



MODE D'EMPLOI

20 KG KIT D'HALTÈRES LONGS



SERVICECENTER • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA 854327

BITTE WENDEN SIE SICH AN IHRE ALDI SUISSSE FILIALE.
VUILLEZ VOUS ADRESSER À VOTRE FILIALE ALDI SUISSSE.
LA PREGHIAMO DI RIVOLGERSI ALLA SUA FILIALE ALDI SUISSSE.

CH

MODELL/MODELE/MODELLO:
ANS-23-061 01/2026

3

JAHRE GARANTIE
ANS GARANTIE
ANNI GARANZIA

V1/0625

MADE IN CHINA

WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE
DEUTSCHLAND
22339 HAMBURG,
LADENMANNBOGEN 21-23,
ASPIRIA Nonfood GmbH



1 GÉNÉRALITÉS



Avant la première utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, et utilisez l'ensemble 20 kg d'haltères longsuniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Le non-respect des consignes suivantes peut occasionner des blessures graves. Le mode d'emploi fait partie intégrante de l'ensemble 20 kg d'haltères longs. Veuillez le conserver afin de pouvoir le consulter ultérieurement et le joindre à l'ensemble 20 kg d'haltères longs si vous le remettez à un autre utilisateur.

Ce mode d'emploi est également disponible au format PDF auprès de notre service clientèle. Pour l'obtenir, faites-en la demande à l'adresse indiquée sur la carte de garantie.

Pour simplifier la lecture, l'ensemble 20 kg d'haltères longs sera dénommé « haltères » dans la suite de ce mode d'emploi.

2 EXPLICATION DES SYMBOLES

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur les haltères et sur l'emballage.



Lire et conserver le mode d'emploi

! AVERTISSEMENT !

» Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un danger avec un niveau de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou une blessure grave.

! ATTENTION !

» Ce symbole/cette mention d'avertissement indique un danger de faible niveau de risque qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner une blessure mineure ou modérée.

AVIS !

» Cette mention d'avertissement met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



Ce symbole est utilisé pour des informations complémentaires et des conseils utiles.

3 UTILISATION CONFORME

Les haltères sont conçus exclusivement pour servir d'accessoire d'entraînement. Les haltères sont exclusivement destinés à un usage privé et non à des fins commerciales ou médicales. Ils ne sont pas destinés au domaine thérapeutique. Les haltères ne sont pas un jouet.

Utilisez les haltères uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels.

Le fabricant ou le revendeur n'assume aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

4 CONSIGNES DE SÉCURITÉ

! AVERTISSEMENT !

DANGERS POUR LES ENFANTS ET LES PERSONNES AYANT DES CAPACITÉS PHYSIQUES, SENSORIELLES OU MENTALES RÉDUITES (PAR EX. PERSONNES PARTIELLEMENT HANDICAPÉES, PERSONNES ÂGÉES AVEC DES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES LIMITÉES) OU MANQUANT D'EXPÉRIENCE ET DE CONNAISSANCES (PAR EX. LES ENFANTS PLUS ÂGÉS).

» Les haltères ne sont pas un jouet. Ne pas laisser les enfants jouer avec les haltères.

! ATTENTION !

RISQUE DE BLESSURE !

Une manipulation inadéquate des haltères peut entraîner des blessures.

- » Avant l'utilisation, vérifiez que les disques et les fixations sont correctement serrés.
- » Un contact régulier de la peau avec les haltères peut causer des irritations cutanées ou des callosités. Protégez votre peau en portant des vêtements adaptés.
- » Lorsque vous soulevez et portez des poids, vous prenez le risque de dommages pour la santé en raison de la charge incorrecte subie par la colonne vertébrale. Lorsque vous soulevez les haltères, veillez à éviter les tensions corporelles et à avoir un dos bien droit.
- » Évitez les rotations du corps sous l'effet de la charge.
- » Les personnes en cours de croissance et celles ayant des antécédents médicaux doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.
- » Des efforts excessifs ou une mauvaise exécution des exercices peuvent être préjudiciables à la santé.

» Assurez-vous d'avoir une position bien stable. Échauffez-vous toujours avant l'entraînement.

» Entraînez-vous en fonction de votre niveau de performance.

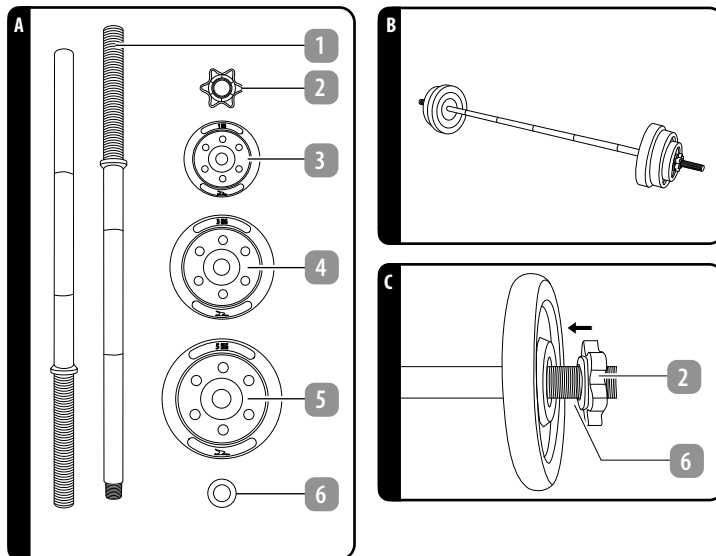
» Si vous ressentez des douleurs pendant l'entraînement, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.

AVIS ! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT !

Une manipulation inadéquate des haltères peut entraîner des dommages.

- » N'utilisez que les disques d'haltères fournis. Des poids plus élevés risqueraient de briser la barre.
- » Les fissures ou endommagements des haltères peuvent entraîner la rupture de la barre d'haltères.
- » Utilisez un support adapté pour protéger le sol, là où vous posez les haltères.

5 CONTENU DE LA LIVRAISON / ÉLÉMENTS



- 1 Parties de la barre d'haltères, x 2
 - 2 Manchette en plastique, x 2
 - 3 Disques d'haltères 1 kg, x 2
 - 4 Disques d'haltères 3 kg, x 2
 - 5 Disques d'haltères 5 kg, x 2
 - 6 Joint torique, x6
- Mode d'emploi

6 PRÉPARATION À L'ENTRAÎNEMENT

6.1 KIT D'HALTÈRES ET VÉRIFICATION DU CONTENU DE LA LIVRAISON

AVIS !

RISQUE D'ENDOMMAGEMENT !

Si vous ouvrez l'emballage avec négligence avec un couteau aiguisé ou un autre objet pointu, les haltères peuvent être endommagés.

» Faites preuve d'une grande prudence lors de l'ouverture.

1. Retirez le kit d'haltères hors de l'emballage.
2. Enlevez les matériaux d'emballage.
3. Vérifiez que le contenu de la livraison est complet et que les haltères ne sont pas endommagés. Si les haltères sont endommagés, ne les utilisez pas. Adressez-vous au service client du fabricant dont l'adresse figure sur la carte de garantie.
4. Vérifiez que la livraison est complète (voir fig. A).

6.2 MONTAGE DES DISQUES D'HALTÈRES

! ATTENTION !

RISQUE DE BLESSURE !

Un montage incorrect des disques d'haltères peut être la cause de blessures.

» Avant utilisation, vérifiez toujours que les disques sont bien fixés, afin d'éviter qu'ils ne tombent.



Veillez à toujours positionner les disques en fonction de leur taille et de leur poids. Insérez d'abord le disque d'haltères le plus lourd et le plus grand sur la barre, puis le plus petit et plus léger en dernier (voir fig. B).



Veillez à appliquer le même poids aux deux extrémités de la barre d'haltères.

1. Vissez ensemble les éléments de la barre d'haltères **1**.
2. Insérez un ou plusieurs disques (1 kg, 3 kg ou 5 kg) à une extrémité de la barre d'haltères.
3. Placez un joint torique **6** derrière chaque disque d'haltères. Sinon, les disques d'haltères risquent de glisser et de dévisser la manchette en plastique.
4. Sécurisez les disques d'haltères avec la manchette en plastique **2**. Pour ce faire, vissez fermement la manchette en plastique sur la barre d'haltères.
5. Répétez l'opération de l'autre côté de la barre.

Ainsi vous aurez monté les disques d'haltères correctement.

7 ENTRAÎNEMENT

! ATTENTION !

RISQUE DE BLESSURE !

Si votre condition physique ne vous permet pas de vous entraîner avec les haltères, ce type d'exercice risque de nuire à votre santé. Une utilisation inappropriée des haltères peut aussi entraîner des blessures.

- » Avant de vous entraîner pour la première fois, demandez à votre médecin d'effectuer un contrôle général de votre condition physique.
- » Si vous avez déjà des problèmes cardiaques, circulatoires, orthopédiques ou d'autres problèmes de santé connus, demandez conseil à votre médecin avant de commencer votre premier entraînement.
- » Si des nausées, des étourdissements, des douleurs thoraciques ou d'autres douleurs ou symptômes inhabituels surviennent pendant l'entraînement, arrêtez-vous immédiatement. Consultez tout de suite un médecin.
- » Lorsque l'on souève des poids, les mouvements de rotation du dos ont un effet défavorable sur les vertèbres lombaires. Lors de la préparation à l'entraînement et pendant l'entraînement lui-même, veillez toujours à ce que la technique de levage et de port soit correcte.
- » Commencez toujours votre entraînement en vous échauffant.
- » Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés lorsque vous utilisez les haltères.
- » Portez des chaussures de sport avec une semelle en caoutchouc antidérapante.
- » Surveillez les tensions de votre corps durant l'entraînement. Votre dos doit toujours rester droit. Ne laissez pas votre bassin s'affaisser et évitez de vous cambrer.
- » Veillez à ce que le poids soit toujours maintenu par la force musculaire et que les articulations soient ménagées.
- » Ne tendez pas complètement les jambes et les bras.
- » Veillez à toujours avoir une position stable et à conserver un bon équilibre.
- » Utilisez des gants en cuir naturel ou synthétique pour protéger vos mains des ampoules ou des callosités.
- » Pour les exercices en position assise, veillez à ce que votre chaise ou votre banc d'exercice reste stable, puisse supporter le poids et ne vacille pas.
- » Pour les exercices en position allongée, utilisez un tapis d'entraînement ou, de préférence, un banc de musculation.

REMARQUE !

RISQUE D'ENDOMMAGEMENT !

Une manipulation inadéquate des haltères peut entraîner des dommages.

- » Gardez une distance minimale de 1,5 m par rapport aux objets, aux murs et au plafond.
- » Déposez les disques et les haltères sur un support rembourré ou un stand de fixation approprié.
- » Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et non glissante.

L'entraînement avec des poids sert avant tout à renforcer et à développer les muscles. Effectuez tous les mouvements lentement, avec force et régularité. Les mouvements saccadés, les balancements ou les poids trop lourds ne mènent pas au but, mais peuvent nuire à votre santé. Orientez-vous sur votre rythme respiratoire pour les différents exercices. Expirez pendant l'effort et inspirez pendant le retour en position initiale.

Si vous n'êtes pas sûr d'effectuer correctement un exercice, consultez un coach de fitness professionnel, renseignez-vous sur Internet ou consultez des ouvrages spécialisés.

7.1 POSITION DES MAINS

Il existe différentes manières de tenir les haltères.

Tenue par en haut : prenez la barre d’haltères depuis le haut. Les paumes sont tournées vers le bas.

Tenue par en dessous : prenez la barre d’haltères par en dessous. Les paumes sont tournées vers le bas.

8 DÉROULEMENT DE L’ENTRAÎNEMENT

Commencez toujours votre entraînement par une phase d’échauffement. Effectuez tous les exercices environ 5 à 10 fois et changez ensuite de côté si besoin. Ensuite, faites une pause d’environ 60 secondes. Profitez de la pause pour détendre vos muscles ou pour boire. Ensuite, commencez une autre série avec le même exercice ou un autre. Au début, votre entraînement devrait comprendre deux à trois sessions avec les plus petits poids. Avec le temps, vous pouvez doucement augmenter le nombre d’exercices et de séries et le poids utilisé. Terminez chaque entraînement par une phase d’échauffement d’environ 10 minutes.

9 ÉCHAUFFEMENT

Secouez bien les mains, les bras, les pieds et les jambes. Commencez par des mouvements circulaires des poignets, des chevilles, des hanches, des épaules et des bras. Commencez prudemment et augmentez progressivement l’intensité. Changez également le sens de rotation. Tournez le haut du corps de la droite vers la gauche, tout en gardant les hanches vers l’avant. Balancez vos jambes vers l’avant et vers l’arrière. Il est préférable de s’appuyer sur le dossier d’une chaise ou un objet similaire. Tournez doucement la tête de droite à gauche et faites-la tourner prudemment en cercle. Selon votre niveau d’entraînement, faites quelques flexions des genoux, du tronc, des sauts en hauteur ou du jogging sur place en remontant les genoux. Si vous êtes déjà bien échauffé, commencez par des exercices d’étirement en position couchée et debout. Veillez à ce que toutes les parties de votre corps soient étirées une fois puis relâchées. Lorsque tous vos muscles sont bien détendus et échauffés et que vous ne ressentez aucune tension, vous pouvez commencer à vous entraîner.

10 EXERCICES

10.1 BICEPS

Fléchissement des bras (Curls)

Musculon et renforcement des biceps.

Position initiale : tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés à largeur des hanches. Tenez les haltères par en dessous devant vous. Les coudes ne sont pas totalement tendus et restent légèrement sur les hanches pendant toute la durée de l’exercice. Veillez à garder le dos bien droit et les muscles abdominaux légèrement tendus durant tous les exercices.

Action : pliez les coudes et tirez les haltères en arc de cercle jusqu’à hauteur de vos épaules. Ensuite, étirez les coudes et laissez doucement les haltères revenir en position initiale.

Variante : variez la largeur entre vos mains (prise plus ou moins large).

10.2 TRICEPS

Poussée frontale (french press)

Musculon des triceps.

Position initiale : allongez-vous sur le dos, jambes repliées. Tenez les haltères en prise large par en haut et poussez-les verticalement vers le haut.

Action : fléchissez prudemment les bras au niveau du coude jusqu’à ce que les avant-bras soient à peu près à l’horizontale. Le haut des bras reste dans la même position verticale. La barre d’haltères se trouve à la hauteur de votre front. Puis étirez les bras et poussez les haltères de nouveau vers le haut.

Variante : vous pouvez également vous entraîner à la poussée frontale en position verticale, assis ou debout. En position initiale, tendez les haltères verticalement vers le haut. Fléchissez ensuite les coudes jusqu’à ce que les avant-bras et le haut des bras forment un angle droit. Les haltères se trouvent alors derrière votre tête.

10.3 POITRINE

Développé couché

Musculon des pectoraux et des triceps.

Position initiale : allongez-vous sur le dos. Les jambes peuvent être légèrement tendues. Tenez les haltères en prise large par en haut et poussez-les vers le haut.

Action : pliez les bras en tirant les coudes vers le côté ou légèrement en direction des hanches. Les avant-bras restent en position verticale. Les haltères descendent au niveau de la poitrine, sans y être posés. Repoussez les haltères dans leur position de départ.

Variante : variez la largeur de prise ou l’endroit de la poitrine vers lequel vous abaissez les haltères.

10.4 TRACTION FRONTALE

Musculon des muscles trapèzes, des muscles des épaules et des biceps.

Position initiale : tenez-vous droit, en position stable, le dos bien droit. Tenez les haltères par le haut en prise resserrée, les mains à une distance d’environ 10 cm et les bras légèrement fléchis devant vous.

Action : remontez les haltères vers le haut le long du corps jusqu’au menton. Levez les coudes et les bras le plus haut possible. Veillez à garder le dos bien droit et les muscles du tronc bien tendus. Ramenez lentement les haltères en position initiale.

10.5 BASSIN

Se pencher en avant

Musculon des fesses et des jambes.

Position initiale : tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés à largeur des hanches. Tenez les haltères en prise large par en haut derrière la tête, sur la nuque. La partie haute des bras est environ à hauteur d’épaule.

Action : penchez-vous en avant jusqu’à ce que le haut du corps soit à peu près à l’horizontale. Le dos reste très droit pendant le mouvement, avec une légère tendance à se cambrer. Ramenez le haut du corps à la verticale.

10.6 Dos

Soulevé de terre

Exercice pour tout le corps, renforcement de la musculature du dos.

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !
Une mauvaise exécution de l’exercice peut entraîner une hernie discale.
» Gardez le dos droit avec une légère tendance à se cambrer.
» N’effectuez en aucun cas l’exercice avec le dos rond.
» Veillez à bien contracter l’ensemble des muscles du tronc.
» Veillez à solliciter correctement votre dos.

Position initiale : les haltères sont posés sur le sol devant vos pieds. Vos jambes sont écartées à peu près à la largeur de vos hanches. Saisissez les haltères en fléchissant les genoux en prise croisée (cette prise renforce votre appui avec des poids élevés). Pour les poids plus légers, vous pouvez tenir les haltères avec les deux mains en prise par en haut. Vos tibias doivent être aussi verticaux que possible. Inspirez et ne restez pas longtemps dans cette position.

Action : allongez simultanément les jambes et le haut du corps tout en remontant les haltères près du corps, les bras légèrement tendus. Veillez absolument à ce que votre dos reste droit et que les muscles de votre tronc soient bien contractés. Ne tendez pas complètement les genoux. Fléchissez les genoux, redescendez les haltères, sans les poser, tenez-les juste au-dessus du sol en restant penché en avant. Ne restez pas longtemps dans cette position.

Variante : dans la variante sumo, vous vous tenez debout, les jambes extrêmement écartées, et vous saisissez les haltères entre vos jambes, à peu près à la largeur des épaules.

10.7 ÉPAULES

Élévation aux épaules (military press)

Musculon des muscles des épaules et des triceps.

Position initiale : tenez-vous droit, en position stable, le dos bien droit. Tenez les haltères en prise large par en haut à hauteur de la poitrine. La barre d’haltères se trouve à la hauteur de vos épaules.

Action : Poussez les haltères vers le haut jusqu’à ce que les bras soient presque tendus. Veillez à ce que votre dos ne se cambre pas. Ramenez lentement et prudemment les haltères en position initiale.

Variante : vous pouvez faire cet exercice en position assise. De plus, vous pouvez aussi varier la largeur de la prise.

10.8 ÉLÉVATION À LA NUQUE

Musculon des muscles des épaules, des muscles trapèzes et des triceps.

Position initiale : tenez-vous droit, en position stable, le dos bien droit. Tenez les haltères en prise large par en haut derrière la tête, sur la nuque. La partie haute des bras est environ à hauteur d’épaule.

Action : Poussez les haltères vers le haut jusqu’à ce que les bras soient presque tendus. Ramenez lentement et prudemment les haltères en position initiale.

Variante : Vous pouvez faire cet exercice en position assise.

10.9 ÉLÉVATION DES ÉPAULES (SHRUGS)

Musculon des épaules et de la nuque.

Suppression des tensions et amélioration de la tenue du corps.

Position initiale : Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés à largeur d’épaules. Tenez les haltères avec les bras ballants en prise large par en haut devant vous. Les bras ne sont pas totalement tendus et restent dans cette position pendant toute la durée de l’exercice.

Action : tirez les épaules vers le haut autant que possible. Maintenez les épaules un moment dans la position haute, puis laissez-les retomber lentement.

Variante : tenez les haltères en prise très large par en haut avec les bras presque tendus derrière le dos.

10.10 JAMBES

Fente avant

Musculon des jambes et du fessier.

Position initiale : Tenez-vous droit avec les jambes écartées, sans rapprocher les genoux. Tenez les haltères en prise large par en haut derrière la tête, sur la nuque. La partie haute des bras est environ à hauteur d’épaule.

Action : Fléchissez les genoux de manière à ce que le thorax s’abaisse à la verticale. Le bas de la jambe avant doit rester vertical. Veillez à ce que le genou n’aille pas au-delà de la pointe du pied. L’avant de la cuisse est situé à peu près à l’horizontale. L’arrière du genou devrait quasiment toucher le sol. Ramenez lentement le thorax à la position initiale.

Variante : Durant cet exercice, variez la longueur de la fente vers l’avant.

10.11 FLÉCHISSEMENT DES GENOUX (SQUATS)

Musculon des cuisses et du fessier.

Position initiale : Tenez-vous droit, en position stable. Tenez les haltères en prise large par en haut et placez-les derrière la tête, sur vos épaules. Gardez la position inchangée pendant tout l’exercice.

Action : pour cela, tenez-vous debout, les pieds à peu près à la largeur des épaules. Le poids repose sur les talons. Regardez devant vous. Accroupissez-vous jusqu’à ce que vous soyez juste

au-dessus du sol, puis poussez avec la force de vos talons pour vous relever. Votre dos doit rester droit durant l’exercice.

Variante : vous pouvez aussi effectuer des squats avec haltères de face, en tenant l’haltère en prise par en haut, les bras croisés sur la partie avant de vos épaules. Vous pouvez en outre effectuer des squats avec les bras tendus au-dessus de la tête. Tenez les haltères en prise large par en haut et poussez-les vers le haut. Les bras sont presque tendus et les haltères sont un peu derrière la tête.

11 NETTOYAGE

AVIS ! RISQUE D’ENDOMMAGEMENT !
Une manipulation inadéquate des haltères peut entraîner des dommages.
» N’utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, de brosses en métal ou en nylon, d’ustensiles de nettoyage pointus ou métalliques comme un couteau, un grattoir dur, etc. Ils pourraient endommager les surfaces.

- Nettoyez les haltères et les disques à l’aide d’un chiffon légèrement humide.
- Laissez ensuite tous les éléments sécher complètement.

12 RANGEMENT

- Démontez les haltères après l’entraînement.
- Rangez les haltères dans un endroit sec, bien ventilé et inaccessible aux enfants.

Dans des conditions normales, le produit ne nécessite aucun entretien. Vérifiez néanmoins régulièrement que toutes les pièces sont bien fixées, qu’elles ne sont ni endommagées, ni usées. Les pièces défectueuses doivent être remplacées.

13 ÉLIMINATION

13.1 ÉLIMINATION DE L’EMBALLAG

Éliminez l’emballage en respectant le tri sélectif. Mettez les cartons avec les vieux papiers, les films dans la collecte des matières recyclables.

13.2 ÉLIMINATION DU KIT D’HALTÈRES LONGS

Les haltères et tous les éléments d’emballage peuvent être éliminés par une entreprise d’élimination des déchets agréée ou par l’institution communale compétente, conformément aux prescriptions en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l’environnement.

14 GARANTIE

Veuillez rapporter le produit et le ticket de caisse respectif dans votre filiale **ALDI SUISSE**.

14.1 CONDITIONS DE GARANTIE

Cher client,

La **garantie de d’ALDI SUISSE** vous offre grand nombre d’avantages par rapport aux obligations de garantie légales:

Période de garantie:	3 ans à partir de la réception de la marchandise
Garantie:	Réparation, échange ou remboursement gratuits Pas de coûts de transport

Veuillez noter que le type de garantie est déterminé au cas par cas par **ALDI SUISSE**.

Afin de bénéficier de la présente garantie:

- Rapportez le produit et le ticket de caisse respectif dans votre filiale **ALDI SUISSE**.

La garantie ne s’applique pas:

- aux dommages causés par un phénomène naturel** (p. ex. foudre, inondation, incendie, gel, etc.), **par un accident, par le transport, par les piles qui ont fui ou par une utilisation non conforme**
- aux dommages causés ou aux modifications effectuées par le client/par des tiers**
- dans le cas d’un non-respect des recommandations de sécurité et d’entretien ou d’une erreur de manipulation**
- à l’entartrement, à la perte de données, aux programmes malveillants et aux brûlures d’écran**

- **aux pièces d'usure dans le cadre d'une utilisation normale** (p. ex. capacité de charge de la batterie)

À expiration de la période de garantie vous avez toujours la possibilité de faire réaliser vos

réparations auprès du **SERVICE**

APRÈS-VENTE en payant. Si la réparation ou le devis ne sont pas gratuits dans votre cas, vous en serez alors informé.

L'obligation de garantie légale du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie.

La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par une disposition légale. Dans les pays où la législation en vigueur prévoit une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L'entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le déposant sur le produit lors de l'envoi en réparation.