ÉCOLE SECONDAIRE DE MORTAGNE

CONCENTRATION
CROSSFIT

CROSSFIT STE-JULIE

SOMMAIRE

03 LE CROSSFIT

05 NOTRE CENTRE

07 LE PROGRAMME

08 ORGANISATION

09 NOTRE EQUIPE

13 CALENDRIER

14 CONTACT

LE CROSSFIT

Le CrossFit est un mélange unique d'haltérophilie, de gymnastique et de cardio. Mais ce n'est pas tout, c'est aussi un entraînement fonctionnel et varié, qui vous permet de développer toutes les qualités physiques dont vous avez besoin pour exceller dans tous les aspects de votre vie.

Imaginez un programme de sport-études qui combine à la fois la passion de votre enfant pour le sport et son développement global. C'est là que le CrossFit entre en jeu, offrant une expérience unique qui permettra à votre enfant de se surpasser et d'atteindre son plein potentiel.
Le CrossFit, c'est bien plus qu'un simple entraînement. C'est un mode de vie sain, dynamique et stimulant qui aidera votre enfant à développer non seulement sa force physique, mais aussi sa confiance en soi, sa discipline et sa résilience. En combinant l'haltérophilie, la gymnastique et le travail d'endurance cardio-vasculaire, le CrossFit offre une variété d'exercices et de mouvements poly-articulaires. Ces entraînements sont réalisés à haute intensité, permettant à votre enfant de développer différentes qualités physiques essentielles. Le CrossFit n'est pas seulement un sport, c'est aussi un outil fantastique pour la remise en forme et la préparation physique dans d'autres sports. Il renforce les fondations athlétiques de votre enfant, améliorant sa vitesse, sa coordination et sa puissance, ce qui lui donnera un avantage compétitif dans toutes les disciplines sportives.

LE CROSSFIT

L’avantage du CrossFit ? Il est adaptable à tous. Peu importe le niveau de forme physique ou l'âge de votre enfant, il pourra participer à des cours coachés qui garantissent une progression sûre et adaptée à ses besoins spécifiques. Votre enfant sera encadré par des professionnels compétents qui veilleront à sa sécurité et à son apprentissage optimal.

En inscrivant votre enfant dans un programme de sport-études CrossFit, vous lui offrez bien plus qu'un simple entraînement. Vous lui offrez une communauté bienveillante où il pourra se sentir soutenu, encouragé et entouré d'amis partageant la même passion. Il développera des valeurs d'entraide, d'effort et de dépassement de soi, qui l'accompagneront tout au long de sa vie. Permettez à votre enfant de s'épanouir dans un environnement stimulant, où il pourra grandir en tant qu'athlète et en tant que personne. Le CrossFit est un choix gagnant pour les parents soucieux du bien-être et du développement de leurs enfants. Ne manquez pas cette opportunité unique de les voir s'épanouir et atteindre de nouveaux sommets.

CrossFit
FORGING ELITE FITNESS

NOTRE CENTRE

ADRESSE: 2141 Rue Léonard-De-Vinci, Ste-Julie

Notre centre est ouvert depuis plus de 10 ans et a été le premier a créé le sport-études CrossFit au Québec.

Nous proposons des cours pour adultes, mais aussi pour enfants et adolescents. Notre centre a toujours fait de l’entrainement des plus jeunes une priorité.

Machines cardio (rameurs, vélos, Echo-bike, Skiergs) , barres olympiques et poids, rig de Gymnastique , haltères et Kettlebells etc.... , nous avons tous les outils nécessaires pour permettre aux élèves en sport-étude de pratiquer et leur offrir un programme d'entraînement varié et fun.

Les seules choses dont les élèves ont besoin c’est d’une tenue de sport et de des chaussures adaptées et d'un brin de motivation pour s'entraîner!

1 Technique

Mouvements fonctionnels, constamment variés et exécutés à haute intensité.

2 Intensité

Nos entraîneurs certifiés et dynamiques sauront vous motiver.

3 Communauté

La camaraderie entre les membres vous fera sentir comme chez vous.

LE PROGRAMME CONCENTRATION CROSSFIT

Le programme Concentration CrossFit (Sport-Études) se fait en partenariat avec l'école secondaire DeMortagne. Les élèves-athlètes ont cours en matinée de 8h à 12h et s'entraînent en après midi; du lundi au vendredi.
CrossFit M Ste-Julie voyage les athlètes, dès midi, au centre d'entraînement à Ste-Julie.

C'EST POUR QUI? :

Le programme en Sport-Études est personnalisé pour chaque élève selon son bagage sportif et ses aptitudes de sorte que l'athlète puisse atteindre une performance optimale.

PAR OÙ COMMENCER?

ANNÉE SCOLAIRE 2024-2025
Date limite d'inscription: 1er mars 2024

MISSIONS DU PROGRAMME

Nous offrons un environnement d'apprentissage dynamique ou les jeunes peuvent s'initier et se perfectionner en entraînement fonctionnel (CrossFit) tout en poursuivant leur éducation scolaire, favorisant ainsi leur croissance globale et leur bien-être. Le programme permet aux élèves de progresser dans différents domaines , que ce soit sur le plan sportif, ou encore personnel et social:

- **Compétences physiques de l'élève-athlète**

Acquérir/Renforcer les compétences physiques dans le plaisir de l'entraînement, afin de développer/consolider des habitudes de vie saines et apprendre à s'entraîner de manière efficace.

- **Sentiment d'appartenance**

Favoriser un sentiment d'appartenance en faisant partie d'une équipe à un moment important du développement de l'élève-athlète; permettant ainsi de se sentir intégré et de créer des liens solides avec les autres membres de l'équipe.

- **Aptitudes personnelles et sociales**

Développer des compétences personnelles et sociales à travers la pratique sportive, de manière à pouvoir les transférer dans différentes situations de la vie quotidienne; impliquant la capacité à définir et atteindre des objectifs, à apporter un soutien à ses pairs et à s'ajuster à son environnement, ce qui permettra de renforcer l'estime et la confiance en soi de l'élève-athlète.

- **Autonomie**

Gagner en autonomie grâce à la pratique du sport en développant la capacité à planifier et organiser ses entraînements, à prendre des décisions éclairées et à se responsabiliser dans la poursuite de ses objectifs sportifs et scolaires.

ORGANISATION

UNE JOURNEE EN SPORT ETUDE CONCENTRATION CROSSFIT

- **12H : Voyage de l'école au centre d'entraînement**

- **12h45: Mobilité / étirements / prise de connaissance du programme du jour**

- **13h-13h15 : Début du programme d'entrainement en plusieurs parties :**

a- Réchauffement
b- Renforcement musculaire /force
c- Travail technique (haltérophilie, gym, mouvements spécifiques au wod)
d- WOD (entrainement mixant les différentes disciplines du CrossFit, de durée variable 10 à 40-50 min par exemple)
d- Retour au calme (basse intensité, mobilité, ...)
e- Débriefing et préparation pour le lendemain (fixer les objectifs personnels pour chaque séance).

15h45-16h: Fin du sport étude, retour à la maison avec les parents

Le programme évolue au fur et à mesure de l'année en fonction des objectifs, des compétitions, de la progression des jeunes. L'accent peut-être mis un temps sur l'endurance, un temps sur la force etc...
Des temps peuvent aussi être alloués chaque semaine à tout ce qui concerne la préhab / réhab , en fonction des besoins individuels.

Des activités comme le Yoga, la natation , l'escalade etc sont aussi intégrées au programme.

NOTRE EQUIPE

AMANDINE PERROTTE
ENTRAINEURE, PROPRIETAIRE

Propriétaire de CrossFit Minotaure et entraîneure depuis bientôt 20 ans, je suis une véritable passionnée de l’entraînement et de la nutrition. Je cherche toujours de nouvelles façons de faire progresser mes élèves et de leur permettre de se découvrir et se réaliser à travers notre sport.
J'enseigne le CrossFit depuis 2009, et depuis l'ouverture du centre, j'ai fait de l'entrainement des enfants et adolescents une priorité.
Que ce soit en terme de développement des capacités physiques, de travail de cohésion et collaboration, ou encore pour les bénéfices sur le plan de la confiance et l'estime de soi, je reste convaincue que le CrossFit est un des meilleurs outils pour aider nos jeunes à se réaliser à travers le sport. C'est pourquoi j'ai été la première au Québec à développer ce programme sport-études.

Mon Parcours

FORMATIONS

SPORT & COACHING

- ENTRAÎNEUR CROSSFIT, NIVEAU 1 & 2 (CF-L1 &L2)
- ENTRAÎNEUR PERSONNEL CERTIFIÉ, CAN FIT PRO
- CERTIFICATIONS CROSSFIT SUR LA PROGRAMMATION & L'ADAPTATION
- CROSSFIT KIDS CERTIFICATION
- CERTIFICATIONS CROSSFITOLYMPIC LIFT & STRONGMAN
- CERTIFICATION EN ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL ET TACTIQUE, ATP

NUTRITION , PHYSIOLOGIE & ADMINISTRATION

- ALIMENTATION SPORTIVE, COACH EXPORT
- PRACTICIENNE EN MODULATION BIOSIGNATURE, POLIQUIN
- NATUROPATHIE, DIPLOME EN COURS, INSTITUT AAT
- ENTRAINEMENT PRÉ ET POST PARTUM, BIAFORMATIONS
- ALIMENTATION ET NUTRITION, MICRO-PROGRAMME, UNIVERSITÉ DE LAVAL
- BACCALAURÉAT EN ADMINISTRATION DES AFFAIRES, G.O.L, HEC MONTRÉAL

NOTRE EQUIPE

CLAIRE MOREAU
ENTRAINEURE

Entraineure depuis 2019, j'ai travaillé auparavant comme infirmière pendant de nombreuses années. Convaincue que le CrossFit est un outil permettant à des personnes de retrouver une meilleure santé, c'est en découvrant ce sport que je choisis de me réorienter et de faire de l'entrainement mon métier.
Passionnée par l'entrainement, la réhabilitation, et tous les domaines qui touchent à la santé, je continue de me former pour proposer des outils à nos membres et nos élèves, afin qu'ils aient toutes les clés en mains pour prendre soin d'eux.

Avoir l'opportunité de débuter le CrossFit dans un programme sport-études, c'est le meilleur moyen à mon sens pour inculquer à nos jeunes les valeurs essentielles telles que la santé, l'humilité, la persévérance, le partage ... C'est leur permettre de s'inscrire durablement dans un mode de vie sain , et leur permettre pour certains de performer et se découvrir.

Mon Parcours

- BPJEPS Educateur sportif mention haltérophilie, musculation
- Entraîneure CrossFit, niveau 1 (CF-L1)
- Certification Rehab-U, niveau 1
- Instructrice Pilates, Matwork 1
- Infirmière diplômée d'Etat

NOTRE EQUIPE

MATHIAS SOLER
ENTRAINEUR

Ancien joueur de Football , je me suis reconverti en coach de CrossFit et professeur de Yoga.

Passionné par le mouvement, j’éprouve une réelle satisfaction à accompagner les gens dans leur quête de santé et de bien-être.

En dehors du travail, c’est au contact de la nature que je trouve apaisement et inspiration.

Mon mode de vie holistique, mariant forme physique, pleine conscience et profond respect pour l’environnement, définit ma philosophie de vie.

COMPETITIONS ET EVENEMENTS

2 COMPETITIONS OBLIGATOIRES / ELEVE

OCTOBRE 2023

FQEFS : 16 octobre, / saison en ligne / 5 semaines - 10 épreuves

FEVRIER 2024

- CrossFit OPEN : 3 semaines
- 11 Février Mammouth love Fest- Crossfit Drummond Suprema

AVRIL 2024

- 8 Avril : FQEFS championnat provincial
- 22 Avril: UrBeast- Usine Repentigny

MAI 2024

MAYDAY Challenge - CrossFit Minotaure (obligatoire)

JUIN 2024

- 3 Juin: PowerDog - Cf Stricken
- 17 Juin: Wild Hunt: CrossFit Caribou

JUILLET 2024

- 8-9 Juillet: SummerPalooza - Synergie Performance
- 22 Juillet : East Side Classic - Usine Sherbrooke

AOUT 2024

- 12-19 Août: Girls Gone RX - CrossFit de la cité
- 26 Août: Mascouche Battle

DES QUESTIONS?

VENEZ NOUS RENCONTRER :

Dans notre centre au 60-2141 Léonard de Vinci,
Sainte-Julie, QC, J3E 1Z3

OU

Portes-Ouvertes: Jeudi 21 septembre de 17h à 21h À l'école secondaire DeMortagne

ECRIVEZ-NOUS :

info@crossfitminotaure.ca
www.crossfitminotaure.ca