

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

---

J O U R N A L    A R T I C L E S

---

## Entraînements en équipe

Greg Glassman

---



CrossFit pourrait bien être l'un des rares mouvements populaires dans l'histoire du fitness. Lorsque nous avons lancé notre site web il y a environ 32 mois, nous espérions qu'en publiant des entraînements quotidiens, quelqu'un, quelque part, les découvrirait, les essaierait, réaliserait leur efficacité, reviendrait, et finalement, attirerait d'autres vers notre concept. Nous voulions initier une révolution du fitness qui pourrait défier le modèle commercial en offrant des programmes de fitness plus efficaces au grand public. Le plan initial consistait à structurer les entraînements de manière à ce que toute personne raisonnablement ingénieuse ou ambitieuse puisse y participer. Nous voyions nos entraînements comme des étincelles lancées au vent. Nous savions que si CrossFit devenait

de 0

## Entraînements en équipe (suite...)

Cela se produirait grâce au travail d'un certain nombre d'individus répartis dans le monde entier. Tout cela étant, notre concentration et notre conception ont été largement axées sur l'individu et son entraînement, et non sur l'équipe ou le groupe et ses besoins.

Nous avons réussi à diffuser le concept CrossFit et nous travaillons désormais en étroite collaboration avec de nombreux clients institutionnels ; les militaires et les forces de l'ordre, les équipes sportives et les clubs où la plupart de nos entraînements du jour (WOD) ne sont pas si facilement appliqués à une équipe. En parcourant les WOD, vous remarquerez que beaucoup, sinon la plupart d'entre eux, ne se prêtent pas logiquement au travail d'équipe. En règle générale, le problème serait que pour faire courir, disons, 10 personnes simultanément pendant une séance d'entraînement, il faudrait dix rameurs, dix cordes et dix kettlebells un jour et dix séries d'anneaux, dix supports de squat et dix développeurs de muscles fessiers le lendemain. . Cela serait possible pour un client institutionnel à gros budget qui aurait adhéré au concept CrossFit et aurait entièrement consacré ses ressources à notre modèle, mais ce n'est pas ce à quoi nous avons habituellement affaire. (Alternativement, envoyer un ou deux membres de l'équipe à la fois via nos WOD peut prendre plusieurs heures dans certains cas.) Généralement, nos clients d'équipe doivent travailler avec leur équipement existant, disposer de ressources limitées pour l'équipement supplémentaire et ne peuvent pas aborder le sujet d'un conversion massive au CrossFit et réaffectation de leurs gymnases avec leurs supérieurs sans mesure de succès clairement démontrable avec notre programme et leurs ressources actuelles.

C'est précisément en pensant à ces clients institutionnels que nous avons développé trente entraînements en équipe qui, nous l'espérons, permettront aux chefs d'équipe PT (entraînement physique) d'explorer et d'adapter la méthode CrossFit à leur environnement. Nous appelons cela « 6 semaines de CrossFit pour 10 » parce que nous avons regroupé ces trente entraînements en équipe sous la forme d'un cours de physiothérapie de six semaines pour dix athlètes.

Voici quelques-uns des critères qui ont guidé nos efforts de conception de programme :

- S'adapter à une grande diversité de capacités (y compris masculines et féminines)
- En fin de compte, taxer les athlètes d'élite et novices
- Motiver et amplifier la camaraderie
- Travailler avec un nombre pair ou impair de participants
- Préserver le caractère physiologique de la programmation CrossFit
- Exposer des demandes modestes/raisonnables pour de nouveaux équipements

## "6 semaines de CrossFit pour 10"

### Entraînements quotidiens

1. Courez 5K 1
2. "Chelsea"
3. Mile de balai
4. Boule d'aspirateur
5. Ligne Conga : développé couché et tractions
6. Repos
7. Repos
8. Courez 5 km 11
9. Course à pied, escalade sur corde, courses en équipe Ring Dip
10. Soulevé de terre 1
11. Lancer de médecine-ball
12. Squat à deux, tractions, Mile Run
13. Repos
14. Repos
15. Courez 5K 111
16. Courses de dragsters Run, KBS, Pull-ups
17. Le propre
18. Lutte acharnée
19. Max Pull-ups & Dips/Tabata Squats
20. Repos
21. Repos
22. Exécutez 5K 1V
23. Pressing et secousses/Deadlift 11
24. S'accroupir, courir, s'accroupir, courir, s'accroupir
25. Circuit de tractions, de pompes et de redressements assis
26. Courses de camions poussés
27. Repos
28. Repos
29. Exécutez 5K V
30. L'épaulé-jeté
31. Courses sur circuit Run, Thruster, Pull-up
32. Exercices de camarades tombés au combat
33. Soulevé de terre 111
34. Repos
35. Repos
36. Exécutez 5K V1
37. L'arraché
38. Courses de course, de propulseur, de dragsters de traction
39. Courses de retournement de pneus
40. Conga Line : escalade sur corde et plongée en anneau

## Entraînements en équipe (suite...)

- Inspirer une programmation créative chez les directeurs et dirigeants PT
- S'appuyer sur des mouvements largement peu qualifiés tout en développant simultanément des mouvements plus compliqués
- Concevoir des entraînements qui pourraient être effectués à l'extérieur
- Développer un programme qui préparerait les athlètes et leurs instructeurs à une programmation et un développement plus sophistiqués
- Créer un programme qui motiverait l'exploration continue du fitness après l'obtention du diplôme
- Fournir une exposition qui garantirait que les athlètes soient en mesure de suivre le WOD avant la fin du cours
- Concevoir un cours de 6 semaines dans lequel des instructeurs de physiothérapie ambitieux et expérimentés pourraient être formés pour enseigner en toute confiance pendant un cours de trois jours et quelques semaines de préparation.

Lorsque les entraînements en équipe sont bien construits, l'effet physiologique est égal à celui des entraînements individuels, mais la magie créée par la dynamique du travail d'équipe et de la compétition n'a pas d'équivalent dans l'effort solo. Les principaux obstacles aux entraînements en équipe sont d'ordre logistique – problèmes de structure, de planification, de calendrier et d'équipement – et ils peuvent être facilement surmontés.

Nos entraînements de groupe ont été si amusants et si réussis que la plupart de nos clients individuels ont demandé à être placés dans l'un de nos groupes. L'entraînement en équipe domine de plus en plus notre pratique clinique locale.

Comme pour le programme répertorié ici, nous travaillons généralement avec des équipes de dix personnes. Beaucoup de nos entraînements (et bon nombre de ceux présentés ici) sont construits autour d'une compétition de deux équipes de cinq joueurs. Pour ces entraînements, nous répartissons l'équipage entre nos deux meilleurs athlètes qui servent de capitaines d'équipe. Nos chefs d'équipe ont été formés et sélectionnés pour leur sens instinctif et leur esprit d'équipe. Pour être pleinement apprécié, il faut être témoin de l'énorme bénéfice que procurent les athlètes d'élite applaudissant et célébrant véritablement les réalisations d'athlètes de moindre importance.

Un tableau noir ou un tableau blanc est un outil indispensable pour motiver ces entraînements en équipe. Les résultats de tous les entraînements présentés dans ce numéro, sauf un, peuvent être parfaitement quantifiés. Nous avons observé que « jeter des chiffres au tableau » crée un climat dans lequel chacun donne le meilleur de lui-même.

Nous avons construit ce programme sur un régime de cinq jours de travail et deux jours de repos. Dans une grande partie du monde, la semaine de travail s'étend du lundi au vendredi. Nous n'allons pas changer cela.

## Liste des équipements

- 2 barres olympiques
- 5 séries d'haltères de 40 lb
- Plaques de composition en caoutchouc
  - 4-10 lb. pair
  - 4-25 lb. pair
  - 4-45 lb. pair
- Station de traction/dip
- 2 gros pneus de camion
- 10 chevilles
- Supports Vulcains
- Piliers du pouvoir
- Banc
- Escalade sur corde de 25 pieds
- Ballons médicaux de 2 à 20 lb
- Ballon médical de 1 à 8 lb
- Anneaux
- boîte de 10 pouces
- 1 camion
- 2-1 1/2 livres de Kettlebells



Les spécificités de la charge et des répétitions, des séries et du repos ne sont qu'une suggestion basée sur nos expériences. Nous avons conçu ces entraînements en tenant compte des capacités physiques de plusieurs grandes équipes SWAT métropolitaines avec lesquelles nous avons travaillé. Certaines séances devront peut-être être quelque peu tempérées pour s'adapter aux académies ou services de police régionaux.

of 0

Course de 5 km 1 : (un 5 km équivaut à 3,1 miles.) Trouvons un point de référence sur une distance souvent surestimée mais néanmoins importante. Faites partir l'équipe en groupe et notez leurs temps d'arrivée. Échauffez-vous avec quinze minutes d'étirement avant de commencer.

Cette course peut se faire sur piste, mais les parcours urbains ou en pleine nature sont meilleurs. Nous préférons un "5 km urbain" avec de nombreux obstacles naturels et artificiels.

Calculez les écarts de temps entre chaque position (écart entre le 1er et le 2e, entre le 2e et le 3e, etc.). Ces données serviront pour le départ avec handicap lors du prochain 5 km.

Chaque semaine commence par une course de 5 km et l'analyse des tendances de performance est un élément essentiel de cet entraînement. Chaque séance de 5 km inclura du "travail avec bâton" (voir Jour 3), des exercices pour le tronc, d'autres mouvements calisthéniques et des étirements.

Chelsea : Cinq tractions, 10 pompes et 15 squats répétés chaque minute pendant 30 minutes. Placez-vous près des barres de traction et démarrez le chronomètre.

C'est un entraînement de référence CrossFit. Chelsea est facile pour les jambes mais intense pour le haut du corps. Les exigences métaboliques ("cardiovasculaires") sont notables.

Cet entraînement comporte un volume élevé de tractions, ce qui est évident le jour suivant. Chelsea est un "renforcement des tractions" et CrossFit est "centré sur les tractions".

Utilisez un chronomètre à trois fonctions et réglez-le pour un compte à rebours d'une minute. Donnez un avertissement de "15 secondes" avant la fin de chaque série.

Cet entraînement peut initier le squat pour beaucoup. Insistez sur une technique parfaite. Plus vous êtes rigoureux, plus votre impact positif sera important à long terme pour ces athlètes. Consultez l'article sur "Le Squat" dans le CrossFit Journal.

La plupart des athlètes trouveront impossible de maintenir le rythme pendant trente minutes. Instruisez les athlètes à continuer une fois en retard et à noter le nombre de séries complétées dans le temps et celles complétées après avoir pris du retard. Chelsea est évalué comme "le nombre de séries complétées dans la minute prescrite"/"les séries supplémentaires complétées jusqu'à 30 minutes". Par exemple, un score de "12/9" indique qu'une série par minute a été

complétée pendant douze minutes et qu'au treizième minute, l'athlète a pris du retard mais a complété 9 autres séries dans les 18 minutes restantes. Le premier chiffre détermine le classement et le second chiffre affine le classement pour ceux ayant le même nombre principal.

Établissez une politique de tolérance zéro pour une mauvaise technique. Nous permettons les balancements et les coups de pied dans les tractions (ils sont très fonctionnels) mais exigeons le contact de la pomme d'Adam avec la barre et une extension COMPLÈTE en bas. Les squats doivent descendre sous le parallèle et remonter jusqu'à l'extension complète des hanches et des jambes. Les pompes doivent se faire avec un corps rigide.

Nous ne voulons pas insister sur l'importance ou les normes pour chacun des entraînements suivants. Disons simplement que tricher sur l'amplitude des mouvements est totalement inacceptable.

Consultez l'article du CrossFit Journal de septembre 2003, "Entraînements de Référence" pour en savoir plus sur "Chelsea" et d'autres entraînements importants.

Kilomètre avec le bâton : 25 squats arrière, 25 squats avant, 25 squats au-dessus de la tête, course de 400 mètres, 25 pressions des épaules, 25 pressions de poussée, 25 poussées-jerk, course de 400 mètres, 50 squats clean, course de 400 mètres, 50 arrachés, course de 400 mètres.

Tout ce travail, à l'exception des courses, est effectué avec un bâton de 2,5 cm pour 1,8 m. Les mouvements sont réalisés en synchronisation et la course est maintenue au rythme du coureur le plus lent. Tous restent ensemble pour chaque répétition.

Cet entraînement introduit des mouvements fonctionnels cruciaux d'un impact incomparable. Introduire ces mouvements essentiels sous des charges quasi nulles nécessite une grande précision, coordination, équilibre et flexibilité, souvent nouvelles pour l'athlète. Les compétences développées avec ces exercices avec bâton ouvrent la voie à une participation sûre et extrêmement efficace aux stimuli d'entraînement les plus importants connus, l'haltérophilie. Pas le junk du culturisme mais le véritable entraînement.

L'entraînement physique ne devrait pas être le seul aspect de l'entraînement dépourvu de compétences. Nous exigeons des équipes des compétences énormes, mais trop souvent, nous pensons que l'entraînement physique est plus efficace s'il est basé sur des éléments à faible compétence.

Prenez le temps d'introduire chacun des mouvements et n'entamez pas la course tant que presque tout le monde ne peut pas exécuter un

---

de 0

---

## Entraînements d'équipe (suite...)

approximation raisonnable des mouvements. Introduire et pratiquer les mouvements prendra probablement 20 à 30 minutes.

Une fois terminé, classez les athlètes selon la qualité de leurs mouvements et identifiez deux leaders de l'équipe de musculation, l'un pour les poids légers et l'autre pour les poids lourds, en fonction de ce classement.



Toute équipe en jeu qui attrape en premier le ballon peut servir après qu'un point a été marqué.

Jouez pendant 60 minutes. Classez les équipes en fonction du nombre de victoires.

Consultez l'article dans le CrossFit Journal de février 2003, "Hoover Ball" pour en savoir plus sur le jeu.

**Hoover Ball :** Hoover Ball est essentiellement du volley-ball avec un ballon médicinal. Nous avons joué avec des règles officielles et non officielles. C'était plus amusant et exigeant sans règles. Installez un filet ou une corde à 2,5 mètres.

Notre version préférée permet toutes les méthodes de lancer, des passes illimitées et aucune restriction sur les combinaisons de course et de lancer. Le ballon doit être lancé pour franchir le filet ou la corde de 2,5 mètres et doit être attrapé ou laissé tomber hors des limites par l'équipe réceptrice. Une équipe gagne un point si quelqu'un touche sans attraper le ballon de l'autre côté ou laisse un ballon lancé atterrir hors des limites de son propre côté.

Les jeux les plus exigeants semblent provenir d'équipes de deux personnes avec un ballon médicinal Dynamax de quatre kilos. Créez cinq équipes de poids corporel total approximativement égal. Faites tourner les équipes pour remplacer les perdantes dans les jeux à 13 points.

**Conga Line : Banc et Tractions :** Préparez un banc, un support et une barre près de la barre de traction. Alignez l'équipe et envoyez le premier athlète faire le plus de répétitions possible au banc sans reposer la barre ou se reposer sur la poitrine, puis immédiatement, mais sans courir ou se précipiter, allez à la barre de traction et effectuez une série maximale de tractions. Lorsque le premier athlète termine la dernière répétition au banc, le deuxième se prépare à prendre sa place. À la fin des répétitions au banc et des tractions, l'athlète retourne à la fin de la ligne. Le banc n'est jamais libre plus de quelques secondes et personne ne commence les tractions tant que l'athlète précédent n'est pas descendu de la barre.

Selon les expériences et les gabarits des membres du groupe, commencez par 43, 61 ou 84 kilos pour le banc. Vous avez choisi le bon poids lorsque les totaux de tractions et de banc de l'équipe sont égaux. Cinq rounds constituent un bon entraînement.

### Semaine 2

**Course 5K II :** Cette fois, faites partir les athlètes dans l'ordre inverse de leur arrivée de la semaine dernière. Échelonnez leurs départs selon les différences enregistrées la semaine dernière. Si les athlètes courent comme la semaine dernière, ils arriveront ensemble. Nous avons appliqué un handicap aux coureurs et les résultats sont intéressants. Cette fois, le classement des coureurs montre leur amélioration relative par rapport à la semaine précédente.

Notez les temps d'arrivée et recalculez le temps brut de chaque athlète en soustrayant ses temps de départ.

Partagez les données avec les athlètes. Faites vos devoirs à l'avance. Des présentations simples réalisées avec Excel, montrant des améliorations dans les temps et les changements de handicap, sont des outils de motivation efficaces.

Avant et après la course, c'est un bon moment pour pratiquer les mouvements de musculation ou le travail avec le bâton. Squat avant, squat arrière, squat au-dessus de la tête, développé d'épaules, développé poussé, jeté, soulevé de terre, clean squat et arraché doivent être régulièrement inclus dans les échauffements.

Les entraînements 5K sont l'endroit idéal pour anticiper le travail de la semaine suivante. Introduisez l'échauffement en escalier de tractions, pompes, squats et abdominaux : un de chaque, deux de chaque, trois de chaque, jusqu'à l'échec, puis comptez à nouveau jusqu'à un.

**Courses d'équipe avec course, montée de corde et dips aux anneaux :** Installez les anneaux près d'une corde de 7,5 mètres. Deux équipes de cinq partent ensemble pour une course de 800 mètres. Une équipe reviendra

de 0

## Team Workouts (continued...)

à la montée sur corde et l'autre équipe retournera aux anneaux. L'équipe à la corde a besoin de 10 ascensions et l'équipe aux anneaux doit effectuer 100 sauts d'anneaux. L'équipe qui termine la tâche qui lui a été assignée en premier remporte la manche.

Lorsque chaque concurrent revient de la course, il ne peut apporter qu'une seule contribution au total de son équipe, c'est-à-dire qu'il ne peut effectuer qu'une seule remontée sur corde ou une seule série de plongeurs sur les anneaux. Ce n'est que lorsque les cinq membres de l'équipe sont revenus de la course que les grimpeurs ou les plongeurs peuvent apporter une contribution supplémentaire au total de leur équipe.

Les athlètes tournent à la corde et aux anneaux dans l'ordre exact dans lequel ils sont revenus de la course jusqu'à ce que 10 montées ou 100 descentes soient atteintes pour terminer le tour. Chaque athlète qui ne parvient pas à monter à la corde à son tour ajoute deux au nombre de remontées requises de l'équipe pour terminer ce tour. Chaque athlète qui ne peut contribuer aucun plongeur à son tour ajoute dix au nombre de plongeurs requis de l'équipe pour terminer ce tour.

La première équipe à terminer sa mission remporte le tour et peut se lancer dans la course, signalant le deuxième tour, ou attendre que l'équipe adverse termine sa mission.

La compétition continue pendant 30 minutes. Au bout de trente minutes, l'équipe la plus proche de ses exigences en matière de plongée ou de montée sur corde (100 contre 10) remporte la manche inachevée. L'équipe qui remporte le plus de tours remporte la journée.

**Deadlift I :** Formez deux équipes de cinq athlètes chacune. Échauffez-vous et pratiquez le soulevé de terre avec des balais jusqu'à ce que tout le monde soit joli. Chaque équipe fera rouler chaque athlète dans un tour de 5 répétitions à 65 livres. Après avoir vérifié que tout le monde est en excellente forme à 65 livres, exécutez les deux équipes pendant 3 répétitions à 95 livres.

En supposant que tout le monde a toujours l'air bien, installez les barres des deux équipes avec 135 livres. Les athlètes viendront à la barre un par un et effectueront dix répétitions en alternance jusqu'à ce que chaque athlète ait complété 5 séries de 10 répétitions chacune. Rien d'autre qu'une forme parfaite ne peut être toléré. Une attention particulière portée à la technique sera largement récompensée pendant des années. S'il faut 30 minutes pour que tout le monde soit en forme, ce n'est pas grave.

Si quelqu'un a une mauvaise technique insurmontable, il doit être séparé et renvoyé sur le balai, puis 65 livres, puis 95 livres avec un poids absolument génial.

technique avant d'être « réhabilités » et autorisés à réintégrer leur équipe.

Consultez l'article du CrossFit Journal d'août 2003, « The Deadlift », pour en savoir plus sur les normes, la technique et l'importance du soulevé de terre.

**Lancer de médecine-ball :** Cette compétition se déroule avec un médecine-ball Dynamax de vingt livres. Deux équipes de cinq chacune s'alignent sur un terrain d'au moins 100 mètres de longueur. Quinze courses sont organisées en alternant les courses entre « le moins de lancers au but » et « premier au but ». Dans la compétition du « moindre lancer », un membre de l'équipe lance le ballon vers le bas du terrain, et un deuxième le ramasse au point d'atterrissage et le lance à nouveau vers le bas du terrain où un troisième membre de l'équipe le lance à un quatrième. Chaque joueur se déplace vers la position la plus en avant après avoir lancé le ballon. Aucun changement d'ordre ou saut de tour n'est autorisé.

Gagner la course du « moins de lancers » se fait en lançant le ballon à travers la ligne de but en le moins de lancers. En cas d'égalité, la première équipe à passer le ballon à travers la ligne gagne.

La course du « premier au but » se déroule de la même manière, sauf que la victoire vient du fait que le ballon franchit la ligne avant l'autre équipe. En cas d'égalité, le moins de lancers l'emporte.

Aucune tentative n'est faite pour attraper le médecine-ball et il est toujours repéré à partir du point d'atterrissage et non du point vers lequel il roule. Pas plus de trente secondes ne pourront être prises entre chacune des quinze courses. Lorsqu'une équipe fait passer son ballon à travers le but, l'équipe perdante doit récupérer son ballon et courir jusqu'à la ligne d'arrivée. La ligne d'arrivée devient la ligne de départ de la course suivante : en 30 secondes, la course reprend.

**Deux hommes :** Squat, Pull-up et Run : Cinq équipes de deux hommes s'affrontent. Au départ, chaque concurrent effectue 160 squats, puis chaque équipe doit effectuer un total de 100 tractions, chaque membre contribuant cinquante « tractions à deux ». Dans le pull-up à deux, un homme assiste avec un squat comme un push-press, poussant son coéquipier par les côtes ou les fesses. Le contact du membre de l'équipe assistant doit se faire uniquement avec les mains et les doigts. Les coéquipiers alternent entre tirer et aider jusqu'à ce que le duo ait 100 répétitions sur 50 chacun. Une fois qu'une équipe a terminé les 100 tractions, les deux membres effectuent une course d'un kilomètre. Le chronomètre s'arrête pour chaque équipe lorsque le deuxième membre franchit la

## Entraînements d'équipe (suite...)

objectif. Les équipes sont classées en fonction du temps nécessaire pour terminer tous les squats, les tractions et la course d'un mile.

La traction à deux est un exercice fonctionnel classique sollicitant tous les grands groupes musculaires, grâce à l'assistance et à la traction. Combiné avec des squats rapides et une course d'un mile, cet entraînement est extrêmement exigeant.

### Traction à Deux : Technique

“Dans la traction à deux, une personne aide avec un mouvement similaire à un squat-presse, en poussant le partenaire par les côtes ou les fessiers. Le contact de l'assistant doit se faire uniquement avec les mains et les doigts.”



### Semaine 3

Course 5K III : Pour ce troisième 5K, nous revenons à un départ en masse. Enregistrez les temps et calculez les différences pour le départ avec handicap de la semaine prochaine.

Encore une fois, il serait conseillé aujourd'hui de faire des échauffements plus sophistiqués, des exercices pour le tronc et du travail avec un bâton.

Consacrez environ 20 minutes à pratiquer le clean avec le bâton. Le clean est prévu pour mercredi cette semaine.

Course, KBS, Compétitions de tractions : Cet entraînement comprend deux courses séparées. Chaque membre de deux équipes de cinq personnes concourra contre un autre athlète d'une équipe adverse dans chaque course et enregistrera le temps pour les deux courses. La première course consiste en une course de 800 mètres, 50 balançoires avec un kettlebell de 50 livres (1 ½ poond) et trente tractions, tout chronométré. La deuxième course est une course de 400 mètres, 35 balançoires avec le kettlebell et 20 tractions.

Commencez avec la première paire d'athlètes et suivez leur progression pour décider quand commencer les paires suivantes. La congestion aux kettlebells pourrait perturber le programme des temps. Une fois la première course de la dernière paire terminée, commencez la deuxième course, plus courte, avec le même ordre d'athlètes.

Cet entraînement est un mélange de différentes modalités, de filières métaboliques et d'acide lactique. C'est une excellente introduction à ses grands frères : Course, Thruster avec haltères, Tractions, Compétitions de tirage et Circuit !

Il est important de rappeler aux athlètes qu'il n'est pas nécessaire de terminer toutes les 30 tractions ou les 50 balançoires avec le kettlebell en une seule série. Cette caractéristique rend l'entraînement excellent car souvent, la survie dépend de la gestion habile des temps de travail et de repos, et c'est un excellent entraînement pour affiner cette compétence.

Le Clean : Après un long échauffement et une pratique avec le bâton, formez deux équipes de cinq athlètes chacune. Chaque athlète effectuera un squat clean de 65 livres 30 fois, puis 20 fois et enfin 10 fois.

Les athlètes devraient s'efforcer de ne pas s'arrêter pendant leurs séries et ne devraient, sauf inconfort, poser la barre.

Soulignez que cet exercice se fait avec les hanches et non avec les bras. Lancez les hanches, haussez les épaules et plongez ! Pas de power clean.

Le clean, comme le soulevé de terre et le squat, mérite un

de 0

## Entraînements en équipe (suite...)

introduction prolongée. Les athlètes qui ne nettoient pas ne sont pas aussi bons que ceux qui le font ; les avantages de ce mouvement – et le squat et le soulevé de terre sont énormes.

Consultez l'article du CrossFit Journal de juillet 2003, « The Clean » pour en savoir plus sur les normes, la technique et l'importance du clean.

Tir à la corde : utilisez une corde Manille à 3 brins de 25', 1 ½", (la même que celle utilisée pour l'escalade sur corde) et attachez une ligne autour de la corde en marquant la marque 12 ½' (au milieu). Placez deux équipes de cinq hommes de masse corporelle et de force à peu près équivalentes de chaque côté de la corde. Le remorqueur démarre avec la marque médiane directement au-dessus d'une ligne bien définie dans la terre. Sur commande, les deux côtés s'efforcent de tirer toute la longueur ou la corde de leur côté de la ligne dans la terre.

Enregistrez le temps du premier remorqueur, puis effectuez des substitutions qui, selon vous, favoriseraient doucement le camp perdant et testez votre estimation en reformant les équipes et en recommençant. Si votre substitution a été bonne, le prochain remorqueur devrait durer plus longtemps. Ne laissez pas les athlètes savoir quel est votre jeu et travaillez-les pendant 30 minutes.

Donnez aux équipes autant de temps de repos que le remorqueur précédent en a duré, ce qui donne un rapport travail/repos de 1:1.

Il s'agit d'une lutte primordiale d'immenses fonctionnalités. Les applications sont infinies.

Max Pull-up & Dips/Tabata Squats : Deux équipes de cinq hommes s'installent près de la barre de traction. Chaque équipe fait rouler les cinq hommes pour une série maximale de tractions, puis pour une série maximale de dips. Répétez cette opération deux fois de plus jusqu'à ce que chaque membre de chaque équipe ait effectué trois séries de tractions et trois séries de dips. Quelqu'un de chaque équipe fait toujours des tractions ou des dips. Ne perdez pas de temps dans les transitions. Chaque membre de l'équipe enregistre son nombre de tractions et de dips avant de revenir à l'alignement.

Une fois que le dernier homme des deux équipes a terminé ses derniers plongeons, effectuez des squats Tabata. Le squat Tabata consiste à s'accroupir pendant 20 secondes et à se reposer pendant dix secondes. L'intervalle est répété pour un total de 8 efforts. Le squat Tabata est considéré comme le plus petit nombre de squats dans l'un des huit intervalles. Le score Tabata de l'équipe est la moyenne des cinq membres de l'équipe.

Comparez les totaux des équipes sur les tractions, les dips et les scores Tabata. La multiplication du score Tabata de l'équipe par la somme de toutes les tractions et trempettes de l'équipe détermine le score d'une équipe pour la journée.

Le squat Tabata est une application CrossFit originale des recherches du Dr Izumi Tabata sur les adaptations du système anaérobie et aérobie à divers protocoles d'intervalles.

## Semaine 4

Run 5K IV : le handicap démarre en fonction des différences par rapport à la semaine dernière. Encore une fois, donnez un coup de main aux plus améliorés. Beaucoup de ces athlètes remporteront des courses à pied pour la première fois de leur vie. Encouragez le succès.

Entraînez-vous aux mouvements du bâton. Passez en revue le clean, puis travaillez la presse à épaules, la presse à pousser et le push-jerk jusqu'à ce que tout le monde puisse faire chacun sur commande. Demain, c'est l'entraînement "pressing & jerking" avec une charge. N'écoutez pas l'argument selon lequel les mouvements du manche seraient plus faciles avec une charge. La vérité est que la charge ne servira qu'à masquer un manque de coordination et finalement limitera la capacité des athlètes à apprendre ces bases essentielles.

Pressing et secousses/Deadlift II : Deux équipes de cinq hommes installées avec des charges de 65 livres. Deux hommes de chaque équipe s'affrontent avec leurs charges de 65 livres et font une pression sur les épaules pendant 15 répétitions, puis une poussée sur 15 répétitions, puis un push-jerk pendant 15 répétitions. Semaine 4 Les athlètes doivent essayer de terminer

les 45 répétitions sans baisser la barre. Tout le monde n'y arrivera pas. Insistez sur une forme parfaite. Lors d'un deuxième avertissement de mauvaise forme, l'athlète doit poser la barre au sol et se reposer. L'athlète qui termine avec le moins de visites au sol gagne. En cas d'égalité, celui qui a terminé premier gagne. Les presses à pousser qui devraient être des presses à épaules ne comptent pas et les secousses qui devraient être des presses à pousser ne comptent pas.

Répétez ce concours jusqu'à ce que tout le monde ait fait les « 15 », puis répétez le concours avec les « 12 », puis les « 9 ».

Voir l'article sur la progression « presse à l'épaule, poussée-presse et poussée » dans le CrossFit Journal. Discutez de l'efficacité et des fonctionnalités de ces mouvements et prenez note des exigences métaboliques de cet entraînement, comme en témoignent les réactions des athlètes.

of 0

## Entraînements d'équipe (suite...)

Les mêmes équipes effectuent maintenant le soulevé de terre avec un poids de 30 kg, 15 répétitions chacun à la fois, puis augmentent à 43 kg pour 12 répétitions, ensuite 61 kg pour 9 répétitions, 84 kg pour 6 répétitions et enfin 102 kg pour trois répétitions. Personne ne peut faire des levées mal exécutées. Une forme parfaite est nécessaire pour continuer le jeu.

Les athlètes qui doivent s'arrêter pour corriger leur technique doivent s'entraîner avec le dernier poids qu'ils peuvent soulever parfaitement pour 10 répétitions.

Consultez l'article dans le CrossFit Journal de janvier 2003, « Shoulder Press, Push Press, Push Jerk » pour en savoir plus sur la mécanique de ces mouvements.

Squat, Course, Squat, Course, Squat, Course, Squat, Course : Chacun pour soi. Au début, chaque athlète complète 100 squats, court 400 mètres, 75 squats, court 400 mètres, 50 squats, court 400 mètres, 25 squats, court 400 mètres - tout contre la montre. C'est juste une course de 1 600 mètres et 250 squats.

Comparez et discutez de la différence probable entre cet entraînement et courir pendant un temps équivalent. Faites la même discussion aussi demain.

Circuit de Pull-up, Push-up, Sit-up : Chaque athlète exécute le circuit de 5 tractions à la barre, 10 pompes et 20 abdominaux pendant 30 minutes. Aucune forme incorrecte. Le kipping est permis sur les barres.

Classements basés sur le nombre de tours complétés et fractions de tours à la trentième minute.

Course de Camion Poussé : Le meilleur scénario est un pick-up sur un champ fraîchement labouré. Placez les cônes à 91 mètres de distance. Deux équipes de cinq personnes alternent des sessions chronométrées d'un ensemble de cônes à l'autre. Chaque équipe fera cinq courses.

## Semaine 5

Course de 5 km V : Retour au départ de masse. Enregistrez les temps et calculez les différences pour le départ avec handicap de la semaine prochaine.

Demain, c'est l'entraînement de Clean & Jerk, alors profitez-en pour pratiquer le C&J avec les bâtons une dernière fois.

C'est un bon moment pour introduire quelques exercices abdominaux plus avancés, comme le hollow rock, les genoux aux coudes, les V-ups, etc.

Le Clean & Jerk : Échauffement et pratique avec le bâton puis avec une barre vide. Deux équipes se préparent avec 30 kg chacune et, à tour de rôle, exécutent le C&J (squat clean et push-jerk) 15 répétitions jusqu'à ce que chaque membre ait eu son tour. Ceux qui parviennent à faire 15 répétitions sans lâcher la barre restent « dedans » et passent au tour suivant. À chaque tour, les répétitions restent à 15 et le poids augmente de 9 kg. Continuez jusqu'à ce que le dernier participant trouve un poids avec lequel il ne peut pas faire 15 répétitions de C&J.

N'oubliez pas de toucher et de repartir uniquement à terre. Pas de reprises ou de pauses en bas. Repos en suspension, dans le rack ou au-dessus de la tête si nécessaire. Tous en arrière.

Course de Circuit de Course, Thruster, Pull-up : Cet entraînement simple prévoit une équipe de cinq personnes qui travaille et une deuxième équipe de cinq personnes qui « supervise » et chronomètre une course de circuit de cinq tours d'une course de 400 mètres suivie de 15 thrusters avec haltères de 18 kg, suivis de 15 tractions à la barre.

Après que la première équipe a complété le circuit de cinq tours, elle « supervise » et chronomètre pour 5 tours pour les athlètes restants. Vous aurez besoin de cinq paires d'haltères de 18 kg, un élément essentiel pour tout programme respectable.

C'est vraiment bien. La course est fonctionnelle, primitive, critique. Le thruster (une fusion de squat avant et push-press) est l'accélération la plus exigeante que nous puissions concevoir - de la flexion totale des chevilles, genoux, hanches, épaules et bras à l'extension totale des mêmes, contre la force normale de la gravité, avec le poids corporel plus une charge (instable et à deux mains). La seule chose qui manque, ce sont les tractions à la barre - nous les avons incluses. En plusieurs tours contre la montre, cette combinaison crée un vrai défi qui sert bien à tout effort futur.



Stations de pull-up et dip construites avec le travail des détenus et environ \$ 00

de 0

## Entraînements d'équipe (suite...)

Exercice du Partenaire Tombé : La version la plus simple de cet exercice implique qu'un athlète porteur s'approche d'un « partenaire tombé » debout qui se laisse tomber ou s'appuie sur les épaules de l'athlète porteur. Cet entraînement est une compétition entre deux équipes de cinq hommes pour transporter leurs membres à travers un terrain. Voici le schéma de l'exercice : A transporte B de l'autre côté, et B revient chercher C qui revient chercher D qui revient chercher E qui ramène ensuite A, puis E et A courent ensemble en arrière. Quand E et A ont passé la ligne d'arrivée, l'équipe de cinq a terminé. Ainsi, chaque membre a couru sans charge, a couru en portant un partenaire et a été transporté. L'équipe qui termine en premier gagne.

Sept de ces courses constituent un excellent début de journée. Pas de pause entre les courses.

Soulevé de Terre III : Échauffez-vous avec un exercice d'escalade de tractions, pompes, abdominaux et squats. Avancez rapidement, commencez par "un" et montez jusqu'à "sept" puis redescendez à

"un". Deux équipes de cinq hommes se préparent avec 135 livres et chaque homme doit effectuer 3 répétitions. Au tour suivant, préparez 185 pour trois répétitions, puis 225 pour 1 répétition. Ajoutez ensuite vingt livres à chaque tour. Arrêtez-vous à 305 (sept séries).

Surveillez attentivement et arrêtez tout levage qui perd l'extension lombaire. Si le lifter ne parvient pas à corriger le problème, retirez-le du groupe et organisez une remédiation. Vous pourriez vouloir fixer les athlètes retirés à un dernier poids qu'ils peuvent soulever parfaitement pour 10 répétitions.

Beaucoup pourront soulever plus et certains n'atteindront pas 305. C'est tout à fait normal. L'une des nombreuses leçons à apprendre est comment essayer en toute sécurité des levées au-delà du maximum – cela se produit naturellement tout le temps. Entraîné correctement, un levage au-delà de la capacité ne comporte pas de risques significatifs pour l'athlète. Ces athlètes ont étudié cela pendant cinq semaines.

## Semaine 6

Course 5K VI : Départs avec handicap basés sur les différences de la semaine dernière. Encore une fois, faites un grand bruit pour les gars qui se classent bien.

Alignez l'équipe et faites-lui exécuter une combinaison avec le bâton de 25 squats arrière, squats avant, squats au-dessus de la tête, pressions sur les épaules, pressions poussées et poussées suivies de 50 squats clean et snatch. Examinez attentivement la forme.

L'Arraché : Aujourd'hui, nous introduisons l'arraché à un bras, pratiquons pour la première fois le squat au-dessus de la tête avec une charge, et introduisons l'arraché avec barre à deux mains (l'arraché olympique). L'arraché à un bras s'apprend en quelques minutes et représente fidèlement la mécanique et la beauté de l'arraché olympique. Pratiquez avec des haltères de 40 livres pendant vingt minutes. Ensuite, formez deux équipes de cinq hommes, chacune avec 45 livres (barre vide) et faites alterner chacun à travers des séries de 21-18-15-12-9-6 et 3 répétitions de squats au-dessus de la tête (boîte de 10 pouces). Enfin, avec la même barre, les équipes pratiquent l'arraché squat suspendu 10 répétitions chacune pour 5 séries.

Courses, thrusters et tractions : Cet entraînement est composé de deux courses distinctes. Chaque membre de deux équipes de cinq hommes concourra contre un autre athlète d'une équipe adverse dans chaque course et enregistrera un temps pour les deux courses. La première course est une course de 800 mètres, 30 répétitions de thrusters avec haltères de 40 livres et 30 tractions, tout chronométré. La deuxième course est une course de 400 mètres, 20 répétitions de thrusters avec haltères de 40 livres et 20 tractions.

Lancez la première paire d'athlètes et observez leurs progrès pour décider quand lancer les paires suivantes. Un encombrement aux haltères pourrait perturber le programme horaire. À la fin de la première course par la dernière paire, commencez la deuxième course plus courte avec le même ordre d'athlètes.

Courses de renversement de pneus : Alignez deux équipes de cinq hommes derrière deux grands pneus de camion (650-800 livres). Au signal, les deux équipes renversent leur pneu à plusieurs reprises jusqu'à dépasser un cône à 100 yards de distance. (Cherchez un pneu étroit et haut – ils sont les plus difficiles à renverser à n'importe quel poids donné.) Instruisez les athlètes à ne pas essayer de soulever le pneu, mais de pousser leur poitrine contre le pneu, en essayant de le pousser vers l'avant et il se soulèvera. À la victoire d'une équipe, l'équipe perdante soulève le pneu et le fait rouler jusqu'à la ligne d'arrivée, le laisse tomber et commence la deuxième course. Les deux équipes concourent pour le meilleur sur 9 courses.

Conga Line : Escalade de corde et dips aux anneaux : Placez les anneaux près de la corde. Envoyez le premier athlète en haut de la corde et il a 60 secondes pour effectuer autant de montées que possible. Au signal des soixante secondes, il doit descendre de la corde et tandis qu'il s'éloigne de la corde, le deuxième athlète commence à grimper pendant que le premier se déplace aux anneaux pour les dips. Tous deux ont encore 60 secondes pour compléter le plus de montées et de dips possible. Continuez à ce rythme jusqu'à ce que toute l'équipe ait complété 5 séries de paires.

0 sur 0