

# Le **Crossfit** R E V U E      A R T I C L E S

## Scores sur ergomètre et entraînements célèbres

Greg Glassman

Les temps sur l'ergomètre à ramer sont dominés par des athlètes plus lourds. Consultez les classements de Concept II pour les poids légers et lourds sur toutes les distances. Le rameur est un jeu pour les poids lourds !

Les raisons de cela sont une combinaison complexe de physique et de physiologie, et les influences varient selon le type d'ergomètre et la distance. En fait, la science du rameur et des ergomètres offre de nombreuses opportunités pour réviser la physiologie de base, la physique et les mathématiques.

Tim Granger de l'Université de Cambridge a développé un algorithme qui nous permet de comparer les scores de rameur pour différents poids. Il existe quelques limitations inhérentes, que Tim explique sur son site, mais dans l'ensemble, c'est une excellente méthode pour ajuster les scores de rameur et ainsi comparer les performances.

Par exemple, en utilisant cet algorithme, nous trouvons qu'un homme de 100 kg avec un temps de 7 minutes pour 2 000 mètres est équivalent à un homme de 75 kg ramant en 7:30 pour 2 000 mètres.

Il est important de noter que le Dr Granger a développé cet algorithme en observant les relations mathématiques des records mondiaux sur ergomètres à différentes distances. L'importance ici est que nous sommes

en train de comparer des individus de différents poids à travers des modèles qui reflètent les relations trouvées entre des personnes ayant presque optimisé au maximum la performance humaine.

Cet algorithme transforme l'une des expériences les plus efficaces et stimulantes de CrossFit, le rameur d'intérieur Concept II, en une expérience encore plus pratique et significative en offrant l'égalité des chances. Voici quelques sites intéressants sur la science du rameur :

Échelle ergo ajustée par poids/sexe/âge

(<http://archive.comlab.ox.ac.uk/other/rowing/ergo-ladder.html>).

Conception unique de Rowperfect

(<http://www.rowperfect.com.au/physics.html>) et

compensation de poids

([http://www.rowperfect.com.au/fair\\_rower\\_comparision.html](http://www.rowperfect.com.au/fair_rower_comparision.html)).

De l'Université d'Oxford, la physique de base du rameur (<http://www.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/basics.html#section5>).

De l'Université d'Oxford, la physique des ergomètres

(<http://www-atm.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/ergometer.html>).

Physiologie et performance en aviron d'un physiologiste de l'exercice et entraîneur d'aviron reconnu, Dr Stephen Seiler

(<http://home.hia.no/~stephens/rowing.htm>).

de 2

## Scores d'Ergomètre et Entraînements du Hall of Fame (suite...)

### Entraînements du Hall of Fame

Ces trois entraînements ont en commun d'être complets, puisqu'ils sont simples, exigeants et efficaces. Ils nous font sourire rien qu'en y pensant. (De plus, ils incluent tous l'utilisation du rameur.)

Le premier est notre célèbre entraînement « Fight Gone Bad ». Dans cet entraînement, on passe d'une station à l'autre chaque minute. C'est une série de cinq minutes, avec une minute de repos avant de recommencer. Nous l'avons utilisé en versions de 3 et 5 séries.

Les stations sont :

1. Lancer de ballon – ballon de 9 kg, cible à 2,5 m.
2. Sumo deadlift high-pull – 34 kg
3. Saut sur boîte – boîte de 50 cm
4. Poussée – 34 kg
5. Rameur – calories

Le chronomètre ne se réinitialise pas ni ne s'arrête entre les exercices. Au signal « changer », tous les athlètes doivent passer immédiatement à la station suivante.

Un point est attribué pour chaque répétition, sauf pour le rameur où chaque calorie compte pour un point.

Avec cet entraînement, nous pouvons attribuer une valeur numérique à la préparation métabolique pour des efforts à haute intensité de modalité mixte, adaptés aux paramètres des combats professionnels (UFC).

Le deuxième est l'entraînement « Tabata This », où l'intervalle Tabata de 20 secondes de travail suivi de 10 secondes de repos, répété 8 fois, est appliqué successivement aux squats, rameur, tractions, abdominaux et pompes, avec une minute de repos entre les exercices.

ne s'arrête pas mais continue de tourner. Le score est la somme des scores des cinq stations.

Cet entraînement remet en question le concept de l'intervalle Tabata, mais il est tellement impressionnant que notre équipe le considère comme l'un de ses favoris.

Un troisième entraînement classique de CrossFit est l'élégant combo « rameur/thruster/tractions » qui comprend 1 000 mètres de rameur, 50 thrusters de 20 kg (squat profond/poussée) et 30 tractions. Cet entraînement, tel un pitbull, est noté sur le temps total pour terminer tous les exercices. Variez l'ordre des trois exercices et comparez les temps.

Ces trois entraînements peuvent être utilisés pour quantifier votre capacité de manière à refléter le modèle CrossFit de la condition physique.



Chaque exercice est noté selon le plus petit nombre de répétitions (calories pour le rameur) sur chacun des huit intervalles. Pendant le temps de rotation/repos d'une minute, le chronomètre

Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et CrossFit Santa Cruz, et est le rédacteur en chef du CrossFit Journal.