

Crossfit

JOURNAL ARTICLES

Un modèle théorique pour la programmation CrossFit.

Greg Glassman

Introduction

Le numéro d'octobre 2002 du CrossFit Journal intitulé « Qu'est-ce que la forme physique ? » explore les objectifs et les ambitions de notre programme. La plupart d'entre vous comprennent bien comment nous mettons en œuvre notre programme grâce à la familiarité avec l'entraînement du jour (WOD) de notre site Web. Ce qui est probablement moins clair, c'est la logique derrière le WOD ou plus précisément ce qui motive les particularités de la programmation CrossFit. Dans ce numéro, notre objectif est de proposer un modèle ou un modèle pour notre programmation d'entraînement dans l'espoir d'élaborer sur le concept CrossFit et de potentiellement stimuler une réflexion productive sur le sujet de la prescription d'exercice en général et la construction d'entraînement en particulier.

Notre souhait est de combler le fossé entre la compréhension de notre philosophie de la forme physique et les entraînements eux-mêmes, c'est-à-dire comment passer de la théorie à la pratique.

À première vue, le modèle semble proposer une routine ou un régime. Cela peut sembler en contradiction avec notre affirmation que les entraînements nécessitent une grande variabilité ou imprévisibilité, voire de l'aléatoire, pour mieux imiter les défis souvent imprévus que le combat, le sport et la survie exigent et récompensent. Nous avons souvent dit : « Ce dont votre régime a besoin, c'est de ne pas devenir routinier. » Mais le modèle que nous proposons permet une grande variabilité de mode, d'exercice, de voie métabolique, de repos, d'intensité, de séries et de répétitions. En fait, il est mathématiquement probable que chaque cycle de trois jours soit un stimulus unique jamais répété au cours d'une vie d'entraînements CrossFit.

Le modèle est conçu pour permettre un stimulus large et constamment varié, aléatoire dans certains paramètres, mais restant fidèle aux objectifs et buts de CrossFit tels que décrits dans le numéro « Qu'est-ce que la forme physique ? ». Notre modèle contient suffisamment de structure pour formaliser ou définir nos objectifs de programmation tout en ne figeant pas des paramètres qui doivent rester variables si les entraînements doivent répondre à nos besoins. C'est notre mission - idéalement mélanger structure et flexibilité.

Il n'est pas dans notre intention de suggérer que vos entraînements devraient ou que nos entraînements s'insèrent proprement et clairement dans le modèle, car ce n'est absolument pas le cas. Cependant, le modèle offre suffisamment de structure pour aider à la compréhension, refléter l'essentiel de nos préoccupations de programmation, et ne pas entraver la nécessité d'un stimulus radicalement variable. Pour ne pas sembler redondants, ce que nous disons ici, c'est que l'objectif du modèle est autant descriptif que prescriptif.

Vue Macro du Modèle

Dans la vue la plus large, nous observons un schéma de trois jours de travail, un jour de repos. Nous avons constaté que cela permet un volume relativement plus élevé de travail à haute intensité que beaucoup d'autres avec lesquels nous avons expérimenté. Avec ce format, l'athlète peut travailler à ou près des intensités maximales possibles pendant trois jours consécutifs, mais au quatrième jour, la fonction neuromusculaire et l'anatomie sont mises à rude épreuve au point où le travail continu devient sensiblement moins efficace et impossible sans réduire l'intensité.

Le principal inconvénient du schéma trois jours de travail, un jour de repos

1 sur 5

Tableau 1 - Vue macro du modèle

3 jours de travail, 1 jour de repos 567

Jour	1	2	3	4				8	9	10	11	12
	M	GW	MGW	REPOS	G	WM	GWM	REPOS	W	MG	WMG	REPOS

5 jours de travail, 2 jours de repos 342

Jour	1				5	6	7
semaine 1	M	GW	MGW	MG	W	REPOS	REPOS
semaine 2	G	WM	GWM	GW	M	REPOS	REPOS
semaine 3	W	MG	WMG	WM	G	REPOS	REPOS

Modalités

M = conditionnement métabolique monostructurel ou « cardio »

G = gymnastique, exercices au poids du corps

W = haltérophilie, powerlifting et levées olympiques

le programme ne correspond pas au schéma de cinq jours de travail avec deux jours de repos qui semble régir la plupart des habitudes de travail mondiales. Ce programme est en décalage avec la semaine de sept jours. Beaucoup de nos clients dirigent des programmes dans des environnements professionnels, souvent académiques, où la semaine de travail de cinq jours avec le week-end de repos est la norme. D'autres ont constaté que les besoins de planification liés à la famille, au travail et à l'école nécessitent de prévoir des séances d'entraînement certains jours de la semaine chaque semaine. Pour ces personnes, nous avons élaboré un programme de cinq jours de travail, deux jours de repos qui a très bien fonctionné.

L'entraînement du jour était à l'origine un schéma de cinq jours de travail, deux jours de repos et cela fonctionnait parfaitement. Mais le schéma de trois-

jours de travail, un jour de repos a été conçu pour augmenter à la fois l'intensité et la récupération des entraînements, et les retours que nous avons reçus ainsi que nos observations suggèrent qu'il a été couronné de succès à cet égard.

Si la vie est plus simple avec le schéma de cinq jours de travail, deux jours de repos, n'hésitez pas à l'utiliser.

La différence de potentiel entre les deux peut ne pas justifier de restructurer entièrement votre vie pour s'adapter au schéma plus

efficace. D'autres facteurs finiront par éclipser tout inconvénient inhérent à un programme potentiellement moins efficace, tels que la commodité, l'attitude, le choix des exercices et le rythme.

Pour le reste de cet article, le cycle de trois jours est celui en discussion, mais la plupart des analyses et discussions s'appliquent parfaitement au cycle de cinq jours.

Éléments par modalité

En regardant la vue macro du modèle (Tableau 1), on peut facilement voir que les entraînements sont composés de trois modalités distinctes : conditionnement métabolique

(« M »), gymnastique (« G ») et haltérophilie (« W »). Le conditionnement métabolique comprend des activités monostructurelles communément appelées « cardio », dont le but principal est d'améliorer la capacité cardiorespiratoire et l'endurance. La modalité gymnastique comprend des exercices ou éléments au poids du corps

ou calisthéniques et son but principal est d'améliorer le contrôle du corps en améliorant les composants neurologiques

...le modèle que nous proposons permet une grande variabilité de mode, d'exercice, de voie métabolique, de repos, d'intensité, de séries et de répétitions.

Tableau 2 - Exercices par modalité

Gymnastique	Conditionnement métabolique	Haltérophilie
Squat aérien	Course	Soulevés de terre
Traction	Vélo	Épaulés
Pompes	Aviron	Pressions
Dips	Corde à sauter	Arraché
Pompes en équilibre		Épaulé-jeté
Escalade de corde		Exercices avec un ballon médical
Muscle-up		Balancement de kettlebell
Pressé en équilibre		
Extension du dos		
Abdominaux		
Sauts		
Fentes		

comme la coordination, l'équilibre, l'agilité et la précision, et pour améliorer la capacité fonctionnelle du haut du corps et la force du tronc. La modalité haltérophilie comprend les bases essentielles de l'entraînement avec poids, les levées olympiques et le powerlifting, avec pour objectif principal d'augmenter la force, la puissance et la capacité des hanches/jambes.

Le tableau 2 présente les exercices courants utilisés par notre programme, classés par modalité, pour étoffer les routines.

Pour le conditionnement métabolique, les exercices incluent la course, le vélo, l'aviron et la corde à sauter. La modalité gymnastique comprend les squats aériens, les tractions, les pompes, les dips, les pompes en équilibre, l'escalade de corde, les muscle-ups, les pressés en équilibre, les extensions du dos/hanche, les abdominaux et les sauts (verticaux, sur boîte, larges, etc.). La modalité haltérophilie inclut les soulevés de terre, les épaulés, les pressions, l'arraché, l'épaulé-jeté, les exercices et lancers de ballon médical et les balancements de kettlebell.

Les éléments, ou exercices, choisis pour chaque modalité ont été sélectionnés pour leur fonctionnalité, leur réponse neuroendocrine et leur capacité globale à avoir un impact dramatique et large sur le corps humain.

Structure de l'entraînement

Les entraînements eux-mêmes sont représentés par l'inclusion d'une, deux ou trois modalités pour chaque jour. Les jours 1, 5 et 9 sont des entraînements à modalité unique tandis que les jours 2, 6 et 10 incluent chacun deux modalités, et enfin, les jours 3, 7 et 11 utilisent trois modalités chacun.

Dans chaque cas, chaque modalité est représentée par un seul exercice ou élément, c'est-à-dire que chaque M, W et G représente un exercice unique des modalités de conditionnement métabolique, d'haltérophilie et de gymnastique respectivement.

Lorsque l'entraînement inclut un seul exercice (jours 1, 5 et 9), l'accent est mis sur un effort ou exercice unique. Quand l'élément est le seul "M" (jour 1), l'entraînement est un effort unique et se caractérise généralement par une longue distance, lente, à effort continu. Quand la modalité est un seul "G" (jour 5), l'entraînement est la pratique d'une compétence unique et généralement cette compétence est suffisamment complexe pour nécessiter une grande pratique et peut ne pas encore être appropriée pour une inclusion dans un entraînement chronométré parce que la performance n'est pas encore adéquate pour une inclusion efficace. Quand la modalité est le seul "W" (jour 9), l'entraînement est un seul levé et généralement effectué à poids élevé et faible répétition. Il est important de répéter que l'accent des jours 1, 5 et 9 est sur les efforts uniques de "cardio" à longue distance, l'amélioration des mouvements de gymnastique plus complexes à haute compétence, et les bases d'haltérophilie lourde en faible répétition, respectivement. Ce n'est pas le jour pour travailler les sprints, les tractions, ou les épaulés-jetés à haute répétition - les autres jours seraient plus appropriés.

Lors des jours à élément unique (1, 5 et 9), la récupération n'est pas un facteur limitant. Pour les jours "G" et "W", le repos est long et délibéré et l'accent est clairement mis sur l'amélioration de l'élément et non sur l'effet métabolique total.

Pour les jours à deux éléments (2, 6 et 10), la structure est généralement un couplet d'exercices effectués en alternance

Modèle théorique pour la programmation CF (suite...)

Jours	Jours à un seul élément (1, 5, 9)	Jours à deux éléments (2, 6, 10)	Jours à trois éléments (3, 7, 11)
Priorité	Priorité de l'élément	Priorité de la tâche	Priorité du temps
Structure (structure fixée)	M : Effort unique G : Compétence unique W : Levée unique	Couplet répété 3-5 fois pour le temps	Triplet répété pendant 20 minutes pour les rotations
(intensité)	M : Longue distance, lent G : Compétence élevée W : Lourde	Deux éléments modérément à intensément exigeants	Trois éléments légèrement à modérément exigeants
Caractère de récupération du travail	Récupération non un facteur limitant	Gestion des intervalles travail/repos critique	Facteur marginal d'intervalle travail/repos

jusqu'à être répété pour un total de 3, 4, ou le plus souvent 5 tours et réalisé pour le temps. Nous disons que ces jours sont de "priorité de tâche" car la tâche est fixée et le temps varie. L'entraînement est très souvent noté en fonction du temps nécessaire pour terminer cinq tours. Les deux éléments eux-mêmes sont conçus pour être d'intensité modérée à élevée et la gestion des intervalles de travail-repos est cruciale. Ces éléments deviennent intenses par le rythme, la charge, les répétitions ou une combinaison de ces facteurs. Idéalement, le premier tour est difficile mais faisable, tandis que le

deuxième et les tours suivants nécessiteront de la gestion du rythme, du repos, et de diviser la tâche en efforts gérables. Si le deuxième tour peut être complété sans problème, les éléments sont trop faciles.

Pour les jours à trois éléments (3, 7, et 11), la structure est généralement un triplet d'exercices, cette fois répété pendant 20 minutes et exécuté et noté selon le nombre de rotations complétées en vingt minutes. Nous disons que ces

Jours		
1	M	Courir 10 km
2	GW	(5 pompes en équilibre/225 x 5 soulevés de terre + 20 lbs/tour) x 5 pour le temps
3	MGW	Courir 400m/10 tractions/"Thruster" 50% du poids corporel x 15 pendant 20 min pour les rotations
4		REPOS
5	G	Pratiquer les équilibres pendant 45 minutes
6	WM	(Développé couché 75% du poids corporel x 10/Ramer 500m) x 5 pour le temps
7	GWM	Fentes 100ft./pousser-presser 50% du poids corporel x 15/rames 500 m pendant 20 min pour les rotations
8		REPOS
9	W	Soulevé de terre 5-3-3-2-2-2-1-1-1 répétitions
10	MG	(Courir 200m/saut de boîte 30 in x 10) x 5 pour le temps
11	WMG	Épaulé-jeté 50% du poids corporel x 20/vélo 1 mile/15 pompes pendant 20 min pour les rotations
12		REPOS

Modèle théorique pour la programmation CF (suite...)

Les entraînements sont en « priorité temps » car l'athlète doit bouger pendant un temps déterminé avec pour objectif de réaliser le plus de cycles possible. Les éléments sont choisis pour créer un défi perceptible uniquement à travers des cycles répétés. Idéalement, ces éléments ne sont pas significatifs en dehors du rythme effréné nécessaire pour maximiser les rotations dans le temps imparti (généralement 20 minutes). Cela contraste fortement avec les jours à deux éléments, où l'intensité est beaucoup plus élevée. Cet entraînement est difficile, très difficile, mais la gestion des intervalles travail-repos est un facteur marginal.

Chacune des trois journées distinctes a un caractère unique. En général, à mesure que le nombre d'éléments passe de un à deux puis à trois, l'effet de l'entraînement dépend moins de l'élément individuel choisi et davantage de l'effet des efforts répétés.

Application

Le modèle en question n'a pas généré notre Entraînement du Jour, mais les qualités des entraînements à un, deux et trois éléments ont inspiré sa conception. Notre expérience en salle et les retours de nos athlètes après l'EDJ ont démontré que le mélange d'entraînements à un, deux et trois éléments a un impact écrasant et une réponse corporelle inégalée. Les informations obtenues grâce à vos commentaires sur l'EDJ ont donné à CrossFit un avantage pour estimer et évaluer l'effet des entraînements qui auraient pu prendre des décennies ou être impossibles sans Internet.

En général, nos entraînements les plus efficaces, comme l'art, sont remarquables par leur composition, symétrie, équilibre, thème et caractère. Il y a une « chorégraphie » de l'effort qui s'appuie sur une connaissance pratique de la réponse physiologique, une bonne perception des limites de la performance humaine, l'utilisation d'éléments efficaces, l'expérimentation et même la chance. Nous espérons que ce modèle aidera à apprendre cet art.

Le modèle encourage le développement de nouvelles compétences, génère des stress uniques, traverse des modes, intègre des mouvements de qualité et touche les trois voies métaboliques. Il le fait dans un cadre de séries et de répétitions et avec un ensemble d'exercices que CrossFit a maintes fois testés et prouvés efficaces. Nous affirmons que ce modèle exprime de manière raisonnable de nombreux objectifs et valeurs de CrossFit.