

CrossFit

JOURNAL ARTICLES

Dans quelle mesure êtes-vous en forme ?

Greg Glassman

Nous souhaitons depuis longtemps proposer une compétition de fitness cohérente avec notre modèle de fitness (voir CrossFit Journal d'octobre 2002, « Qu'est-ce que le fitness ? ») et avons trouvé la tâche semée d'embûches.

Très tôt, nous avons réalisé que la logistique liée à l'organisation d'une compétition de fitness sur site comme STREND était à la fois compliquée et limitait finalement le nombre de participants. Le test de condition physique, ou compétition, que nous proposons ce mois-ci se déroule dans une installation et à l'heure choisies par l'athlète. Notre espoir initial était de concevoir une compétition qui non seulement refléterait le concept général de fitness du CrossFit, mais qui accueillerait également les hommes et les femmes, les grands et petits athlètes, les jeunes et les seniors, ainsi que les individus de tous niveaux de condition physique. De plus, nous souhaitons une compétition qui motiverait et récompenserait les améliorations de la condition physique parmi nos plus en forme. Plus précisément, nous avons cherché à encourager une amélioration de la force absolue, de la force relative et des fondements de la gymnastique de tous les participants au CrossFit. Malheureusement, cette dernière considération a rendu la conception difficile pour beaucoup de personnes qui ne sont pas déjà très en forme et de sexe masculin. Nous nous sommes donc retrouvés avec une compétition où la capacité même de terminer le test suggère un niveau de condition physique assez avancé.

En examinant les dix adaptations physiques générales à l'exercice (endurance cardiorespiratoire, force, endurance, puissance, vitesse, flexibilité, agilité, précision, coordination et équilibre), nous avons constaté que les mouvements avancés de gymnastique suédoise et d'haltérophilie présentent une excellente opportunité de faire progresser les compétences neurologiques comme l'agilité, la précision, la coordination et l'équilibre. Nous avons réalisé très tôt que tout test repoussant les limites des mouvements de gymnastique allait éliminer une

segment du public faisant de l'exercice et même certains de nos athlètes dévoués.

En fin de compte, nous avons décidé qu'il était plus important d'améliorer ces compétences neurologiques et ainsi d'encourager un plus grand niveau de forme physique chez nos participants que de proposer un test universellement inclusif. En fin de compte, nous sommes un programme de remise en forme d'élite, et tout test de condition physique d'élite contiendra des éléments qui ne peuvent pas être exécutés par tout le monde. Nous avons également estimé que bon nombre de nos meilleurs athlètes, bien que parmi les personnes les plus en forme au monde, avaient besoin d'une motivation supplémentaire pour améliorer leur force absolue, leur force relative et leurs bases gymnastiques.

Bien que nous ne nous excusions pas d'offrir un test de condition physique qui convient le mieux aux personnes déjà en bonne forme physique, nous avons développé plusieurs stratégies grâce auxquelles d'autres peuvent participer et, plus important encore, bénéficier de la pratique et du travail en vue de l'achèvement du test. Pour chaque phase de notre test, nous avons proposé des adaptations pour les femmes, les juniors, les seniors ou toute autre personne qui ne serait pas encore en mesure de terminer l'intégralité de cette compétition.

La difficulté de tester différentes capacités simultanément plutôt que séparément était également frustrante. Les origines de cette préoccupation proviennent, vous l'aurez peut-être deviné, de notre affirmation souvent répétée selon laquelle le mélange des exigences reproduit le plus clairement les exigences de la nature.

Un aspect du test des athlètes qui reste délicat consiste à équilibrer les éléments favorables aux athlètes plus grands et plus petits. Nous arbitrons presque quotidiennement les débats entre nos athlètes plus grands et plus petits. Les grands veulent faire du soulevé de terre, du développé couché et du lancer. Les plus petits veulent courir, sauter et faire des tractions.

of 4

Dans quelle mesure êtes-vous en forme ? (suite...)

Nos exigences de conception comprenaient, sans toutefois s'y limiter, les éléments suivants : des résultats quantifiables ; cohérence avec le concept de fitness CrossFit ; accroître notre engagement à améliorer la force absolue, la force relative et les fondements de la gymnastique ; équilibrer les capacités intrinsèques des athlètes plus petits et plus grands ; mettre l'accent sur les exercices essentiels et fondamentaux pour la formation avancée ; mélanger les exigences d'entraînement au sein de chaque test et, bien sûr, sur l'ensemble de la compétition ; une conception qui identifierait les faiblesses d'un athlète et servirait éventuellement de plan d'entraînement pour améliorer sa condition physique globale ; et enfin, nous voulions concevoir une compétition qui serait "dure comme l'enfer".

Le concours que nous avons conçu comprend cinq épreuves. Un test est effectué tous les cinq jours dans l'ordre indiqué.

Nous avons répertorié dans chaque description de test un entraînement possible qui testerait et améliorerait par conséquent les performances de ce test. Lors de la conception de chaque test, nous nous sommes demandé quel type de forme physique pourrait développer en transformant les tests en entraînements répétés à l'exclusion d'autres travaux et dans le seul but d'améliorer les tests. La réponse dans le cas de ce produit final est « fitness d'élite ».

Essai 1 : Bench Press 1 répétition suivie d'une série maximale de tractions

Performance : augmentez jusqu'à une répétition maximale et dans les 30 secondes qui suivent l'exercice, commencez les tractions. Toute prise est autorisée sur les tractions tant que l'amplitude de mouvement est complète - de haut en bas.

Notation: Multipliez la charge du développé couché en livres par le nombre de tractions effectuées.

Modifications: Si nécessaire, utilisez un appareil de traction assistée tel qu'un « Gravitron ».

Personnage: Cela teste le haut du corps pour la force et l'endurance absolues et relatives.

Entraînement: This test can be practiced as a workout of three to five repetitions of the test, resting between efforts as needed.

Essai 2 : Clean and Jerk 15 répétitions

Performance : Il n'y a pas de limite de temps, mais le poids ne peut pas reposer sur le sol. Se reposer au niveau du hangar, du rack ou au-dessus de la tête est acceptable. Au sol, l'athlète doit toucher et repartir. La technique n'est par ailleurs pas critique.

Notation: Le score est exactement la charge soulevée.

Modifications: There are no modifications needed for this test.

Personnage: Ce mouvement classique est traditionnellement un excellent test de force globale, mais lorsqu'il est effectué à 15 répétitions, il devient un défi métabolique extraordinaire, comme en témoigne la fréquence cardiaque et respiratoire maximale.

Entraînement: Ce test peut être pratiqué comme un entraînement en complétant le test puis en le répétant à douze et neuf répétitions avec la même charge, en vous reposant entre les efforts si nécessaire.

Quel est votre niveau de forme physique ? (suite...)

Nos critères de conception incluaient, sans s'y limiter : des résultats mesurables ; cohérence avec le concept de fitness de CrossFit ; renforcer notre engagement envers l'amélioration de la force absolue, de la force relative et des bases gymniques ; équilibrer les compétences inhérentes des athlètes de toutes tailles ; mettre l'accent sur les exercices critiques et fondamentaux pour l'entraînement avancé ; mélanger les exigences d'entraînement dans chaque épreuve et tout au long de la compétition ; un design permettant d'identifier les faiblesses d'un athlète et pouvant servir de plan d'entraînement pour améliorer la condition physique générale ; et, enfin, nous voulions concevoir une compétition qui soit vraiment exigeante.

La compétition que nous avons conçue se compose de cinq épreuves. Une épreuve est réalisée chaque jour dans l'ordre donné.

Nous avons inclus dans la description de chaque épreuve un entraînement possible qui pourrait évaluer et, par conséquent, améliorer la performance de cette épreuve. En concevant chaque épreuve, nous nous sommes demandé quel type de fitness pourrait être développé en transformant les épreuves en entraînements répétés à l'exclusion d'autres exercices et dans le seul but d'améliorer les épreuves. La réponse pour ce produit final est un "fitness d'élite."

Épreuve 1 : Développé couché 1 répétition suivi d'une série maximale de tractions

Performance : Augmentez jusqu'à un maximum d'une répétition et, dans les 30 secondes après avoir posé la charge, commencez les tractions. Tout type de prise est autorisé pour les tractions à condition que l'amplitude du mouvement soit complète, de haut en bas.

Notation : Multipliez la charge du développé couché en livres par le nombre de tractions réalisées.

Modifications : Si nécessaire, utilisez un appareil d'assistance pour les tractions comme un « Gravitron ».

Caractéristiques : Cette épreuve évalue la force et l'endurance du haut du corps en termes absolus et relatifs.

Entraînement : Cette épreuve peut être pratiquée comme un entraînement en effectuant trois à cinq répétitions de l'épreuve, avec des pauses entre les efforts selon besoin.

Épreuve 2 : Épaulé-jeté 15 répétitions

Performance : Il n'y a pas de limite de temps, mais le poids ne peut pas reposer au sol. Vous pouvez faire une pause en position suspendue, en rack, ou au-dessus de la tête. Au sol, l'athlète doit toucher et repartir. La technique n'est pas critique autrement.

Notation : Le score est exactement la charge soulevée.

Modifications : Aucune modification n'est nécessaire pour cette épreuve.

Caractéristiques : Ce mouvement classique est traditionnellement une excellente épreuve de force générale, mais lorsqu'il est réalisé en 15 répétitions, il devient un défi métabolique extraordinaire, comme le montrent le rythme cardiaque et respiratoire maximum.

Entraînement : Cette épreuve peut être pratiquée comme un entraînement en complétant l'épreuve, puis en répétant à douze et neuf répétitions avec la même charge, en se reposant entre les efforts selon besoin.

Quel est votre niveau de forme physique ? (suite...)

Test 5 : Courez 800 mètres, Thrusters 75 lbs x 21 répétitions, Tractions en « L » 21 répétitions

- Performance :** Le thruster doit commencer par une position de squat complète à chaque répétition. Les tractions en « L » doivent être effectuées avec les jambes tendues vers l'avant. Les tractions où les talons descendent sous les fesses ou où les jambes sont trop pliées ne sont pas autorisées. Il n'est pas obligatoire d'enchaîner les thrusters et les tractions en « L » sans pause. Tout type de prise est acceptable pour les tractions, mais l'amplitude du mouvement doit être complète.
- Notation:** L'ensemble de l'effort est chronométré depuis le début de la course jusqu'à la dernière traction. Le temps est noté en minutes et secondes.
- Modifications :** Si nécessaire, la charge des thrusters peut être réduite et les tractions en « L » peuvent être assistées en soulevant légèrement les talons ou en permettant une « L » relâchée. Pour ceux qui ne peuvent pas réaliser une traction, un appareil d'assistance peut être utilisé.
- Caractéristiques :** Ce test est un classique du CrossFit. L'association d'un exercice cardiovasculaire (course) avec un mouvement de musculation exigeant (thruster : squat avant/presse épaule) et un exercice au poids du corps très intense (traction en « L »), le tout chronométré, est typiquement CrossFit et indique directement la capacité globale d'un athlète.
- Entraînement :** Ce test peut être pratiqué comme un exercice en le réalisant et en le répétant après une longue pause.

Évaluation des Tests

Ce tableau explique un système de points pour chaque score de test. Le total des points pour les cinq tests peut varier de 20 à 100 points. Une personne avec 20 points est un athlète relativement bon. Celui qui obtient 100 points peut prétendre être parmi les plus en forme au monde. Ne vous découragez pas si votre score ressemble à un échec à un examen de sixième : les chiffres ne sont que des chiffres.

TABLEAU DES SCORES

Points	4 points chacun	8 points chacun	12 points chacun	16 points chacun	20 points chacun
Test 1 Banc/Tractions	6 000-8 124 ex. 300x20 = 6 000	8 125-10 499 ex. 325x25 = 8 125	10 500-13 124 ex. 350x30 = 10 500	13 125-15 999 ex. 375x35 = 13 125	16 000+
Test 2 Épaulé-jeté	115 - 135	135 - 159	160 - 189	190 - 224	225+
Test 3 Squat Tabata/Muscle-up	180 - 284 ex. 18x10 = 180	285 - 399 ex. 19x15 = 285	400 - 524 ex. 20x20 = 400	525 - 659 ex. 21x25 = 525	660+
Test 4 Soulevé de terre/Pompes en équilibre	3 500-4 799 ex. 350x10 = 3 500	4 800-6 749 ex. 400x12 = 4 800	6 750-9 999 ex. 450x15 = 6 750	10 000-14 999 ex. 500x20 = 10 000	15 000+
Test 5 Course/Thrusters/T ractions en « L »	6:00 - 5:31	5:30 - 5:01	5:00 - 4:31	4:30 - 4:01	< 4:00