

Soutien-gorge

TUTORIEL ET PATRON

Conçu et créé par **Kaitlyn Heaton**



Janome Maker Kaitlyn Heaton, propriétaire de All Bodies Custom Lingerie, crée des soutiens-gorge sur mesure pour ses clientes et donne des ateliers d'introduction à la confection de soutiens-gorge en présentiel.



Taille finale : Le patron inclus est conçu pour un tour de cage thoracique de 80 cm, un BCD de 8,5 cm et une HH de 20 cm. Si vos mesures diffèrent, veuillez consulter la section Ressources supplémentaires pour une liste de créateurs de patrons de soutiens-gorge et de ressources d'auto-conception.

Niveau de compétence : Intermédiaire

Parties d'un soutien-gorge ...

Pour comprendre comment confectionner votre propre soutien-gorge, il est important de commencer par un peu de vocabulaire. Un soutien-gorge se compose de trois parties principales : les bonnets, la bande et les bretelles. Veuillez-vous référer à la figure 1.

Bonnets

Les bonnets sont la partie qui contient le tissu mammaire. La couture où les bonnets se raccordent à la bande est appelée ligne de baleine, et c'est à cet endroit qu'une armature est insérée si le soutien-gorge en comporte une.

Le bonnet possède également un décolleté et un bord sous l'aisselle, qui seront finis de différentes manières selon le modèle de soutien-gorge. Si le bonnet est composé de plusieurs pièces, elles sont généralement définies par rapport à l'apex (le sommet) du bonnet. Les pièces intérieures du bonnet se situent du côté central avant de l'apex, tandis

que les pièces extérieures du bonnet se trouvent du côté sous l'aisselle de l'apex. Les pièces inférieures du bonnet se trouvent sous l'apex, tandis que les pièces supérieures du bonnet se situent au-dessus de l'apex. Parfois, le bonnet comporte une pièce qui s'étend de la fixation de la bretelle jusqu'à la ligne de baleine sur le bord extérieur du bonnet. Elle peut être cousue ou non dans le soutien-gorge. Il s'agit d'une barre de maintien.

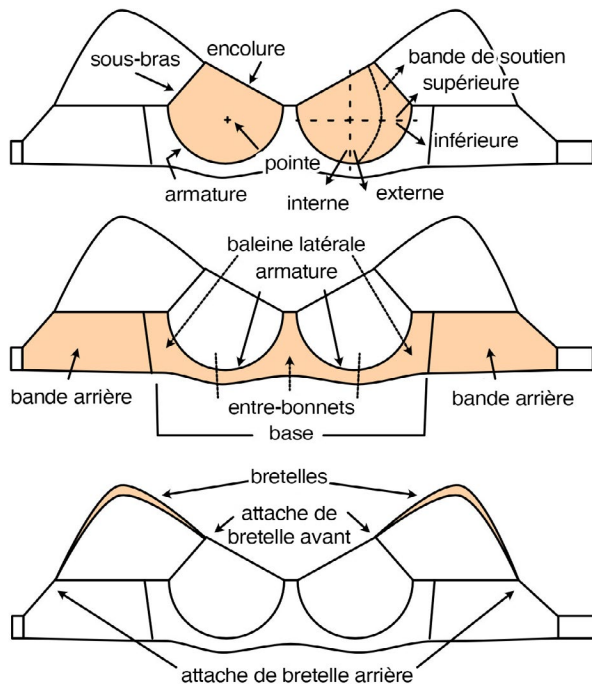
Bande

La bande est la partie du soutien-gorge qui entoure la cage thoracique. Le cadre ou armature frontale est la pièce située sur la moitié avant du soutien-gorge et possède une couture semi-circulaire dans laquelle les bonnets s'insèrent. Parfois, le cadre est divisé en deux ou plusieurs parties, généralement pour économiser du tissu, mais parfois aussi pour soutenir le design. Le pont est la partie du cadre située entre les deux bonnets. Le cadre latéral ou armature latérale est la partie du cadre située entre le bord sous l'aisselle du bonnet et la bande arrière. La bande arrière est la partie du soutien-gorge qui entoure le dos. Cette partie est toujours extensible, tandis que le reste du soutien-gorge est généralement fabriqué dans des tissus peu extensibles ou à élasticité moyenne.



Bretelles

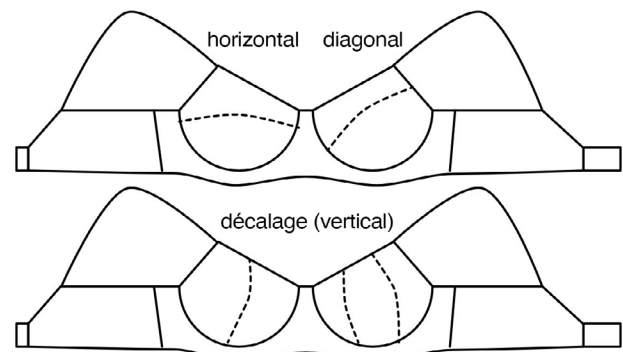
Les bretelles relient le haut des bonnets (au niveau de la fixation avant de la bretelle) au haut de la bande arrière (au niveau de la fixation arrière de la bretelle). Parfois, elles sont composées en partie de tissu et en partie d'élastique. Parfois, elles sont entièrement en élastique.



» Figure 1: Parties du soutien-gorge

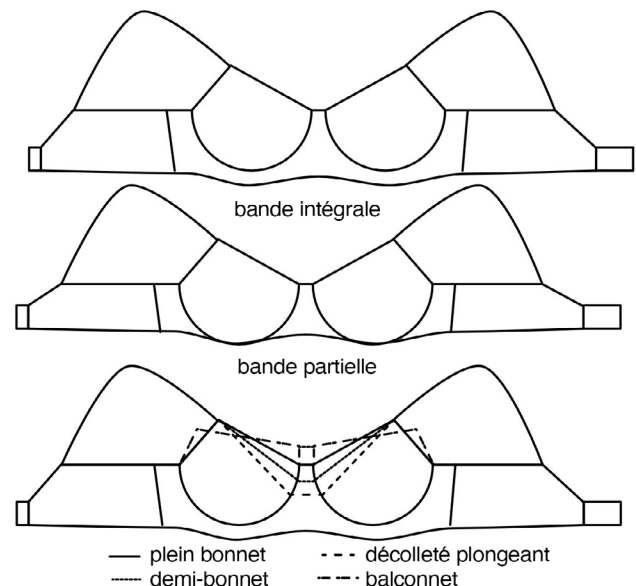
Styles de soutiens-gorge

Il existe plusieurs styles de soutiens-gorge ; on peut les classer selon la direction des coutures, le type de cadre et la couverture ou la forme du décolleté. Les styles sont nommés d'après la couture principale qui traverse l'apex [fig. 2]. Les soutiens-gorge à couture horizontale ont une couture qui traverse l'apex horizontalement, de la ligne de baleine intérieure à la ligne de baleine extérieure. Les soutiens-gorge à couture diagonale ont une couture qui traverse l'apex en diagonale, de la ligne de baleine intérieure jusqu'au bord sous l'aisselle. Les soutiens-gorge à couture verticale ont une couture qui traverse l'apex, allant de la ligne de baleine inférieure jusqu'au bord du décolleté. Si la couture est décalée, elle ne traverse pas directement l'apex. Les bonnets sans couture sont réalisés soit avec un tissu très extensible, soit à l'aide de moules industriels qui utilisent la chaleur et la pression pour former le tissu de manière permanente.



» Figure 2: Direction des coutures

Si la base est continue sous les bonnets, il s'agit d'un soutien-gorge à bande complète [fig. 3]. Si la base s'arrête du côté sous l'aisselle et qu'il y a une petite pièce pour le pont, il s'agit d'un soutien-gorge à bande partielle. Alors que les soutiens-gorge à bande complète peuvent être avec ou sans armature, les soutiens-gorge à bande partielle sont toujours armaturés. Il existe plusieurs noms de style selon la forme du décolleté : Les soutiens-gorge couvrants contiennent entièrement le tissu mammaire et ont généralement la couverture la plus haute au niveau du décolleté et du bord sous l'aisselle. Les demi-bonnets ont un bord de décolleté légèrement plus bas. Les plongeants ont le décolleté le plus bas. Les balconnets ont un bord de décolleté assez droit et un point de fixation des bretelles avant généralement large. Vous pouvez voir ces formes de décolleté à la figure 3 [fig. 3].



» Figure 3 : Type de base et forme du décolleté ou couverture

Matériaux nécessaires pour la confection d'un soutien-gorge ...

Le patron de soutien-gorge que vous choisissez indiquera toujours exactement quels matériaux sont nécessaires et en quelles quantités. Si vous n'êtes pas certaine de tout ce dont vous avez besoin, la plupart des boutiques spécialisées en confection de soutiens-gorge vendent des kits contenant tout le nécessaire pour coudre un soutien-gorge.

Tissus peu extensibles

Ces tissus sont généralement utilisés pour les bonnets et le cadre. La plupart des tissus pour soutiens-gorge sont des tissus extensibles. Duoplex [fig. 4-1] : tissu polyester opaque avec très peu d'extensibilité mécanique dans une seule direction. Doublure de bonnet transparente [fig. 4-2] : tissu nylon transparent avec très peu d'extensibilité dans les deux directions. Tulle pour soutien-gorge [fig. 4-3] : tissu nylon transparent, un peu plus souple au toucher que la doublure de bonnet transparente. Il a une légère extensibilité dans une direction, aucune dans l'autre, et parfois est brodé. Microduoplex [non illustré] : tissu nylon opaque sans extensibilité. Bien que je n'aie pas eu l'occasion de l'utiliser, on dit qu'il est très résistant et idéal pour les grandes tailles de bonnets, mais il peut être difficile à coudre (il est très exigeant quant au type d'aiguille à utiliser). On peut également utiliser des tissus tissés coupés dans le biais. Il est préférable de choisir des tissus très finement tissés (comme le coton lawn [non illustré]), car les marges de couture des soutiens-gorge sont très petites et les tissus tissés ont tendance à s'effiloche, contrairement aux tricots. La dentelle rigide [fig. 4-4] peut être utilisée comme tissu décoratif.

Tissus à extensibilité moyenne

Ce sont des tissus ayant plus de 5 % d'extensibilité. Ils peuvent être utilisés : Dans les bonnets comme tissu principal de soutien (mousse à découper et coudre [fig. 4-5] et mousse spacer [non illustrée]). Dans la bande arrière pour offrir de l'espace et la respirabilité (powernet) [fig. 4-6]. Par-dessus de la mousse ou d'autres tissus peu extensibles comme couche décorative (dentelle extensible [fig. 4-7], scuba [fig. 4-8], jersey [fig. 4-9], satin extensible [non illustré]).



» Figure 4 : Tissus peu et moyennement extensibles

Élastiques et gaines

Les bords du soutien-gorge sont souvent finis avec un élastique de bordure. Élastique de bande inférieure [fig. 5-a] : se place le long du bas du cadre et de la bande arrière. Il mesure généralement de 12 mm à 19 mm ($\frac{1}{2}$ " à $\frac{3}{4}$ "). On peut également utiliser un élastique plus large et moelleux pour une bande inférieure très confortable [fig. 5-a]. Élastique de bande supérieure [fig. 5-b] : se place le long du bord supérieur de la bande et du bord sous l'aisselle du bonnet. Il mesure généralement 10 mm ($\frac{3}{8}$ "), parfois plus large. Parfois, le décolleté ou le bord sous l'aisselle du bonnet doit être stabilisé. On peut utiliser un ruban sergé étroit [non illustré] ou un élastique transparent [fig. 5-c]. Certaines finitions du décolleté ou d'autres bords du soutien-gorge se font avec de l'élastique plié [fig. 5-d] à la place de l'élastique picot. On utilise également des gaines [fig. 5-e], qui sont des tubes dans lesquels l'armature est insérée. Le côté moelleux se place vers le corps. L'élastique de bretelle [fig. 5-f] a un côté brillant et un côté moelleux. Pour les petites tailles de bonnet, on utilise généralement un élastique de 12 mm ($\frac{1}{2}$ "). Pour les grandes tailles de bonnet, on utilise souvent un élastique de 19 mm ($\frac{3}{4}$ ").

Accessoires

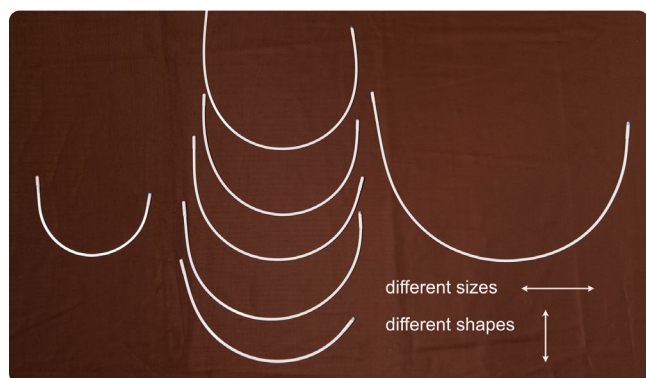
Les soutiens-gorge nécessitent également quelques accessoires. Les anneaux (cercles) et les curseurs (forme de 8 aplatis) [fig. 5-g] servent à créer des bretelles ajustables. Choisissez les anneaux et curseurs de la même taille que l'élastique de bretelle que vous utilisez. Les agrafes [fig. 5-h] se placent généralement à l'arrière du soutien-gorge, et ils permettent un ajustement de la taille. Les œillets sont cousus sur le côté gauche de la bande

et les crochets sur le côté droit. J'aime utiliser le fil Gütermann Mara 120 [fig. 5-i], qui est un fil fin mais très résistant, idéal pour les projets de lingerie.



» Figure 5 : Élastiques, gaines et accessoires

Si vous en utilisez un, l'armature [fig. 6], qui est un fil pré-courbé recouvert de nylon, est insérée dans la gaine. Les armatures existent en plusieurs tailles et différentes courbures.



» Figure 6 : Armatures : différentes tailles et formes disponibles.

Outils ...

Parmi les outils utiles pour la confection de soutiens-gorge, on trouve les poids pour patron afin de maintenir les pièces en place. Pour ma part, j'utilise des rondelles de quincaillerie et j'en ai de plusieurs tailles [non illustré]. J'aime utiliser un couteau rotatif de 28 mm pour couper mes pièces de patron, car la lame est suffisamment petite pour suivre facilement les

courbes [fig. 7-1]. Si vous n'aimez pas ou ne pouvez pas utiliser de couteau rotatif, je recommande de tracer vos pièces sur le tissu puis de découper avec des ciseaux juste à l'intérieur du tracé. Pour marquer votre tissu [fig. 7-2], je recommande les marqueurs Crayola lavables, qui fonctionnent très bien. Le chacoliner fonctionne également, mais est surtout adapté pour marquer les encoches.

Remarque : Je ne recommande pas d'épingler pour couper vos pièces de patron, car cela risque de déformer leur forme. Quelques millimètres de différence dans la taille d'une pièce peuvent faire la différence entre un soutien-gorge qui fait parfaitement et un qui ne convient pas.

En ce qui concerne les épingles, les épingles à tête en verre pour soie [fig. 7-3] sont idéales, car elles sont suffisamment fines pour percer le duoplex. Je suggère également à mes élèves de confection de soutiens-gorge d'apporter des aiguilles stretch 75 et microtex 80 [non illustrées] en cours, afin de créer des échantillons et de déterminer quelle aiguille votre machine préfère. Une forme de repassage légèrement hémisphérique facilite le repassage des coutures des bonnets. J'ai utilisé un coussin de tailleur [fig. 7-4] pendant plusieurs années avant de créer un coussin spécifique pour bonnets [fig. 7-5]. Certains pieds de machine à coudre [fig. 7-6] qui peuvent faciliter la couture comprennent : un pied de $\frac{1}{4}$ ", un pied ajustable pour couture bord à bord, un pied pour coudre dans la couture.



» Figure 7 : Outils pour la confection de soutiens-gorge

Mesures ...

Les mesures pour la confection d'un soutien-gorge sont un point de départ très important. Veuillez garder à l'esprit quelques points :

- 1) Mesurer le tissu mammaire est difficile, alors soyez indulgente avec vous-même.
- 2) Les mesures ne sont que des données ; elles ne sont ni bonnes ni mauvaises.
- 3) Vos mesures peuvent varier pour de multiples raisons, donc remesurez-vous avant chaque projet afin de créer votre soutien-gorge pour votre corps d'aujourd'hui.
- 4) Vos mesures fournissent seulement une suggestion de taille de départ ; votre taille de départ réelle peut être une ou deux tailles au-dessus ou en dessous.

Le patron de soutien-gorge que vous utilisez vous donnera des indications précises sur les mesures nécessaires pour choisir votre taille, mais voici celles avec lesquelles il est utile de vous familiariser.

Mesures de circonférence

Tour de sous-poitrine ou de cage thoracique [fig. 8-a] : pris horizontalement directement sous le tissu mammaire (là où l'on placerait un moniteur cardiaque). Je préfère prendre cette mesure après une expiration. Tour de poitrine ou tour complet du buste [fig. 8-b] : pris horizontalement sur la projection maximale de la poitrine, le tissu mammaire étant soutenu. Si vous avez un soutien-gorge bien ajusté, non rembourré et non compressif, mesurez par-dessus. Sinon, prenez les mesures debout et penchée à 45°, puis faites la moyenne des deux.

Tour de poitrine haute [fig. 8-c] : prit au-dessus du tissu mammaire, aussi haut que possible sous les bras et aussi horizontalement que possible.

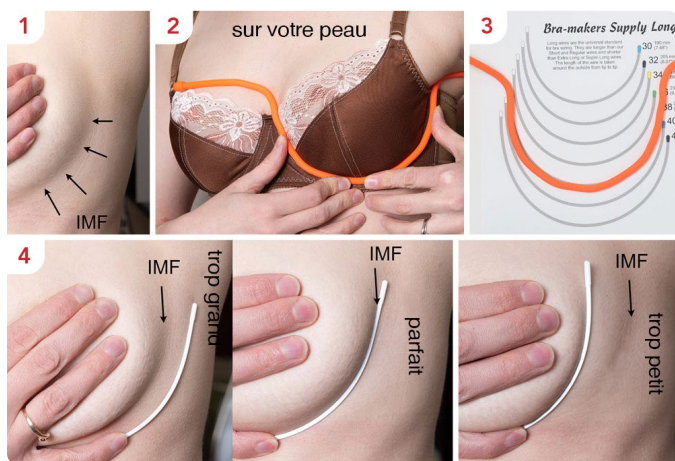


» Figure 8 : Mesures de circonférence

Mesure du tissu mammaire directement

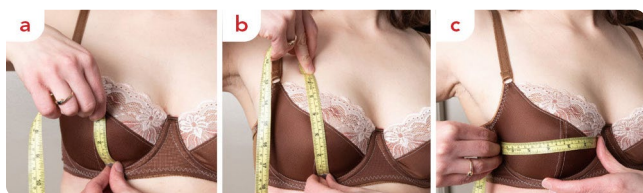
La ligne de baleine des bonnets doit correspondre au pli inframammaire (IMF) du corps (également appelé racine du sein), qui est l'endroit où le tissu mammaire se rattache à la paroi thoracique. L'IMF est généralement plus facile à repérer sur la partie centrale avant ainsi que sous le sein. Pour localiser votre IMF du côté sous l'aisselle, levez le bras d'un côté. Parfois, cela suffit pour voir l'IMF [fig. 9-1]. Sinon, vous pouvez enrouler l'autre bras autour de vos côtes comme pour vous faire un câlin. Appuyez vos doigts fermement sur vos côtes en direction de votre dos, puis faites-les glisser vers l'avant jusqu'au tissu mammaire. Vos doigts ressentiront la différence entre les côtes (et le tissu mou) et le tissu mammaire.

J'aime marquer le pli inframammaire (IMF) avec des marqueurs lavables. Une fois l'IMF marqué, j'utilise une bande malléable mais ferme pour tracer la forme (directement sur la peau, pas sur un soutien-gorge comme illustré) [fig. 9-2]. Une attache en caoutchouc de Canadian Tire est montrée ici, mais certains types de règles flexibles fonctionnent aussi. Modelez l'attache selon la forme de votre IMF, puis retirez-le soigneusement de votre corps. Imprimez les tableaux d'armatures du fournisseur que vous choisissez et comparez la forme et la taille de votre tracé au tableau pour savoir quelle taille commander [fig. 9-3]. Commandez également une taille au-dessus et en dessous, car les armatures se ressentent différemment une fois que le soutien-gorge est mis sous tension. Une fois vos armatures reçues, essayez-les pour voir laquelle s'adapte le mieux [fig. 9-4], mais insérez-les dans un soutien-gorge pour vérifier également.



» Figure 9 : Comment déterminer la taille et la forme de l'armature

La profondeur du bonnet inférieur (BCD) est la mesure verticale le long du sein, du pli inframammaire (IMF) jusqu'au sommet du sein (généralement le mamelon, mais pas toujours) [fig. 10-a]. L'hémisphère vertical est la mesure depuis l'IMF, passant par le sommet, jusqu'au point où le tissu mammaire se connecte à la cage thoracique supérieure [fig. 10-b]. L'hémisphère horizontal (HH), aussi appelé parfois le bonnet croisé, c'est la mesure horizontale de l'IMF intérieur, passant par le sommet, jusqu'à l'IMF extérieur [fig. 10-c].



» Figure 10 : Mesure de la BCD et de l'HH

Couture du soutien-gorge ...

Vous trouverez les pièces de patron du soutien-gorge que je vais coudre dans ce tutoriel à la fin du document. La majorité des soutiens-gorge sont construits de la même manière, mais veuillez consulter les instructions si vous utilisez un patron différent. Le patron inclus est conçu pour les mesures suivantes : tour de cage thoracique : 80 cm; BCD : 8,5 cm; HH : 20 cm.



[Aller au patron \(page 18\) et imprimer](#)

Découpe des pièces de patron

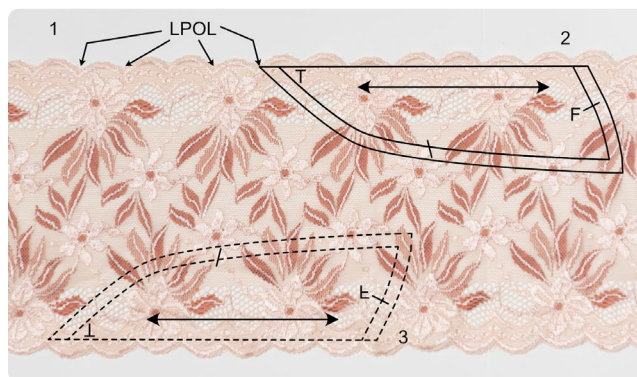
En fonction de la direction de la plus grande extensibilité plutôt que selon le droit-fil. Évaluez vos tissus pour déterminer la direction dans laquelle ils s'étirent le plus. Remarque : pour le powernet, il est préférable d'utiliser la direction où les trous du tissu s'allongent et se rétractent (extensibilité plus résiliente) plutôt que celle où ils deviennent plus hauts et plus ouverts (extensibilité moins résiliente) [fig. 11]. Disposez vos pièces de patron sur une seule épaisseur de tissu. Utilisez un couteau rotatif pour couper, ou tracez et coupez avec des ciseaux à l'intérieur des lignes. Veillez à retourner vos pièces pour couper les côtés gauche et droit. J'aime disposer mes pièces comme un soutien-gorge pour m'assurer que je n'ai rien oublié.



» Figure 11 : Découpe des pièces

La dentelle ajoute un peu de complexité lors de la découpe de vos pièces de patron. Le point bas de la dentelle (LPOL) correspond aux creux entre les festons [fig. 12-1]. Votre pièce de patron en dentelle doit avoir un bord droit sur un côté pour profiter des festons. Alignez le bord droit avec la ligne formée par les LPOL [fig. 12-2]. Essayez d'aligner la couture centrale avant avec un LPOL (creux), ce qui créera une finition propre au centre avant du soutien-gorge, tout en tenant compte des motifs de la dentelle.

Si vous avez une dentelle symétrique, prenez la pièce de dentelle que vous avez découpée et retournez-la. Déplacez la dentelle pour trouver son miroir de l'autre côté. Utilisez la première pièce de dentelle comme gabarit pour découper la deuxième [fig. 12-3].



» Figure 12 : Découpe de la dentelle

Tester les réglages de points et les aiguilles

J'aime utiliser les chutes de tissu pour tester mes points (à la fois le choix de l'aiguille et les réglages de point). Je recommande à mes élèves d'essayer les aiguilles 75 Stretch et 80 Microtex. Pour les coutures droites de construction, j'utilise une longueur de point de 2,4. Pour coudre les bonnets dans le cadre, utilisez une longueur de point de 3,0. Pour les surpiqûres droites, j'utilise une longueur de 3,0, et j'augmente à 3,5 pour surpiquer les gaines. Pour les points zigzag, j'utilise une longueur de 3,0 et une largeur de 2,0. Pour les points de renfort, si votre machine n'a pas de réglage spécifique : utilisez un point droit court de 1,5, cousez avant et arrière, puis passez à un zigzag étroit (largeur 1,0, longueur 0,6) et cousez avant et arrière.

Assemblage des bonnets

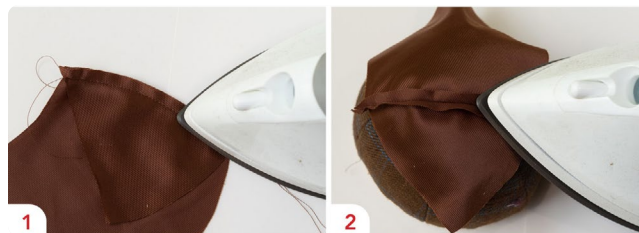
Posez le bonnet extérieur, endroit visible vers le haut. Posez le bonnet intérieur endroit contre endroit avec le bonnet extérieur, en alignant l'encoche A. Épinglez [fig. 13-1]. J'aime utiliser la technique du pin-basting, c'est-à-dire aligner les épingles le long de la ligne de couture. Cela facilite l'assemblage des pièces courbées, car les lignes de couture courbes ont la même longueur, mais les bords découpés ne le sont pas. Faites attention à aligner les lignes de couture au niveau des bords des coutures transversales, et non les bords découpés [fig. 13-2]. Placez le pied de 1/4" sur votre machine. Cousez avec une longueur de point de 2,4. J'aime tenir les fils au début de la couture pour éviter que le tissu ne soit aspiré dans la machine [fig. 13-3,4].



» Figure 13 : Assemblage des bonnets – couture du bonnet inférieur

ASTUCE: Si tenir les queues de fil ne suffit pas, vous pouvez utiliser une pièce de tissu guide pour commencer la couture, glisser un morceau de papier de soie entre vos pièces de soutien-gorge et les griffes d'entraînement, ou changer pour une plaque à point droit.

Repasser à plat [fig. 14-1], puis repasser ouvert sur une forme de repassage courbée [fig. 14-2].



» Figure 14: Assemblage des bonnets – couture du bonnet inférieur

Je mets le pied pour couture bord à bord réglable sur ma machine et le règle à 3 mm (1/8"). Vous pouvez également utiliser un pied pour couture dans les rainures et décaler votre aiguille. Alignez le centre de la couture avec le guide. Placez vos pouces sous le bonnet pour maintenir les marges de couture ouvertes [fig. 15-a]. Utilisez vos doigts sur le dessus du bonnet pour tendre le tissu pendant la couture [fig. 15-b]. Surpiquez (longueur 3,0) des deux côtés de la couture. Vous pouvez pivoter au bas plutôt que d'interrompre la couture, en vous assurant de pivoter à l'intérieur de la marge de couture de 6 mm (1/4") [fig. 15-c]. J'ai utilisé un fil contrastant pour la surpiqûre afin de s'accorder avec la dentelle.



» Figure 15 : Assemblage des bonnets – surpiqûre du bonnet inférieur

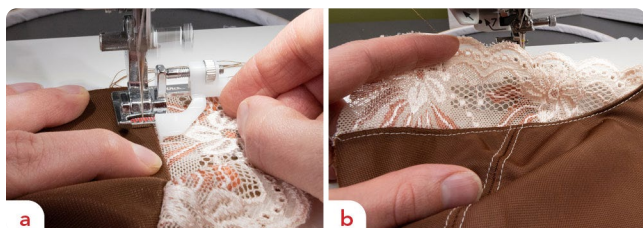
Pliez la doublure en tulle du bonnet supérieur en deux. Épinglez pour maintenir en place. Alignez le bonnet supérieur en dentelle sur le bonnet supérieur en tulle. Épinglez [fig. 16-1]. Vous pouvez piquer à grands points à ce stade si vous le

souhaitez. Alignez le côté le plus large du bonnet supérieur avec le bonnet inférieur intérieur, et l'extrémité effilée du bonnet supérieur avec l'encoche T du bonnet extérieur. Épinglez [fig. 16-2]. Cousez avec une longueur de point de 2,4, marge de couture 6 mm (¼") [fig. 16-3]. Continuez la couture jusqu'au bord de la fixation de la bretelle [fig. 16-4]. Repasser à plat, puis repasser les marges de couture vers le bonnet inférieur [fig. 16-5].



» Figure 16 : Assemblage des bonnets – couture du bonnet supérieur

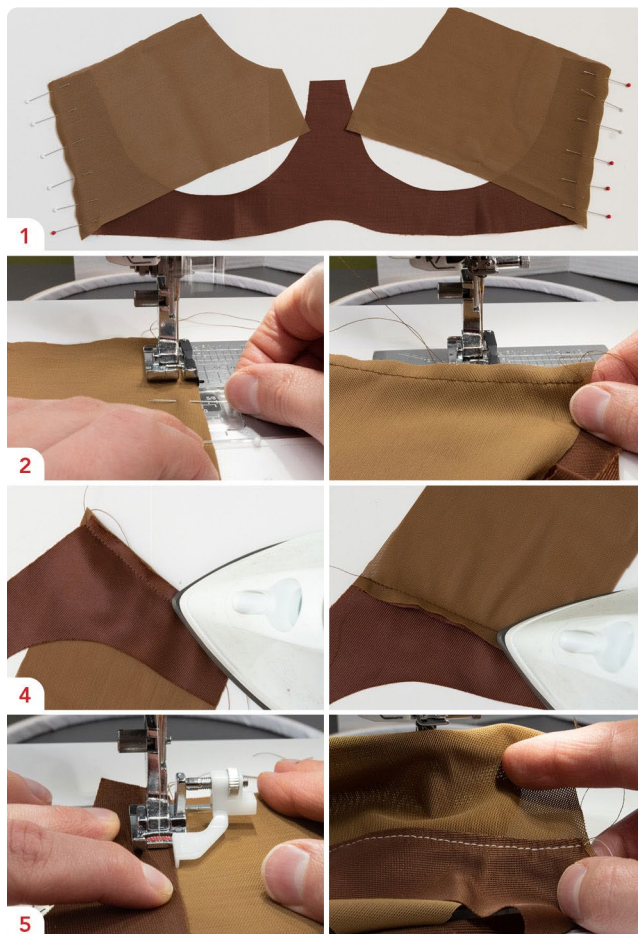
Remplacez le pied de ¼" par le pied pour couture bord à bord réglable. Alignez le guide avec la couture du bonnet supérieur, en veillant à ce que toutes les marges de couture soient repoussées vers le bonnet inférieur [fig. 17-a]. Surpiquez avec une longueur de point de 3,0 sur toute la couture, en prenant les marges de la fixation de la bretelle [fig. 17-b]. Mettez maintenant les bonnets de côté pendant que nous travaillons sur la bande.



» Figure 17: Assemblage du bandeau – partie 1

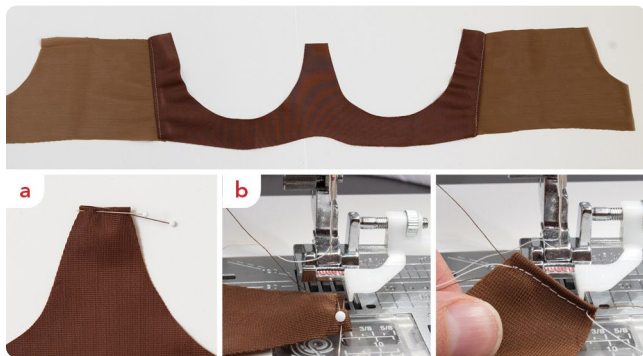
Assemblage du bandeau

Posez la pièce de la bande, endroit vers le haut. Alignez les pièces du bandeau endroit contre endroit sur le cadre. Épinglez [fig. 18-1]. Cousez une marge de couture de 6 mm (¼") avec un point droit (longueur 2,4), en veillant à ce que le powernet, soit sur le dessus et le duoplex en dessous vers les griffes d'entraînement pour éviter d'étirer le powernet [fig. 18-2]. Repassez la couture à plat [fig. 18-3], puis repassez les valeurs de couture vers la bande [fig. 18-4]. Surpiquez la marge de couture sur la bande (longueur 3,0) [fig. 18-5].



» Figure 18 : Assemblage du bandeau – partie 1

Pliez 6 mm (¼") du haut du pont vers l'envers. Épinglez [fig. 19-a]. Surpiquez le haut du pont à 3 mm (1/8") avec une longueur de point de 3,0 [fig. 19-b].



» Figure 19: Assemblage du bandeau – partie 2

Assemblage du soutien-gorge

Disposez les bonnets avec la bande pour imiter la forme d'un soutien-gorge terminé [fig. 20-1]. Cela m'aide à positionner correctement chaque bonnet sur le bon côté du cadre.

Soulevez le cadre au-dessus du bonnet pour les placer endroit contre endroit [fig. 20-2]. Je travaille un bonnet à la fois. Avec le bonnet en dessous et la bande au-dessus, épinglez / faufilez les pièces ensemble [fig. 20-3], en sécurisant d'abord le pont et les bords sous l'aisselle, puis en travaillant vers le bas du bonnet. Vous devrez peut-être ajuster plusieurs fois pour bien intégrer le bonnet. Utilisez beaucoup d'épingles, probablement plus que vous ne le pensez.



» Figure 20 : Épinglage des bonnets sur la bande de la base

Cousez le premier bonnet sur la bande avec une valeur de couture de 6 mm (¼") et une longueur de point de 3,0 [fig. 21-1,2].

Répétez les deux étapes précédentes pour l'autre bonnet. Vous obtenez maintenant un objet ressemblant à un soutien-gorge ! [fig. 21-3]



» Figure 21 : Couture des bonnets sur la bande

Finition: Élastiques et gaines



» Figure 22 : Bonnets et bande assemblés avec élastiques, gaines et accessoires disposés

Placez votre soutien-gorge endroit vers le haut, avec le bas du bandeau à droite et les bonnets à gauche. Prenez l'élastique picot de 12 mm (½"). Avec le côté pelucheux vers le haut et les picots tournés vers l'intérieur [fig. 23-1], alignez le bord qui est droit avec le bord inférieur du soutien-gorge (il est tout à fait correct d'ajuster l'alignement en cousant) [fig. 23-2]. Cousez l'élastique du bas du bandeau au bord inférieur du soutien-gorge en point zigzag. Alignez les points zigzag juste du côté de l'élastique des picots. Ne tirez pas sur l'élastique,

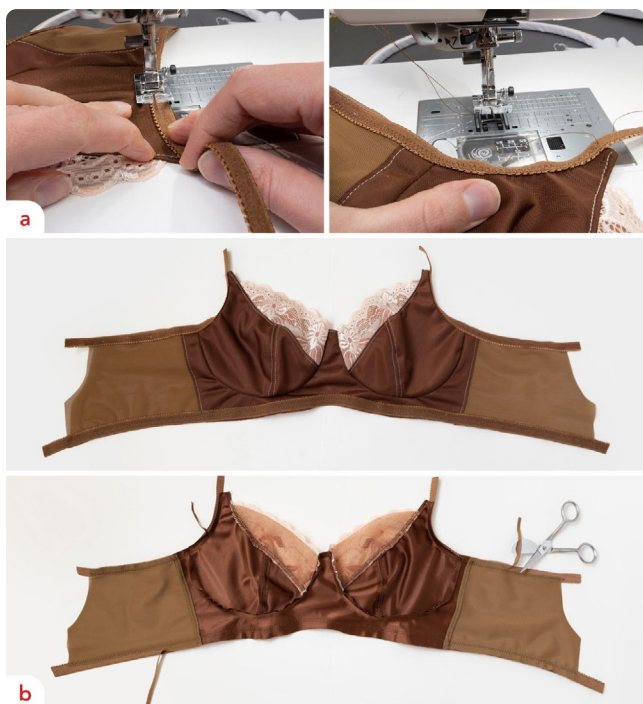
Utilisez simplement vos mains pour le guider en place. Laissez une extrémité de 2,5 cm (1") à chaque bout [fig. 23-3,4].



» Figure 23 : Première couture de l'élastique du bas du bandeau

Prenez l'élastique picot de 10 mm (3/8"). Fixez cet élastique sur un côté du haut du bandeau et sur le bord sous l'aisselle du bonnet en utilisant la même technique que l'étape précédente [fig. 24-a]. Répétez pour l'autre côté du haut du bandeau.

Avec vos ciseaux à appliqué (ou des ciseaux ordinaires si vous n'en avez pas), coupez l'excédent de tissu sur le bord extérieur des élastiques [fig. 24-b].

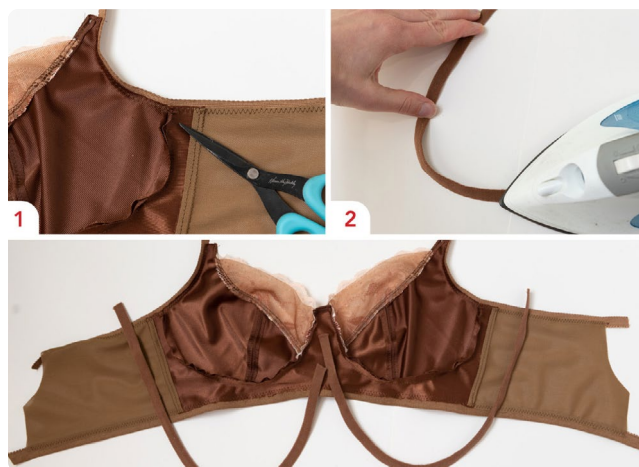


» Figure 24 : Première couture de l'élastique du haut du bandeau et découpe de l'excédent

Crantez la valeur de couture entre le bonnet et le cadre pour la dégager de l'élastique [fig. 25-1].

Prenez la gaine et mesurez approximativement la longueur de la couture bonnet/base. Prévoyez environ 2,5 cm (1") de surplus de chaque côté pour faciliter la couture. Avec votre fer à repasser, préformez la gaine en courbe [fig. 25-2]. Posez le fer à une extrémité de la gaine, étirez la gaine en formant une courbe tout en glissant le fer le long. Vous devrez peut-être répéter plusieurs fois pour obtenir une courbe satisfaisante.

Les petites tailles de bonnet nécessitent une courbe plus serrée que les grandes tailles. La courbe n'a pas besoin de correspondre parfaitement à la forme du fil métallique ; elle sert simplement à rendre la gaine plus courbée que droite.



» Figure 25 : Préparation de la gaine

ASTUCE : Une autre option consiste à insérer le fil métallique choisi dans la gaine, puis repasser pour courber la gaine. Laissez le fil et la gaine en place jusqu'à ce qu'ils refroidissent.

Une fois que la gaine a refroidi et pris sa forme courbée, prenez votre soutien-gorge et la gaine pour les ramener à la machine. Avec l'envers vers le haut, pliez le cadre sous les bonnets afin que la ligne de couture entre les bonnets et le cadre soit exposée [fig. 26-1]. Nous allons fixer la gaine le long de cette couture en utilisant une longueur de point de 3,0.

Maintenez la gaine de manière à ce que la courbe que vous avez créée corresponde à celle du bonnet. Posez-la sur la valeur de couture. Nous allons coudre le long du côté gauche de la gaine en essayant de coudre le long de la couture bonnet-cadre (ou juste un tout petit peu du côté de la valeur

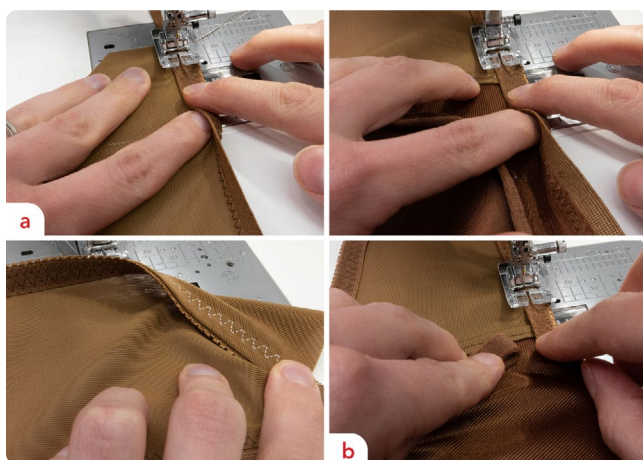
de couture), car nous ne voulons pas réduire la taille des bonnets [fig. 26-2]. Laissez un espace de couture d'environ 2 cm depuis les élastiques sous l'aisselle pour permettre le repli [fig. 26-3]. Je m'arrête généralement à environ 1 cm du bord du pont. Répétez pour l'autre bonnet [fig. 26-4].



» Figure 26 : Première surpiqûre de la gaine

Pour revenir aux élastiques, nous allons effectuer une deuxième couture sur les élastiques du haut et du bas du bandeau. Placez votre soutien-gorge envers vers le haut. Roulez l'élastique vers l'envers. Cousez en zigzag sur le côté gauche de l'élastique pour le fixer (j'ai utilisé un zigzag triple ici).

Veillez à maintenir l'élastique bien tendu vers l'extérieur pendant la couture [fig. 27-a]. Il faudra retenir la gaine sur les côtés sous l'aisselle pour qu'elle ne gêne pas [fig. 27-b].



» Figure 27 : Deuxième couture des élastiques du haut et du bas du bandeau

Fixez les élastiques du haut et du bas du bandeau, puis coupez les extrémités d'élastique excédentaires [fig. 28].



» Figure 28 : Les extrémités de l'élastique en excès sont coupées après le second passage des élastiques de la bande supérieure et inférieure

La fixation de la gaine est l'étape qui requiert le plus de précision et de concentration. Allez-y lentement ! Depuis l'endroit du soutien-gorge, nous allons fixer le bord du bonnet de la gaine. Vous allez surpiquer (longueur 3,5) sur le cadre, très près de la couture avec le bonnet : à 1 à 3 mm de la ligne de couture (moins de 1/8") [fig. 29-1]. Vous devez attraper toute la gaine sur toute la longueur, utilisez donc les queues supplémentaires de la gaine pour la maintenir en place là où elle n'a pas été fixée précédemment [fig. 29-2a et 2b]. Certaines personnes utilisent un pied à surpiqûre dans la rainure, mais je trouve que le pied gêne plus qu'il n'aide. Fixez la gaine sur un bonnet, puis sur l'autre.



» Figure 29 : Première surpiqûre de la gaine

Retournez le soutien-gorge sur l'envers. Nous allons fixer le bord du cadre de la gaine depuis l'envers. Cousez le long du bord extérieur [fig. 30-a]. Si votre gaine se chevauche au niveau du pont, cousez jusqu'à entendre un changement de son (ce qui indique que vous cousez à travers deux couches de gaine), puis pivotez pour continuer à coudre le long de la gaine de l'autre bonnet [fig. 30-b1, b2].

Si la gaine ne se chevauche pas, vous pouvez terminer la couture du premier côté, puis recommencer pour le second bonnet.



» Figure 30 : Deuxième surpiqûre de la gaine

Renforcez par un point d'arrêt le pont du soutien-gorge près du haut [fig. 31-1]. Nous devons couper la gaine, donc laissez suffisamment d'espace entre le point d'arrêt et le haut du pont pour effectuer la coupe [fig. 31-2].

Coupez l'excédent de la gaine. Insérez le fil métallique dans la gaine [fig. 31-3]. La gaine est un tube, et le fil métallique doit entrer à l'intérieur du tube, pas entre la gaine et le soutien-gorge. La pointe colorée est conçue pour être au centre devant.



» Figure 31: Renforcement du centre devant par un point de renfort et insertion de l'armature

Renforcez par un point d'arrêt le bord sous l'aisselle de la gaine [fig. 32], en laissant un petit espace sous le bord du soutien-gorge, puis coupez la gaine. (Remarque : si c'est votre premier soutien-gorge et que vous n'avez pas confirmé la taille du fil métallique, laissez le dessous de l'aisselle ouvert pour pouvoir tester différents fils. Faites le bar-tack lorsque vous êtes satisfaite du fil choisi.)



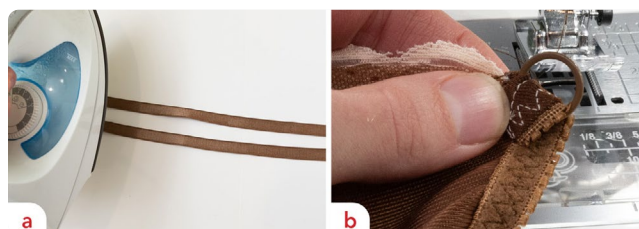
» Figure 32 : Renforcement du sous-bras pour sécuriser l'armature

Bretelles et agrafes

Allumez votre fer à repasser sur la position vapeur. Coupez quatre morceaux d'élastique pour bretelles de 28 cm. Épinglez les élastiques sur la planche à repasser et vaporisez-les [fig. 33-a].

J'aime activer la vapeur plusieurs fois puis laisser refroidir. Cette étape minimise la torsion naturelle que ces élastiques ont après avoir été enroulés sur des bobines.

Enroulez l'attache de bretelle avant autour d'un anneau [fig. 33-b].



» Figure 33: Vaporisation des bretelles et fixation des anneaux des attaches avant

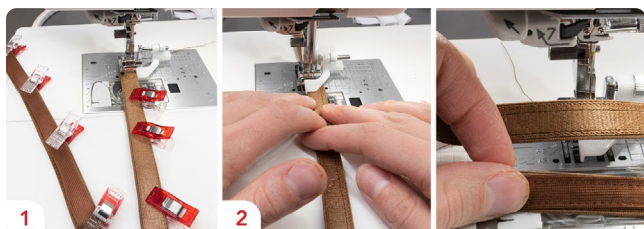
Cousez plusieurs fois en avant et en arrière pour sécuriser [fig. 34].



» **Figure 34** : Vaporisation des bretelles et fixation des anneaux des attaches avant

Nous allons stabiliser les bretelles avant. Prenez deux morceaux d'élastique pour bretelles. Coupez une bande de duoplex 3 mm plus étroite que deux fois la largeur de votre élastique (21 mm ou 7/8" dans mon cas), et rabattez les longs bords vers le centre. Épinglez ou pincez la bande de duoplex pliée au dos de l'élastique, de manière à cacher les bords bruts [fig. 35-1].

Surpiquez le duoplex sur l'élastique ; j'aime coudre les deux côtés des bretelles dans la même orientation pour minimiser la torsion (c'est-à-dire déplacer le guide ou l'aiguille plutôt que de tourner la bretelle) [fig. 35-2].

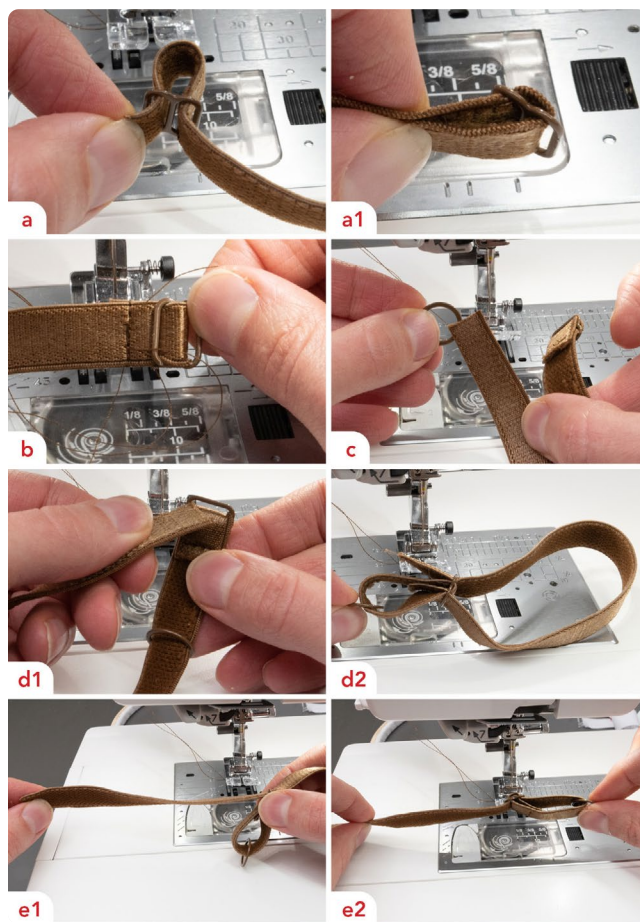


» **Figure 30** : Stabilisation des bretelles avant

Les bretelles arrière sont réglables. Prenez un curseur. Faites passer un morceau d'élastique pour bretelle par-dessus la barre centrale du curseur, puis redescendez de l'autre côté, le côté pelucheux vers l'extérieur.

Le côté pelucheux est tourné vers lui-même et le côté brillant vers l'extérieur [fig. 36-a1, a2]. Allez à la machine et fixez cette extrémité. Cousez plusieurs fois en avant et en arrière [fig. 36-b]. Faites passer l'extrémité libre dans un anneau [fig. 36-c], puis remontez [fig. 36-d1] et redescendez dans le curseur [fig. 36-d2], le côté pelucheux vers la barre centrale et le côté brillant vers l'extérieur.

Tirez le curseur pour qu'il soit assez serré contre l'anneau et hors du chemin pour le reste de la couture [fig. 36-e1, e2].



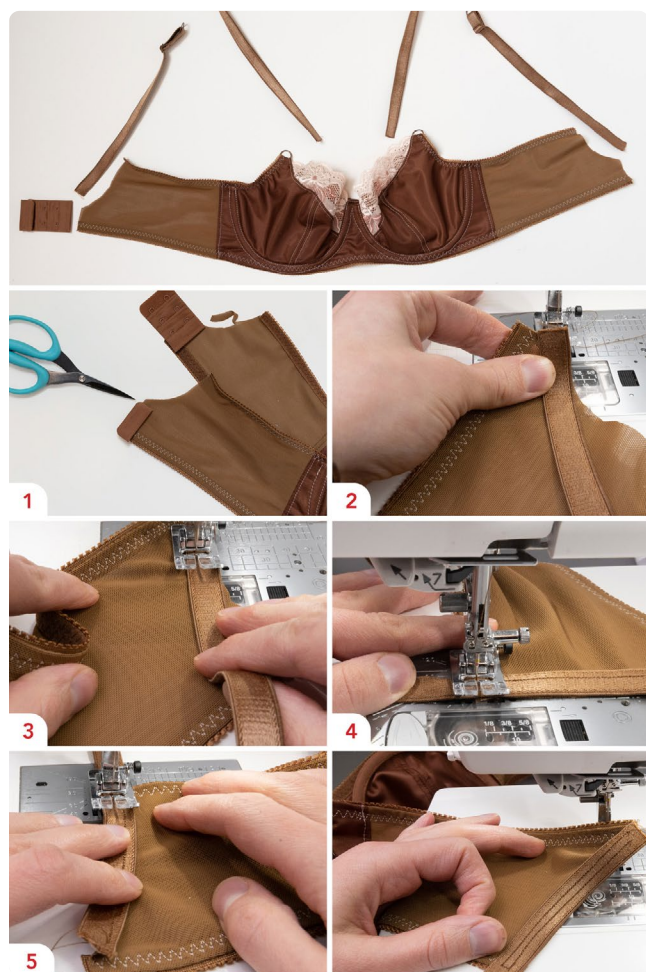
» **Figure 36** : Bretelles réglables

Prenez vos agrafes et œillets et vérifiez que le bord d'attache des agrafes et œillets est à la bonne hauteur. Recoupez si nécessaire [fig. 37-1].

Posez le soutien-gorge endroit vers le haut. Placez la bretelle réglable endroit vers le haut (côté pelucheux vers le bas), avec le curseur et l'anneau vers le haut du soutien-gorge et hors du chemin. Alignez le bord de la bretelle avec le bord de l'emmanchure du bandeau, en laissant un triangle de bretelle dépasser de l'extrémité du bandeau [fig. 37-2].

Cela permet de s'assurer que toute la largeur de l'élastique de la bretelle est bien fixée sous les agrafes et œillets. Utilisez un point éclair (si votre machine en dispose, sinon un point zigzag normal convient), cousez assez près du bord de l'élastique, le long du côté du soutien-gorge, jusqu'à presque atteindre le haut du bandeau [fig. 37-3]. Tenez votre élastique de bretelle bien droit et tirez le bandeau en place sous l'élastique pendant la couture, de sorte que le bord de l'élastique suive le bord du bandeau.

Pivotez et cousez quelques points le long de l'élastique du haut du bandeau jusqu'à environ la moitié ou les deux tiers du chemin vers le bord [fig. 37-4], puis pivotez à nouveau et cousez en sens inverse vers les agrafes et œillets, parallèlement à votre première couture [fig. 37-5].



» **Figure 37** : Fixation de l'élastique de bretelle à l'emmanchure arrière

Coupez les excédents triangulaires de l'élastique de bretelle une fois la couture terminée [fig. 38].



» **Figure 38** : Coupure des extrémités de l'élastique des bretelles

Faites passer les bretelles avant dans les anneaux des bretelles arrière. Assurez-vous que les parties des bretelles sont endroit contre endroit. Pliez la bretelle avant sur elle-même et fixez-la [fig. 39-a].

Faites passer la bretelle avant dans l'anneau de l'attache avant des bonnets. Veillez à ce que les bretelles ne soient pas croisées lorsqu'elles sont portées ! Pliez la bretelle sur elle-même et cousez pour fixer [fig. 39-b].



» **Figure 39** : Fixation des bretelles avant et arrière

Les agrafes sont souvent découpées avec un couteau chaud (ce qui scelle les bords). Écartez les rabats du côté œillet afin de pouvoir les fixer sur le côté gauche de la bande (en regardant l'arrière du soutien-gorge) [fig. 40-1].

Cousez en point droit le rabat inférieur du côté œillet [fig. 40-2], puis repliez le rabat supérieur et cousez de nouveau en point droit [fig. 40-3].



» **Figure 40** : Fixation des agrafes

J'aime laisser mes crochets attachés aux œillets lorsque je ramène le côté droit du soutien-gorge, afin de m'assurer que les œillets sont fixés dans la bonne orientation, et les décrocher une fois que je sais que c'est correct.

Vous devrez déplacer votre aiguille vers la droite pour pouvoir fixer les crochets.

REMARQUE : Toujours coudre avec les crochets orientés vers le haut et à l'écart des griffes d'entraînement.

Le côté des crochets est beaucoup plus délicat que le côté des œillets, et parfois je trouve plus facile de le fixer avec une seule ligne de couture. Écartez les rabats et alignez-les sur la bande du soutien-gorge. Cousez en place [fig. 41-1].

J'aime faire un point de satin le long des bords des crochets et des œillets pour couvrir les bords rugueux du thermoscellage, ce qui fixe également les crochets et œillets de manière plus sécurisée au soutien-gorge [fig. 41-2a, b].



» Figure 41 : Fixation des crochets et œillets



Essayez votre nouveau soutien-gorge et faites une petite danse... vous venez de coudre un soutien-gorge !!



Note sur l'ajustement...

Coudre un soutien-gorge est la partie la plus facile de ce processus. L'ajustement du soutien-gorge à votre corps est une tout autre histoire, et ce n'est pas un sujet que j'ai pu aborder en détail dans ce document. Sachez que la confection de soutien-gorge est un processus itératif. Je recommande de prendre le temps de trouver votre taille de départ idéale pour un patron donné — c'est-à-dire la taille qui nécessitera le moins de modifications. Cette taille peut être une ou deux tailles plus grande ou plus petite que celle suggérée par le créateur du patron selon vos mesures. Personnellement, j'aime réaliser mes prototypes d'ajustement en utilisant les mêmes tissus, élastiques et fournitures que pour un soutien-gorge « réel », afin d'obtenir la meilleure indication de l'ajustement final. Je préfère également les construire de manière modulaire, en cousant et en finissant séparément les bonnets et la bande, ce qui me permet de changer facilement l'un ou l'autre au fur et à mesure du processus d'ajustement.

Il est également conseillé de reprendre vos mesures au fur et à mesure des itérations, car à mesure que vous approchez d'un meilleur ajustement, vos mesures deviennent plus précises. La seule modification à la construction décrite précédemment consiste à réaliser une ligne de points de bâti à 6 mm (1/4 ") du fil de l'armature sur la bande de votre prototype, puis à fixer le garnissage (channelling) à plat juste à l'extérieur de cette ligne, sans faire de point d'arrêt (bartack). Cela laisse la marge de couture libre pour fixer les bonnets et le garnissage libre pour tester différentes tailles et formes d'armature. J'utilise également du fil soluble pour pouvoir facilement récupérer les pièces réutilisables, et je ne coupe aucun de mes élastiques ni de mon garnissage (au cas où l'itération suivante nécessiterait une taille plus grande).



Un prototype de soutien-gorge avec bonnets et bande de base cousus et finis séparément ; les élastiques en excès ne sont pas coupés ; ils sont cousus avec du fil soluble pour un démontage facile.

Bonne couture! Kaitlyn Heaton, JANOME MAKER

Ressources supplémentaires ...

Ce projet n'est qu'une introduction au processus de confection d'un soutien-gorge. Voici quelques ressources supplémentaires pour vous permettre d'explorer davantage l'univers de la fabrication de soutiens-gorge.

Sélection de fabricants de patrons de soutiens-gorge

Si vous préférez travailler à partir d'un patron, voici une petite sélection de créateurs de patrons adaptés à une grande variété de morphologies (les trois premiers sont canadiens). Il existe bien sûr beaucoup, beaucoup d'autres entreprises et patrons de soutiens-gorge que je ne peux pas tout citer ici !

- Pin Up Girls Patterns par Beverly Johnson (Classic, Ruby, Freja, etc.)
- Black Beauty Bra par Emerald Erin
- Saharra Bra par Rubies Bras
- LilyPad Designs par Lily Fong (Lusamine, Labellum, Lanai, etc.)
- Willowdale par Cashmerette
- Bravo Bra #2 par Bravo Bella Bras
- BWear patterns (Angie, Jessica, Margaretta, etc.)

Ressources pour le patronnage

Si vous aimez créer vos propres patrons, voici quelques livres sur le patronnage de soutiens-gorge :

- Bra Design and Draft par Beverly Johnson (C'est le livre que j'ai utilisé pour créer le patron inclus)
- Bare Essentials: Bra Construction and Pattern Drafting par Jennifer Fairbanks
- Patternmaking for Underwear Design par Kristina Shin

Fournitures pour soutiens-gorge

Voici quelques fournisseurs où vous pouvez vous procurer des fournitures :

- Bra Makers Supply – fournisseur canadien basé à Burlington, ON. La dentelle et le livre de patronnage utilisés dans ce tutoriel proviennent de là. Les manuels Bra Makers Manual Volumes 1 et 2, également de ce fournisseur, sont d'excellentes références. Ils proposent aussi les patrons Pin Up Girls.
- Emerald Erin – fournisseur canadien basé à Trenton, ON. Les tissus, élastiques et accessoires utilisés dans ce tutoriel proviennent de ce fournisseur. Ils proposent également certains patrons.
- Bra Builders – fournisseur américain basé au Wisconsin, spécialisé dans les fournitures à teindre sur commande.
- B Wear – basé en Suède, vend fournitures et patrons.
- Nellie Joans – basé en Nouvelle-Zélande, vend fournitures.

Ressources en ligne

Voici quelques sites et communautés où vous pouvez trouver davantage de ressources, y compris de l'aide pour l'ajustement :

- [International Bra Sewing Bee](#)
- [Cours de Beverly Johnson sur Crafts, dont trois sont dédiés à la confection de soutiens-gorge](#)
- Groupes privés de couture de soutiens-gorge sur Facebook, certains spécifiques à certains créateurs de patrons, d'autres plus généraux sur la fabrication de soutiens-gorge



Matériaux pour ce soutien-gorge :

- 25cm powernet
- 50cm duoplex
- 20cm tulle pour soutien-gorge
- 20 à 50cm dentelle extensible (env. 9 cm de large minimum)
- 120cm 12mm bretelle extensible
- 80cm 12mm élastique picot
- 50cm 10mm élastique picot
- 70cm gaine pour l'armature
- 4 anneaux, 12mm
- 2 coulisseaux, 12mm
- 1 jeu de agrafes 2x3 crochets et oeillets
- 1 paire d'armatures rondes, taille 38

Instructions d'impression :

Imprimez ces trois pages à l'échelle de 100 % ou à taille réelle. Ne redimensionnez pas les pages. Utilisez une règle pour vérifier l'échelle ci-dessous afin de vous assurer que votre imprimante est précise.

4 pouces

10 cm

