



CROSSFIT MINIMES

LES FONDAMENTAUX
L'ESSENTIEL POUR BIEN DÉMARRER ENSEMBLE



SOMMAIRE

- 1 HISTOIRE DU CROSSFIT**  **PAGE 2-3**
- 2 LA TEAM CROSSFIT MINIMES** **PAGE 4-5**
- 3 DÉROULEMENT D'UN WOD** **PAGE 6**
- 4 LE LEXIQUE DU MATÉRIEL** **PAGE 7**
- 5 LES MOUVEMENTS DE BASE**  **PAGE 8-10**
- 6 LES INDISPENSABLE À AVOIR DANS MON SAC** **PAGE 11**
- 7 PLANNING** **PAGE 12-13**
- 8 LES SPÉCIFIQUES** **PAGE 14-16**
- 9 DÉCIPLUS & RÉGLEMENT** **PAGE 17-18**
- 10 LEXIQUE DU CROSSFIT** **PAGE 19**
- 11 LES PETITS PLUS** **PAGE 20-21**

UN PEU D'HISTOIRE..

LE CROSSFIT

ÇA VIENT D'OÙ ?

LE CROSSFIT A ÉTÉ CRÉÉ PAR L'ANCIEN GYMNASTE GREG GLASSMAN DANS LES ANNÉES 1970 AUX ÉTATS-UNIS. LE PREMIER CENTRE AFFILIÉ A OUVERT À SANTA CRUZ EN 1995. CETTE PRATIQUE SPORTIVE A RAPIDEMENT PRIS DE L'AMPLEUR ET A ÉTÉ ADOPTÉE PAR L'ARMÉE, LA POLICE, LES POMPIERS, ETC., JUSQU'À DEVENIR UN PHÉNOMÈNE MONDIAL !

QU'EST CE QUE C'EST ?

LE CROSSFIT EST UN PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE GÉNÉRAL QUI S'AXE SUR TROIS DISCIPLINES :

- LE CARDIO
- LA GYMNASTIQUE
- L'HALTÉROPHILIE.

IL EST CONÇU POUR AMÉLIORER LA SANTÉ GÉNÉRAL. LE CROSSFIT EST ADAPTÉ À TOUS LES ÂGES ET TOUS LES NIVEAUX DE FORME PHYSIQUE, ET IL PEUT ÊTRE PRATIQUÉ EN GROUPE OU EN SOLO.



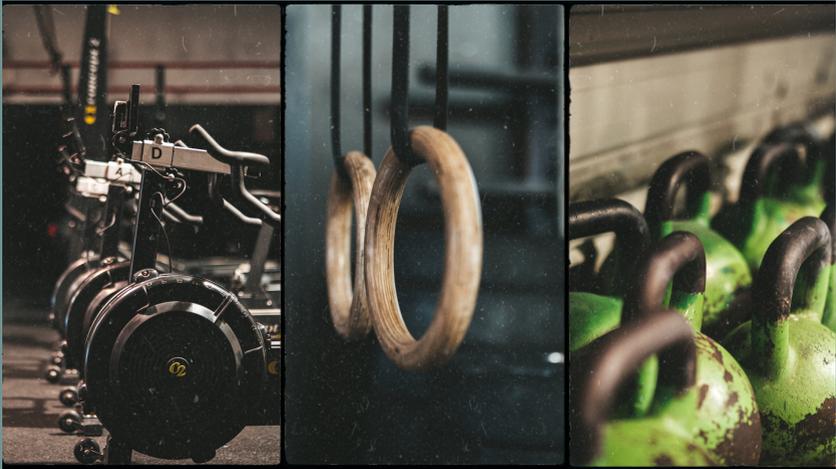
UN PEU D'HISTOIRE..

LE CROSSFIT

QU'EST CE QU'ON TRAVAILLE ?

- LE CARDIO
- LA FORCE
- L'ENDURANCE

- LA SOUPLESSE
- L'AGILITÉ/PRÉCISION
- L'ÉQUILIBRE



QUI SOMMES-NOUS..

LE STAFF



CÉSAR - HEAD COACH



YANNICK - COACH

THOMAS - MANAGER & COACH



KEVIN - COACH



BRYAN - COACH



FRANÇOIS - COACH



NICO - COACH

THÉO - COACH



ANTOINE - COACH



ROMAIN - COACH



GUILLAUME - COACH

QUI SOMMES-NOUS..

LE STAFF

MANAGER / ACCUEIL



JOHANN - MANAGER GÉNÉRAL



JORIS - FONDATEUR



THOMAS - MANAGER & COACH ALBI



FLORIANE - ACCUEIL & COMMUNICATION



FLORA - ACCUEIL & COMMUNICATION - ALBI

COMMENT SE DÉROULE..

UN WOD

"LE WARM UP" 5 MIN

CHAQUE SÉANCE COMMENCE PAR UN ÉCHAUFFEMENT RÉALISÉ EN FONCTION DE LA SUITE DE LA SÉANCE. IL EST ENCADRÉ PAR LE COACH ET PERMET DE MOBILISER TOUTES LES PARTIES DU CORPS.

EN FONCTION DU METCON DU JOUR, LA PARTIE SKILL/STRENGTH EST SOIT UN TRAVAIL TECHNIQUE SUR UN MOUVEMENT DU METCON SOIT UN TRAVAIL DE RENFORCEMENT

"LE SKILL" 10-15 MIN

"METCON" MÉTABOLIC CONDITIONNING 10-30 MIN

C'EST LÀ QU'ON DÉBRANCHE LE CERVEAU. EN FONCTION DE LA PROGRAMMATION DU JOUR, LE METCON EST SOIT UN AMRAP*, SOIT UN FOR TIME*, SOIT UN EMOM*...

RETOUR AU CALME AVEC QUELQUES ÉTIREMENTS OU DERNIER EXERCICE POUR FINIR LA SÉANCE EN BEAUTÉ.

"COOL DOWN OU FINISHER" EN FONCTION DU TEMPS QU'IL RESTE

"SCORE & CHECK"

CHECK AU AUTRES PARTICIPANTS
+ RANGEMENT DU MATÉRIEL

DURÉE TOTALE 60 MIN

DU MATÉRIEL

LES BARRES D'HALTÉROPHILIE



UNE PAIRE DE DUMBBELLS



UNE BOX



UN MEDECINE BALL



LES KETTLEBELLS



UNE CORDE À SAUTER



LES PLATES



UN ABMAT



LES MOUVEMENTS

À RETENIR

LE SQUAT



LE FRONT SQUAT



LE BACK SQUAT



LE DEADLIFT



LES MOUVEMENTS

À RETENIR

LE CLEAN



LE SNATCH



LE PUSH JERK

LE SPLIT JERK



LES MOUVEMENTS

À RETENIR

LE HOLLOW



LE ARCH



LE STRICT PULL-UP



LE TOES-TO-BAR



*TOUS LES MOUVEMENTS PRÉSENTÉS ICI SERONT ADAPTÉS SI BESOIN PAR NOS COACHS LORS DE VOTRE SÉANCE.

PAGE 10

LES INDISPENSABLES À AVOIR

DANS MON SAC



TOUT EST DISPONIBLE AU SHOP !

PLANNING ^{1/2}

LUNDI			MARDI			MERCREDI		
WOD 7H			WOD 7H			WOD 7H		
WOD 10H			WOD 10H			WOD 10H		
WOD 12H30		CYCLO 12H30	WOD 12H30		WOD 12H30		RUNNING 12H30	
WOD 16H			WOD 16H			WOD 16H		
WOD 17H			WOD 17H		CARDIO 17H	WOD 17H		CARDIOSTRONG 17H
WOD 18H	WOD 2 18H	FONDA 18H	WOD 18H	HALTÉRO 18H	CYCLO 18H	WOD 18H		CARDIOSTRONG 18H
WOD 19H	CARDIO 19H		WOD 19H	WOD 2 19H	RUNNING 19H		WOD 19H	CARDIOSTRONG 19H
WOD 20H	RX+ 20H		WOD 20H	HALTÉRO 20H		WOD 20H		FONDA 20H

LE

PLANNING ^{2/2}

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE
CARDIOSTRONG 7H	CYCLO 7H	TEAM 7H			
			FONDA 9H	WOD 9H	
WOD 10H		TEAM 10H		TEAM 10H	TEAM 10H
				WOD 11H	TEAM 11H
WOD 12H30	CYCLO 12H30	TEAM 12H30	CYCLO 12H30	WOD 12H	

WOD 16H			TEAM 16H	
WOD 17H	HALTÉRO 17H	FONDA 17H	TEAM 17H	CARDIOSTRONG 17H
WOD 18H	GYM/RENFO 18H	STRETCHING 18H	TEAM 18H	GYM/RENFO 18H
WOD 19H	HALTÉRO 19H	CYCLO 19H	TEAM 19H	CARDIO 19H
WOD 20H				

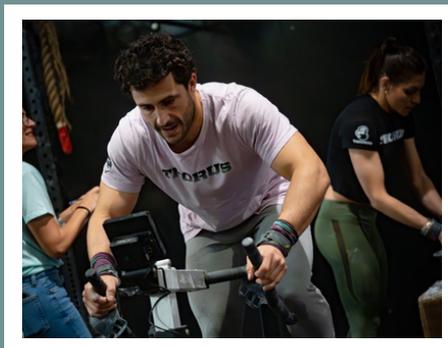


LES

SPECIFIQUES

CARDIO

LE CARDIO EST UNE SÉANCE AXÉE SUR L'INTENSITÉ CARDIAQUE ET LE POIDS DU CORPS. DURANT CETTE SÉANCE IL N'Y A PAS OU TRÈS PEU DE CHARGES.



HALTERO

CE COURS EST CONÇU POUR VOUS AIDER À AMÉLIORER VOS PERFORMANCES ET VOTRE TECHNIQUE EN HALTÉROPHILIE. IL EST ADAPTÉ À TOUS LES NIVEAUX !



GYM/ RENFO

LE COURS SPÉCIFIQUE GYM SERT À AMÉLIORER LA FORCE ET LA FLEXIBILITÉ À TRAVERS DES MOUVEMENTS VARIÉS TELS QUE LES TRACTIONNEMENTS, LES HANDSTANDS, ET PLUS ENCORE. VOUS SEREZ PLUS À L'AISE DURANT VOS WOD.



LES

SPÉCIFIQUES

RUNNING

COURS VISANT À AMÉLIORER VOTRE COURSE À PIED DANS SON INTÉGRALITÉ TEL QUE VOTRE ENDURANCE ET VOTRE VITESSE.



CYCLO

SÉANCE DE VÉLO INDOOR VISANT À AMÉLIORER VOTRE CAPACITÉ CARDIAQUE. UNE SÉANCE RÉALISÉE EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU.



CARDIO-STRONG

CE COURS COMBINE DU CARDIO AVEC LA DISCIPLINE "STRONG MAN". L'OBJECTIF EST DE TRAVAILLER AVEC DES CHARGES EXTERNES ET DES OUTILS TELS QUE DES SACS DE SABLE, DES BOULES EN CIMENT, DES SLEDS, DES KETTLEBELLS, ETC.

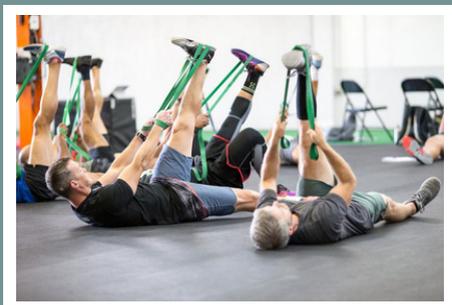


LES

SPÉCIFIQUES

STRECHING

COURS D'ÉTIREMENTS SPÉCIFIQUES AU CROSSFIT ET TRAVAIL DE MOBILITÉ POUR UNE MEILLEURE RÉCUPÉRATION.



FONDAMENTAUX

COURS EN PETIT GROUPE POUR APPRENDRE LA TECHNIQUE DE BASE DES MOUVEMENTS DU CROSSFIT, POUR ÊTRE EN SÉCURITÉ ET PLUS À L'AISE SUR LE WOD DU JOUR.

RÉSERVEZ DIRECTEMENT À L'ACCUEIL.

L'APPLICATION

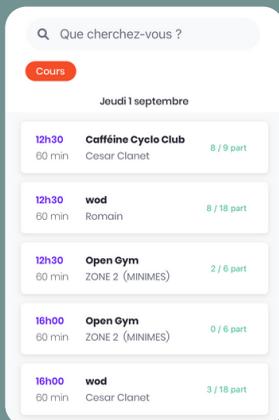
DÉCIPLUS

PAGE D'ACCUEIL



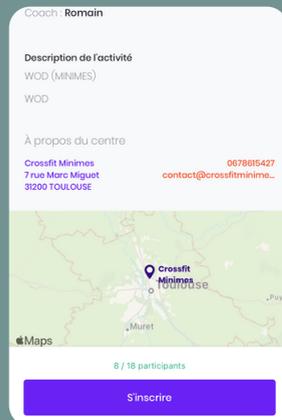
TON ABONNEMENT OU TA CARTE S'AFFICHE ICI AINSI QUE TES RÉSERVATIONS À VENIR

LE PLANNING



SUR CETTE PAGE, TU VAS POUVOIR CHOISIR LE CRÉNEAU QUI TE CONVIENT

RÉSERVATION



UNE FOIS, CHOISI, IL SUFFIT DE CLIQUER SUR "S'INSCRIRE" EN BAS DE LA PAGE !

À SAVOIR

TU PEUX ANNULER TON INSCRIPTION JUSQU'À 1 HEURE AVANT LE DÉBUT DU COURS.

NOUS T'INVITONS À ANTICIPER CES ANNULATIONS DE MANIÈRE À NE PAS PRENDRE LA PLACE DE QUELQU'UN.

 "OPEN GYM"

"ESPACE LIBRE D'ENTRAÎNEMENT"

ENTRAÎNEMENT LIBRE
NON-COACHÉ, RÉSERVÉ
AUX PRATIQUANTS
CONFIRMÉS



LE

RÈGLEMENT

LE MATÉRIEL

IL EST IMPORTANT RESPECTER LE MATÉRIEL, DE LE NETTOYER ET DE LE RANGER À SA PLACE APRÈS CHAQUE UTILISATION. LE WOD DU JOUR EST PRIORITAIRE SUR L'UTILISATION DU MATÉRIEL.

LA POLITESSE

ON DIT BONJOUR, AU REVOIR ET ON ENLÈVE SES ÉCOUTEURS QUAND ON RENTRE ! ON PEUT AUSSI ENCOURAGER LES COPAINS QUI N'ONT PAS FINI LE WOD ET ON N'OUBLIE PAS LE CHECK DE FIN. LA BIENVEILLANCE EST LE MOT D'ORDRE :)

ANNULATIONS ET RETARDS

**PENSE À BIEN VENIR 5-10' EN AVANCE !
LES RETARDS TROP IMPORTANT (+ DE 5 MIN) PEUVENT ENTRAÎNER UNE ANNULATION DE PARTICIPATION AU WOD.**

LE COACH

LE COACH A TOUJOURS RAISON ET IL FAUT TOUJOURS ÉCOUTER LE COACH LORSQUE CELUI-CI EXPLIQUE LE COURS.

LE

LEXIQUE

"WORKOUT OF THE DAY"
C'EST L'ENTRAÎNEMENT DU JOUR

"WOD"

"AMRAP"

"AS MANY ROUND AS POSSIBLE"
CELA SIGNIFIE FAIRE AUTANT DE
RÉPÉTITIONS OU SÉRIES QUE POSSIBLE
SUR UN WOD. SUR UN TEMPS DÉTERMINÉ

"EMOM"

"EVERY MINUTE ON THE MINUTE"
RÉPÉTITION D'UN ROUND À CHAQUE
MINUTE. LE RESTE DE LA MINUTE EST LE
TEMPS DE RÉCUPÉRATION.

"POUR LE TEMPS"

L'OBJECTIF EST DE RÉALISER LE METCON LE
PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE. LE RÉSULTAT
OBTENU EST LE TEMPS ÉCOULÉ POUR
RÉALISER L'INTÉGRALITÉ DU METCON.

"FOR TIME"

"1RM"

"1 REPÉTITION MAXIMALE"
LE MAXIMUM DE CHARGE QUE L'ON PEUT
SOULEVER UNE FOIS SANS PAUSE

"MÉTABOLIC CONDITIONNING"

C'EST LÀ QU'ON DÉBRANCHE LE CERVEAU.
EN FONCTION DE LA PROGRAMMATION DU
JOUR, LE METCON EST SOIT UN AMRAP*,
SOIT UN FOR TIME*, SOIT UN EMOM*...

"METCON"

PAGE 19

LES PETITS PLUS

DE CF MINIMES



LE CMFA SHOP

POUR S'ÉQUIPER DE LA TÊTE AUX PIEDS
(ACCESSOIRES, VÊTEMENTS ET COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES)

LA ZONE EXTÉRIEUR

POUR S'ENTRAÎNER DEHORS À L'AIR LIBRE (PAS DE
DROP ET DE MUSIQUE DANS CETTE ZONE LÀ)



LE STUDIO DE COACHING

POUR CEUX QUI ONT BESOIN D'UN
ACCOMPAGNEMENT ENCORE PLUS PERSONNALISÉ



AVEC FANNY



LA BOISSON DE RÉCUP'

POUR RÉCUPÉRER DE TA SÉANCE AVEC UNE BOISSON REMPLIE
DE BCAA, VITAMINES, MINÉREAUX ET OMÉGA 3.

LE J&JO SMOOTHIE BAR

POUR RÉCUPÉRER DE TA SÉANCE AVEC UN SMOOTHIE PROTÉINÉ
BIEN FRAIS. À BASE DE FRUITS ET DE PROTÉINES SANS
LACTOSE ! RIEN DE PLUS !



LES PETITS PLUS

DE CF MINIMES



LE LIFT AND BUSINESS

LE LIFT AND BUSINESS EST LE CLUB D'ENTREPRISES DE CROSSFIT MINIMES, CROSSFIT ALBI ET CROSSFIT GRAND ROND. VOUS AVEZ UNE ENTREPRISE ? ALORS REJOIGNEZ LE CLUB LIFT&BUSINESS !

REJOIGNEZ LE LIFT AND BUSINESS
EN SCCANNANT LE QR CODE



LE CABINET D'OSTÉOPATHIE

MAXIME CARMOUZE VOUS ACCUEILLE POUR PRENDRE SOIN DE VOUS. IL RÉSOUDRA VOS MAUX PHYSIQUES, PHYSIOLOGIQUES OU PSYCHOLOGIQUES.

RÉSERVATION SUR DOCTOLIB.

LE NUTRITIONNISTE

MATTHIEU EST NUTRITIONNISTE DU SPORT ; IL VOUS AIDE À ÊTRE MAÎTRE DE VOTRE SANTÉ ET DE VOS PERFORMANCES SPORTIVES !



MATTHIEU VOUS OFFRE AUSSI UN GUIDE NUTRITION DÉDIÉ À LA PRATIQUE DU CROSSFIT QUE VOUS RETROUVerez DANS LE MAIL DÉCIPLUS.

SUIVRE L'ACTUALITÉ DE CROSSFIT MINIMES

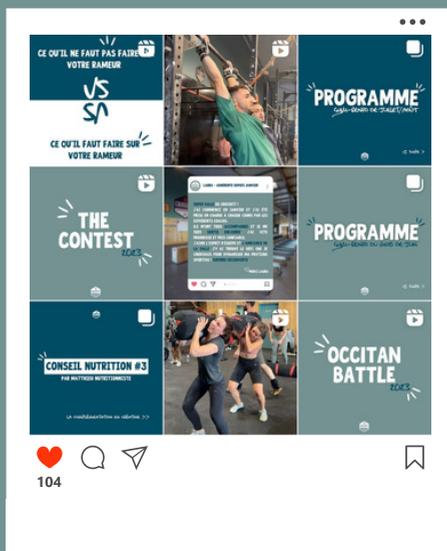
Instagram

SÉANCE DU JOUR

PHOTOS-VIDÉOS

ACTUALITÉS

ÉVÉNEMENTS



@CROSSFITMINIMES





REJOINS LA COMMUNAUTÉ



@CROSSFITMINIMES



CROSSFITMINIMES@GMAIL.COM



CROSSFIT MINIMES



07.69.30.59.93



WWW.CROSSFITMINIMES.COM



7 RUE MARC MIGUET 31200 TOULOUSE



SCANNE-MOI !

