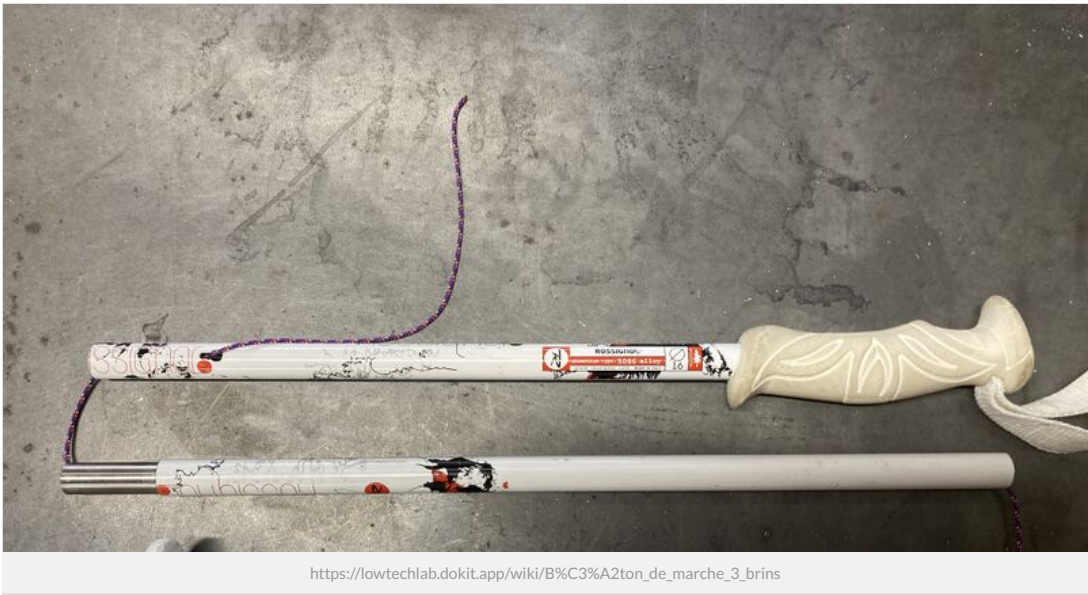


Bâton de marche 3 brins

RICO



Dernière modification le 05/06/2025

Difficulté Moyen

Durée 1 heure(s)

Coût 10 EUR (€)

Description

Fabrication d'un bâton de marche 3 brins grâce à un bâton de ski recyclé

Sommaire

Description
Sommaire
Introduction
Étape 1 - Découpe du baton de ski
Étape 2 - Découpe des inserts
Étape 3 - Percage des bâtons
Étape 4 - Collage des inserts
Étape 5 - Mise en place ficelle
Étape 6 - Noeuds
Étape 7 - Fin !
Commentaires

Introduction

Fabrication d'un bâton de marche 3 brins grâce à un bâton de ski recyclé

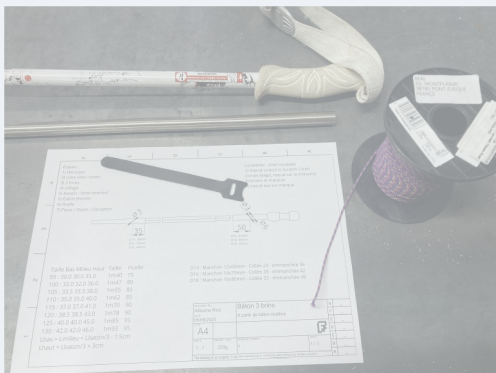


Matériaux

- Un bâton de ski diamètre 16mm (récup)
- Un tube d'acier de diamètre 14mm, longueur 140mm (récup ou GSB)
- Cordelette escalade 2mm : 1m (récup ou magasin de sport)
- un bout de scratch (12cm)
- Et le plan !

Outils

- Une scie à métaux
- une perceuse avec un forêt de 3mm et un forêt de 6 mm
- lime plate et ronde
- de quoi mesurer et tracer
- Cutter ciseaux et briquet
- un maillet (ou marteau)
- colle époxy (bi composants)



 B_ton_de_marche_3_brins_plan.pdf

Étape 1 - Découpe du baton de ski

- Tracer l'emplacement des découpes sur le bâton de ski (voir les tailles dans le plan)
- Découper à la scie à métaux
- Ébavurer avec les limes

Published

Récupérée de "https://lowtechlab.dokit.app/index.php?title=Bâton_de_marche_3_brins&oldid=147357"



Étape 2 - Découpe des inserts

Découper deux inserts de 70mm de long
Ébavurer



Étape 3 - Percage des bâtons

- Dans le brin du bas, percer un trou de 3mm à 35mm du bord
- Dans le brin du haut, percer un trou de 3mm à 50mm du bord, un deuxième à 53mm et un troisième de 6mm à 56mm
- Ébavurer avec un cutter



Étape 4 - Collage des inserts

- Déposer un peu de colle et mélanger
- Mettre de la colle dans le bâton de ski
- Insérer le manchon (un maillet peut aider). Il doit rentrer de 28mm dans le tube

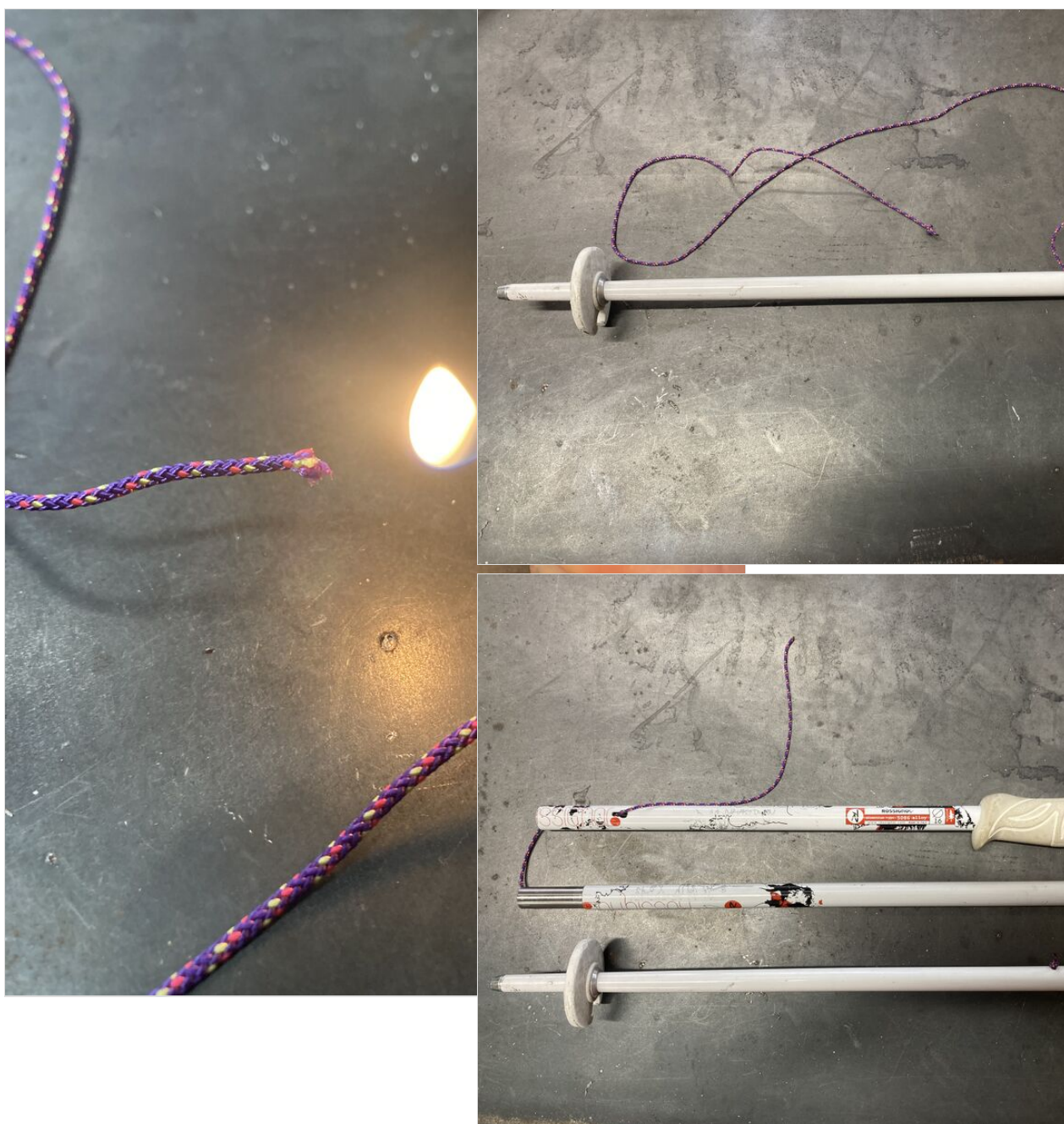






Étape 5 - Mise en place ficelle

- Découper la ficelle (voir la dimension dans le plan)
- Bruler les deux bouts pour éviter qu'elle s'effiloche
- faire un nœud simple d'un côté
- Passer la ficelle dans le brin du bas, puis celui du milieu puis enfin dans le brin du haut



Étape 6 - Noeuds

- Assembler le bâton, puis faire un nœud simple à trois doigts du haut
- Positionner le nœud dans la fente
- tirer modérément la ficelle située dans la partie basse du bâton. Marquer l'endroit la ficelle sort
- détendre la ficelle puis faire un nœud à l'emplacement marqué
- Fixer le scratch au bout supérieur de la ficelle



Étape 7 - Fin !

Et voilà ! Vous avez un super bâton de marche trois brins léger et vous avez sauvé un bâton de ski !

