

 Tchibo



## Jeu de dés pour l'entraînement

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

---

**Référence: 616 811**

---

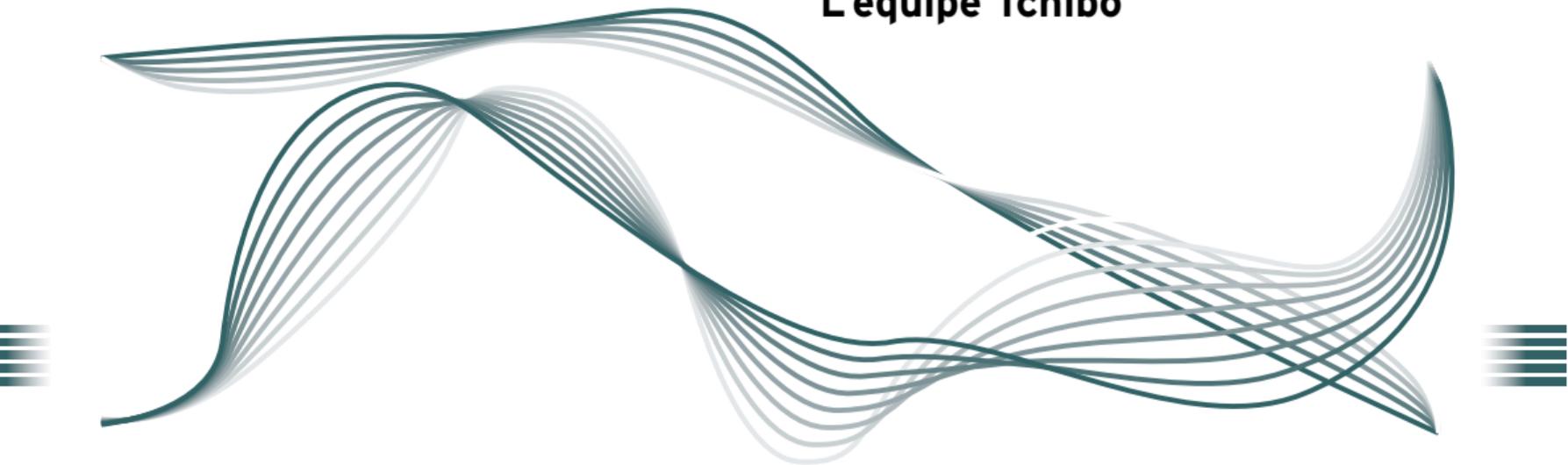
**fr** Règles du jeu

## **Chère cliente, cher client!**

Votre nouveau jeu de dés pour l'entraînement vous permet de varier vos exercices quotidiens. Avec les 6 dés d'exercices, vous pouvez composer autant d'entraînements que vous le souhaitez avec différents exercices.

Et selon que les exercices résultant du lancer de dés sont statiques ou dynamiques, la durée de l'exercice est déterminée par le dé «durée» et le nombre de répétitions par le dé «répétitions».

## **L'équipe Tchibo**



## Consignes de sécurité

- Vous y trouverez également des informations importantes à observer pendant et après l'entraînement. Le plus important: les exercices présentés sont des suggestions pour vous. N'effectuez votre entraînement que d'une manière agréable et sans danger pour votre santé. Ne forcez pas, relancez les dès si un exercice ne vous convient pas.
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, troubles circulatoires, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, ou problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis d'un médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!



## Sommaire

### **3 Consignes de sécurité**

5 Comment composer  
votre entraînement avec  
les dés...

### **8 Exercices**

8 V-ups  
9 Crunches  
10 Sit ups  
11 Leg Raises  
12 Side Raises  
13 Russian Twist  
14 Air Squats  
15 Forward Lunges  
16 Step Ups  
17 Side Lunges

18 Jump Squats  
19 Airplanes  
20 Push ups  
21 Chair Dips  
22 Pike Push ups  
23 Diamond Push ups  
24 Shoulder Taps  
25 Spiderman Push ups  
26 Glute Bridge  
27 One Leg Hip Thrust  
28 Kickbacks  
29 Donkey Kicks  
30 Side Kicks  
31 Good Mornings  
32 Wall Sit  
33 Plank

34 Superman Hold  
35 Hollow Hold  
36 Handstand Hold  
37 Squat Hold  
38 Burpees  
39 Jumping Jacks  
40 Mountain Climber  
41 High Knees

## Comment composer votre entraînement avec les dés...

1. Choisissez tout d'abord la durée de l'entraînement (p. ex. 15 min. / 30 min. etc.).

2. Commencez avec le **dé «durée»**:

Lancez le dé jusqu'à ce que vous obteniez ...

... **AMRAP** = le plus de séries possible (as many rounds as possible) ou ...

... **EMOM** = chaque minute jusqu'à la minute (every minute on the minute).

3. Le résultat du lancer de dé indique **AMRAP**:

Déterminez ...



... avec chacun des **dés indiquant les exercices** au moins 1 exercice

... la durée de l'exercice statique avec le **dé «durée»**

(**30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN.** - relancer les dés si le résultat est **AMRAP** ou **EMOM**)

... le nombre de répétitions correspondant à chaque exercice dynamique avec le **dé «répétitions»**.

4. Effectuez toutes les exercices aussi longtemps ou autant de fois que l'indiquent les dés et faites autant de séries que possible dans la durée choisie (15 min. / 30 min. etc.).

ou

3. Le résultat du lancer de dé indique **EMOM**:



Déterminez au moins 1 exercice en lançant chacun des **dés indiquant les exercices** et le nombre de répétitions correspondant à chacun des exercices dynamiques **avec le dé «répétitions»**. (10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS)

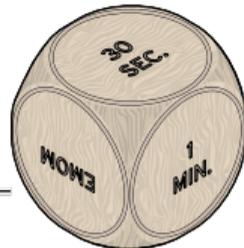
4. Vous avez 1 minute pour effectuer chaque exercice.

Si vous parvenez à effectuer toutes les répétitions avant la fin de la minute, vous pouvez faire une pause avant le début de la prochaine minute. Effectuez les exercices statiques pendant exactement 1 minute.

Conseil: en lançant les dés, notez votre programme d'entraînement avec les durées et les répétitions.



Dé «répétitions»



Dé «durée»



Le **dé «répétitions»** indique le nombre de répétitions («REPS»):

**10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS**



Le **dé «durée»** indique la durée de l'exercice:

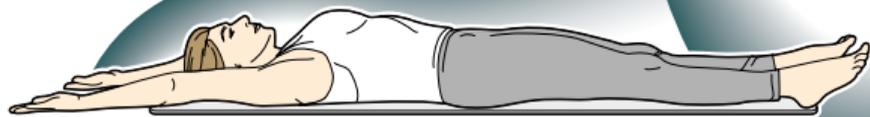
**30 SEC. - 1 MIN. - 2 MIN. - 3 MIN. - EMOM  
- AMRAP**

**AMRAP** = As many rounds  
as possible

**EMOM** = Every minute on  
the minute



+

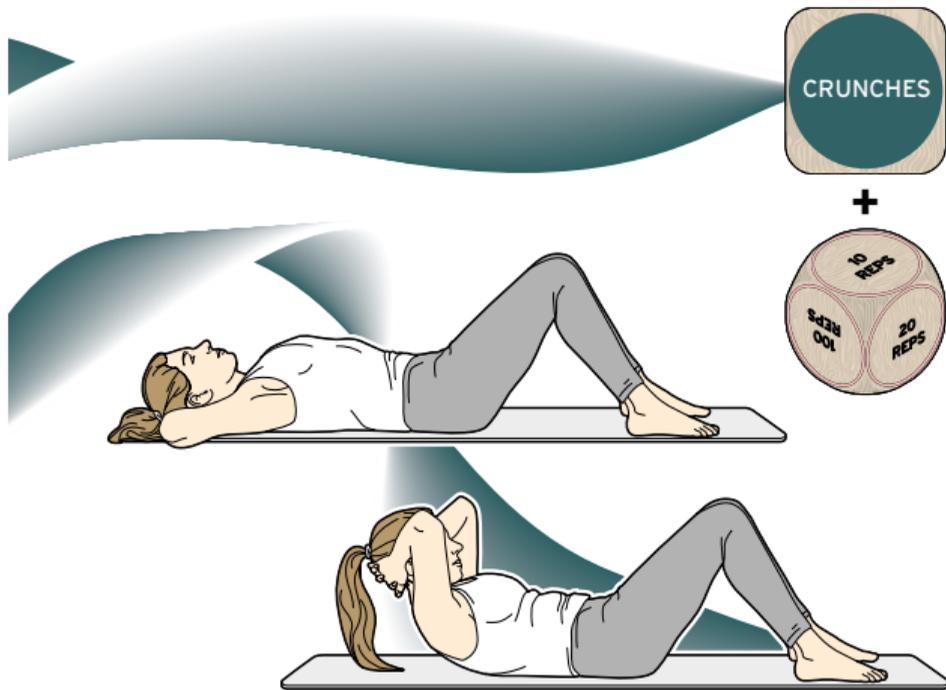


### **Groupe de muscles: abdominaux**

- S'allonger sur le dos, les bras tendus derrière la tête
- Soulever le buste et les jambes de sorte que seuls les fessiers soient en contact avec le sol
- Revenir lentement à la position initiale

## Groupe de muscles: abdominaux

- S'allonger sur le dos, les jambes posées sur le sol à 90°
- Pendant tout l'exercice, laisser le dos en contact avec le sol et presser le coccyx dans le tapis
- Croiser les mains derrière la tête
- Diriger le regard vers le plafond. La tête et la nuque restent dans le prolongement de la colonne vertébrale. Laisser environ la taille d'un poing entre le menton et la poitrine
- Rentrer le nombril et mettre le tronc en tension. Soulever la poitrine en direction des genoux en courbant légèrement le buste
- Baisser à nouveau le buste





+

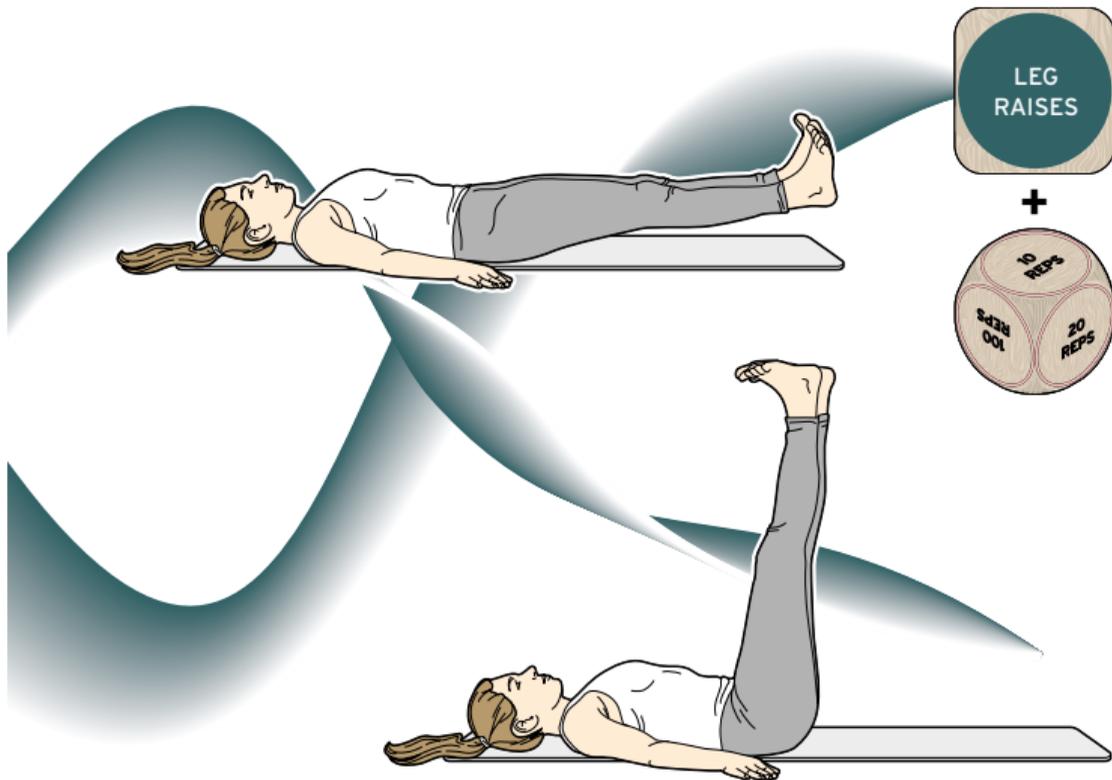


## Groupe de muscles: abdominaux

- S'allonger sur le dos, les jambes posées sur le sol à 90°
  - Placer les bras sur les côtés et toucher sa tête à droite et à gauche du bout des doigts
  - Soulever le buste en direction des jambes
  - Revenir lentement à la position initiale
- Important: travailler en sollicitant les abdominaux, pas en prenant de l'élan avec les bras

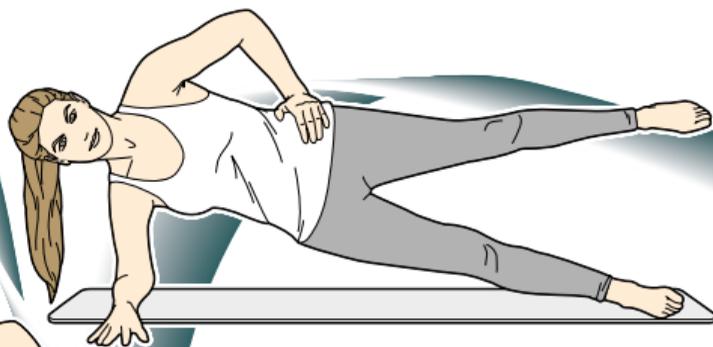
## Groupe de muscles: abdominaux droits et obliques, fléchisseurs de la hanche

- S'allonger sur le dos et maintenir les jambes tendues à env. 15 cm au-dessus du sol
- Lever les jambes de sorte qu'elles forment un angle à  $90^\circ$  avec le sol.  
Le bas du dos doit toujours rester en contact avec le sol. Pour s'aider, placer les mains sur les côtés ou sous le dos
- Revenir lentement à la position initiale



SIDE  
RAISES

+

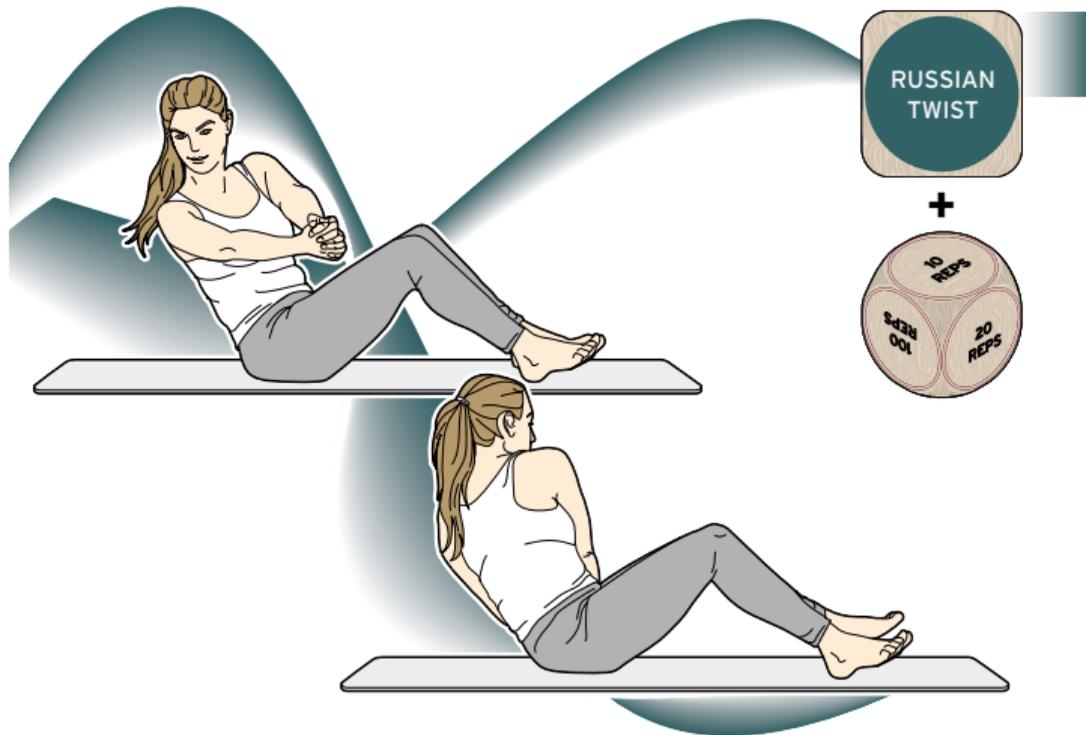


### Groupe de muscles: muscles latéraux du tronc et des jambes

- S'allonger sur le côté en prenant appui sur un bras
- Soulever le buste et les hanches de sorte que le buste et les jambes forment une diagonale
- Lever la jambe supérieure et tenir la position
- Revenir lentement à la position initiale

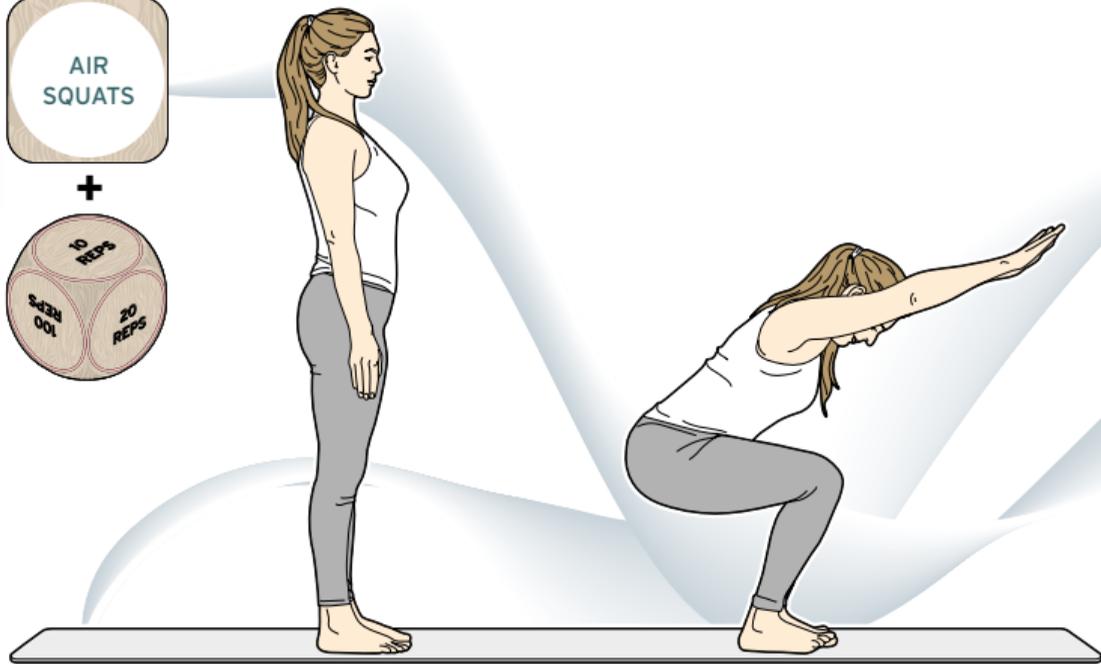
## Groupe de muscles: abdominaux

- S'asseoir en se penchant légèrement vers l'arrière, en maintenant les deux mains devant la poitrine. Fléchir légèrement les jambes, les pieds posés sur les talons
- Tourner le buste sur le côté et toucher brièvement le sol du bout des doigts - le bas du corps reste immobile autant que possible
- Revenir à la position initiale, se tourner directement sur l'autre côté et toucher brièvement le sol
- Conseil: ne pas effectuer les mouvements trop rapidement. Il vaut mieux les effectuer de manière plus contrôlée et sans élan





+



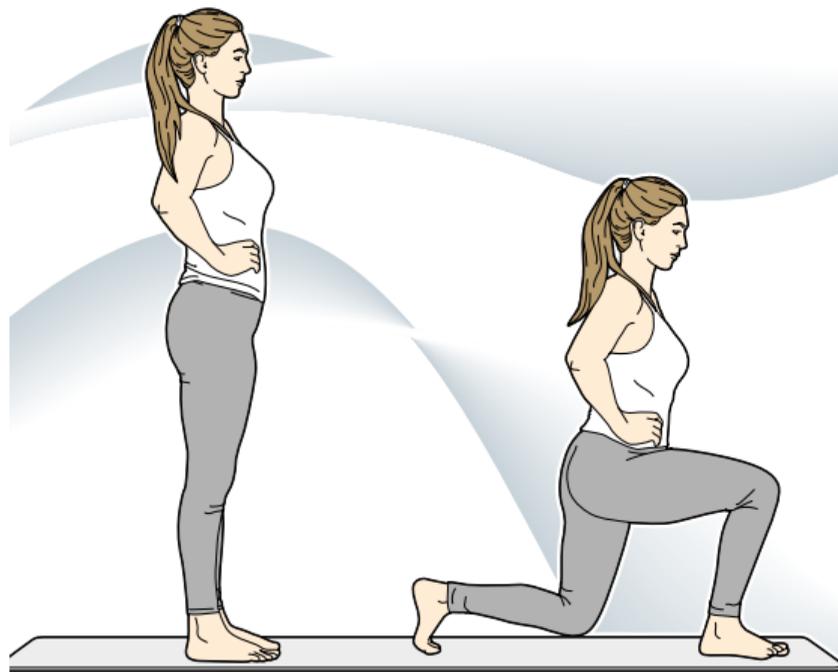
## Groupe de muscles: muscles des jambes et des fessiers

- Jambes écartées de la largeur des épaules, pieds parallèles
- Baisser les cuisses, poids du corps vers l'arrière. Mettre le tronc en tension
- Tirer les épaules vers l'arrière et allonger les bras vers l'avant tout en effectuant le mouvement
- Au point le plus bas, se relever en utilisant la force des jambes. Pendant le mouvement, replacer les bras dans leur position initiale

Conseil: ne pas effectuer les mouvements trop rapidement. Il vaut mieux les effectuer de manière plus contrôlée et sans élan

## Groupe de muscles: fessiers, cuisses et mollets

- Debout, écarter les pieds de la largeur des hanches
- Faire un pas en avant. Poser les mains sur les hanches et plier les jambes à 90°. Le genou avant reste derrière les orteils
- Transférer le poids du corps sur la jambe avant. Maintenir l'équilibre avec la jambe arrière et relever le buste
- Pousser avec le pied avant vers le haut pour revenir à la position initiale
- Changer de jambe

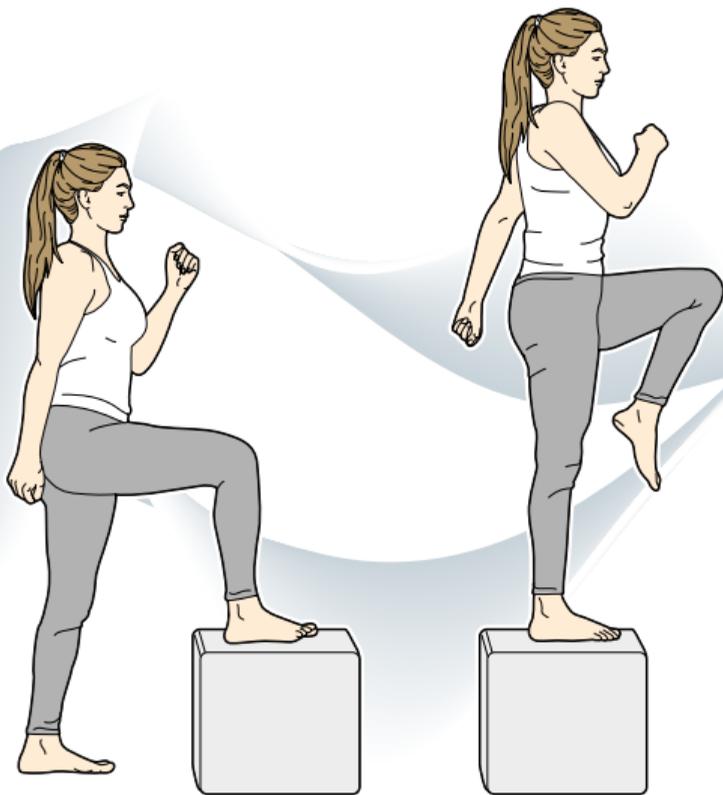


+





+

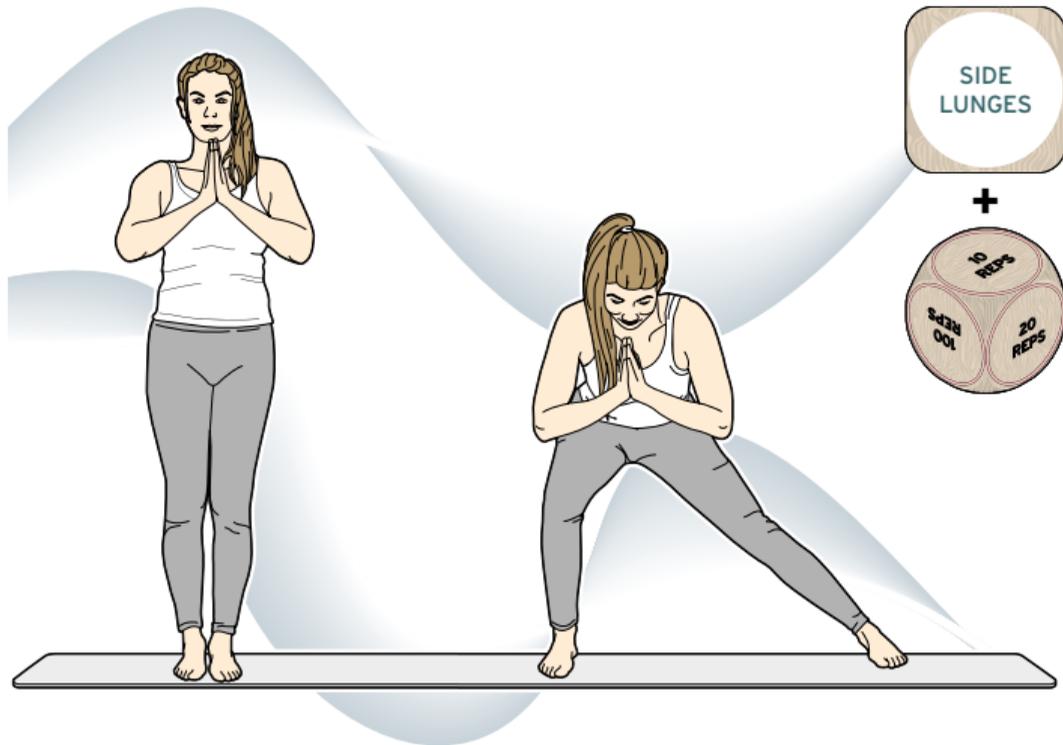


**Groupe de muscles:  
fessiers, cuisses et mollets**

- Placer une chaise stable ou un objet similaire devant soi
- Poser le pied droit sur la surface et monter dessus
- Redescendre avec le pied droit
- Répéter l'exercice en commençant par le pied gauche

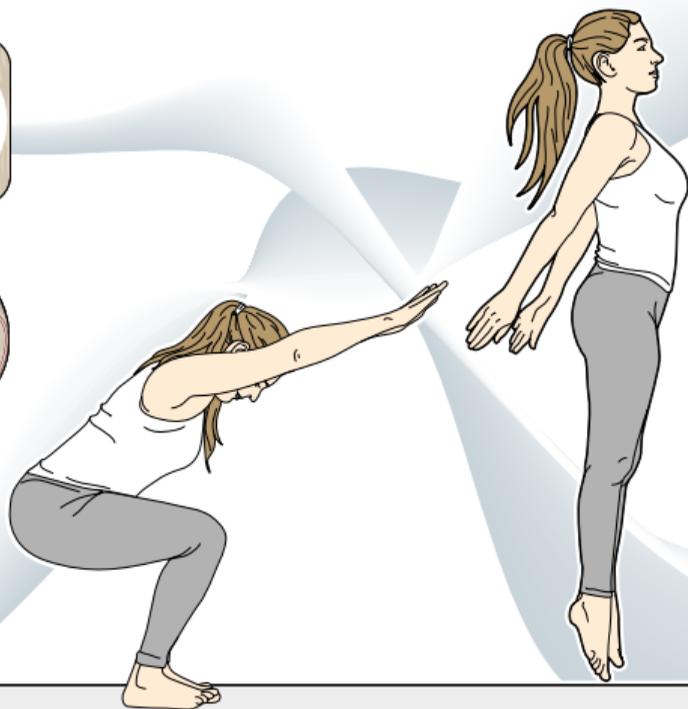
## Groupe de muscles: fessiers, cuisses

- Debout, joindre les mains devant la poitrine
- Faire un grand pas sur le côté avec le pied gauche. Plier le genou droit tout en maintenant la jambe gauche tendue
- Pencher le corps en avant tout en maintenant le dos droit, pousser les fessiers vers l'arrière
- Se relever et revenir à la position initiale
- Répéter l'exercice à droite



JUMP  
SQUATS

+

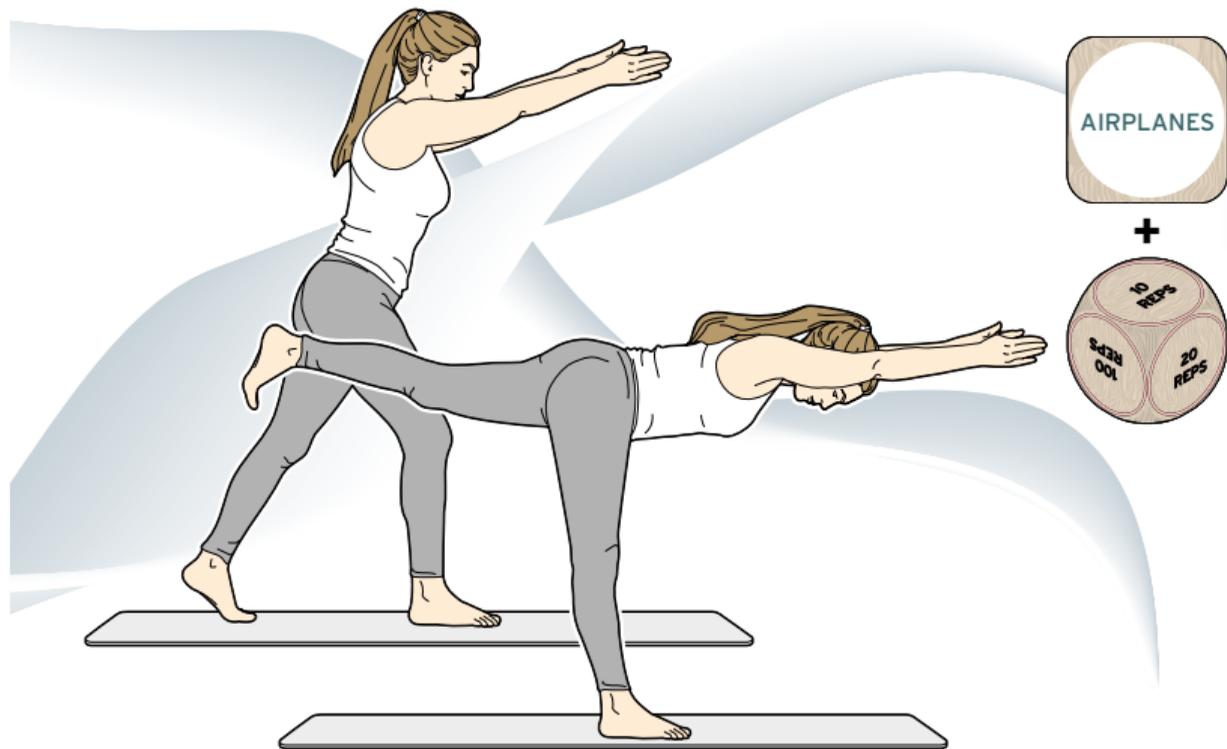


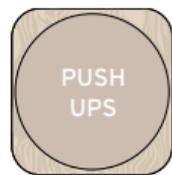
**Groupe de muscles: fessiers, arrière des cuisses, mollets**

- Démarrer avec les genoux fléchis
- Contracter les abdominaux et pousser le bassin vers l'avant. Sauter aussi haut que possible en sollicitant les talons (pas les orteils)
- Reprendre la position initiale en atterrissant

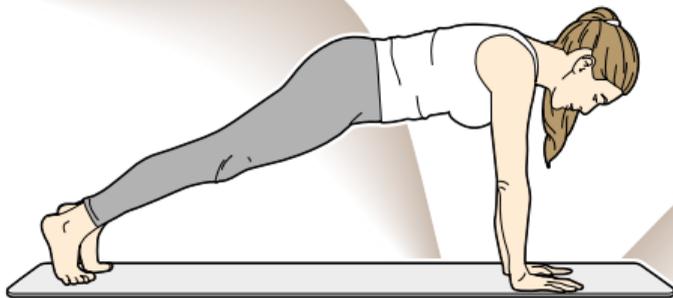
## Groupe de muscles: fessiers, arrière des cuisses, mollets

- Faire un grand pas vers l'avant tout en tendant les bras vers l'avant
- Lever la jambe arrière vers l'arrière, tendre la pointe du pied vers l'arrière, buste, bras et jambe à l'horizontale
- Lever la jambe arrière vers le haut. Le mouvement part de la hanche, le genou reste tendu. Tenir la position
- Changer de jambe





+

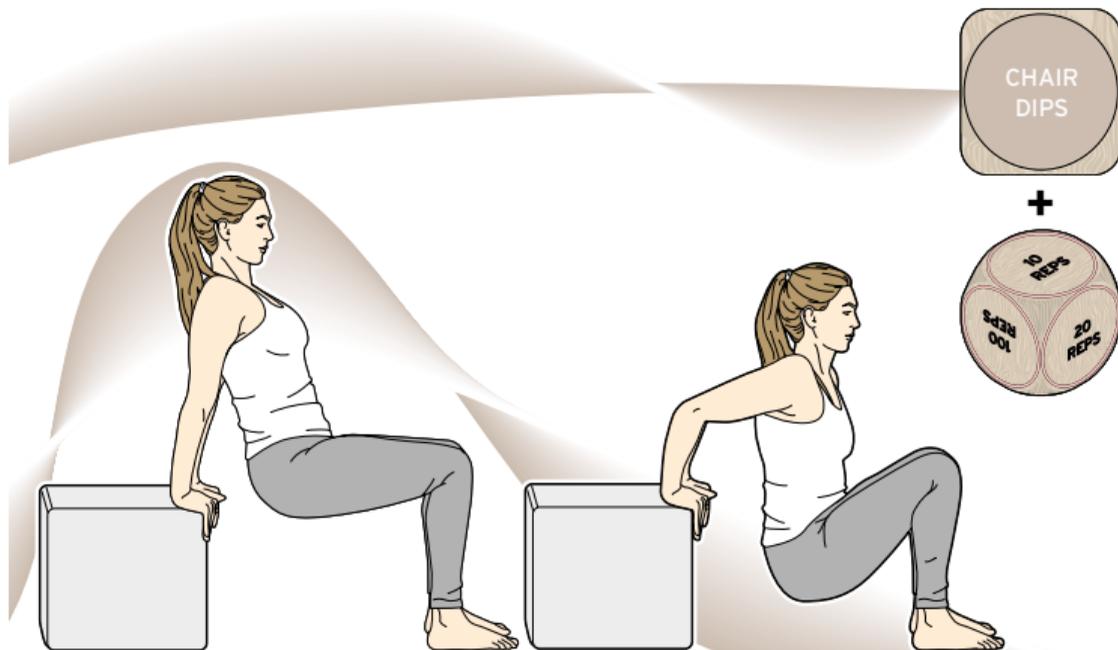


## Groupe de muscles: triceps, poitrine, épaules

- Se mettre à quatre pattes ou tendre les jambes vers l'arrière (planche) de sorte que le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Bras de la largeur des épaules, directement sous les épaules
- Plier les coudes et baisser le thorax autant que possible sans toucher le sol
- Revenir à la position initiale

## Groupe de muscles: triceps, poitrine, deltoïdes antérieurs

- S'asseoir sur le bord avant d'un siège très stable avec une hauteur d'assise normale
- Tenir fermement le bord avant du siège avec les mains placées à gauche et à droite des fessiers de sorte que le dos des mains soit dirigé vers l'avant
- Tendre les jambes et repousser les fessiers du siège jusqu'à ce que les genoux soient à 90°, en répartissant le poids du corps uniformément sur les bras et les jambes
- Plier les coudes et baisser les fessiers autant que possible sans toucher le sol



- Tendre à nouveau les bras presque entièrement tout en levant les fessiers à la hauteur du siège



+

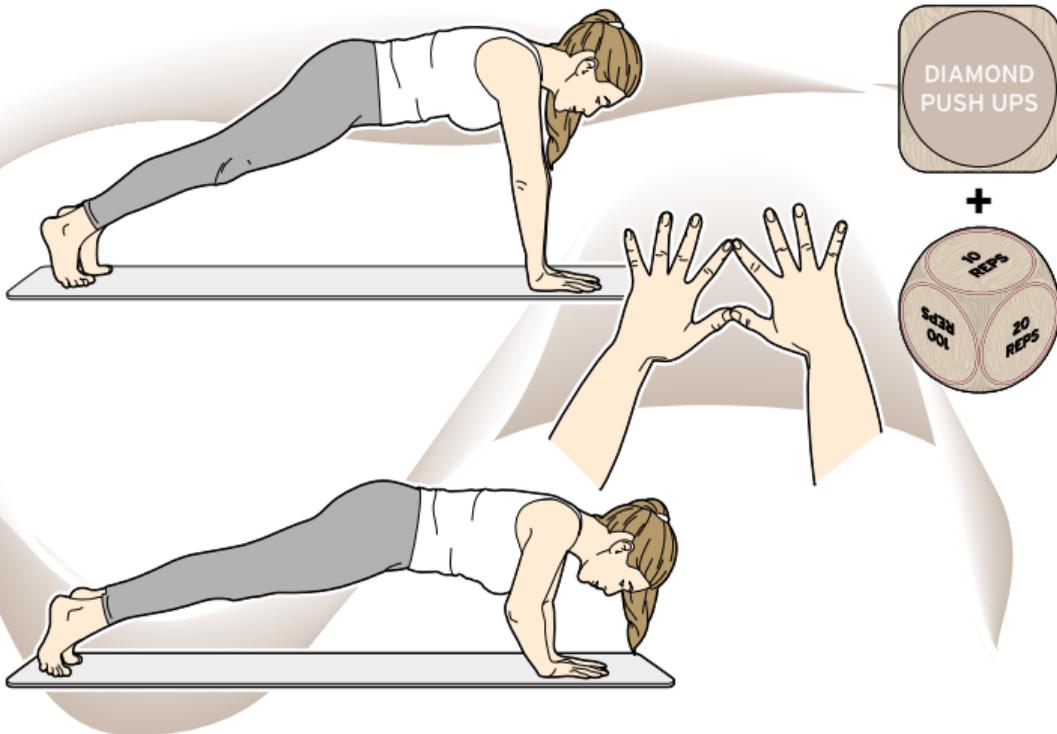


## Groupe de muscles: triceps, épaules

- Position initiale: en posture du chien tête en bas - le poids repose sur les paumes des mains et les pointes des pieds, la tête est maintenue dans la prolongation du dos
- Plier lentement les bras de manière à ce que le buste descende vers le sol
- Lorsque la tête se trouve juste au-dessus du sol, se repousser de manière contrôlée pour retrouver la position initiale. Le mouvement part des épaules, pas de la hanche

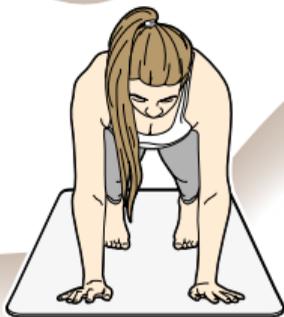
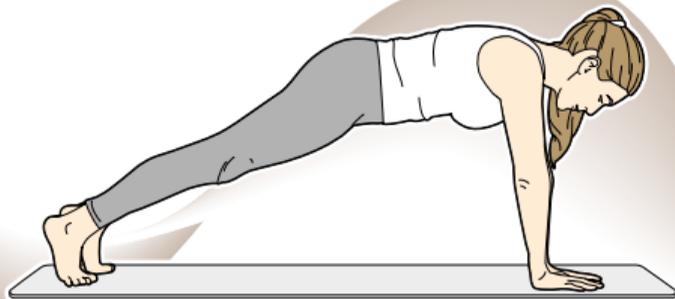
## Groupe de muscles: poitrine, épaules, bras

- Position initiale: planche haute. Au lieu de placer les mains de la largeur des épaules, former un diamant en joignant les index et les pouces. Aligner la tête, les épaules et les hanches, mettre le tronc en tension
- Tenir les coudes près du corps pendant que le buste descend vers le sol
- Se relever en s'appuyant sur les bras





+

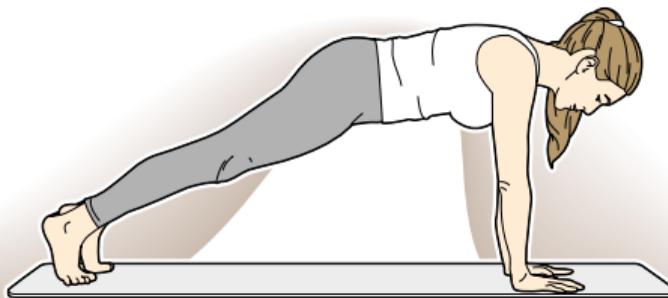


## Groupe de muscles: triceps, abdominaux, poitrine

- Position initiale: planche haute - les mains sous les épaules, bras tendus. Aligner la tête, les épaules et les hanches, mettre le tronc en tension
- Porter une main vers l'épaule opposée. Changer de côté à chaque répétition

## Groupe de muscles: triceps, poitrine, épaule

- Position initiale:  
planche haute - les  
mains sous les épaules,  
bras tendus. Aligner la  
tête, les épaules et les  
hanches, mettre le  
tronc en tension
- Tout en pliant les bras,  
amener un genou en  
direction du coude du  
même côté
- Remonter en remplaçant  
le pied en position ini-  
tiale
- Répéter l'exercice de  
l'autre côté



+





+

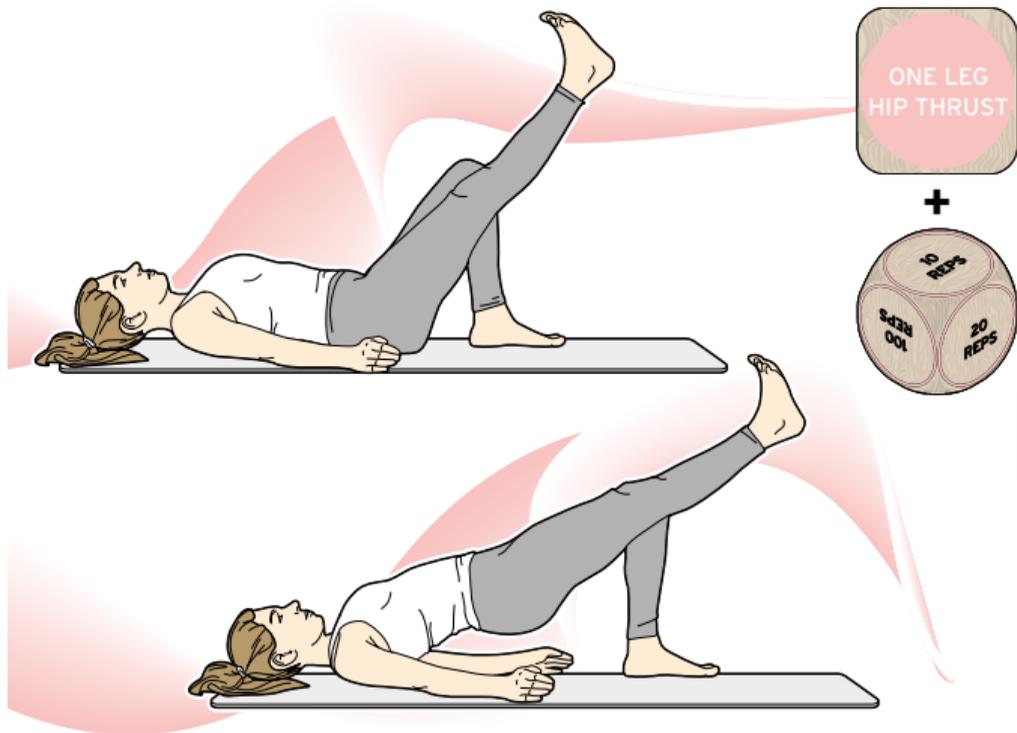


## Groupe de muscles: arrière des jambes, fessiers

- S'allonger sur le dos. Ramener les talons près des fessiers jusqu'à ce que les mollets soient à la verticale. Les bras reposent à droite et à gauche du corps
- Relever les fessiers. Le bas du dos, les fessiers et les cuisses sont alignés
- Mettre les muscles fessiers en tension
- Abaisser les fessiers, sans les poser au sol

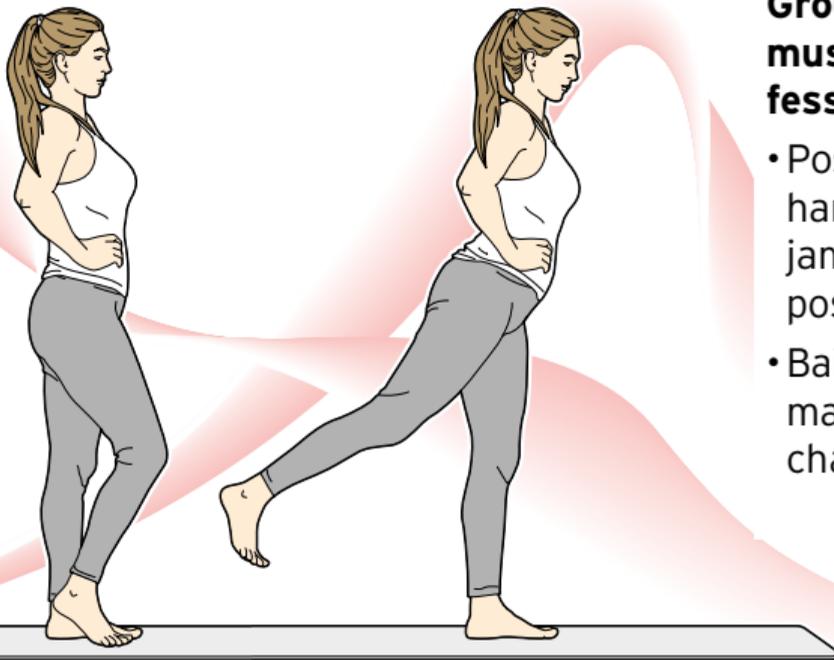
## Groupe de muscles: muscles des jambes, fessiers

- S'allonger sur le dos. Ramener les talons près des fessiers jusqu'à ce que les mollets soient à la verticale. Les bras reposent à droite et à gauche du corps
- Lever une jambe et la tendre vers le plafond
- Lever les fessiers, le mouvement part de la hanche, en contractant les muscles fessiers en haut du mouvement. Le bas du dos, les fessiers et les cuisses sont alignés
- Abaisser les fessiers, sans les poser au sol
- Répéter l'exercice plusieurs fois, puis changer de côté





+



## **Groupe de muscles: muscles des jambes, fessiers**

- Poser les bras sur les hanches. Tendre la jambe le plus haut possible vers l'arrière
- Baisser la jambe de manière contrôlée, changer de côté

## Groupe de muscles: tronc, muscles des jambes, fessiers

- Position initiale: à quatre pattes
- Lever une jambe vers l'arrière jusqu'à ce que la cuisse se trouve dans la prolongation du tronc.  
Plier le mollet à 90°, la plante du pied en direction du plafond
- Pousser plusieurs fois avec la plante du pied en direction du plafond
- Replacer la jambe dans la position initiale, changer de côté

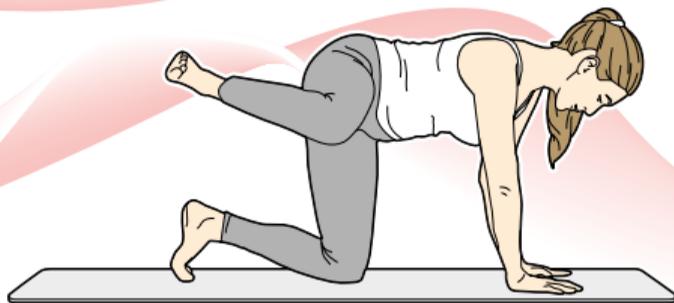


+





+

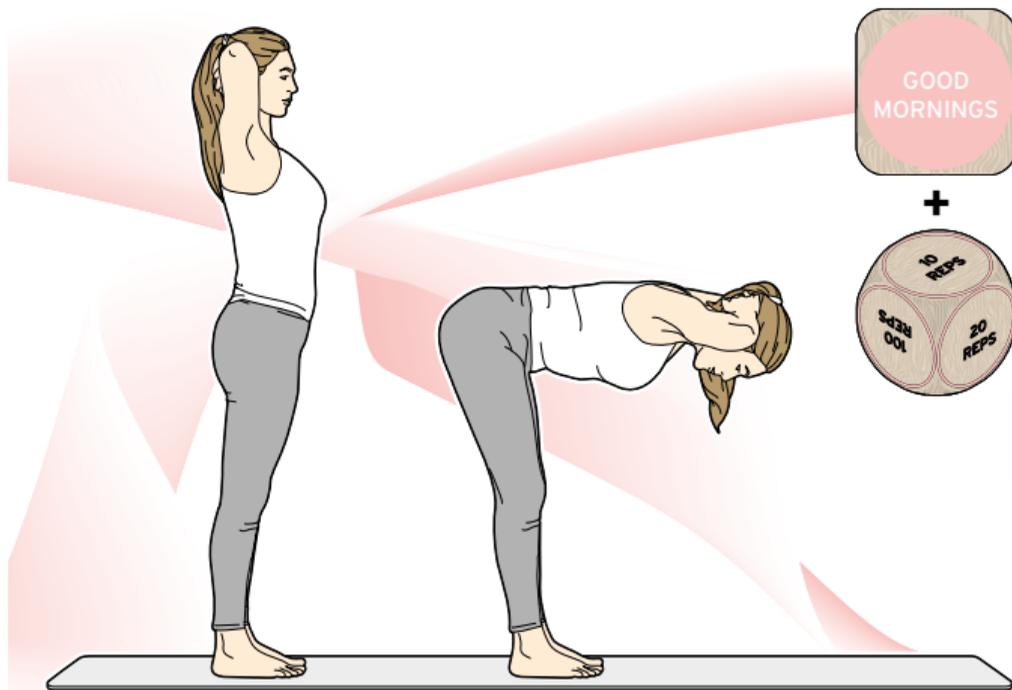


## Groupe de muscles: tronc, muscles des jambes, fessiers

- Position initiale:  
à quatre pattes
- Lever une jambe sur le  
côté, genou plié jusqu'à  
ce qu'elle soit parallèle  
au sol
- Ne pas déplacer le corps  
vers la droite
- Replacer la jambe dans  
la position initiale
- Répéter l'exercice plu-  
sieurs fois, puis changer  
de côté

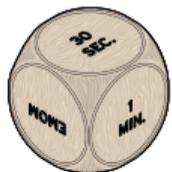
## Groupe de muscles: dos, muscles des jambes, fessiers

- En position debout, pieds écartés de la largeur des hanches, poser les mains derrière la tête
- Se pencher en avant à partir des hanches en tendant les fessiers vers l'arrière et presser le buste vers le bas, de manière à cambrer légèrement le dos
- Dos droit, se pencher le plus possible en avant
- Reprendre la position debout et étirer les hanches. Tout le mouvement part de l'articulation de la hanche





+

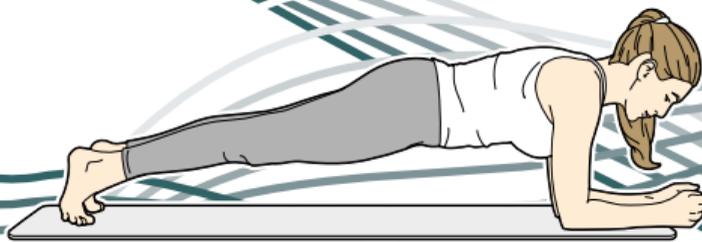


## Groupe de muscles: muscles des jambes, fessiers

- S'adosser à un mur, pieds écartés de la largeur des hanches, à un demi pas du mur
  - Descendre le long du mur jusqu'à ce que les genoux soient à 90°
  - Tenir cette position
- Important: ne pas prendre appui sur la cuisse avec les mains

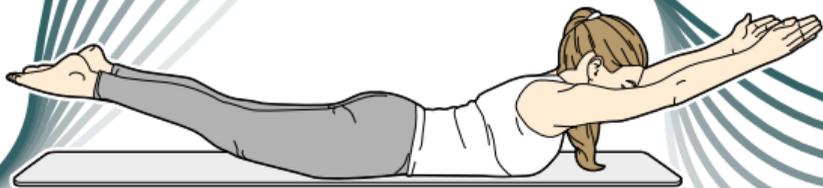
**Groupe de muscles:  
abdominaux, dos,  
bras, épaules,  
fessiers, cuisses**

- Planche classique: la tête, les épaules, le dos, les fessiers et les jambes sont alignés
- Rentrer le nombril en direction du dos, mettre les fessiers en tension, tendre les jambes et pousser sur les talons





+

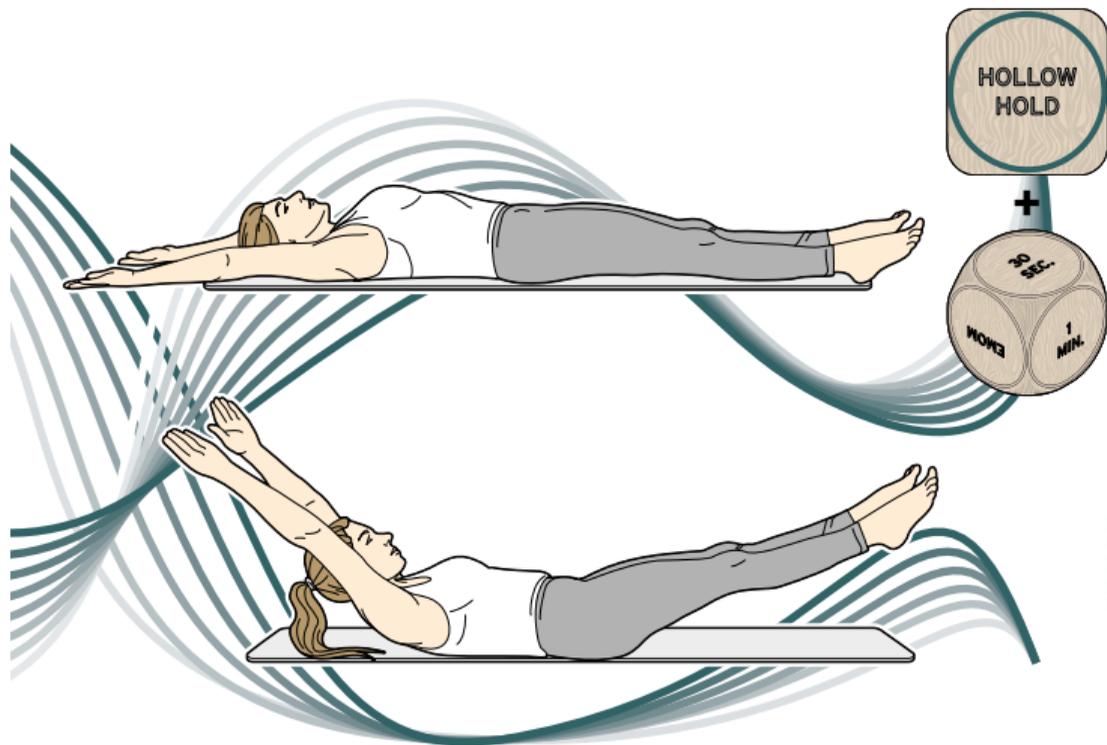


### **Groupe de muscles: hanche, dos, épaule**

- S'allonger sur le ventre, tendre les bras devant le corps, pouces vers le haut
- Mettre le tronc en tension
- Lever simultanément les bras et les jambes. Tenir la position
- Revenir de manière contrôlée à la position initiale

## Groupe de muscles: tronc, dos, abdominaux, épaule

- S'allonger sur le dos. Tendre les bras et les jambes. Basculer le bassin pour éviter de cambrer le dos
- Contracter les abdominaux en tendant le menton vers le buste
- Lever les bras, la tête et les épaules env. 20-30 cm en tendant le menton vers la gorge. Lever en même temps les jambes tendues. Les pieds restent tendus
- Tenir la position, puis revenir à la position initiale





+

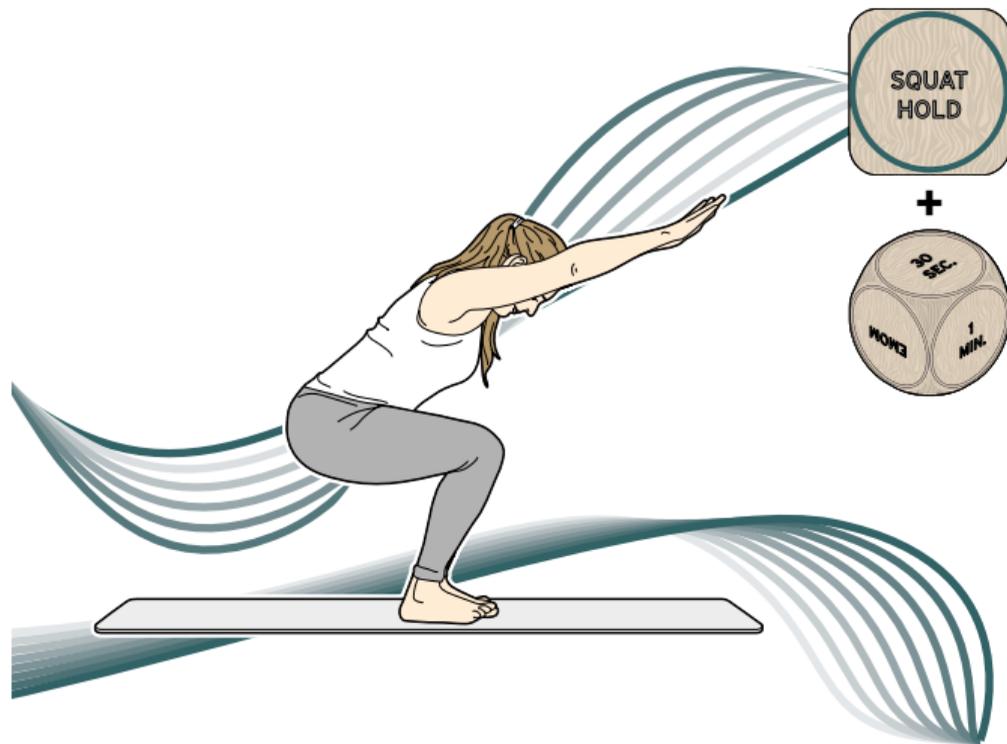


## Exercice d'équilibre - groupe de muscles: tronc, buste

- Pour s'aider, faire l'appui tendu renversé contre un mur
- Prendre de l'élan, se tenir sur les mains et tenir la position. Poser les mains écartées de la largeur des épaules, tendre les bras et regarder droit devant soi

**Groupe de muscles:  
jambe, fessiers**

- Écarter les jambes de la largeur des épaules et se tenir stable, pieds parallèles
- Descendre les fessiers vers l'arrière. Mettre le tronc en tension
- Tirer les épaules vers l'arrière et allonger les bras vers l'avant en effectuant le mouvement
- Tenir la position





+

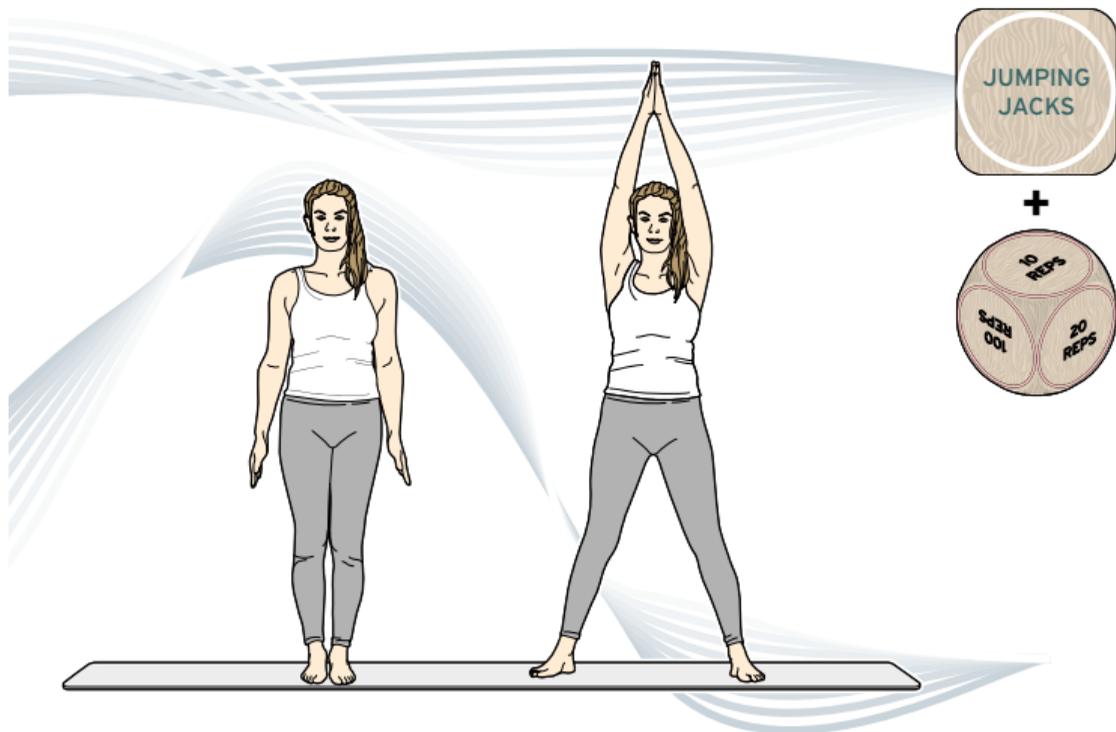


## Groupe de muscles: tout le corps

- Plier les jambes, placer les mains à côté des pieds et s'accroupir
- Prendre appui sur les mains, sauter avec les deux jambes en position de pompe et abaisser le corps
- Pousser sur les deux bras pour reprendre la position de pompe et sauter en position accroupie
- À partir de la position accroupie, sauter en l'air corps tendu et revenir à la position initiale

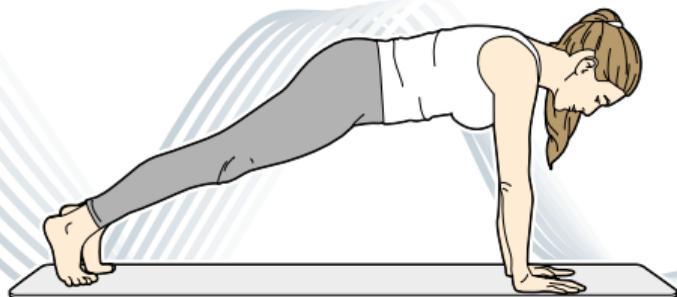
## Entraînement d'endurance

- Position initiale: se tenir debout, les pieds l'un à côté de l'autre, les bras le long du corps
- Sauter en l'air en écartant les jambes sur les côtés pour atterrir dans une position un peu plus écartée que la largeur des épaules
- En même temps, tendre les bras vers le haut pour que les mains se touchent au-dessus de la tête
- Revenir à la position initiale en sautant





+

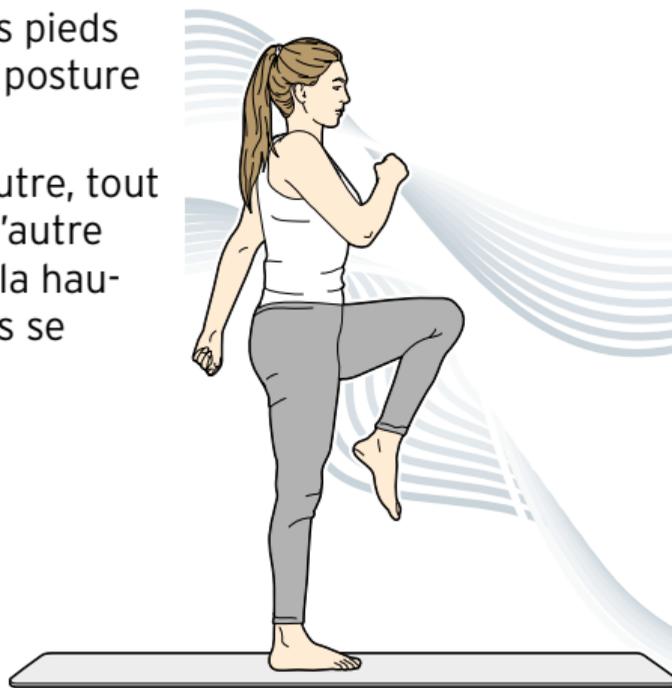


## Groupe de muscles: triceps, poitrine, muscles des jambes

- Position initiale: planche haute - les mains sont sous les épaules sur le sol, les bras tendus. Pieds écartés de la largeur des hanches. Aligner la tête, les épaules et les hanches, mettre le tronc en tension
  - En petits sauts rapides, amener un genou après l'autre vers le buste en direction des coudes
  - La jambe arrière est toujours tendue, la jambe avant pliée
- Important: durant tout l'exercice, le dos doit rester le plus droit possible - éviter le dos bossu ou affaissé!

## Groupe de muscles: mollets, fessiers

- Position initiale: écarter les pieds de la largeur des hanches, posture droite
- Sauter d'une jambe sur l'autre, tout en levant un genou après l'autre aussi haut que possible (à la hauteur des hanches). Les bras se balancent latéralement



+

