

Présentation:

Vincent RATTEZ, j'ai 39ans.

Je suis fonctionnaire de Police, en brigade de Nuit.

J'ai pratiqué le football jusqu'à 21 ans à un niveau relativement correct.

Ensuite, j'ai commencé à fumer, le sport était passé en arrière plan.

A 27 ans ayant obtenu mon concours de Police Nationale j'ai pris la raison d'arrêter de fumer une première fois. Associer à la «malbouffe» et au manque d'activités physiques, ce cocktail m'a fait monter à 102kg. (rien que du gras).

A l'école de police j'ai maigri. Je suis descendu à 84kg et major de ma promo.

Ensuite, en poste, j'ai repris la cigarette et repris du poids donc après quelques années reprise des bonnes résolutions mais cette fois avec mon épouse Laurie. (c'est plus facile à deux)

Après j'ai muté à Menton en 2006, où je pratiquais la course à pied 10kms tous les deux jours environ et un peu de football.

1) Quand et comment as tu découvert le Crossfit ?

J'ai découvert le Crossfit en 2011 grâce à Patrick MONOYER, collègue de travail à l'époque. On s'entraînait chaque mercredi dans un gymnase. Il s'agissait d'une pratique incomplète à cause du manque de matériel mais grâce à l'ingéniosité du coach, les WOD étaient toujours variés et intenses. Ensuite, ayant attrapé le virus, un entraînement par semaine était légal, donc j'ai fait la connaissance de Romuald LEGROS à BEAUSOLEIL où je m'entraînais avec lui et sa team les autres jours de la semaine. Depuis Novembre 2011, je m'entraîne régulièrement avec Patrick, d'abord dans une salle de muscu basique et ensuite il a ouvert sa box en Septembre 2012 non sans difficulté mais avec du vrai matériel Crossfit.

2) Pourquoi le Crossfit ?

J'adore ce sport car il forge un mental d'acier. La pratique de mouvements variés à haute intensité me plaît vraiment et nous oblige à aller chercher des ressources au plus profond de nous même. Grâce à ce sport j'ai redécouvert une seconde jeunesse et j'essaie de m'investir au maximum pour Patrick et la Box, si j'avais plus de temps, je ferais plus (vivement la retraite :p).

Le fait de travailler en communauté me plaît également, car on se soutient mutuellement et cet «esprit de compétition» nous oblige à donner le meilleur de nous même, nous faisant ainsi progresser.

Le fait de participer aux compétitions me permet de rencontrer d'autres passionnés, de partager et de se rendre compte du travail qu'il faut encore accomplir pour être au niveau. Dans ce sport il y a une ambiance de fou, pas de haine ni violence comme on peut trouver malheureusement d'en d'autre sport.

3) Quel(s) est ou sont tes mouvements ou WOD préférés ?

Mes WOD favoris sont ceux qui nécessitent du cardio et le travail des jambes.

En revanche, les pull-ups, muscle-up sont les exercices que je dois bosser le plus car je n'ai pas encore acquis la technique et peu de force pour me tirer. Je dois bosser aussi la force, la natation... plein de choses quoi. ^^ :p

4) Que t'apporte le Crossfit dans ton quotidien ?

Depuis que je pratique le Crossfit, je me sens en pleine forme, plus résistant. Cela m'aide à cumuler le travail de nuit, les enfants, la pratique du sport etc.....

5) Quel est ton athlète préféré ?

Je n'ai pas vraiment d'Athlète préféré, je suis toujours impressionné par ce que l'Homme est capable de faire.

Sinon j'aime bien Chris Spealler et je suis content qu'il refasse les Games cette année. Mon coach, également est une référence pour moi, car à plus de 50 ans je donnerai n'importe quoi pour être comme lui à son âge.

Dernièrement à la KIP My Cup, des gars et filles, comme Yohann, Yvangt, Christophe, Virginie et d'autres m'ont impressionné de part leurs capacités sportives et leur état d'esprit.

6) Que manges-tu ? Suis tu un régime particulier notamment Paléo-zone ? Quel est ton plat favori ?

De part mon passé, j'essai de faire attention à ce que je mange. J'ai suivi le régime Paléo-zone avec Yves Patte de Crossfit Bruxelles (que je recommande au passage) pendant trois mois. Mais c'est difficile de mettre en place lorsqu'on vit en famille avec des enfants. L'idéal ça serait d'avoir un cuisinier Paléo à la maison.

Je m'enrichis également des recettes et conseils que je trouve sur différents blogs sur le net et que je mets en partage sur notre site et page facebook.

7) Tes objectifs pour 2013?

-L'acquisition de mouvements que je ne sais pas faire comme les muscle-up. marcher sur les mains et bien d'autres et progresser dans les autres.

-Etre qualifié pour les Championnats de France Reebok Throwdown en Avril.

-Eventuellement pour le Kip My Cup summer édition s'il y en a un, ça serait cool ^^

-Passer mon diplôme Coach Level one pour aider Pat.

Mention spéciale à mon épouse qui me supporte et mes enfants que je «saoule avec mon CrossFit» lol

Merci de m'avoir lu :)
Vince