



Legging de yoga

Niveau de difficulté



Temps de réalisation

2-3 heures

© Elna International Corp. SA, Tous droits réservés.



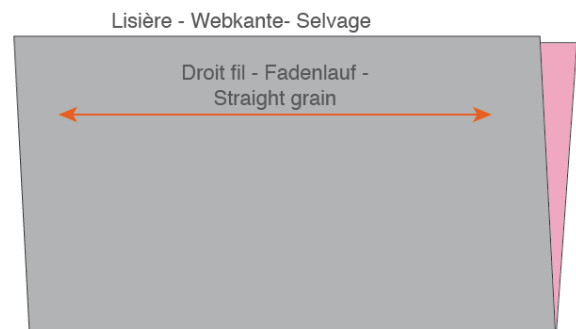
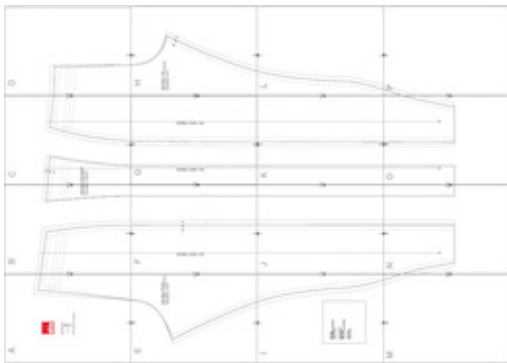
Matériel

- patron de couture
- 120 cm de lycra uni (largeur 140 cm)
- 50 cm de lycra imprimé (largeur 140 cm)
- 70 cm de ruban élastique de 2.5 cm de large
- 4 cônes de fil uni
- aiguille EL taille 80
- craie
- ciseaux
- épingles
- épingle de sureté
- fil à bâtir

Machines et accessoires

- eXtend 664PRO
- easycover
- Pied transparent pour ourlet couvert (Réf.: 795-818-118)

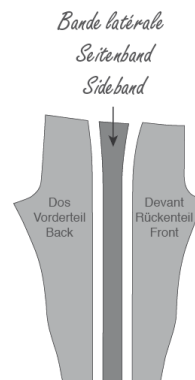
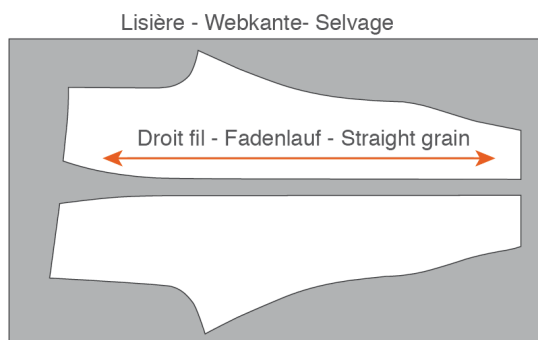
Réalisation



1. Téléchargez le patron de couture disponible sur le site internet d'elna dans la section «Inspiration». Pour commencer imprimez seulement la page avec le carré de contrôle, vérifiez avec une règle que le carré mesure exactement 10 cm x 10 cm, puis imprimez le reste des pages.

Le patron est composé de plusieurs feuilles qu'il faut rassembler à l'aide des repères (lettres et lignes). Une fois, le patron assemblé, modifiez le patron pour l'ajuster à vos mensurations puis découpez les pièces.

2. Pliez le tissu uni en deux, endroit contre endroit, lisière sur lisière et fixez-le avec des épingles.

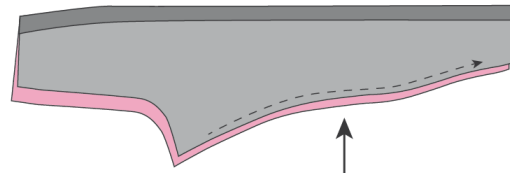


3. Posez le patron sur le tissu, milieu dos et milieu devant sur la pliure du tissu. Coupez le tissu en laissant 1 cm de valeur de couture tout autour de votre patron. Répétez l'opération pour l'empiecement latéral.

4. Épinglez l'empiecement latéral avec le dos et de devant de la jambe et utilisez le point d'assemblage 4-fils (extensible) de votre overlock pour assembler l'empiecement aux côtés.

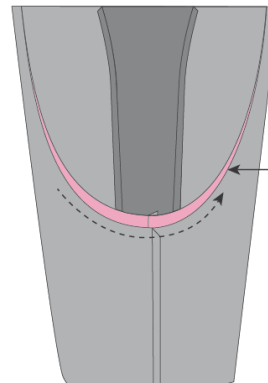
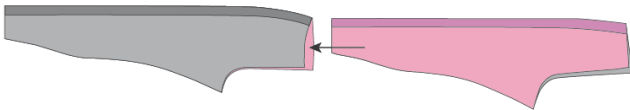


5. Programmer le point cover 3-fils (large) sur la easycover et installer le pied transparent. Rebattez le tissu de l'empiecement à l'endroit et repiquez à 3 mm du bord.



Intérieur de la jambe
Innere Beinnähte
Inside leg

6. Épinglez le deux parties du canon et assemblez avec le point d'assemblage overlock 4-fils. Répétez l'opération pour l'autre jambe.



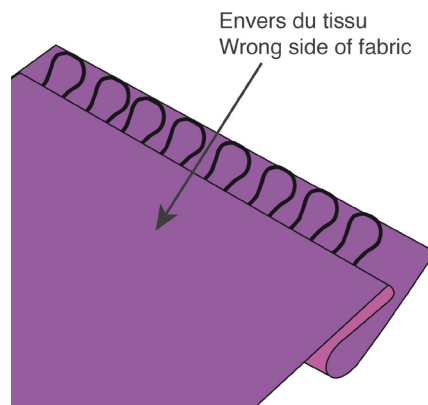
Entrejambe ou fourche
Schnittnaht
Crotch seam

7. Gardez une jambe à l'envers et retournez à l'endroit l'autre. Glissez une jambe dans l'autre, endroit contre endroit en faisant correspondre les repères ainsi que les coutures du canon. Épinglez et assemblez l'entrejambe avec un point overlock 4-fils.

8. Épinglez et assemblez l'entrejambe avec un point overlock 4-fils.



9. Repliez de 4 cm le haut du leggings. À 1 cm du bord inférieur, retenez avec un grand point de faufil.



10. Repliez votre coulisse sur l'endroit du legging et coudre tout le tour avec un point overlock 4-fils en laissant une ouverture de deux centimètres environ.



- 11.** À l'aide de votre épingle de sûreté, passez votre élastique dans l'ouverture laissée et glissez-le dans la coulisse.
 Mesurez votre taille pour être à l'aise, coupez le surplus et cousez les extrémités de votre élastique.
 Avec le point overlock 4-fils fermez l'ouverture laissée.

- 12.** Replier sur 2,5 cm l'ourlet du leggings, épinglez et coudez votre ourlet avec un point cover 3-fils (étroit).
 Bravo, vous avez terminé le leggings !