

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Parallettes faites maison vraiment cool

Greg Glassman

L'entraînement avec des parallettes est amusant et très formateur. Sans formation en gymnastique, on se prive de l'entraînement neurologique le plus puissant (coordination, précision, agilité et équilibre) disponible pour un athlète, et l'entraînement avec des parallettes est essentiel pour votre développement en gymnastique.

Nous espérons que notre enthousiasme pour l'entraînement avec des parallettes spécifiquement, et la gymnastique en général, inspirera chacun d'entre vous à se procurer une paire de parallettes et à commencer sérieusement votre entraînement en gymnastique.

À cette fin, nous vous proposons ce mois-ci des instructions étape par étape pour construire un excellent ensemble de parallettes à partir de tuyaux en PVC disponibles partout où des fournitures de construction ou des matériaux de jardinage sont vendus.

Quatre éléments inspirent ce projet : 1. Ils sont très bon marché (10-20 \$), 2. N'IMPORTE QUI peut les fabriquer, 3. Non seulement ils sont bons, mais ils sont fantastiques - vous ne pourriez pas demander de meilleures parallettes ; nous sommes étonnés de leur qualité, et 4. C'était très amusant de les construire.

### Matériaux et outils

#### Matériaux :

- 10 pieds de PVC 1 1/2
- 4 coudes
- 4 T
- 8 embouts
- Colle et primaire pour PVC
- Ruban électrique
- Chiffons
- Journal

#### Outils :

- Scie à main à dents fines
- Mètre ruban
- Brosse métallique ou papier de verre
- Papier

#### ATTENTION

Veuillez effectuer tout ponçage et découpe dans un endroit bien ventilé et utiliser une protection pour les yeux, le nez et la bouche comme des lunettes de sécurité et un masque respiratoire. La poussière de PVC a été liée à des problèmes respiratoires, alors faites attention à ne pas inhaler de particules.



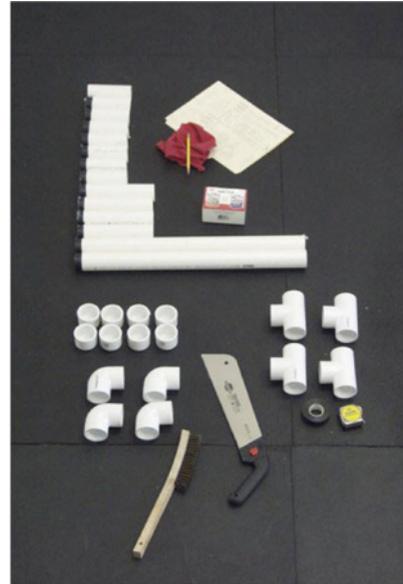
(à droite) Tous les outils et matériaux. Le tuyau de 10 pieds est marqué avec du ruban électrique, prêt à être coupé.

1 sur 4

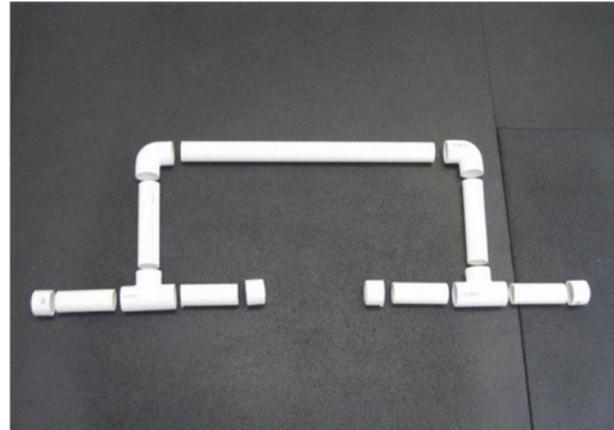
## Parallettes faites maison (suite...)

### Procédures :

- Nettoyez et séchez une section de 3 mètres de tuyau en PVC de 1 !.
- Mesurez et marquez avec un crayon à 24, 48, 56, 64, 72, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110 et 115 pouces à partir d'une extrémité du tuyau.
- Enroulez du ruban isolant autour du tuyau de façon à ce que le bord avant du ruban s'aligne exactement avec les marques mesurées.
- Coupez le tuyau au bord avant de chaque bande de ruban. Cela donne deux sections de 24, quatre de 8 et huit de 5. Ne coupez pas dans le ruban, et gardez vos coupes raisonnablement perpendiculaires à la longueur du tuyau.
- Lisez attentivement les instructions sur la colle et l'apprêt pour PVC.
- Appliquez l'apprêt et la colle (A&C) sur un coude de chaque section de 8. Ce sont les "pieds".
- Fixez les pieds aux extrémités des deux sections de 24. Assurez-vous que les pieds sont parallèles sur chaque pièce.
- Mettez de côté les "sommiers" finis (deux assemblages des sections de 24 avec "pieds").
- Fixez les sections de 5 dans chacun des quatre T.
- Fixez des bouchons aux extrémités de chacun des quatre assemblages en T. Ce sont les "bases".
- Fixez les "bases" aux "sommiers" au niveau des "pieds".
- Poncez ou brossez les tubes supérieurs pour les rendre rugueux afin qu'ils puissent retenir la craie. (Le ponçage est le plus efficace.)



Les pièces coupées, les matériaux et les fournitures, prêts à coller.



Vérification avant assemblage.

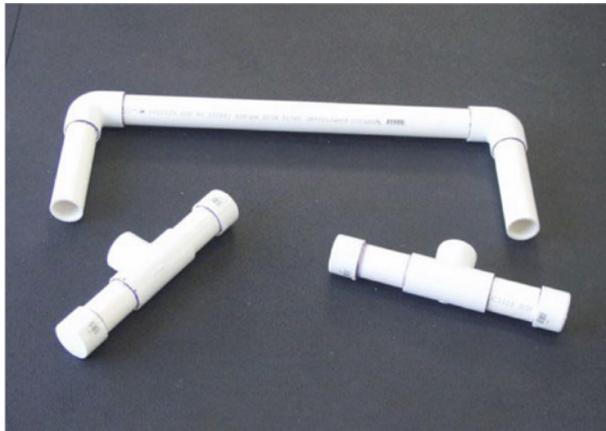


Ci-dessus : une scie à métaux à dents fines facilite la coupe du tuyau.

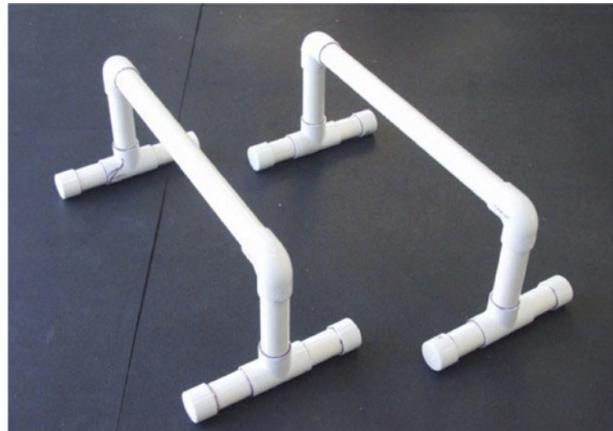


Lisez attentivement les instructions pour l'apprêt et la colle. Vous voulez vraiment une bonne adhérence.

## Parallettes maison (suite...)



Les « pieds » prêts à être fixés aux « sommets ».



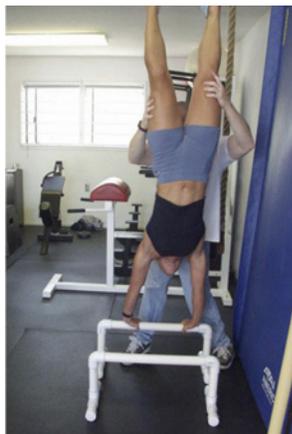
Produit fini.

Il nous a fallu environ une heure pour assembler l'un des équipements de sport les plus cool jamais conçus.

Nous prévoyons d'organiser une fête de fabrication de parallettes chez CrossFit Santa Cruz pour en produire une demi-douzaine pour la salle de sport et offrir un ensemble à chaque participant.

Les champions de gymnastique Steve McCain et Jay Thornton d'American Gymnast ont créé le guide d'entraînement aux parallettes le plus complet sur Internet, intitulé « Le succès en gymnastique commence à la maison : Guide d'entraînement aux Parallettes ». Ce programme propose des leçons pour débutants, intermédiaires et avancés. Il y a de quoi vous occuper pendant des années.

Suivez les exercices du Guide d'entraînement aux Parallettes et cochez et datez chaque exercice lorsque vous l'effectuez. Si vous avez des doutes sur votre technique, filmez ou photographiez vos efforts et comparez vos mouvements avec le texte et les photos du guide d'entraînement.



## Parallettes maison (suite...)

La liste suivante d'exercices est extraite du guide. Accomplir cette liste en un an serait un exploit formidable.

- Position accroupie
- Position L
- Planche accroupie
- Pression écartée vers l'équilibre contre un mur
- Équilibre contre un mur
- Pompes en équilibre contre un mur
- Pompes 4 sur 4
- Équilibre
- Pirouettes en avant en équilibre !
- Position V
- Planche accroupie vers planche écartée
- Pression L-sit vers planche accroupie ou écartée
- Pression écartée vers l'équilibre (sans mur)
- Pression en pike vers l'équilibre contre un mur
- Pompes planche
- Pirouettes en avant en équilibre 1/1
- Pirouette en arrière en équilibre !
- Pression en pike (sans mur)
- Pressions avec un bâton
- Planche corps droit (pieds joints sur une boîte)
- Pression planche écartée vers l'équilibre
- Pirouettes en arrière en équilibre 1/1

De plus, il y a cinq pressions vers l'équilibre que vous souhaitez développer dans cet ordre :

- Pression bras pliés, hanches pliées, jambes pliées
- Pression bras droits, hanches pliées, jambes pliées
- Pression bras droits, hanches pliées, jambes droites ("raide-raide")
- Pression bras pliés, hanches droites, jambes droites ("hollowback")
- Pression bras droits, hanches droites, jambes droites ("planche")

Toutes ces pressions sont réalisées sans écartement. Certaines de ces pressions sont partiellement incluses dans le guide d'entraînement. Terminer cette liste en deux ans serait exceptionnel !

Beaucoup de nos athlètes, sinon la plupart, sont pleinement impliqués et dévoués à un sport. Pour ces athlètes, le WOD (Entraînement du jour) et leur entraînement sportif consomment toute l'énergie qu'ils peuvent avoir pour l'activité physique. Leur emploi du temps est chargé.

D'autres CrossFitters ne sont pas engagés dans un sport particulier et ont la possibilité passionnante d'explorer plusieurs sports de manière plus décontractée et de pratiquer des exercices et des compétences visant à améliorer la condition neurologique (coordination, agilité, précision et équilibre). Beaucoup de ces athlètes sont des soldats, policiers et pompiers et pour eux, la forme physique est leur sport. Ces individus comptent parmi nos meilleurs athlètes.

C'est précisément avec ces athlètes en tête que nous publierons de plus en plus, en complément du WOD, des conseils de développement de compétences, des exercices et des compétences pour les parallettes et les anneaux. Ne soyez pas laissé pour compte ; fabriquez des parallettes (et achetez des anneaux !).



Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et CrossFit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal.