Présentation:
Je m'appelle Stéphane, j'ai 28 ans, je suis négociateur immobilier, je pratique le crossFit depuis un peu plus d'un an.

1) Quand et comment as-tu découvert le Crossfit ?
Grace à notre coach Patrick Monoyer qui a ouvert l'une des rares boxe affiliée de France.

2) Pourquoi le Crossfit ?
Je crois que l'on peut toujours s'améliorer dans tous les domaines, le Crossfit me pousse chaque jour sur ce terrain là. Ce sport intense et complet forge le mental et le physique jusqu'à ignorer ses limites.

3) Quel(s) est ou sont tes mouvements ou WOD préférés ?
Le fran, les WOD de force.

4) Que t'apporte le Crossfit dans ton quotidien ?
Tout d'abord un bien être physique et mental, un équilibre fondamental.
Cette débauche d'énergie est devenue une des raisons de me lever chaque matin.

5) Quel est ton athlète préféré ?
Tous ceux qui ne lâche rien à mes cotés et vont plus loin que la douleur pour grandir un peu plus à chaque Wod.

6) Que manges-tu ? Suis tu un régime particulier notamment Paléo-zone ? Quel est ton plat favori ?
Manger à volonté des aliments sains, pas d'alcool, aucun régime particulier…

7) Tes objectifs pour 2013?
--

(En aparté) Ma plus grande force est mon mental, la naissance prochaine de ma fille Lou ne fera que la décupler.

Un immense remerciement à Patrick Monoyer sans qui tout ceci n'aurai pas été possible.