



E.M. Burton



E.M. Burton

THE CrossFit JOURNAL

LE PROGRAMME DE PRÉPARATION SAT DE CROSSFIT

Le fondateur et PDG de CrossFit, Greg Glassman, décrit un programme pilote qui combine l'entraînement CrossFit avec l'éducation – une adéquation parfaite avec la mission de CrossFit de changer des vies.

Greg Glassman raconté
par Mike Warkentin

CrossFit s'emploie depuis longtemps à améliorer les compétences sportives.

Nous avons une réponse physiologique à la question de la forme physique : des mouvements fonctionnels variés exécutés à haute intensité. Mais au final, notre objectif est d'améliorer les gens, et c'est cela qui compte le plus. Curieusement, « mieux » est une notion assez floue – mais vous pouvez en décider et le mesurer par vous-même.

Si vous veniez dans ma salle dès le premier jour,

Je vous dirais d'aller dans un coin et d'écrire cinq choses qui vous rendraient meilleur. Oubliez CrossFit. Notez simplement cinq choses que vous aimeriez voir se réaliser pour vous. Faites-les subjectives ou objectives, mesurables ou non, puis mettez la liste de côté. Je voudrais que vous vous entraîniez avec nous trois à cinq fois par semaine pendant six mois, et ensuite nous reverrions cette liste pour voir si nous nous rapprochons ou éloignons du but.

Si être meilleur implique le succès académique, entrer dans les bonnes écoles et obtenir le bon emploi – et c'est en effet une définition de « mieux » pour beaucoup – je pense que dans nos salles, nous pouvons améliorer la fonction cognitive selon à peu près n'importe quelle mesure acceptée. Nous pouvons le faire avec des enfants, et

nous allons commencer par améliorer les scores SAT. Nous pouvons rendre les enfants plus intelligents et améliorer leurs processus de réflexion, leur logique, leur vocabulaire. Nous leur donnerons de meilleurs outils pour traiter et comprendre. Le programme de préparation SAT de CrossFit va faire tout cela.

Pendant longtemps, j'ai encadré des clients en entraînement ainsi que certains de leurs enfants avec un effet net impressionnant. J'ai aussi compris très tôt que les composantes émotionnelles et de caractère qui conduisent à un effet d'entraînement significatif – succès chez les athlètes, succès en entraînement – se transfèrent parfaitement au succès académique. Par exemple, c'est après avoir réussi en gymnastique que j'ai réussi en mathématiques. Pas l'inverse.

Le dualisme corps-esprit est un mythe. Je ne veux pas m'entraîner comme s'il y avait une division nette entre ce qui se passe au-dessus des clavicules et le reste du corps. Le fonctionnement du cerveau fait partie du corps. J'ai longtemps pensé que notre entraînement était une métaphore pour des leçons de vie et des schémas de réussite. Il est temps de tout lier avec le projet de préparation SAT.



Chaque tuteur SAT sait qu'on peut améliorer les scores SAT. Devinez quoi ? Nous le faisons. Voir si cela peut devenir quelque chose que l'affilié peut intégrer dans sa culture, et la culture de la box, est la question restante, et je ne vois pas comment on pourrait se tromper.

L'affilié a maintenant une merveilleuse opportunité. Quelle belle chose que de pouvoir dire à un parent : « Je vais m'occuper de la forme physique et mentale de votre enfant. Demandez-moi comment. » C'est une pancarte à mettre sur le mur.

Il fut un temps où la chose la plus importante que je pouvais faire était de déverrouiller la porte le matin et de me tenir là avec quelqu'un pour lui apprendre à faire un squat. Nous sommes maintenant en mesure de servir ces affiliés qui déverrouillent la porte chaque matin, et ils n'ont pas besoin que je sois derrière leur épaule pour leur donner des conseils sur le squat. Mais si je pouvais retourner dans ce petit gymnase CrossFit original à Santa Cruz et déverrouiller la porte, je vous dirais tout de suite ce que je ferais ensuite : je prendrais ces chaises que nous utilisons pour les séminaires et je donnerais des cours de préparation au SAT. J'enseignerais les mathématiques à ceux qui ont peur des mathématiques, et je ferais tout pour améliorer les processus cognitifs de mes amis. Et on s'amuserait aussi.

Et on s'amuserait aussi.

J'ai ces gymnases qui restent vides au moins une bonne partie de la nuit et une bonne partie du week-end. Les tableaux blancs sont déjà là, et nous avons besoin de 20 chaises empilables en plastique à 5 \$. Et j'ai besoin d'un instructeur, quelqu'un pour lever la main et dire : « Je suis un enseignant. » Et soudain, nous sommes tous dans un endroit complètement différent.

Au Kenya, nous construisons des écoles et apportons de l'eau fraîche, et je ne pense pas que cela échappe à quiconque qu'il y aura éventuellement des gymnases dans chacune de ces écoles. De ce côté du monde, nous avons des écoles qui vont devenir des gymnases, et de l'autre côté du monde, nous avons des gymnases qui vont devenir des écoles. Vous connaissez le vieil adage sur le fait d'apprendre à quelqu'un à pêcher plutôt que de le nourrir ? C'est clairement un cas où l'on apprend à quelqu'un à pêcher. Je ne pense pas qu'il y ait un membre de notre communauté plus méritant d'un coup de main que ces étudiants-athlètes.

Et nous allons les aider.

Above-the-Neck FitNess Par Hilary Achauer

« Je déteste les maths. Je suis horrible dans ce domaine. » Kelsey, une grande lycéenne de 16 ans de Murietta, en Californie, avait son avis bien arrêté sur les maths.

Lorsque son amie Morgan lui a parlé d'un programme de 12 semaines qui combinait des cours de CrossFit avec des cours de préparation au SAT, Kelsey s'est dit qu'elle n'avait rien à perdre. Elle avait besoin d'aide pour la partie mathématique du SAT, et le cours était gratuit. La mère de Morgan s'entraînait au CrossFit by Overload, la box qui offrait le cours. À part être pom-pom girl, Kelsey n'avait pas vraiment d'expérience sportive, mais Morgan lui a dit qu'elle s'amuserait. C'est ainsi que Kelsey, Morgan et cinq autres lycéennes se sont retrouvées au cours de 18 h de CrossFit by Overload, affrontant nerveusement un entrepôt plein de barres, d'anneaux, de barres de traction et d'autres équipements inconnus. « Quand elles ont commencé, elles ne voulaient pas être inconfortables », a déclaré Paula Gravatt, l'une des propriétaires de CrossFit by Overload et la responsable du programme.

« Au début, tout ce qu'ils voulaient faire, c'était des abdominaux », a déclaré Dustin Marshman, qui a enseigné les parties CrossFit et SAT du programme. « Ils n'avaient aucune expérience avec une barre et aucun d'eux ne pouvait même faire une traction. »

Il est important d'être physiquement fort, mais tout aussi important est ce que l'entraîneur Glassman aime appeler la « fitness au-dessus du cou ».

Le programme de préparation au SAT, une idée originale du fondateur et PDG de CrossFit, Greg Glassman, combinait des cours SAT avec le CrossFit. Le programme se composait de trois jours d'entraînement CrossFit et de deux jours de tutorat SAT, avec des devoirs de CrossFit Endurance le week-end. Les cours



E.M. Burton

were free to the students, and their attendance was entirely voluntary. So what does CrossFit have to do with SAT scores? How were deadlifts and push-ups going to help Kelsey get better at math?

La réponse est complexe et remonte à l'un des objectifs de Glassman pour le CrossFit. Il est important d'être physiquement fort, mais tout aussi important est ce que Glassman aime appeler le "fitness au-dessus du cou."

Fitness et le cerveau

Le CrossFit n'est pas le premier à explorer le lien entre l'exercice et

le cerveau. D'autres l'ont déjà fait, et le lien semble réel. Dans leur livre de 2008, *Spark* : La nouvelle science révolutionnaire de l'exercice et du cerveau, John J. Ratey et Eric Hagerman rapportent qu'une école à Naperville, Illinois, où un nouveau programme révolutionnaire d'éducation physique a permis aux élèves de Naperville de finir premiers au monde en sciences dans le test international des normes appelé Trends in International Math and Science Study (TIMSS). Cela les place devant Singapour, la Corée, Taïwan, Hong Kong et le Japon. Les auteurs écrivent sur un test FitnessGram en 2001 qui a révélé que les enfants en forme réussissaient deux fois mieux aux tests académiques que

leurs pairs moins en forme. Et une école qui a augmenté les cours d'éducation physique d'une classe par semaine à 45 minutes par jour a vu les incidents violents diminuer de 228 à 95 pour l'année.

Coach Glassman croit que le CrossFit n'apporte pas seulement une meilleure condition physique, mais crée aussi de meilleures personnes.

Glassman pense que le CrossFit n'améliore pas seulement la condition physique, mais crée aussi des personnes meilleures, en forme, intelligentes et agissant avec leadership et intégrité. Le CrossFit n'est pas juste un programme de fitness, c'est un mode de vie. Son objectif est d'améliorer la vie des gens de plusieurs manières. Glassman a choisi de se concentrer sur un programme SAT car un bon score SAT peut faire la différence entre obtenir une bourse ou faire face à des années de dettes étudiantes. Cela peut être la différence entre un emploi satisfaisant et bien rémunéré ou un travail au salaire minimum sans avenir.

Comme l'ont écrit Ratey et Hagerman dans

Comme l'ont écrit Ratey et Hagerman dans *Spark*, "L'exercice fournit un stimulus sans égal, créant un environnement où le cerveau est prêt, disposé et capable." Les administrateurs de Naperville ont été tellement impressionnés par l'effet de l'exercice sur les études que "les conseillers d'orientation ont commencé à suggérer à tous les étudiants de programmer leurs matières les plus difficiles immédiatement après le sport, pour tirer parti des effets bénéfiques de l'exercice."

piégé pour enseigner

Comment Marshman s'est retrouvé dans un box CrossFit devant sept jeunes filles de 15 ans est une autre histoire. Ce père de deux enfants, ingénieur civil, est un ancien SEAL de la Marine qui dirige également une école de sécurité OSHA et est entraîneur chez CrossFit by Overload. Lorsqu'on lui a demandé comment il s'était retrouvé à enseigner le cours SAT, il a ri et a dit : "Paula m'a piégé !"

Un soir, après un cours de CrossFit, Marshman a vu un parent avoir du mal à aider son enfant à faire ses devoirs de mathématiques au collège. Marshman est intervenu pour aider, quelqu'un a pris une photo et avant que Marshman ne s'en rende compte, il a eu six jours pour préparer le programme de préparation au SAT de 12 semaines.

Marshman a utilisé Kaplan SAT 2012 : Strategies, Practice, and Review et *Cracking the SAT 2012* de The Princeton Review. Le Princeton Review's *Cracking the SAT 2012* a servi de référence et a élaboré un plan. Marshman et les autres instructeurs ont donné aux étudiants un test CrossFit et un exemple de test SAT au début du programme. Le test CrossFit consistait en un soulevé de terre 1RM, puis un entraînement chronométré comprenant une course de 400 mètres, 40 squats aériens, 30 redressements assis, 20 pompes et 10 tractions (les étudiants utilisaient un tapis vert ou bleu), bande en fonction de leur force).

Si enseigner le CrossFit à des filles de 15 et 16 ans était un défi, essayer de les faire se concentrer sur l'algèbre à 19 heures un jeudi était presque impossible.

"Les adolescentes ont toujours un autre endroit où être," a dit Marshman en riant. "Ma tactique était de mener cela comme un cours universitaire et de leur donner du respect. J'ai reçu du respect de leur part, mais je devais les impliquer constamment."

Marshman a remarqué que Kelsey, la fille qui avait des difficultés en mathématiques, devait regarder le papier d'une amie pour comprendre comment commencer le problème de mathématiques.

"Je lui ai dit, Commence juste à faire des maths," a déclaré Marshman. "Cela t'emmènera quelque part. Peut-être que tu ne prends pas le bon chemin au départ, mais en cours de route, cela te mènera au bon chemin."

C'est un peu comme le CrossFit. Fran ne se fait pas tout seul. Il suffit de prendre la barre et de commencer à faire des thrusters.

Pendant ce temps dans le New Jersey

Pendant que Marshman et Gravatt dirigeaient leur programme en Californie, Karianne Dickson menait une expérience similaire à Guerrilla Fitness à Morristown, N.J. Tout comme le

projet Overload, Glassman avait demandé à Dickson de tenir un programme gratuit de 12 semaines combinant des instructions CrossFit avec une préparation SAT.

Dickson a réussi à trouver des tuteurs—une équipe mari et femme—qui dirigent une entreprise privée de tutorat SAT. La classe comprenait six enfants et consistait en des sessions bihebdomadaires combinant une heure d'instruction CrossFit avec une heure de préparation SAT. Les enfants qui ont participé étaient tous liés au CrossFit—soit leurs parents étaient membres, soit ils étaient amis avec quelqu'un qui était membre.

Dickson et son équipe ont essayé de contacter les écoles publiques pour élargir ce programme gratuit, mais leur proposition a rencontré de la méfiance.

"L'impression que nous avons eue était que le surintendant pensait que c'était trop beau pour être vrai," a déclaré Dickson. "Nous n'étions pas un nom connu, comme (la société de préparation aux tests) Kaplan, donc ils ne voulaient pas prendre le risque d'envoyer des étudiants chez nous. Nous espérons qu'avec ce programme pilote, nous pourrions revenir et montrer les progrès des enfants et atteindre la communauté."

"J'ai pu apprendre plus en quelques mois"

—Gabrielle



Michael Doyle



Michael Doyle



E.M. Burton

« Le programme SAT a très bien fonctionné en parallèle avec les cours de CrossFit, » a déclaré Gabrielle, une étudiante ayant participé au programme Guerilla Fitness. « Après les séances, avec un niveau élevé d'endorphines, j'ai pu apprendre davantage en quelques mois que ce que j'aurais pu sans la composante CrossFit. La ténacité mentale développée en salle de sport

cela a joué un rôle essentiel dans l'amélioration de mes scores au SAT, me permettant de pousser plus longtemps et plus fort pendant ce test épuisant. Les lycéens ne sont pas les seuls à bénéficier de ce programme. Les membres adultes entraînent dans le gymnase après l'un des cours SAT, et au lieu de WOD et de PR, ils voyaient des formules mathématiques au tableau.

« Les personnes impliquées dans le CrossFit parlent beaucoup de notre implication communautaire, mais ici les membres l'ont vu de leurs propres yeux. Ils n'étaient pas surpris de nous voir nous engager, » a déclaré Dickson. « Ils estiment que cela fait partie de l'esprit du CrossFit. »

Les adultes ont également été impressionnés par le dévouement de ces jeunes étudiants, surtout parce que la plupart des adultes sont contents d'avoir fini d'étudier pour le SAT.

"J'ai entendu beaucoup d'entre eux dire : « Suivre un cours SAT est la dernière chose que je voudrais faire après un WOD ! », a déclaré Dickson en riant.

les résultats

Marshman a suivi attentivement les progrès de ses élèves avec le CrossFit et le SAT. Pour le SAT, qu'il a testé trois fois au cours des 12 semaines, Marshman a observé une augmentation linéaire de la moyenne de la classe dans la section mathématiques du test. Les scores des élèves ont augmenté de 37,9 % au total. L'augmentation globale dans la partie lecture critique du SAT était de 21,4 %.

Du côté du CrossFit, le soulevé de terre moyen a augmenté de 24 pour cent, tandis que le résultat moyen de l'entraînement chronométré était 23,9 pour cent plus rapide. Dans son résumé écrit du cours, Marshman a écrit : « Tous les étudiants ont augmenté leur puissance pendant le test de base. Tous les étudiants sauf un ont augmenté leurs scores de soulevé de terre.

De l'autre côté du pays, les étudiants de Guerilla Fitness ont réalisé les exercices Helen et Jackie au début et à la fin du programme, ainsi que le CrossFit Total. Gabrielle a amélioré son CrossFit Total de 265 à 390, ajoutant 60 lb à son squat arrière. Elle a amélioré son temps sur Helen de plus de 2 minutes et est passée d'une bande verte à une bande bleue pour ses tractions. Sur Jackie, Gabrielle a réduit son temps de 50 secondes.

Le groupe du New Jersey a amélioré leurs scores moyens en mathématiques de 100 à 150 points, et leurs scores en lecture critique ont augmenté de 190 points. De plus, les tuteurs SAT ont noté que tous les élèves ont accéléré leur rythme dans les sections de lecture critique et d'écriture, ce qui les aidera lors du SAT dans un contexte réel sous pression.

Tu peux le faire, maman !

J'ai visité CrossFit by Overload après la fin du programme SAT pour rencontrer Marshman et Gravatt et interviewer



Michael Doyle



E.M. Burton



E.M. Burton



E.M. Burton

Dans un entrepôt rempli de barres de traction et d'haltères, Kelsey a trouvé quelqu'un qui a rendu les mathématiques moins intimidantes, qui a fait paraître cela possible.

deux des élèves qui ont participé au programme. J'ai parlé avec Gravatt pendant que je regardais Kelsey et Morgan faire un entraînement. Morgan était là avec sa mère, Maria, et elles se tenaient bras dessus bras dessous avant l'entraînement. Mère et fille ont souffert pendant le Hero WOD Brenton, une combinaison difficile de marche de l'ours, de sauts en longueur et de burpees.

Lorsque Maria a faibli vers la fin, Morgan a crié : « Allez, maman, tu peux le faire ! »

After they had a chance to catch their breath, I chatted with Kelsey and Morgan about their experience in the SAT-prep program.

« Nous avons été accueillis par tout le monde dès le premier jour, » a déclaré Kelsey. « Nous avons reçu des encouragements constants. Et nous avons appris de nouvelles stratégies dans le cours SAT, comme comment diviser le test en morceaux et chercher les mots clés. Et si nous donnions une mauvaise réponse, Dustin nous faisait faire des burpees ! »

"Aucun de nous n'a bien réussi au PSAT (SAT préliminaire) », a déclaré Morgan. « Dans ce classe, nous avons amélioré notre forme de levage, avons obtenu en forme et appris en même temps. "J'ai adoré travailler avec mes coéquipiers pendant le WOD", Kelsey dit. "J'ai appris de nouvelles stratégies (de test). Dans l'ensemble, ce fut une bonne expérience. Je le recommanderais à tout le monde.

Elle a continué : « Le tutorat SAT a aidé avec mes autres cours. Dustin nous a donné des cours d'Algèbre 2. »

Juste à ce moment-là, Marshman est arrivé. Il a salué les filles et a demandé à Kelsey comment elle avait fait à son test d'algèbre. Kelsey a eu un large sourire et a dit fièrement : « J'ai eu un B ! »

Marshman rayonna et lui fit un high five. "C'est super!" dit-il. Dans un entrepôt rempli de barres de traction et d'haltères, Kelsey a trouvé quelqu'un qui rendait les mathématiques moins intimidantes, qui les rendait possibles. Cette même fille a augmenté son poids de soulevé de terre de 48 pour cent et a amélioré son temps d'entraînement pour la course/les redressements assis/les pompes/les tractions de 23 pour cent.

Cela ressemble beaucoup à la définition de Coach Glassman de la forme physique au-dessus et en dessous du cou.

Un pot-de-vin CrossFit

Dickson m'a dit qu'un cours comme celui-ci a un effet d'entraînement au-delà de l'impact sur les lycéens. Une fois que les membres d'une salle de gym CrossFit voient ce genre

En voyant l'impact de CrossFit sur tous les aspects de la vie, les idées commencent à fuser. Comment d'autre CrossFit peut-il transformer des vies ? Quelles autres actions peuvent-ils entreprendre pour améliorer leur communauté ? Ce sont les questions que Glassman espère que les gens commenceront à se poser.

CrossFit devient alors quelque chose de plus. Ce n'est pas seulement, « Comment puis-je obtenir un record personnel en épaulé-jeté ? », mais « Comment puis-je rendre ma communauté, ma part du monde, un meilleur endroit ? »

« CrossFit était le lien qui connectait les adolescents à des scores SAT potentiellement plus élevés. »
—Dustin Marshman

Vers la fin du cours, Marshman, l'enseignant du groupe californien, a demandé aux filles ce qu'elles pensaient du programme. La partie SAT a aidé leurs notes au SAT et leurs résultats scolaires, mais elles étaient particulièrement enthousiastes à propos des entraînements CrossFit.

« Elles m'ont dit qu'elles adoraient la partie CrossFit. Elles ont dit qu'elles sont à l'école toute la journée, » a déclaré Marshman. « Elles en ont assez d'étudier. La raison pour laquelle elles continuaient à venir était pour s'entraîner. »

Il a continué : « L'un des meilleurs aspects du programme était de voir les élèves atteindre un point où ils réalisaient que CrossFit était fait pour eux. La plus grande chose que j'ai vue CrossFit faire pour les étudiants était de déclencher leur esprit de compétition. Ils se mesuraient les uns aux autres lors d'un WOD, puis ils apportaient cette énergie en classe. Ils étaient facilement réceptifs ces jours-là. » Gravatt a également observé un avantage inattendu du cours SAT.

« Ce cours a eu un impact sur des choses auxquelles ils ne pensaient pas, » a-t-elle dit. « Cela a amélioré leur prise de tests réguliers à l'école. »

« Cela me paraissait insignifiant à l'époque, mais rétrospectivement, CrossFit était le lien qui connectait les adolescents à des scores SAT potentiellement plus élevés, » a déclaré Marshman.

Il a continué : « Nous ne pouvons pas prouver avec nos données que CrossFit augmente la capacité d'apprentissage ; cependant, nous pouvons dire que sans CrossFit, les étudiants n'auraient jamais terminé le cours. Leur amour pour CrossFit les a aidés à s'accrocher au programme.

« Les parents soudoyaient leurs enfants avec tout, de l'argent aux bonbons en passant par les jeux vidéo pour les inciter à étudier sérieusement. Nous avons proposé une alternative saine, et ils ont mordu à l'hameçon. »

Et même si les enfants préfèrent parfois faire du soulevé de terre plutôt que d'étudier, il est certain qu'ils apprécieront d'autant plus le programme lorsqu'ils recevront des lettres d'acceptation de toutes les bonnes écoles.

Pour plus d'informations sur le programme de préparation au SAT de CrossFit, contactez Laura Bradrick à Laura@CrossFit.com ou au 1-605-888-0934.



E.M. Burton