

# Un pull fitness

31 août 2023 par [grenouilletricote](#)

Bonjour, avec septembre qui pointe de plus en plus le bout de son premier jour, nous allons reprendre nos habitudes. Mais surtout nous reprendre nos activités. Alors si vous décidez de vous mettre au fitness. Faites-le en beauté, je vous propose un pull fitness confortable à souhait. Mais aussi élégant, c'est important. Rien ne vaut ce que l'on fait soi-même. Alors plutôt que de suivre les tendances vestimentaires des salles de sports. Créé votre propre style avec ce pull simple à tricoter. Mais avec le détail que personne d'autre n'a !

Ce pull deviendra un atout plaisir dans vos garde-robes dédiées au sport.



Ce modèle provient de [Drops design](#). Vous allez toutes apprécier le tricotage de ce pull, en effet chaque pièce se tricote séparément en aller-retour. Donc que vous soyez aiguilles droites ou circulaires, vous avez toutes le choix de vos aiguilles sans soucis. Vous faites les côtes avec des aiguilles n°3, ensuite vous continuez avec des n°4. J'aime beaucoup ce genre de grosseur : ni trop, ni trop peu.

Les points utilisés sont basiques, puisque vous avez des côtes 2/2 pour toutes les parties en bordure. Vous continuez avec le jersey endroit sur la presque totalité du pull.

Le détail qui fait toute la beauté de ce pull se situe au niveau de l'encolure. Vous la faites en V, mais surtout avec un délicat dessin de tresses au départ de

la pointe. Attention ce ne sont pas vraiment des torsades, mais plutôt un joli croisement de lignes misent en relief par le jeu du jersey endroit et envers.

Les explications des tailles vont du S au XXXL, de quoi trouver notre bonheur pour nous toutes. Je suis tentée de dire que c'est le genre de pull qu'il faut faire en plusieurs exemplaires, surtout avec différents coloris.

## **Ce que je pense d'un pull fitness :**

J'aime beaucoup ce genre de pull simple, classique et pourtant très personnalisé. Autant se faire plaisir avec un pull qui vous ressemble. L'un des gros avantages de savoir tricoter. Vous pouvez si vraiment vous souhaitez le personnaliser, ajouter un écusson sportif ou autre de votre choix. Un détail qui personnalise encore plus votre pull.

Être en groupe c'est une bonne chose, mais savoir se différencier c'est important également. Sans pour autant aller dans l'excentricité. Enfin rien ne vous oblige à faire du sport pour tricoter ce pull. Le faire juste parce que vous aimez, c'est bien aussi.

Bonne journée.

[Crédit photo Drops Design](#)

## Explications

TAILLES : S - M - L - XL - XXL - XXXL

DROPS SKY de Garnstudio (appartient au groupe de fils B)  
250-300-300-350-350-400 g coloris 16, citron

ÉCHANTILLON:

21 mailles en largeur et 28 rangs en hauteur, en jersey = 10 x 10 cm.

AIGUILLES DOUBLES POINTES DROPS n° 4.

AIGUILLE CIRCULAIRE DROPS n°4 - en 40 cm et 80 cm, pour le jersey.

AIGUILLES DOUBLES POINTES DROPS n°3.

AIGUILLE CIRCULAIRE DROPS n°3 - en 80 cm, pour les côtes.

AIGUILLES À TORSADES DROPS.

La taille des aiguilles est uniquement indiquée à titre indicatif. Si vous avez trop de mailles pour 10 cm, essayez avec des aiguilles plus grosses. Si vous n'avez pas assez de mailles pour 10 cm, essayez avec des aiguilles plus fines.

POINT MOUSSE (en allers et retours):

Tricoter tous les rangs à l'endroit.

1 côte mousse en hauteur = Tricoter 2 rangs endroit.

## POINT FANTAISIE:

Voir les diagrammes A.1 à A.3. Les diagrammes montrent tous les rangs, vus sur l'endroit.

## DIMINUTIONS-1 (à intervalles réguliers):

Pour calculer quand diminuer à intervalles réguliers, prendre le nombre total de mailles (par ex. 240 mailles) et le diviser par le nombre de diminutions à faire (par ex. 40) = 6.

Pour diminuer dans cet exemple, on va tricoter ensemble à l'endroit chaque 5ème et 6ème maille.

## DIMINUTIONS-2 (côtés dos/devant):

Diminuer 1 maille de chaque côté du fil marqueur ainsi: Tricoter jusqu'à ce qu'il reste 3 mailles avant le fil marqueur, tricoter 2 mailles ensemble à l'endroit, 2 mailles endroit (le fil marqueur se trouve entre ces 2 mailles) glisser 1 maille à l'endroit, 1 maille endroit et passer la maille glissée par-dessus la maille tricotée.

## ENCOLURE V:

Toutes les diminutions se font sur l'endroit!

Diminuer après A.2 ainsi: Glisser 1 maille à l'endroit, 1 maille endroit et passer la maille glissée par-dessus la maille tricotée (= on diminue 1 maille).

Diminuer avant A.3 ainsi: Tricoter jusqu'à ce qu'il reste 2 mailles avant A.3, 2 mailles ensemble à l'endroit (= on diminue 1 maille).

## AUGMENTATIONS (manches):

Tricoter jusqu'à ce qu'il reste 2 mailles avant le fil marqueur, 1 jeté, 4 mailles endroit (le fil marqueur se trouve entre ces 2 mailles), 1 jeté. Au tour suivant, tricoter les jetés torsés à l'endroit pour éviter les trous. Tricoter ensuite les nouvelles mailles en jersey.

## PULL - PETIT APERÇU DE L'OUVRAGE:

Se tricote en rond sur aiguille circulaire jusqu'aux emmanchures, terminer le devant et le dos séparément. Les manches se tricotent en rond avec les aiguilles doubles pointes/la petite aiguille circulaire.

## DOS & DEVANT:

Monter 240-260-285-310-335-365 mailles avec l'aiguille circulaire 3 en Sky. Tricoter 1 tour endroit puis en côtes (= 3 mailles endroit / 2 mailles envers) pendant 3 cm. Tricoter 1 tour endroit en diminuant 40-44-49-54-55-61 mailles à intervalles réguliers - voir DIMINUTIONS-1 = 200-216-236-256-280-304 mailles. Continuer avec l'aiguille circulaire 4. Placer 1 fil marqueur de chaque côté de l'ouvrage (= 100-108-118-128-140-152 mailles entre les marqueurs pour le devant et pour le dos). En commençant le tour à l'un des fils marqueurs (= repère côté), tricoter en jersey. BIEN CONSERVER LA MÊME TENSION QUE POUR L'ÉCHANTILLON. Quand l'ouvrage mesure 6-7-8-6-7-8 cm depuis le rang de montage, diminuer 1 maille de chaque côté des 2 fils marqueurs - voir DIMINUTIONS-2. Diminuer ainsi 4 fois au total tous les 7-7-7-8-8-8 cm = 184-200-220-240-264-288 mailles (= respectivement 92-100-110-120-132-144 mailles pour le devant et pour le dos entre les 2 fils marqueurs). Quand l'ouvrage mesure 26-27-28-29-30-31 cm, tricoter A.1 au-dessus des 22 mailles du milieu devant, et les autres mailles en jersey comme avant (= 35-39-44-49-55-61 mailles jersey de chaque côté de A.1 sur le devant). Quand l'ouvrage mesure 31-32-33-34-35-36 cm, rabattre 2-3-4-5-7-9 mailles de chaque côté des 2 fils marqueurs (= soit 4-6-8-10-14-18 mailles rabattues de chaque côté pour les emmanchures). Il reste 88-94-102-110-118-126 mailles pour le dos et le nombre de mailles du devant varie en fonction du nombre de rangs de A.1 tricotés et de la tension en hauteur. Terminer maintenant le devant et le dos séparément.

## DEVANT:

Continuer en allers et retours en jersey avec A.1 et 1 maille lisière au POINT MOUSSE de chaque côté – voir ci-dessus; EN MÊME TEMPS, rabattre pour les emmanchures et former l'encolure V ainsi:

Emmanchures:

Rabattre au début de chaque rang à partir de l'emmanchure de chaque côté: 0-0-1-2-3-5 fois 2 mailles et 3-4-5-6-7-6 fois 1 maille (= on rabat 5-7-11-15-20-25 mailles au total de chaque côté, y compris les 2-3-4-5-7-9 premières mailles rabattues de chaque côté des 2 fils marqueurs).

Encolure V:

Quand A.1 a été tricoté 1 fois en hauteur en hauteur, diviser le devant au milieu pour l'épaule gauche et la droite. On doit avoir le même nombre de mailles pour chaque épaule et l'ouvrage doit être divisé au de A.1. Glisser les mailles de l'épaule gauche en attente sur un fil et tricoter l'épaule droite ainsi:

Épaule droite:

En commençant sur l'endroit, tricoter à partir de l'encolure ainsi: A.2 au-dessus des 12 premières mailles, jersey jusqu'à ce qu'il reste 1 maille et terminer par 1 maille au point mousse. Continuer ainsi en allers et retours (continuer les diminutions de l'emmanchure si elles ne sont pas terminées) et au rang suivant sur l'endroit, commencer à diminuer pour l'ENCOLURE-V – voir ci-dessus.

Diminuer 8-7-7-6-6-5 fois tous les 2 rangs et 5-6-7-8-9-10 fois tous les 4 rangs (on diminue 13-13-14-14-15-15 mailles au total) = 33-35-35-36-36-36 mailles. Continuer à tricoter les mailles endroit à l'endroit et les mailles envers à l'envers jusqu'à ce que l'ouvrage mesure 50-52-54-56-58-60 cm (l'emmanchure mesure environ 19-20-21-22-23-24 cm). Au rang suivant sur l'endroit, tricoter ainsi: les 12 premières mailles (= côté encolure) comme elles se présentent (= les mailles endroit à l'endroit et les mailles envers à l'envers) et tricoter à l'endroit les 21-23-23-24-24-24 dernières mailles en diminuant en même temps 5-5-5-5-5-4 mailles à intervalles réguliers = 16-18-18-19-19-20 mailles + les 12 mailles de la bordure d'encolure. Tourner et rabattre les 16-18-18-19-19-20 mailles de l'épaule.

Tricoter A.2 en allers et retours au-dessus des 12 mailles restantes (= bordure d'encolure). Quand l'ouvrage mesure 2 cm depuis les mailles rabattues pour l'épaule, tricoter comme avant mais en rangs raccourcis, en commençant sur l'endroit ainsi: \*tricoter toutes les mailles, tourner et tricoter les 8 premières mailles, tourner et tricoter le rang retour, tourner et tricoter les 3 premières mailles, tourner et tricoter le rang retour, tourner et tricoter toutes les mailles\*, répéter de \*-\* 2 fois (pour que l'encolure tombe joliment – le côté de l'encolure à coudre contre l'encolure dos est légèrement plus long que le bord extérieur). Continuer A.2 jusqu'à ce que la bordure d'encolure mesure environ 14-14-15-15-15-15 cm du côté le plus long, à partir des mailles rabattues pour l'épaule. Rabattre les mailles comme elles se présentent.

Épaule gauche:

En commençant sur l'endroit, tricoter à partir de l'emmanchure ainsi: 1 maille lisière au point mousse, jersey jusqu'à ce qu'il reste 12 mailles, A.3 au-dessus des 12 dernières mailles (= côté encolure). Continuer ainsi en allers et retours, en même temps, continuer les diminutions de l'emmanchure et commencer à diminuer pour l'encolure V au rang suivant sur l'endroit – voir ci-dessus. Diminuer 8-7-7-6-6-5 fois tous les 2 rangs et 5-6-7-8-9-10 fois tous les 4 rangs (on diminue 13-13-14-14-15-15 mailles au total) = 33-35-35-36-36-36 mailles. Continuer à tricoter les mailles comme elles se présentent: les mailles endroit à l'endroit et les mailles envers à l'envers jusqu'à ce que l'ouvrage mesure 50-52-54-56-58-60 cm (l'emmanchure mesure environ 19-20-21-22-23-24 cm). Au rang suivant sur l'endroit, tricoter ainsi: Tricoter à l'endroit les premières 21-23-23-24-24-24 mailles en diminuant 5-5-5-5-5-4 mailles à intervalles réguliers, et tricoter A.3 au-dessus des 12 dernières mailles (= bordure d'encolure) = 16-18-18-19-19-20 mailles + les 12 mailles de A.3. Tourner et tricoter les 12 premières mailles et rabattre les 16-18-18-19-19-20 dernières mailles pour l'épaule. Couper le fil. En commençant sur l'endroit, tricoter A.3 en allers et retours au-dessus des 12 mailles. Quand l'ouvrage mesure 2 cm depuis les mailles rabattues pour l'épaule, tricoter en rangs raccourcis, en point fantaisie comme avant et en commençant sur

l'endroit ainsi: \*tricoter toutes les mailles, tourner et tricoter le rang retour, tourner et tricoter les 8 premières mailles, tourner et tricoter le rang retour, tourner et tricoter les 3 premières mailles, tourner et tricoter le rang retour \*, répéter de \*-\* 2 fois (pour que l'encolure tombe joliment – le côté de l'encolure à coudre contre l'encolure dos est légèrement plus long que le bord extérieur). Continuer A.3 jusqu'à ce que la bordure d'encolure mesure environ 14-14-15-15-15-15 cm du côté le plus long depuis les mailles rabattues pour l'épaule. Rabattre les mailles comme elles se présentent.

#### DOS:

On a 88-94-102-110-118-126 mailles pour le dos. Tricoter en jersey en allers et retours avec 1 maille lisière au point mousse de chaque côté; en même temps, rabattre les mailles pour les emmanchures comme pour le devant (= on rabat 5-7-11-15-20-25 mailles au total pour chaque emmanchure) = 82-86-88-90-92-94 mailles. Quand l'ouvrage mesure 44-46-48-50-52-54 cm, rabattre les 42-42-44-44-46-46 mailles centrales pour l'encolure et terminer chaque épaule séparément. Rabattre ensuite tous les rangs à partir de l'encolure ainsi: 1 fois 2 mailles et 2 fois 1 maille = 16-18-18-19-19-20 mailles. Continuer en allers et retours avec 1 maille lisière au point mousse côté emmanchure jusqu'à ce que l'ouvrage mesure 50-52-54-56-58-60 cm (emmanchure mesure 19-20-21-22-23-24 cm). Rabattre. Tricoter l'autre épaule de la même façon







#### MANCHES:






Monter 50-55-55-60-60-65 mailles avec les aiguilles doubles pointes 3,5 en Sky. Tricoter 1 tour endroit puis en côtes (= 3 mailles endroit / 2 mailles envers) pendant 3 cm. Tricoter ensuite 1 tour endroit en diminuant 7-11-9-12-10-12 mailles à intervalles réguliers = 43-44-46-48-50-53 mailles. Continuer avec les aiguilles doubles pointes 4. Placer un fil marqueur au début du tour (= milieu sous la manche). Tricoter en jersey en rond. En même temps, quand la manche mesure 11-11-12-11-11-9 cm depuis le rang de montage, augmenter 2 mailles sous la manche – voir AUGMENTATIONS. Augmenter ainsi 14-16-18-19-21-22 fois au total tous les 7-6-5-5-4-4 tours = 71-76-82-86-92-97 mailles. Continuer jusqu'à ce que la manche mesure 48-48-47-46-44-42 cm. Rabattre maintenant les 4-6-8-10-14-14 mailles du milieu sous la manche (= 2-3-4-5-7-7 mailles de chaque côté du fil marqueur). Continuer ensuite en allers et retours en jersey avec 1 maille lisière au point mousse de chaque côté, EN MÊME TEMPS, au début de chaque rang rabattre pour l'arrondi du haut de la manche ainsi: 4-4-3-3-2-2 fois 2 mailles, 0-0-5-7-12-16 fois 1 maille, 4-4-3-2-2-1 fois 2 mailles et 2-2-2-2-1-1 fois 3 mailles = il reste 23-26-28-30-32-33 mailles. Rabattre les mailles restantes. La manche mesure au total 55-55-56-56-57-57 cm. Tricoter l'autre manche de la même façon.

#### ASSEMBLAGE:

Coudre les mailles rabattues des épaules entre elles. Assembler entre elles les mailles rabattues des 2 bordures d'encolure puis coudre la bordure d'encolure le long de l'encolure dos, à 1 maille lisière du bord de la bordure d'encolure, et avant les mailles rabattues pour le dos. Monter les manches à 1 maille lisière au point mousse du bord des emmanchures dos et devant.

## Diagramme

-  = 1 maille endroit sur l'endroit, envers sur l'envers
-  = 1 maille envers sur l'endroit, endroit sur l'envers
-  = faire 1 jeté entre 2 mailles; au rang suivant (sur l'envers) tricoter le jeté torse pour éviter un trou
-  = placer 4 mailles sur l'aiguille auxiliaire devant l'ouvrage, tricoter 4 mailles endroit, reprendre les 4 mailles en attente et les tricoter à l'endroit
-  = placer 1 maille sur l'aiguille auxiliaire derrière l'ouvrage, tricoter 4 mailles endroit, reprendre la maille en attente et la tricoter à l'envers
-  = placer 4 mailles sur l'aiguille auxiliaire devant l'ouvrage, tricoter 1 maille envers, reprendre les 4 mailles en attente et les tricoter à l'endroit

-  = placer 4 mailles sur l'aiguille auxiliaire derrière l'ouvrage, tricoter 4 mailles endroit, reprendre les 4 mailles en attente et les tricoter à l'endroit
-  = 2 mailles ensemble à l'endroit
-  = glisser 1 maille à l'endroit, tricoter à l'endroit et passer la maille glissée par-dessus la maille tricotée
-  = 2 mailles ensemble à l'envers
-  = ce carré n'est pas une maille; passer directement au symbole suivant du diagramme

