

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Guide pour débutants en CrossFit

Greg Glassman



"Évolutivité universelle" est l'expression que nous utilisons souvent pour décrire CrossFit, suggérant que même votre grand-mère pourrait et devrait s'entraîner avec nous. Dans cette édition, nous ne nous contentons pas de maintenir cette affirmation, nous l'examinons en détail.

Ce mois-ci, nous analysons les obstacles courants à la participation à CrossFit et quelques solutions possibles. Parmi les barrières les plus fréquentes, on trouve le manque de familiarité ou de compétence avec les exercices, le manque d'équipement ou d'espace, et l'incapacité à terminer l'entraînement tel qu'il est prescrit dans l'entraînement du jour (WOD). Nous décrivons ces problèmes comme étant liés aux mouvements, à l'équipement et à l'intensité.

sur 5

Avant d'examiner ces obstacles et leurs solutions, établissons le contexte de notre discussion avec trois points supplémentaires, dont le premier est important pour tous ceux qui débutent en CrossFit, et le deuxième et le troisième sont cruciaux pour les vétérans, dont beaucoup ont été frustrés en essayant d'introduire CrossFit à leurs amis, collègues ou famille.

Premièrement, au cours des trois dernières années, des milliers de personnes se sont familiarisées avec le site web de CrossFit, ont appris notre thème central de « fonctionnalité, intensité et variété », ont maîtrisé nos exercices de base, acquis la plupart de notre équipement, et ont réalisé des progrès physiques remarquables. Parmi ces autodidactes, nombreux sont ceux qui ont initialement affronté des défis pour participer en raison de diverses combinaisons d'âge avancé, d'apprentissage autodidacte, de pauvreté, d'inexpérience, de handicap et de peur.

Toutes les stratégies que nous proposons ce mois-ci ont été employées avec succès par une légion de CrossFitters qui

ont suivi leur propre jugement et bon sens, prouvant ainsi notre position sur la capacité d'adaptation.

Deuxièmement, si vous êtes un lecteur régulier du CrossFit Journal, il est fort probable que vous ayez déjà dépassé le 99e percentile de la forme physique, même parmi ceux qui s'entraînent régulièrement. Notre lecteur type est souvent perçu par ses amis, connaissances et famille comme un fervent passionné de fitness, mais reste néanmoins un passionné. Votre recommandation pourrait ne pas avoir le poids que vous espériez ou pensiez qu'elle aurait.

Vos halètements après l'entraînement derrière le garage peuvent ne pas sembler aussi attrayants pour votre épouse que pour vous. Quand vous dites à votre sergent en surpoids que ces entraînements le mettront à genoux en cinq minutes, vous pourriez l'avoir vacciné à vie contre l'envie d'essayer votre programme. Ironiquement, votre légendaire condition physique peut vous rendre étrangement inadapté pour donner des conseils à vos amis mortels.

Troisièmement, CrossFit propose un modèle de conditionnement physique qui contraste avec les pratiques populaires et, par conséquent, pour la plupart des gens, cela peut être intimidant. Presque tous les aspects de notre modèle sont en désaccord avec les magazines de fitness et la programmation dans les installations commerciales. Pour beaucoup de gens, il n'y a pas de peur plus grande que d'être en décalage avec le reste de leur communauté. La terrible angoisse de « paraître étrange » chez Gold's ou 24-Hour Nautilus en « s'entraînant différemment des autres » nous a été rapportée dans des dizaines d'emails.

Pratiquer CrossFit vous place en tant que leader dans la communauté du fitness. Vous, les vétérans de CrossFit, avez surpassé la plupart des entraîneurs et coachs les plus connus du monde, soyez patients avec vos amis, collègues, famille et camarades athlètes.

Pour vous, les débutants, le manque de familiarité avec nos exercices, l'absence de matériel ou les exigences élevées du WOD ne sont pas les obstacles qu'ils pourraient sembler être. Mettons les choses en perspective puis offrons des solutions aux problèmes liés aux mouvements, au matériel et à l'intensité séparément.

CrossFit repose largement, voire exclusivement, sur des mouvements fonctionnels. (Consultez le CrossFit Journal Édition 19, « Qu'est-ce que CrossFit ? » pour notre point de vue sur l'exercice fonctionnel.) Aussi difficile que cela puisse paraître d'apprendre à faire un arraché, un épaulé-jeté, un squat au-dessus de la tête, un jerk et un muscle-up, surtout si vous n'en avez jamais entendu parler, ces mouvements, comme le reste des exercices CrossFit, imitent et reproduisent en grande partie des efforts naturels comme se tenir debout, lancer, soulever, tirer, grimper, courir et frapper.

Ressources

Qu'est-ce que CrossFit ? -

<http://crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html>

Commencer - <http://www.crossfit.com/cf-info/start-how.html>

Exercices - <http://www.crossfit.com/cf-info/exercise.html>

FAQ Officiel de CrossFit par Lynne Pitts
- <http://www.crossfit.com/cf-info/faq.html>

Forum de Discussion CrossFit -
<http://www.crossfit.com/discus/messages/board-topics.html>

Entraînement de Combat -
<http://www.geocities.com/fightraining/>

Entraînement avec Anneaux -
<http://www.ringtraining.com/>

Outside Magazine Juillet 2004 - http://outside.away.com/outside/bodywork/200407/whitewater_rafting_workouts_1.html

Aucune condition de handicap, genre, âge, taille, poids ou niveau de forme physique ne diminue la nécessité, la sécurité ou l'efficacité du mouvement fonctionnel. Cela ne signifie pas que tout le monde doit faire des muscle-ups ou même des squats. Là où les muscle-ups sont impossibles, les remplacer par des tractions et des dips sur barres parallèles maintient en grande partie le stimulus de l'entraînement et prépare pour le muscle-up. Lorsque les hanches et les jambes sont trop faibles pour le squat, se tenir à une corde ou une barre avec les bras pour assistance conserve en grande partie le stimulus de l'entraînement et prépare pour le squat.

Chaque exercice fonctionnel contient un élément essentiel de la capacité humaine. Souvent, en raison de la force ou d'une blessure, un exercice particulier n'est pas immédiatement possible. Dans presque tous les cas, nous trouvons un moyen de réduire la charge à des niveaux insignifiants tout en préservant précisément la ligne d'action ou en substituant des mouvements de lignes d'action similaires qui prépareront pour la capacité manquante.

Tout exercice de levage de poids peut être fait avec un manche à balai ou un tube en PVC. Chaque exercice de poids corporel peut être remplacé par des mouvements d'initiation. Voyez ce que nous pouvons faire avec l'un de nos entraînements les plus difficiles, "Diane." Diane est une série de soulevés de terre à 225 livres et de pompes sur les mains en séries de 21, 15 et 9 répétitions chacune. Vous devez être assez en forme pour même terminer l'entraînement, encore moins le faire en 3:41 comme Matt Mast. Si nous remplaçons les pompes par des presses d'épaules avec des haltères légères et utilisons un manche à balai pour les soulevés de terre, nous pourrions amener cet entraînement dans une maison de retraite.

Tous les mouvements de levée de poids peuvent être appris de manière sûre, agréable et productive par soi-même. Un entraîneur est utile, mais pas toujours disponible. La clé est l'étude et la pratique assidue des mouvements de base. Les ressources disponibles sur Internet et à travers celui-ci sont fantastiques. Ceux qui montrent un grand intérêt pour ces mouvements ont pu établir rapidement des levées sûres et efficaces. Le potentiel de blessures a été largement exagéré. À notre avis, les avantages d'apprendre les levées de CrossFit l'emportent largement sur les risques de les apprendre, même seul à la maison et sans expérience.

L'approche CrossFit consiste à embrasser, étudier, pratiquer et s'entraîner pour une maîtrise fonctionnelle. Les CrossFitters de tous niveaux sont sur le même chemin, passant de la compétence fonctionnelle à la maîtrise fonctionnelle. Notre dépendance quasi totale aux mouvements fonctionnels est vitale pour l'efficacité du protocole CrossFit. Nous disons, « La magie est dans les mouvements ».

Alors que la fonctionnalité définit le chemin de CrossFit, c'est l'intensité qui contrôle le plus la vitesse de progression de chaque individu. L'intensité est essentiellement le taux de travail ou la puissance exprimée lors de l'accomplissement du travail. Elle est corrélée à la fréquence cardiaque et à la rapidité avec laquelle vous terminez un WOD où nous cherchons le temps de fin.

Le WOD est responsable d'une grande confusion à propos de la méthode CrossFit. CrossFit est un système de force et de conditionnement basé sur des mouvements fonctionnels constamment variés, sinon aléatoires, exécutés à haute intensité. Le WOD est juste un exemple, conçu par les fondateurs de CrossFit, de la programmation CrossFit. Le WOD est conçu pour tester les capacités et améliorer la performance des athlètes qui travaillent aux limites extérieures de la capacité humaine.

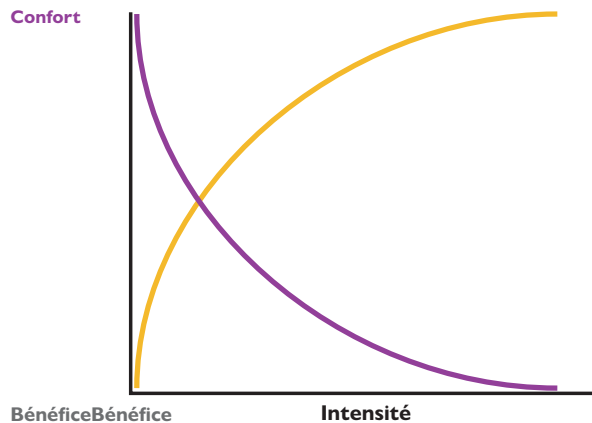
Ne pas pouvoir terminer un WOD ne signifie pas que vous ne pouvez pas faire CrossFit. Prendre un WOD et réduire la charge, couper les répétitions, éliminer une série, prendre des pauses plus longues et s'asseoir trois fois pendant l'entraînement est toujours faire CrossFit. En faisant ces modifications, l'athlète réduit simplement l'intensité.

Les gains de force et de conditionnement arrivent plus vite pour les athlètes qui maintiennent la plus grande intensité moyenne pendant des périodes prolongées. Il faut établir une constance à tout niveau général d'intensité avant de l'augmenter sensiblement, sinon le spectre de l'épuisement plane. Innombrables sont ceux qui ont préféré une mort ardente plutôt que de revenir pour un quatrième entraînement après trois sessions spectaculaires de CrossFit. Ils étaient trop intenses.

Cela nous amène à quelques points finaux importants sur l'intensité. L'intensité et les résultats sont directement proportionnels, mais l'intensité et le confort sont inversement proportionnels. Choisir une plus grande intensité, c'est choisir plus de conditionnement physique, mais aussi un plus grand sacrifice personnel sous forme d'inconfort. Espérer un conditionnement physique d'élite avec des efforts confortables est naïf, tandis qu'aller trop vite est condamnable. Aucune formule ne peut résoudre ces problèmes pour vous ; l'intuition des athlètes et des entraîneurs a surpassé intelligemment toutes les approches formalisées.

Connaître le goût et la sensation de l'intensité, c'est rien de moins qu'affronter le véritable coût de la condition physique d'élite.

Les mouvements naturels que nous croyons que tout le monde peut apprendre facilement, même seul, nécessitent si peu d'équipement, et notre simple statut de fonctionnalité, intensité et variation offre tant de flexibilité que les ressources ne peuvent pas être un obstacle sérieux pour l'entraînement CrossFit.



Avec une paire d'haltères de 15 livres, une corde de 9 pieds et une barre de traction, vous pouvez adopter le programme CrossFit. Pour le coût approximatif de la télévision par câble, vous pouvez progressivement construire une salle de sport de force et de conditionnement qui soutient des programmes de classe mondiale.

Les amateurs de bricolage ont créé des anneaux, haltères, disques, kettlebells, développeurs de fessiers et presque tous les autres équipements que nous utilisons régulièrement.

L'espace est un problème mineur. Les passionnés de CrossFit se réunissent dans des parcs à Miami, construisent des salles de sport dans des appartements et des maisons, réutilisent des garages à domicile et transforment le design et l'équipement de leurs salles de sport locales partout.

Les thèmes récurrents pour surmonter les obstacles à l'entraînement CrossFit sont l'ingéniosité, la modération et l'engagement. Et nulle part cela n'est mieux compris ou exprimé qu'au sein de la communauté des CrossFitters qui, par leurs propres moyens, avec les mêmes limitations et défis rencontrés partout, ont saisi l'essence du concept CrossFit et forgé leur meilleure forme physique.

Ces personnes se retrouvent sur le forum de messages de CrossFit et leur capacité et volonté d'aider sont la meilleure ressource pour les débutants. Les modérateurs du forum encouragent un environnement où experts et débutants cohabitent amicalement.

Jusqu'où peuvent aller \$1000 pour une salle de sport à domicile ? Obtenez les avis des experts

Voici ce que j'ai dans mon garage.

- Station de tractions et dips \$100
- Ensemble de barres et haltères de 160 lb \$100
- Ballon médicinal de 30 lb fait maison (ballon de basket rempli de sable et de vieux t-shirts) gratuit
- Kettlebell de 30 lb fait maison \$20 pour la poignée dans une quincaillerie
- Un sac de sable de 70 lb \$10
- Sac de frappe autoportant \$200
- Randy

À mon avis, les premiers \$200 peuvent couvrir environ 75 % des WODs et le reste n'est pas si difficile à remplacer. J'ai passé l'été avec seulement les anneaux de \$80 de Tyler et un ensemble de barre olympique de 300 lb pour \$130.

- Mark G.

- Barre "Super" de BFS \$150
- Support pour squats \$250
- Plateforme de levage olympique maison \$170 (5 feuilles de contreplaqué + tapis en caoutchouc pour écuries)
- Paire de bumpers de 10 kg \$100
- Paire de bumpers de 20 kg \$145
- Disques en fer \$55 (paire de 1.25 kg, paire de 2.5 kg, deux paires de 5 kg)
- Il reste encore plus de \$100 dans le budget.

-
- Lincoln

Que peut-on faire avec 1000 \$ pour une salle de gym à domicile ? Consultez les avis des experts (suite)

Mille dollars. C'est trop pour moi. La plupart de mon équipement de gym a été offert, mais laissez-moi ajouter quelques extras :

1. Une sélection de pierres ou de rochers lourds pour les sprints avec charge. Lancez-les aussi.
2. Un grand sac militaire rempli de sacs de sel en vrac. Le sel en vrac est pour votre adoucisseur d'eau, cela pourrait donc coûter 6 dollars pour le sel et 20 dollars pour le sac dans un magasin de surplus militaire. Portez-le sur l'épaule et marchez longtemps avec.
3. Quelques planches de bois (empruntées... promis de les rendre) et quelques morceaux de 2 X 4 pour une plateforme. Quelques morceaux de tapis en caoutchouc pour là où tombent les poids. Vous pouvez aussi utiliser de vieux tapis de voiture.
4. Une brouette abandonnée. Passez une corde à travers les trous et vous avez un traîneau...

Choisissez l'option économique.

- Danny John

Anneaux - 80 \$

Kettlebell de 1,5 pood - 125 \$

Barre olympique et disques amortisseurs (10/25/45) - 250 \$

Ballon médicinal fait maison - pas plus de 5 \$

Corde à sauter - 10 \$

Banc - 150 \$

Barre de traction et barre de dips - 150 \$ chacune chez votre soudeur local

Abonnement CFJ - 25 \$

- Rick W.

- Set de barre de 300 livres - 125 \$
- Haltères - 125 \$
- Station de dips/tractions - 150 \$
- Banc - 100 \$
- Ballon médicinal - 5 \$
- Horloge murale - 5 \$
- Tapis de course/vélo d'appartement d'occasion - 50 \$ (il y en a beaucoup)
- Radio-cassette - 50 \$
- CrossFit Journal - 25 \$
- Corde à sauter - 15 \$
- Anneaux de puissance - 80 \$
- Support pour squats - 150 \$

Cela laisse quelques centaines de dollars pour remplir le frigo avec des aliments de qualité.

- Fred

En achetant d'occasion, vous pouvez faire beaucoup avec mille dollars. Voici ce que j'ai utilisé pour équiper mon garage.

- Rack de puissance avec station de dips et tractions : 550 \$
- Nouveau set de poids olympiques de 300 livres avec barre : 99 \$
- Barre olympique d'occasion et 8 disques de 45 livres lors d'une vente de garage : 100 \$
- Sac de frappe lourd : 50 \$
- Gants pour sac : 30 \$
- Corde à sauter : 10 \$
- Ballon médicinal : 40 \$
- Banc d'occasion : 50 \$
- Haltères à poignées épaisses ajustables : 80 \$
- Deux supports de poids d'occasion : 100 \$
- Divers : 100 \$

Total approximatif : 1 209 \$

- John Walsh

Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et l'éditeur du CrossFit Journal.