



*Maloni
Design*

E-BOOK

L
E
N
I



Tissus Hemmers

depuis Mareen



Dépense de temps: 1 heure

Difficulté:



COUDRE LE LEGGING LENI



Introduction

Le legging LENI de notre marque maison **Malomi Design** est absolument polyvalent et peut être porté toute l'année. Sa coupe ajustée se porte aussi bien en été avec un t-shirt qu'en hiver avec une robe sweat ou un sweat oversize. Avec ce ebook, vous pouvez également créer un legging de sport ou de yoga cousu dans du jersey technique sport. Combiné avec le top ELLA, vous aurez alors un ensemble sportif complet. Très pratique : à la taille, à l'intérieur du legging, vous pouvez coudre une petite poche dans laquelle il est possible d'y mettre vos clés ou un peu d'argent.

Ce projet de couture est tout à fait adapté aux débutants, car seules quelques étapes sont nécessaires pour réaliser le legging. Choisissez l'un des tissus suivants, selon vos préférences :

- **jersey de coton** – maintien ferme et moyennement chaud
- **jersey viscose** – sensation légère et aérée
- **french terry** – maintien ferme et chaud
- **tissu jersey technique sport Albstoffe Performance** – pour les plus sportifs d'entre vous

Contenu

1. Introduction
2. Instructions illustrées



Tissus Hemmers

CE QUE VOUS AVEZ PROBABLEMENT CHEZ VOUS



Machine à coudre



Ciseaux tissus



Pinces à tissu



Outils de mesure et
traçage



Imprimantes



Ciseaux bricolage



INSTRUCTIONS

1 Découper

1. Découpez d'abord toutes les pièces de tissu selon le patron en rajoutant les marges de couture. Pour ce faire, posez les pièces du patron sur le tissu, marquez les marges nécessaires (par ex. 0,7 ou 1 cm) et transférez tous les repères. Attention à respecter le droit fil ! Marquez le milieu devant et dos ainsi que les côtés.
2. Surfilage : Si vous cousez avec la surjeteuse, les bords sont automatiquement surfilés. Mais si vous utilisez une machine à coudre classique, il faut surfiler les bords au préalable avec un petit point zigzag ou un point stretch.





2 Coudre le devant et le dos du legging

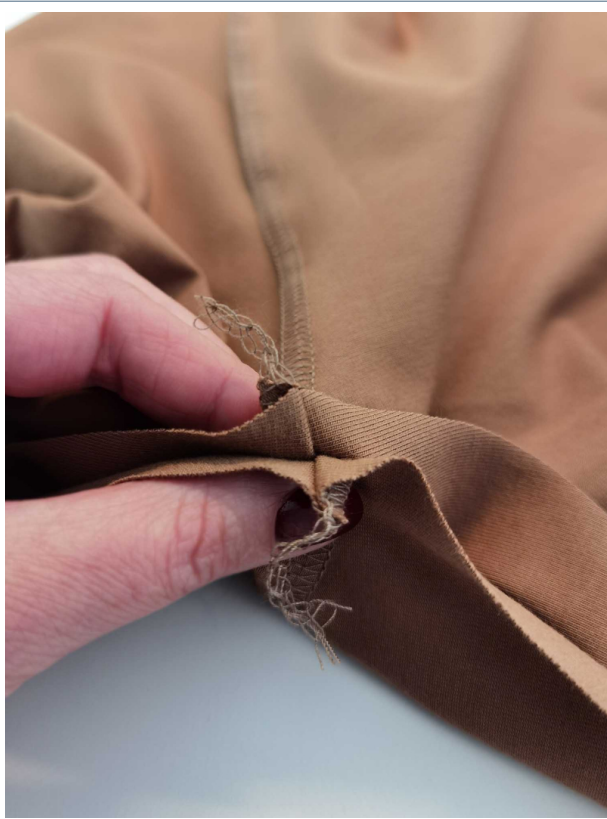
1. Posez devant vous les pièces du legging, endroit contre endroit et fixez le devant et le dos avec des pinces.
2. Cousez soit avec une surjeteuse, soit avec un point zigzag.



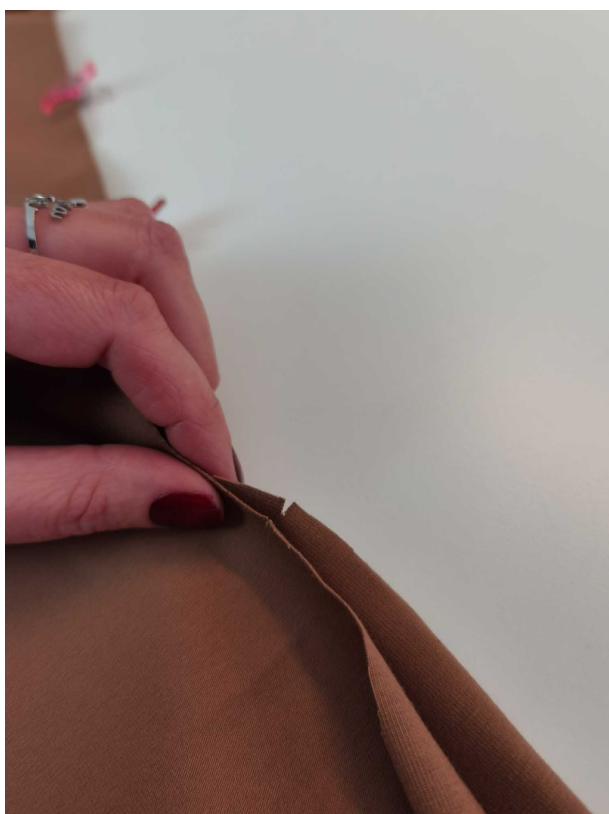


3 Coudre l'entrejambe

1. Posez les pièces du pantalon endroit contre endroit de manière à ce que la couture du devant et celle du dos soient exactement l'une sur l'autre. Les surplus de couture du devant sont rabattus dans un sens, ceux du dos sont rabattus dans l'autre (voir photos 1 et 2).
2. Fixez les bords de l'entrejambe avec de pinces.
3. Cousez maintenant les bords de l'entrejambe.



Tissus Hemmers





Tissus Hemmers





4 Coudre la poche intérieure

1. Surfilez le bord inférieur de la poche intérieure. Posez l'envers du tissu face à vous.
2. Rabattez la marge de couture sur l'envers et cousez ce bord avec une aiguille double ou un point zigzag. Puis retournez la pièce de tissu afin que l'endroit soit face à vous.
3. Repliez la poche sur l'endroit au niveau du premier repère.
4. Cousez les bords latéraux en respectant les marges de couture puis coupez les angles.
5. Retournez ensuite la poche sur l'endroit et repasser les bords latéraux.
6. Rabattez les marges de couture de la partie supérieure sur l'envers puis cousez les bords avec une aiguille double ou un point zigzag.
7. Placez maintenant la poche sur l'envers du devant du pantalon (le côté dépend de votre choix).
8. Alignez les bords et fixez-les avec des pinces.
9. Puis cousez à ras bord (couture de sécurité).



Tissus Hemmers







Tissus Hemmers



Tissus Hemmers

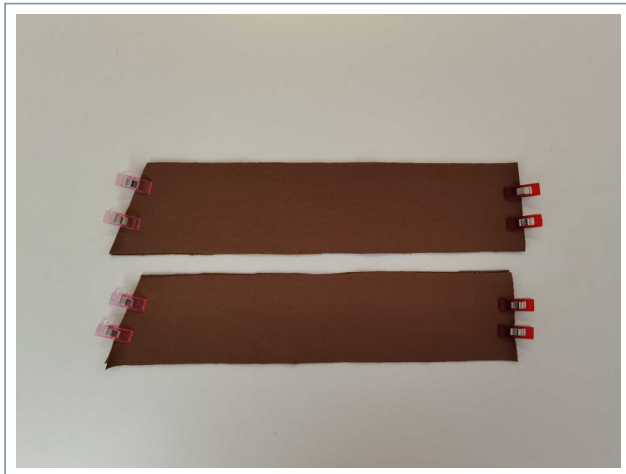




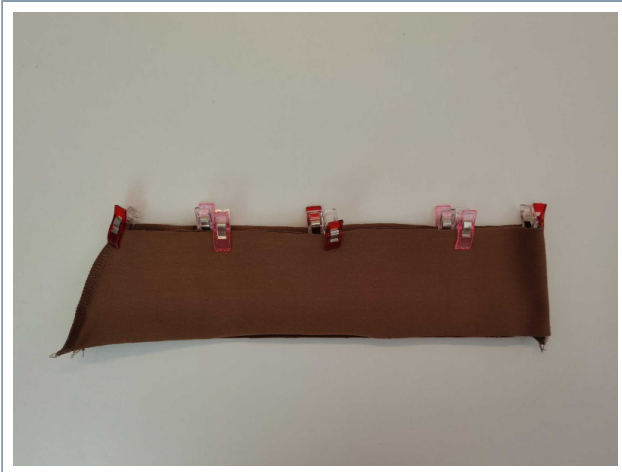


5 Coudre la ceinture sans élastique

1. Posez les parties de la ceinture, endroit contre endroit, et fixez les bords courts avec des pinces.
2. Cousez les bords courts. Les parties de la ceinture sont maintenant fermées en un anneau.
3. Enfilez les anneaux de la ceinture l'un dans l'autre, endroit contre endroit, et fixez les bords supérieurs avec des pinces. Faites attention de faire correspondre les coutures et les repères.
4. Cousez le pourtour des bords supérieurs ensemble, afin d'avoir un nouvel anneau.
5. Retourner la ceinture sur l'endroit et repassez-la.
6. Fixez le bord ouvert de la ceinture au bord supérieur du Legging, endroit contre endroit, en prenant soin que les coutures se correspondent (photo 7). Placez ensuite des pinces aux quatres coins de la ceinture, puis un peu partout à intervalles réguliers.
7. Cousez maintenant la ceinture au legging. Si nécessaire, rentrez les fils qui dépassent dans les coutures à l'aide d'une aiguille.



Tissus Hemmers





Tissus Hemmers







6 Coudre la ceinture avec élastique

1. Si le jersey est un peu plus souple et fin, il est recommandé d'insérer une bande élastique dans la ceinture. Pour cela, coupez une bande élastique à la longueur souhaitée, par exemple votre tour de taille moins 2 cm.
2. Cousez la ceinture au pantalon, comme précédemment, à l'exception d'une ouverture pour insérer la bande élastique.
3. Insérez l'élastique dans la ceinture à l'aide d'une épingle à nourrice. Lorsque les extrémités se rejoignent, superposez-les d'environ 1 cm (en veillant à ce que l'élastique soit bien placé dans la ceinture et non pas tordu) puis cousez-les.
4. Ensuite, cousez l'ouverture.

Ne vous étonnez pas : il est normal que la circonférence de l'élastique soit plus grande que la ceinture elle-même, car le tissu va s'étirer.





Tissus Hemmers



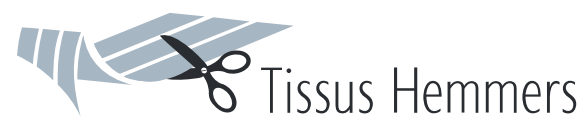


7 Coudre l'ourlet

1. Votre legging est sur l'envers. Repliez les bords du bas du legging pour faire un ourlet. Fixez-le avec des pinces.
2. Cousez avec une aiguille double ou un point zigzag.

Votre legging est terminé !





Tissus Hemmers

REMARQUES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.