

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Fonctionnalité et Wall Ball

Greg Glassman

On parle beaucoup d'« exercice fonctionnel » de nos jours. Une recherche Google renvoie 950 000 résultats pour « exercice fonctionnel ». Même un rapide coup d'œil aux sites Internet parlant d'« exercice fonctionnel » semble soutenir l'idée que ces exercices se font avec des Swiss Balls et des bandes élastiques.

Les kinésithérapeutes définissent l'exercice fonctionnel comme un exercice dans plusieurs plans utilisant plusieurs articulations. Le célèbre conférencier Paul Chek a sa propre définition (<http://www.paulchekseminars.com/articles.cfm?select=11>), mais beaucoup de ce qui est appelé exercice fonctionnel semble être des exercices spécialisés étroitement liés à la réhabilitation et à la kinésithérapie.

Lorsque l'exercice fonctionnel est vanté pour l'entraînement sportif, il semble se concentrer largement sur l'entraînement du « tronc » – beaucoup de travail avec des Swiss balls et des exercices pour le buste. Bien que cela ait une certaine valeur, ce n'est pas la fonctionnalité que CrossFit poursuit et nous soutenons que les avantages des mouvements fonctionnels, tels que nous les définissons, dépassent les avantages orthopédiques et neurologiques généralement cités par les défenseurs de la « fonctionnalité ».

Nous voyons la majorité des actions humaines comme composées d'un nombre limité de mouvements fondamentaux irréductibles. Ces mouvements fondamentaux, que nous appelons fonctionnels, incluent, mais ne se limitent pas à, s'accroupir, soulever de terre, nettoyer, faire des fentes/courir/marcher, sauter, lancer, grimper et presser. Cette vision atomiste ou réductionniste nous amène à nous demander pour chaque exercice « Quelle est la universalité du schéma de recrutement moteur ? » Lorsqu'on applique ce critère au vélo et au développé couché, la réponse est « pas vraiment ». Lorsque nous posons la même question pour la course et le push-press, la réponse est « vraiment ».



L'argument en faveur d'une réponse neuroendocrine puissante associée à bon nombre des exercices que nous qualifions de fonctionnels semble assez simple. Il est connu, par exemple, que les cleans, les soulevés de terre et les squats provoquent une réponse neuroendocrine anormalement élevée. Lorsque vous examinez la liste des facteurs ou des exercices associés à une réponse neuroendocrine significative, ils répondent largement ou complètement à nos exigences d'être fondamentaux, élémentaires ou irréductibles, et universels au sport et à la vie.

Nous avons une forte et raisonnée suspicion que le reste de l'ensemble des exercices que nous qualifions de fonctionnels

de 3

## Fonctionnalité & Wall Ball (suite...)

il sera finalement démontré qu'elle est responsable de l'évocation d'une réponse neuroendocrinienne significative. Autrement dit, nous soutenons que les tractions, les dips, le box jump, la course et autres, utilisés de la manière dont nous les utilisons, apportent une contribution systémique importante à la condition physique globale. Cette vision, bien que nouvelle, voire révolutionnaire, passe au second plan face à un deuxième soupçon de CrossFit qui est véritablement révolutionnaire.

Nous en sommes venus à croire que la spécificité des adaptations de l'entraînement cardiorespiratoire aux modalités d'exercice est fonction du manque de fonctionnalité d'un exercice. Cela suggère trois choses. Premièrement, une modalité d'entraînement plus fonctionnelle offrira un plus grand bénéfice cardiorespiratoire qu'une modalité moins fonctionnelle. Deuxièmement, un programme de mouvements fonctionnels, développé à travers les trois voies métaboliques, développe la condition cardiorespiratoire avec une plus grande application à un

un plus grand nombre d'activités, ce qui implique, troisièmement, qu'il existe diverses qualités de forme cardiovasculaire.

Actuellement, nous voyons que chaque mouvement fonctionnel majeur entraîne une capacité cardiorespiratoire qui peut être développée indépendamment et en conjonction avec d'autres mouvements fonctionnels pour fournir une réponse cardiorespiratoire supérieure. Nous basons ce point de vue sur deux observations courantes dans notre travail clinique.

Premièrement, les coureurs, cyclistes, nageurs ou triathlètes d'élite s'effondrent lorsqu'ils sont exposés à de simples facteurs de stress de type CrossFit et leur échec est évidemment cardiorespiratoire. Deuxièmement, nos athlètes réussissent de plus en plus très bien dans les compétitions basées sur des compétences et des activités pour lesquelles ils sont peu ou pas entraînés.

Courez, appuyez, sautez, lancez, accroupissez-vous, soulevez-vous, fendez, grimpez et nettoyez dans les trois voies métaboliques dans diverses combinaisons, à haute intensité, et vous serez au plus à plusieurs semaines d'une performance bonne à excellente (force et conditionnement physique). sage) pour presque tous les sports ou activités.

L'affirmation ici est que les régimes comme notre WOD constituent en fin de compte une meilleure préparation cardiorespiratoire que le cyclisme.

ou courir pour n'importe quel sport sauf le cyclisme ou la course à pied. En fait, l'avantage s'étend aux dix adaptations physiques générales (endurance cardiorespiratoire, endurance, force, puissance, vitesse, flexibilité, agilité, précision, équilibre et coordination).

Le bénéfice cardiorespiratoire des mouvements fonctionnels mixtes modaux et de haute intensité, à la manière du WOD de CrossFit, est

un stimulus cardiovasculaire meilleur, plus utile et plus large que toute activité monostructurelle comme le vélo, la natation ou la course à pied, même en combinaison.

L'implication claire, à la lumière de notre vision de l'entraînement sportif et des pratiques plus conventionnelles, est que les outils les plus efficaces disponibles pour le conditionnement métabolique ne sont généralement pas utilisés. Jusqu'à ce que les programmes d'entraînement intègrent les protocoles traditionnels d'entraînement en résistance (haltérophilie et gymnastique/callisthénie) pour remplacer ou compléter

Avec les modalités « cardio » traditionnelles (vélo, course à pied, natation, etc.), la condition physique reste inférieure.

Comme exemple de haute fonctionnalité et de transmission marquée des bénéfices cardiorespiratoires au sport et à la performance humaine en général, nous proposons notre exercice « wall-ball ». Cet exercice est en grande partie une combinaison de squat avant et de push-press. La fonctionnalité consistant à lancer ou à tirer un objet depuis le dessus et à se lever est, espérons-le, évidente.

Nous utilisons un Medicine Ball Dynamax de 20 livres et une cible verticale plate (à l'origine le mur et d'où le nom) située à environ 8 à 10 pieds au-dessus du sol.

Le mouvement commence par un squat avant et se poursuit jusqu'à une poussée/poussée qui envoie le ballon vers le haut et vers l'avant vers la cible à partir de laquelle il rebondit vers les bras tendus du lanceur où il est « absorbé » dans le squat. Dans sa globalité, le wall-ball est tout simplement un lancer.

Une fois perfectionné, chaque tir semble identique au précédent, et le contact et le départ du ballon sont doux et fluides. Si l'athlète s'efforce de calmer l'exercice,

---

Actuellement, nous voyons chaque  
mouvement fonctionnel portant avec  
c'est une capacité cardiorespiratoire qui  
peut être développé indépendamment et  
en conjonction avec d'autres  
fonctionnalités  
mouvements pour fournir un supérieur  
réponse cardiorespiratoire.

---

## Fonctionnalité et Wall Ball (suite...)

Les avantages sur la technique et la respiration sont immenses.

L'exercice peut être rendu plus difficile en augmentant le poids du ballon, en s'éloignant de la cible ou en élevant la cible.

Commencez et voyez combien de temps vous pouvez continuer à atteindre ces objectifs :

30 secondes	: 12 lancers
1 minute	: 25 lancers
1 ½ minute	: 37 lancers
2 minutes	: 50 lancers
2 ½ minutes	: 62 lancers
3 minutes	: 75 lancers
3 ½ minutes	: 87 lancers
4 minutes	: 100 lancers
4 ½ minutes	: 112 lancers
5 minutes	: 125 lancers
5 ½ minutes	: 137 lancers
6 minutes	: 150 lancers

En cas d'échec (retard), reposez-vous et réessayez. Avec le temps, vous devriez pouvoir réaliser 150 lancers en 6 minutes ou moins.

Notre meilleur temps pour 150 lancers à une cible de 3 mètres avec un ballon de 9 kg appartient à Mike Weaver en 4:52.

Si vous avez les ressources, il peut être judicieux de maîtriser l'exercice (6 minutes/150 squats) avec un ballon de 2 kg et de progresser jusqu'au ballon de 9 kg. (Dynamax propose des ballons de 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, et 9 kg.)

Voici les fondamentaux de la technique :

- Chaque répétition commence par un squat profond, pieds à plat sur le sol
- Gardez les coudes vers le bas et à l'intérieur
- Gardez le ballon bas contre la poitrine
- Ne laissez pas le ballon obstruer la vue de la cible
- Lancez avec un léger roulement des doigts et une poussée
- Rendez les mouvements ascendants et descendants identiques
- Minimisez le bruit de la respiration et du contact avec le ballon
- Respirez profondément et essayez de synchroniser la respiration avec le rythme des lancers

L'exercice de wall-ball combine deux mouvements classiques d'haltérophilie hautement fonctionnels à faible charge et de longue durée pour créer un outil de conditionnement métabolique extrêmement puissant avec un potentiel énorme pour améliorer la performance athlétique.

