

the **Crossfit**
JOURNAL ARTICLES

Comprendre CrossFit

Greg Glassman

Les objectifs, la prescription, la méthodologie, la mise en œuvre et les adaptations de CrossFit sont à la fois collectivement et individuellement uniques, définissant CrossFit et jouant un rôle clé dans le succès de notre programme dans diverses applications.

Objectifs

Dès le début, l'objectif de CrossFit a été de forger une forme physique large, générale et inclusive. Nous avons cherché à créer un programme qui préparerait au mieux les participants à toute éventualité physique - les préparer non seulement à l'inconnu mais aussi à l'imprévisible. En examinant tous les sports et tâches physiques ensemble, nous nous sommes demandé quelles compétences et adaptations physiques seraient les plus universellement avantageuses pour la performance. Une capacité issue de l'intersection de toutes les exigences sportives se prêterait logiquement bien à tous les sports. En somme, notre spécialité est de ne pas se spécialiser. Le deuxième numéro ("Qu'est-ce que la forme physique ?") du CrossFit Journal détaille cette perspective.

Prescription

La prescription CrossFit est "mouvement fonctionnel, constamment varié, à haute intensité." Les mouvements fonctionnels sont des schémas de recrutement moteur universels; ils sont exécutés dans une vague de contraction du centre vers les extrémités; et ce sont des mouvements composés, c'est-à-dire multi-articulaires. Ils sont des locomoteurs naturels, efficaces et efficaces du corps et des objets externes. Mais aucun aspect des mouvements fonctionnels n'est plus important que leur capacité à déplacer de grandes charges sur de longues distances, et à le faire rapidement. Collectivement, ces trois attributs (charge, distance et vitesse) qualifient de manière unique

Comprendre CrossFit (suite...)

mouvements fonctionnels pour la production de haute puissance. L'intensité est définie précisément comme la puissance, et l'intensité est la variable indépendante la plus communément associée à la maximisation de l'adaptation favorable à l'exercice. Reconnaissant que l'étendue et la profondeur du stimulus d'un programme déterminent l'étendue et la profondeur de l'adaptation qu'il suscite, notre prescription de fonctionnalité et d'intensité est constamment variée. Nous croyons que la préparation à des défis physiques aléatoires - c'est-à-dire, des événements inconnus et imprévisibles - est en contradiction avec des régimes fixes, prévisibles et routiniers.

Méthodologie

La méthodologie qui guide CrossFit est entièrement empirique. Nous pensons que des déclarations significatives sur la sécurité, l'efficacité et l'efficacité, les trois aspects les plus importants et interdépendants de tout programme de fitness, ne peuvent être soutenues que par des faits mesurables, observables et reproductibles, c'est-à-dire des données. Nous appelons cette approche « fitness basé sur des preuves ». La méthodologie CrossFit repose sur une divulgation complète des méthodes, des résultats et des critiques, et nous avons utilisé Internet (et divers Intranets) pour soutenir ces valeurs. Notre Charte est open source, faisant des co-développeurs parmi les entraîneurs, athlètes et formateurs participants à travers une communauté en ligne spontanée et collaborative. CrossFit est guidé par l'empirisme, testé cliniquement et développé par la communauté.

Mise en œuvre

Dans sa mise en œuvre, CrossFit est, tout simplement, un sport - le « sport du fitness ». Nous avons appris que tirer parti de la camaraderie naturelle, de la compétition et du plaisir du sport ou du jeu génère une intensité inégalée par d'autres moyens. Le défunt Col. Jeff Cooper a observé que « la peur de l'échec sportif est pire que la peur de la mort ». Nous avons constaté que les gens sont prêts à tout pour obtenir des points. En utilisant des tableaux blancs comme tableaux de scores, en gardant des scores et des registres précis, en chronométrant et en définissant précisément les règles et les normes de performance, nous ne motivons pas seulement une production sans précédent, mais nous obtenons également des mesures à la fois relatives et absolues à chaque entraînement; ces données ont

une valeur importante bien au-delà de la motivation.

Adaptations

Notre engagement envers le fitness basé sur des preuves, la publication publique des données de performance, le co-développement de notre programme en collaboration avec d'autres entraîneurs, et notre charte open source en général nous ont bien positionnés pour tirer des enseignements importants de notre programme - pour apprendre précisément et avec exactitude, c'est-à-dire, sur les adaptations suscitées par la programmation CrossFit. Ce que nous avons découvert, c'est que CrossFit augmente la capacité de travail sur de larges périodes et dans différents domaines modaux. C'est une découverte de grande importance et cela a motivé notre programmation et recentré nos efforts. Cette augmentation étendue de la capacité de travail soutient nos objectifs initiaux de créer un programme de fitness large, général et inclusif. Cela explique également la grande variété des exigences sportives satisfaites par CrossFit, comme en témoigne notre profonde pénétration dans divers sports et activités. Nous en sommes venus à voir l'augmentation de la capacité de travail comme le saint graal de l'amélioration des performances et tous les autres indicateurs communs comme le VO2 max, le seuil de lactate, la composition corporelle, et même la force et la flexibilité comme étant des corrélats - voire des dérivés. Nous n'échangerions pas d'améliorations dans un autre indicateur de fitness pour une diminution de la capacité de travail.

Conclusions

Le modeste début de la publication publique de nos entraînements quotidiens sur Internet il y a six ans a évolué vers une communauté où la performance humaine est mesurée et enregistrée publiquement contre des charges de travail multiples, diverses et fixes. CrossFit est un moteur open source où les contributions de toute origine peuvent être publiquement données pour démontrer le fitness et la programmation de fitness, et où les entraîneurs, les formateurs et les athlètes peuvent collectivement avancer dans l'art et la science de l'optimisation de la performance humaine.

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 compétitif et a été entraîneur de fitness et préparateur physique depuis le début des années 1980.