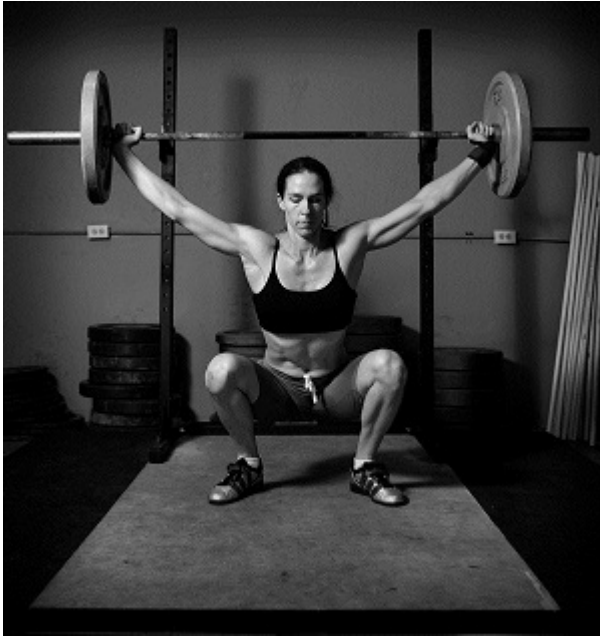


# Crossfit : une activité qui permet de perdre du poids



Perdre du poids avec le **crossfit** : vous y croyez ? Mais c'est quoi cette activité qui peut vous faire perdre du poids ?

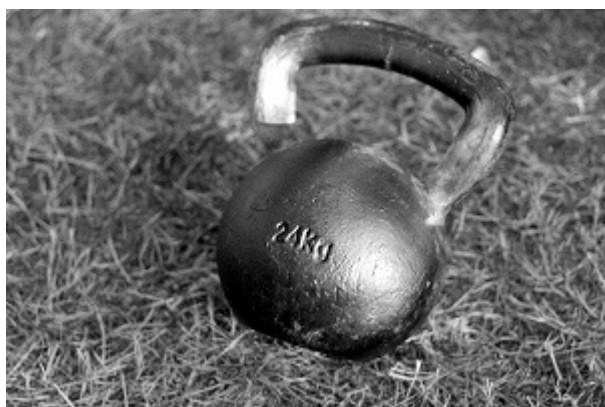
Le sport et les activités physiques ne sont jamais en dehors de la société. Au même titre que le mouvement des « indignés » ou encore des « Anonymus » le *crossfit* apparaît comme un mouvement de révolte dans le domaine de la gymnastique. Il s'agit de s'opposer au cours dans les salles de fitness où le narcissisme est cultivé à l'extrême. Le crossfit revendique des valeurs plus rustres et plus naturelles pour un corps fort et utile.

Au premier abord lorsque l'on regarde des vidéos de Crossfit, on peut se dire que cette activité est une activité de « malades » et que tout le monde ne peut pas la pratiquer, qu'elle est plutôt réservée aux militaires . Mais en recherchant dans les fondements du Crossfit, cette pratique apparaît comme une méthode construite et adaptable à tous les niveaux.

Le crossfit c'est tout d'abord un mot qui évoque l'endurance

(cross) mais aussi de mouvements répétés et cadencés (fit). A mi chemin entre la gymnastique allemande et la méthode d'Hébert (1875-1957) qui connut ses moments de gloire pendant la seconde guerre mondiale. Ce dernier préconisait d'utiliser les éléments naturels pour pratiquer des exercices physiques permettant de développer l'endurance, la résistance, la force, la souplesse, l'équilibre, l'adresse.

## Le Crossfit : ses principes



Le crossfit est un système d'entraînement qui combine la force musculaire et la condition cardiovasculaire. Développée en Californie par Greg et Lauren Glassman, ce système est à visée utilitaire pour affronter les situations de la vie quotidienne en développant tous les mouvements fonctionnels du corps.

## Crossfit et entraînement pour perdre du poids

Les activités de base dans le Crossfit sont la gymnastique, l'haltérophilie ainsi que l'athlétisme.

Les qualités développées sont :

- la vitesse
- l'adresse ou l'agilité

- la résistance
- la force
- coordination, équilibre
- souplesse

Elle permet également de resculpter sa silhouette et perdre la masse graisseuse et par conséquent de perdre du poids .

## Qui peut pratiquer le Crossfit ?

Contrairement aux idées reçues tout le monde peut le pratiquer. Bien entendu chacun travaille à son niveau et le tout encadré par un préparateur physique compétent car lors des premières séances, il existe un apprentissage des mouvements de base.

En conclusion le crossfit permet de développer votre condition physique en toute sécurité car encadré par des professionnels même si au premier abord cette activité semble faite pour des sportifs de haut niveau et ressemble à l'entraînement d'un commando, on ne peut douter de son efficacité. Par ailleurs de nombreuses écoles de polices, des préparateurs physiques dans l'armée et même certains sportifs professionnels utilisent cette méthode. Même certains sportifs réputés tels Laure Manadou ou encore le golfeur belge Nicolas Colsaert se disent adeptes du crossfit . Vérité ou juste une opération de marketing. Mais cette activité permet également de perdre du poids . Alors vous vous y mettez quand ?