

Quels sont les bienfaits du Cross Training sur la santé ?

Les bénéfices du Cross Training sur la santé sont très variés. Les exercices de renforcement musculaire, avec ou sans outils, améliorent la puissance physique des muscles profonds, la tonification générale du corps et augmentent l'endurance du souffle et du cœur. L'utilisation des outils développe les habiletés motrices et cognitives et rend la pratique du Cross Training constamment intéressante. La vocation de fitness de ces "entraînements croisés" ne peut être niée. Les mouvements fractionnés et répétés permettent aux pratiquants d'éliminer efficacement les toxines et les graisses ; tout en sculptant la silhouette et améliorant l'état de bien-être - réduction des tensions et du stress.



Cardio Équilibre Souplesse Renforcement musculaire

Cross Training Sport Santé

Tous les Mardis de 20h30 à 21h30

Gymnase AZAY SUR CHER

Avec Ludovic

Programme Cross Training

Le Cross Training Sport Santé (CTSS) mêle différentes techniques de sports afin d'optimiser au maximum les bénéfices d'une pratique physique sur la santé. Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes



musculaires. Chaque séance est unique et vient puiser le meilleur du sport pour prendre soin de votre corps et de votre santé.

Qu'est-ce que le Cross Training ?

Le Cross Training se traduit par "entraînement croisé" et consiste à l'établissement d'un programme d'exercices physiques empruntés à plusieurs sports dans le but de constituer un enchaînement de pratiques qui répond le mieux à des objectifs précis - augmenter les capacités d'endurance, renforcer le système musculaire, etc. La multitude d'entraînements nécessite parfois, pour leur réalisation, l'utilisation de plusieurs outils comme les sangles de suspension, les cordes d'oscillation, le Fitball, les disques de Gliding, le Foam roller ou encore les sacs lestés, etc. Le Cross Training prend le meilleur des sports pour améliorer la santé du pratiquant.

Pourquoi faire du Cross Training ?

Le Cross Training s'adapte aux niveaux et aux objectifs de chacun, afin de garantir des résultats en accord avec les attentes individuelles des pratiquants. Une séance de Cross Training peut se dérouler en musique, sans que le tempo n'ait une importance dans l'exécution des exercices, seulement sur le bien-être psychique. Les objectifs modulables permettent aussi au Cross Training d'être une parfaite pratique d'accompagnement et de perfectionnement en parallèle d'un autre sport.

Comment se déroule une séance de Cross Training ?

Il n'existe pas de modèle type de séance, chaque séance de CTSS se construit entre l'animateur et les pratiquants. La séance suit une courbe classique en trois temps : échauffement, cœur de la séance, retour au calme. Lors de l'échauffement, l'animateur propose un travail seul, et en coopération avec un binôme. Lors du cœur de la séance, un travail plus individuel est visé sur les blocs d'exercices. L'animateur organise l'espace et le temps de manière similaire sur chaque séance afin de pouvoir corriger les postures mais aussi encourager les pratiquants.

Qui peut faire du Cross Training ?

Les pratiques personnalisables du Cross Training s'adressent à tous les publics - amateurs, juniors et seniors, ainsi qu'aux sportifs qui recherchent une pratique physique qui s'intègre à leur programme sportif.



