20'596 burpees en 24 heures pour la bonne cause

SPORTS › Un événement caritatif unique en son genre s'est déroulé le weekend des 18 et 19 janvier à CrossFit Léman.

Un événement caritatif unique en son genre s'est déroulé dernièrement à CrossFit Léman. La box (centre de sport dans le jargon) a fait le pari fou d'organiser le «24 Hour Burpee Challenge» afin de récolter des fonds pour l'association pranginoise Rêves Suisse. De nombreux membres, dont l'âge allait de 8 à 80 ans se sont relayés non-stop de vendredi à samedi 17h00. Les efforts fournis ainsi que la générosité des sponsors, partenaires et des dons, ont permis à CrossFit Léman de remettre un chèque de plus de CHF 3700.– à l'association. Vous pouvez retrouver les vidéos de l'événement filmé en direct pendant 24 h sur www.facebook.com/crossfitleman

Même si le but n'est pas de ressortir des individualités de cette épreuve, il est important de relever néanmoins certaines performances exceptionnelles: trois personnes ont fait un effort considérable en faisant plus de 1'400 burpees (chacune) et trois autres ont également dépassé les 1'000.

Mais qu'est-ce qu'un burpee?
Cela consiste à partir en position debout, de s'accroupir, de faire une pompe et ensuite de remonter en faisant un saut pour se retrouver en position de départ avec les mains au-dessus de la tête. Le but est de les enchaîner à un bon rythme. C'est un exercice physique simple mais très complet qui travaille également l'aspect cardiovasculaire. Il suffit d'essayer d'en faire dix à la suite le plus vite possible pour très vite s'en rendre compte!

Vous désirez faire une séance d'essai gratuite de Crossfit?
Envoyer un email à train@crossfitleman.ch ou appelez le 022 364 75 44.

Faites fructifier votre patrimoine avec une alternative futée au compte épargne

Investissez dans votre avenir

Le plan d'épargne en fonds de placement de Raiffeisen vous permet de constituer un patrimoine sur plusieurs années, tout simplement.

Vous épargnez à votre rythme
Vous choisissez le montant et la fréquence de vos investissements.

Vous investissez dans des fonds qui vous conviennent
Nous vous montrons quels fonds correspondent le mieux à vos souhaits et besoins.

Vous profitez d'opportunités de rendement plus élevés
Vous pouvez obtenir à moyen et à long terme des rendements plus élevés qu'avec un compte épargne.

Vous profitez aussi des baisses de cours
Des versements réguliers vous permettent de compenser les éventuelles fluctuations des cours. Des cours faibles vous donnent la possibilité d'acheter davantage de parts, pour le même montant.

Vous nous confiez le travail
Epargner via des fonds est très simple. Vous n'avez à vous soucier ni des cours boursiers, ni de la répartition des risques. Nous nous en chargeons pour vous.

raiffeisen.ch/economiserplus

Qu'est-ce que les fonds de placement?

Un fonds est un patrimoine composé de placements provenant de nombreux investisseurs individuels.

Ce capital est investi par des experts en placement sur les marchés internationaux de titres sous la forme d'actions, d'obligations ou d'autres titres, selon le fonds.

Vous possédez des parts du fonds en fonction du montant investi. La valeur des parts dépend du cours des titres dans le patrimoine du fonds.

Les parts du fonds peuvent, en règle générale, être achetées ou vendues à tout moment. Le patrimoine du fonds étant considéré juridiquement comme patrimoine spécial, l'investisseur bénéficie d'une meilleure protection.

Banque Raiffeisen de Gimel
Tél. 021 821 88 88
www.raiffeisen.ch/gimel

Agence de Gland
Avenue du Mont-Blanc 4
1196 Gland

RAIFFEISEN

erDurable
Responsible
l'informatique éthique et écologique

AS Simili
Fruits et légumes
Les délicieuses oranges