

FINALE DES MARSEILLE THROWDOWN 2017

Compétition de CrossFit



Un rendez-vous sportif international
pour la 1^{ère} fois à Marseille
les 26 et 27 août 2017

[complexe sportif Vallier et plages du Prado]
Entrée libre et gratuite

Grande fête du CrossFit à Marseille, une 1^{ère} pour la cité phocéenne

Samedi 26 et dimanche 27 août, le complexe sportif Vallier et les plages du Prado accueilleront, pour la 1^{ère} fois, la finale des *Marseille Throwdown*, une compétition de CrossFit internationale, à laquelle participeront les canadiens **Lucas Parker et Emily Abbott**, **têtes d'affiches mondiales de la discipline**. En présence de **Fabien Gilot**, médaillé olympique des JO de Pékin (2008), Londres (2012) et Rio (2016), les *Marseille Throwdown* sont labellisés OR dans le cadre de "Marseille 2017 capitale européenne du sport".



Pendant 2 jours de compétition et de fête, près de 300 "super-héros", âgés de 16 à 65 ans, venus de toute la France, affronteront, seuls ou en équipe, les meilleurs CrossFitters mondiaux. Dans la vie de tous les jours, ils sont lycéens, étudiants, commerciaux, pompiers, chefs d'entreprise, taxis, infirmières, ... Leurs objectifs : se surpasser, nager, ramer, soulever, pousser, tirer, courir, lancer, ... lors d'épreuves spectaculaires où excellence et dépassement de soi seront également l'occasion de faire découvrir ce sport encore jeune et pourtant en plein essor.

Contacts presse :

Christine Miralles • ch.miralles@hotmail.com • 06 82 20 25 48

Au-delà de la compétition en elle-même, les *Marseille Throwdown* permettront au public de s'essayer **gratuitement à cette discipline, grâce à des séances d'initiation.**

La Ville de Marseille, la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur et la Mairie des 4^e et 5^e arrondissements s'appuient sur l'expérience du Massilia Barbell Club et Fit Factory-CrossFit Massilia pour organiser cette première manifestation de CrossFit.

Fit Factory-CrossFit Massilia fut la 1^{ère} box de CrossFit à Marseille créée en 2013 par deux sportifs de haut niveau, Elodie Zakrzewski, championne du monde de gym aérobic et John Zakrzewski, pentathlète sélectionné aux JO de Pékin (2008).

Le CrossFit, c'est quoi exactement ?

Course, saut, lancer de poids, haltérophilie, gymnastique, poids de corps, natation, paddle ... le CrossFit, méthode de préparation physique qui vient des Etats-Unis, est un sport qui monte en puissance depuis quelques années.

Souplesse, équilibre et agilité comptent autant que force, puissance et vitesse

Le secret du CrossFit, c'est son équilibre : des mouvements fonctionnels, variés et pratiqués à haute intensité, encadrés par un coaching attentif et rigoureux.

Dans les "box" (nom donné aux salles d'entraînement), pas de machines et pas de miroir, l'objectif du CrossFit n'est pas d'être meilleur que les autres mais meilleur que soi-même ; ce n'est pas la taille du muscle qui compte, mais sa force, sa résistance.

Le CrossFit peut être pratiqué par tous : en compétition ou pour retrouver son tonus, conserver sa forme

Basé sur une combinaison homogène d'haltérophilie, de gymnastique et de cardio, il rythme la vie d'une communauté de plus en plus importante qui cherche une **nouvelle manière de pratiquer son fitness.**

Se réathlétiser, compléter son programme d'entraînement spécifique (les pompiers, les policiers, les rugbyens et beaucoup d'autres athlètes l'utilisent) ou simplement être capable de monter des escaliers, porter son sac de courses ou courir après son bus sans difficulté, sont autant de motivations à la pratique de cette discipline, qui s'adapte à tous, quels que soient l'âge et la condition physique des pratiquants.

PARTENAIRES



Contacts presse :

Christine Miralles • ch.miralles@hotmail.com • 06 82 20 25 48