

<http://www.aiguilles-magiques.com/Bracelet-pour-poche-gel>



# Bracelet pour poche gel

- Couture - Accessoires en tissus -



Date de mise en ligne : jeudi 7 juin 2018

---

Copyright © Aiguilles magiques - Tous droits réservés

---

Un poignet endolori peut nécessiter des applications de chaud ou de froid selon les causes. Et les poches gel ou gel packs ne sont pas forcément très pratiques, car ils n'ont pas toujours de quoi les maintenir en place. Et, comme il est conseillé de ne pas les mettre directement sur la peau, une poche en tissu s'impose qui répond à ce « cahier des charges ». C'est facile à faire, rapide et utilise les fournitures qu'on a sous la main.

### Sommaire

- [Fournitures et matériel](#)
- [Réalisation](#)
- [Variantes](#)

Il ne s'agit pas d'un travail de haute précision et les indications sont hautement adaptables. Le bracelet se met en place d'une seule main. On peut très nettement améliorer le principe ou l'aspect visuel.



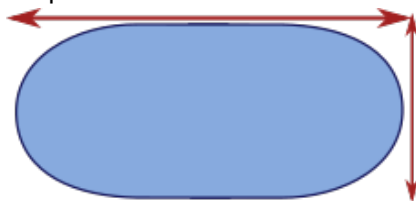
Bracelet pour ice pack Le bracelet fini dans tous ses états.

## Fournitures et matériel

- Un bout de tissu aux bonnes dimensions (environ 30 x 50 cm) ;
- un morceau d'élastique large de la longueur du tour de poignet ou deux élastiques de même longueur ;
- fil à coudre ;
- ciseaux, épingles ;
- mètre ruban ;
- machine à coudre.

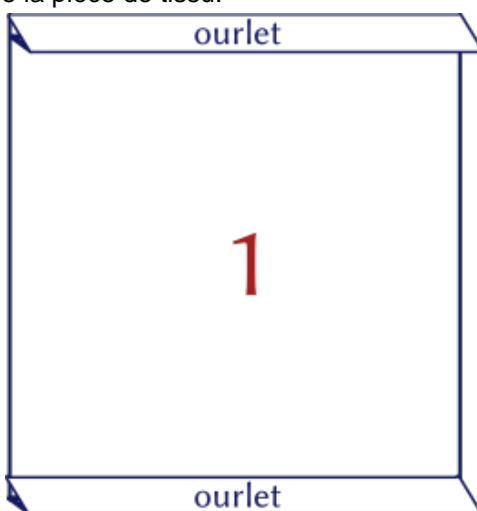
## Réalisation

Mesurer la poche de gel : hauteur et largeur. La pièce de tissu à couper sera 3 fois plus haute que la poche de gel plus 5 cm environ et aura la même longueur plus 6 cm environ.



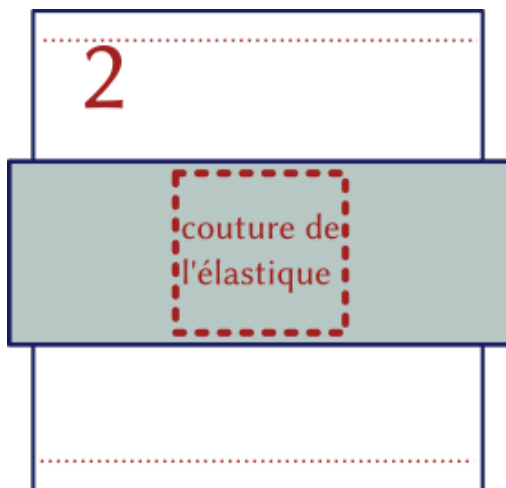
**Dimensions ice pack** Dimensions à prendre pour l'ice-pack.

1. Coudre les ourlets en haut et bas de la pièce de tissu.



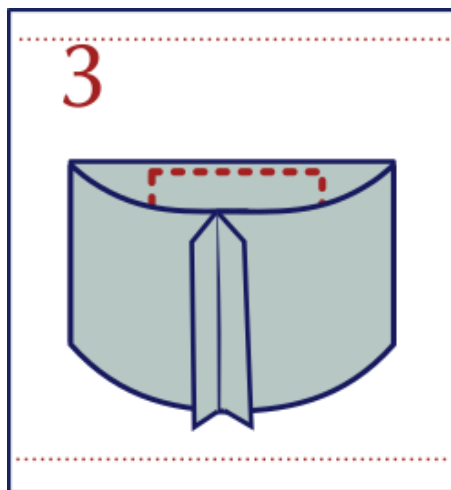
**Poche gel ourlet** Emplacement des ourlets de la poche.

2. Épingler l'élastique au milieu de la pièce de tissu et le coudre par une couture carrée en zig-zag. Environ 2,5 à 4 cm selon la taille de l'élastique.



**Emplacement de l'élastique** Position et couture de l'élastique sur la poche.

3. Fermer l'élastique par deux zigzag. La couture sur la pièce de tissu doit être à l'intérieur.



**Fermeture de l'élastique** Couture de l'élastique de la poche-bracelet.

4. Replier le tissu en trois sur l'endroit afin de faire une poche façon taie d'oreiller. Coudre les côtés et surfiler.

C'est fini !

## Variantes

Remplacer l'élastique par de la bande agrippante en veillant à coudre suffisamment de velcro pour l'ajustement du bracelet.

Le faire assez large pour avoir une bouttonnière à une extrémité et un ou plusieurs boutons à l'autre.

Coudre un élastique fin ou rond à une extrémité et un bouton à l'autre. L'élastique sert de bouttonnière.

Tout dépend de vos fournitures.

Amusez-vous bien (et prompt rétablissement pour le poignet endolori).