

COMMENT FABRIQUER SOI-MÊME DES PROTÈGE-LAMES ?

Mais à quoi ça sert ?

Il existe deux types de protège-lames :

- ❖ Les protèges lames en plastique rigide. On les met sur la lame du patin pour la protéger lorsque l'on marche sur le sol.

ATTENTION : Il ne faut jamais mettre de protège-lames rigide sur une lame humide car elle risque de rouiller.

- ❖ Les protèges-lames éponge qui servent à absorber l'humidité qui peut rester sur les lames après un entraînement. Il faut cependant essuyer les lames en sortant de la glace avant de mettre les protège-lames.

❖

Maintenant que vous savez tout sur les protège-lames, je vais vous apprendre à en fabriquer.



LES PROTÈGE-LAMES ÉPONGE



Niveau : Débutant

Durée : 2 heures

Matériel

Pour des lames (9 $\frac{3}{4}$) mesurant environ 30 cm.

Il vous faut :

- Un coupon de 34 cm x 30 cm de tissu fantaisie
- Un coupon de 34 cm x 30 cm de tissu éponge (type serviette de toilette) pour la doublure
- De l'élastique
- Une épingle à nourrice
- Un nécessaire à couture (fil, épingle, machine à coudre)



Préparation des pièces

1) **Découpez** vos différentes pièces de tissu puis **repassez-les**.

Dans le tissu fantaisie : 2 rectangles de 34 x 14 cm

Dans le tissu éponge : 2 rectangles de 34 x 14 cm



C'est parti !

Coudre un protège-lame

- 1) **Disposez** le tissu éponge l'envers face à vous et posez le tissu fantaisie par-dessus envers contre envers.



- 2) **Formez** un ourlet d'environ 1,5 cm en pliant les deux tissus vers l'intérieur. **Epinglez**. **Recommencez** pour l'autre longueur.



- 3) **Coudre** chaque longueur en veillant à laisser un espace suffisant pour pouvoir insérer l'élastique dans l'ourlet par la suite.



- 4) **Pliez** le protège-lame dans le sens de la longueur endroit contre endroit. **Épinglez** les deux largeurs puis les **coudre**.

ATTENTION : Il ne faut pas coudre la largeur jusqu'en haut mais simplement jusqu'à la couture pour pouvoir passer l'élastique.



- 5) **Insérez** l'élastique d'un côté et faites le glisser tout le tour du protège-lame à l'aide d'une épingle à nourrice.



- 6) Vous obtenez cela.



7) **Retournez** le protège-lame. Puis **resserrez** l'élastique jusqu'à trouver une tension suffisante.

CONSEIL : Pour cette étape, je mets le protège-lame directement sur un de mes patins pour l'ajuster au mieux.



Et comme on a deux pieds, c'est reparti pour un tour !

TADAM !!!



Vous pouvez être fier(e) de vous !