

## Comment faire une toque ?



### ÉTAPE #1: Queue de cheval

- Faire une queue de cheval
- Environ à la hauteur des yeux

### **TRUC:**

- Mouiller les cheveux aide à faire une queue de cheval bien lisse

### ÉTAPE #2: Tresse

- Séparer la queue de cheval en trois parties
- Faire 3 tresses et attacher avec de petits élastiques





### ÉTAPE #3: Toque

- Rouler les tresses simultanément pour faire une toque
- Faire tenir en plaçant des bobepines ouvertes tout au long de l'enroulement des tresses.

### **TRUC:**

- Rouler les 3 tresses serrées.

### Étape #4 (optionnelle) : Cerceau

- Pour celles qui ont une frange ou un toupet, il faut mettre un cerceau dans les cheveux afin de le tenir en place.
- Le cerceau doit être roulé deux fois autour de la tête.



## **Étape #5 : La gélatine**

- Deux sachets de gélatine à gâteau (Knox) + 50 ml d'eau très chaude.
- Mélanger afin de diluer la gélatine pour qu'il ne reste pas de grumeaux.
- Retirer les grumeaux s'il en reste.
- Étaler la gélatine sur les cheveux et la toque à l'aide d'un pinceau (à teinture ou de cuisine)
- Laisser sécher ou sécher au séchoir à faible force.

### **TRUC**

- Placer une serviette sur les épaules de la nageuse pour éviter que la gélatine ne tombe sur les vêtements.

## **Pour enlever la gélatine**

- Laver à l'eau chaude à l'aide de savon à vaisselle.
- Ensuite faire un shampoing normal.

## **Matériaux nécessaires**

- Brosse à cheveux et peigne
- Élastiques (1 gros et 3 petits)
- Bobepines ouvertes
- Bobepines fermées
- Cerceau (si nécessaire)
- 2 sachets ou plus de gélatine Knox
- 25 ml d'eau très chaude par sachet
- Contenant pour préparer la gélatine
- Pinceau à teinture ou de cuisine

*Préparé par Andrée Ann Dupras*

*Gatineau synchro*