



Mon projet

Ancien international français en basket handisport, je découvre le CrossFit à Chalon sur Saône en 2018. C'est en participant aux Fittest of Magma en 2019, que je décide de mettre un terme à ma carrière de basket handisport pour me consacrer pleinement au Crossfit. Je m'entraîne quotidiennement et une idée, un rêve commence à germer...

Devenir coach sportif malgré mon handicap.

Les catégories Adaptive sont enfin représentées lors des Open 2021, je décide de me tester face aux meilleurs mondiaux et je termine Numéro 1 Mondial de ma catégorie.

Les qualifications et les compétitions s'enchaînent :

- **Wodapalooza 2022** où je termine 2ème sous le soleil de Miami.
- **Les Open 2022**, 2ème à quelques points du 1er.
- Juillet 2022, je gagne les **Fittest Freakest à Barcelone**
- Participation aux **Affiliates Battle**
- 1er des **Marseille Throwdown** dans la catégorie "seated" en **2021 et 2022**.

Aujourd'hui, je veux faire profiter de mes connaissances, tant sur le domaine du handicap, que celui du CrossFit et de la préparation physique, aux personnes en situation de handicap, coaches, owners et toute personne souhaitant être sensibilisée aux spécificités des différents handicaps.

Coach diplômé : Licences STAPS APAS (Lyon 2009) et BPJEPS AF HM (creps de Dijon 2022)

Tarifs sur demande après évaluation de vos besoins.

-  [simon.farre](#)
-  [simon farre](#)
-  simon.farre71@gmail.com
-  06 15 02 49 78



Contact



Charte graphique et mise en page : Elodie CAHALA | 06 11 74 10 84 | Crédit photo : Christophe DURY | 06 88 46 23 77



HandiFIT
c o a c h i n g



le seul handicap qui existe,
c'est de ne pas croire en soi

Mes prestations

Programme CrossFit Adaptive

Programmation CrossFit de 3 séances par semaine. La programmation est adaptée à votre pathologie et vos objectifs.

Un bilan sera effectué une fois par mois (4 semaines), pour réadapter les séances selon votre progression.

Programme Préparation Physique Handisport

Programmation de séances pour votre préparation physique adaptée à votre pathologie, à la discipline pratiquée, vos objectifs et échéances sportives.

Un bilan sera effectué une fois par mois (4 semaines), pour réadapter les séances selon votre progression.

Programme Préparation Physique Handisport ou CrossFit Adaptive, avec suivi hebdomadaire

Programmation de séances CrossFit ou de Préparation Physique.

La programmation est adaptée à votre pathologie, à la discipline pratiquée, vos objectifs et vos échéances sportives.

Un bilan sera effectué une fois par semaine pour réadapter les séances selon votre progression.

C'est la formule la plus intéressante pour progresser.

Si vous avez un staff sportif (entraîneur, préparateur mental...), nous pouvons nous mettre en relation pour adapter au mieux votre suivi

Ces programmes sont disponibles sur différentes durées et adaptable selon vos besoins :

1 mois / 3 mois / 6 mois et plus



Coaching individuel

Séance d'une heure, coachée en présentiel.

A votre domicile ou en salle de sport (sous réserve d'autorisation d'accès à l'établissement).

Si vous êtes débutant(e)s et que vous souhaitez acquérir une bonne technique d'exécution des différents mouvements avant de suivre une programmation en autonomie, c'est la formule que je vous conseille.

J'adapterai la séance à votre niveau, votre pathologie et vos objectifs, tout en étant à vos côtés pour vous encourager, vous motiver et vous apporter mes conseils de technicien spécialisé dans le sport et le handicap.

Séminaire ADAPTIVE LIFE

sensibilisation et mise en situation de crossfit adaptive

Magalie ROCHAY et moi nous déplaçons, dans votre box de CrossFit pour vous sensibiliser aux différentes catégories adaptive, aux spécificités et aux points importants à prendre en compte pour garantir la sécurité des athlètes, et vous permettre d'accueillir toute personne avec ou sans handicap, au sein de votre établissement.

Nous vous proposerons des ateliers afin que chacun se rende compte des difficultés qu'un athlète adaptive peut rencontrer dans sa pratique.

- Sensibilisation et mise en situation (seated, lower, upper, visuel...)
- Adaptations du WOD de votre box pour vos adhérents
- ...

Le séminaire est conçu sur mesure selon vos besoins

