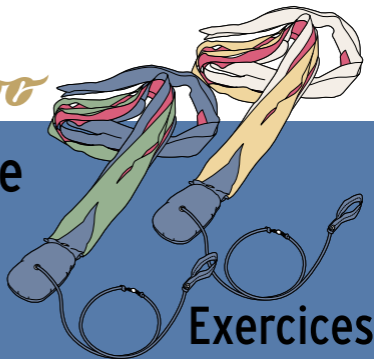


**Tchibo**

# Poï comète



## Exercices

### Histoire du poï

Le mot «poï» vient du maori et signifie «balle».

Ce spectacle artistique vieux d'un millier d'années environ est originaire de Nouvelle-Zélande. Les femmes maories se servaient de poïs pour entretenir la mobilité de leurs mains, les hommes pour améliorer leur coordination et leur endurance en vue du combat et de la chasse. Pendant le spectacle, les Maoris chantaient ou se racontaient des histoires sur la vie du village.

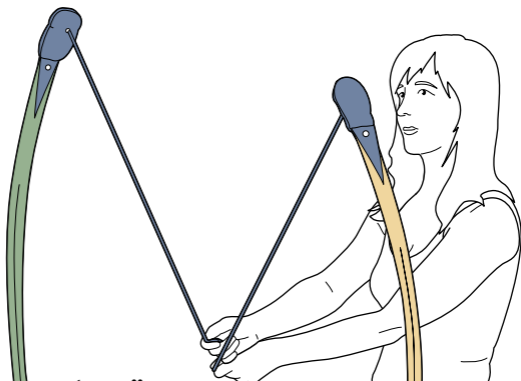
On tient un poï dans chaque main et, en leur imprimant des mouvements et en les faisant tourner, on leur fait décrire en l'air des figures artistiques que l'on enchaîne pour créer des chorégraphies sans cesse renouvelées.

Aujourd'hui, le poï est pratiqué dans de nombreux pays du monde, essentiellement comme spectacle de café-théâtre, avec des chorégraphies très élaborées, ou comme méthode ludique favorisant la coordination et la concentration.

[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)



**Référence: 697 431**



## Les figures du poi

Les pois permettent de réaliser des figures d'une diversité pratiquement illimitée. Les débutants apprennent assez rapidement à faire des mouvements devant le corps ou sur les côtés (droite/gauche). Ces rotations peuvent se faire dans le même sens ou en sens inverse, à la même vitesse ou à des vitesses différentes. Il existe également des figures croisées symétriques simples, qui sont elles aussi faciles à maîtriser.

Les mouvements plus difficiles, dans le dos ou parallèlement au sol ou au plafond, ainsi que les rotations asymétriques et l'enchaînement fluide des différentes figures exigent un peu plus de pratique et d'endurance.

Nous vous présentons au verso trois figures de base. Vous trouverez une foule d'autres exercices dans le commerce spécialisé ou sur Internet. Vous pouvez aussi laisser libre cours à votre imagination.

Amusez-vous bien avec les pois!

**L'équipe Tchibo**

# Pour votre sécurité

## Domaine d'utilisation

Les pois sont conçus pour être utilisés dans le domaine privé. Ils ne sont pas adaptés à un usage commercial ou professionnel dans le domaine sportif, thérapeutique ou artistique.

## Danger: risque pour les enfants

ATTENTION:

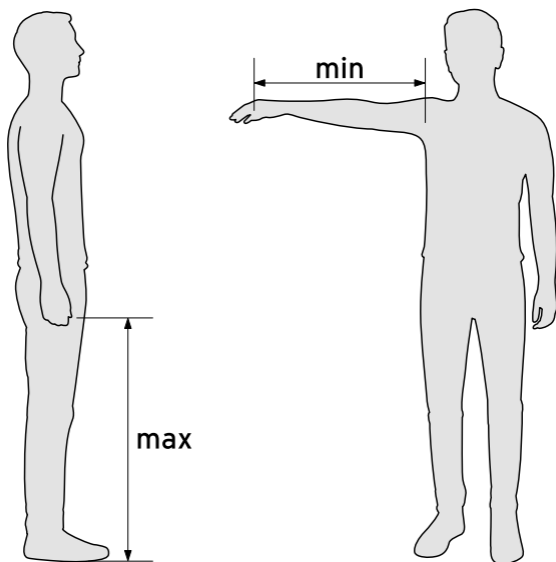
- Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Longue corde. Risque d'étranglement. Tenez également le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
  - Nous recommandons son utilisation pour les enfants à partir de 5 ans.
  - Ne modifiez pas la structure des pois. Par exemple, n'y fixez pas d'objets durs, lourds, pointus ou coupants. Ne les utilisez pas comme pois de feu et n'y fixez pas d'articles pyrotechniques!
- 

## Important ...

- Quand vous pratiquez le poi, portez des vêtements et chaussures de sport confortables.
- Entraînez-vous à un endroit approprié, de préférence en plein air, avec beaucoup d'espace libre autour de vous. Le sol doit être plat, ce qui vous permettra d'avoir une position sûre et stable.
- Faites en sorte que personne, en particulier les enfants en bas âge, et les animaux, ne s'approche de vous quand vous pratiquez le poi.

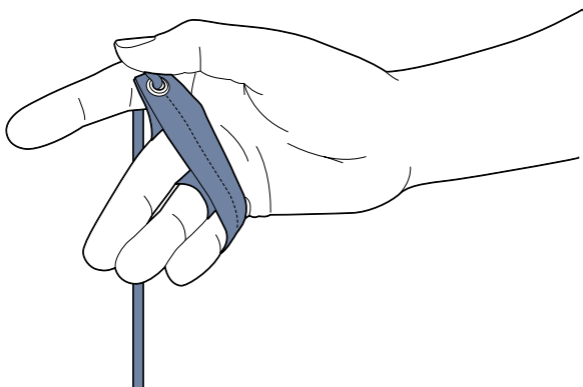
# Préparation

## Déterminer la longueur des cordes



- **Longueur max.:**  
Tenez-vous droit, les bras ballants.  
Serrez le poing et mesurez l'écart entre votre poing et le sol.
- **Longueur min.:**  
Tendez le bras à l'horizontale, la paume vers le bas. Mesurez la longueur entre les articulations des doigts et l'aisselle.  
Pour régler la longueur, défaites le nœud au niveau de la manette, tirez la longueur de corde voulue et refaites bien le nœud.  
Conseil: pour être réalisées correctement, certaines figures exigent une corde plus courte.

## Tenir le poï



- Glissez 3 doigts dans la manette et ressortez le majeur. Vous avez ainsi la manette bien en main. Au début, le plus simple est de refermer la main sur la corde et de la guider de l'index.
- Commencez en exécutant chaque exercice avec un seul poï, afin de mieux ressentir le mouvement. Utilisez ensuite les deux poïs.
- Au début, faites tourner les poïs plutôt lentement, afin de mieux sentir le mouvement et de mieux le maîtriser.

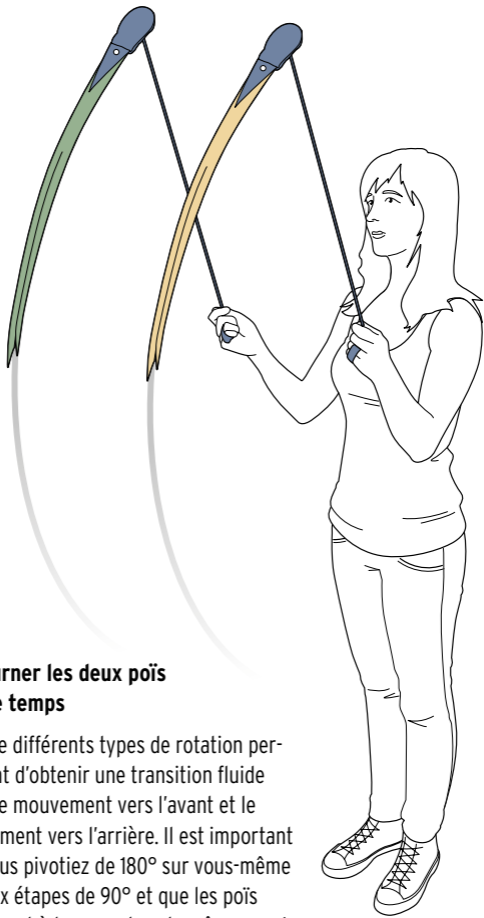
## Exercices de base

---

### Faire tourner les deux poïis en même temps



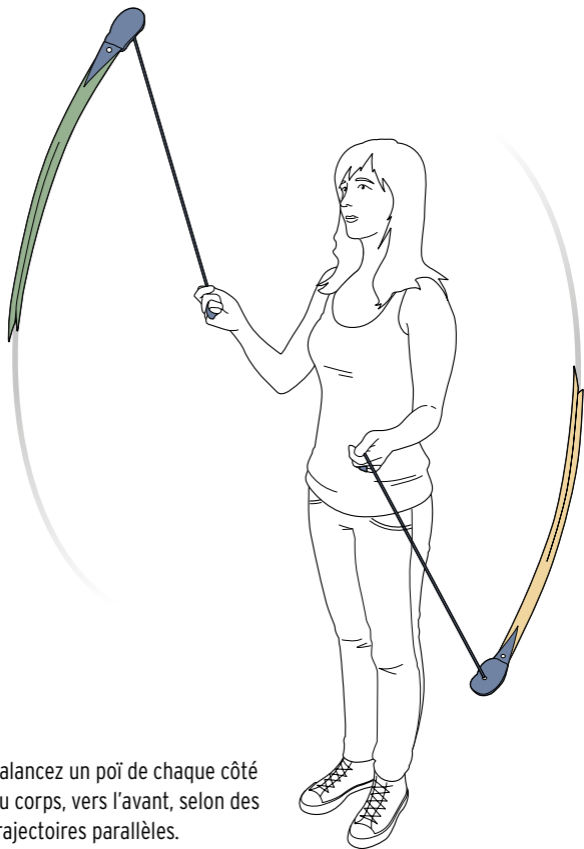
- ▷ Balancez un poï de chaque côté du corps, vers l'avant, selon des trajectoires parallèles.  
Imaginez-vous que vous êtes entre deux murs et que les poïis ne doivent pas toucher les murs. Les trajectoires des poïis ne doivent pas basculer ni sur le côté, ni vers l'avant, ni vers le bas.
- ▷ Dès que cela marche bien, faites tourner les poïis en arrière.
- ▷ Quand vous maîtriserez bien ces exercices, vous pourrez aussi essayer des trajectoires obliques.



### **Faire tourner les deux pôs en même temps**

- ▷ Il existe différents types de rotation permettant d'obtenir une transition fluide entre le mouvement vers l'avant et le mouvement vers l'arrière. Il est important que vous pivotiez de  $180^\circ$  sur vous-même en deux étapes de  $90^\circ$  et que les pôs continuent à tourner dans le même sens!
- ▷ Les premiers  $90^\circ$  de votre pivotement se font pendant que les pôs descendent. Quand ils sont à leur point le plus bas, effectuez la deuxième étape de  $90^\circ$  et changez le sens de mouvement de vos bras.

## Rotation en décalé



- ▷ Balancez un poi de chaque côté du corps, vers l'avant, selon des trajectoires parallèles.

Accélérez brièvement la rotation d'un poi jusqu'à ce qu'il soit décalé de  $180^\circ$  par rapport à l'autre.

Pour obtenir une cadence régulière, vous pouvez essayer de compter: p. ex., à 1, le poi de droite est en haut, à 2, le poi de gauche est en haut.



## Rotation en décalé



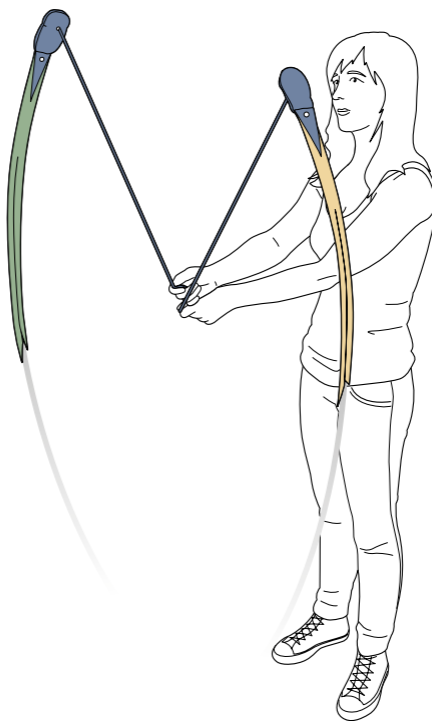
- ▷ Dès que cela marche bien, faites tourner un poï vers l'avant, l'autre vers l'arrière.

## Faire tourner les deux poïls devant votre corps



- ▷ Balancez un poï de chaque côté du corps, vers l'avant, selon des trajectoires parallèles. Amenez ensuite lentement les deux poïls vers l'avant, devant votre corps.

## Faire tourner les deux poës devant votre corps



- ▷ Les poës commencent à se croiser en haut et en bas, l'idéal étant qu'ils ne se heurtent pas. Pour cela, il faut que l'un arrive en haut et en bas juste avant l'autre. La main qui tient ce poï doit être un peu plus basse que l'autre
- ▷ Les deux poës doivent tourner dans un plan droit et parallèle, exactement devant vous, sans se heurter!

**i** Vous trouverez sur Internet de nombreux autres exercices et des vidéos avec les instructions indiquant comment les exécuter. Il faut toujours beaucoup de patience avant de pouvoir maîtriser ces exercices, mais la joie de la réussite sera d'autant plus grande! Dans certaines grandes villes, il existe des ateliers, des cours ou des rencontres informelles qui vous permettront de progresser avec les autres participants.

## Entretien

- ▷ Si nécessaire, nettoyez l'article avec un chiffon légèrement humide.
- ▷ Rangez l'article à un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.



Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)