

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Un Meilleur Échauffement

Greg Glassman

### Introduction

Dans les salles de sport commerciales, l'échauffement consiste souvent simplement à passer quinze ou vingt minutes sur un vélo, un tapis de course ou un stepper. Bien que cela soit mieux que rien, cette méthode d'échauffement est essentiellement une perte de temps, car elle n'améliore pas la flexibilité, n'implique pas l'ensemble du corps ni les mouvements fonctionnels principaux, manque une occasion idéale de renforcer et de pratiquer certains exercices critiques, et prépare mal un athlète pour un entraînement sportif exigeant.

Nous avons besoin d'un échauffement qui augmente la température corporelle et le rythme cardiaque, qui inclut un peu d'étirement, qui stimule tout le corps et les fonctions biomécaniques principales, qui offre une pratique pour les mouvements de base et, enfin, qui prépare pour un entraînement sportif rigoureux.

Nous proposons ici un échauffement préféré de CrossFit et comparons ses avantages par rapport à un vélo d'appartement de quinze minutes. L'échauffement CrossFit répond à nos besoins alors que l'échauffement traditionnel ne fait qu'augmenter la température corporelle et le rythme cardiaque.

Les caractéristiques essentielles de notre échauffement incluent un étirement et une extension plus importants de la hanche/jambe, une extension et flexion du tronc/hanche, et des mouvements de poussée et de traction. Les combinaisons sont illimitées et pourraient inclure des mouvements plus stimulants comme le 'good morning', le 'hollow rock', l'escalade de corde, ou les pompes en équilibre sur les mains au lieu d'extensions de dos, abdominaux, tractions et dips. Les mouvements utilisés dépendront largement de votre développement athlétique, mais avec le temps, des mouvements plus difficiles peuvent être intégrés sans qu'ils ne deviennent un entraînement complet.

Échauffement CrossFit	Échauffement Traditionnel
Étirement Samson Squat Overhead Abdominaux Extension du dos Traction Dip	Vélo de 20 minutes



Étirement Samson

1 sur 3

## Un meilleur échauffement (suite...)

Avantages	Échauffement CrossFit	Échauffement Traditionnel
Augmente la température corporelle	+	+
Augmente la fréquence cardiorespiratoire	+	+
Inclut des étirements	+	-
Développe des fonctions/mouvements essentiels	+	-
Entraîne tout le corps	+	-
Prépare à des mouvements athlétiques rigoureux	+	-

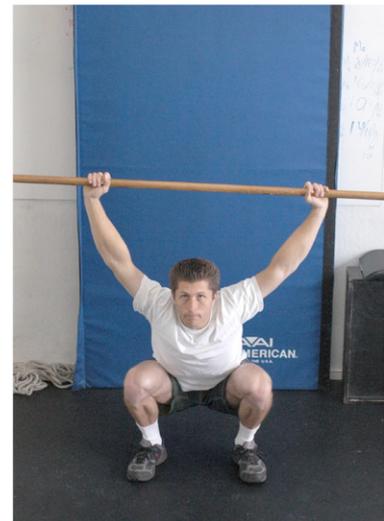
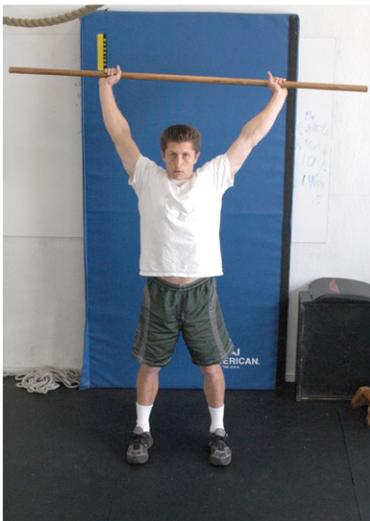
Un échauffement comme celui que nous décrivons peut facilement devenir plus qu'un simple échauffement. En effet, il peut servir d'entraînement complet s'il est bien structuré. L'idée est de créer un circuit de quinze minutes qui soit stimulant sans être trop exigeant. Avec le temps, le régime peut être intensifié au point que trois séries de squats, abdominaux, extensions du dos, tractions et dips, même à 15 répétitions, demandent un effort similaire à celui de pédaler tranquillement sur un vélo stationnaire pendant quinze minutes et produisent une fréquence cardiaque semblable.

Si au début vous devez utiliser le Gravitron ou un dispositif similaire pour aider avec les tractions et les dips, c'est tout à fait acceptable. Avec le temps, vous aurez besoin de moins d'assistance jusqu'à pouvoir réaliser les tractions et les dips sans aide et ressentir que l'exercice est toujours approprié pour un échauffement. Vous pourriez vouloir ou avoir besoin de commencer avec une traction et un dip par série et ajouter une répétition toutes les deux semaines pour

vous habituer à la charge. L'incrémentalisme, la patience et la pratique rendront les mouvements de base de la gymnastique aussi faciles que de faire du vélo et offriront un bénéfice bien plus important.

Une conséquence d'un échauffement comme celui-ci est que vous ferez plus de tractions, pompes, abdominaux et autres mouvements de gymnastique. Avant que quelqu'un atteigne 25 tractions, trois séries de 10 devraient être faciles. Votre maximum de tractions, abdominaux, pompes, dips, escalade de corde (montée plus rapide/plus grand nombre de montées consécutives) et pompes en équilibre sera un multiple du nombre qui ne vous demande pas plus qu'un échauffement. Certains entraîneurs ont appelé cela « facilitation synaptique », Pavel l'appelait « graisser le groove » ; nous l'appelons « pratique ». (C'est notre opinion que tous les exercices ont une composante neurologique plus forte qu'on ne le reconnaît généralement.)

Quoi qu'il en soit, réussir avec des mouvements de gymnastique à haute répétition comme la traction, le squat, le dip et l'abdominal vous rendra



Étirement de Squat au-dessus

## Un Meilleur Échauffement (suite...)

deviens plus fort, améliore ton endurance, et cela ne se fera pas sans une pratique régulière. Toute cette pratique ne doit pas être à intensité maximale, mais elle doit être constante, et l'échauffement est l'endroit idéal pour cela.

### L'étirement « Samson » :

1. Entrelace les doigts et tourne les paumes vers l'extérieur en verrouillant les bras
2. Pousse les bras et les mains à l'horizontale
3. Pousse les mains vers l'avant et la tête en arrière en éloignant le nez le plus possible des mains
4. Garde le regard droit devant
5. Éleve les bras au-dessus de la tête
6. Pousse les mains fermement vers le plafond
7. Garde les bras perpendiculaires au sol
8. Garde les paumes vers le plafond
9. Ferme l'espace entre la tête et les bras en levant les épaules
10. Fais un pas en avant le plus loin possible avec une jambe
11. Laisse le genou de la jambe arrière toucher le sol
12. Pousse les hanches vers l'avant en ressentant l'étirement dans la jambe avant et arrière
13. Maintiens la poussée vers le plafond, les bras perpendiculaires, l'espace fermé entre les bras et la tête, le regard droit devant
14. Tiens la position pendant 30 secondes
15. Répète avec l'autre jambe



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.