

# Fondamentaux, Virtuosité et Maîtrise

Une Lettre Ouverte aux Entraîneurs CrossFit

Journal CrossFit Août 2005

Greg Glassman

En gymnastique, terminer une routine sans erreur ne vous donnera pas une note parfaite de 10.0—seulement un 9.7. Pour obtenir les trois dixièmes de point restants, vous devez démontrer du "risque, de l'originalité et de la virtuosité" en plus de ne faire aucune erreur dans l'exécution de la routine.

Le risque consiste simplement à exécuter un mouvement susceptible d'être raté ou mal exécuté ; l'originalité est un mouvement ou une combinaison de mouvements unique à l'athlète—un mouvement ou une séquence jamais vus auparavant. Naturellement, les gymnastes débutants aiment montrer du risque et de l'originalité, car ces éléments sont spectaculaires, amusants et inspirants—surtout parmi les athlètes eux-mêmes, bien que le public soit moins susceptible de s'en rendre compte lorsque l'un ou l'autre est démontré.

La virtuosité, cependant, est une tout autre affaire. En gymnastique, la virtuosité est définie comme "faire des choses ordinaires de manière extraordinairement bien." Contrairement au risque et à l'originalité, la virtuosité est insaisissable, extrêmement insaisissable. Elle est, cependant, facilement reconnue par le public ainsi que par le coach et l'athlète. Mais plus important encore, et c'est mon point principal, la virtuosité est plus qu'une exigence pour ce dernier dixième de point ; elle est toujours le signe d'une véritable maîtrise (et de génie et de beauté).

Il existe une tendance irrésistible chez les novices qui développent une compétence ou un art, qu'il s'agisse d'apprendre à jouer du violon, d'écrire de la poésie ou de concourir en gymnastique, à passer rapidement des fondamentaux à des mouvements, compétences ou techniques plus élaborés, plus sophistiqués. Cette impulsion est la malédiction du novice—la précipitation vers l'originalité et le risque.

La malédiction du novice se manifeste par des embellissements excessifs, une créativité démesurée, des fondamentaux faibles et, finalement, un manque marqué de virtuosité et une maîtrise retardée. Si vous avez déjà eu l'occasion d'être enseigné par les meilleurs dans n'importe quel domaine, vous avez probablement été surpris par la simplicité, le caractère fondamental, la base de l'enseignement. La malédiction du novice affecte à la fois l'apprenant et l'enseignant. L'entraînement physique ne fait pas exception.

Ce qui condamnera inévitablement un programme d'entraînement physique et diluera l'efficacité d'un coach, c'est un manque d'engagement envers les fondamentaux. Nous constatons cela de plus en plus dans la programmation et la supervision de l'exécution. Rarement maintenant voyons-nous prescrire les courts couplets ou triplets intenses qui caractérisent la programmation CrossFit. Rarement les entraîneurs examinent-ils vraiment à la loupe les mécanismes des mouvements fondamentaux.

Je comprends comment cela se produit. Il est naturel de vouloir enseigner des mouvements avancés et sophistiqués. L'envie de s'éloigner rapidement des bases pour aller vers des mouvements avancés découle du désir naturel de divertir votre client et de l'impressionner avec vos compétences et connaissances. Mais ne vous trompez pas : c'est un piège. Enseigner un arraché alors qu'il n'y a pas encore de squat au-dessus de la tête, enseigner un squat au-dessus de la tête alors qu'il n'y a pas encore de squat libre, est une erreur colossale. Cette précipitation vers l'avancement augmente le risque de blessure, retarde le progrès et freine le retour sur l'investissement des efforts du client. En bref, cela ralentit sa forme physique.

Si vous insistez vraiment sur les bases, vos clients reconnaîtront immédiatement que vous êtes un entraîneur expert. Ils ne seront pas ennuyés; ils seront impressionnés. Je vous le promets. Ils reconnaîtront rapidement la puissance des fondamentaux. Ils progresseront également de toutes les manières mesurables par rapport à ceux qui n'ont pas la chance d'avoir un enseignant aussi ancré et engagé dans les bases.

L'entraînement s'améliorera, les clients progresseront plus vite, et vous aurez l'air plus expérimenté et professionnel, et vous gagnerez plus de respect, si vous vous engagez simplement à revenir aux bases.

Il y a suffisamment de temps dans une session d'une heure pour s'échauffer, pratiquer un mouvement ou une compétence de base, tenter un nouveau record personnel ou une levée maximale, discuter et critiquer les efforts des athlètes, puis enchaîner avec un petit couplet ou triplet serré utilisant ces compétences ou simplement jouer. Le jeu est important. Le retournement de pneus, le basket-ball, les courses de relais, le jeu du chat, le Hooverball, et autres, sont essentiels à un bon programme, mais ce sont des assaisonnements—comme le sel, le poivre et l'origan. Ils ne sont pas des plats principaux.

Les entraîneurs de CrossFit ont les outils pour être les meilleurs entraîneurs au monde. J'y crois vraiment. Mais se contenter de la moyenne ne suffit jamais, et nous voulons ce dernier dixième de point, le 10.0 complet. Nous voulons la virtuosité!!