

Poïs à LED

Guide d'exercices



À lire absolument avant de débiter l'article!



Chère cliente, cher client!

Petit rappel historique

Le mot «poi» 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 poi 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 poi 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 poi 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.

Les figures du poi

Les poi 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.

L'équipe Tchibo

Consignes de sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

ATTENTION:

- Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Longue corde. Risque d'étranglement. Tenez les emballages également hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- Nous conseillons l'utilisation pour les enfants à partir de 5 ans.
- Ne modifiez pas la structure des poi. Par exemple, n'y fixez pas d'objets durs, lourds, pointus ou coupants. Ne les utilisez pas comme poi de feu et n'y fixez pas d'articles pyrotechniques!
- Éliminez les piles usagées immédiatement. En cas d'ingestion, les piles peuvent entraîner une intoxication mortelle. Si elle est ingérée, une pile peut causer de graves blessures internes dans les 2 heures, susceptibles d'entraîner la mort. Conservez donc l'article et les piles neuves et usagées hors de portée des enfants. Si vous suspectez que votre enfant ait pu avaler une pile ou l'introduire dans son corps d'une quelconque façon, consultez immédiatement un médecin.

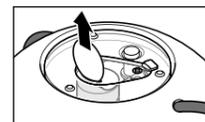
- Seuls les adultes doivent mettre en place ou changer les piles, ordinaires ou rechargeables. Si vous utilisez une pile rechargeable, celle-ci ne doit être rechargée que sous la surveillance d'un adulte et en utilisant un chargeur approprié. Pour la recharger, vous devez la retirer de l'article.
- Attention! Les piles au lithium peuvent exploser si elles ne sont pas mises en place correctement. Mettez donc les piles en place en respectant la bonne polarité (+/-). Utilisez uniquement un type de pile identique ou équivalent (voir «Caractéristiques techniques»).
- Il ne faut ni recharger, ni ouvrir, ni jeter au feu, ni court-circuiter les piles.
- Enlevez les piles de l'article lorsqu'elles sont usées. Vous éviterez ainsi les détériorations pouvant résulter de l'écoulement des piles.
- Remplacez toujours toutes les piles à la fois. N'utilisez pas de piles de capacité, de marque ou de type différents et ne mélangez pas les piles usagées et les piles neuves.
- Si une pile a coulé, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Le cas échéant, rincez immédiatement abondamment à l'eau les endroits concernés et consultez sans délai un médecin.
- La diode électroluminescente a une très grande longévité et il n'est pas nécessaire de la remplacer. Elle est montée de façon définitive dans la tête de l'article et ne peut ni ne doit être remplacée. Vous pourriez détériorer l'article en essayant de l'ouvrir.
- Protégez l'article des gouttes et des projections d'eau. Ne l'exposez pas à la pluie.

Important ...

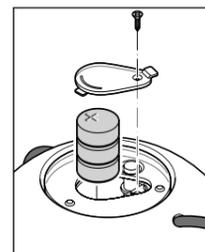
- Quand vous pratiquez le poi, portez des vêtements et chaussures de sport ou, tout simplement, confortables.
- Entraînez-vous à un endroit approprié, de préférence en plein air, avec beaucoup d'espace libre autour de vous. Le sol doit être plat, ce qui vous permettra d'avoir une position sûre et stable.
- 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

Mettre en place / changer les piles



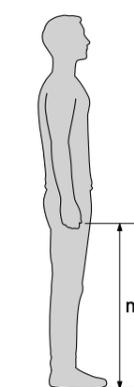
L'article est livré avec les piles en place. Enlevez la bande isolante du compartiment à piles (fig. 1).



Dévissez la vis du couvercle du compartiment à piles et retirez le couvercle.

- Mettez les piles en place en veillant à ce que le pôle positif soit en haut (fig. 2).
- Remettez le couvercle du compartiment à piles en place et revissez la vis.

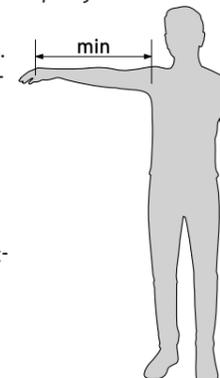
Déterminer la longueur des cordes



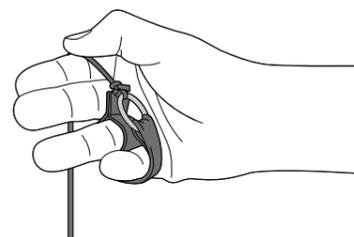
Longueur max.: tenez-vous debout les bras ballants. Serrez le poing et mesurez l'écart entre votre poing et le sol.

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.



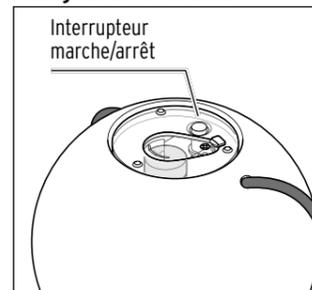
Tenir les poi



- 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 poi, afin de mieux ressentir le mouvement. Utilisez ensuite les deux poi.
- Au début, faites tourner les poi plutôt lentement, afin de mieux sentir le mouvement et de mieux le maîtriser.

Changement de couleur



▷ Appuyez ...

... plusieurs fois brièvement sur l'interrupteur marche/arrêt pour allumer le poi, pour choisir entre différentes couleurs ou pour activer le changement de couleur automatique rapide ou lent.

... longtemps sur l'interrupteur marche/arrêt pour éteindre le poi (fig. 3).

Entretien

- ▷ Essayez l'article avec un chiffon légèrement humidifié d'eau.

Caractéristiques techniques

Modèle:	629 381
Agent lumineux:	diode électroluminescente (LED)
Pile:	3x LR44/1,5 V par poi
Température ambiante:	+10 à +40 °C
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

Élimination

Cet article, son emballage et les piles fournies sont fabriqués à partir de matériaux précieux pouvant être recyclés afin de réduire la quantité de déchets et de soulager l'environnement.

Éliminez l'**emballage** selon les principes de la collecte sélective en séparant le papier, le carton et les emballages légers.

 Les **appareils** signalés par ce symbole ne doivent pas être éliminés avec les ordures ménagères!

 Vous êtes tenu par la législation d'éliminer les appareils en fin de vie en les séparant des ordures ménagères. Les appareils électriques contiennent des substances dangereuses qui peuvent nuire à l'environnement et à la santé en cas de stockage et d'élimination incorrects. Pour avoir des informations sur les centres de collecte où remettre les appareils en fin de vie, adressez-vous à votre municipalité.

 Ne jetez pas les **piles, ordinaires ou rechargeables, ou les batteries** avec les ordures ménagères! Vous êtes tenu par la législation de remettre les piles et batteries usagées aux centres de collecte de votre ville ou de votre commune ou aux commerces spécialisés vendant des piles.

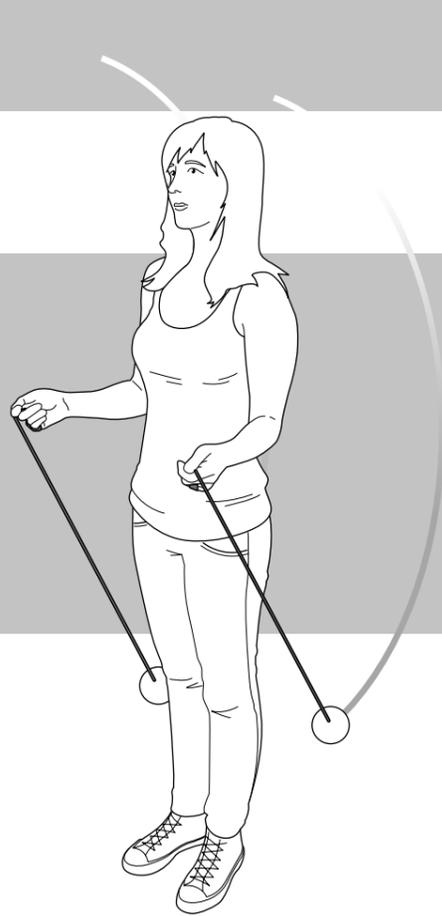
Exercices de base

Faire tourner les deux pois en même temps:

Balancez un poi de chaque côté du corps, vers l'avant, selon des trajectoires parallèles. Imaginez-vous que vous êtes entre deux murs et que les pois ne doivent pas toucher les murs. Les trajectoires des pois ne doivent basculer ni sur le côté, ni vers l'avant, ni vers le bas.

Dès que cela marche bien, faites tourner les pois en arrière.

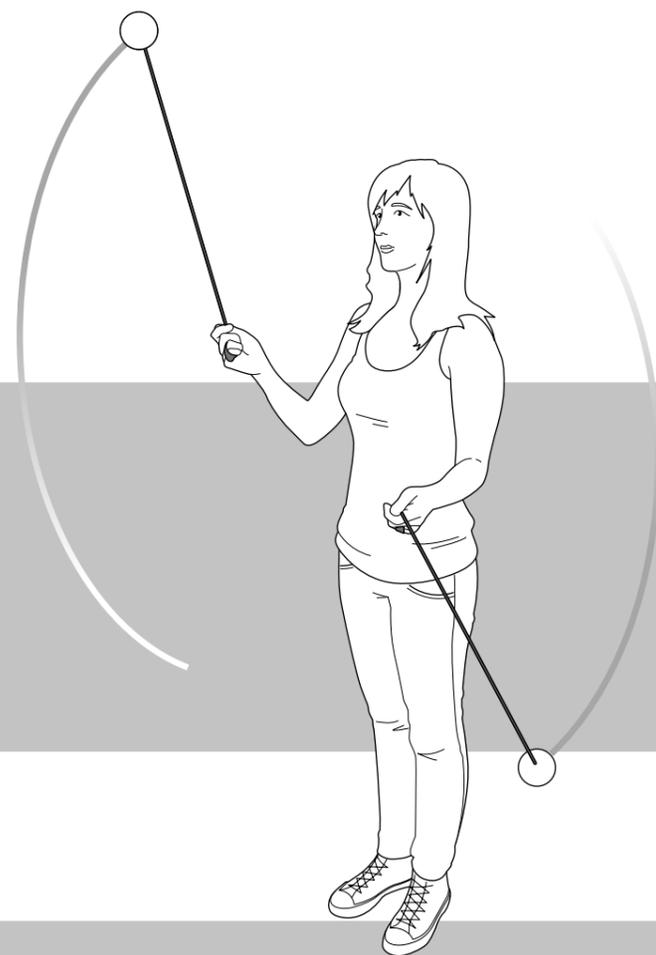
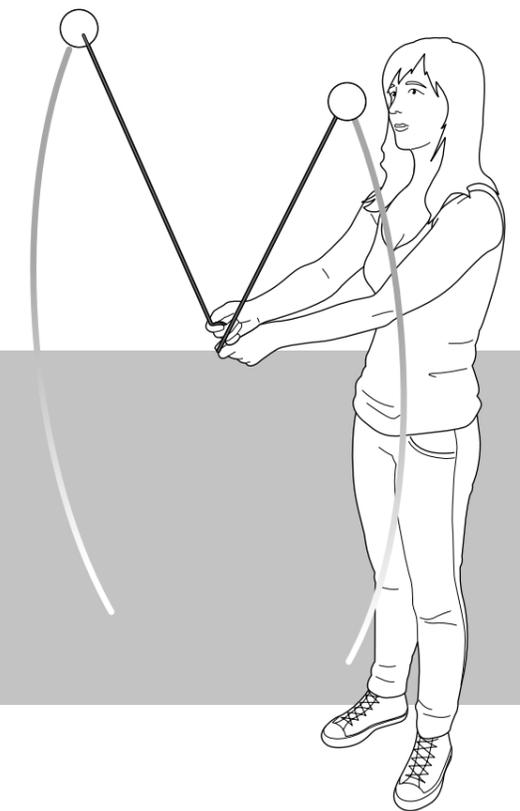
Quand vous maîtriserez bien ces exercices, vous pourrez aussi essayer des trajectoires obliques.



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.

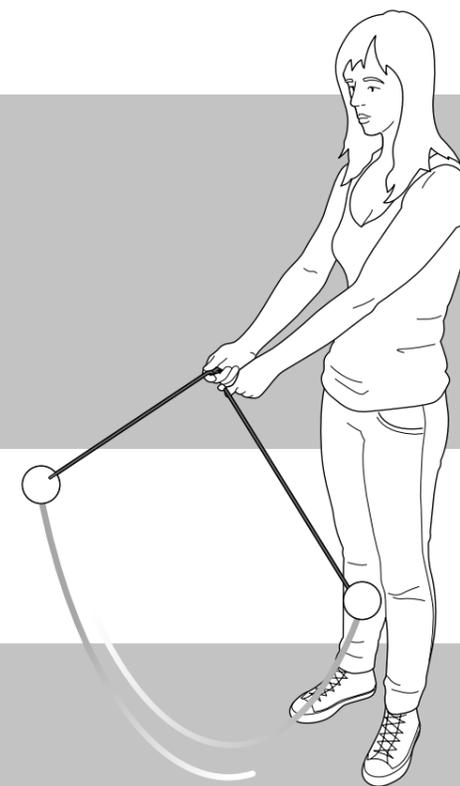
Il existe différents types de rotation permettant d'obtenir une transition fluide entre le mouvement vers l'avant et le mouvement vers l'arrière. Il est important que vous pivotiez de 180° sur vous-même en deux étapes de 90° et que les pois continuent à tourner dans le même sens! Les premiers 90° de votre pivotement se font pendant que les pois descendent. Quand ils sont à leur point le plus bas, effectuez la deuxième étape de 90° 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° par rapport à l'autre. Pour obtenir une cadence régulière, vous pouvez essayer de compter: à 1, le poi de droite est en haut, à 2, le poi de gauche est en haut.

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



Faire tourner les deux pois devant votre corps:

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

Les pois 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 poi doit être un peu plus basse que l'autre.

Les deux pois doivent tourner dans un plan droit et parallèle, exactement devant vous, sans se heurter!