



## 1 Le cross training

Le *cross training* (traduisez "entraînement croisé") s'inspire de la gymnastique, du cardio-training et de l'haltérophilie, dans une ambiance de groupe plutôt conviviale. Cependant, la pratique est intense, essentiellement tournée vers la performance, grâce aux enchaînements de multiples mouvements. Les pratiquants doivent courir, ramer, grimper à la corde, sauter, déplacer des objets, utiliser des haltères, des anneaux de gymnastique, des boîtes, des sacs, etc. Tout ceci à un rythme assez élevé. Un sport qui apporte endurance cardiovasculaire, respiratoire et musculaire, force, souplesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision.

### Pour qui ?

- Les enfants peuvent suivre un programme adapté à partir de 8 ans.

### Contre-indications ?

- Toutes personnes atteintes de troubles cardiaques, de douleurs dorsales, de scoliose, de douleurs aux genoux.