

# Ateliers couture

## Thème : Inclusion

### Fiche n°7

*Temps de préparation : environ 5 heures*

*Durée de l'action : 1 demie journée*

*Budget prévisionnel : 500 - 2000€ (selon le matériel à acheter, le nombre de participants et la récurrence des ateliers)*

Cet atelier à la croisée de la valorisation de l'estime de soi et du développement durable permettra à coup sûr à ses participants de passer un temps de détente et de bénéficier des vertus encore méconnues de la couture ! Il s'agit, avec l'aide d'un animateur bénévole expérimenté ou professionnel du textile, de donner une seconde vie aux vêtements que les participants souhaitent personnaliser ! Découpe du tissu, broderies, rapiècement, ajout de matières, motifs : tout est possible lors de cet atelier faisant appel à l'imagination. Chaque participant repartira avec un souvenir : une création originale et responsable !

#### CIBLES :

- Personnes en situation d'isolement, de précarité
- Publics des boutiques solidaires, des tiers lieux
- Femmes seules, mamans
- Personnes âgées au sein d'un EHPAD
- Apprenants Français Langue Etrangère
- Mineurs isolés

#### OBJECTIFS :

- Rompre l'isolement des publics accueillis
- Permettre aux participants de partager un moment de détente et de convivialité
- Créer une dynamique de groupe pour amener les gens à se connaître
- Renforcer la confiance en soi en faisant prendre conscience aux participants de leurs savoir-faire.
- Stimuler la créativité et l'imagination
- Développer sa patience et sa persévérance ; son habileté et sa dextérité
- Revalorisation textile

#### Déclinaisons possibles

L'atelier peut aussi consister en un coaching pour l'estime de soi à l'aide d'un styliste qui aide les participants à trouver des tenues adaptées pour différentes situations (entretiens professionnels...).

Enfin, cet atelier peut consister à créer de la décoration en tissu (coussins, housses, guirlandes, cadres etc...) Les différentes créations peuvent faire l'objet par la suite d'une exposition et/ou de ventes pour financer d'autres actions solidaires !

#### COMMENT PROCÉDER ?

##### En amont :

- **Fixer la date idéale** pour la structure d'accueil :
  - S'assurer de la disponibilité des publics accueillis et des bénévoles
  - Établir un nombre de participants maximum selon les possibilités d'encadrement de la structure (par exemple 10 maximum pour 1 animateur).
  - Préciser les modalités de participation auprès des publics.

- En lien avec une unité locale Croix-Rouge par exemple ou une autre association, demander à récupérer quelques vêtements de tailles variées selon les recommandations de l'animateur dans le cas où il en manquerait le jour J !
- **Définir les modalités d'encadrement** de l'atelier :
  - Dans l'idéal si possible contacter un ou plusieurs bénévoles expérimentés ou professionnels du textile (couturiers, stylistes, modélistes...) en mesure d'animer l'atelier !
  - Il est possible de proposer une thématique : autour du jean / des hauts / jupes / sacs / accessoires...Ainsi les participants pourront plus facilement cibler quelles pièces apporter le jour J.
- **Communiquer sur l'atelier** auprès du public visé :
  - Afficher les informations au sein de la structure et/ou envoyer un mail
  - En parler au moment des actions quotidiennes
  - Mettre à disposition une feuille d'inscription papier au sein de la structure le plus tôt possible (au moins 1 mois à l'avance)

### Le jour J

- Faire signer à chaque participant une **autorisation de prise de vue**, disponible en téléchargement ci-dessous.
- **Aménager la pièce de façon conviviale** : veiller à ce que chacun des participants ait de quoi s'asseoir et assez de place pour coudre tranquillement.
- **Prévoir de quoi faire une collation** : thé, gâteaux...

### Après :

- **Cet atelier peut-être suivi d'un défilé de mode !** Il peut même se faire en lien avec l'atelier « bulle de bien-être » pour préparer les modèles du défilé en termes de coiffure, maquillage...
- **Réalisez le bilan de l'action en équipe** : Il vous permettra d'identifier les points positifs et négatifs de votre projet, les compétences mises en œuvre, etc.
- Pensez à **valoriser le projet auprès des partenaires** : Cela vous permettra de mettre en avant ce que le partenariat vous a apporté et peut-être de pouvoir le renouveler sur d'autres projets.
- **Réalisez le bilan de l'événement avec les participants** : cela vous permettra d'avoir des retours sur votre projet et de prévoir de nouvelles rencontres en adéquation avec les envies de chacun..
- **Collectez les photos prises par les participants** et les organisateurs, distribuez aux participants les photos imprimées par vos soins ou proposez une séance diaporama de la journée au groupe de participants.

#### MOYENS HUMAINS :

Le nombre de bénévoles encadrants dépendra du nombre de participants. Il est conseillé de prévoir un encadrant pour 10 personnes au maximum !

#### L'ASTUCE :

Pour cette action, vous pouvez confectionner des pochoirs vous-même en découpant des images libres de droit choisies sur Internet ou dessinées sur du carton ! Vous pouvez aussi projeter un motif, une image de votre choix sur le mur à décorer pour calquer l'image projetée.

## MOYENS MATÉRIELS ET DÉPENSES ÉVENTUELLES :

- Machines à coudre, surjeteuses
- Vêtements de son choix à apporter, chutes de tissu
- Fils, aiguilles, ciseaux, dés à coudre...
- Boutons, tissus thermocollants, patches à coller au fer, pin's...tout ce qui peut personnaliser un tissu !
- Petits gâteaux et boissons
- Appareil photo
- Autorisations de prise de vue pour mineurs disponibles en téléchargement ci-dessous
- Autorisations de prise de vue pour majeurs disponibles en téléchargement ci-dessous

*Ce projet peut contribuer aux Objectifs du Développement Durable :*

