



Jeudi 11 avril 2019 1^{ère} coupe universitaire de Crossfit organisée par l'Université Paul-Valéry

Montpellier, le 9 avril 2019

Le SUAPS Paul-Valéry, en partenariat avec la FFSU organise la 1^{ère} coupe universitaire de Crossfit à la box de Castelnau le Lez.



Jeudi 11 avril de 19h à 22h, 20 équipes composées de 3 compétiteurs (mixité possible) provenant des universités montpelliéraines seront présentes pour tenter de gagner la 1^{ère} coupe universitaire de Crossfit organisée par le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives de l'Université Paul-Valéry en partenariat avec la Fédération Française du Sport Universitaire.

Le crossfit : c'est quoi ?

C'est la reprise de techniques et de mouvements de plusieurs sports réunis (gymnastique, haltérophilie, cardio-training, athlétisme) pour avoir une préparation physique complète. Les efforts sont soutenus avec peu de temps de récupération entre les exercices

Des étudiants entraînés tout au long de l'année

Plus de 20 étudiants de l'Université Paul-Valéry sont déjà inscrits en compétiteurs, dont deux tiers de filles.

Ces compétitions s'inscrivent dans le prolongement des cours dispensés par l'enseignant du SUAPS de Condition physique et de cross training, Yves Cortey. En 2018-2019, le SUAPS a organisé plusieurs « Défis Forme » individuels au Centre Sportif Universitaire La Motte Rouge. Ces compétitions permettent à une soixantaine d'étudiants (40 compétiteurs mixtes et 20 juges) de se confronter dans des épreuves variées et combinées, leur permettant ainsi de mesurer leur niveau de condition physique. Chapeauté par de coaches de Crossfit Castelnau, la compétition du 11 avril pourra quant à elle se nommer officiellement compétition de Crossfit, et sera donc la toute première organisée pour les universitaires en Languedoc-Roussillon.

Un arbitrage 100% étudiants Paul-Valéry

Communément appelée « judging » dans la communauté Crossfit, cette compétition universitaire sera arbitrée par une vingtaine de juges, tous étudiants à l'Université Paul-Valéry. Les critères de jugement portent notamment sur la bonne réalisation des mouvements à exécuter (afin de valider une répétition), le comptage des répétitions et des rounds (enchaînement de série), etc.

Comment s'inscrire ?

Il suffit de [remplir le questionnaire](#) suivant et se pré-inscrire sur la page [Facebook de la FFSU](#)

L'inscription est gratuite pour les licenciés FFSU et de 5€ pour les non licenciés (paiement en chèque ou espèces). Pour venir régler il suffit de se rendre directement au bureau de la Ligue du Sport Universitaire Occitanie de Montpellier - 356 Avenue du Professeur Émile Jeanbrau, 34090 MONTPELLIER Attention : date limite de paiement : 10 avril.

Box de Crossfit

Castelnau-le-Lez – 79, rue Clément Ader
Tram 2 arrêt de tram, entre la RN 113 et Verchant

Université Paul-Valéry Montpellier 3

Route de Mende
34199 Montpellier Cedex 5

CONTACTS PRESSE

Fabrice Chomarat
Directeur de la communication
04 67 14 22 74

fabrice.chomarat@univ-montp3.fr

Sophie MORTREUIL
Chargée de communication

04 67 14 21.41

sophie.mortreuil@univ-montp3.fr