



Métiers d'arts

8-17 ans

15 à 30 min

Petit groupe (5 à 15)

Moyen groupe (15 à 30)

Bracelet d'amitié

Confectionner des bracelet à l'aide de fil et les offrir en gage d'amitié

Source: WikiHow

Matériel

- Fils de broderie colorés
- Ciseaux

Déroulement

Préparation

Consulter la fiche complète sur [WikiHow](#).

Consignes

PARTIE 1 : Commencer le bracelet

1. Choisir plusieurs fils de broderie colorés (minimum 3, pas de maximum) : sélectionner des combinaisons de couleurs qui vous plaisent et qui pourraient faire un joli bracelet;
2. Mesurer et couper le premier fil : Mesurer une longueur de fil légèrement plus longue que la



distance entre le bout de votre doigt et votre épaule, puis le couper. De cette façon, vous aurez suffisamment de fil pour l'enrouler autour du poignet et créer le motif. Il vaut mieux que le fil soit trop long que trop court, c'est pourquoi vous devez le couper plus long si vous avez un doute;

3. Utiliser le premier fil pour mesurer les autres : Maintenir le premier fil contre les autres et les couper de la même longueur que ce dernier;
4. Attacher les fils en faisant un nœud : Les faire ensuite tenir sur une surface stable avec une épingle ou du ruban adhésif, ou sur votre pantalon, ou autour de vos orteils;
5. Étaler les fils : Avant de commencer à faire les nœuds, étaler les fils pour que les couleurs soient dans l'ordre dans lequel vous voulez voir les bandes sur le motif. Pour que le nœud au bout du bracelet ait l'air moins épais, essayer de ne pas trop croiser les fils les uns sur les autres;
6. Passer le premier fil sur le deuxième. Faire ensuite un nœud. Vous devrez faire une demi-clé à capeler pour que le nœud tienne:
 1. Tout d'abord, passer le premier fil par-dessus le deuxième. S'assurer de laisser une longueur du premier de l'autre côté pour former une boucle.
 2. Placer le premier fil derrière le deuxième et le passer par la boucle;
 3. Maintenir le deuxième fil fermement tout en tirant sur le premier. Pendant que vous le faites, le nœud devrait remonter sur le deuxième fil. Vous venez de finir le premier nœud;
7. Recommencer avec les autres fils. Une fois que vous avez fait le deuxième nœud avec le premier et le deuxième fil, vous allez devoir utiliser le premier pour faire deux nœuds avec le troisième fil; puis le quatrième, etc.;
8. Continuer jusqu'à ce qu'il y ait deux nœuds sur chaque fil. S'assurer de tirer sur le fil jusqu'à ce que vous sentiez une résistance. Faire attention de ne pas tirer trop fort. Si certains nœuds sont plus serrés que d'autres, le bracelet va avoir l'air engorgé et irrégulier au lieu de paraître propre et ordonné;
9. Continuer de faire des nœuds avec le premier fil autour de tous les autres, de la gauche vers la droite, jusqu'à ce que vous ayez noué tous les fils au premier;

PARTIE 2 : Continuer les nœuds

1. Recommencer avec le fil le plus à gauche. Félicitations, vous avez terminé la première rangée de fils ! Ne vous arrêtez pas en si bon chemin. Le prochain fil à nouer est celui sur la gauche. Une fois que vous avez terminé, chaque fil va se retrouver sur la droite et vous recommencez à chaque fois avec



une couleur différente. Recommencez la technique du double nœud avec le fil le plus à gauche en vous déplaçant de la gauche vers la droite;

2. Continuer jusqu'à obtenir la bonne longueur. Vous avez maintenant un joli bracelet, mais vous devez vous assurer qu'il vous va bien. Enroulez-le autour de votre poignet. Il devrait y avoir suffisamment d'espace pour que vous (ou la personne qui porte le bracelet) puissiez passer deux doigts au niveau du poignet;
3. Faire un nœud à l'autre extrémité. S'assurer que le nœud ne fasse pas rétrécir le bracelet à tel point que vous ne pouvez plus le mettre;
4. Couper l'excès de fil. S'il vous reste du fil, vous pouvez le couper avec une paire de ciseaux;
5. Nouer le bracelet. Maintenant que vous avez fait des nœuds aux deux extrémités, nouez-les pour refermer votre bracelet. Si vous voulez qu'il soit plus serré, demandez à un ami de le nouer sur votre poignet.

Variantes

- Ajouter une tresse;
- Ajouter des perles.

Adaptations inclusives

Intégration sensorielle

- Faire l'activité sur quelques jours;
- Diminuer les stimuli (dos à la fenêtre, réduire le bruit ambiant, la lumière, etc.);
- Favoriser la coopération en jumelant les participants;
- Répartir les tâches entre les participants en fonction des forces (choix des couleurs, découper le fil, nœud, etc.);
- Avoir une image de chacune des étapes;
- Faire une vidéo de chacune des étapes et faire une pause pour donner le temps aux participants de reproduire le geste;



- Expliquer les gestes en le posant le (ex : Passer le premier fil sur le deuxième en passant le premier fil sur le deuxième);
- Faire un exemple avec des cordes plus grosses (corde à danser, cordelette d'escalade, etc.);
- Montrer un exemple du résultat finit.

Mobilité réduite

- Faire l'activité sur quelques jours;
- Prévoir des temps de repos;
- Ajuster le temps de l'activité pour respecter le rythme de tous;
- Utiliser des ciseaux à ouverture automatique;
- Offrir le choix au participant de s'installer confortablement, assis ou debout;
- Alternier entre une action par le personnel d'accompagnement ou d'animation et le participant;
- Favoriser la coopération en jumelant les participants;
- Répartir les tâches entre les participants en fonction des forces (choix des couleurs, découper le fil, nœud, etc.).

Agitation et impulsivité

- Faire l'activité sur quelques jours;
- Diminuer les stimuli (dos à la fenêtre, réduire le bruit ambiant, la lumière, etc.);
- Offrir le choix au participant de s'installer confortablement, assis ou debout.

Communication

- Avoir une image de chacune des étapes;
- Faire une vidéo de chacune des étapes et faire une pause pour donner le temps aux participants de reproduire le geste;
- Expliquer les gestes en le posant le (ex : Passer le premier fil sur le deuxième en passant le premier fil sur le deuxième)
- Faire un exemple avec des cordes plus grosses (corde à danser, cordelette d'escalade, etc.);
- Montrer un exemple du résultat finit.



Adaptations inclusives rédigées par l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH).

Trucs et astuces

- Si vous en choisissez entre quatre et six, vous obtiendrez un bracelet plus fin tandis que huit à dix fils feront un bracelet plus épais. Plus vous en mettez et plus le bracelet est épais;
- Essayer de finir le bracelet d'un seul trait pour ne pas oublier où vous en étiez. Si vous vous inquiétez d'oublier l'ordre des couleurs, notez-le;
- Pour vous aider à tresser plus facilement pendant la confection du bracelet (et éviter qu'il se casse si vous tirez trop fort), couvrir d'abord les fils de cire. Il vous suffit de les frotter sur une vieille bougie;
- Choisir les couleurs avec soin. Vous pouvez utiliser vos préférées ou vous pouvez aussi en choisir qui signifient quelque chose (par exemple, le rouge symbolise l'amour, le jaune le plaisir, etc.);
- Poser tous les fils les uns sur les autres sans serrer pour avoir une idée du motif que vous allez obtenir;
- Ne pas faire de nœuds trop serrés ou trop lâches. S'ils sont trop serrés, ils pourraient casser ou rendre le motif moins visible. S'ils ne sont pas assez serrés, ils vont se défaire facilement;
- Si vous faites un nœud double pour vos nœuds, s'assurer de le faire pour tous les nœuds. Si vous faites deux nœuds successifs sur le même fil, vous aiderez le bracelet à rester plus plat;
- S'il commence à s'entortiller, passez-y un coup de fer à repasser ou utilisez un trombone pour le garder bien droit. Déplacez le trombone au fur et à mesure que vous travaillez. Vous pouvez aussi utiliser un presse-papier;
- Si vous faites les nœuds à l'envers, l'angle du motif va être inversé. Vous pouvez essayer cette technique pour un bracelet en forme de flèche ou de zigzag.

Favorise le développement

- Créativité
- Motricité fine