



PRÉSENTATION GÉNÉRALE :

Le surcyclage, recyclage valorisant ou « upcycling » en anglais consiste à récupérer des matériaux ou des produits dont on n'a plus l'usage afin de les transformer en matériaux ou produits de qualité ou d'utilité supérieure.

Le surcyclage textile, objet de cette formation, vise à lutter contre le gaspillage vestimentaire qui alourdit considérablement l'empreinte carbone de nos sociétés. En permettant de transformer les tissus et vêtements de seconde main en objets ou vêtements à forte valeur ajoutée, cette approche encourage la créativité et le développement d'une économie circulaire vertueuse.

Quelques chiffres sur l'ampleur du gaspillage vestimentaire

- 4 millions de tonnes de déchets vestimentaires sont jetés chaque année en Europe.
- 80% des vêtements jetés finissent en décharge ou incinérés.
- 70% des vêtements qui constituent notre garde-robe ne sont pas portés.
- En moyenne, les vêtements sont portés 7 à 10 fois.
- Chaque année, les Français achètent environ 9 kilos de vêtements par personne et en donnent l'équivalent de 3 kilos.
- L'équivalent d'une benne de vêtements est jeté chaque seconde dans le monde.

(Source : Novethic / Oxfam)

DATES	Printemps 2026 - 9h30/12h30 Semaine 21 : lundi 18 mai et jeudi 21 mai 2026 Semaine 22 : jeudi 28 mai 2026 Semaine 23 : lundi 01 juin et jeudi 04 juin 2026 Semaine 24 : lundi 08 juin 2026
PUBLICS et PRE-REQUIS	Toute personne portant un projet personnel ou professionnel en lien avec le surcyclage textile. Sans pré-requis : la formation est ouverte aux débutant.e.s comme aux personnes cherchant à se perfectionner.
OBJECTIFS	La formation vise à développer l'esprit créatif et les savoir-faire nécessaires à la transformation d'objets en tissus inutilisés – dont des vêtements - en objets ou vêtements de qualité ou d'utilité supérieures à leur état initial.

CONTENU et MÉTHODE	<p>Module 1 (3h) : 1 séance pour apprendre ou revoir les bases techniques de la couture : matériel, matières textiles, patron. Apports théoriques en immersion dans un atelier de couture.</p> <p>Module 2 (3h) : 1 séance de chinage dans une recyclerie, lors de laquelle chaque stagiaire devra trouver un ou plusieurs objets qu'il transformera pendant le module n°3. Échanges, remobilisation des connaissances apportées lors de la séance n°1.</p> <p>Module 3 (12h) : 4 séances de 3h pour réaliser un ou plusieurs objets à valeur ajoutée, à partir des objets chinés lors de la séance n°2.</p> <p>Il s'agira d'entraîner sa créativité en imaginant le devenir des objets chinés ; de planifier le travail à effectuer ; de réaliser le ou les objets (vêtements, accessoires, etc) surcyclés par une mise en pratique avec le guidage de la formatrice.</p> <p>Acquisition progressive des savoir-faire nécessaires par une approche pédagogique active, reposant sur des interactions entre les stagiaires et avec la formatrice.</p> <p>Apports théoriques au fil des étapes, repris en synthèse lors de la dernière séance.</p> <p>Chacun repart avec des connaissances, un savoir-faire et l'objet créé !</p> <p><i>Le matériel de couture sera fourni mais pourra être apporté par les stagiaires qui préféreront utiliser leur propre matériel.</i></p>
MODALITÉS et DÉLAI D'ACCÈS	Sur inscription : Compléter le bulletin en ligne ici jusqu'à 5 jours avant le début de la formation.
SUIVI ET ÉVALUATION	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluation des acquis de formation par un questionnaire individuel en fin de formation et une auto-évaluation des objets réalisés selon une grille de qualité. • Enquête de satisfaction en fin de formation. • Émargement des participants et des intervenants. • Délivrance aux stagiaires d'une attestation de formation.
FORMATRICE	Nancy Filet-Coche, couturière professionnelle, animatrice d'ateliers de couture et de surcyclage textile.
NOMBRE DE PARTICIPANTS	Au maximum 8 participant.e.s
LIEU et ACCESSIBILITÉ	<p>Atelier de Nancy à St Laurent en Royans (Atelier de Nancy).</p> <p>PMR : Nous contacter en amont de la formation (lieu non ERP, aménagement possible.)</p> 
DURÉE	Durée totale de 18h en 6 demi-journées de 3h, réparties sur 3 semaines.
COÛT	150€ TTC en formation loisir (Formation continue possible nous contacter)
RENSEIGNEMENTS	Contacter le CFPMFR en cœur de Parc du Vercors : Lucie Gresse au 07 57 18 13 31 ou Lucie.Gresse@mfr.asso.fr .