

the **CROSSFit** JOURNAL ARTICLES

Le Kipping Pull-up

Greg Glassman



Chaque type de traction a ses partisans dévoués. Prises larges et étroites, suspensions simples et doubles, barres rotatives, lentes ou derrière la tête, tous ont leurs fervents défenseurs.

Cependant, la traction par défaut de CrossFit, un kipping énergique, une traction 'comme on peut', a peu d'adeptes même parmi les experts en tractions. Le nôtre a toujours été la traction 'astuce'.

Le Kipping se décline en une multitude de styles, et chaque athlète a son kip unique, mais dans sa forme la plus élégante, le kip est un transfert de mouvement qui commence horizontalement, là où c'est facile et économique, pour passer verticalement, où l'élan et un tirage parfaitement synchronisé du dos propulsent l'athlète vers le haut avec force.

de 3

La traction avec élan (suite...)

Cette technique repose sur un renversement puissant et athlétique de la direction des hanches, similaire à celle du clean et du snatch. Elle engage les principaux muscles depuis le dos et les bras à travers le torse et les hanches pour inclure la zone de force. Loin d'être un simple tour, l'élan est une compétence fondamentale avec une utilité fonctionnelle sur les anneaux, les barres parallèles, la barre haute et au sol (le moyen le plus rapide de se relever). Alors que la plupart des communautés sportives évitent l'élan, nous nous efforçons de l'enseigner et de l'apprendre.

Le dynamisme et l'athlétisme de l'entraînement CrossFit déconcertent et inquiètent souvent les athlètes potentiels dont l'expérience s'est limitée au fitness populaire et à sa dépendance quasi totale aux exercices de musculation. Un entraîneur australien d'une équipe de voile de l'America's Cup a informé son équipe après avoir visité le siège de CrossFit l'année dernière que "les athlètes et entraîneurs de CrossFit utilisent une mauvaise technique. Ils utilisent même leurs jambes dans le développé militaire," apparemment ignorant le push-press.

L'élan est un exercice complet du corps, athlétique, qui exige coordination et agilité. Il est pliométrique, nécessite une flexibilité des épaules, permet un cycle rapide et représente dans son ensemble un schéma essentiel, unique et puissant de recrutement moteur du noyau vers l'extrémité. Aucune de ces caractéristiques ne s'applique à la traction stricte.

Pour tout athlète, chaque type de traction demande la même quantité de travail mécanique pour être réalisée. La traction avec élan est plus rapide que la traction stricte et, par conséquent, génère plus de puissance chez l'athlète. La traction avec élan contribue à des entraînements de puissance moyenne très élevée que les autres tractions ne peuvent égaler.

Dans un entraînement CrossFit axé sur les tractions comme "Fran" ou "Helen," les tractions strictes augmenteraient considérablement le temps de réalisation. Nous ferions la même quantité de travail en plus de temps. La même quantité de travail en plus de temps réduit la puissance moyenne. La puissance est intensité. Nous aurions réduit l'intensité de l'entraînement.



Nous ne nous attendrions pas à diminuer l'intensité d'un entraînement sans affecter la plupart des adaptations qui peuvent et doivent résulter de l'effort. Les tractions strictes pourraient probablement réduire la condition physique des adeptes de CrossFit si elles remplaçaient nos kipping pull-ups.

Ce que nous savons jusqu'à présent sur la réponse neuroendocrinienne suggère que le kipping pull-up contribue considérablement à un changement hormonal qui favorise fortement le développement athlétique. Il serait difficile de faire la même affirmation pour la traction stricte, plus lente et moins puissante.

Argumenter la valeur des tractions strictes comme un exercice ciblé qui augmente fortement la force de traction du haut du corps est valable, mais une grande partie de ce besoin peut être comblée par des tractions en 'L' (la plus pure de toutes), des montées à la corde, l'échelle de Bachar, des filets de charge et notre barre de traction à poignée épaisse rotative. De merveilleux exercices de traction, et aucun n'est adapté au kipping.

Nous n'avons pas constaté que les communautés de non-kippers soient capables de réaliser plus de tractions strictes que les CrossFitters, et nous avons constaté que les classements de nos athlètes pour les tractions ne changent pas sensiblement lors de tests avec différents types de tractions. Quatrième place en kipping semble être quatrième place en strictes, lentes ou larges.

Il est révélateur de voir les non-kippers se mesurer à nos athlètes, ce qui a été la façon la plus simple de démontrer les

forces du kip. Les défenseurs des tractions strictes ont trouvé impossible de défendre la supériorité de leur méthode en personne. Le débat est en grande partie un phénomène Internet.

Nous enseignons le kip depuis la position de suspension en demandant à l'athlète de pousser ses hanches et ses épaules vers l'avant puis de relâcher, de pousser vers l'avant puis de relâcher, jusqu'à ce qu'un balancement se développe. L'athlète passe de 'cambré à creux', formant un 'C' en alternant le ventre vers l'avant, épaule ouverte (cambré), et le ventre revenant en arrière, épaule se fermant (creux).

Une fois le balancement développé, l'athlète trouvera le kip en tirant fortement vers le haut à l'arrière du balancement tout en se penchant légèrement en arrière, ce qui le propulse vers la barre dans un bel arc.

Commencer depuis le haut de la traction et se lancer vers le bas comme l'enseigne Christopher Sommer <http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4098.html> est approprié pour enseigner le mouvement de kipping à des enfants de 60 livres sur une barre horizontale super flexible, pas à un SEAL de 200 livres sur deux pieds de tuyau galvanisé.

Les kipping pull-ups ont les mêmes avantages par rapport aux tractions strictes que le jerk par rapport au shoulder press. Chacun est un stimulus fondamentalement plus puissant que son homologue moins dynamique, moins puissant. La large dépendance de notre programme aux mouvements les plus dynamiques et puissants contient les graines du succès de nos athlètes.

Liens

Forum de CrossFit – le kipping est essentiel :

<http://www.crossfit.com/discus/messages/22/4926.html>

<http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4319.html>

Dragon Door – balancer les poids c'est bien, mais pas le corps :

<http://forum.dragondoor.com/training/message/326530/>

<http://forum.dragondoor.com/training/message/318350/>

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.