

SPORT À LA MAISON

En cette période de confinement
NLB Impulsion est sur le coup !

Il y en a pour tous les goûts,
voici notre sélection afin de ne pas perdre vos acquis
et vous retrouver rapidement en pleine forme !

JEUX DE
SOCIÉTÉ

CROSSFIT

SALLES
DE
FITNESS

SANS
ORDI

L'APPLI
SMART-
PHONE

SALLE
DE SPORT
CHEZ SOI

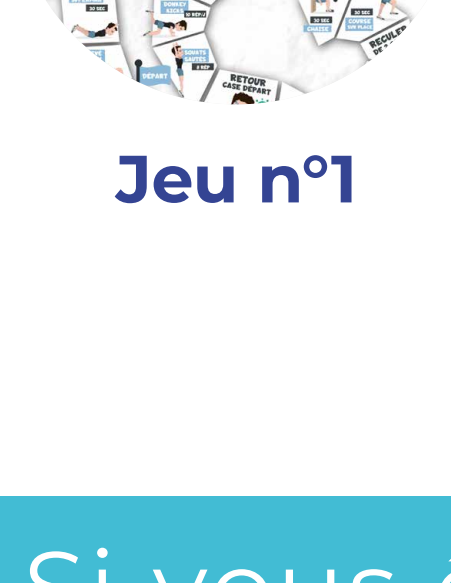
PILATES

YOGA

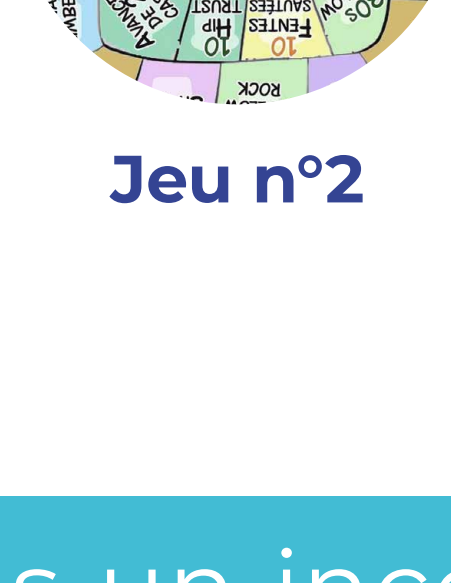
AUTO-
MASSAGE

MÉDITATION

Si vous êtes JEUX DE SOCIÉTÉ



Jeu n°1



Jeu n°2



Jeu n°3

Si vous êtes un incondicional DU CROSSFIT



Nike
Training Club



WodNews



LitoBox

Si vous êtes un accro DES SALLES DE FITNESS



Suivez le programme
Les Mills

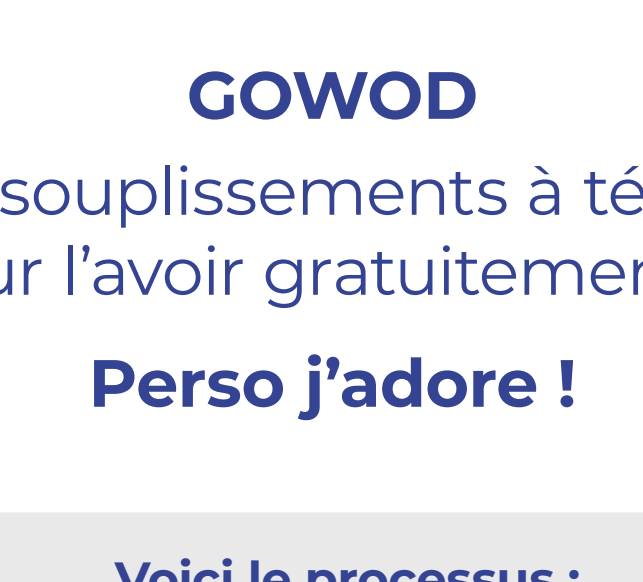
Pour ceux qui N'ONT PAS D'ORDINATEUR PAS D'EXCUSE



Direction GYM DIRECT
en replay sur la chaîne C8

Vous y retrouverez différentes activités type :
PILATES, DANSE, RENFORT MUSCULAIRE

Si vous êtes un adepte DU SMARTPHONE retrouvez l'application suivante



GOWOD

Une idée d'appli d'assouplissements à télécharger ainsi que la
marche à suivre pour l'avoir gratuitement pendant 40 jours !

Perso j'adore !

Voici le processus :

- 1 - Téléchargez l'application GOWOD et créez un compte à partir de l'application.
- 2 - Allez dans les paramètres de l'application et cliquez sur «Espace personnel».
- 3 - Sélectionnez une offre dans la sélection GOWOD PREMIUM.
- 4 - Vérifiez l'option «J'ai un code promo».
- 5 - Entrez le code «COMMUNAUTÉ» et validez.
- 6 - **! ANNULEZ À TOUT PRIX AVANT LA FIN DE CES 40 JOURS POUR NE PAS ÊTRE FACTURÉ.**

Ce **code** n'est disponible **que depuis le site web** pour un premier abonnement !
Profitez-en. Restez à la maison et restez en sécurité.

Si vous êtes un pro de la SALLE DE SPORT À LA MAISON



GYM DIRECT
la chaîne **Youtube**

Si vous êtes un fan DE PILATES

DÉBUTANT

VENTRE
PLAT

S'AFFINER

Si vous êtes un passionné DE YOGA



Down Yoga
Gratuit 15 JOURS



Applications
smartphone



Daily Yoga
Culture Technology

les chaînes
YOUTUBE

YOGA
DU
MATIN

YOGA
DE LA
JOURNÉE

YOGA
DU
SOIR

Profitez de massage même
en étant seul :

AUTO-MASSAGE

À faire avec une balle de tennis
si vous n'avez pas de roller ou de myofascia ball.



voir la fiche

Pour se reconnecter, faites de LA MÉDITATION

VIDEO DE
ÉVEIL
CONSCIENT

Amusez-vous bien
et surtout restez à la maison !

nlb
IMPULSION

NOUS CONTACTER

Nicolas Le Bot
06 77 55 41 76
nicolas@nlb-impulsion.com

www.nlb-impulsion.com
nlb impulsion
@nlbimpulsion

Entraînement sportif familial **JEU DE CARTES**

Bonjour tout le monde, suite au confinement je vous ai préparé un entraînement à faire avec vos enfants.
Bon courage !

Si vous avez des questions sur les mouvements, n'hésitez pas à me contacter par mail, à l'adresse suivante :
nicolas@nib-impulsion.com

3... 2... 1... C'EST PARTI !

MATÉRIELS NÉCESSAIRES :

- **Un jeu classique de 54 cartes par joueur**, si vous n'êtes pas équipés en jeux pas de panique ! Vous pouvez directement utiliser l'application suivante sur votre smartphone : **CARTES DR apps** (Play Store)

- **1 Tapis par personne**

- **1 Ballon par personne**

- **Avoir accès à un Mur**

AVANT DE COMMENCER :

- **«Mobility»** pendant 10 minutes = Assouplissements de votre choix

- Puis **WARM UP** = Échauffement

Suivez le lien suivant «Warming up with Randy Parrish»



LET'S GO POUR L'ENTRAINEMENT !

«TIME CAP 30 MIN»

= le jeu va durer 30 minutes

1 joueur = 1 paquet de cartes

Mélangez les 54 cartes, puis attribuez un paquet par joueur (ou bien mettez en route l'application par joueur pour que chacun puisse tirer virtuellement les cartes une par une).

Le but est de réaliser le maximum d'exercices par carte retournée, pendant la durée autorisée soit 30 min.

Et oui, chaque carte correspond à un exercice sportif différent ! En fonction du hasard, vous n'aurez donc pas tout à fait la même séance d'un joueur à l'autre.

DÉROULÉ DU JEU :

Au top départ, tous les joueurs retournent la première carte de leur paquet et doivent simultanément réaliser le mouvement indiqué dans le tableau ci-dessous (en fonction de la couleur : Cœur, Pique ... et du chiffre de leur carte).

Ainsi vous devez retourner une carte et faire directement le mouvement puis en retourner une suivante et ainsi de suite...jusqu'à la fin de votre paquet si vous en avez le temps !

Le Joueur qui a réussi à faire les 54 cartes de son paquet le plus vite possible a gagné.

Le cas échéant, comptez le nombre de cartes réalisées par chacun à la fin des 30 minutes.

TABLEAU À SUIVRE

je vous conseille de regarder tous les liens en amont afin d'expliquer les mouvements à vos enfants avant de lancer le chrono !

♠ = si vous tirez une carte **Pique chiffrée (c'est-à-dire hors valet, dame, roi ou As)** Vous devez réaliser des **«slam ball»** (ballons au sol) - La quantité correspond au chiffre que vous avez pioché,
ex : je tire le 3 de Pique, je dois faire 3 **Slam Ball**.

explications sur le [lien ici](#)

♠ **Valet** = Faire 10 mètres en **walk bear**

explications sur le [lien ici](#)

♠ **Dame** = Faire 10 mètres en **walk duck**

explications sur le [lien ici](#)

♠ **Roi** = Faire 10 **burpees inversés**

explications sur le [lien ici](#)

♠ **As** = Faire 20 mètres en **frog hop**

explications sur le [lien ici](#)

♥ = si vous tirez une carte **Coeur chiffrée (c'est-à-dire hors valet, dame, roi ou As)** Vous devez réaliser des **«Wall ball»** (ballons au mur) - La quantité correspond au chiffre que vous avez pioché,
ex : je tire le 6 de Cœur, je dois faire 6 Wall Ball.

explication des **wall ball** sur le [lien](#)

♥ **Valet** = Faire 10 mètres de **luniges walking**

explications sur le [lien ici](#)

♥ **Dame** = Faire 10 **squat jump**

explications sur le [lien ici](#)

♥ **Roi** = Faire 10 mètres de **chimp**

explications sur le [lien ici](#)

♥ **As** = Faire 10 mètres à cloche pied côté droit puis 10 mètres côté gauche

♦ = si vous tirez une carte **Carreau chiffrée (c'est-à-dire hors valet, dame, roi ou As)** Vous devez réaliser des **«Squat Deadlift»**- La quantité correspond au chiffre que vous avez pioché,
ex : je tire le 4 de Carreau, je dois faire 4 Squat Deadlift.

explications **Squat Deadlift** sur le [lien ici](#)

♦ **Valet** = Faire des **walk crab**

explications sur le [lien ici](#)

♦ **Dame** = Faire des **side walk crab**

explications sur le [lien ici](#)

♦ **Roi**= Faire **10 superman**

explications sur le [lien ici](#)

♦ **As**= Faire **20' minutes de gainage dos**

explications sur le [lien ici](#) à partir de «1.16»

♣ =si vous tirez une carte **Trèfle chiffrée (c'est-à-dire hors valet, dame, roi ou As)** Vous devez réaliser des **«V Ups»**- La quantité correspond au chiffre que vous avez pioché,
ex : je tire le 8 de Trèfle, je dois faire 8 V Ups.

explications des **V Ups** sur le [lien ici](#)

♣ **Valet**= Faire 10 **sit ups**

explications sur le [lien ici](#)

♣ **Dame**= Faire 20 **Tuck up**

explications sur le [lien ici](#)

♣ **Roi**= Faire 20 **Culbutos**

explications sur le [lien ici](#)

♣ **As**= Faire 40 **Moutain climber**

explications sur le [lien ici](#)

Et petit bonus avec la carte Joker (il y en a logiquement 2 par paquet) !

= Faire 10 burpees

À noter, pour ceux qui utilisent l'application, il n'y a malheureusement pas de Joker, vous pouvez donc imaginer par exemple que le « 3 de Cœur » et le « 6 de Carreau » représentent les 2 Jokers donc il faudra faire le chiffre indiqué + les 10 burpees !

explications des **Burpees** sur le [lien ici](#)

Voilà, voilà,

N'oubliez pas le plus important est de prendre du plaisir : « On ne subit pas , on savoure ! »

Insistez sur le côté ludique et surtout soyez vigilants sur les postures de vos enfants, il est nécessaire de les corriger afin d'éviter toute blessure !

Je compte sur vous !

N'hésitez pas à me dire comment s'est passé cette première séance avec vos enfants !

A bientôt,

Nicolas.

AUTO-MASSAGE

À FAIRE EN DÉBUT DE SÉANCE, 30 SEC À 1 MIN PAR GROUPE MUSCULAIRE
OU EN FIN DE SÉANCE, 1 À 3 MIN PAR GROUPE MUSCULAIRE

RESPIRATION :

Inspire par le nez pendant 3 à 4 sec, puis expire pendant 6 à 8 sec.

Si une douleur se fait ressentir, reste sur cette zone et réalise de petits mouvements lents jusqu'à pouvoir atteindre un mouvement complet.



NUQUE



OMOPLATES



FESSIERS



EXT. CUISSSES



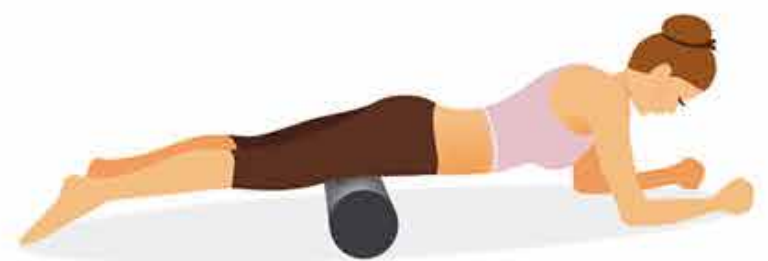
MOLLETS



INT. CUISSSES



LOMBAIRES



QUADRICEPS



GRAND DORSAL
PETIT ET GRAND ROND