

# the **CrossFit**

## JOURNAL

March 2004



### Qu'est-ce que le CrossFit ?

Le CrossFit est un système de force et de conditionnement construit sur des mouvements fonctionnels constamment variés, voire aléatoires, exécutés à haute intensité.

Donnons vie à cette description et voyons comment ce programme, issu d'années d'expérience clinique, parvient à forger une forme physique d'élite.

Le monde de l'homme, la nature, est plein de mouvement. Se tenir debout, s'asseoir, lancer, soulever, pousser, tirer, grimper, courir et, bien sûr, frapper sont tous tout à fait naturels. Ils nous ont amenés là où nous sommes. Ils font partie de notre conception.

Ces mouvements naturels et primitifs influencent les exercices inclus dans les entraînements CrossFit.

Une division majeure et naturelle se produit dans les types de mouvements entre ceux qui nécessitent le contrôle du corps seul et ceux qui nécessitent également le contrôle d'un objet externe.

Nous avons également désigné les types de mouvements comme provenant des domaines « arboricole » ou « terrestre », en reconnaissance de l'histoire de l'homme.

L'idée de l'anthropologue selon laquelle la pratique de la brachiation (se balancer à travers les arbres avec les bras relativement tendus) de nos ancêtres effectuait une vision verticale et une posture qui se traduisait parfaitement par un mouvement bipède au sol permettant aux mains d'utiliser des armes et d'autres outils est captivante dans la mesure où elle donne une vision complète. gamme des capacités physiques de l'homme.

Ces exigences, à la fois intimement liées et distinctes, sont merveilleusement exprimées par les sports classiques que sont la gymnastique et l'haltérophilie et ce qui sont pour nous leurs domaines subsidiaires, l'escalade et le lancer. Dans les capacités combinées de l'haltérophile et du gymnaste, nous voyons une représentation large et puissante des capacités physiques de l'homme à se déplacer et à déplacer les choses.

C'est dans ces puits, gymnastique et haltérophilie, que nous avons puisé les exercices qui constituent la base de la programmation du CrossFit.

Nous utilisons le terme « fonctionnel » pour décrire les exercices utilisant les mouvements les plus représentatifs du mouvement naturel. Les mouvements fonctionnels utilisent généralement des schémas de recrutement moteur universels, recrutent dans une vague de contraction du noyau aux extrémités, déplacent le corps ou tout autre objet de manière efficace et efficiente et sont multi-articulaires.

suite de la page... 2

# Qu'est-ce que le CrossFit ?

Rédacteur

...suite de la page 1

des mouvements « composés », qui sont neurologiquement irréductibles.

Les mouvements que nous avons choisis sont en grande partie responsables de l'efficacité du protocole CrossFit. Nous disons : « La magie réside dans les mouvements ».

Pour nous, le processus d'examen, de test et d'évaluation des exercices pour la sélection est constant.

Les critères de sélection incluent l'amplitude des mouvements articulaires, l'unicité de la ligne d'action, la longueur de la ligne d'action, la force de la ligne d'action, la fréquence du schéma moteur, les exigences de flexibilité, l'irréductibilité, l'utilité, la valeur fondamentale, la valeur neurologique, l'impact mesurable sur les adhérents et, honnêtement, le potentiel d'inconfort métabolique.

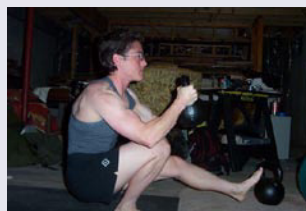
Nos mouvements phares incluent le soulevé de terre, les squats, les tractions, la course et les fentes, les pompes et les dips, les presses et les jerks, les cleans et les arrachés, la montée à la corde, les abdominaux, le saut, le lancer, le passage en équilibre sur les mains et certains mouvements hybrides comme le muscle-up, le clean & jerk, le « wall-ball » et le « thruster ».

Cette panoplie de mouvements représente bien la gamme des mouvements naturels utiles de l'homme ; ils sont l'« alphabet » à partir duquel

## Kelly Moore Championne de Powerlifting

Sur CrossFit, la forme physique supérieure et la préparation physique générale

Une condition physique supérieure - absolument. Je ne pouvais pas rivaliser avec ma condition physique actuelle malgré de longues heures à la salle en suivant des routines de powerlifting et de musculation. Meilleure condition cardiovasculaire, meilleure endurance, un peu plus de flexibilité et plus de détermination et de concentration... Je suis dans



la meilleure condition de ma vie. Une santé supérieure - je ne sais pas si c'est CrossFit, une meilleure alimentation ou une combinaison des deux, mais je n'ai pas eu de rhume ou de grippe malgré beaucoup de stress, des heures supplémentaires et des nuits avec des collègues malades dans un environnement confiné et partagé avec clavier/téléphone. Je dors aussi mieux que je ne l'ai fait depuis des années.

Une PPG supérieure - pas de doute que CrossFit fonctionne. Jeter des ballots de foin, pousser une brouette chargée de fumier humide à travers 10 cm de boue, transporter des copeaux de l'arène à l'écurie ressemble maintenant à un échauffement plutôt qu'à un entraînement. Même mon cardio et ma rapidité générale se sont améliorés - de temps en temps, certains des chevaux refusent d'aller dans leur enclos et je dois les diriger dans la bonne direction. Si la persuasion normale échoue, je dois les rassembler là où ils doivent aller. Cela implique de sprinter et de changer rapidement de direction latérale. Selon l'humeur des chevaux, cette activité peut durer plusieurs minutes très semblables à CrossFit. Avant, je m'effondrais presque après une séance, maintenant c'est juste une autre tâche à accomplir.

Je dois vous dire que CrossFit est le programme de fitness le plus productif que j'ai jamais utilisé en plus de 20 ans de musculation. Je suis plus fort dans presque tous les exercices, je participe à des mouvements de gymnastique rudimentaires, je cours et effectue des levées que je n'aurais jamais imaginées possibles. Bien que je sache que ce n'est pas un facteur important, je dois aussi partager avec vous plusieurs remarques faites par des amis à propos de l'évolution de mon corps. Des personnes qui me connaissent depuis des années ont commenté que mes épaules sont plus larges, mon dos plus large, mes bras sont plus gros, mes avant-bras plus musclés, ma taille est plus fine et il y a moins de graisse sur mes fesses et mes cuisses. C'est amusant, j'atteins le rêve d'un bodybuilder sans faire de musculation ! Les effets de CrossFit sur mes performances physiques et mon apparence ont été spectaculaires.

Un autre point intéressant : mon père était très favorable à mes levées et compétitions. Il assistait aux compétitions et spectacles, prenait des photos et se vantait auprès de ses amis. Mais une chose qu'il a dite m'a dérangé. Il m'a demandé comment je pouvais avoir l'apparence que j'avais, soulever autant que je le faisais, mais encore avoir du mal à soulever ces sacs de 50 livres de mélange de ciment sur mes épaules et les transporter sur 90 mètres jusqu'au hangar ? Je garantis que je n'aurais plus de problème à manipuler ces sacs maintenant !

se forment des mouvements plus complexes et naturels.

Notre boîte à outils contient des anneaux de gymnastique, des haltères, des disques de poids, des haltères courtes, des barres parallèles, des barres de traction, des ballons médicaux, des cordes, des tapis et quelques éléments divers comme des kettlebells, un pneu géant et des sacs de sable.

Nos outils et exercices ont longtemps été reconnus bien avant CrossFit. Autrefois, chaque « gymnase » avait des barres parallèles, des anneaux, un cheval d'arçon, des haltères courtes, des haltères longues et des sacs de frappe lourds. Les rudiments de la gymnastique et de l'haltérophilie étaient enseignés à tous les enfants à l'école. Ils faisaient également partie intégrante de l'entraînement physique militaire.

Aujourd'hui, en dehors de la communauté CrossFit, les protocoles de gymnastique et d'haltérophilie se mélangent rarement. Le stimulus le plus efficace pour développer l'agilité, l'équilibre, la coordination, la précision, la flexibilité, le contrôle du tronc et la force du haut du corps se mélange rarement avec le stimulus le plus efficace pour développer la force globale, la puissance, la vitesse et l'extension explosive des hanches.

La vaste expérience clinique de CrossFit avec les mouvements fonctionnels suggère fortement que ces mouvements ne sont pas seulement sûrs mais aussi absolument essentiels pour la santé et

suite page ... 3

# Qu'est-ce que le CrossFit ?

Rédacteur

## Qu'est-ce que le CrossFit ?

fitness. De manière provocante, nous affirmons que les mouvements non fonctionnels ne procurent pas seulement une réponse d'entraînement sérieusement atténuée, mais qu'ils sont collectivement, contrairement aux mouvements fonctionnels, dangereux.

Notre protocole a été testé sur les plus larges spectres de capacité humaine avec seulement de légères modifications aux exercices et entraînements. Notre affirmation d'un programme universellement adaptable s'est avérée solide.

Au-delà de la sécurité et de l'essentiel, nous avons découvert que les mouvements fonctionnels constituent la base d'une réhabilitation spectaculaire et efficace après une blessure ou une maladie. Soyez assurés que nous parlons de squats, de soulevés de terre, de tractions et de pompes, et non de rouler sur des ballons suisses et de jouer avec des bandes de résistance. Les mouvements fonctionnels adaptés à la capacité, c'est-à-dire associés au bon sens et à la patience, offrent le chemin le plus rapide vers une réhabilitation complète. Nous croyons que c'est l'avenir de la thérapie physique.

En termes de performance, les exercices fonctionnels sont particulièrement uniques pour développer la force, la vitesse et la puissance. Plusieurs de nos exercices fonctionnels, le soulevé de terre, l'épaulé-jeté et le squat pour n'en nommer que trois, ont montré qu'ils modifient la production d'hormones et de neurotransmetteurs. Cette réponse neuroendocrinienne est largement reconnue pour expliquer des phénomènes curieux comme le développement de la force du haut du corps grâce au squat. La réponse neuroendocrinienne offre une vue plus systémique et moins mécanique du développement de la force.

La réponse neuroendocrinienne n'a rien à voir avec notre sélection d'exercices, cependant. Nous avons choisi les exercices que nous avons en raison de leur capacité observée à conférer force et capacité au-delà de leurs avantages plus apparents ou évidents, mécaniques ou anatomiques. La réponse neuroendocrinienne peut néanmoins expliquer l'efficacité de notre programme.

Nous soulignons ici que notre protocole a été développé de manière expérimentale ou empirique. Nous l'appelons le modèle boîte noire. Nous ne savons pas ou ne nous soucions pas

tellement de ce qui se passe à l'intérieur; nous gardons notre attention sur les entrées et les sorties, les entraînements et les résultats seulement. Cette approche nous a permis de rester concentrés.

jusqu'à ce que nous comprenions comment nous mélangeons les mouvements fonctionnels pour en tirer un avantage distinct et explorions ensuite ces avantages.

Sur la puissance des exercices fonctionnels, nous disons : « La magie réside dans les mouvements », mais notre ligne sur une programmation maximale efficace est : « L'art réside dans le mélange. »

La forme physique que CrossFit prône et développe est large, générale et inclusive. Notre spécialité est de ne pas se spécialiser. Le combat, la survie, de nombreux sports et la vie récompensent ce type de forme physique et, en moyenne, punissent le spécialiste.

En pratique, cela encourage l'athlète à se désinvestir de toute notion fixe de séries, périodes de repos, répétitions, exercices, ordre des exercices, routines, périodisation, etc. La nature offre fréquemment des défis largement imprévisibles ; nous nous entraînons pour cela en cherchant à maintenir le stimulus d'entraînement large et constamment varié.

Nous voulons développer la capacité de performance élite dans n'importe quelle combinaison de mouvements fonctionnels à travers une large gamme de défis ou de demandes. (Voir « Qu'est-ce que la Forme Physique ? » CFJ Numéro 2.)

Introduire l'idée du « couplet fonctionnel » et utiliser un modèle de conception simple montre à quel point il est simple et pourtant combien d'art peut entrer dans la création des entraînements CrossFit.

Un « couplet fonctionnel » est un jumelage de deux exercices fonctionnels. Point. Les plus intrigants, et peut-être les plus efficaces, sont ceux composés d'un mouvement classique de musculation ou d'entraînement avec poids couplé à un mouvement classique de gymnastique ou de calisthénie. Les meilleurs couplets sont des monstres pour tout le corps comme les thrusters et les tractions ou les soulevés de terre et les pompes en équilibre sur les mains.

A Les couplets fonctionnels font des entraînements CrossFit parfaits lorsqu'ils sont utilisés comme circuits chronométrés où l'athlète tente soit un nombre prédéterminé de tours pour le meilleur temps (priorité à la tâche) soit travaille pour compléter autant de tours que possible dans une période de temps prédéterminée (priorité au temps).

En général, les couplets à priorité de tâche iront de 3 à 5 tours et les couplets à priorité de temps pas plus de 20 minutes, mais tout est possible et permis. Ces entraînements dureront entre 3 et 20 minutes et probablement en moyenne 15. Une heure, y compris l'échauffement et le retour au calme ainsi que les étirements, est amplement suffisante.

Les entraînements peuvent être effectués à une intensité si intense, et devraient l'être, que le jour suivant, un peu de repos, ou au moins un changement de tempo, est nécessaire. Pour notre modèle simple, nous appellerons ces jours « jours de concentration ».

Un jour de concentration serait idéalement passé de l'une des trois manières suivantes. La première serait un effort de distance, c'est-à-dire faire du vélo, courir, nager ou ramer longtemps. La deuxième serait de se concentrer sur le développement d'une compétence de gymnastique, par exemple, monter en équilibre sur les mains, pirouetter, faire un saut périlleux arrière. La troisième manière serait de se concentrer sur des efforts d'une seule répétition d'un levage de base ou, peut-être, de se concentrer sur la technique comme avec les levées olympiques. C'est un excellent jour pour travailler sur les faiblesses de votre forme physique.

Après le jour de concentration, un autre couplet suit et le quatrième jour est un jour de repos. Donc, un seul

suite page ... 5  
Éditeur

# Qu'est-ce que le CrossFit ?

Editor

**Robb Wolf** | Coach CrossFit, Fondateur de CrossFit Norcal

## **Des régimes construits à partir d'exercices fonctionnels à haute intensité et à structure constamment variée -**

Produire une adaptation cardiorespiratoire supérieure  
Sont essentiels à la forme physique et à la santé

La santé et la forme physique, bien que difficiles à définir avec précision, partagent de nombreux attributs interconnectés. Parmi ceux-ci figurent : une réponse immunitaire appropriée, la sensibilité à l'insuline, l'acquisition et le maintien d'une masse musculaire maigre, la capacité à faire face à des facteurs de stress aigus, le maintien de l'élasticité physique, émotionnelle et intellectuelle et les dix compétences physiques générales définies par le 10/2002. Journal CrossFit.

Le CrossFit, grâce à l'application de mouvements fonctionnels effectués à un rendement métabolique élevé, atteint un degré de santé et de forme physique sans précédent. Cela peut sembler une affirmation audacieuse jusqu'à ce que l'on considère comment les meilleurs esprits des paléo-

L'anthropologie, les sciences du sport et la génétique humaine abordent le sujet :

<http://www.thepaleodiet.com/articles/Int%20%20Sport%20Article.pdf> <http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Constituent la rééducation la plus efficace après une blessure –

La réadaptation peut être considérée comme un continuum s'étendant des états de préadaptation au rétablissement. La prééducation comprend des modèles de recrutement moteur biomécaniquement sains créés lors de l'exécution de mouvements fonctionnels. Les mouvements non fonctionnels, de par leur nature, sont pathogènes dans le sens où ils créent un déséquilibre musculaire, un mauvais recrutement moteur et compromettent l'intégrité des articulations. La prééducation se caractérise également par le renouvellement des biomolécules dans les muscles, les tendons, les ligaments osseux, le cartilage, etc. Ce renouvellement facilite la croissance et la réparation et est optimisé, et ce n'est pas un hasard, lorsque les paramètres de santé et de forme physique (état hormonal, fonction immunitaire) sont également optimisés.

La guérison d'un état pathologique pouvant inclure des lésions tissulaires, une perte de la fonction neuromusculaire appropriée, une immunité compromise et une réponse au stress n'est qualitativement pas différente de la prééducation. Si les mouvements fonctionnels sont utilisés, le plus grand potentiel de récupération peut être réalisé. Les mouvements non fonctionnels créent des potentiels de récupération plus faibles et favoriseront d'autres pathologies.

Comprend les seuls protocoles véritablement sûrs, de par leur nature même

Les mouvements fonctionnels soutiennent et protègent l'intégrité des articulations et des tissus quel que soit le paramètre de charge via l'efficacité biomécanique ET de solides modèles de recrutement moteur.

Les mouvements non fonctionnels n'offrent pas cet avantage et sont donc dangereux.

Provoquer une réponse neuroendocrinienne anormale -

La réponse neuroendocrinienne, comme son nom l'indique, comporte à la fois une composante neurologique et hormonale. La composante hormonale est caractérisée par une augmentation de l'hGH en circulation libre, du facteur de croissance de type insuline et de la testostérone, ainsi que par des aspects de la réponse corticale surrénalienne aiguë. Métaboliquement, cela se traduit par une réparation améliorée des tissus et une meilleure rétention de l'azote. La composante neurologique semble améliorer l'efficacité au niveau de la jonction neuro-musculaire et améliore probablement les schémas de codage des taux et de recrutement. Seuls les mouvements fonctionnels multi-articulaires tels que ceux que l'on trouve en gymnastique, en lancer, en levage olympique et en sprint provoquent une réponse neuroendocrinienne d'une ampleur appréciable.

Sont singulièrement uniques dans le développement de leur force de base -

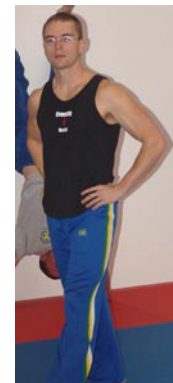
D'un point de vue fonctionnel, la force centrale et la stabilité de la ligne médiane sont peut-être mieux décrites que définies. La véritable force de base implique le transfert de forces importantes à travers la musculature du tronc. Cela peut impliquer une rotation comme pour les coups de poing, les coups de pied et les lancers ou le maintien d'un torse rigide dans les levées olympiques, les sauts linéaires, les sauts et les sauts. Les personnes qui développent la force de base nécessaire pour bien performer dans ces mouvements trouvent généralement superflu toute quantité de craquements de balle suisse ou d'autres mouvements de mauvaise qualité. Il est évident qu'aucun mouvement de mauvaise qualité ne se traduira par une fonctionnalité.

Obtenez une préparation physique générale ou une forme physique inégale -

La préparation physique générale (GPP), telle que décrite par Verkoshansky et Bompa, prévient les blessures, augmente le seuil de travail et constitue la base sur laquelle un entraînement spécifique au sport peut être mené à des niveaux compatibles avec les performances d'élite. Historiquement, le GPP consistait en des séances de traîneau, des complexes et des exercices de gymnastique au poids corporel effectués à haute intensité avec des améliorations résultantes de l'endurance aérobie et anaérobie, une récupération améliorée, une réponse neuroendocrinienne supérieure à la normale et une hypertrophie accentuée. Les principales caractéristiques du GPP et du CrossFit sont la fonctionnalité, la généralité et l'intensité.

Le recours aux mouvements fonctionnels de la gymnastique, du levage olympique et du sprint mélangés de manière aléatoire, avec une attention particulière portée aux demandes du système énergétique, garantit la forme physique la plus générale et la plus préparée possible.

Il est important de noter que le GPP est réduit avec prudence avant la compétition chez les lanceurs de niveau élite, les haltérophiles olympiques, les gymnastes et autres en raison de l'incapacité de résister aux volumes d'entraînement spécifiques au sport SANS GPP.



# Qu'est-ce que le CrossFit ?

Rédacteur

...suite de la page 3

Le cycle de notre modèle ressemble à ceci : Couple, Concentration, Couple, Repos. C'est un régime de trois jours de travail pour un jour de repos.

## Cycle de seize jours

1. Cinq séries chronométrées de : Soulevé de terre 185 livres 15 répétitions/10 pompes en poirier
2. Course de 5 km chronométrée
3. Combien de séries pouvez-vous compléter en 20 minutes de : Saut sur boîte de 24" X 25 répétitions/5 muscle-ups ?
4. Repos
5. Combien de séries pouvez-vous compléter en 15 minutes de : Hang squat clean 135 livres 12 répétitions/15 dips sur anneaux ?
6. 5 séries de 50 abdos sur GHD
7. Cinq séries chronométrées de : Thrusters avec haltères de 35 livres X 15 répétitions (squat avant/push press)/12 tractions
8. Repos
9. Cinq séries chronométrées de : Swing d'haltères à deux mains de 60 livres X 21 répétitions/Lancer de médecine-ball en sit-up sur développeur de fessiers avec un ballon de 12 livres X 15
10. Une série de tractions maximum toutes les 12 minutes ou six séries.
11. Combien de séries pouvez-vous compléter en 20 minutes de : Course de 400 mètres/Soulevé de terre 225 livres X 7 répétitions ?
12. Repos
13. Sept séries chronométrées de : Squat avant poids de corps 10 répétitions/30 pieds de montée à la corde
14. Arraché neuf séries 3-3-2-2-2-1-1-1
15. Combien de séries pouvez-vous compléter en 20 minutes de : Développé couché 135 livres 10 répétitions/12 tractions en « L » ?
16. Repos

Dans ces entraînements, le nombre de répétitions, les séries, la durée de l'entraînement, les exercices et les combinaisons d'exercices varient considérablement tandis que l'intensité reste relativement élevée et que les mouvements sont tous fonctionnels.

Nous avons commencé par une description du CrossFit comme « un système de force et de conditionnement basé sur des mouvements fonctionnels constamment variés, voire aléatoires, exécutés à haute intensité. » Notre échantillon de 16 jours correspond à cette description.

Les athlètes ayant un sport principal voudraient intégrer les séances CrossFit autour de leur pratique et entraînement sportifs majeurs, mais ils n'auraient pas besoin de travail supplémentaire de force et de conditionnement. Cela peut être une opération délicate car les séances sont si exigeantes que le spectre du surentraînement peut surgir. Ces séances sont un médicament très puissant et doivent être introduites en douceur, surtout si elles complètent un programme d'entraînement athlétique rigoureux.

Les athlètes se préparant pour la sélection des forces spéciales, l'indoc pararescue, BUDS ou d'autres entraînements militaires trouveront qu'en complétant les entraînements CrossFit avec quelques sessions prolongées

Courir sur de longues distances ou nager, ainsi que des exercices calisthéniques supplémentaires, conformément aux attentes du programme, fourniront une excellente base. Ce travail supplémentaire serait traité exactement comme un sport. De plus, les jours de concentration sont parfaits pour tester les objectifs et les normes de sélection.

Invariablement, la question de la « cardio » se pose. « Qu'en est-il du cardio ? » est le refrain habituel.

La réponse est simple mais difficile à croire pour beaucoup : le « cardio » est intégré dans les séances elles-mêmes. Les adaptations cardiorespiratoires ne se développent pas indépendamment de l'exercice et du mouvement.

Une grande partie des adaptations cardiorespiratoires est spécifique à la modalité d'entraînement. Le VO2 max, la référence pour la forme aérobie, est assez spécifique à la méthode dans laquelle il est développé. Nous avons découvert que cette spécificité diminue et que le bénéfice aérobie d'une activité est largement transférable dans la mesure où l'activité dans laquelle il a été développé est fonctionnelle et représentative de l'application prévue.

Cela nous amène à proposer que courir est une meilleure préparation aérobie que le vélo pour le combat rapproché, mais que les thrusters et les tractions à la barre seraient encore mieux.

Au total, la force de notre stimulus d'entraînement procure une adaptation si large et profonde que nous avons non seulement égalé le développement cardiorespiratoire d'autres protocoles, mais les avons surpassés aisément, menant à notre affirmation que le CrossFit est un protocole inégalé pour développer une préparation physique générale et que notre système est un noyau idéal pour développer des capacités plus spécialisées mais pas nécessairement plus fit.

Dans « Qu'est-ce que la Fitness ? » (CFJ Issue 2), nous avons expliqué ce que nous pensons que la fitness devrait être et ce qu'elle est pour nous. Depuis ce numéro, il y a près de seize mois, le CrossFit a été testé à plusieurs reprises par certains des hommes les plus durs dans les environnements les plus difficiles au monde et s'est avéré exceptionnellement efficace. Un jour, quelqu'un fera une étude.

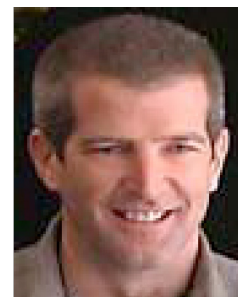


# Qu'est-ce que le CrossFit ?

Rédacteur

## Mark Twight

Alpiniste, Président du Mountain Mobility Group, Entraîneur du personnel SOCOM et de l'équipe de sauvetage des otages du FBI, auteur de "Kiss or Kill – Confessions of a Serial Climber", et "Extreme Alpinism: Climbing Light, Fast and High", Fondateur de Gym Jones – un affilié CrossFit à Salt Lake City.



Le texte suivant est extrait de plusieurs messages de Mark sur le forum de discussion de [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com).

Vous pouvez parler autant que vous voulez d'être en bonne forme jusqu'à ce que vous fassiez quelques séances de CrossFit. Et puis vous réaliserez — comme je l'ai fait — que ce que vous faisiez probablement, c'était d'entraîner vos points forts, en travaillant rarement sur vos points faibles, et en vous entraînant de manière si efficace que vos séances sont moins efficaces qu'elles ne pourraient l'être si vous variez les modes d'énergie, la durée et les types de travail.

Vous savez probablement quelque chose sur l'entraînement spécifique à l'escalade grâce à des livres comme Ex Alp, le livre de Clyde, celui de Dale, et peut-être celui de Will. Mais rien de tout cela ne vous préparera à ce qui vous attend si vous faites le moindre effort pour suivre CrossFit. Le coach m'a invité au siège de CrossFit pour un séminaire d'instructeurs. J'étais le plus faible des participants, d'au moins 50 % à chaque séance pendant les trois jours. Ces jours ont changé ma vie. Je pourrais me demander "et si ?" à propos de mon ancien programme d'entraînement et de toutes les années où je pensais être en forme alors que je n'étais nulle part près de mon potentiel, mais l'essentiel est d'avancer quand vous savez que quelque chose de mieux existe, sans hésiter. Je ne crois pas trouver mieux que CrossFit pour développer la puissance, l'endurance, la tolérance au lactate, l'endurance locale, l'équilibre des groupes musculaires, l'efficacité des chemins neurologiques (dans le contexte du mouvement), etc. En résumé : j'ai commencé à expérimenter avec le protocole CF en avril dernier sans vraiment le comprendre. J'ai progressé dans divers domaines de la forme physique mais je n'avais pas encore vu la lumière ou mon propre potentiel. Je suis allé à CFHQ le 1er décembre. Depuis, j'ai perdu 5 kg, je me suis affiné, et je suis environ 25 % plus fort dans tous les domaines sans effet négatif significatif sur l'endurance malgré la courte durée de nos séances (rien de plus de 25 minutes, la norme étant la moitié ou moins).

Je n'avais pas skié ou grimpé beaucoup cet hiver (avant cela, je n'avais grimpé que 4 jours, tous pour enseigner, et j'avais fait du ski de randonnée une fois). Je n'ai fait que des séances de type CF depuis le 1er novembre. J'ai une base aérobie et une efficacité de mouvement développées au fil des ans, mais je n'ai jamais couru plus de 400 m sauf pour un 3 km lors d'un WOD particulier, je n'ai jamais ramé plus de 30 minutes (et cela à un rythme cardiaque très bas). Les résultats étaient encourageants ; pendant les jours de ski de randonnée, j'avais beaucoup d'énergie pour les efforts de puissance-endurance, je faisais 4-6 heures chaque jour, je ne me sentais jamais sous pression aérobie, je restais mentalement alerte et récupérais rapidement. Les jours d'escalade sur glace étaient sur des itinéraires relativement faciles et le seul défi que je ressentais était (comme d'habitude) l'endurance de la prise, qui est TRÈS spécifique et malgré l'entraînement sur les anneaux, la barre de traction épaisse, les prises isométriques de barres d'agriculteur, etc., cela doit être "rééduqué" par la pratique réelle du sport. Mais l'endurance de la prise n'était pas une partie anticipée du test. Tout ce qui m'intéressait était de savoir si l'entraînement anaérobie et la tolérance au lactate, communs au CrossFit, auraient une influence positive sur l'effort aérobie pur de durée significative (c'est-à-dire 20 à 40 fois plus long qu'un entraînement CF moyen, ce qui est encore inférieur à la durée cible finale) et la réponse est un retentissant "oui".

Je dois encore faire quelques journées de ski de randonnée de référence pour faire des comparaisons "précises" avec les efforts précédents (d'il y a un ou deux ans). Je mets "précises" entre guillemets parce que non seulement les conditions de neige changent, mais mon corps a beaucoup changé grâce au CrossFit et au régime Zone/Paleo également : je pèse 6 kg de moins que les deux hivers précédents, ce qui aura un effet positif sur le VO2 Max et l'efficacité de l'absorption de l'oxygène, je peux pousser (dips et pompes) plus fort maintenant, ce qui aurait un effet positif sur l'utilisation des bâtons en montée ou en terrain plat, j'ai des hanches plus fortes, ce qui me permet de me tenir droit et de pousser avec les fessiers, etc. en ski de montée au lieu de me pencher en avant et de me reposer principalement sur mes quadriceps. La position verticale améliore aussi l'efficacité respiratoire. J'ai un tronc beaucoup plus fort, et cela augmente l'efficacité de tous les mouvements. Donc, bien que les tests ne puissent pas produire une comparaison exacte, ils montrent, et j'attends des tests futurs des résultats similaires, que le CF a des avantages positifs pour l'endurance et l'effort de puissance-endurance. De bons résultats avec moins d'effets secondaires destructeurs que ceux associés à l'entraînement de longue distance, lent et oxydatif.

Je n'ai certainement pas fini avec ce "test" mais je suis vraiment enthousiaste avec les résultats jusqu'à présent. Étant sceptique dans l'âme, je continue à me demander, "comment est-ce possible ?" J'essaie de surmonter plus de 20 ans de programmation d'entraînement. Mon corps le fait très bien, mais mon cerveau crie toujours que quelque chose ne va pas ! C'est un processus incroyable à vivre à 42 ans.

Auparavant, pour m'entraîner aux grandes voies en Alaska, dans l'Himalaya ou les Alpes, je passais du temps à soulever des poids mais je me concentrais principalement sur les mouvements que je pensais

suite page ... 7

# Qu'est-ce que le CrossFit ?

Editor

...continued from page 6

liés à l'escalade : les cinq exercices de base étaient des pull-downs (assis avec les genoux bloqués sous une plaque pour les poids plus élevés), des flexions de doigts (debout, avec une barre olympique), des rangées de bras (penchés, un genou sur un banc), presse jambes (sur machine), levées de mollets (debout, également sur machine). Je poussais et tirais un poids remarquable pour mon poids corporel. J'ai combiné la salle de musculation avec un travail métabolique sur un vélo de route, du ski de patin et de la course à pied ou du ski en montée. Puis de longues journées en montagne au programme.

Étrangement, je n'ai jamais vraiment cru à la nécessité d'effectuer des heures massives de base aérobie. Les scientifiques disent que j'avais tort, mais je n'ai jamais eu l'impression qu'un manque de forme physique me faisait échouer sur quelque parcours que ce soit. Il y avait des gars que je ne pouvais pas suivre, bien sûr, mais cela peut résulter de plusieurs causes. Dans les premières années, mes plus longs entraînements métaboliques « artificiels » duraient quelques heures maximum. Cela a changé au milieu des années 1980 lorsque j'ai réalisé à quel point la plupart des gars allaient lentement en montagne et que peut-être leur modalité d'entraînement lente en était la cause. Ils se sont entraînés avec un niveau d'effort modéré pendant de très longues heures, de sorte qu'ils n'ont jamais compris ce que signifiaient réellement intense et rapide, et n'ont jamais pu l'exprimer en montagne.

J'ai donc commencé à m'entraîner sur une durée plus courte avec des efforts plus élevés, mais je ne suis jamais descendu en dessous de 45 à 60 minutes pendant les entraînements métaboliques. Cela a certainement amélioré la tolérance à l'acide lactique et poussé mon seuil anaérobie plus haut, mais pas au même degré que le CrossFit. Et j'ai fini par m'adapter à la formation parce qu'elle était très répétitive, faisant travailler les mêmes systèmes énergétiques de la même manière, encore et encore. Je ne me suis jamais ennuyé au point de me désentraîner mais je me rends compte à quel point je suis devenu efficace sur certains types d'effort, ce qui a finalement réduit la valeur de l'entraînement.

Maintenant, avec plusieurs mois de CrossFit sous ma peau et de nombreuses conversations avec l'entraîneur, je reconnais que, même si la forme physique ne m'aurait jamais fait échouer, j'aurais certainement pu atteindre des niveaux de forme physique plus élevés et plus larges en suivant un protocole autre que celui-ci.

J'ai évolué seul ou avec des coaches tout aussi bornés qui pensaient qu'il n'y avait qu'une seule bonne façon d'y arriver.

J'aurais aimé découvrir les anneaux comme outil il y a 15 ans. J'aurais aimé découvrir la nécessité d'une stabilisation efficace du tronc et de la ligne médiane et apprendre à quel point une articulation SI faible me coûtait de l'énergie. J'aurais aimé descendre en dessous de la durée métabolique de 45 à 60 minutes dans la zone des 20 minutes avec une intensité beaucoup plus élevée – mais des années de programmation ont insisté sur le fait que cela n'avait pas de sens.

Je suis heureux que, même si j'aurais pu faire plus, mieux si mon programme de formation avait été différent à l'époque, je suis capable d'avancer avec quelque chose de nouveau. Un de mes partenaires refuse catégoriquement de passer à autre chose car cela l'obligerait à considérer qu'il a perdu les dix dernières années sur un protocole moins efficace... il s'entraîne des heures massives en Zone 1 HR, commençant finalement un jour d'intervalle par semaine la semaine dernière. J'ai hâte de le retrouver et de tester les résultats de nos différents programmes de formation !

## CrossFit Manifesto:

Des régimes construits à partir d'exercices fonctionnels à haute intensité et à structure constamment variée -

- Produire une adaptation cardiorespiratoire supérieure
- Sont essentiels à la forme physique et à la santé
- Constituent la rééducation la plus efficace après une blessure
- Comprend les seuls protocoles véritablement sûrs
- Provoquer une réponse neuroendocrinienne anormale
- Sont singulièrement uniques dans le développement de leur force de base
- Permet d'obtenir une préparation physique générale ou une forme physique inégalée

the **CrossFit**  
JOURNAL

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

Pour plus d'informations sur l'abonnement, rendez-vous sur la boutique CrossFit à l'adresse : <http://www.crossfit.com/cf-info/store.html>

ou envoyez un chèque ou un mandat-poste au montant de 25\$ à :

**CrossFit P.O.  
Box 2769 Aptos  
CA 95001**

Veillez inclure votre nom, votre adresse. Veuillez inclure votre nom, votre adresse **adresse email.**

Si vous avez des questions ou des commentaires, envoyez-les à [feedback@crossfit.com](mailto:feedback@crossfit.com).

Votre contribution sera grandement appréciée et chaque e-mail recevra une réponse.

