

Fiche  
bricolage  
numéro :

4



## Altéo brico BOX, c'est quoi ?

Tous les mois, Altéo vous propose un bricolage à réaliser à la maison.  
Les explications sont à l'intérieur de ce document.  
Quand votre bricolage est terminé vous pouvez faire une photo et nous l'envoyer.  
Nous la partagerons sur notre page Facebook.  
Nos fiches bricolage sont disponibles en vidéo et en document papier.

## **Vous n'avez pas le matériel nécessaire pour faire le bricolage?**

Pas de souci ! Nous vous envoyons par courrier une boîte avec tout le matériel et le document qui vous explique le bricolage.

**Pour nous poser une question ou obtenir les fiches**

Altéo brico BOX



**Téléphone :**

087 30 51 47



**Adresse mail :**

alteoverviers@mc.be



**Facebook :**

@alteo.verviers

## C'est quoi, un Zentangle ?

Le zentangle c'est un petit dessin dans un carré.

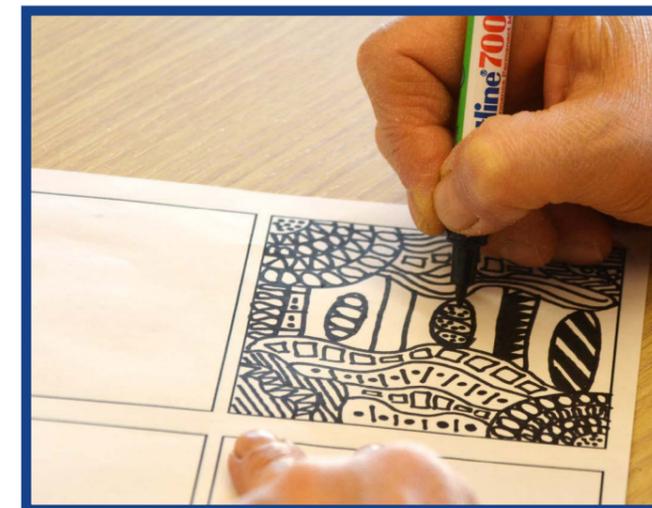
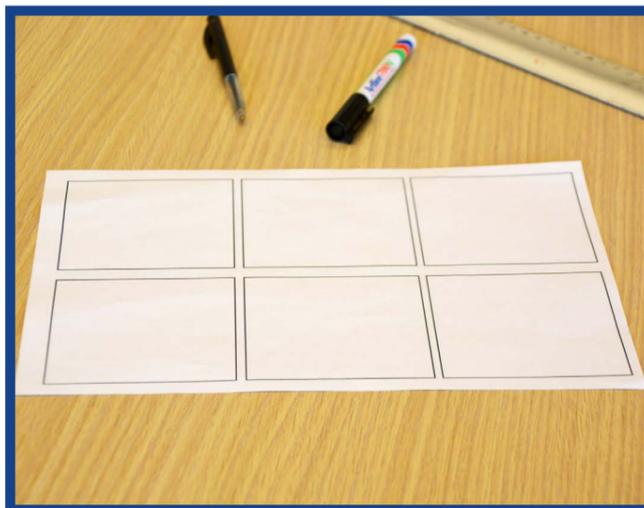
Il est fait de motifs qui se répètent.

Pour faire une zentangle, pas besoin d'être un grand dessinateur.

Il faut juste se laisser aller, tranquillement, au fil du dessin.

Le zentangle n'a ni haut ni bas, il ne représente rien, juste des dessins.

C'est une façon sympa de dessiner, mais aussi de se détendre.



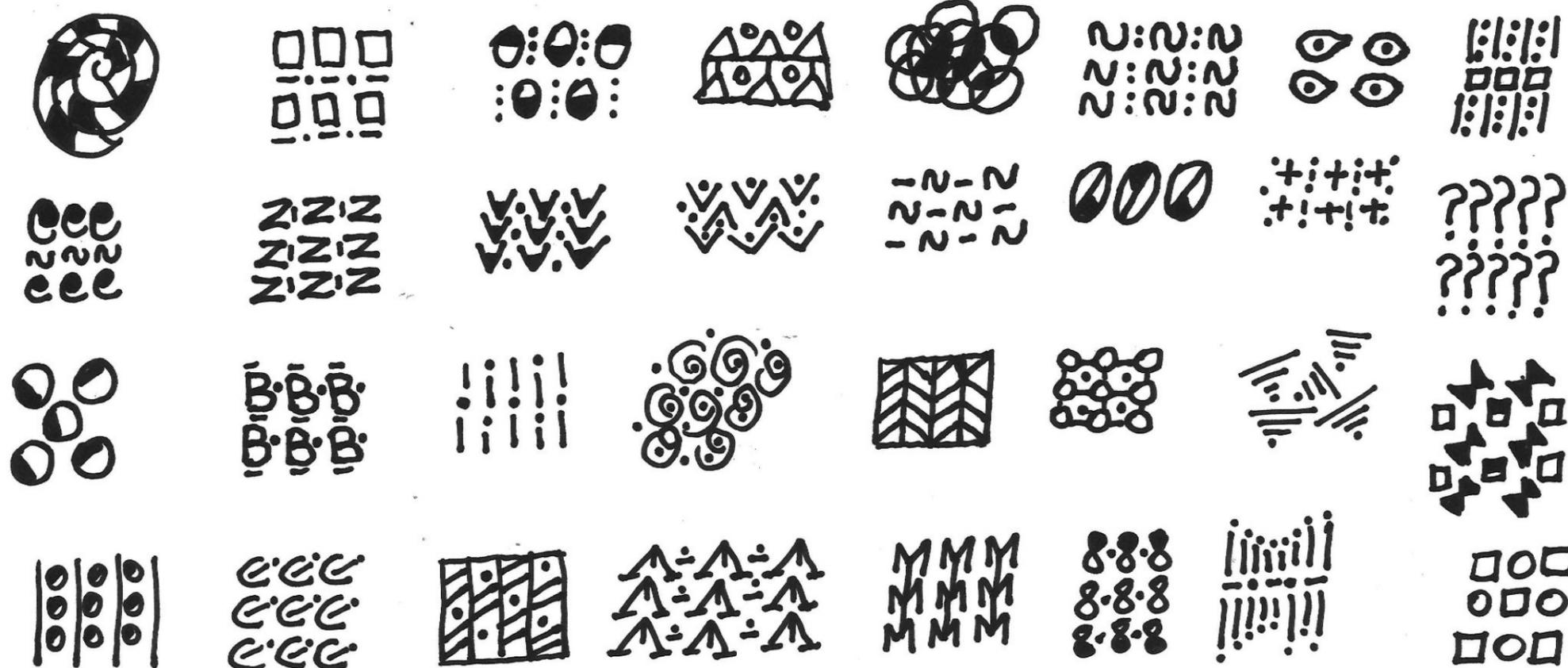
**1** Sur une feuille de papier, dessinez un carré.  
La taille idéale du carré est de 9 centimètres sur 9 centimètres.  
Vous pouvez utiliser le modèle qui accompagne ce document.

**2** Choisissez le motif que vous souhaitez dessiner.  
Avec un marqueur noir dessinez ce motif dans le carré.  
Répétez-le autant de fois que vous le voulez.

**3** Vous pouvez utiliser le même motif pour tout votre carré ou en utiliser plusieurs.  
Vous pouvez mettre un motif dans un motif. Tout est permis, c'est selon votre envie et votre inspiration.

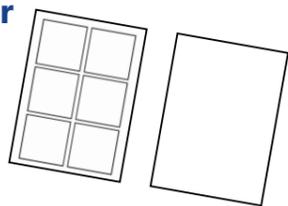
Voici quelques exemples de motifs.

Vous pouvez aussi inventer les vôtres. Ronds, carrés, lignes, points, vagues, zig-zags, tout est permis.



## Le matériel dont vous avez besoin pour faire des zentangles :

- la feuille de modèle avec les carrés OU une simple feuille de papier



- Un marqueur noir OU un bic noir



- Une règle graduée (latte)



- Un crayon noir OU ordinaire

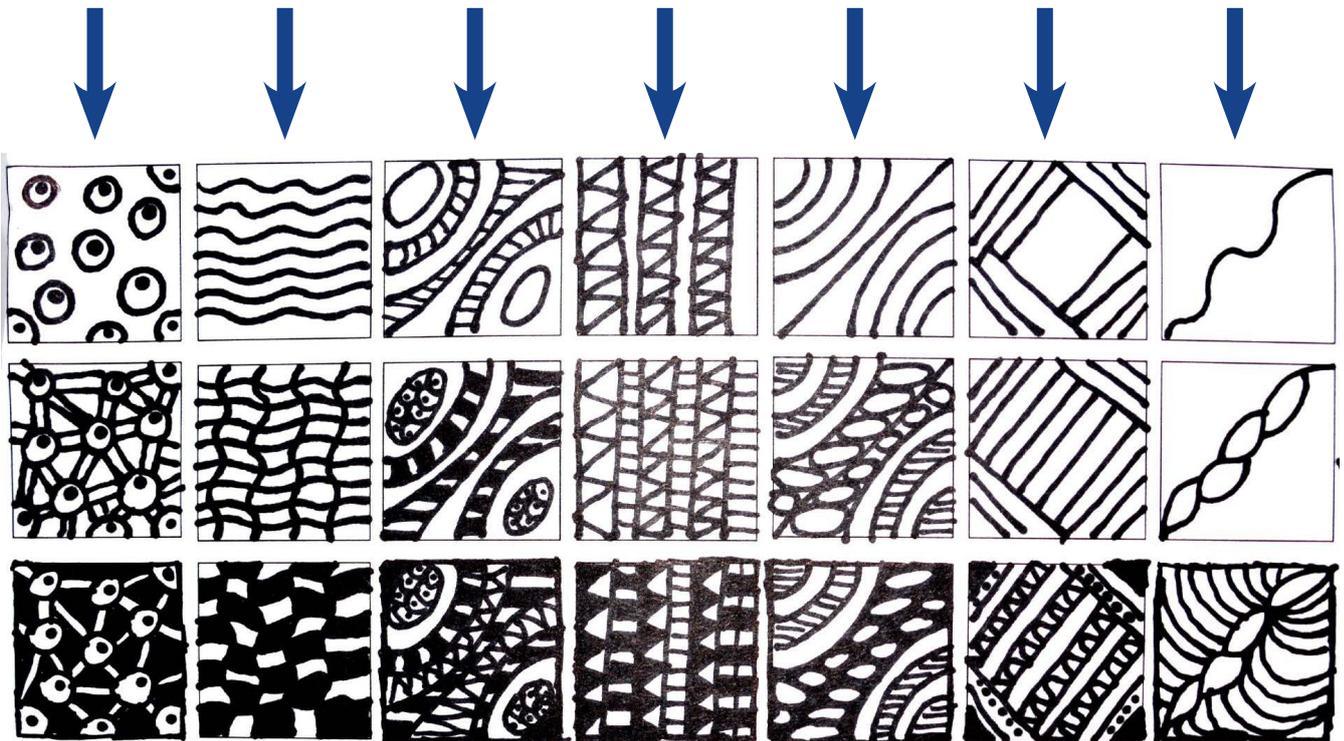




4 Votre carré est terminé, quand vous l'avez décidé.  
Il n'y a plus qu'à faire un autre carré.

Voici quelques exemples pour vous donner des idées :

Exemple 1 Exemple 2 Exemple 3 Exemple 4 Exemple 5 Exemple 6 Exemple 7



On en fait quoi ?

On le colle dans un cahier, on le range dans une farde, on le découpe pour le mettre dans un cadre. Tout est permis.

Mais, surtout on profite des sentiments de bien-être et de calme que donnent les zentangles.

Envie de partager?

Vous pouvez nous envoyer vos zentangles, les vrais ou leur photo. Nous en ferons un album Facebook.

à vous de jouer !

