



"te causer des soucis"

Le Journal de CrossFit

© 2003 Tous droits réservés

Personnes âgées et enfants

Nous recevons des courriels demandant si notre programme convient à vos enfants, mais surtout à vos parents et grands-parents, nos aînés. Commençons par eux.

Les besoins des personnes âgées et des athlètes professionnels diffèrent en degré, pas en nature. L'un a besoin de compétences fonctionnelles pour maintenir son indépendance, tandis que l'autre requiert une maîtrise fonctionnelle pour préserver son excellence. Améliorer la mobilité des hanches aide un joueur professionnel à lancer à la première base, tout comme cela réduit le risque de chute de grand-père dans la baignoire. Le squat est l'outil idéal pour les deux.

Nos enfants et nos aînés pratiquent le squat, le soulevé de terre, le développé militaire, le push-jerk, l'épaulé-jeté, l'arraché, la traction, le dip, le push-up, le développé couché, l'extension dos/hanches, les abdominaux et la montée à la corde. L'entraînement qui défie un boxeur a un équivalent adapté pour chacun. Moins de poids, moins de répétitions, plus de repos, tout ce qu'il faut pour permettre une exposition aux mouvements à une intensité stimulante mais tolérable suffit pour répondre à la plupart des besoins particuliers.



Finalement, nous incitons les dames âgées à grimper à la corde et à tester leur maximum en soulevé de terre. Elles deviennent plus fortes, leurs os se densifient, leur posture s'améliore et leur attitude s'illumine.

Trois mouvements, le squat, le soulevé de terre et le développé militaire, sont notre point de départ pour presque tous. Pour les personnes âgées, ces mouvements ont des équivalents fonctionnels nécessaires pour une vie indépendante. La capacité marginale à se lever est une autre façon de voir le squat. À tout âge, on peut s'éloigner de l'incapacité et se diriger vers une plus grande fonctionnalité. Rien n'a un impact plus positif sur les personnes âgées que l'entraînement de force efficace.

Les femmes souffrant d'ostéoporose peuvent commencer leur parcours en musculation avec un manche à balai. Nous avons travaillé avec une femme qui, à l'origine, avait une masse osseuse réduite et ne pouvait soulever son petit-fils de 6 kg du sol. Elle ne pouvait pas non plus se lever d'une position assise sans s'appuyer sur les meubles. Aujourd'hui, deux ans plus tard, elle soulève 32 kg en soulevé de terre et, tout aussi important, elle a une densité osseuse meilleure que la normale. Elle peut aussi se relever (faire un squat) depuis une boîte de 25 cm sans hésitation ni triche. Ses résultats ne sont pas inhabituels.

Nous travaillons avec les enfants de la même manière. En insistant sur une mécanique presque parfaite, nous commençons avec le squat, le soulevé de terre et le développé militaire. La technique de levage correcte est un excellent outil pour inculquer grâce et contrôle à un système nerveux préadolescent agité. Nous avons constaté que la force et le contrôle se développent harmonieusement.



Pour nos aînés et nos enfants, un poids excessif est toute charge qui ne peut être levée avec une exécution presque parfaite. S'entraîner avec de petites charges et exiger une technique adéquate construit suffisamment de muscle, d'os et de force pour permettre des charges légèrement plus importantes. C'est le processus pour tous.



Nous avons inscrit tous nos enfants dans un programme visant à améliorer les tractions et les pompes. Il est alarmant de constater combien d'enfants ne peuvent pas les réaliser. En plus, c'est complètement contre nature. Pour les plus grands, nous utilisons le Gravitron et nous essayons de réhabiliter la traction et le dips qui, plus souvent qu'on le pense, ont déjà existé.

La considération la plus importante pour les enfants et les adultes est d'être plus patients, de célébrer les petits progrès, de travailler vers la maîtrise des mécaniques de tous les mouvements et de pratiquer l'incrémentalisme : c'est-à-dire, établir une base de performance et, doucement, par petites augmentations, avancer. D'ailleurs, c'est aussi notre conseil exact pour la mise en œuvre d'une campagne olympique.

La conclusion est que nous sommes tous très différents et pourtant étonnamment similaires. Souvent, le génie réside dans le fait de savoir où chercher les similitudes et où chercher les différences. Tout le monde doit faire du soulevé de terre ; en cela, nous sommes similaires, mais pas avec le même poids ; en cela, nous sommes différents. En grande partie, nous avons conçu notre concept autour de la poursuite de capacités qui sont presque universellement demandées. CrossFit s'efforce de s'entraîner pour des capacités valorisées indépendamment de l'âge, du genre ou du sport. Qui ne veut pas des hanches plus rapides, un meilleur équilibre et un tronc plus fort ?

