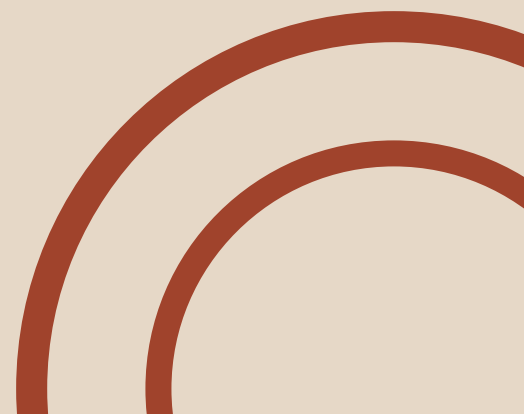




CROSSFIT GRAND ROND

LES FONDAMENTAUX

L'ESSENTIEL POUR BIEN DÉMARRER ENSEMBLE



SOMMAIRE

- 1 L'histoire du CrossFit
- 2 La Team CrossFit Grand Rond
- 3 Déroulement d'un WOD
- 4 Le lexique du matériel
- 5 Les mouvements de base
- 6 Les indispensables à avoir dans mon sac
- 7 Planning
- 8 Les cours spécifiques
- 9 Déciplus et Règlement
- 10 Lexique du CrossFit
- 11 Les petits +

PAGE 2-3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7-9

PAGE 10

PAGE 11-12

PAGE 13-15

PAGE 16-17

PAGE 18

PAGE 19-20

L'HISTOIRE DU 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.

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

LES COACHS

THÉO - COACH



SEB - HEAD COACH



THIBAUT - COACH



NICO - COACH



MANAGER/ACCUEIL

JORIS - MANAGER & CO-FONDATEUR



JOHANN - MANAGER & CO-FONDATEUR



JONAS - CO-FONDATEUR



FLORIANE - ACCUEIL & COMMUNICATION



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.

"Le skill"
10-15 min

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 Metcon"
METABOLIC 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*...

"Cool down ou finisher"
EN FONCTION DU TEMPS QU'IL RESTE

Retour au calme avec quelques étirements ou dernier exercice pour finir la séance en beauté.

"check"

Check au autres participants + rangement du matériel

Durée totale 60 min

LE LEXIQUE

DU MATÉRIEL

LES BARRES D'HALTÉROPHILIE



UNE PAIRE DE DUMBBELLS



UNE BOX



UN MEDECINE BALL



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 PRESS



LE PUSH JERK



LES MOUVEMENTS À RETENIR

LE HOLLOW



LE ARCH



LE STRICT PULL-UP



LE TOES-TO-BAR



Les

INDISPENSABLES

DES CHAUSSURES RÉSERVÉES À LA PRATIQUE



UNE TENUE ADÉQUATE



SHORT OU LEGGING ETT-SHIRT



UNE GOURDE OU UN SHAKER

UNE PAIRE DE MANIQUES



UNE CORDE À SAUTER



TOUT EST DISPONIBLE AU SHOP !

LE

PLANNING 1/2



Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

7H 8H 11H 12H30 16H 17H 18H 19H 20H

WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	FAST WOD 45'	WOD	WOD
			CYCLO			CYCLO	RENFO TRX	FAST WOD 45'
						GYM	RUNNING CLUB	

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

7H 8H 11H 12H30 17H 18H 19H 20H

WOD	WOD	WOD	WOD		WOD	CARDIO	WOD	WOD
			CYCLO			MOBILITÉ	CYCLO	FAST WOD 45'

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

7H 8H 11H 12H30 16H 17H 18H 19H 20H

CYCLO	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	HALTÉRO	WOD	WOD
						FAST WOD 45'	FAST WOD 45'	FAST WOD 45'

LE

PLANNING 2/2



Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

7H 8H 11H 12H30 17H 18H 19H 20H

WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

7H 8H 10H 11H30 12H30 17H 18H 19H

WOD	WOD	CYCLO	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
-----	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-----

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

9H 10H 11H 12H 15H 16H

CYCLO	WOD	CARDIO	WOD	WOD	WOD
-------	-----	--------	-----	-----	-----

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

10H

YOGA

LES COURS SPÉCIFIQUES

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.



HALTÉRO

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 TRACTIONS, LES HANDSTANDS, ET PLUS ENCORE.



LES COURS SPÉCIFIQUES

RUNNING

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



LE CYCLO

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

LE TRX RENFO

SÉANCE DE 45 MIN VISANT À
DÉVELOPPER VOTRE GAINAGE
PROFOND ET TONIFIER VOTRE
CORPS.



LES COURS SPÉCIFIQUES



LE FAST CONDITIONNING

COURS DE 45 MINUTES AXÉ SUR DES MOUVEMENTS SIMPLES AU POIDS DU CORPS, CARDIO, OU ENCORE AVEC CHARGE MAIS LÉGÈRE POUR GÉNÉRER UN MAXIMUM DE DÉPENSES TOUT EN LIMITANT LE PLUS POSSIBLE LE FACTEUR TECHNIQUE.

MOBILITÉ

AMÉLIORER LA SANTÉ DE SES ARTICULATIONS, GAGNER EN AMPLITUDE ET EN CONTRÔLE



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. RÉSERVATION À L'ACCUEIL.

L'application DÉCIPLUS

PAGE D'ACCUEIL

The screenshot shows the home page for user FLORIANE. At the top, there is a greeting "Bonjour FLORIANE !" and a notification icon. Below this, the "Prochaine réservation" (Next reservation) is listed as "19h00 Open Gym" on "jeu. 01/09" in the "Zone Running" area. Underneath, "Mes prestations en cours" (My current services) includes an "Abo découverte (MINIMES)" which is valid until 28/02/2023.

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

LE PLANNING

The screenshot shows the planning page for Thursday, September 1st. It features a search bar at the top and a list of five classes. Each class entry includes the time, name, coach, and the number of spots left out of a total of 18.

Time	Activity	Coach	Spots Left
12h30	Cafféine Cyclo Club	Cesar Clanet	8 / 18 part
12h30	wod	Romain	8 / 18 part
12h30	Open Gym	ZONE 2 (MINIMES)	2 / 6 part
16h00	Open Gym	ZONE 2 (MINIMES)	0 / 6 part
16h00	wod	Cesar Clanet	3 / 18 part

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

RÉSERVATION

The screenshot shows the reservation page for a "WOD (MINIMES)" class. It includes the coach's name "Romain", a description of the activity, and contact information for Crossfit Minimes (7 rue Marc Miguet, 31200 TOULOUSE). A map shows the location near Muret. At the bottom, it indicates "8 / 18 participants" and a prominent "S'inscrire" (Sign up) button.

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 importants (+ 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

"WOD"

"WORKOUT OF THE DAY"

C'est l'entraînement du jour !

"AMRAP"

"AS MANY REPS 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.

"FOR TIME"

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.

"1 RM"

1 REPÉTITION MAXIMALE

Le maximum de charge que l'on peut soulever une fois sans pause.

"METCON"

"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*...

LES PÉTITS PLUS



LE SHOP

Pour s'équiper de la tête aux pieds (accessoires, vêtements et compléments alimentaires)

L'ÉTAGE

Retrouvez Josua & Seb pour des coachings privés, des accompagnements post-blessure et bien plus encore...



LA BOISSON DE RÉCUP'

Pour récupérer de ta séance avec une boisson remplie de bcaa, vitamines, minéraux et oméga 3.

LE 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 !



SUITE

LES PETITS PLUS



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
SCANNANT LE QR CODE



LE NUTRITIONNISTE

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



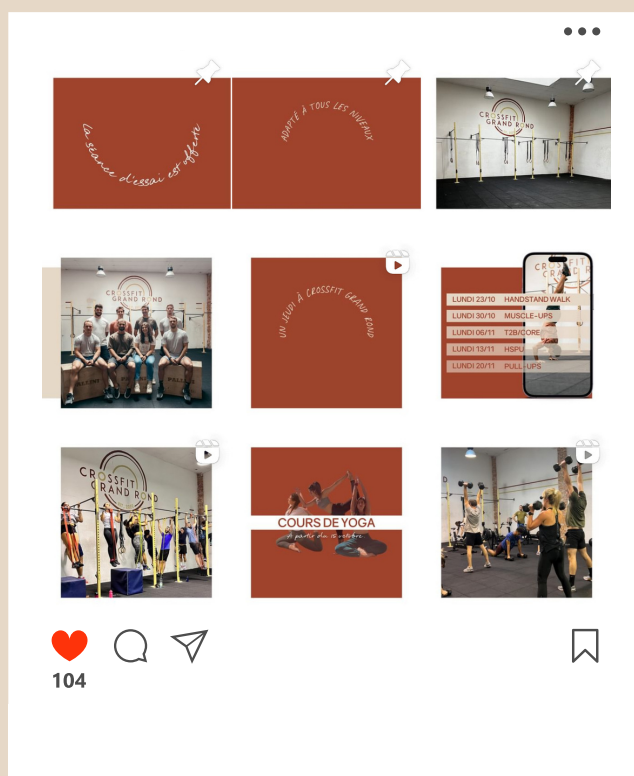
MATTHIEU VOUS OFFRE AUSSI UN GUIDE NUTRITION DÉDIÉ À LA PRATIQUE DU CROSSFIT QUE VOUS RETROUVEREZ DANS LE MAIL DÉCIPLUS.

SUIVRE L'ACTUALITÉ DE CROSSFIT GRAND ROND

Instagram

SÉANCE DU
JOUR

ACTUALITÉS



PHOTOS-
VIDÉOS

ÉVÉNEMENTS

@CROSSFITGRANDROND





REJOINS LA

COMMUNAUTÉ



@CROSSFITGRANDROND



CROSSFITGRANDROND@GMAIL.COM



CROSSFIT GRAND ROND



06 42 03 20 44



WWW.CROSSFITGRANDROND
.COM



8 RUE DES POTIERS, 31000
TOULOUSE

