

Fondations

CrossFit est un programme de base de musculation et de conditionnement. Nous avons conçu notre programme pour susciter une réponse adaptative aussi large que possible. CrossFit n'est pas un programme de fitness spécialisé mais une tentative délibérée d'optimiser la compétence physique dans chacun des dix domaines de fitness reconnus. Il s'agit de l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, de l'endurance, de la force, de la flexibilité, de la puissance, de la vitesse, de la coordination, de l'agilité, de l'équilibre et de la précision.

Le programme CrossFit a été développé pour améliorer les compétences d'un individu dans toutes les tâches physiques. Nos athlètes sont entraînés pour réussir lors de défis physiques multiples, diversifiés et aléatoires. Cette condition physique est exigée des militaires et des policiers, des pompiers et de nombreux sports nécessitant des prouesses physiques totales ou complètes. Le CrossFit s'est avéré efficace dans ces domaines.

Outre l'étendue ou la totalité de la forme physique recherchée par le programme CrossFit, notre programme se distingue, sinon unique, par l'accent mis sur la maximisation de la réponse neuroendocrinienne, le développement de la puissance, l'entraînement croisé avec de multiples modalités d'entraînement, l'entraînement et la pratique constants avec des mouvements fonctionnels, et le développement de stratégies alimentaires efficaces.

Nos athlètes sont entraînés à faire du vélo, de la course, de la natation et de l'aviron sur des distances courtes, moyennes et longues, garantissant ainsi une exposition et une compétence dans chacune des trois principales voies métaboliques.

Nous entraînons nos athlètes à la gymnastique, des mouvements rudimentaires aux mouvements avancés, acquérant une grande capacité à contrôler le corps à la fois dynamiquement et statiquement tout en maximisant le rapport force/poids et la flexibilité. Nous accordons également une grande importance à l'haltérophilie olympique, ayant constaté la capacité unique de ce sport à développer la puissance explosive des athlètes, le contrôle des objets externes et la maîtrise des modèles de recrutement moteur critiques. Et enfin, nous encourageons et aidons nos athlètes à explorer une variété de sports comme moyen d'exprimer et d'appliquer leur forme physique.

Une approche efficace

Dans les salles de sport et clubs de santé à travers le monde, l'entraînement typique consiste en des mouvements d'isolation et des séances aérobies prolongées. La communauté du fitness, des entraîneurs aux magazines, fait croire au grand public que des élévations latérales, des flexions, des extensions de jambes, des abdominaux et autres, combinés avec 20 à 40 minutes sur le vélo stationnaire ou le tapis de course, vont mener à une grande forme physique. Eh bien, chez CrossFit, nous travaillons exclusivement avec des mouvements composés et des séances cardio plus courtes mais à haute intensité. Nous avons remplacé les élévations latérales par des push-press, les flexions par des tractions, et les extensions de jambes par des squats. Pour chaque effort de longue distance, nos athlètes en feront cinq ou six sur courte distance. Pourquoi ? Parce que les mouvements composés ou fonctionnels et le cardio à haute intensité ou anaérobique sont radicalement plus efficaces pour obtenir presque n'importe quel résultat de fitness souhaité. Étonnamment, il ne s'agit pas d'une question d'opinion, mais d'un fait scientifique solide et irréfutable, et pourtant les anciennes méthodes peu efficaces persistent et sont presque universelles. Notre approche est conforme à ce qui est pratiqué dans les programmes d'entraînement d'élite associés aux équipes sportives des grandes universités et aux sports professionnels. CrossFit s'efforce d'apporter des techniques d'entraînement à la pointe de la technologie au grand public et aux athlètes qui n'ont pas accès aux technologies, aux recherches et aux méthodes d'entraînement actuelles.



C'est pour moi ?

Absolument ! Vos besoins et ceux d'un athlète olympique diffèrent par le degré, pas par la nature. La puissance, la force, l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, la flexibilité, la résistance, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la coordination sont importantes pour les meilleurs athlètes du monde comme pour nos grands-parents. La vérité étonnante est que les mêmes méthodes qui optimisent la performance d'un athlète olympique peuvent aussi être bénéfiques pour les personnes âgées. Bien sûr, nous ne pouvons pas faire s'accroupir votre grand-mère avec le même poids qu'un skieur olympique, mais ils doivent tous les deux s'accroupir. En fait, s'accroupir est essentiel pour maintenir l'indépendance fonctionnelle et améliorer la forme physique. S'accroupir est un exemple de mouvement universellement précieux et essentiel, mais rarement enseigné sauf aux athlètes les plus avancés. C'est un vrai problème. Grâce à un coaching minutieux et à une assignation de charge progressive, CrossFit a pu enseigner à quiconque peut prendre soin de lui-même à effectuer en toute sécurité et avec une efficacité maximale les mêmes mouvements généralement utilisés par les entraîneurs professionnels dans des environnements d'élite et exclusifs.

Qui a bénéficié de CrossFit ?

De nombreux athlètes professionnels et d'élite participent au programme CrossFit. Boxeurs, cyclistes, surfeurs, skieurs, joueurs de tennis, triathlètes et bien d'autres au plus haut niveau utilisent l'approche CrossFit pour améliorer leur force et leur condition physique de base, mais ce n'est pas tout. CrossFit a testé ses méthodes sur les sédentaires, les personnes en surpoids, pathologiques et âgées, et a constaté que ces populations spéciales ont connu le même succès que nos athlètes. Nous appelons cela le « bracketing ». Si notre programme fonctionne pour les skieurs olympiques et les personnes sédentaires en surpoids, alors il fonctionnera pour vous.



Votre programme actuel

Si votre routine actuelle ressemble à ce que nous avons décrit comme typique des magazines de fitness et des salles de sport, ne vous inquiétez pas. Tout exercice est mieux que rien, et vous n'avez pas perdu votre temps. En fait, l'exercice aérobique que vous avez fait est une base essentielle pour la forme physique et les mouvements d'isolation vous ont donné un certain degré de force. Vous êtes en bonne compagnie ; nous avons constaté que certains des meilleurs athlètes du monde manquaient cruellement de force et de condition physique de base. C'est difficile à croire, mais de nombreux athlètes d'élite ont atteint le succès international et sont encore loin de leur potentiel car ils n'ont pas bénéficié des méthodes d'entraînement de pointe.

Qu'est-ce qu'un programme de « force et conditionnement de base » ?

CrossFit est un programme de force et de conditionnement de base à deux égards distincts. Premièrement, nous sommes un programme de force et de conditionnement de base dans le sens où la forme physique que nous développons est fondamentale pour tous les autres besoins athlétiques. C'est le même sens dans lequel les cours universitaires requis pour un certain diplôme sont appelés le « tronc commun ». Ce sont les éléments dont tout le monde a besoin. Deuxièmement, nous sommes un programme de « force et conditionnement de base » au sens littéral, signifiant le centre de quelque chose. Une grande partie de notre travail se concentre sur l'axe fonctionnel majeur du corps humain, l'extension et la flexion des hanches ainsi que l'extension, la flexion et la rotation du torse ou du tronc. La primauté de la force et du conditionnement de base dans ce sens est soutenue par la simple observation qu'une extension puissante des hanches seule est nécessaire et presque suffisante pour une performance athlétique d'élite. C'est-à-dire que notre expérience a été que personne sans la capacité d'une puissante extension des hanches ne jouit d'une grande prouesse athlétique et presque tout le monde que nous avons rencontré avec cette capacité était un grand athlète. Courir, sauter, frapper et lancer prennent leur origine au centre. Chez CrossFit, nous nous efforçons de développer nos athlètes de l'intérieur vers l'extérieur, du centre vers les extrémités, ce qui est d'ailleurs la manière dont les bons mouvements fonctionnels recrutent les muscles, du centre vers les extrémités.

Puis-je profiter d'une santé optimale sans être athlète ?

Non ! Les athlètes bénéficient d'une protection contre les effets du vieillissement et des maladies que les non-athlètes ne connaissent jamais. Par exemple, des athlètes de 80 ans sont plus forts que des non-athlètes au sommet de leur forme à 25 ans. Si vous pensez que la force n'est pas importante, considérez que la perte de force est ce qui envoie les gens en maison de retraite. Les athlètes ont une densité osseuse plus élevée, un système immunitaire plus fort, moins de maladies coronariennes, un risque réduit de cancer, moins d'accidents vasculaires cérébraux et moins de dépression que les non-athlètes.

Qu'est-ce qu'un athlète ?

Selon le dictionnaire Merriam-Webster, un athlète est « une personne formée ou habile dans des exercices, des sports ou des jeux nécessitant force, agilité ou endurance ».

La définition de CrossFit pour un athlète est un peu plus précise. Selon CrossFit, un athlète est « une personne formée ou habile en force, puissance, équilibre et agilité, flexibilité et endurance ». Le modèle CrossFit considère « la forme physique », « la santé » et « l'athlétisme » comme des concepts fortement imbriqués. Pour la plupart des objectifs, ils peuvent être vus comme équivalents.

Que se passe-t-il si je ne veux pas être un athlète ; je veux juste être en bonne santé ?

Vous avez de la chance. On entend souvent cela, mais la vérité est que la forme physique, le bien-être et la pathologie (maladie) sont des mesures de la même entité, votre santé. Il existe de nombreux paramètres mesurables qui peuvent être classés de malade (pathologique) à bien (normal) à en forme (meilleur que normal). Ceux-ci incluent, mais ne sont pas limités à la pression artérielle, le cholestérol, le rythme cardiaque, la graisse corporelle, la masse musculaire, la flexibilité et la force. Il semble que toutes les fonctions corporelles qui peuvent se dérégler ont des états pathologiques, normaux et exceptionnels, et que les athlètes d'élite montrent généralement ces paramètres dans la gamme exceptionnelle. La vision CrossFit est que la forme physique et la santé sont la même chose. Il est également intéressant de noter que le professionnel de la santé maintient votre santé avec des médicaments et des opérations, chacun avec des effets secondaires potentiellement indésirables, tandis que le coach CrossFit obtient généralement un résultat supérieur, toujours avec des « bénéfices secondaires » au lieu d'effets secondaires.

Quelle est la méthode CrossFit ?

La méthode CrossFit est d'établir une hiérarchie d'efforts et de préoccupations qui se construit comme suit :

Régime alimentaire - pose les fondations moléculaires pour la forme physique et la santé.

Conditionnement métabolique - développe la capacité dans chacun des trois voies métaboliques, en commençant par l'aérobic, puis l'acide lactique, et enfin les voies de phosphocréatine.

Gymnastique - établit la capacité fonctionnelle pour le contrôle du corps et l'amplitude des mouvements.

Haltérophilie et lancer - développent la capacité de contrôler des objets externes et de produire de la puissance.

Sport - applique la forme physique dans une atmosphère compétitive avec des mouvements plus aléatoires et une maîtrise des compétences.

Exemples d'exercices CrossFit

Vélo, course à pied, natation et aviron dans une variété infinie de drills. Le clean&jerk, l'arraché, le squat, le soulevé de terre, le push-press, le bench-press et le power-clean. Sauts, lancers et réceptions de balles médicales, tractions, dips, pompes, poiriers, pressions en poirier, pirouettes, kips, roues, muscle-ups, sit-ups, échelles et tenues. Nous utilisons régulièrement des vélos, la piste, des coques d'aviron et des ergomètres, des ensembles d'haltérophilie olympique, des anneaux, des barres parallèles, des tapis de gymnastique libre, une barre horizontale, des boîtes de pliométrie, des balles médicales et des cordes à sauter.

Il n'y a pas de programme de force et de conditionnement qui travaille avec une plus grande diversité d'outils, de modalités et de drills.



Et si je n'ai pas le temps pour tout cela ?

Il est courant de ressentir que, en raison des obligations liées à la carrière et à la famille, vous n'avez pas le temps de devenir aussi en forme que vous le souhaitez. Voici la bonne nouvelle : une condition physique de classe mondiale, adaptée à votre groupe d'âge, est accessible en une heure par jour, six jours par semaine d'entraînement. Il s'avère que l'intensité de l'entraînement qui optimise la condition physique ne peut être soutenue au-delà de quarante-cinq minutes à une heure. Les athlètes qui s'entraînent pendant des heures chaque jour développent des compétences ou s'entraînent pour des sports qui incluent des adaptations incompatibles avec une force et un conditionnement d'élite. Au-delà d'une heure, plus ce n'est pas mieux !

“Athlètes marginaux”

Il y a une idée fautive presque universelle selon laquelle les athlètes de longue distance sont plus en forme que leurs homologues de courte distance. Les triathlètes, cyclistes et marathoniens sont souvent considérés comme faisant partie des athlètes les plus en forme du monde. Rien n'est plus éloigné de la vérité. L'athlète d'endurance s'est entraîné bien au-delà de tout bénéfice pour la santé cardiovasculaire et a perdu en force, en vitesse et en puissance, ne fait généralement rien pour la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision, et ne possède qu'une flexibilité moyenne. Cela n'a rien à voir avec l'élitisme athlétique. Rappelez-vous que l'athlète CrossFit s'est entraîné et a pratiqué pour une compétence physique optimale dans les dix compétences physiques (endurance cardiovasculaire/respiratoire, endurance musculaire, flexibilité, force, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre et précision). Le volume aérobique excessif de l'entraînement des athlètes d'endurance leur a coûté en vitesse, puissance et force au point que leur compétence athlétique en est compromise. Aucun triathlète n'est en forme optimale pour lutter, boxer, faire du saut à la perche, sprinter, jouer à un sport de ballon, combattre un incendie ou travailler dans la police. Chacune de ces activités nécessite un niveau de condition physique bien supérieur aux besoins de l'athlète d'endurance. Cela ne signifie pas qu'être marathonnier, triathlète ou autre athlète d'endurance soit une mauvaise chose ; simplement, ne croyez pas que s'entraîner comme un athlète de longue distance vous donne la condition physique nécessaire à de nombreux sports. CrossFit considère le sumotori, le triathlète, le marathonnier et l'haltérophile comme des « athlètes marginaux » dans la mesure où leurs exigences en matière de condition physique sont tellement spécialisées qu'elles sont incompatibles avec les adaptations qui confèrent une compétence maximale dans tous les défis physiques. Une force et un conditionnement d'élite représentent un compromis entre chacune des dix adaptations physiques. Les athlètes d'endurance ne respectent pas cet équilibre.

Aerobics and Anaerobics

Il existe trois principaux systèmes énergétiques qui alimentent toute activité humaine. Presque tous les changements qui se produisent dans le corps à la suite de l'exercice sont liés aux exigences imposées à ces systèmes énergétiques. De plus, l'efficacité de tout programme de remise en forme peut être largement liée à sa capacité à provoquer un stimulus adéquat pour le changement au sein de ces trois systèmes énergétiques

L'énergie est produite de manière aérobie lorsque l'oxygène est utilisé pour métaboliser les substrats dérivés des aliments et libérer de l'énergie. Une activité est dite aérobie lorsque la majorité de l'énergie nécessaire est produite de manière aérobie. Ces activités durent généralement plus de quatre-vingt-dix secondes et impliquent une production de puissance ou une intensité faible à modérée. Des exemples d'activités aérobies incluent courir sur un tapis de course pendant vingt minutes, nager un mile et regarder la télévision

L'énergie est produite de manière anaérobie lorsque l'énergie est libérée des substrats en l'absence d'oxygène. Les activités sont considérées comme anaérobies lorsque la majorité de l'énergie nécessaire est produite de manière anaérobie. Ces activités durent moins de deux minutes et impliquent une production de puissance ou une intensité modérée à élevée. Il existe deux systèmes anaérobies, le système des phosphagènes et le système de l'acide lactique. Des exemples d'activités anaérobies incluent courir un sprint de 100 mètres, faire des squats et des tractions.

Notre objectif principal ici est de discuter de la manière dont l'entraînement anaérobie et aérobie soutient les variables de performance telles que la force, la puissance, la vitesse et l'endurance. Nous soutenons également l'idée que la condition physique totale et la santé optimale nécessitent l'entraînement de chacun de ces systèmes physiologiques de manière systématique.

Il convient de mentionner que dans toute activité, les trois systèmes énergétiques sont utilisés, bien que l'un puisse dominer. L'interaction de ces systèmes peut être complexe, mais un examen simple des caractéristiques de l'entraînement aérobie par rapport à l'entraînement anaérobie peut être utile

L'entraînement aérobie améliore la fonction cardiovasculaire et réduit la masse grasse. Cela représente certainement un bénéfice significatif. Le conditionnement aérobie nous permet de produire une puissance faible/modérée pendant une période prolongée. C'est précieux pour de nombreux sports. Cependant, les athlètes qui s'entraînent de manière excessive en aérobie constatent une diminution de la masse musculaire, de la force, de la vitesse et de la puissance. Il n'est pas rare de trouver des marathoniens avec une détente verticale de quelques centimètres et un développé couché bien en dessous de la moyenne pour la plupart des athlètes.

L'activité aérobie a tendance à diminuer de manière prononcée la capacité anaérobie. Cela n'est pas bon pour les athlètes ou les individus intéressés par une condition physique totale ou une santé optimale.

L'activité anaérobie améliore également la fonction cardiovasculaire et réduit la graisse corporelle. Elle se distingue par sa capacité à augmenter considérablement la puissance, la vitesse, la force et la masse musculaire.

L'entraînement anaérobie permet d'exercer de grandes forces en très peu de temps. Un aspect important à considérer est qu'il n'affecte pas négativement la capacité aérobie! En fait, lorsqu'elle est bien structurée, l'activité anaérobie peut développer un niveau élevé de forme aérobie sans la perte musculaire associée à l'exercice aérobie intensif!

Le basketball, le football, la gymnastique, la boxe, les épreuves d'athlétisme de moins d'un mile, le soccer, la natation sur moins de 400 mètres, le volleyball, la lutte et l'haltérophilie sont des sports qui nécessitent principalement un entraînement anaérobie. La course de longue distance, le ski de fond et la natation de plus de 1500 mètres exigent un entraînement aérobie à des niveaux qui ne conviennent pas à d'autres athlètes ou personnes soucieuses de condition physique totale ou de santé optimale.

L'approche CrossFit consiste à équilibrer judicieusement les exercices anaérobies et aérobie en fonction des objectifs de l'athlète. Nos programmes d'exercices respectent la spécificité, la progression, la variation et la récupération pour optimiser les adaptations.

Les levées olympiques, également appelées haltérophilie

Il existe deux levées olympiques : l'épaulé-jeté et l'arraché. La maîtrise de ces levées développe le squat, le soulevé de terre, le powerclean et le split jerk en les intégrant dans un mouvement d'une valeur inégalée en force et condition physique. Les haltérophiles olympiques sont sans conteste les athlètes les plus forts du monde.

Ces levées permettent aux athlètes d'activer plus rapidement un plus grand nombre de fibres musculaires que par tout autre type d'entraînement. L'explosivité qui en résulte est essentielle pour chaque sport.

La pratique des levées olympiques enseigne à appliquer la force aux groupes musculaires dans le bon ordre, c'est-à-dire du centre du corps vers ses extrémités. Cette leçon technique essentielle profite à tous les athlètes qui doivent transmettre de la force à une autre personne ou à un objet, comme c'est souvent requis dans presque tous les sports.

En plus d'apprendre à transmettre des forces explosives, l'épaulé-jeté et l'arraché conditionnent le corps à recevoir ces forces d'un autre corps en mouvement de manière sûre et efficace.

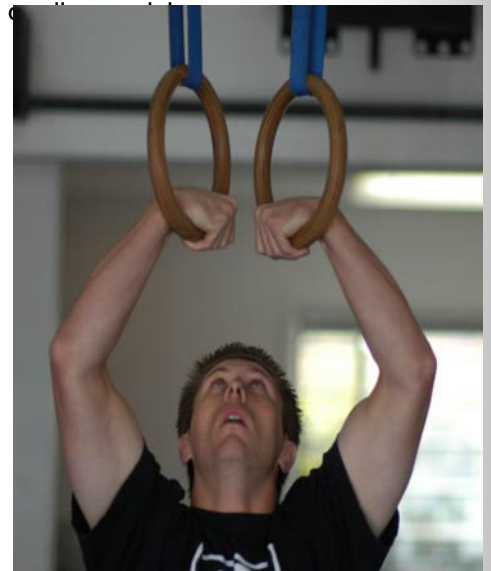
De nombreuses études ont démontré la capacité unique des levées olympiques à développer la force, le muscle, la puissance, la vitesse, la coordination, le saut vertical, l'endurance musculaire, la résistance osseuse et la capacité physique à résister au stress. Il est également important de mentionner que ces levées sont les seules à augmenter la consommation maximale d'oxygène, le marqueur le plus important de la forme physique.

Malheureusement, les levées olympiques sont rarement vues dans la communauté du fitness commercial en raison de leur nature complexe et technique. CrossFit les rend accessibles à quiconque a la patience et la persévérance nécessaires pour apprendre.

Gymnastique

La valeur extraordinaire de la gymnastique en tant que modalité d'entraînement réside dans son utilisation du poids du corps comme seule source de résistance. Cela met un accent unique sur l'amélioration du rapport force/poids. Contrairement à d'autres modalités de renforcement, la gymnastique et les exercices de poids corporel permettent d'augmenter la force tout en améliorant le rapport force/poids!

La gymnastique développe les tractions, les squats, les fentes, les sauts, les pompes et de nombreux appuis en équilibre, échelles et maintiens. Ces compétences sont inégalées dans leurs bienfaits pour le physique, comme le montre tout gymnaste compétitif.



Aussi cruciale que soit cette méthode pour développer la force, elle est incontestablement la meilleure pour améliorer la coordination, l'équilibre, l'agilité, la précision et la flexibilité. Grâce à divers exercices comme les pressions, les équilibres, et les figures au sol, l'entraînement du gymnaste développe considérablement le sens kinesthésique.

La variété des mouvements disponibles dans cette méthode dépasse probablement le nombre d'exercices connus de tous les sports non-gymniques ! Cette richesse contribue grandement à la capacité du programme CrossFit à inspirer une grande confiance et compétence athlétique.

Pour une combinaison de force, de flexibilité, de physique développé, de coordination, d'équilibre, de précision et d'agilité, le gymnaste n'a pas d'égal dans le monde du sport. L'absence de cette méthode d'entraînement dans presque tous les programmes est incompréhensible.

Routines

Il n'existe pas de routine idéale ! En fait, la principale valeur de toute routine réside dans le fait de la remplacer par une autre. L'idéal CrossFit est de s'entraîner pour toute éventualité. Cela n'est possible que si la stimulation est extrêmement variée, voire aléatoire. C'est dans ce sens que le programme CrossFit est un programme de force et de conditionnement de base. Tout autre programme est un entraînement spécifique à un sport et non à la condition physique de base.

Toute routine, aussi complète soit-elle, comporte des lacunes pour lesquelles il n'y aura pas d'adaptation. L'étendue de l'adaptation correspondra exactement à l'étendue de la stimulation. C'est pourquoi le programme CrossFit adopte des conditionnements métaboliques de courte, moyenne et longue distance, et des charges légères, modérées et lourdes. Nous encourageons des compositions créatives et continuellement variées qui sollicitent les fonctions physiologiques contre chaque combinaison de facteurs de stress réaliste. C'est ce qui permet de survivre aux combats et aux incendies. Développer une forme physique variée mais complète définit l'art du coaching en force et conditionnement.

Ce n'est pas un message rassurant à une époque où la certitude scientifique et la spécialisation confèrent autorité et expertise. Pourtant, la réalité de l'amélioration des performances ne se soucie guère des tendances ou de l'autorité. Le succès du programme CrossFit dans l'élévation des performances des athlètes de classe mondiale réside clairement dans l'exigence d'une compétence physique totale et complète. Aucune routine ne nous y conduit.

Adaptation Neuroendocrinienne

L'"adaptation neuroendocrinienne" est un changement dans le corps qui vous affecte soit neurologiquement, soit hormonalement. Les adaptations les plus importantes à l'exercice sont en partie ou totalement le résultat d'un changement hormonal ou neurologique. Des recherches actuelles, dont beaucoup ont été menées par le Dr William Kraemer de l'Université Penn State, ont montré quels protocoles d'exercice maximisent les réponses neuroendocriniennes. Auparavant, nous reprochions aux mouvements isolés d'être inefficaces. Maintenant, nous pouvons vous dire qu'un des éléments critiques manquants de ces mouvements est qu'ils ne provoquent essentiellement aucune réponse neuroendocrinienne.

Parmi les réponses hormonales vitales au développement athlétique figurent des augmentations substantielles de la testostérone, du facteur de croissance analogue à l'insuline, et de l'hormone de croissance humaine. S'entraîner avec des protocoles connus pour élever ces hormones imite de manière inquiétante les changements hormonaux recherchés dans la thérapie hormonale exogène (utilisation de stéroïdes) sans aucun des effets néfastes. Les régimes d'exercice qui induisent une forte réponse neuroendocrinienne produisent des champions ! Une augmentation de la masse musculaire et de la densité osseuse ne sont que deux des nombreuses réponses adaptatives aux exercices capables de produire une réponse neuroendocrinienne significative.

Il est impossible de surestimer l'importance de la réponse neuroendocrinienne aux protocoles d'exercice. C'est pourquoi elle est l'un des quatre thèmes définissant le programme CrossFit. L'entraînement avec des charges lourdes, un court repos entre les séries, des fréquences cardiaques élevées, un entraînement à haute intensité, et de courts intervalles de repos, bien que n'étant pas des composants entièrement distincts, sont tous associés à une forte réponse neuroendocrinienne.

Puissance

La puissance est définie comme le "taux de réalisation du travail dans le temps." Il est souvent dit que dans le sport, la vitesse est roi. Chez CrossFit, la "puissance" est le roi incontesté de la performance. En termes simples, la puissance, c'est "dur et rapide." Sauter, frapper, lancer et sprinter sont toutes des mesures de la puissance. Accroître votre capacité à produire de la puissance est nécessaire et presque suffisant pour atteindre l'élite athlétique. De plus, la puissance est la définition de l'intensité, qui à son tour a été liée à presque tous les aspects positifs de la forme physique. Les augmentations de force, de performance, de masse musculaire et de densité osseuse sont toutes proportionnelles à l'intensité de l'exercice. Et encore, l'intensité est définie comme la puissance. La puissance est l'un des quatre thèmes définissant le CrossFit.

Programme. Le développement de la puissance est un aspect constant de l'entraînement quotidien CrossFit.

Entraînement croisé

L'entraînement croisé est généralement défini comme la participation à plusieurs sports. Chez CrossFit, nous avons une vision beaucoup plus large du terme. Nous voyons l'entraînement croisé comme allant au-delà des paramètres normaux des exigences habituelles de votre sport ou entraînement. Le programme CrossFit reconnaît l'entraînement croisé fonctionnel, métabolique et modal. Cela signifie que nous nous entraînons régulièrement au-delà des mouvements, des voies métaboliques et des modes ou sports habituels pour l'athlète. Nous sommes uniques et distincts dans la mesure où nous respectons et programmons dans ce contexte.

Si vous vous souvenez de l'objectif de CrossFit qui est de fournir une condition physique globale offrant une compétence maximale dans toutes les capacités adaptatives, l'entraînement croisé, ou l'entraînement en dehors des exigences normales ou régulières des athlètes, est une évidence. L'équipe d'entraîneurs CrossFit a depuis longtemps remarqué que les athlètes sont plus faibles aux marges de leur exposition pour presque tous les paramètres mesurables. Par exemple, si vous ne faites du vélo qu'entre cinq et sept kilomètres à chaque effort d'entraînement, vous serez faible à moins de cinq et plus de sept kilomètres. Cela est vrai pour l'amplitude de mouvement, la charge, le repos, l'intensité, et la puissance, etc. Les entraînements CrossFit sont conçus pour élargir les marges d'exposition autant que la fonction et la capacité le permettent. L'entraînement croisé est l'un des quatre thèmes définissant CrossFit.

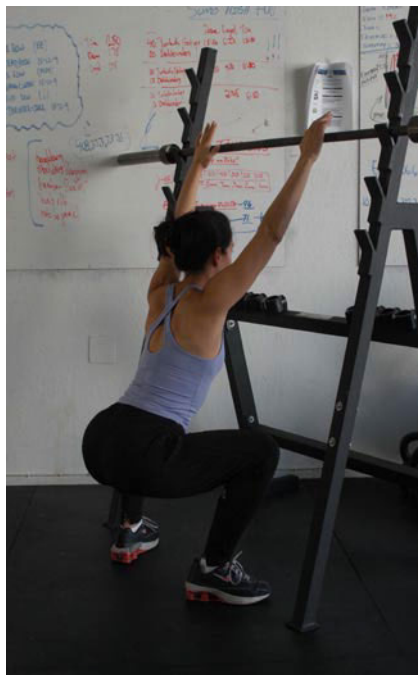
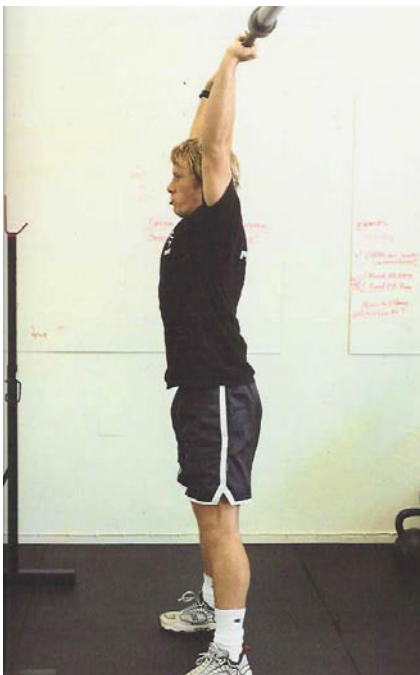
Mouvements fonctionnels

Certains mouvements imitent les schémas de recrutement moteur que l'on trouve dans la vie quotidienne. D'autres sont quelque peu uniques à la salle de sport. S'accroupir, c'est se lever d'une position assise ; soulever de terre, c'est ramasser un objet du sol. Ce sont tous deux des mouvements fonctionnels. Les extensions et flexions des jambes n'ont pas d'équivalent dans la nature et sont donc des mouvements non fonctionnels. La plupart des mouvements d'isolation sont des mouvements non fonctionnels. En revanche, les mouvements composés ou multi-articulaires sont fonctionnels. Le mouvement naturel implique généralement le mouvement de plusieurs articulations pour chaque activité.

L'importance des mouvements fonctionnels est principalement double. Tout d'abord, les mouvements fonctionnels sont mécaniquement solides et donc sûrs, et ensuite, ce sont les mouvements qui déclenchent une réponse neuroendocrinienne élevée.

CrossFit a géré un groupe d'athlètes d'élite et a considérablement amélioré leurs performances exclusivement avec des mouvements fonctionnels. La supériorité de l'entraînement avec des mouvements fonctionnels est clairement apparente pour tout athlète en quelques semaines après leur incorporation.

La solidité et l'efficacité du mouvement fonctionnel sont si profondes que s'entraîner sans eux est, par comparaison, une énorme perte de temps. Pour cette raison, le mouvement fonctionnel est l'un des quatre thèmes dominants de CrossFit.



Régime

La recommandation alimentaire CrossFit est la suivante :

Les protéines doivent être maigres et variées, représentant environ 30 % de votre apport calorique total.

Les glucides doivent être majoritairement à faible indice glycémique et représenter environ 40 % de votre apport calorique total.

Les lipides doivent être principalement mono-insaturés et représenter environ 30 % de votre apport calorique total.

Les calories doivent être ajustées entre 0,7 et 1,0 gramme de protéines par livre de masse corporelle maigre selon votre niveau d'activité. Le chiffre de 0,7 est pour un entraînement quotidien modéré et celui de 1,0 pour les athlètes intensifs.

Que dois-je manger ?

En termes simples, basez votre alimentation sur des légumes de jardin, surtout les verts, des viandes maigres, des noix et graines, peu d'amidon, et pas de sucre. C'est aussi simple que possible. Beaucoup ont remarqué que faire ses courses en restant sur le périmètre du magasin tout en évitant les allées est un bon moyen de protéger sa santé. Les aliments sont périssables. Les produits à longue durée de conservation sont suspects. En suivant ces simples recommandations, vous bénéficierez de presque tout ce que la nutrition peut offrir.

Le Modèle Paléolithique pour la Nutrition

Les régimes modernes ne conviennent pas à notre constitution génétique. L'évolution n'a pas suivi le rythme des avancées en agriculture et en transformation des aliments, entraînant une épidémie de problèmes de santé pour l'homme moderne. Les maladies coronariennes, le diabète, le cancer, l'ostéoporose, l'obésité et les dysfonctionnements psychologiques ont tous été scientifiquement liés à un régime trop riche en glucides raffinés ou transformés. Recherchez "nutrition paléolithique" ou "régime" sur Internet. Les résultats sont nombreux, convaincants et fascinants. Le modèle de l'homme des cavernes est parfaitement cohérent avec la prescription CrossFit.

Quels aliments dois-je éviter ?

Une consommation excessive de glucides à indice glycémique élevé est la principale cause des problèmes de santé nutritionnels. Les glucides à indice glycémique élevé sont ceux qui augmentent trop rapidement le taux de sucre dans le sang. Ils incluent le riz, le pain, les bonbons, les pommes de terre, les sucreries, les sodas et la plupart des glucides transformés. Le traitement peut inclure le blanchiment, la cuisson, le broyage et le raffinage. Le traitement des glucides augmente considérablement leur indice glycémique, une mesure de leur tendance à élever le taux de sucre dans le sang.

Quel est le problème avec les glucides à indice glycémique élevé ?

Le problème avec les glucides à indice glycémique élevé est qu'ils provoquent une réponse insulinaire excessive. L'insuline est une hormone essentielle à la vie, mais une élévation aiguë et chronique de l'insuline mène à l'hyperinsulinisme, lié à l'obésité, à un cholestérol élevé, à une pression artérielle élevée, à des dysfonctionnements de l'humeur et à une multitude de maladies et de handicaps. Recherchez "hyperinsulinisme" sur Internet. Une mine d'informations pertinentes pour votre santé y est disponible.

La prescription CrossFit est un régime à faible indice glycémique et atténue donc fortement la réponse insulinaire.

Restriction calorique et longévité

Les recherches actuelles soutiennent fortement le lien entre la restriction calorique et une espérance de vie accrue. L'incidence des cancers et des maladies cardiaques diminue fortement avec un régime qui limite soigneusement l'apport calorique. La "restriction calorique" est un autre domaine fructueux pour la recherche en ligne. La prescription CrossFit est cohérente avec cette recherche.

La prescription CrossFit permet une réduction de l'apport calorique tout en fournissant une nutrition suffisante pour une activité rigoureuse.