

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

S'entraîner malgré les blessures

Greg Glassman



Les blessures, tout comme les maladies, sont inévitables dans la vie. Dans le sport, les athlètes d'élite se distinguent davantage par leur attitude face aux blessures que par le traitement choisi ou la gravité ou fréquence de leurs blessures.

Bien que le traitement et la rééducation soient souvent au centre des discussions sur les blessures, les stratégies pour maintenir ou améliorer la condition physique pendant la convalescence sont souvent négligées.

Ce mois-ci, nous dévoilons l'approche de CrossFit pour s'entraîner avec des blessures, à travers le cas hypothétique d'un athlète interdit médicalement de mouvements de charge pendant huit semaines après une réparation chirurgicale du ménisque de son genou droit.

Rappelez-vous, notre préoccupation ici n'est pas de 'réhabiliter' spécifiquement le genou, mais de maintenir l'athlète en entraînement pour assurer son développement même quand il ne peut pas utiliser le membre affecté.

*Recevoir une mauvaise main (ou jambe)
n'est pas aussi mauvais que de mal la jouer.*

1 sur 3

Voici un exemple de programme sur 3 jours :

Jour 1 :

Pour le temps :

Séries de répétitions 21-18-15-12-9-6 et 3 de tractions bras tendus et jambes droites pour se suspendre à l'envers sur des anneaux et pompes sur anneaux bas.

Pratique des L-sits pendant vingt minutes.

Jour 2 :

Complétez autant de séries que possible en vingt minutes de : presses d'épaule assises avec haltères de 35 livres, 15 répétitions et 1 montée de corde de 15 pieds en position "L-sit" en montant et descendant.

Accumulez vingt minutes au total en position de poirier.

Jour 3 :

Pour le temps :

Séries de répétitions 21-18-15-12-9-6 et 3 de tractions et dips sur anneaux.

Tabata étirent les twinkies.

La grande majorité de la récupération d'une blessure est réalisée par la nature. La chirurgie, l'hydrothérapie, l'ultrason, l'exercice et d'autres modalités de traitement, bien qu'utiles ou même essentielles, ne porteront pas la condition physique de l'athlète au-delà de son état avant la blessure, notre objectif de réhabilitation établi.

L'essence de notre approche pour travailler avec des blessés est de détourner l'attention et le but de l'entraînement de l'athlète loin du membre blessé. Nous voulons que l'athlète travaille avec intensité, variabilité et fonctionnalité, mais simplement, dans notre cas hypothétique, pas avec la jambe droite.

Restreint de supporter une charge pendant huit semaines, notre athlète hypothétique (appelons-le "Mac") ne pourra pas réaliser le WOD sans modifications pendant presque trois mois et sans pleine intensité pendant jusqu'à six mois.

La réhabilitation de Mac commence par la simple proclamation qu'il n'est pas blessé mais qu'il est "sur le point de commencer un programme intensif de gymnastique de six mois". Au cours des six prochains mois, Mac va construire des entraînements à partir du haut du corps et de la jambe gauche. Sa vie d'entraînement sera construite

Notre exemple hypothétique d'une jambe droite handicapée est quelque peu arbitraire, mais représente une complication considérable pour tout adepte de CrossFit, car les jambes sont sollicitées dans pratiquement tous les entraînements de CrossFit. Cependant, des stratégies et des mentalités similaires peuvent être appliquées avec succès à presque toutes les blessures orthopédiques. Et bien que notre cas soit hypothétique, nous sommes intimement familiers, tant personnellement que professionnellement, avec les blessures des membres et l'application réussie de l'approche que nous décrivons.

Dans la rééducation traditionnelle, l'objectif est de restaurer la partie du corps affectée et éventuellement l'athlète à sa capacité d'avant la blessure. Cela, bien que souvent un défi redoutable, n'est pas suffisant en soi pour les objectifs de réhabilitation de CrossFit. Pour les CrossFitters, la réhabilitation est complète et réussie lorsque l'athlète a acquis une capacité physique totale non seulement égale mais supérieure à l'état avant la blessure.



Travailler avec des blessures (suite...)

autour d'anneaux, parallèles, haltères, une corde à grimper, une machine à ischio-jambiers et fessiers, un vélo à bras et le sol.

Commençons par une liste d'objectifs pour la performance du haut du corps. Mac peut actuellement faire 20 tractions; il en fera 40 dans six mois. De même, ses pompes en équilibre augmenteront de 10 à 25, et les muscle-ups successifs de 3 à 15. Nous pourrions établir une dizaine d'objectifs pour Mac de cette façon. Ces objectifs devraient dépasser ce que Mac pensait pouvoir atteindre. Il les atteindra parce que le destin lui a confié la main d'un spécialiste et il récoltera les fruits de cette spécialisation.

De plus, nous dresserons une liste de certains mouvements qui ont toujours été hors de portée de Mac et commencerons à s'entraîner pour eux. Actuellement, il ne maîtrise pas le front lever; il l'aura dans six mois. Mac a toujours voulu réussir un planche; nous le mettrons sur la liste et planifierons des exercices spécifiques pour développer cette compétence.

Mac va passer beaucoup de temps tête en bas dans les six prochains mois. Il pratiquera constamment les équilibres sur les mains et les pressions en équilibre depuis les parallèles et le sol. Genoux aux coudes, abdominaux, sit-ups, hollow rocks, hollow arches, embrasser un twinkie, passades, skin the cats, et chaque exercice de tronc et de centre connu par dieu, l'homme et CrossFit qui n'implique pas la jambe droite recevra l'attention que seule la malchance d'une blessure à la jambe pourrait fournir.

Les routines de Mac sont du pur CrossFit avec un élément de 'compétences et exercices' avant et/ou après l'entraînement.

Il n'y a vraiment rien de différent dans la programmation. Mac fait ce que nous voulions qu'il fasse avant de se blesser. Il continue à faire des entraînements variés et intenses comprenant des mouvements fonctionnels de tout le corps; la liste des exercices dont il s'inspire est simplement plus restreinte.

Il y a un focus ou une spécialisation là où avant cela n'aurait peut-être pas eu de sens. La blessure de Mac est une bénédiction mitigée.

Tout développement potentiel que Mac a pu perdre en devant renoncer à la gamme complète d'entraînements après sa blessure sera remplacé par des compétences qu'il n'aurait probablement pas développées autrement. La nature exacte de l'échange est nécessairement floue, car une perte inconnue en potentiel est échangée contre une adaptation mesurable, précieuse et puissante attribuable directement à l'effet de la blessure sur son entraînement. C'est la réhabilitation.

Avant que la jambe de Mac ne soit à 100% à nouveau, il aura gagné en force du haut du corps et du tronc, flexibilité (il va

s'étirer régulièrement peut-être pour la première fois de sa vie), équilibre, agilité et coordination qui resteront avec lui pour le reste de sa vie.

Les avantages de se remettre en forme façon CrossFit plutôt que de regarder la télévision en attendant que la jambe guérisse sont trois. Premièrement, la jambe blessée guérira plus vite et s'atrophiera moins. Deuxièmement, Mac acquerra des compétences et des forces qu'il n'aurait pas développées autrement. Troisièmement, l'angoisse mentale qui accompagne presque toujours le temps d'arrêt d'un athlète est considérablement réduite.



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.