

# Un cache-cœur tout doux

8 janvier 2025 par [grenouilletricot](#)

Bonjour, je vous propose un gilet toujours agréable à porter, il fait partie des intemporels que nous aimons. Un cache-cœur tout doux c'est une invitation à la douceur, à un moment agréable. Un charme inégalé qui nous enveloppe de bonheur. Allez savoir pourquoi nous aimons tant ce genre de tricot ? Il provoque toujours une sensation de bien-être. Peut-être parce que nous le nouons autour de la taille. Ou parce qu'il se porte court, ou plus simplement parce que ce cache-cœur nous offre instantanément de la chaleur.



A l'origine le cache-cœur permettait aux danseuses de tenir les muscles au chaud entre les représentations. Ce tricot se réalise aussi pour les bébés, une façon simple d'enfiler un tricot sans avoir à le passer par la tête. L'élégance, le confort et le bien-être sont à l'origine de cette tendresse que nous avons toutes pour lui et quel que soit notre âge.

Le fil choisi.

Pour obtenir l'effet voluptueux de la légèreté avec la chaleur, rien ne vaut l'Alpaga. Certainement la meilleure fibre naturelle, à la fois légère, son potentiel au niveau de la chaleur n'a plus besoin d'être cité. Ici le fil Alpaga se tricote avec un autre fil composé de laine et de soie. Vous obtenez une souplesse dans le tricot très agréable.

Les aiguilles à choisir.

Vous pouvez sans problème prendre des aiguilles droites ou circulaires. En effet ce modèle proposé par Drops Design, se tricote autant avec les droites que les circulaires. Le dos et les devants se réalisent séparément, tout comme les manches. Vous commencez avec des n°4.5 pour les parties en côtes, ensuite vous continuez avec des n°5,5.

Les points et dessins utilisés.

Les bordures se réalise avec des côtes 2/1, ensuite vous continuez en jersey endroit. Chaque bord, que ce soit pour le côté droit ou gauche, se réalise avec un petit dessin ajouré. Ce dessin garni le gilet, en même temps qu'il diminue en diagonale votre tricot. Suivant le côté, vous le faites à droite ou à gauche.

Le lacet se tricote avec un point mousse très simple. Un moment un peu fastidieux à faire, car vous devez tricoter 7 mailles sur environs 100 cm et cela 2 fois. Très simple à faire mais un peu long et monotone, il a quand même l'avantage se tricoter simplement et assez rapidement.

Le patron.

Ce gilet court se travaille pour qu'il soit prêt du corps, donc des augmentations au départ pour donner de la largeur. Et des diminutions pour les devants afin de croiser votre gilet.

Les manches bouffantes peuvent se tricoter soit avec des aiguilles droites, soit des circulaires. La seule différence se situe au niveau d'une couture ou pas pour la manche.

Un cache-cœur tout doux.

Ce genre de gilet se tricote avec plaisir, et surtout se porte avec délice, quel que soit l'âge. Un modèle intemporel qui a un charme bien à lui. D'autant qu'il peut s'associer à tous les styles de votre dressing. Tout comme vous pouvez le porter au travail, ou pour des moments cocoonings chez soi.

Surtout choisissez une laine fine qui se tricote avec des aiguilles un peu grosses. La beauté de ce tricot tient justement à la finesse du fils. Vous pouvez bien sûr changer de qualité ou de marque. Cependant faites attention, je vous conseille de réaliser un échantillon, il vous aidera à comparer le nombre de

mailles à faire au montage. Tout changement peut parfois aboutir à un résultat décevant.

Bonne journée.

[Crédit photo Drops Design](#)

## Explications

TAILLES : S – M – L – XL – XXL – XXXL

DROPS ALPACA de Garnstudio (appartient au groupe de fils A)  
200-250-250-250-300-300 g coloris 6790, bleu foncé

Et:

DROPS KID-SILK de Garnstudio (appartient au groupe de fils A)  
100-100-100-125-125-150 g coloris 21, bleu cobalt

ÉCHANTILLON:

16 mailles en largeur et 20 rangs en hauteur, en jersey + 1 fil de chaque qualité = 10 x 10 cm.

AIGUILLES DOUBLES POINTES DROPS n°5.5

AIGUILLE CIRCULAIRE DROPS n°5.5 – en 40 cm et 80 cm, pour le jersey.

AIGUILLES DOUBLES POINTES DROPS n° 4.5.

AIGUILLE CIRCULAIRE DROPS n°4,5 – en 80 cm, pour les côtes.

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 et A.2. Le diagramme montre tous les rangs du motif, vus sur l'endroit.

AUGMENTATIONS-1 (côtés dos/devants):

Toutes les augmentations se font sur l'endroit!

Pour augmenter, faire 1 jeté à 1 maille lisière au point mousse du bord. Au rang suivant (sur l'envers), tricoter le jeté torsé à l'envers pour éviter un trou. Tricoter ensuite les nouvelles mailles en jersey.

AUGMENTATIONS-2 (milieu sous les manches):

Augmenter de chaque côté du fil marqueur ainsi: Commencer quand il reste 2 mailles avant le fil marqueur, 1 jeté, 4 mailles endroit (le fil marqueur se trouve au milieu de ces 4 mailles), 1 jeté (on augmente 2 mailles). Au tour suivant, tricoter les jetés torsés à l'endroit pour éviter les trous.

Tricoter ensuite les nouvelles mailles en jersey.

DIMINUTIONS-1 (pour les emmanchures):

Toutes les diminutions se font sur l'endroit!

Diminuer pour les emmanchures à 3 mailles point mousse du bord comme indiqué ci-après.

Diminuer après les 3 mailles de bordure au point mousse: 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 les 3 mailles de bordure au point mousse: Tricoter jusqu'à ce qu'il reste 2 mailles avant les 3 mailles de bordure et tricoter 2 mailles ensemble à l'endroit (= on diminue 1 maille).

**DIMINUTIONS-2** (encolure, devant et dos):

Toutes les diminutions se font sur l'endroit!

Diminuer pour l'encolure à 7 mailles du bord comme indiqué ci-après (ces mailles se tricotent au point mousse sur le dos et en suivant A.1/A.2 sur les devants).

Diminuer après les 7 mailles: 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 les 7 mailles: Tricoter jusqu'à ce qu'il reste 2 mailles avant les 7 mailles de la bordure d'encolure et tricoter 2 mailles ensemble à l'endroit (= on diminue 1 maille).

**DIMINUTIONS-3** (milieu sous les manches):

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 (on diminue 2 mailles).

**ASTUCE TRICOT** (longueur des manches):

Les manches peuvent être ajustées à la longueur souhaitée, mais elles doivent être un peu plus longues que d'habitude pour l'effet bouffant en bas.

-----  
L'OUVRAGE COMMENCE ICI:  
-----

**GILET CACHE-CŒUR – PETIT APERÇU DE L'OUVRAGE:**

Le dos et les devants se tricotent séparément, de bas en haut, en allers et retours sur aiguille circulaire. L'arrondi des manches se tricotent en allers et retours sur aiguille circulaire, de haut en bas, et les manches se terminent en rond, avec la petite aiguille circulaire/les aiguilles doubles pointes. Après l'assemblage, on réalise les liens. Le gilet se tricote entièrement avec 1 fil Alpaca + 1 fil Kid-Silk (= 2 fils).

**DOS:**

Monter 60-66-72-81-90-99 mailles (y compris 1 maille lisière de chaque côté) avec l'aiguille circulaire 4,5 et 1 fil Alpaca + 1 fil Kid-Silk (= 2 fils).

Tricoter 1 rang envers (= sur l'envers). Tricoter ensuite le rang suivant sur l'endroit ainsi: 1 maille lisière au POINT MOUSSE – voir ci-dessus, \*1 maille endroit, 2 mailles envers\*, répéter de \*-\*

jusqu'à ce qu'il reste 2 mailles, terminer par 1 maille endroit et 1 maille lisière au point mousse.

Continuer en côtes ainsi pendant 3 cm. Tricoter 1 rang envers sur l'envers (avec les mailles lisières à l'endroit).

Continuer avec l'aiguille circulaire 5,5 en jersey avec 1 maille lisière au point mousse de chaque côté. **BIEN CONSERVER LA MÊME TENSION QUE POUR L'ÉCHANTILLON!**

Quand l'ouvrage mesure 4-5-6-6-7-7 cm, augmenter 1 maille de chaque côté – voir **AUGMENTATIONS-1**.

Augmenter ainsi de chaque côté 4 fois au total tous les 3-3-3½-4-4-4½ cm = 68-74-80-89-98-107 mailles.

Quand l'ouvrage mesure 17-18-19-21-23-25 cm, tricoter 2 côtes mousse au-dessus des 6-6-7-7-9-11 mailles de chaque côté (les autres mailles se tricotent en jersey comme avant). Après les 2 côtes mousse de chaque côté, rabattre 3-3-4-4-6-8 mailles pour les emmanchures au début des 2 rangs suivants = 62-68-72-81-86-91 mailles.

Continuer en allers et retours en jersey avec 3 mailles au point mousse de chaque côté.  
Environ 1 cm après avoir rabattu les mailles des emmanchures, diminuer pour les emmanchures (sur l'endroit) 1 maille de chaque côté – voir DIMINUTIONS-1. Diminuer ainsi de chaque côté 2-4-6-9-11-13 fois au total tous les 2 rangs (c'est-à-dire tous les rangs sur l'endroit) = il reste 58-60-60-63-64-65 mailles.

Continuer en jersey avec 3 mailles de bordure au point mousse de chaque côté jusqu'à ce que l'ouvrage mesure 33-35-37-40-43-46 cm depuis le rang de montage.

Tricoter maintenant toutes les mailles au point mousse.

Quand l'ouvrage mesure 34-36-38-41-44-47 cm, rabattre les 12-14-14-15-16-17 mailles centrales pour l'encolure et terminer chaque épaule séparément.

Continuer au point mousse en diminuant 1 maille au rang suivant à partir de l'encolure – voir DIMINUTIONS-2 = il reste 22-22-22-23-23-23 mailles pour l'épaule. Continuer jusqu'à ce que l'ouvrage mesure 36-38-40-43-46-49 cm depuis le rang de montage. Rabattre souplement à l'endroit sur l'endroit. Tricoter l'autre épaule de la même façon.

**DEVANT DROIT** (quand on porte le gilet):

Monter 47-50-56-62-68-74 mailles (y compris 1 maille lisière de chaque côté) avec l'aiguille circulaire 4,5 et 1 fil de chaque qualité.

Tricoter 1 rang envers (= sur l'envers). Tricoter ensuite le rang suivant sur l'endroit ainsi (c'est-à-dire à partir du milieu devant): 1 maille lisière au point mousse, \*1 maille endroit, 2 mailles envers\*, répéter de \*-\* jusqu'à ce qu'il reste 1 maille et terminer par 1 maille lisière au point mousse.

Continuer en côtes ainsi pendant 3 cm. Tricoter 1 rang envers sur l'envers (avec les mailles lisières à l'endroit).

Continuer avec l'aiguille circulaire 5,5 et tricoter le rang suivant sur l'endroit ainsi: A.1 (= 7 mailles), jersey jusqu'à ce qu'il reste 1 maille et terminer par 1 maille lisière au point mousse.

Continuer ainsi. En même temps, augmenter sur le côté et diminuer pour l'encolure et l'emmanchure comme indiqué ci-après.

**AUGMENTATIONS SUR LE CÔTÉ:**

Quand l'ouvrage mesure 4-5-6-6-7-7 cm, augmenter 1 maille sur le côté – voir AUGMENTATIONS-1. Augmenter ainsi 4 fois au total tous les 3-3-3½-4-4-4½ cm.

**DIMINUTIONS ENCOLURE:**

En même temps, quand l'ouvrage mesure 5 cm depuis le rang de montage, diminuer 1 maille côté milieu devant – voir DIMINUTIONS-2. Diminuer ainsi pour l'encolure 20-21-24-26-27-29 fois tous les 2 rangs (c'est-à-dire tous les rangs sur l'endroit) et 4-4-4-4-5-5 fois tous les 4 rangs (c'est-à-dire tous les 2 rangs sur l'endroit).

**DIMINUTIONS EMMANCHURES:**

En même temps, quand l'ouvrage mesure 17-18-19-21-23-25 cm, tricoter 2 côtes mousse au-dessus des 6-6-7-7-9-11 mailles sur le côté. Au rang suivant sur l'envers (après les 2 côtes mousse), rabattre 3-3-4-4-6-8 mailles pour l'emmanchure.

Continuer en jersey en allers et retours, A.1 côté milieu devant et 3 mailles de bordure au point mousse côté emmanchure.

Environ 1 cm après avoir rabattu les mailles de l'emmanchure, diminuer (sur l'endroit) 1 maille sur le côté pour l'emmanchure – voir DIMINUTIONS-1. Diminuer ainsi 2-4-6-9-11-13 fois tous les 2 rangs.

Quand toutes les augmentations et les diminutions sont faites, il reste 22-22-22-23-23-23 mailles pour l'épaule.

Continuer jusqu'à ce que l'ouvrage mesure 35-37-39-42-45-48 cm depuis le rang de montage. En commençant sur l'endroit, tricoter 2 côtes mousse sur toutes les mailles. Rabattre souplement à l'endroit sur l'endroit. Le devant mesure environ 36-38-40-43-46-49 cm depuis le rang de montage.

**DEVANT GAUCHE:**

Monter 47-50-56-62-68-74 mailles (y compris 1 maille lisière de chaque côté) avec l'aiguille circulaire 4,5 + 1 fil de chaque qualité.

Tricoter 1 rang envers (= sur l'envers). Tricoter ensuite le rang suivant sur l'endroit ainsi: 1 maille

lisière au point mousse, \* 2 mailles envers, 1 maille endroit\*, répéter de \*-\* jusqu'à ce qu'il reste 1 maille et terminer par 1 maille lisière au point mousse. Continuer en côtes ainsi pendant 3 cm.

Tricoter 1 rang envers sur l'envers (avec les mailles lisières à l'endroit).

Continuer avec l'aiguille circulaire 5,5 et tricoter le rang suivant sur l'endroit ainsi: 1 maille lisière au point mousse, jersey jusqu'à ce qu'il reste 7 mailles et terminer par A.2 (= 7 mailles).

Continuer ainsi. En même temps, augmenter sur le côté et diminuer pour l'encolure et emmanchure comme indiqué ci-après.

#### AUGMENTATIONS SUR LE CÔTÉ:

Quand l'ouvrage mesure 4-5-6-6-7-7 cm, augmenter 1 maille sur le côté – voir

AUGMENTATIONS-1. Augmenter ainsi 4 fois au total tous les 3-3-3½-4-4-4½ cm.

#### DIMINUTIONS ENCOLURE:

En même temps, quand l'ouvrage mesure 5 cm depuis le rang de montage, diminuer 1 maille côté milieu devant – voir DIMINUTIONS-2. Diminuer pour l'encolure ainsi 20-21-24-26-27-29 fois au total tous les 2 rangs (c'est-à-dire tous les rangs sur l'endroit) et 4-4-4-4-5-5 fois au total tous les 4 rangs (c'est-à-dire tous les 2 rangs sur l'endroit).

#### DIMINUTIONS EMMANCHURES:

En même temps, quand l'ouvrage mesure 17-18-19-21-23-25 cm, tricoter 2 côtes mousse au-dessus des 6-6-7-7-9-11 mailles sur le côté. Au rang suivant sur l'endroit (après les 2 côtes mousse), rabattre 3-3-4-4-6-8 mailles côté emmanchure.

Continuer en jersey avec A.2 côté milieu devant et 3 mailles au point mousse côté emmanchure.

Environ 1 cm après avoir rabattu les mailles de l'emmanchure, diminuer (sur l'endroit) 1 maille sur le côté pour l'emmanchure – voir DIMINUTIONS-1. Diminuer ainsi 2-4-6-9-11-13 fois au total tous les 2 rangs.

Quand toutes les augmentations et les diminutions sont faites, il reste 22-22-22-23-23-23 mailles pour l'épaule.

Continuer jusqu'à ce que l'ouvrage mesure 35-37-39-42-45-48 cm depuis le rang de montage. En commençant sur l'endroit, tricoter 2 côtes mousse sur toutes les mailles. Rabattre doucement à l'endroit sur l'endroit. Le devant mesure environ 36-38-40-43-46-49 cm depuis le rang de montage.

#### MANCHES:

Se tricotent de haut en bas.

Monter 18-22-24-24-26-26 mailles avec l'aiguille circulaire 5,5 et 1 fil de chaque qualité. Tricoter en jersey en allers et retours pour l'arrondi des manches et en même temps, monter à la fin de chaque rang de chaque côté ainsi: 1 fois 3 mailles de chaque côté, 2-2-3-3-2-2 fois 2 mailles de chaque côté, 1-1-1-3-5-7 fois 1 maille de chaque côté, 3-3-3-3-2-2 fois 2 mailles de chaque côté et enfin 1-1-1-1-2-2 fois 3 mailles de chaque côté = 52-56-62-66-70-74 mailles. L'ouvrage mesure maintenant environ 8-8-9-11-12-14 cm depuis le rang de montage.

Joindre les mailles et continuer en rond avec les aiguilles doubles pointes ou la petite aiguille circulaire 5,5. Placer 1 fil marqueur au début du tour (= milieu sous la manche). Faire suivre le fil marqueur au fur et à mesure; il va servir aux diminutions et aux augmentations du milieu sous la manche. Mesurer désormais la manche à partir de ce fil marqueur.

Tricoter en jersey en rond. Quand l'ouvrage mesure 3-3-2-2-2-2 cm depuis le fil marqueur, diminuer 2 mailles au milieu sous la manche – voir DIMINUTIONS-3. Diminuer ainsi 3-4-6-7-9-10 fois au total tous les 4-3-2-1½-1-1 cm = 46-48-50-52-52-54 mailles.

Quand la manche mesure 16-16-15-15-14-14 cm depuis le fil marqueur, augmenter 2 mailles au milieu sous la manche – voir AUGMENTATIONS-2. Augmenter ainsi 14-14-15-16-17-18 fois au total tous les 1½-1½-1½-1½-1-1 cm = 74-76-80-84-86-90 mailles.

Continuer jusqu'à ce que la manche mesure 47-47-47-45-45-43 cm depuis le fil marqueur (il reste encore 5 cm avant la fin; on peut essayer la manche et continuer à la longueur souhaitée – Voir ASTUCE TRICOT). NOTE: Plus court dans les grandes tailles, car les épaules sont plus larges et l'arrondi de la manche est plus long.

Tricoter 1 tour endroit en diminuant 8-4-8-6-8-6 mailles à intervalles réguliers = 66-72-72-78-78-84 mailles. Au tour suivant, tricoter toutes les mailles ensemble 2 par 2 à l'endroit = 33-36-36-39-39-42 mailles. Continuer avec les aiguilles doubles pointes 4,5 en côtes (= 1 maille endroit / 2

mailles envers) pendant 4 cm. Rabattre les mailles comme elles se présentent, mais bien veiller à ce que les mailles rabattues ne soient pas trop serrées. La manche mesure environ 60-60-61-61-62-62 cm depuis le rang de montage. Tricoter l'autre manche de la même façon.

#### ASSEMBLAGE:

Coudre les mailles rabattues des épaules entre elles. Faire la couture des côtés à 1 maille lisière des bords en laissant une ouverture sur le côté gauche du gilet (quand on le porte) pour y enfiler le lien - l'ouverture doit faire environ 2½ à 3 cm et commence juste au-dessus des côtes.

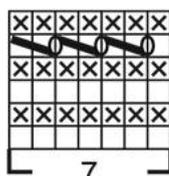
Placer les manches sous la bordure point mousse le long des emmanchures et coudre soigneusement sur l'endroit (dans les mailles point mousse du bord pour que la bordure soit au-dessus de la manche).

#### LIENS:

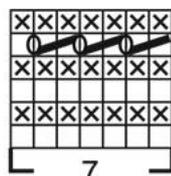
Relever 7 mailles sur l'endroit à 1 maille lisière du bord au point mousse le long de la bordure des côtes avec l'aiguille 4,5 et 1 fil de chaque qualité. Tricoter au point mousse en allers et retours jusqu'à ce que le lien mesure environ 75 à 100 cm, rabattre. Tricoter un autre lien identique sur l'autre 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, tricoter le jeté à l'envers pour qu'il forme un trou
- ▨ = 2 mailles ensemble à l'endroit
- ▩ = glisser 1 maille à l'endroit, tricoter 1 maille endroit et passer la maille glissée par-dessus la maille tricotée



A.1



A.2

