

# Le **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Les levées insolites

Greg Glassman

Il existe des mouvements qui n'atteindront jamais votre salle de sport locale et qui incluent certains des meilleurs exercices connus. Il y a une collection d'entre eux connus sous le nom de "levées insolites". Ce serait une erreur d'ignorer ces levées. Ce serait encore plus imprudent de les aborder sans une extrême prudence.

Il existe des compétitions avec les levées insolites et elles ont une association : l'Association Américaine de Levée de Poids Tout-Terrain (USAWA)

Le site web de l'USAWA couvre les règles des compétitions et des levées.

Nous examinons les levées insolites avec un mélange d'humour et d'émerveillement. L'humour est juvénile car il trouve ses racines dans le malaise et les blessures d'autrui, comme dans les dessins animés. Imaginez les dégâts que vous pourriez faire rien qu'avec le développé couché sur la chaise romaine. Ou que dire de l'arraché à deux personnes ?

L'émerveillement vient de la reconnaissance de la difficulté et de l'inconfort considérables que beaucoup de ces levées engendrent même avec des charges modérées.

Si vous essayez ces levées, commencez avec peu de poids, très peu.

Certaines de ces levées exigent beaucoup des muscles stabilisateurs ; d'autres sont très fonctionnelles.

Certaines sont aussi exigeantes pour la fonction cardiorespiratoire que la course, tandis que d'autres entraînent le travail d'équipe ou la coordination.

**Voici une liste de quelques-uns de nos préférés :**

**La Mille Inman :** Parcourir 1 mille avec 150 pour cent de votre poids corporel sur vos épaules. Le style est facultatif ! Rafrâichissements autorisés ! Ce n'est pas seulement un mouvement parfaitement fonctionnel, mais aussi un composant excitant pour la condition physique générale.

**Développé Couché sur la Chaise Romaine :**

Extensions de hanche avec poids dans le pli des coudes. Pas nécessairement fonctionnelles, mais une leçon sur l'extension de la hanche et les extenseurs.

**Extensions sur la Chaise Romaine :**

Développé : Il s'agit d'un développé couché depuis une position allongée, dos au sol et parallèle, sur une Chaise Romaine. Le développé couché n'est qu'une distraction pour que vous ne pensiez pas à votre abdomen.

**Levée d'Allen :** Un exercice abdominal réalisé depuis le sol avec les bras tendus vers le haut tenant du poids. Si la barre se déplace en ligne droite des hanches aux épaules ou si les bras se plient, la levée est disqualifiée. Cela doit être l'exercice le plus extrême pour les hanches...



de 3

## Les Levées Inhabituelles (suite...)

exercices des fléchisseurs.

**Élévation abdominale :** Un exercice de crunch avec une barre derrière le cou. À faire au sol ou sur un banc romain. Pourquoi ne pas essayer les crunchs avec poids ? Essayez celui-ci.

**Curl à deux :** Un curl vraiment sympa !

**Épaulé-jeté à deux :** C'est une source d'amusement (à essayer avec une personne grande et une petite, ou une forte et une moins forte) tout en développant l'esprit d'équipe.

**Arraché à deux :** Similaire au précédent.

**Levée de Steinborn :** Depuis une barre chargée au sol, l'athlète met la barre debout, prend une 'position contre la barre' (accroupi ?) et laisse la barre tomber sur une épaule

et pivote sur l'autre d'où l'athlète s'accroupit lorsqu'il en reçoit l'ordre.

En réalité, très fonctionnel. Il ne faudrait pas rester longtemps sur un chantier pour voir cela.

**Levée Zercher :** Levée du sol aux genoux, la barre repose sur les genoux, puis dans le creux des coudes pour finir la levée.

**Clean and press avec les doigts du milieu :** Vous l'avez deviné, clean and press uniquement avec les deux doigts du milieu. Idéal pour les amateurs de prise.

**Clean Zeigler :** Un clean tout en équilibrant un disque sur la tête. La levée est réussie seulement si le disque ne tombe pas.



## Les Levées Inhabituelles (suite...)

**Clean and Jerk de Judd :** Clean and jerk sur une seule jambe.

**Presse en Équipe de Deux Personnes et Deux Mains :** Cela vous donnera une année gratuite au 24-Hour Nautilus ; essayez-le !

### Reprises d'Arraché avec Poids de Corps :

Cet exercice et le Clean and Jerk de Répétition avec Poids de Corps peuvent prétendre être le meilleur exercice de conditionnement général.

### Cleans de Répétition avec Poids de Corps : Oui !

Le meilleur mouvement de levage de poids transformé en cauchemar cardiorespiratoire pour les plus forts.

### Clean and Jerk de Répétition avec Poids de Corps :

Comme précédemment.

**Jerks de Répétition avec Poids de Corps :** Exercice remarquable.

**Arraché à Une Main :** Les versions à une main des mouvements de poids imposent beaucoup à l'axe transversal et, par conséquent, renforcent le tronc. Il y a aussi un avantage neurologique grâce aux exigences accrues de contrôle des mouvements à une main.

**Clean and Jerk à Une Main :** Identique à l'Arraché à Une Main.

**Clean Continental :** C'est un clean où tout est permis sauf de poser la barre debout à l'extrémité. La barre peut toucher le corps là où le levageur le souhaite ! On peut même poser le genou ou les fesses au sol.

Cela peut être une bonne façon d'enseigner l'efficacité du clean normal. Oups !

**Pont de Lutteur, Pullover et Presse :** Depuis le Pont de Lutteur, amenez une barre au-dessus de la tête jusqu'à la poitrine puis pressez jusqu'au verrouillage. Aucun point, à part la tête et les pieds, ne peut toucher le sol pendant le levage. (Un coussin de deux pouces pour la tête est acceptable !)

Cela prend un exercice classique, le Pont de Lutteur, et y ajoute du poids. Magnifique !



La Levée Zercher

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.