



## la maille : niveau 3

**NANTES**  
DU 4 AU 6 FÉVRIER 2026  
DU 27 AU 29 MAI 2026

*Cette formation vise à créer ses propres pièces en tricot, cette technique comprend une très grande variété de points et de possibilité de les associer pour créer des pièces en 2D et en 3D. En jouant avec les matières, les tailles des fils, les points, les combinaisons d'assemblage, les stagiaires développent une approche personnelle ouvrant la voie à de nouvelles perspectives dans leur propre démarche artistique.*

### PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne engagée dans des pratiques artistiques professionnelles et qui souhaite intégrer dans sa pratique les techniques du tricot et du crochet.

### PRÉ-REQUIS

- Avoir une pratique avérée dans le champ des arts plastiques et dans un cadre professionnel
- Avoir un entretien téléphonique avec la formatrice en amont de l'entrée en formation pour détailler les attentes
- Avoir un niveau 2 en pratique de la maille (tricot et/ou crochet)

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Gagner en finesse, rapidité et régularité.
- Découvrir les techniques niveau 3 du tricot, la lecture de diagrammes complexes pour être autonome sur la réalisation d'un projet en 3D (niveau 3)
- Concevoir et réaliser un motif avec plusieurs points
- Adapter des modèles et/ou créer une pièce en 2D ou 3D

### CONTENU

*Les stagiaires se perfectionne à une seule technique : crochet ou tricot.*

#### Jours 1 et 2

##### Tricot :

- révisions des abréviations, sigles, lecture de diagrammes et décryptage des indications de réalisation, si nécessaire. Introduction aux méthodes de tricot d'Europe du Nord (aiguille circulaire, yoke)

- découverte de différents manières de monter des mailles et de les rabattre.
- différents types de côtes, torsades, points ajourés, nopes.
- initiation ou perfectionnement au Jacquard

##### Crochet :

- révisions des abréviations et lecture de diagrammes si nécessaire.
- découverte et apprentissage d'un ensemble de points complexes issus des points de base, s'entraîner à combiner des points pour un effet voulu (en 2D ou en volume)

#### Jour 3

- Démarrage et accompagnement d'un projet personnel pour chaque stagiaire en vue d'être autonome et de le terminer après la formation.
- Révision des définitions
- Synthèse des apprentissages

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance entre démonstrations techniques, temps de pratique individuelle et échanges collectifs. Elle se déroule au sein de l'atelier d'Hélène Duclos qui dispose de tout le matériel nécessaire pour le tricot et le crochet. Les supports pédagogiques et liste de fournisseurs sont fournis à chacun pendant la formation.

### ÉVALUATION

- Réalisation de plusieurs échantillons en tricot ou crochet
- Évaluation des apprentissages et questionnaire de satisfaction.

### FORMATRICE

*La formation est assurée par HÉLÈNE DUCLOS, diplômée de l'école Duperré en design textile. Elle développe depuis 25 ans un travail autour de la peinture, du dessin, de la gravure et pratique en parallèle la broderie, le tricot, la couture. Elle transmet régulièrement ces savoir-faire (broderie, peinture, pratiques textiles et arts plastiques) auprès de différents publics. Elle vit et travaille à Nantes depuis 2015.*

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### Durée

3 jours / 21 heures de formation

#### Horaires

9h30-13h / 14h-17h30

#### Effectif

2 à 3 personnes

**Frais pédagogiques**  
1260 euros H.T.

**Renseignements et inscriptions :**  
[formation@amac-web.com](mailto:formation@amac-web.com)  
0240485538

 Notre organisme de formation est doté d'un référent handicap qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation.

### amac > Nantes

2 rue du Sénégal  
44200 Nantes  
t. 0240485538

### amac > Paris

20 rue de Tourtille  
75020 Paris  
t. 0171766397

**amac-web.com**  
[contact@amac-web.com](mailto:contact@amac-web.com)

