

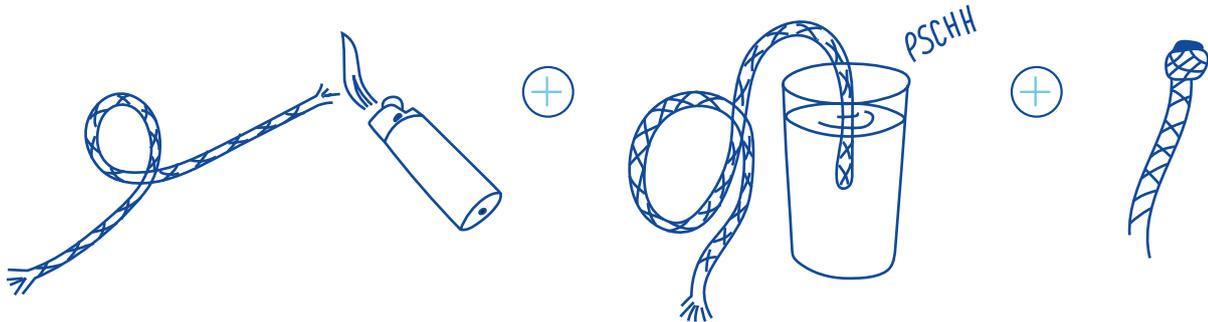
ÉTAPES 1

PRÉPARATION DE L'ANNEAU

1. PRÉPARATION DU CORDON

- Couper 50cm de cordon (à plus ou moins 2 cm).
- Faire fondre chaque extrémité avec un briquet pour former une boule de plastique fondu.
- Plongez-la dans l'eau pour qu'elle conserve cette forme.

Vous obtenez ainsi des extrémités qui ne s'effilochent pas et qui ne risquent pas de piquer ou de gratter.



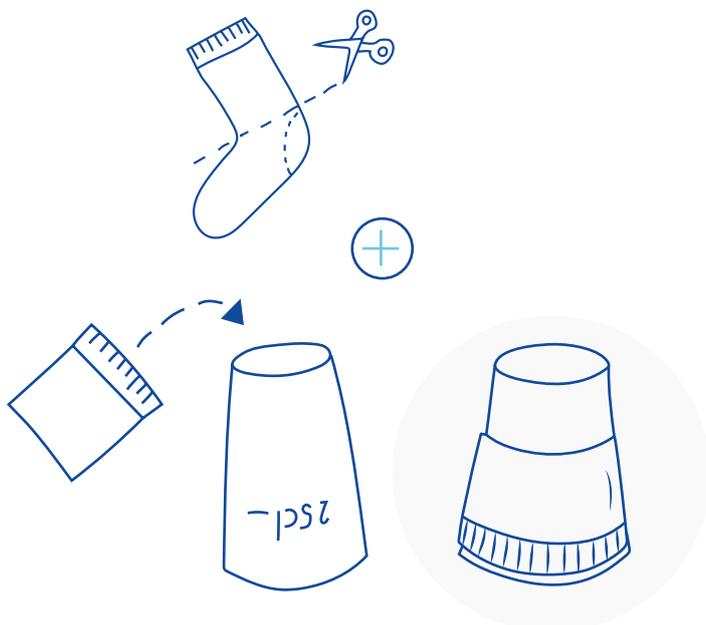
C'EST LA PARTIE LA PLUS IMPORTANTE SUR LAQUELLE IL FAUT VRAIMENT S'APPLIQUER.



2. DÉCOUPE DE LA CHAUSSETTE

- Couper juste au-dessus du talon pour garder un maximum de la partie cylindrique qui constitue la partie haute de la chaussette.
- Enfilez-la sur l'écocup en respectant le sens indiqué sur le schéma.

L'écocup permet d'une part de garder le tissu étiré pendant la couture. Il garde ainsi son extensibilité. D'autre part, cela facilite le placement de vos doigts pour maintenir l'ouvrage et pour passer l'aiguille là où elle doit.

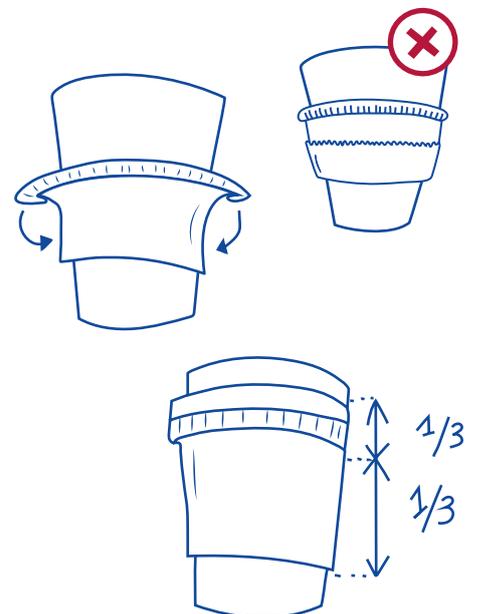


3. PLIAGE DE LA CHAUSSETTE

- On commence par la rabattre sur elle-même selon ses trois tiers, dans un ordre à respecter.

POINTS IMPORTANTS :

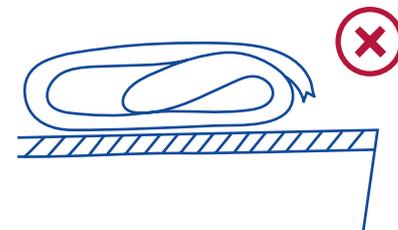
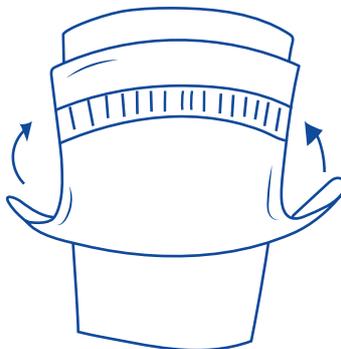
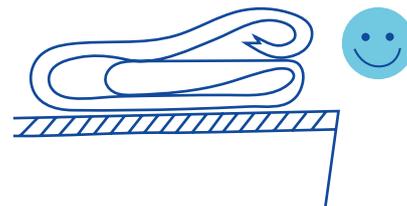
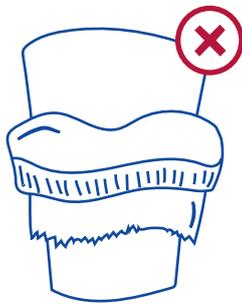
- On plie d'abord le tiers qui correspond au haut de la chaussette : il est moins doux, donc on le rabat à l'intérieur de l'anneau pour qu'à la fin il ne soit pas en contact avec la peau.



3. PLIAGE DE LA CHAUSSETTE / SUITE

- Prenez le temps de former chaque pli bien droit. Vous obtiendrez ainsi un anneau plus confortable.

- Quand vous repliez le dernier tiers, laissez la partie découpée s'enrouler vers l'intérieur. Vous éviterez ainsi que le tissu s'effiloche à l'usage.

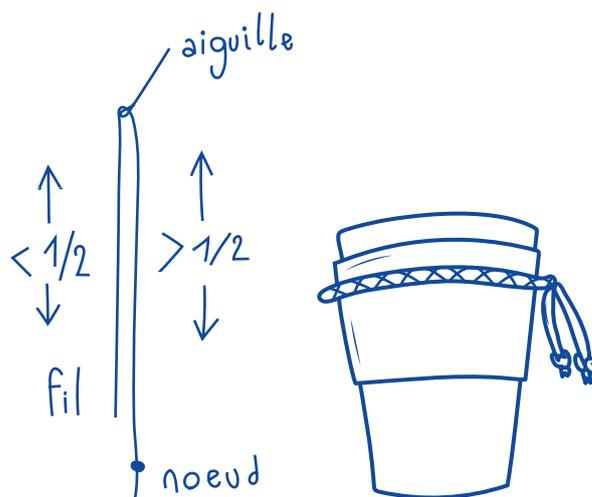


4. COUTURE DE L'ANNEAU

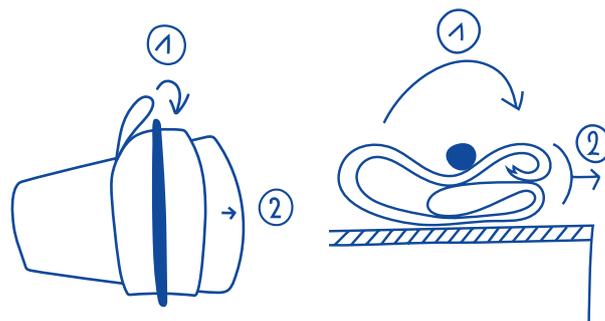
- Choisissez pour votre premier anneau un fil dont la couleur contraste avec celle de la chaussette : vous verrez plus facilement ce que vous faites.
- Prenez une bonne longueur de fil pour coudre en une seule fois tout le tour de l'anneau. Vous aurez besoin d'au moins 70cm à 80cm, à condition de ne pas doubler le fil. Si vous ne connaissez pas cette technique, comprenez qu'on fera coulisser l'aiguille le long du fil, presque au milieu, au fur et à mesure que l'ouvrage avance. Le nœud d'arrêt doit être suffisamment gros car il a tendance à passer à travers le tissu de la chaussette qui est très extensible.

- Placez le cordon autour de la chaussette. Vous pouvez éventuellement faire un nœud pour le maintenir en place, sans serrer trop fort.

- Pliez encore en deux la chaussette sur elle-même, bord à bord, très soigneusement pour éviter qu'en suite des points durs qui pourraient être inconfortables ne se forment. Le cordon est ainsi pris en sandwich. Les bords que vous allez coudre doivent être au bord de l'écocup pour pouvoir faire ressortir l'aiguille facilement à chaque point.



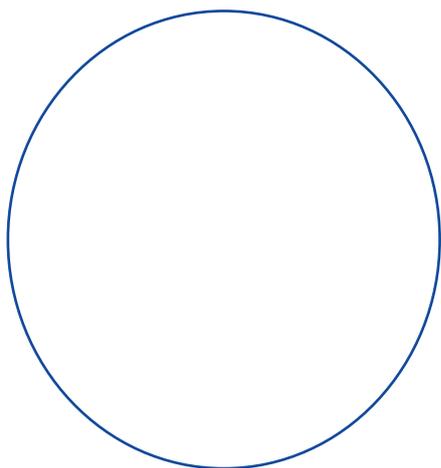
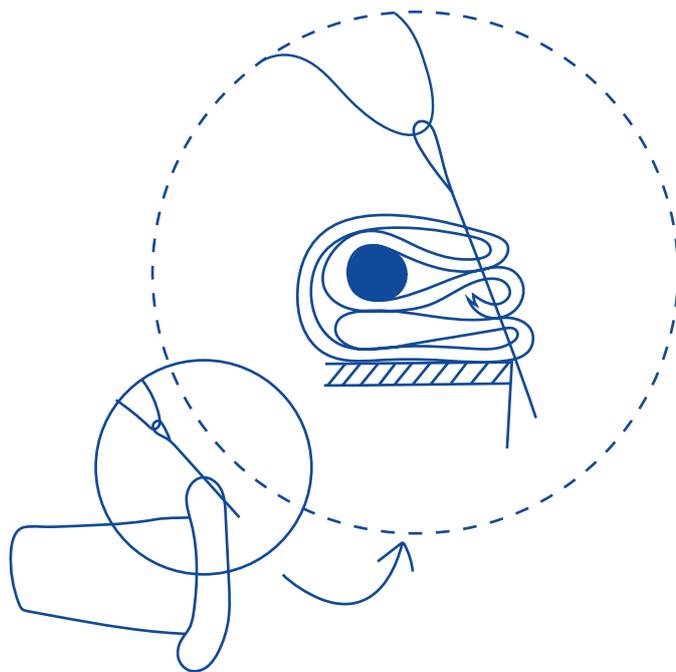
LA MEME CHOSE REPRÉSENTÉE DE MANIÈRES DIFFÉRENTES



4. COUTURE DE L'ANNEAU / SUITE

- Quand tout est en place, commencez à coudre en faisant attention à ne pas piquer le cordon pour qu'il puisse coulisser dans l'anneau.

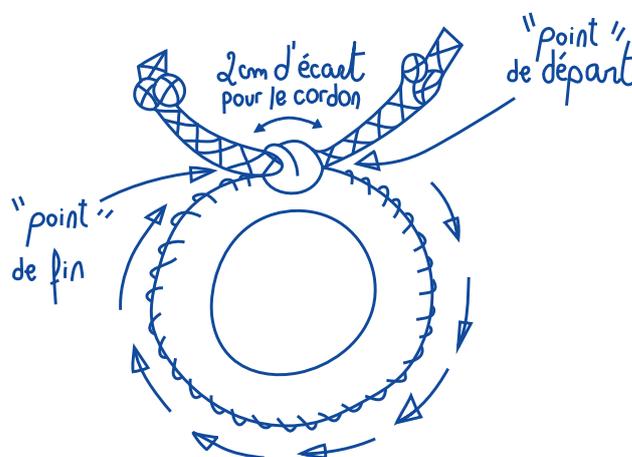
Cousez d'abord 3 ou 4 points au même endroit pour que le point de départ soit résistant à l'usure. Cousez tout le tour de l'anneau, sans tirer fort sur le fil : vous risqueriez de former un point dur sur l'anneau qui pourrait le rendre inconfortable. Les points ne doivent pas être trop rapprochés pour pouvoir coudre tout le tour de l'anneau avec le même fil. vous pouvez les espacer d'environ 5mm les uns des autres.



Même en faisant attention, il arrive assez facilement qu'on pique le cordon. Pour ne pas vous rendre compte trop tard que le cordon est bloqué, faites le coulisser d'un ou deux centimètres dans l'anneau tous les 3 ou 4 points pour vérifier. Si besoin défaites les derniers points un par un. Pour cela, retirez l'aiguille du fil et glissez sa pointe sous le fil. Tirez le alors le fil du dernier point pour le défaire entièrement puis recommencez avec le point suivant autant que nécessaire.

Quand vous arrivez à 1 ou 2cm du point de départ, faites 3 ou 4 points au même endroit pour former le point de fin. Faites particulièrement attention à ne pas piquer le cordon à cette étape.

Pour terminer, retirez l'anneau de l'écocup. Tirez sur les deux extrémités du cordon pour resserrer l'anneau au maximum, puis étirez l'anneau pour lui redonner sa forme normale. Répétez cette opération trois ou quatre fois pour former l'anneau et le rendre très confortable. Faites rouler l'anneau sur lui même pour que la couture se place sur une face plutôt que l'autre. Placée vers l'avant du jockstrap, elle n'entrera pas en contact avec la peau et sera complètement imperceptible.

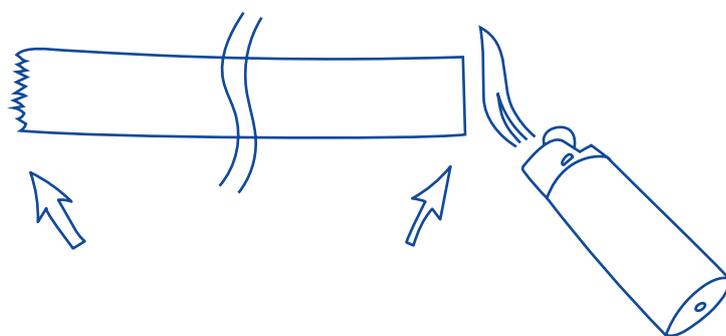


ÉTAPES 2

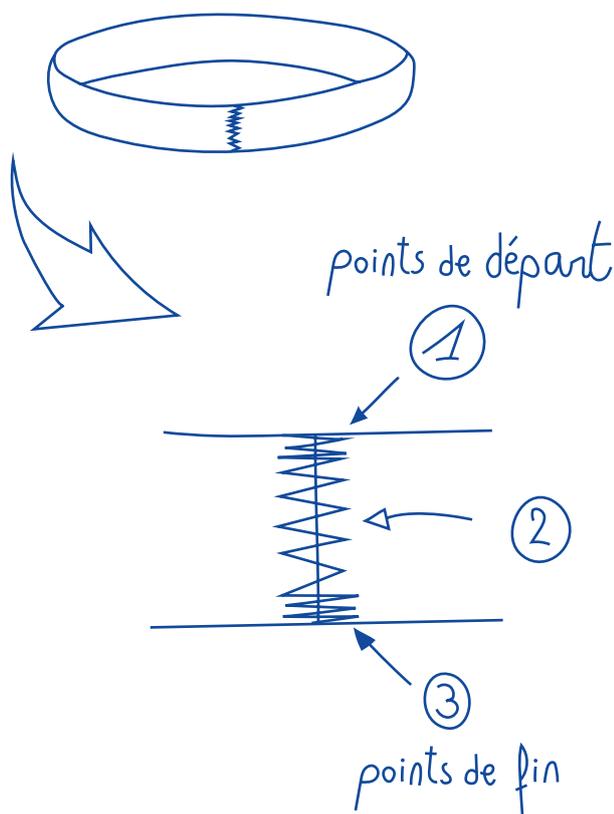
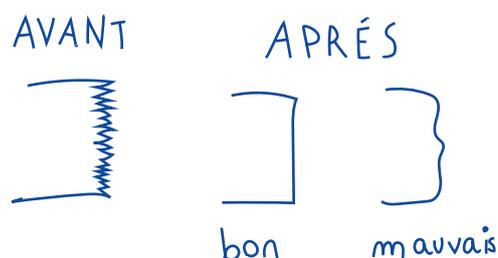
PRÉPARATION DU BAUDRIER

1. PRÉPARATION DE LA CEINTURE

- Mesurez votre tour de taille à l'endroit où passe la ceinture de votre sous-vêtement habituelle.
- Coupez un morceau de bande élastique environ 20cm plus court que cette mesure. La découpe doit être bien droite, et bien perpendiculaire à la bande.
- Faites fondre légèrement les extrémités pour éviter l'effilochement. Les coins de la bande ont tendance à fondre plus rapidement, alors passez le briquet très rapidement. Le bord doit rester bien droit.



Nous présentons ici la méthode utilisant une machine à coudre mais il est tout à fait possible de la réaliser à la main. Nous donnons ici à titre indicatif les réglages que nous utilisons pour la machine dont nous disposons (silvercrest SNM 33 C1).



2. COUTURE DE LA CEINTURE

- Assemblez les deux extrémités et cousez à l'aide d'un point zigzag.

Tension AUTO (4/8)

1/ Longueur des points : 0

Largeur des points : 3 points de largeur 5mm

puis 2 points de largeur 2mm

2 / Longueur des points : 1mm

Largeur des points : 5mm

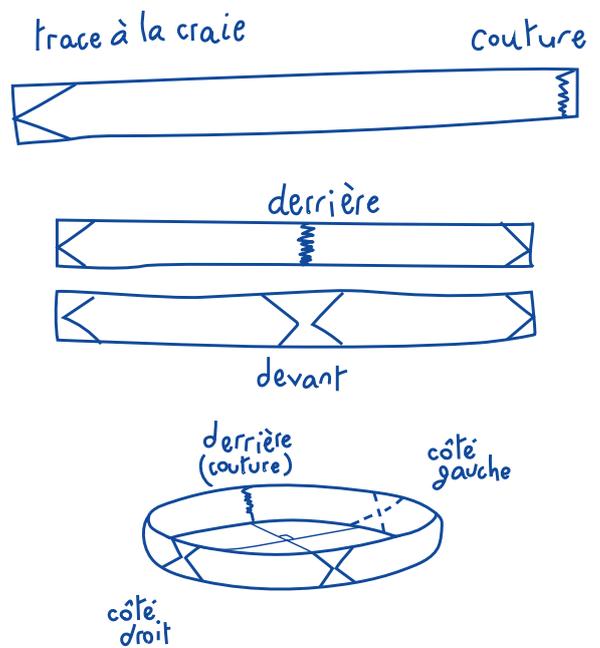
3/ Longueur des points : 0

Largeur des points : 3 points de largeur 5mm

puis 2 points de largeur 2mm

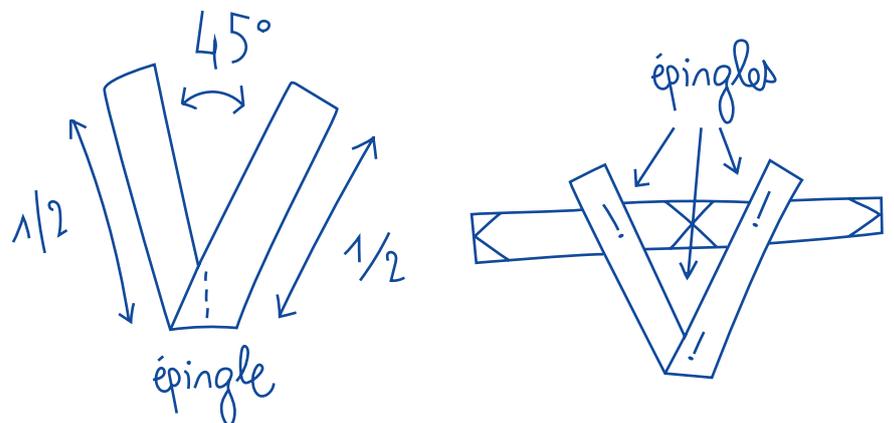
2. COUTURE DE LA CEINTURE / SUITE

- On place quelques repères à la craie sur la ceinture :
 - Pliez la ceinture en 2, la couture étant l'axe de symétrie.
 - Tracez un V à l'autre extrémité sur chaque face.
- Une fois la ceinture dépliée, les 2 V forment un X qui repère l'avant du jockstrap. La couture doit se trouver à l'arrière, au niveau d'une vertèbre pour être tout à fait imperceptible.
- Superposez la couture et le X et posez à plat l'ensemble pour marquer de la même manière les côtés gauche et droit de la ceinture par deux autres croix.



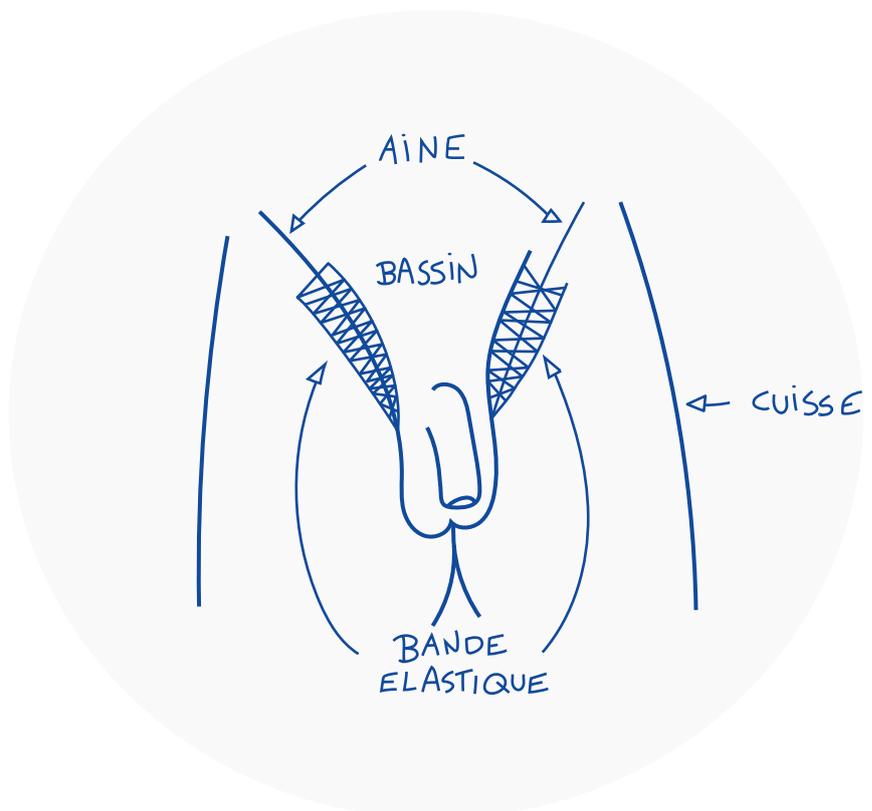
3. PRÉPARATION DU V

- Pour votre premier jockstrap, découpez 40cm de bande élastique. Pliez la en 2 moitiés que vous écartez ensuite pour former un V d'un angle d'environ 45°. Maintenez-le ainsi à l'aide d'épingles.
- Épinglez le sur la ceinture en respectant la symétrie de l'ensemble puis enflez-le.



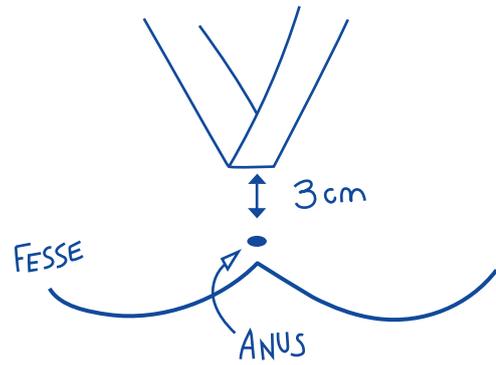
Vous devez maintenant procéder aux ajustements pour le faire correspondre à votre anatomie :

- Modifiez l'angle du V et la longueur de ses branches autant de fois que nécessaires en replaçant les épingles. Vous pouvez placer des marques à la craie pour prendre vos repères entre les différents essais.
- **Dans la partie basse du V,** les branches doivent passer dans le pli de l'aine en débordant de chaque côté sur la cuisse et sur le bassin. On évite ainsi que le bord de l'élastique irrite le pli de l'aine.
- **Dans la partie haute du V,** les branches ne doivent pas être trop écartées. Elles devront recouvrir partiellement les testicules remontés dans le pli inguinal pour les maintenir au plus près de la chaleur corporelle.



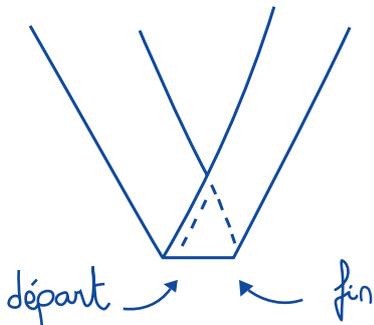
3. PRÉPARATION DU V / SUITE

- Pour déterminer **la longueur des branches du V**, tirez légèrement la pointe du V vers l'anus comme le feront les bretelles. La pointe du V doit arriver à environ 3cm de l'anus. L'avant de la ceinture doit se déformer un peu.
- Quand tout semble correct, vérifiez une dernière fois la symétrie avant de coudre et marquez bien les emplacements à la craie.
- Coupez le surplus de bande élastique aux extrémités du V et les faire fondre très légèrement.



4. COUTURE DU V

- Cousez d'abord la pointe du V: double point droit (le point droit simple peut suffire si la machine à coudre n'a pas cette option)
 - Longueur du point 2mm
 - largeur du point 0mm
 - Tension AUTO
- Repositionnez les épingles si nécessaire pour faciliter le travail à la machine.
- Cousez les extrémités du V, toujours au double point droit 2mm. Elle peuvent être à l'intérieur ou à l'extérieur de la ceinture. Le choix est purement esthétique et ne change rien en terme de confort.



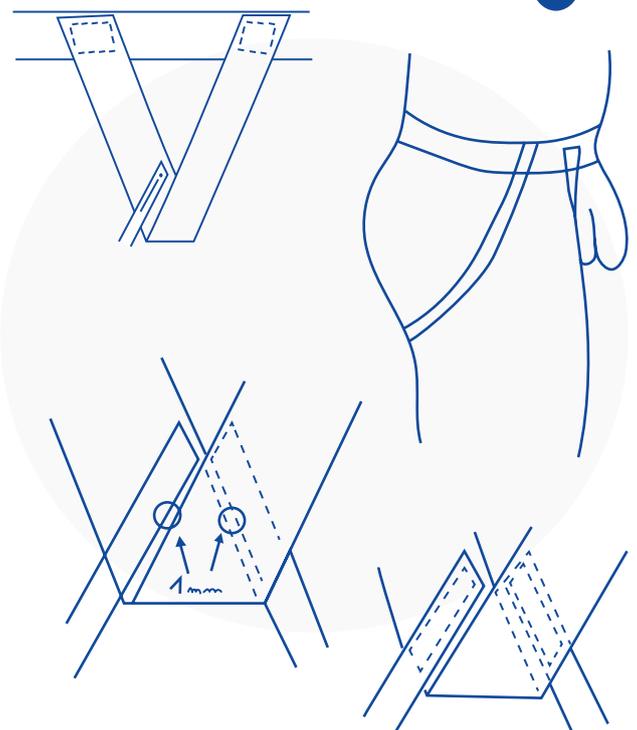
5. PRÉPARATION DES BRETELLES

- Épinglez une extrémité de la bretelle à la pointe du V pour la maintenir facilement pendant la prise de mesure. Les bretelles vont se détendre un peu à l'usage, alors tendez les assez bien au début.

Les bretelles passent dans le pli de la fesse puis remontent sur le long des hanches pour venir très légèrement à l'avant du bassin.

Chaque bretelle est cousue de part et d'autre de la pointe du V.

- Faites fondre très légèrement les extrémités de chaque bretelle.
- Laissez 1mm entre la bretelle et la bande élastique pour faciliter le pli qui doit se faire à cet endroit.
- Vérifiez que les bretelles s'enrouleront correctement autour de la fesse !
- Cousez, toujours au double point droit de 2mm de long.



ÉTAPES 3

ASSEMBLAGE DU BAUDRIER DE L'ANNEAU

- Cousez l'anneau à la main par l'arrière.

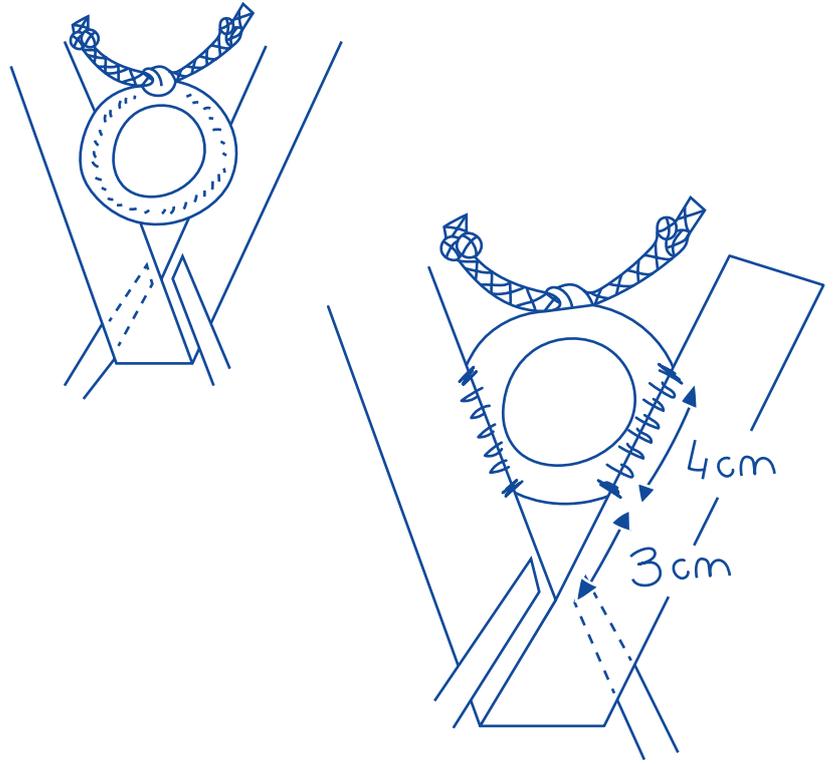
Faites plusieurs points au même endroit à chaque extrémité : ce sont des zones de tensions importantes.

Veillez à placer la couture de l'anneau vers le devant du jockstrap pour plus de confort.

Faites attention à ne pas piquer dans le cordon : l'aiguille reste assez en surface de l'anneau.

Les points doivent être un peu larges **mais le fil doit pas être très peu tendu.**

Le jockstrap est a priori terminé. Si le maintien des testicules n'est pas assez bon (c'est très rare mais ça peut arriver), vous pouvez ajouter deux bouts de bretelles supplémentaires.



TADAM !

