

#1

MARS - AVRIL - MAI 2024

NPNT

MAG'

**BD ET JEUX
SPORTIFS**

**Amusement et
Fitness pour
toute la Famille**

RECETTE

**Muffins sportifs
à faire en Famille**

**LE COACH BRIOCHE
VOUS RÉPOND**

**Vos questions -
Nos réponses**

**Sport en Famille :
LE WODÉFI DU MOIS**

**SUCCESS
STORY**

**Rencontre avec
Alice Chautain**



ONLY KIDS !



FUN Contest
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 2024



**Compétition de
Fitness Fonctionnel
POUR LES KIDS !**

**ONLINE, 2 ET 3
ÉPINAL MARS
& ST-MALO 2024**



Salut les Tartines ! Bienvenue dans la toute première édition de NPNT Mag', notre nouveau projet spécialement conçu pour les Kids... et aussi leurs parents. Cette idée, imaginée par la team de JM et ses potes, mûrit depuis un certain temps, et 2024 marque enfin son lancement !

Dans ce numéro inaugural et tous les suivants, préparez-vous à plonger dans un univers sportif, motivant et captivant. Vous découvrirez non seulement nos BD et jeux sportifs emblématiques (la marque des Tartines !), mais aussi tout un tas de contenu ludique et sportif. Au menu : des articles fouillés, des conseils pratiques et une fenêtre ouverte sur notre incroyable communauté.

Au cœur de chaque numéro, retrouvez une histoire inspirante, une galerie photo à la fois motivante et hilarante de nos abonnés, et bien plus encore. Ne manquez pas notre rubrique "Success Stories", où nous mettons en lumière un jeune athlète exceptionnel. Retrouvez les conseils d'expert du Coach Brioche pour parfaire votre technique, et laissez-vous surprendre par ses anecdotes !

2024 est aussi l'année du lancement de notre "Only Kids Fun Contest" - une compétition d'enfer réservée aux Kids - qui se tiendra en LIVE à CrossFit Epinal et à Handstand CrossFit à Saint-Malo, mais aussi en version ONLINE pour ceux qui seraient trop éloignés. Allez-vous faire partie de l'aventure ?

Nous espérons que ce premier numéro de NPNT Mag' ravira toute la famille. Vos retours sont précieux : n'hésitez pas à nous envoyer vos suggestions et idées par mail. Ce journal est le vôtre, façonné par et pour la communauté des Tartines.

Bonne lecture et excellent WOD à tous !

Sarah Bodin



Avis Important : CrossFit® est une marque déposée appartenant à CrossFit, LLC. Toute référence à "CrossFit" dans ce magazine se fait dans le respect total des droits de la marque. Seules les sociétés affiliées à la chaîne CrossFit et les coaches certifiés par CrossFit, LLC, sont autorisés à utiliser le nom "CrossFit" dans un cadre professionnel. Notre magazine, bien qu'entièrement dédié à la promotion de la santé et du fitness à travers le sport, n'est pas affilié à CrossFit, LLC, et ne représente pas la marque. Toutes les informations, techniques, et conseils présentés dans "NPNT Mag'" sont donnés à titre informatif et ne doivent pas être interprétés comme une affiliation officielle avec CrossFit, LLC.

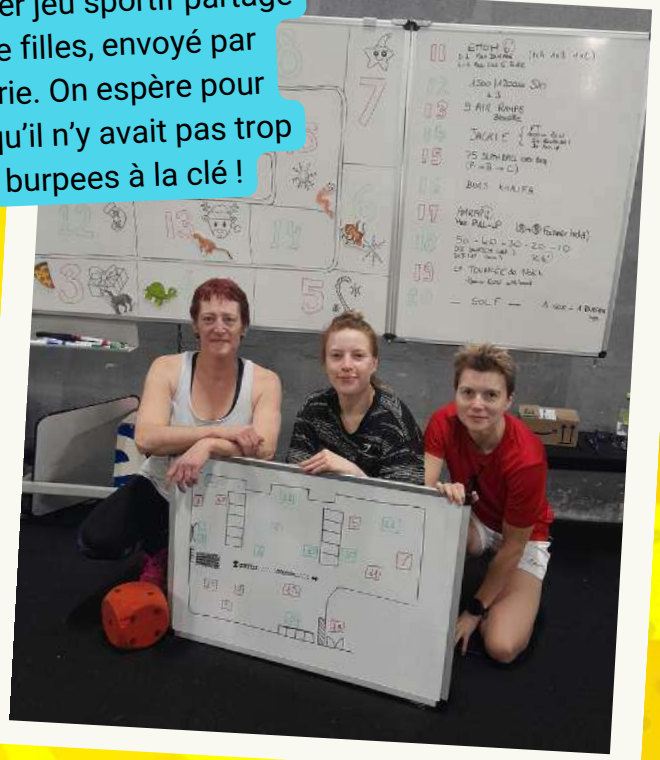
Galerie des **STARS**

Envoyez-nous vos plus belles photos d'entraînement ou en compétition ! On partage sur cette page vos meilleurs moments sportifs, drôles et inspirants.

Un super jeu sportif partagé entre filles, envoyé par Valérie. On espère pour vous qu'il n'y avait pas trop de burpees à la clé !



Un super moment de complicité père/fils, partagé lors d'une compétition entre Fred et son Loulou



Un gros PR en vue pour Benjamin ! Et du worm en vue juste après pour un WOD team bien corsé !



Le nouveau véhicule "eco-friendly" inventé par Alice et son camarade haltérophile !





Un peu de mobilité, ça ne fait de mal à personne. Ingrid est OK avec ça, et en plus ça ferait les muscles apparemment !



Voici ce qui arrive quand un jeune CrossFitter en herbe comme Maxime découvre la magnésie... Bah il fait comme les grands en fait !



On ne sait pas trop si Maëly était d'accord avec la décision du juge sur cette photo... Pourvu que Papa n'ait pas fait trop de NO REP !



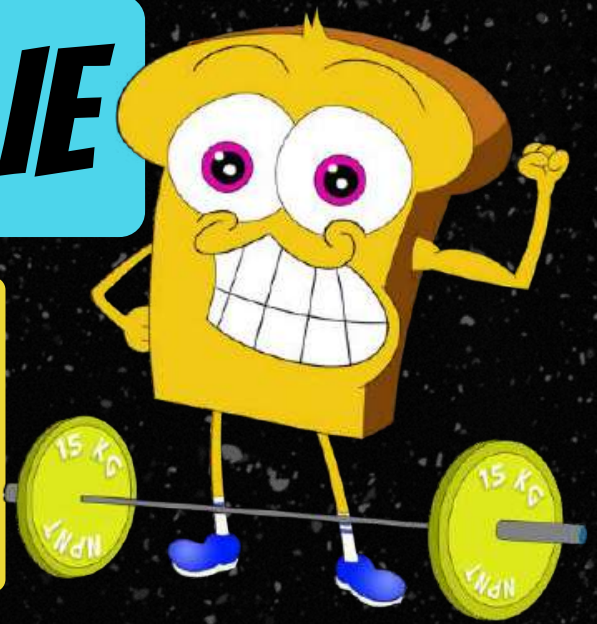
Vous souhaitez-être la Star de notre future galerie ? Envoyez-nous par mail votre plus belle pose !



contact@nopainnotartine.com

L'HALTÉROPHILIE

Hey, jeune athlète ! Si tu parcs ces pages, c'est que tu es déjà passionné par le monde dynamique du fitness fonctionnel, n'est-ce pas ? Dans tes entraînements, tu as peut-être déjà soulevé des poids, mais connais-tu vraiment le secret derrière ces mouvements ? L'haltérophilie, c'est bien plus qu'une partie de nos séances de CrossFit® ; c'est un sport fascinant avec sa propre histoire, ses héros et ses défis uniques !



L'haltérophilie met à l'épreuve notre force et notre technique à travers deux mouvements spectaculaires : l'arraché et l'épaulé-jeté. Dans ce sport, le but est simple mais ambitieux : soulever le plus lourd possible, mais crois-moi, il y a tant à découvrir derrière cette simplicité. Dans cet article, on va plonger dans l'univers de l'haltérophilie pour en découvrir tous les secrets. Prépare-toi à être surpris et qui sait, tu trouveras peut-être une nouvelle passion en plus du CrossFit® !



UN PEU D'HISTOIRE...



L'haltérophilie, ça existe depuis très longtemps ! En tant que pratique organisée et sportive, cela remonte à plus d'un siècle. Toutefois, l'acte de soulever des poids comme forme d'exercice physique ou de compétition est bien plus ancien et peut être retracé à travers différentes civilisations antiques, comme la Grèce et l'Égypte. À cette époque, les athlètes n'avaient pas les mêmes haltères que nous, mais l'idée était la même : devenir plus fort et plus habile.

Cependant, l'haltérophilie moderne a vraiment commencé à se développer comme sport à la fin du 19ème siècle. Elle a été l'un des sports inclus lors des premiers Jeux Olympiques modernes en 1896.

À LA DÉCOUVERTE DE... L'HALTÉROPHILIE

À cette époque, deux épreuves étaient au programme : le levé à un bras, et le lever à deux bras. Plus tard, aux Jeux olympiques d'été de 1924, les mouvements à un bras disparaissent de la compétition au bénéfice de trois mouvements à deux bras : le développé, l'arraché et l'épaulé-jeté.

Le développé consistait à lever la barre au-dessus de la tête en utilisant uniquement la force des bras et des épaules, sans l'aide d'un mouvement des jambes ou des hanches. Ce mouvement a finalement été abandonné principalement en raison de la difficulté à juger correctement le mouvement et la tendance des athlètes à l'exécuter avec une technique qui pouvait causer des blessures.

Depuis, les règles ont encore évolué, les techniques se sont améliorées et il y a maintenant plein de catégories différentes pour que tout le monde puisse participer. Aujourd'hui, des personnes du monde entier pratiquent l'haltérophilie, montrant leur force et leur adresse. C'est un sport vraiment génial qui rassemble les gens et les encourage à se dépasser !



LES COMPÉTITIONS D'AUJOURD'HUI



Aujourd'hui, les règles ont beaucoup changé. Les athlètes doivent montrer leur force et leur habileté en réalisant deux mouvements : l'arraché et l'épaulé-jeté. Chaque athlète a trois chances pour chaque mouvement, pour soulever le plus de poids possible.

Pour savoir qui est le champion, on fait un calcul très précis. On prend le poids le plus lourd que l'athlète a soulevé en arraché et on l'ajoute au poids le plus lourd soulevé en épaulé-jeté. Le total, c'est ce qu'on appelle le « total olympique ». Celui ou celle qui a le plus gros total dans sa catégorie de poids gagne la compétition.

Et sais-tu que l'haltérophilie est le seul sport de force aux Jeux Olympiques ? C'est un sport vraiment spécial que beaucoup de gens pratiquent partout dans le monde. Il est super populaire dans des pays comme la Grèce, l'Arménie, la Turquie et la Bulgarie. Des pays comme la Russie, l'Iran, la Chine et beaucoup d'autres en Europe de l'Est ont aussi des haltérophiles très, très forts.

DE QUOI AS-TU BESOIN POUR COMMENCER L'HALTÉRO ?

Pour les entraînements c'est très simple : une paire de chaussures confortable à semelle rigide et plate, une tenue de sport souple, légère et confortable, et ta motivation ! Le matériel technique comme les barres et les poids sont mis à disposition par le club où tu pratiques, comme pour le CrossFit®.

Si un jour tu te dis « Wow, j'adore ça, je veux faire des compétitions ! » tu auras besoin d'une combinaison spéciale. Elle est faite pour que tu sois super à l'aise pour faire tous tes mouvements et pour que les juges puissent bien voir comment tu lèves les poids. Une paire de chaussures d'haltérophilie avec ce qu'on appelle un "drop" moyen à élevé (c'est à dire une inclinaison pour avoir le talon un peu surélevé) n'est pas obligatoire, mais elles peuvent te donner un coup de pouce supplémentaire.



LES DEUX MOUVEMENTS D'HALTÉROPHILIE

L'ARRACHÉ

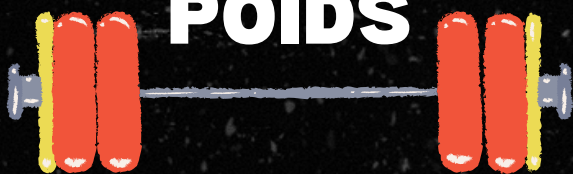
L'arraché, que tu connais peut-être déjà sous le terme anglais de « snatch », est un mouvement qui demande aux athlètes une grande technique. La barre démarre depuis le sol, puis va jusqu'au-dessus de ta tête en un seul mouvement rapide et fluide. C'est un mouvement qui demande de la force, de la vitesse et beaucoup d'entraînement pour le faire correctement, mais c'est vraiment amusant à apprendre !

L'ÉPAULÉ-JETÉ

L'épaulé-jeté (« clean and jerk » en anglais), est le deuxième mouvement demandé en haltérophilie. Tu vas également devoir amener la barre du sol, à au-dessus de ta tête, mais cette fois-ci en deux temps. D'abord, tu soulèves la barre jusqu'à tes épaules : ça, c'est l'épaulé. Ensuite, tu fais un petit saut pour propulser la barre encore plus haut, juste au-dessus de ta tête, et tu la réceptionnes bras tendus. Ça, c'est le jeté. C'est un exercice qui demande de la force et un bon équilibre, mais une fois que tu l'as appris, c'est super impressionnant !

À LA DÉCOUVERTE DE... L'HALTÉROPHILIE

LES BARRES ET LES POIDS

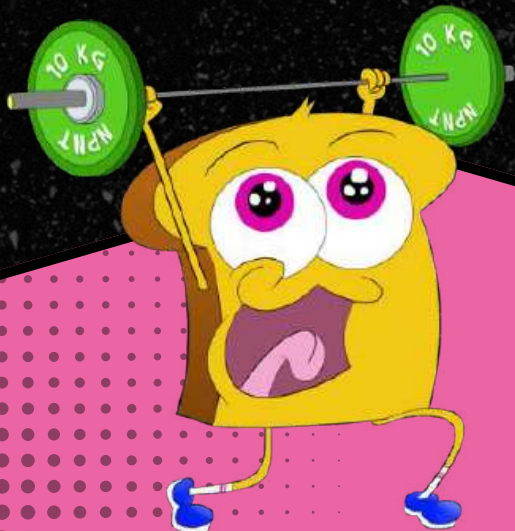


Pour les garçons, la barre mesure 220 cm et pèse 20 kg, tandis que pour les filles, elle fait 201 cm et pèse 15 kg. Il existe également des barres plus légères et plus courtes, spécialement adaptées pour les enfants. La barre a une surface rugueuse au milieu grâce à des rainures, ce qui permet de bien la tenir. D'un côté comme de l'autre, il est possible d'ajouter des disques en métal recouverts de caoutchouc pour amortir les secousses. Ces disques ont différentes couleurs selon leur taille et leur poids. Pour maintenir les disques en place, on utilise des colliers de serrage de chaque côté, d'un poids de 2,5 kg chacun.

Couleur	Taille	Poids
Rouge	Grand Petit	25kg 2.5kg
Bleu	Grand Petit	20kg 2kg
Jaune	Grand Petit	15kg 1.5kg
Vert	Grand Petit	10kg 1kg
Blanc	Grand Petit	5kg 0.5kg

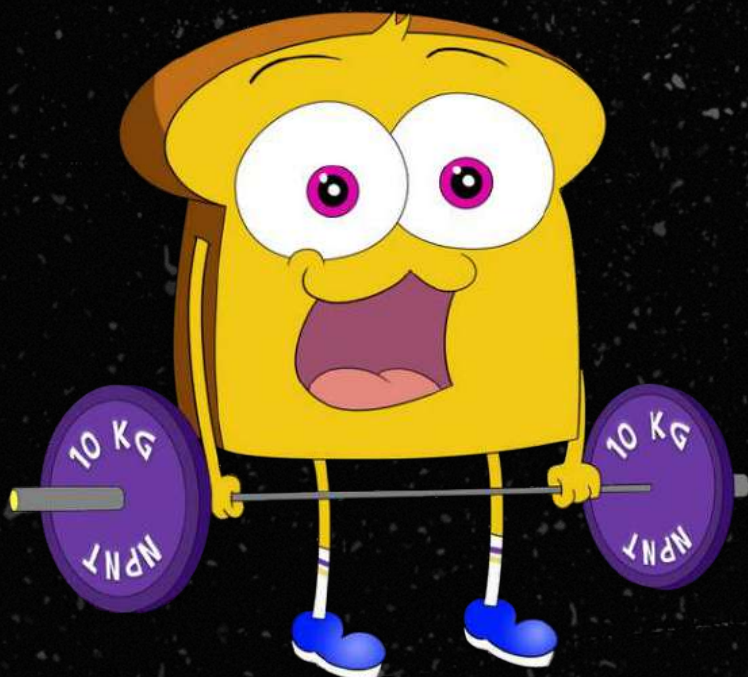
LES BÉNÉFICES POUR LES ENFANTS

L'haltérophilie est super pour les enfants, et pas seulement pour être plus fort ! En pratiquant ce sport, on apprend à mieux contrôler son corps, ce qui nous aide à être plus adroit et coordonné dans nos mouvements, même ceux de la vie de tous les jours comme porter son sac à dos par exemple. En plus, cela renforce les muscles et les os, ce qui est important pour grandir en bonne santé. L'haltérophilie enseigne aussi la patience et la discipline, car pour soulever ces poids, il faut s'entraîner régulièrement et avec soin, et bien écouter son coach. Et le meilleur dans tout ça ? En pratiquant ce sport, on gagne en confiance en soi, car chaque fois qu'on réussit un mouvement, on se sent un véritable champion. Alors, l'haltéro, c'est bien plus que soulever des poids, c'est un vrai sport d'aventure pour le corps et l'esprit !



DÉCOUVRE L'HALTÉROPHILIE

AVEC LA



Tu rêves de devenir super fort et de soulever des barres comme un athlète ? La Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation (FFHM) a quelque chose de génial pour toi :

La FFHM a une liste super cool de clubs qui ont reçu le **label École Haltéro**. Ce label est remis aux clubs ayant la structure, les coachs et le matériel adaptés à l'initiation de l'haltéro chez les plus jeunes (à partir de 8 ans). Tu veux essayer ? C'est facile ! Il suffit de flasher le QR code ci-dessous avec ton téléphone ou celui de tes parents.

<http://www.ffhaltero.fr/Ou-pratiquer>

Choisis ton club, et c'est parti pour une séance d'essai où tu pourras t'initier à tirer des barres comme un champion !

Alors, prêt à rejoindre l'aventure et à découvrir les joies de l'haltérophilie ? La FFHM t'attend dans un de ses clubs labellisé École Haltéro pour des moments de sport, de rires et de dépassement de soi !

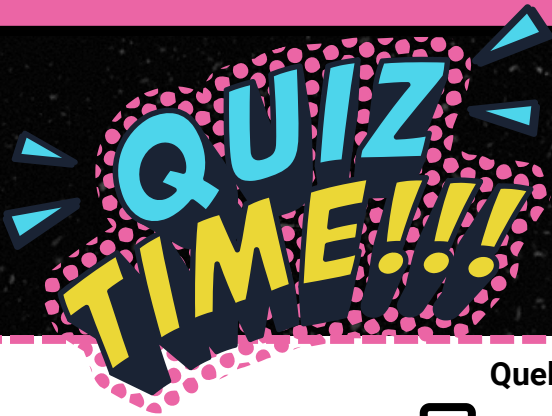


POUR LES PARENTS

Aucun sport n'a d'influence négative sur la croissance d'un enfant. Au contraire, l'haltérophilie pourrait favoriser la croissance : en 2007, Faigenbaum a rapporté que les adolescents haltérophiles élités qui s'entraînent régulièrement avec des charges lourdes ont un niveau de densité minérale osseuse bien supérieur à la moyenne, car les forces musculaires qui agissent sur les os pour réaliser le mouvement voulu peuvent être un stimulus de la formation des os (l'ostéogénèse).

Contrairement aux idées reçues, l'haltérophilie est un sport sécuritaire lorsqu'il est correctement encadré. En effet, elle favorise non seulement le renforcement musculaire global, mais également l'équilibre, la coordination et la flexibilité. De plus, cet entraînement contribue à développer la confiance en soi ainsi que des habitudes de vie actives et saines dès le plus jeune âge. Encadrés par des éducateurs compétents, vos enfants apprendront à maîtriser les mouvements adéquats afin de minimiser les risques de blessures et profiter pleinement des nombreux avantages offerts par la discipline. Alors, n'ayez pas peur de faire découvrir ce merveilleux univers à votre enfant !

À LA DÉCOUVERTE DE... L'HALTÉROPHILIE



Es tu incollable à présent sur l'haltéro ? Réponds à ce quizz pour tester tes connaissances :

Quel est le mot anglais pour l'arraché ?

- SNATCH CLEAN AND JERK

En combien de mouvements se fait l'épaulé-jeté ?

- 1 SEUL 2 MOUVEMENTS 3 MOUVEMENTS

En quelle année ont eu lieu les premiers jeux olympiques d'haltérophilie ?

- 2024 1985 1896 1990

Quel est le poids d'un grand disque de couleur jaune ?

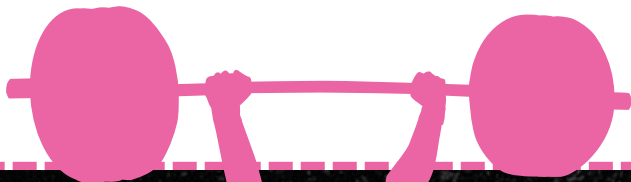
- 10KG 15KG 20KG 25KG

De quelle couleur est le petit disque de 1kg ?

- ROUGE VERT JAUNE ORANGE

Quelle est l'acronyme de la Fédération Française d'Haltérophilie et Musculation ?

- FFF HMFF FFHM



Combien pèse une barre pour un homme adulte ?

- 20kg 30kg



SUCCESS STORY



Rencontre avec

★ ALICE CHAUTAIN ★

Dans ce numéro de "NPNT Mag", nous avons le privilège de vous présenter Alice, une jeune athlète dynamique de 10 ans qui a su s'imposer dans le monde de l'haltérophilie. Originaire d'Anse, dans le Beaujolais, Alice combine avec brio sa passion pour le sport avec une vie équilibrée entre l'école et ses loisirs. Déjà expérimentée malgré son jeune âge, elle a participé à plusieurs compétitions, dont notre propre "NPNT Contest Online", laissant sa marque avec son énergie et sa détermination. Dans notre interview exclusive, Alice nous ouvre les portes de son univers, partageant avec nous ses inspirations, ses défis, et ses ambitions. Préparez-vous à découvrir une histoire captivante qui, nous l'espérons, inspirera nos jeunes lecteurs à poursuivre leurs rêves avec la même ardeur et la même passion.



Coucou Alice ! Peux-tu te présenter et nous parler de ton parcours en haltérophilie ?

Bonjour, je m'appelle Alice, j'ai 10 ans, j'habite à Anse dans le Beaujolais (69) et je suis en CM2 à l'école René CASSIN. J'aime dessiner, manger, voyager et faire du sport. J'ai un grand frère qui a seulement 1 an de plus que moi donc nous faisons plein de choses ensemble. Et j'ai un chat, Ronne, j'adore les chats c'est trop mignon. J'ai commencé l'haltérophilie en club en 2021 au CH ANSOIS (69). J'ai fait ma première compétition en décembre 2021. Depuis j'en ai fait 8 et j'en ai gagné plusieurs. En ce moment je m'entraîne pour la Coupe de France par équipe qui est fin janvier. Je me suis fixée des objectifs pour être au top fin juin car il y a le Trophée national des Minimes où je suis déjà qualifiée.

Quel est ton mouvement d'haltérophilie préféré et pourquoi ?

Mon mouvement d'haltérophilie préféré est l'épaulé jeté. Sur ce mouvement on peut se reposer quand on a la barre sur les épaules alors que l'arraché c'est un seul mouvement. L'arraché est aussi plus dur techniquement, un faux mouvement et on a un rouge. (NDLR : un rouge signifie que la tentative de l'athlète est non validée)

Comment as-tu découvert l'haltérophilie et qu'est-ce qui t'a donné envie de commencer ce sport ?

J'ai découvert l'haltéro grâce à mes parents. Mon papa est coach et ma maman est arbitre nationale. Ils sont aussi compétiteurs. Quand j'étais petite, avec mon frère on les accompagnait en compétition et des fois à la salle pour s'entraîner.

Pendant le COVID mes parents s'étaient installés une salle à la maison et on en faisait tous ensemble. Au début ils faisaient essayer mon frère, mais il n'aimait pas. Moi si !

Comme je faisais de la gym, je voulais apprendre la technique pour être super forte et faire les CrossFit Games®.

Finalement j'ai arrêté la gym et je me suis mise à fond dans l'haltéro.



Peux-tu nous raconter une journée typique d'entraînement pour toi ?

Après l'école ou en fin d'après midi le mercredi je mange des tartines de Nutella® pour prendre des forces. Je vais à la salle qui est à côté de chez moi. Je retrouve mes copines et les autres gens qui s'entraînent. Je rigole bien avec les grands qui font de la musculation. Je m'échauffe en faisant des jeux (la marche des animaux, le morpion...) ensuite on s'entraîne au bâton avant de prendre une vraie barre. Le programme de l'entraînement dépend du calendrier. Avant une compétition on ne fait que les barres de départ pour savoir ce qu'on peut faire le jour J. Des fois on ne travaille que la technique avec une barre légère, d'autres fois je fais du cross training.

Une séance dure 2H, je m'entraîne entre 1 et 2 fois par semaine, même pendant les vacances. Pour mon anniversaire j'ai eu une barre rose pour m'entraîner quand je voulais.

Comment gères-tu l'équilibre entre l'école, les amis et l'entraînement ?

Bah, c'est simple. J'ai des copines qui font de l'haltérophilie avec moi. Je fais mes devoirs à l'étude comme ça dès que je rentre j'ai déjà tout fait. Et vu que je ne suis pas encore en 6ème je n'ai pas école le mercredi.

À l'école tout le monde sait que je fais ce sport et les maitresses m'encouragent avant chaque compétition.

Un jour j'avais une compétition en même temps que la kermesse mais j'ai réussi à faire les deux. On a juste beaucoup couru avec ma maman pour se changer et aller d'un endroit à l'autre.



As-tu des athlètes ou des modèles qui t'inspirent dans ton sport ?

Oui, dans mon club il y a Carla JACOB. Elle a été championne de France. Elle est gentille, elle est très forte et elle réussit tout.

Des fois je m'entraîne avec elle, souvent j'arrête de m'entraîner pour la regarder. Elle a accepté de me coacher à une compétition et elle m'avait fait les mêmes tresses qu'elle, les tresses de la victoire.

Je vais souvent la voir en compétition et quand on ne peut pas on la regarde à la télé.



Qu'as-tu appris sur toi-même grâce à l'haltérophilie ?

Que j'aime la compétition et que je ne suis pas nulle. Avant je faisais de la gym et la prof a dit à mes parents que je n'avais pas le niveau et l'esprit pour faire de la compétition. Je n'étais pas contente. Dans mon sport, j'ai pris confiance en moi, je parle plus aux gens, je suis toujours timide pendant la compétition mais ça va mieux. Mamie Christine dit que je m'affirme plus maintenant.



Tu as déjà participé aux NPNT Contest : quel a été ton moment le plus mémorable lors de ces compétitions ?

J'ai fait 2 compétitions avec mon papa. On a fini 5ème les 2 fois. Ma maman nous avait fait des t-shirts, on était les **no pain, no sauc'**, mon frère était le coach et maman caméraman. On avait filmé à la salle et Carla était venu pour nous encourager. Des fois c'était dur mais j'ai toujours réussi. On avait fait plein de photos pour motiver mes copains et leur papa : j'avais fait la barre d'haltéro et mon papa avait fait un overhead squat avec moi au dessus de sa tête. Ce que j'ai le plus aimé pendant les NPNT Contest, c'est de voir mon papa épuisé alors que moi ça allait. C'était trop marrant.

Tu participes également à des compétitions d'haltérophilie, peux-tu nous dire comment se passe une compétition ?

En premier on va se peser avec une arbitre. Nous devons nous mettre en combinaison, enlever notre montre, nos chaussures, chaussettes... La pesée sert à calculer le rapport entre mon poids et la barre que je soulève.

Ensuite on se met en tenue de compétition : combinaison, chaussettes hautes et chaussures spéciales avec un talon renforcé.

Après on va dans la salle d'échauffement pour se préparer au premier mouvement : l'arraché.

Quelques minutes avant le début de compétition, on doit aller sur le plateau de compétition pour la présentation. On est appelé chacun son tour et on doit s'avancer pour faire coucou.

Pendant la compétition on est appelé dans l'ordre croissant du poids de notre barre. On fait 3 passages à l'arraché.

Quand c'est fini, on s'échauffe pour le deuxième mouvement : l'épaulé jeté. On fait de nouveaux 3 passages.

À la fin de la compétition tous les athlètes sont appelés pour les récompenses. On garde les plus grosses barres de chaque mouvement comparé à son poids de corps.

Quand tout est fini, je vais à la buvette pour manger une gaufre au chocolat.



Quels sont tes objectifs pour l'avenir en haltérophilie ?

Au collège j'aimerais être en UNSS avec mes copains Mylia, Mattis et Louise avec qui je m'entraîne déjà.

Quand je serai grande, je voudrais faire les mêmes barres que Carla et être Championne de France. Peut-être que je ferai les Jeux Olympiques.

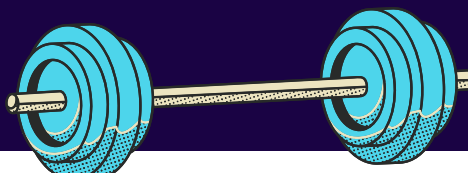
Et si je suis vraiment forte, j'aimerais essayer les CrossFit Games®, mon papa est fan !

As-tu des conseils pour d'autres enfants qui aimeraient se lancer dans l'haltérophilie ?

Il faut un bon coach et bien s'entraîner. Il ne faut pas avoir peur de se faire mal, si on écoute bien le coach tout se passera bien. Ça ne fait pas mal au dos, il faut juste avoir la technique. Après on a envie de faire toujours mieux pour battre les copains, mais aussi se faire plaisir.

Qu'aimes-tu faire pour t'amuser en dehors de l'haltérophilie ?

Je joue beaucoup avec mon frère, je dessine, je lis des mangas, je fais de la couture (en septembre j'ai commencé un cosplay de Sailormoon que j'ai pu mettre au salon du Japon). Je joue aussi à la console ou au Lego. En dehors des plateaux je suis assez calme.



Si tu pouvais rencontrer un athlète célèbre, qui choisirais-tu et pourquoi ?

Ce serait KUO HSING-CHUN. Elle est taiwanaise et j'ai du mal à me rappeler de son nom à chaque fois. Sa technique est spectaculaire, elle a battu plusieurs records. J'aime regarder des vidéos d'elle quand elle fait de l'haltéro.

Médaille de bronze au JO 2016 à Rio, Médaille d'or au JO 2020 à Tokyo.

Son record 110kg à l'arraché / 142kg à l'épaulé jeté pour un poids de 58,55kg.

Quel message aimerais-tu partager avec les autres enfants qui lisent ce magazine ?

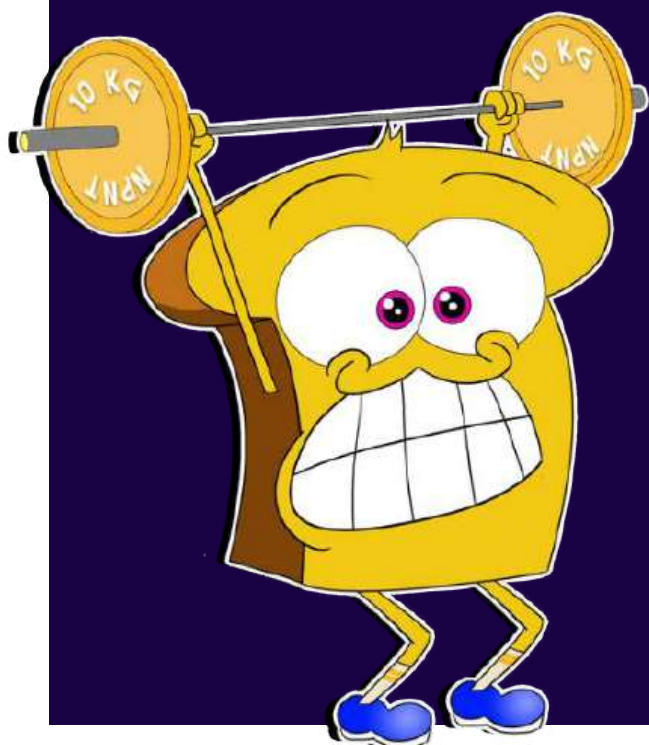
Je vous conseille d'essayer l'haltéro. C'est très bon pour la santé. On rigole bien, on se fait plein de copains. Vu qu'on est pas beaucoup, on connaît tout le monde et on peut facilement rencontrer des champions pendant les compétitions.

Sinon, trouvez le sport qui vous correspond et vous deviendrez le meilleur!



Le petit mot de la Maman d'Alice :

Alice est une ptite fille très sportive, qui essaye tout et se fixe toujours des objectifs hauts. Elle a testé le BMX, le roller, l'escalade, l'athlétisme... et elle performe partout (comme son père). Mais elle est aussi très bonne à l'école et élue au Conseil Communal des Enfants pour faire bouger notre village (création d'un skate park, ramassage des déchets, soirée ciné...).
Elle a été très fière de faire cette interview !



Si comme Alice, vous souhaitez être la Star de notre rubrique "Success Story" contactez les Tartines :



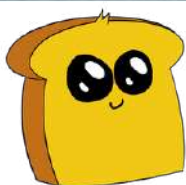
contact@nopainnotartine.com



[@tartinesdottir](https://www.instagram.com/tartinesdottir)



[No Pain No Tartine](https://www.facebook.com/NoPainNoTartine)



MUFFINS ÉNERGÉTIQUES DU SPORTIF

Un Délice Riche en Glucides !

Commencez votre journée avec un boost d'énergie grâce à notre délicieuse recette de muffins, spécialement conçue pour les sportifs et les familles actives. Parfaits pour le petit déjeuner, ces muffins ne sont pas seulement savoureux, mais ils sont aussi une source idéale de glucides, essentiels pour tous ceux qui mènent une vie dynamique.

Alors, préparez-vous à découvrir comment ces muffins pas comme les autres peuvent transformer vos matins et booster vos entraînements !



INGRÉDIENTS :

- 300g de farine complète
- 200ml de lait végétal (amande, coco...)
- 1 CC de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 demi cube de levure boulangère fraîche

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UN MUFFIN

(ces valeurs peuvent légèrement varier en fonction du lait végétal utilisé)

- Calories : 139 kcal
- Protéines : 5.1 g
- Glucides : 28.8 g
- Lipides : 1.4 g

Préparation :

(Pense à demander de l'aide à un adulte pour la cuisson et les manipulations chaudes !)

- 1 : Dans un grand saladier de champion, mélangez ensemble les ingrédients secs (farine, sel et sucre)
 - 2 : Émiettez la levure fraîche dans un petit bol. C'est l'ingrédient secret pour des muffins pleins d'énergie et tout gonflés !
 - 3 : Faites tiédir le lait végétal. Il doit être juste assez chaud pour reconforter vos muscles (environ 40°).
 - 4 : Versez un peu de lait tiède dans le bol de levure. Mélangez pour activer le pouvoir de la levure, et évitez les grumeaux.
 - 5 : Versez ensuite votre levure diluée dans votre mélange d'ingrédients secs. C'est là que la magie opère !
 - 6 : Ajoutez le reste du lait au mélange et commencez à pétrir. C'est la partie entraînement pour les mains ! Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit souple.
 - 7 : Pause des athlètes ! Couvrez le bol avec un torchon humide et laissez la pâte prendre des forces dans un endroit tiède pendant 45 minutes. Elle va gonfler et devenir plus musclée.
 - 8 : Sur un plan d'entraînement fariné, façonnez 8 muffins en forme de petites boules musclées. Aplatissez-les à la main pour les préparer à l'épreuve finale.
 - 9 : Encore un peu de patience : Laissez les muffins prendre un dernier repos de 30 minutes. Ils se préparent pour la victoire !
 - 10 : Faites cuire les muffins dans une poêle chaude. Faites-les dorer 5 minutes de chaque côté, sans les laisser carboniser !
- Victoire !** : Les muffins sont prêts, dorés et débordants d'énergie ! Savourez-les après un bon entraînement ou pour démarrer la journée à fond les ballons.

Bon appétit !



LE P'TIT DÈJ IDÉAL !

- Un muffin + une noisette de beurre
- Un œuf (deux pour les grands costauds)
- Un fromage blanc ou Skyr, agrémenté avec un peu de granola, et/ou de Whey pour les grands !
- Une orange

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les glucides, c'est comme un super carburant pour le corps quand on fait du sport. Ils aident à courir plus vite, à sauter plus haut et à rester fort plus longtemps. Quand on mange des aliments avec des glucides, comme du pain ou des fruits, le corps les utilise pour garder nos muscles pleins d'énergie. Cela évite de se sentir fatigué rapidement et permet de s'amuser en bougeant plus longtemps !

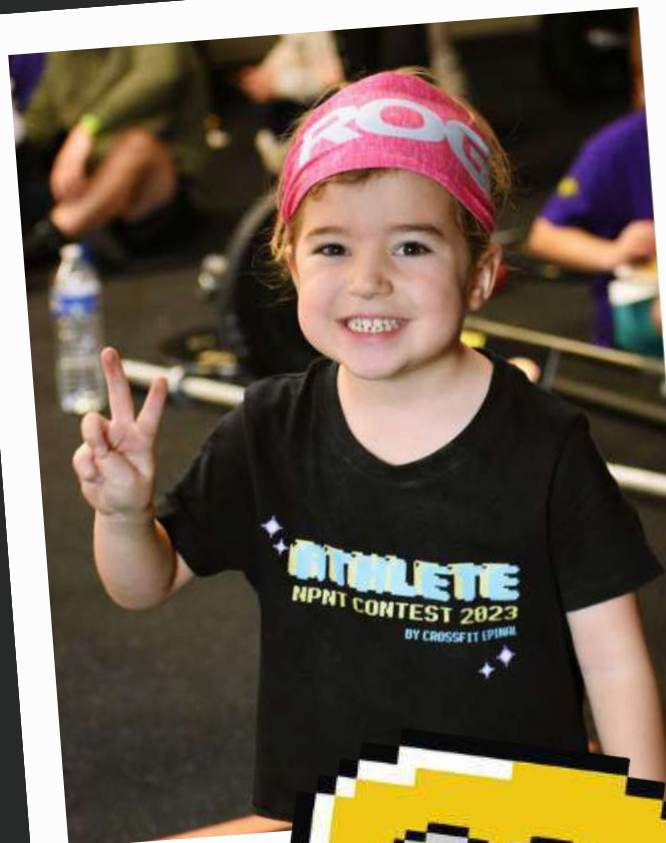
RETOUR SUR LES

**NPNT
CONTEST
2023**

**L'Aventure Sportive pour les Duos
Parent/Enfant à CrossFit® Epinal**

**Un événement super génial pour les familles
qui aiment bouger !**

Chaque année, la box de CrossFit® "Les Bêtes des Vosges" à Épinal devient un terrain de jeu sportif géant pour les "No Pain No Tartine Contest". C'est une compétition où les parents et les enfants forment des équipes de super-héros sportifs et affrontent les terribles WOD du Coach Brioche, dans la joie et la bonne humeur ! Pratiquer le CrossFit® c'est déjà une expérience incroyable, mais le vivre en famille c'est encore mieux. Découvrez dans cet article les moments forts de cette compétition unique qui renforce votre cardio... et les liens familiaux.



Le CrossFit® : Un Sport pour Tous, Petits et Grands !

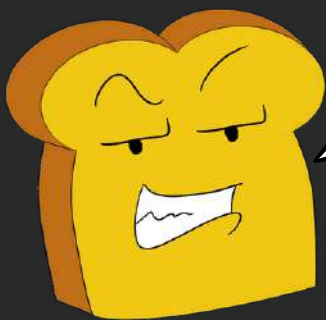
Au CrossFit®, peu importe ton âge ou si tu es super fort en sport ou pas, tout le monde peut s'amuser et s'entraîner. Les exercices sont adaptés pour que tout le monde puisse participer, que l'on soit un super papa, une maman incroyable ou un enfant plein d'énergie. Comme le dit Sarah, qui a créé le blog "No Pain No Tartine", faire du CrossFit® en famille, c'est génial pour se muscler, mais aussi pour se rapprocher et partager des moments trop cool.

Les NPNT Contest : Pour les familles fan de défis sportifs !

C'est en 2019 qu'ont eu lieu les premiers NPNT Contest. Tu y étais ? Cette première édition était en ligne, puis en 2020 les Tartines ont décidé d'organiser l'évènement en Live à Épinal.

En 2023, 54 équipes de parents et d'enfants, de 4 à 17 ans ont affronté les WOD du Coach Brioche !

Même si tu n'es pas un champion de CrossFit®, tu peux participer et t'amuser. L'important, c'est de rigoler et de créer des souvenirs magiques avec ta famille.



La Super Journée de Compétition

Le 22 octobre 2023, c'était l'excitation totale ! Les équipes ont participé à 3 WODs et un "floater" (un défi surprise). Les meilleures équipes ont même pu aller en finale, comme les grands champions ! Nathalie, la cheffe de la box de CrossFit® Épinal, nous dit que même si c'est un concours pour les enfants, les parents finissent bien souvent super fatigués !



Des WODs, du Fun... et des Cadeaux !

Après une journée chargée en émotions, place à la remise des prix. En plus des podiums, les teams pouvaient remporter cette année encore un « cash prize » pour chaque WOD. C'est sans oublier également la traditionnelle remise de diplômes en fin de journée, récompensant ainsi chaque équipe participante, quel que soit son classement.

Yohann, le papa de Mattéis nous partage :
« Pour ma part je trouve toujours fun de partager des WODs avec ses enfants, c'est cool d'en faire une compétition où c'est l'enfant qui départage et qui est mis en avant. C'était un excellent moment de partage et de fun ! »

Mila (7 ans) et Maëly (4 ans), deux sœurs pleines d'énergie, étaient super excitées de faire équipe avec leur papa et leur maman. Elles nous ont dit qu'elles avaient donné leur maximum et qu'elles ne s'arrêtaient pas tant que le WOD n'était pas fini. C'est sûr, elles garderont des souvenirs incroyables de cette journée !

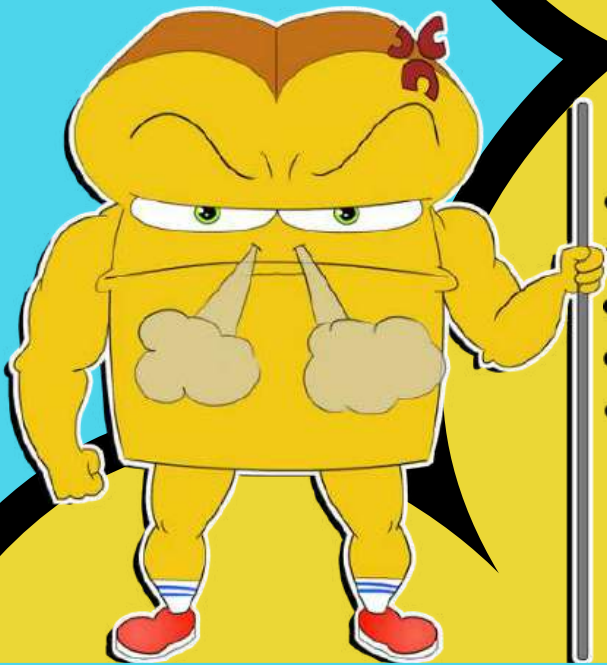
Comment Rejoindre l'Aventure NPNT Contest :

Si toi aussi, tu veux vivre cette aventure extraordinaire avec ta famille, voici les dates à ne pas manquer en 2024 :

• Du 15 juin au 30 juin 2024 : NPNT Contest Online

• Dimanche 20 octobre 2024 : NPNT Contest Live à CrossFit® Épinal





QUESTIONS RÉPONSES

Le Coach Brioche vous répond

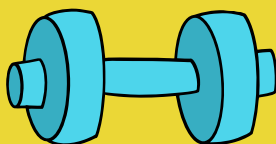
Dans chaque numéro, le Coach Brioche sera ravi de répondre à toutes vos questions sur la santé et l'entraînement. Lancez-vous, c'est l'occasion parfaite pour éclaircir toutes vos interrogations !

Hey Coach ! Pourquoi j'arrive à faire des pull-ups strictes et pas en kipping ?

Les pull-ups strictes se concentrent sur la force pure et le contrôle musculaire, tandis que les kipping pull-ups utilisent un mouvement de balancement pour gagner en élan. Ce sont deux compétences distinctes. Si tu maîtrises les pull-ups strictes, c'est génial ! C'est même essentiel avant de vouloir passer des pull-ups en kipping. Pour les kipping, c'est une question de technique et de timing. Commence par pratiquer le 'kip swing' pour te familiariser avec le mouvement de balancement. Ce balancement devrait être initié à partir de tes épaules et de tes muscles abdominaux, et non pas par un mouvement désordonné des jambes qui pourrait compromettre ton gainage. Le 'kip swing' consiste essentiellement à alterner entre la position 'hollow' et 'arch', tout en étant suspendu à la barre. Une fois que tu auras saisi ce mouvement, il te suffira de tirer sur la barre au moment où tu atteins la position 'hollow'... en maintenant cette position. Cette technique requiert une bonne coordination et une pratique régulière pour être maîtrisée.

Salut Coach, mon ado veut progresser, mais il ne veut pas trop en faire... Que faire ?

C'est super que ton ado veuille faire des progrès ! L'équilibre entre les séances d'entraînement et les périodes de repos est crucial. Il est important qu'il soit à l'écoute de son corps et qu'il comprenne l'importance de la récupération, un élément clé pour tout sportif. Pour l'aider, tu pourrais lui proposer de mettre en place un programme d'entraînement qui soit régulier sans être trop exigeant, en veillant à ce qu'il conserve du temps pour ses autres activités de loisir. Commencer avec deux séances hebdomadaires est un excellent point de départ. N'oublions pas que la pratique sportive doit rester ludique. Intégrer des jeux ou des défis stimulants dans ses entraînements pourrait le motiver encore plus. Travailler ensemble pour fixer des objectifs à court terme, comme l'amélioration d'un mouvement spécifique ou la participation à une compétition, peut lui donner une vision concrète de ses progrès et maintenir sa motivation.



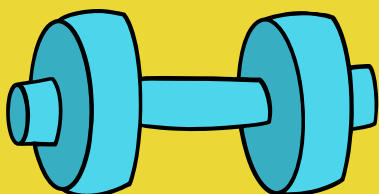
Dis Coach... Comment arrêter la raclette ?

Arrêter la raclette, quelle drôle d'idée ! Pourquoi renoncer à ce délice fromager ? Le fromage, c'est un petit bonheur de la vie, n'est-ce pas ? Blague à part, dans le cadre d'un régime alimentaire sain et équilibré, il est vrai qu'une consommation quotidienne de raclette n'est pas l'idéal... Mais souviens-toi, l'équilibre est la clé. Si tu manges sainement la plupart du temps, te faire plaisir avec une raclette lors d'un week-end entre amis ne compromettra pas ta forme physique. Un écart de temps en temps, surtout dans un contexte convivial, fait aussi partie d'une vie saine et heureuse !



Peut-on espérer progresser en gym après 45 ans quand on en a jamais fait avant ?

Tout est possible ! Il n'est jamais trop tard pour commencer et progresser en gym, même après 45 ans ! Commencer la gym à cet âge, c'est un peu comme débiter à 12 ans : il faut partir des bases. L'essentiel est d'acquérir les bonnes techniques dès le départ et de construire des fondations solides. Que tu sois adolescent ou plus âgé, l'écoute de ton corps est primordiale. Il est important de ménager des temps de repos pour une bonne récupération et de ne pas sous-estimer l'importance des échauffements. La progression peut sembler plus lente, notamment car tu pourrais avoir à surmonter certaines appréhensions, comme celle de te mettre la tête en bas, et tu vas aussi avoir à développer de nouveaux schémas moteurs. Mais avec de la patience et de la détermination, tu observeras certainement des progrès significatifs.



Coach ! Comment choisir si je fais les WOD en RX ou en Scaled ?

Pour choisir entre les WOD en RX ou en Scaled, évaluez votre niveau de fitness, votre expérience en CrossFit et vos compétences techniques. Optez pour RX si vous maîtrisez les mouvements et pouvez gérer l'intensité et les charges. Choisissez Scaled pour adapter l'entraînement à votre niveau, assurer la sécurité et progresser efficacement. Le mieux, c'est de demander à ton coach, car il saura selon ton niveau si tu dois ou non adapter le WOD !



Faites-nous parvenir vos questions à :

contact@nopainnotartine.com

Vous pourriez bien figurer dans notre prochain numéro !

FOCUS SUR LE MED BALL CLEAN !



Focus sur un des mouvements de base de notre sport : le med ball clean. Coach Brioches partage avec vous ses astuces pour réussir ce mouvement comme un pro. Et après, pourquoi ne pas relever le super défi WOD du mois qu'on a préparé pour vous à la fin du magazine ? C'est parti !

Le "med ball clean" est un exercice qui combine force, agilité et coordination. C'est une façon géniale de travailler tout le corps en utilisant un medicine ball, qui est un gros ballon rempli de sable ou d'un autre matériau pour lui donner du poids.

1 Départ :

Tu commences avec le ballon posé par terre entre tes pieds, tes pieds sont écartés à la largeur des épaules. Tu te baisses en pliant les genoux, comme si tu voulais t'asseoir, en gardant le dos droit, et tu saisis le ballon avec les deux mains en regardant devant toi.

2 Levée :

En gardant un bon maintien du dos, tu tires le ballon vers le haut en étendant tes jambes. Une fois que tu as redressé ton buste, commence à tirer avec tes bras. Tu soulèves le ballon jusqu'à ce qu'il atteigne la hauteur de ta poitrine.

3 Réception :

Là, c'est le moment magique ! Tu fais un petit saut pour écarter encore plus tes pieds et tu réceptionnes le ballon en chutant légèrement dessous, ou si tu es déjà un expert en faisant un squat, le ballon étant au niveau de ta poitrine. Tes coudes sont sous le ballon.

4 Retour à la position de départ :

Tu te redresses en poussant sur tes jambes, en gardant le ballon à la hauteur de la poitrine, puis tu le redescends au sol pour recommencer.

Flashe le QR code ou clique dessus pour voir la vidéo !



L'ASTUCE DU COACH BRIOCHE

Imagine que le ballon, c'est comme un aquarium avec un poisson dedans ! C'est toi qui bouges tes mains autour du ballon, pas le ballon qui tourne entre tes doigts. Choisis un endroit précis sur le ballon : ça sera le dessus de ton aquarium. Ce repère doit toujours rester en haut. Si ce n'est pas le cas, oups, tu as renversé ton aquarium... et pauvre poisson, il se retrouve sur le sol !



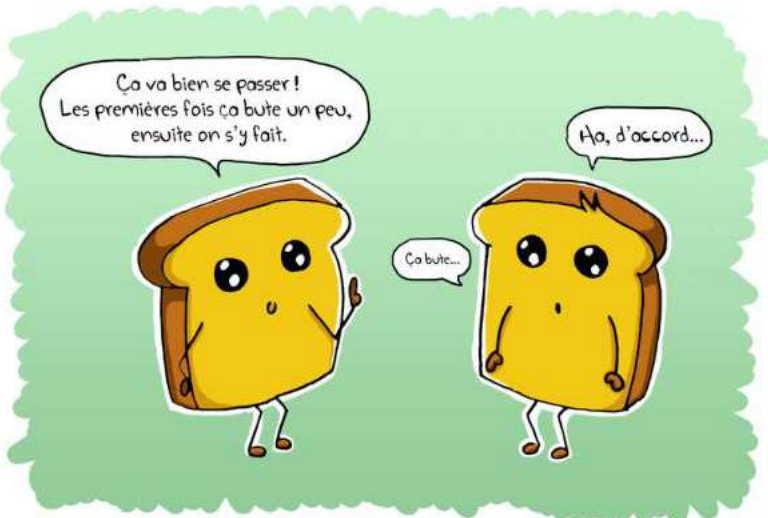
NO PAIN NO TARTINE

LA BD!

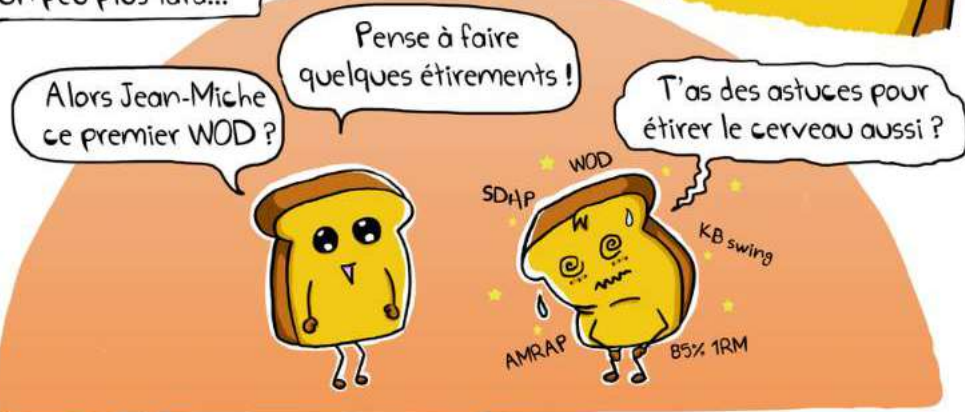
ÉPISODES 1 À 6 :
DÉBUTS CROUSTILLANTS



START CROUSFIT !



Un peu plus tard...



N°2

OPÉRATION CLAQUETTES

Salut les chatons. Aujourd'hui vous savez quoi, on innove !

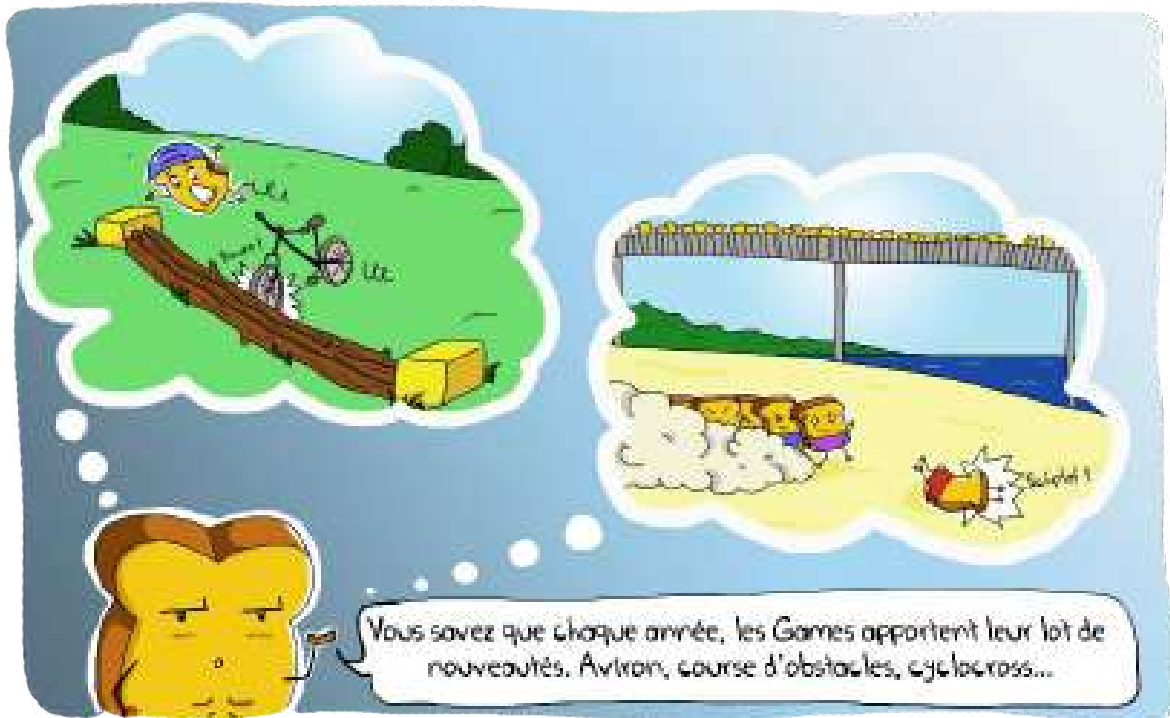


On prépare notre corps à l'inattendu...

"Prepare for the unknow and the unknowable" *
telle est notre devise !

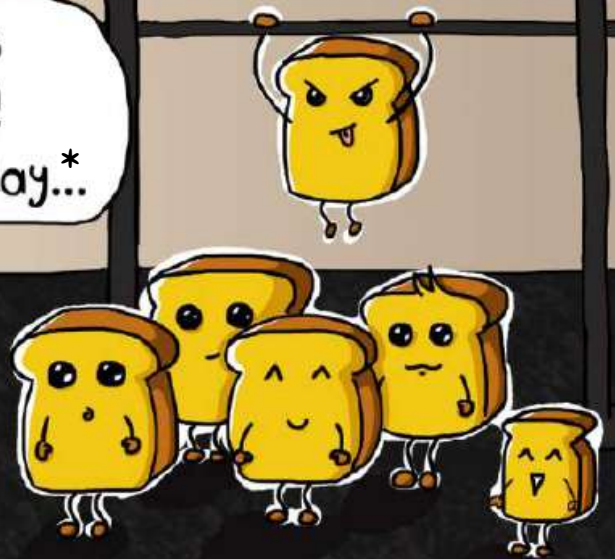


*se préparer à l'inconnu et à l'inconnaissable

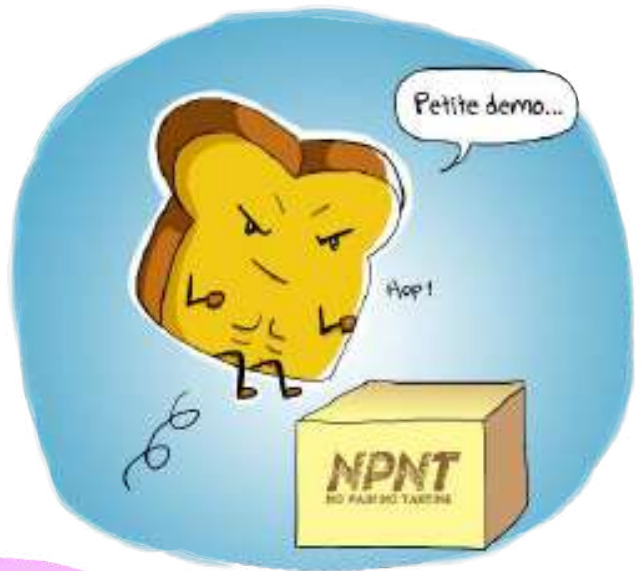


Vous savez que chaque année, les Games apportent leur lot de nouveautés. Aviron, course d'obstacles, cyclocross...

C'est pourquoi les chatons aujourd'hui: J'ANTICIPE !
Voici donc le workout of the day...*



*Entraînement du jour



LE SAVIEZ-VOUS ?



Le Coach Brioche, un personnage haut en couleur, est directement inspiré de mon premier coach de CrossFit. Imaginez un colosse au cœur tendre, avec une pointe de sadisme bon enfant et un esprit aussi flexible que ses muscles sont rigides. Il est le genre de coach qui vous fait soulever des poids en vous racontant des blagues, juste pour voir si vous pouvez rire et grimacer de douleur en même temps. Avec lui, chaque séance est une aventure imprévisible, parsemée d'idées aussi excentriques qu'efficaces.

Rhaaa... Suis trop à la bourre aujourd'hui ! Pourvu que le coach ne remarque rien...



Alors Jean-Miche ! Comme ça on arrive en retard ?



LA ROUE DE L'INFORTUNE

Aeu... Oui désolé, j'ai pas vu l'heure... Mais j'ai couru, j'suis déjà échauffé du coup !



Parfait ! Je vais pouvoir tester ma toute nouvelle invention...

T'es déjà échauffé... Ah ha...



TADAAAAA !!!

LA ROUE DE L'INFORTUNE

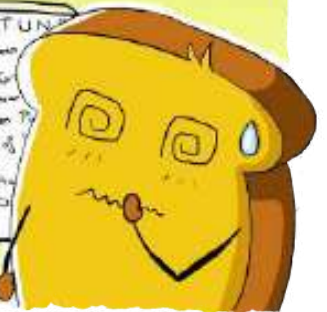
1. 30 Burpees
2. 1000 Op "Globe Puls"
3. 1000 Op "Anat. Anale Brie"
4. 25 Burpees Pull-ups
5. 5 rounds of "Clinty"
6. 50 TED
7. 1000 Op "Haut"
8. 1000 Op "Chapiteau"



Vas-y je t'en prie !

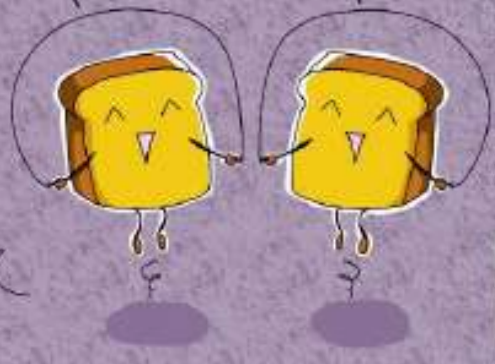
LA ROUE DE L'INFORTUNE

1. 30 Burpees
2. 1000 Op "Globe Puls"
3. 1000 Op "Anat. Anale Brie"
4. 25 Burpees Pull-ups
5. 5 rounds of "Clinty"
6. 50 TED
7. 1000 Op "Haut"
8. 1000 Op "Chapiteau"



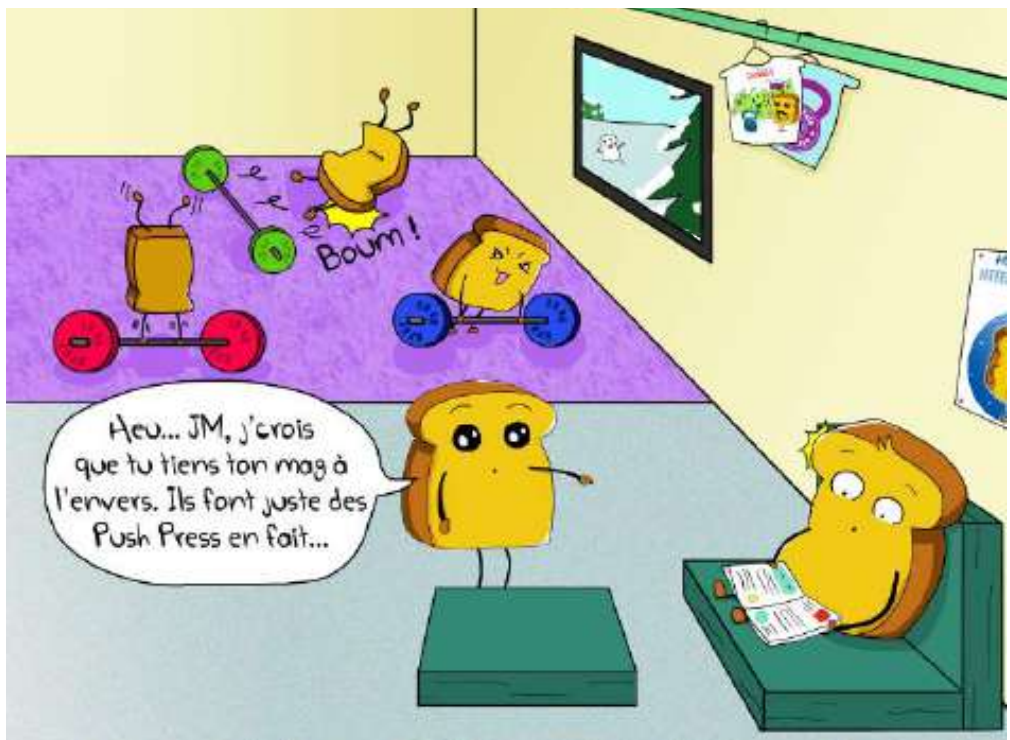
Sympa l'air frais pour l'échauffement !

Merci Jean-Miche !



LE CHALLENGE

N°4

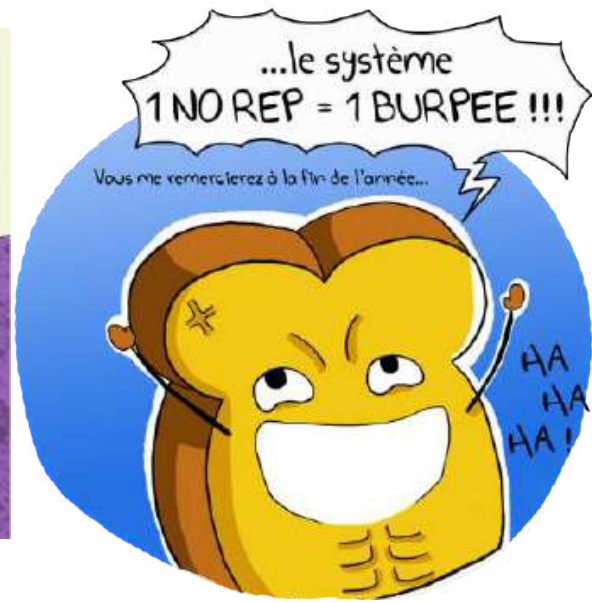




NO REP!



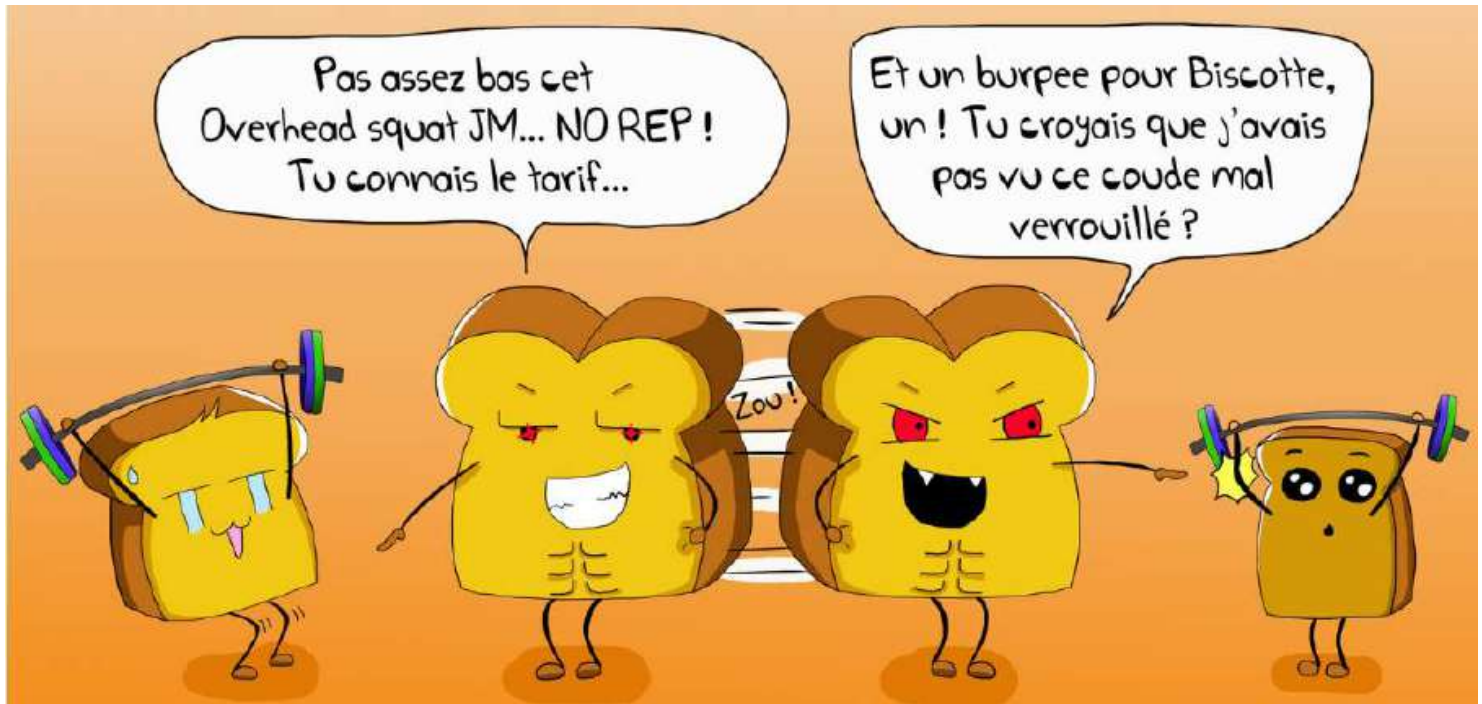
Salut les chatons ! Je vous annonce ma bonne résolution pour 2018. Afin que mes athlètes ne fassent plus **JAMAIS** de vilain **NO REP**, j'ai décidé de mettre en place à partir de maintenant...



...le système
1 NO REP = 1 BURPEE !!!

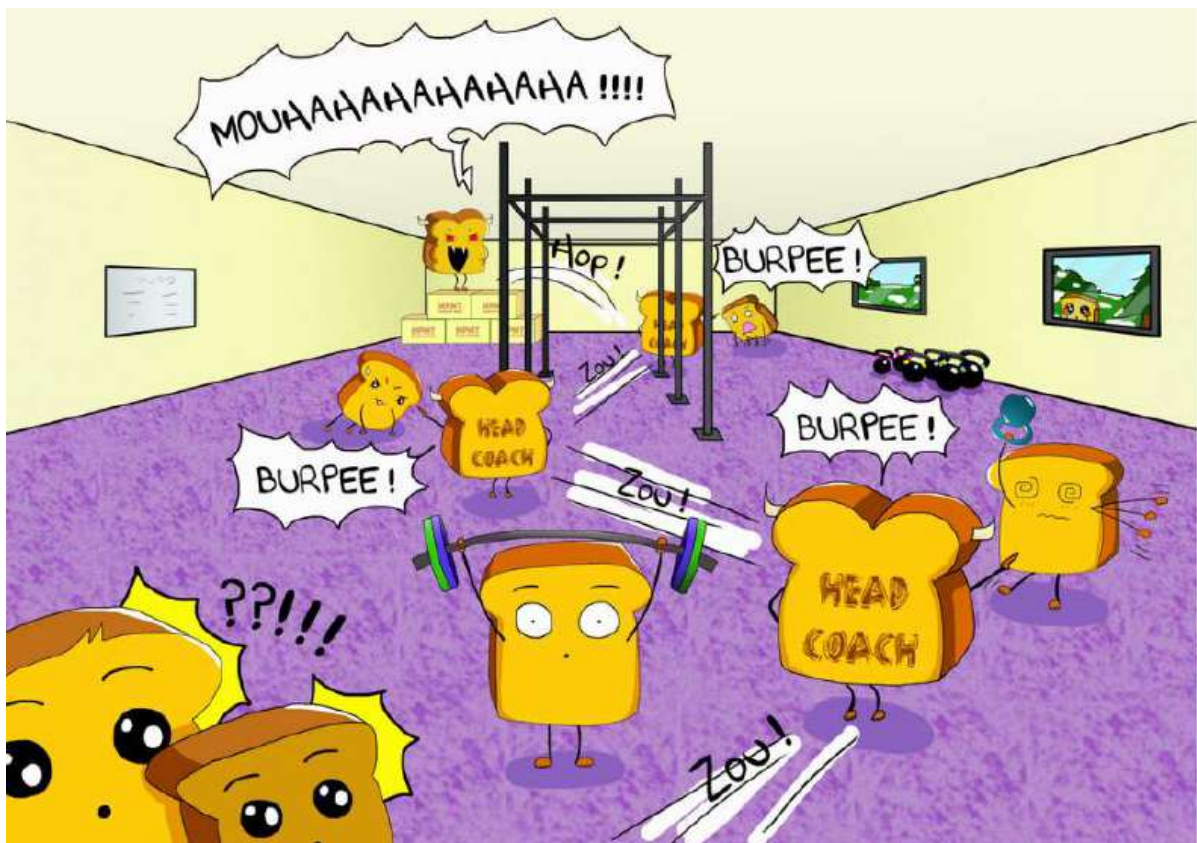
Vous me remercieriez à la fin de l'année...

HA
HA
HA!



Pas assez bas cet Overhead squat JM... **NO REP!** Tu connais le tarif...

Et un burpee pour Biscotte, un ! Tu croyais que j'avais pas vu ce coude mal verrouillé ?



MOUAAAAAAAAAAAAA !!!!

BURPEE!

HEAD COACH

Hop!

BURPEE!

BURPEE!

HEAD COACH

??!!!

Zou!

Zou!

Zou!

Un peu plus tard chez Jean-Miche...



Le lendemain...





IN THE OPEN!

Retrouvons aujourd'hui JM qui prépare ses premiers OPEN ! Pour cela, rien de tel que de tester les WOD des années précédentes. C'est parti pour...

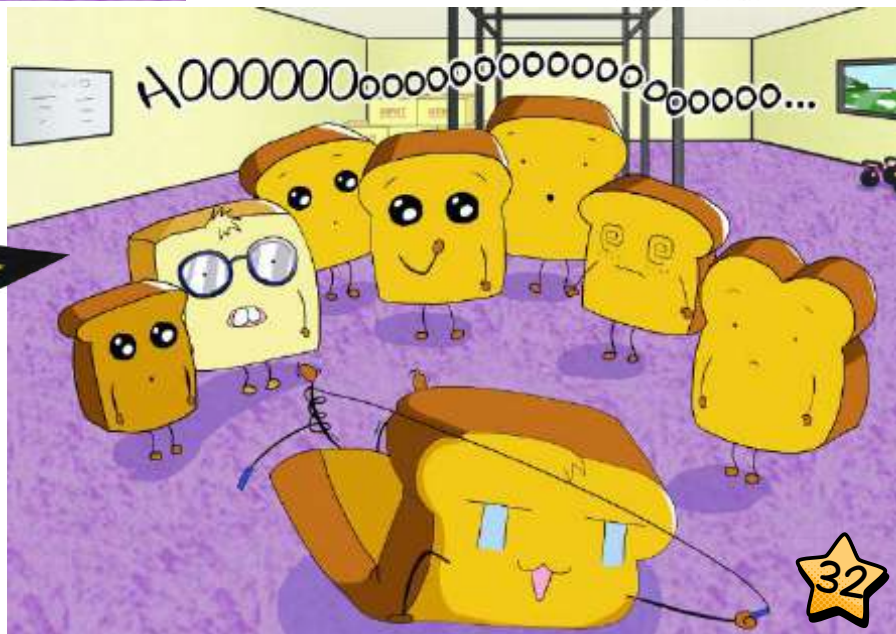
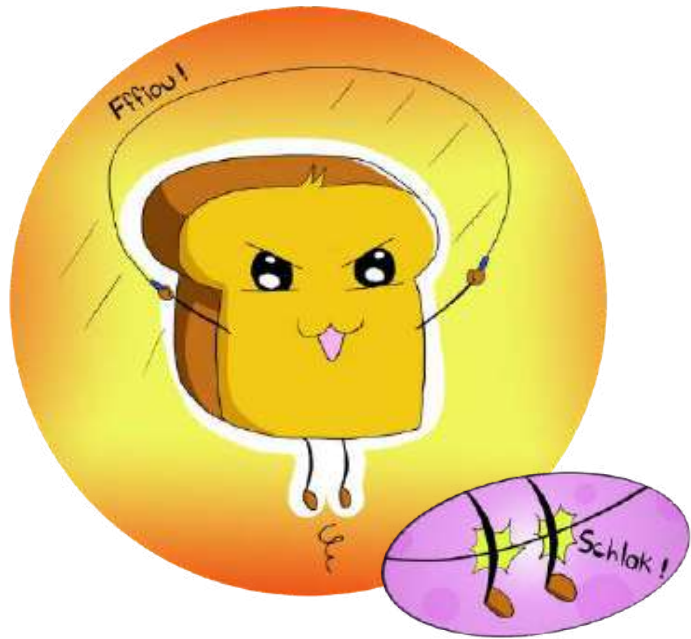
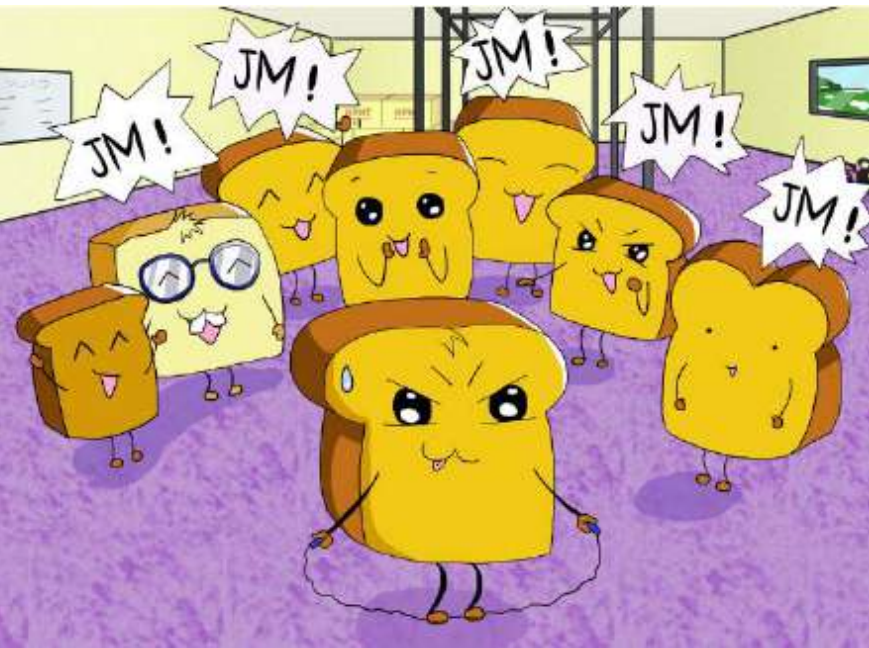
NOBOULE CROUSFIT GAMES Fittest On Breakfast OPEN

17.5 REPEAT !

10 Rounds For Time :

9 Thrusters
35 Double unders

Time Cap : 40'

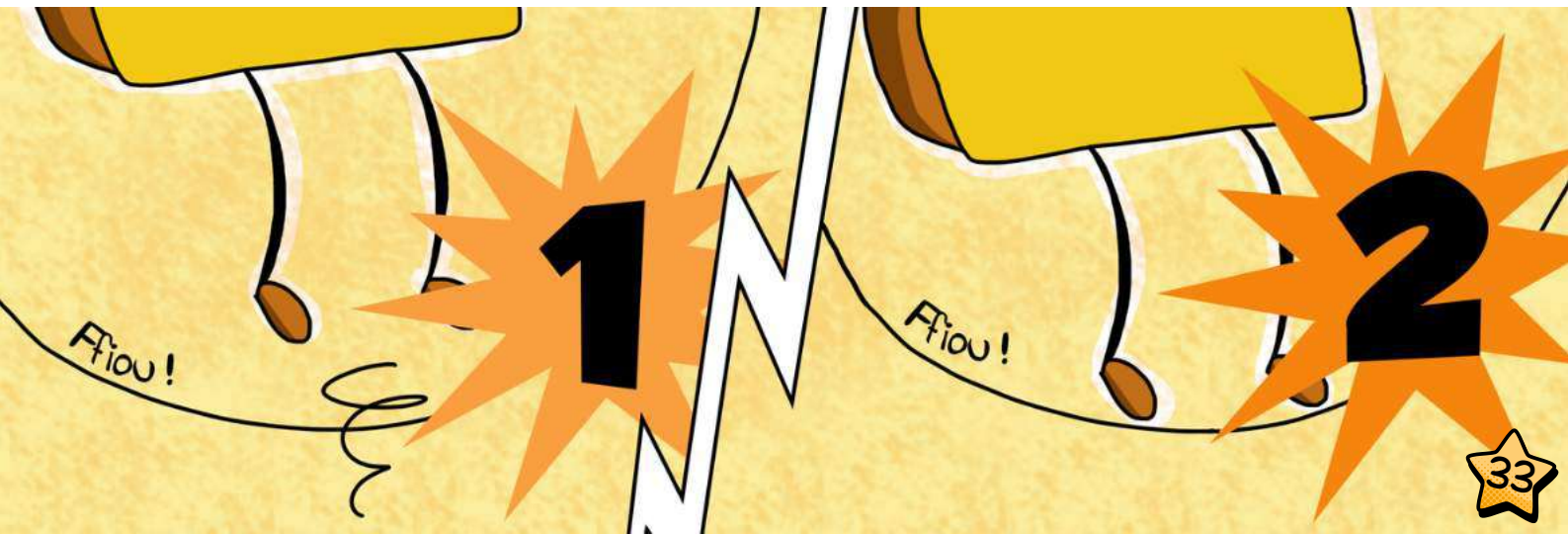
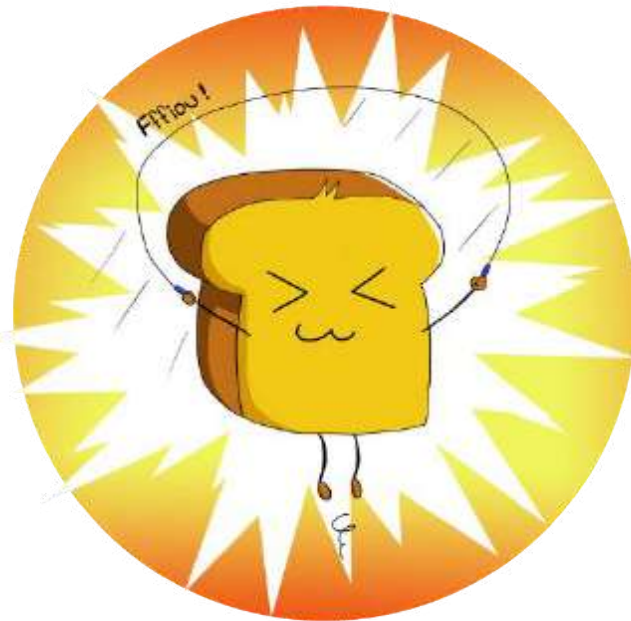
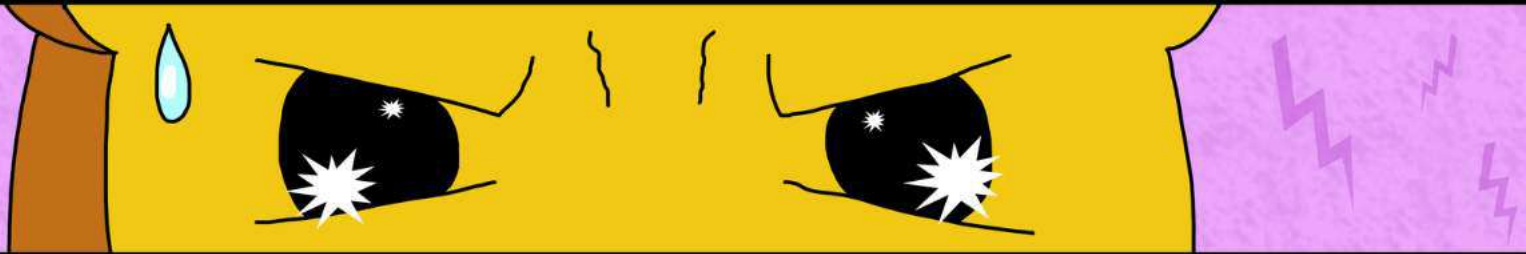


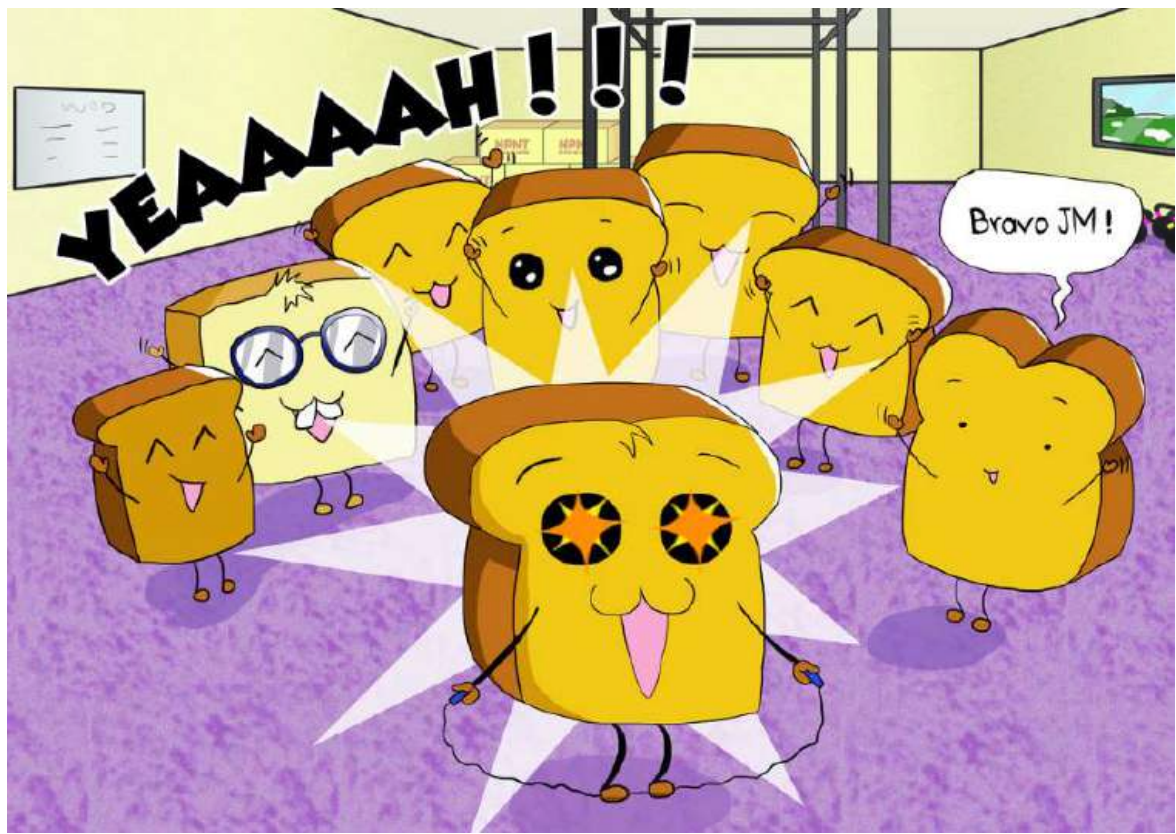
Allez JM, debout !
Ils vont passer ces DU, t'es
à deux miettes d'y arriver !

JM!

JM!

JM!

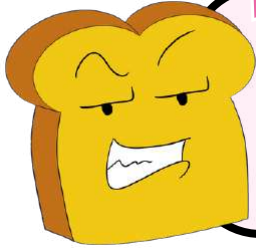




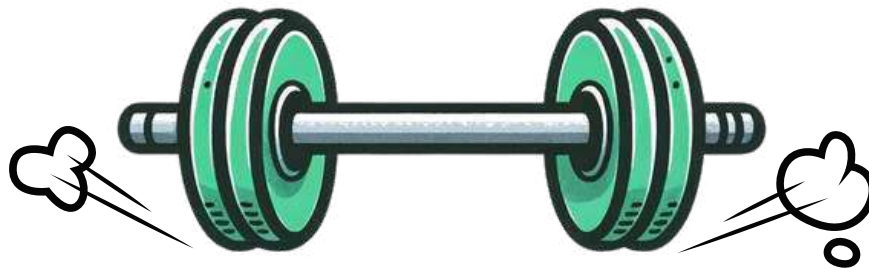
JEUX... SPORTIFS!

Le Coach brioche t'as préparé une séance de jeux de réflexion... sportifs! Vas-tu relever le défi? Enfile ta tenue de sport, et c'est parti!

WARM-UP



On commence par le warm-up! Trouve le poids de cette barre d'haltérophilie. C'est le nombre de JUMPING JACKS que tu vas devoir effectuer pour ton échauffement! C'est une barre pour une fille. N'oublie pas de compter les colliers de serrage!



2 colliers :

5 kg

+

Barre :

.....kg

+

4 disques de.....kg :

.....kg

=

.....

GAINAGE



Wow! C'était intense! On va récupérer un peu... en faisant du gainage! Trouve les 5 différences entre ces deux dessins, en restant en planche. Si tu dois te reposer, cache les dessins avant de continuer. Top chrono!



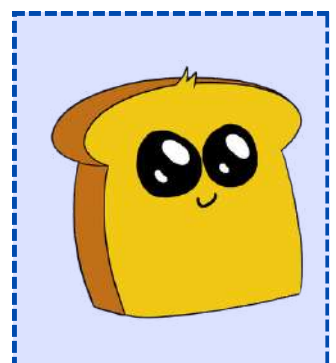
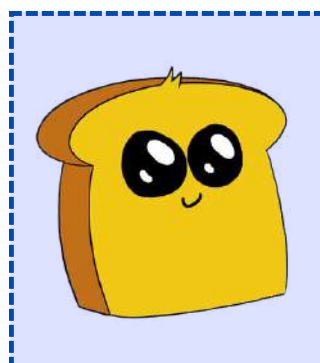
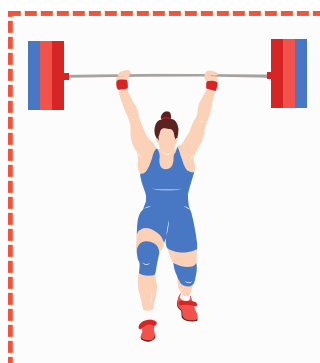
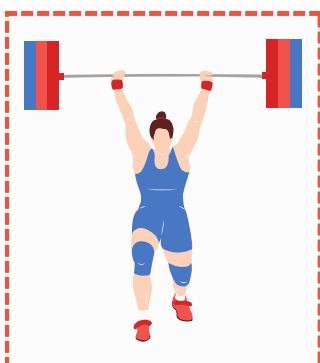
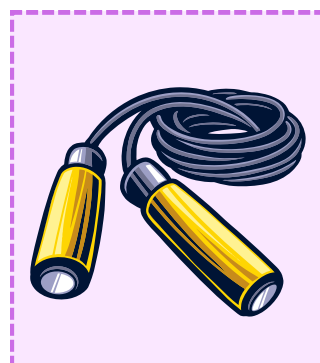
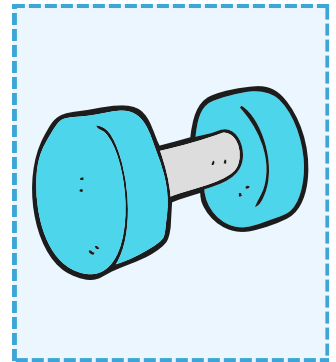
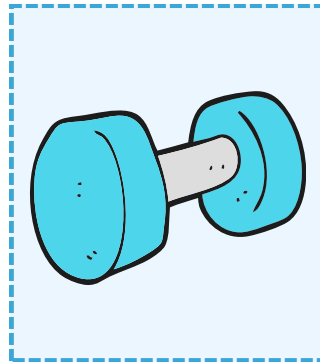
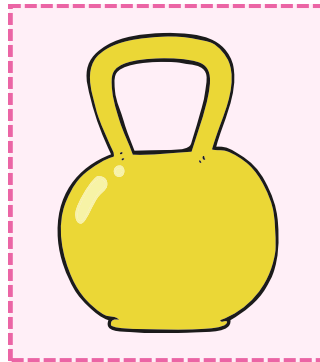
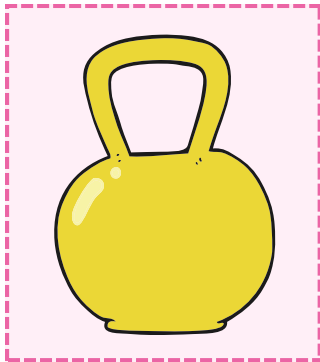
LE WOD!



Prêts pour le WOD ? Prends un medicine ball avec toi. Si tu es à la maison tu peux prendre un ballon de foot ou autre à la place. Découpe les cartes ci-dessous, mélange-les et dispose les face cachées en 4 lignes de 4 cartes. Le but du jeu va être de trouver les paires !

RÈGLES DU WOD

- 1 : Effectue 3 Burpees et 3 Med Ball Clean
- 2 : Retourne deux cartes. Si elles sont identiques c'est gagné, laisse les face visible. Si elles sont différentes, retourne-les face cachées.
- 3 : Recommence jusqu'à ce que tu aies trouvé toutes les paires !



★ LE WODÉFI DU TRIMESTRE ★



Dans chaque édition trimestrielle du NPNT Mag, préparez-vous à une aventure familiale unique avec le Coach Brioche ! À chaque numéro, nous vous dévoilons un WOD spécial conçu pour les duos parent/enfant. C'est une occasion en or de renforcer les liens en relevant ensemble le défi du Coach Brioche. Une fois votre exploit accompli, n'oubliez pas de partager votre expérience avec la communauté des Tartines ! Postez vos résultats sur les réseaux sociaux et taguez-nous – nous sommes impatients de célébrer vos succès et de voir les sourires rayonnants de nos fantastiques équipes parent/enfant. Alors, prêts pour le challenge ?



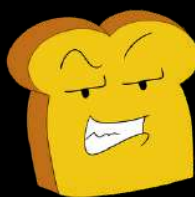
LE WOD

EMOM DEATH BY...

8 Box Jumps SYNCHRO
1, 2, 3, 4, 5... Med Ball Clean

Chaque minute, jusqu'à ce que les répétitions ne passent plus dans le temps imparti, réalisez :

- 8 Box Jumps SYNCHRO, puis
- Minute 1 : 1 Med Ball Clean, Minute 2 : 2 Med Ball Clean, Minute 3 : 3 Med Ball Clean... à partager.



LES CONSEILS DU COACH BRIOCHE

Partez tranquilles ! Prenez le reste de la minute pour vous reposer. Au début c'est cool ! Puis ça va se corser...

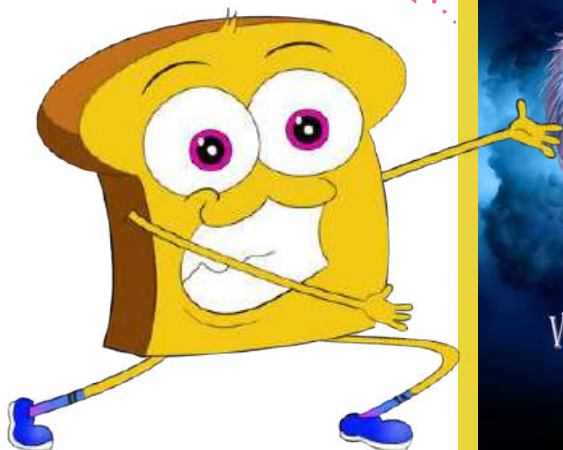
Communiquez pour vous répartir les Med Ball Clean de manière à ne pas perdre de temps durant les transitions.

Hauteur box standard Hommes et Femmes. Pour les Kids, empilez des plates pour arriver à hauteur juste sous les genoux.

Med Ball : Papa : 9kg / Maman : 6kg
Kids 1 à 6kg

MERCI!

À NOS SUPERS PARTENAIRES !



Fit Apparel Print, qui réalise la majorité de nos goodies !



FIT APPAREL PRINT

Impressions personnalisées sur textiles, Goodies, Signalétique, Supports publicitaires... Fabriqués en France.

Laure ROMI 06 60 57 04 04
69380 - LOZANNE



COQORX

Vêtements fitness et lifestyle éco-responsables en coton biologique et polyester recyclé. Textiles personnalisés pour box et compétitions.



COQORX, qui réalise vos T-shirts athlètes à chacune de nos compétitions



<https://coqorx.com/>



ABONNE TOI À

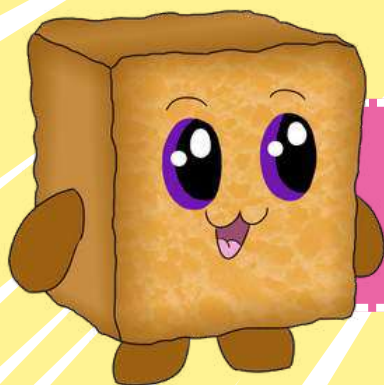


Pour cela, c'est très simple :



Soutenez-nous sur **tipeee**.com

Tipeee est une plateforme de soutien aux créateurs, permettant de contribuer financièrement à leurs projets par des **dons modulables**. Offrez un don unique ou régulier, **sans engagement de durée**, et recevez en échange des contreparties exclusives ! C'est une manière flexible et gratifiante de participer à la création de contenus que vous aimez.



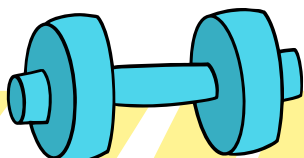
Les abonnements démarrent à partir de

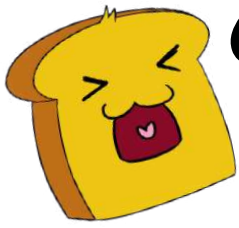
1€ seulement !

RDV sur notre page

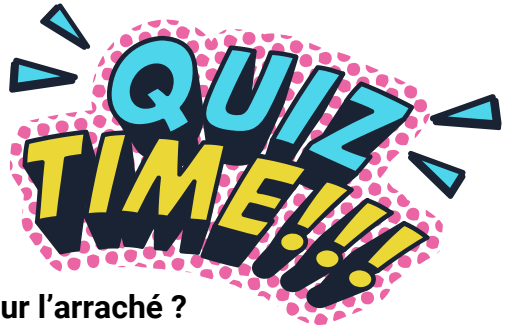
tipeee.com

<https://fr.tipeee.com/no-pain-no-tartine>





SOLUTIONS DES JEUX



Quel est le mot anglais pour l'arraché ?



SNATCH



CLEAN AND JERK

En combien de mouvements se fait l'épaulé-jeté ?



1 SEUL



2 MOUVEMENTS



3 MOUVEMENTS

En quelle année ont eu lieu les premiers jeux olympiques d'haltérophilie ?



2024



1985



1896



1990

Quel est le poids d'un grand disque de couleur jaune ?



10KG



15KG



20KG



25KG

De quelle couleur est le petit disque de 1kg ?



ROUGE



VERT



JAUNE



ORANGE

Quelle est l'acronyme de la Fédération Française d'Haltérophilie et Musculation ?



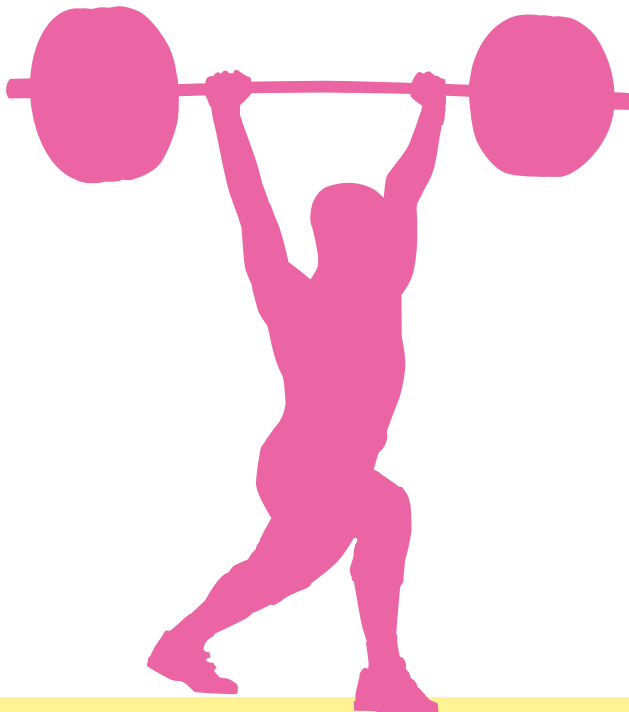
FFF



HMFF



FFHM



Combien pèse une barre pour un homme adulte ?

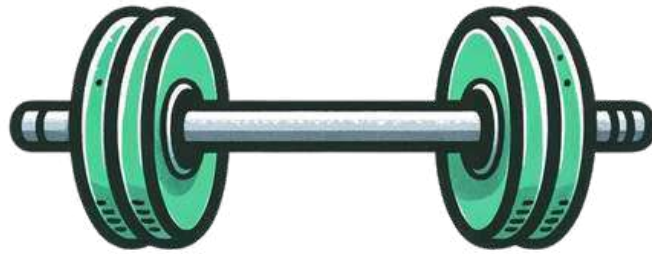


20kg



30kg



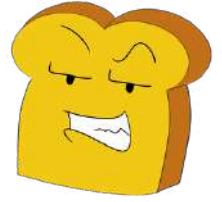


Voici comment trouver le poids de cette barre :

Le premier indice était qu'il s'agissait d'une barre pour une femme, donc de 15kg.

Le second indice était la couleur des disques : verts donc 10kg chacun.

Plus qu'à faire le calcul... et les jumping jacks !



2 colliers :

5 kg

+

Barre :

15 kg

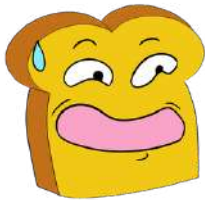
+

4 disques de 10 kg :

40 kg

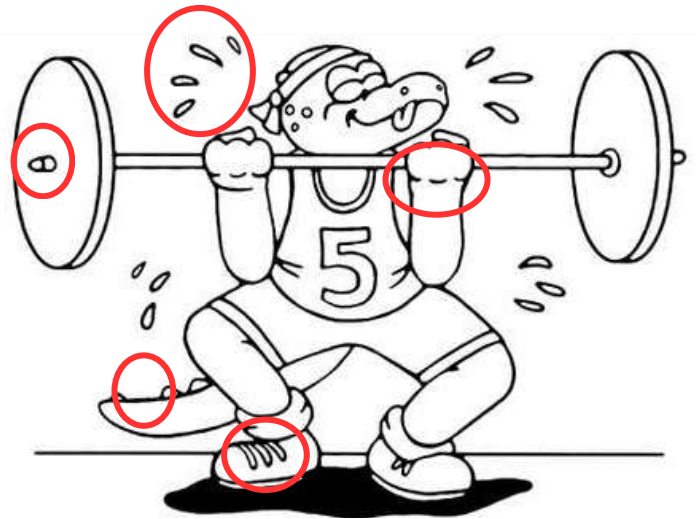
=

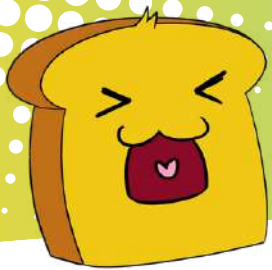
60



Voici les 5 différences ! Pas si faciles que ça à trouver...

As-tu fait beaucoup de gainage ?





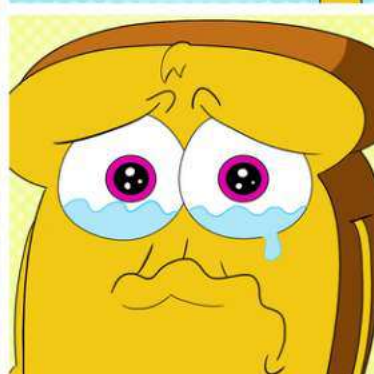
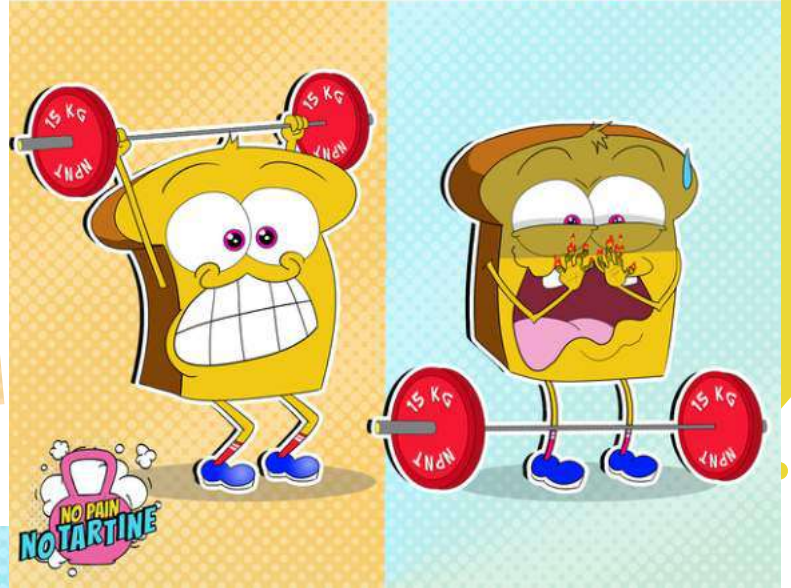
QUELQUES VIGNETTES AMUSANTES DE



MOI : C'EST BON JE GÈRE, JE FAIS LE WOD EN RX !
ENCORE MOI, 3 REP PLUS TARD :



LES WOD FULL HALTÉRO/GYM
1ER TOUR : **3ÈME TOUR :**



TOI ET TON POTE QUAND LE TEAM WOD DÉMARRE, MAIS QUE VOUS N'AVEZ RIEN ÉCOUTÉ DES CONSIGNES DU COACH...



RENDEZ-VOUS AU PROCHAIN NUMÉRO !