



"mess you up"

THE *Journal CrossFit*[®]

© 2003 All rights reserved

FORMATION POLICIÈRE

"La différence entre le combat et le sport, c'est qu'au combat, on enterre le gars qui arrive en deuxième position." - Navy SEAL non identifié sur l'émission « U.S. » de Discovery Channel Navy SEAL II », 1999

Introduction

Le travail du CrossFit visant à améliorer la performance sportive, bien qu'excitant et même gratifiant, donne parfois l'impression d'aider les adultes à jouer à des jeux pour enfants. D'un autre côté, notre travail auprès des personnes âgées et des jeunes enfants, bien que très gratifiant, manque de l'enthousiasme suscité par la performance humaine d'élite.

Notre travail récent et notre acceptation dans les communautés des forces de l'ordre, des opérations tactiques et des opérations militaires spéciales ont été à la fois extrêmement gratifiantes et très excitantes.

De plus en plus, nos lecteurs viennent des rangs des combattants professionnels. Ils sont venus au CrossFit conscients du fait qu'en moyenne, les défis de fitness auxquels ils sont le plus susceptibles d'être confrontés ne seront pas mieux relevés par un fitness spécialisé et étroitement ciblé. C'est le seul domaine de l'athlète sportif.

Étonnamment, les besoins en matière de condition physique des combattants professionnels, policiers et militaires, n'ont pas fait l'objet de la même qualité d'analyse, d'engagement ou même de financement que ceux généralement accordés au sport.

Les insuffisances qui en résultent en matière de formation policière et militaire sont à la fois techniques et financières. Mais dans le cas des programmes d'entraînement physique des forces de l'ordre, les obstacles à une meilleure formation sont plus profonds en raison d'une incompréhension largement répandue des besoins physiologiques du travail policier et des implications que cette incompréhension laisse présager pour le financement de la formation policière.

Jetons un coup d'oeil.

Le point de vue du CrossFit

CrossFit affirme que les flics et les soldats sont des athlètes professionnels. En fait, nous soutenons que la préparation physique exigée par le combat militaire – et par extension par les forces de l'ordre – correspond et dépasse régulièrement celle exigée des athlètes olympiques. À la lumière de ce point de vue, nous trouvons troublant que peu de services de police proposent des cours formels de conditionnement physique après l'obtention du diplôme universitaire.

Nous soutenons en outre qu'un examen attentif des exigences physiques du travail de la police et du succès du modèle de formation CrossFit suggère un remède à une formation inadéquate, même lorsque les obstacles sont perçus comme étant principalement financiers ou administratifs.

Combat contre Sport

Pour faciliter la discussion et économiser les mots, nous appelons « combat » les exigences physiques collectives du travail policier, y compris les tactiques défensives, l'arrestation et le contrôle.

Les exigences physiques du compétiteur moderne de MMA/NHB (Mixed Martial Arts/No Holds Barred) sont extraordinaires, mais imaginez un instant que nous devons changer les règles de la compétition comme suit :

1. La date et l'heure du combat doivent rester secrètes. Le combat est « engagé » lorsque le ou les adversaires apparaissent.
2. Le nombre d'opposants est inconnu – un, deux, trois... dix ?

3. Il n'y aura pas d'arbitre.
4. Le combat peut inclure ou non des armes.
5. Il n'y a pas de tours, de limites de temps, etc.
6. Aucune information ne peut être fournie concernant la taille, les compétences ou les antécédents de l'adversaire.
7. Des innocents sont présents et il ne faut pas leur faire de mal.
8. Votre adversaire peut avoir l'intention de vous tuer
LITTÉRALEMENT.



Maintenant, demandons-nous, les exigences physiques de ce « sport » ont-elles été diminuées ou augmentées ? Seuls les carlins les plus ivres ne comprendraient pas immédiatement que les exigences physiques et les enjeux ont été terriblement augmentés, et non diminués. C'est la nature du combat par rapport au sport. En fin de compte, nous en venons à considérer les arts martiaux comme des sous-ensembles de combat plus dociles.

Le fait que l'affrontement du combattant soit certain alors que celui du flic n'est que probable ne fait que créer l'illusion d'une moindre exigence – une illusion née d'un confort que l'on voit mieux chez le zèbre broutant : « il y a de fortes chances que ce ne soit pas moi ». Un policier ainsi reconforté se met, ainsi que ses partenaires et, tragiquement, le public, inutilement en danger.

Le fait que les exigences du combat soient marquées par des circonstances largement imprévisibles et que le combat ne soit pas un jeu ou un sport a contribué au peu d'intérêt de la communauté scientifique de l'exercice pour les besoins de formation du personnel policier et militaire. Un éminent physiologiste de l'exercice, en référence à notre formation, a récemment déclaré dans son bulletin d'information que « beaucoup d'entre nous pourraient facilement élaborer » un programme pour les Marines, ce qui implique clairement que les besoins de programmation des combattants sont plus faciles à concevoir que les besoins du compétiteur sportif. Si des médailles olympiques étaient décernées pour « l'arrestation et le contrôle », la communauté des entraîneurs et les scientifiques de l'exercice se chevaucheraient pour se donner un coup de main.

Exigences de combat

Quelles sont les exigences physiques du combat ?

Parmi les dix aptitudes physiques générales (voir CFJ, octobre 2002, « Qu'est-ce que la forme physique ») – endurance cardiorespiratoire, endurance, force, flexibilité, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre et précision – on peut facilement constater que la réussite dans le combat, c'est-à-dire la survie, pourrait dépendre de l'une de ces dix composantes.

Les exigences physiques des tactiques défensives, de l'arrestation et du contrôle nécessitent une adaptation générale à grande échelle. Ce n'est pas le domaine du spécialiste. La survie sera attribuée en moyenne aux hommes et aux femmes qui ont acquis la capacité physique la plus généralisée. Ils seront, par nécessité, forts, rapides, réactifs, précis et flexibles. Cette large adaptation est bien développée, de par sa conception, dans le domaine du CrossFit.

Derek Ray du corps de police de Floride a développé, mis en œuvre et testé (par une agence indépendante) des protocoles CrossFit et peut fournir de nombreuses preuves des succès du CrossFit au combat, dans la rue et en compétition/tests.

La compréhension du fait que le travail de la police est en grande partie anaérobie et non aérobie est essentiel à notre compréhension et à notre réussite en matière de formation policière. Bien que mal compris, cela n'en est pas moins un fait.

L'adéquation dans le domaine temporel d'une tâche ou d'un sport à l'entraînement est la première étape vers une force et un conditionnement efficaces et légitimes. En regardant le travail de la police, demandez-vous où se situerait une application d'un effort maximum de vingt minutes ? Est-il probable qu'un policier lutte avec un suspect pendant vingt minutes ? Un officier a autant de chances d'être frappé par la foudre que d'être engagé dans un combat de vingt minutes. Les statistiques du FBI montrent clairement que cela n'arrive tout simplement pas. Un officier peut-il le poursuivre à pied pendant vingt minutes ? « Peut-être » est la réponse, mais cela reste également peu probable et constitue en tout cas une option viable dans ce domaine.

Le scénario prévoit de laisser le méchant s'échapper, ce qui signifie que la situation est moins susceptible de menacer la vie de l'agent par rapport à des rencontres plus courtes, intenses et menaçantes. Ce sont les rencontres brèves, qui durent de quelques secondes à quelques minutes, où un agent effectuera la plupart de ses arrestations et où, malheureusement, des vies policières sont perdues.

Quand les hommes et les femmes chargés de former les policiers accepteront la réalité inévitable que le travail policier est principalement anaérobie, la condition physique des policiers à travers le pays s'améliorera considérablement.

Pour donner une perspective, le basket-ball, la lutte, la boxe et le football sont si principalement anaérobies que la NSCA (Association Nationale de la Force et du Conditionnement), dans son ouvrage essentiel sur la Force et le Conditionnement, recommande que presque 90 % du temps d'entraînement dans chacun de ces sports soit consacré aux voies anaérobies. Faire le contraire réduirait la force, la vitesse et la puissance de ces athlètes et assurerait leur défaite (voir CFJ, octobre 2002, "Qu'est-ce que la condition physique ?"). Le travail policier est bien plus anaérobie que n'importe lequel de ces sports que nous avons proposés comme exemples.



Le combat présente des défis aléatoires, en grande partie anaérobies, totalement fonctionnels et répartis généreusement entre les membres inférieurs, le tronc et les membres supérieurs. Tout programme qui ne s'adapte pas et ne s'entraîne pas à ces exigences est sérieusement incomplet.

Modèles Défectueux

Il est courant que la formation dans les académies de police mélange l'entraînement en musculation de style culturisme avec des courses prolongées, dans l'intention d'améliorer à la fois la résistance et la force. Bien que cela fonctionne, ce n'est que dans le sens où tout exercice vaut mieux que rien. Dans une large mesure, ces efforts sont contre-productifs, car les gains marginaux de force obtenus grâce aux mouvements de culturisme sont perdus avec les longues courses.

Une académie typique, avant notre arrivée, travaillait dans la salle de musculation avec des mouvements d'isolement de la partie supérieure du corps dans un programme conventionnel de culturisme les mardis et jeudis, et faisait courir ses cadets les lundis, mercredis et vendredis. Bien qu'ils obtenaient des résultats, ils fonctionnaient à moins de la moitié de leur potentiel.

Le modèle qu'ils avaient adopté était défectueux à bien des égards :

1. Le programme était trop prévisible. Le combat présente des défis imprévisibles et récompense ceux qui sont préparés physiquement et psychologiquement à affronter l'inattendu.
2. Il manquait de mouvements provoquant une grande réponse neuroendocrine, qui sont les outils les plus puissants connus pour augmenter la force.
3. Il faisait la distinction entre force et endurance d'une manière que la nature ne prend pas en compte.
4. Il manquait de mouvements fonctionnels qui renforçaient les schémas de recrutement communs et préparaient de manière efficace/efficiente à toute éventualité physique.
5. Il s'entraînait à des intensités en dessous du seuil d'adaptation maximale. C'est-à-dire que le programme était entièrement aérobie !

Nous avons étudié les programmes d'entraînement physique dans des dizaines d'académies de police et presque tous partagent la plupart de ces défauts.

Le succès de la Floride

Derek Ray, au sein du Corps de Police de Floride à Jacksonville, a été le premier à intégrer officiellement le modèle CrossFit dans un cadre académique. Le programme de Floride, contrairement à la pratique courante :

1. Intègre des entraînements avec des caractéristiques et exigences uniques.
2. Il repose entièrement sur des mouvements qui génèrent une réponse neuroendocrinienne puissante.
3. Il combine les éléments traditionnels de l'entraînement de force et de cardio selon les besoins pour le combat.
4. Utilise exclusivement des mouvements fonctionnels.
5. S'entraîne à des intensités qui optimisent l'adaptation, c'est-à-dire presque totalement anaérobiques.
6. Réduit presque de moitié le temps d'entraînement.

Le résultat net du programme de M. Ray est une amélioration de 80 % des scores aux tests physiques des cadets. Ces tests, d'ailleurs, ont été réalisés par des agences externes et indépendantes, obtenant presque le double de résultats en moitié moins de temps.

En passant, et de manière importante, le programme de Derek a suscité tant d'intérêt chez les participants que beaucoup de ses cadets reviennent à l'académie pour l'entraînement physique après leur diplôme et attirent avec eux des officiers expérimentés.

L'efficacité, l'efficience et la popularité du programme de Floride suggèrent un modèle potentiel pour les programmes d'entraînement physique en service dans les départements de police à l'échelle nationale.

Une Modeste Proposition

Le principal obstacle aux modèles d'entraînement physique en service est d'ordre budgétaire. Les programmes traditionnels nécessitent une heure par jour, cinq jours par semaine, ce qui se traduit par une augmentation de 12,5 % du budget. Budget, économie et politique rendent ce type de programme impraticable.



Les technologies, comme CrossFit, suggèrent que trois séances d'entraînement de vingt minutes par semaine ou une augmentation de 2,5 % du budget seraient plus efficaces.

Un programme d'entraînement physique interne serait plus efficace. Cela totalise une heure par semaine pour libérer le même nombre de personnel dans la rue.

Il doit être clair que la rapidité n'a joué aucun rôle dans notre utilisation des entraînements abrégés. Notre seule considération de conception est de maximiser la capacité physique ; la rapidité n'est qu'un avantage supplémentaire. C'est une mauvaise compréhension de la réponse physiologique qui a favorisé les entraînements traditionnels prolongés.

Nos entraînements durent en moyenne vingt minutes et nous avons travaillé avec un groupe seulement trois jours par semaine pendant plusieurs années. Le protocole s'est avéré efficace.

Nous aimerions voir les départements de police à l'échelle nationale mettre en œuvre un programme interne soutenu par une application web simple avec une base de données qui fournirait finalement aux officiers :

1. Un protocole de conditionnement physique/technologie éprouvé.
2. Chaque mission d'entraînement.
3. Des représentations graphiques et textuelles détaillées des mouvements fondamentaux.
4. Une base de données simple qui évalue la performance et permet aux officiers de comparer leur performance avec d'autres par stations, départements, états ou pays, et qui pourrait également être divisée par âge, sexe, poids, etc., pour chaque entraînement.
5. Une interface attrayante qui présente les données sous forme de graphiques de dispersion, de diagrammes circulaires et de graphiques à barres faciles à utiliser.
6. Un programme qui propose et encourage des défis et des compétitions entre officiers individuels, équipes tactiques, académies, départements, divisions, états, etc.

7. Un système qui identifie et détaille les "faiblesses" dans la capacité physique d'un officier.
8. Une bibliothèque de ressources sur le fitness, la nutrition et la santé, divisée en doses hebdomadaires gérables.
9. Un forum où les participants peuvent former une communauté pour partager leurs réussites, poser des questions et exprimer leurs préoccupations.
10. Encouragement pour que les officiers s'investissent davantage durant leur temps libre, en ajoutant deux ou trois jours d'exercice supplémentaires par semaine pour optimiser leur forme physique.
11. Une méthode pour stocker, récupérer et organiser des données personnelles comme la fréquence cardiaque au repos, les niveaux de cholestérol, la tension artérielle, le pourcentage de graisse corporelle, le périmètre, etc.

Les personnes familières avec notre site web, www.crossfit.com, et notre programme savent que cela est clairement réalisable. Notre expérience avec les programmes d'entraînement des forces de l'ordre à l'échelle nationale nous convainc également que la mise en œuvre pourrait être économique et progressive, permettant aux avantages du programme de justifier un engagement et une participation accrus.

Avantages secondaires

Les programmes de fitness sur le lieu de travail ont un historique bien documenté de réduction des coûts de santé, de diminution de l'absentéisme, d'augmentation de la productivité, de réduction de l'utilisation des prestations de santé, de diminution des compensations pour invalidité, de réduction des blessures et d'amélioration du moral et de la loyauté.

Chaque étude menée sur les programmes de fitness en entreprise a montré des résultats positifs, et parmi les trente analysées pour les résultats financiers, 29 se sont avérées rentables. Quel que soit le bénéfice accordé aux ouvriers d'usine, aux cadres d'assurances et aux employés de bureau, il semble raisonnable de s'attendre à ce que le bénéfice potentiel pour les agents de police soit encore plus grand, étant donné les exigences et les risques extraordinaires de leur profession. Coors a mesuré une économie impressionnante de \$6.15 pour chaque dollar investi dans son programme. Les programmes de Coors, Bank of America, Kennecott et Equitable Life ont en moyenne un retour sur investissement de \$5.86 pour chaque dollar investi.

Curieusement, notre expérience avec les programmes de fitness en entreprise suggère que la plupart d'entre eux, bien qu'efficaces de manière mesurable, sont loin d'être à la pointe en matière de modèles d'entraînement, de fitness en général, et de nutrition en particulier. Il devrait être facile de générer un retour sur investissement égal ou supérieur aux bénéfices constatés dans l'industrie.

