

Gilet cache cœur femme

28 août 2025 par [grenouilletricot](#)

Bonjour, je vous propose un gilet cache cœur femme. À la fois élégant, confortable et facile à porter, il séduit par sa coupe croisée qui met en valeur la silhouette et apporte une touche de féminité naturelle. Que vous soyez adepte du style bohème, classique ou plus moderne, ce modèle en maille s'adapte à toutes vos envies. Un dessin facile à réaliser qui met toujours en valeur votre tricot. Une taille courte pour sublimer votre taille, le cache-cœur est reconnu pour sa coupe croisée à l'avant qui souligne subtilement la taille et offre un joli décolleté. Vous le gardez ouvert ou fermé par une broche, ce gilet offre tout le confort que demande l'automne.

Comment porter le gilet cache cœur femme ?

Voici quelques idées pour l'intégrer facilement dans vos tenues :

- Version chic : sur une robe fluide, avec une ceinture fine à la taille et des escarpins.
- Version décontractée : avec un jean slim et des baskets blanches.
- Version bohème : combiné à une jupe longue imprimée et des accessoires en cuir naturel.
- Version cocooning : sur un top simple, un legging et de grosses chaussettes en laine pour rester à la maison.

Cette diversité de looks en fait une pièce clé du dressing, capable de s'adapter à chaque saison et à chaque style.



Le fil à choisir.

Ce modèle provient d'un catalogue Phildar n°460 de l'automne hiver 2006-2007. Vous utilisez le fil [Partner 6](#), avec une gamme de 36 couleurs à votre disposition. avec les jours qui deviennent un peu plus court, le besoin d'une couleur chaude se fait sentir, donc prenez des couleurs un peu pastel pour une sensation de bien-être.

Les aiguilles à prendre.

Les explications propose des aiguilles droites, mais les circulaires sont tout à fait adaptées également. Ce sont des n°5.5 à utiliser même si sur le bandeau de la pelote , le n°6 est conseillé. Il y a peu de différence, votre tricot sera un peu plus serré. Mais le point ajouré offre de la légèreté quand même.

Le patron et le dessin.

Ce gilet se commence avec une base évasée, pour diminuer tout au long des rangs. La forme est donc ample à la base pour se resserrer au niveau des emmanchures. cela permet un croisement des devants en donnant une forme en V pour l'encolure.

Le dessin reste simple, car vous jouez avec les diminutions et les jetés, de façon un peu géométrique. Un point tricot facile à faire même si vous êtes débutante.

Gilet cache cœur femme.

J'aime beaucoup les gilets courts que l'on peut croiser facilement sur le devant. Ce vêtement se porte autant à la maison que dehors. Le style reste chic, très élégant. J'aime aussi beaucoup le coloris. Vous pouvez tout à fait changer le fil pour une matière plus chaude comme l'alpaga ou le mérinos. Un look un peu bohème qui vous offre le confort et la chaleur dont nous avons besoin.

Bonne journée.

[Crédit photo Happywool](#)



TAILLES

1) 34/36 - 2) 38/40 - 3) 42/44 - 4) 46/48 - 5) 50/52
Voir tableau des tailles page 1

QUALITÉ (Nombre de pelotes)

QUALITE	COLORIS	34/36	38/40	42/44	46/48	50/52
PARTNER	PERSE	10	11	12	13	14

Composition du modèle :

Composition du modèle :

50 % Polyamide
25 % Laine peignée
25 % Acrylique

AIGUILLES

N° 5,5
Crochet n° 4,5

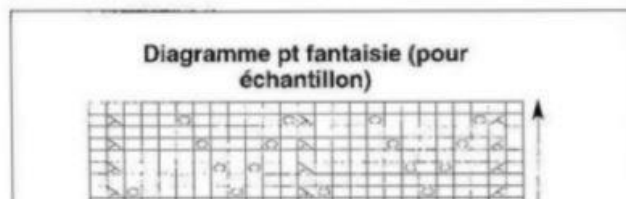
FOURNITURES

Commercialisées chez Phildar : Anneaux marqueurs.
1 pic écaillé réf.: 478 684 0910

POINTS EMPLOYÉS

Pt fantaisie (voir diagrammes)

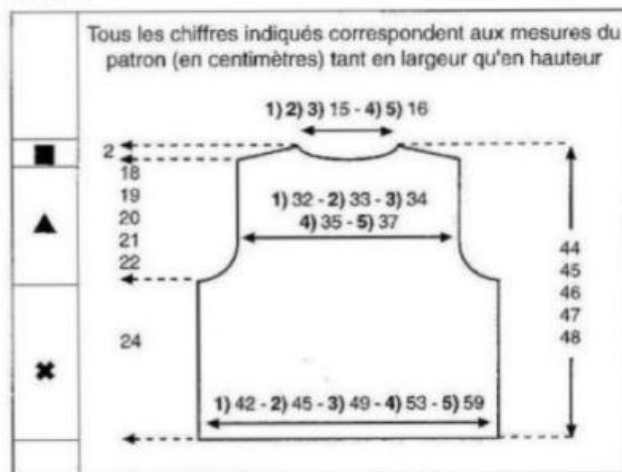
M. coulée: piquer le crochet dans 1 m., ramener 1 boucle et la passer aussitôt à travers la boucle se trouvant sur le crochet.



ÉCHANTILLON

Important: Il est indispensable à la réalisation d'un tricot aux bonnes dimensions : voir page 1
10 cm de pt fantaisie, aig. n° 5,5 = 16 m. et 23 rgs.

DOS



→ Monter 1) 70 m. - 2) 74 m. - 3) 80 m. - 4) 86 m. - 5) 96 m., aig. n° 5,5, tric. en pt fantaisie en suivant le diagramme correspondant (des pages 24 à 28).

→ A 24 cm de haut. tot., former les emman. en rab. de ch. côté ts les 2 rgs:

- 1) 1 x 3 m., 2 x 2 m. et 2 x 1 m.
- 2) 1 x 3 m., 2 x 2 m. et 3 x 1 m.
- 3) 2 x 3 m., 2 x 2 m. et 2 x 1 m.
- 4) 1 x 4 m., 1 x 3 m., 2 x 2 m. et 3 x 1 m.
- 5) 1 x 4 m., 2 x 3 m., 2 x 2 m. et 3 x 1 m.

Il reste: 1) 52 m. - 2) 54 m. - 3) 56 m. - 4) 58 m. - 5) 62 m.

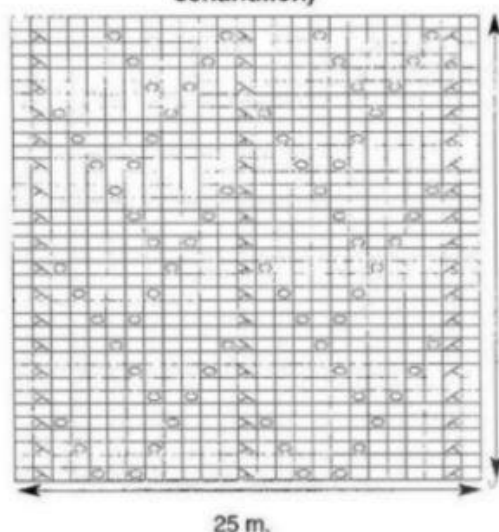
- A
- | | |
|----------|----------|
| 1) 42 cm | 4) 45 cm |
| 2) 43 cm | 5) 46 cm |
| 3) 44 cm | |

de haut. tot., former les épaules en rab. de ch. côté ts les 2 rgs:

- 1) 1 x 4 m. et 2 x 5 m.
- 2) 3 x 5 m.
- 3) 4) 2 x 5 m. et 1 x 6 m.
- 5) 3 x 6 m.

En même temps, former l'encol. en rab. les 1) 2) 3) 10 m. - 4) 5) 12 m. centr., puis cont. un côté à la fs en rab. côté encol. 2 rgs plus haut: 1 x 7 m.

Diagramme pt fantaisie (pour échantillon)



36 rgs

5) 3 x 6 m.

En même temps, former l'encol. en rab. les 1) 2) 3) 10 m. - 4) 5) 12 m. centr., puis cont. un côté à la fs en rab. côté encol. 2 rgs plus haut: 1 x 7 m.

□ = m. endr. sur l'endr. ou m. env. sur l'env.

⊠ = 1 jeté

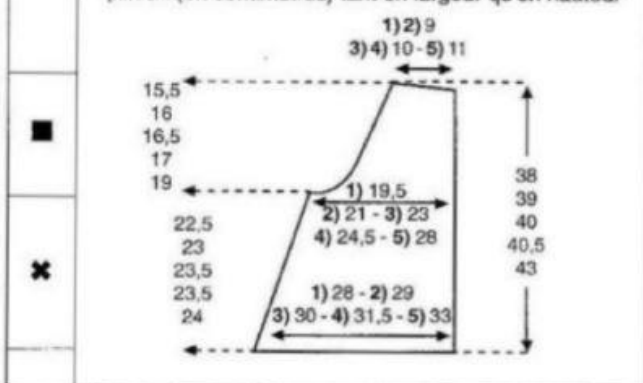
⊞ = 2 m. ens. à l'endr. sur l'endr.

⊞ = surjet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

⊞ = surjet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. le 2 m. suivantes ens. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

DEMI-DEVANT DROIT

Tous les chiffres indiqués correspondent aux mesures du patron (en centimètres) tant en largeur qu'en hauteur



✕→ Monter 1) 46 m. - 2) 47 m. - 3) 49 m. - 4) 51 m. - 5) 54 m., aig. n° 5,5, tric. en pt fantaisie en suivant le diagramme correspondant (des pages 29 à 33).

Rab. à encolure

1) 2) Tric. droit

3) 4) 5) Augm. de ch. côté:

3) 52 rgs plus haut: 1 x 1 m.

4) 5) ts les 34 rgs: 2 x 1 m.

On a: 1) 48 m. - 2) 52 m. - 3) 56 m. - 4) 62 m. - 5) 66 m.

■→ A 45 cm de haut. tot., former l'arrondi en rab. de ch. côté :

1) ts les 2 rgs: 2 x 2 m., 4 x 1 m., ts les 4 rgs: 3 x 1 m., ts les 2 rgs: 3 x 1 m. et 2 x 2 m.

2) ts les 2 rgs: 1 x 3 m., 1 x 2 m., 4 x 1 m., ts les 4 rgs: 3 x 1 m., ts les 2 rgs: 3 x 1 m., 1 x 2 m. et 1 x 3 m.

3) ts les 2 rgs: 1 x 3 m., 2 x 2 m., 3 x 1 m., ts les 4 rgs: 3 x 1 m., ts les 2 rgs: 2 x 1 m., 2 x 2 m. et 1 x 3 m.

4) ts les 2 rgs: 1 x 3 m., 3 x 2 m., 3 x 1 m., ts les 4 rgs: 2 x 1 m., ts les 2 rgs: 2 x 1 m., 3 x 2 m. et 1 x 3 m.

5) ts les 2 rgs: 2 x 3 m., 2 x 2 m., 3 x 1 m., ts les 4 rgs: 2 x 1 m., ts les 2 rgs: 2 x 1 m., 2 x 2 m. et 2 x 3 m.

A 60 cm de haut. tot., rab. les 12 m. restantes.

Tric. la seconde manche semblable.

Rab. à gauche:

- 1) * ts les 4 rgs: 2 x 1 m., 2 rgs plus haut: 1 x 1 m. *, répéter de * à *: 4 fs au tot., 4 rgs plus haut: 1 x 1 m. et 2 rgs plus haut: 1 x 1 m.
- 2) ts le 4 rgs: 12 x 1 m.
- 3) 4) * ts les 4 rgs: 2 x 1 m., 6 rgs plus haut: 1 x 1 m. *, répéter de * à *: 3 fs au tot. et ts les 4 rgs: 2 x 1 m.
- 5) 8 rgs plus haut: 1 x 1 m. et ts les 6 rgs: 7 x 1 m.

Il reste: 1) 32 m. - 2) 35 m. - 3) 38 m. - 4) 40 m. - 5) 46 m.

- → A
- | | |
|------------|------------|
| 1) 22,5 cm | 4) 23,5 cm |
| 2) 23 cm | 5) 24 cm |
| 3) 23,5 cm | |

de haut. tot., former l'emman. en rab. à gauche:

- 1) ts les 2 rgs: 2 x 3 m., 2 x 2 m., 2 x 1 m., ts les 4 rgs: 4 x 1 m. et 6 rgs plus haut: 1 x 1 m.
- 2) ts les 2 rgs: 1 x 4 m., 2 x 3 m., 1 x 2 m., 2 x 1 m. et ts les 4 rgs: 6 x 1 m.
- 3) ts les 2 rgs: 2 x 4 m., 1 x 3 m., 1 x 2 m., 4 x 1 m., ts les 4 rgs: 3 x 1 m. et 6 rgs plus haut: 1 x 1 m.
- 4) ts les 2 rgs: 2 x 4 m., 1 x 3 m., 2 x 2 m., 4 x 1 m., ts les 4 rgs: 3 x 1 m. et 6 rgs plus haut: 1 x 1 m.
- 5) ts les 2 rgs: 2 x 4 m., 2 x 3 m., 3 x 2 m., 3 x 1 m., ts les 4 rgs: 3 x 1 m. et 6 rgs plus haut: 1 x 1 m.

- A
- | | |
|----------|------------|
| 1) 37 cm | 4) 39,5 cm |
| 2) 38 cm | 5) 42 cm |
| 3) 39 cm | |

de haut. tot., former le biais d'épaule en rab. à droite ts les 2 rgs:

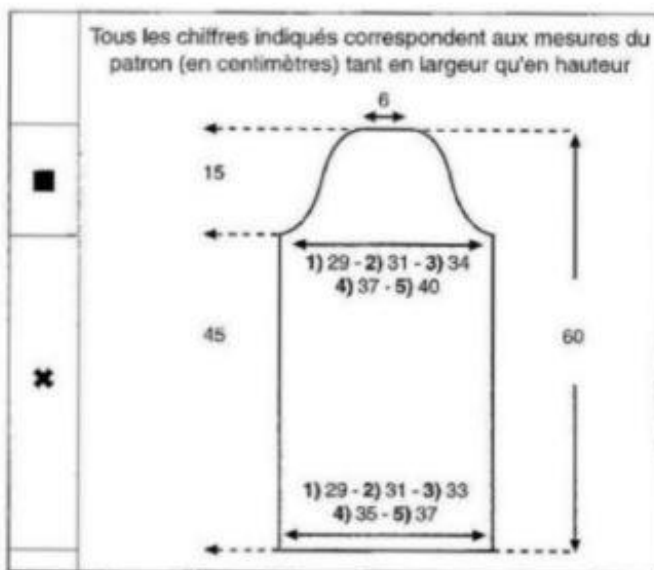
- 1) 2) 1 x 8 m. et 1 x 7 m.
- 3) 4) 1 x 9 m. et 1 x 8 m.
- 5) 1 x 10 m. et 1 x 9 m.

Tric. le demi-devant gauche en sens inverse, en suivant le diagramme correspondant (des pages 34 à 38).

MANCHES

✕ → Monter 1) 48 m. - 2) 52 m. - 3) 54 m. - 4) 58 m. - 5) 62 m., aig. n° 5,5, tric. en pt fantaisie en suivant le diagramme correspondant (des pages 39 à 43).

TRIC. LE DEVIANT GAUCHE EN SENS INVERSE.



ASSEMBLAGE

Vaporiser les différentes pièces aux mesures des patrons en marquant bien les pointes du bas (voir conseil page 73).

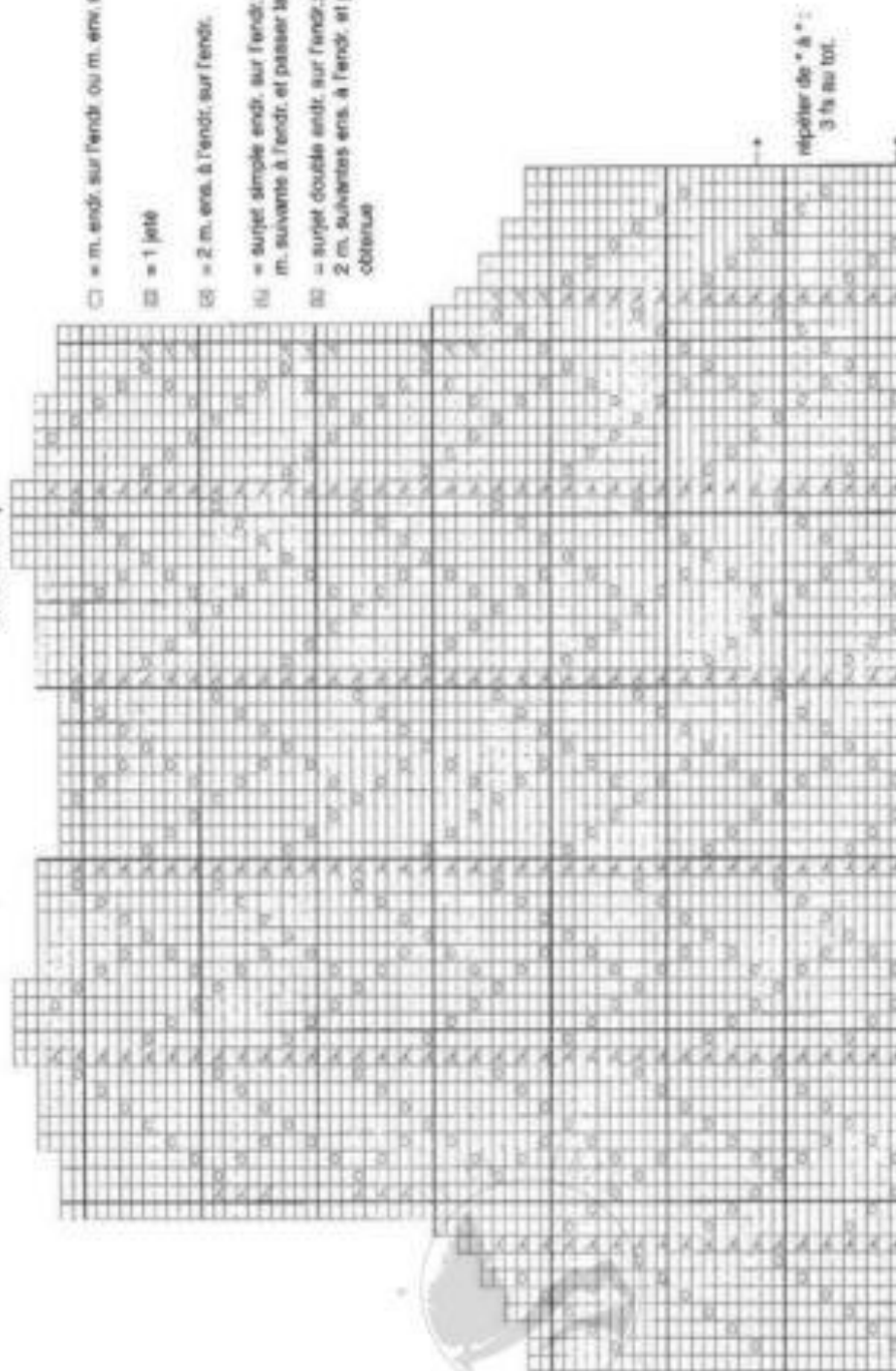
Faire les différentes coutures en se reportant aux conseils pages 2 et 3.

Faire les coutures des épaules, des côtés et des manches. Monter celles-ci aux emman.

Faire, crochet n° 4,5, 1 rg de m. coulées le long des demi-devants (entre la 1ère et la 2e m.) et de l'encol. dos, pour les maintenir aux mesures des patrons.

Sylvie

Dos taille 1)



□ = m.endr. sur l'endr. ou m. enr. sur l'endr.

■ = 1 jeté

□ = 2 m. enr. à l'endr. sur l'endr.

■ = sujet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

■ = sujet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes enr. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

répéter de * à *
3 fs au tot.

Dos taille 2)

□ = m. entr. sur l'endr. ou m. entr. sur l'ens.

□ = 1 jolé

□ = 2 m. ens. à l'endr. sur l'endr.

□ = sujet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

□ = sujet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes ens. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. oblique

répéter de * à * :
3 fs au tot.



Dos taille 3)

□ = m. endr. sur l'endr. ou m. ens. sur l'endr.

■ = 1 jeté

□ = 2 m. ens. à l'endr. sur l'endr.

□ = surjet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

□ = surjet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes ens. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

répéter de * à *
3 fs au tot.



Autre version de ce document ?

Dos taille 5)

□ = m.endr. sur l'endr. ou m. env. sur l'env.

▣ = 1 jotté

⬢ = 2 m. ens. à l'endr. sur l'endr.

⬤ = surjet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

⬥ = surjet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes ens. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

répéter de * à * :
3 fs au tot.



Demi-devant droit taille 1)

□ = m.endr. sur l'endr. ou m. env. sur l'env.

▣ = 1 jeté

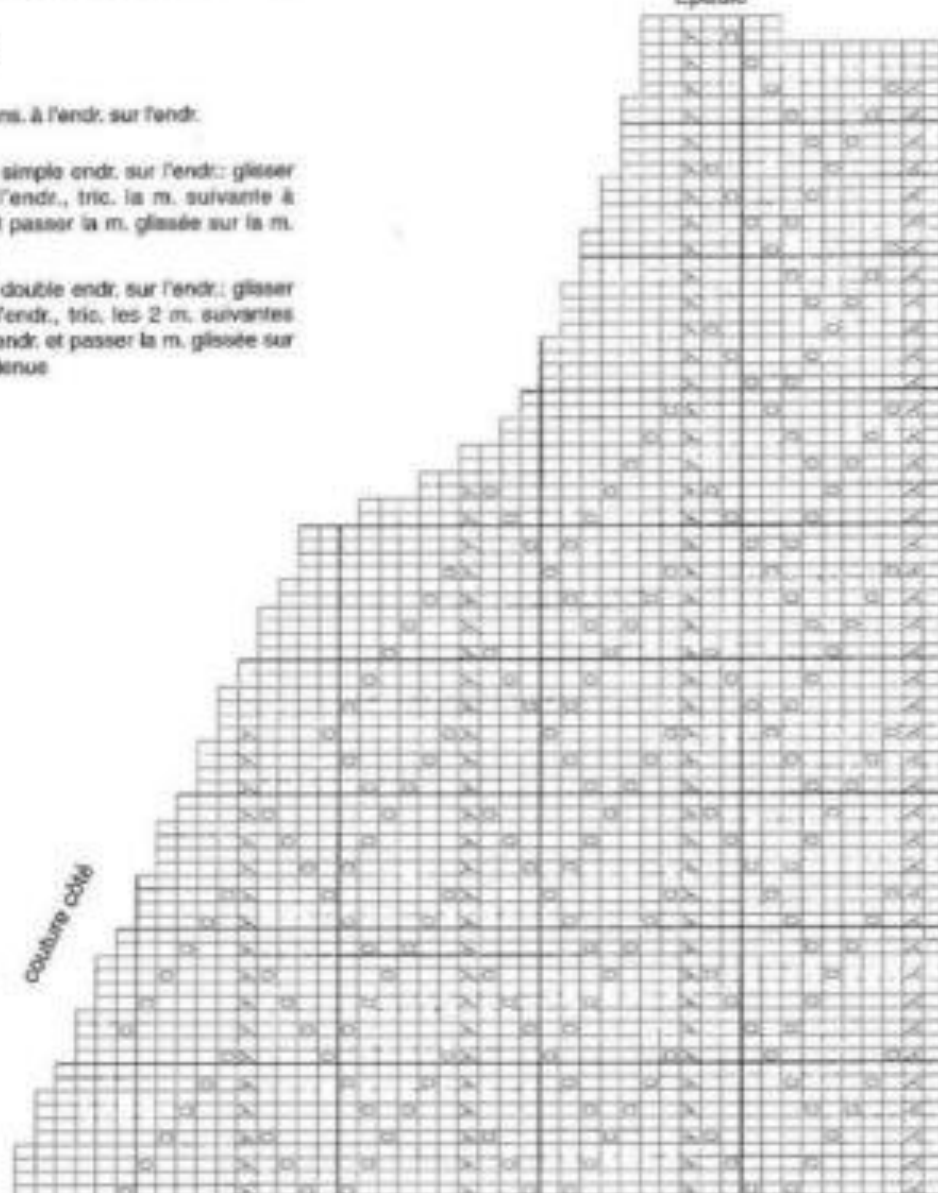
▤ = 2 m. ens. à l'endr. sur l'endr.

▥ = surjet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

▦ = surjet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes ens. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

Épaule

coudre côté



Demi-devant droit taille 2)

□ = m.endr. sur l'endr. ou m. env. sur l'env.

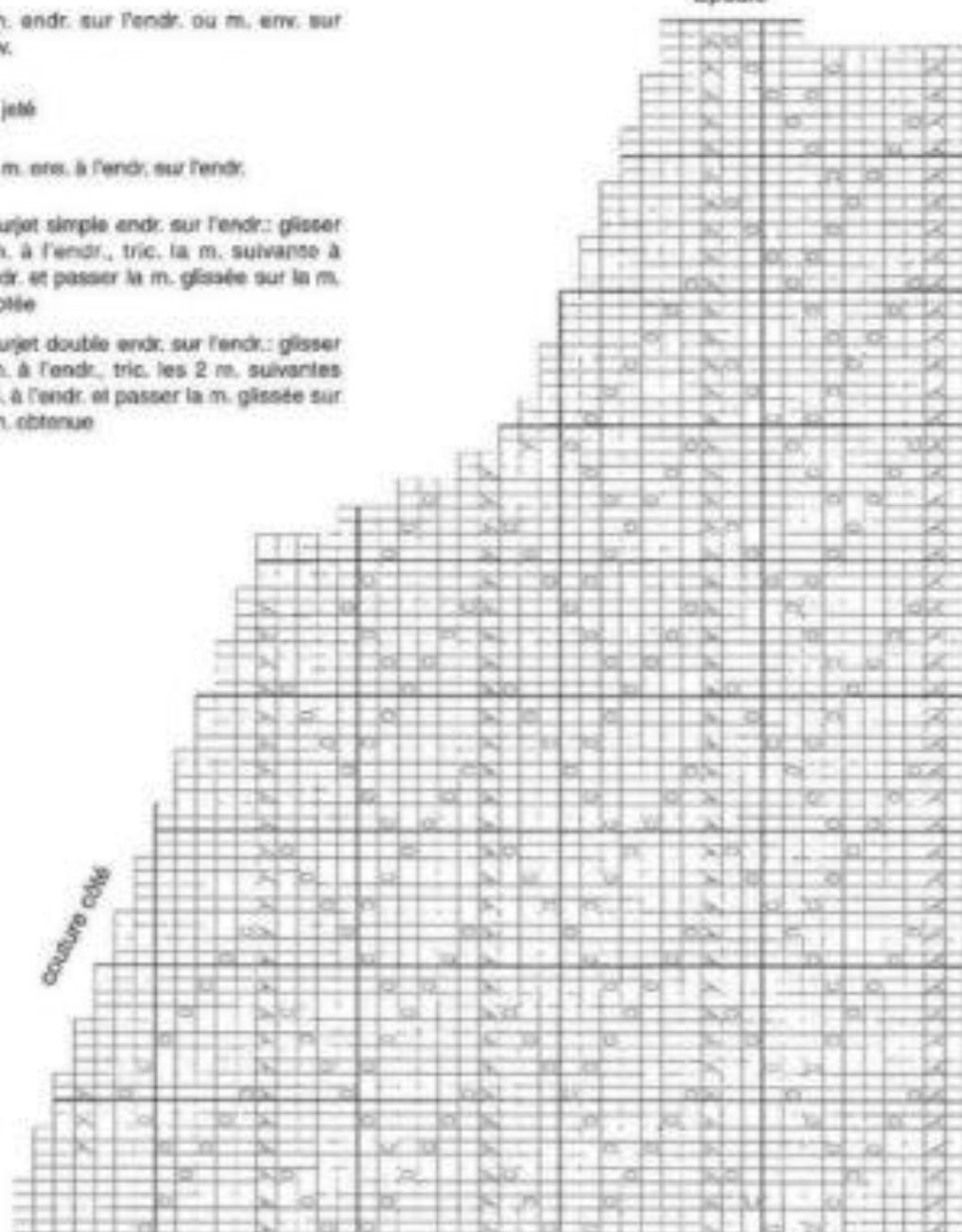
□ = 1 jeté

□ = 2 m. env. à l'endr. sur l'endr.

□ = surjet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

□ = surjet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes env. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

Épaule



© 1997

Demi-devant droit taille 3)

□ = m.endr. sur l'endr. ou m. env. sur l'env.

□ = 1 jeté

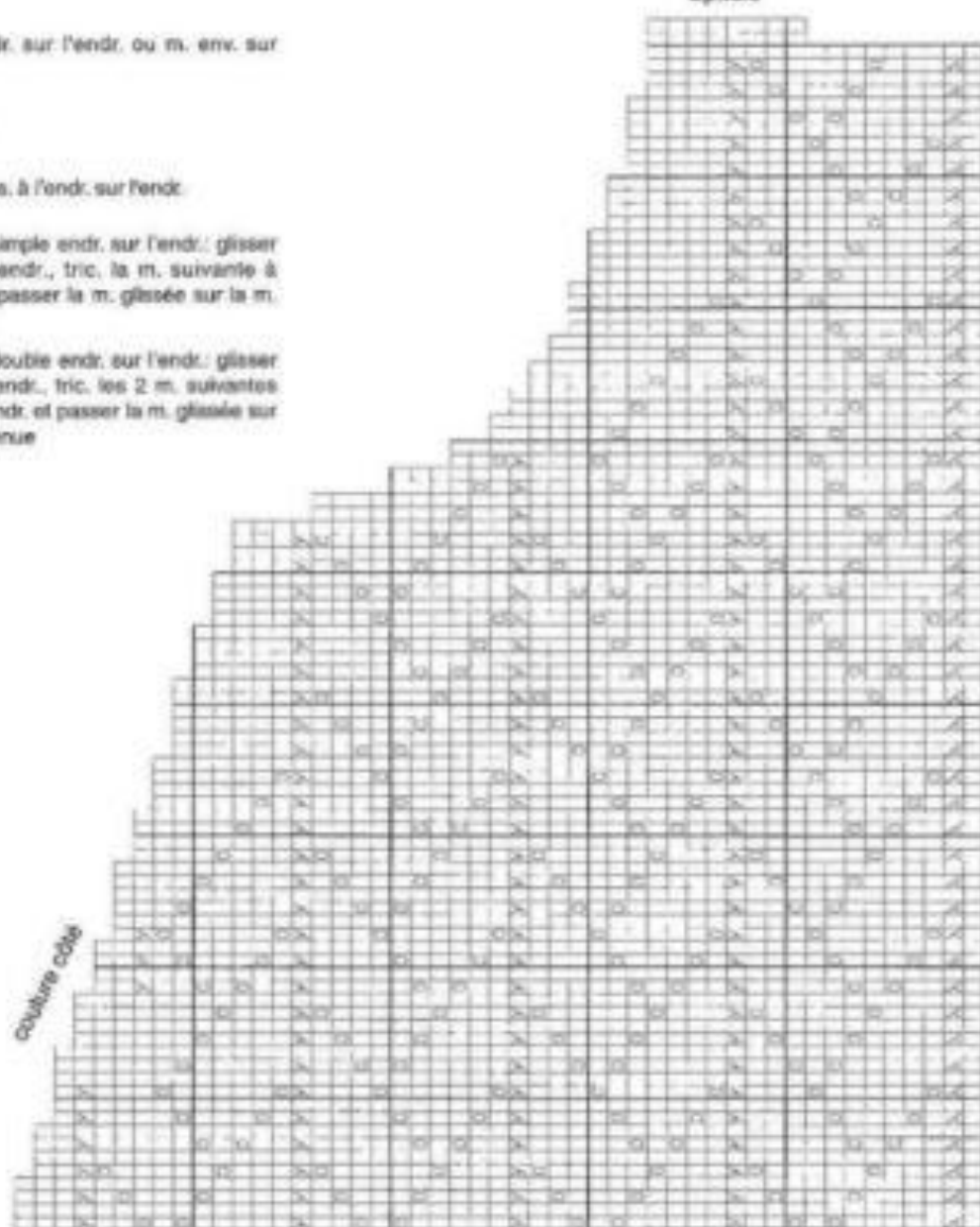
□ = 2 m. ens. à l'endr. sur l'endr.

□ = surjet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

□ = surjet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes ens. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

Épaule

couture côté



www.17m.com

Demi-devant droit taille 4)

□ = m.endr. sur l'endr. ou m. ens. sur l'env.

▣ = 1 jeté

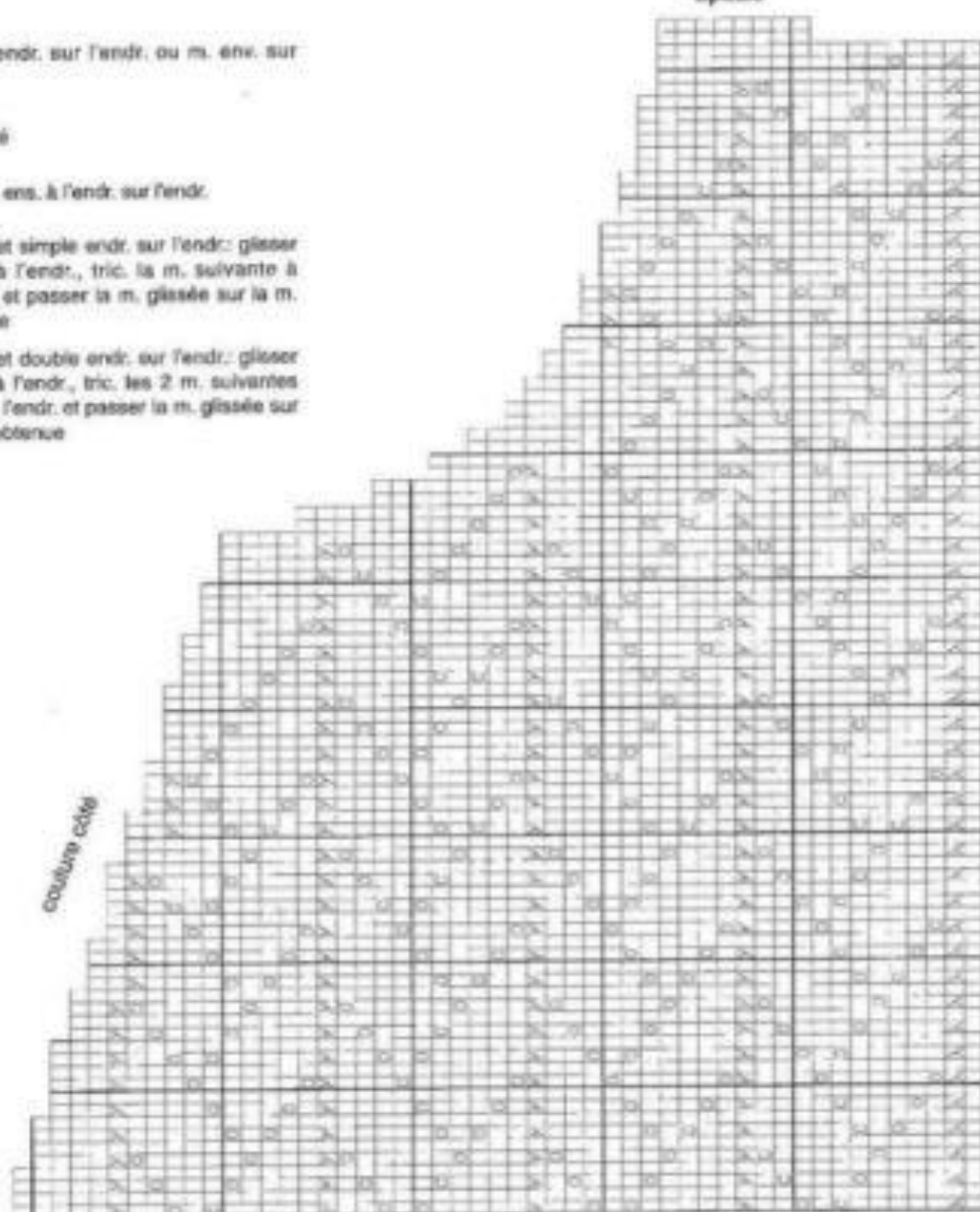
▤ = 2 m. ens. à l'endr. sur l'endr.

▥ = surjet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

▦ = surjet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes ens. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

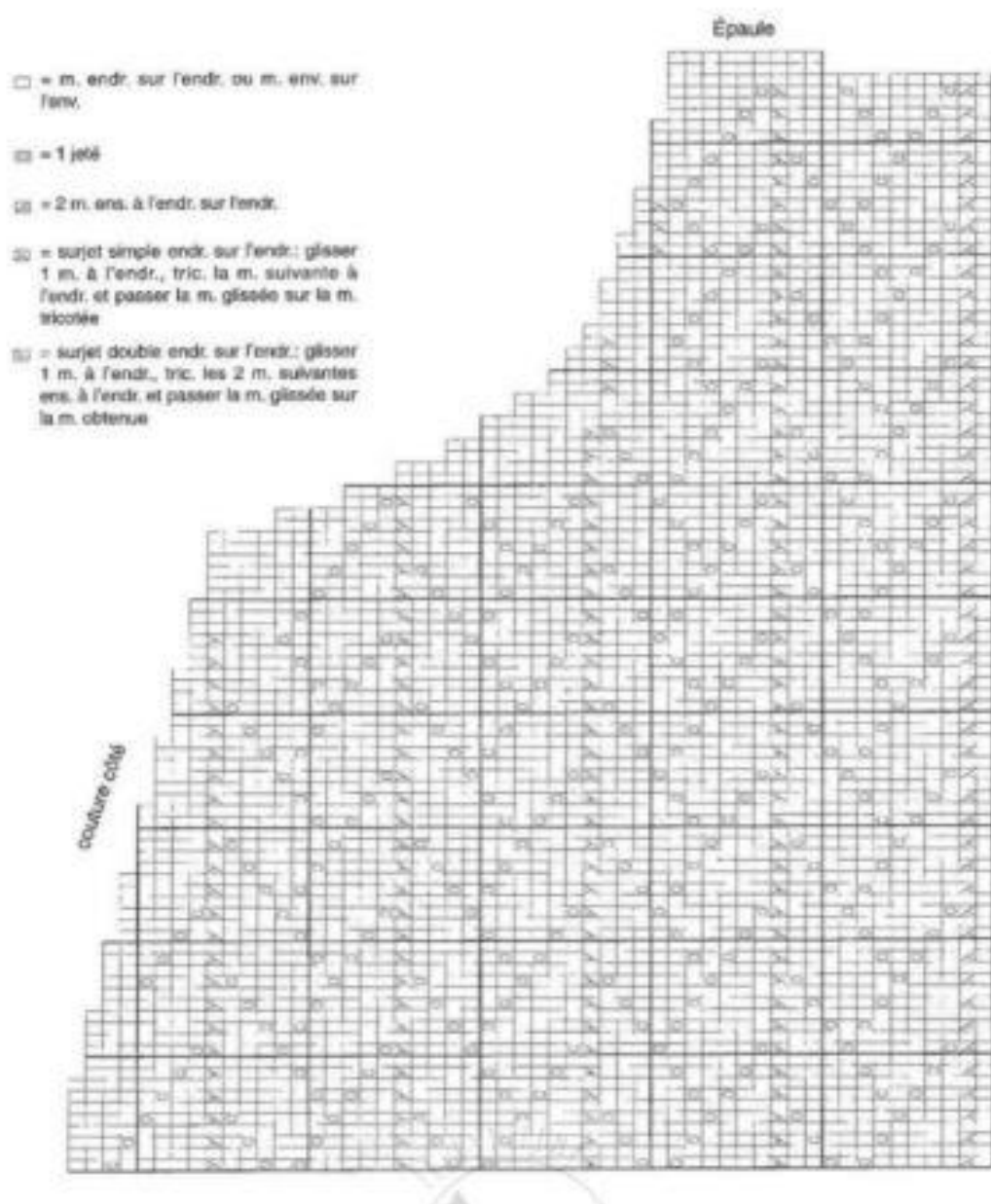
Épaule

couture côté

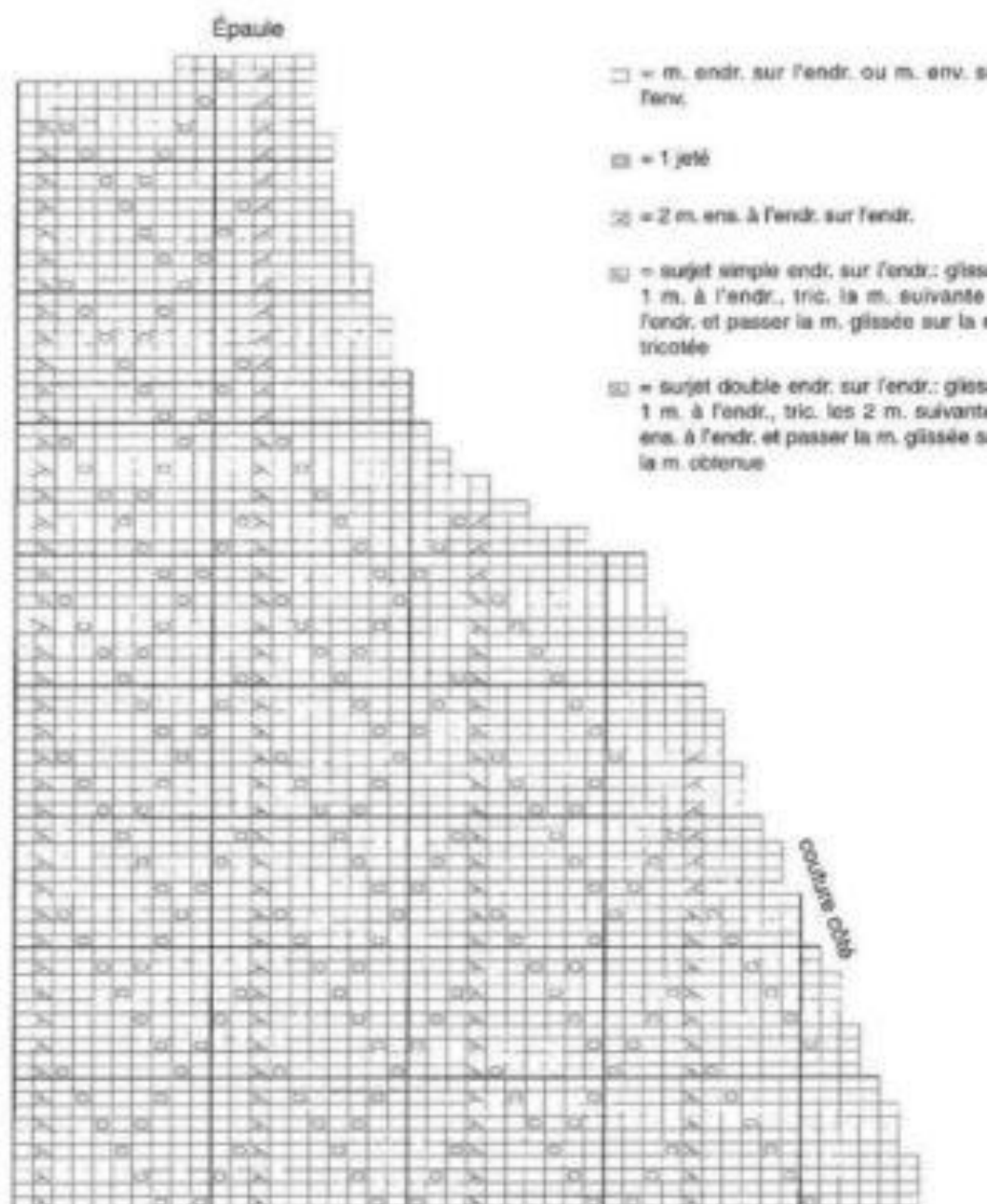


10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100

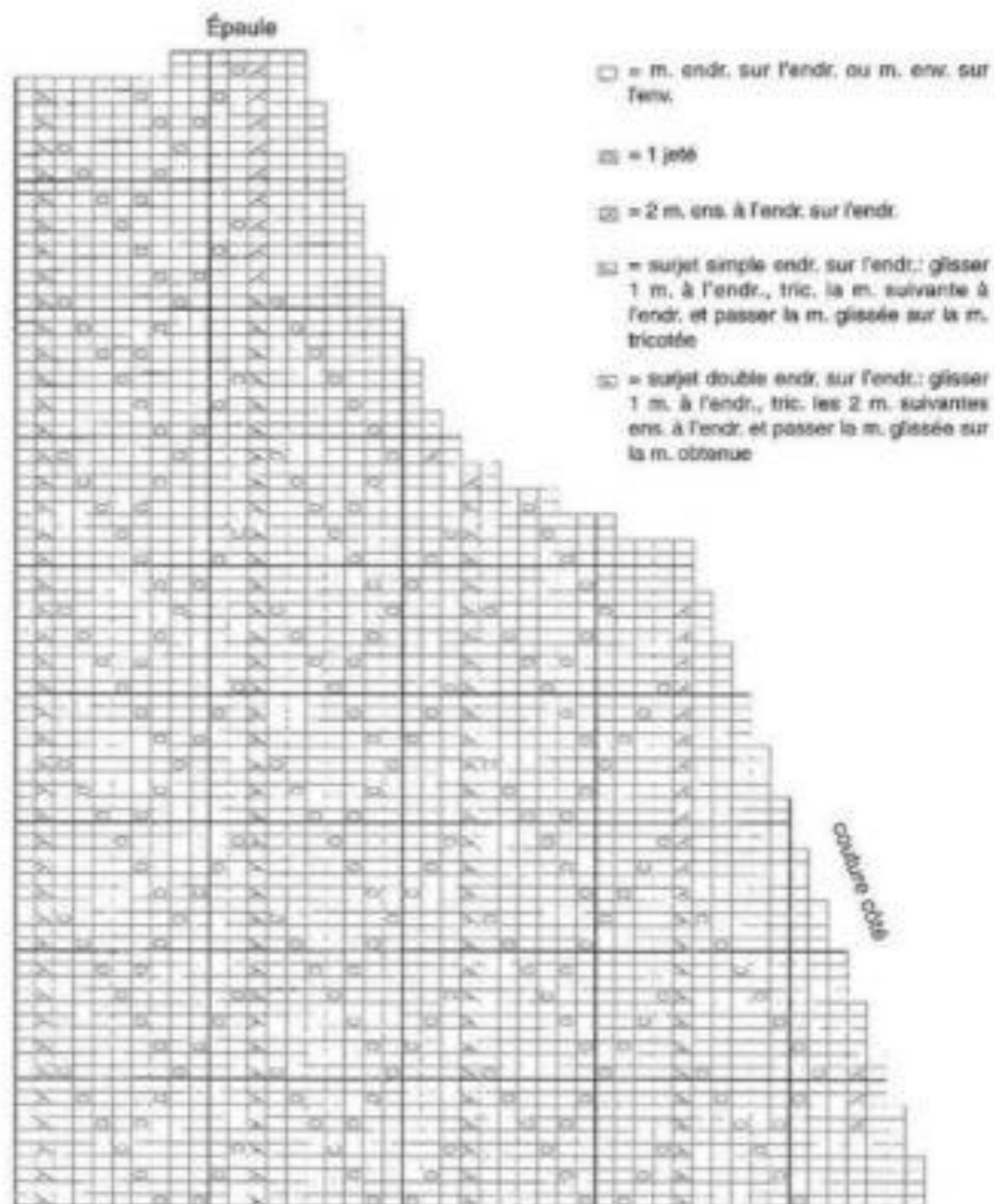
Demi-devant droit taille 5)



Demi-devant gauche taille 1)



Demi-devant gauche taille 2)



Demi-devant gauche taille 3)

Épaule



□ = m.endr. sur l'endr. ou m. env. sur l'env.

□ = 1 jeté

□ = 2 m. ens. à l'endr. sur l'endr.

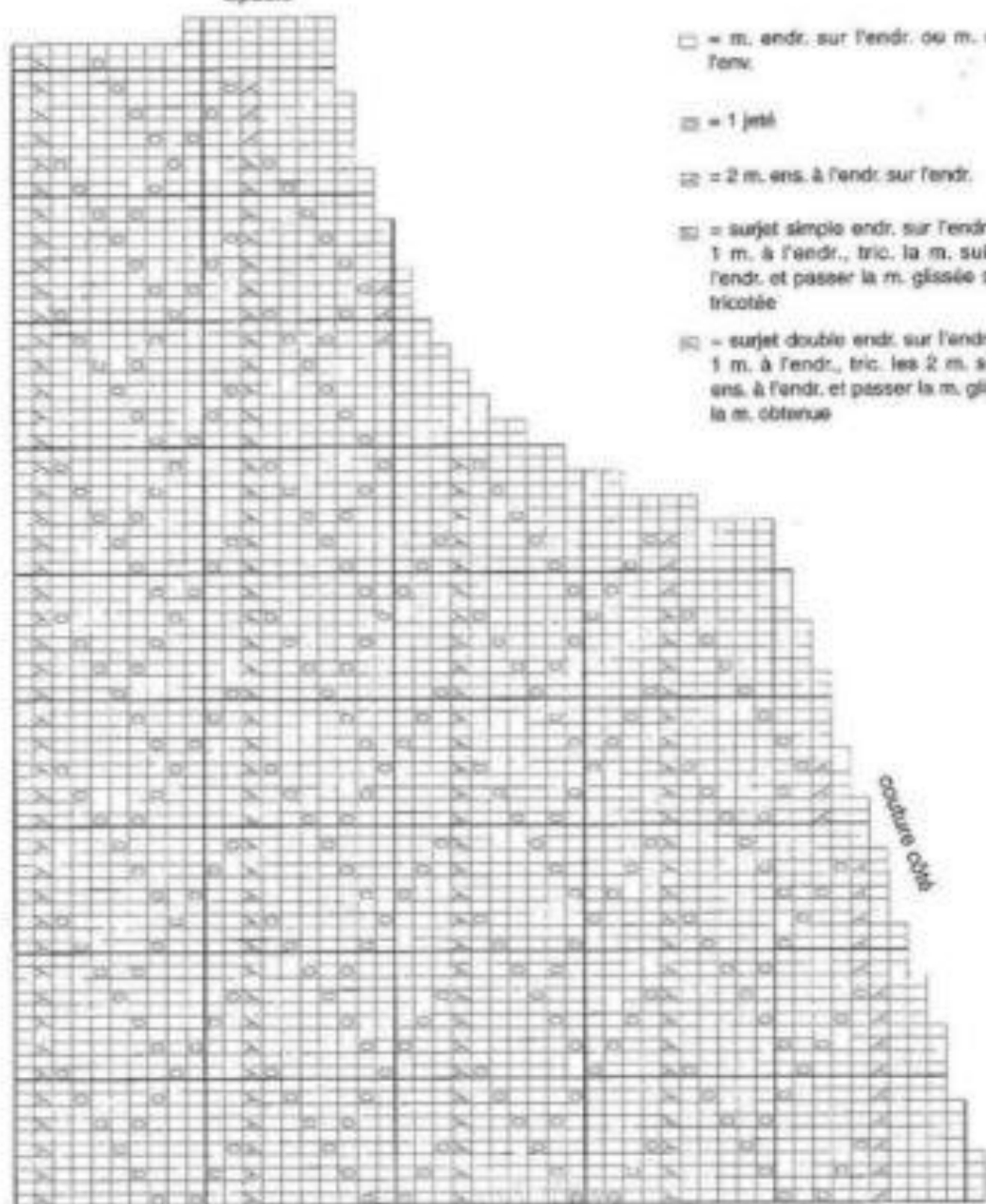
□ = surjet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

□ = surjet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes ens. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

coulure côtelée

Demi-devant gauche taille 4)

Épaule



□ = m.endr. sur l'endr. ou m. enr. sur l'enr.

□ = 1 jeté

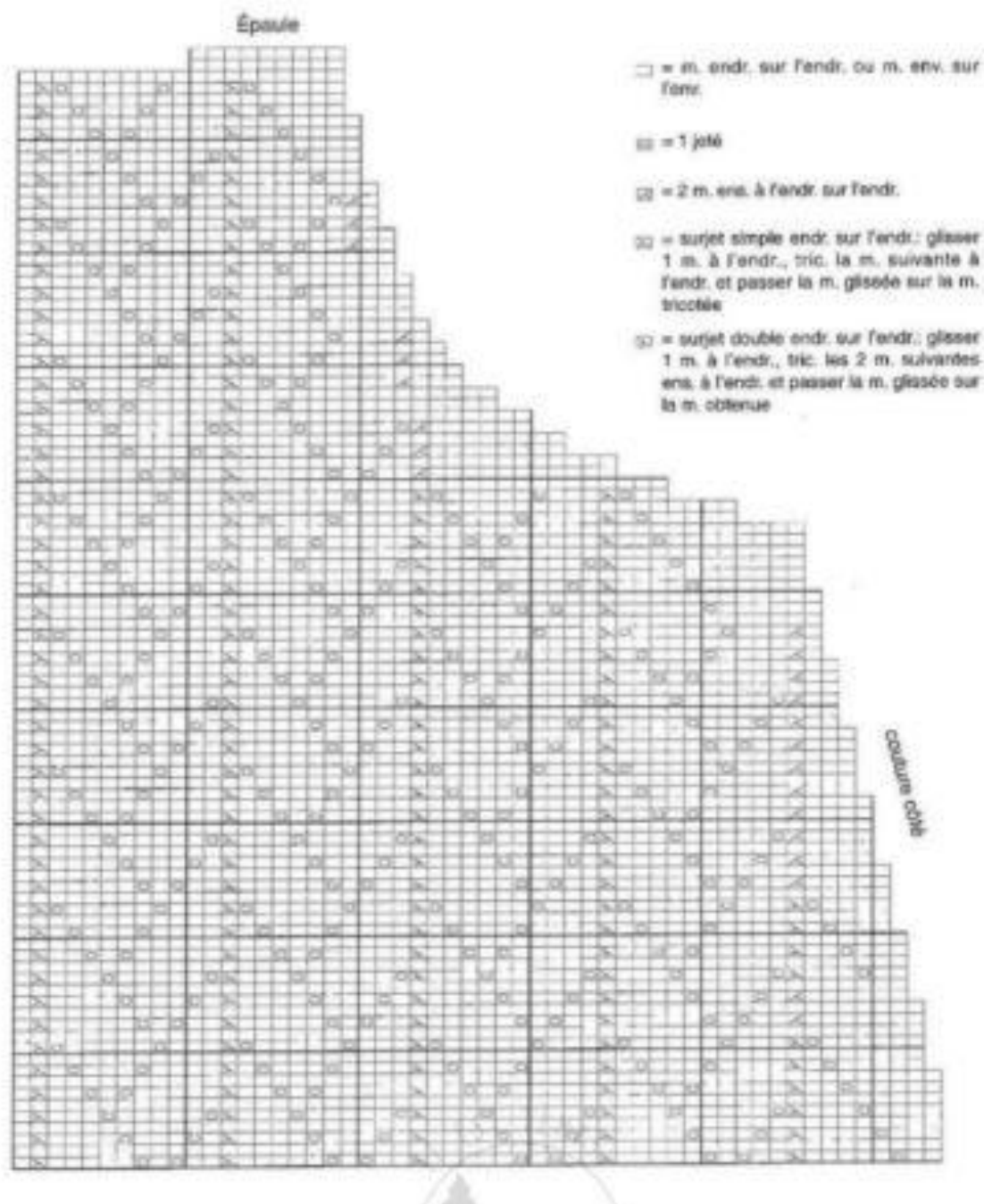
□ = 2 m. enr. à l'endr. sur l'endr.

□ = surjet simple endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. tricotée

□ = surjet double endr. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes enr. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

coudre côté

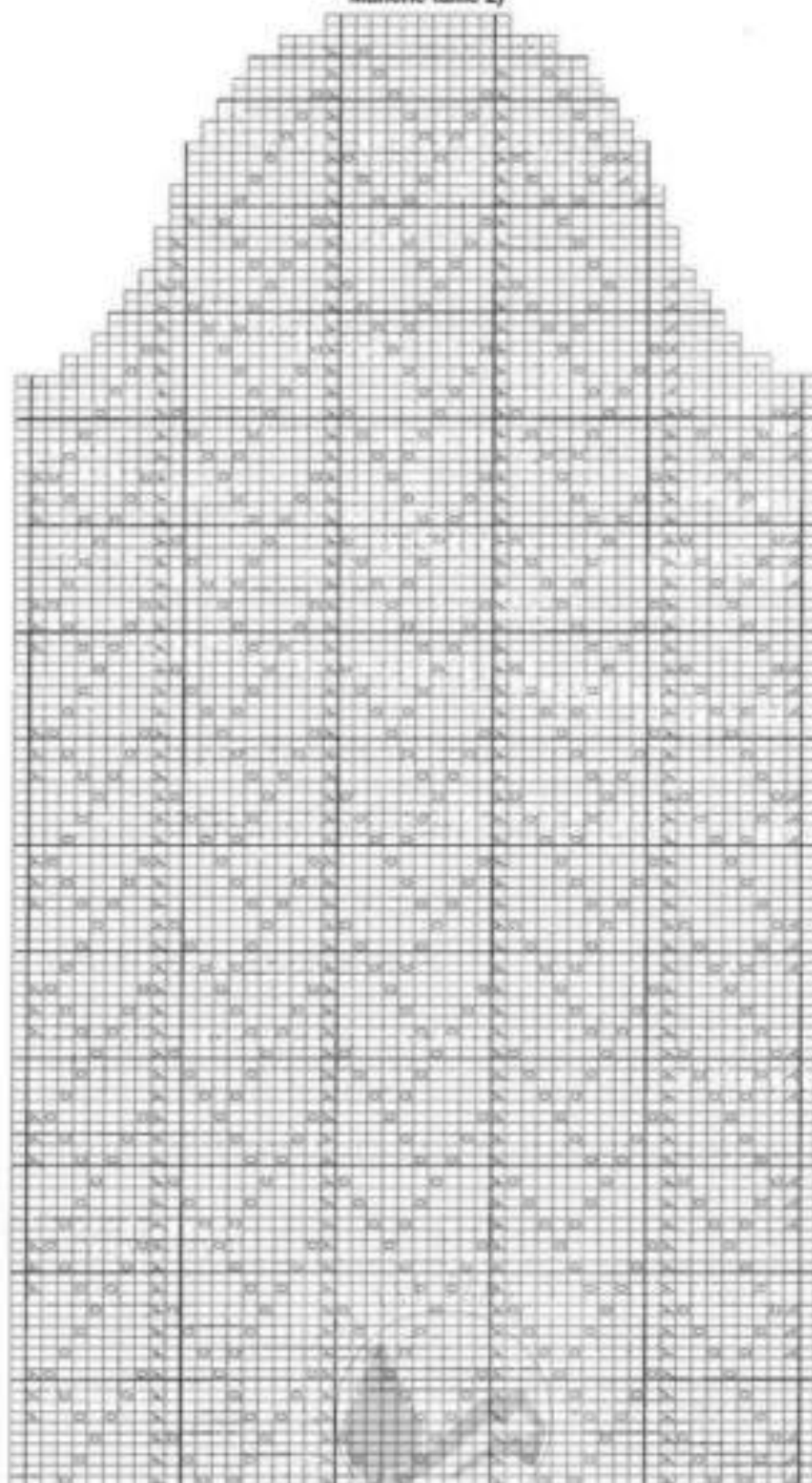
Demi-devant gauche taille 5)



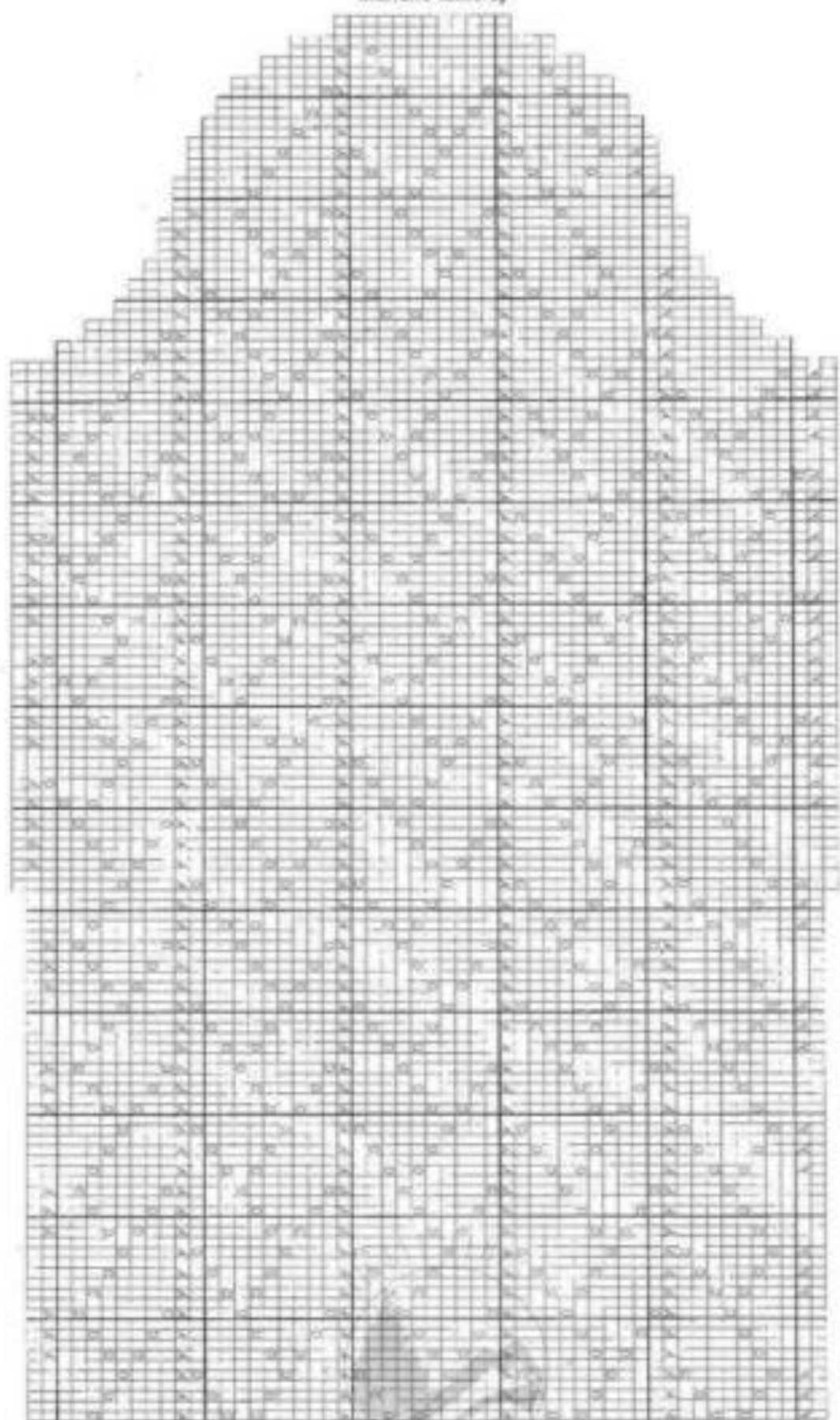
Manche taille 1)



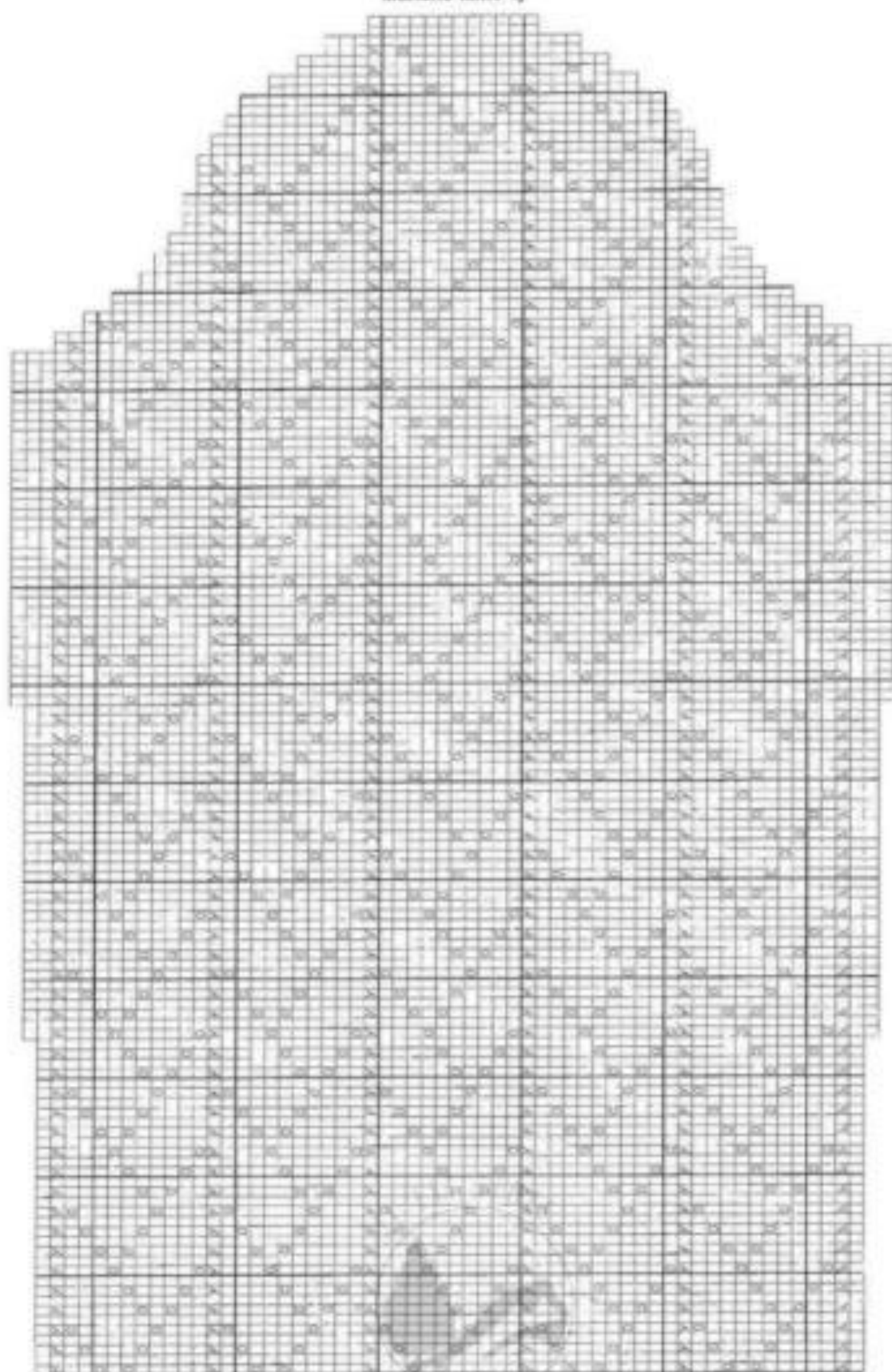
Manche taille 2)



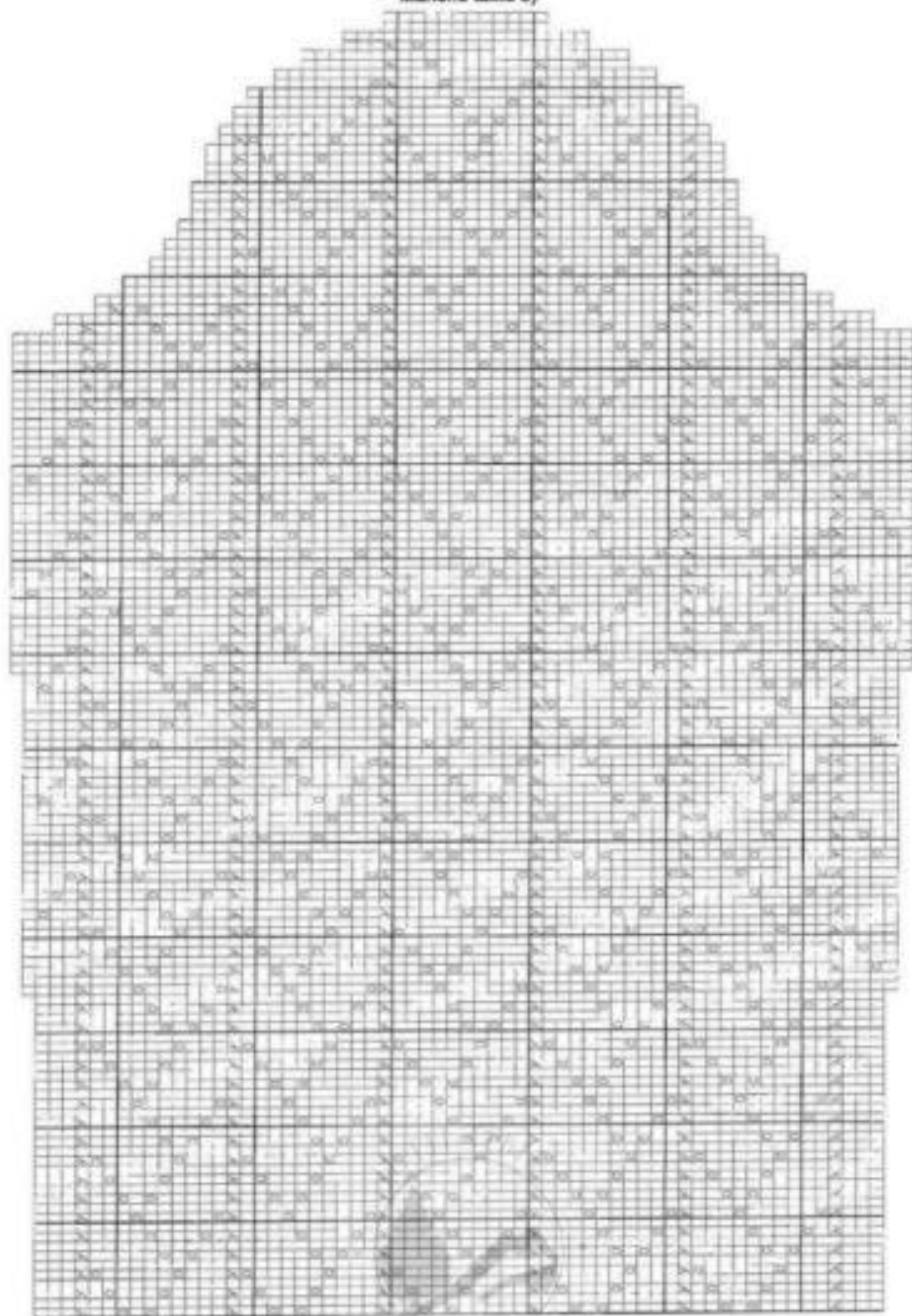
Manche taille 3)



Manche taille 4)



Manche taille 5)



Dos taille 4)

□ = m. ends. sur l'endr. ou m. ens. sur l'endr.

■ = 1 jeté

▨ = 2 m. ens. à l'endr. sur l'endr.

△ = sujet simple ends. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. la m. suivante à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. incisée

◇ = sujet double ends. sur l'endr.: glisser 1 m. à l'endr., tric. les 2 m. suivantes ens. à l'endr. et passer la m. glissée sur la m. obtenue

répéter de "A" à "B"
3 tr. au tot.



Ministère de la Culture et de la Communication