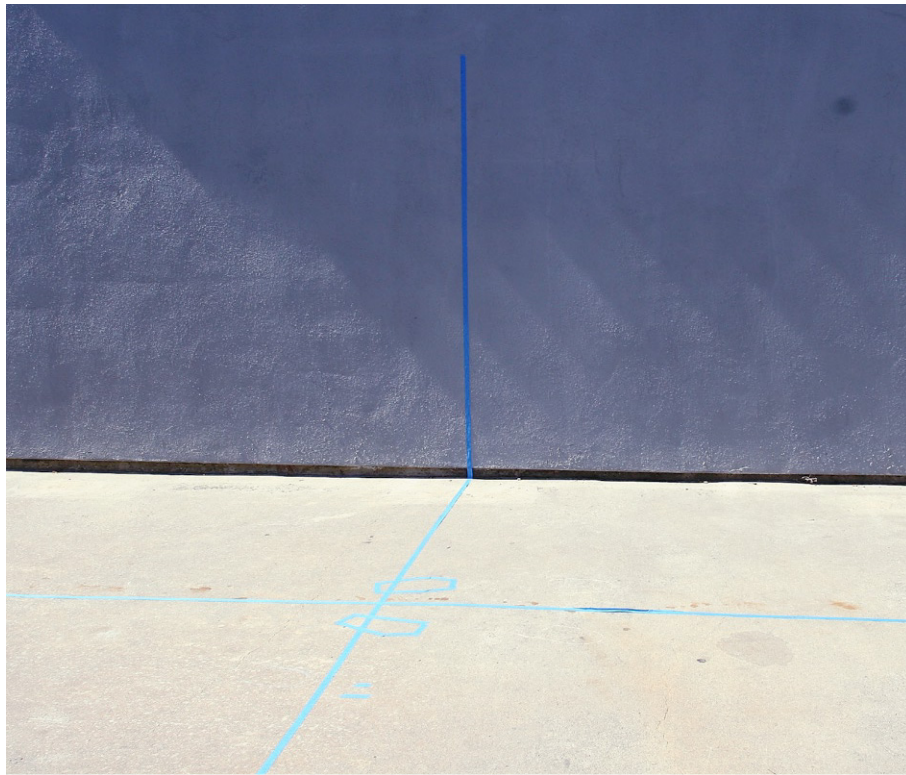


# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Entraînement Numérique

Greg Glassman & Mike Burgener



La communauté CrossFit regroupe des milliers de membres répartis dans plusieurs pays, avec parmi eux certains des entraîneurs et athlètes les plus compétents en sport et conditionnement physique. Bien que nous soyons forts, engagés et talentueux, notre communauté est principalement connectée via Internet et géographiquement dispersée. Cela signifie que, pour beaucoup, les occasions de recevoir des conseils de nos entraîneurs se limitent à des textes et des événements de formation, chacun avec ses limitations évidentes.

Récemment, nous avons constaté que, bien que nous gérons des dizaines de milliers de milliards de bits de données chaque mois sur CrossFit.com, peu de gens partagent des photos ou des vidéos de leurs efforts d'entraînement pour évaluation. Ce mois-ci, nous avons testé et démontré l'entraînement via des contributions numériques et proposons une incitation à nos amis pour photographier ou filmer leurs efforts, les publier sur le forum CrossFit et laisser les experts donner leur avis.

1 sur 6

## Entraînement numérique (suite...)

Pour tester et démontrer notre concept d'entraînement numérique, Tony Budding et Nicole Carroll ont pris en photo leur Clean and Jerk et ont envoyé les images au coach Mike Burgener pour évaluation. Nous partageons ici les résultats des retours de Mike, et plus tard cette semaine, nous publierons ces images sur notre forum dans une section réservée à l'entraînement numérique. Ce sera facile : prenez des photos de vos efforts, téléchargez-les en ligne et préparez-vous à recevoir le bon, le mauvais et le moins bon.

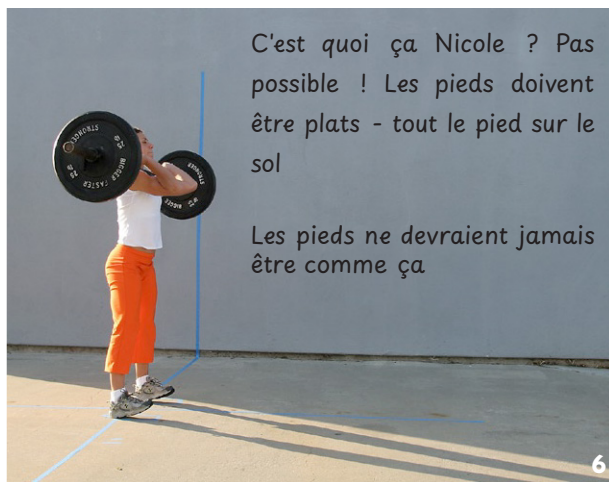
Bien que cela ne soit pas strictement nécessaire, nous avons placé une bande de ruban adhésif sur un mur descendant jusqu'au sol et sortant perpendiculairement du mur pour définir le plan frontal qui divise l'athlète en partie avant et arrière. Perpendiculairement à cette ligne de ruban, nous avons tracé une autre bande pour définir le plan sagittal qui divise l'athlète en moitiés droite et gauche. En plaçant l'athlète directement sur l'intersection de ces lignes, nous avons défini la position de départ des pieds. Ces lignes aident à donner de la perspective à la photographie. Les prises de vue ont été effectuées depuis une position trois pas en avant du plan frontal, selon la demande de l'entraîneur Burgener.

Il semble que cela ait fonctionné, mais seul le temps le dira. Soyez le juge. Publiez vos photos et dites-nous si les retours font une différence dans votre performance. N'est-ce pas généralement notre critère d'évaluation chez CrossFit ?



2 sur 6

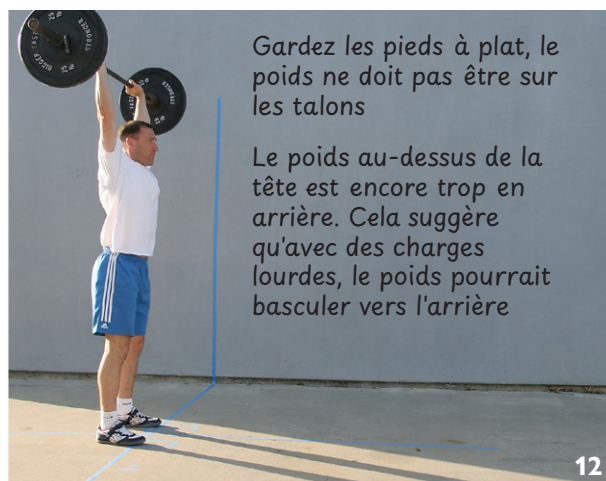
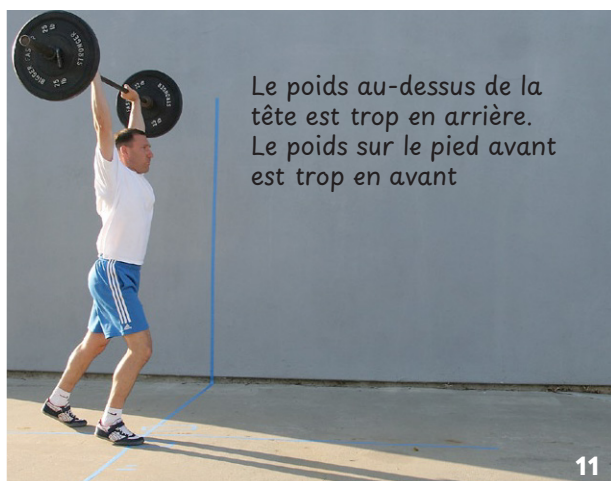












Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et l'éditeur du CrossFit Journal.

Mike Burgener, aussi connu sous le nom de « Coach B » ou simplement « Burg », est le propriétaire de Mike's Gym (un affilié de CrossFit et Centre Régional d'Entraînement de USAW), un entraîneur international senior de USAW, ancien entraîneur de l'équipe mondiale junior (1996-2004) et de l'équipe mondiale senior (2005), et entraîneur de force et de conditionnement au Lycée Rancho Buena Vista à Vista, Californie. Il enseigne les séminaires de certification de deux jours sur l'haltérophilie olympique de CrossFit.