

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Force aux Anneaux

Greg Glassman

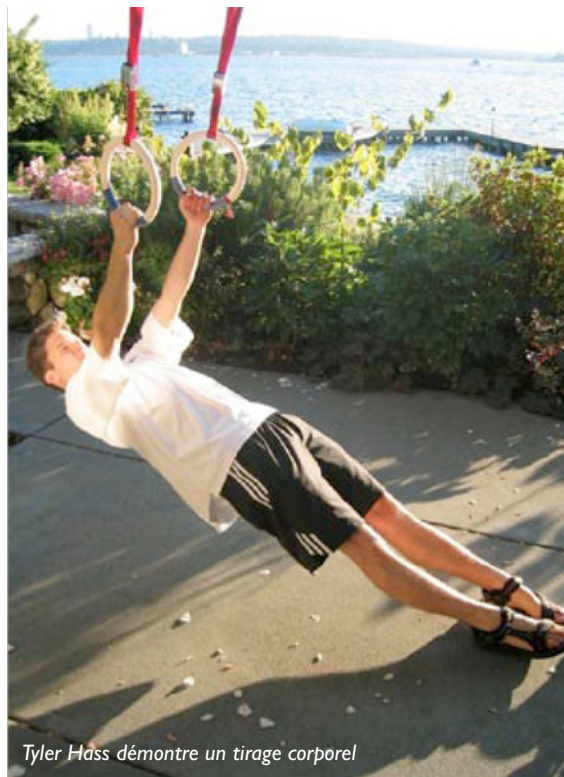
On ignore précisément quand et où les anneaux sont apparus pour la première fois, mais on accepte largement qu'ils ont évolué à partir d'un dispositif ressemblant à un trapèze qui, en 1816, avait des boucles en corde nouée.

Ce qui est plus certain mais peu compris, c'est que pendant près de 150 ans, les hommes pratiquant sur les anneaux possédaient une force du haut du corps inégalée dans l'haltérophilie ou d'autres calisthénies. Le gymnaste aux anneaux, proportionnellement à son poids, montre plus de force dans le haut du corps, dans plus de directions d'action, que tout autre athlète.

La condition physique démontrée par les CrossFitters ne peut être atteinte sans l'entraînement sur les anneaux. Les anneaux de gymnastique occupent une

place dans notre entraînement que seule la barre peut égaler. Les kettlebells et haltères, les ballons médicaux et les bandes élastiques, bien que essentiels pour notre pratique, sont des outils de second niveau face aux anneaux.

Malheureusement, l'initiation aux anneaux a traditionnellement été disponible uniquement par le biais de la gymnastique et seulement par des progressions qui découragent rapidement tous, sauf ceux qui arrivent avec des proportions force/poids exceptionnelles et une ténacité dans la prise en main.



Tyler Hass démontre un tirage corporel

con excepcionales proporciones de fuerza a peso y tenacidad en el agarre.

Nos incitaciones à acheter et à s'entraîner avec des anneaux ont eu du succès, mais le nombre de muscle-ups rapportés ne reflète qu'un ou deux pour cent des personnes affirmant participer à notre programme.

Nous avons travaillé longtemps pour réintroduire l'entraînement aux anneaux dans la force et le conditionnement athlétique ; ils ont été présents dans les gymnases plus longtemps qu'ils n'ont été absents, mais le manque de familiarité arrête la plupart des gens et les progressions brutalement difficiles frustrant le petit reste assez courageux pour essayer de nouvelles choses. Les anneaux ont besoin d'un champion.

Toutes les grandes causes ont besoin de grands partisans. L'entraînement aux anneaux est une grande cause et Tyler Hass est le meilleur défenseur de l'entraînement aux anneaux.

Tyler Hass, un jeune de 21 ans, novice en gymnastique, ami de CrossFit et éditeur de Power Athletes Magazine, a produit un DVD instructif, "Force aux Anneaux", qui est la meilleure introduction aux anneaux pour la force et le conditionnement athlétique disponible partout, jamais.

de 2

## Force sur Anneaux (suite...)

L'emballage de "Force sur Anneaux" promet "plus de 40 exercices dans une progression soigneusement conçue pour convenir à tous les niveaux de force, des débutants aux avancés". Ce DVD exceptionnel tient sa promesse. Vous ne vous ennuierez jamais ni ne vous lasserez de "Force sur Anneaux".

Ringtraining.com, le site qui propose "Force sur Anneaux", soutient efficacement la communauté grandissante des passionnés d'anneaux avec un forum et quelques articles d'entraînement complémentaires. Les anneaux d'entraînement (non de compétition) sont également disponibles sur le site et sont des outils parfaits pour le travail, à un prix imbattable de \$80.

Non seulement les progressions du DVD rendent les anneaux accessibles à un public aux compétences variées, mais les exercices sont réalisés par le Médaillé d'Or aux Anneaux du Championnat du Monde de Gymnastique 2003, Jordan Jovtchev. Les progressions efficaces pour le conditionnement général démontrées par une légende de la gymnastique placent ce DVD dans notre liste de "médias incontournables de CrossFit".

"Force sur Anneaux" se termine par les performances médaillées d'or de Jordan aux Championnats du Monde et quelques séquences incroyables de travail de force avancé sur anneaux qui soutiennent l'affirmation que Jordan Jovtchev est l'athlète le plus fort du monde et notre affirmation que les gymnastes aux anneaux possèdent la plus grande force du haut du corps de tous les athlètes.

Les compétences et exercices dans "Force sur Anneaux" s'intègrent magnifiquement avec notre WOD (Entraînement du Jour). L'entraînement avec des anneaux peut être incorporé avant, après ou à la place de tout autre entraînement, en particulier ceux avec un fort composant du haut du corps.

Avec de l'entraînement et de la pratique, de nombreux exercices qui étaient auparavant difficiles ou impossibles sur les anneaux peuvent être développés pour devenir des éléments de votre échauffement ou des moments de repos. Imaginez-vous "jouer" ou vous échauffer avec un planche sur les anneaux !



---

*...les hommes qui travaillaient aux anneaux possédaient une force du haut du corps inégalée dans l'haltérophilie ou d'autres exercices de gymnastique. Le gymnaste aux anneaux, au poids égal, présente plus de force du haut du corps, sur plus de lignes d'action, que tout autre athlète.*

---

Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz, et il est rédacteur en chef du CrossFit Journal. Ancien gymnaste compétitif, il est entraîneur de fitness et de conditionnement physique depuis le début des années 80.