

## Calendrier de l'Avent – Activité du 22 Décembre

### Bracelet micro-macramé de force

Intitulé de l'activité	Bracelet micro-macramé de force
Durée	30 minutes
Participants	3 personnes

Catégorie	Éléments nécessaires
Matériel principal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fil de coton</li><li>• Perles</li></ul>
Préparation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Protéger la surface de travail et préparer tout le matériel</li></ul>

Étape	Description	Durée
1.	Couper les fils et préparer la base du bracelet.	5 min
2.	Commencer le tressage macramé avec nœuds réguliers.	15 min
3.	Insérer les perles aux bons intervalles.	5 min
4.	Ajuster la longueur et nouer proprement.	5 min