

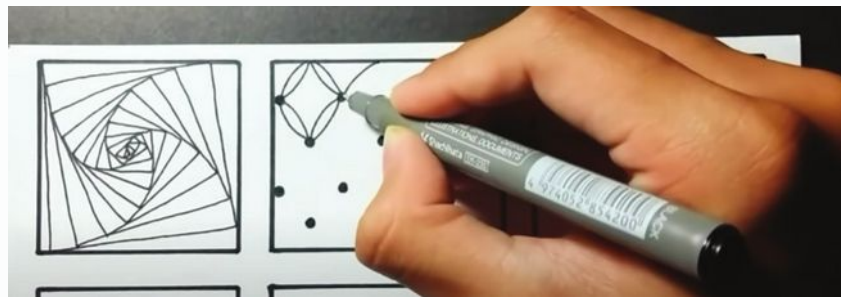
p. 1

Le Zentangle est une **méthode** de création facile à apprendre qui est supposée être **relaxante et ludique**. Le principe est de créer des **motifs** à l'aide de **formes simples** (lignes, courbes, points).



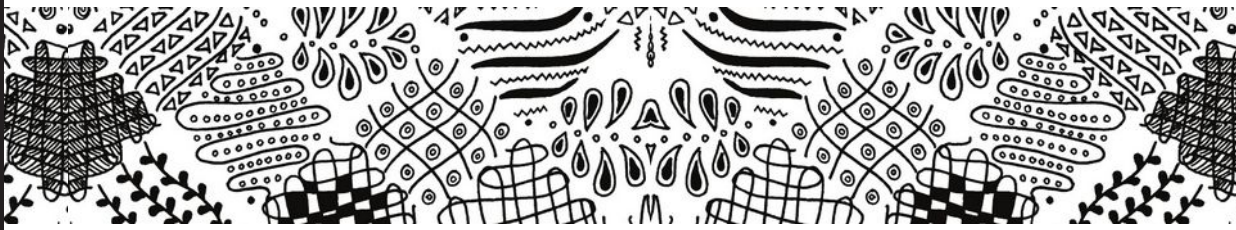
Angga Art
30,8 k abonnés

Vidéo 15 Zentangle Patterns | Part 2 | Angga Art Tutorials
<https://www.youtube.com/watch?v=s8PpYI3cPbE>



C'est un art abstrait, qui combine différents motifs ensemble. On peut remplir des cases, des cercles ou toute autre forme.





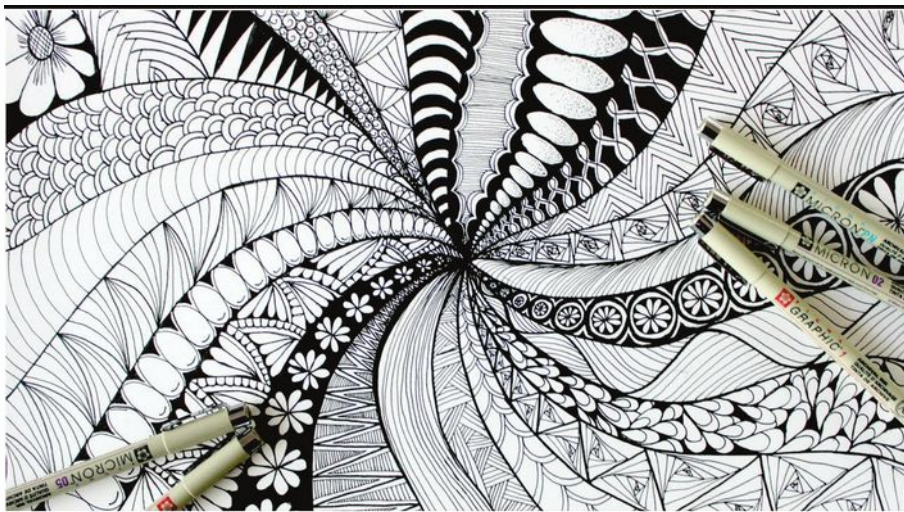
p. 2

Le plus important, c'est la notion de **régularité**.
Il faut se concentrer sur chaque **étape** du motif
et ne pas se soucier du résultat final... C'est ta
persévérance et ta rigueur qui donneront à ton
dessin toute sa splendeur.



charvi ashtekar
53,7 k abonnés

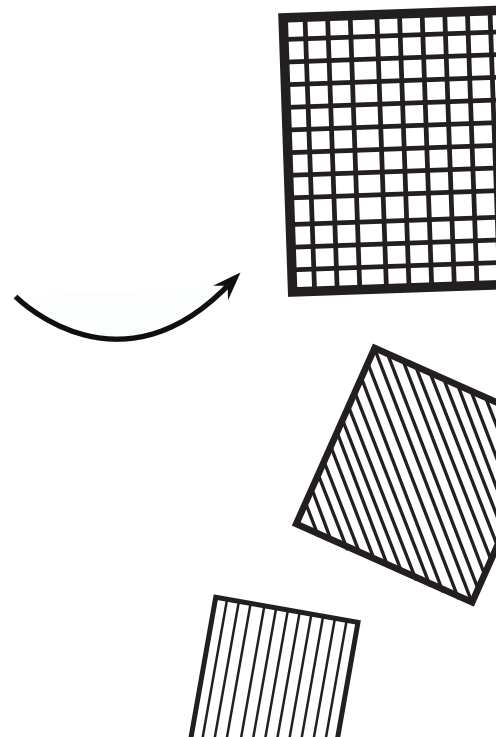
Zentangle art || Doodle patterns || Zen-doodle
https://www.youtube.com/watch?v=gBsW_wpFBxc



Enfin, il faut lâcher prise. Le but de cet exercice
est bien de **se détendre** ! **Commence par quelque
chose de simple**, comme des lignes verticales par
exemple. Continue ensuite par superposer des
lignes horizontales et le tour est joué, voilà ton
premier Zentangle terminé ! Simple non ?

Au fur et à mesure de ton évolution, ose, teste,
diversifie tes motifs, change la forme qui les
contient.

Amuse-toi !





MAtériEL

p. 3



Imprimer les modèles
proposés en page 4.



Un feutre ou un bic.



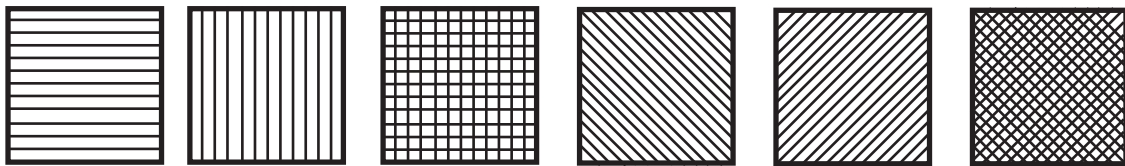
**PAS
DE LATTE !**

ou

réaliser sa propre composition
sur une feuille d'imprimante

COOnSIgnE

Dans chaque forme, créer des motifs à partir de tracés simples (lignes, points, courbes).



exemple de 6 zentangles composés à partir de lignes.

Prendre le temps, se concentrer sur chaque trait et non sur le rendu final.

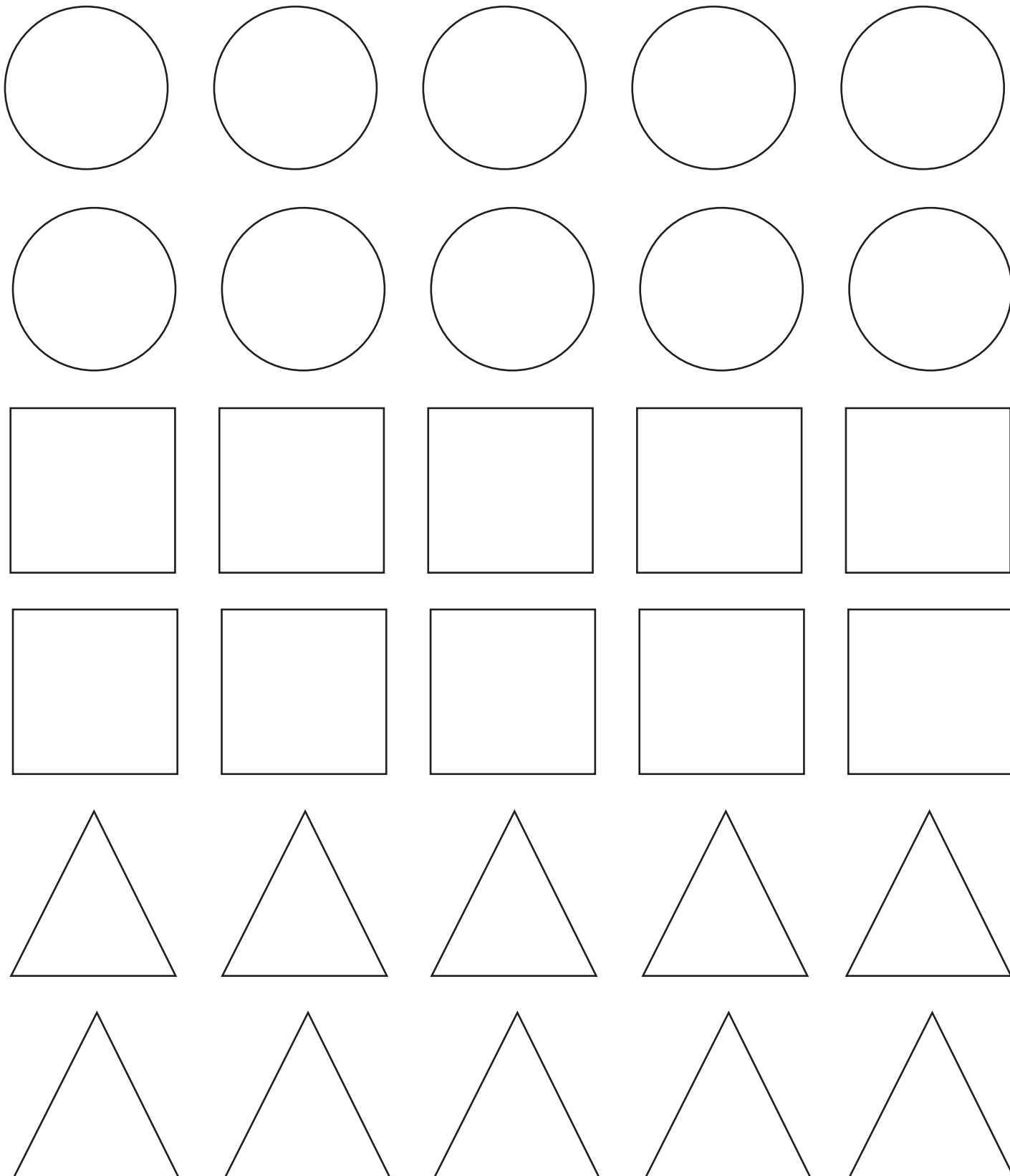
DURéE

Une demie heure minimum.
Plus si l'envie y est
ne pas s'acharner !



MODÈLES à IMPRIMER Et COMPLÉTER

p. 4





AUTRES ExEMPLES

p. 5

