

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Clean

Greg Glassman

Le Roi de Tous les Exercices

Si ce n'était pas pour le snatch, le clean aurait peu de rivaux pour le titre de « Roi de Tous les Exercices ». Curieusement, nous commençons notre analyse du clean en mentionnant le snatch, car de nombreux éloges attribués au clean s'appliquent également au snatch. En clarifiant dès le départ la condition d'égalité du snatch, nous pouvons parler plus librement des qualités incomparables du clean sans devoir suggérer à plusieurs reprises la possible exception du snatch aux qualités inégalées du clean.

Mécanique

Le clean est un exemple pur de fonctionnalité. Il consiste simplement à soulever une charge du sol jusqu'aux épaules, où l'objet est souvent préparé pour être levé au-dessus de la tête. Avec le clean, nous passons de tirer un objet du dessus à nous positionner en dessous pour le supporter. (Comparez cela au muscle-up, où nous passons de sous un objet à nous maintenir au-dessus.)

Dans sa forme la plus parfaite, le clean est un processus où les hanches et les jambes propulsent un poids vers le haut depuis le sol jusqu'à environ la hauteur du nombril, puis se retirent sous le poids avec une vitesse fulgurante pour l'attraper avant qu'il ne devienne incontrôlable. Le mouvement se termine avec les hanches et les jambes travaillant de nouveau pour lever le poids en une position accroupie jusqu'à l'extension complète.

La vitesse et la force avec lesquelles le clean (et oui, le snatch) manipule les charges lui confèrent des propriétés de développement que d'autres mouvements de musculation ne peuvent égaler. Les soulevés de terre, les squats et les développés couchés n'approcheront jamais la vitesse et la force, et donc le pouvoir, qu'exige un clean avec des charges plus importantes. Pour cette simple



raison, bien que ces mouvements soient importants, ils ne sont pas au niveau du clean. Le pouvoir est ainsi important.

Qualités de Développement

Le clean développe une force et un pouvoir immenses, mais ce n'est que la partie la plus évidente de son histoire. (Ce mouvement complexe contient en réalité en lui-même deux exercices importants : le soulevé de terre et le squat.) Le clean est unique parmi les exercices de musculation car il exige un athlétisme extraordinaire au-delà de la force et du pouvoir.

L'expérience d'entraînement au clean montrera que le manque de vitesse et de flexibilité suffisantes sont des obstacles courants pour apprendre le clean, et que les améliorations en coordination, précision et équilibre sont les plus grands défis de tous.

1 sur 9

Le Clean (suite...)

Bandage et utilisation de craie

Bandage des poignets peut soulager l'inconfort en tenant la barre. On peut également bander le pouce pour protéger la peau lors de l'utilisation de la prise en crochet. Utilisez du ruban athlétique en tissu.

Utilisez de la craie de gymnastique et d'haltérophilie (carbonate de magnésium) disponible dans la plupart des magasins d'articles de sport.

Prise en crochet

La prise en crochet augmentera votre capacité de levage. Bien qu'elle puisse être inconfortable ou même douloureuse au début, avec de la pratique, elle deviendra tout à fait naturelle.

Appuyez fermement vos mains sur la barre, puis entourez le pouce avec les doigts index, majeur et annulaire, le maintenant contre la barre. L'auriculaire, n'atteignant pas le pouce, reste enroulé autour de la barre.

Selon la taille de votre main, vous pouvez ou non entourer le pouce avec l'annulaire.

Avec du poids, la barre ne se tient pas dans la main mais pend aux doigts. La prise en crochet peut éventuellement augmenter votre clean de 50 % ou plus !

Position et placement des mains

La position de départ pour le clean place les jambes et les pieds directement sous les hanches. Cette position est légèrement plus étroite que la position de squat.

Les marques de craie sur la photo à droite montrent les positions des pieds pour la position de départ ainsi que pour la position de réception ou de squat. La position de départ est plus avancée et plus étroite que celle de réception.

La position des mains est suffisamment large pour éviter que les bras n'interfèrent avec les jambes lors du levage depuis le sol.

Enfin, votre position des mains sera déterminée en ajustant la prise pour que la barre atteigne le point d'explosion où vous avez une capacité maximale d'extension de la hanche et de la jambe. Plus d'informations sur ce sujet plus tard.

Dave Leys, à droite, est dans la position de départ. Ses pieds sont dans les marques de craie internes visibles en haut à droite. Lorsqu'il s'accroupira, il tombera dans les marques extérieures et arrière.



Le Clean (suite...)

Le Rack

Remarquez sur l'image à droite que le poids repose fermement sur la poitrine et les épaules de Dave, avec les coudes orientés vers l'avant. Cette position, appelée 'rack', est essentielle pour l'haltérophilie et améliore la flexibilité des poignets et des épaules.

Entraînez-vous à la position de rack avec une charge modérée sur un support à squat. Saisissez la barre, en poussant les épaules et la poitrine vers le haut et l'extérieur, puis placez-vous sous la barre en la reposant dans le creux formé par la poitrine et les épaules. La prise est légère, avec plusieurs doigts pouvant être relâchés de la barre; c'est acceptable. Les mains maintiennent simplement la barre.

Avec la barre appuyée sur les épaules, redressez-vous pour la retirer du support à squat de quelques centimètres, exposant les épaules, la poitrine et les poignets à la posture.

Avec une pratique régulière, tout le monde peut apprendre à 'racker' la barre et même atteindre un niveau de confort acceptable avec la position. Sans cette technique, le développement de votre clean sera inutilement et considérablement limité.

Relâchement

Quand un levé échoue, ce qui arrive souvent, il est nécessaire de pouvoir lâcher la barre. Convincez-vous



en démontrant que vous pouvez la lâcher aussi bien depuis le bas que depuis le haut.

Depuis le bas, ouvrez les genoux et poussez la barre vers l'avant pour la laisser tomber au sol. Gardez les mains proches de la barre pour contrôler sa descente.

Depuis le haut, abaissez simplement les coudes et inclinez-vous légèrement. Encore une fois, gardez légèrement les mains sur la barre pendant sa descente pour la guider et éviter qu'elle ne rebondisse loin de vous.



Le Clean (suite...)

Technique – Le Soulevé

Le mouvement commence essentiellement comme un soulevé de terre. La barre est placée directement au-dessus du pied. Les épaules sont légèrement en avant de la barre.

Rien n'est relâché dans la position de départ. La poitrine est haute et gonflée ; les dorsaux et triceps sont fermement contractés ensemble.

Les bras sont tendus avec l'intérieur des coudes face à face. Les mains, avec une prise en crochet, peuvent être légèrement tournées vers l'intérieur, fléchissant légèrement les poignets.

Essayez de garder la poitrine aussi droite que possible et les épaules bien en arrière.

Au fur et à mesure que la barre monte, la direction générale est vers le haut et légèrement vers l'arrière. Lorsque la barre atteint les genoux, les tibias sont devenus verticaux et le poids de l'athlète s'est déplacé du milieu du pied vers les talons.

Les bras ne tirent pas du tout. Pensez à eux comme des sangles.

L'angle d'inclinaison du torse reste constant jusqu'à ce que la barre franchisse le genou.



Technique – Le Point d'Explosion

Environ aux deux tiers de la cuisse, à partir du genou, se trouve le point d'explosion. Il a deux caractéristiques importantes. Premièrement, c'est là que la barre effleure la cuisse en montant.

Deuxièmement, le point d'explosion détermine la largeur de la prise afin que la barre touche ce point lorsque vous avez la capacité maximale d'extension des hanches et des jambes.

Le point d'explosion est amené à la barre, puis les hanches et les jambes s'étendent soudainement, propulsant la barre vers le haut.



Le Clean (suite...)

Technique – Le Point d'Extension Maximale

Quand la barre effleure les cuisses, le torse se redresse, les épaules se haussent vivement et l'athlète effectue un léger saut avec les pieds à plat. C'est le point d'extension maximale. Les bras n'ont pas encore contribué.



au mouvement.

Le haussement d'épaules et l'hyperextension du torse soulèvent la barre vers le haut et vers l'arrière, tandis que l'impact de la cuisse lors de l'explosion a tendance à pousser la barre vers l'extérieur et vers le haut. La force nette propulse la barre avec puissance et légèrement vers l'arrière.



Technique – La Traction Basse

Au moment précis d'atteindre le point d'extension maximale, les hanches se rétractent rapidement vers le bas dans une position accroupie. Simultanément, les bras tirent l'athlète vers le bas sous la barre. C'est la première fois que les bras participent au mouvement.

Technique – Le Squat Frontal

En avançant rapidement les coudes, la barre se bloque sur la poitrine et les épaules. Comparée à la position initiale, la position accroupie est environ quatre pouces plus en arrière et un peu plus large pour permettre un squat profond.

Immédiatement après avoir reçu la barre, l'athlète termine le mouvement en effectuant un squat jusqu'à l'extension complète.



Le Clean (suite...)

Clean avec un ballon médicinal

Sans aucun doute, le clean est un mouvement avancé. Un front squat et un deadlift techniquement corrects semblent être des prérequis évidents pour le clean, mais nous introduisons souvent le clean avec ballon médicinal bien avant que le deadlift et le front squat ne soient solidement établis.

Cela renforce le deadlift et le squat et introduit la dynamique passionnante, la fonctionnalité et le potentiel métabolique du clean.

Le ballon médicinal est un peu moins intimidant qu'une barre, il pèse moins (nous commençons avec un Dynamax de 8 livres et progressons jusqu'à un ballon de 20 livres) et semble suggérer plus la fonctionnalité pratique du clean que le clean avec barre.

Le clean avec ballon médicinal démontre efficacement à l'athlète en développement la séquence critique de la hanche accélérant l'objet jusqu'à l'extension maximale, la hanche revenant en position de squat et, enfin, la hanche squattant l'objet jusqu'à l'extension complète.

Observe sur les photos les mêmes caractéristiques fondamentales que le clean avec barre : décollage, point d'explosion, point d'extension maximale, tirage en dessous et front squat.

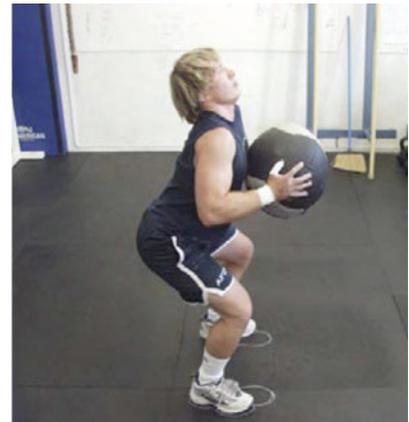
Les cleans avec ballon médicinal à haute répétition sont une merveilleuse introduction à l'un des protocoles d'entraînement les plus avancés de CrossFit : le clean et jerk à haute répétition.

Clean et jerk avec barre à haute répétition

Nous n'avons fait qu'effleurer la surface du clean. Il y a des éléments comme le « scoop » entre le décollage et le point d'explosion que nous omettons. Notre espoir ici est triple : premièrement, exprimer l'importance et la puissance du clean, deuxièmement, offrir des bases suffisantes pour t'aider à explorer le mouvement de manière efficace,

et troisièmement, encourager une recherche, une discussion, une exploration et un entraînement supplémentaires du « levé le plus puissant au monde. »

Nous n'avons pas discuté des plateformes de levage, des chaussures ou du snatch. Nous te laissons le soin d'apprendre tout ce que tu peux sur le clean et le levage olympique.



Le Clean (suite...)

Force et le Clean

Nous avons observé que le maximum de clean d'un athlète dépendra en grande partie de son maximum au soulevé de terre et au squat avant.

Pour soulever un poids du sol avec confiance et l'accélérer de manière significative, cela devrait être un soulevé de terre facile. Toute charge que vous essayez de soulever devrait être facile pour un soulevé de terre.

Pour se lancer sous une charge et l'attraper en squat avant avec confiance, cela devrait être un squat avant facile. Toute charge que vous essayez de soulever devrait être facile pour un squat avant.

En règle générale, nous encourageons nos athlètes à augmenter leur maximum combiné de squat avant et de soulevé de terre à quatre fois leur maximum au clean. Cela suggère que si vous souhaitez un clean de 500 livres, vous devriez développer un soulevé de terre de 1 000 livres et un squat avant de 1 000 livres. Dans un exemple moins extraordinaire, ne vous attendez pas à soulever 200 livres lorsque votre maximum en squat avant est de 200 livres et votre maximum en soulevé de terre est de 300.

Améliorer votre squat avant et votre soulevé de terre est un moyen sûr d'améliorer votre clean.

Le Clean et le Clean and Jerk

Nous avons mentionné que le clean est un exercice d'introduction au clean and jerk. Le clean and jerk n'est pas seulement l'un des deux levés olympiques ; c'est aussi un mouvement extraordinaire avec une capacité inégalée à améliorer votre condition physique.

Le clean sera le maillon faible dans le clean and jerk. Si vous pouvez vous placer sous le poids, vous pourrez probablement faire le squat puis le soulever au-dessus de votre tête.

Nous voulons un grand clean pour pouvoir réaliser un grand clean and jerk, et ainsi vous pourrez effectuer de nombreuses répétitions de clean and jerk.

Nos ressources préférées pour explorer et développer le clean

- Steve Miller de World Class Coaching, LLC a produit ce que nous considérons comme le matériel instructif le plus avancé et autorisé sur le clean disponible sur la cassette vidéo « The World's Most Powerful Lift ». Bob White, un disciple de Coach Miller, est champion de levage de poids dans son groupe d'âge au Texas. Bob est ingénieur et son analyse minutieuse de la cinématique du clean à la fin des deux cassettes vidéo de World Class Coaching est vraiment révolutionnaire dans sa conclusion étonnante. IronMind produit MILO, le meilleur journal de force disponible, des équipements fantastiques, des cassettes vidéo et des affiches liés au levage de poids et à l'entraînement de force sérieux. « Development of the Clean and Jerk » de David Webster. David Webster est un entraîneur légendaire de levage de poids et son « Development of the Clean and Jerk » est un joyau de 46 pages. Disponible uniquement chez IronMind, ce petit livre est en quantité limitée – procurez-vous-le maintenant. USA Weightlifting est l'organisme national de régulation du levage de poids aux États-Unis. La page de Dan John's Lifting and Throwing est un véritable trésor d'informations sérieuses sur le levage de poids. « The Encyclopedia of Weightlifting » d'Arthur Drechsler disponible chez IronMind. Ce gigantesque livre de 500 pages est dédié uniquement à deux levés – le clean and jerk et l'arraché.

Le clean est aussi complet qu'un exercice peut l'être, il entraîne des schémas fondamentaux de recrutement moteur du centre vers les extrémités, et entraîne et conditionne pour appliquer des forces grandes et soudaines.

El Clean (continuación...)

¿Por qué un Clean and Jerk de muchas repeticiones?

De las diez habilidades físicas generales (resistencia cardiorrespiratoria, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión), el clean and jerk de muchas repeticiones es el único ejercicio que puede aumentar significativamente todas ellas.

Un atleta capaz de realizar un clean and jerk de 225 libras por quince repeticiones con un peso corporal de 200 libras es, sin duda, "CrossFit".

Que el mayor desarrollador de potencia y velocidad del mundo no se practique tradicionalmente con repeticiones más altas es una limitación que no puede explicarse lógicamente.

El Clean and Jerk de Quince Repeticiones

Para el reto de quince repeticiones de clean and jerk, solo permitimos tocar y continuar en el suelo, pero se permite cualquier descanso deseado en las posiciones de rack, sobre la cabeza y en suspensión. (Descansar aquí no brinda mucho alivio.)

Normalmente realizamos tres series con el mismo peso. Una de 15 repeticiones, otra de 12 y una tercera de 9. La progresión de 15-12-9 cubre completamente el dominio temporal del importante camino metabólico medio, el glucolítico.

Con quince repeticiones, el clean and jerk combina las demandas cardiorrespiratorias de una carrera de 800 metros en una mezcla asombrosa de función, fuerza, coordinación y potencia.

Conclusión

El "rey de todos los ejercicios" incluye dos ejercicios clásicos, el deadlift y la sentadilla, y es en sí mismo un componente de otro clásico, el clean and jerk.

Este clásico de fuerza y potencia exige tanta velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y precisión como cualquier deporte, y con repeticiones más altas es un mejor estímulo cardiovascular que el ciclismo.

El clean, tanto un fin como un medio, marca el punto donde el entrenamiento con pesas se convierte en deporte. Tan difícil de dominar como el violín, cada minuto dedicado a practicar y entrenar este movimiento es un minuto bien invertido.

Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz, y es el editor del CrossFit Journal.