

La **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Entretien : Coach Greg Glassman

CFJ : Quel est le problème avec l'entraînement physique aujourd'hui ?

Coach Glassman : Les médias populaires, les salles de sport commerciales et le grand public sont très axés sur la performance en endurance. Les triathlètes et les vainqueurs du Tour de France sont souvent considérés comme des modèles de fitness. Pourtant, ces athlètes spécialisés ne sont pas adaptés aux exigences des forces de combat ou des environnements naturels. Le cyclisme de compétition est plein de personnes incroyables réalisant des exploits incroyables, mais ils ne peuvent pas faire ce que nous faisons. Ils ne sont pas préparés aux défis que rencontrent nos athlètes.

Le modèle de musculation avec mouvements isolés, combiné à un conditionnement métabolique insignifiant, doit également être remplacé par un modèle de force et de conditionnement intégrant des mouvements fonctionnels plus complexes avec un puissant stimulus systémique. Cela vous semble familier ? Tant les personnes âgées que les plongeurs de combat des Marines américains bénéficieront énormément d'un programme basé entièrement sur des mouvements fonctionnels.

CFJ : Qu'en est-il du conditionnement aérobic ?

Coach Glassman : Je sais que tu te moques de moi, essayant de me faire réagir. Pourquoi donc 20 minutes sur un vélo d'appartement à une fréquence cardiaque de 165 bpm sont-elles considérées comme un bon entraînement cardiovasculaire, alors qu'un entraînement mixte maintenant les athlètes entre 165 et 195 bpm pendant vingt minutes soulève la question, « Qu'en est-il du conditionnement aérobic ? »

Pour être clair, le conditionnement aérobic développé par CrossFit n'est pas seulement de haut niveau, mais plus important encore,

il est plus utile que le conditionnement aérobic obtenu par des régimes composés entièrement d'éléments monostructuraux comme le cyclisme, la course ou l'aviron. Cela suscitera certainement quelques réactions !

Mettez l'un des nôtres dans une compétition de pelletage de gravier contre un cycliste professionnel et notre athlète surpassera le cycliste. Aucun des deux ne s'entraîne au pelletage de gravier, alors pourquoi le CrossFiteur domine-t-il ? Parce que les entraînements CrossFit modélisent mieux les activités fonctionnelles à haute demande. Réfléchissez-y : un circuit de lancers de ballon, de fentes et de soulevés de terre à la fréquence cardiaque maximale correspond mieux à un éventail plus large d'activités que le cyclisme à n'importe quelle fréquence cardiaque.

CFJ : Combien de fois quelqu'un devrait-il faire l'entraînement du jour (WOD) ?

Coach Glassman : Oui, nous recevons vraiment cette question de temps en temps. Quand elle surgit, nous savons avec certitude qu'ils n'ont pas essayé les entraînements ou les ont faits à un rythme tranquille. Bien réalisés, ils ont un impact énorme ; ils sont conçus de cette manière. Personne ne termine debout, encore moins à la recherche d'un autre entraînement après.

Ce que permet le WOD, c'est l'apprentissage et la pratique du sport. Combiner le sport et le WOD nécessite une modulation soignée de l'intensité du WOD, sinon le surentraînement est une certitude.

CFJ : Quel est votre message pour les entraîneurs des forces de l'ordre et des opérations spéciales militaires ?

Coach Glassman : Assurez-vous que les exigences de la mission ne dépassent pas le stimulus de l'entraînement. Si

de 2

Entretien : Coach Greg Glassman (suite...)

Si votre programme consiste à courir le lundi, mercredi et vendredi, et à entraîner le haut du corps le mardi et jeudi, comme c'est souvent le cas, votre préparation n'est pas optimale.

La maîtrise et le contrôle ne sont pas aérobiques comme le Tour de France ; c'est plutôt anaérobique, comme un combat en cage.

CFJ : Quelle est la meilleure façon de débiter avec CrossFit ?

Coach Glassman : Si vous ne connaissez pas les éléments des routines CrossFit (squat, soulevé de terre, arraché, tractions, pompes, sauts en boîte, etc.), la familiarisation doit être la première étape.

Si vous n'êtes pas sûr de vous ou manquez de confiance avec les éléments, alors presque tout programme visant à apprendre correctement les mouvements de base est idéal pour le premier ou deuxième mois.

Pour les nouveaux venus au CrossFit, il est important d'établir une régularité avec l'Entraînement du Jour avant d'augmenter l'intensité. Les entraînements dépassent les capacités des sportifs les plus aguerris. Soyez prudent.

CFJ : Et la nutrition ?

Coach Glassman : Viande et légumes, noix et graines, un peu de fruits, peu d'amidon, pas de sucre. C'est tout.

CFJ : Quels sont vos exercices préférés ?

Coach Glassman : Arrachés, pompes (180 degrés – des pompes en équilibre jusqu'aux dips), squats, sauts, course, soulevé de terre, aviron, cyclisme, tractions, muscle-ups, développé couché, handstand push-ups, médecine-ball, swings avec haltères et kettlebells, fentes, snatches, escalade à la corde (et autres escalades non techniques), abdominaux (et variantes gymniques).

CFJ : Avez-vous un programme pour... ?

Coach Glassman : C'est une question que je reçois quotidiennement. On nous demande des entraînements pour le baseball, le karaté, la natation, la danse, la boxe, mais tout le monde reçoit la même chose : CrossFit.

Les athlètes, pompiers, soldats et policiers avec qui nous travaillons ont tiré de grands avantages d'un entraînement général renforcé et d'une meilleure condition physique.

Nous concevons et proposons une condition physique générale étendue. Le besoin de spécificité dans le sport est presque parfaitement couvert par l'entraînement et la pratique du sport. L'idée selon laquelle chaque sport nécessite un programme de force et de conditionnement distinct est une absurdité.

CFJ : Pourquoi le CrossFit Journal ?

Coach Glassman : Pourquoi n'y a-t-il rien dans les médias populaires que tant l'athlète professionnel que l'adepte du fitness ne puisse trouver utile ? C'est le créneau que nous essayons de combler.

L'idée derrière le CrossFit Journal est simplement de soutenir et d'élargir la communauté CrossFit en offrant des informations qui, tout comme nos entraînements, sont puissantes et concises. Le reste est une distraction.

CFJ : Pourquoi la gymnastique, l'haltérophilie et les sprints ?

Coach Glassman : Les gymnastes sont inégalés en flexion du tronc et des hanches, en force du haut du corps sous plusieurs angles, en agilité, précision, équilibre, coordination. Leur spécialité est le contrôle du corps.

Les haltérophiles sont maîtres de la puissance, de la vitesse et de la force des hanches et des jambes.

L'extension puissante des hanches est l'élément le plus crucial de la performance humaine et aucun n'égale les haltérophiles.

Les sprinters ont un potentiel physique énorme grâce à leur compétence métabolique dans les voies anaérobiques et aérobies et par la vitesse, la puissance et le conditionnement total que requiert le sprint.

Mélanger les entraînements de chaque discipline nous donne un tout supérieur à la somme des parties : un magnifique hybride.