

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Aide pour les exercices au poids du corps

Greg Glassman



*"Avec assez d'élastiques, tout le monde peut faire de la gymnastique."*

Notre affirmation souvent répétée selon laquelle le CrossFit est « conçu pour une échelle universelle, ce qui en fait l'application parfaite pour toute personne engagée, quel que soit son niveau d'expérience » trouve son plus grand défi avec les exercices au poids du corps - ce que nous appelons « gymnastique ».

En revanche, les exercices de musculation et d'haltérophilie s'adaptent facilement, voire de manière évidente, en réduisant simplement les charges.

1 sur 11

## Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

Avec des barres et des disques d'entraînement, nous avons pu initier tout le monde aux principaux mouvements comme les squats, deadlifts, presses et jerks, cleans, et l'arraché, y compris les seniors, quel que soit leur niveau. Cette approche n'est pas nouvelle ; beaucoup des programmes d'haltérophilie les plus réussis commencent avec des tubes en PVC ou des bâtons en bois de poids négligeable et augmentent les charges par petites étapes lorsque l'exécution est bonne.

Mais les exercices au poids du corps posent un dilemme particulier. La plupart des femmes, des seniors, et des hommes plus corpulents ont souvent du mal à faire une seule répétition des mouvements les plus basiques au poids du corps. Cela est particulièrement vrai pour les exercices de base du haut du corps comme les tractions, les pompes ou les dips.

Depuis des années, des machines d'assistance aux tractions et dips comme le Stairmaster Gravitron sont nos incontournables pour initier, former et développer les exercices au poids du corps.

Bien que nous ayons rencontré un succès considérable avec cette approche, elle présente plusieurs inconvénients gênants, y compris le coût substantiel des machines elles-mêmes, l'arrêt de la production dans le cas du Gravitron, des lignes d'action moins qu'optimales ou naturelles, une accessibilité limitée pour les groupes plus nombreux, et la limitation inhérente à ne développer que deux exercices – les tractions et les dips.

Ce mois-ci, nous explorons d'autres stratégies d'assistance qui élargissent à la fois le nombre d'athlètes capables de participer aux exercices de base au poids du corps et le nombre d'exercices au poids du corps.

Nous montrerons comment non seulement les tractions et les dips, mais aussi le muscle-up, la montée à la corde, la croix de fer et les pompes en équilibre peuvent être travaillés par tout le monde.

De plus, nous présenterons des stratégies grâce auxquelles le front lever, la planche, la croix maltaise, la croix inversée, l'élévateur, et les pompes en équilibre sur anneaux peuvent être pratiqués par des athlètes plus capables mais encore loin d'être assez forts pour ces classiques.

Aucune des stratégies que nous avons explorées n'est de notre conception – la plupart peuvent être trouvées dans le livre de Cuk et Karacsony Rings – Methods, Ideas, Curiosities, and History. Ce qui est unique à CrossFit, c'est à la fois l'utilisation de ces techniques avec des populations spéciales et la défense de leur utilisation pour la force athlétique et le conditionnement non-gymnastique.

Le domaine de la gymnastique est tout aussi puissant que l'haltérophilie et l'entraînement en force, et presque inexploré dans les programmes de fitness, les salles de sport commerciales, l'entraînement militaire et policier, ainsi que la force et le conditionnement athlétiques dans le monde entier.

L'entraînement en force est une composante essentielle de l'entraînement physique mais, en fin de compte, il ne représente qu'un moyen de développer seulement la moitié de votre potentiel physique – le reste dépend de la gymnastique. Cela est vrai pour la force en général et la force du haut du corps et du tronc en particulier, mais dans le domaine du développement neurologique, le stimulus de la gymnastique est singulièrement unique.

Aucune discipline n'égale la gymnastique pour développer le rapport force/poids, la force du haut du corps, la force du tronc, la flexibilité, la coordination, la précision, l'agilité et l'équilibre. (Amateurs de Pilates, yogis, adeptes du Swiss ball, wobble et Indo board, prenez note : vous jouez, vous ne vous entraînez pas !)

La barrière à la participation à la gymnastique est double. La première difficulté est l'échelle des charges. Imaginez si la seule charge disponible dans les salles de sport était celle du poids du corps. Que ferait cela à la popularité de l'entraînement en force ? Cela fermerait presque toutes les salles de sport dans le monde. Il y aurait autant de gens soulevant des poids qu'il y en a faisant de la gymnastique – très peu.

La deuxième barrière à la participation à la gymnastique est moins apparente pour la plupart des athlètes et entraîneurs, mais tout aussi contraignante que la possibilité d'adaptation. Les mouvements de gymnastique à tous les niveaux exigent un contrôle corporel extraordinaire. La gymnastique est à l'entraînement en force ce que le tambourin est au violon. Un esprit faible se manifeste par une faible tolérance à la frustration, éliminant ainsi les plus faibles.

Le bénéfique et le besoin du stimulus de la gymnastique ne sont pas diminués par l'âge, le poids ou le sexe. En fait, ceux qui sont le moins susceptibles de se retrouver au-dessus des anneaux ou la tête en bas en tirent le plus grand bénéfice.

Renforcez-vous, procurez-vous des bandes élastiques et mettez-vous au travail.

Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

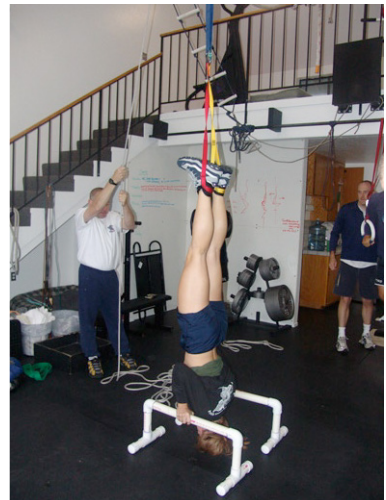
### Jimmy Johnson/Pompes en équilibre sur les mains :

Le shérif adjoint de Santa Cruz, Jimmy Johnson, est un homme grand et fort, mais pas encore prêt pour les pompes en équilibre sur les mains sans aide. Nous l'avons attaché à un harnais de cheville Yates auquel nous avons ajouté quelques FlexBands et l'avons hissé jusqu'à la position de l'équilibre avec un système de poulie 4:1. En contrôlant la tension des bandes, nous pouvions déterminer précisément le niveau d'assistance que Jimmy recevait, et il a pu réaliser ses premières pompes en équilibre. En cas d'échec, nous pouvions tirer un peu plus sur la corde, ce qui étirait un peu plus les bandes, et il pouvait en faire quelques-unes de plus.



### "ChemGirl" /Pompe en équilibre sur les mains :

En contrôlant la pré-tension des FlexBands, « ChemGirl » peut être aussi légère que nécessaire pour s'entraîner aux pompes en équilibre sur les mains.



Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

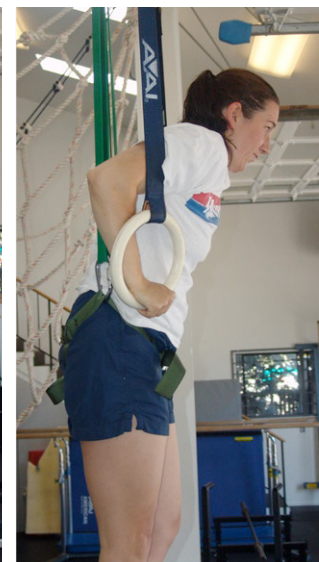
**Ernie Ellender/Levier avant &  
Mary Poteete/Croix de fer**

Tous deux peuvent s'entraîner à la croix de fer et au levier avant avec des FlexBands attachés à un harnais d'escalade et tendus à l'aide de poulies.



**Jonna Mendes/Muscle-up :**

Jonna Mendes, double olympienne américaine, a besoin d'un peu d'aide pour le muscle-up. Nous l'avons équipée d'un harnais d'escalade auquel nous avons fixé deux FlexBands, tirant les bandes vers le haut avec des poulies pour contrôler précisément l'assistance nécessaire pour l'amener au sommet des anneaux.



**Garth Taylor/Muscle-up :**

Avec des FlexBands et un système de poulies, le champion de jiu-jitsu brésilien Garth "Mountain Man" Taylor peut réaliser un muscle-up.

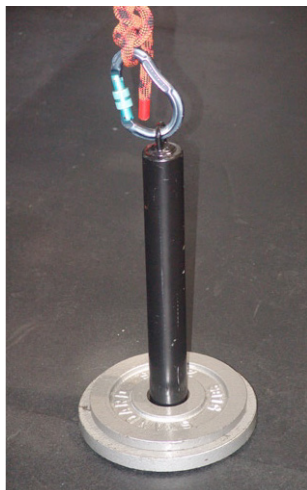


**Sally Stade/Croix de fer :**

Sally Stade maintient une croix de fer sur des anneaux attachés à des cordes qui montent jusqu'au plafond, passent par des poulies et redescendent jusqu'à des poids. Sa croix de fer peut être mesurée en pourcentage de son poids corporel, lui indiquant à quel point elle se rapproche de la version réelle.

**Sally Stade/Muscle-up de fer :**

Encore avec des anneaux attachés à une corde qui monte jusqu'à une poulie et redescend vers deux poids, nous pouvons mesurer à quel point Sally est proche de réaliser un muscle-up.



## Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

### Sally Stade/Muscle-up :

Cette fois, avec nos anneaux fixés au plafond à l'aide de FlexBands, Sally Stade peut s'entraîner au muscle-up sans que ses pieds ne quittent jamais le sol. La prise devient simple, la transition gérable et le dip suffisamment stimulant



### Jack Hespel/Croix inversée :

Cela fait 40 ans depuis les jours de gymnastique de Jack Hespel, mais avec des anneaux attachés à une corde qui passe par une poulie et revient à son harnais de cheville, Jack est de retour en action avec une croix inversée. Encore une fois, ce système réduit le poids de Jack de moitié.



## Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

### Lani Lau/Équilibre sur les mains aux anneaux :

Lani Lau est attachée au harnais de cheville Yates, qui est relié à une corde passant par une poulie Petzl et revenant aux anneaux. Cela réduit le poids du corps de moitié et permet à Lani de faire des pompes en équilibre sur les mains aux anneaux, tout en préservant une grande partie des sensations du mouvement réel.



### Matt Mast/Planche :

Avec des anneaux, une corde, une poulie et un harnais d'escalade, Matt réalise une planche.



## Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

### Matt Mast/Ascenseur :

L'« ascenseur » commence par une suspension inversée et une prise fausse. Le mouvement s'effectue en se recroquevillant jusqu'à la position de poirier, puis en poussant jusqu'à l'équilibre sur les mains. C'est un peu comme un enchaînement de muscle-up et de pompes en poirier, mais à l'envers. C'est bien plus facile avec la moitié du poids du corps.





## Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

### Garth Taylor/Planche avant :

Peu de personnes pesant 270 livres peuvent réaliser une planche avant. Avec l'installation d'un anneau et d'une poulie attachée à un harnais d'escalade, ses hanches sont suffisamment relevées pour rendre le mouvement possible.



### Sally Stade/Dips avec barre :

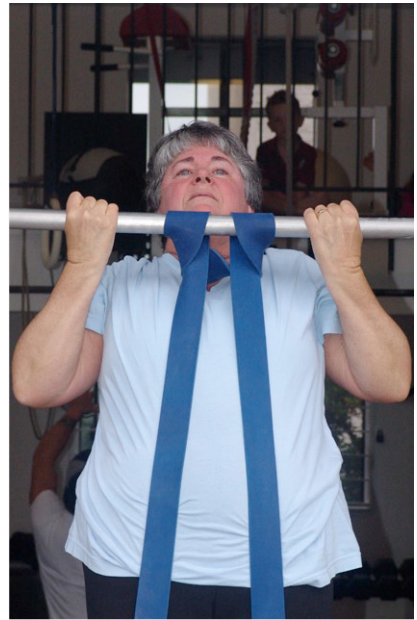
En se tenant sur une bande FlexBand enroulée autour des extrémités des barres parallèles, Sally Stade parvient à faire des dips. L'assistance peut être augmentée en ajoutant une autre bande ou en enroulant une boucle supplémentaire autour de l'une ou des deux barres.



Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

### Sally Stade/Tractions :

En passant un FlexBand sur la barre de traction, une boucle se forme dans laquelle Sally peut se tenir pour recevoir suffisamment d'assistance pour faire des tractions.



### Sally Stade/Corde à grimper :

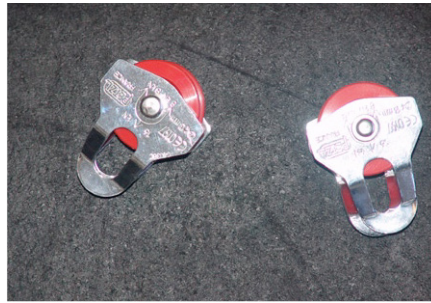
Ici, Sally Stade, avec un harnais d'escalade, est attachée à un FlexBand tendu et fixé au même point d'attache que le sommet de la corde. Avec l'ajout d'une autre bande, Sally pourrait grimper la corde sans utiliser ses jambes.



## Équipement

### Bracelet Yates Gear

Notre ancien harnais de cheville ressemblait à une contrainte de jambe sur une chaise électrique. Il a été conçu avec le même souci de confort. Ce harnais Yates est fantastique. Bien qu'il soit présenté comme un harnais de poignet, il a été testé et approuvé pour une utilisation à la cheville. Aucun athlète ne s'est plaint d'inconfort. Nous ne pouvons pas imaginer une meilleure, plus sûre et plus confortable façon de transporter quelqu'un la tête en bas.



### Poulie Oscillante Petzel

Cette poulie bon marché grinçait de manière insupportable jusqu'à ce que nous la traitions avec du WD-40. Elle semble avoir une résistance au roulement modérée.

### Harnais d'escalade

Notre harnais a été fabriqué par nos amis militaires. Notre prochain viendra de Metolius.

### FlexBands Jump Stretch

Ensemble de bandes. Une paire de bandes mini, légères, moyennes et fortes. Nous recherchons des bandes en caoutchouc moins chères. Faites-le nous savoir si vous en trouvez.



Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de Crossfit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Il est un ancien gymnaste de compétition et est préparateur physique et préparateur physique depuis le début des années 1980.