

A woman with her hair in a ponytail, wearing a dark sports bra and leggings, is in a boxing stance in a gym. She is leaning forward, looking intently at a large, grey, padded boxing bag that occupies the right side of the frame. The background is dark and out of focus, showing what appears to be a wooden floor and some gym equipment.

**BOOSTEZ**  
LA COMMUNAUTÉ  
DE VOTRE BOX  
DURANT LA COVID

---

# INTRODUCTION

---

Crossfit, ce sport lié à la communauté et à l'amitié. Où aller à sa Box, ce n'est pas seulement s'entraîner dans un centre sportif, c'est aussi se retrouver entre amis, s'encourager et partager une séance d'entraînement.

Quelque chose de si particulier au Crossfit qui, ces derniers mois, a été stoppé par la pandémie, faisant souffrir cet esprit de communauté.

Au cours de la crise du COVID, les Box sont confrontées à deux scénarios selon l'évolution de la pandémie : une fermeture complète, ou une limitation de la capacité. Dans les deux cas, l'animation de la communauté est indispensable pour tous les centres sportifs.

Dans ce guide, vous trouverez des idées pour remonter le moral de votre communauté pendant la crise du COVID.

# ACTIONS POUR ANIMER VOTRE COMMUNAUTÉ DURANT LA COVID

## Continuez d'entraîner vos athlètes

Que votre Box soit fermée ou que sa capacité soit limitée, vous devez continuer d'entraîner vos athlètes et pour cela, il existe de nombreuses possibilités.

### Cours en ligne

Vous n'avez peut-être jamais pensé que vous pourriez faire un WOD en ligne. Mais les cours en ligne sont probablement la meilleure option pour continuer à entraîner vos athlètes, non seulement lorsque votre Box est fermée, mais aussi lorsque vous êtes assujetti à des restrictions.

Il existe aujourd'hui de nombreuses plateformes et outils avec lesquels vous pouvez enregistrer et diffuser vos cours en ligne, en direct ou enregistrés précédemment. Voici une liste de certains outils que vous pouvez utiliser :

Plateformes de diffusion	Plateformes de montage vidéo
Youtube	Adobe Premiere Pro
Zoom	Final Cut Pro
Jitsi	Imovie
Whereaby	Inshot
Google Meet	Sony Vegas Pro
Bluejeans	Youtube
Google Meet	Kinemaster

# ACTIONS POUR ANIMER VOTRE COMMUNAUTÉ DURANT LA COVID

## Cours mixtes

Si votre Box peut ouvrir, mais avec une capacité limitée, pourquoi ne pas envisager un mélange de cours en ligne et présentiel ? Dans ce scénario, il est probable que beaucoup de vos athlètes ne puissent pas s'inscrire à leurs cours favoris par manque de place. Certains peuvent même préférer continuer les cours en ligne. Dans ce scénario, vous disposez donc des deux options dans votre agenda et ainsi, vous laissez le choix à vos athlètes.

## Envoi de routine d'entraînement

Une autre bonne façon d'entraîner vos athlètes dans cette situation est de leur envoyer des exercices à faire à la maison. Tableaux d'entraînement, routines de mobilité ou d'étirement... les possibilités sont infinies !

Dans ces cas, et pour améliorer l'expérience de l'athlète, il est conseillé d'envoyer les résultats avec une analyse de ces derniers et un message du coach. Cela donnera à votre athlète l'envie de ne pas s'arrêter, d'en vouloir plus. Il existe de nombreuses applications qui vous permettent d'enregistrer les RP, les résultats et l'envoi instantané à un coach pour analyse.

10 Pushups en 30 Seconds	15 Situps dans une minute	100 Pullups en 20 minutes	Hold Blank en 2 minutes
Touch Your Toes dans 1 minute	50 Squats en 2 minutes	One Minute Butterfly Stretch	10 Burpees dans une minute

Ejemplo de rutina

# ACTIONS POUR ANIMER VOTRE COMMUNAUTÉ DURANT LA COVID

## Intensifiez le contact avec vos athlètes

Le contact avec vos athlètes est plus important que jamais. Rappelez-leur que vous êtes là et que vous vous souvenez d'eux. Un simple message, une newsletter, un article, peuvent vous aider à renforcer le lien avec eux durant cette période.

De plus, ce sont des périodes où les relations sociales sont réduites au strict minimum. C'est donc le moment idéal pour échanger avec votre communauté et lancer des sujets de conversation. Transformez votre Box en un grand chat avec vos athlètes, en renforçant cette idée de communauté si typique du Crossfit.

### IDÉES POUR INTENSIFIER LE CONTACT AVEC VOS ATHLÈTES

- ✓ Envoyez un message personnalisé pour célébrer l'anniversaire d'un de vos athlètes
- ✓ Organisez des réunions virtuelles pour échanger
- ✓ Racontez leur/votre vie quotidienne
- ✓ Racontez leur des anecdotes autour du Crossfit qui vous sont arrivées ou qui sont arrivées aux coaches
- ✓ Partage de souvenirs des compétitions auxquelles vous avez participé sous forme de récit ou de vidéo

# ACTIONS POUR ANIMER VOTRE COMMUNAUTÉ DURANT LA COVID

## Dynamisez votre communauté grâce au réseaux sociaux

Au cours de cette pandémie, les réseaux sociaux sont devenus un point de contact social très important. Profitez des ressources qu'ils offrent pour renforcer votre communication. Qu'il s'agisse de télécharger des photos de récits, d'afficher des séances d'entraînement, de créer des défis ou de partager divers informations.

Investissez également du temps pour répondre à tous les commentaires que vous recevez, ainsi que pour interagir avec le contenu que vos athlètes publient. Passez en revue les comptes de vos athlètes et commentez, aimez et partagez le contenu qu'ils publient sur leurs réseaux sociaux. Cela renforcera sans aucun doute votre communauté.

- ✓ Utilisez les stories pour partager votre quotidien
- ✓ Créez un challenge
- ✓ Partagez le contenu créé par vos athlètes
- ✓ Lancez des directs avec des questions/réponses
- ✓ Postez vos anciens WODs
- ✓ Partagez vos entraînements et cours en stories
- ✓ Interagir et partager le contenu de vos athlètes
- ✓ Des directs avec d'autres professionnels du sport et de la santé

# ACTIONS POUR ANIMER VOTRE COMMUNAUTÉ DURANT LA COVID

## Créez des défis et des compétitions

Une bonne façon d'animer votre communauté durant cette période est de créer des défis. Ces actions sont très simples à mettre en place et très populaires auprès des athlètes.

En organisant des défis et des compétitions sportives, vous les encouragerez non seulement à poursuivre leur entraînement, mais vous créez également une interaction ludique, qui vous générera du contenu pour vos réseaux sociaux ou vos communications.

Vous pouvez lancer des défis à partir de vos WOD quotidiens ou à partir d'un mouvement. Nombre de vos athlètes ne se contenteront pas de participer, mais se filmeront pour partager leur performance et voir qui est le meilleur.

### IDÉES DE DÉFIS ET DE COMPÉTITIONS POUR VOTRE BOX



Organisez des compétitions via vos WOD quotidiens, qui sera le meilleur ?



Créez vos propres jeux virtuels



Push-up challenge  
Qui fera le plus de pompes ?



Burpees challenge  
Le plus de burpees sur un temps donné



Défi Girls  
Laquelle sera la plus performante ?



Défi Heroes  
Qui sera le plus fort ?

# ACTIONS POUR ANIMER VOTRE COMMUNAUTÉ DURANT LA COVID

## Créez des actions spéciales pour vos athlètes

Allez au-delà de l'entraînement pur et créez des actions spéciales pour vos athlètes, dans le but de les divertir. Créez des concours, des réunions et des rencontres virtuelles.

Pour cela, vous pouvez utiliser les journées internationales ou les jours fériés, ce qui vous donnera le thème du concours ou du défi. Il suffit d'un peu d'imagination et le plaisir est garanti.

### ACTIONS SPÉCIALES

- ✓ Défi nutrition
- ✓ Webinaires avec d'autres professionnels de la santé
- ✓ Interviews d'athlètes de votre communauté
- ✓ Actions autour de journées ou de jour fériés internationaux
- ✓ Cafés virtuels

# IMAGINEZ

## TOUT CONTRÔLER DEPUIS UNE SEULE PLATEFORME ?

AVEC RESAWOD  
C'EST POSSIBLE !



### 01 MODULE WOD

Pour préparer vos wods quotidiens et vos compétitions  
Préparez vos WODs en ligne !



### 02 MODULE NEWSLETTERS ET ACTUALITÉS

Pour maintenir le contact avec vos athlètes



### 03 MODULE RÉSEAUX SOCIAUX

Pour gérer vos réseaux sociaux et analyser vos campagnes



### 04 APPLICATION MOBILE

Pour que vos utilisateurs puissent gérer leurs entraînements



### 05 COURS EN LIGNE

Pour diffuser vos cours en direct ou en différé



### 06 CONVERSATIONS

Pour créer un chat entre amis dans votre Box

# LE LOGICIEL LE PLUS COMPLET, CONÇU PAR DES CROSSFITEURS POUR DES CROSSFITEURS.

---

Vous entraînez vos athlètes !  
Notre logiciel Resawod fait le reste :



Calendrier  
et reservations



Wodbook



Gestion utilisateurs y communauté



Paiements automatiques



Modules spécifiques COVID :  
Cours en ligne en streaming...

ET BIEN D'AUTRES FONCTIONNALITÉS!