

NOTICE DE RÉALISATION



DOCUMENT RÉDIGÉ PAR :

Cédric FIGAROL



Think about the world you want to live in: do you really need to print this document ?

Pensez au monde dans lequel vous voulez vivre : avez-vous réellement besoin d'imprimer ce document ?

Introduction

Qu'est-ce que la Socket+ ?

La Socket+ est le moyen que j'ai trouvé pour adapter proprement le capteur du kit Nike+ sur n'importe quelle paire de running disposant d'un moyen de laçage classique.

J'ai souhaité qu'il réponde aux critères suivants :

- ✓ Fixation et retrait rapide sur la chaussure
- ✓ Maintien efficace sur la chaussure
- ✓ Protection du capteur
- ✓ Discrétion
- ✓ Réalisation simple et peu coûteuse

DIY

Nos amis anglophones ont un talent inné pour créer de nouveaux acronymes.

On leur doit entre autres le terme DIY ou "Do It Yourself" (comprenez, "Fais-le toi-même"), qui désigne le fait de trouver une alternative à l'achat d'objets du commerce en les réalisant de ses propres mains et de façon convaincante.

Pourquoi le faire soi-même ?

La première raison est bien sûr économique.

Au gré de multiples recherches sur internet et ailleurs, j'ai recensé quelques petits systèmes en vente qui permettent de répondre au même besoin que la Socket+. Ce qui me frappe, c'est leur prix, car même s'il ne dépasse pas les 15 euros, cela me semble bien exagéré pour un vulgaire morceau de tissu ou même de plastique.

La question n'est pas de se montrer pingre, mais plutôt de ne pas accepter d'endosser son costume de pigeon, en particulier pour une chose aussi simple à faire soi-même !

La seconde raison est que réaliser de ses propres mains est toujours source de grande satisfaction et qu'il n'y a pas de mal à se faire du bien.

Quel matériel ?

En fait, il ne vous faudra probablement pas acheter grand-chose :

- ▶ Une bande Velcro (mâle et femelle) de 2,5 cm de largeur
- ▶ Une bande élastique de 3,0 cm de largeur
- ▶ Une bobine de fil à coudre
- ▶ Une aiguille
- ▶ Une paire de ciseaux
- ▶ Un briquet
- ▶ Un cutter
- ▶ Une règle graduée

Où trouver tout ça ?

Il y a de fortes chances pour que les seuls éléments qui vous manquent soient la bande élastique et la bande Velcro. Sachez que j'ai trouvé ce matériel à la FoireFouille pour moins de 1,5 euros par bande.

Pour le reste, je pense que vous saurez vous débrouiller !

Et le prix ?

Si l'on compte 1,5 euro par bande et que l'on suppose que le reste du matériel peut être récupéré, la Socket+ ne vous coûtera que 3 euros !

Combien de temps pour faire ma Socket+ ?

Si vous n'êtes pas trop gauche, comptez environ 3/4 d'heure pour un travail propre. C'est à la portée de tout le monde !

Allez, au travail...

Réalisation

Echauffement

Commencez par couper la bande élastique principale. Elle doit mesurer 10,4 cm de long. Vous pouvez bien entendu ajuster cette longueur si vous souhaitez faire un usage particulier de votre Socket+, mais celle que je vous propose répond aux besoins standards.

Passez la flamme d'un briquet sur la(les) partie(s) découpée(s) pour éviter qu'elle(s) ne s'effiloche(nt).



Découpe de la bande élastique principale



Passage de la flamme



Extrémités cautérisées !

Premier kilomètre

Découpez un morceau de bande Velcro femelle (partie soyeuse !). Il doit mesurer 5,7 cm de long.

Placez ce morceau en bout de la bande élastique principale en laissant 2 ou 3 mm millimètre de jeu par rapport à l'extrémité.

A présent, tous à vos aiguilles pour coudre l'ensemble. Et pour ceux qui n'ont jamais tenu une aiguille, reportez-vous à la section "atelier couture" pour savoir comment faire.



Découpe de la bande Velcro



Positionnement de l'ensemble



Atelier couture

Deuxième kilomètre

Découpez dans de la bande élastique un carré de 3x3 cm.

Passez la flamme d'un briquet sur la(les) partie(s) découpée(s) pour éviter qu'elle(s) ne s'effiloche(nt).

Retournez la bande élastique principale et positionnez le carré élastique en bout de la bande principale, au droit de l'endroit où vous avez cousu la bande Velcro (pensez à laissez 2 ou 3 mm de jeu par rapport à l'extrémité).

Attention : assurez-vous d'orienter le carré élastique de façon à se qu'il puisse s'étirer dans le sens perpendiculaire au sens d'extension de la bande principale. Dans le cas contraire, vous ne pourrez pas placer le capteur du kit Nike+ !

Commencez à coudre les 3 côtés du carré en laissant libre celui où viendra se loger le capteur.



Découpe du carré élastique



Positionnement de l'ensemble



Petit carré deviendra grand

Troisième kilomètre

Découpez dans de la bande élastique un carré de 3x3 cm.

Passez la flamme d'un briquet sur la(les) partie(s) découpée(s) pour éviter qu'elle(s) ne s'effiloche(nt).

Découpez ce morceau dans son sens élastique de façon à obtenir un rectangle de 2,5x3 cm, la longueur étant donc dans le sens élastique.

Positionnez le rectangle élastique en face du carré en les laissant se chevaucher sur 3 mm environ.

Attention : assurez-vous d'orienter le rectangle élastique de façon à se qu'il puisse s'étirer dans le sens perpendiculaire au sens d'extension de la bande principale. Dans le cas contraire, vous ne pourrez pas placer le capteur du kit Nike+ !

Commencez à coudre les 3 côtés du rectangle en laissant libre celui où viendra se loger le capteur. Ne pas coudre la partie qui chevauche le carré.



Découpe du rectangle élastique



Positionnement de l'ensemble avec recouvrement sur 2 mm



Atelier couture et doigts piqués

Quatrième kilomètre

Découpez un morceau de bande Velcro mâle (partie avec les picots en plastiques !) de 2,4 cm (longueur des bords à coudre). Vous obtenez donc un rectangle de 2,4x2,5 cm.

Placez ce morceau sur le bout libre de la bande élastique principale, sur la face où vous venez de coudre les deux morceaux d'élastique, en veillant à laisser 5 mm millimètre de jeu par rapport à l'extrémité. Les bords à coudre doivent être parallèles au grand côté de la bande élastique.

Commencez à coudre l'ensemble.



Découpe du morceau de Velcro



Positionnement de l'ensemble avec jeu de 5 mm



On y est presque !

Cinquième kilomètre

C'est la touche finale : le Velcro de "sûreté" destiné à empêcher que la Socket+ ne se détache pendant votre entraînement.

Découpez un morceau de bande Velcro mâle de 3 cm (longueur des bords à coudre).

Augmentez légèrement la surface d'un des bords à coudre en rasant une partie des picots en plastiques avec le cutter jusqu'à obtenir une largeur uniforme d'environ 4 millimètres.

Orientez le morceau de Velcro de façon à ce que la face d'accroche soit du même côté que le premier carré de Velcro, tout en plaçant le bord à coudre rectifié sous la bande élastique principale.

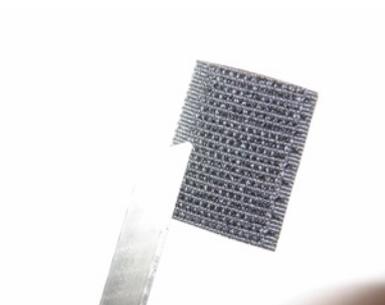
Commencez à coudre l'ensemble (renforcer le point en faisant un allez-retour).



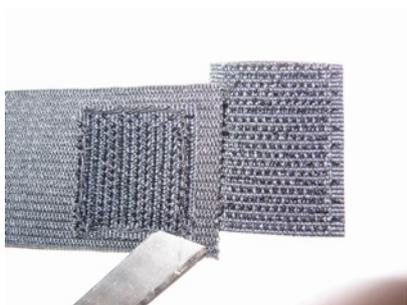
Hop ! on retourne la Socket+



Morceau de velcro de "sûreté"



Un tour chez le barbier



Ajustement du bord à coudre sous la bande élastique



La Socket+ côté face



La Socket+ côté pile

Installation du capteur

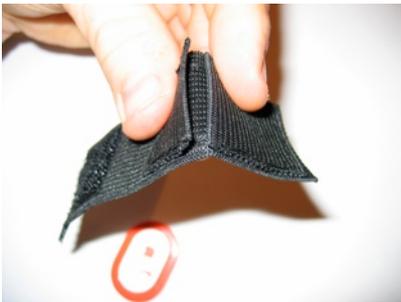
Insertion du capteur Nike+ dans la Socket+

Pincez la Socket+ au niveau des élastiques de maintien.

Commencer par insérer le capteur sous le premier élastique. Veillez à ce que ce soit la face blanche du capteur qui soit visible de façon à ce qu'il soit correctement orienté lorsque vous fixerez la Socket+ sur votre chaussure.

Rabattez enfin le deuxième élastique et poussez le capteur au fond de ce dernier.

Le capteur est en place !



Pliez la Socket+



Glissez le capteur



Le capteur bien au chaud dans sa chaussette

Fixation de la Socket+ sur la chaussure

A présent, il ne reste plus qu'à installer la socket+ sur votre chaussure.

Je vous conseille de l'insérer par le haut, car dans le cas improbable où les Velcros viennent à lâcher, cette position rendra plus difficile la perte de la socket+.

D'autre part, pour faciliter la mise en place, commencer par rabattre le Velcro de sûreté sur le Velcro principal afin que ces derniers ne s'accrochent ni aux lacets ni au tissu Mesh de votre chaussure.

Pour terminer, n'oubliez pas que pour un fonctionnement optimal, le capteur doit être le plus horizontal possible. Cela suppose donc que vous placiez la socket+ au plus près du bout de la chaussure.



Rabattez les Velcros l'un sur l'autre



Remarquez le capteur poussé au fond de l'élastique principal



Hop, pliez la Socket+ en deux



Ajuster le Velcro principal en tirant sur l'élastique



Rabattez le Velcro de sûreté



Et voilà le résultat !

Atelier couture

Est-ce compliqué ?

Pas de panique, c'est vraiment très simple.

Pour commencer, il vous faudra faire un "point de noeud". Cela permet de fixer solidement le fil avant de commencer la couture. La même technique - mais appelé cette fois "arrêt de piqûre" - doit être appliquée pour terminer la couture.

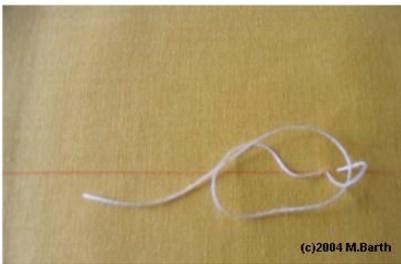
Ensuite, il faut... coudre. Pour cela je vous ai indiqué la méthode du "point de piqûre manuel" qui permet d'obtenir une couture très solide.

Le point de noeud et arrêt de piqûre

D'une façon générale, la distance entre deux passages d'aiguille sera d'environ 1 mm.

Commencez par passer l'aiguille dans un sens et par tirer jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un bout de fil libre (3 cm par exemple). Repasser l'aiguille dans l'autre sens, puis une dernière fois dans le sens initial mais sans tirer complètement de façon à garder la boucle ainsi formée. Passez le fil libre dans la boucle et faites de-même dans la seconde boucle ainsi formée. Tirez en même temps sur le bout libre et sur l'aiguille.

Bravo, votre point de noeud est fait !



Présentation générale



Premier passage



Troisième passage avec l'extrémité libre placée dans la boucle : remarquer la nouvelle boucle ainsi formée

Le point de piqûre manuel

Passez une première fois votre aiguille.

Repassez dans l'autre sens à 4 mm en avant du point précédent.

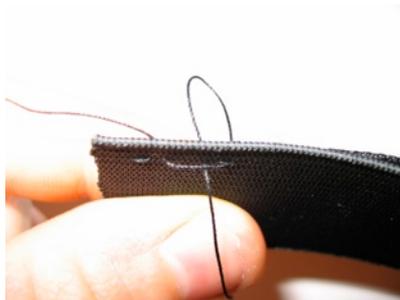
Passez votre aiguille 2 mm en arrière (donc, entre les deux points que vous venez de faire)

Repassez dans l'autre sens à 4 mm en avant du point précédent... Et ainsi de suite !

Terminez avec le point d'arrêt expliqué plus-haut.



Présentation générale



Passage en arrière de 2 mm



La couture en progression

Contact

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des remarques ou des suggestions : socketplus@free.fr

Bonnes courses à tous !