

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Exercices avec un medecin-ball

Greg Glassman



Le clean and jerk et le snatch, les levées olympiques, constituent le défi d'apprentissage le plus grand dans l'ensemble de l'entraînement avec haltères. Sans ces levées, il n'y a pas de mouvements complexes au gymnase. En revanche, un gymnaste universitaire moyen a appris des centaines de mouvements tout aussi complexes, difficiles et nuancés que le clean ou le snatch. En grande partie, parce que la plupart des entraînements avec haltères sont extrêmement simples, l'apprentissage des levées olympiques est pour de nombreux athlètes un choc de frustration et d'incompétence.

de 5

Malheureusement, de nombreux entraîneurs, instructeurs et athlètes ont évité ces mouvements précisément à cause de leur complexité technique. Ironiquement, mais sans surprise, la complexité technique des mouvements rapides est exactement ce qui leur donne leur valeur. Ils entraînent, c'est-à-dire qu'ils demandent et développent simultanément la force, la puissance, la vitesse, la flexibilité, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision.

En examinant les raisons avancées pour ne pas enseigner les mouvements olympiques, nous ne pouvons nous empêcher de soupçonner que les détracteurs n'ont pas d'expérience directe avec eux. Nous voulons voir quelqu'un, n'importe qui, réaliser un clean ou un snatch techniquement

correct à n'importe quel poids et ensuite donner une raison pour la prétendue applicabilité limitée du mouvement. S'ils étaient dangereux ou inappropriés pour certaines populations, nous trouverions des entraîneurs familiers avec les mouvements expliquant pourquoi ils ne conviennent pas. Ce n'est pas le cas.

Chez CrossFit, tout le monde apprend les mouvements olympiques – oui, tout le monde.

Nous réexaminons ici la mauvaise réputation des levées olympiques car nous avons réalisé des progrès passionnants en surmontant les idées fausses et les peurs communes liées à leur introduction, exécution et applicabilité aux populations générales. L'exercice de nettoyage avec medicine ball a été crucial pour nos succès.

Dans le numéro de juin 2003 du CrossFit Journal, nous avons couvert les bases de l'un des mouvements, le clean. Dans ce numéro, nous avons brièvement mentionné notre utilisation du ballon médicinal pour enseigner le clean. Ce mois-ci, nous revisitons et mettons à jour ce travail.

Le ballon médicinal Dynamax est un ballon doux, grand et rembourré qui varie en poids de quatre à vingt-huit livres, disponible par incréments de deux livres jusqu'à vingt livres. Il n'est pas intimidant, il est même accueillant.

En travaillant avec des ballons Dynamax, nous introduisons la position de départ et la posture du soulevé de terre, puis le mouvement en lui-même. En quelques minutes,

nous dirigeons nos efforts vers le squat avant avec le ballon. Après un peu de pratique avec le squat, nous passons au clean. (Une approche similaire est utilisée pour enseigner le shoulder press, le push press et le push jerk).

Le clean se résume à « pousse la hanche et descends – attrape-le dans un squat » et c'est fait. Les détails comptent, mais le groupe fait des cleans en cinq minutes. C'est un clean légitime et fonctionnel. En fait, ce clean peut avoir une application plus claire que le clean avec une barre, comme soulever un sac de ciment dans un camion ou porter un jeune enfant pour le mettre dans un siège auto.

Erreurs communes... et leurs corrections



Talons en l'air



Dors arrondi



Tête baissée



Position de départ corrigée : talons au sol, tête relevée, dos cambré

Erreurs Communes ...et Leurs Corrections (suite)



Bras pliés



Lever trop haut



Pas d'extension de hanche



*Pas de haussement
d'épaules*



*Courber le
ballon*



Corrections :
*Bras droits, extension complète,
haussement d'épaules, ne pas lever
trop haut, ballon près du corps*

Exercices de nettoyage avec un medicine ball (suite...)

Les erreurs courantes chez les débutants lors des levées sont aussi présentes avec le ballon qu'avec la barre. Toute subtilité de la technique moderne et avancée de la barre qui n'est pas réalisable avec le ballon n'est pas un souci immédiat, et son absence est clairement justifiée par le fait qu'il s'agit d'une pratique fonctionnelle et applicable à tous les objets que nous souhaitons soulever du sol à la poitrine.

Dans un groupe aux capacités variées, les débutants utilisent des ballons légers et les vétérans des plus lourds. Avec des séries de trente répétitions, celui qui termine avec un ballon de vingt-huit livres fera un bon entraînement, peu importe ses compétences. Les ballons plus lourds nécessitent un effort considérable pour rapprocher les bras et maintenir le ballon en place pour qu'il ne glisse pas.

Erreurs Communes ...et Leurs Corrections (suite)



Coudes bas et lents à la réception



Correction : Recevoir avec les coudes hauts

Nous utilisons le nettoyage avec un ballon médical lors des échauffements et des récupérations pour renforcer le mouvement, et les résultats sont évidents dans le nombre et la vitesse des records personnels que nous observons dans les nettoyages avec barre de tous nos athlètes. Oui, les bénéfices se transfèrent à la barre, même pour nos meilleurs leviers !

Pendant un échauffement, il y a d'innombrables occasions de corriger de mauvaises mécaniques. Tirer avec les bras, ne pas compléter l'extension de la hanche, ne pas hausser les épaules, tirer trop haut, lever les talons lors du premier tir, enrouler le ballon, perdre l'extension du dos, regarder vers le bas, recevoir haut puis s'accroupir, descendre lentement, coudes lents... toutes les erreurs sont là.



Bras pliés au-dessus de la tête



Bras pas droits au-dessus de la tête



Position correcte au-dessus de la tête

Exercices de nettoyage avec un medicine ball (suite...)

Après quelques semaines d'entraînement, un groupe peut passer de "maladroit" à une exécution précise et synchronisée des exercices avec le medicine ball. C'est ainsi que nous structurons notre entraînement.

Nous rassemblons les athlètes en petit cercle, plaçons le meilleur pratiquant au centre en tant que guide, et demandons aux autres d'imiter ses mouvements. Les erreurs deviennent évidentes lorsqu'une posture ou un mouvement est désynchronisé. L'attention se concentre sur un bon modèle pendant que le mouvement est reproduit en temps réel. Heureusement, le "paralysis by analysis" est évité. Penser devient agir.

Les personnes généralement peu réceptives aux instructions verbales s'ajustent en s'observant et en se comparant aux autres. Les corrections fusent souvent entre les participants du cercle. Les interventions et discussions du coach sont réduites à l'essentiel, transformant le processus en un jeu d'enfant de "suis le chef".

Nous ignorons où cela devient "dangereux", "mauvais pour les articulations", "trop technique pour être appris" ou d'autres absurdités souvent dites sur la musculation.



Nous réexaminons ici la mauvaise réputation des levées olympiques car nous avons réalisé des progrès passionnants en surmontant les idées fausses et les peurs communes liées à leur introduction, exécution et applicabilité aux populations générales. L'exercice de nettoyage avec medicine ball a été crucial pour nos succès.

Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et CrossFit Santa Cruz, et éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il entraîne le fitness et le conditionnement physique depuis le début des années 80.