LE P'TIT GUIDE DU CROSSFITEUR

CrossFit Casteù

CROSSFIT.CASTEU CROSSFIT.CASTEU

CROSSFIT CASTEU

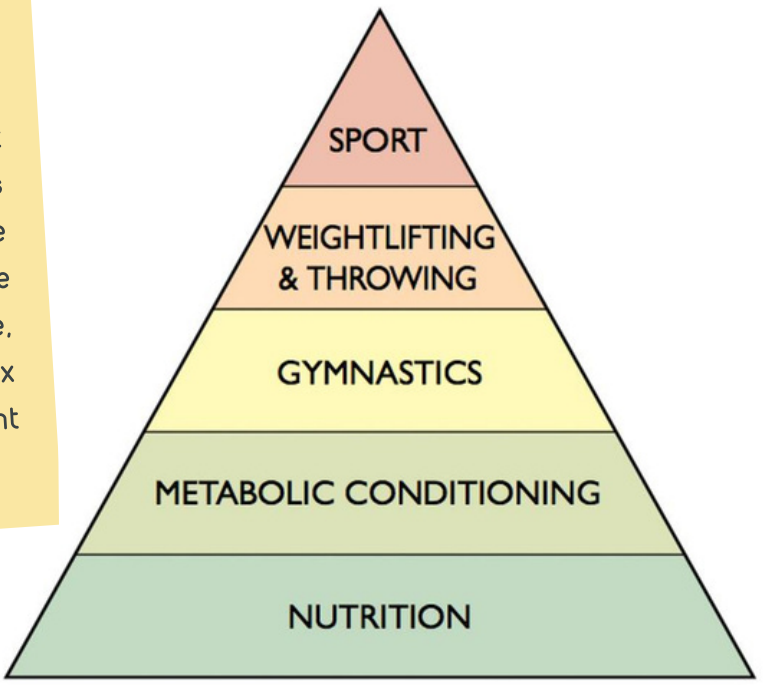
Le Crossfit est un programme de préparation physique générale pour améliorer sa condition Il combine l'endurance l'halterophilie et de la gymnatique.

Le Crossfit s'adresse à la fois à des personnes déjà sportives mais aussi à des gens qui veulent se remettre en forme. Chacun peut en faire quel que soit son niveau. Les différents mouvements sont fonctionnels (que l'on retrouve dans la vie quotidienne) sans utilisation de machines de musculation. On se sert du poids du corps mais aussi de charges. Il y a également un travail d'endurance cardiovasculaire avec de la course à pied ou du rameur.

Les 500 m2 de surface ainsi que l'équipe de passionné permettent aux adhérents d'atteindre leur objectif personnel, de se dépasser dans un esprit ludique et communautaire. Adieu les miroirs et les questions d'ego chez CrossFit Casteu l'objectif et de faire du sport en tout sobriété.

LA PYRAMIDE CROSSFIT

Le CrossFit est avant tout une méthode. Elle repose sur une pyramide qui définit l'importance des différentes composantes de la discipline en établissant une hiérarchie. Dans cet article, nous allons retourner aux fondamentaux qui forment l'ADN de notre sport favori !



La pyramide du CrossFit est la base de cette méthode sportive. C'est une sorte de guide. Elle indique quelles étapes franchir pour être une personne en meilleure santé capable de relever les petits défis physiques du quotidien.
Elle permet aussi de comprendre que la discipline doit être envisagée sur le long terme. On la pratique pour être en bonne forme plus longtemps.

Le but

Un des buts de ce sport n'est pas d'exceller dans un seul domaine. Mais plutôt d'être « moyen » dans tous pour être polyvalent.

Pourquoi Crossfit Casteu ?

La box est situé sur la commune de Châteaurenard et Rognognas. Au sommet de la colline du Griffon se dresse le château féodal des XIIIème et XVème siècles. Classée monument historique, cette ancienne forteresse des Comtes de Provence est un monument incontournable de la région, c'est pourquoi nous avons voulu garder cette approche avec la commune. **Castèu signifie château en provençal.**

CrossFit Casteù

Become a better version of yourself !

WELCOME IN CASTEU

L'ÉQUIPE

Pascal Roux pratique le CrossFit depuis 2012, titulaire d'une licence STAPS, d'un Bpjeps agff, Level 1, Level2, weightlifting course, competitor course, un sens de l'humour et une pédagogie hors du commun qui vous amèneront à devenir la meilleure version de vous même.
Hakuna Matata

Carla DURET titulaire du level one, co-owner de Crossfit Casteù. Pratique le crossfit depuis 5 ans. Sa détermination et sa passion pour ce sport vous permettra de rester motivé plus que jamais.

WELCOME IN CASTEU

L'ÉQUIPE

Quentin FERRU votre coach spécialisé haltéro pratique le CrossFit depuis 2017. Titulaire d'une licence STAPS entraînement sportif, Brevet fédéral 2eme degré haltérophilie et force athlétique. Spécialiste pour vous encourager en criant très fort pendant les wods il vous aidera à vous dépasser.

Ruben Valero, coach level 1 Diplomé d'une licence Staps entrainement sportif ainsi que de Brevet Fédéraux haltérophilie et force athlétique ce fera un plaisir de vous montrer le chemin lors de votre voyage qu'est le fitness.

Marion Bougon Titulaire d'une maitrise STAPS et d'un diplôme universitaire en prépa physique. Pratique le crossfit depuis 2019.
Toujours accompagnée d'un sourire et d'un pas de danse. Je ferais en sorte de vous aider à vous surpasser

LES DIFFERENTES SPECIALISATIONS

WOD MOBILITE

Développement de la souplesse articulaire. Constitué de mouvements statiques et dynamiques, ces WODS aident à améliorer une condition physique générale. La mobilité est l'un des facteurs qui limitent le plus fréquemment les athlètes du fait de notre style de vie où nous sommes souvent amenés à passer une grande partie de notre temps assis.

WOD HALTERO

Dans ce WOD, l'athlète pourra développer sa technique sur les mouvements tels que le Snatch/Arraché et Clean and Jerk/Épaulé Jeté. L'athlète pourra également retrouver des exercices accessoires permettant d'améliorer chaque phase de ces deux mouvements très techniques. Naturellement, l'apprentissage de l'haltérophilie permettra à l'athlète de s'améliorer dans les WODs lorsque ces deux exercices seront intégrés.

WOD TEAM

Un Wod Team est une séance par équipe. La motivation et l'effort sont différents dans la mesure ou vous ne faites plus les efforts pour vous uniquement, mais aussi pour vos coéquipiers.

WOD ENDURANCE

Les Wod endurance jouent un rôle essentiel dans le développement de votre force mentale et votre capacité aérobique. Des exercices physiques sous forme de fractionner, avec les ergo comme le ski, le bike ou le rameur.
Le wod endurance permettra de vous faire évoluer lors des wods.

WOD GYM

Dans ce WOD, l'athlète va améliorer la technique des mouvements (tractions à la barre / anneaux ; marche sur les mains ; pompes en arbre droit...) et va effectué du renforcement pour être meilleur en gym pendant les wods.

FUNCTIONAL BODYBUILDING

Ce créneaux de 45 minutes est composé uniquement d'exercices de renforcement musculaire (type musculation) et il vous aidera à performer dans les wods.

KIDS 4-8 ANS

TEEANS 8-13 ANS

L'entraînement et l'enseignement respectent le développement de l'enfant, en fonction de son âge. Tout en s'amusant, il intègre des méthodologies et mouvements essentiels à son bien-être. Tout au long de sa vie, cet apprentissage favorisera ses fonctions cognitives, améliorera les mouvements fonctionnels.

LES PETITS CONSEILS SUR L'ALIMENTATION ET LE CROSSFIT

AIDE ALIMENTAIRE

À quelle place accorde tu la nutrition par rapport à ton activité sportive ?

Que ce soit pour une perte de poids, une prise de masse musculaire, pour améliorer tes performances, optimiser tes entraînements la nutrition a une place primordiale !

Diététicienne depuis octobre 2019, passionnée de nutrition depuis bien plus longtemps, formé dans la nutrition du sportif, et dans la chronobiologie alimentaire, je peux te recevoir en consultation sur châteaurenard(13) et sur vallabregues (30).

TEAM PETIT-DEJ SALÉ ?

Du pain nordique, du St-Moret, viande de grison, œufs au plat TADAAAAM un petit-déjeuner qui t'apporte tout ce qu'il faut !

*les quantités sont à adaptées en fonction du sexe, de l'activité physique, et de ton objectif

À très vite !

Facebook: ManonDieteticienne
Insta : Manongeydiet
Contact : 06 15 03 54 28

J’ai créé Excuse My French Training en 2018, avec une ambition simple : scientifiser le coaching Crossfit, et aider à développer le sport en France à ma petite échelle. Petit à petit, j’ai commencé à suivre plusieurs adhérents en coaching individualisé tout en développant la marque à travers du contenu éducatif sur Youtube notamment, et en continuant de me former aux méthodes scientifiques et à la préparation physique dans ce sport. En 2020, j’ai recruté Jules, coach EMF, pour accompagner toujours plus d’athlètes dans leur développement et leurs ambitions compétitives dans le sport. La même année, j’ai recruté Théo qui s’occupe de toute notre communication et développement commercial.

Nous comptons aujourd’hui à travers toutes nos programmations plus de 50 athlètes, en suivi individualisé comme sur notre programmation standard Excuse My Plan. Cette programmation vise les athlètes voulant s’améliorer dans le sport, avec une véritable structure et des progressions ciblées pour vous faire exploser votre cardio, gym et barres avec une ou deux séances par jour, 5 jours par semaine.

Nous accompagnons en suivi individualisé la plupart des adhérents qui s’entraînent en Free à Casteu pour les aider à progresser de manière ultra spécifique et personnalisée à leurs exigences, attentes, faiblesses et forces. Le suivi individualisé reste selon nous le meilleur moyen de progresser rapidement, avec des exercices et progressions spécifiques à vos besoins et vos limitations. Aujourd’hui, nous sommes fiers d’etre la seule structure de coaching dans le sud à proposer des tests de profilage physiologique à nos athlètes et aux adhérents. Si vous voulez plus d’informations sur ce que nous n’hésitez pas à aller regarder notre site, instagram, Youtube où nous postons des vidéos éducatives et des reviews de WOD - ou vous rapprochez de nous directement à la box. »

Ruben Valero, Head Coach EMF Training

PROGRAMMATION

LE KIT DU CROSSFITEUR

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ RENDEZ-VOUS À L'ACCUEIL DE LA BOX !

Kit pour les mains

La pommade solide répare les mains déchirées, la peau endommagée et accélère la guérison des callosités déchirées pour tout athlète.

Maniques

Meilleur fabricant de maniques aux USA. Si vous êtes un athlète compétitif ou simplement un athlète de fitness qui en a assez des mains déchirées, les Victory Grips sont votre solution ! Ce sont des maniques faites à la mains avec un large choix de taille allant du M jusqu'au XL !

Corde à sauter

Il est indispensable d'avoir sa propre corde pour être le plus performant possible ! Réussir à enchainer les double unders avec une corde classique et non ajustée, faut tout de suite oublier !

LE KIT DU CROSSFITEUR

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ RENDEZ-VOUS À L'ACCUEIL DE LA BOX !

Suggestion de chaussure
Nano

Metcon 6

Stable et résistante, elle s'adapte aux mouvements des entraînements à haute intensité et des exercices, aillant des semelles adapté à tous les mouvements d'haltérophilie.

GO SPORT

Bagnols-sur-Cèze
Les angles
Orange

TA BOX EST PARTENAIRE

Bénéficiez de **-20%** *sur présentation de votre abonnement **

*Application Resawod , non cumulable avec les offres commerciales en cours et hors équipement lourd

LE LEXIQUE DU CROSSFITEUR

- **BOX :** Appellation pour une salle de CrossFit
- **OPEN :** Qualification au championnat du monde de CrossFit ouvert à tout le monde (Les Games)
- **WOD :** « Work Of the Day » L'entrainement du jour

- **AMRAP :** « As Many Repetition As Possible » Cela signifie faire autant de répétitions ou de séries que possible sur un WOD
- **EMOM :** « Every Minute On the Minute » Répétition d'un round à chaque minute (le reste de la minute est un temps de récupération)
- **FOR TIME :** Le résultat obtenu est le temps écoulé pour réaliser l'intégralité du WOD.

- **PR :** « Personal record » Record personnel
- **REP :** C'est le nombre de répétitions à faire pour chaque mouvement.
- **RM :** « Repetition Max » Maximum de charge que l'on peut soulever 1 fois sans pause.
- **RX :** « As Prescribed » Cela signifie que le WOD est réalisé sans ajustement.
- **SCALED :** Cela signifie « échelonner ». En d'autres termes, il s'agit d'adapter le WOD au niveau de la personne qui le réalise. En diminuant soit la charge, soit en diminuant le nombre de répétition...

- **WARMUP :** Echauffement

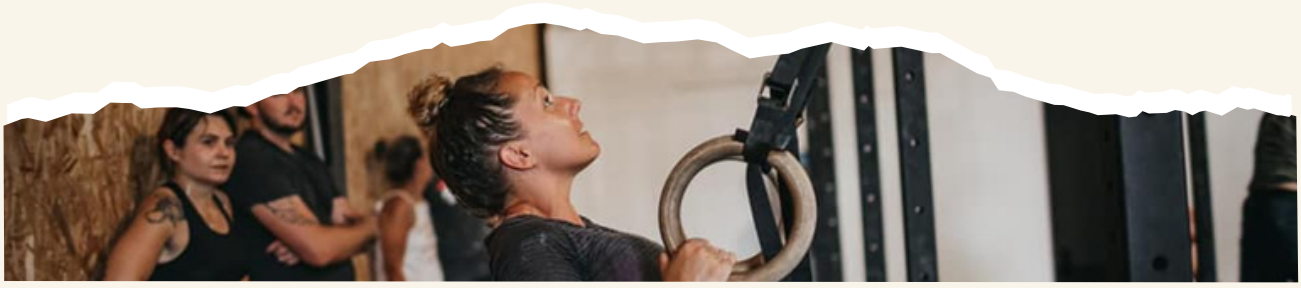
LE LEXIQUE DU CROSSFITEUR

LES MOUVEMENTS

- **BP :** « Bench Press » : Développé couché.
- **Back rack / Front rack :** Barre à la nuque /barre à l'avant (clavicules)
- **BOX JUMP :** Saut sur une box (caisse en bois)
- **Burpees :** Le burpees combine en fait un squat, un mountain climber pieds joints et un saut vertical.
- **C&J :** « Clean & Jerk » Epaulé jeté

- **CTB :** « Chest To Bar » Poitrine à la barre
- **DB :** Dumbbell - Haltère
- **DL :** « Deadlift » Soulevé de terre.
- **Dips :** Travail sur les triceps (pompes arrière)
- **DU :** « Double under » Double saut à la corde

- **FS :** « Front Squat » Squat barre sur les clavicules
- **Hang :** Départ barre au dessus des genoux
- **HSPU :** « Handstand Pushup » Pompes en équilibre.
- **HS :** « Hand Stand » Equilibre sur les mains
- **HS Walk :** Marche sur les mains



LE LEXIQUE DU CROSSFITEUR

LES MOUVEMENTS

- **Kipping :** Utilisation des hanches lors d'un mouvement de balancier
- **KB :** kettlebell (poid en fonte avec une poignée)
- **Swing russe** (au dessus des épaules) ou **swing américain** (au dessus de la tête)
- **Lunges :** fentes

- **MU :** « Muscle UP » Combinaison d'une traction et d'un dips
- **OHS :** « Overhead Squat » Squat avec les bras tendus au dessus de la tête.
- **PC :** « Power Clean » Epaulé puissant.
- **Pistol Squat :** Squat effectué sur une seule jambe.

- **Pull Up :** Traction
- **PU :** « Push up » Pompes
- **Rope Climb :** Grimper de corde
- **Row :** rameur
- **Shoulder Press :** Développé des épaules
- **Snatch :** arraché
- **Sit Ups :** relevé de buste
- **T2B :** « Toes To Bar » Amener ses pieds à la barre
- **Wall ball :** Jet de balle contre un mur

CrossFit Casteù

NOTES :

IDENTIFIANT:

MOT DE PASSE :

NOTES :

LES RECORDS QUE J'EFFECTUE

Mouvements	Dates	PR

CrossFit Casteù

Become a better version of yourself !

06 34 90 87 98

CROSSFIT.CASTEU@GMAIL.COM

CROSSFIT.CASTEU

CROSSFIT.CASTEU