



# Garde-robe capsule

## Académie

Apprenez à créer votre garde-robe capsule de  
27 vêtements pour une saison !



*Le PDF de cours de*

.....

## Qui suis-je ?



Bonjour ! Je suis Caroline Zelesky, fondatrice de la marque française de prêt-à-porter pour femmes ATODE et experte mode en création de garde-robe minimaliste.

Avant de me lancer dans “l’aventure” de l’entrepreneuriat et créer ATODE en mai 2015, j’étais une grosse consommatrice de Fast Fashion ! OUPS et oui, personne n’est parfait ;)

Jusqu’à ma prise de conscience en 2012, je pouvais passer mes week-ends et mes pauses déjeuner dans les grandes enseignes de Fast fashion, à dépenser entre 100€ et 700€ par mois pour m’acheter des vêtements à petits prix que je renouvelais toutes les saisons pour être “à la mode”.

Alors me direz-vous, d’où est venue cette prise de conscience, moi qui étais fan de Fast fashion !

Il y a eu 3 faits marquants:

- Le premier a été une prise de conscience pure et simple de mon mode de consommation, de ce que je mange et de ce que j’achète. J’en avais marre de ne pas savoir ce que je consommais, d’où venait ma nourriture. J’ai donc commencé à modifier ma façon de manger en achetant en circuit court, tous mes fruits et légumes, à des producteurs locaux.

- Le deuxième déclic a eu lieu quand j’étais responsable marketing d’un grand magasin de mode à Marseille. Je me suis rendue compte que notre programme commercial reposait uniquement sur des promotions, attirant les clients par le prix plutôt que par la qualité.

- Le troisième choc a été l’effondrement de l’usine Rana Plaza en 2013 au Bangladesh, ce qui m’a fait réfléchir sur l’industrie de la mode, ses prix et ses pratiques.

J'ai commencé à rechercher des marques françaises offrant des matières de qualité et une fabrication locale, mais en 2013, ce marché était encore très limité.

## La naissance d'ATODE

Enfin le gros élément déclencheur qui a fait que j'ai décidé de lancer ATODE c'est tout simplement que je ne trouvais pas de marques qui répondaient à mes critères et qui avaient un style qui me correspondait ! Un style chic et minimaliste, pour la femme active ! Des vêtements de bureau élégants, contemporains et surtout des intemporels indispensables à toutes les femmes actives.

2 ans après, la première collection ATODE a vu le jour le 1er septembre 2015.

## La naissance des conseils en image

Immergée dans la mode éthique grâce à ATODE, j'ai progressivement construit un dressing restreint, composé de pièces ATODE et d'anciennes pièces.

J'ai réfléchi à un vestiaire plus éthique, en m'intéressant aux couleurs, à la morphologie et au style vestimentaire.

Après quatre ans d'expérience et de rédaction d'articles sur la mode éthique, j'ai décidé de mettre à profit mes connaissances en lançant, en décembre 2018, des services de conseil en image spécialisés dans la création de garde-robes minimalistes.

J'ai aussi créé un compte Instagram où je partage des conseils et astuces chaque semaine [@garderobeminimaliste](https://www.instagram.com/garderobeminimaliste)

## SOMMAIRE

# 01

### TRI DE DRESSING

P5

- Ma check list
- Ma colorimétrie
- Ma morphologie
  - Morphologie en A
  - Morphologie en H
  - Morphologie en X
  - Morphologie en 8
  - Morphologie en O
  - Morphologie en V
- Mon style vestimentaire
  - La base Casual
  - La base Casual-Chic
  - La base Chic
  - Le style Minimaliste
  - Le style Romantique
  - Le style Rock
  - Le style Arty
  - Le style Bohème

# 02

### DRESSING VIRTUEL

P28

- Ma check list
- Dressing virtuel Canva
- Dressing virtuel Word
- Audit des basiques
- Audit des couleurs
- Audit base de style
- Audit variante stylistique

# 03

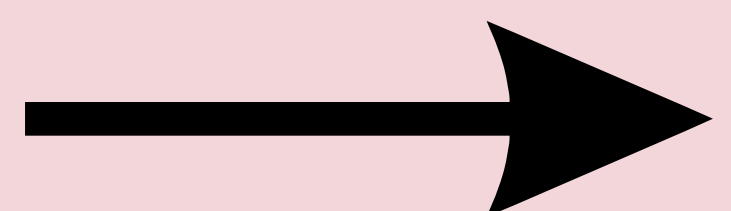
### MA GARDE-ROBE MINIMALISTE

P36

- Ma check list
- Choix des saisons + Nombre de garde-robe minimaliste + Taille du dressing
- Ma palette de couleurs
- Exemples harmonies de couleurs
- Schéma garde-robe capsule
- Schéma XXL garde-robe capsule
- Liste des vêtements à acquérir + mes valeurs
- Ma garde-robe capsule
- Compositions des tenues



## **JE FAIS MON** *TRI DE DRESSING*



## MA CHECK LIST

### MA COLORIMÉTRIE



J'ai trié mon dressing en fonction de :

Ma colorimétrie



### Les 4 palettes de couleurs

AUTOMNE



HIVER



PRINTEMPS



ÉTÉ



# TRI DE DRESSING

## AUTOMNE



# TRI DE DRESSING

## PRINTEMPS



# TRI DE DRESSING

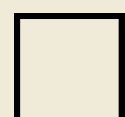
## HIVER



# TRI DE DRESSING

## ÉTÉ

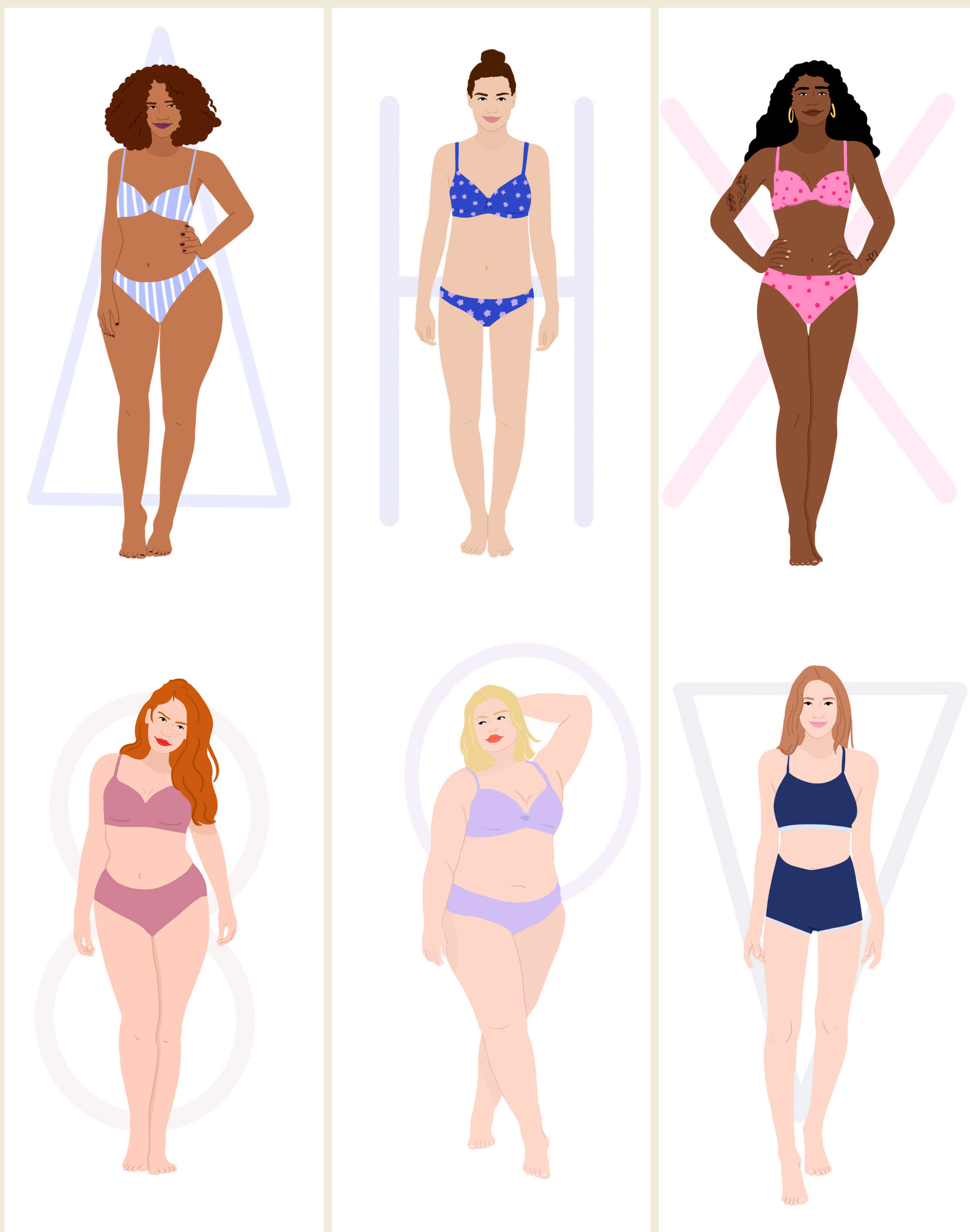




Ma morphologie

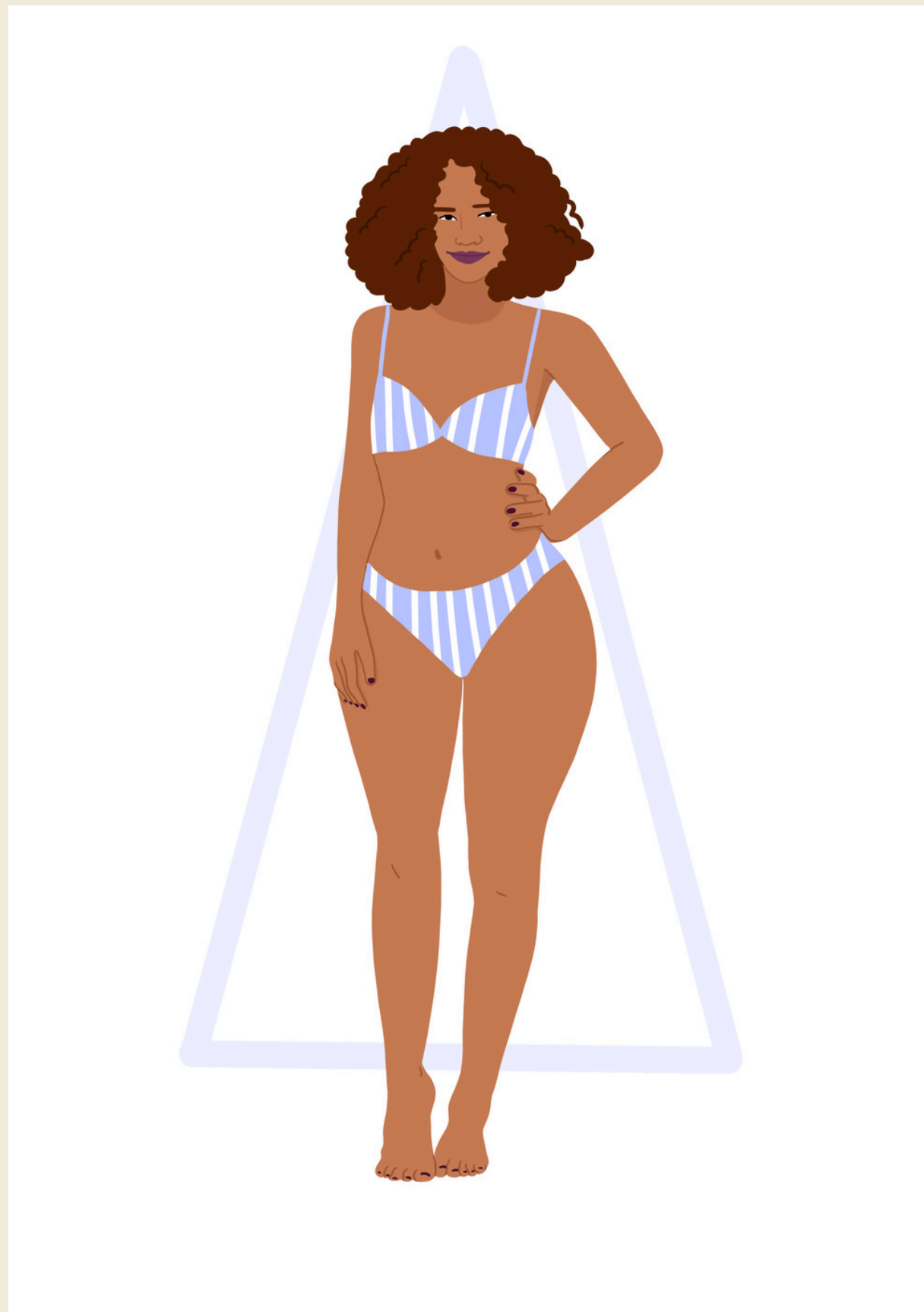
.....

## LES MORPHOLOGIES



## MORPHOLOGIE EN A

**Les femmes à la silhouette A sont fines du haut et plutôt rondes du bas : cuisses, hanches et fessier. Vos formes féminines sont un vrai point fort. Pour harmoniser la silhouette il est important de donner du volume sur le haut du corps et structurer les épaules.**

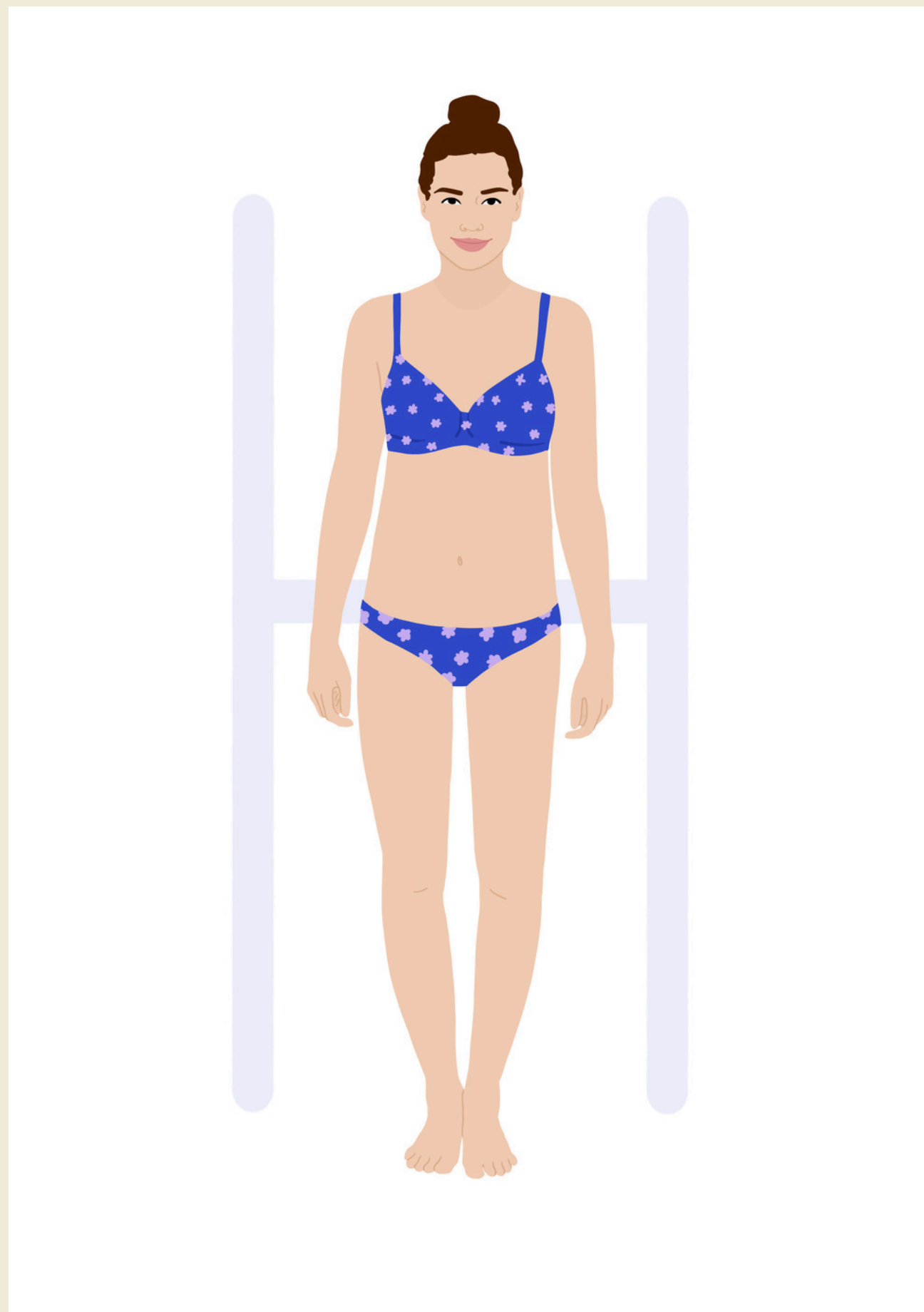


**Cliquez pour tout savoir**



## MORPHOLOGIE EN H

**Si vos épaules et vos hanches sont alignées et que votre taille est peu marquée avec un ventre plat ou légèrement rebondi, vous avez une morphologie en H. L'objectif de votre silhouette est de créer une taille, soit basse, soit haute pour féminiser la silhouette.**

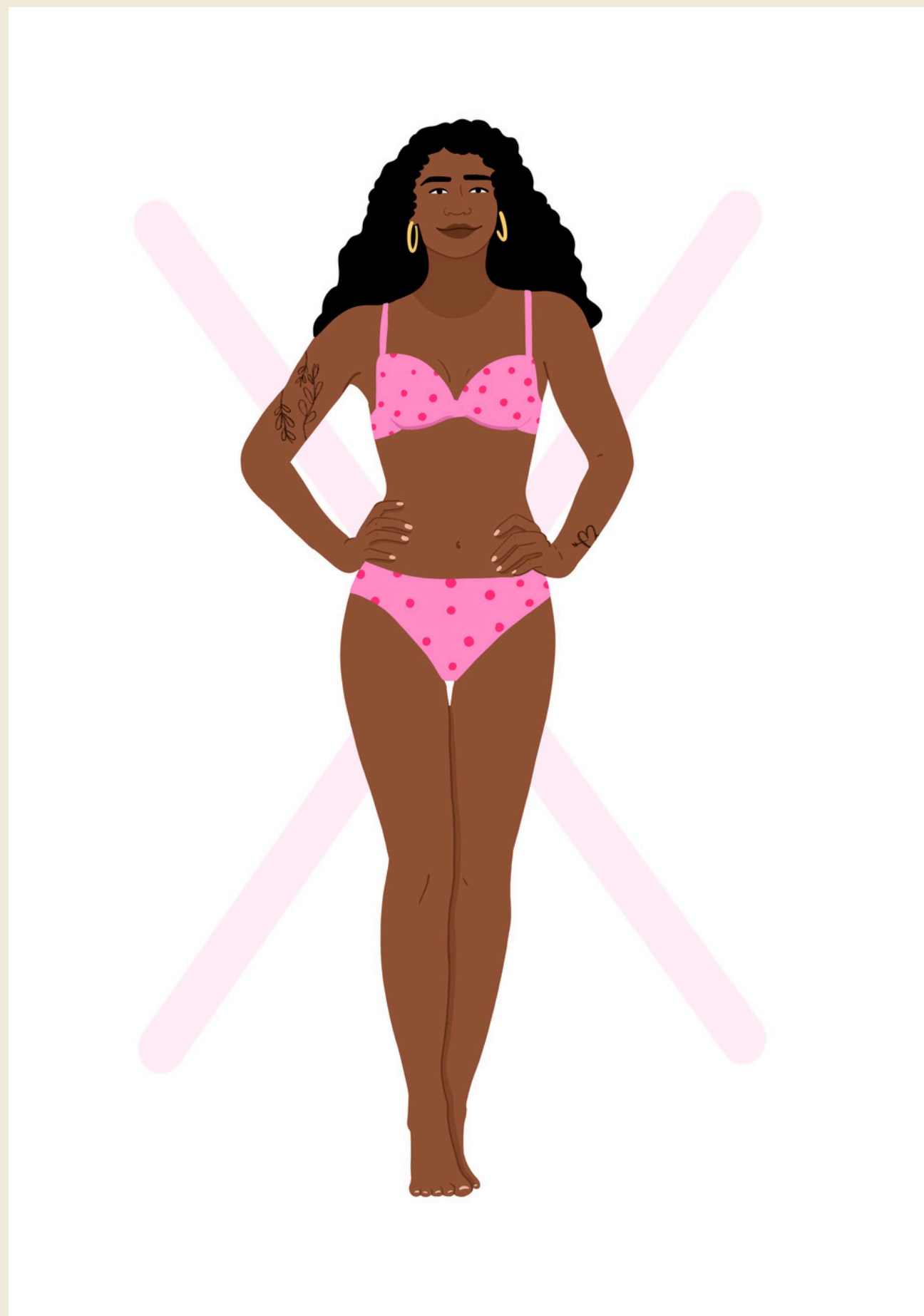


**Cliquez pour tout savoir**



## MORPHOLOGIE EN X

La morphologie en X ou en sablier représente une silhouette avec les épaules et les hanches dans le même alignement ainsi qu'une taille marquée (ou très marquée). L'objectif de votre silhouette est de marquer votre taille.

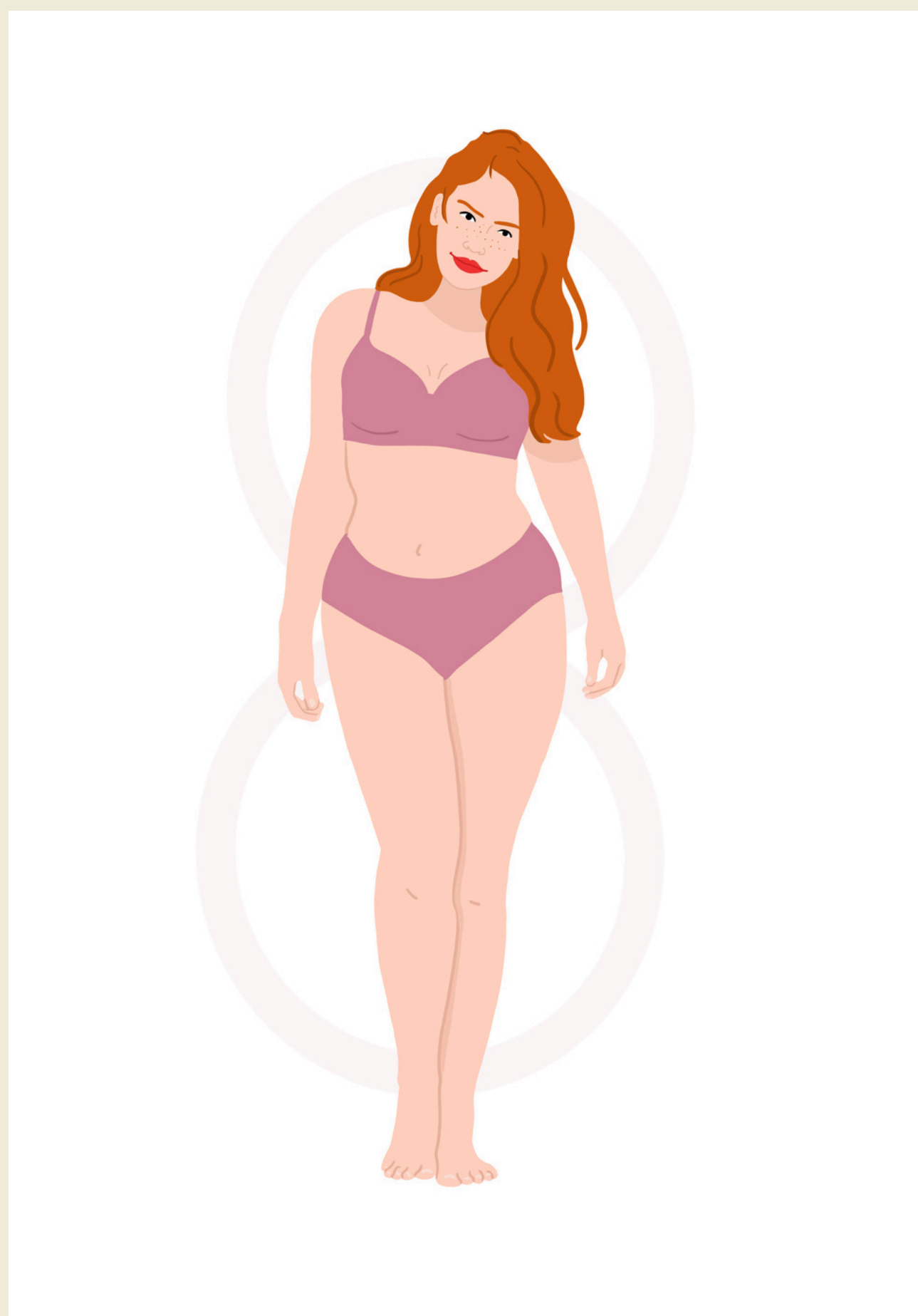


Cliquez pour tout savoir



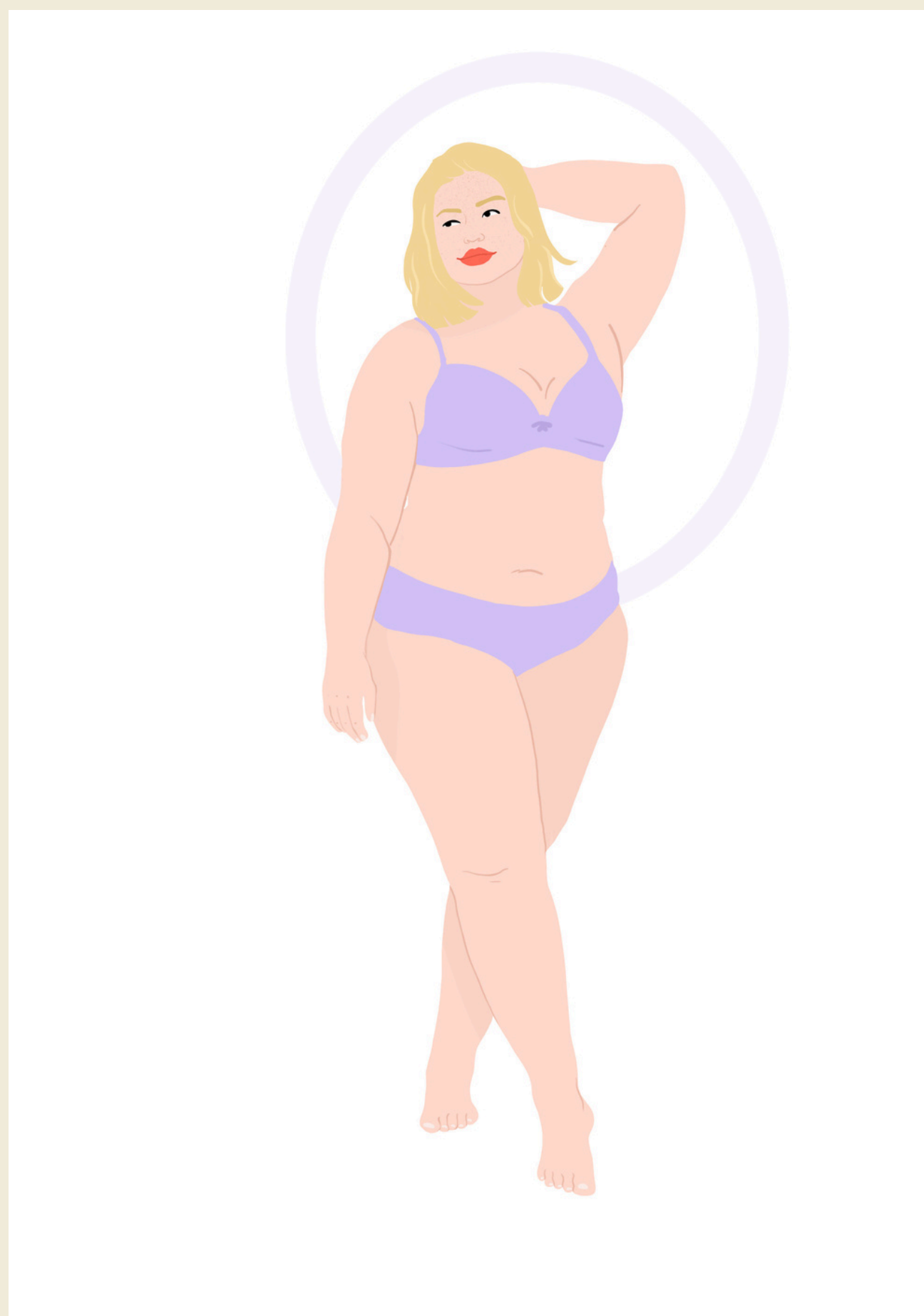
**MORPHOLOGIE EN 8**

**Si vos hanches sont dans le même alignement que vos épaules et si votre taille est particulièrement marquée et que vous avez des formes, alors vous êtes une morphologie en 8. L'objectif de votre silhouette est de marquer votre taille.**

**Cliquez pour tout savoir**

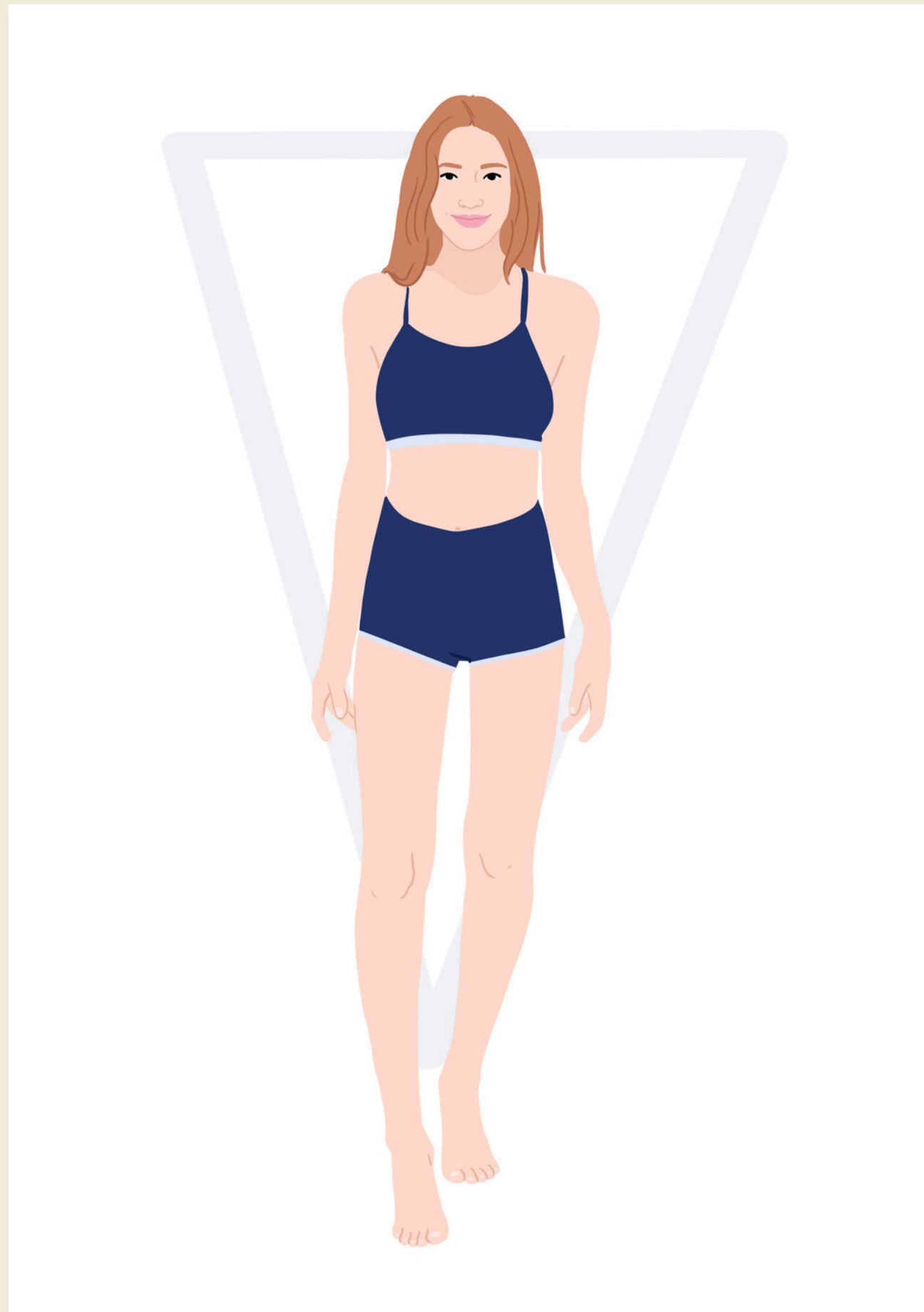
**MORPHOLOGIE EN O**

**Avec votre poitrine généreuse, vos hanches larges et votre petit ventre arrondi, votre silhouette pulpeuse est une morphologie en O. L'objectif de votre silhouette est de marquer une taille haute (empire), de valoriser soit le haut du corps soit le bas du corps.**

**Cliquez pour tout savoir**

## MORPHOLOGIE EN V

**Si vous avez des épaules larges, des hanches et un bassin plus étroits, vous avez une morphologie en V. L'objectif de votre silhouette est d'apporter du volume sur le bas du corps pour rééquilibrer la morphologie.**



**Cliquez pour tout savoir**



**Mon style vestimentaire**

.....

**Ma base de style**

---

**Ma variante stylistique**

---

## LES BASES DE STYLE

**La base de style correspond au style vestimentaire de votre environnement de travail.**

**Les bases de style pour aller travailler sont : Casual, Casual Chic, Chic.**

**Il vous faut pouvoir définir votre base de style en fonction de votre travail.**

**Par exemple vous êtes enseignante, médecin, infirmière, votre base de style sera plutôt casual ou casual chic. Vous êtes notaire, avocate, votre base de style sera plutôt chic.**

## LA BASE CASUAL

**C'est quoi un vêtement casual ? C'est un vêtement qui est décontracté !**

Ce sont les vêtements qui utilisent les codes du décontracté : des jeans, des pantalons en coton, des pulls en maille, des chemises en coton, des marinières, des tshirts, des débardeurs ...

Les pièces casuales se remarquent aussi par leur matière plus décontractée et cocooning : coton, maille, lin, tencel, jersey, velours...



## LA BASE CASUAL-CHIC

**C'est quoi un vêtement casual-chic ? C'est un vêtement qui est soit casual, soit chic !**

Qu'entends-t-on par pièces chics ?

Ce sont les vêtements du vestiaire de la business women : chemise blanche, veste de tailleur, robe cintrée, pantalon de tailleur, jupe crayon ... Les pièces chics se remarquent aussi par leur matière, des matières élégantes.

Qu'entends-t-on par pièces casual ?

Ce sont les vêtements qui utilisent les codes du décontracté : des jeans, des pantalons en coton, des pulls en maille, des chemises en coton, des marinières, des t-shirts, des débardeurs ... Les pièces casuals se remarquent aussi par leur matière plus décontractée.



## LA BASE CHIC

**C'est quoi un vêtement chic ? C'est un vêtement qui est élégant de part sa forme et sa matière !**

Ce sont les vêtements du vestiaire de la business women : chemise blanche, veste de tailleur, robe cintrée, pantalon de tailleur, jupe crayon ... Les pièces chics se remarquent aussi par leur matière, des matières élégantes : soie lavée, laine, crêpe de laine, dentelle, satin...



**Mon style vestimentaire**

.....

**Ma base de style**

---

**Ma variante stylistique**

---

## LES VARIANTES STYLISTIQUES

**Pour créer une tenue, tout commence par la base de votre style ! Vous l'avez déjà exploré dans la partie précédente, mais pour que ce style devienne vraiment le vôtre, il est essentiel de connaître votre variante stylistique.**

**Cette variante, c'est ce qui vous définit : votre personnalité, vos goûts, votre touche unique !**

**Il existe une multitude de variantes stylistiques, mais les principales sont :**

- **minimaliste**
- **romantique**
- **rock**
- **arty**
- **bohème**

## MINIMALISTE

**C'est quoi un vêtement minimaliste ?**

Ce sont les vêtements qui font paraître féminine et contemporaine dès le premier coup d'œil. Ce sont des vêtements intemporels avec des détails de coupes : volants, asymétriques, poches en apparence, boutons bijoux et des matières travaillées. Ce sont des vêtements dans des couleurs franches ou motifs géométriques. Ce sont des vêtements intemporels avec des formes actuelles. Ce sont aussi des accessoires mode : un collier très fin et minimaliste, une ceinture travaillée ou des boucles d'oreilles minimalistes.

[En savoir plus ici](#)

## ROMANTIQUE

**C'est quoi un vêtement romantique ?**

Ce sont les vêtements qui font paraître féminine dès le premier coup d'œil. Des vêtements avec des détails de coupes : volants, col V, des vêtements qui marquent la taille : jupe patineuse, robe cintrée et enfin des vêtements avec des couleurs franches : violet, bleu cobalt, rose ...Mais aussi des matières d'exceptions comme la soie par exemple. Le look romantique est un look où l'on privilégie les robes et les jupes.

[En savoir plus ici](#)

## ROCK

### C'est quoi un vêtement rock ?

Des vêtements avec des détails : dentelles, clous, perles argentées. Des formes : perfecto, chemise en jean, un pantalon en simili cuir, un top léopard, une robe longue imprimée... Des couleurs : dans les tonalités des rouge, bleu jean, noir, bleu marine. Mais aussi des accessoires : un collier, une ceinture ou des boucles d'oreilles.



En savoir plus ici



## ARTY

**C'est quoi un vêtement arty ?**

Les vêtements arty disposent de l'une des deux caractéristiques suivantes : soit de la couleur, soit de la modernité.

Pour les touches de couleur, optez pour des teintes franches et marquantes. Il est essentiel d'intégrer une touche de couleur dans vos tenues, que ce soit par un vêtement, un bijou ou du maquillage ! Quant aux formes, elles doivent être modernes et atypiques : volants, épaulettes, formes modernes et des matières travaillées.



**En savoir plus ici**



## BOHÈME

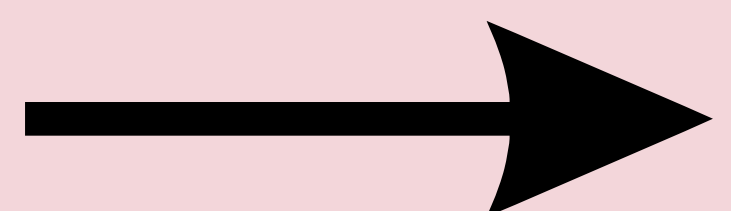
**C'est quoi un vêtement bohème ?**

Ce sont les vêtements qui font paraître hippie dès le premier coup d'œil. Des vêtements avec des coupes longues : robes longues, tops drapés, pièces fluides. Cela peut aussi être des imprimés fleuris ou ethniques. On joue aussi sur les matières, le daim, le nubuck, la dentelle...

[Cliquez pour tout savoir](#)



**JE CRÉE MON**  
*DRESSING VIRTUEL*



## MA CHECK LIST

**PRENDRE EN PHOTOS MES VÊTEMENTS**

.....

**CLASSER PAR BASE DE STYLE**

.....

**CLASSER PAR COULEUR**

.....

**REEMPLIR MON DRESSING VIRTUEL  
WORD OU CANVA**

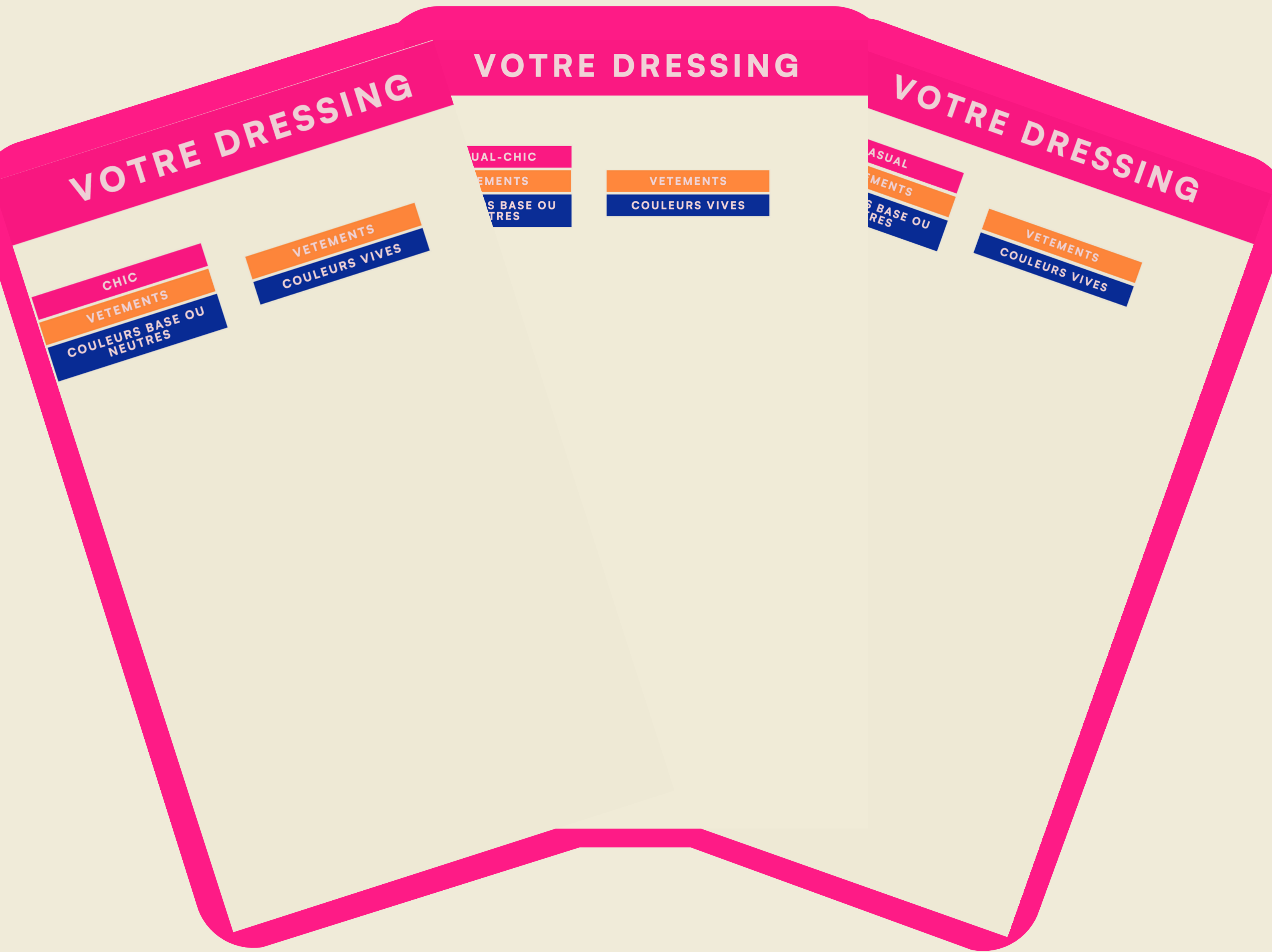
.....

**REEMPLIR FICHES AUDIT**

.....

# DRESSING VIRTUEL

**SUR CANVA**



**[JE TÉLÉCHARGE MON MODÈLE](#)**

## SUR WORD

### DRESSING VIRTUEL

#### CASUAL

##### Les basiques



##### Autres





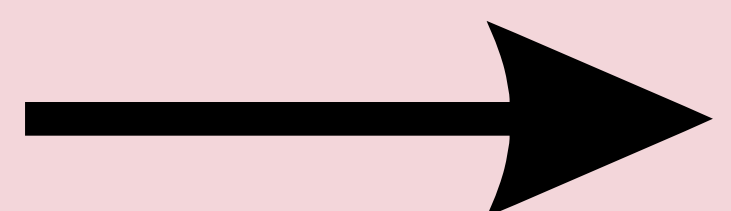




# MA GARDE ROBE MINIMALISTE



**JE CRÉE MA**  
*GARDE-ROBE MINIMALISTE*



# MA GARDE ROBE MINIMALISTE

## MA CHECK LIST

**CHOIX DE MA SAISON**

.....

**CHOIX DE LA TAILLE DE MON DRESSING**

.....

**CHOIX DE MES COULEURS**

.....

**REEMPLIR LE SCHÉMA**

.....

**INTÉGRER LES PIÈCES**

.....

**COMPOSER MES TENUES**

.....

# MA GARDE ROBE MINIMALISTE

## LE CHOIX DES SAISONS

**AUTOMNE**

.....

**HIVER**

.....

**PRINTEMPS**

.....

**ÉTÉ**

.....

## LE NOMBRE DE GARDE-ROBE DANS L'ANNÉE

**1**

**2**

**3**

**4**

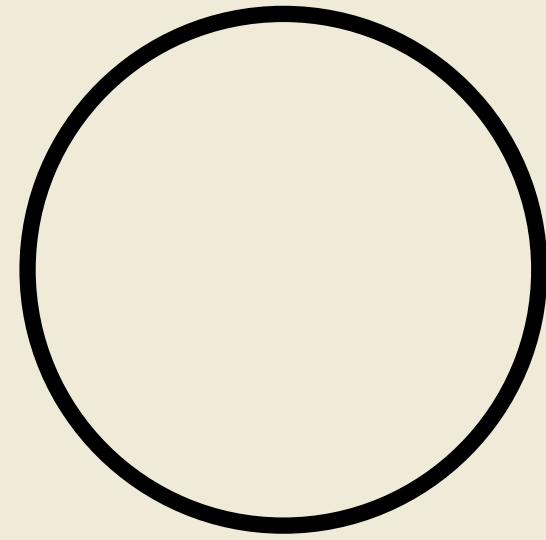
## LA TAILLE DU DRESSING

**14 PIÈCES**

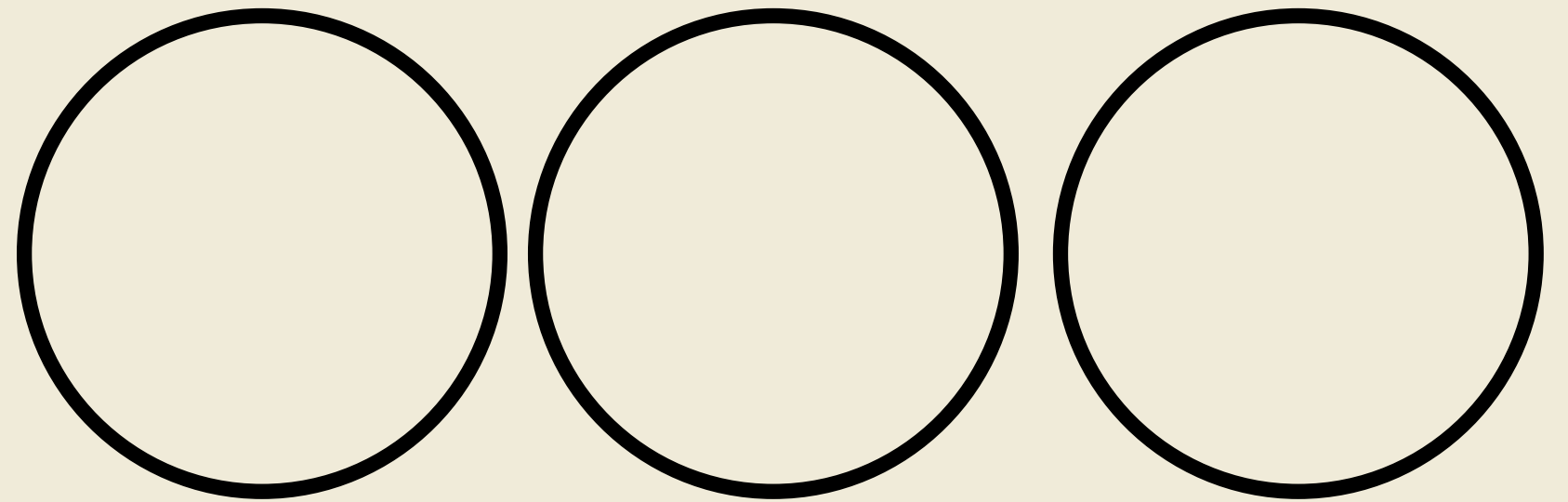
**30 PIÈCES**

# MA PALETTE DE COULEURS

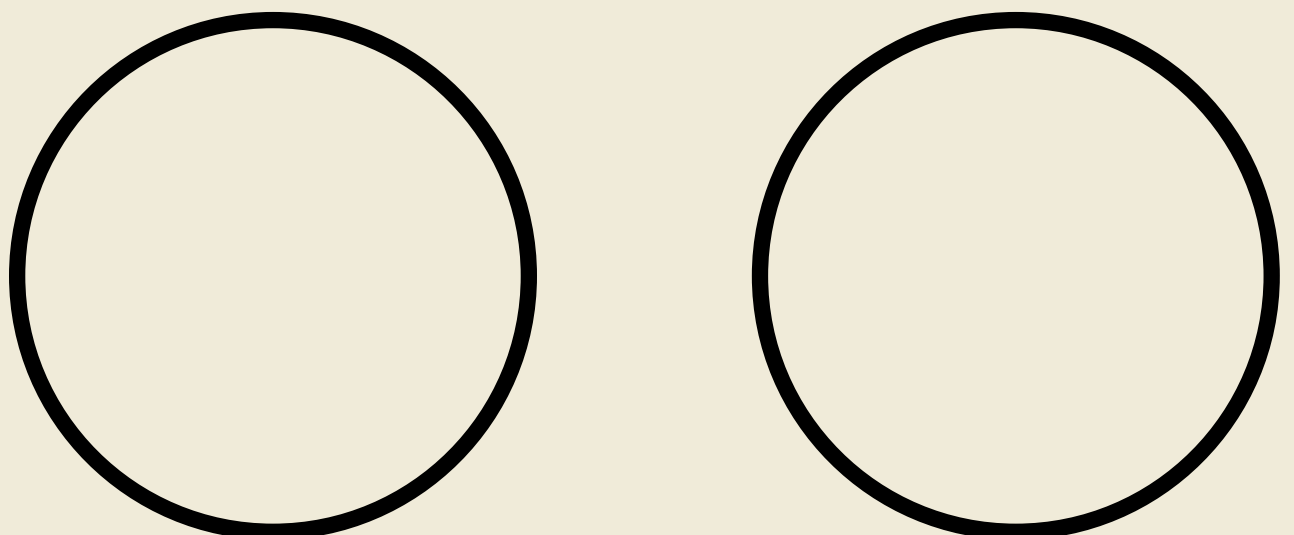
**COULEUR DE BASE**



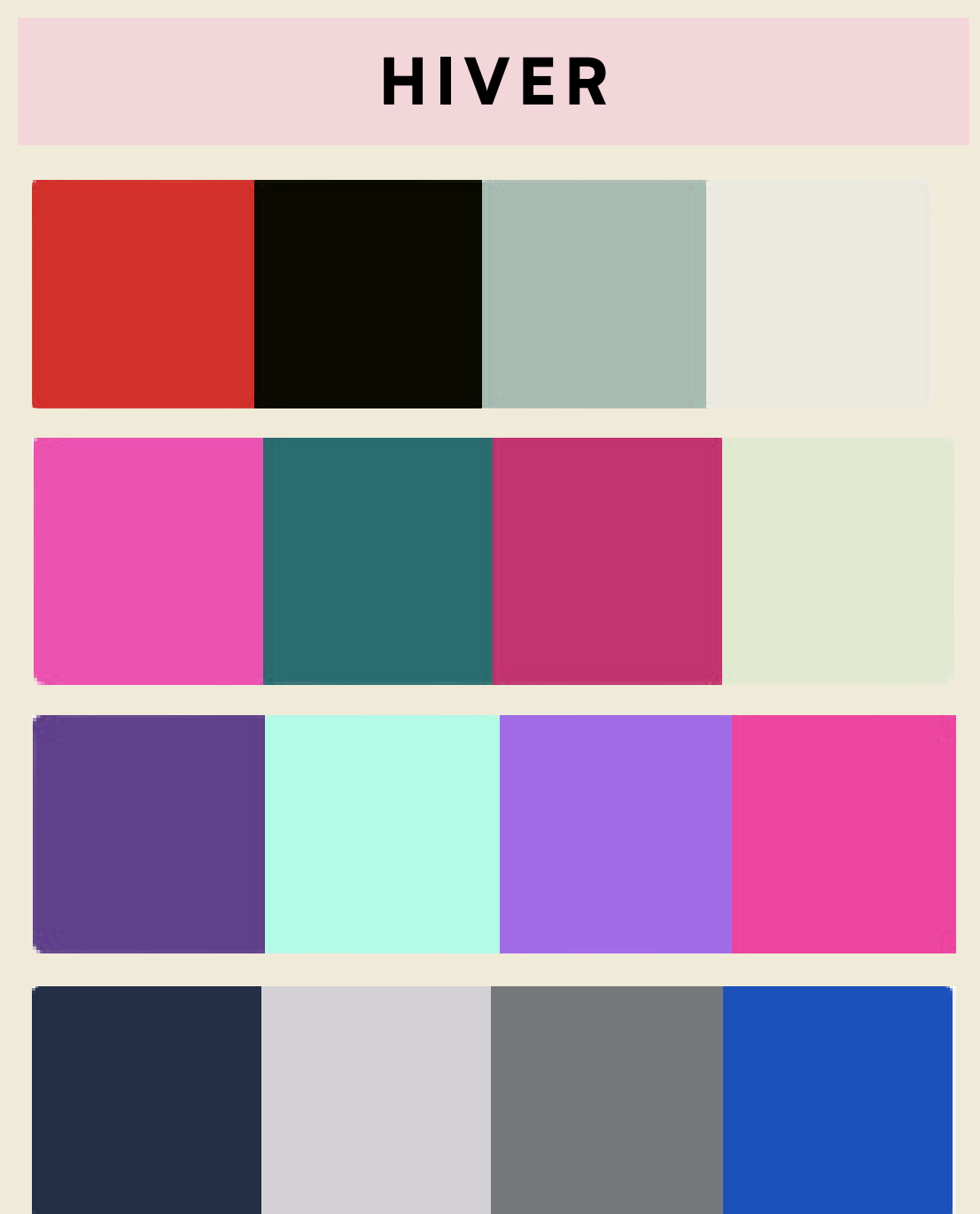
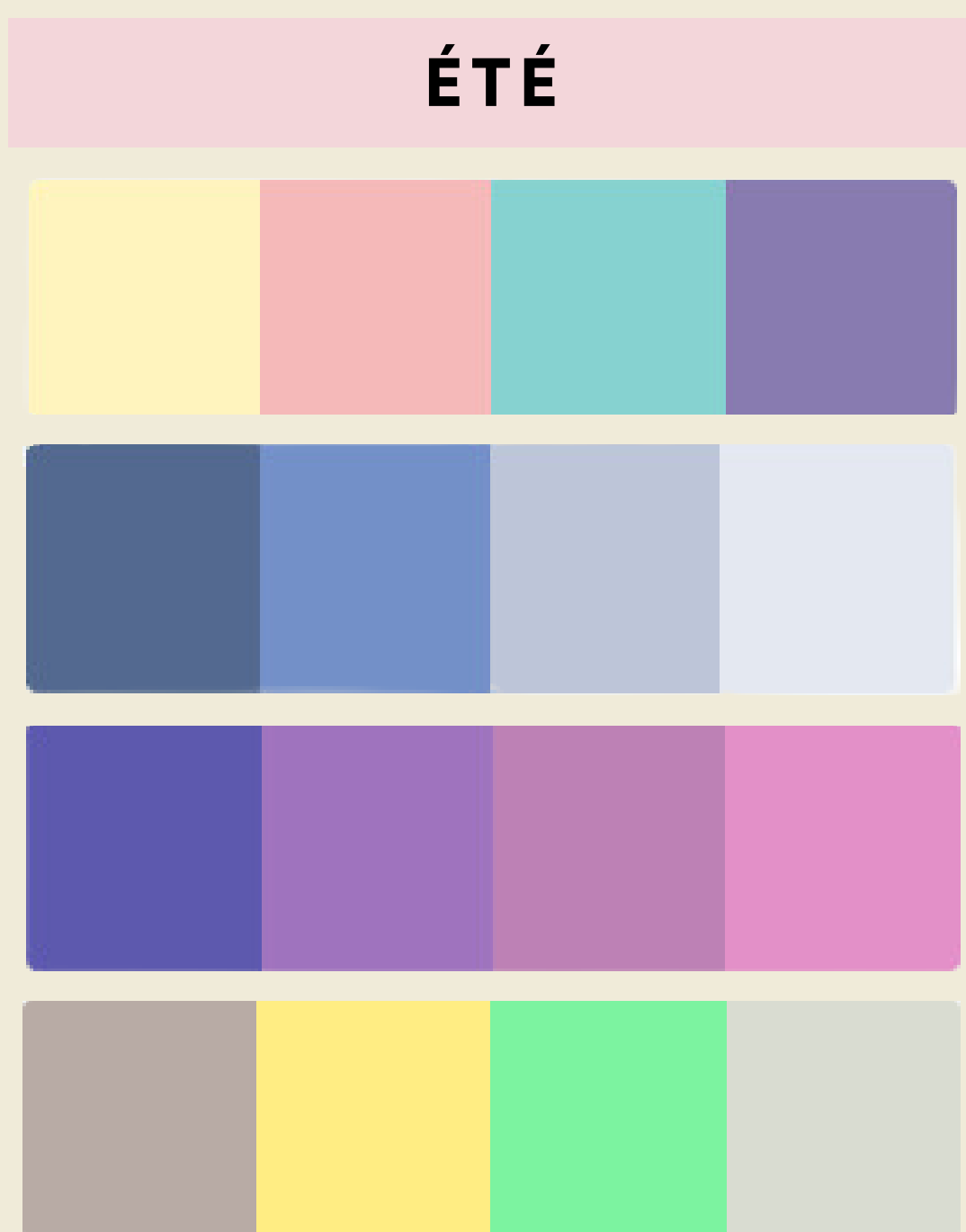
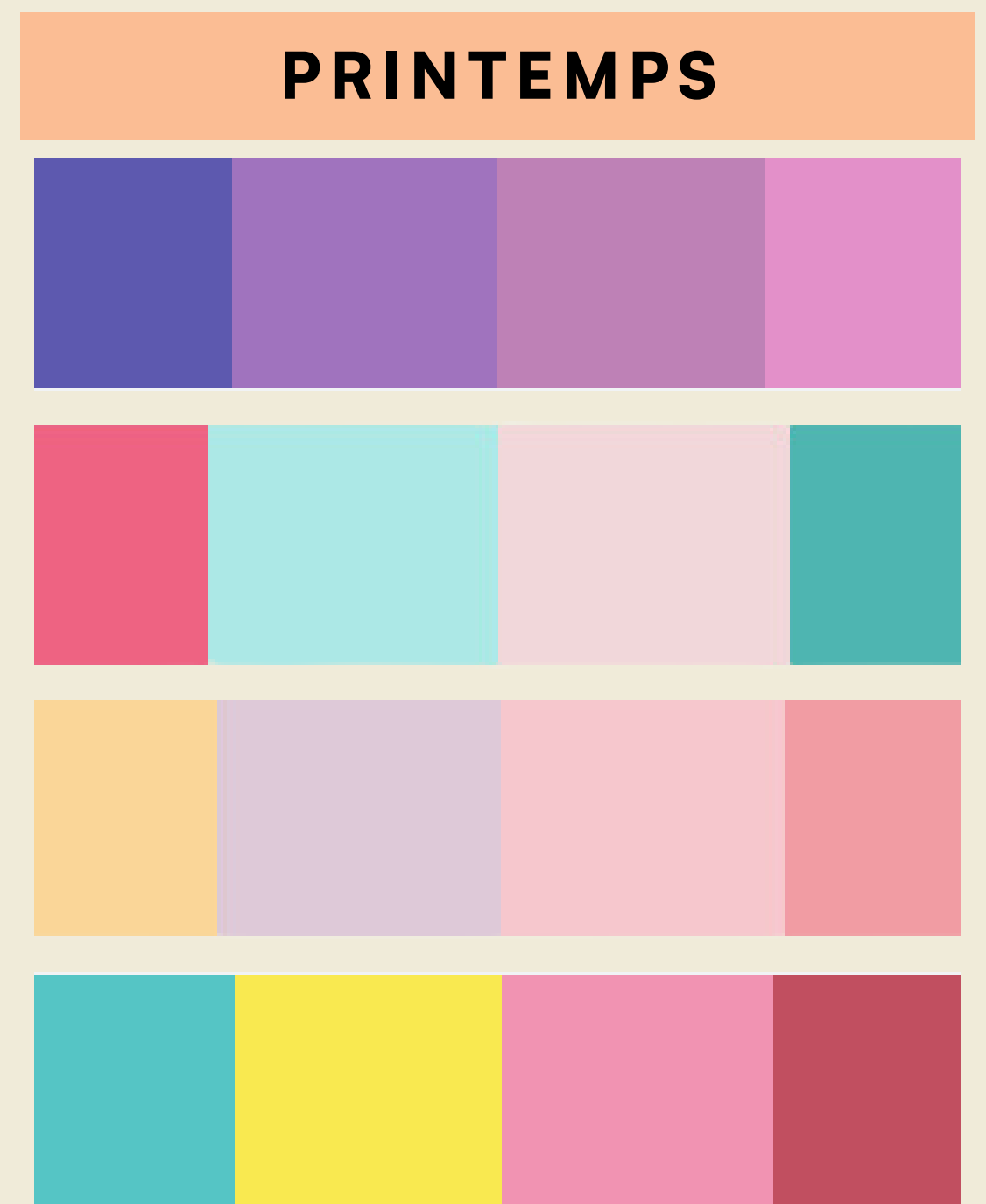
**COULEURS NEUTRES**



**COULEURS VIVES**



# EXEMPLES



**L'APPLI POUR TROUVER MES ASSOCIATIONS DE COULEURS**

# MA GARDE ROBE MINIMALISTE

## LE SCHÉMA GARDE-ROBE CAPSULE

**SCHÉMA**  
Création de ma garde-robe capsule

	BASIQUES	VOS VÊTEMENTS ACTUELS / NOUVEAUX VÊTEMENTS					
TOPS CHEMISES GILETS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ROBES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUPES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PANTALONS SHORTS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VESTES MANTEAUX	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[JE TÉLÉCHARGE MON SCHÉMA](#)



# MA GARDE ROBE MINIMALISTE

## LISTE DE VÊTEMENTS À ACQUÉRIR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MES VALEURS

.....

.....

.....

# MA GARDE ROBE MINIMALISTE

VOTRE GARDE-ROBE  
MINIMALISTE

atode  
CONSEIL EN IMAGE

VOTRE GARDE-ROBE CAPSULE  
Palette de couleurs



JE TÉLÉCHARGE MA GARDE-ROBE  
CAPSULE







**ATODE est une MARQUE DEPOSEE, tous droits réservés.  
A ce titre, toute reproduction ou utilisation du contenu de  
ce guide à des fins autres que personnelles est strictement  
interdite.**

**- copyright 2024 ATODE -**

**atode.**  
CONSEIL EN IMAGE