

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

JOURNAL ARTICLES

## CrossFit PT

Greg Glassman



Un avantage évident avec l'adoption du CrossFit PT est l'amélioration de la condition physique, une amélioration spectaculaire, mais ce qui est particulièrement unique dans notre programme, c'est la manière dont cette amélioration a été démontrée. Le CrossFit PT a été comparé à d'autres programmes de conditionnement physique en évaluant les performances de ses adeptes par rapport aux standards du programme qu'il a remplacé. Au premier abord, cela peut ne pas sembler significatif, mais évaluer les athlètes entraînés de manière traditionnelle face aux exigences de type CrossFit entraîne plus d'abandons le jour de l'examen que de performances au-dessus de la moyenne.

Un exemple frappant et important de cela est la course. La programmation CrossFit nécessite peu de courses de longue distance mais des courses fréquentes de vitesse de 400 mètres. À plusieurs reprises, CrossFit a produit de meilleurs temps de course de longue distance en comparaison directe avec des programmes où courir de longues distances est une pratique courante. De meilleurs temps de course avec moins d'un tiers du volume a été la tendance observée.

La popularité croissante de CrossFit au sein des milieux militaires et des forces de l'ordre a conduit à une adoption suffisante de notre programme au niveau institutionnel et de groupe, ce qui a permis de tirer des leçons importantes sur les différences entre l'entraînement physique militaire traditionnel et le CrossFit PT. Certaines différences étaient entièrement prévues, d'autres moins, mais elles n'en sont pas moins significatives.

La programmation constamment variée construite à partir d'exercices fonctionnels réalisés à haute intensité est la clé de la supériorité physiologique de CrossFit. Notre distillation de charge, amplitude de mouvement, exercice, puissance, travail, axe d'action, flexibilité, vitesse et tous les aspects métaboliques pertinents en une seule valeur, généralement le temps, a également conféré d'autres avantages moins attendus.

## CrossFit PT (suite...)

Avec CrossFit PT, chaque entraînement offre un point de données précieux. Nous recueillons des mesures de performance relatives et absolues à chaque session. La mesure est essentielle et aucun programme de PT que nous connaissons n'offre autant d'opportunités pour des métriques que CrossFit. Les informations que l'on peut tirer de la performance individuelle, d'une équipe ou d'une entreprise sont incroyables, inestimables, et généralement indisponibles avec le PT traditionnel.

La réduction de chaque entraînement à une seule valeur transforme le PT en sport. Les mesures relatives et absolues se transforment aisément en "points", et "les hommes meurent pour des points". Le colonel Jeff Cooper a observé dans "Principes de Défense Personnelle" que, "la peur de l'échec sportif est souvent plus grande que la peur de la mort." Nous observons régulièrement des guerriers se surpasser pour une "victoire" ou une "position" au-delà de ce que tout entraîneur considérerait sage ou prudent. Nos tableaux de scores inspirent chaque groupe de compétiteurs à se demander, "Que faisons-nous aujourd'hui ?" "Qui a fait quoi ?" et ensuite intérieurement, "Que dois-je faire pour y arriver ?"

Nos diplômés de l'académie de police demandent à revenir pour PT après la remise des diplômes et les soldats demandent du PT les week-ends. CrossFit est amusant, le genre de plaisir qui peut élever le moral et sauver des vies - le Capitaine de l'Armée Michael Perry a noté parmi les avantages des premiers 5 mois de CrossFit pour ses hommes que, "avant tout, des amitiés à vie forgées à partir de défis physiques et mentaux extrêmes. Il ne se passe guère un jour sans rires et agonies, ce qui doit être la recette d'une forte camaraderie."

Un résultat surprenant du classement délibéré et public des performances à chaque entraînement a été la motivation et l'accélération de l'amélioration de ceux moins capables physiquement par tempérament, formation ou limitation naturelle. Le classement a apparemment fait plus pour ceux qui ont des performances moindres que pour ceux qui excellent.

Notre dépendance aux mouvements fonctionnels, y compris beaucoup qui sont supposés trop complexes ou techniques pour une application massive, a redonné de l'habileté au PT. Au cours des 60 dernières années, le PT traditionnel a été dépouillé de presque tous les éléments d'habileté qui entraînent la coordination, la précision, l'agilité et l'équilibre. Les coûts ici sont énormes et s'étendent à des pertes en vitesse et puissance, produisant un athlète généralement moins capable de faire face aux variations et imprévus des adversaires, mouvements et terrains.

Les éléments de compétence inclus dans CrossFit PT augmentent le sentiment de sport qui motive tant les hommes. CrossFit PT se ressent comme du sport; le PT traditionnel, même à des intensités plus faibles, se ressent

comme une punition.

Notre utilisation de mouvements fonctionnels a également réduit les blessures chroniques dues à l'usage excessif qui affligent les participants aux programmes traditionnels de PT. Les blessures au dos et aux genoux, les fractures de stress et d'autres maux de "jours de maladie" ont été considérablement réduits avec l'implémentation de CrossFit.

Enfin, l'intensité de nos entraînements a été conçue avec l'unique objectif de maximiser l'adaptation. Un avantage secondaire crucial a été une réduction dramatique du temps d'entraînement de PT, améliorant considérablement les résultats.

Où il a été testé, CrossFit PT a montré une amélioration dramatique par rapport au PT traditionnel dans ces aspects :

- Efficacité
- Temps requis
- Sécurité
- Plaisir
- Motivation
- Tests/métriques
- Exigences psychologiques
- Engagement sur le champ de bataille/rue

Pour la corroboration des professionnels militaires et des forces de l'ordre sur TOUTES ces affirmations, écrivez-nous à [info@crossfit.com](mailto:info@crossfit.com) et nous vous mettrons en contact avec les personnes qui comptent vraiment.



Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et CrossFit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Il a été gymnaste compétitif et entraîneur de fitness et de conditionnement depuis le début des années 80.