

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

"Pourquoi la forme physique"

Greg Glassman



La famille CrossFit pleure le décès récent du Dr. Roy Walford, le plus grand chercheur mondial sur la longévité. Le Dr. Walford a publié plus de 300 articles scientifiques sur la biologie du vieillissement. Depuis ses laboratoires à l'U.C.L.A., où il a travaillé pendant près de quarante ans, le travail du Dr. Walford était centré sur l'extension de l'espérance de vie par la restriction calorique.

La mort prématurée du Dr. Walford à 79 ans (il avait publiquement prévu de vivre jusqu'à 120 ans) de la SLA ne remet pas en cause, le moins du monde, la validité ou la contribution de son travail scientifique sur le vieillissement. Le soupçon parmi de nombreux chercheurs que la restriction calorique pourrait, comme cela a été observé chez les animaux de laboratoire, prolonger la durée de vie humaine, devrait, et survivra au moins à court terme, à la mort du Dr. Walford.

1 sur 3

"Pourquoi le fitness" (suite...)

Nous espérons sincèrement que l'erreur du Dr Walford ne servira pas à justifier l'excès. Nous honorons la vie et le travail du Dr en aidant à maintenir les choses en perspective. Nous faisons de même pour le regretté Dr Atkins, en rappelant à certains de ses détracteurs qu'une lésion cérébrale terminale due à un traumatisme accidentel n'aurait pas pu être évitée par son régime alimentaire ou un autre.

La culture que nous cherchons à développer au sein de la communauté CrossFit met l'accent sur la pratique et les résultats plutôt que sur la théorie, et la théorie plutôt que sur la personnalité. Pour nous, une grande partie de la forme physique, de la nutrition, de la médecine et de la santé est commercialisée, associée, promue, comprise, débattue, et même reconnue d'abord en lien avec une personnalité, ensuite avec une théorie, et seulement en dernier lieu avec la pratique clinique ou l'efficacité.

En passant du décès personnel du Dr Walford à l'ensemble de son œuvre scientifique, nous nous posons une autre question d'un grand intérêt : « Quelle est l'importance de la longévité pour la forme physique et CrossFit ? » Cela a conduit à une question encore plus importante, même si ce n'est que parce que nous sommes prêts à y répondre : « Pourquoi être en forme ? » ou « Pourquoi le fitness ? »

Un propriétaire de salle de sport avisé racontait souvent que lorsqu'on demande publiquement aux gens « Pourquoi voulez-vous être en forme ? », la réponse prédominante est vivre longtemps et en bonne santé, mais lorsqu'on demande de manière anonyme, la réponse dominante est attirer le sexe opposé.

Le "pourquoi" du fitness est complexe et personnalisé, mais nous avons le devoir et l'honneur de proposer notre perspective en tant qu'ingénieurs et défenseurs d'un système de fitness qui reconnaît clairement tant la longévité que la santé comme hautement désirables.

Heureusement, pour la plupart d'entre nous, le débat entre "avoir meilleure allure nu" et "vivre plus longtemps" se résout en adoptant des modes de vie que nous croyons optimiser les deux simultanément. Mais que se passerait-il si cela n'était pas possible ?

Quelle qualité le fitness ajoute-t-il à la vie indépendamment des espoirs et garanties de santé et de longévité ? Examiner cette question construit un cadre à partir duquel on pourrait répondre à la question plus large "Pourquoi le fitness ?".

Comme un avant-goût ou une incitation à examiner l'aspect non lié à la santé et à la longévité du fitness, nous partageons que certains experts en longévité estiment que collectivement, les données de recherche sur le régime alimentaire, l'exercice et la longévité soutiennent l'idée que la restriction calorique et l'exercice peuvent ne pas être aussi bénéfiques pour la longévité que la restriction calorique et le sédentarisme.

Si cela était vrai, que feriez-vous ?

Encore une fois, pour répondre, nous devons d'abord examiner les aspects non liés à la santé et à la longévité du fitness avant même de commencer à considérer ce qui peut ou ne peut pas être un équilibre équitable ou même possible entre la qualité et la quantité de vie.

Pour les CrossFitters, le fitness fait partie d'une entreprise distinctement humaine : l'auto-actualisation consciente et délibérée. Être, très délibérément, tout ce que nous pouvons être. Nos diverses capacités incluent certainement beaucoup d'éléments physiques. Dans certains cercles, afficher un mépris total pour l'activité et la réussite physique suggère artistiquement un focus intellectuel et, espérons-le, une supériorité. Pour nous, l'évidence, l'expérience et la logique favorisent des modèles qui reconnaissent une interaction vaste et même irréductible des domaines mentaux et physiques. Nous croyons que faire de l'exercice est intelligent et nous rend plus intelligents.

L'analyse récente de la différence profonde dans l'expression génétique entre les personnes qui font de l'exercice et les sédentaires et le désordre consécutif dans de nombreux systèmes corporels des personnes sédentaires nous suggère que le fonctionnement cérébral normal chez les individus sédentaires pourrait éventuellement se révéler impossible en raison du désavantage de l'expression génétique. <http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Toute personne qui fait régulièrement de l'exercice peut rapidement parler de son impact sur l'humeur et la fonction mentale. Un jour, la science démontrera que l'exercice ne produit pas exactement des états mentaux artificiellement joyeux ou euphoriques autant que la sédentarité induit des environnements de chimie cérébrale artificiellement dépressifs.

Il y a un autre avantage au fitness qui ne nécessite pas de brouiller les distinctions conventionnelles ou colloquiales entre l'esprit et le corps, mais qui reconnaît la distinction et utilise l'expérience physique et les succès pour élaborer des stratégies efficaces pour réussir dans des domaines non physiques.

Chez CrossFit, nous appelons cela l'« effet de transfert ». Ce que nous savons, c'est que la salle de sport est un terrain d'essai pour améliorer et développer la volonté. La réalisation physique, la forme physique, nécessite de transformer à plusieurs reprises la pensée en action ou d'exprimer votre volonté. Les coûts de la réalisation physique sont réels, douloureusement tangibles, mesurables et éphémères, tandis que les récompenses sont tout aussi réelles et mesurables, mais douces, non douloureuses et durables plutôt qu'éphémères.

L'entraînement physique peut être un cadre idéal pour apprendre des stratégies de réussite. Le retour sur nos efforts est plus certain, tangible et immédiat dans le domaine physique que, par exemple, dans les domaines émotionnel, spirituel ou financier, mais les leçons ne sont pas fondamentalement différentes; elles sont simplement plus accessibles.

Les adeptes de CrossFit voient l'éducation physique comme un moyen privilégié d'enseigner des vertus essentielles à la réussite. Pour nous, le monde des défis physiques et des réussites est devenu un symbole de la récolte des richesses de la vie et de la lutte contre ses fléaux. En tant que métaphores, nos efforts éclairent, instruisent, encouragent et expliquent beaucoup de ce qui est partout et cher à nos yeux. La forme physique, au final, exerce et développe la volonté. Shakespeare a dit, « Nos corps sont nos jardins, dont nos volontés sont les jardiniers. »

Un CrossFitter célèbre pour sa gestion des dangers physiques a observé que nos entraînements intenses développent le courage. La panique de l'effort écrasant nous familiarise-t-elle avec la peur, de sorte que, en partie grâce à l'entraînement, nous réduisons le véritable coût - la peur, du courage ?

De même, les leçons et expressions d'autodiscipline, de responsabilité, d'amitié, de travail, de persévérance et de foi se manifestent facilement et régulièrement dans les meilleurs environnements d'entraînement.

L'impact de l'entraînement sportif sur le caractère a même attiré l'attention des universitaires. De nombreuses études ont démontré que les athlètes, comparés aux non-athlètes :

- Sont plus extravertis et ouverts dans leurs communications extérieures
- Ont un besoin de réussite plus fort
- Ont un besoin de stimulation plus fort
- Sont plus agressifs
- Sont plus stables psychologiquement
- Ont un meilleur contrôle émotionnel et sont émotionnellement plus stables
- Sont moins anxieux
- Sont plus confiants
- Montrent un degré plus élevé de dominance
- Montrent un degré plus élevé de responsabilité

Tandis que les scientifiques étudient et débattent pour savoir si ces traits développent l'athlétisme ou si l'entraînement physique construit ces traits, les entraîneurs de centaines de disciplines sportives affinent régulièrement, et dans le cadre de leur travail quotidien, ces capacités à un niveau de précision extrême chez des dizaines de milliers d'athlètes.

Le mouvement physique, surmonter des obstacles et exercer la volonté sont nécessaires à la vie et sont l'essence même de l'être humain. Nous croyons que le but n'est pas imposé mais créé par l'acte même de transformer pensées et rêves en événements physiques dans une chaîne continue d'efforts. La valeur et le coût de la réussite sont paradoxalement contenus dans la lutte et la noblesse de l'effort, et c'est cette lutte noble qui mène à un but.

Au-delà de cela, pour les CrossFitters, une performance humaine hautement développée est une forme d'art et la participation personnelle à ces arts, à tous les niveaux de compétence, est une expérience transcendante. Pour nous, les athlètes sont comme des musiciens, des peintres et des poètes.

Une culture physique qui inspire, guide et enrichit chaque aspect de notre être peut ajouter des années à notre vie mais ajoute certainement de la vie à nos années.

La longévité indépendante de la réussite, de la capacité, de l'indépendance, de la productivité et de l'autosuffisance devient potentiellement grotesque. Un scénario inquiétant pour l'avenir est que l'espérance de vie atteigne 150 ans avec les 75 dernières années passées dans une maison de retraite.

La discussion sur l'échange de qualité pour la quantité de vie est largement hypothétique car les connaissances actuelles sur la forme physique et la longévité n'offrent pas un tel échange. Nous espérons et croyons que la longévité s'optimisera dans des conditions où la capacité fonctionnelle le fait également.

Pour les CrossFitters, la réponse à "Pourquoi la forme physique ?" est que la forme physique transcende tout sauf la vertu, qu'elle nourrit, et que la longévité et même la santé ne sont que des aspects de la forme physique.



Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il est entraîneur de fitness et coach de conditionnement physique depuis le début des années 1980.