

# FOIRE de la RÉCUP' et du ré-emploi



[WWW.TARN.FR](http://WWW.TARN.FR)  
**GRATUIT**

# POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA PRÉVENTION DES DÉCHETS

FOIRE de la **RÉCUP'** et du ré-emploi

**PARTENAIRES DU**

**CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU TARN**

**Communauté d'agglomération Gaillac-Graulhet**

Técou BP 80133 – 81604 GAILLAC Cedex

Téléphone : 05 63 83 61 61 • [www.gaillac-graulhet.fr](http://www.gaillac-graulhet.fr)



**Trifyl**  
**Syndicat mixte départemental pour la valorisation des déchets ménagers et assimilés**

3316 route de Sieurac, 81300 LABESSIERE-CANDEIL

Téléphone : 05 63 81 23 00 • [www.trifyl.fr](http://www.trifyl.fr)

**Communauté d'agglomération Castres-Mazamet**

40 avenue de la Montagne Noire – Le causse CS 50007

81115 CASTRES Cedex

Téléphone : 05 63 73 50 00 • [www.castres-mazamet.fr](http://www.castres-mazamet.fr)



**Chambre des Métiers et de l'Artisanat du Tarn**

112 route des Templiers CS 22340

81020 ALBI Cedex 09

Téléphone 05 63 48 43 53 • [www.cm-tarn.fr](http://www.cm-tarn.fr)



# FABRICATION D'AUTOCOLLANTS FLEURIS OU VÉGÉTAUX NATURELS

**Rejoignez-nous pour un atelier créatif unique où nous vous apprendrons à transformer de simples éléments naturels en magnifiques autocollants décoratifs. Cet atelier est une excellente opportunité pour découvrir l'art de la botanique pressée et de la création artisanale, tout en passant un moment agréable, amusant et éducatif.**

## **MATERIEL NECESSAIRE :**

Toute la phase de récolte, pressage et séchage est réalisée en amont pour cet atelier.

Partie agréable et sympathique à réaliser lors d'une balade en forêt ou d'une randonnée dans des paysages variés ou simplement dans votre jardin.

Remarque : dans la nature, pensez à ne pas détruire un lieu de cueillette par un prélèvement excessif de plantes ou fleurs. Pensez toujours à respecter l'équilibre et la biodiversité de la nature.

## **MATIÈRES PREMIÈRES :**

Tous types de fleurs, feuilles, végétaux, pressés et séchés au préalable.

Adhésifs naturels et biodégradables

Papier sulfurisé.

Papier canson.

## **MATÉRIEL DE PRÉPARATION :**

Ciseaux.

Feutres ou stylos.

## **RÉALISATION PAS À PAS :**

Sachant que la phase de récolte, pressage et séchage a été effectuée avant.



**1 - Choisir quelques fleurs et/ou feuilles pressées et séchées.**

**2 - Déposer une bande de papier adhésif sur le papier sulfurisé.**



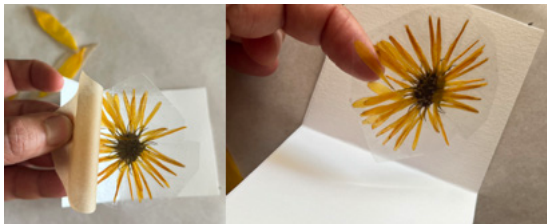
**3 - Placer délicatement les végétaux pressés.**



**4 - Déposer à nouveau une bande d'adhésif sur les végétaux**



**5 - Découper les adhésifs au tour des plantes**



**6 - Les utiliser pour décorer un cahier ou un un petit carnet.**

**7 - Réaliser une carte de vœux ou d'anniversaire.**



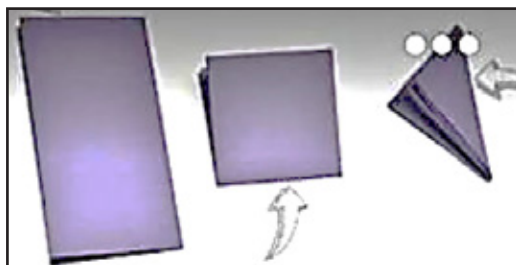
**Culture de plantes aromatiques • Savons & Cosmétiques Bio**  
**Cultivés dans la Montagne Noire • Fabriqués à Lautrec**  
 06 30 22 53 34 • [contact@suenhcosmtics.fr](mailto:contact@suenhcosmtics.fr)  
 N° siret : 88234996200010





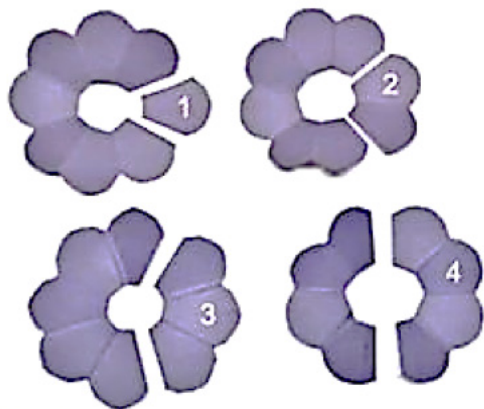
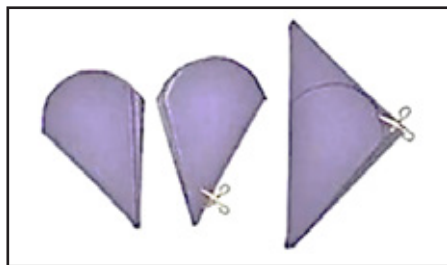
# UNE FLEUR EN PAPIER !

**Matériel : pages de magazines, livres, papiers peints, ciseaux, colle en bâton, pics à brochette en bois, pistolet à colle.**



Découper 4 carrés de papier.  
(Environ 12 cm de côté)  
Plier selon le schéma, en deux  
puis encore en deux, puis à nouveau en deux !

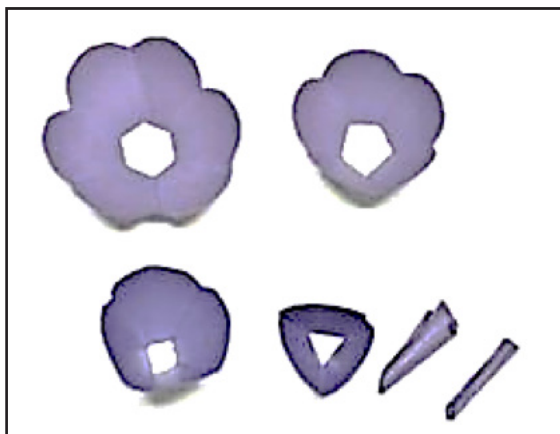
Découper en arrondi la partie haute  
du triangle et inciser légèrement  
la pointe pour l'insertion de la tige.



Vous obtenez ainsi quatre  
corolles.

Dans la première corolle, supprimez un pétale, dans la deuxième corolle supprimez deux pétales, puis 3 dans la troisième et quatre dans la quatrième.

Reformer chaque corolle en collant un pétale sur l'autre avec votre bâton de colle. Utiliser les pétales coupés sur la corolle 2 et 3 pour faire le cœur de la fleur selon le même procédé.



Assembler maintenant vos corolles de la plus grande à la plus petite sur votre tige (ici, pic à brochette) à l'aide du pistolet à colle.

La tige n'est pas obligatoire, vous pouvez coller votre fleur en décoration sur un cadre ou tout simplement la poser ou vous voulez !



**La Belle Récup**

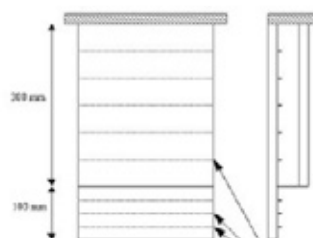
**Adresse :** 29 Av. Maréchal Juin, 81200 Mazamet

**Téléphone :** 05 63 59 58 25

# NICHOIR À CHAUVES-SOURIS



**Choisir une palette :** suivant le modèle désiré et la qualité de la palette, enlever certaines des planches, poncer les planches sélectionnées.



Utiliser du bois résistant aux conditions extérieures (châtaignier ou autre) NON PONCE, NON TRAITE

Railler de quelques millimètres de profondeur qui permettent aux chauves-souris de s'accrocher

Utilisez de préférence du bois bien résistant aux conditions extérieures (pour le laisser plusieurs années dehors), voire du bois imputrescible. Le châtaignier fait bien l'affaire.

Une petite bande de toile goudronnée si vous en avez est bien pratique pour assurer l'étanchéité du toit, donc de l'intérieur du nichoir. Un nichoir trop humide ne sera pas fréquenté par les chauves-souris !

## IMPORTANT

Pour le confort des futurs locataires, utilisez du bois **NON TRAITE** (les produits sont toxiques pour les chauves-souris), et **NON PONCE** (pour qu'elles puissent s'accrocher plus facilement).

**nicheur-châtaignier** On pourra prendre soin d'aménager quelques rainures en travers du fond pour faciliter davantage le séjour des chauves-souris.

### **Pour la mangeoire à oiseaux**

Choisissez et videz ( de la manière que vous voulez:) une bouteille en verre de votre choix.

Assemblez en angle droit des bouts de palette de votre choix ( voir photo). Attacher la bouteille avec un collier que vous fixez à la planche à travers des trous réalisés au préalable.



**POUR TOUS LES OBJETS : SUIVANT VOS GOÛTS, LES MATÉRIAUX DONT VOUS DISEPOSEZ, VOUS POUVEZ DÉCORER À VOTRE GUISE.**

**Les Ateliers**  
La RECYCLERIE ●

#### **Contact pour du soutien :**

La Recyclerie des Ateliers  
22 rue Mériqonde  
81100 Castres  
[larecyclerie.lesateliers@gmail.com](mailto:larecyclerie.lesateliers@gmail.com)

# FABRICATION DE CHAUDOUDOUS

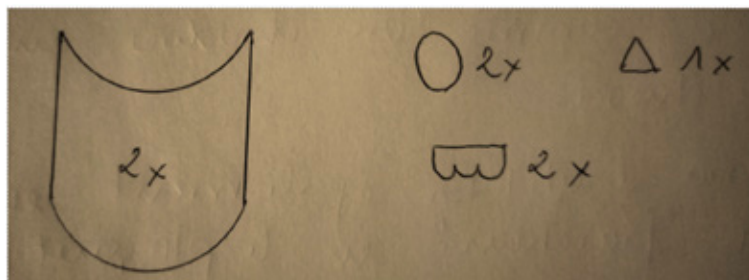


## MATERIEL NECESSAIRE :

### ÉTAPES :

Des tissus unis et colorés  
De la feutrine  
Du velcro  
Des graines de lin

Du fil et des aiguilles  
De la laine  
Une machine à coudre



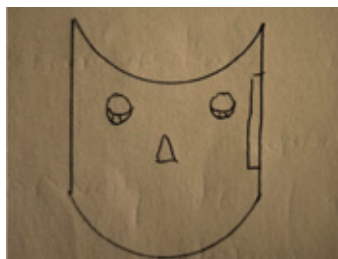
**1** - Découpe l'animal selon le modèle en double épaisseur dans le tissu coloré

**2** - Découpe les yeux dans le tissu uni, le nez et les pieds dans la feutrine

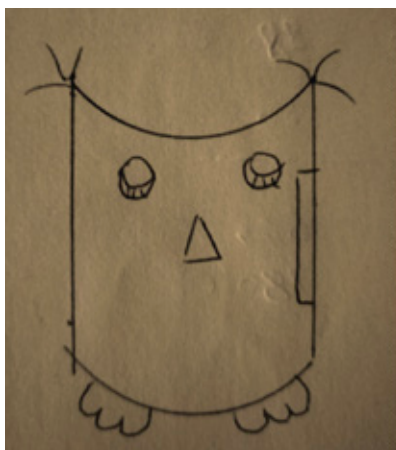
**3** - Fais un ourlet à la machine sur le côté droit de l'animal

**4** - Couds à la machine le velcro (mâle côté dos, femelle côté endroit)

**5** - Couds à la machine les yeux et le nez



- 6** - Couds le dos et le devant de ton animal (excepté le velcro). Inclus dans ta couture, les pieds en bas et les cheveux en laine à la pointe des oreilles



- 7** - Couds à la machine le sac intérieur endroit contre endroit en laissant 10 cm en attente
- 8** - Remplis le sac de graines de lin
- 9** - Retourne ton sac, referme le en piquant à la machine ou à la main
- 10** - Insère ton sac à l'intérieur de l'animal et referme le.



**LA RESSOURCERIE PLANET'RéEMPLOI**  
15 RUE JEAN LE ROND D'ALEMBERT  
81000 ALBI • TÉL : 06 40 10 27 23  
PLANETREEMPLOI@ORANGE.FR



# LA BOÎTE SOLIDAIRE

## FICHE TECHNIQUE : Fabrication de jouets en carton recyclé

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Rouleaux vides de papier toilette, colle (fabrication naturelle), feutres et peintures naturelles écologiques, attaches en laiton

- 1 Sélectionner et découper les rouleaux en carton en fonction de l'objet à fabriquer



Animaux



Petites voitures



Château fort

- 2 Peindre les rouleaux en carton et découper et peindre les cercles en carton





- 3 Dessiner un H sur le dessus du rouleau
- 4 Découper et plier le petit rabat vers l'intérieur (servira pour coller le volant)
- 5 Plier le grand rabat en 2 vers l'intérieur (fera office de siège pilote)
- 6 Faire 4 trous pour chaque roue et les fixer avec l'attache en laiton.



- 7 Coller le volant.



**LA**  
**BOÎTE**  
**SOLIDAIRE**

**RECYCLERIE**  
de l'Association Ensemble  
05 67 46 80 20 / [ensemblecastres.fr](http://ensemblecastres.fr)



# LA BOÎTE PRODIGIEUSE

## Une chasse au trésor vert

**Atelier conçu et animé par Fréda Garlaschi et Louise Mazelier /  
VOLUBILO**

**Thème :** Recyclage et plantation

**Objectifs :**

- Informer sur l'urgence climatique
- Rapidité, curiosité, coordination
- Utiliser matériaux de récupération
- S'amuser, échanger, partager un moment
- Planter un arbuste

Vous aimez les boîtes au point de les conserver. Vous vous êtes surpris.e à les jeter puis les retirer de la poubelle jaune. Cette boîte à thé est trop jolie. Cette boîte à gâteaux vous rappelle un bon moment. Cette boîte à crayons contenait le cadeau d'une personne chère.

Oui mais voilà : qu'en faire, à part les stocker dans un placard ou les laisser prendre la poussière sur une étagère ?

### Un jeu palpitant

Une chasse au trésor, que l'une de ces boîtes contient.

Le joueur/la joueuse apprend qu'elle doit sauver sa zone de la déforestation. Il doit trouver les graines dans l'une des boîtes, parmi la multitude savamment rangée dans un beau tiroir en bois dont vous ne saviez que faire.

**Le chrono part :** il a 5 minutes pour ouvrir et refermer les boîtes et dénicher le sachet caché.



Si iel trouve le sachet dans le temps imparti, iel peut le garder et planter les graines en automne ou au printemps.

Si iel ne le trouve pas, iel apprend à réaliser un sachet, y place des graines et doit trouver 1 personne à qui l'offrir pour les planter.

C'est parti, vous êtes fébrile ! Il est entendu que toute boîte ouverte doit être aussitôt refermée et remplacée.

Ce trésor, c'est un sachet contenant 2 graines de glycine mauve.

### **Matériel fourni par Volubilo :**

#### **Récup :**

Boîtes (50 à 100 de toutes tailles)

2 grands contenants type tiroirs ou caisses en bois (en alternance car une boîte explorée est dérangée, et doit être rangée avec un nouveau trésor)

Graines (2 par sachet)

Papiers divers pour sachets à graines

Fleurs décoratives en plastique



**volubilo**

1 place Henri-Dunant - 81300 Graulhet - **05 63 40 97 58**

**[www.volubilo.com](http://www.volubilo.com) - Facebook [www.artvistar.org](http://www.artvistar.org) - Facebook**

Artistique : [contact@volubilo.com](mailto:contact@volubilo.com) / Admin : [administration@volubilo.com](mailto:administration@volubilo.com)

Siret : 478 864 622 00038 / APE : 9499 Z / N° Agrément : 81JEP07N006

Fédéré à la FRAAP - réseaux et associations d'Artistes plasticiens

- **[fraap.org](http://fraap.org)**

# LA RECYCLERIE GRAULHETOISE

## Récup'Art Bouchon

Création de petits objets décos jardin ... cadres...

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

bouchons de toutes tailles, pistolet à colle, bâton de colle non nocif, marteau, clous, planches de bois, peinture, fil de fer.



1 rue de Normandie • 81300 GRAULHET  
06 23 42 67 33 • [larecycleriegraulhetoise@gmail.com](mailto:larecycleriegraulhetoise@gmail.com)  
N°850 453 226 000 19

## RECYCLER LA TAILLE DE NOS HAIES EN FAVORISANT LA BIODIVERSITÉ

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE:

déchets de taille des haies et arbres (branche, feuillage...).

### RÉALISATION :

il n'y a pas réellement de plans ou de règles à suivre pour la réalisation d'une haie sèche, l'idée étant d'amasser verticalement du bois mort. Pour cela, les plus grosses branches peuvent servir de piquet quand les plus fines seront entrelacées au milieu des piquets.

Les haies sèches peuvent avoir des dimensions très variées en fonction du jardin dans lequel elles sont construites (quelques dizaines de centimètres de large et jusqu'à 2m ; 50cm de haut jusqu'à 2m). Elles peuvent être dimensionnées en fonction de la quantité de déchets de taille que le jardin peut produire chaque année.

Cette haie peut également être continue sur plusieurs mètres dans le jardin ou simplement discontinue sur une plus petite longueur.

Pendant la démonstration, l'animateur.ice expliquera l'intérêt des haies sèches pour la biodiversité. Une exposition sur l'arbre et la haie viendra compléter la démonstration (entre 4 et 6 panneaux autoportants).





# ZONES HUMIDES ET RESILIENCE

ANIME PAR **ALICIA PEPIN**

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE:

EAU, matériel d'animation fourni détaillé dans le livret

## RÉALISATION :

comment chasse une plante carnivore ? Comment les insectes peuvent-ils flotter sur l'eau ? Comment les zones humides nous protègent-elles des inondations ?

Grâce à des expériences et des animations variées apprenez à connaître la biodiversité qui peuple les zones humides, le fonctionnement de ces écosystèmes et leur importance pour nos sociétés humaines.

Rendez-vous sur le site d'Alicia Pépin (<https://aliciapepin.fr>)

**Le détail des animations proposées détaillé dans le livret d'animation en suivant ce lien :**

<https://aliciapepin.fr/wp-content/uploads/2024/01/zone-humide-livret.pdf>





**ADRESSE : 577 AVENUE DES TERRES NOIRES**

**81370 SAINT SULPICE LA POINTE**

**TELEPHONE : 09 75 72 34 99**

**EMAIL : LECOLIBRIS31@GMAIL.COM**

**N° SIRET : 89112176600028**



# ATELIER UPCYCLING, CRÉATION DE SACS À PARTIR DE DÉCHETS TEXTILES

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE:

Textiles inutilisés ou abîmés (couvertures, linge de maison, jeans...). Fils de différentes couleurs, ciseaux, épingles, boutons pressions (facultatif)

## RÉALISATION :



1 • positionner et découper le tissu à l'aide du patron fourni



2 • Surjeter les bords de toutes les pièces



- 3 •** Assembler à la machine la pièce des côtés avec le devant et dos face contre face

- 4 •** Coudre les lanières tout le long en formant un tube  
**5 •** Retourner le tube sur lui même pour mettre la couture à l'intérieur  
**6 •** Repasser le sac et les lanières



- 7 •** Assembler les lanières sur la bordure du sac à l'aide des traits du patron



**Votre sac est terminé !**  
 (on peut y ajouter un bouton pression pour le fermer mais cette étape est facultative)

**NASCI**  
 UPCYCLING

**ADRESSE :** 7 Chemin de la Vigne  
 81660 Payrin-Augmontel  
**TELEPHONE :** 06 09 83 30 70  
**N° SIRET :** 98460193000014



# REVALORISATION DE MOBILIERS A TRAVERS LE DECAPAGE PAR AEROGOMMAGE

## OFFREZ UNE NOUVELLE JEUNESSE À VOS MEUBLES

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE:

petits meubles, tiroirs, bocal présentant les différents abrasifs, vidéo de présentation, présentation d'une de mes aérogommeuses et de son fonctionnement... Comment donner une seconde vie à vos meubles en bois massif et leur redonner une nouvelle jeunesse. ( proposition de avant/après) avec meubles ou tiroir à moitié revalorisé)

### RÉALISATION :

- Décapage par aérogommage des meubles  
(mais ne sera pas présenté le jour J en direct – vidéo)
- Ponçage de finition
- Nettoyage
- Finition Vernis (parfois peinture)







## LES CHAMBOULEURS

DÉCAPAGE PAR AÉROGOMMAGE • PEINTURE

**ADRESSE :** 2 CHEMIN DE DOURDOUL ZA DOURDOUL 81630 SALVAGNAC

**TELEPHONE :** 06 43 79 00 13 • **MAIL :** [Contact@leschambouleurs.fr](mailto:Contact@leschambouleurs.fr)

# HERBORISTERIE FAMILIALE, LES PLANTES SOUS LA MAIN

### Matériel :

Bouilloire ou casserole, théière, plantes

### Les Tisanes, comment faire ?

3 méthodes

- Infusion
- Décoction
- Macération



### **Infusion**

Parties jeunes et tendres (feuilles, fleurs)

Mettre les plantes dans un récipient (tisanière, cafetière à piston), versez l'eau frémissante, couvrez et laissez infuser 5-10 minutes.

### **Décoction**

Réservée aux parties de la plante plus dures et plus résistantes (semences, bois, écorces, racines, feuilles dures).

Mettez les plantes dans une casserole avec l'eau, montez en ébullition et laissez frémir 5-10 minutes à feu doux. Puis hors du feu, laissez infuser 5 minutes avant de consommer.

### **Macération**

Faire infuser dans l'eau froide pendant une nuit.

Permet de conserver toutes les vitamines et principes actifs sensibles à la chaleur.

**Dosage :** (grammage en plantes sèches)

- 1 pincée (1 cac) /tasse
- 1 poignée, 2 cas, 10gr/L (jusqu'à 15 gr)

## QUELQUES TISANES DE PLANTES UTILES À PORTÉE DE MAIN (ou presque)

### **Tisane Romarin**

Plante aromatique forte, amer et réchauffant  
Tonique et stimulante  
Digestive et ami du foie



### **Tisane bonne nuit**

Tilleul, Verveine, Aubépine, Lavande, Mélisse  
Utiliser seule ou en synergie ces plantes calmantes pour  
le soir avant de s'endormir



### **Aîe, j'ai mal à la gorge !**

- Gargarisme de jeunes pousses de ronces en décoction
- Sirop à froid de radis noir  
(Dans un pot de confiture, faire des couches alternées sucre, rondelle de radis noir), attendre quelques heures, 3cas/jr du jus obtenu.
- Tisane « Rouge Gorge » : Thym, Ronce, Mauve, Sureau Noir

### **L'ortie, une alliée proche de l'Homme, un Alicament**

- Eau d'ortie : Macération à froid  
Reminéralisant, coup de pompe  
1 pognée d'ortie fraîche par litre  
1 verre/jour
- Soupe d'ortie (Jeunes pousses, ortie, Pommes de terre, ail)

Faire bouillir un litre d'eau avec 4 gousses d'ail  
Ajoutez 4 belles pommes de terre et laisser cuire.  
En fin de cuisson, ajoutez 4 belles poignées d'ortie hachées.  
Laisser mijoter 3-5 minutes. Mixer ou pas votre soupe  
- Ortie séchée réduite en poudre à incorporer dans la cuisine  
(Jeunes pousses au printemps, et graines l'automne)



## **Autan de la Glanerie**

13 Les Bessous • 81290 Viviers les Montagnes  
Tél : 07 71 10 63 99  
Email : autandelaglanerie@gmail.com  
SIRET : 898 144 969 00026





# PORTE CLÉ À BASE DE VÉLO

## Fabrication d'un porte clé à base de vélo !

1

Se munir :

- d'une chaîne de vélo
- d'une capsule
- d'un anneau à porte clé
- d'une pince à bec
- d'un dérive chaîne



2

- mesurez la taille de chaîne nécessaire



3

- enlevez un rivet avec le dérive chaîne



5

- insérez l'anneau à porte clé dans la chaîne



4

- écartez la capsule si besoin



6

- optenez un magnifique porte clé à base de vélo !



# La reCycle

**ATELIER VELO PARTICIPATIF**  
22 rue Mériconde - Castres  
[larecycle.fr](http://larecycle.fr) - FB: La reCycle

# LACTO-FERMENTATION DE LÉGUMES

## Intérêts de la technique :

Je vous invite à redécouvrir cette technique ancestrale de conservation des aliments qui ne nécessite aucune cuisson ni électricité (contrairement à la réfrigération et congélation), ni autre procédé de transformation altérant la qualité nutritionnelle des aliments (ondes, etc...).

Et donc, contrairement à la plupart des autres modes de conservation qui détruisent une partie des nutriments (stérilisation, pasteurisation, surgélation...), la lactofermentation potentialise les teneurs en vitamines et minéraux des légumes. Plus fort encore, elle améliore la digestibilité des produits et leur assimilation.

En effet, la consommation d'aliments lactofermentés a de nombreux bienfaits pour notre organisme : les bactéries lactiques renforcent notre microbiote (flore intestinale) et donc par voie de conséquence notre système immunitaire : elles nous aident ainsi à nous défendre contre les bactéries, virus, et autres parasites.

*A noter : le terme "lactique" n'évoque pas le lactose et n'a aucun lien avec le lait.*

## Matériel nécessaire :

Ingrédients : des légumes frais et bio lavés (choux, carottes, oignons, poireaux, radis, concombres, betteraves, ail...) et/ou certains fruits (tomates, pommes...), eau filtrée ou bouillie (et refroidie), du gros sel

Matériel de préparation : bocaux le parfait à joint, couteau, balance de cuisine (pour préparer la saumure)

## Réalisation pas à pas :

1. Préparer une saumure à 30 grammes (g) par litre de gros sel : par exemple 15g de gros sel dans 0.5 litre d'eau bouillante filtrée (non chlorée) ou 60g pour 2 litres, etc... puis la laisser refroidir
2. Laver soigneusement vos légumes, les détailler en morceaux ou bien les râper
3. Placer vos légumes ainsi détaillés dans les bocaux en les tassant un peu
4. Les couvrir de saumure (refroidie), les légumes doivent être immergés jusqu'en haut, le bocal doit presque déborder au moment de sa fermeture
5. La fermentation se déroulera d'elle-même en laissant vos bocaux durant une semaine à température ambiante et lumière (dans votre cuisine par exemple). Placer un récipient sous vos bocaux car ils peuvent légèrement déborder les premiers jours.
6. Au bout d'une semaine, placer les bocaux dans un lieu plus frais et obscur (type garage, garde-manger...) et attendre 1 semaine supplémentaire au minimum avant de déguster.
7. Les bocaux pourront être conservés ainsi et dégustés durant plusieurs mois voire années, tant que vous n'observez pas de moisissures, un changement d'aspect ou odeur suspecte.
8. Une fois le bocal ouvert, si vous ne consommez pas tout le jour même, conservez-le au réfrigérateur en prenant garde à ce que les légumes soient toujours immergés dans le jus de la fermentation. Il se gardera ainsi plusieurs jours.



### **Recette de l'ail rose de Lautrec lactofermenté :**

Cette recette est parfaite pour potentialiser les vertus santé de l'ail rose et révéler la splendeur de son goût sans ses inconvénients (désordres digestifs chez certaines personnes). Il est ainsi possible de le consommer cru, la fermentation atténue son côté soufré piquant et persistant (pas toujours agréable) tout en vous permettant de profiter de ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires.

- 1 petit bocal le parfait
- Plusieurs têtes d'ail rose nouveau épluchées entassées dans le bocal
- De la saumure à 30g/L refroidie, jusqu'en haut du bocal, selon la technique expliquée ci-dessus.

Après 2 à 3 semaines de fermentation au minimum, vous pouvez vous en servir comme de l'ail frais pour accompagner des viandes, poissons, sauces...

### **Recette de coleslaw lactofermenté :**

Célèbre salade associant du chou blanc, des carottes et de l'oignon originaire d'amérique du nord, le coleslaw se prête particulièrement bien à la fermentation, une entrée originale et pleine de vertus !

#### **Pour 1 bocal de 1L :**

- Emincez finement au robot 500g de chou blanc, 500g de carottes et 1 oignon
- Mélangez le tout dans un saladier, y ajouter des épices selon votre goût, par exemple 1 cuillère à café de graines de coriandre
- Tassez le mélange dans votre bocal et recouvrir de saumure refroidie à 30g/L
- Fermez hermétiquement et laissez 1 semaine à température ambiante (votre cuisine)
- Ensuite transférez le bocal dans un garde-manger ou un lieu plus frais et sombre, et attendez 1 semaine supplémentaire au minimum avant de le consommer
- Une fois le bocal ouvert, si vous ne consommez pas tout ce jour-là, conservez-le au réfrigérateur plusieurs jours en prenant garde à ce que les légumes soient toujours immergés dans le jus de la fermentation.

## **Morgane Naturo • Gambetta Santé service**

17 rue Louis Joly • 81000 Albi

Tél : 06 88 83 17 63

Email : [contact@morgane-naturo.fr](mailto:contact@morgane-naturo.fr)

n° siret : 88781547000018



# REPAIR CAFÉ

## *Et si vous montiez un Repair Café dans votre ville ou village ?*

*Voici les ingrédients de notre modeste recette. Si vous voulez plus d'informations, contactez – nous !*

### INGREDIENTS & USTENSILES POUR UNE BONNE SEANCE REPARATRICE :

- **1 groupe de personnes motivées par le re-emploi**, la récupération, le bricolage, le faire soi même ou plutôt, le faire avec les autres ! Le Repair Café est une communauté solidaire, ouverte.
- **1 visite à un Repair café ou Café Bricole ou Atelier Réparation**. Vous pouvez également regarder les conseils de l'association internationale des Repairs Cafés :  
<https://repaircafe.org/fr/>
- Des savoirs faire en électricité, mécanique, électronique et couture. Un expert en modélisation de pièces et en impression 3D est un luxe mais peut parfois marquer une grande différence ! Si non, avoir un Fablab à côté c'est parfait !
- 1 local ou 1 café qui vous accueille avec des tables et des chaises et qui n'a pas peur si les plombs sautent
- 1 date fixe, facile à retenir (nous c'est tous les 3emes jeudis du mois à 19h)
- et un peu de communication : un site ou un blog, une adresse email, une page Facebook, des flyers ou une affiche avec les dates à venir, un bon contact Presse et...  
...ça y est. C'est à vous !

**N'oubliez pas que tout moment convivial se doit de terminer par un partage gastronomique. L'auberge espagnole de fin est le moment plus attendu.**



#### REPAIR CAFÉ D'ALBI

Association pour la culture numérique et l'environnement (ACNE)

**Adresse :** 8 avenue Pierre Gilles de Gennes, Albi

**Téléphone :** 07 6820 36 78

**Email :** [repaircafealbi@gmail.com](mailto:repaircafealbi@gmail.com)

**Site :** <https://repair-cafe-albi.fr/>

**Facebook :** <https://www.facebook.com/RepairCafeAlbi/>

**SIRET :** 81303208300012



# CASTAGNETTES ESPAGNOLES POUR LES PLUS JEUNES ET PERCUSSIONS BRÉSILIENNES POUR LES AUTRES

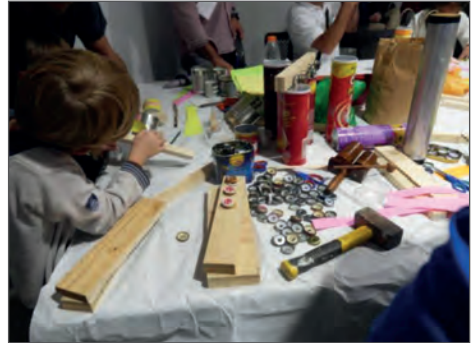
## MATÉRIEL

### pour les castagnettes

- carton
- capsules
- colle
- peinture
- papier
- vernis-colle pour la décoration

### pour les percuSSIONS

- tasseaux
- clous
- capsules
- marteau
- poinçons



En avant la musique !



Albi OCcitana  
44 rue Croix Verte - 81000 Albi  
secreatariatalbioccitana@gmail.com  
[www.albioccitana.org](http://www.albioccitana.org)

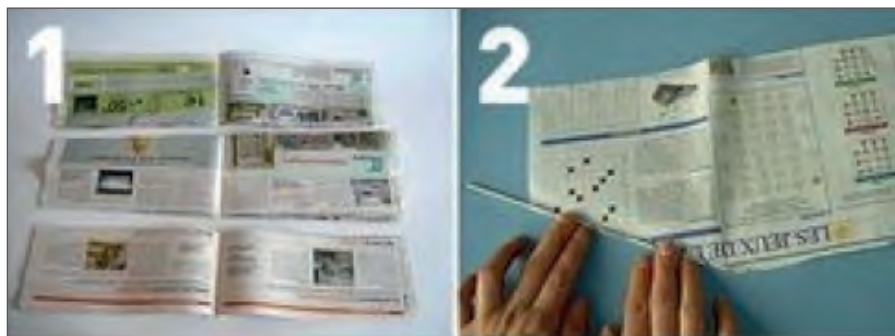


# UNE CORBEILLE OU UN PANIER EN VANNERIE PAPIER

## À PARTIR DE JOURNAUX OU DE PUBLICITÉS

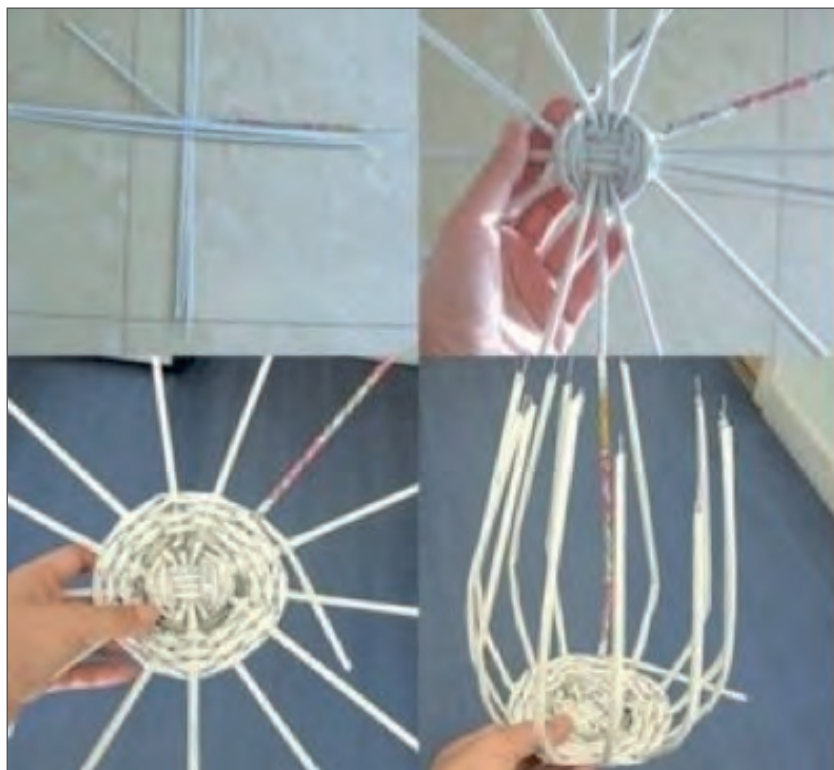
**Matériel : Journaux ou publicité, ciseaux, colle en bâton, pic à brochette en bois, colle blanche, vernis marin, pinceau.**

1. Découpez des bandes de papiers. (environ 10 cm de haut)
2. A l'aide d'un pic à brochette, roulez chaque bande de papier en prenant soin de laisser dépasser votre pic à brochette du papier afin de pouvoir le sortir une fois votre baguette terminée. Roulez votre papier jusqu'au bout et coller la pointe de la feuille avec de la colle en bâton. Il vous faudra 30 à 40 baguettes de papier pour réaliser une petite corbeille.



3. Faites une croix avec 6 baguettes de papier. (3 dans un sens, 3 dans l'autre).  
Prenez une 7<sup>e</sup> baguette, plier la en 2 et insérer la sur un côté de votre croix.
4. Vous allez maintenant tresser votre corbeille. Pour cela, vous utilisez 3 bouts : la baguette que vous avez pliée en 2 soit 2 bouts que vous tournez autour de votre croix, un bout dessus, un bout dessous, c'est donc les





baguettes de votre croix qui seront à tour de rôle le 3<sup>e</sup> bout nécessaire au tressage.

Pour rallonger vos bouts de baguettes de tressage, trempez l'extrémité d'une baguette dans de la colle blanche.

5. Une fois votre corbeille finie, coupez les baguettes restantes à 2 cm du bord de la corbeille et insérez les dans le tressage.
6. Badigeonnez votre corbeille de colle blanche diluée avec un peu d'eau. Laissez sécher et appliquez ensuite le vernis pour solidifier et imperméabiliser votre corbeille.



Ressourcerie la Belle récup'

29 avenue du Maréchal Juin 81200 Mazamet

05 63 59 58 25

<https://www.kelvitrine.com/mazamet/labellerecup/apropos>

<https://fr-fr.facebook.com/LaBelleRecup81/>



# FABRICATION DU JEU FORCE 3 EN MATÉRIAUX DE RÉCUP

Avec une latte de sommier, fabriquer 8 carrés de bois identiques. Ici une latte de 5,5 cm de large découpée tous les 5,5 cm à l'aide d'une scie à onglet.

Poncer légèrement les bords des morceaux de bois.

Tracer à l'aide d'un marqueur et d'une règle graduée un carré de 3 cases sur 3, de taille légèrement supérieure à la cote de vos pièces de bois. Ici 6x6 cm. Sur le dos d'un plateau de jeu non complet par exemple, ou tout autre plaque cartonnée à votre disposition.

Prendre 2 séries de 3 pièces identiques, ici les pions d'un jeu incomplet, sinon des cailloux ou 3 haricots rouges et 3 haricots blancs feront parfaitement l'affaire.



Votre jeu est prêt !



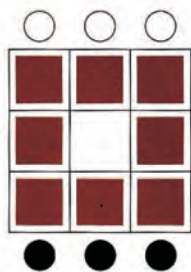
Il vous aura demandé peu de temps et peu de matériel, ne coûte rien et surtout ne demande aucune production supplémentaire. Ce n'est pas pour autant un jeu au rabais. Grâce aux règles, au dos de cette page, vous pourrez enchaîner les parties de ce morpion amélioré, où les plus petits (8ans) pourront défier les plus grands.

## FORCE 3

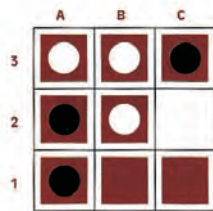
**Nombre de joueurs : 2**

### Équipement

- 1 tablier carré de 9 cases.
- 8 tuiles carrés.
- 6 pions (3 jaunes et 3 verts)



*Diagramme 1 : Le tablier du jeu et l'installation des huit pions carrés au départ.*



*Diagramme 2 : Noir joue en poussant les deux carrés de la deuxième rangée et gagne la partie car il aligne ses trois pions en diagonale.*

### Situation initiale

- 1 tablier carré de 9 cases.
- 8 tuiles carrés.
- 6 pions (3 jaunes et 3 verts)

## OBJECTIF DU JEU ET FIN DE PARTIE

Aligner les trois disques de sa propre couleur, verticalement, horizontalement ou en diagonale (diag. 2).

Chaque joueur effectue à tour de rôle l'un des trois mouvements suivants :

- poser un disque de sa couleur sur un carré inoccupé,
- déplacer un carré par glissement, occupé ou non par un disque noir ou blanc.

Si l'emplacement libre du tablier se trouve sur un bord, il est possible de déplacer deux carrés en un seul coup. Cependant, le joueur peut choisir d'en déplacer un seul. Au tour suivant, il n'est pas possible de remettre les carrés dans leur position précédente. Si un joueur fait glisser deux carrés, au coup suivant son adversaire pourra déplacer l'un de ces carrés puisque la position précédente ne sera pas reconstituée,

- déplacer l'un de ses disques, déjà en place sur un carré, vers n'importe quel autre carré inoccupé.

Édité par Ravensburger en 1982, Force 3 est l'un des jeux d'une série de «petits jeux» qui étaient distribués à prix très raisonnable. Force 3 n'est pas un jeu trivial pour autant, il était même original au début des années 1980 avec ses deux niveaux de pions.



**Jeux 2Mains**

06 47 53 36 35 - 09 83 07 94 53

[contact@jeux2mains.com](mailto:contact@jeux2mains.com)

<https://fr-fr.facebook.com/Jeux-2-Mains>



# LES FOUS DU VOLANT

## MATERIEL NECESSAIRE :

### Récupération :

- 1 jouet usagé à moteur continu
- 3 bouchons de bouteille en plastique
- 1 paille, des cures dents ou pics à brochette en bois
- 1 bâton de glace en bois

### Se procurer également :

1 contact à pression type « i »  
pour pile 9 Volts, 1 pile 9 Volts rechargeable de préférence

**Outils :** pistolet à colle, vrille, fer à souder (à utiliser en présence d'un adulte).

**Consommables :** Bâton de colle, ruban adhésif d'électricien, borne de connexion à vis, fil d'étain

## Etapes de fabrication

### Etape 1 :

Démonter le jouet pour récupérer le moteur à courant continu.

### Etape 2 :

Percer les 3 bouchons en plastique au centre à l'aide de la vrille et Insérer l'axe du moteur dans un des trois bouchons percés, sertir au pistolet à colle.



### Etape 3 :

Couper la paille sur 2 cm, coller la paille sur le bâton de glace à environ 2 cm de l'extrémité, puis le moteur sur le bâton à l'autre extrémité au pistolet à colle.



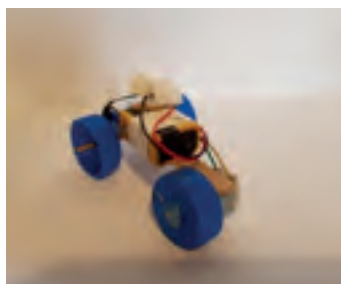
### Etape 4 :

Piquer un cure-dent dans un bouchon précédemment percé, passer le cure-dent dans la paille, piquer le deuxième bouchon.

### Etape 5 :

Maintenir la pile 9 Volts avec du ruban adhésif, clipper le contact à pression et relier le + de la pile à un fil du moteur et le - de la pile à l'autre fil du moteur.

Attention, ça part à fond la bombe !!! Si le véhicule part en marche arrière intervertir les fils.



**Pitule et Bidouille vous souhaitent  
de bonnes parties de bricolage**



[www.pituleetbidouille.org](http://www.pituleetbidouille.org)

## FABRICATION D'UNE VOITURE

### ATELIER :

**Fabrication d'une voiture  
sortie de la benne jaune**  
(avec l'aide d'un adulte).



### MATÉRIEL :

Pistolet à colle chaude, pince coupante, ciseaux, deux marteaux, un clou long et fin, une planchette. Capsules en fer, emballage carton de biscuits, cure dents usagés, bouchon de bouteille de lait.



### ÉTAPES DE RÉALISATION

- 1 Percer au centre 4 capsules sur la planchette avec le clou.



- 2 Plier deux capsules sur le clou.



- 3 Aplatir 2 capsules avec le rebord déployé et une avec le rebord rentré vers l'intérieur (aidé d'un adulte).



- 4 Coller les capsules percées aux cure-dents en prenant soin de mettre de la colle sur le cure-dent à l'intérieur et à l'extérieur de la roue. Penser à glisser avant sur l'essieu une capsule pliée.





- 5 Découper le fond d'un paquet de biscuit pour faire le châssis et un rectangle de même largeur que le fond, mais un peu moins long.



- 7 Fixer les cure-dents sur les bords repliés aux extrémités de la tôle de toit.



- 9 Former une capsule pour faire un siège (marteau + pinces)



- 11 Coller le siège sur la capsule de lait et la coller dans l'habitacle, ainsi que le volant et la roue de secours. **C'est fini.** Vous pouvez rouler ou décorer votre bolide.



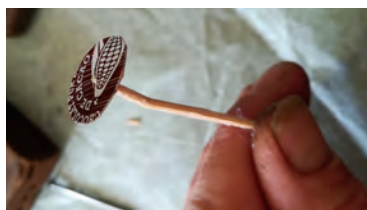
- 6 Prendre quatre cure-dents, couper les pointes, en faire deux légèrement plus courts.



- 8 Assembler ces divers éléments.



- 10 Découper un petit cercle en carton, percer son centre avec le clou et y coller un cure-dents légèrement plié (renforcer la pliure avec de la colle).



**Cha Môleur**

[www.chamokeur.com](http://www.chamokeur.com)

[chamokeur@gmail.com](mailto:chamokeur@gmail.com)

15 Cabrilles Saint Clément

81440 Lautrec

06 20 73 88 02

SIRET 449218981 00073



# CRÉATION DE MARQUE PAGE

## Matériel nécessaire :

Carton, papier, ficelle, toile de jute, boutons, grains de café.

## ÉTAPES DE RÉALISATION

1) Découpe dans le carton, le corps, le nez, les cornes et les oreilles de la vache, puis dans le papier imprimé le corps et réserve un morceau pour recouvrir les oreilles. Dans les papiers colorés découpe avec les perforuse, les orbites, les nazaux, les yeux et les pupilles.



2) Assemble les différents éléments avec de la colle en suivant le modèle final

3) Décore la vache avec sont vêtement en toile de jute et 2 petits boutons, puis rajoute un bout de ficelle sur sa tête pour faire le cheveux et enfin les 4 pattes en ficelle terminées pars des sabots en grains de café.



4) Le final

26 chemin des barroutiers  
81300 Graulhet  
Téléphone : 06 42 45 93 64

## LE BRACELET TRESSE EN CHUTE DE CUIR DE MAZAMET OU DE GRAULHET

d'après « *Lo pichon esquiroi* » (Jouets d'autrefois)

### MATÉRIEL

- 1 bande de cuir de 20 de cm de long et de 2 cm de large
- 2 jeux de bouton pression

### OUTILS

- 1 couteau, scalpel ou ciseaux
- 1 poinçon ou 1 emporte-pièce
- 1 petit marteau

**1** Perforer une extrémité et découper l'autre en pointe de flèche, selon le dessin.

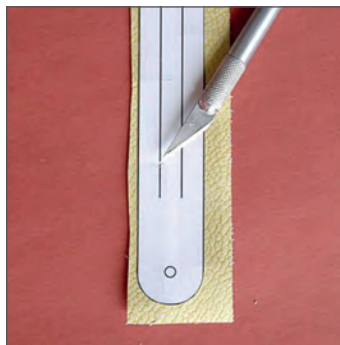
**2** Avec la pointe du couteau, pratiquer deux entailles longitudinales.

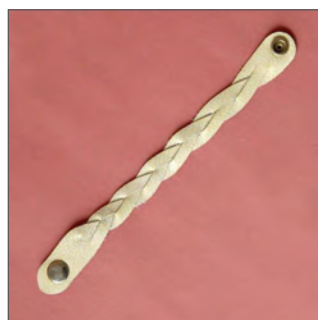
**3** Tresser trois brins, puis passer l'extrémité pointue dans la boucle, et recommencer : un cycle complet comporte 3 passages.

**4** En faire autant que le permet la longueur de la lanière.

**Votre bracelet est prêt !**

*Vous pouvez également réaliser, des ceintures, des bandeaux, etc avec cette technique.*





Albi Occitana  
44 rue Croix Verte - 81000 Albi  
secreatariatalbioccitana@gmail.com  
[www.albioccitana.org](http://www.albioccitana.org)





## TAWASHI : L'ÉPONGE JAPONAISE

*C'est une petite lavette réalisée à la main avec du tissu de récup' qui remplace l'éponge. L'intérêt est triple car non seulement on offre une seconde vie à nos habits mais en plus, on s'économise l'achat d'une nouvelle éponge et on allège sa poubelle.*

### MATÉRIEL

- 1 planche de bois
- 20 clous de 4-5 cm
- collants, tee-shirts à manches longues, leggings

### OUTILS

- 1 règle
- 1 crayon de papier
- 1 paire de ciseaux à tissus
- 1 petit marteau



- 1 Tracez un carré de 14 cm de côté. Marquez des points à 3 cm, 5 cm, 7 cm, 9 cm et 11 cm sur chaque côté.

- 2 Plantez les clous là où vous avez marqué les points.

- 3 Découpez les jambes ou les bras de vos de Sel, parfait côté taille). Cela vous donne donc comme des bracelets de tissu.

- 4 Enfilez une rangée de bracelets sur le métier à tisser.

- 5 Enfilez une autre rangée de couleur différentes perpendiculaire à la première passe, en tissant un coup au-dessus, un coup en dessous.

- 6 Pour terminer, rabattez les mailles. Pour cela, prenez la dernière maille d'un coin du carré, passez-la dans la maille qui est sur sa gauche, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une maille qui vous permettra d'accrocher votre tawashi à votre robinet.

Votre éponge écologique est prête !



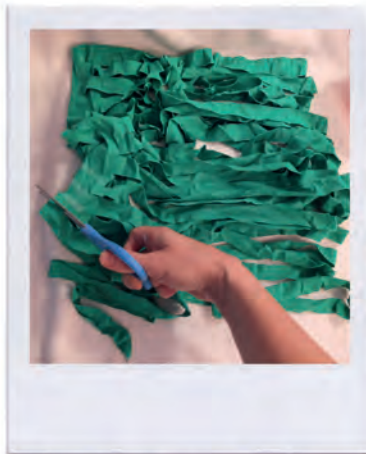


Albi OCcitana  
44 rue Croix Verte - 81000 Albi  
secreariat@albioccitana@gmail.com  
[www.albioccitana.org](http://www.albioccitana.org)

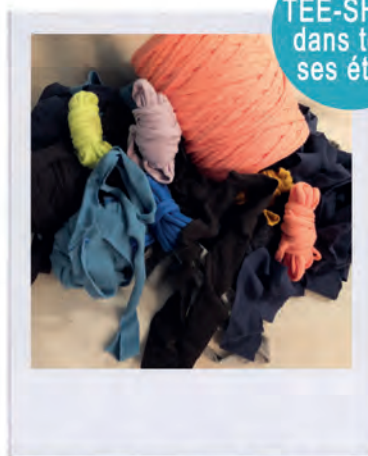
## ACCESSOIRES AVEC DES LANIÈRES DE TEE-SHIRT



1. Matériel : des tee-shirts, des ciseaux et vos mains!



2. Les lanières : Eliminez la partie haute des tee-shirts, coupez des bandes avec le reste.



3. Les bobines : On obtient des tonnes de lanières à enrouler en bobine de fil

Le  
TEE-SHIRT  
dans tous  
ses états



4. Des suspensions pour plantes : avec 8 lanières d'1m, quelques noeuds et le tour est joué!



5. Du crochet : quelques notions de crochet et vous pouvez réaliser, des paniers, pots, sac, tapis...



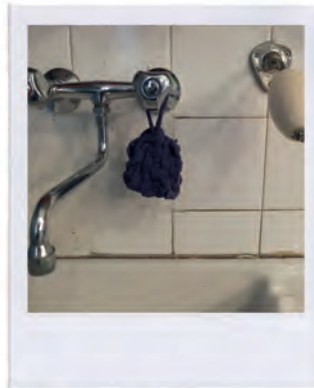
6. Tissage et noeuds : bracelets, colliers, sacs sans couture.



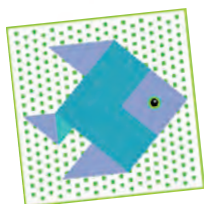
7. Accessoires déco : le pompon



8. Découpez en lanières anneaux et vous aurez d'autres créations à faire



9. Créez des éponges, des tapis voir même des couvertures...



Atelier artistique Les Pois Sont Verts  
9 rue Rochegude 81000 ALBI  
[atelierlespoissontverts@hotmail.fr](mailto:atelierlespoissontverts@hotmail.fr)  
05 63 54 51 78  
[www.atelierlespoissontverts.blogspot.fr](http://www.atelierlespoissontverts.blogspot.fr)



## UN COUSSIN A PARTIR D'UN PULL

### MATERIEL NECESSAIRE

- un pull (taille adulte pour un grand coussin)
- 2 gros boutons (minimum 3cm de diamètre)
- rembourrage (mousse déchiquetée, ouate, vieux tissus, ...)
- grosse ficelle solide (3m suffisent)

### ETAPES

1. Etaler le pull à plat sur la table, et couper selon une ligne droite sous les manches (vous devez obtenir un «tube»).
2. Avec une aiguille et un mètre de ficelle, faire une couture de fronce à 3cm du bord en faisant un gros point (2cm).
3. En tirant cette ficelle, fermer le tube en formant des fronces. Nouer bien fort et passer l'aiguille dans le trou vers l'extérieur. Remplir ce «sac» de rembourrage.
5. Avec un mètre de fil, refaire une couture de fronce à 3cm du bord, serrer et rentrer le restant de tissus vers l'intérieur du coussinet les couper.
6. Avec l'aiguille, passer le fil de l'autre côté par le centre et le nouer avec le premier, perdre les fils dans le coussin et les couper.
7. Avec l'aiguille, passer un bout de fil dans un bouton, traverser de l'autre côté pour passer le deuxième bouton et revenir au premier bouton pour nouer.

### OUTILS NECESSAIRES

- une grosse aiguille à coudre la laine
- une paire de ciseaux



Note : on peut utiliser les restes du pull pour rembourrer le coussin.  
Dans ce cas, on le détricote ou on le découpe en petits morceaux.  
Deux morceaux peuvent être utilisés pour « boucher » les deux trous afin  
d'éviter que le rembourrage ne s'échappe.



Association Planet'Reemploi - Ressourcerie  
15 Rue Jean le Rond d'Alembert, 81000 Albi  
Tél. : 06 81 54 28 00  
[planetreemploi@orange.fr](mailto:planetreemploi@orange.fr)  
[www.planetreemploi.fr](http://www.planetreemploi.fr)



# LA FÉE COUTURE

## TOILE CIRÉE

Un bout de toile cirée = **un set de table**



**Ou une trousse ou un sac...** nos toiles cirées sont usées et décolorées sur le dessus là où nous la nettoyons pas sur les cotés alors réutilisons...





## PANIÈRE À PAIN TOILE CIRÉE



### PRÉPARATION

Rassemblez votre matériel. Coupez huit morceaux de bolduc de 20 cm de long. Placez vos deux carrés de toile cirée dos à dos, de manière à voir le motif sur chaque face. Sur les carrés, tracez à chaque angle un carré de 8 cm x 8 cm. Découpez ensuite les carrés avec des ciseaux cranteurs et insérez

vos rubans entre les deux couches de toile. Fixez-les à l'aide d'épingles.

### Deuxième étape



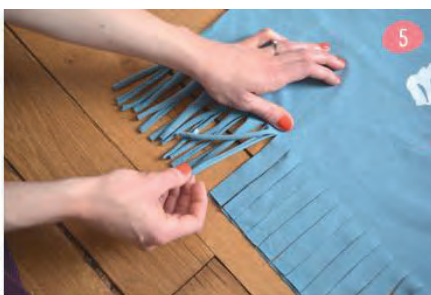
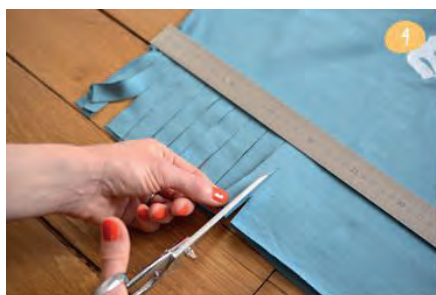
Assemblez définitivement le tout en cousant à la machine à coudre le pourtour de la toile cirée. Ménagez une bordure sur les côtés qui n'ont pas encore été crantés puis découpez-les à leur tour en zigzag.

Si le crantage ne tombe pas bien au niveau des angles, vous pouvez rectifier. Vos rubans peuvent maintenant être noués ensemble et votre corbeille à pain est prête. Vous n'êtes pas contraints, bien sûr, de l'utiliser uniquement comme corbeille à pain: elle peut aussi servir de vide-poches.

## SAC EN T-SHIRT



- 1- Mettez le T-shirt bien à plat et pliez le en deux dans la hauteur, en mettant les manches l'une contre l'autre.
- 2- Découpez le col, les épaules et les manches en suivant le Gabarit Sac Tshirt.
- 3- Coupez le bas du T-shirt le long de l'ourlet.
- 4- Vous pouvez maintenant découpez les franges de la longueur souhaitée (ici environ 12 cm) et d'une largeur d'environ 2 cm sur toute la largeur du T Shirt.
- 5- Tirez doucement sur les franges pour les faire roulotter vers l'intérieur.
- 6- Pour fermer le bas du sac vous allez nouer ensemble les franges du devant avec les franges du dos en faisant un double noeud.
- 7- Il ne vous reste plus qu'à faire les anses en nouant la bretelle du devant droit avec celle du devant gauche, puis en faisant la même chose pour le dos. Vous pouvez aussi customiser votre sac avec un tampon fabriqué dans un bouchon de liège et de la peinture textile.



*La Fée Couture*

La Fée Couture

10 rue Victor Hugo 31250 Revel

06 19 86 31 72

<https://fr-fr.facebook.com/lafeecouturerevel/>



# FABRICATION D'UN OBJET À PARTIR DE TEXTILES RECYCLÉS

## MATÉRIEL DE RÉCUPÉRATION NÉCESSAIRE

- toiles jeans, cirées, enduites
- cuir (chutes, vieux blouson, etc...)
- toute autre matière semi-rigide qui ne s'effiloche pas (couverture de cahier plastifié par exemple)

## OUTILS NÉCESSAIRES

- papier ou carton
- crayons
- règle
- compas
- attaches parisiennes
- ciseaux ou cutter



## GABARIT

Utiliser ou reproduire le gabarit en s'aidant du schéma proposé. Le découper en suivant les lignes rouges. Les mesures sont indicatives et peuvent être modifiées en fonction de la taille finale souhaitée.

Poser le gabarit sur la toile. Tracer les contours sur l'envers de la toile, marquer les points et découper. Effectuer une petite entaille (2mm) sur chacun des points de couleur.

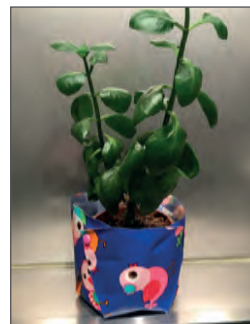
## MONTAGE

Regrouper les 3 points de même couleur et glisser l'attache parisienne. Répéter la même opération pour chaque couleur de point.

L'objet est terminé.

Vous pouvez l'utiliser tel quel, ou bien glisser à l'intérieur un pot de fleur, un pot à crayon, ou tout autre chose selon votre imagination.

L'Atelier 3C - Couture - Création - Confection  
09 54 83 60 18  
<http://atelier3cleblog.canalblog.com/>



# DES COTONS DÉMAQUILLANTS À PARTIR DE SERVIETTES ÉPONGES

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- une serviette éponge
- un morceau de carton

## OUTILS NÉCESSAIRES

- ciseaux
- fils
- machine à coudre



## RÉALISATION

**1** Préparer un patron en carton : un cercle de la dimension souhaitée pour les cotons.

**2** Dessiner les cercles sur le tissu éponge (récup de serviettes éponges) et découper les formes (il en faut 2 par coton).

**3** Positionner deux cercles l'un sur l'autre.

**4** Les coudre ensemble à l'aide du point zigzag afin d'éviter que le tissu ne s'effiloche.

Le coton est prêt !



Mille et Une Récup

62 Av. Charles de Gaulle, 81600 Gaillac

05 63 55 78 43

[https://www.helloasso.com/associations/](https://www.helloasso.com/associations/mille-et-une-recup)

[mille-et-une-recup](https://www.helloasso.com/associations/mille-et-une-recup)



# AUTOUR DU TEE-SHIRT : CONFECTION DE BANDEAUX TRESSÉS

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- tee-shirt
- déco (bouton, perles...)
- pressions si souhaité

## OUTILS NÉCESSAIRES

- ciseaux
- pince à pressions si souhaité

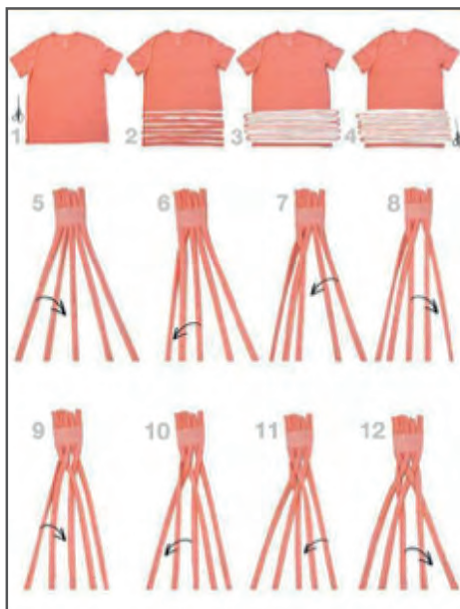
## RÉALISATION

**1** Prendre un ou plusieurs tee-shirt usés, même troués ou tâchés, des couleurs souhaitées pour le bandeau.

**2** Découper des lanières de 2 cm environ dans la largeur.

**3** Étirer les lanières unes à unes de façon qu'elles aient la forme d'une ficelle (ou d'un boudin).

**4** Prendre 5 ficelles des couleurs



souhaitées et réaliser une tresse à 5 branches comme le schéma suivant (version simplifiée : vous pouvez aussi découper des lanières plus épaisses et réaliser une tresse simple à 3 branches).

**5** Nouer ou fixer les extrémités avec une pression.

**6** Vous pouvez le décorer avec perles, plumes, boutons, petit pompons...

Le bandeau est prêt !





# ARBRE A POMPONS

## JE RÉCUPÈRE :

- Verre à moutarde, bocal, pot de yaourt en verre, en terre...
- Cailloux, gravier, sable, terre, perles, boutons...
- Bout de bois, baguette chinoise, branches, aiguilles à tricoter, barre de rideaux, fourchette...
- Morceaux de laine, tissu fin, fluide, T-shirt... pour les couper en bandes fines.
- Carton pour fabriquer des appareils à pompons

## IL ME FAUT :

- Colle liquide vinylique ou colle à bois (longue à sécher)
- Colle chaude au pistolet (transparente au séchage)
- Plâtre à prise rapide (Blanc au séchage)

## RÉALISATION :

- Remplir le pot avec ce que vous voulez mettre dedans (il vaut mieux qu'il soit lourd et stable)
- Y planter le tronc et le maintenir bien droit
- Faire couler la colle ou le plâtre et mettre de côté pour que ça sèche
- Avec le carton découper des formes en **N** ou **CD** pour faire les pompons.
- Faire un pompon de la couleur souhaitée et de taille adéquate avec le pot.
- Coller le pompon sur le tronc
- En faire d'autres...

### PATCHENCO

Zoé MONVOISIN

30 grand rue

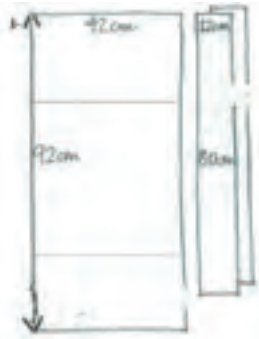
34600 LE POUJOL SUR ORB



# TUTO POUR COUDRE UN SAC



**1** - Avec des tissus de 42 cm de largeur, coudre le corps du sac qui doit, au final, mesurer 92 cm de hauteur (ou bien, prendre un seul morceau de 92 cm).



**2** - Faire des anses avec 2 morceaux de 12 X 80 cm, en suivant le schéma ci-dessous. Coudre sur toute la hauteur (soit 80 cm).



Plier en deux envers contre envers et repasser



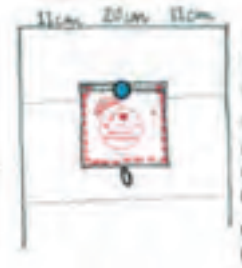
Ouvrir et ramener les bords vers le pli du centre. Repasser. L'anse fera 3 cm de large sur 80 cm de hauteur.



**3** - Pour la poche, prendre un carré de tissu uni de 20/20 cm et coudre un ourlet d'environ 1 cm sur le haut. Plier 1 cm de tissu vers l'intérieur pour les 3 autres côtés et repasser.

Poser la poche sur le devant du sac à 14 cm par rapport au haut et en centrant par rapport aux côtés du sac (environ 11 cm de chaque côté). Plier le ruban en deux, l'épingler au fond de la poche en le centrant et en faisant dépasser les bouts d'un bon centimètre à l'intérieur de la poche.

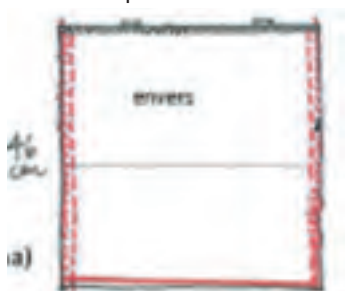
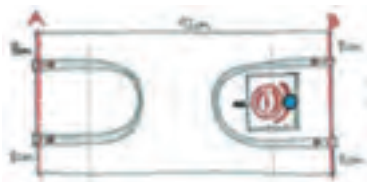
Coudre la poche (trait rouge sur schéma), le plus près possible des bords. Prendre le ruban dans la couture.



**4** - Epingler les anses sur l'endroit en faisant dépasser le bout de 1 cm.

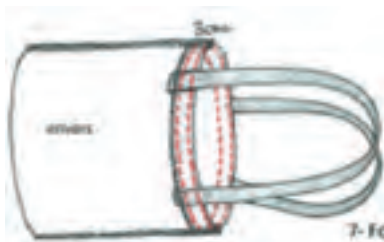
Faire attention de ne pas les entortiller.

Coudre sur toute la largeur avec un point zig-zag ou bien surjeter

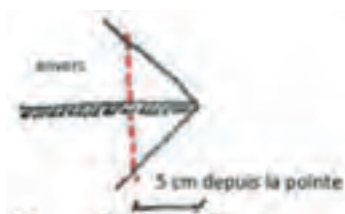


**5** - Plier le sac endroit contre endroit.

Coudre les deux côtés (et le fond si deux morceaux de tissus) au point zig-zag ou bien surjeter (trait rouge sur le schéma)



**6** - Plier le haut du sac sur 2 ou 3 cm sur l'envers et faire deux coutures en prenant les anses (trait rouge du schéma)



**7** - Former le fond du sac : toujours sur l'envers, ramener la couture du fond sur celle du côté pour former une pointe. Epingler et faire une couture solide à 5 cm de la pointe. Faire la même chose pour le second côté. Couper le surplus de tissu ou le ramener sur le fond du sac pour plus de solidité et le fixer avec quelques points.

**Le sac est terminé. Félicitations. Utilisez-le sans modération !**

## Explications fournies à titre gratuit.

Les sacs boomerangs ne peuvent pas être commercialisés.

Ils sont confectionnés par des groupes de bénévoles en utilisant des textiles récupérés. Ils sont distribués **GRATUITEMENT** pour remplacer des sacs de courses plastiques.



**Recyclons les textiles en sacs à course réutilisable  
une alternative aux sacs plastiques.**

Les sacs sont confectionnés par des bénévoles  
et distribués GRATUITEMENT dans les commerces locaux partenaires.

**Recyclez :** Donnez des tissus propres : coupons, draps, chemises en coton...  
mais aussi ni à coudre, épingler, coudre...

**Participez à une journée de fabrication :** Tri et découpe des  
tissus, repassage, épinglage, couture... Une journée citoyenne ouverte à tous même  
si vous ne savez pas coudre.

Procurez vous un sac Boomerang et utilisez-le sans modération !

**Contact :** Patricia. boomerangbagsfrancelanguedoc@gmail.com

Déposez vos dons en Mairie, Place J. JAURES, 81270 Labastide Rouairoux



# POCHETTE POUR MOUCHOIRS EN TISSU



## Atelier :

Fabrication de pochette pour mouchoirs en tissu, **l'alternative aux mouchoirs en papier !**

**Matériel :**

- chute de tissu : rectangle de 50 x 14 cm
- 1 lien ou ficelle de 40 cm
- 1 perle
- Fil à coudre
- Ciseaux, feutre, équerre

## Réalisation :

1. Tracer des points sur les extrémités du rectangle et couper
2. Plier pointe sur pointe et piquer à 1cm en insérant le lien, plié en 2 avec la perle, à l'intérieur
3. Retourner puis plier sur 7cm pour former une enveloppe
4. Surpiquer les côtés de la pochette à 0.2cm
5. Dans le T-shirt couper des carrés de 22x22
6. Plier les mouchoirs pour qu'ils rentrent dans l'enveloppe



ACDE / [acde-couture.fr](http://acde-couture.fr)

1835 route de la plaine

81310 Parisot

06 88 73 74 74

[contact@acde-couture.fr](mailto:contact@acde-couture.fr)

Siret :807 541 909 00014

*Au cœur de l'ange au fil de l'éthique*



# CRÉATION DE BOUILLOTE SÈCHE

## Matériel nécessaire :

Tissus lin ou 100% coton + fils en coton + céréales, graines ou noyaux + bouton de pression.

## ÉTAPES DE RÉALISATION

1) Repliez votre tissu sur lui-même, endroit contre endroit, dans le sens de la longueur



2) Posez des épingles tout autour, en laissant une ouverture de 4 centimètres au milieu de la longueur. (Cette ouverture permettra de retourner l'ouvrage après la couture et d'y glisser les graines).

3) Cousez au point droit sur 3 côtés, à 1 cm du bord, en faisant un point d'arrêt au niveau du repère pour l'ouverture et reprenez votre couture 4 cm plus loin..





4) Pour avoir de jolis angles, coupez-les.

5) Retournez votre ouvrage en passant le tissu par l'ouverture et poussez les angles avec une baguette



6) Avec un entonnoir, remplissez votre bouillotte par l'ouverture avec des céréales, graines ou noyaux. Ne remplissez pas trop votre bouillotte pour qu'elle reste malléable

7) Refermez l'ouverture à la machine à coudre en piquant à 1 mm du bord. (si vous préférez, vous pouvez également faire une couture à la main)



La recyclerie de l'association  
ensemble  
65 avenue de Lautrec - 81100  
Castres  
Tél : 05 67 46 80 20

LA  
BOÎTE  
SOLIDAIRE

**RECYCLERIE**  
de l'Association Ensemble  
05 67 46 80 20 / ensemble@castres.fr

*Association*  
**ENSEMBLE**  
CASTRES





# TUTORIEL SUSPENSION ALVÉOLÉE

## Matières recyclées utilisées :

Feutre industriel, mohair. Vous pouvez utiliser tout textile non effilochable (couverture, cuir...) et des déchets de fils, laine pour broder, mettre en couleur



## ÉTAPES DE RÉALISATION

1) Choix et préparation de la matière (nettoyer, découdre, repasser, détricoter). Couper des bandes de 2,5 cm. Pour ce modèle (23/18 cm), il vous faut environ 3m de bande et 3 aiguillées de laine.



2) Former une boucle avec une bande à plat en épinglant les extrémités, la remplir d'alvéoles toujours en bloquant avec des épingles chaque intersection puis coudre à la main aux épingles à l'intérieur et sur le pourtour de votre création.



3) Fabriquer des bouchons en feutre. Rouler la matière bien serrée, bloquer avec une épingle. Fixer avec un point à la main. Décorer le bouchon avec la laine, de chaque côté si vous souhaitez suspendre votre création. Insérer les dans les alvéoles. Les coudre si besoin.



Lena Cuir  
Lieu-dit la Crouzié 81190 TANUS  
06 65 32 93 47  
lena.hamdadou@gmail.com

## PORTE-CLÉS FLAMANT ROSE

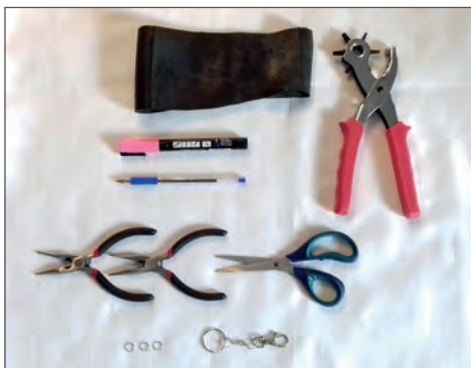
*Diverses variantes de modèles sont possibles, laissez vous guider au gré de votre imagination !*

### MATÉRIEL

- chambre à air vélo, moto ou voiture de récupération
  - 3 anneaux ouvrables diamètre 10 mm
  - 1 support porte clés
  - 1 feutre peinture (type posca) ou peinture à paillette
  - 1 stylo
- Toutes les fournitures doivent être de la même couleur de métal (vieux laiton, argent ou or)

### OUTILS

- 2 petites pinces plates
- 1 paire de ciseaux à papier
- 1 pince à percer ou perceuse avec un foret de 2 ou 3 mm



**1** Couper la chambre à air de manière à ce qu'elle soit à plat et nettoyez-la au savon et à l'eau.

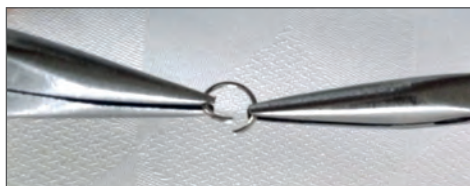
**2** Découper le gabarit des éléments du flamant rose.

**3** Tracer les bords du corps et des pattes du flamant rose sur la chambre à air avec le stylo, ne pas oublier de pointer les emplacements des trous à effectuer.

**4** Découper les parties du flamant rose dans la chambre à air avec des ciseaux à papier.

**5** Évider l'oeil et l'emplacement des anneaux avec la pince à percer (diamètre du trou 2 mm) ou une perceuse.

**6** Ouvrir les 3 anneaux, un par un en les tenant avec les deux pinces plates (voir photo).

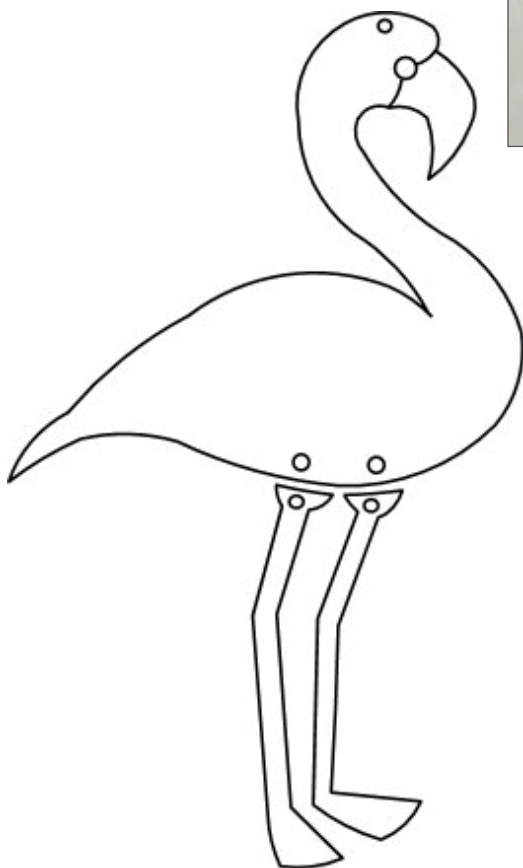


**7** Attacher le porte clés et la tête du flamant rose au moyen d'un anneau (avec les deux pinces).

**8** Attacher les pattes et le corps en passant les anneaux dans les trous correspondant au moyen des deux pinces.

**9** Peindre le bec et la queue.

Votre porte-clés est prêt !



ATELIERS BIJOUX

**Phine** création

Phine Création - Ateliers bijoux

contact@phine-creation.fr

Delphine / 06 84 48 58 68

<https://phine-creation.jimdofree.com/>



# PEINTURE À LA FARINE

## INGRÉDIENTS

Pour 2 à 3 litres de peinture :

- 2 litres d'eau
- 200 gr de farine
- Environ 300 gr de pigments
- 0.30 litre d'huile de lin
- 0.10 litre de savon noir liquide
- 60 gr de sulfate de fer (pour une peinture extérieure).

## PRÉPARATION

Délayer la farine dans l'eau chaude et cuire jusqu'à obtenir une sorte de béchamel épaisse. Ajoutez les autres ingrédients. Laissez refroidir. La peinture est prête à être utilisée, par exemple, sur des meubles en palettes.





## SAPIN ET DÉCO DE NOËL EN RECUPI

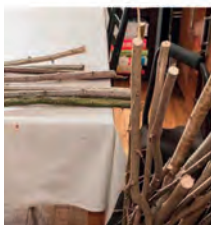


Réaliser un sapin de Noël et des décorations en matériaux naturels et recyclés.

**MATERIEL :** scie à bois, branches, ciseaux, ficelle, guirlande lumineuse (optionnel), pommes de pins, punaise, laine, fourchette, colle en bâton (journal/livre).

### LE SAPIN DE NOËL LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE RÉALISATION :

1. Ramasser quelques branches d'arbres. Sur une table ou au sol, regrouper les branches. Commencer à étaler les plus longues en premier.
2. Pour la base du sapin, prendre la branche la plus longue. Prévoir de couper à la scie à bois les suivantes à chaque fois de 5 cm à leurs extrémités. S'aider d'un marquage à l'adhésif. Avant d'attacher les branches, prévoir une pose à blanc pour bien visualiser le projet fini.
3. Attacher avec de la ficelle les deux premiers éléments (la base du sapin) à leurs extrémités, en veillant à respecter un espace régulier. Continuer d'attacher les branches, deux par deux, un double noeud suffit. À chaque fois, décaler le lien de quelques centimètres vers l'intérieur. À l'aide des ciseaux couper les excédents de ficelle.
4. Au sommet du sapin, faire un noeud coulant sur la dernière branche pour l'accrocher. Pour la fixation, tenir compte de la nature du mur et du poids total du sapin une fois décoré.





## LA DECO DU SAPIN DE NOËL

### LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE RÉALISATION :



**Pomme de pin** : prendre de la ficelle, faire un noeud et à l'aide d'une petite punaise fixer le noeud au sommet de la pomme de pin.

**Pompon en laine** : Enroulez le fil de laine autour de la fourchette. Plus vous enroulez, plus votre pompon sera touffu. Glissez un fil de laine entre les dents de la fourchette pour faire un noeud autour des fils de laine. Retirez la fourchette et serrez le noeud bien fort. Découpez aux ciseaux les boucles.

**Etoile en papier** : Découper 6 étoiles. Les plier en deux. Appliquer de la colle en bâton sur une moitié et la coller sur une autre moitié. Répéter 4 fois. Ouvrir le milieu et faire passer la ficelle avec un noeud et coller. On peut faire des guirlandes en mixant les trois créations.



Ressourcerie la Belle récup'

29 avenue du Maréchal Juin 81200 Mazamet

05 63 59 58 25

<https://www.kelvitrine.com/mazamet/labellerecup/apropos>

<https://fr-fr.facebook.com/LaBelleRecup81/>

## SAPIN DE NOËL EN PALETTE ET BRANCHAGE



### Outils :

- 1 scie à main ou scie sauteuse
- 1 perceuse à main ou sur colonne

### Matériaux :

- 1 bûche coupée en deux
- 1 fer à béton de 48 cm de hauteur
- des morceaux de palette
- des branchages
- du bambou
- 1 vis
- papier à poncer

### Etape 1 :

Prendre la moitié de la bûche, la percer dans son centre et mettre le fer à béton qui servira de tronc.

### Etape 2 :

Couper le premier morceau de palette à 36 cm puis alterner un branchage avec 2 à 3 cm en moins, puis un morceau de palette et ainsi de suite pour arriver à 11 cm.

### Etape 3 :

Percer les morceaux de palettes et les branchages préparés en leur centre et ensuite les poncer pour supprimer toutes échardes.

#### Etape 4 :

Avec les bambous, découper des tronçons de 2 cm de hauteur. Ensuite, il suffit d'alterner à votre convenance 1 morceau de bambou, 1 palette, 1 branchage.

Finir sur un tronçon de bambou, non creux et placer la vis pour bloquer l'ensemble de la structure.

Vous pouvez laisser les éléments naturels ou les peindre ou les bomber avec de la neige artificielle.

Vous pouvez également varier les tailles pour créer un grand sapin ou en faire des plus petits (centre de table, porte prénom...). Ils peuvent être aussi utiliser pour mettre des bougies.



À vous de jouer, de vous lancer, de laisser faire votre imagination, tout est permis !!!



Association Planet'Reemploi - Ressourcerie  
15 Rue Jean le Rond d'Alembert, 81000 Albi  
Tél. : 06 81 54 28 00  
[planetreemploi@orange.fr](mailto:planetreemploi@orange.fr)  
[www.planetreemploi.fr](http://www.planetreemploi.fr)

# FABRICATION D'UN TABOURET : LE POUF « BOOMERANG »

**1** Dans du carton «double cannelure» (6 mm épaisseur) : découper un carré (ou autre forme) de 20 cm, puis le reproduire jusqu'à en obtenir 6. Ce seront les pieds.

**2** Dessiner au milieu d'un côté une encoche de 2 cm de large sur 10 cm de long, puis la découper. à l'aide de ce gabarit, découper cette même encoche sur les 5 autres carrés (ou côtés opposé sur 3 pieds si c'est une autre forme).



**3** Contre-coller trois carrés ensemble à la colle blanche, puis les trois autres entre-eux.

**4** Encoller puis assembler grâce aux encoches les 2 «

**5** Découper la forme voulue de l'assise (longueur 25 cm), reproduire



jusqu'à en obtenir 3.

**6** Placer le piettement au centre d'une forme d'assise, en dessiner le contour (forme de croix), puis le découper.

Faire la même découpe sur une 2<sup>ème</sup> assise.

**7** Contre-coller les trois assises ensemble, en veillant à coller au dessus l'assise pleine (non trouée de la croix).

**8** Encoller, puis assembler l'assise terminée avec le piettement.

Votre tabouret est prêt à être décoré !



Ces modèles sont la propriété de l'Atelier Cartons Dudulle. À reproduire sans modération à condition de ne pas en faire un usage commercial. Retrouvez d'autres créations en carton, et des kits créatifs à fabriquer soi-même sur : [www.cartons-dudulle.com](http://www.cartons-dudulle.com)  
06 33 72 44 94

## FABRICATION D'UN CADRE PHOTO « ART DÉCO »

**1** Découper 2 rectangles de 17 x 22 cm.

**2** Dessiner un rectangle de 9 x 14 cm au centre d'un rectangle, puis le découper pour obtenir un cadre.



**3** Découper 2 bandes de 22 x 3 cm et 1 bande de 10,4 x 3 cm dans du carton fin.

**4** Coller les 3 bandes de carton fin le long de 3 bords du rectangle plein.



**5** Coller le cadre (étape 2) sur le support fabriqué précédemment.

**6** Découper 8 bandes de 6 mm de large. Les coller sur les pourtours du cadre pour créer une surface à décorer.



**7** Décorer l'espace créé par ces rebords avec toutes sortes de motifs de carton. Laisser parler son imagination !

**8** Découper 2 mêmes triangles en carton, les coller ensemble, puis les coller à la perpendiculaire au dos du cadre, pour qu'il tienne debout.

**9** Ou bien : pour un cadre à suspendre, faire une boucle avec une ficelle et

Votre cadre photo est prêt !



Ces modèles sont la propriété de l'Atelier Cartons Dudulle. À reproduire sans modération à condition de ne pas en faire un usage commercial. Retrouvez d'autres créations en carton, et des kits créatifs à fabriquer soi-même sur : [www.cartons-dudulle.com](http://www.cartons-dudulle.com)  
06 33 72 44 94





# CARTONS DUDULE

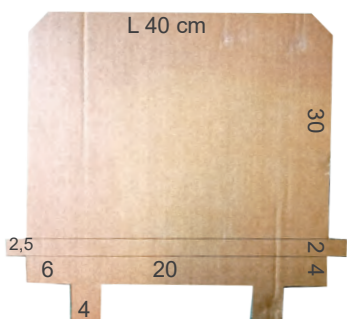
## Atelier : Créations en carton recyclé

### Mon étagère murale

**Matériel nécessaire :** carton (6mm épaisseur), colle vinylique, kraft gommé (4cm), cutter, ciseaux, crayon, pistolet à colle chaude, une pique ou stylo bic, corde.

#### Fabrication :

1 . Je dessine le fond selon les mesures, je le découpe puis je le reproduis une fois.



2 . Sur un exemplaire, je découpe et retire la tranche de 2 sur 45 cm. Puis je colle ces deux morceaux restant sur le fond entier.

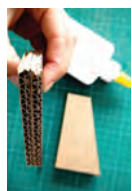
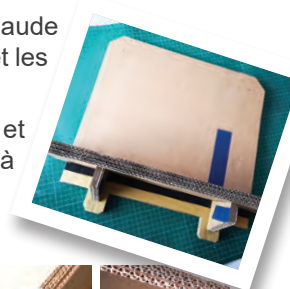
3 . Je découpe 3 exemplaires de carton de 11x45 cm que je contrecolle à la colle vinylique. J'obtiens une étagère de 2 cm d'épaisseur.

4 . Je découpe en 4 exemplaires les pattes de soutien de l'étagère (3x9x6 cm), et je les colle 2 par 2. J'obtiens 2 pattes de 12 mm d'épaisseur.

5 . Je colle au pistolet à colle chaude la tranche de mon étagère dans le fond. Puis je colle au pistolet les 2 pattes de soutien aux bons endroits.

6 . Je perce avec une pique, ou un stylo bic deux trous et j'y enfle la ficelle que je noue de chaque côté et qui servira à suspendre l'étagère au mur.

... L'ÉTAGÈRE EN CARTON EST PRÊTE À ÊTRE DÉCORÉE !



## Mon miroir à main

**Matériel nécessaire :** carton double cannelures, colle vinylique, kraft gommé (4cm de large), miroir rond 10 cm, cutter, ciseaux, crayon, pistolet à colle chaude.

### Fabrication :



1. Je dessine au compas un cercle de 10,1cm sur un carton. Puis je dessine au compas un cercle concentrique plus grand de 14cm de diamètre.
2. Je dessine ensuite la forme du manche de mon miroir à main. Compter 15 cm de long pour une bonne prise en main de l'objet.
3. Je découpe mon miroir à main (*attention : ne pas découper le cercle de 10,1cm*). Et je reproduis cette forme, jusqu'à avoir 3 exemplaires que je contrecolle à la colle vinylique. J'obtiens un miroir à main d'environ 2 cm d'épaisseur.
4. J'arrondis les contours avec un crayon. Je mouille, et je colle le kraft gommé sur la tranche du miroir à main, je fais des entailles aux ciseaux et je rabats les bouts de chaque côté.
5. Je colle mon miroir de 10 cm à son emplacement.
6. Je découpe une bande de 6 mm dans du carton en respectant le sens des « cannelures », puis je le dédouble pour obtenir du carton ondulé. Je le colle au pistolet à colle chaude autour du miroir petit à petit. Avec un autre bout je peux l'enrouler et coller cette rosace sous le miroir.

... LE MIROIR À MAIN EN CARTON EST PRÊT À ÊTRE DÉCORÉ !



**ATELIER CARTONS DUDULLE / LAURA DAMBRE**

9 rue des noyers 81120 Dénat  
cartonsdudulle@gmail.com 06 33 72 44 94  
Siret : 81933142200041

**[www.cartons-dudulle.com](http://www.cartons-dudulle.com)**

# COUTURE FLORALE

## ATELIER ENFANT :

Fabrication fleurs en papier

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Papiers colorés de récupération, tiges en bois type pique à brochette, vieux boutons pour déco



## ÉTAPES DE RÉALISATION

1. Tailler 5 carrées de papiers de couleur de 10 cm de côté



2. Plier le premier carré en deux dans la diagonale  
Poser le triangle obtenu pointe vers le haut



3. Replier les deux angles de la base vers l'angle du haut l'un après l'autre



4. Ouvrir puis écraser  
chaque pliage sur les côtés



5. Rabattre les deux pointes  
du haut vers l'intérieur



6. Replier chaque côté sur  
lui même vers l'intérieur



7. Fermer le tout en  
rabattant côté sur côté



8. - Renouveler pour les  
6 carrés puis assembler  
les pétales 3 par trois  
- Coller la pique au centre  
d'une moitié



9. Coller la seconde moitié  
sur la première ajouter un  
bouton au centre pour finir  
de décorer la fleur !



**RENOUVELER AUTANT DE FOIS QUE DE BESOIN POUR FAIRE UN JOLI BOUQUET !**



Alice MARTY  
Couture florale  
[www.alice-marty.com](http://www.alice-marty.com)  
SIRET 479941767 0036

06 73 75 60 10  
45 Rue Charcot  
81000 ALBI  
[hello@alice-marty.com](mailto:hello@alice-marty.com)



# BOULE DE NOËL

## Matériel nécessaire :

- Un coupon de tissu de 25X40 cm
- Un pistolet à colle ou du fil et une aiguille
- Des ciseaux de couture
- Un morceau de ficelle assorti de 30 cm
- Friandises,
- Support papier ou carton fin.



## ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Repassez votre tissu et trouvez un gabarit rond de 7 cm de diamètre

2. Tracez 16 ronds à l'aide du gabarit puis découpez les avec précision



3. Pliez en deux chaque rond, puis encore en deux et fixez ce pliage au niveau de la pointe par un point de couture ou un point de colle au pistolet



4. Fixez les « pétales » ainsi obtenus 8 à 8 en formant un rond, soit par un fil qui les traverse tous, soit par un point de colle un à un.



5. Préparez votre ficelle pliée en deux et nouez là au milieu, à 7,5 cm

6. Cousez ou collez le bout de la ficelle au centre d'une des demi boules



7. Cousez ou collez les deux demi boules l'une contre l'autre !

VARIANTES :

Même procédé avec des ronds plus grands (10 cm de diamètre) ou plus petits (5 cm de diamètre) pour un rendu plus dynamique si vous en réalisez plusieurs !

Alice MARTY  
06 73 75 60 10  
45 Rue Charcot 81000 ALBI  
hello@alice-marty.com  
www.alice-marty.com



## COURONNE DE NOËL

### Matériel nécessaire :

- 1 cintre métallique
- des chutes de tissu : environ 200 à 250 bandes de 2X10 cm

Conseil : prenez 20 tissus différents et coupez 10 à 12 bandes d'un même tissu pour gagner du temps :)

Vous pouvez jouer sur une harmonie de couleurs (camaïeu de bleus, de verts ... ou bien choisir un thème: tissus de Noël, tissus africains, imprimés géométriques .... Selon vos envies de déco du moment !).



### ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Formez un rond avec votre cintre en manipulant progressivement le cadre métallique.

2. Rangez vos bandelettes par tas (correspondants à vos tissus de 1 à 10), et commencez à les nouer une par une en alternant les couleurs, toujours dans le même ordre. Resserrez les bandes en faisant coulisser au fur et à mesure.



3. Après quelques heures de patience ... le résultat sera à la hauteur!!

Alice MARTY  
06 73 75 60 10  
45 Rue Charcot 81000 ALBI  
hello@alice-marty.com  
www.alice-marty.com



## GUIRLANDE DE TISSU

### Matériel nécessaire :

Pour un mètre de guirlande :

- 1,20 m de fil type cordelette, laine, ruban de satin, ruban croquet...
- 20 bandes de tissu assortis de 2 à 3 cm de large sur 25 cm de long

Vous pouvez jouer sur une harmonie de couleurs (camaïeu de bleus, de verts... ou bien choisir un thème : tissus de Noël, tissus africains, imprimés géométriques.... Selon vos envies de déco du moment !).



### ÉTAPES DE RÉALISATION



1. Préparer à l'avance tout votre matériel : couper votre cordelette de la taille souhaitée au final (au moins 2 ou 3 mètres) et préparez vos bandes en conséquence (20 bandes de 2/3 cm de large sur 25 cm de long pour 1 m de guirlande).

Pas besoin de tracer des lignes pour couper droit ; une fois noué, le tissu supportera quelques « imperfections » de coupe...

2. Nouez vos bandes en prenant soin de respecter le milieu pour un résultat plus harmonieux sans trop de décalages. Pas de difficulté... juste de la patience !

3. Et voilà !



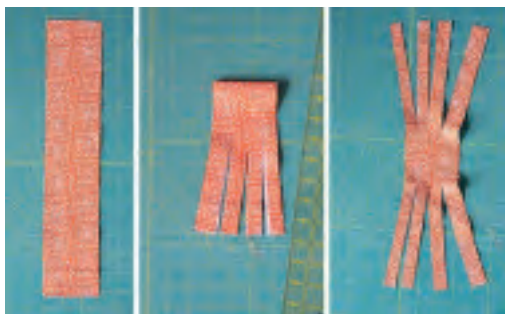
Vous pouvez multiplier à souhait cette procédure, rapprocher ou au contraire éloigner les bandes de tissu sur votre support en fonction du résultat souhaité...

Alice MARTY  
06 73 75 60 10  
45 Rue Charcot 81000 ALBI  
hello@alice-marty.com  
www.alice-marty.com





## VARIANTES



### VARIANTE 1 :

Pour un résultat un peu plus « touffu », couper des bandes de 8 cm de large (toujours sur 25 cm de long) et retailer la bande pliée en deux (comme on le voit sur la photo) en 4 bandes. Procéder au nouage de chaque bande sur votre support !



## VARIANTE 2 :

Utiliser un morceau de bois d'environ 30 à 40 cm de long et attacher les bandes de tissu comme sur la photo.

7 bandes :

1 de 1 m (au centre)

2 de 90 cm (nouées de part et d'autre)

2 de 80 cm (nouées de part et d'autre)

Finir l'installation en fixant une cordelette (80 cm environ) à chaque extrémité du bois.

2 de 70 cm (nouées sur les extérieurs)



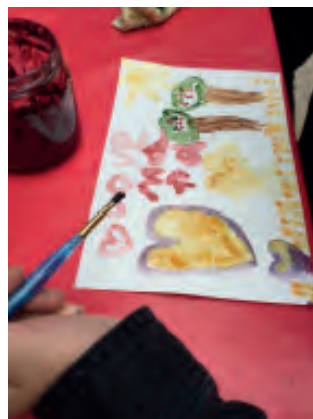
Alice MARTY  
06 73 75 60 10  
45 Rue Charcot 81000 ALBI  
hello@alice-marty.com  
www.alice-marty.com



# ATELIER DE PEINTURE VÉGÉTALE ÉPICÉE

## Matériel nécessaire :

- Poudres d'épices, colorants alimentaires de plantes, ... dont la date de péremption est dépassée, Exemples : Curcuma, cannelle, cacao, épinards, betteraves, tomates, paprika doux, ....
- Pinceau et papier épais,
- Pot avec de l'eau



## Réalisation :

Mettre la poudre dans un petit pot et ajouter un peu d'eau. C'est prêt !

## Conseil :

Il est préférable de ne pas mettre au départ beaucoup de poudre car cela ne se conserve pas.



Eveil'Arts  
Escoussens - 81290  
06.14.12.60.48  
eveil.arts@gmail.com  
[www.eveil-anes.fr](http://www.eveil-anes.fr)

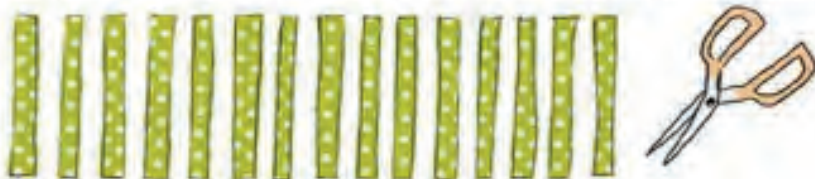
eveil <sup>ÂNE</sup> ART S

# DÉCORATION DE NOËL EN PAPIER





Découpez, dans le papier que vous aurez choisi, 15 bandes d'environ 1,5 cm x 11 cm.  
 (Vous pouvez bien sûr varier la grosseur, la longueur et le nombre de bandes selon le rendu que vous souhaitez obtenir : une boule plus ou moins ronde, plus ou moins ajourée...)



A l'aide d'une perforatrice, faites des trous aux 2 extrémités des 15 bandes, puis assemblez toutes les bandes entre elles avec 2 attaches parisiennes.



Saisissez-vous de la dernière bande du paquet et faites-la pivoter d'un demi cercle. Continuez ensuite à déployer vos bandes une à une afin de constituer une boule.



Faites-en plusieurs ainsi puis suspendez-les à un fil de coton, en entourant celui-ci autour des attaches parisiennes.

Et voilà une jolie guirlande avec de simples boules en papier !



# DÉCORATION DE NOËL EN PAPIER



Coupez 5 bandes de papier de différentes tailles



Avec la perforatrice, faites des trous aux deux extrémités de chaque bande.



À l'aide de la plus petite bande de papier, formez le premier cercle et faites correspondre les trous.



Avec la plus petite bande de papier suivante, ajoutez le deuxième cercle autour du premier. Faites correspondre les trous.



En taille croissante, ajoutez les bandes de papier restantes en formant à chaque fois des cercles plus grands et en faisant correspondre les trous.

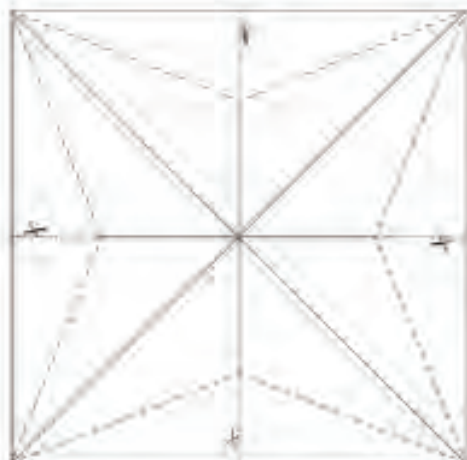


Enroulez le ruban autour de la partie extérieure de l'ornement de cercles de papier. Faites un nœud près du papier.

Le nœud entoure le ruban enroulé et maintient les couches ensemble.



**L'origami facile  
de l'étoile en 3D**



**Les étapes :**

- 1) Munissez-vous de deux feuilles carrées, peu importe leurs dimensions. Repérez d'abord les côtés pile et face de chaque feuille.
- 2) Côté pile, pliez les deux diagonales en superposant les pointes opposées. Marquez le pli.
- 3) Pliez ensuite les deux médianes en superposant les coins opposés. Marquez à nouveau le pli.
- 4) Côté pile, repliez les deux bords d'un premier angle sur la diagonale, et marquez le pli en vous arrêtant à la ligne médiane, pour former une pointe de flèche. A l'aide d'une paire de ciseaux, coupez la ligne médiane jusqu'au pli de la diagonale. Répétez l'opération sur les 4 côtés de la feuille.
- 5) Appliquez de la colle en bâton sur l'un des deux côtés de la flèche, puis superposez ces deux parties l'une sur l'autre pour former une pointe de flèche. Répétez l'opération aux 3 autres angles de la feuille.
- 6) A ce stade, vous aurez réalisé la moitié de l'étoile. Recommencez avec une nouvelle feuille. Puis assemblez les deux étoiles ensemble afin de cacher les parties creuses.

*La petite astuce :* avec une goutte de pistolet à colle aux intersections des flèches, la tenue de votre étoile sera plus sûre. Sinon appliquez une grande quantité de colle en bâton à la base des flèches, et laissez l'étoile sécher une petite heure.





## UNE BROCHE EN JEAN OU TOUT AUTRE TISSU DE RÉCUP'

*Variante : fabrication d'une épingle à cheveux*

### MATÉRIEL

- tissus de récup'
- boutons
- fil à coudre et/ou colle
- épingles à nourrice et/ou barettes à cheveux

### OUTILS

- 1 paire de ciseaux
- 1 aiguille à coudre



### PRÉPARATION

**1** Couper 6 ronds de 8 cm de diamètre dans le tissu choisi (diamètre 5 cm pour une épingle à cheveux).



**2** Plier les ronds en deux, puis encore en deux et effectuer un point de couture ou de collage à l'angle pour maintenir le pliage en quarts.



**3** Assembler les quarts 3 par 3 en les cousant ou les collant au niveau de la pointe pour obtenir les deux moitiés de la fleur.



**4** Couper une bande de jean (plus clair ou plus foncé) de 12 x 2.5 cm puis cranter sur toute la longueur pour obtenir de petites franges. Couper deux feuilles en jean de 3 et 5 cm de long.

## ASSEMBLAGE

**Astuces !** Utiliser une épingle à nourrice équipée de 2 ronds de tissu collés de part et d'autre de la partie fixe si l'on n'a pas de support spécifique.

Pour l'épingle à cheveux, passer le support dans les trous d'un bouton : cela deviendra votre support.

**5** Coller les deux moitiés de la fleur sur le support de broche au pistolet à colle.

**6** Froncer la bande puis la coller au centre de la fleur.

**7** Placer les deux feuilles harmonieusement dans les pétales puis les fixer à la colle.

Votre broche est prête !



Artly Malice

ARTY MALICE - Wedding Flowers

[contact@arty-malice.fr](mailto:contact@arty-malice.fr)

06 73 75 60 10

<https://arty-malice.fr>



## BRACELET EN CHAMBRE A AIR

*Diverses variantes de modèles sont possibles, laissez vous guider au gré de votre imagination !*

### MATÉRIEL

- chambre à air vélo ou moto de récupération
  - 2 embouts pince de 15 mm
  - 3 anneaux ouvrables diamètre 5 mm
  - 1 breloque (plume, cœur, étoile...) qui peut être récupérée sur un bijoux non utilisé ou cassé
  - 1 fermoir mousqueton de 14 mm
  - 1 bélière 11x5 mm diamètre du trou 5 mm (support de la breloque)
  - 4 cm de chaînette longueur de maille 4 mm minimum qui peut être récupérée sur un bijoux non utilisé ou cassé.
- Toutes les fournitures doivent être de la même couleur de métal (vieux laiton, argent ou or).

### OUTILS

- 2 petites pinces plates
- 1 paire de ciseaux à papier
- 1 paire de ciseaux cranteur



**1** Couper la chambre à air de manière à ce qu'elle soit à plat et nettoyez-la au savon et à l'eau.

**2** Couper les bandes en chambre à air, une au ciseaux cranteur et une au ciseaux à papier aux dimensions suivantes :

- largeur 7 mm
- la longueur correspond à votre tour de poignet moins 15mm.

**3** Insérer la bande coupée au ciseaux à papier dans la bélière.

**4** Mettre les embouts pinces aux extrémités des deux bandes mises l'une au dessus. de l'autre et resserrer au moyen d'une pince plate.

**5** Ouvrir les 3 anneaux avec les deux pinces plates (voir photo).



**6** Attacher le fermoir mousqueton à une extrémité du bracelet (embout pince) au moyen d'un anneau.

**7** Maintenir la chaîne de l'autre côté du

bracelet (embout pince) avec un anneau.

**8** Placer la breloque sur la bélière avec le dernier anneau.

Votre bracelet est prêt !



ATELIERS BIJOUX

**Phine** création

Phine Création - Ateliers bijoux

[contact@phine-creation.fr](mailto:contact@phine-creation.fr)

Delphine / 06 84 48 58 68

<https://phine-creation.jimdofree.com/>

# CRÉATION D'UN COLLIER RÉCUP' ET DES BOUCLES D'OREILLES ASSORTIES

## LE COLLIER



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- une corde de guitare pas trop fine avec embout, récupérée auprès d'un(e) ami(e) guitariste (de couleur argent ou doré)
- 7 épingles à nourrice récupérées au fond d'une boîte à couture (1 grande, 2 moyennes grandes, 2 moyennes petites, 2 petites) (de couleur argent ou doré)
- 3 perles à écraser (2 mm) (de couleur argent ou doré)
- perles de rocaille au choix récupérées de bijoux cassés (dans cet exemple : 15 petites perles argent + 1 perle noire + 7 perles tubes noir)

## OUTILS NÉCESSAIRE

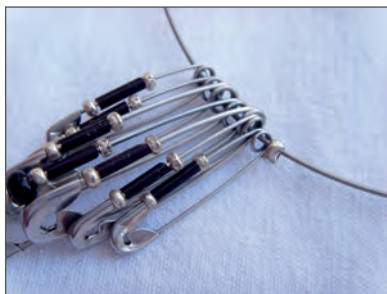
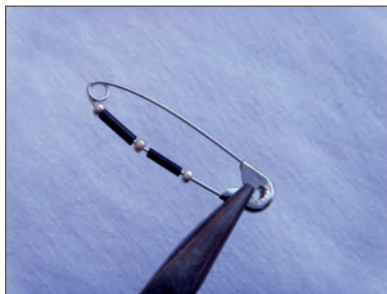
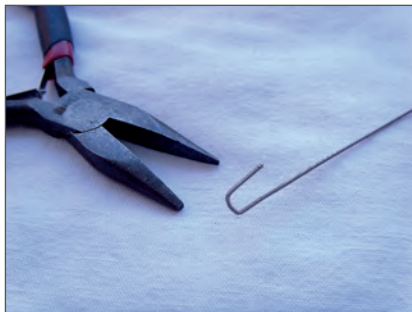
pince plate à bijoux  
pince coupante

## ÉTAPES

- Coupez à l'aide de la pince coupante la corde de guitare selon votre tour du cou + 1,5 cm.



- Pliez à l'aide de la pince plate l'extrémité de la corde en faisant un U sur 1 cm.
- Ouvrez les épingles à nourrice et les disposer en épis, la plus grande au milieu. Enfilez des perles selon votre goût sur toutes les épingles en créant un motif en épis.
- Une fois les perles enfilées, refermez les épingles et aplatissez les fermoirs à l'aide de la pince plate afin qu'elles ne s'ouvrent plus.
- Enfilez une perle à écraser, puis les 7 épingles à nourrices (coté opposé au fermoir) dans le bon ordre et le bon sens, puis encore une perle à écraser. Attention, gardez l'embout de la corde (petit anneau) du coté gauche si vous êtes droitière, du coté droit si vous êtes gauchère.
- Une fois que tout est en place (les épingles à nourrices au milieu de la corde), pincez une perle à écraser de chaque coté des épingles, afin qu'elles restent en place.
- Pour terminer, enfiler une perle à écraser sur la corde, puis placez le collier sur votre cou. Pour le fermer, glissez le crochet en U dans l'embout de la corde, puis faire glisser la perle à écraser, pour fermer la boucle.



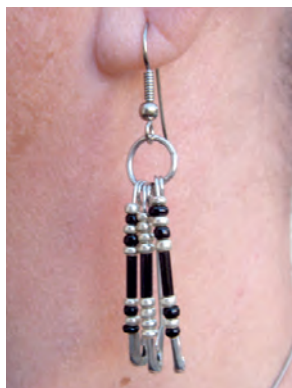
**Votre collier est terminé.**

## LES BOUCLES D'OREILLES ASSORTIES



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 6 épingles à nourrice de petites tailles récupérées au fond d'une boîte à couture (de couleur argent ou doré)
- 2 anneaux de jonction de 5 mm de diamètre (de couleur argent ou doré)
- 2 crochets de boucles d'oreilles (de couleur argent ou doré)
- perles de rocaïlle au choix au choix récupérées de bijoux cassés (dans cet exemple : 18 petites perles argent + 8 petites perles noir + 3 perles tubes noir)



### OUTILS NÉCESSAIRE

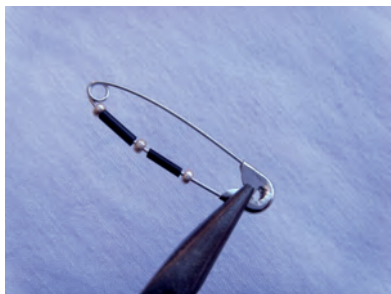
pince plate à bijoux

### ÉTAPES

- Ouvrez les 3 épingles à nourrice.
- Enfilez les perles selon votre goût en créant un motif
- Une fois les perles enfilées, refermez les épingles et aplatissez les fermoirs à l'aide de la pince plate afin qu'elles ne s'ouvrent plus.







- Enfilez les 3 épingles (coté opposé au fermoir) sur l'anneau que vous avez préalablement ouvert avec la pince plate.
- Enfilez ensuite l'anneau du support de boucle d'oreille (dans le bon sens, afin que les perles soient placées sur le devant)
- Fermez l'anneau à l'aide de la pince plate.
- Votre boucle d'oreille est terminée.

Étapes à répéter pour la deuxième boucle d'oreille.

Vous pouvez aussi créer une paire de boucle d'oreille plus simple, sur le même principe avec une seule épingle à nourrice de petite taille, ou plus grande.



Sophir Noël - Bricoleuse  
Ateliers bijoux Récup'  
[so.noel@laposte.net](mailto:so.noel@laposte.net)  
<http://so.noel.free.fr>

# COUTURE FLORALE

## ATELIER :

Fabrication de boucles d'oreilles textiles



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Chute de tissu (ici manche de chemisier), pistolet à colle, pince, poinçon, crochet pour boucles d'oreilles, anneaux de jonction (magasin de loisirs créatifs), gabarit



## ÉTAPES DE RÉALISATION

1. Découper 4 ronds à l'aide d'un gabarit cartonné (5 ou 8 cm de diamètre selon la taille finale souhaitée, moyenne ou grande).



2. Plier les ronds en deux, puis encore en deux de sorte à obtenir des quarts



3. Déposer une pointe de colle au pistolet au centre du rond plié en deux, puis le replier sur lui-même pour le maintenir plié en quatre



4. Assembler les « pétales » 2 à 2 par l'angle avec une pointe de colle



5. Utiliser le poinçon pour faire un petit trou à l'angle des pétales.



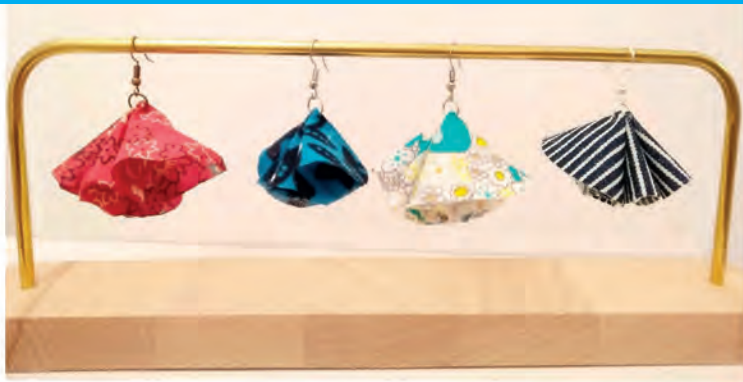
6 Ouvrir à la main ou à la pince l'anneau de jonction et le glisser dans le trou formé au poinçon



7. Ajouter le crochet de boucle d'oreille dans l'anneau encore ouvert puis le refermer à la main ou à la pince. Et voilà !



AMUSEZ-VOUS !



  
*alice marty*  
COUTURE FLORALE

Alice MARTY  
Couture florale  
[www.alice-marty.com](http://www.alice-marty.com)  
SIRET 479941767 0036

06 73 75 60 10  
45 Rue Charcot  
81000 ALBI  
[hello@alice-marty.com](mailto:hello@alice-marty.com)

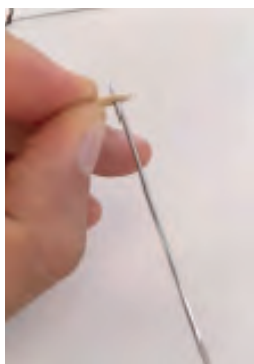
## BOUCLES D'OREILLES EN PÉPINS DE MELON

### Matériel nécessaire :

- Une aiguille à enfiler les perles (environ 3 euros)
- Une aiguille
- Du fil
- J'utilise du fil de macramé ciré qui permet une finition des noeuds plus discrets en les brûlant
- Un briquet (si vous utilisez du fil de macramé)
- Des crochets d'oreilles
- Des pépins de melon
- Des perles



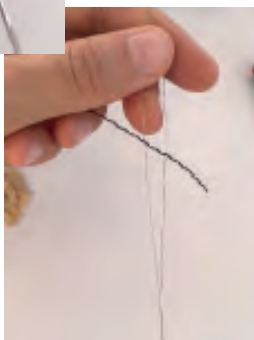
### ÉTAPES DE RÉALISATION



1) Coupez un morceau de fil avec une bonne marge pour être à l'aise en faisant les nœuds

Si comme moi vous utilisez du fil de macramé à 2 brins, je conseille de le dédoubler pour travailler avec du fil plus fin.

2) Faites un nœud à l'endroit où vous stoppez les perles



3) Percez les pépins de melon en leur extrémité avec l'aiguille. Ne conservez que les pépins les plus résistants

4) Passez le fil dans le chas de l'aiguille à enfiler



5) Enfilez les perles et les pépins de melon selon votre goût

Pour ce modèle, vous pouvez faire en sorte d'enfiler les pépins en allant du plus petit au plus grand puis l'inverse, de façon à ce que le pépin du centre soit plus grand.

6) Terminez votre création par un nœud juste après la dernière perle pour les stopper (facultatif)

7) Faites un double nœud pour fermer la boucle



8) Puis un autre double nœud pour l'attacher au crochet d'oreille

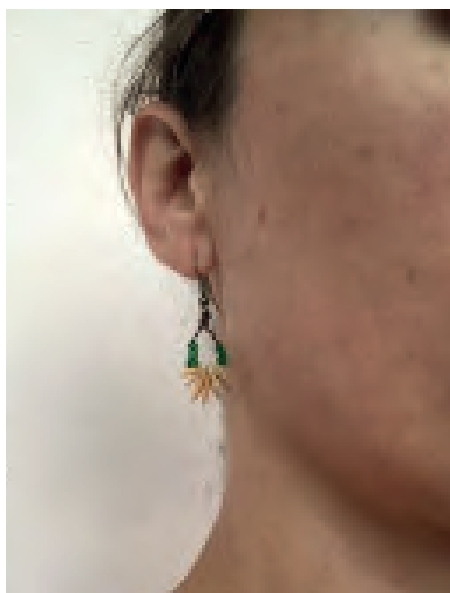
9) Coupez les brins qui dépassent à petite distance.

10) Si vous utilisez du fil de macramé, brûlez les brins et écrasez rapidement les brins fondus avec le doigt sur le nœud pour une finition propre.

La Boutique de Drosofilie  
95 rue des Brus  
81 000 ALBI  
elodie.moutengou@gmail.com  
contact@morgane-naturo.fr









Pour ce dernier modèle, les pépins ont été teintés avec du jus de chou rouge. Amusez-vous !

La Boutique de Drosophile  
95 rue des Brus  
81 000 ALBI  
[elodie.moutengou@gmail.com](mailto:elodie.moutengou@gmail.com)  
[contact@morgane-naturo.fr](mailto:contact@morgane-naturo.fr)



# MOBILIER EN PALETTE

*La particularité des ateliers organisés par la Menuiserie Mobile est l'utilisation de matériaux de récupérations.*

*Elle est aussi axé sur un travail collectif avec la participation active d'un public de tout horizon et multi-générationnel tels des écoles, des centres de loisirs, MJC, IME...*

Ci-contre, la fabrication de mobilier en palette destiné aux jardins partagés de Graulhet. Ces ateliers ont été en réalisé en partenariat avec les jeunes de la MJC et les usagers des jardins partagés.

La méthode est d'éviter le plus possible le démontage des palettes (une étape fastidieuse), mais de recouper et d'utiliser les éléments existants afin de construire tout en gardant l'aspect initial de la palette.

## MÉTHODOLOGIE FABRICATION D'UN BANC

- |                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| • Étape de conception       | • Assemblage |
| • Réalisation du croquis    | • Ponçage    |
| • Démontage (si nécessaire) | • Finitions  |
| • Découpe                   |              |



## AVEC DOSSIER INCLINÉ EN PALETTE

**En fonction des matériaux disponible (selon les palettes)**

Dessin et croquis.

Épure sur contre-plaqué du piétement.

Relevé des coupes à la fausse équerre.

Découpe des différentes pièces du banc.

Assemblage à blanc à l'aide de serre joint.

Montage et fixation de l'ensemble.

Ponçage et finition.



La Menuiserie Mobile  
La Fage 81300 Graulhet

# UN FIL DE FÉRRISME

## MATÉRIEL DE RÉCUPÉRATION NÉCESSAIRE

- fil de fer, de cuivre ou d'aluminium (fil rigide de récupération, fil électrique, fil téléphone)
- un petit bout de bois flotté pour le support

## Où récupérer du fil ?

- Dans le grenier des papy/mamy !
- Chez un électricien : fil de fer des tires fils de gaine ou des déchets de chantier électrique ou téléphonique.

## OUTILS NÉCESSAIRES

- une pince à bec
- une feuille de papier
- un marqueur



## CHOIX DU MOTIF

Une fois choisi, munissez-vous de votre feuille et de votre marqueur. Puis, tracez le motif choisi. Le dessin que vous venez de réaliser est très important. C'est lui qui va vous permettre de reproduire à l'identique avec le fil de fer, l'expression choisie.



## MODELAGE DU FIL DE FER

Prenez la bobine, et commencez votre ouvrage. Pour cela, tordez le fil, à la main ou avec la pince, de manière à imiter le dessin de la feuille. Ensuite fixez votre création dans un bout de bois flotté pour donner du style !

Votre objet déco est prêt !

Steelitch - Ferronnerie d'art  
19 rue Guynemer 81000 Albi  
steelitch@gmx.fr  
06.88 40.30 76  
<https://steelitch.jimdofree.com/>



# PORTE CLÉ À BASE DE VÉLO

## Fabrication d'un porte clé à base de vélo !

1

Se munir :

- d'une chaîne de vélo
- d'une capsule
- d'un anneau à porte clé
- d'une pince à bec
- d'un dérive chaîne



2

- mesurez la taille de chaîne nécessaire



3

- enlevez un rivet avec le dérive chaîne



5

- insérez l'anneau à porte clé dans la chaîne



4

- écartez la capsule si besoin



6

- optenez un magnifique porte clé à base de vélo !



# La reCycle

**ATELIER VELO PARTICIPATIF**  
22 rue Mériçonde - Castres  
[larecycle.fr](http://larecycle.fr) - FB: La reCycle



# LA JARDINIÈRE EN PALETTE

### Choisir une palette

Suivant le modèle désiré et la qualité de la palette, enlever certaines des planches.



Retourner la palette et fermer les « pieds » avec les planches récupérées sur le « dessus » de la palette afin de créer les espaces fermés des jardinières. Remplir avec un matériau imperméable pour éviter le pourrissement trop rapide de votre jardinière.



### Contact pour du soutien :

La Recyclerie des Ateliers  
22 rue Mériqonde  
81100 Castres

[larecyclerie.lesateliers@gmail.com](mailto:larecyclerie.lesateliers@gmail.com)



**Suivant vos goûts, les matériaux dont vous disposez, vous pouvez décorer à votre guise..**

# PRODUITS MÉNAGERS TRUCS ET ASTUCES RECUP'

## CENDRES

**Cendres** : provenant de bois secs, non traités (récupérées dans la cheminée, le poêle ou l'insert).

Propriétés : dégraissantes, absorbantes, nettoyantes, abrasives.

Mettre des gants pour chaque utilisation!

### Lessive à la cendre (potasse)

Pour 1 litre de lessive :

2 verres de cendres tamisées un litre d'eau (eau de pluie de préférence).

Porter l'eau à ébullition et la verser dans un seau contenant les cendres tamisées (vous pouvez faire une infusion avec des fleurs de lavande ou des feuilles de laurier par exemple, pour parfumer légèrement la lessive). Laisser tremper au minimum 24 heures en remuant au début et de temps en temps (on peut faire avec de l'eau non chauffée, dans ce cas, laisser tremper 1 semaine). Filtrer très fin : dans un entonnoir, mettre plusieurs torchons (5 épaisseurs). Vous obtenez un liquide jaune plus ou moins clair et « glissant » : c'est prêt !

Utiliser un verre de ce mélange dans le bac à lessive ou le tambour.

Utilisation : machines à partir de 30° (y compris et surtout pour le blanc!)

Les cendres restantes peuvent encore être réutilisées pour les recettes suivantes !

Nettoyant pour fond de casserole brûlée.  
Faire bouillir une poignée de cendres de

bois avec 2 verres d'eau. Décoller en même temps le fond avec une spatule.

### Nettoyant pour vitres du poêle à bois ou de l'insert

Humidifier du papier journal puis le tremper dans les cendres froides (de préférence tamisées pour éviter les rayures). Frotter la vitre. Essuyer avec du papier journal mouillé ! Cette recette peut aussi être utilisée pour les tâches tenaces sur les vitres!

### Au jardin

épandre la cendre de bois froide au printemps entre les plantations (mais en quantité limitée : 70 g par m2 et par an soit 2 poignées moyennes) sauf en terre déjà calcaire et en terre de bruyère.

épandre les cendres pour éloigner les limaces (renouveler en cas de pluie!)  
saupoudrer une poignée de temps en temps sur le tas de compost.

## SAVON DE MARSEILLE

**Savon de Marseille** : fabriqué à partir d'huiles végétales, le « véritable savon de Marseille » ne contient pas d'additifs, de parfums de synthèse, de colorants chimiques ni de conservateurs. Le terme « savon de Marseille » correspond à une méthode de fabrication et à une composition de 72% de matière grasse (il a une couleur verte s'il contient 72% d'huile olive).

**Propriétés** : nettoyant, désinfectant, déta-

chant

### **Lessive au savon de Marseille pour le linge délicat, lainages, soies et le linge peu sale**

Pour 1 litre de lessive : 2 cuillerées à soupe de savon de Marseille râpé

Faire fondre le savon et le bicarbonate dans une casserole. Laisser refroidir avant de remplir le mélange dans un bidon ou une bouteille sans remplir jusqu'au goulot. En effet, le mélange se fige et l'espace laissé permet de remuer le contenu avant de l'utiliser. (attention ! Il vaut mieux utiliser le savon de Marseille que des paillettes. En effet, elles contiennent de la glycérine, et le mélange sera bien plus épais, voire inutilisable).

Même dose que pour votre lessive habituelle. Utilisation : machines à partir de 30°

### **Lessive pour tout autre linge**

Même recette que précédemment, mais rajouter une cuillère à soupe de bicarbonate de soude.

La lessive peut se parfumer en remplaçant l'eau par une infusion de plante qui est préférable à l'utilisation des huiles essentielles (celles-ci ne se dissolvent pas dans l'eau et sont à utiliser avec précaution !)

### **Détachant avant lavage**

Utilisation : appliquer le savon de Marseille humidifié directement sur la tâche, laisser agir 15 à 20 minutes avant de mettre la machine en route (ou le laisser toute une nuit pour une tâche difficile).

Détacher avant le lavage permet d'économiser la lessive puisque les tâches sont traitées individuellement. Cela supprime l'usage de détachants nocifs pour l'environnement et la santé.

## **Hygiène**

Corps et cheveux :

Utiliser le savon de Marseille pour l'hygiène du corps et des cheveux (dans ce dernier cas, voir la préparation du vinaigre de rinçage à appliquer après le shampoing).

Shampoing liquide : A préparer la veille. Se conserve 1 mois. Diluer 8 gr de savon de Marseille râpé dans 200ml d'eau (ou dans un reste d'infusion). Ajouter une cuillerée à café de miel. Verser dans une bouteille de 250 ml (pour pouvoir agiter et fluidifier le mélange qui se fige).

Savon liquide :

Mélanger dans un récipient « pousse-mousse » une cuillère à soupe de savon de Marseille dans un litre d'eau bouillante. Agiter et laisser reposer une nuit. Si besoin re-diluer et mélanger.

## **SAVON NOIR**

**Savon noir** : Le savon noir est un savon multi-usage mais aussi un nettoyant naturel. Il est principalement utilisé pour l'entretien de la maison, mais aussi en tant que cosmétique (composition différente) de manière naturelle et sans produits chimiques.

**Propriétés** : nettoyant, dégraissant

### **Lessive au savon noir**

Pour 1 litre de lessive :

- 2 cuillerées à soupe de savon noir
- 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude

Faire chauffer un litre d'eau et dissoudre le savon noir dedans. Ajouter le bicarbonate. Laisser

refroidir. Un verre doseur par machine.  
Utilisation : machines à partir de 30°

### **Détachant avant lavage**

Utilisation : appliquer le savon noir directement sur la tâche, laisser agir 15 à 20 minutes avant de mettre la machine en route.

### **Dégraissant**

appliquer sur les plaques et les parois du four. Laisser poser quelques heures à une nuit, bien rincer à l'aide d'une éponge.

### **Au jardin**

dilué dans de l'eau, en pulvérisation sur les plantes, il permet d'éliminer efficacement les pucerons, cochenilles et araignées rouges. r l'environnement.

## **VINAIGRE BLANC**

**Vinaigre d'alcool ou vinaigre blanc** : liquide incolore acide (au moins 6% d'acide acétique - pH compris généralement entre 2 et 3), préparé par fermentation de vinaigre, d'alcool, de betterave.

**Propriétés** : conservateur, dégraissant, désodorisant, détartrant, antiseptique, désinfectant, antiparasitaire, antifongique...

### **Adoucissant machine à laver**

1 à 2 bouchons de vinaigre blanc dans le bac adoucissant (l'odeur disparaît avec le séchage). Mais attention, ne pas mettre dans une machine s'il y a des élastiques dans le linge !

Cela contribue aussi à l'entretien de la machine à laver en faisant disparaître le calcaire.

Le vinaigre blanc peut être aussi utilisé de temps en temps pour détartrer le lave-

linge : faire tourner une machine à vide avec 1/2 litre de vinaigre blanc (cela nettoie la tuyauterie et fait disparaître les résidus de savon et de calcaire).

### **Linge de couleur**

Pour éviter la décoloration du linge de couleur : avant de passer les nouveaux vêtements très colorés ou d'un noir profond au lave-linge, les mettre à tremper dans une solution à part égale d'eau et de vinaigre pendant 10 min. A renouveler si l'eau se teinte !

Tâches de transpiration : appliquer un mélange eau/vinaigre blanc, frotter jusqu'à disparition

### **Produits à vitres**

en cas de tâches difficiles : Remplir un vaporisateur avec 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre blanc. Vaporiser sur la vitre et passer la microfibre.u

### **Détartrant bouilloires et cafetières**

Faire bouillir de l'eau additionnée de vinaigre blanc (50/50). Récupérer ensuite l'eau vinaigrée pour détartrer la robinetterie !

### **Entretien du réfrigérateur**

Utiliser du vinaigre sur une éponge pour nettoyer le réfrigérateur, le désodoriser et enlever les bactéries.

### **Nettoyage et désinfection**

Faire bouillir dans une casserole, moitié eau et moitié vinaigre. Utiliser sur une éponge pour nettoyer et désinfecter la poubelle, la cuvette des wc, les parois de douche...

### **Nettoyant WC**

Vaporiser sur les parois. Laisser agir ¼ d'heure et brosser.

### Hygiène

Préparer dans une bouteille un vinaigre de rinçage avec 2 cuillerées à soupe de vinaigre pour 1 litre d'eau. Utiliser cette préparation pour rincer vos cheveux et les rendre doux et brillants après un lavage au savon de Marseille (à utiliser sur des cheveux non teintés et non décolorés). Le vinaigre de rinçage élimine les résidus de calcaires et autres impuretés, permet de rajuster le pH. Ne pas rincer ensuite !

## RECUP'CUISINE

**Bicarbonate de soude :** nettoyant, adoucissant, abrasif doux, régulateur de pH, désodorisant,

anticalcaire, adjuvant de cuisine.

Ne pas utiliser pour l'aluminium, la soie et la laine !

**Sel :** détachant, désodorisant, absorbant, antigel, fixateur de couleur.

Ne pas utiliser pour la vitrocéramique !

**Citron :** décolorant, désodorisant, détartrant, abrasif, antibactérien.

**Marc de café :** dégraissant, désodorisant, nettoyant, permet de raviver les couleurs.

**Beurre :** détachant pour cambouis.

**Eau de cuisson de légumes :**

- **bouillante :** désherbante.
- **non salée et refroidie :** arrosage et engrais naturel pour les plantes.

## TRUCS ET ASTUCES

### Crème à récurer rapide

Saupoudrer la surface à récurer de bicarbonate et frotter avec une éponge humide.

### Nettoyant four encrassé

Saupoudrer le fond du four de bicarbonate de soude et vaporiser de l'eau dessus pour qu'il soit bien mouillé. Laisser agir une nuit. Le lendemain, gratter à l'aide d'une spatule ; Passer l'éponge et bien rincer le four.

### Désodorisants réfrigérateur

- Déposer dans le réfrigérateur une coupelle de bicarbonate pour éliminer les mauvaises odeurs.

- Placer un demi citron dans la porte du frigo. Il absorbera toutes les odeurs.

### Désodorisant cuisine

Disposer des pelures de citron dans un four encore chaud et les laisser jusqu'à ce que le four refroidisse pour que le parfum se répande dans toute la maison.

Pour enlever les mauvaises odeurs de poisson ou d'ail sur les ustensiles de cuisine, les frotter avec la chair d'un demi citron.

### Produits d'entretien des canalisations (évier, lavabo...)

- Verser dans un bocal le bicarbonate et le sel à parts égales et agiter. Mettre 3 cuillerées à soupe de ce mélange dans la tuyauterie, faire suivre d'eau bouillante vinaigrée (10 cl de vinaigre pour 1 litre d'eau). Le mélange bicarbonate/sel se conserve et vous pouvez l'utiliser une fois par semaine ou tous les 15 jours (en alternance avec le marc de café).

- Mettre 3 cuillerées à soupe de marc de café dans l'évier, faire suivre d'eau chaude ou bouillante en traitement préventif contre



les problèmes d'évier bouché.

### **Détartrage au citron**

Éliminer les traces de calcaire avec une éponge imbibée de jus de citron. Ou frotter directement les parties entartrées avec un demi-citron usagé.

### **Décapage des joints de carrelage au citron**

Pour nettoyer les joints entre les carreaux de carrelage au sol ou aux murs et leur redonner leur blancheur d'origine, mélanger du jus de citron et du bicarbonate de soude à portions égales. Appliquer la pâte obtenue sur chaque interstice. Laisser agir quelques minutes avant de frotter avec une vieille brosse à dents et de rincer abondamment.

### **Détachants linge**

Cambouis : « tartiner » la tâche de beurre (huile ou margarine), laisser reposer... enlever le surplus, laver ensuite au savon de Marseille et passer directement en machine!

Sang : surtout jamais d'eau chaude ! Sur une tâche fraîche : tremper et frotter dans un peu d'eau fraîche contenant une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude. Frotter au savon de Marseille.

Rouille : imbiber la tâche de jus de citron, saupoudrer-la ensuite de sel. Mettre le linge à sécher au soleil. Renouveler l'opération si nécessaire.

Blanchir le linge : en l'étendant au soleil (coton uniquement car le tissu blanc synthétique a tendance à jaunir) ! Pour les tâches tenaces, faire tremper le linge dans du jus de citron (plus ou moins dilué dans de l'eau selon le volume de linge) avant de le faire sécher au soleil.

### **Conserver son linge noir**

- Faire tremper le linge noir dans du café.
- Filtrer le jus de cuisson des épinards et l'ajouter à l'eau de lavage des lainages noirs.
- Pour empêcher le linge de décolorer (voir astuce vinaigre blanc), on peut rajouter à la préparation indiquée une tasse de gros sel.

### **Balles de lavage**

Économie de lessive (diviser les doses indiquées par deux) et d'assouplissant avec des vieilles balles de tennis dans le tambour de la machine... pour les lave-linges à ouverture frontale uniquement !

### **Nettoyant vitre**

Tout simplement mouiller légèrement la vitre avec un spray d'eau et frotter ensuite avec du papier journal roulé en boule.

### **Dépoussiérant**

A l'aide d'un vieux bas froissé : le frotter contre soi pour le charger en électricité statique et l'appliquer sur les surfaces à dépoussiérer.

### **Hygiène**

Lavage mains après bricolage : utiliser une cuillère à café de marc de café en plus du savon pour se laver les mains et venir à bout des salissures les plus tenaces comme le cambouis.

Savon : récupérer tous les petits restes de savons, les mettre dans le pied de vieux bas ou collant et le nouer.

Ongles résistants et brillants : après utilisation d'un citron, plonger vos ongles dans le citron.

Dentifrice dépannage : utiliser du sel de mer fin.

Soin visage : avant application, humidifier le visage à l'eau ou mieux avec un reste d'infusion ou de tisane de plantes. Appliquer une huile de végétale (rendez-vous à la cuisine : toutes sont bénéfiques pour la peau). Masser bien pour faire une émulsion anti-rides (utiliser l'huile sur le visage humide permet d'améliorer l'élasticité de la peau et d'éviter la sensation de gras).

**N'oubliez pas pour chaque préparation, d'étiqueter vos bouteilles !**

Pour en savoir plus:

« Mon cahier de recettes » - La droguerie écologique

« Comment entretenir sa maison au naturel

». Angela Martin

« Cosmétiques, le geste écologique ».

Pascaline Pavard et Moutsie.



## **Association Reliances**

Marie-Chantal Toussaint - 06 43 27 68 31

[contact@reliances.fr](mailto:contact@reliances.fr)

[www.reliances.fr](http://www.reliances.fr)

# DÉODORANT GOMMAGE TISSU ENDUIT CIRE D'ABEILLE

## DÉODORANT

*Pour environ 100 ml. de produit*

### Ingrédients :

- 50 g. d'huile de noix de coco
- 30 g. de bicarbonate de soude (ultra fin de préférence)
- 20 g. de fécule ou d'arrow-root
- 5 gouttes d'huile essentielle de palmarosa
- 5 gouttes d'huile essentielle de votre choix pour le parfum (par ex : lavande ou menthe poivrée)
- (En option) quelques grammes de cire d'abeille ou végétale

### Recette :

1. Faire fondre l'huile de coco. (Elle fond à 25° C, si vous ne souhaitez pas que votre déodorant devienne liquide l'été, vous pouvez ajouter et faire fondre quelques grammes de cire d'abeille ou cire végétale afin de stabiliser la préparation)
2. Ajouter progressivement le bicarbonate de soude et la fécule.
3. Remuer énergiquement
4. Ajouter les huiles essentielles et mélanger de nouveau

Et voilà, c'est prêt ! Il ne reste plus qu'à appliquer votre déodorant comme une crème sur vos aisselles !

## GOMMAGE AU MARC DE CAFÉ

### Dans un bol, mélanger :

- 2 Cuillères à soupe de Marc de Café
- 2 cuillères à café d'huile végétale (Huile d'Olive, Huile d'Amandes Douce...)
- 1 Cuillère à café de Miel

Appliquer sur une peau humide en effectuant des mouvements circulaires doux. Le Marc de café va nettoyer en profondeur votre peau en éliminant l'excès de cellules mortes. La caféine permet aussi de tonifier la peau.



## BEE WRAP

Un bee wrap est un tissu enduit de cire d'abeille. La cire d'abeille rigidifie le tissu, qui peut prendre la forme désirée grâce à la chaleur de la main. Cela permet de remplacer le film alimentaire, un couvercle, du papier d'emballage, etc... pour conserver des restes, un bout de fromage ou transporter votre sandwich.

### Ce qu'il vous faut :

- Du tissu en coton (si possible récupéré)
- De la cire d'abeille
- Du papier cuisson

### Les étapes :

1. Laver et repasser votre tissu si besoin.
2. Découper à la dimension souhaitée
3. Placer le tissu sur une feuille de cuisson légèrement plus grande que le tissu.
4. Soudoudrer le tissu avec vos pastilles de cire.
5. Placer une deuxième feuille de cuisson par-dessus.
6. Passer le fer à repasser bien chaud jusqu'à ce que la cire ait complètement fondu.
7. Enlever la feuille de cuisson.
8. Laisser suspendre votre bee wrap le temps de séchage.

### Votre bee wrap est prêt !

*Vous pouvez le laver avec de l'eau froide savonneuse. Attention, il ne faut pas utiliser de l'eau chaude ni le mettre au lave-vaisselle au risque de faire fondre la cire ! Au bout d'un certain temps, la cire peut devenir trop fine à certains endroits ou des plis peuvent se former. Dans ce cas, on rajoute un peu de cire, on repasse et c'est reparti !*



### Association Zéro Déchet Albi

[albi@zerowasteFrance.org](mailto:albi@zerowasteFrance.org)

<https://fr-fr.facebook.com/ZeroDechetAlbi/>

## RECETTES BIEN-ÊTRE LES AROMATES ET LES ÉPICES

**Savez-vous que toutes les plantes aromatiques et les épices sont médicinales ?**

Si vous utilisez des aromates dans vos préparations culinaires, ajoutez-les en fin de cuisson, vous bénéficierez ainsi de leurs vertus !



### POTION MAGIQUE DE L'HIVER

*Pour les jours brumeux, froids et humides, ou quand les premiers virus grippaux nous rendent visite. En préventif ou dès les premiers frissons et/ou maux de gorge.*

**pour adultes  
pour 1 litre d'eau**

#### INGRÉDIENTS

- 3 clous de girofle
- 1 belle branche de thym commun
- 1 belle écorce de cannelle
- 1 petit citron

**1** Mettre les clous de girofle et le bâton de cannelle dans l'eau froide, couvrir et porter tout doucement à frémissement. Laisser frémir 10 mn.

**2** Couper le feu, ajouter le thym. Laisser infuser 7 mn.

**3** Filtrer. Verser dans une thermos et boire au cours de la journée.

### TISANE DIGESTIVE « REPAS COPIeux »

#### INGRÉDIENTS

- Origan commun
- Romarin
- Laurier noble

**1** Mettre un mélange de ces 3 aromates dans de l'eau froide.

**2** Porter doucement à frémissement, couvrir, couper le feu, laisser infuser 7 mn.

**3** Filtrer. Boire après le repas.

### BOUQUET GARNI POUR LE DÉBUT DE RHUME

#### INGRÉDIENTS

- 1 bouquet garni (origan commun, romarin, laurier noble, thym...)

**1** Mettre ce mélange de plantes dans de l'eau froide.

**2** Porter doucement à frémissement, couvrir, couper le feu, laisser infuser 7 mn.

**3** Filtrer. Boire tout au long de la journée.



# RECETTES BIEN-ÊTRE LES AROMATES ET LES ÉPICES

## TISANE « CONTRARIÉTÉ »

**INGRÉDIENTS** Mélisse officinale

- 1 Mettre les feuilles de mélisse dans de l'eau froide.
- 2 Porter doucement à frémissement, couvrir, couper le feu, laisser infuser 7 mn.
- 3 Filtrer. Boire à la demande quand la contrariété empêche de digérer correctement !

## DIGÉRER ET SE DÉTENDRE AVEC LE BASILIC

**INGRÉDIENTS** Basilic frais

- 1 Mettre les feuilles de basilic dans de l'eau froide.
- 2 Porter doucement à frémissement, couvrir, couper le feu, laisser infuser 7 mn.
- 3 Filtrer. Boire après le repas.

## SOULAGER LES DOULEURS DU CYCLE MENSTRUEL AVEC LA SAUGE OFFICINALE

**Attention !** N'utiliser que de la sauge officinale sèche. Contre indiqué pour les femmes enceintes et allaitantes.

## INGRÉDIENTS

- Sauge officinale sèche

- 1 Mettre les feuilles de basilic dans de l'eau froide.
- 2 Porter doucement à frémissement, couvrir, couper le feu, laisser infuser 7 mn.
- 3 Filtrer. Boire 2 tasses par jour.

## BOOSTER VOS ADOS EN PÉRIODE D'EXAMEN AVEC LE ROMARIN

**INGRÉDIENTS** Romarin frais ou sec

- 1 Mettre uniquement les feuilles dans de l'eau froide.
- 2 Porter doucement à frémissement, couvrir, couper le feu, laisser infuser 7 mn.
- 3 Filtrer. Boire 1 tasse le matin et 1 autre dans la journée. En ajoutant du jus de citron vous ajoutez de la vitamine C !

Isabelle VERZENI Formations  
Herboristerie Aromathérapie  
[www.divine-alchemille.fr](http://www.divine-alchemille.fr)  
[isabelle@divine-alchemille.fr](mailto:isabelle@divine-alchemille.fr)  
06 72 68 99 89



# L'AÏGO BOULIDO

## POUR LES « LENDEMAINS DE FÊTES ! »

**pour 4 personnes**

*On dit qu'elle « remet les estomacs en place ». Selon le dicton provençal : « l'aïgo boulido sauvo la vido ». En Occitan, cela se traduit par l'« eau bouillie », il s'agit d'un bouillon d'ail et d'Aromates, vite prêt. Ce bouillon est réchauffant, antiseptique et digeste. Votre estomac vous remerciera chaque fois que vous le dégusterez.*

### INGRÉDIENTS

- 1 litre d'eau - 6 belles gousses d'ail (rose de Lautrec bien sûr !)
- herbes de Provence (6 feuilles de sauge officinale sèches, 1 feuille de laurier sèche, 1 branche de thym.)
- sel et poivre.
- huile d'olive (5 cl)
- tranches de pain de campagne.
- en option : fromage râpé et 1 jaune d'œuf

### USTENSILES

- 1 casserole

- 1** Mettre à chauffer 1 litre d'eau salée.
- 2** Éplucher et écraser les gousses d'ail grossièrement et les plonger dans l'eau frémissante. Cuire 10 mn.
- 3** Ajouter les herbes.
- 4** Arroser d'un filet d'huile d'olive.

**5** Couper le feu et laisser infuser à couvert 10 mn.

**6** Enlever les herbes du bouillon, poivrer et verser dans les assiettes où vous aurez disposé les tranches de pain (grillées si vous aimez).



© Saveurs du Tarn

Isabelle VERZENI Formations  
Herboristerie Aromathérapie  
[www.divine-alchemille.fr](http://www.divine-alchemille.fr)  
[isabelle@divine-alchemille.fr](mailto:isabelle@divine-alchemille.fr)  
06 72 68 99 89



# INFUSION BIEN-ÊTRE CITRON-GINGEMBRE-CURCUMA

*Véritable potion magique grâce aux propriétés anti-inflammatoires du gingembre et du curcuma, et aux vertus digestives et détoxifiantes du citron, elle est conseillée en période hivernale dès que vous avez un peu abusé des bons repas ou que les premiers virus vous chatouillent la gorge ou vous provoquent des frissons ! Elle vous redonne du tonus et deviendra votre allié... à condition d'en aimer le goût !*

Il est conseillé de privilégier les produits frais entiers et biologiques. Il est aujourd'hui facile de trouver gingembre et curcuma au rayon fruits et légumes des primeurs. Les produits en poudre perdent rapidement leurs vertus.



## INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de racine de curcuma frais râpé\* ou 1/2 c. à c. de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de racine de gingembre frais râpé ou 1/2 c. à c. de gingembre en poudre
- 2 à 3 tours de poivre noir \*\*
- jus de citron
- de l'eau

## USTENSILES

- 1 grande tasse ou mug
  - 1 casserole et 1 passoire
- 1** Dans une casserole, mettez le curcuma, le gingembre et l'eau. Portez doucement à frémissement et laissez frémir entre 5 et 10 mn.

Veillez à ne pas faire bouillir. Éteignez le feu et laissez infuser à couvert 10 mn.

**2** Filtrez et versez dans une tasse.

**3** Ajoutez le jus de citron à votre convenance.

**4** Vous pouvez éventuellement sucrer au miel.

\* Attention, la racine de curcuma fait des taches orange qui ne partent pas sur les vêtements, la râpe et le plan de travail !

\*\* Le poivre rend le curcuma disponible pour l'organisme. Il est donc essentiel lors de l'utilisation du curcuma.

Isabelle VERZENI Formations  
Herboristerie Aromathérapie  
[www.divine-alchemille.fr](http://www.divine-alchemille.fr)  
[isabelle@divine-alchemille.fr](mailto:isabelle@divine-alchemille.fr)  
06 72 68 99 89



# FABRICATION D'UN SAVON DU JARDINIER OU DU BRICOLEUR

## Matériel nécessaire :

Matières premières : chutes de savon réduites en poudre (ou paillettes de savon), infusion de plantes du jardin, huile de coco ou graisse alimentaire, marc de café

Moules à savon : divers pots de yaourt vides et propres avec lequel chaque participant repartira pour démouler tranquillement à la maison après refroidissement

Matériel de préparation : balance, économe, plaque chauffante et/ou bains marie chauffants, divers contenants pour peser et mélanger les matières premières (bols, béciers...), spatules, casseroles...

## ÉTAPES DE RÉALISATION



1) Râper les chutes de savon à l'aide d'un économe

2) Préparer une infusion de plantes du jardin (thym, romarin...)

3) Peser les copeaux de savon dans un bol qui puisse aller dans un bain marie. Y ajouter la même quantité d'infusion. Puis l'huile de coco ou la graisse alimentaire.





4) Mettre à fondre au bain marie en remuant jusqu'à obtenir un mélange homogène

5) Ajouter le marc de café et homogénéiser



6) Verser dans les pots de yaourt en guise de moule



7) Le lendemain, démouler et laisser bien sécher les savons environ 1 semaine



Morgane Naturo  
17 rue Louis Joly  
81000 Albi  
06 88 83 17 63  
[contact@morgane-naturo.fr](mailto:contact@morgane-naturo.fr)





# REPAIR CAFÉ

## ***Et si vous montiez un Repair Café dans votre ville ou village ?***

*Voici les ingrédients de notre modeste recette. Si vous voulez plus d'informations, contactez – nous !*

### INGREDIENTS & USTENSILES POUR UNE BONNE SEANCE REPARATRICE :

- **1 groupe de personnes motivées par le re-emploi**, la récupération, le bricolage, le faire soi même ou plutôt, le faire avec les autres ! Le Repair Café est une communauté solidaire, ouverte.
- **1 visite à un Repair café ou Café Bricole ou Atelier Réparation**. Vous pouvez également regarder les conseils de l'association internationale des Repairs Cafés :  
<https://repaircafe.org/fr/>
- Des savoirs faire en électricité, mécanique, électronique et couture. Un expert en modélisation de pièces et en impression 3D est un luxe mais peut parfois marquer une grande différence ! Si non, avoir un Fablab à côté c'est parfait !
- 1 local ou 1 café qui vous accueille avec des tables et des chaises et qui n'a pas peur si les plombs sautent
- 1 date fixe, facile à retenir (nous c'est tous les 3emes jeudis du mois à 19h)
- et un peu de communication : un site ou un blog, une adresse email, une page Facebook, des flyers ou une affiche avec les dates à venir, un bon contact Presse et...  
...ça y est. C'est à vous !

**N'oubliez pas que tout moment convivial se doit de terminer par un partage gastronomique. L'auberge espagnole de fin est le moment plus attendu.**



#### **REPAIR CAFÉ D'ALBI**

Association pour la culture numérique et l'environnement (ACNE)

**Adresse :** 8 avenue Pierre Gilles de Gennes, Albi

**Téléphone :** 07 6820 36 78

**Email :** [repaircafealbi@gmail.com](mailto:repaircafealbi@gmail.com)

**Site :** <https://repair-cafe-albi.fr/>

**Facebook :** <https://www.facebook.com/RepairCafeAlbi/>

**SIRET :** 81303208300012



# CONSEIL POUR L'ENTRETIEN DU CUIR

## Conseils pour l'entretien du cuir

L'entretien des articles en cuir doit être réalisé plus ou moins régulièrement selon les cuirs; néanmoins il est nécessaire pour assurer leur durabilité et éviter que le cuir ne se dessèche et ne finisse par craquer.

### 1ere étape : Nettoyer le cuir

Avec un chiffon doux vous pouvez nettoyer votre cuir en y passant de l'eau savonneuse (savon doux type savon de Marseille). Laisser sécher doucement à l'abris d'une source de chaleur ou des rayons du soleil.

Pour les velours, nubuck daim, frotter le cuir avec une brosse souple et une gomme à daim.



### 2eme étape : Nourrir le cuir

Avec un autre chiffon doux propre appliquer une crème pour nourrir le cuir en faisant de petits gestes circulaires. Si le cuir est décoloré il existe des crèmes teintées pour raviver les couleurs.

Si il s'agit de chaussures, vous pouvez nourrir votre cuir avec de la graisse ou du cirage.

Pour les velours, nubuck, daim des bombes en spray permettent d'imperméabiliser et protéger les cuirs.

### ATTENTION : Les erreurs à ne pas faire

- Mettre un objet en cuir dans la machine à laver
- Laisser un objet en cuir prêt du poêle à bois ou au soleil Utiliser le vert
- de l'éponge ou un produit décapant sur le cuir

On peut fabriquer plein de choses avec une veste abîmée, un vieux canapé, une ceinture cassée ...

## LA BOURSE EN CUIR

### Matériel nécessaire :

- une règle et un stylo à paillettes et un marteau
- un objet en cuir abîmé
- un objet rond du diamètre souhaité
- un emporte pièce diamètre 4mm - des rivets
- du lacet en cuir

### Les étapes :

Découper un rond dans le cuir.

Y positionner 16 trous à égale distance.

Percer les trous à l'aide de l'emporte pièce puis passer le lacet dans les trous.

Couper une petite bande de 1cm par 4cm, la plier en 3, percer le milieu et y poser un rivet. Il s'agira du stop lacet.

Passer les deux extrémités du lacet dedans et faire des nœuds au bout.



Sur la photo on y a ajouté un rabat riveté au dos avec un bouton pression devant pour sécuriser la bourse.

### **Lena Cuir**

Lieu-dit la Crouzié 81190 TANUS

06 65 32 93 47

lena.hamdadou@gmail.com

SIRET 880 492 749 00010



*Lena Cuir*  
Maroquinerie

# ATELIER CRÉATION CUSTOMISATION DE CADRES À PARTIR DE RÉCUP

## Matériel :

cadres en bois ou en métal de différentes tailles, fond de tapisseries, des tissus, des affiches, dentelle, boutons, breloques... Colle et ciseaux.

1- Choisir le cadre et l'ouvrir pour récupérer le fond pour gabarit



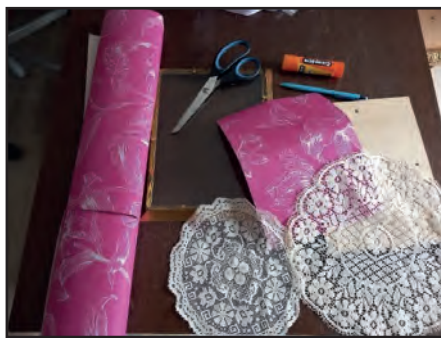
2- Poser le gabarit sur le tissu ou la tapisserie choisie. Ici, de la tapisserie



3 - Tracer le contour au crayon et découper la forme



4 - Choisir dentelle ou autre décoration, découper et coller sur la tapisserie





**5 - Fermer le cadre,  
c'est terminé !**  
(Possibilité de décorer  
le cadre extérieur selon  
son envie)



**AVANT**



**APRÈS**



**Association Mille et Une Récup** (Recyclerie Gaillac)

62 avenue Charles de Gaulle • 81600 Gaillac

Tél : 05 63 55 78 43

milleetunerecup@gmail.com

N° SIRET 852 416 338 000 22



# DÉODORANT NATUREL

## Matériel :

Huile de Coco, bicarbonate de soude, maïzena, huile essentielle (tea-tree, géranium ou palmarosa), récipient

1) Faire fondre 50g d'huile de coco dans une casserole

2) Retirer du feu



3) Ajouter 30g de bicarbonate de soude

4) Ajouter 20g de maïzena



5) Ajouter 5 gouttes d'huile essentielle (tea-tree, géranium ou palmarosa)



5) Laisser refroidir et verser le tout dans un récipient adapté

7) Placer au réfrigérateur afin d'obtenir une texture compacte

8) Ce déodorant se conserve 3 mois et se conserve mieux au réfrigérateur

## NETTOYANT MULTI-USAGE

### Matériel :

Bicarbonate de soude, huile essentielle de citron, savon noir, pulvérisateur

- 1) Remplir sa bouteille à  $\frac{3}{4}$  d'eau tiède
- 2) Ajouter 1 cuillère à soupe de bicarbonate et mélanger
- 3) Ajouter 10 gouttes d'huile essentielle de citron
- 4) Ajouter 2 cuillères à soupe de savon noir
- 5) Fermer la bouteille et secouer
- 6) Compléter avec de l'eau jusqu'à remplir la bouteille
- 7) Etiqueter le contenant

## Coudre ses LINGETTES NETTOYANTES/DÉMAQUILLANTES

### Matériel :

Tissu en coton, tissu absorbant, fil, aiguille

- 1) Découper un carré de tissu en coton
- 2) Découper un carré de même dimension dans un tissu absorbant (serviette éponge par exemple)
- 3) Coudre ces deux tissus ensemble à l'aide d'un fil et d'une aiguille en suivant les contours des tissus
- 4) Conserver cette lingette dans un endroit sec



### Association Ensemble

65 avenue de Lautrec • 81100 Castres

Tél : 05 67 46 80 20

SIRET 32633271500027

Association  
**ENSEMBLE**  
CASTRES

LA  
BOÎTE  
SOLIDAIRE  
RECYCLERIE



# CRÉATION DE FAUTEUILS DE JARDIN À PARTIR DE PALETTES DE RÉCUPÉRATION

## Matériel :

palette, pied de biche, marteau, tenaille, vis, visseuse, scie, ponceuse, papier à poncer, mètre, équerre, crayon...



## Réalisation :

### 1 - Démontage



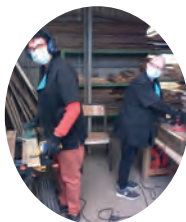
Enlèvement  
de clous

### 2 - Découpage



Mise à longueur  
des éléments  
et façonnage

### 3 - Ponçage



Ponçage des  
planches à la  
ponceuse

### 4 - Assemblage



Vissage  
des éléments

### 5 - Fauteuils terminés



# RÉALISER UN HÔTEL À INSECTES, AVEC DES MATÉRIEAUX NATURELS ET RECYCLÉS, PARTICIPER À LA BIODIVERSITÉ

## Matériel :

planches de palettes et de ruches de récupération, gravas, céramiques, pommes de pins, herbes « plumeau », branches d'arbres, écorces d'arbres, coquilles de noix, glands...selon les saisons. Scie à chantourner, visseuse, vis, grillage, agrafeuse, papier à poncer pyrograveur pour gravure, brou de noix si besoin pour la décoration...



## L'HOTEL A INSECTES : les différentes étapes :

- 1 Récupérer des planches de bois : palettes, et ruches d'abeilles, mesurer le fond, les côtés, les poncer à la main avec du papier à poncer
- 2 Découper à la scie à chantourner suivant le tracé
- 3 Une fois les cloisons découpées et fixées à l'aide de la visseuse, réunir tous les matériaux naturels nécessaires pour le remplissage de l'hôtel
- 4 Couper le grillage à la bonne dimension, le fixer avec l'agrafeuse, décorer l'hôtel avec du brou de Noix, rajouter l'inscription « hôtel à insectes » avec le pyrograveur



**Foyer André Billoux / SACAT**

2 route du stade • 81350 Sérénac

Tél : 05 63 56 43 70

Email : [fas.andre-billoux@asei.asso.fr](mailto:fas.andre-billoux@asei.asso.fr)

N° de SIRET : 77558122600518

**asei**

Agissons pour l'inclusion





# LACTOFERMENTATION DE LÉGUMES

## Intérêts de la technique :

Je vous invite à redécouvrir cette technique ancestrale de conservation des aliments qui ne nécessite aucune cuisson ni électricité (contrairement à la réfrigération et congélation), ni autre procédé de transformation altérant la qualité nutritionnelle des aliments (ondes, etc...).

Et donc, contrairement à la plupart des autres modes de conservation qui détruisent une partie des nutriments (stérilisation, pasteurisation, surgélation...), la lactofermentation potentialise les teneurs en vitamines et minéraux des légumes. Plus fort encore, elle améliore la digestibilité des produits et leur assimilation.

En effet, la consommation d'aliments lactofermentés a de nombreux bienfaits pour notre organisme : les bactéries lactiques renforcent notre microbiote (flore intestinale) et donc par voie de conséquence notre système immunitaire : elles nous aident ainsi à nous défendre contre les bactéries, virus, et autres parasites.

*A noter : le terme "lactique" n'évoque pas le lactose et n'a aucun lien avec le lait.*

## Matériel nécessaire :

Ingrédients : des légumes frais et bio lavés (choux, carottes, oignons, poireaux, radis, concombres, betteraves, ail...) et/ou certains fruits (tomates, pommes...), eau filtrée ou bouillie (et refroidie), du gros sel

Matériel de préparation : bocaux le parfait à joint, couteau, balance de cuisine (pour préparer la saumure)

## Réalisation pas à pas :

1. Préparer une saumure à 30 grammes (g) par litre de gros sel : par exemple 15g de gros sel dans 0.5 litre d'eau bouillante filtrée (non chlorée) ou 60g pour 2 litres, etc... puis la laisser refroidir
2. Laver soigneusement vos légumes, les détailler en morceaux ou bien les râper
3. Placer vos légumes ainsi détaillés dans les bocaux en les tassant un peu
4. Les couvrir de saumure (refroidie), les légumes doivent être immergés jusqu'en haut, le bocal doit presque déborder au moment de sa fermeture
5. La fermentation se déroulera d'elle-même en laissant vos bocaux durant une semaine à température ambiante et lumière (dans votre cuisine par exemple). Placer un récipient sous vos bocaux car ils peuvent légèrement déborder les premiers jours.
6. Au bout d'une semaine, placer les bocaux dans un lieu plus frais et obscur (type garage, garde-manger...) et attendre 1 semaine supplémentaire au minimum avant de déguster.
7. Les bocaux pourront être conservés ainsi et dégustés durant plusieurs mois voire années, tant que vous n'observez pas de moisissures, un changement d'aspect ou odeur suspecte.
8. Une fois le bocal ouvert, si vous ne consommez pas tout le jour même, conservez-le au réfrigérateur en prenant garde à ce que les légumes soient toujours immergés dans le jus de la fermentation. Il se gardera ainsi plusieurs jours.



### **Recette de l'ail rose de Lautrec lactofermenté :**

Cette recette est parfaite pour potentialiser les vertus santé de l'ail rose et révéler la splendeur de son goût sans ses inconvénients (désordres digestifs chez certaines personnes). Il est ainsi possible de le consommer cru, la fermentation atténue son côté soufré piquant et persistant (pas toujours agréable) tout en vous permettant de profiter de ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires.

- 1 petit bocal le parfait
- Plusieurs têtes d'ail rose nouveau épluchées entassées dans le bocal
- De la saumure à 30g/L refroidie, jusqu'en haut du bocal, selon la technique expliquée ci-dessus.

Après 2 à 3 semaines de fermentation au minimum, vous pouvez vous en servir comme de l'ail frais pour accompagner des viandes, poissons, sauces...

### **Recette de coleslaw lactofermenté :**

Célèbre salade associant du chou blanc, des carottes et de l'oignon originaire d'amérique du nord, le coleslaw se prête particulièrement bien à la fermentation, une entrée originale et pleine de vertus !

#### **Pour 1 bocal de 1L :**

- Emincez finement au robot 500g de chou blanc, 500g de carottes et 1 oignon
- Mélangez le tout dans un saladier, y ajouter des épices selon votre goût, par exemple 1 cuillère à café de graines de coriandre
- Tassez le mélange dans votre bocal et recouvrir de saumure refroidie à 30g/L
- Fermez hermétiquement et laissez 1 semaine à température ambiante (votre cuisine)
- Ensuite transférez le bocal dans un garde-manger ou un lieu plus frais et sombre, et attendez 1 semaine supplémentaire au minimum avant de le consommer
- Une fois le bocal ouvert, si vous ne consommez pas tout ce jour-là, conservez-le au réfrigérateur plusieurs jours en prenant garde à ce que les légumes soient toujours immergés dans le jus de la fermentation.

## **Morgane Naturo • Gambetta Santé service**

17 rue Louis Joly • 81000 Albi

Tél : 06 88 83 17 63

Email : [contact@morgane-naturo.fr](mailto:contact@morgane-naturo.fr)

n° siret : 88781547000018



# HERBORISTERIE FAMILIALE, LES PLANTES SOUS LA MAIN

### Matériel :

Bouilloire ou casserole, théière, plantes

### Les Tisanes, comment faire ?

3 méthodes

- Infusion
- Décoction
- Macération



#### **Infusion**

Parties jeunes et tendres (feuilles, fleurs)

Mettre les plantes dans un récipient (tisanière, cafetière à piston), versez l'eau frémissante, couvrez et laissez infuser 5-10 minutes.

#### **Décoction**

Réservée aux parties de la plante plus dures et plus résistantes (semences, bois, écorces, racines, feuilles dures).

Mettez les plantes dans une casserole avec l'eau, montez en ébullition et laissez frémir 5-10 minutes à feu doux. Puis hors du feu, laissez infuser 5 minutes avant de consommer.

#### **Macération**

Faire infuser dans l'eau froide pendant une nuit.

Permet de conserver toutes les vitamines et principes actifs sensibles à la chaleur.

**Dosage :** (grammage en plantes sèches)

- 1 pincée (1 cac) /tasse
- 1 poignée, 2 cas, 10gr/L (jusqu'à 15 gr)

## QUELQUES TISANES DE PLANTES UTILES À PORTÉE DE MAIN (ou presque)

### ***Tisane Romarin***

Plante aromatique forte, amer et réchauffant  
Tonique et stimulante  
Digestive et ami du foie



### ***Tisane bonne nuit***

Tilleul, Verveine, Aubépine, Lavande, Mélisse  
Utiliser seule ou en synergie ces plantes calmantes pour  
le soir avant de s'endormir



### **Aîe, j'ai mal à la gorge !**

- Gargarisme de jeunes pousses de ronces en décoction
- Sirop à froid de radis noir  
(Dans un pot de confiture, faire des couches alternées sucre, rondelle de radis noir), attendre quelques heures, 3cas/jr du jus obtenu.
- Tisane « Rouge Gorge » : Thym, Ronce, Mauve, Sureau Noir

### **L'ortie, une alliée proche de l'Homme, un Alicament**

- Eau d'ortie : Macération à froid  
Reminéralisant, coup de pompe  
1 pognée d'ortie fraîche par litre  
1 verre/jour

- Soupe d'ortie (Jeunes pousses, ortie, Pommes de terre, ail)

Faire bouillir un litre d'eau avec 4 gousses d'ail  
Ajoutez 4 belles pommes de terre et laisser cuire.  
En fin de cuisson, ajoutez 4 belles poignées d'ortie hachées.  
Laisser mijoter 3-5 minutes. Mixer ou pas votre soupe  
- Ortie séchée réduite en poudre à incorporer dans la cuisine  
(Jeunes pousses au printemps, et graines l'automne)



## **Autan de la Glanerie**

13 Les Bessous • 81290 Viviers les Montagnes

Tél : 07 71 10 63 99

Email : autandelaglanerie@gmail.com

SIRET : 898 144 969 00026



# RELOOKING DE MEUBLE

Revalorisation de mobilier usagé par application de peinture et de cire.

## Matériel :

Mobilier usagé

Matériel de nettoyage

et de petite réparation

Peinture décorative A+

Cires naturelles



## Réalisation :

- **Etape 1** : préparation des supports - pas de décapage  
Nettoyage et dépoussiérage au chiffon humide et savon  
Démontage des poignées et décors
- **Etape 2 (si nécessaire, en fonction de l'essence du bois)** :  
passage d'un bloqueur de tanin
- **Etape 3** : Mise en peinture avec création ou non d'effet
- **Etape 4** : séchage
- **Etape 5** : Embellissement (pochoir, feuilles d'or etc...)
- **Etape 6** : Passage de la cire transparente
- **Etape 7** : Création d'effets avec des cires colorées
- **Etape 8** : Remontage des poignées





*Athantor Déco*

**Athantor Déco • Valérie Miquel**  
10 RUE DES PENITENTS • 81000 ALBI  
Tél : 07 82 79 90 09  
Email : [athanordeco@gmail.com](mailto:athanordeco@gmail.com)  
siret : 83003492200021



## MON PETIT PORTE MONNAIE

Avec des sachets de café et des briques de lait, une technique simple de découpe et quelques pliages, je propose de fabriquer un joli porte monnaie personnalisé.

### Réalisation :

Etape 1:

Choisir le tissu avec lequel décorer la boîte

Etape 2:

Choisir une brique de lait ou un set de café. Bien marquer tous les plis latéraux.

Etape 3:

Plier le sachet ou la brique en trois parties.

Etape 4:

Garder une partie plane sur l'arrière du support afin de créer le rabat de fermeture en coupant la partie de devant.

Etape 5:

Prendre les mesures de la boîte et les reporter sur le tissu

Etape 6:

Agrafer le milieu des deux autres parties en leur centre

Etape 7:

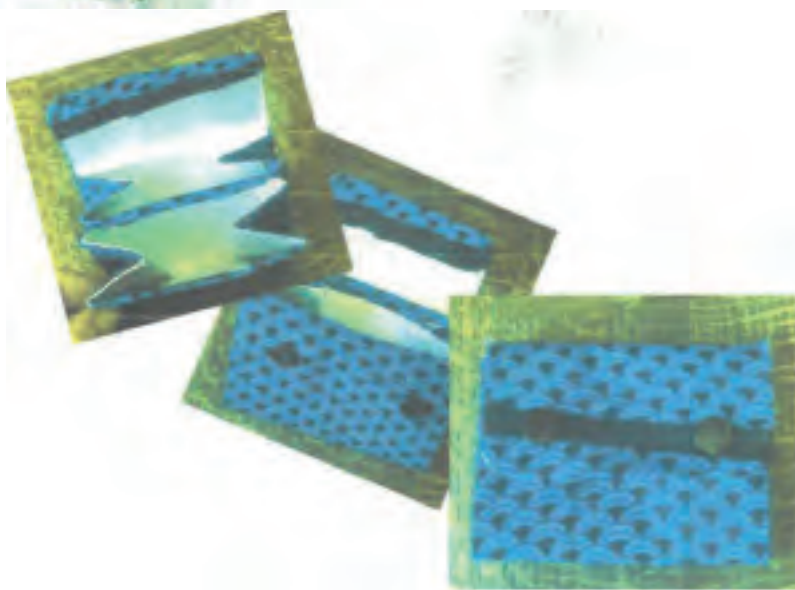
Coller le tissu à l'aide de colle en bâton

Etape 8:

Installer les boutons pression

Etape 9:

Affiner la décoration de la boîte si nécessaire



### **Recycl'Util by FleurJ. Événements**

109, av. Gambetta • 81000 ALBI

Tél : 06 99 27 32 87

Email : [recyclutil@gmail.com](mailto:recyclutil@gmail.com) • [www.fleurjevenements.fr](http://www.fleurjevenements.fr)

siret : 90230275900013

# L'ART DE FAIRE DES CADEAUX << ZÉRO DÉCHET >> : L'EMBALLAGE FUROSHIKI

*Au cœur de l'étoffe au fil de l'éthique*



**S** : 50X50/ cd,dvd,livre de poche

**M** : 75X75/BD,bouteille,vinyle

**L** : 100X100/jeu de sté,chaussure

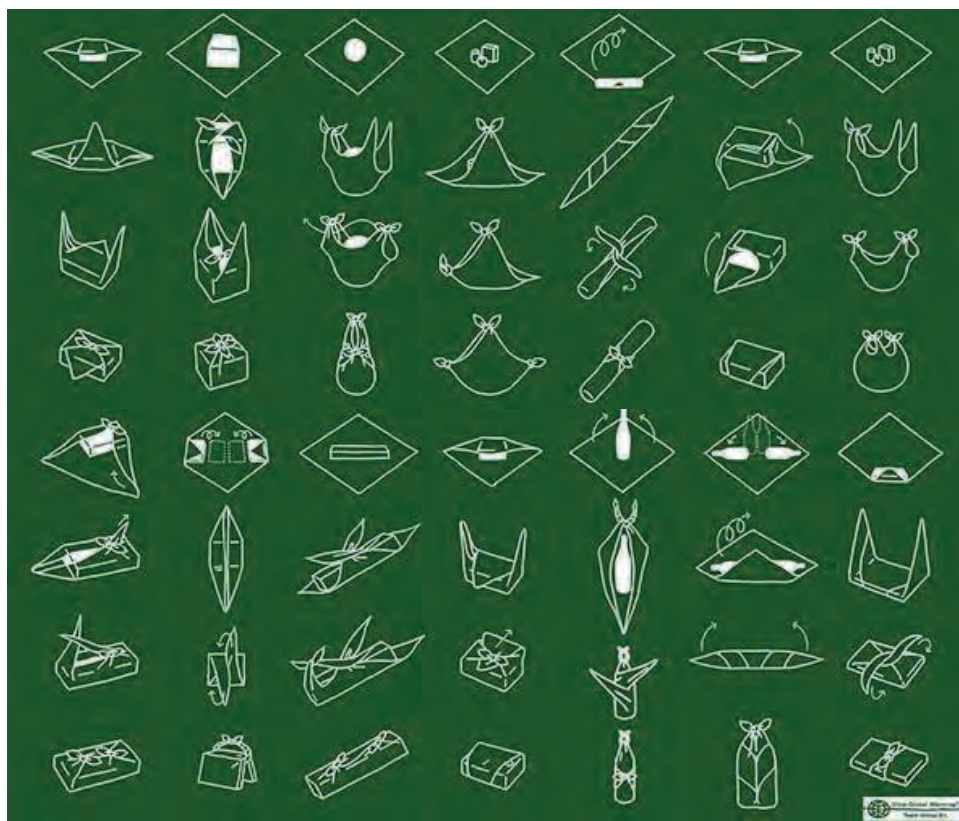
## Matériel :

- Carré de tissu de récup:

(foulard, drap, nappe, rideau, housse de couette, taie d'oreiller)

- Ciseaux cranteurs, feutre, équerre

**Choisissez votre technique et la taille du tissu en fonction de la forme à emballer, et c'est parti !**



## ACDE

1835 route de la plaine • 81310 Parisot

Tél : 06 88 73 74 74

Email : [acde.couture@gmail.com](mailto:acde.couture@gmail.com)

Siret : 807 541 909 00014





## L'ÉTOILE EN PAPIER

### Matériel :

journaux ou publicité, ciseaux, colle en bâton, pic à brochette en bois, colle blanche.

### Réalisation :

1. Découper des bandes de papiers.  
(environ 10 cm de haut)
2. A l'aide, d'un pic à brochette, rouler chaque bande de papier en prenant soin de laisser dépasser votre pic à brochette du papier afin de pouvoir le sortir une fois votre baguette terminée. Rouler votre papier jusqu'au bout et coller la pointe de la feuille avec de la colle en bâton. Il vous faudra, selon la taille de l'étoile, de 10 à 20 baguettes de papier pour réaliser l'étoile.





Pliez une première baguette selon la photo ci-contre.

Rallonger si nécessaire. Pour rallonger vos bouts de baguettes de tressage, tremper l'extrémité d'une baguette dans de la colle blanche et emboîter là dans votre baguette à rallonger.

Vous allez maintenant remplir l'étoile. Pour cela, vous faites tourner les baguettes de papier autour des branches de l'étoile en partant des pointes jusqu'au coeur de l'étoile. Allez toujours faire le tour de la branche d'étoile opposée à celle que vous venez de réaliser en passant par l'arrière de la branche comme sur la photo ci-contre.



**Une fois l'étoile terminée, vous pouvez la peindre, la vernir ou la décorer à votre guise ! A vous de jouer...**

**LA BELLE RECUP • LAMBERT Chloé**

29 bis avenue du Maréchal Juin • 81200 MAZAMET

Tél : 05 63 59 59 25

labellerecup@orange.fr

# CIRCUIT DE CAPSULES – JEU DE TABLE

Un jeu imaginé par Sarah Duvigneau

## Matériel :

capsules en métal et autres bouchons (liège, plastique), papiers divers, carton d'emballage, carton ondulé, petits objets du quotidien (cure-dents, boutons, filet de citrons...)

Outils : feutres, crayons, ciseaux, colle, patafixe, scotch-papier ou craie, des mains et l'envie de jouer !

## Réalisation :

- Les pions : colle un petit rond de papier dans une capsule. Décore-le aux couleurs de ton équipe. Tu peux même ajouter un bouton ou une perle.
- Le circuit : sur le support de ton choix (une table, un grand carton ou au sol), dessine ton circuit avec deux lignes parallèles à la craie, au feutre ou avec du scotch-papier. En forme de U, de S ou tout biscornu, choisis la longueur et la difficulté du parcours.
- Les accessoires : Pour rajouter un peu d'aventure, colle à la patafixe des obstacles (poteaux en bouchons, rétrécissement de la voie avec des rectangles en carton, tunnel avec un rouleau de papier-toilette coupé en deux...), mais aussi des bonus (tremplin avec un rectangle de carton surélevé, zone où on a le droit de rejouer, glissière en carton pour éviter le hors-piste...)

- Les décors : des drapeaux ou une bannière indiquera joliment le départ et l'arrivée de la course (colle un triangle ou un rectangle de papier à un cure-dents puis enfonce-le dans un bouchon en liège). Tu peux aussi ajouter des décors en carton en dehors de la piste : des gradins, des arbres, des spectateur·ice·s...
- Les règles : Le but est de franchir la ligne d'arrivée le premier en faisant avancer les capsules avec des pichenettes (coince ton index avec ton pouce puis relâche-le). C'est à toi de fixer les règles du jeu, mais n'oublie pas de le faire avant le début de la partie !

### **Il faudra décider :**

- le nombre de pions par personne (1 ou plusieurs)
- lorsqu'un pion sort du circuit, revient-il à la ligne de départ ou là où il est sorti ?
- sois inventif·ve et crée tes propres règles ! Une zone bonus, un point de téléportation, un système de points... Entraîne toute ta famille dans un jeu géant qui prend tout le salon !



**VOLUBILO • DUVIGNAU Sarah**

1 place Henri Dunant • 81300 GRAULHET

Tél : 05 63 40 97 58

# ATELIER BIJOUX RÉCUP'



**Collier Récup' GriGri** avec textile, bijoux cassés, boutons, perles, plumes...

## Matériel :

bandes de textile récup' (tissu fin, lacet, ruban, tee shirt, collant, cordon ) pour la tresse + laine ou fils, bijoux cassés, boutons, perles, plumes ...

## Outils nécessaire :

ciseaux, pinces à bijoux (facultatif), aiguille et fil, colle, fil de fer fin, anneaux ...



1. Choisir 3 bandes textile récup' pour faire une tresse assez longue pour un collier qui se porte bas (prendre plutôt trop long que trop court) ici, un cordon jaune, une bande de tee shirt bleu, une bande de collant rose

2. Faire une tresse en laissant les bouts non tressés, les assembler avec une des extrémités en tournant autour et fixer avec un nœud au dos en bas.
3. Couper certaines extrémités de derrière au ras de l'attache (pour éviter trop d'épaisseur), diviser les autres en 2 ou 3 dans le sens de la longueur pour faire des franges







4. Rajouter un fil de laine ou de coton en tournant autour de l'attache, faire un nœud au dos en bas et laisser les fils tomber.
5. choisir un bijoux cassé plat ou un bouton pour décorer l'attache (couture ou collage)
6. choisir des perles, boutons, bijoux cassés, plumes dans les mêmes tons de couleur que vos bandes



7. puis les coudre, les nouer, les coller, les accrocher avec anneaux ... sur les bandes et fils
8. pour enfiler une perles sur une bande de tissu, prendre un bout de fil de fer fin à utiliser comme une aiguille

9. pour ajouter une plume, mettre un point de colle au bout de celle-ci et glisser la dans une perle déjà enfilée

10. Constituer une sorte de grappe avec les grigris en alternant les couleurs et les hauteurs

**11. c'est FINI.**



**ATELIER RÉCUP•ART • NOEL Sophie**  
 5 avenue Charles Bellet • 81000 ALBI  
 Tél : 06 30 92 55 44 • [so.noel@free.fr](mailto:so.noel@free.fr)  
<https://sonoel.wixsite.com/recupart>

# FABRICATION DE JEUX EN BOIS



## **THÈME :**

Bricolage avec du bois de récupération et autre comme chambre à air, cageot...

## **PUBLIC :**

à partir de 8 ans  
(env 6/7pers/1h)

## **LIEU :**

En intérieur ou extérieur.

## **MATÉRIEL (fournis):**

- établi
- scie à onglet
- étau
- marteau
- mètre
- équerre
- crayon
- papier à poncer
- clou de tapissier
- râpe à bois
- lime
- sert joint
- ciseaux

## **Objectif pédagogique :**

- Réaliser un objet amusant en bois.

## **Visée pédagogique :**

- Développer la motricité, utiliser des outils manuels (sciage, ponçage, assemblage)
- Utiliser le calcul et la géométrie de façon pratique (tracé, mesures, organisation du chantier)
- Reconnaître et utiliser quelques outils de bricolage.

## **Outils pédagogiques :**

- Pour la construction des jeux en bois, nous n'utilisons que des « outils à mains » et du bois de récupération.

## **Déroulement de l'atelier :**

Présentation des animateurs, de la compagnie Tourne-Mioches ainsi que quelques règles de sécurité.

## **Les différentes étapes de fabrication :**

Dimensionner et découper des morceaux de bois. Percer des trous, découper le bois avec plusieurs techniques.

Équilibrer une plaquette en bois pour la rotation. Assembler les parties en bois pour construire les jeux.

Et enfin jouer ensemble avec nos chefs d'oeuvres !



**Tourne-Mioches • Nadal et Romain**  
156 rue Joseph Rigal • 81600 Gaillac  
[tournemioches@netcourrier.com](mailto:tournemioches@netcourrier.com)  
Tél: 06.58.55.38.20  
07.81.51.06.25