

Le CrossFit, l'autre concept du sport

Venu des USA, le CrossFit est une nouvelle approche de faire du sport en salle. La "box" de Calais ouvre ses portes ce week-end pour faire découvrir cette discipline au public

Arrivé des États-Unis il y a quatre ans, le CrossFit commence à devenir la discipline à la mode chez les personnes qui cherchent à entretenir leur corps. De plus en plus de salles ouvrent en France et Calais n'échappe pas à la règle puisque la ville compte une "box", terme plus adéquat pour définir le lieu de rassemblement de tous les adeptes de cette marque.

Située au 15 de la rue Gustave Courbet, dans la zone industrielle Marcel-Doret, la CrossFit Box de Calais, la seule "box" du Pas-de-Calais, ouvre ses portes au public ce samedi 20 et dimanche 21 dans le but de faire découvrir aux visiteurs cette nouvelle approche du sport. Ouverte en juin dernier, cette "box" se trouvait auparavant rue Anatole-France (ouverte en avril 2013) : « Notre local était devenu déjà trop petit en neuf mois d'activité. Nous voulions un local situé en zone industrielle, ce qui cadre avec la philosophie du Cross-Fit, explique Mike Duval, un des trois coaches calaisiens (avec Nicolas Noël et Romain Dambront). Après sept mois de travaux et une ouverture début juin, nous tournons plutôt bien. Nous comptons déjà 280 membres. Nous réfléchissons déjà à agrandir les murs car nous arrivons presque au maximum de nos possibilités en ce qui concerne le planning de nos ateliers et de nos séances. »

Une séance de CrossFit dure une heure. Un coach établit le programme à réaliser dans les

soixante minutes, alternant les pauses et les efforts : « 90 % de nos adhérents, surtout ceux qui débutent, préfèrent les séances coachées car ils savent qu'ils auront quelqu'un derrière eux pour les motiver ou les encourager en cas de fatigue, poursuit Mike. C'est différent des salles de sport classiques où leurs pratiquants sont souvent livrés à eux-mêmes. Ici, on est encadré, même s'il est toujours possible de s'entraîner seul, soit dans la salle ou en dehors pour le travail d'endurance ». L'idéal est de faire deux à trois séances par semaine.

« Les machines, c'est nous ! »

Le but est de travailler tous les muscles de son corps en exécutant des mouvements fonctionnels constamment variés à haute intensité : « Il n'y a pas de machines. Les machines, c'est nous », affirme Mike Duval. Médecine-ball, poids, barres, caisses ou encore anneaux sont les seuls outils utilisés par les sportifs pour leurs exercices. À chaque séance, des personnes de tout niveau se côtoient. Si le but premier pour chaque athlète est de finir ses exercices le plus vite possible, il n'est pas question pour autant de laisser à l'abandon son petit camarade qui est à la traîne : « Il y a un vrai esprit de solidarité dans le CrossFit, explique Mike. Tout le monde s'encourage. De fait, il règne un véritable d'esprit d'équipe à chaque séance ».

Et pour ceux qui hésiteraient à se lancer dans le grand bain, de peur de ne pas avoir le niveau physique suffisant, le coach calaisien a aussi les arguments pour les convaincre : « Nous avons des personnes âgées de 16 à 64 ans parmi nos adhérents. Durant les séances, il arrive souvent que des personnes d'un certain âge ou d'une certaine corpulence aient à se comparer à des athlètes un peu plus habitués aux efforts physiques. Au bout de l'heure,



Mike Duval, un des trois coaches du CrossFit de Calais.

tout le monde est épuisé. Personne n'est mis en situation d'échec ici. On travaille le physique mais aussi le mental. C'est tout aussi important et ça aide aussi nos pratiquants à prendre confiance en eux ».

Ces samedi et dimanche, Mike, Nicolas et Romain proposeront des cours d'initiation gratuits de 9h à 18h. Une formation en haltérophilie sera aussi proposée au public de 14h à 18h ce samedi. Toute personne qui prendra sa carte d'adhésion au cours de ce week-end aura le droit à un mois gratuit ainsi qu'à un T-Shirt.

VINCENT PIHEN

www.go-upcoaching.fr

LE CROSSFIT, KEZAKO ?

Le CrossFit est une technique de conditionnement physique qui combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance. Les pratiquants de CrossFit courent, rament, grimpent à la corde, sautent, déplacent des objets, pratiquent des mouvements olympiques d'haltérophilie ainsi que des exercices au poids du corps, utilisent des haltères, des anneaux de gymnastique, des boîtes, des kettlebells, des sacs et tous autres objets pouvant servir à l'entraînement. Le CrossFit axe son fonctionnement autour de dix compétences athlétiques : endurance cardiovasculaire et respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision.



Solidarité et collectif, deux mots clés de la marque.

LE CHIFFRE

280 Le nombre d'adhérents au Cross-Fit de Calais, ouvert depuis juin