



# OCTOBRE ROSE

## OPÉRATION FIL ROSE

### FICHE ACTION



**Le District des Flandres de Football se met au rose pour soutenir la lutte contre le cancer du sein !**

Chaque année, en octobre, le district se mobilise pour soutenir la lutte contre le cancer du sein. Durant ce mois d'octobre, nous vous proposons une action club qui vous permettra de participer à la mobilisation.

## La création de coussin cœur

Le coussin cœur, placé sous le bras, est destiné à soulager les douleurs post-cancer du sein en diminuant les tensions dues à la chirurgie.

### FOURNITURES :

- Un morceau de tissu impérativement en coton de 40cm par 80cm
- 170g de ouate de rembourrage polyester uniquement (ni mousse, ni coton hydrophile, ni kapok)

### RÉALISATION :

- **Etape 1** : plier le tissu en 2 selon le droit-fil
- **Etape 2** : poser le patron sur le tissu
- **Etape 3** : tracer les contours du patron sur le tissu sans rien ajouter, des marges de coutures de 1cm sont incluses dans le patron
- **Etape 4** : coudre les 2 cœurs ensemble en laissant sur un côté quelques centimètres pour retourner le tout, rembourrer le cœur et fermer l'ouverture à points glissés.

### RECOMMANDATIONS :

- Il faut respecter scrupuleusement le patron car la courbure du coeur est parfaitement adaptée à la morphologie du dessous de bras.
- Le rembourrage doit être fait avec 170g de ouate polyester.

### DÉPÔT DES REALISATIONS :

Déposez vos réalisations jusqu'au 31 octobre au District des Flandres de Football (au siège de Mons en Baroeul ou à l'antenne de Socx), nous les remettrons ensuite à la Ligue contre le cancer.

Nous restons à votre disposition pour tout complément d'information



03 74 09 04 00



[direction@flandres.fff.fr](mailto:direction@flandres.fff.fr)

# #FILROSE