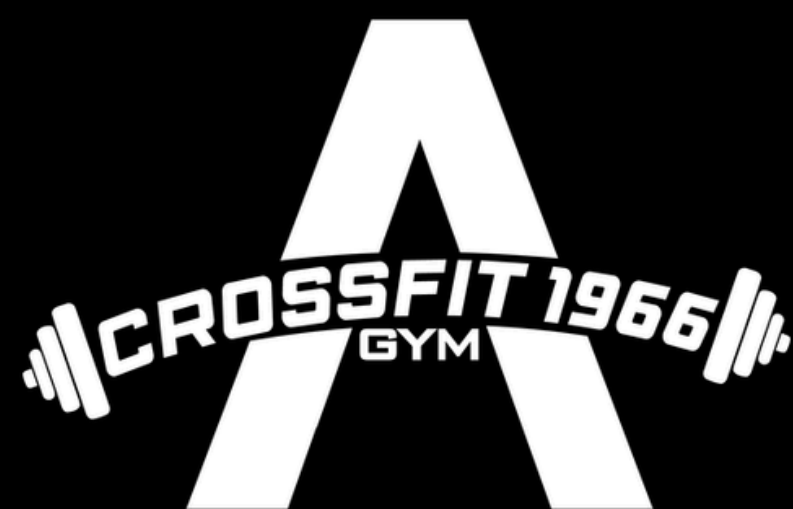


**CrossFit 1966 te présente**

***LE GUIDE  
DE L'ATHLÈTE***



# INTRODUCTION



Nous savons à quel point ça peut être déstabilisant d'intégrer un gym de CrossFit.

Nous t'avons concocter un petit guide qui te permettra de te familiariser avec la pratique du sport et d'être un peu moins perdu lors de tes premiers jours au gym.

Si des questions persistent, n'hésite pas à t'adresser aux coachs ou nous écrire sur...



**INFO@GYMLATELIER.CA**

# ***TABLE DES MATIÈRES***

***1- QUI SOMMES NOUS?***

***2- QU'EST-CE QUE LE CROSSFIT?***

***3-TON PREMIER MOIS AU GYM***

***4-NOS SUGGESTIONS ALIMENTAIRES***

***5- LES 12 COMMANDEMENTS DU GYM***

***6- L'UNIVERS DU CROSSFITTEUR***

***7- LES 9 MOUVEMENTS FONDAMENTAUX***

***8- LE JARGON DU CROSSFIT***



# 1- QUI SOMMES NOUS?

Nous sommes une équipe passionnée par le mouvement, la santé et le dépassement de soi. Comme tout pratiquant de CrossFit, nous partageons une même mission : vous accompagner dans l'atteinte de vos objectifs, quels qu'ils soient.

Les trois propriétaires cumulent plus de 60 ans d'expérience dans le domaine de l'entraînement, une richesse qui se reflète dans la qualité de l'encadrement et de la programmation.

Nos coachs sont tous formés selon les standards CrossFit et bénéficient d'un encadrement continu à l'interne, notamment par Matthieu Dubreucq, formateur CrossFit de niveau 4.

Cette expertise nous permet de vous offrir un environnement à la fois sécuritaire, structuré et orienté vers des résultats durables.

Ici, chaque parcours est unique.

Venez nous parler de vos objectifs – nous sommes là pour vous aider à les atteindre.



## 2- QU'EST CE QUE LE CROSSFIT

En plus d'être le sport que vous avez pu découvrir sur internet ou sur les réseaux sociaux, le CrossFit est avant tout une méthode d'entraînement combinant le cardio, l'haltérophilie et la gymnastique. Il utilise des mouvements naturels (pousser, sauter et soulever) réalisés à haute intensité et constamment variés pour améliorer la condition physique globale.

Les séances, ou "WOD" Workout of the day, sont courtes, intenses et adaptables à tous les niveaux.

Chez CrossFit 1966, chaque séance est prise en charge par un coach certifié au minimum CrossFit L-1.



# 3-TON PREMIER MOIS AU GYM

Venir une fois dans la semaine ne suffira pas à atteindre tes objectifs. Deux à trois fois par semaine serait le strict minimum.

- Saluer les personnes que tu croises est le meilleur moyen de t'intégrer.
- Arrive "si possible" 10 minutes en avance afin de te présenter aux différents coachs par qui tu seras pris en charge.
- La technique avant la performance.
- Sois patient... plus tu viendras, plus tu assimileras le jargon du CrossFit.
- Ne t'entraînes jamais le ventre vide.
- Une tenue adaptée à la pratique du sport. On évite les pantalons de jogging épais ou les k-way de sudation.
- Il n'y a pas de questions bêtes.
- N'hésite pas à nous donner ton avis. C'est ensemble que nous avançons.



# 4-NOS SUGGESTIONS ALIMENTAIRES

## PRÉ-WORKOUT

Nous te recommandons d'avoir mangé dans les 3 heures précédant ton entraînement.

### FRUITS FRAIS

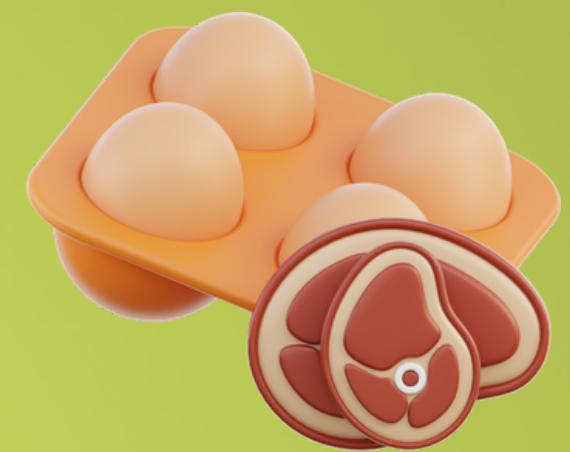
QUOI?



### FRUITS SECS



### PROTÉINES



## HYDRATATION/ COMPLÉMENTS

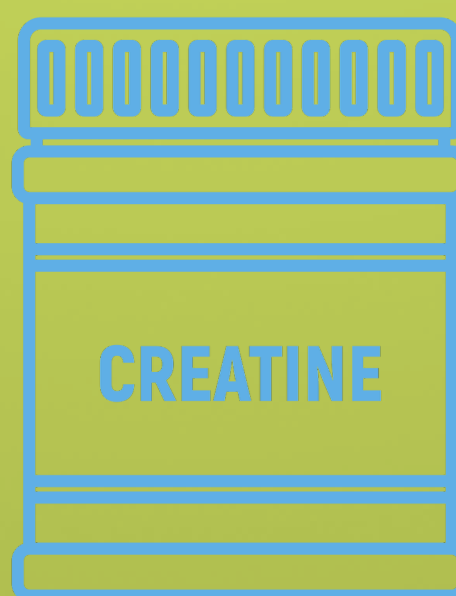


L'eau restera la boisson qui comblera tes besoins nécessaires durant tes sessions d'entraînement.

Néanmoins, selon tes besoins ou objectifs, tu pourrais y ajouter des compléments alimentaires tels que:



OMEGA 3



ÉLECTROLYTES

# 4-NOS SUGGESTIONS ALIMENTAIRES

( SUITE )

## POST-WORKOUT

Afin de tirer un maximum de gains de nos sessions, nous te conseillons une assiette équilibrée comprenant légumes, viandes et quelques féculents.



*L'idée est de privilégier les aliments naturels non transformés*

Nous savons que vos journées peuvent être bien remplies et que le temps peut vous manquer. Voici quelques options qui pourraient intégrer votre quotidien:



### LE BATCH COOKING

*Préparation de tes repas le week-end pour toute la semaine*

### LES SERVICES DE LIVRAISON DE REPAS PRÉPARÉS

- *Zone2Go (disponible au gym)*
- *Factor meal*
- *WeCook*
- *Etc.*



# 5- LES 12 COMMANDEMENTS DU GYM

PONCTUALITÉ

BIENVEILLANCE

ÊTRE COACHABLE

RESPECT DU MATÉRIEL

CONVIVIALIÉ

HUMILITÉ

PARTAGE

GOÛT DE L'EFFORT

PATIENCE

RÉSILIENCE

RESPECT DU LIEU

INTÉGRITÉ



# 6- L'UNIVERS DU CROSSFITTEUR

## L'ÉQUIPEMENT :

### SOULIER DE CROSS-TRAINNING



-NIKE-  
-METCON-  
-ADIDAS-  
-DROPSET-  
-REEBOK NANO-  
-RAD V2-  
-ETC

### GRIPS



-VELITES-  
-VICTORY-  
-ROGUE-  
-PICSIL-  
-ETC-

### CORDE À SAUTER



-VELITES-  
-ROGUE-  
-PICSIL-  
-ETC-

### CEINTURE D'HALTÉROPHILIE

Toutes marques confondues



### SOULIER DE COURSE



Ces articles sont disponible  
pour la vente au gym

# 7- LES 9 MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

Les 9 mouvements fondamentaux du CrossFit sont répartis en trois familles de progression; soit le squat, la poussée et le soulevé. Maîtriser ces bases est essentiel pour développer la stabilité du "core" et avoir une amplitude de mouvement complète.

## 1. LA FAMILLE DES SQUATS

Ces exercices ciblent principalement les membres inférieurs et la mobilité des hanches.



1 - AIR SQUAT :  
Le mouvement de base au poids du corps.

2 - FRONT SQUAT :  
Squat avec une charge (barre) sur les  
clavicules.  
(position "front rack")



3 - OVERHEAD SQUAT :  
Squat avec la barre maintenue au-  
dessus de la tête, bras tendus.

# 7- LES 9 MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

## (SUITE)

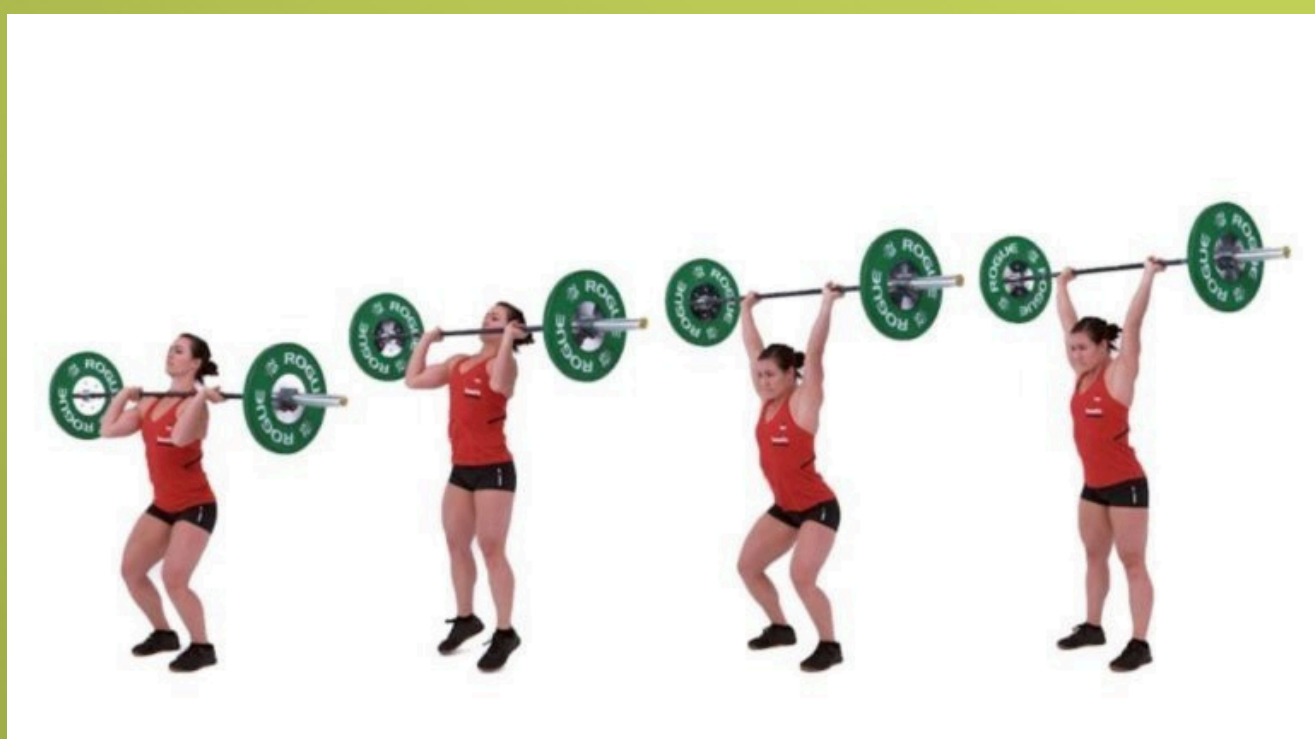
### 2. LA FAMILLE DES PRESS (DÉVELOPPÉS)

*Ces mouvements se concentrent sur la force et la puissance du haut du corps en poussée verticale.*



4 - SHOULDER PRESS / STRICT PRESS:  
Développé strict des épaules sans l'aide des jambes.

5 - PUSH PRESS  
Développé avec une légère impulsion des jambes. ("dip and drive")



6 - PUSH PRESS  
Développé avec impulsion des jambes, suivi d'une réception sous la barre pour la verouiller.

# 7- LES 9 MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

## (SUITE)

### 3. LA FAMILLE DES SOULEVÉS

*Ces exercices recrutent la chaîne postérieure et enseigne le transfert d'énergie des hanches.*



#### DEADLIFT :

*Le soulevé de terre classique, de l'arrêt au sol jusqu'à l'extension complète.*

**SUMO DEADLIFT HIGH PULL :**  
*Soulevé avec un écartement large des pieds, se terminant par un tirage de la charge au menton.*



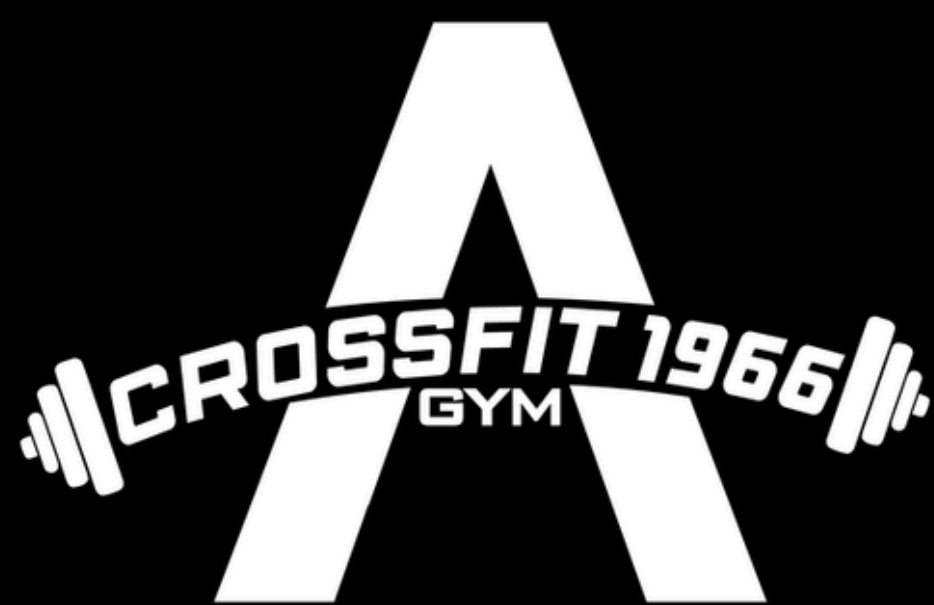
**MEDICINE BALL CLEAN :**  
*Épaulé réalisé avec un ballon lesté, simulant le mouvent d'haltérophilie.*

# 8 - LE JARGON DU CROSSFIT

- *GYM ou BOX* : appellation pour une salle de CrossFit
- *WOD* : 'workout of the day' ou 'l'entraînement du jour'
- *OPEN* : célébration annuelle de notre sport et qualification pour le championnat du monde de CrossFit ouvert à tout le monde (CrossFit Games)
- *WARM UP* : échauffement
- *FOR TIME*: le résultat obtenu est le temps écoulé pour réaliser l'intégralité du WOD
- *AMRAP*: 'as many repetitions as possible' cela signifie faire autant de répétitions ou de séries que possible sur un WOD
- *WORKOUT HERO* : WODS créés en hommage à des soldats, pompiers, policiers, etc.
- *SKILL*: désigne la partie technique de la séance d'entraînement
- *EMOM*: 'every minute on the minute' répétition d'un round à chaque minute ( le reste de la minute est un temps de récupération)
- *PR*: 'personal record' record personnel
- *BENCHMARK*: ce sont des WOD de référence; ils permettent de voir les progressions sur un temps réalisé
- *RX*: 'as prescribed'; exécuter le workout tel qu'il est demandé
- *SCALED*: il s'agit d'adapter le WOD au niveau de la personne qui le réalise, soit en diminuant la charge, soit en diminuant le nombre de répétitions ou en modifiant le mouvement



**MERCI POUR TA  
CONFIANCE**



**ON T'ENTRAÎNE POUR GAGNER  
DANS LA VRAIE VIE**