

Corde à corde

Corde à Corps

Un projet de design participatif et bien-être pour l'espace public

Corde à Corps est un dispositif ergonomique conçu pour améliorer le confort des bancs publics en intégrant les principes de l'acupression. Inspiré des points thérapeutiques B23 et B47 situés dans le bas du dos, ce projet utilise des cordes nouées selon des techniques marines, fixées sur une plaque en plastique recyclé (precious plastic), pour stimuler naturellement les muscles lombaires. Pensé pour être simple, modulaire et accessible à tous, il se fixe sur un banc et s'adapte à différentes morphologies. Le projet favorise l'usage de matériaux de réemploi : la plaque en precious plastic peut être remplacée par une planche de bois, et la corde peut provenir de récupération.

Fabriqué localement en Bretagne, Corde à Corps est aussi une œuvre collective qui mêle design, santé, écologie et convivialité. En redonnant au mobilier urbain une fonction thérapeutique et sensorielle, ce projet invite à s'asseoir, à se rencontrer... et à se soulager.

 Difficulté Moyen

 Durée 2 heure(s)

 Catégories Mobilier, Bien-être & Santé, Recyclage & Upcycling

 Coût 10 EUR (€)

Sommaire

[Étape 1 - 1. Collecte des déchets plastiques](#)

[Étape 2 - 2. Nettoyage](#)

[Étape 3 - 3. Broyage du plastique](#)

[Étape 4 - 4. Fusion du plastique](#)

[Étape 5 - 5. Moulage](#)

[Étape 6 - 6. Refroidissement](#)

[Étape 7 - impression du plan format A3 pour échelle 1/1](#)

[Étape 8 - perçage](#)

[Étape 9 - Apprendre à faire un noeud de chaise](#)

[Étape 10 - suite noeud de chaise](#)

[Étape 11 - nouer sur la planche et fixation sur le banc](#)

[Notes et références](#)

[Commentaires](#)



Matériaux

plastiques PP/HPDE

Corde 5m

Perceuse

outils Precious plastiques si choix de faire la plaque sinon planche de bois

Outils

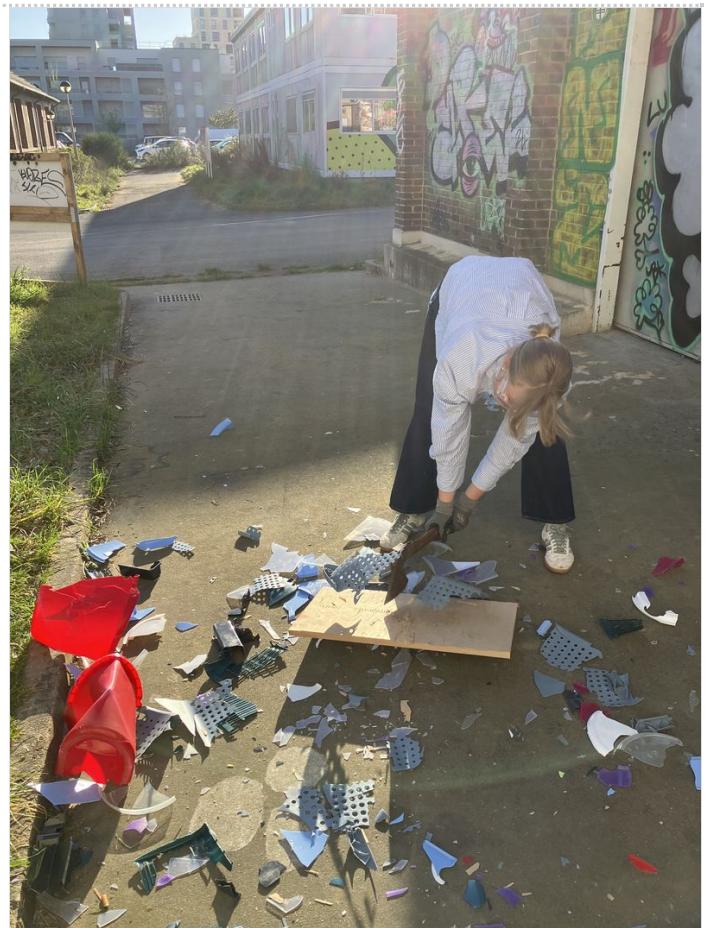
Erreur lors de la création de la miniature : convert: unable to extend

Erreur lors de la création de la miniature : convert: unable to extend

Erreur lors de la création de la miniature : convert: unable to extend

Étape 1 - 1. Collecte des déchets plastiques

lecter des déchets plastiques provenant de diverses sources (bouteilles, emballages, déchets industriels, etc.). Ce plastique peut être trié en fonction de son type (PET, PE, PP, etc.), bien que, dans un contexte de recyclage plus souple, différents types de plastique puissent être mélangés.



Étape 2 - 2. Nettoyage

- Lavez les plastiques pour enlever toute saleté, résidus ou étiquettes. Vous pouvez utiliser de l'eau chaude et du savon.
- Séchage : Assurez-vous que les plastiques sont bien secs avant de passer à l'étape suivante, car l'humidité peut nuire à la qualité du produit final.

Étape 3 - 3. Broyage du plastique

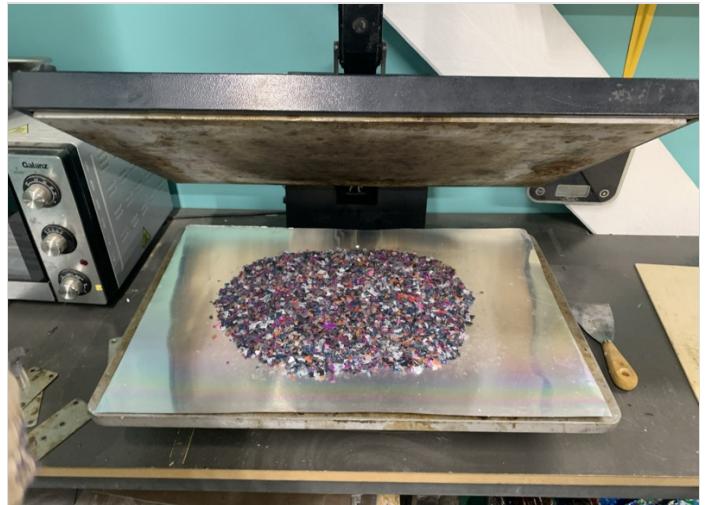
Une fois que les plastiques sont propres et secs, ils sont broyés en petits morceaux ou en granulés à l'aide d'un broyeur. Cela permet d'augmenter la surface du plastique pour une fusion plus homogène. Cette étape peut également être effectuée dans le but de séparer les différents types de plastique si nécessaire (par exemple, en séparant le PET du PP).



Étape 4 - 4. Fusion du plastique

Les morceaux ou granulés de plastique broyé sont ensuite chauffés dans une machine de fusion (comme un four ou une presse à extrusion) à une température élevée, souvent entre 180 et 250°C, selon le type de plastique. Cela permet au plastique de fondre et de devenir malléable. La fusion peut être effectuée dans un moule ou dans une extrudeuse pour obtenir une forme spécifique, comme des plaques plates.





Étape 5 - 5. Moulage

- **Moule Rectangulaire ou de Forme Souhaitée** : Une fois que le plastique est fondu, il est versé dans un moule (généralement un moule en métal ou en silicium) qui donnera la forme de la plaque.
- **Pression ou Compression** : Selon la machine utilisée, il peut être nécessaire d'appliquer une pression pour assurer une répartition uniforme du plastique fondu dans le moule. Cela permet également d'éliminer les bulles d'air.

Étape 6 - 6. Refroidissement

- **Refroidissement Progressif** : Une fois que le plastique est dans le moule, il doit être laissé à refroidir lentement pour se solidifier. Cela peut prendre entre 30 minutes et quelques heures, selon l'épaisseur de la plaque.
- **Démoulage** : Une fois la plaque refroidie, elle peut être retirée du moule. Vous obtiendrez ainsi une plaque solide en plastique recyclé.

Étape 7 - impression du plan format A3 pour échelle 1/1

Fichier:Corps corde plan banc-Pre sentation1.pdf

Imprimez le plan et placez le au centre de votre plaque. Le centre de la plaque représente votre colonne vertébral.

Étape 8 - perçage

Une fois le plan disposé, percez les trous pré-définis par le plans à l'aide d'une perceuse. Prévoyez un trou de l'épaisseur de votre corde.



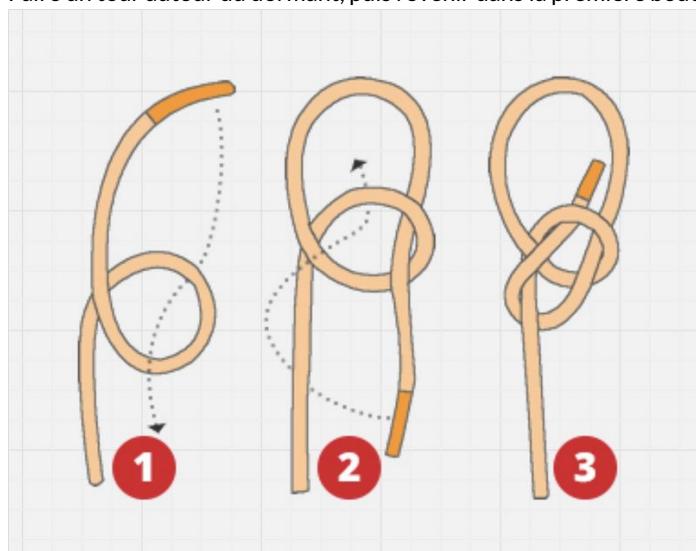
Étape 9 - Apprendre à faire un noeud de chaise

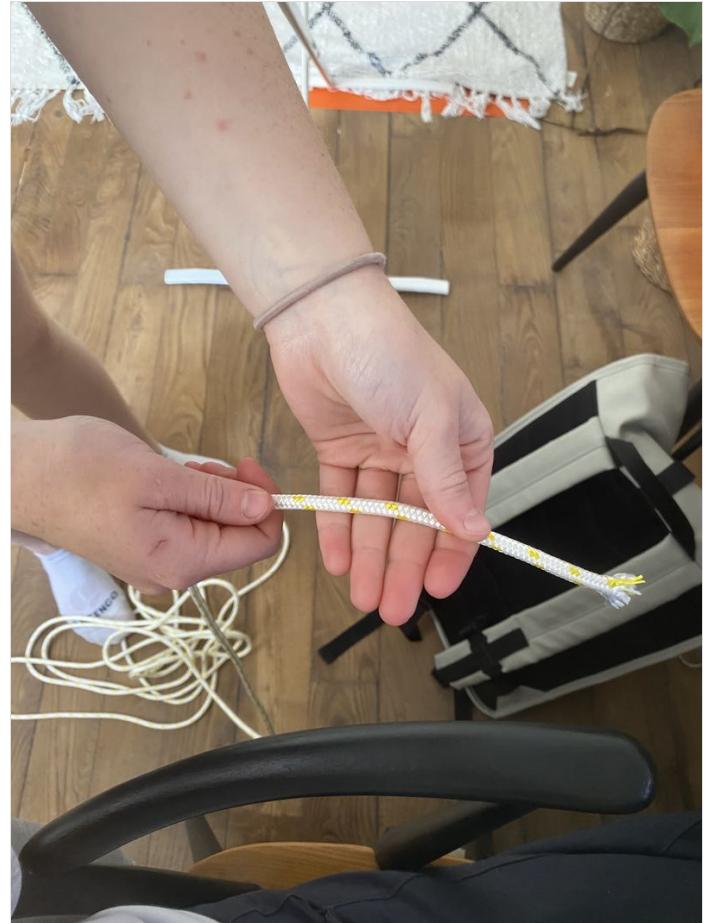
Ce noeud est couramment utilisé pour accrocher les bouts sur les voiles : sur les points de drisse ou d'écoute par exemple. On peut aussi l'utiliser pour amarrer le bateau. Il a l'avantage d'être solide et de pouvoir se défaire très simplement en soulevant la boucle qui coince la corde allant vers le bas (en 3 sur le schéma).

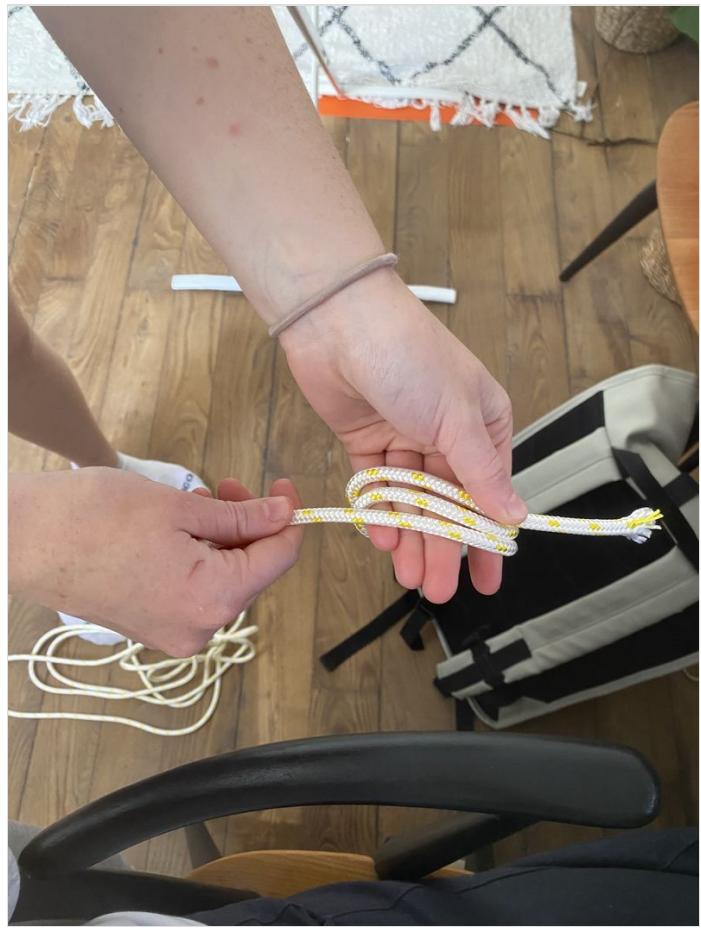
Faire une boucle. Détails importants : la boucle est vers l'intérieur (vers la droite), et le courant passe au-dessus du dormant.

Passer le courant dans la boucle précédente par le dessous. Le courant doit « sortir » de la boucle.

Faire un tour autour du dormant, puis revenir dans la première boucle. Serrer. C'est terminé !

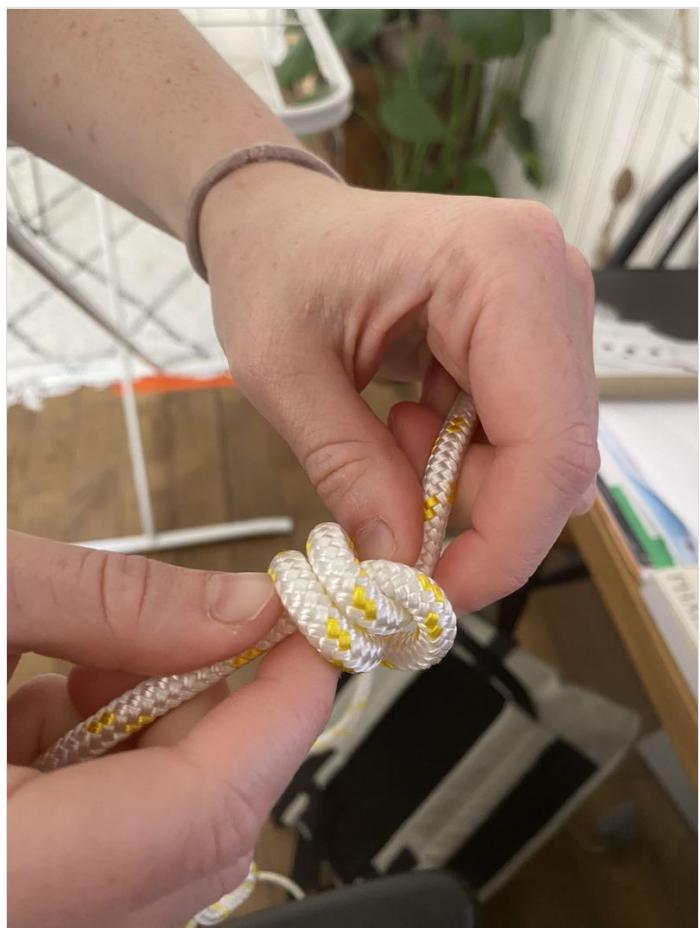






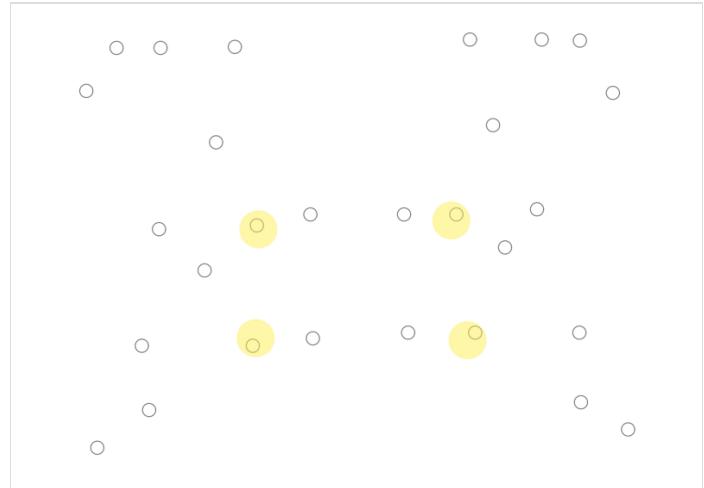


Étape 10 - suite noeud de chaise



Étape 11 - nouer sur la planche et fixation sur le banc

Prévoyez de fixer la planche sur votre assise avant de terminer les noeuds. La fixation se fera à partir des points indiqués en jaune



Notes et références

Les points B23 et B47 sont situés des deux côtés du bas du dos, à **2 largeurs de doigt (B23)** et à **4 largeurs de doigt (B47) de la colonne vertébrale au niveau de la taille**, entre les deuxième et troisième vertèbres lombaires (chaque os de la moelle épinière est appelé vertèbre lombaire) soit au niveau de votre taille.

Placez vos mains sur votre taille et déplacez vos pouces vers la colonne vertébrale pour localiser les points et appliquer une pression ferme.

Qu'est-ce que l'acupression ?

L'acupression est une **forme de médecine traditionnelle chinoise (MTC)**. La MTC est parfois appelée médecine alternative, médecine complémentaire et alternative ou médecine complémentaire et intégrative. Ces thérapies peuvent être utilisées à la place des traitements traditionnels occidentaux (médecine alternative) ou en complément de ceux-ci (médecine complémentaire).

L'acupression ressemble à l'acupuncture, et ce sont des thérapies MTC étroitement liées. Pendant un traitement d'acupression, un thérapeute appuie sur des points spécifiques de votre corps, appelés points d'acupression ou « acupoints », pour activer votre système nerveux afin de libérer des substances chimiques antalgiques qui rétablissent l'équilibre et détendent vos muscles.

L'application d'une pression sur ces points d'acupression peut aider à détendre ou à stimuler le corps.