



"mess you up"

LE

# Journal CrossFit

DANS CE NUMÉRO : *Les trois normes de CrossFit concernant la condition physique, le bien-être et la forme physique comme mesures de la santé*  
*Aérobic et Anaérobic*  
*Gymnastique, haltérophilie et sprint*

FEATURE ARTICLE: **WHAT IS FITNESS?**

## Qu'est-ce que la forme physique et qui est en forme ?

Outside Magazine a couronné le triathlète Mark Allen" (<http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>). Supposons un instant que ce célèbre sextuple vainqueur du triathlon IronMan soit le plus en forme, alors quel titre accordons-nous au décathlète Simon Poelman (<http://www.decathlon2000.ee/english/legends/poelman.htm>) qui possède également une endurance et une endurance incroyables, mais écrase M. Allen dans toute comparaison incluant la force, la puissance, la vitesse et la coordination ?

Peut-être que la définition de la condition physique n'inclut pas la force, la vitesse, la puissance et la coordination, même si cela semble plutôt étrange. Le Merriam Webster's Collegiate Dictionary définit la « condition physique » et le fait d'être « en forme » comme la capacité de transmettre des gènes et d'être en bonne santé. Aucune aide là-bas. La recherche sur Internet d'une définition pratique et raisonnable de la forme physique donne malheureusement peu de résultats (<http://www.google.com/search?hl=en&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=fitness+definition>). Pire encore, la NSCA, l'éditeur le plus respecté en physiologie de l'exercice, dans ses très réputés Essentials of Strength Training and Conditioning, ne tente même pas de donner une définition.

## Le fitness du Crossfit

Pour CrossFit, le spectre de défendre un programme de fitness sans définir clairement ce que le programme propose combine des éléments de fraude et de farce. Le vide de l'autorité directrice a donc nécessité que les directeurs de CrossFit fournissent leur propre définition de la condition physique. C'est de cela que parle ce numéro du CrossFit Journal, notre "fitness"

Notre réflexion, nos études, nos débats et enfin notre définition du fitness ont joué un rôle déterminant dans les succès du CrossFit. Les clés pour comprendre les méthodes et les réalisations du CrossFit sont parfaitement ancrées dans notre vision du fitness et de la science de base de l'exercice.

La plupart d'entre vous ne seront pas surpris que notre vision du fitness soit à contre-courant. Le grand public, tant dans l'opinion que dans les médias, considère les athlètes d'endurance comme des exemples de condition physique. Nous ne le faisons pas. Notre incrédulité à l'idée d'apprendre que Outside a décerné le titre de triathlète "l'homme le plus en forme du monde" devient évidente à la lumière des normes de CrossFit pour évaluer et définir la forme physique."

CrossFit utilise trois normes ou modèles différents pour évaluer et guider la condition physique. Collectivement, ces trois normes définissent la vision CrossFit du fitness. La première s'appuie sur les dix aptitudes physiques générales largement reconnues par les physiologistes de l'exercice. La deuxième norme, ou modèle, est basée sur l'exécution de tâches sportives, tandis que la troisième est basée sur les systèmes énergétiques qui dirigent toute action humaine.

Chaque modèle est essentiel au concept CrossFit et chacun a une utilité distincte pour évaluer la condition physique globale d'un athlète ou l'efficacité d'un programme de musculation et de conditionnement physique. Avant d'expliquer en détail le fonctionnement de chacune de ces trois perspectives, il convient de mentionner que nous ne cherchons pas à démontrer la légitimité de notre programme à travers des principes scientifiques. Nous ne faisons que partager les méthodes d'un programme dont la légitimité a été établie à travers le

### Fitness de classe mondiale en 100 mots :

- Mangez de la viande et des légumes, des noix et des graines, des fruits, peu de féculents et pas de sucre. Maintenez votre consommation à des niveaux qui soutiendront l'exercice mais pas la graisse corporelle.
- Entraînez-vous et entraînez-vous aux principaux lifts : soulevé de terre, nettoyage, squat, presses, C&J et arraché. De même, maîtrisez les bases de la gymnastique : tractions, dips, montée sur corde, pompes, redressements assis, appuis sur les mains, pirouettes, retournements, grand écart et prises. Faire du vélo, courir, nager, ramer, etc., fort et vite.
- Cinq ou six jours par semaine, mélangez ces éléments dans autant de combinaisons et de motifs que la créativité le permet. La routine est l'ennemi. Gardez les entraînements courts et intenses.
- Apprenez et pratiquez régulièrement de nouveaux sports.

témoignages d'athlètes, de soldats, de policiers et d'autres personnes dont la vie ou les moyens de subsistance dépendent de la forme physique.

### La première norme de remise en forme du Crossfit

Il existe dix aptitudes physiques générales reconnues. Il s'agit de l'endurance cardiovasculaire/respiratoire, de l'endurance, de la force, de la flexibilité, de la puissance, de la coordination, de l'agilité, de l'équilibre et de la précision. (Voir « Compétences physiques générales », p. 4, pour les définitions.) Vous êtes aussi en forme que compétent dans chacune de ces dix compétences. Un régime développe la forme physique dans la mesure où il améliore chacune de ces dix compétences.

Il est important de noter que l'entraînement améliore l'endurance, la force et la flexibilité. L'entraînement fait référence à une activité qui améliore les performances grâce à un changement organique mesurable dans le corps. En revanche, l'amélioration de la coordination, de l'agilité, de l'équilibre et de la précision résulte de la pratique. La pratique fait référence à une activité qui améliore les performances grâce à des changements dans le système nerveux. La puissance et la vitesse sont des adaptations à la fois de l'entraînement et de la pratique.

### Deuxième norme de remise en forme du Crossfit

L'essence de ce modèle est l'idée selon laquelle la condition physique consiste à bien performer dans toutes les tâches imaginables. Imaginez une trémie chargée d'un nombre infini de défis physiques dans laquelle aucun mécanisme de sélection n'est opérationnel, et à laquelle on demande d'organiser des fêtes tirées au hasard dans la trémie. Ce modèle suggère que votre forme physique peut être mesurée par votre capacité à bien performer dans ces tâches par rapport à d'autres individus.

L'implication ici est que la condition physique nécessite une capacité à bien accomplir toutes les tâches, même les tâches peu familières, les tâches combinées dans des combinaisons infiniment variées. En pratique, cela encourage l'athlète à désinvestir dans les notions de séries, de périodes de repos, de répétitions, d'exercices, d'ordre des exercices, de routines, de périodisation, etc. La nature présente souvent des défis largement imprévisibles ; entraînez-vous pour cela en vous efforçant de maintenir un stimulus d'entraînement large et constamment varié.

### Troisième norme de remise en forme du Crossfit

Il existe trois voies métaboliques qui fournissent l'énergie nécessaire à toute action humaine. Ces "moteurs métaboliques" sont connus sous le nom de voie phosphagène, voie glycolytique et voie oxydative.

Le premier, le phosphagène, domine les activités les plus puissantes, celles qui durent moins d'une dizaine de secondes. La deuxième voie, la 100 glycolytique, domine les activités de puissance modérée, celles qui durent jusqu'à plusieurs minutes. La troisième voie, la voie oxydative, domine les activités de faible puissance, celles qui durent plus de plusieurs minutes. Voici une excellente référence pour des informations supplémentaires :

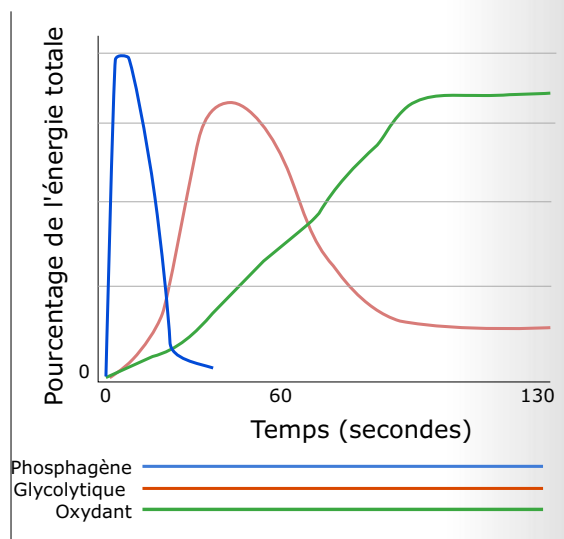
<http://predator.pnb.uconn.edu/beta/virtualtemp/muscle/exercise-folderr/muscle.html>

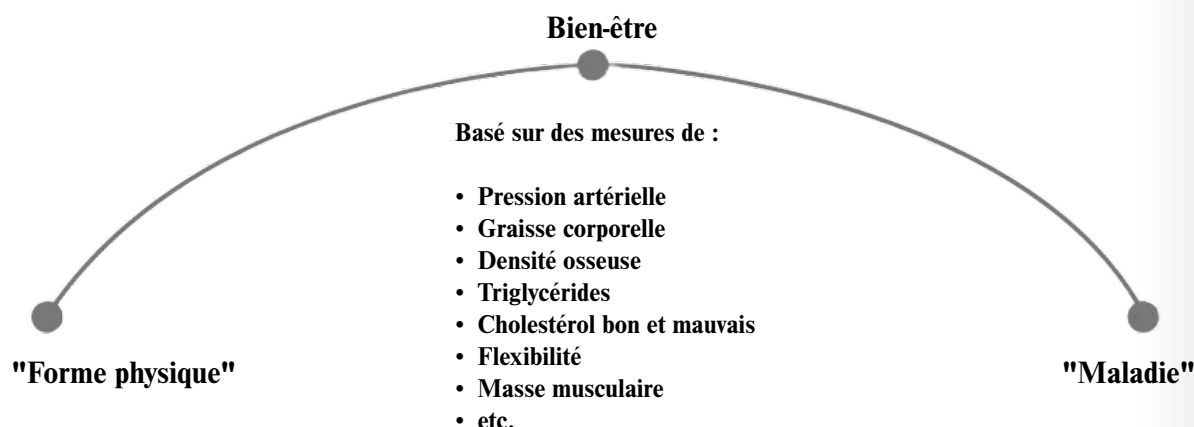
La forme physique totale, la forme physique que le CrossFit promet et développe, nécessite des compétences et un entraînement dans chacune de ces trois voies ou moteurs. L'équilibre des effets de ces trois voies détermine en grande partie le comment et le pourquoi du conditionnement métabolique ou « cardio » que nous effectuons au CrossFit.

Privilégier un ou deux à l'exclusion des autres et ne pas reconnaître l'impact d'un entraînement excessif sur la voie oxydative sont sans doute les deux défauts les plus courants de l'entraînement physique. Nous en reparlerons plus tard.

### Terrain d'entente

La motivation derrière ces trois normes est simplement d'assurer la condition physique la plus large et la plus générale possible. Notre premier modèle évalue nos efforts par rapport à une gamme complète d'adaptations physiques générales, dans le second l'accent est mis sur l'étendue et la profondeur de la performance, et le troisième est la mesure du temps, de la puissance et, par conséquent, des systèmes énergétiques. Il devrait être assez clair que le fitness que le CrossFit préconise et développe est délibérément large, général et inclusif. Notre spécialité n'est pas une spécialisation. Le combat, la survie, de nombreux sports et la vie récompensent cette forme de remise en forme et punissent en moyenne le spécialiste.





### Maladie, Bien-être et Forme physique

Il existe un autre aspect de la marque de fitness CrossFit qui suscite un grand intérêt et une immense valeur pour nous. Nous avons observé que presque toutes les valeurs mesurables de la santé peuvent être placées sur un continuum allant de la maladie au bien-être à la forme physique. Voir tableau ci-dessus. Bien qu'il soit plus difficile à mesurer, nous ajouterions même la santé mentale à cette observation. La dépression est clairement atténuée par une alimentation saine et de l'exercice, c'est-à-dire une véritable forme physique.

Par exemple, une tension artérielle de 160/95 est pathologique, 120/70 est normale ou saine, et 105/55 est cohérente avec celle d'un athlète; un taux de graisse corporelle de 40% est pathologique, 20% est normal ou sain, et 10% est en forme. Nous observons un ordre similaire pour la densité osseuse, les triglycérides, la masse musculaire, la flexibilité, le HDL ou « bon cholestérol », la fréquence cardiaque au repos et des dizaines d'autres mesures de santé courantes. De nombreuses autorités (par exemple, Mel Siff, la NSCA) font une distinction claire entre la santé et la forme physique. Ils citent souvent des études suggérant que les personnes en forme peuvent ne pas être protégées en matière de santé. Un examen attentif des preuves à l'appui révèle invariablement que le groupe étudié est constitué d'athlètes d'endurance et, nous le soupçonnons, d'athlètes d'endurance suivant un régime alimentaire dangereux (riche en glucides, pauvre en graisses, pauvre en protéines).

Bien réalisée, la forme physique offre une grande marge de protection contre les ravages du temps et de la maladie. Là où ce n'est pas le cas, examinez le protocole de fitness, en particulier le régime alimentaire. La forme physique est et devrait être une « super-bien-être ». Maladie, bien-être et forme physique sont des mesures de la même entité. Un programme de fitness qui ne soutient pas la santé n'est pas CrossFit.

(À titre d'information, Mel Siff PhD, que nous respectons et admirons souvent, considère sa maladie athérosclérotique et son infarctus ultérieur comme une preuve anecdotique de l'affirmation selon laquelle la forme physique et la santé ne sont pas nécessairement liées en raison de son entraînement régulier et de son « bon régime ». Lorsque nous avons recherché ses recommandations alimentaires, nous avons découvert qu'il préconisait un régime idéalement structuré pour provoquer des maladies cardiaques – faible en graisses/riche en glucides. Siff est tombé dans le piège de la science de pacotille !)

### Mise en œuvre

Notre fitness, étant « CrossFit », se manifeste par la formation d'hommes et de femmes qui sont à parts égales gymnastes, haltérophiles olympiques et sprinters multi-modaux ou « sprintathlètes ». Développez la capacité d'un athlète novice de 800 mètres, gymnaste et haltérophile et vous serez en meilleure forme que n'importe quel coureur, gymnaste ou haltérophile de classe mondiale. Voyons comment CrossFit intègre le conditionnement métabolique (« cardio »), la gymnastique et l'haltérophilie pour forger les hommes et les femmes les plus en forme du monde.

### Conditionnement métabolique, ou "Cardio"

Le vélo, la course à pied, la natation, l'aviron, le patinage de vitesse et le ski de fond sont collectivement connus sous le nom de « conditionnement métabolique ». Dans le langage courant, on les appelle « cardio ». Le troisième standard de fitness de CrossFit, celui qui traite des voies métaboliques,

**COMPÉTENCES PHYSIQUES GÉNÉRALES**

Si votre objectif est une compétence physique optimale, alors toutes les compétences physiques générales doivent être prises en compte :

1. Endurance cardiovasculaire/respiratoire - La capacité des systèmes corporels à recueillir, traiter et fournir de l'oxygène.
2. Endurance - La capacité des systèmes corporels à traiter, fournir, stocker et utiliser l'énergie.
3. Force - La capacité d'une unité musculaire, ou d'une combinaison d'unités musculaires, à appliquer une force.
4. Flexibilité - la capacité de maximiser l'amplitude de mouvement à une articulation donnée.
5. Puissance - La capacité d'une unité musculaire, ou d'une combinaison d'unités musculaires, à appliquer une force maximale en un minimum de temps.
6. Vitesse - La capacité de minimiser le cycle temporel d'un mouvement répété.
7. Coordination - La capacité de combiner plusieurs schémas de mouvements distincts en un mouvement unique.
8. Agilité - La capacité de minimiser le temps de transition d'un schéma de mouvement à un autre.
9. Équilibre - La capacité de contrôler le placement du centre de gravité du corps par rapport à sa base de soutien.
10. Précision - La capacité de contrôler le mouvement dans une direction donnée ou à une intensité donnée.

(Éd. - Merci à Jim Crawley et Bruce Evans de Dynamax, [www.medicineballs.com](http://www.medicineballs.com))

contient les bases de la prescription « cardio » de CrossFit. Pour comprendre l'approche CrossFit du « cardio », nous devons d'abord couvrir brièvement la nature et l'interaction des trois voies principales.

Parmi les trois voies métaboliques, les deux premières, la phosphagène et la glycolytique, sont « anaérobies » et la troisième, l'oxydative, est « aérobie ». Inutile d'approfondir la signification biochimique des systèmes aérobie et anaérobies ; disons simplement que la nature et l'interaction de l'exercice anaérobie et aérobie sont essentielles pour comprendre la condition physique. Rappelez-vous simplement que les efforts à puissance modérée à élevée et durant moins de plusieurs minutes sont anaérobies et que les efforts à faible puissance et durant plus de plusieurs minutes sont aérobie. Par exemple, les sprints de 100, 200, 400 et 800 mètres sont largement anaérobies, tandis que les événements comme le 1 500 mètres, le mile, le 2 000 mètres et le 3 000 mètres sont largement aérobie.

L'entraînement aérobie améliore la fonction cardiovasculaire et diminue la graisse corporelle - tout cela est positif. Le conditionnement aérobie nous permet de réaliser des efforts prolongés à faible puissance de manière efficace (endurance cardio/respiratoire et résistance). Cela est crucial pour de nombreux sports. Les athlètes engagés dans des sports ou des entraînements où une majorité de la charge d'entraînement est consacrée aux efforts aérobie constatent une diminution de la masse musculaire, de la force, de la vitesse et de la puissance. Il n'est pas rare de trouver des marathonien avec un saut vertical de seulement quelques centimètres ! De plus, l'activité aérobie a une tendance marquée à diminuer la capacité anaérobie. Cela n'est pas favorable pour la plupart des athlètes ou ceux intéressés par une forme physique d'élite.

L'activité anaérobie améliore également la fonction cardiovasculaire et réduit la graisse corporelle ! En fait, l'exercice anaérobie est supérieur à l'exercice aérobie pour la perte de graisse ! (<http://www.cbass.com/FATBURN.HTM>) L'activité anaérobie est toutefois unique dans sa capacité à améliorer considérablement la puissance, la vitesse, la force et la masse musculaire. Le conditionnement anaérobie nous permet d'exercer des forces considérables sur de courts intervalles de temps. Un aspect du conditionnement anaérobie qui mérite une grande considération est qu'il n'affectera pas négativement la capacité aérobie. En fait, bien structuré, l'activité anaérobie peut être utilisée pour développer un très haut niveau de conditionnement aérobie sans la perte musculaire associée à de grands volumes d'exercice aérobie !! La méthode par laquelle nous utilisons les efforts anaérobies pour développer le conditionnement aérobie est « l'entraînement par intervalles ».

Le basketball, le football, la gymnastique, la boxe, les épreuves de piste de moins d'un mile, le soccer, les épreuves de natation de moins de 400 mètres, le volley-ball, la lutte et l'haltérophilie sont tous des sports qui nécessitent que la grande majorité du temps d'entraînement soit consacrée à l'activité anaérobie. La course de longue distance et d'ultra endurance, le ski de fond et la natation de plus de 1500 mètres sont tous des sports qui nécessitent un entraînement aérobie à des niveaux qui produisent des résultats inacceptables pour d'autres athlètes ou pour les individus préoccupés par une condition physique totale et une santé optimale.

Nous vous recommandons fortement d'assister à une compétition de piste d'athlètes de niveau national ou international. Portez une attention particulière aux physiques des athlètes qui concourent sur 100, 200, 400, 800 mètres et les milers. La différence que vous remarquerez sûrement est un résultat direct de l'entraînement à ces distances.

**Entraînement par intervalles**

La clé pour développer le système cardiovasculaire sans une perte inacceptable de force, de vitesse et de puissance est l'entraînement par intervalles. L'entraînement par intervalles mélange des périodes de travail et de repos à intervalles chronométrés. La figure 3 (page 5) donne des directives pour l'entraînement par intervalles. Nous pouvons contrôler la voie métabolique dominante conditionnée en variant la durée de l'intervalle de travail et de repos et le nombre de répétitions. Notez que la voie phosphagène est la voie dominante dans les intervalles de 10 à 30 secondes de travail suivis

avec des pauses de 30 à 90 secondes (charge:récupération 1:3) répétées 25 à 30 fois. La voie glycolytique est prédominante dans des intervalles de 30 à 120 secondes de travail suivis de 60 à 240 secondes de repos (charge: récupération 1:2) répétées 10 à 20 fois. Enfin, la voie oxydative est dominante dans des intervalles de 120 à 300 secondes de travail suivis de 120 à 300 secondes de repos (charge:récupération 1:1). L'essentiel de l'entraînement métabolique devrait être constitué d'entraînements fractionnés.

L'entraînement fractionné n'a pas besoin d'être si structuré ou formel. Par exemple, on pourrait courir rapidement entre deux poteaux téléphoniques et trotter entre les suivants, en alternant de cette manière pendant toute la durée de la course.

Système d'Énergie Principal	Sprint	Moyenne Distance	Distance
	Phosphagène	Glycolytique	Oxydatif
<b>Durée du travail (en secondes)</b>	10-30	30-120	120-300
<b>Durée de la récupération (en secondes)</b>	30-90	60-240	120-300
<b>Ratio charge-récupération</b>	1:3	1:2	1:1
<b>Répétitions</b>	25 - 30	10-20	3 - 51

Figure 3.

Un exemple d'intervalle utilisé régulièrement par CrossFit est l'intervalle Tabata, qui consiste en 20 secondes de travail suivies de 10 secondes de repos, répétées six à huit fois (<http://www.cbass.com/INTERVAL.HTM>). Le Dr Izumi Tabata a publié des recherches démontrant que ce protocole d'intervalle produisait des augmentations remarquables de la capacité anaérobie et aérobie.

Il est très souhaitable d'expérimenter régulièrement avec des modèles d'intervalles de repos, de travail et de répétitions variés.

L'une des meilleures ressources sur l'entraînement fractionné sur Internet provient du Dr Stephen Seiler (<http://home.hia.no/~stephens/interval.htm>). Cet article sur l'entraînement fractionné et un autre sur le cours du temps des adaptations à l'entraînement (<http://home.hia.no/~stephens/timecors.htm>) contiennent les fondements de la forte dépendance de CrossFit à l'entraînement fractionné. L'article sur le cours du temps des adaptations à l'entraînement explique qu'il existe trois vagues d'adaptation à l'entraînement en endurance. La première vague est l'augmentation de la consommation maximale d'oxygène. La deuxième est l'augmentation du seuil de lactate. La troisième est l'amélioration de l'efficacité. Dans le concept CrossFit, nous visons à maximiser les adaptations de la première vague et à acquérir la deuxième de manière systémique grâce à de multiples modalités, y compris l'entraînement avec poids, tout en évitant complètement les adaptations de la troisième vague. Les adaptations de la deuxième et troisième vague sont très spécifiques à l'activité dans laquelle elles sont développées et sont nuisibles à la large condition physique que nous prônons et développons. Une compréhension claire de ce matériel nous a amenés à préconiser un entraînement régulier à haute intensité dans autant de modalités d'entraînement que possible, principalement par des efforts anaérobies et des intervalles tout en évitant délibérément et spécifiquement l'efficacité qui accompagne la maîtrise d'une seule modalité. Il est d'abord ironique que ce soit notre interprétation du travail du Dr Seiler car ce n'était pas son intention, mais lorsque notre quête de compétence physique optimale est examinée à la lumière de l'objectif plus spécifique du Dr Seiler de maximiser la performance en endurance, notre interprétation devient puissante.

Le travail du Dr Seiler, soit dit en passant, clarifie l'erreur de supposer que le travail d'endurance est plus bénéfique pour le système cardiovasculaire que le travail fractionné à haute intensité. C'est très important : avec l'entraînement fractionné, nous obtenons tous les bénéfices cardiovasculaires du travail d'endurance sans la perte de force, de vitesse et de puissance qui l'accompagne.

## Gymnastique

Notre utilisation du terme « gymnastique » inclut non seulement le sport compétitif traditionnel que nous avons vu à la télévision, mais aussi toutes les activités comme l'escalade, le yoga, la gymnastique suédoise et la danse, où l'objectif est le contrôle du corps. C'est dans ce domaine d'activités que nous pouvons développer une force extraordinaire (surtout du haut du corps et du tronc), de la flexibilité, de la coordination, de l'équilibre, de l'agilité et de la précision. En fait, le gymnaste traditionnel n'a pas d'égal en termes de développement de ces compétences.

CrossFit utilise des barres parallèles courtes, des tapis, des anneaux fixes, des barres de traction et de dips, et une corde d'escalade pour mettre en œuvre notre entraînement de gymnastique. (Voir le CrossFit Journal, septembre 2002, « Le Gymnase de Garage » pour les équipements et fournisseurs recommandés.)

Le point de départ pour la compétence en gymnastique réside dans les mouvements bien connus de gymnastique suédoise : tractions, pompes, dips et escalade de corde. Ces mouvements doivent constituer le cœur de votre travail de force du haut du corps. Fixez-vous des objectifs pour atteindre des repères comme 20, 25 et 30 tractions ; 50, 75 et 100 pompes ; 20, 30, 40 et 50 dips ; 1, 2, 3, 4 et 5 montées consécutives à la corde sans aucune utilisation de

les pieds ou les jambes.

Après quinze tractions et dips chacun, il est temps de commencer à travailler régulièrement un “muscle-up.” Le muscle-up passe d’une position suspendue sous les anneaux à une position appuyée, bras tendus, au-dessus des anneaux. Il s’agit d’un mouvement combiné contenant à la fois un pull-up et un dip. Loin d’être un artifice, le muscle-up est extrêmement fonctionnel. Avec un muscle-up, vous serez capable de surmonter n’importe quel objet sur lequel vous pouvez tenir le doigt – si vous pouvez le toucher, vous pouvez vous lever dessus. La valeur ici pour la survie, la police, les pompiers et l’utilisation militaire est impossible à surestimer. Nous aborderons dans les prochains numéros les détails de ce grand mouvement. La clé pour développer le muscle-up réside dans les tractions et les dips.

Tout en développant la force du haut de votre corps avec les tractions, les pompes, les dips et la montée sur corde, une grande mesure d’équilibre et de précision peut être développée en maîtrisant le poirier. Commencez par un poirier contre le mur si nécessaire. Une fois raisonnablement à l’aise avec la position inversée du poirier, vous pouvez vous entraîner à nouveau au poirier contre un mur. Plus tard, passez au poirier vers les barres parallèles courtes ou les parallettes. ([http://www.american-gymnast.com/technically\\_correct/paralleteguide/titlepage.html](http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralleteguide/titlepage.html)) sans le bénéfice du mur. Après avoir réussi à tenir le poirier pendant plusieurs minutes sans l’aide du mur ou d’un observateur, il est temps de développer une pirouette. Une pirouette consiste à lever un bras et à tourner le bras de support à 90 degrés pour retrouver le poirier, puis à répéter cette opération avec des bras alternés jusqu’à ce que vous ayez tourné à 180 degrés. Cette compétence doit être pratiquée jusqu’à ce qu’elle puisse être réalisée avec peu de risque de tomber du poirier. Travaillez par intervalles de 90 degrés comme repères de votre croissance – 90, 180, 270, 360, 450, 540, 630 et enfin 720 degrés.



*Notre utilisation du terme “gymnastique” inclut toutes les activités dont le but est le contrôle du corps.*

Caminar sobre las manos es otra herramienta fantástica para desarrollar tanto la parada de manos como el equilibrio y la precisión. Un campo de fútbol o una acera es un excelente lugar para practicar y medir tu progreso. Quieres poder caminar 100 yardas en parada de manos sin caerte.

La compétence en poirier prépare l’athlète aux presses en poirier. Il existe une famille de presses qui vont de celles relativement faciles, que tout gymnaste débutant peut exécuter, à celles si difficiles que seuls les meilleurs gymnastes concourant aux niveaux nationaux peuvent les exécuter. Leur hiérarchie de difficulté est bras plié/corps plié (hanche)/jambe pliée ; bras droit/corps plié/jambe pliée ; bras droit/corps fléchi/jambe droite, bras fléchi/corps droit/jambe droite, et enfin le monstre : bras droit/corps droit/jambe droite. Il n’est pas rare de mettre dix ans pour obtenir ces cinq presses !

Le travail de flexion du tronc en gymnastique dépasse tout ce que vous verrez ailleurs. Même les premiers mouvements de gymnastique du tronc paralysent les bodybuilders, les haltérophiles et les artistes martiaux. Dans un prochain numéro du CFJ (CrossFit Journal), nous aborderons en détail bon nombre des meilleurs exercices pour le tronc et les abdominaux, mais d’ici là, les exercices de base pour les abdominaux et les abdominaux. “L” tenir sont les agrafes. Le “L” tenir n’est rien de plus que de tenir votre tronc droit, soutenu par des bras verrouillés, des mains sur un banc, un sol ou des barres parallèles, et des hanches à 90 degrés avec les jambes tendues devant vous. Vous souhaitez atteindre une attente de trois minutes par incréments de référence de 30 secondes – 30, 60, 90, 120, 150 et 180 secondes. Quand vous pouvez tenir un “L” pendant trois minutes, tous vos anciens travaux abdominaux seront idiots et faciles.

Nous recommandons le Stretching de Bob Anderson. Il s’agit d’une approche simple et pragmatique de la flexibilité. La science des étirements est peu développée et de nombreux athlètes, comme les gymnastes, qui font preuve d’une grande flexibilité, ne reçoivent aucune instruction formelle. Fais-le c’est tout. En règle générale, vous souhaitez vous étirer lors d’un échauffement afin d’établir une amplitude de mouvement sûre et efficace pour l’activité qui suit et vous étirer pendant la récupération pour améliorer la flexibilité.

Il y a beaucoup de matériel avec lequel travailler ici. Nous recommandons fortement un programme de gymnastique pour adultes s’il en existe un dans votre région. Nos amis de [www.drillsandskills.com](http://www.drillsandskills.com) ont une page de conditionnement physique avec suffisamment de matériel pour vous occuper pendant des années. (<http://www.drillsandskills.com/skills/cond>). C’est l’un de nos fitness préférés sites.



Chaque séance d'entraînement devrait inclure des mouvements de gymnastique/callisthénie que vous maîtrisez déjà, ainsi que d'autres éléments en cours de développement. Les bases de la gymnastique nécessitent souvent beaucoup d'efforts et de frustration, mais c'est normal. Les résultats obtenus sont inégaux, et ce sont les éléments les plus difficiles qui s'avèrent les plus bénéfiques, bien avant que vous n'atteigniez un certain niveau de compétence.

## Haltérophilie

"Haltérophilie" par opposition à "soulever des poids", deux mots, et "entraînement avec poids" se réfère au sport olympique, qui inclut l'épaulé-jeté et l'arraché. L'haltérophilie olympique, comme on l'appelle souvent, développe la force (surtout au niveau des hanches), la vitesse et la puissance d'une manière unique. Peu savent que réussir en haltérophilie nécessite une grande flexibilité. Les haltérophiles olympiques sont aussi flexibles que n'importe quel athlète.

Les bienfaits de l'haltérophilie olympique ne se limitent pas à la force, la vitesse, la puissance et la flexibilité. L'épaulé-jeté et l'arraché développent également la coordination, l'agilité, la précision et l'équilibre, et ce de façon significative. Ces mouvements sont aussi complexes et exigeants que n'importe quel sport. Une compétence modérée dans ces levées olympiques confère un avantage à tout sport.



*En forme ou grotesque ?*

Les levées olympiques reposent sur le soulevé de terre, l'épaulé, le squat et le jeté. Ces mouvements sont le point de départ de tout programme sérieux d'entraînement en force. En fait, ils devraient constituer le cœur de votre entraînement en résistance tout au long de votre vie.

Pourquoi le soulevé de terre, l'épaulé, le squat et le jeté ? Parce que ces mouvements provoquent une réponse neuroendocrinienne profonde. Autrement dit, ils vous modifient sur le plan hormonal et neurologique. Les changements qui se produisent grâce à ces mouvements sont essentiels au développement athlétique. La plupart des développements qui se produisent à la suite de l'exercice sont systémiques et résultent directement de changements hormonaux et neurologiques.

Les mouvements de musculation comme les curls, les élévations latérales, les extensions de jambes, les flexions de jambes, les écartés et autres n'ont pas leur place dans un programme sérieux de force et de conditionnement, principalement parce qu'ils provoquent une réponse neuroendocrinienne atténuée. Une caractéristique distinctive de ces mouvements relativement insignifiants est qu'ils n'ont pas d'analogie fonctionnel dans la vie quotidienne et ne travaillent qu'une articulation à la fois. Comparez cela au soulevé de terre, à l'épaulé, au squat et au jeté, qui sont fonctionnels et impliquent plusieurs articulations.

Commencez votre carrière en haltérophilie par le soulevé de terre, l'épaulé, le squat et le jeté, puis introduisez l'épaulé-jeté et l'arraché. Il existe de nombreuses excellentes sources pour apprendre le soulevé de terre, l'épaulé, le squat et le jeté, mais pour l'épaulé-jeté et l'arraché, nous connaissons une seule source exceptionnelle : des vidéos produites par World Class Coaching.

LLC (<http://www.worldclasscoachingllc.com/>) Ces vidéos offrent les meilleures instructions disponibles et sont aussi bonnes que n'importe quelle vidéo pédagogique sur n'importe quel sujet. Une grande partie du matériel des vidéos, tant sur le plan pédagogique que technique, est unique aux producteurs. Vous avez besoin des deux vidéos : "L'Arraché" et "L'Épaulé-Jeté".

Une grande partie du meilleur matériel d'entraînement en force sur Internet se trouve sur les sites de "powerlifting". Le powerlifting est le sport de trois levées : le développé couché, le squat et le soulevé de terre. Le powerlifting est un excellent début pour un programme de levée, suivi plus tard par les mouvements plus dynamiques de l'épaulé et du jeté, et enfin l'épaulé-jeté et l'arraché.

Les mouvements que nous recommandons sont très exigeants et très athlétiques. En conséquence, ils ont gardé les athlètes intéressés et captivés là où les exercices typiques proposés dans la plupart des salles de sport (mouvements de musculation) ennuient généralement les athlètes. L'haltérophilie est un sport ; l'entraînement avec poids ne l'est pas.

Le CrossFit Journal est un magazine distribué électroniquement (e-zine envoyé par email) publié mensuellement par [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com), chroniquant une méthode éprouvée pour atteindre une forme physique d'élite.

Pour des informations sur l'abonnement, allez sur : <http://www.crossfit.com/shop/enter.html>, ou

Envoyez un chèque ou un mandat de 25 \$ à :

CrossFit  
P.O. Box 2769  
Aptos CA  
95001

## Lancement

Notre programme de musculation comprend non seulement l'haltérophilie et la dynamophilie, mais également le lancer de médecine-balls. Le travail du médecine-ball que nous privilégions permet à la fois un entraînement physique et une pratique générale du mouvement. Nous sommes de grands fans du médecine-ball Dynamax ([www.medicineballs.com](http://www.medicineballs.com)) et les exercices de lancer élaborés dans le manuel d'entraînement Dynamax qui accompagne leurs balles. Les exercices de médecine-ball ajoutent un autre stimulus puissant pour la force, la puissance, la vitesse, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision.

Il existe un jeu de médecine-ball connu sous le nom de Hoover Ball. Il se joue avec un filet de volley-ball de huit pieds et se marque comme au tennis. Ce jeu brûle trois fois plus de calories que le tennis et est très amusant. L'histoire et les règles du Hoover Ball sont disponibles sur Internet. (<http://www.hooverassoc.org/hooverballrules.htm>).

## La nutrition

La nutrition joue un rôle essentiel dans votre forme physique. Une bonne nutrition peut amplifier ou diminuer l'effet de vos efforts d'entraînement. Une nutrition efficace est modérée en protéines, en glucides et en graisses. Oubliez les régimes à la mode riches en glucides, faibles en gras et faibles en protéines. 70 % de glucides, 20 % de protéines et 10 % de matières grasses peuvent fonctionner pour votre lapin, mais cela ne fera rien pour vous, sauf augmenter votre risque de cancer, de diabète et de maladie cardiaque ou vous laisser faible et malade. Une alimentation équilibrée en macronutriments et saine ressemble davantage à 40 % de glucides, 30 % de protéines et 30 % de matières grasses. Régime de zone du Dr Barry Sears (<http://www.drsears.com/>) offre toujours la plus grande précision, efficacité et bénéfice pour la santé de tout protocole clairement défini. Le régime Zone fait un travail adéquat en gérant conjointement les problèmes de contrôle de la glycémie, de proportion appropriée de macronutriments et de restriction calorique, les trois piliers d'une bonne nutrition, que votre préoccupation soit la performance sportive, la prévention des maladies et la longévité, ou la composition corporelle. Nous recommandons à chacun de lire le livre du Dr Sears Enter the Zone. Nous aborderons la nutrition en détail dans un prochain numéro du CFJ.

## Sport

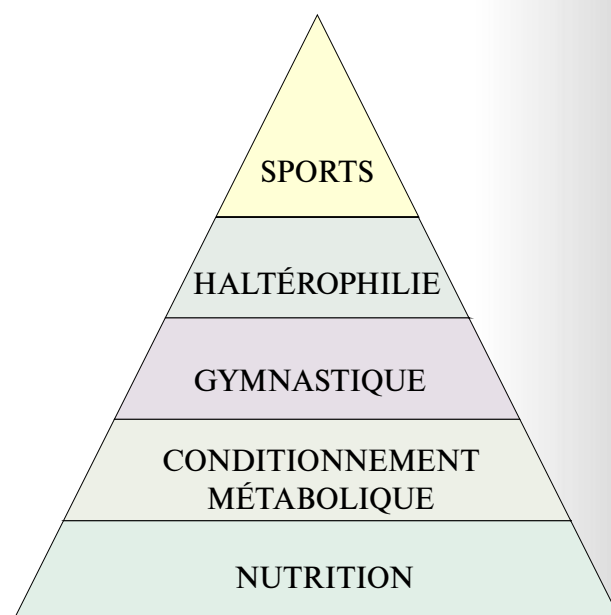
Le sport joue un rôle merveilleux dans la forme physique. Le sport est l'application de la condition physique dans une fantastique atmosphère de compétition et de maîtrise. Les efforts d'entraînement comprennent généralement des mouvements répétitifs relativement prévisibles et offrent des possibilités limitées de combinaison essentielle de nos dix aptitudes physiques générales. Après tout, c'est l'expression combinée, ou l'application, des dix compétences générales qui constitue en premier lieu notre motivation pour leur développement. Les sports et les jeux comme le football, les arts martiaux, le baseball et le basket-ball, contrairement à nos entraînements, comportent des mouvements plus variés et moins prévisibles. Mais lorsque les sports se développent et nécessitent simultanément les dix compétences générales, ils le font lentement par rapport à notre programme de force et de conditionnement physique. Le sport est meilleur, à notre avis, à

l'expression et la mise à l'épreuve des compétences que le développement de ces mêmes compétences. L'expression et le développement sont cruciaux pour notre forme physique. À bien des égards, le sport imite plus fidèlement les exigences de la nature que notre entraînement. Nous encourageons et attendons de nos athlètes qu'ils s'engagent dans des efforts sportifs réguliers en plus de tout leur travail de force et de conditionnement.

## Une hiérarchie théorique du développement

Il existe une hiérarchie théorique pour le développement d'un athlète. Cela commence par la nutrition et passe au conditionnement métabolique, à la gymnastique, à l'haltérophilie et enfin au sport. Cette hiérarchie reflète en grande partie la dépendance fondamentale, les compétences et, dans une certaine mesure, l'ordre temporel du développement. Le flux logique part des fondements moléculaires, de la suffisance cardiovasculaire, du contrôle du corps, du contrôle des objets externes et, finalement, de la maîtrise et de l'application. Ce modèle est très utile pour analyser les lacunes ou les difficultés des athlètes.

Nous ne commandons pas délibérément ces composants, mais la nature le fera. Si vous avez une carence à n'importe quel niveau de "la pyramide", les composants ci-dessus en souffriront.



## Intégration



*“..efforcez-vous de brouiller les distinctions entre le « cardio » et l'entraînement en force. La nature n'a aucun respect pour cette distinction.”*

Chaque régime, chaque routine contient dans sa structure un schéma de sa carence. Si vous travaillez uniquement votre musculature avec de faibles répétitions, vous ne développerez pas l'endurance musculaire localisée que vous pourriez avoir autrement. Si vous travaillez exclusivement avec des répétitions élevées, vous ne développerez pas la même force ou la même puissance que vous auriez avec des répétitions faibles. Il y a des avantages et des inconvénients à s'entraîner lentement, rapidement, avec des poids élevés, avec des poids faibles, du “cardio” avant, du cardio après, etc.

Pour la forme physique que nous recherchons, chaque paramètre sous votre contrôle doit être modulé pour élargir le stimulus autant que possible. Votre corps ne réagira qu'à un facteur de stress inhabituel ; la routine est l'ennemi du progrès et d'une large adaptation. Ne vous abonnez pas à des répétitions élevées, ou faibles, ou à des repos longs ou courts, mais efforcez-vous d'obtenir de la variance. ([http://www.cbass.com/EvolutionaryFitness .htm](http://www.cbass.com/EvolutionaryFitness.htm)).

Alors, que devons-nous faire ? La solution est de devenir un meilleur haltérophile, un gymnaste plus fort et meilleur et un rameur, un coureur, un nageur et un cycliste plus rapides. Il existe un nombre infini de régimes qui permettront de livrer la marchandise.

Généralement, nous avons constaté que trois jours de travail et un jour de congé permettent une durabilité maximale à des intensités maximales. L'un de nos modèles d'entraînement préférés consiste à s'échauffer, puis à effectuer trois à cinq séries de trois à cinq répétitions d'un lift fondamental à un rythme modérément confortable, suivi d'un circuit de dix minutes d'éléments de gymnastique à un rythme fulgurant et enfin de terminer avec deux à dix minutes de conditionnement métabolique de haute intensité. Il n'y a rien de sacré dans ce modèle. La magie réside dans les mouvements et non dans la routine. Soyez créatif.

Un autre favori consiste à mélanger des éléments de gymnastique et d'haltérophilie dans des couplets qui se combinent pour créer un défi métabolique spectaculaire. Un exemple serait d'effectuer cinq répétitions d'un back squat modérément lourd suivi immédiatement d'une série de tractions à répétitions maximales répétées trois à cinq fois.

À d'autres occasions, nous prendrons cinq ou six éléments équilibrés entre l'haltérophilie, le conditionnement métabolique et la gymnastique et les combinerons dans un seul circuit que nous parcourrons trois fois sans interruption.

Nous pouvons créer des routines comme celle-ci pour toujours. En fait nos archives (<http://www.crossfit.com/misc/arc.html>) contiennent quatre ou cinq cents

les entraînements quotidiens sont consciemment mélangés et variés de cette manière. Les parcourir vous donnera une idée de la façon dont nous mélangeons et modulons nos éléments clés.

Nous n'avons pas mentionné ici notre penchant pour le saut, les kettlebells, le levage d'objets étranges et les courses d'obstacles. Le thème récurrent de la fonctionnalité et de la variété suggère cependant clairement la nécessité et la validité de leur inclusion.

Enfin, efforcez-vous de brouiller les distinctions entre “cardio” et musculature. La nature n'a aucun respect pour cette distinction ni pour aucune autre, y compris nos dix adaptations physiques. Nous utiliserons des exercices de musculature et de pliométrie pour susciter une réponse métabolique et des sprints pour améliorer la force.



*Strong, lean, capable across a broad range of athletic activities - Eva Twardokens, U.S. Olympic Ski Champion*

## Évolutivité et Applicabilité

On se demande souvent si un programme comme celui du CrossFit est adapté aux personnes âgées ou déconditionnées. Les besoins d'un athlète olympique et de nos grands-parents diffèrent en degré, pas en nature. L'un recherche la performance fonctionnelle, l'autre la compétence fonctionnelle. Compétence et performance se manifestent par les mêmes mécanismes physiologiques.

Nous utilisons nos mêmes routines pour les personnes âgées atteintes de maladies cardiaques et pour les combattants en cage un mois avant leurs combats télévisés. Nous ajustons la charge et l'intensité, mais nous ne changeons pas les programmes.

Nous recevons des demandes d'athlètes de tous les sports cherchant un programme de force et de conditionnement pour leur discipline. Pompiers, footballeurs, triathlètes, boxeurs et surfeurs veulent des programmes adaptés à leurs besoins spécifiques. Bien qu'il y ait des besoins spécifiques à chaque sport, la plupart des entraînements spécifiques ont été incroyablement inefficaces. La spécificité est presque entièrement satisfaite par la pratique régulière et l'entraînement dans le sport, pas dans l'environnement de force et de conditionnement. Nos chasseurs de terroristes, skieurs, vététistes et ménagères ont trouvé leur meilleure forme avec le même programme.

Pourcentage typique du temps d'entraînement consacré à chaque voie pour divers sports

