



Julien MINIOU

Salle d'Agrès  
Centre Sportif Jean Talbot

## OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

**Le CrossFit consiste à effectuer « des mouvements fonctionnels constamment variés à haute intensité »**

Le CrossFit est purement et simplement un sport : « le sport du Fitness »  
Le CrossFit optimise la compétence physique dans chacun des dix domaines de fitness reconnus : endurance cardiovasculaire et respiratoire, résistance, force, souplesse, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre et précision.

Le but est de former des athlètes qui pourront être performants et qui pourront relever une multitude de défis physiques divers et aléatoires.

La séance se déroule de la manière suivante :

-**Un warm up** ou échauffement qui permet de préparer les muscles au contenu spécifique de la séance.

-**Une partie « skills »** qui consiste en la phase d'apprentissage de mouvements spécifiques, complémentaires ou préparatoire à la suite

-**Le WOD** : c'est l'expression de l'entraînement du jour à proprement parler, autrement dit, l'enchaînement de mouvements fonctionnels imposés à une intensité donnée exécuté seul ou en équipe. Celui-ci varie à chaque séance mais reste par définition mesurable et permet de chiffrer ses progrès.

Un maximum de 15 athlètes est autorisé par séance.