



LE CROSS TRAINING AU FEMININ

Il n'est pas forcément facile pour une femme de pousser la porte de la casemate n°5, lorsque l'on entend le bruit du métal cognant brutalement le sol, les grognements et autres râles primaires qui émanent du fond de la salle et cette odeur universelle qui reflète l'effort collectif intense. La première impression que l'on peut avoir est : « Houlà, ce sport n'est pas fait pour moi !! »

Le cross training un sport d'homme ?? *Que nenni !* Qu'elles soient militaires ou civiles, jeunes ou dans la fleur de l'âge, athlétiques ou plus cérébrales, les femmes de la section CrossAddic'Training (C.A.T) d'Arcueil ont toutes leur place dans ce sport souvent associé, à tort, aux hommes.

Cécile, Line et Mallory vous témoignent leur ressenti en tant qu'adhérentes :

Cécile, adhérente depuis 3 ans :

« Le cross training est un sport adapté à tous, au féminin comme au masculin ! Cardio, force, intensité, chacun le pratique suivant son ambition et ses attentes. Grâce à ses exercices intenses et variés, 3 séances par semaine me permettent de conserver la forme et d'augmenter ma condition physique. Résultats garantis ! Filles ou garçons de tout âge, rejoignez-nous ! »

Line, adhérente depuis 2 ans :

J'ai rejoint la section initialement pour découvrir ce nouveau sport, et m'offrir un nouveau challenge. J'ai finalement découvert un sport très complet qui allie le dépassement de soi et le bien-être. Les coaches nous invitent constamment à sortir de notre "zone de confort", ce qui aboutit à une progression rapide et régulière.

Le cross training m'apporte de nombreux bénéfices :

- ✓ *Développement des capacités physiques et cardio réutilisables ensuite pour toutes les activités de la vie quotidienne : monter les escaliers, courir 10 km, randonner en vélo ou en roller, déménager, etc.*
- ✓ *Déconnexion rapide et rechargement des batteries : les entraînements intensifs permettent de se déconnecter immédiatement l'esprit en se concentrant sur l'effort et la performance à réaliser. Chaque bloc journalier est une véritable occasion de se dépasser et de se régénérer.*
- ✓ *Nouvelles rencontres : l'équipe, très diverse, constitue un nouveau cercle de connaissances ; les entraînements sont mixtes et des personnes de niveaux hétérogènes cohabitent dans un même cours. L'équipe évolue dans une ambiance conviviale, et encourage les efforts et la progression de chacun, sans jugement. »*

Mallory, adhérente depuis 6 mois :

Mon but était de perdre du poids et je ne voulais pas trop me muscler. J'appréhendais, mais ce que j'aime bien c'est les cours et les blocs journaliers proposés.

Le cross training est pour moi un moyen de maigrir tout en se musclant et en faisant des séances d'une heure intensive ! On apprend beaucoup de choses intéressantes sur le corps que l'on ignorait ! C'est un mélange de cardio, de musculation et d'étirements.

Cela m'apprend aussi à mieux me tenir, mieux me baisser dans la vie de tous les jours.

Voilà, pour moi le cross training est le meilleur sport».



Quelques mordues de la section CrossAddic'Training d'Arcueil

Alors mesdames, je ne vais pas vous mentir en vous disant que vous n'allez pas souffrir, transpirer, ressembler à un joli panda (oui prévoyez le mascara waterproof ☺), marcher moins naturellement pendant quelques jours, sentir chaque muscle de votre corps (peut-être même de nouveaux ☺), mais n'est-ce pas là au fond de ce que l'on peut attendre de l'effort physique ?

Néanmoins, une chose est sûre, c'est qu'au sein de la section C.A.T, vous trouverez une ambiance fun et une cohésion réelle. Votre corps va rapidement se transformer (si vous

êtes motivées) et même si vous maudirez (très certainement) le coach qui vous aura encadré pendant la séance, vous sortirez de la salle avec le sourire et une sensation que seul le Cross training peut vous apporter.

Alors vous laisserez-vous tenter ?

Contact de vos futurs bourreaux :
(parfois sadiques, mais sympas)

Sébastien (2.55.09),

Jérôme (2.36.22)

Christophe (2.36.62)

Julie

Responsable communication

Section CrossAddic'Training d'Arcueil