



LES FONDAMENTAUX

Ils sont une étape obligatoire avant tout accès aux WOD et aux structures.

Ils posent les bases du CrossFit, permettent d'apprendre les gestes en toute sécurité et d'entrer en douceur dans votre nouvel environnement.

F1

Le CrossFit c'est quoi ?

Le CrossFit est une méthode de préparation physique qui combine principalement la gymnastique, les sports d'endurance et des exercices d'haltérophilie.

Notre sport s'articule autour de trois principes essentiels :

1. Un entraînement **VARIE** : chaque entraînement est différent,
 2. Un entraînement **FONCTIONNEL**: vous apprendrez ou réapprendrez à vous déplacer et/ou déplacer des objets,
 3. Un entraînement **INTENSE**: c'est un engagement physique dans lequel vous devez vous dépasser.
- Plus qu'une méthode, c'est un réel sport avec ses codes et ses valeurs dont la principale est le partage d'une pratique en groupe avec un esprit communautaire fort.

Le CrossFit vise à améliorer votre condition physique en se basant sur 10 APTITUDES PHYSIQUES:

- | | |
|---|---------------|
| 1. Endurance cardiovasculaire/ respiratoire | 2. Endurance |
| 3. Force | 4. Souplesse |
| 5. Puissance | 6. Vitesse |
| 7. Coordination | 8. Agilité |
| 9. Equilibre | 10. Précision |

Avec notre méthode, nous essayons de développer de manière homogène ces 10 aptitudes physiques afin que vous deveniez polyvalent et performant dans n'importe quelle activité (pousser, tirer, courir, nager, etc) et que vos activités quotidiennes s'en trouvent transformées!

Le CrossFit convient-il à tous ?

Oui. Chaque pratiquant détermine, avec l'aide de nos coaches, la charge de travail adaptée ainsi que les bons gestes qui le mettront en sécurité.

Que vous soyez débutant ou sportif confirmé, vous trouverez votre place au sein de notre box.

Mouvements F1 à maîtriser:
Air Squat + Front Squat + Overhead Squat