



**NANTES**

30 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2026

# la maille : tricot et crochet niveau 1

*La maille est une manière d'entrelacer un fil textile de manière à former un tissu souple et élastique, on y trouve le tricot, le crochet. Cette formation vise à s'initier à ces deux techniques en abordant une sélection de points de base, la lecture des diagrammes, les premières notions de construction d'une pièce. Le tricot et le crochet requièrent ni place, ni machine, ni investissement financier conséquent. Du vêtement à la sculpture les possibilités de créations sont infinies.*

## 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 visuels et dans un cadre professionnel
- Avoir un entretien téléphonique avec la formatrice en amont de l'entrée en formation pour détailler les attentes

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir le matériel nécessaire à la réalisation d'un projet en maille
- Différencier les différentes matières
- Acquérir les bons gestes pour gagner en finesse, rapidité et régularité.
- Appliquer les bases techniques du tricot et du crochet, la lecture des diagrammes

## CONTENU

*Les stagiaires peuvent s'initier à une seule technique, ou aborder les deux le premier jour. La formatrice s'adapte aux demandes déterminées à l'issue de l'entretien téléphonique.*

### Jour 1 :

Apprendre à choisir ses outils. Monter des mailles et comprendre les principes des premiers points de base. Bases techniques tricot : maille endroit (point mousse)

Bases techniques crochet : chaînette, maille serrée

### Jour 2 :

Initiation à la lecture des diagrammes, des abréviations et des sigles

Bases techniques tricot: maille envers (jersey)

Bases techniques crochet : apprendre à différencier les différents types de brides et s'entraîner à les réaliser.

Comprendre le crochetage des mailles de lisière.

### Jour 3

Bases techniques tricot: découvrir tous les points spéciaux associant la maille endroit et la maille envers et s'entraîner à en réaliser quelques uns (point de riz, côtes), technique de rabattage des mailles

Bases techniques crochet : découverte du crochetage en rond. réalisation d'un tournesol (polygone)

## 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 et/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

Taux de satisfaction : 100% (taux de répondants 100% à la date du 25/11/2025)

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