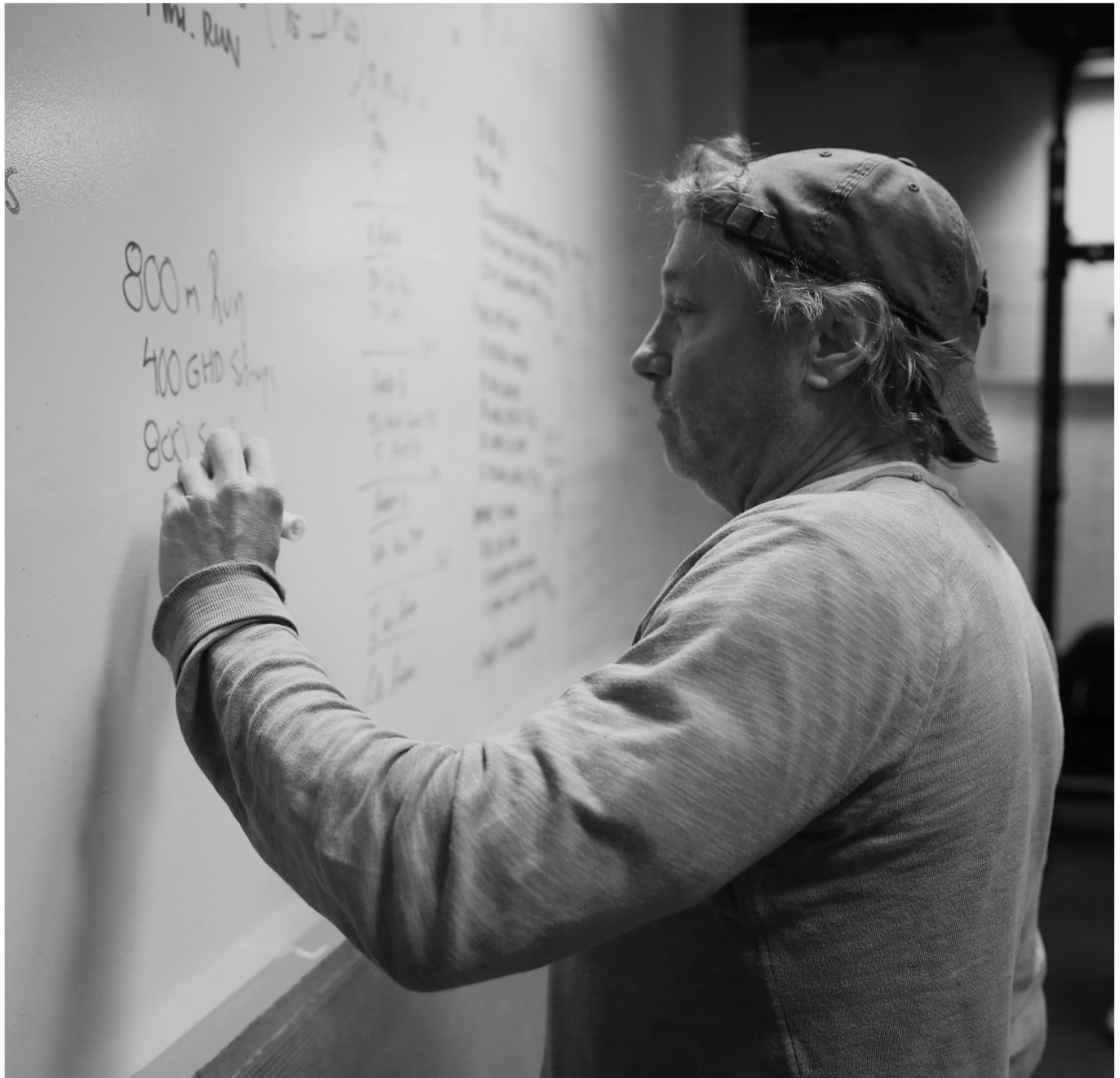


Glassman's

A R C H I V E



COMPILATION

écrits de Greg Glassman parus dans le CrossFit Journal entre 2001 et 2016



Ce recueil d'articles, rédigés par Greg Glassman — cofondateur de BSI et de MetFix — a été initialement publié dans *The CrossFit Journal*. L'entraîneur Greg Glassman a baptisé sa méthodologie d'entraînement "CrossFit", terme devenu une marque déposée appartenant à la société CrossFit Inc. Afin de préserver ses écrits dans leur forme originale, les références au terme "CrossFit" ont été conservées dans les articles qui suivent.



Glassman'S
A R C H I V E

***MetFix**

TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
001 Fondations	6
002 The Garage Gym	14
003 Qu'est-ce que le fitness ?	26
004 Le Muscle-up	37
005 Indice glycémique	40
006 Stratégies pour un 2K de sept minutes sur le rameur Concept II	42
007 Restauration rapide	44
008 Clinique du squat	46
009 Scores sur ergomètre et entraînements célèbres	51
010 Entretien : Coach Greg Glassman	53
011 Une erreur posturale : Fonction de la hanche amortie	55
012 Les levées insolites	57
013 Développé épaules, Push Press, Push Jerk : Les mouvements au-dessus de la tête	60
014 Un modèle théorique pour la programmation CrossFit	64
015 Hoover Ball	69
016 Personnes âgées et enfants	71
017 Formation policière	73
018 Les pompes	78
019 Dans quelle mesure êtes-vous en forme ?	83
020 Tractions	87
021 Un meilleur échauffement	90
022 3 exercices essentiels pour les abdominaux	93
023 Une routine pour débutants	98
024 Deux aides à la formation	101
025 Générateur d'intervalles	104
026 Conditionnement métabolique	105
027 Glossaire de la condition physique métabolique	109
028 Le Clean	110
029 Anatomie et physiologie pour sportifs	118
030 Fonctionnalité et Wall Ball	121

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
031 Le soulevé de terre	124
032 Entraînements de référence	127
033 Parallettes faites maison vraiment cool	131
034 Entraînements en équipe	135
035 Nutrition : Éviter le désordre métabolique	145
036 Équilibres sur les mains	155
037 Macroscalade	161
038 Qu'est-ce que CrossFit ?	170
040 Plans de repas de la Zone	177
041 Et le cardio ?	187
042 Force aux anneaux	194
043 Pourquoi la forme physique	196
044 Aide pour les exercices au poids du corps	199
045 Exercices avec un médecine-ball	210
046 Le Swing avec Kettlebell	215
047 Guide pour débutants en CrossFit	220
048 « Les Filles » pour les mamies !	225
050 Les nouvelles filles	229
051 CrossFit PT	231
052 Qu'en est-il de la récupération ?	233
053 Gymnastique et acrobaties	236
054 Jouer avec Fran	245
055 Le Kipping Pull-up	249
056 S'entraîner malgré les blessures	252
057 Le gymnase dans le garage II : La révolution	255
058 Entraînement numérique	261
059 Fondamentaux, virtuosité et maîtrise	267
060 Le squat de départ	269
061 L'épaule dans le soulèvement	276
062 Rhabdomyolyse induite par CrossFit	280

TABLE DES MATIÈRES (suite)

	PAGE
063 Le Sit-Up Glute-Hamstring	283
064 Exercices de transfert de compétences pour l'arraché	287
065 www.crossfit.com	290
066 Entraînement professionnel	294
067 Faire évoluer la formation professionnelle	296
068 L'arraché et le second tirage	299
069 Validité du CrossFit évaluée	303
070 Vélos à une vitesse unique	307
071 Le Grinder : Ordre d'opérations CrossFit #1, CHAD	314
072 Le Grinder : CrossFit FRAGO #2, CARLA	323
073 Le Grinder : CrossFit FRAGO #3, VICTORIA	328
074 Le Broyeur : CrossFit FRAGO #4, YBF	333
075 Le Grinder : CrossFit FRAGO #5, PATRICIA	337
076 Fitness basé sur les preuves : Discussion de jour de repos	343
077 Le Grinder : CrossFit FRAGO #6, GOMEZ	348
078 Le Grinder : CrossFit FRAGO #7, DYER	353
079 Le Broyeur : CrossFit FRAGO #8, SHANE	356
080 Le Moulin : CrossFit FRAGO #9, GIROUARD	361
081 Comprendre CrossFit	366
082 Le Broyeur : CrossFit FRAGO #10, NOLAN	368
083 Le Grinder : CrossFit FRAGO #11, LEGER	373
084 Le Grinder : CrossFit FRAGO #12, PALMER	378
085 Le Grinder : CrossFit FRAGO #13, SHORTY	384
086 Le programme de préparation SAT de CrossFit	389
087 Un plus beau	394
089 Forme, chance et santé	395

Fondations

CrossFit est un programme de base de musculation et de conditionnement. Nous avons conçu notre programme pour susciter une réponse adaptative aussi large que possible. CrossFit n'est pas un programme de fitness spécialisé mais une tentative délibérée d'optimiser la compétence physique dans chacun des dix domaines de fitness reconnus. Il s'agit de l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, de l'endurance, de la force, de la flexibilité, de la puissance, de la vitesse, de la coordination, de l'agilité, de l'équilibre et de la précision.

Le programme CrossFit a été développé pour améliorer les compétences d'un individu dans toutes les tâches physiques. Nos athlètes sont entraînés pour réussir lors de défis physiques multiples, diversifiés et aléatoires. Cette condition physique est exigée des militaires et des policiers, des pompiers et de nombreux sports nécessitant des prouesses physiques totales ou complètes. Le CrossFit s'est avéré efficace dans ces domaines.

Outre l'étendue ou la totalité de la forme physique recherchée par le programme CrossFit, notre programme se distingue, sinon unique, par l'accent mis sur la maximisation de la réponse neuroendocrinienne, le développement de la puissance, l'entraînement croisé avec de multiples modalités d'entraînement, l'entraînement et la pratique constants avec des mouvements fonctionnels, et le développement de stratégies alimentaires efficaces.

Nos athlètes sont entraînés à faire du vélo, de la course, de la natation et de l'aviron sur des distances courtes, moyennes et longues, garantissant ainsi une exposition et une compétence dans chacune des trois principales voies métaboliques.

Nous entraînons nos athlètes à la gymnastique, des mouvements rudimentaires aux mouvements avancés, acquérant une grande capacité à contrôler le corps à la fois dynamiquement et statiquement tout en maximisant le rapport force/poids et la flexibilité. Nous accordons également une grande importance à l'haltérophilie olympique, ayant constaté la capacité unique de ce sport à développer la puissance explosive des athlètes, le contrôle des objets externes et la maîtrise des modèles de recrutement moteur critiques. Et enfin, nous encourageons et aidons nos athlètes à explorer une variété de sports comme moyen d'exprimer et d'appliquer leur forme physique.

Une approche efficace

Dans les salles de sport et clubs de santé à travers le monde, l'entraînement typique consiste en des mouvements d'isolation et des séances aérobies prolongées. La communauté du fitness, des entraîneurs aux magazines, fait croire au grand public que des élévations latérales, des flexions, des extensions de jambes, des abdominaux et autres, combinés avec 20 à 40 minutes sur le vélo stationnaire ou le tapis de course, vont mener à une grande forme physique. Eh bien, chez CrossFit, nous travaillons exclusivement avec des mouvements composés et des séances cardio plus courtes mais à haute intensité. Nous avons remplacé les élévations latérales par des push-press, les flexions par des tractions, et les extensions de jambes par des squats. Pour chaque effort de longue distance, nos athlètes en feront cinq ou six sur courte distance. Pourquoi ? Parce que les mouvements composés ou fonctionnels et le cardio à haute intensité ou anaérobique sont radicalement plus efficaces pour obtenir presque n'importe quel résultat de fitness souhaité. Étonnamment, il ne s'agit pas d'une question d'opinion, mais d'un fait scientifique solide et irréfutable, et pourtant les anciennes méthodes peu efficaces persistent et sont presque universelles. Notre approche est conforme à ce qui est pratiqué dans les programmes d'entraînement d'élite associés aux équipes sportives des grandes universités et aux sports professionnels. CrossFit s'efforce d'apporter des techniques d'entraînement à la pointe de la technologie au grand public et aux athlètes qui n'ont pas accès aux technologies, aux recherches et aux méthodes d'entraînement actuelles.



C'est pour moi ?

Absolument ! Vos besoins et ceux d'un athlète olympique diffèrent par le degré, pas par la nature. La puissance, la force, l'endurance cardiovasculaire et respiratoire, la flexibilité, la résistance, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la coordination sont importantes pour les meilleurs athlètes du monde comme pour nos grands-parents. La vérité étonnante est que les mêmes méthodes qui optimisent la performance d'un athlète olympique peuvent aussi être bénéfiques pour les personnes âgées. Bien sûr, nous ne pouvons pas faire s'accroupir votre grand-mère avec le même poids qu'un skieur olympique, mais ils doivent tous les deux s'accroupir. En fait, s'accroupir est essentiel pour maintenir l'indépendance fonctionnelle et améliorer la forme physique. S'accroupir est un exemple de mouvement universellement précieux et essentiel, mais rarement enseigné sauf aux athlètes les plus avancés. C'est un vrai problème. Grâce à un coaching minutieux et à une assignation de charge progressive, CrossFit a pu enseigner à quiconque peut prendre soin de lui-même à effectuer en toute sécurité et avec une efficacité maximale les mêmes mouvements généralement utilisés par les entraîneurs professionnels dans des environnements d'élite et exclusifs.

Qui a bénéficié de CrossFit ?

De nombreux athlètes professionnels et d'élite participent au programme CrossFit. Boxeurs, cyclistes, surfeurs, skieurs, joueurs de tennis, triathlètes et bien d'autres au plus haut niveau utilisent l'approche CrossFit pour améliorer leur force et leur condition physique de base, mais ce n'est pas tout. CrossFit a testé ses méthodes sur les sédentaires, les personnes en surpoids, pathologiques et âgées, et a constaté que ces populations spéciales ont connu le même succès que nos athlètes. Nous appelons cela le « bracketing ». Si notre programme fonctionne pour les skieurs olympiques et les personnes sédentaires en surpoids, alors il fonctionnera pour vous.



Votre programme actuel

Si votre routine actuelle ressemble à ce que nous avons décrit comme typique des magazines de fitness et des salles de sport, ne vous inquiétez pas. Tout exercice est mieux que rien, et vous n'avez pas perdu votre temps. En fait, l'exercice aérobique que vous avez fait est une base essentielle pour la forme physique et les mouvements d'isolation vous ont donné un certain degré de force. Vous êtes en bonne compagnie ; nous avons constaté que certains des meilleurs athlètes du monde manquaient cruellement de force et de condition physique de base. C'est difficile à croire, mais de nombreux athlètes d'élite ont atteint le succès international et sont encore loin de leur potentiel car ils n'ont pas bénéficié des méthodes d'entraînement de pointe.

Qu'est-ce qu'un programme de « force et conditionnement de base » ?

CrossFit est un programme de force et de conditionnement de base à deux égards distincts. Premièrement, nous sommes un programme de force et de conditionnement de base dans le sens où la forme physique que nous développons est fondamentale pour tous les autres besoins athlétiques. C'est le même sens dans lequel les cours universitaires requis pour un certain diplôme sont appelés le « tronc commun ». Ce sont les éléments dont tout le monde a besoin. Deuxièmement, nous sommes un programme de « force et conditionnement de base » au sens littéral, signifiant le centre de quelque chose. Une grande partie de notre travail se concentre sur l'axe fonctionnel majeur du corps humain, l'extension et la flexion des hanches ainsi que l'extension, la flexion et la rotation du torse ou du tronc. La primauté de la force et du conditionnement de base dans ce sens est soutenue par la simple observation qu'une extension puissante des hanches seule est nécessaire et presque suffisante pour une performance athlétique d'élite. C'est-à-dire que notre expérience a été que personne sans la capacité d'une puissante extension des hanches ne jouit d'une grande prouesse athlétique et presque tout le monde que nous avons rencontré avec cette capacité était un grand athlète. Courir, sauter, frapper et lancer prennent leur origine au centre. Chez CrossFit, nous nous efforçons de développer nos athlètes de l'intérieur vers l'extérieur, du centre vers les extrémités, ce qui est d'ailleurs la manière dont les bons mouvements fonctionnels recrutent les muscles, du centre vers les extrémités.

Puis-je profiter d'une santé optimale sans être athlète ?

Non ! Les athlètes bénéficient d'une protection contre les effets du vieillissement et des maladies que les non-athlètes ne connaissent jamais. Par exemple, des athlètes de 80 ans sont plus forts que des non-athlètes au sommet de leur forme à 25 ans. Si vous pensez que la force n'est pas importante, considérez que la perte de force est ce qui envoie les gens en maison de retraite. Les athlètes ont une densité osseuse plus élevée, un système immunitaire plus fort, moins de maladies coronariennes, un risque réduit de cancer, moins d'accidents vasculaires cérébraux et moins de dépression que les non-athlètes.

Qu'est-ce qu'un athlète ?

Selon le dictionnaire Merriam-Webster, un athlète est « une personne formée ou habile dans des exercices, des sports ou des jeux nécessitant force, agilité ou endurance ».

La définition de CrossFit pour un athlète est un peu plus précise. Selon CrossFit, un athlète est « une personne formée ou habile en force, puissance, équilibre et agilité, flexibilité et endurance ». Le modèle CrossFit considère « la forme physique », « la santé » et « l'athlétisme » comme des concepts fortement imbriqués. Pour la plupart des objectifs, ils peuvent être vus comme équivalents.

Que se passe-t-il si je ne veux pas être un athlète ; je veux juste être en bonne santé ?

Vous avez de la chance. On entend souvent cela, mais la vérité est que la forme physique, le bien-être et la pathologie (maladie) sont des mesures de la même entité, votre santé. Il existe de nombreux paramètres mesurables qui peuvent être classés de malade (pathologique) à bien (normal) à en forme (meilleur que normal). Ceux-ci incluent, mais ne sont pas limités à la pression artérielle, le cholestérol, le rythme cardiaque, la graisse corporelle, la masse musculaire, la flexibilité et la force. Il semble que toutes les fonctions corporelles qui peuvent se dérégler ont des états pathologiques, normaux et exceptionnels, et que les athlètes d'élite montrent généralement ces paramètres dans la gamme exceptionnelle. La vision CrossFit est que la forme physique et la santé sont la même chose. Il est également intéressant de noter que le professionnel de la santé maintient votre santé avec des médicaments et des opérations, chacun avec des effets secondaires potentiellement indésirables, tandis que le coach CrossFit obtient généralement un résultat supérieur, toujours avec des « bénéfices secondaires » au lieu d'effets secondaires.

Quelle est la méthode CrossFit ?

La méthode CrossFit est d'établir une hiérarchie d'efforts et de préoccupations qui se construit comme suit :

Régime alimentaire - pose les fondations moléculaires pour la forme physique et la santé.

Conditionnement métabolique - développe la capacité dans chacun des trois voies métaboliques, en commençant par l'aérobic, puis l'acide lactique, et enfin les voies de phosphocréatine.

Gymnastique - établit la capacité fonctionnelle pour le contrôle du corps et l'amplitude des mouvements.

Haltérophilie et lancer - développent la capacité de contrôler des objets externes et de produire de la puissance.

Sport - applique la forme physique dans une atmosphère compétitive avec des mouvements plus aléatoires et une maîtrise des compétences.

Exemples d'exercices CrossFit

Vélo, course à pied, natation et aviron dans une variété infinie de drills. Le clean&jerk, l'arraché, le squat, le soulevé de terre, le push-press, le bench-press et le power-clean. Sauts, lancers et réceptions de balles médicales, tractions, dips, pompes, poiriers, pressions en poirier, pirouettes, kips, roues, muscle-ups, sit-ups, échelles et tenues. Nous utilisons régulièrement des vélos, la piste, des coques d'aviron et des ergomètres, des ensembles d'haltérophilie olympique, des anneaux, des barres parallèles, des tapis de gymnastique libre, une barre horizontale, des boîtes de pliométrie, des balles médicales et des cordes à sauter.

Il n'y a pas de programme de force et de conditionnement qui travaille avec une plus grande diversité d'outils, de modalités et de drills.



Et si je n'ai pas le temps pour tout cela ?

Il est courant de ressentir que, en raison des obligations liées à la carrière et à la famille, vous n'avez pas le temps de devenir aussi en forme que vous le souhaitez. Voici la bonne nouvelle : une condition physique de classe mondiale, adaptée à votre groupe d'âge, est accessible en une heure par jour, six jours par semaine d'entraînement. Il s'avère que l'intensité de l'entraînement qui optimise la condition physique ne peut être soutenue au-delà de quarante-cinq minutes à une heure. Les athlètes qui s'entraînent pendant des heures chaque jour développent des compétences ou s'entraînent pour des sports qui incluent des adaptations incompatibles avec une force et un conditionnement d'élite. Au-delà d'une heure, plus ce n'est pas mieux !

“Athlètes marginaux”

Il y a une idée fausse presque universelle selon laquelle les athlètes de longue distance sont plus en forme que leurs homologues de courte distance. Les triathlètes, cyclistes et marathoniens sont souvent considérés comme faisant partie des athlètes les plus en forme du monde. Rien n'est plus éloigné de la vérité. L'athlète d'endurance s'est entraîné bien au-delà de tout bénéfice pour la santé cardiovasculaire et a perdu en force, en vitesse et en puissance, ne fait généralement rien pour la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision, et ne possède qu'une flexibilité moyenne. Cela n'a rien à voir avec l'élitisme athlétique. Rappelez-vous que l'athlète CrossFit s'est entraîné et a pratiqué pour une compétence physique optimale dans les dix compétences physiques (endurance cardiovasculaire/respiratoire, endurance musculaire, flexibilité, force, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre et précision). Le volume aérobique excessif de l'entraînement des athlètes d'endurance leur a coûté en vitesse, puissance et force au point que leur compétence athlétique en est compromise. Aucun triathlète n'est en forme optimale pour lutter, boxer, faire du saut à la perche, sprinter, jouer à un sport de ballon, combattre un incendie ou travailler dans la police. Chacune de ces activités nécessite un niveau de condition physique bien supérieur aux besoins de l'athlète d'endurance. Cela ne signifie pas qu'être marathonien, triathlète ou autre athlète d'endurance soit une mauvaise chose ; simplement, ne croyez pas que s'entraîner comme un athlète de longue distance vous donne la condition physique nécessaire à de nombreux sports. CrossFit considère le sumotori, le triathlète, le marathonien et l'haltérophile comme des « athlètes marginaux » dans la mesure où leurs exigences en matière de condition physique sont tellement spécialisées qu'elles sont incompatibles avec les adaptations qui confèrent une compétence maximale dans tous les défis physiques. Une force et un conditionnement d'élite représentent un compromis entre chacune des dix adaptations physiques. Les athlètes d'endurance ne respectent pas cet équilibre.

Aerobics and Anaerobics

Il existe trois principaux systèmes énergétiques qui alimentent toute activité humaine. Presque tous les changements qui se produisent dans le corps à la suite de l'exercice sont liés aux exigences imposées à ces systèmes énergétiques. De plus, l'efficacité de tout programme de remise en forme peut être largement liée à sa capacité à provoquer un stimulus adéquat pour le changement au sein de ces trois systèmes énergétiques

L'énergie est produite de manière aérobie lorsque l'oxygène est utilisé pour métaboliser les substrats dérivés des aliments et libérer de l'énergie. Une activité est dite aérobie lorsque la majorité de l'énergie nécessaire est produite de manière aérobie. Ces activités durent généralement plus de quatre-vingt-dix secondes et impliquent une production de puissance ou une intensité faible à modérée. Des exemples d'activités aérobies incluent courir sur un tapis de course pendant vingt minutes, nager un mile et regarder la télévision

L'énergie est produite de manière anaérobie lorsque l'énergie est libérée des substrats en l'absence d'oxygène. Les activités sont considérées comme anaérobies lorsque la majorité de l'énergie nécessaire est produite de manière anaérobie. Ces activités durent moins de deux minutes et impliquent une production de puissance ou une intensité modérée à élevée. Il existe deux systèmes anaérobies, le système des phosphagènes et le système de l'acide lactique. Des exemples d'activités anaérobies incluent courir un sprint de 100 mètres, faire des squats et des tractions.

Notre objectif principal ici est de discuter de la manière dont l'entraînement anaérobie et aérobie soutient les variables de performance telles que la force, la puissance, la vitesse et l'endurance. Nous soutenons également l'idée que la condition physique totale et la santé optimale nécessitent l'entraînement de chacun de ces systèmes physiologiques de manière systématique.

Il convient de mentionner que dans toute activité, les trois systèmes énergétiques sont utilisés, bien que l'un puisse dominer. L'interaction de ces systèmes peut être complexe, mais un examen simple des caractéristiques de l'entraînement aérobie par rapport à l'entraînement anaérobie peut être utile

L'entraînement aérobie améliore la fonction cardiovasculaire et réduit la masse grasse. Cela représente certainement un bénéfice significatif. Le conditionnement aérobie nous permet de produire une puissance faible/modérée pendant une période prolongée. C'est précieux pour de nombreux sports. Cependant, les athlètes qui s'entraînent de manière excessive en aérobie constatent une diminution de la masse musculaire, de la force, de la vitesse et de la puissance. Il n'est pas rare de trouver des marathoniens avec une détente verticale de quelques centimètres et un développé couché bien en dessous de la moyenne pour la plupart des athlètes.

L'activité aérobie a tendance à diminuer de manière prononcée la capacité anaérobie. Cela n'est pas bon pour les athlètes ou les individus intéressés par une condition physique totale ou une santé optimale.

L'activité anaérobie améliore également la fonction cardiovasculaire et réduit la graisse corporelle. Elle se distingue par sa capacité à augmenter considérablement la puissance, la vitesse, la force et la masse musculaire.

L'entraînement anaérobie permet d'exercer de grandes forces en très peu de temps. Un aspect important à considérer est qu'il n'affecte pas négativement la capacité aérobie! En fait, lorsqu'elle est bien structurée, l'activité anaérobie peut développer un niveau élevé de forme aérobie sans la perte musculaire associée à l'exercice aérobie intensif!

Le basketball, le football, la gymnastique, la boxe, les épreuves d'athlétisme de moins d'un mile, le soccer, la natation sur moins de 400 mètres, le volleyball, la lutte et l'haltérophilie sont des sports qui nécessitent principalement un entraînement anaérobie. La course de longue distance, le ski de fond et la natation de plus de 1500 mètres exigent un entraînement aérobie à des niveaux qui ne conviennent pas à d'autres athlètes ou personnes soucieuses de condition physique totale ou de santé optimale.

L'approche CrossFit consiste à équilibrer judicieusement les exercices anaérobies et aérobie en fonction des objectifs de l'athlète. Nos programmes d'exercices respectent la spécificité, la progression, la variation et la récupération pour optimiser les adaptations.

Les levées olympiques, également appelées haltérophilie

Il existe deux levées olympiques : l'épaulé-jeté et l'arraché. La maîtrise de ces levées développe le squat, le soulevé de terre, le powerclean et le split jerk en les intégrant dans un mouvement d'une valeur inégalée en force et condition physique. Les haltérophiles olympiques sont sans conteste les athlètes les plus forts du monde.

Ces levées permettent aux athlètes d'activer plus rapidement un plus grand nombre de fibres musculaires que par tout autre type d'entraînement. L'explosivité qui en résulte est essentielle pour chaque sport.

La pratique des levées olympiques enseigne à appliquer la force aux groupes musculaires dans le bon ordre, c'est-à-dire du centre du corps vers ses extrémités. Cette leçon technique essentielle profite à tous les athlètes qui doivent transmettre de la force à une autre personne ou à un objet, comme c'est souvent requis dans presque tous les sports.

En plus d'apprendre à transmettre des forces explosives, l'épaulé-jeté et l'arraché conditionnent le corps à recevoir ces forces d'un autre corps en mouvement de manière sûre et efficace.

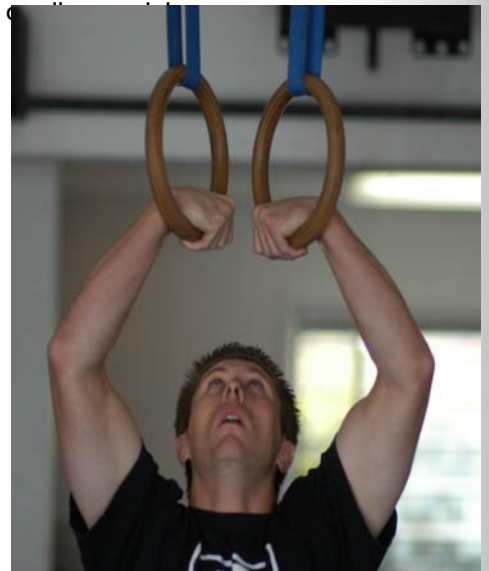
De nombreuses études ont démontré la capacité unique des levées olympiques à développer la force, le muscle, la puissance, la vitesse, la coordination, le saut vertical, l'endurance musculaire, la résistance osseuse et la capacité physique à résister au stress. Il est également important de mentionner que ces levées sont les seules à augmenter la consommation maximale d'oxygène, le marqueur le plus important de la forme physique.

Malheureusement, les levées olympiques sont rarement vues dans la communauté du fitness commercial en raison de leur nature complexe et technique. CrossFit les rend accessibles à quiconque a la patience et la persévérance nécessaires pour apprendre.

Gymnastique

La valeur extraordinaire de la gymnastique en tant que modalité d'entraînement réside dans son utilisation du poids du corps comme seule source de résistance. Cela met un accent unique sur l'amélioration du rapport force/poids. Contrairement à d'autres modalités de renforcement, la gymnastique et les exercices de poids corporel permettent d'augmenter la force tout en améliorant le rapport force/poids!

La gymnastique développe les tractions, les squats, les fentes, les sauts, les pompes et de nombreux appuis en équilibre, échelles et maintiens. Ces compétences sont inégalées dans leurs bienfaits pour le physique, comme le montre tout gymnaste compétitif.



Aussi cruciale que soit cette méthode pour développer la force, elle est incontestablement la meilleure pour améliorer la coordination, l'équilibre, l'agilité, la précision et la flexibilité. Grâce à divers exercices comme les pressions, les équilibres, et les figures au sol, l'entraînement du gymnaste développe considérablement le sens kinesthésique.

La variété des mouvements disponibles dans cette méthode dépasse probablement le nombre d'exercices connus de tous les sports non-gymniques ! Cette richesse contribue grandement à la capacité du programme CrossFit à inspirer une grande confiance et compétence athlétique.

Pour une combinaison de force, de flexibilité, de physique développé, de coordination, d'équilibre, de précision et d'agilité, le gymnaste n'a pas d'égal dans le monde du sport. L'absence de cette méthode d'entraînement dans presque tous les programmes est incompréhensible.

Routines

Il n'existe pas de routine idéale ! En fait, la principale valeur de toute routine réside dans le fait de la remplacer par une autre. L'idéal CrossFit est de s'entraîner pour toute éventualité. Cela n'est possible que si la stimulation est extrêmement variée, voire aléatoire. C'est dans ce sens que le programme CrossFit est un programme de force et de conditionnement de base. Tout autre programme est un entraînement spécifique à un sport et non à la condition physique de base.

Toute routine, aussi complète soit-elle, comporte des lacunes pour lesquelles il n'y aura pas d'adaptation. L'étendue de l'adaptation correspondra exactement à l'étendue de la stimulation. C'est pourquoi le programme CrossFit adopte des conditionnements métaboliques de courte, moyenne et longue distance, et des charges légères, modérées et lourdes. Nous encourageons des compositions créatives et continuellement variées qui sollicitent les fonctions physiologiques contre chaque combinaison de facteurs de stress réaliste. C'est ce qui permet de survivre aux combats et aux incendies. Développer une forme physique variée mais complète définit l'art du coaching en force et conditionnement.

Ce n'est pas un message rassurant à une époque où la certitude scientifique et la spécialisation confèrent autorité et expertise. Pourtant, la réalité de l'amélioration des performances ne se soucie guère des tendances ou de l'autorité. Le succès du programme CrossFit dans l'élévation des performances des athlètes de classe mondiale réside clairement dans l'exigence d'une compétence physique totale et complète. Aucune routine ne nous y conduit.

Adaptation Neuroendocrinienne

L'"adaptation neuroendocrinienne" est un changement dans le corps qui vous affecte soit neurologiquement, soit hormonalement. Les adaptations les plus importantes à l'exercice sont en partie ou totalement le résultat d'un changement hormonal ou neurologique. Des recherches actuelles, dont beaucoup ont été menées par le Dr William Kraemer de l'Université Penn State, ont montré quels protocoles d'exercice maximisent les réponses neuroendocriniennes. Auparavant, nous reprochions aux mouvements isolés d'être inefficaces. Maintenant, nous pouvons vous dire qu'un des éléments critiques manquants de ces mouvements est qu'ils ne provoquent essentiellement aucune réponse neuroendocrinienne.

Parmi les réponses hormonales vitales au développement athlétique figurent des augmentations substantielles de la testostérone, du facteur de croissance analogue à l'insuline, et de l'hormone de croissance humaine. S'entraîner avec des protocoles connus pour élever ces hormones imite de manière inquiétante les changements hormonaux recherchés dans la thérapie hormonale exogène (utilisation de stéroïdes) sans aucun des effets néfastes. Les régimes d'exercice qui induisent une forte réponse neuroendocrinienne produisent des champions ! Une augmentation de la masse musculaire et de la densité osseuse ne sont que deux des nombreuses réponses adaptatives aux exercices capables de produire une réponse neuroendocrinienne significative.

Il est impossible de surestimer l'importance de la réponse neuroendocrinienne aux protocoles d'exercice. C'est pourquoi elle est l'un des quatre thèmes définissant le programme CrossFit. L'entraînement avec des charges lourdes, un court repos entre les séries, des fréquences cardiaques élevées, un entraînement à haute intensité, et de courts intervalles de repos, bien que n'étant pas des composants entièrement distincts, sont tous associés à une forte réponse neuroendocrinienne.

Puissance

La puissance est définie comme le "taux de réalisation du travail dans le temps." Il est souvent dit que dans le sport, la vitesse est roi. Chez CrossFit, la "puissance" est le roi incontesté de la performance. En termes simples, la puissance, c'est "dur et rapide." Sauter, frapper, lancer et sprinter sont toutes des mesures de la puissance. Accroître votre capacité à produire de la puissance est nécessaire et presque suffisant pour atteindre l'élite athlétique. De plus, la puissance est la définition de l'intensité, qui à son tour a été liée à presque tous les aspects positifs de la forme physique. Les augmentations de force, de performance, de masse musculaire et de densité osseuse sont toutes proportionnelles à l'intensité de l'exercice. Et encore, l'intensité est définie comme la puissance. La puissance est l'un des quatre thèmes définissant le CrossFit.

Programme. Le développement de la puissance est un aspect constant de l'entraînement quotidien CrossFit.

Entraînement croisé

L'entraînement croisé est généralement défini comme la participation à plusieurs sports. Chez CrossFit, nous avons une vision beaucoup plus large du terme. Nous voyons l'entraînement croisé comme allant au-delà des paramètres normaux des exigences habituelles de votre sport ou entraînement. Le programme CrossFit reconnaît l'entraînement croisé fonctionnel, métabolique et modal. Cela signifie que nous nous entraînons régulièrement au-delà des mouvements, des voies métaboliques et des modes ou sports habituels pour l'athlète. Nous sommes uniques et distincts dans la mesure où nous respectons et programmons dans ce contexte.

Si vous vous souvenez de l'objectif de CrossFit qui est de fournir une condition physique globale offrant une compétence maximale dans toutes les capacités adaptatives, l'entraînement croisé, ou l'entraînement en dehors des exigences normales ou régulières des athlètes, est une évidence. L'équipe d'entraîneurs CrossFit a depuis longtemps remarqué que les athlètes sont plus faibles aux marges de leur exposition pour presque tous les paramètres mesurables. Par exemple, si vous ne faites du vélo qu'entre cinq et sept kilomètres à chaque effort d'entraînement, vous serez faible à moins de cinq et plus de sept kilomètres. Cela est vrai pour l'amplitude de mouvement, la charge, le repos, l'intensité, et la puissance, etc. Les entraînements CrossFit sont conçus pour élargir les marges d'exposition autant que la fonction et la capacité le permettent. L'entraînement croisé est l'un des quatre thèmes définissant CrossFit.

Mouvements fonctionnels

Certains mouvements imitent les schémas de recrutement moteur que l'on trouve dans la vie quotidienne. D'autres sont quelque peu uniques à la salle de sport. S'accroupir, c'est se lever d'une position assise ; soulever de terre, c'est ramasser un objet du sol. Ce sont tous deux des mouvements fonctionnels. Les extensions et flexions des jambes n'ont pas d'équivalent dans la nature et sont donc des mouvements non fonctionnels. La plupart des mouvements d'isolation sont des mouvements non fonctionnels. En revanche, les mouvements composés ou multi-articulaires sont fonctionnels. Le mouvement naturel implique généralement le mouvement de plusieurs articulations pour chaque activité.

L'importance des mouvements fonctionnels est principalement double. Tout d'abord, les mouvements fonctionnels sont mécaniquement solides et donc sûrs, et ensuite, ce sont les mouvements qui déclenchent une réponse neuroendocrinienne élevée.

CrossFit a géré un groupe d'athlètes d'élite et a considérablement amélioré leurs performances exclusivement avec des mouvements fonctionnels. La supériorité de l'entraînement avec des mouvements fonctionnels est clairement apparente pour tout athlète en quelques semaines après leur incorporation.

La solidité et l'efficacité du mouvement fonctionnel sont si profondes que s'entraîner sans eux est, par comparaison, une énorme perte de temps. Pour cette raison, le mouvement fonctionnel est l'un des quatre thèmes dominants de CrossFit.



Régime

La recommandation alimentaire CrossFit est la suivante :

Les protéines doivent être maigres et variées, représentant environ 30 % de votre apport calorique total.

Les glucides doivent être majoritairement à faible indice glycémique et représenter environ 40 % de votre apport calorique total.

Les lipides doivent être principalement mono-insaturés et représenter environ 30 % de votre apport calorique total.

Les calories doivent être ajustées entre 0,7 et 1,0 gramme de protéines par livre de masse corporelle maigre selon votre niveau d'activité. Le chiffre de 0,7 est pour un entraînement quotidien modéré et celui de 1,0 pour les athlètes intensifs.

Que dois-je manger ?

En termes simples, basez votre alimentation sur des légumes de jardin, surtout les verts, des viandes maigres, des noix et graines, peu d'amidon, et pas de sucre. C'est aussi simple que possible. Beaucoup ont remarqué que faire ses courses en restant sur le périmètre du magasin tout en évitant les allées est un bon moyen de protéger sa santé. Les aliments sont périssables. Les produits à longue durée de conservation sont suspects. En suivant ces simples recommandations, vous bénéficierez de presque tout ce que la nutrition peut offrir.

Le Modèle Paléolithique pour la Nutrition

Les régimes modernes ne conviennent pas à notre constitution génétique. L'évolution n'a pas suivi le rythme des avancées en agriculture et en transformation des aliments, entraînant une épidémie de problèmes de santé pour l'homme moderne. Les maladies coronariennes, le diabète, le cancer, l'ostéoporose, l'obésité et les dysfonctionnements psychologiques ont tous été scientifiquement liés à un régime trop riche en glucides raffinés ou transformés. Recherchez "nutrition paléolithique" ou "régime" sur Internet. Les résultats sont nombreux, convaincants et fascinants. Le modèle de l'homme des cavernes est parfaitement cohérent avec la prescription CrossFit.

Quels aliments dois-je éviter ?

Une consommation excessive de glucides à indice glycémique élevé est la principale cause des problèmes de santé nutritionnels. Les glucides à indice glycémique élevé sont ceux qui augmentent trop rapidement le taux de sucre dans le sang. Ils incluent le riz, le pain, les bonbons, les pommes de terre, les sucreries, les sodas et la plupart des glucides transformés. Le traitement peut inclure le blanchiment, la cuisson, le broyage et le raffinage. Le traitement des glucides augmente considérablement leur indice glycémique, une mesure de leur tendance à élever le taux de sucre dans le sang.

Quel est le problème avec les glucides à indice glycémique élevé ?

Le problème avec les glucides à indice glycémique élevé est qu'ils provoquent une réponse insulinaire excessive. L'insuline est une hormone essentielle à la vie, mais une élévation aiguë et chronique de l'insuline mène à l'hyperinsulinisme, lié à l'obésité, à un cholestérol élevé, à une pression artérielle élevée, à des dysfonctionnements de l'humeur et à une multitude de maladies et de handicaps. Recherchez "hyperinsulinisme" sur Internet. Une mine d'informations pertinentes pour votre santé y est disponible.

La prescription CrossFit est un régime à faible indice glycémique et atténue donc fortement la réponse insulinaire.

Restriction calorique et longévité

Les recherches actuelles soutiennent fortement le lien entre la restriction calorique et une espérance de vie accrue. L'incidence des cancers et des maladies cardiaques diminue fortement avec un régime qui limite soigneusement l'apport calorique. La "restriction calorique" est un autre domaine fructueux pour la recherche en ligne. La prescription CrossFit est cohérente avec cette recherche.

La prescription CrossFit permet une réduction de l'apport calorique tout en fournissant une nutrition suffisante pour une activité rigoureuse.



"mess you up"

LE

Journal de Crossfit

DANS CE NUMÉRO

- *Aménager une installation de musculation et de conditionnement de classe mondiale dans votre garage*
- *Fournisseurs et vendeurs d'équipements*
- *Liste d'achat d'équipement*
- *Salle de sport dans un garage à petit budget*

The Garage Gym

Comment se faire expulser de votre salle de sport en dix jours ou moins !

Jour 1

Apportez votre propre musique – utilisez un boom box – et montez-la jusqu'au niveau d'inspiration et commencez à vous entraîner. « Thunderstruck » d'AC-DC devrait faire l'affaire.

Jour 2

Set up a circuit like one of the typical CrossFit "Workouts of the Day" and put a sign up at each station advising others that this equipment is reserved for accurate timing of your effort.

Jour 3

Pendant que vous pratiquez les ascenseurs olympiques, laissez tomber une charge maximale des frais généraux. Cela peut le faire ici.

Jour 4

Trouvez une plate-forme de vingt pouces et effectuez des sauts en boîte. Essayez trois séries de deux minutes de sauts maximum. Bizarrement, celui-ci dérange la plupart des dirigeants de gymnase.

Jour 5

Emportez une paire d'haltères dans le parking pour faire des fentes en marchant. Vous pourriez être accusé de vol.

Jour 6

Bring several powerlifting buddies to do some super heavy deAmenez plusieurs amis de dynamophilie pour faire des soulevés de terre très lourds. N'oubliez pas de grogner, de crier et d'utiliser de la craie !adlifts. Don't forget to grunt, scream, and use chalk!

Jour 7

Si le gymnase dispose de poteaux de soutien, montez-les. Sinon, trouvez quelque chose à grimper ; lancez une corde sur une poutre ou des chevrons, fixez des prises d'escalade au mur et utilisez-les. Vous n'accéderez pas à la partie escalade si vous devez attacher quoi que ce soit. Vous pourriez être arrêté à la porte en entrant avec une bobine de vingt-cinq pieds de corde de deux pouces.

Jour 8

Entraînez-vous sans votre chemise. Si vous n'obtenez pas de réaction, demandez à votre petite amie ou à votre femme d'enlever la sienne.

Jour 9

Marchez sur vos mains, faites des pompes en poirier ou d'autres exercices de gymnastique de base.

Jour 10

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, celui-ci est l'élément décisif. Enregistrez vos efforts en les écrivant sur le mur.

Pendant que vous pratiquez les ascenseurs olympiques, laissez tomber une charge maximale des frais généraux. Cela peut le faire ici.

Le besoin

La salle de sport idéale serait située près de la maison ou du travail, bien équipée, propre et tenue par un personnel compétent et serviable. Notre salle de sport idéale ne serait pas non plus trop fréquentée mais serait accessible aux amis et à la famille avec qui nous aimerions nous entraîner. Une salle de sport idéale serait favorable à une forme physique intense, à la CrossFit. Tant que nous rêvons, il peut aussi jouer uniquement la musique que nous voulons entendre.

Beaucoup d'entre nous ont la chance d'avoir des salles de sport que nous aimons beaucoup. Si tel est votre cas, tant mieux ! Pour le reste d'entre nous, nos salles de sport sont très différentes. Souvent, le trajet jusqu'à la salle de sport dure 20 à 30 minutes, la musique est pire qu'ennuyeuse, le personnel ne vaut rien, l'endroit regorge d'équipements sélectionnés dont nous n'avons aucune utilité et les quelques pièces d'équipement qui que vous souhaitez utiliser sont presque constamment utilisés.

Les déplacements, le stationnement, la saleté, la rouille, la foule, la musique, le personnel et les membres peuvent tous rendre difficile, voire impossible, ce qui est pour nous une activité essentielle. Le "Spa" (grande information) de notre quartier a interdit au fil des années le levage olympique, tous les s

auts, la pliométrie, les fentes de marche - croyez-le ou non - et a, par principe, favorisé une attitude antagoniste à l'égard d'un entraînement sérieux. Il est interdit de grogner, de transpirer, de crier ou de laisser tomber des poids. Notre expérience n'est pas unique.

Le problème réside en partie dans le modèle économique. Votre club de remise en forme ou salle de sport de quartier moyen repose sur un salaire faible ou minimum et sur un personnel compétent supervisant des membres malheureux. L'idée est de remplir l'espace de machines, de le doter de lycéens et de laisser « Muscle et Fitness » s'en occuper. les conseils techniques.

Le modèle prédominant dans les installations commerciales est le modèle de musculation : toutes les machines et travaux d'isolation. Les machines et les mouvements d'isolement nécessitent peu ou pas d

'instruction ou d'encadrement spécialisé, tandis que la force et le conditionnement sérieux nécessitent moins d'équipement et une expertise considérable de la part des entraîneurs. Vous pouvez le constater dans l'ouvrage essentiel de la National Strength and Conditioning Association, Essentials of Strength and Conditioning, où sont présentés les schémas d'un centre universitaire de musculation et de conditionnement physique et d'un club de santé commercial. Les schémas en disent long. Vous remarquerez que les installations commerciales sont remplies d'équipements, alors que les installations de musculation et de conditionnement physique de l'université sont rares en comparaison. les conseils techniques. Le modèle prédominant dans les installations commerciales est le modèle de musculation : toutes les machines et travaux d'isolation. Les machines et les mouvements d'isolement sont nécessairement peu ou pas d'instruction ou d'encadrement spécialisé, tandis que la force et le conditionnement sérieux sont nécessairement moins d'équipement et une expertise considérable de la part des entraîneurs. Vous pouvez le constater dans l'ouvrage essentiel de la National Strength and Conditioning Association, Essentials of Strength and Conditioning, où sont présentés les schémas d'un centre universitaire de musculation et de conditionnement physique et d'un club de santé commercial. Les schémas en disent long. Vous remarquerez que les installations commerciales sont remplies d'équipements, alors que les installations de musculation et de conditionnement physique de l'université sont rares en comparaison.



Maintenant, quand vous regardez la multitude de machines inutiles qui composent une salle de sport commerciale, l'idée de créer une salle de sport dans votre garage peut sembler décourageante. Rappelez-vous simplement, nous construisons une salle de force et de conditionnement, pas un gymnase de musculation. Nous ne garderions pas 99 % de l'équipement de votre salle de sport Gold's, même s'il nous était offert.

Le Remède

Voici la bonne nouvelle. Vous pouvez construire, à moindre coût, une salle de force et de conditionnement de classe mondiale dans votre garage ! À l'installation CrossFit de Santa Cruz, Californie, nous avons réuni chaque équipement essentiel pour forger des athlètes de classe mondiale, et beaucoup de nos clients ont le même matériel chez eux. Notre installation n'est en fait guère plus qu'un grand garage à plafond haut. Il n'y a pas un seul équipement dont nous avons besoin et que nous n'avons pas, pas un seul. Il en va de même pour nos clients qui ont construit leurs propres installations. Ils ont exactement ce dont ils ont besoin.

La tradition du gymnase dans le garage est vénérée et respectée. Le nombre d'athlètes qui s'entraînent dans des garages, des granges et des bâtiments abandonnés est légion. Beaucoup d'entre eux dominent leur sport à l'échelle mondiale. Certains choisissent cette voie faute de ressources, mais la plupart ont choisi le gymnase-garage car ils ont réalisé que cela répondait au mieux à leurs besoins. Soulever, lancer, sauter et grimper, essentiels à une programmation responsable, ne trouveront pas de place pour vous et vos amis chez 24-Hour Nautilus.

Votre garage demande à devenir une salle de sport. Il y a dans votre garage plus qu'assez d'espace pour développer une salle de sport qui rivalisera avec presque n'importe quelle installation commerciale. Oui, nous savons, votre voiture et 15 ans de bric-à-brac occupent actuellement cet espace. Ce dont nous parlons ici, c'est de transformer votre garage de dépôt et d'abri pour voitures en



une installation de force et de conditionnement de premier ordre. Garez la voiture dans l'allée. Couvrez-la si nécessaire. Organisez une vente de garage pour le bric-à-brac de valeur. Vous pouvez ériger un abri de stockage en plastique dans le jardin pour tout votre matériel de jardinage, vos outils et autres choses que vous voulez conserver. Le reste, jetez-le ! Si votre garage est plein de « trucs » que vous ne voulez pas garder, la solution la plus simple est de louer un conteneur de déchets. La déchetterie le déposera et viendra le récupérer pour en disposer une fois terminé. C'est facile !

Commencer par le sol : les tapis

Une fois le garage dégagé et nettoyé, l'étape suivante évidente est de le tapisser. Les tapis sont chers mais ajoutent tellement de confort et de sécurité qu'ils sont indispensables. Installez-les progressivement, un tapis à la fois si nécessaire.



Évitez d'acheter vos tapis chez les fournisseurs de matériel de fitness. Vous pouvez trouver des tapis en caoutchouc de 4'X6'X 3/4" exactement comme ceux vendus par Bigger Faster Stronger (l'un de nos vendeurs préférés) dans votre magasin local de fourrage pour chevaux. Les mêmes tapis sont vendus par les magasins de fourrage comme tapis de box pour chevaux. Même si vous devez louer un camion et conduire deux heures hors de Manhattan pour trouver un magasin de fourrage, vous économiserez beaucoup en évitant les frais de port. Les tapis pèsent entre 50 et 60 livres chacun et les frais de port sont exorbitants. Vous aurez besoin d'un tapis pour chaque 24 pieds carrés de garage.

Nous vous recommandons de dessiner votre garage à l'échelle sur papier pour voir combien de tapis vous pouvez poser sans les couper et combien vous devez couper. Couper les tapis n'est pas facile !! En fait, c'est vraiment, vraiment difficile. La meilleure approche est de créer un gabarit à partir d'un sac en papier brun qui s'adapte

à l'espace où vous souhaitez couper un tapis. Déroulez le sac brun sur le tapis à découper et tracez à la craie blanche la ligne que vous souhaitez couper. Couper un tapis en caoutchouc de 3/4" s'effectue mieux avec un couteau utilitaire. Utilisez une règle en acier ou en aluminium de quatre pieds pour tracer vos lignes et effectuer le premier passage avec le couteau. Il sera utile de tracer vos lignes environ 1/4" au-delà de ce que vous avez mesuré. En raison de la compressibilité des tapis, cela permet d'obtenir des joints vraiment serrés et nets.

Laissez sortir environ 1/2" de lame et, depuis votre ventre avec les bras tendus au-dessus de la tête, tirez le couteau vers vous le long de la ligne tracée à la craie. Chaque coupe ne fera que 18 pouces de long et environ 1/4 de pouce de profondeur. Il faudra donc trois passages pour traverser. Ne coupez pas plus de

Fournisseurs et fabricants

Beaucoup de sites Web de ces fournisseurs ne contiennent pas tous leurs produits. Nous vous recommandons de contacter (appeler) les fournisseurs et de demander leur catalogue actuel. Votre bibliothèque de fitness doit inclure les catalogues de chaque fournisseur.

1. Iron Mind (www.ironmind.com)
Iron Mind est de loin notre fournisseur préféré. Leur équipement durera toute une vie et correspond parfaitement à la philosophie minimaliste/basique de CrossFit. Le catalogue Iron Mind est en lui-même un hommage à l'intégrité et à l'engagement de la société. Iron Mind publie également Milo, le meilleur journal d'entraînement de force au monde.
2. Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
L'équipement de Bigger, Faster, Stronger est bon et à un prix raisonnable. Ils ont généralement eu des problèmes pour exécuter les commandes correctement et à temps, mais ils sont bien intentionnés et honnêtes. CrossFit a fait plus de transactions avec eux qu'avec n'importe quel autre fournisseur
3. Concept II (www.concept2.com)
Concept II fabrique l'ergomètre d'aviron Concept II. Nous ne pouvons que dire du bien de cette entreprise et de cet appareil de "cardio". Concept II a fait de son produit un sport à part entière. Personne d'autre ne peut en dire autant. Où d'autre pouvez-vous comparer votre conditionnement métabolique avec un pool international d'athlètes de classe mondiale, comme vous le pouvez sur leur site Web ?
4. Stairmaster (www.stairmaster.com)
Stairmaster fabrique le Gravitron, l'outil parfait pour développer les tractions et les dips. Le Gravitron est parfait, mais Stairmaster est négligent dans l'exécution des commandes. Ils promettent souvent plus qu'ils ne peuvent tenir.
5. Power Systems (www.power-systems.com)
Les prix de Power Systems sont les plus bas et leur équipement est correct. Le plus gros problème avec Power Systems réside dans l'expédition. Nous recevons trop souvent du matériel cassé et leurs soudures ont été "douteuses". Nous avons réussi à obtenir des remises importantes sur les pièces cassées, que nous avons ensuite réparées. En fin de compte, nous continuons à faire affaire avec eux. Souvent, Power Systems est le choix facile pour les accessoires et leur sélection est impressionnante.
6. Dynamax (www.medicineballs.com)
Pour ce qui est des medecine balls, ils sont la seule référence. Le guide d'entraînement fourni avec chaque medecine ball est absolument remarquable. Ils comprennent la condition physique.
7. York Barbell Company (www.yorkbarbell.com)
York Barbell fabrique de beaux équipements et est le meilleur des grands fabricants américains d'équipements. Pensez York, pensez Lexus.
8. Ivanko (www.ivanko.com)
Le matériel d'Ivanko est magnifique. Leur site propose des articles expliquant l'ingénierie derrière de bonnes barres et plaques. Pensez Ivanko, pensez Mercedes.
9. Eleiko (www.eleikosport.com/company.asp)
Eleiko n'a pas de concurrent dans le monde de l'haltérophilie. Leurs prix en sont la preuve. Lorsque les budgets sont importants, Eleiko est le choix. Pensez Eleiko, pensez Rolls Royce.
10. Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>)
Nous n'avons pas encore fait affaire avec Sorinex, mais nous le ferons à l'avenir. Les frères Sorin sont très respectés dans l'industrie et leur équipement gagne rapidement en popularité. Innovant (jetez un œil à leur nouveau développeur pour les ischio-jambiers) et conçu à partir de l'expérience, c'est un excellent équipement.
11. American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/>)
AAI est notre fournisseur préféré pour les barres parallèles, les anneaux, les tapis et autres équipements de gymnastique. Leur matériel est solide et beau.
12. Spieth Anderson (<http://www.spiethanderson.com/gymnastics/>)
Spieth Anderson est l'Eleiko des fournitures de gymnastique (pensez Spieth, pensez Rolls Royce). Nous aimons simplement feuilleter leur catalogue. Si votre budget est illimité, Spieth est votre premier choix.
13. Nick Massman (raahlu@pacbell.net)
Nick est l'ingénieur de CrossFit. Il a fabriqué notre "banc à abdominaux", la cible de wall ball, la barre de traction, la barre de traction rotative avec poignées épaisses et d'autres créations originales de CrossFit. Il n'y a rien que Nick ne puisse fabriquer, et son matériel est au moins aussi bon que celui d'IronMind. Pour des applications sur mesure et des pièces uniques, c'est "l'homme de la situation". Nick a su prendre le meilleur matériel et le rendre encore meilleur !

le ciment ou sur toute surface que vous ne souhaitez pas abîmer. Nous recommandons de placer une plaque de contreplaqué sous les tapis que vous découpez.

Pour cette tâche, l'aide d'un ami est presque indispensable. Vous aurez besoin d'assistance pour charger et décharger les tapis, les mesurer, les couper et les ajuster. Ils ne pèsent qu'environ 23 kilos, mais ils semblent beaucoup plus lourds à la fin de la journée.

Cette tâche demande de la patience.

N'envisagez même pas d'utiliser une scie circulaire ou une autre scie électrique. Les flammes et la fumée nécessiteraient des heures pour se dissiper, même pour une coupe de quinze centimètres. Nous avons vu des débutants réaliser des coupes presque parfaites autour des poteaux et des coins avec un simple couteau utilitaire. Un travail soigné et un bon positionnement des tapis minimiseront les joints et les espaces. Nous utilisons un disque de 11 kilos pour glisser sur les bords du tapis afin de les resserrer et de réduire les écarts avant de poser le tapis suivant. C'est la partie la plus difficile de l'installation d'une salle de sport dans le garage.

Minimum indispensable : haltères et barre de traction

Vous devriez vous procurer un ensemble de poids olympiques. Ceux-ci possèdent des manchons rotatifs.



et acceptez les disques avec des trous de 5 cm. Vous ne regretterez jamais d'avoir acheté une barre de qualité. Cela vous coûtera plusieurs centaines de dollars mais vous servira toute une vie. Bigger Faster Stronger et IronMind sont nos fournisseurs préférés et Ivanko, Eleiko, et York sont nos fabricants favoris. Pensez aux barres "Aluma-lite" et "Ultra-lite" de Bigger Faster Stronger (www.biggerfasterstronger.com) si votre salle de sport est destinée aux femmes, seniors ou enfants. Ces barres pèsent respectivement 7 et 14 kg. Nous utilisons les deux. Une barre olympique standard pèse 20 kg. Si vous vous entraînez avec des amis, vous voudrez deux barres olympiques. Pour les disques, nous recommandons vivement les disques en caoutchouc solide. Ils sont plus sûrs et silencieux que ceux en acier. Si nous devions équiper notre salle à nouveau, nous choisirions uniquement du caoutchouc, presque pas d'acier. Le seul acier dont nous avons besoin est pour les disques de 1,25 kg. Bigger Faster Stronger propose des disques en caoutchouc et plastique de 2,5 et 5 kg. Les disques en caoutchouc sont fabriqués par Hampton et York et disponibles en poids de 25, 20, 15 et 10 kg. Ils coûtent plus cher mais la réduction de bruit en vaut la peine.



Vous aurez besoin d'un support pour barre olympique et disques amortisseurs. Laisser cet équipement par terre est gênant et dangereux. Les supports qui tiennent les barres verticalement prennent peu de place. Si vos disques sont tous de taille standard ou en caoutchouc, assurez-vous que votre rack est conçu pour des disques olympiques, qui font tous 45 cm de diamètre. Nous avons fait cette erreur lors de la commande de racks. Nous n'avons pas de fournisseur préféré pour ces articles. Les haltères ne sont pas absolument essentiels, mais nous serions perdus sans eux. Nous préférons les haltères Durabell fabriqués par Hampton et distribués par York Barbell Company. Ils sont très résistants, recouverts de caoutchouc, et ne se désassemblent pas. De plus, ils se rangent sur des racks verticaux qui prennent peu de place. C'est un excellent système d'haltères et de rangement à un prix avantageux. Malheureusement, nous avons payé beaucoup plus pour beaucoup moins.

Si votre budget et votre espace sont limités, pensez aux "Olympic-Style Husky Handle Dumbbell Bars" d'IronMind. Ces haltères doivent être vus et manipulés pour être crus. Ils prennent des disques olympiques et ont des poignées épaisses (5 cm). Vous ne dépasserez jamais ces monstres. Les gens restent bouche bée en les voyant.

Vous avez besoin d'un endroit pour faire des tractions et des dips. La tentation est d'opter pour une des nombreuses tours de traction et dips autoportantes. Elles sont bon marché et suffisantes, mais fragiles et prennent de l'espace au sol. Dans notre gymnase, nous valorisons l'espace au sol. Power Systems fabrique une barre de traction et dips murale. Nous avons eu des problèmes de matériel endommagé avec Power Systems, mais ces articles sont très robustes et Power Systems a finalement réparé les dommages. Vous pouvez aussi faire fabriquer des barres murales par un soudeur local.

Nous avons demandé à Nick Massman (raahlu@pacbell.net) de construire pour CrossFit une barre de traction et des supports de montage de six mètres. Nous avons également commandé à Nick de concevoir et fabriquer une barre de traction rotative à poignée épaisse (5 cm de diamètre). Ce monstre réduit une personne capable de faire trente tractions à cinq répétitions. La charge sur les mains et les avant-bras est incroyable.

Il y a un autre aspect aux tractions et dips. Nous avons dans notre salle deux Gravitrons de Starmaster (www.stairmaster.com/commercial/products/strength/gravitron/index.html). Ils se sont révélés indispensables pour développer les tractions et dips chez les personnes pas assez fortes pour les réaliser. Les tractions et dips sont inégalées pour développer la force fonctionnelle du haut du corps et représentent un obstacle de taille pour la plupart



des femmes et seniors. Pour eux, le Gravitron est indispensable. Si vous ne pouvez pas faire de tractions ou dips, vous avez besoin d'un Gravitron. Si vous savez déjà les faire, le Gravitron reste un excellent outil pour travailler plus de répétitions ou pour s'échauffer. Le nouveau Gravitron permet d'abaisser le chariot et offre une station pour tractions et dips sans assistance. Bien qu'ils ne soient pas bon marché, ils ont été indispensables pour la pratique de CrossFit. Certains de nos amis ont trouvé des Gravitrons remanufacturés pour presque la moitié du prix neuf. Cherchez sur Internet des Gravitrons d'occasion.

Si vous aviez seulement une barre et un endroit pour faire des tractions, vous pourriez suivre une variante acceptable du programme CrossFit. Avec ce minimum d'équipement, vous pourriez faire des soulevés de terre, squats, push-press, pompes, cleans et tractions. En fait, le programme minimaliste/petit budget

notre approche du programme consiste à faire des soulevés de terre et des squats Tabata le premier jour, des push-press et des pompes le deuxième jour, des cleans et des tractions le troisième jour, et à se reposer le quatrième jour. Répéter. En mode minimaliste/à petit budget, nous tirons notre conditionnement métabolique de la course et de la corde à sauter. Vous pourriez obtenir des résultats incroyables avec ce programme. Notre objectif ici, cependant, est de planifier un centre de force et de conditionnement de classe mondiale chez vous. Passons à la suite de notre conception.

Les Bancs et Supports

Maintenant, nous voulons obtenir quelques « meubles ». Vous aurez besoin d'un banc plat, de supports de squat, et de « racks de puissance portables ». Iron Mind est le premier choix pour ces pièces essentielles.

Les supports de squat sont le deuxième équipement le plus important après votre barre olympique et votre barre de traction. Les supports de squat Iron Mind (www.ironmind.com) sont appelés « Vulcan Racks ». Ils pèsent seulement 50 livres mais peuvent supporter 1 500 en toute sécurité. Ils sont réglables de 37,5 à 64 pouces, ce qui les rend idéaux pour le squat et le développé, sur banc ou debout. Plus nous utilisons ces supports, plus nous les apprécions. Ils sont utilisés au Centre d'Entraînement Olympique des États-Unis ainsi qu'à CrossFit. IronMind fabrique également des poignées de dips qui transforment les Vulcan Racks en une plateforme de dips raisonnablement stable.

Le banc plat Iron Mind (« Five Star Flat Bench ») est conçu pour durer éternellement. Ce banc tout en acier est parfait pour le développé couché, bien que nous l'ayons trouvé pratique pour des dizaines d'autres utilisations, des step-ups à l'accès à notre barre de traction. Nous avons vu des bancs moins chers (280 \$ avec livraison) mais pas plus solides.

Les « Pillars of Power » d'Iron Mind sont en quelque sorte des racks de puissance portables. Ces racks à l'épreuve des bombes – ils peuvent supporter 4 000 livres – sont un outil parfait pour s'auto-assurer lors du développé couché et des squats ainsi qu'une excellente plateforme de chargement pour de nombreux exercices. S'assurer est toujours un dilemme lorsqu'on s'entraîne seul. Les Pillars of Power sont en fait de meilleurs assureurs qu'un partenaire d'entraînement pour le développé couché et le squat.

La beauté des Vulcan Racks, du Five Star Flat Bench, et des Pillars of Power est qu'ils sont du matériel de qualité professionnelle utilisé par les haltérophiles du monde entier, peuvent être rangés dans les plus petits espaces, et sont parfaitement portables. Vous ne faites aucun compromis avec ce matériel. Des programmes avec des budgets de plusieurs millions de dollars et des hectares d'espace utilisent ce même équipement. Nous parlons de certains des meilleurs équipements d'entraînement disponibles à n'importe quel prix !

Notre Équipement de "Cardio " Préféré

Une corde à sauter, un bon vélo, des chaussures de course, et le rameur Concept II. Voici la liste de l'équipement cardio de CrossFit. Jetons un œil au rameur.

Notre équipement préféré pour le conditionnement métabolique (« cardio ») est le rameur Concept II. L'effet de l'aviron doit être vécu pour être cru. Beaucoup de nos champions du monde redoutent le rameur ! Souvent, un bon effort de mille mètres laisse une impression sur le corps qui dure des jours. La revendication d'un exercice complet ou total du corps est souvent faite mais rarement vraie. L'aviron est aussi complet que peut l'être un exercice unique. Quant à



Mais je suis fauché !

1. Si votre budget est sérieusement limité, voici quelques idées :
Commencez avec une barre olympique, des plaques de composition en caoutchouc et une barre de traction.
C'est suffisant pour commencer. Tu peux
2. Trouvez des détaillants dans votre région proposant ce dont vous avez besoin afin d'éviter les frais d'expédition.
Ils sont conséquent ! Faites ce que vous pouvez. Si vous avez les compétences ou connaissez quelqu'un doté de talents, la plupart de nos équipements peuvent être fabriqués à moindre coût.
3. Faites le tour. Acheter d'occasion. L'équipement de gym se vend pour quelques centimes par dollar dans les vide-greniers et dans la section des petites annonces de votre journal local. Prenez l'habitude de vous renseigner auprès des magasins d'articles de sport d'occasion, des petites annonces et d'Internet pour les équipements d'occasion.
4. Vous pouvez tapisser votre garage un tapis à la fois.
5. Allouez un budget mensuel au projet et soyez patient.
6. En fin de compte, soyez ingénieux. Si vous voulez une salle de sport, rien ne peut vous arrêter.

Le rameur Concept II lui-même est abordable (800 \$), quasiment indestructible et nécessite peu d'entretien. Nous avons vu des Concept II utilisés quotidiennement dans des environnements commerciaux pendant des années sans aucun entretien.

Concept II dispose d'un site web exceptionnel (www.concept2.com) où les rameurs publient leurs temps sur différentes distances, classés par âge, sexe et poids. La communauté sportive est suffisamment vaste pour que ces temps reflètent véritablement un classement mondial. C'est possible car le rameur Concept II (C2) est un outil précieux et commun pour les rameurs de compétition internationale. Concept II a transformé leur produit en un sport international. Nous ne connaissons aucun autre produit capable de faire une telle affirmation.

La console du C2 est notre préférée parmi tous les équipements de "cardio". Sur ce rameur, nous pouvons facilement programmer n'importe quel schéma d'intervalle comme l'intervalle Tabata (20 secondes de travail suivies de 10 secondes de repos, à répéter 8 fois). La console du C2 nous permet de ramer pour le temps ou la distance et fournit des temps et distances projetés, facilitant les efforts ciblés. C'est incroyable pour nous que cette flexibilité soit unique à cet équipement.

Le rameur Concept II se range debout et dans cette position, il prend moins de place que la plupart des autres équipements de "cardio". Seuls la course à pied et la corde à sauter nécessitent un équipement (chaussures & corde) qui se range aussi facilement que ce rameur.

Équipement de gymnastique et d'escalade

Parce que les gymnastes ont un rapport force/poids extraordinaire, une force du torse et du haut du corps inégalée, et peuvent exprimer cette force dans de nombreux plans, CrossFit utilise régulièrement des compétences et des exercices qui développent cette capacité. En plus de la barre de traction et de la plateforme de dips déjà mentionnées, nous avons des barres parallèles courtes (parallettes) et des anneaux de gymnastique.

Nos parallettes viennent de AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>) et sont commercialisées sous le nom de "barres parallèles basses". Les "barres parallèles basses" de AAI coûtent 844,00 \$. Elles sont réglables de 14 à 20 pouces de large, mesurent 16 pouces de haut et font 8 pieds de long. Bien que encombrantes et assez grandes, c'est un équipement dont vous ne vous lasserez jamais. Pressions en équilibre, équilibres, pompes, pirouettes, L-sits, V-sits, ... la liste d'exercices que vous pouvez apprendre est vaste. C'est un endroit idéal pour développer la force du haut du corps, la force abdominale, l'agilité, l'équilibre, la coordination et la précision.

L'espace et le budget ne permettent pas toujours d'avoir des barres commerciales, alors voici des plans pour fabriquer des parallettes maison. Fabriquées en PVC, ces barres vous permettront de réaliser de nombreux exercices que vous pouvez faire sur le grand modèle. Depuis le site Drills and Skills : <http://www.drillsandskills.com/skills/cond/> D'ailleurs, c'est l'un de nos sites préférés. La page Skills and Drills vous gardera motivé et défié pendant des décennies.

Nous avons suspendu une paire d'anneaux à notre plafond voûté. Vous n'avez peut-être pas le luxe d'un plafond de 15 à 20 pieds. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas profiter de la force incomparable du haut du corps que l'on peut développer avec les anneaux. Vous pouvez obtenir une paire d'anneaux et de sangles chez Professional Athletics (PA). PA propose les anneaux en bois et sangles de Norbert pour environ 125 \$. <http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>.

Nous avons vu ces anneaux suspendus au-dessus d'une barre de traction montée au mur ou à une poutre, permettant des muscle-ups (se hisser d'une suspension sous les anneaux à un support au-dessus et effectuer des dips jusqu'à l'extension complète) et des dips. La différence de difficulté entre les dips à la barre et les dips aux anneaux est une source de divertissement inépuisable. C'est tout ce que

Commander le CrossFit Journal

Le CrossFit Journal est un magazine distribué électroniquement (e-zine envoyé par email) publié mensuellement par www.crossfit.com, présentant une méthode éprouvée pour atteindre une forme physique d'élite.

Pour les informations d'abonnement, rendez-vous sur : www.crossfit.com/subscribe/subscribe.html, ou envoyez un chèque ou mandat de 25 \$ à :

CrossFit

P.O. Box 2769

Aptos CA 95001

Veuillez inclure votre nom, adresse et adresse email. Si l'envoi par email pose un problème pour vous, nous pouvons vous faxer le journal chaque mois. Si vous avez des questions ou des commentaires, envoyez-les à feedback@crossfit.com. Vos remarques seront grandement appréciées et chaque email recevra une réponse.

Quant au muscle-up, vous pensez avoir une bonne force du haut du corps jusqu'à ce que vous en ayez réellement fait un. Le muscle-up combine le pull-up le plus difficile au dip le plus exigeant. Le muscle-up est un mouvement fonctionnel qui vous permet, une fois maîtrisé, de surmonter tout objet sur lequel vous pouvez agripper un doigt. C'est potentiellement une compétence qui peut sauver la vie. Nous aborderons le muscle-up en détail dans un prochain numéro, mais disons pour l'instant que le muscle-up est un outil indispensable pour développer une force stupéfiante du haut du corps. Apprenez le muscle-up ; vous ne pouvez pas sans anneaux. Enfin, l'assemblage des anneaux en bois et des sangles suspendu au-dessus de votre barre de traction est la solution idéale pour effectuer des dips.

Nous utilisons également des tapis de réception de AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>) pour les étirements et pour amortir une éventuelle chute des barres parallèles, des anneaux ou de l'escalade à la corde. Notre tapis préféré mesure 3,5' X 6' X 4".

L'escalade à la corde est un exercice extraordinaire mais nécessite un plafond haut. Certains de nos

Des amis ont tendu une corde dans un arbre de leur jardin. Si vous aviez un garage avec des poutres apparentes, vous pourriez utiliser une corde plus courte, commencer assis et faire plusieurs allers-retours pour un super effet. Notre corde vient de AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/>), mais elle était chère. Les cordes d'AAI sont absolument magnifiques (http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm), disponibles en longueurs personnalisées et elles sont renforcées ou tressées/nouées à l'extrémité pour éviter qu'elles ne s'effilochent. Les cordes d'escalade AAI sont également fournies avec le matériel de montage. Elles existent en plusieurs styles, y compris un avec des nœuds tous les 30 cm pour aider les débutants.

Vous ne trouverez pas de meilleure corde que celle d'AAI, mais vous pouvez créer une corde d'escalade à moindre coût. Un de nos amis a acheté une longueur de corde de manille torsadée de 3,8 cm, a passé un boulon à œil dans une poutre et a fait passer la corde à travers l'œil, nouant l'extrémité pour qu'elle ne passe pas. Si elle est vérifiée régulièrement pour l'usure et l'effilochage, c'est parfaitement sûr. L'extrémité au sol doit être nouée ou enroulée pour éviter qu'elle ne s'effiloche. Ce n'est pas une solution esthétique, mais cela fonctionne parfaitement.

La corde d'escalade peut ou non être une option dans votre salle de sport, mais il existe plusieurs autres options d'escalade possibles dans n'importe quel espace. Les prises d'escalade, les campus boards et les peg boards sont incroyablement efficaces, fonctionnels et amusants. Nous avons peu d'expérience avec ces équipements, mais c'est notre prochaine aventure.

Nous prévoyons de remplir nos murs de prises d'escalade. C'est peu coûteux, esthétique, ne prend pas de place utilisable et est fonctionnel. Vous pourriez en installer des centaines dans votre garage. Cherchez sur Google (www.google.com) pour "Climbing Holds." Voici quelques-unes que nous envisageons :

<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>

<http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>

<http://www.shopslms.com/climbingholds.html>.



Elles se fixent sur du contreplaqué qui s'installe sur vos murs. Les vendeurs fournissent tout le matériel et les instructions pour l'installation. Selon nous, c'est indispensable pour une salle de sport dans un garage.

Le campus boarding est un excellent exercice. Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>) explique l'histoire (http://www.metoliusclimbing.com/howto_campusboards.htm) et les détails du campus boarding et fournit des plans (http://www.metoliusclimbing.com/howto_designcampus.htm) pour construire et installer un campus board et vend l'équipement. Nous ne connaissons pas de meilleur site ou source pour le campus boarding. CrossFit prévoit d'installer un campus board dans les prochains mois. Encore une fois, un excellent exercice fonctionnel, qui n'encombre pas l'espace utilisable, et AMUSANT !

Les peg boards peuvent être utilisés pour développer une grande force du dos et des bras. Voici les meilleurs que nous avons trouvés sur le net : http://bisinc.com/lgi_old/pegboard.ihtml & <http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>. Nous prévoyons également d'installer des peg boards sur nos murs bientôt. C'est notre alternative préférée à la corde d'escalade. C'est peut-être une option limitée avec un plafond bas.

À noter, l'entraînement en force manque généralement de mouvements de traction par rapport aux mouvements de poussée. C'est pourquoi nous mettons l'accent sur la gymnastique et l'escalade dans notre programme. La corde d'escalade, le campus board, les prises d'escalade et le peg board offrent tous un excellent travail en mettant l'accent sur le dos et les bras ainsi que sur les mains et les avant-bras. Ces appareils sont inestimables pour compléter votre programme.

Équipement de développement du tronc

Le travail du tronc chez CrossFit provient principalement des extensions de hanches/dos et des abdominaux réalisés sur un Glute-Ham Developer et du travail abdominal effectué sur notre "Ab Bench" et "Ab Mat." Le reste de notre travail du tronc consiste en des mouvements de gymnastique qui, bien sûr, ne nécessitent aucun équipement.

Notre Glute-Ham Developer (GHD) vient de Power Systems (www.power-systems.com). Il est arrivé tard, cassé, mal soudé et à ce jour il vacille un peu comme une mauvaise table qui a besoin d'une cale sous un des pieds. Bien que ce soit un désordre, nous l'avons réparé,

et Power Systems nous ont remboursés suffisamment pour nous faire oublier le mauvais travail et la plupart de notre frustration. Beaucoup de nos amis ont choisi le Bigger Faster Stronger GHD. C'est juste "correct." Nous ne sommes pas convaincus d'avoir vu le meilleur des GHD sur le marché. Si nous devions remplacer le nôtre, nous opterions pour Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>). Voici notre prochain GHD : <http://www.sorinex.com/Products2.htm>.

La science derrière le "ab mat" et le "ab bench" est absolument brillante. Koch, Blom et Jacob sont responsables de la recherche et de la compréhension de ces produits. Vous pouvez en lire plus et commander le ab mat sur <http://www.abmat.com/intro.htm>. Cet article est à lire absolument ! La réalisation des commandes a été compliquée, pour le moins, mais aucun de nos amis n'a été arnaqué. On a juste l'impression de devoir attendre des mois pour recevoir votre tapis. C'est l'un des meilleurs investissements de 30 \$ que vous puissiez faire. Certains de nos amis ont fabriqué le leur après avoir abandonné la livraison.

Le "ab bench" (<http://shop.store.yahoo.com/homegym/abbenrevbyfr.html>) utilise la même science. Nous avons payé 300 \$ pour notre ab bench et nous avons été déçus par la qualité du produit. C'est assez médiocre.

Le prix est tombé à 169 \$, ce qui est bien mieux, mais nous avons confié la tâche à Nick Massman (raahlu@pacbell.net) et nous avons obtenu un ab bench bien meilleur avec un design amélioré. La version de Nick est quelque chose dont nous sommes fiers ; l'original est un "truc."



Bases diverses

Les boîtes de pliométrie sont un outil simple et extrêmement efficace pour l'entraînement explosif et le conditionnement métabolique. Les sauts chronométrés sont un exercice fonctionnel de haute intensité et un élément régulier du WOD de CrossFit. Nous avons un ensemble complet de boîtes de pliométrie de BFS (www.biggerfasterstronger.com) mais utilisons presque exclusivement la boîte de 20 pouces. Nous utilisons la boîte de 10 pouces pour les "box squats," avec ou sans poids. Nous recommandons d'avoir la boîte de 20 pouces, son rehausseur, et la boîte de 10 pouces. Cela vous offre une excellente boîte de saut à trois hauteurs (le rehausseur offre un gain de deux ou quatre pouces selon son orientation) et une boîte pour les box squats.



Le swing avec kettlebell à deux mains est un excellent exercice et pour cela, nous avons acheté le set de kettlebells de Pavel Tsatsouline chez Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>). Le set comprend des kettlebells de 36, 53 et 72 livres. À l'exception du swing à deux mains, la plupart des exercices avec kettlebell sont plus des curiosités que réellement productifs. De plus, la plupart des exercices présentés sur la vidéo de Pavel peuvent être réalisés tout aussi bien, voire mieux, avec des haltères qu'avec des kettlebells. Néanmoins, nous recommandons d'en avoir un set. Les compétitions ont été très amusantes. Nous opposons souvent deux athlètes pour voir qui peut garder le grand kettlebell en l'air le plus longtemps.

Cela peut sembler banal à aborder, mais il y a quelque chose à dire sur les cordes à sauter. Notre corde à sauter préférée vient de Power Systems (www.power-systems.com). La corde

est commercialisée sous le nom de

"Superope" (http://www.power-systems.com/2002/search/group_name.asp?sku_group=35408?gp=gp). La Superope est présentée comme la plus rapide et la plus durable. Eh bien, notre Superope s'est usée et cassée après un an, mais elle était si rapide qu'elle valait la peine d'être remplacée même si elle s'usait cinq fois plus vite. Il y a deux grandes tendances dans la conception des cordes à sauter : lourdes et rapides. Après des années d'expérimentation avec les deux, nous avons opté pour la corde rapide, et celle-ci est d'une rapidité éclair !

Nous avons dans notre installation plusieurs ballons médicaux Dynamax (<http://www.medicineballs.com/>). Le ballon Dynamax est un ballon doux avec un faible rebond. Les affirmations de Dynamax sur les avantages d'un ballon moins rebondissant se vérifient dès que le ballon rebondit sur votre visage, et c'est certain qu'avec suffisamment d'exposition, cela va se produire. Le manuel qui accompagne le ballon Dynamax est l'une des meilleures publications qui accompagne un produit de fitness.

Nous avons deux applications uniques pour l'entraînement avec ballon médical. La première est le "wall ball." Le wall ball est essentiellement un squat avant profond-poussée-lancer avec un temps de recyclage rapide. Nick Massman (raahlu@pacbell.net) a fabriqué un panneau arrière en acier pour cet exercice.

En plus de l'exercice « wall-ball », nous utilisons le medicine ball pour enseigner le power clean et le squat clean. C'est un exercice extrêmement efficace à cet effet.

Articles de luxe divers

Cela nous amène à notre dernier équipement de force et de conditionnement, le Probotics "Just Jump or Run »" KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>) propose le « Just Jump or Run ». Cet appareil électronique teste le saut vertical, le temps de réaction, le temps de sprint, et la diminution anaérobie. Nous avons eu beaucoup de



plaisir avec cela pendant un moment, mais nous ne l'utilisons plus beaucoup, et je ne suis pas sûr que cela valait les 500 \$ que nous avons payés.

Comme aides à l'instruction, nous avons des équipements spécialisés qui, bien que très utiles dans un environnement d'instruction, peuvent avoir une utilité limitée dans une salle de sport à domicile. Notre installation a un plafond de 4,5 mètres auquel nous avons attaché un système de poulies de Harken (<http://www.harken.com>) avec un rapport de 4:1. Nous l'utilisons avec des sangles de cheville rembourrées en cuir robuste et un harnais « Delta No-Tangle » de Sala (651.388.8282). Les sangles de cheville (de Power Systems) nous servent à repérer et à assister les pompes en équilibre et les presses aux anneaux et aux barres parallèles, et le harnais nous aide pour le muscle-up. Si vous avez la hauteur de plafond, le budget et l'engagement, ces articles sont d'un grand bénéfice.

CrossFit dispose également d'une caméra vidéo numérique Sony. Que ce soit dans un environnement de coaching professionnel ou en vous entraînant seul dans le garage, vous ne pouvez pas voir ce que vous faites bien ou mal sans vidéo. À terme dans votre entraînement, cela devient plus une nécessité qu'un luxe, surtout pour les levées olympiques et les mouvements de gymnastique. C'est génial.

Vous aurez besoin d'un chronomètre pour vos entraînements. Notre préféré vient de www.stopwatches.com et est le Seiko S052 Interval Timing Stopwatch (<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>). Cette montre chronomètre les intervalles de tout temps de travail, de repos, et le nombre total d'intervalles que vous choisissez. C'est un véritable bijou pour l'intervalle Tabata. Cette excellente montre émet un compte à rebours pour l'intervalle de travail et l'intervalle de repos distinct du début et de la fin de l'intervalle de travail et de repos, de sorte qu'elle peut être utilisée en mains libres et sans regarder la montre pour chronométrer vos efforts d'entraînement par intervalles. Une fois que vous avez utilisé cette montre, d'autres méthodes de chronométrage semblent difficiles.

Nous mentionnerons ici, pour être complets, que nous avons également chez CrossFit deux StairMaster Stairclimbers et deux vélos stationnaires StairMaster. Ils sont amusants, une bonne distraction, mais pas essentiels.

Finition

Nous vous recommandons de finir votre garage avec du contreplaqué de 19 mm. Fixé solidement aux montants, le contreplaqué devient la surface parfaite pour monter tout ce que vous voulez ou dont vous avez besoin. Si vous finissez la plupart des murs avec du contreplaqué, vous pouvez couvrir vos murs de prises d'escalade et avoir une flexibilité parfaite pour monter votre barre de traction, vos barres parallèles, votre campus board, votre peg board, etc. Le look est aussi attrayant et montre votre fierté pour ce que vous avez construit.

Nous avons monté des tableaux effaçables à sec sur les murs du gymnase CrossFit pour les utiliser avec des marqueurs effaçables à sec. Vous pouvez acheter des tableaux de 1,2 m x 2,4 m pour environ 15 \$ la feuille dans la plupart des scieries. Nous enregistrons les réussites

pour divers efforts sur ces tableaux. Cela peut offrir une exposition très publique de vos réalisations et devient une merveilleuse source de motivation. Nous ne savions pas quand nous avons fixé ces tableaux à quel point ils deviendraient importants. Maintenant, nous ne pourrions pas nous en passer. Vous ne devriez pas non plus. Croyez-nous.



de

Chez CrossFit, nous avons un moniteur mural, la TV satellite, de la musique, et tout un ensemble d'équipements audiovisuels. Que vous écoutiez vos morceaux préférés, surveilliez les cours de la bourse avant de partir au travail, ou que vous utilisiez la vidéo d'entraînement olympique IronMind's Bulgarian Training Hall comme motivation de fond, l'effet total du système AV est fantastique. Nous utilisons notre système de manière intensive pour le divertissement, la motivation et l'instruction.

Chaque salle de sport à domicile devrait avoir une bibliothèque, et il n'y a pas de meilleure façon de commencer votre bibliothèque de fitness (à part avec le CrossFit Journal, bien sûr) qu'avec Milo. Milo est présenté comme « un journal pour les athlètes de force sérieux ». Milo est incroyable. Randall Strossen, le propriétaire d'IronMind, restera à jamais dans l'histoire du fitness pour avoir publié Milo. Milo est honnête, brut, artisanal, et l'un des rares journaux légitimes dans le monde du fitness. Nous ne céderions aucun exemplaire de Milo pour tous les magazines de fitness populaires du monde. Vous voudrez également obtenir les catalogues des fournisseurs que nous avons mentionnés ici pour votre étagère. Ils constituent collectivement une excellente source de motivation et d'idées. Dans une prochaine édition, nous ferons des recommandations pour étoffer votre bibliothèque de fitness.

La touche finale (en réalité, vous ne finirez jamais, ce qui est cool) est l'art. Tapez votre sport ou athlète préféré dans « google » (www.google.com) avec les mots « poster » et vous trouverez probablement une affiche qui sera à la fois divertissante et inspirante. Si vous ne savez pas par où commencer, mettez simplement « affiches de sport » dans google et commencez à naviguer. Vous trouverez plus que vous n'avez de temps pour regarder.

"Regarde ce que tu as fait "

Ne laissez pas le fait que votre garage ne fasse que 40 mètres carrés vous décourager. La salle de CrossFit fait environ 120 mètres carrés et nous y travaillons régulièrement avec trois entraîneurs et trois à six athlètes en même temps. Un garage typique est parfaitement dimensionné pour un programme d'élite de force et de conditionnement pour une famille ou un individu et ses amis. En vérité, certains de nos amis ont construit leur salle de sport dans moins de 20 mètres carrés !

Il faut comprendre que votre salle de sport à domicile n'aspire pas à être aussi bonne ou complète qu'une installation commerciale ; votre salle de sport peut être bien meilleure. La technologie de pointe en matière de force et de conditionnement, comme CrossFit, est plus facilement réalisable dans un garage bien équipé que dans un Gold's Gym, World's Gym, Family Fitness Center, 24-Hour Nautilus, ou Balley's. Ces chaînes et salles de sport comme elles ne peuvent pas soutenir un programme professionnel d'élite ; vous le pouvez.



Il convient de répéter : le modèle commercial repose sur des mouvements simples nécessitant peu ou pas de coaching et un personnel inexpérimenté peu rémunéré. C'est la seule raison pour laquelle les pratiques de musculation imprègnent ces installations. Là où la vie et les moyens de subsistance dépendent de la forme physique, ce modèle est terriblement insuffisant. L'installation professionnelle de force et de conditionnement nécessite un équipement différent, moins cher et en moins grande quantité, mais du personnel et une instruction professionnels. CrossFit, à travers le CrossFit Journal, fournira cette expertise. Nous savons que c'est possible ; nous l'avons fait pour des milliers de personnes grâce à notre site web.

CrossFit s'efforce de mener une révolution dans l'entraînement physique, un changement radical par rapport au modèle de musculation inefficace et non fonctionnel des salles de sport commerciales vers le modèle professionnel de force et de conditionnement des universités, des franchises sportives professionnelles et militaires. Vos besoins, quels que soient votre niveau de forme physique actuel, différent de ceux d'un athlète professionnel ou d'élite par degré, non par nature. Nous menons cette révolution chez vous. C'est le seul endroit où elle peut être gagnée.

Si le coût est une objection, vous pourriez envisager de réévaluer vos priorités. Si votre salon, vos chambres, votre cuisine ou votre salle à manger sont bien aménagés, il n'y a pas de fondement à l'argument selon lequel vous ne pouvez pas vous permettre votre propre salle de sport, à moins que votre santé et votre forme physique ne soient des priorités moindres que vos loisirs et divertissements.

La satisfaction tirée de la construction de votre propre salle de sport et de son partage avec vos amis vous surprendra sûrement. Ceux qui ont suivi cette voie découvrent qu'à chaque modification ou ajout d'équipement, leur plaisir et leur fierté augmentent.

Liste de courses pour équipement de gym à domicile

- ☐ **Tapis**
Source recommandée : magasin local d'alimentation et de grain
- ☐ **Barre olympique**
Source recommandée : Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- ☐ **Disques d'haltérophilie olympiques**
Source recommandée : Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- ☐ **Haltères**
Source recommandée : York Barbell Company (www.yorkbarbell.com)
- ☐ **Barre de traction**
Source recommandée : Power Systems (www.power-systems.com)
- ☐ **Station de dips**
Source recommandée : Power Systems (www.power-systems.com)
- ☐ **Banc plat**
Source recommandée : Iron Mind (www.ironmind.com)
- ☐ **Racks à squats**
Source recommandée : Iron Mind (www.ironmind.com)
- ☐ **Racks de puissance portables**
Source recommandée : Iron Mind (www.ironmind.com)
- ☐ **Rameur**
Source recommandée : Concept II (www.concept2.com)
- ☐ **Parallettes**
Source recommandée : American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>)
- ☐ **Anneaux de gymnastique**
Source recommandée : American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>)
- ☐ **Tapis d'atterrissage**
Source recommandée : American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>)
- ☐ **Corde**
Source recommandée : American Athletic, Inc. (AAI)
(http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm)
- ☐ **Prises d'escalade**
Source recommandée : (divers) (<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>;
<http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>; <http://www.shopslms.com/climbingholds.html>)
- ☐ **Planche de campus**
Source recommandée : Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>)
- ☐ **Planche à chevilles**
Source recommandée : Wolverine Sports (<http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>)
- ☐ **Développeur de fessiers et ischio-jambiers**
Source recommandée : Sorinex (<http://www.sorinex.com/Products2.htm>)
- ☐ **Tapis pour abdominaux**
Source recommandée : Abmat (<http://www.abmat.com/intro.htm>)

(suite)

(Liste de contrôle d'équipement, suite)

- ☐ **Banc d'abdominaux**
Source recommandée : Home Gym Warehouse (<http://store.yahoo.com/homegym/homeabbench.html>)
- ☐ **Boîtes de plyométrie**
Source recommandée : Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- ☐ **Kettlebells**
Source recommandée : Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>)
- ☐ **Corde à sauter**
Source recommandée : Power Systems (www.power-systems.com)
- ☐ **Ballons médicaux**
Source recommandée : Dynamax Medicine Balls (<http://www.medicineballs.com/>)
- ☐ **"Sauter ou courir"**
Source recommandée : KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>)
- ☐ **Poulie et palan**
Source recommandée : Harken (<http://www.harken.com>)
- ☐ **Harnais**
Source recommandée : Sala (651.388.8282)
- ☐ **Poulie et palan**
Source recommandée : Power Systems (www.power-systems.com)
- ☐ **Vélo de route ou de montagne**
Source recommandée : n/a
- ☐ **Caméra vidéo numérique**
Source recommandée : n/a
- ☐ **Chronomètre**
Source recommandée : Seiko S052 Interval Timing
Stopwatch(<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>)
- ☐ **Tableau blanc**
Source recommandée : scierie locale
- ☐ **Système audiovisuel**
Source recommandée : n/a
- ☐ **Bibliothèque de fitness**
Source recommandée : n/a
- ☐ **Œuvre d'art inspirante**
Source recommandée : n/a



"mess you up"

LE

Journal CrossFit

DANS CE NUMÉRO : *Les trois normes de CrossFit concernant la condition physique, le bien-être et la forme physique comme mesures de la santé*
Aérobic et Anaérobic
Gymnastique, haltérophilie et sprint

FEATURE ARTICLE:

WHAT IS FITNESS?

Qu'est-ce que la forme physique et qui est en forme ?

Outside Magazine a couronné le triathlète Mark Allen" (<http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>). Supposons un instant que ce célèbre sextuple vainqueur du triathlon IronMan soit le plus en forme, alors quel titre accordons-nous au décathlète Simon Poelman (<http://www.decathlon2000.ee/english/legends/poelman.htm>) qui possède également une endurance et une endurance incroyables, mais écrase M. Allen dans toute comparaison incluant la force, la puissance, la vitesse et la coordination ?

Peut-être que la définition de la condition physique n'inclut pas la force, la vitesse, la puissance et la coordination, même si cela semble plutôt étrange. Le Merriam Webster's Collegiate Dictionary définit la « condition physique » et le fait d'être « en forme » comme la capacité de transmettre des gènes et d'être en bonne santé. Aucune aide là-bas. La recherche sur Internet d'une définition pratique et raisonnable de la forme physique donne malheureusement peu de résultats (<http://www.google.com/search?hl=en&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=fitness+definition>). Pire encore, la NSCA, l'éditeur le plus respecté en physiologie de l'exercice, dans ses très réputés Essentials of Strength Training and Conditioning, ne tente même pas de donner une définition.

Le fitness du Crossfit

Pour CrossFit, le spectre de défendre un programme de fitness sans définir clairement ce que le programme propose combine des éléments de fraude et de farce. Le vide de l'autorité directrice a donc nécessité que les directeurs de CrossFit fournissent leur propre définition de la condition physique. C'est de cela que parle ce numéro du CrossFit Journal, notre "fitness"

Notre réflexion, nos études, nos débats et enfin notre définition du fitness ont joué un rôle déterminant dans les succès du CrossFit. Les clés pour comprendre les méthodes et les réalisations du CrossFit sont parfaitement ancrées dans notre vision du fitness et de la science de base de l'exercice.

La plupart d'entre vous ne seront pas surpris que notre vision du fitness soit à contre-courant. Le grand public, tant dans l'opinion que dans les médias, considère les athlètes d'endurance comme des exemples de condition physique. Nous ne le faisons pas. Notre incrédulité à l'idée d'apprendre que Outside a décerné le titre de triathlète "l'homme le plus en forme du monde" devient évidente à la lumière des normes de CrossFit pour évaluer et définir la forme physique."

CrossFit utilise trois normes ou modèles différents pour évaluer et guider la condition physique. Collectivement, ces trois normes définissent la vision CrossFit du fitness. La première s'appuie sur les dix aptitudes physiques générales largement reconnues par les physiologistes de l'exercice. La deuxième norme, ou modèle, est basée sur l'exécution de tâches sportives, tandis que la troisième est basée sur les systèmes énergétiques qui dirigent toute action humaine.

Chaque modèle est essentiel au concept CrossFit et chacun a une utilité distincte pour évaluer la condition physique globale d'un athlète ou l'efficacité d'un programme de musculation et de conditionnement physique. Avant d'expliquer en détail le fonctionnement de chacune de ces trois perspectives, il convient de mentionner que nous ne cherchons pas à démontrer la légitimité de notre programme à travers des principes scientifiques. Nous ne faisons que partager les méthodes d'un programme dont la légitimité a été établie à travers le

Fitness de classe mondiale en 100 mots :

- Mangez de la viande et des légumes, des noix et des graines, des fruits, peu de féculents et pas de sucre. Maintenez votre consommation à des niveaux qui soutiendront l'exercice mais pas la graisse corporelle.
- Entraînez-vous et entraînez-vous aux principaux lifts : soulevé de terre, nettoyage, squat, presses, C&J et arraché. De même, maîtrisez les bases de la gymnastique : tractions, dips, montée sur corde, pompes, redressements assis, appuis sur les mains, pirouettes, retournements, grand écart et prises. Faire du vélo, courir, nager, ramer, etc., fort et vite.
- Cinq ou six jours par semaine, mélangez ces éléments dans autant de combinaisons et de motifs que la créativité le permet. La routine est l'ennemi. Gardez les entraînements courts et intenses.
- Apprenez et pratiquez régulièrement de nouveaux sports.

témoignages d'athlètes, de soldats, de policiers et d'autres personnes dont la vie ou les moyens de subsistance dépendent de la forme physique.

La première norme de remise en forme du Crossfit

Il existe dix aptitudes physiques générales reconnues. Il s'agit de l'endurance cardiovasculaire/respiratoire, de l'endurance, de la force, de la flexibilité, de la puissance, de la coordination, de l'agilité, de l'équilibre et de la précision. (Voir « Compétences physiques générales », p. 4, pour les définitions.) Vous êtes aussi en forme que compétent dans chacune de ces dix compétences. Un régime développe la forme physique dans la mesure où il améliore chacune de ces dix compétences.

Il est important de noter que l'entraînement améliore l'endurance, la force et la flexibilité. L'entraînement fait référence à une activité qui améliore les performances grâce à un changement organique mesurable dans le corps. En revanche, l'amélioration de la coordination, de l'agilité, de l'équilibre et de la précision résulte de la pratique. La pratique fait référence à une activité qui améliore les performances grâce à des changements dans le système nerveux. La puissance et la vitesse sont des adaptations à la fois de l'entraînement et de la pratique.

Deuxième norme de remise en forme du Crossfit

L'essence de ce modèle est l'idée selon laquelle la condition physique consiste à bien performer dans toutes les tâches imaginables. Imaginez une trémie chargée d'un nombre infini de défis physiques dans laquelle aucun mécanisme de sélection n'est opérationnel, et à laquelle on demande d'organiser des fêtes tirées au hasard dans la trémie. Ce modèle suggère que votre forme physique peut être mesurée par votre capacité à bien performer dans ces tâches par rapport à d'autres individus.

L'implication ici est que la condition physique nécessite une capacité à bien accomplir toutes les tâches, même les tâches peu familières, les tâches combinées dans des combinaisons infiniment variées. En pratique, cela encourage l'athlète à désinvestir dans les notions de séries, de périodes de repos, de répétitions, d'exercices, d'ordre des exercices, de routines, de périodisation, etc. La nature présente souvent des défis largement imprévisibles ; entraînez-vous pour cela en vous efforçant de maintenir un stimulus d'entraînement large et constamment varié.

Troisième norme de remise en forme du Crossfit

Il existe trois voies métaboliques qui fournissent l'énergie nécessaire à toute action humaine. Ces "moteurs métaboliques" sont connus sous le nom de voie phosphagène, voie glycolytique et voie oxydative.

Le premier, le phosphagène, domine les activités les plus puissantes, celles qui durent moins d'une dizaine de secondes. La deuxième voie, la 100 glycolytique, domine les activités de puissance modérée, celles qui durent jusqu'à plusieurs minutes. La troisième voie, la voie oxydative, domine les activités de faible puissance, celles qui durent plus de plusieurs minutes. Voici une excellente référence pour des informations supplémentaires :

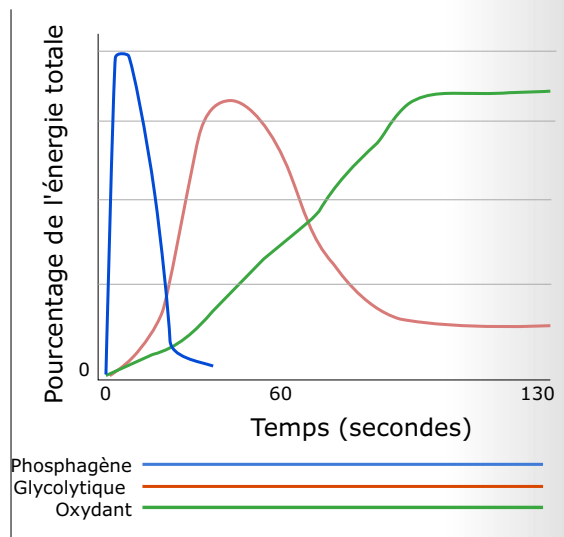
<http://predator.pnb.uconn.edu/beta/virtualtemp/muscle/exercise-folderr/muscle.html>

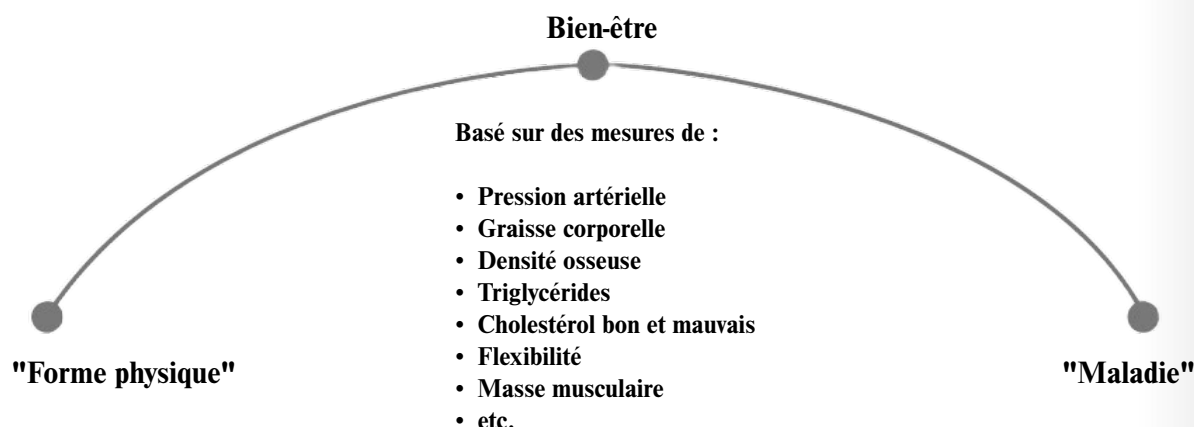
La forme physique totale, la forme physique que le CrossFit promeut et développe, nécessite des compétences et un entraînement dans chacune de ces trois voies ou moteurs. L'équilibre des effets de ces trois voies détermine en grande partie le comment et le pourquoi du conditionnement métabolique ou « cardio » que nous effectuons au CrossFit.

Privilégier un ou deux à l'exclusion des autres et ne pas reconnaître l'impact d'un entraînement excessif sur la voie oxydative sont sans doute les deux défauts les plus courants de l'entraînement physique. Nous en reparlerons plus tard.

Terrain d'entente

La motivation derrière ces trois normes est simplement d'assurer la condition physique la plus large et la plus générale possible. Notre premier modèle évalue nos efforts par rapport à une gamme complète d'adaptations physiques générales, dans le second l'accent est mis sur l'étendue et la profondeur de la performance, et le troisième est la mesure du temps, de la puissance et, par conséquent, des systèmes énergétiques. Il devrait être assez clair que le fitness que le CrossFit préconise et développe est délibérément large, général et inclusif. Notre spécialité n'est pas une spécialisation. Le combat, la survie, de nombreux sports et la vie récompensent cette forme de remise en forme et punissent en moyenne le spécialiste.





Maladie, Bien-être et Forme physique

Il existe un autre aspect de la marque de fitness CrossFit qui suscite un grand intérêt et une immense valeur pour nous. Nous avons observé que presque toutes les valeurs mesurables de la santé peuvent être placées sur un continuum allant de la maladie au bien-être à la forme physique. Voir tableau ci-dessus. Bien qu'il soit plus difficile à mesurer, nous ajouterions même la santé mentale à cette observation. La dépression est clairement atténuée par une alimentation saine et de l'exercice, c'est-à-dire une véritable forme physique.

Par exemple, une tension artérielle de 160/95 est pathologique, 120/70 est normale ou saine, et 105/55 est cohérente avec celle d'un athlète; un taux de graisse corporelle de 40% est pathologique, 20% est normal ou sain, et 10% est en forme. Nous observons un ordre similaire pour la densité osseuse, les triglycérides, la masse musculaire, la flexibilité, le HDL ou « bon cholestérol », la fréquence cardiaque au repos et des dizaines d'autres mesures de santé courantes. De nombreuses autorités (par exemple, Mel Siff, la NSCA) font une distinction claire entre la santé et la forme physique. Ils citent souvent des études suggérant que les personnes en forme peuvent ne pas être protégées en matière de santé. Un examen attentif des preuves à l'appui révèle invariablement que le groupe étudié est constitué d'athlètes d'endurance et, nous le soupçonnons, d'athlètes d'endurance suivant un régime alimentaire dangereux (riche en glucides, pauvre en graisses, pauvre en protéines).

Bien réalisée, la forme physique offre une grande marge de protection contre les ravages du temps et de la maladie. Là où ce n'est pas le cas, examinez le protocole de fitness, en particulier le régime alimentaire. La forme physique est et devrait être une « super-bien-être ». Maladie, bien-être et forme physique sont des mesures de la même entité. Un programme de fitness qui ne soutient pas la santé n'est pas CrossFit.

(À titre d'information, Mel Siff PhD, que nous respectons et admirons souvent, considère sa maladie athérosclérotique et son infarctus ultérieur comme une preuve anecdotique de l'affirmation selon laquelle la forme physique et la santé ne sont pas nécessairement liées en raison de son entraînement régulier et de son « bon régime ». Lorsque nous avons recherché ses recommandations alimentaires, nous avons découvert qu'il préconisait un régime idéalement structuré pour provoquer des maladies cardiaques – faible en graisses/riche en glucides. Siff est tombé dans le piège de la science de pacotille !)

Mise en œuvre

Notre fitness, étant « CrossFit », se manifeste par la formation d'hommes et de femmes qui sont à parts égales gymnastes, haltérophiles olympiques et sprinters multi-modaux ou « sprintathlètes ». Développez la capacité d'un athlète novice de 800 mètres, gymnaste et haltérophile et vous serez en meilleure forme que n'importe quel coureur, gymnaste ou haltérophile de classe mondiale. Voyons comment CrossFit intègre le conditionnement métabolique (« cardio »), la gymnastique et l'haltérophilie pour forger les hommes et les femmes les plus en forme du monde.

Conditionnement métabolique, ou "Cardio"

Le vélo, la course à pied, la natation, l'aviron, le patinage de vitesse et le ski de fond sont collectivement connus sous le nom de « conditionnement métabolique ». Dans le langage courant, on les appelle « cardio ». Le troisième standard de fitness de CrossFit, celui qui traite des voies métaboliques,

COMPÉTENCES PHYSIQUES GÉNÉRALES

Si votre objectif est une compétence physique optimale, alors toutes les compétences physiques générales doivent être prises en compte :

1. Endurance cardiovasculaire/respiratoire - La capacité des systèmes corporels à recueillir, traiter et fournir de l'oxygène.
2. Endurance - La capacité des systèmes corporels à traiter, fournir, stocker et utiliser l'énergie.
3. Force - La capacité d'une unité musculaire, ou d'une combinaison d'unités musculaires, à appliquer une force.
4. Flexibilité - la capacité de maximiser l'amplitude de mouvement à une articulation donnée.
5. Puissance - La capacité d'une unité musculaire, ou d'une combinaison d'unités musculaires, à appliquer une force maximale en un minimum de temps.
6. Vitesse - La capacité de minimiser le cycle temporel d'un mouvement répété.
7. Coordination - La capacité de combiner plusieurs schémas de mouvements distincts en un mouvement unique.
8. Agilité - La capacité de minimiser le temps de transition d'un schéma de mouvement à un autre.
9. Équilibre - La capacité de contrôler le placement du centre de gravité du corps par rapport à sa base de soutien.
10. Précision - La capacité de contrôler le mouvement dans une direction donnée ou à une intensité donnée.

(Éd. - Merci à Jim Crawley et Bruce Evans de Dynamax, www.medicineballs.com)

contient les bases de la prescription « cardio » de CrossFit. Pour comprendre l'approche CrossFit du « cardio », nous devons d'abord couvrir brièvement la nature et l'interaction des trois voies principales.

Parmi les trois voies métaboliques, les deux premières, la phosphagène et la glycolytique, sont « anaérobies » et la troisième, l'oxydative, est « aérobie ». Inutile d'approfondir la signification biochimique des systèmes aérobie et anaérobies ; disons simplement que la nature et l'interaction de l'exercice anaérobie et aérobie sont essentielles pour comprendre la condition physique. Rappelez-vous simplement que les efforts à puissance modérée à élevée et durant moins de plusieurs minutes sont anaérobies et que les efforts à faible puissance et durant plus de plusieurs minutes sont aérobie. Par exemple, les sprints de 100, 200, 400 et 800 mètres sont largement anaérobies, tandis que les événements comme le 1 500 mètres, le mile, le 2 000 mètres et le 3 000 mètres sont largement aérobie.

L'entraînement aérobie améliore la fonction cardiovasculaire et diminue la graisse corporelle – tout cela est positif. Le conditionnement aérobie nous permet de réaliser des efforts prolongés à faible puissance de manière efficace (endurance cardio/respiratoire et résistance). Cela est crucial pour de nombreux sports. Les athlètes engagés dans des sports ou des entraînements où une majorité de la charge d'entraînement est consacrée aux efforts aérobie constatent une diminution de la masse musculaire, de la force, de la vitesse et de la puissance. Il n'est pas rare de trouver des marathonniens avec un saut vertical de seulement quelques centimètres ! De plus, l'activité aérobie a une tendance marquée à diminuer la capacité anaérobie. Cela n'est pas favorable pour la plupart des athlètes ou ceux intéressés par une forme physique d'élite.

L'activité anaérobie améliore également la fonction cardiovasculaire et réduit la graisse corporelle ! En fait, l'exercice anaérobie est supérieur à l'exercice aérobie pour la perte de graisse ! (<http://www.cbass.com/FATBURN.HTM>) L'activité anaérobie est toutefois unique dans sa capacité à améliorer considérablement la puissance, la vitesse, la force et la masse musculaire. Le conditionnement anaérobie nous permet d'exercer des forces considérables sur de courts intervalles de temps. Un aspect du conditionnement anaérobie qui mérite une grande considération est qu'il n'affectera pas négativement la capacité aérobie. En fait, bien structuré, l'activité anaérobie peut être utilisée pour développer un très haut niveau de conditionnement aérobie sans la perte musculaire associée à de grands volumes d'exercice aérobie !! La méthode par laquelle nous utilisons les efforts anaérobies pour développer le conditionnement aérobie est « l'entraînement par intervalles ».

Le basketball, le football, la gymnastique, la boxe, les épreuves de piste de moins d'un mile, le soccer, les épreuves de natation de moins de 400 mètres, le volley-ball, la lutte et l'haltérophilie sont tous des sports qui nécessitent que la grande majorité du temps d'entraînement soit consacrée à l'activité anaérobie. La course de longue distance et d'ultra endurance, le ski de fond et la natation de plus de 1500 mètres sont tous des sports qui nécessitent un entraînement aérobie à des niveaux qui produisent des résultats inacceptables pour d'autres athlètes ou pour les individus préoccupés par une condition physique totale et une santé optimale.

Nous vous recommandons fortement d'assister à une compétition de piste d'athlètes de niveau national ou international. Portez une attention particulière aux physiques des athlètes qui concourent sur 100, 200, 400, 800 mètres et les milers. La différence que vous remarquerez sûrement est un résultat direct de l'entraînement à ces distances.

Entraînement par intervalles

La clé pour développer le système cardiovasculaire sans une perte inacceptable de force, de vitesse et de puissance est l'entraînement par intervalles. L'entraînement par intervalles mélange des périodes de travail et de repos à intervalles chronométrés. La figure 3 (page 5) donne des directives pour l'entraînement par intervalles. Nous pouvons contrôler la voie métabolique dominante conditionnée en variant la durée de l'intervalle de travail et de repos et le nombre de répétitions. Notez que la voie phosphagène est la voie dominante dans les intervalles de 10 à 30 secondes de travail suivis

avec des pauses de 30 à 90 secondes (charge:récupération 1:3) répétées 25 à 30 fois. La voie glycolytique est prédominante dans des intervalles de 30 à 120 secondes de travail suivis de 60 à 240 secondes de repos (charge: récupération 1:2) répétées 10 à 20 fois. Enfin, la voie oxydative est dominante dans des intervalles de 120 à 300 secondes de travail suivis de 120 à 300 secondes de repos (charge:récupération 1:1). L'essentiel de l'entraînement métabolique devrait être constitué d'entraînements fractionnés.

L'entraînement fractionné n'a pas besoin d'être si structuré ou formel. Par exemple, on pourrait courir rapidement entre deux poteaux téléphoniques et trotter entre les suivants, en alternant de cette manière pendant toute la durée de la course.

Système d'Énergie Principal	Sprint	Moyenne Distance	Distance
	Phosphagène	Glycolytique	Oxydatif
Durée du travail (en secondes)	10-30	30-120	120-300
Durée de la récupération (en secondes)	30-90	60-240	120-300
Ratio charge-récupération	1:3	1:2	1:1
Répétitions	25 - 30	10-20	3 - 51

Figure 3.

Un exemple d'intervalle utilisé régulièrement par CrossFit est l'intervalle Tabata, qui consiste en 20 secondes de travail suivies de 10 secondes de repos, répétées six à huit fois (<http://www.cbass.com/INTERVAL.HTM>). Le Dr Izumi Tabata a publié des recherches démontrant que ce protocole d'intervalle produisait des augmentations remarquables de la capacité anaérobie et aérobie.

Il est très souhaitable d'expérimenter régulièrement avec des modèles d'intervalles de repos, de travail et de répétitions variés.

L'une des meilleures ressources sur l'entraînement fractionné sur Internet provient du Dr Stephen Seiler (<http://home.hia.no/~stephens/interval.htm>). Cet article sur l'entraînement fractionné et un autre sur le cours du temps des adaptations à l'entraînement (<http://home.hia.no/~stephens/timecors.htm>) contiennent les fondements de la forte dépendance de CrossFit à l'entraînement fractionné. L'article sur le cours du temps des adaptations à l'entraînement explique qu'il existe trois vagues d'adaptation à l'entraînement en endurance. La première vague est l'augmentation de la consommation maximale d'oxygène. La deuxième est l'augmentation du seuil de lactate. La troisième est l'amélioration de l'efficacité. Dans le concept CrossFit, nous visons à maximiser les adaptations de la première vague et à acquérir la deuxième de manière systémique grâce à de multiples modalités, y compris l'entraînement avec poids, tout en évitant complètement les adaptations de la troisième vague. Les adaptations de la deuxième et troisième vague sont très spécifiques à l'activité dans laquelle elles sont développées et sont nuisibles à la large condition physique que nous prônons et développons. Une compréhension claire de ce matériel nous a amenés à préconiser un entraînement régulier à haute intensité dans autant de modalités d'entraînement que possible, principalement par des efforts anaérobies et des intervalles tout en évitant délibérément et spécifiquement l'efficacité qui accompagne la maîtrise d'une seule modalité. Il est d'abord ironique que ce soit notre interprétation du travail du Dr Seiler car ce n'était pas son intention, mais lorsque notre quête de compétence physique optimale est examinée à la lumière de l'objectif plus spécifique du Dr Seiler de maximiser la performance en endurance, notre interprétation devient puissante.

Le travail du Dr Seiler, soit dit en passant, clarifie l'erreur de supposer que le travail d'endurance est plus bénéfique pour le système cardiovasculaire que le travail fractionné à haute intensité. C'est très important : avec l'entraînement fractionné, nous obtenons tous les bénéfices cardiovasculaires du travail d'endurance sans la perte de force, de vitesse et de puissance qui l'accompagne.

Gymnastique

Notre utilisation du terme « gymnastique » inclut non seulement le sport compétitif traditionnel que nous avons vu à la télévision, mais aussi toutes les activités comme l'escalade, le yoga, la gymnastique suédoise et la danse, où l'objectif est le contrôle du corps. C'est dans ce domaine d'activités que nous pouvons développer une force extraordinaire (surtout du haut du corps et du tronc), de la flexibilité, de la coordination, de l'équilibre, de l'agilité et de la précision. En fait, le gymnaste traditionnel n'a pas d'égal en termes de développement de ces compétences.

CrossFit utilise des barres parallèles courtes, des tapis, des anneaux fixes, des barres de traction et de dips, et une corde d'escalade pour mettre en œuvre notre entraînement de gymnastique. (Voir le CrossFit Journal, septembre 2002, « Le Gymnase de Garage » pour les équipements et fournisseurs recommandés.)

Le point de départ pour la compétence en gymnastique réside dans les mouvements bien connus de gymnastique suédoise : tractions, pompes, dips et escalade de corde. Ces mouvements doivent constituer le cœur de votre travail de force du haut du corps. Fixez-vous des objectifs pour atteindre des repères comme 20, 25 et 30 tractions ; 50, 75 et 100 pompes ; 20, 30, 40 et 50 dips ; 1, 2, 3, 4 et 5 montées consécutives à la corde sans aucune utilisation de

les pieds ou les jambes.

Après quinze tractions et dips chacun, il est temps de commencer à travailler régulièrement un “muscle-up.” Le muscle-up passe d’une position suspendue sous les anneaux à une position appuyée, bras tendus, au-dessus des anneaux. Il s’agit d’un mouvement combiné contenant à la fois un pull-up et un dip. Loin d’être un artifice, le muscle-up est extrêmement fonctionnel. Avec un muscle-up, vous serez capable de surmonter n’importe quel objet sur lequel vous pouvez tenir le doigt – si vous pouvez le toucher, vous pouvez vous lever dessus. La valeur ici pour la survie, la police, les pompiers et l’utilisation militaire est impossible à surestimer. Nous aborderons dans les prochains numéros les détails de ce grand mouvement. La clé pour développer le muscle-up réside dans les tractions et les dips.

Tout en développant la force du haut de votre corps avec les tractions, les pompes, les dips et la montée sur corde, une grande mesure d’équilibre et de précision peut être développée en maîtrisant le poirier. Commencez par un poirier contre le mur si nécessaire. Une fois raisonnablement à l’aise avec la position inversée du poirier, vous pouvez vous entraîner à nouveau au poirier contre un mur. Plus tard, passez au poirier vers les barres parallèles courtes ou les parallettes. (http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralletteguide/titlepage.html) sans le bénéfice du mur. Après avoir réussi à tenir le poirier pendant plusieurs minutes sans l’aide du mur ou d’un observateur, il est temps de développer une pirouette. Une pirouette consiste à lever un bras et à tourner le bras de support à 90 degrés pour retrouver le poirier, puis à répéter cette opération avec des bras alternés jusqu’à ce que vous ayez tourné à 180 degrés. Cette compétence doit être pratiquée jusqu’à ce qu’elle puisse être réalisée avec peu de risque de tomber du poirier. Travaillez par intervalles de 90 degrés comme repères de votre croissance – 90, 180, 270, 360, 450, 540, 630 et enfin 720 degrés.



Notre utilisation du terme “gymnastique” inclut toutes les activités dont le but est le contrôle du corps.

Caminar sobre las manos es otra herramienta fantástica para desarrollar tanto la parada de manos como el equilibrio y la precisión. Un campo de fútbol o una acera es un excelente lugar para practicar y medir tu progreso. Quieres poder caminar 100 yardas en parada de manos sin caerte.

La compétence en poirier prépare l’athlète aux presses en poirier. Il existe une famille de presses qui vont de celles relativement faciles, que tout gymnaste débutant peut exécuter, à celles si difficiles que seuls les meilleurs gymnastes concourant aux niveaux nationaux peuvent les exécuter. Leur hiérarchie de difficulté est bras plié/corps plié (hanche)/jambe pliée ; bras droit/corps plié/jambe pliée ; bras droit/corps fléchi/jambe droite, bras fléchi/corps droit/jambe droite, et enfin le monstre : bras droit/corps droit/jambe droite. Il n’est pas rare de mettre dix ans pour obtenir ces cinq presses !

Le travail de flexion du tronc en gymnastique dépasse tout ce que vous verrez ailleurs. Même les premiers mouvements de gymnastique du tronc paralysent les bodybuilders, les haltérophiles et les artistes martiaux. Dans un prochain numéro du CFJ (CrossFit Journal), nous aborderons en détail bon nombre des meilleurs exercices pour le tronc et les abdominaux, mais d’ici là, les exercices de base pour les abdominaux et les abdominaux. “L” tenir sont les agrafes. Le “L” tenir n’est rien de plus que de tenir votre tronc droit, soutenu par des bras verrouillés, des mains sur un banc, un sol ou des barres parallèles, et des hanches à 90 degrés avec les jambes tendues devant vous. Vous souhaitez atteindre une attente de trois minutes par incréments de référence de 30 secondes – 30, 60, 90, 120, 150 et 180 secondes. Quand vous pouvez tenir un “L” pendant trois minutes, tous vos anciens travaux abdominaux seront idiots et faciles.

Nous recommandons le Stretching de Bob Anderson. Il s’agit d’une approche simple et pragmatique de la flexibilité. La science des étirements est peu développée et de nombreux athlètes, comme les gymnastes, qui font preuve d’une grande flexibilité, ne reçoivent aucune instruction formelle. Fais-le c’est tout. En règle générale, vous souhaitez vous étirer lors d’un échauffement afin d’établir une amplitude de mouvement sûre et efficace pour l’activité qui suit et vous étirer pendant la récupération pour améliorer la flexibilité.

Il y a beaucoup de matériel avec lequel travailler ici. Nous recommandons fortement un programme de gymnastique pour adultes s’il en existe un dans votre région. Nos amis de www.drillsandskills.com ont une page de conditionnement physique avec suffisamment de matériel pour vous occuper pendant des années. (<http://www.drillsandskills.com/skills/cond>). C’est l’un de nos fitness préférés sites.

Chaque séance d'entraînement devrait inclure des mouvements de gymnastique/callisthénie que vous maîtrisez déjà, ainsi que d'autres éléments en cours de développement. Les bases de la gymnastique nécessitent souvent beaucoup d'efforts et de frustration, mais c'est normal. Les résultats obtenus sont inégaux, et ce sont les éléments les plus difficiles qui s'avèrent les plus bénéfiques, bien avant que vous n'atteigniez un certain niveau de compétence.

Haltérophilie

"Haltérophilie" par opposition à "soulever des poids", deux mots, et "entraînement avec poids" se réfère au sport olympique, qui inclut l'épaulé-jeté et l'arraché. L'haltérophilie olympique, comme on l'appelle souvent, développe la force (surtout au niveau des hanches), la vitesse et la puissance d'une manière unique. Peu savent que réussir en haltérophilie nécessite une grande flexibilité. Les haltérophiles olympiques sont aussi flexibles que n'importe quel athlète.

Les bienfaits de l'haltérophilie olympique ne se limitent pas à la force, la vitesse, la puissance et la flexibilité. L'épaulé-jeté et l'arraché développent également la coordination, l'agilité, la précision et l'équilibre, et ce de façon significative. Ces mouvements sont aussi complexes et exigeants que n'importe quel sport. Une compétence modérée dans ces levées olympiques confère un avantage à tout sport.



En forme ou grotesque ?

Les levées olympiques reposent sur le soulevé de terre, l'épaulé, le squat et le jeté. Ces mouvements sont le point de départ de tout programme sérieux d'entraînement en force. En fait, ils devraient constituer le cœur de votre entraînement en résistance tout au long de votre vie.

Pourquoi le soulevé de terre, l'épaulé, le squat et le jeté ? Parce que ces mouvements provoquent une réponse neuroendocrinienne profonde. Autrement dit, ils vous modifient sur le plan hormonal et neurologique. Les changements qui se produisent grâce à ces mouvements sont essentiels au développement athlétique. La plupart des développements qui se produisent à la suite de l'exercice sont systémiques et résultent directement de changements hormonaux et neurologiques.

Les mouvements de musculation comme les curls, les élévations latérales, les extensions de jambes, les flexions de jambes, les écartés et autres n'ont pas leur place dans un programme sérieux de force et de conditionnement, principalement parce qu'ils provoquent une réponse neuroendocrinienne atténuée. Une caractéristique distinctive de ces mouvements relativement insignifiants est qu'ils n'ont pas d'analogue fonctionnel dans la vie quotidienne et ne travaillent qu'une articulation à la fois. Comparez cela au soulevé de terre, à l'épaulé, au squat et au jeté, qui sont fonctionnels et impliquent plusieurs articulations.

Commencez votre carrière en haltérophilie par le soulevé de terre, l'épaulé, le squat et le jeté, puis introduisez l'épaulé-jeté et l'arraché. Il existe de nombreuses excellentes sources pour apprendre le soulevé de terre, l'épaulé, le squat et le jeté, mais pour l'épaulé-jeté et l'arraché, nous connaissons une seule source exceptionnelle : des vidéos produites par World Class Coaching.

LLC (<http://www.worldclasscoachingllc.com/>) Ces vidéos offrent les meilleures instructions disponibles et sont aussi bonnes que n'importe quelle vidéo pédagogique sur n'importe quel sujet. Une grande partie du matériel des vidéos, tant sur le plan pédagogique que technique, est unique aux producteurs. Vous avez besoin des deux vidéos : "L'Arraché" et "L'Épaulé-Jeté".

Une grande partie du meilleur matériel d'entraînement en force sur Internet se trouve sur les sites de "powerlifting". Le powerlifting est le sport de trois levées : le développé couché, le squat et le soulevé de terre. Le powerlifting est un excellent début pour un programme de levée, suivi plus tard par les mouvements plus dynamiques de l'épaulé et du jeté, et enfin l'épaulé-jeté et l'arraché.

Les mouvements que nous recommandons sont très exigeants et très athlétiques. En conséquence, ils ont gardé les athlètes intéressés et captivés là où les exercices typiques proposés dans la plupart des salles de sport (mouvements de musculation) ennuièrent généralement les athlètes. L'haltérophilie est un sport ; l'entraînement avec poids ne l'est pas.

Le CrossFit Journal est un magazine distribué électroniquement (e-zine envoyé par email) publié mensuellement par www.crossfit.com, chroniquant une méthode éprouvée pour atteindre une forme physique d'élite.

Pour des informations sur l'abonnement, allez sur : <http://www.crossfit.com/shop/enter.html>, ou

Envoyez un chèque ou un mandat de 25 \$ à :

CrossFit
P.O. Box 2769
Aptos CA
95001

Lancement

Notre programme de musculation comprend non seulement l'haltérophilie et la dynamophilie, mais également le lancer de médecine-balls. Le travail du médecine-ball que nous privilégions permet à la fois un entraînement physique et une pratique générale du mouvement. Nous sommes de grands fans du médecine-ball Dynamax (www.medicineballs.com) et les exercices de lancer élaborés dans le manuel d'entraînement Dynamax qui accompagne leurs balles. Les exercices de médecine-ball ajoutent un autre stimulus puissant pour la force, la puissance, la vitesse, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision.

Il existe un jeu de médecine-ball connu sous le nom de Hoover Ball. Il se joue avec un filet de volley-ball de huit pieds et se marque comme au tennis. Ce jeu brûle trois fois plus de calories que le tennis et est très amusant. L'histoire et les règles du Hoover Ball sont disponibles sur Internet. (<http://www.hooverassoc.org/hooverballrules.htm>).

La nutrition

La nutrition joue un rôle essentiel dans votre forme physique. Une bonne nutrition peut amplifier ou diminuer l'effet de vos efforts d'entraînement. Une nutrition efficace est modérée en protéines, en glucides et en graisses. Oubliez les régimes à la mode riches en glucides, faibles en gras et faibles en protéines. 70 % de glucides, 20 % de protéines et 10 % de matières grasses peuvent fonctionner pour votre lapin, mais cela ne fera rien pour vous, sauf augmenter votre risque de cancer, de diabète et de maladie cardiaque ou vous laisser faible et malade. Une alimentation équilibrée en macronutriments et saine ressemble davantage à 40 % de glucides, 30 % de protéines et 30 % de matières grasses. Régime de zone du Dr Barry Sears (<http://www.drsears.com/>) offre toujours la plus grande précision, efficacité et bénéfice pour la santé de tout protocole clairement défini. Le régime Zone fait un travail adéquat en gérant conjointement les problèmes de contrôle de la glycémie, de proportion appropriée de macronutriments et de restriction calorique, les trois piliers d'une bonne nutrition, que votre préoccupation soit la performance sportive, la prévention des maladies et la longévité, ou la composition corporelle. Nous recommandons à chacun de lire le livre du Dr Sears Enter the Zone. Nous aborderons la nutrition en détail dans un prochain numéro du CFJ.

Sport

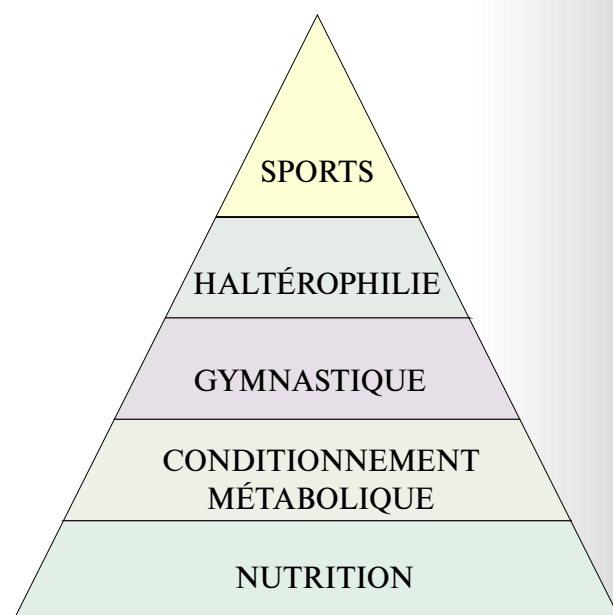
Le sport joue un rôle merveilleux dans la forme physique. Le sport est l'application de la condition physique dans une fantastique atmosphère de compétition et de maîtrise. Les efforts d'entraînement comprennent généralement des mouvements répétitifs relativement prévisibles et offrent des possibilités limitées de combinaison essentielle de nos dix aptitudes physiques générales. Après tout, c'est l'expression combinée, ou l'application, des dix compétences générales qui constitue en premier lieu notre motivation pour leur développement. Les sports et les jeux comme le football, les arts martiaux, le baseball et le basket-ball, contrairement à nos entraînements, comportent des mouvements plus variés et moins prévisibles. Mais lorsque les sports se développent et nécessitent simultanément les dix compétences générales, ils le font lentement par rapport à notre programme de force et de conditionnement physique. Le sport est meilleur, à notre avis, à

l'expression et la mise à l'épreuve des compétences que le développement de ces mêmes compétences. L'expression et le développement sont cruciaux pour notre forme physique. À bien des égards, le sport imite plus fidèlement les exigences de la nature que notre entraînement. Nous encourageons et attendons de nos athlètes qu'ils s'engagent dans des efforts sportifs réguliers en plus de tout leur travail de force et de conditionnement.

Une hiérarchie théorique du développement

Il existe une hiérarchie théorique pour le développement d'un athlète. Cela commence par la nutrition et passe au conditionnement métabolique, à la gymnastique, à l'haltérophilie et enfin au sport. Cette hiérarchie reflète en grande partie la dépendance fondamentale, les compétences et, dans une certaine mesure, l'ordre temporel du développement. Le flux logique part des fondements moléculaires, de la suffisance cardiovasculaire, du contrôle du corps, du contrôle des objets externes et, finalement, de la maîtrise et de l'application. Ce modèle est très utile pour analyser les lacunes ou les difficultés des athlètes.

Nous ne commandons pas délibérément ces composants, mais la nature le fera. Si vous avez une carence à n'importe quel niveau de "la pyramide", les composants ci-dessus en souffriront.



Intégration

“..efforcez-vous de brouiller les distinctions entre le « cardio » et l’entraînement en force. La nature n’a aucun respect pour cette distinction.”

Chaque régime, chaque routine contient dans sa structure un schéma de sa carence. Si vous travaillez uniquement votre musculation avec de faibles répétitions, vous ne développerez pas l’endurance musculaire localisée que vous pourriez avoir autrement. Si vous travaillez exclusivement avec des répétitions élevées, vous ne développerez pas la même force ou la même puissance que vous auriez avec des répétitions faibles. Il y a des avantages et des inconvénients à s’entraîner lentement, rapidement, avec des poids élevés, avec des poids faibles, du “cardio” avant, du cardio après, etc.

Pour la forme physique que nous recherchons, chaque paramètre sous votre contrôle doit être modulé pour élargir le stimulus autant que possible. Votre corps ne réagira qu’à un facteur de stress inhabituel ; la routine est l’ennemi du progrès et d’une large adaptation. Ne vous abonnez pas à des répétitions élevées, ou faibles, ou à des repos longs ou courts, mais efforcez-vous d’obtenir de la variance. ([http://www.cbass.com/EvolutionaryFitness .htm](http://www.cbass.com/EvolutionaryFitness.htm)).

Alors, que devons-nous faire ? La solution est de devenir un meilleur haltérophile, un gymnaste plus fort et meilleur et un rameur, un coureur, un nageur et un cycliste plus rapides. Il existe un nombre infini de régimes qui permettront de livrer la marchandise.

Généralement, nous avons constaté que trois jours de travail et un jour de congé permettent une durabilité maximale à des intensités maximales. L’un de nos modèles d’entraînement préférés consiste à s’échauffer, puis à effectuer trois à cinq séries de trois à cinq répétitions d’un lift fondamental à un rythme modérément confortable, suivi d’un circuit de dix minutes d’éléments de gymnastique à un rythme fulgurant et enfin de terminer avec deux à dix minutes de conditionnement métabolique de haute intensité. Il n’y a rien de sacré dans ce modèle. La magie réside dans les mouvements et non dans la routine. Soyez créatif.

Un autre favori consiste à mélanger des éléments de gymnastique et d’haltérophilie dans des couplets qui se combinent pour créer un défi métabolique spectaculaire. Un exemple serait d’effectuer cinq répétitions d’un back squat modérément lourd suivi immédiatement d’une série de tractions à répétitions maximales répétées trois à cinq fois.

À d’autres occasions, nous prendrons cinq ou six éléments équilibrés entre l’haltérophilie, le conditionnement métabolique et la gymnastique et les combinerons dans un seul circuit que nous parcourrons trois fois sans interruption.

Nous pouvons créer des routines comme celle-ci pour toujours. En fait nos archives (<http://www.crossfit.com/misc/arc.html>) contiennent quatre ou cinq cents

les entraînements quotidiens sont consciemment mélangés et variés de cette manière. Les parcourir vous donnera une idée de la façon dont nous mélangeons et modulons nos éléments clés.

Nous n’avons pas mentionné ici notre penchant pour le saut, les kettlebells, le levage d’objets étranges et les courses d’obstacles. Le thème récurrent de la fonctionnalité et de la variété suggère cependant clairement la nécessité et la validité de leur inclusion.

Enfin, efforcez-vous de brouiller les distinctions entre “cardio” et musculation. La nature n’a aucun respect pour cette distinction ni pour aucune autre, y compris nos dix adaptations physiques. Nous utiliserons des exercices de musculation et de pliométrie pour susciter une réponse métabolique et des sprints pour améliorer la force.



Strong, lean, capable across a broad range of athletic activities - Eva Twardokens, U.S. Olympic Ski Champion

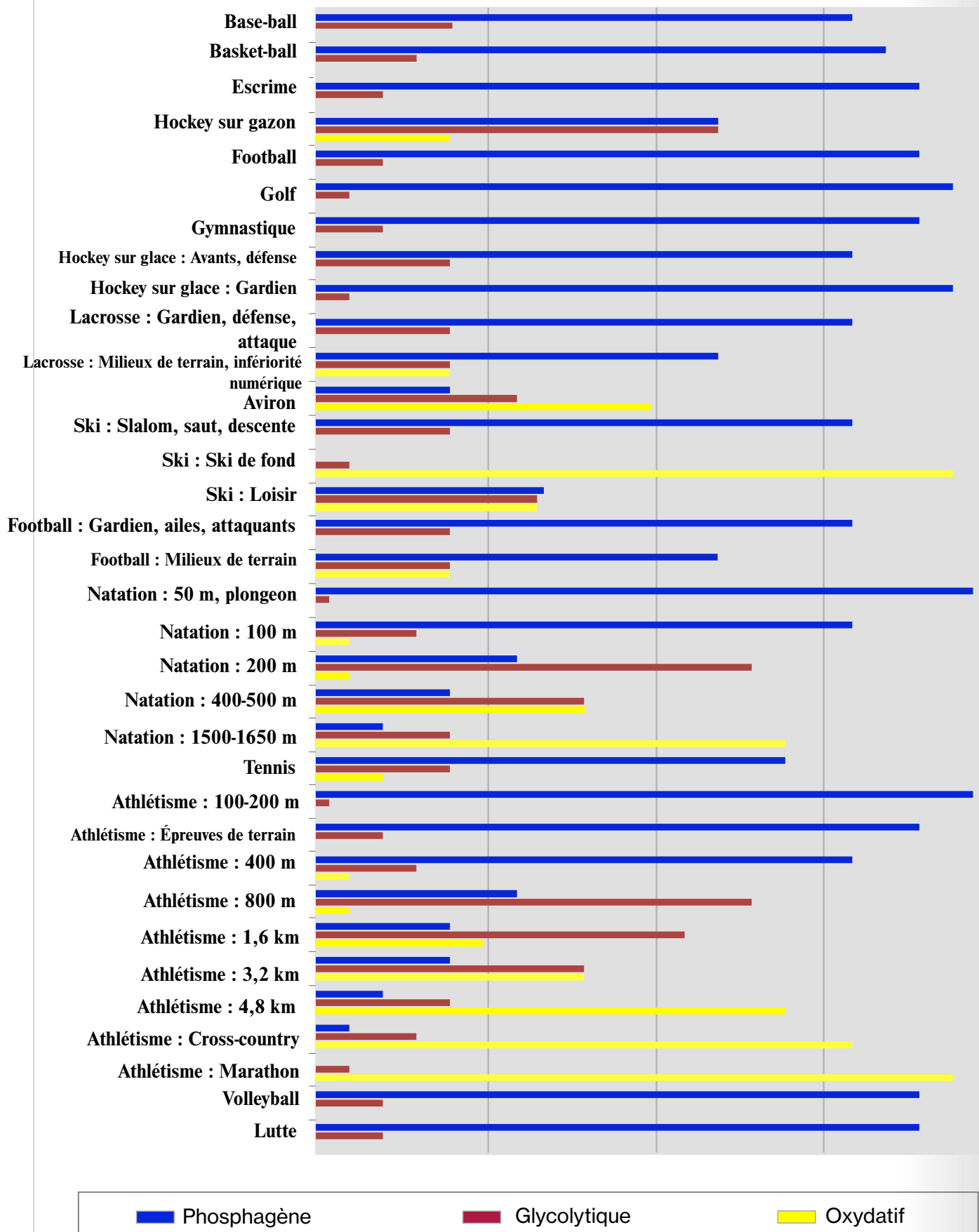
Évolutivité et Applicabilité

On se demande souvent si un programme comme celui du CrossFit est adapté aux personnes âgées ou déconditionnées. Les besoins d'un athlète olympique et de nos grands-parents diffèrent en degré, pas en nature. L'un recherche la performance fonctionnelle, l'autre la compétence fonctionnelle. Compétence et performance se manifestent par les mêmes mécanismes physiologiques.

Nous utilisons nos mêmes routines pour les personnes âgées atteintes de maladies cardiaques et pour les combattants en cage un mois avant leurs combats télévisés. Nous ajustons la charge et l'intensité, mais nous ne changeons pas les programmes.

Nous recevons des demandes d'athlètes de tous les sports cherchant un programme de force et de conditionnement pour leur discipline. Pompiers, footballeurs, triathlètes, boxeurs et surfeurs veulent des programmes adaptés à leurs besoins spécifiques. Bien qu'il y ait des besoins spécifiques à chaque sport, la plupart des entraînements spécifiques ont été incroyablement inefficaces. La spécificité est presque entièrement satisfaite par la pratique régulière et l'entraînement dans le sport, pas dans l'environnement de force et de conditionnement. Nos chasseurs de terroristes, skieurs, vététistes et ménagères ont trouvé leur meilleure forme avec le même programme.

Pourcentage typique du temps d'entraînement consacré à chaque voie pour divers sports





"te mettra à plat"

Le Journal de CrossFit

© 2002 Tous droits réservés

Le Muscle-up

Le muscle-up est étonnamment difficile à réaliser, inégalé pour développer la force du haut du corps, une compétence essentielle pour la survie et, plus incroyable encore, presque inconnu.

Ce mouvement te fait passer de dessous quelque chose à dessus. Laisse libre cours à ton imagination.

Bien qu'il inclue une traction et un dip, sa puissance ne vient d'aucun des deux. Le cœur du muscle-up est la transition de la traction au dip : ce moment agonisant où tu ne sais pas si tu es en haut ou en bas.

Ce moment, la transition, peut durer de fractions à plusieurs secondes. À des vitesses lentes et délibérées, le muscle-up impose un coût physique et psychologique justifié uniquement par ses bienfaits. Aucun autre mouvement ne peut offrir la même force pour le haut du corps. Point final.



Cette combinaison impressionnante de traction et de dip confère à l'exercice des avantages qui le placent au-dessus d'exercices aussi fondamentaux que la traction, la corde, les dips, les pompes et même le puissant développé couché.

Nous effectuons nos muscle-ups sur des anneaux principalement parce que c'est l'endroit le plus difficile possible.

Voici comment réaliser un muscle-up sur des anneaux :

1. Suspends-toi avec une prise fausse
2. Tire les anneaux vers ta poitrine ou "traction"
3. Fais rouler ta poitrine sur la partie inférieure des anneaux
4. Pousse pour soutenir ou "dip"

C'est aussi simple que ça. Les étapes 1 et 3 sont celles où tu auras des difficultés si tu en as.

Depuis une prise normale, fais rouler la partie charnue de la main sur l'anneau, en laissant le pouce du côté initial jusqu'à ce que le poignet opposé au pouce soit en contact total avec l'anneau : c'est une prise fausse. Cela raccourcit l'avant-bras, améliorant énormément la force.

La prise fausse est difficile simplement parce que c'est une sensation suffisamment étrange pour que le débutant croie rarement que c'est ce qu'on attend de lui.

Sans prise fausse, pas de muscle-up. Quand un athlète ne peut pas le faire, 50% du temps c'est parce qu'il a trop de main du côté du pouce de l'anneau. Cette partie est vraiment très, très facile. Par contre, faire rouler ta poitrine sur la partie inférieure des anneaux est très, très difficile.

Voici quelques conseils pour faire rouler ta poitrine sur la partie inférieure des anneaux.

1. Avance ton nez le plus loin possible au-dessus des anneaux
2. Déplace tes coudes de dessous devant toi à au-dessus et derrière toi

3. Gardez les anneaux aussi près de votre corps que possible.
4. Serrez vos abdominaux.
5. Faites suivre le pouce une ligne du clavicule à l'aisselle, juste au-dessus du mamelon.

Finalement, rien de tout cela n'aide vraiment ; vous devez simplement lutter avec jusqu'à ce que vous y arriviez.

En supposant que la prise est correcte - vous le saurez si vous obtenez des ecchymoses profondes sur le poignet opposé au pouce - il y a deux autres obstacles courants au muscle-up.

Premièrement, ne pas être assez fort. Voici le test décisif : si vous pouvez faire quinze bonnes tractions et quinze bons dips alors vous êtes assez fort. Si vous ne pouvez pas, travaillez vos tractions et vos dips en supplément jusqu'à ce que vous puissiez faire le muscle-up.

Si vous pouvez faire les tractions et les dips, votre prise est bonne (vous avez des poignets meurtris) et vous êtes toujours incapable de passer au-dessus des anneaux, alors vous laissez soit les anneaux s'éloigner de votre corps, soit vous n'essayez pas assez fort.

Le muscle-up devient sensiblement plus difficile à chaque quart de pouce que l'anneau s'éloigne du corps. Gardez les anneaux aussi près de votre corps que vous le pouvez. Seul un camarade peut vous dire s'ils s'éloignent ou non.

Typiquement, celui qui lutte n'a pas conscience de où il se trouve.

Aussi étrange que cela puisse paraître, ne pas essayer assez fort est courant même parmi les athlètes les plus accomplis. Ne renoncez pas à chaque tentative jusqu'à ce que vous ayez lutté pendant dix secondes avec les anneaux à la poitrine. Cette partie est très difficile.

À quel point ? Pas très difficile, en réalité. Les mouvements de gymnastique sont notés de "A" à "E", "A" étant le plus facile et "E" le plus difficile. Le muscle-up est un mouvement de catégorie "A". C'est ça, le plus facile. Donc c'est facile pour les gymnastes et presque impossible pour presque tout le monde.

Mais, une fois que vous l'avez, tout ce sur quoi vous pouvez obtenir une prise de doigt, vous pouvez le surmonter. Vous serez capable de sauter pour attraper quelque chose, l'attraper avec seulement deux doigts, tirer deux autres, monter jusqu'à la prise fausse et, "boum !" - vous êtes au-dessus. Les applications militaires, policières et de pompier sont trop évidentes pour être mentionnées.

Moins évidentes sont les applications martiales où alterner la traction et la poussée depuis des angles gênants est routinier. Nos gars du Jiu-jitsu reconnaissent immédiatement l'utilité de la force le long de ces lignes corporelles, ainsi que la force et l'avantage de la prise fausse.

Vous pouvez aider le muscle-up avec une poussée facile sous les fesses pendant la transition. Il est important que l'assistant pousse doucement et droit vers le haut. Les jambes de l'athlète seront typiquement



1. Notez la "fausse prise" Sans ça tu n'as aucune chance



5. Observez la migration du coude de la pointe vers le bas et vers l'avant vers l'arrière puis légèrement vers le haut.



2. Les mains se rejoignent le long du sternum jusqu'au-dessous des clavicules où elles se séparent et se dirigent vers les aisselles.



6. Remarquez que Loyd Lewis se penche en avant pendant la transition et sort son nez par-dessus les anneaux.



3. Plus les anneaux sont proches du corps, plus la musculation est facile.



7. La tête se déplace du regard vers l'avant, puis vers le bas, puis vers le haut.



4. Notez la rotation des anneaux depuis les plans adjacents dans deux plans parallèles vers les parallèles dans un plan, puis vers les anneaux parallèles dans deux plans via une rotation de 180 degrés.



8. Ce n'est pas évident, mais le muscle-up implique une contraction abdominale assez puissante qui « creuse » le tronc. Cela rend le roulement des anneaux beaucoup plus facile. Le mouvement nous rappelle d'éviter un discours "haut à l'intérieur"

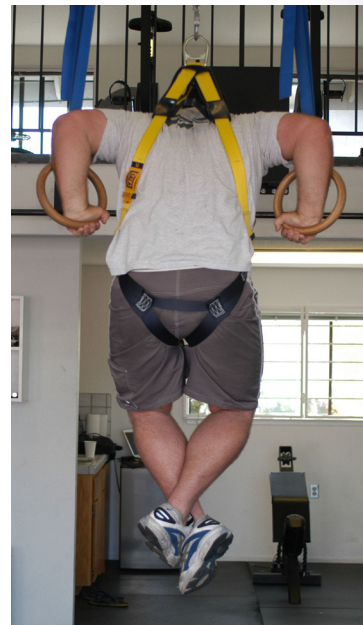
redressez-vous en position presque assise pour faciliter une poussée "vers le haut" plutôt que "vers l'extérieur".

Un bon entraînement serait pour deux athlètes, peu importe leur compétence au muscle-up, en alternant aide et exercice par séries de cinq répétitions. Trente muscle-ups, chacun complet jusqu'au verrouillage, constituent un bon exercice pour la plupart. Cinquante suffisent même aux plus avancés.

Si vous n'avez pas encore d'anneaux, il est temps d'agir. Il existe des options pour tous les budgets et salles de sport. Consultez le "Guide d'achat des anneaux".

Les anneaux faisaient autrefois partie intégrante des salles de sport. Étonnamment, cet outil idéal pour renforcer le haut du corps est tombé en désuétude à cause de nouvelles tendances et du mépris pour des équipements exigeants ou techniques.

Aidez à inverser cette tendance et vous en tirerez de grands bénéfices. Alors, achetez des anneaux, installez-les et commencez par le muscle-up.



Garth Taylor utilise un "Harnais Delta No-Tangle, style gilet" de Sala (651.388.8282) relié en haut à un système de poulies avec un rapport de 4:1 de Harken. Cela permet une assistance presque parfaite : la ligne d'action reste inchangée avec l'assistance (à comparer avec Loyd Lewis).

Lors de l'assistance au muscle-up, l'essentiel est d'aider doucement et lentement lors de la transition. Le défi est de maintenir l'athlète en mouvement pendant la transition, mais lentement. Le gilet de Sala et le système de poulies offrent une méthode qui non seulement n'altère pas la ligne d'action, mais procure également un excellent retour tactile à l'assistant. Avec cette méthode, vous pouvez assister parfaitement sans même regarder l'athlète : le point critique se ressent facilement.



le **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Indice Glycémique

Greg Glassman

Depuis plusieurs décennies, une science et une politique défaillantes se sont alliées pour créer ce qui est sans doute l'erreur la plus coûteuse de l'histoire de la science : le régime pauvre en graisses. Ce régime à la mode a causé des millions de décès et de souffrances inutiles dus aux maladies cardiaques, au diabète et, de plus en plus, à de nombreux cancers et autres maladies chroniques et invalidantes.

Gary Taubes, l'éminent écrivain scientifique, a écrit deux articles brillants et très respectés sur ce sujet précis. Le premier est apparu dans Science Magazine en 1999 et le second dans le New York Times cet été (7 juillet 2002).

Une nouvelle ère s'ouvre en nutrition : celle où le coupable n'est plus la graisse alimentaire mais la consommation excessive de glucides, notamment raffinés ou transformés. En fait, il y a une prise de conscience croissante que l'excès de glucides joue un rôle majeur dans les maladies chroniques telles que l'obésité, les maladies coronariennes, de nombreux cancers et le diabète. Cette compréhension provient directement de la recherche médicale actuelle. Il est étonnant de constater que la perception presque universelle selon laquelle la graisse alimentaire est la principale coupable de l'obésité n'a aucun fondement scientifique. (Voir Taubes, ci-dessus.)

Il existe une famille de régimes populaires et de livres sur les régimes basés sur la diminution de la consommation de glucides. La plupart sont excellents.

Parmi ces ouvrages figurent Enter the Zone de Barry Sears, Protein Power de Michael et Mary Dan Eades, Dr. Atkins' Diet Revolution de Robert Atkins, The Paleo Diet de Loren Cordain et The Carbohydrate Addict's Diet de Heller. Chacun de ces livres est un récit honnête et précis des effets du régime pauvre en graisses et propose un régime rationnel et efficace pour éviter les maux alimentaires. Pour les personnes techniquement inclinées, le mécanisme par lequel l'excès de glucides cause des maladies est connu sous le nom d'hyperinsulinémie. L'hyperinsulinémie est l'élévation chronique et aiguë de l'insuline due à la consommation habituelle d'un excès de glucides.

La liste des maux liés à l'hyperinsulinémie est stupéfiante et en constante augmentation. Récemment, le cancer colorectal a été ajouté à la liste probable des maladies médiées par l'hyperinsulinémie. Les preuves liant la consommation excessive de glucides à l'hyperinsulinémie et aux maladies coronariennes sont convaincantes, voire accablantes.

De plus, la consommation excessive de glucides pourrait bientôt être liée à la maladie d'Alzheimer, au vieillissement, aux cancers et à d'autres maladies par un processus appelé glycosylation. Quoi qu'il en soit, une recherche sur Google pour « hyperinsulinémie » révèle des centaines de maux liés à ce dérèglement métabolique. La prise de conscience rapide des conséquences de l'élévation du taux de sucre dans le sang est l'une des voies les plus prometteuses de l'avancement médical aujourd'hui.

Bien que terrifiantes, les maladies causées par l'hyperinsulinémie peuvent être facilement évitées en minimisant la consommation de glucides, en particulier ceux qui augmentent considérablement le taux de sucre dans le sang et, par conséquent, les niveaux d'insuline. Il existe une mesure unique des glucides qui fournit exactement cette information : l'indice glycémique. L'indice glycémique est simplement une mesure de la propension d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang. Évitez les aliments à indice glycémique élevé et vous éviterez beaucoup, sinon la plupart, des maux associés à l'alimentation.

David (Rick) Mendosa a publié l'un des indices glycémiques les plus complets disponibles, avec une liste de plus de 750 aliments courants.

1 sur 2

Indice Glycémique

...suite

éléments donnant des valeurs basées sur un indice de glucose de 100.

Nous pouvons rendre cette liste plus facile et utile en divisant les aliments courants en deux groupes : ceux à indice glycémique élevé, les "mauvais" aliments, et ceux à indice glycémique bas, ou "bons" aliments. C'est la logique derrière la liste de courses CrossFit, à droite.

Vous remarquerez peut-être que les "bons" aliments sont généralement des viandes, légumes, fruits, noix et graines, tandis que les mauvais comprennent de nombreux produits fabriqués ou transformés. Il y a quelques exceptions notables, mais la tendance est instructive.

Les aliments à indice glycémique élevé, ou "mauvais", sont généralement des aliments féculents, sucrés ou transformés comme le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les céréales et les desserts.

Plusieurs observateurs ont remarqué que les aliments à indice glycémique bas ont une durée de conservation limitée et se trouvent généralement à la périphérie du supermarché, tandis que ceux à indice élevé ont une durée de conservation plus longue et se trouvent généralement dans les allées du magasin.

Bien que cette approche soit une simplification de la science nutritionnelle, elle a le pouvoir d'offrir presque tous les avantages des régimes plus détaillés comme ceux de Sears, Eades, Cordain, Atkins et Hellers. Mangez plus des "bons" aliments et moins des "mauvais", et vous obtiendrez beaucoup de ce que proposent les plans alimentaires plus responsables. De nombreux amis et clients ont radicalement transformé leur santé grâce à cet outil unique.

"Bons" aliments à faible indice glycémique		"Mauvais" aliments à indice glycémique élevé	
Eau	Pomme	Courge poivrée	Céréales
Flocons d'avoine	Raisins	Haricots cuits	Fécule de maïs
Œufs	Prune	Betteraves	Croissant
Poudre de protéine	Crevettes	Pois à œil noir	Croûtons
Beurre de cacahuète	Mayonnaise	Courge musquée	Beignet
Tahini	Yaourt nature	Carottes cuites	Muffin anglais
Olives	Pêche	Maïs	Granola
Bœuf	Jambon	Frites	Grits
Fromage	Lait de soja	Courge Hubbard	Biscotte
Salsa	Spiruline	Haricots de Lima	Muffin
Haricots noirs	Tempeh	Panais	Nouilles
Haricots rouges	Substitut d'œuf	Petits pois	Chips de maïs
Dinde hachée	Huile	Haricots pinto	Crêpe
Saucisse de soja	Cacahuètes	Pomme de terre	Popcorn
Poulet	Espadon	Haricots frits	Riz
Saucisse de dinde	Steak de thon	Patate douce	Petits pains
Saumon	sauce tomate	Navet	Coquille de taco
Dinde	Épinards	Banane	Tortilla
Thon en conserve	Carottes	Canneberges	Nouilles Udon
Poulet en conserve	Orange	Dattes	Gaufre
Burgers de soja	Poire	Figue	Sauce BBQ
Fromage blanc	Ananas	Goyave	Ketchup
Amandes	Choux de Bruxelles	Mangue	Sauce cocktail
Noix de macadamia	Aubergine	Papaye	Miel
Avocat	Choucroute	Pruneaux	Gelée
Tofu	Hot-dogs	Raisins secs	Sucre
Tomate	Pois chiches	Jus de fruits	Sirop d'érable
Laitue	Agneau	Jus de légumes	Sauce teriyaki
Oignon	Porc	Bagel	Chocolat
Champignons	Cornichons à l'aneth	Biscuit	Flocons d'avoine instantanés
Concombre	Soja	Chapelure	Crème glacée
Myrtilles	Asperges	Pain	Bretzels
Lait	Melon	Sauce pour steak	Biscuits salés
Brocoli	Fraises	Boulgour	Mélasse
Courgette	Viande de charcuterie	Relish sucrée	Chips de pomme de terre

2 sur 2



"mess you up"

Le

Journal du Crossfit

Stratégies pour un 2K de Sept Minutes sur le Rameur Concept II

Notre objectif ici est de montrer spécifiquement comment un objectif simple, comme ramer sur deux mille mètres en sept minutes, peut non seulement être systématiquement et délibérément abordé à partir de plusieurs protocoles, mais peut généralement encourager une réflexion similaire dans la poursuite d'autres étapes de la condition physique.

Réglez l'ergomètre à rames sur deux mille mètres, ramez et notez le temps écoulé. Répété régulièrement, le temps pour parcourir les deux mille mètres diminuera. À terme, vous pourrez passer sous la barre des sept minutes et devenir l'un des « meilleurs rameurs ». Il s'agit d'une approche évidente et courante de l'entraînement pour un 2K de 7 minutes sur un rameur (2K/7).

Examinons une autre approche. Réglez le rameur pendant sept minutes et ramez, et notez la distance à la fin. Petit à petit, la distance pour les sept minutes augmentera. À terme, vous pourrez peut-être franchir la barre des deux mille mètres et devenir l'un des "meilleurs rameurs".

Les deux approches, « priorité distance versus priorité temps », représentent des processus distincts mais convergents pour atteindre le 2K/7.

Ces deux approches en suggèrent une troisième : maintenir le taux constant pendant le plus de temps ou le plus de mètres possible. Avec les efforts de « priorité au taux », vous maintiendriez le rythme du 500 mètres à 1 :45 et notiez quand le rythme moyen du 500 mètres tombait en dessous de 1 :45, soit en termes de temps, soit en termes de distance. Finalement, vous pouvez maintenir le rythme moyen de 1:45 sur 500 mètres pendant sept minutes, après quoi vous êtes redevenu l'un des « meilleurs rameurs ».

Trois routes différentes menant au même bout – deux mille mètres en sept minutes. Chacune de ces méthodes se produit à des intensités différentes et dans des domaines temporels différents, et donc en termes de bioénergétique, elles s'entraînent de manière croisée pour l'objectif singulier de 2K/7. (L'ordre d'intensité croissante est "priorité à la distance", "priorité au temps" et « priorité au rythme ».)

Trois voies métaboliquement distinctes mais convergentes vers l'objectif de sept minutes offrent un grand avantage psychologique et physiologique par rapport à n'importe laquelle des approches individuelles seules.

Un peu plus compliqué mais extrêmement efficace serait une approche par intervalles où les deux mille mètres sont ramés en dix intervalles de 42 secondes. Réglez le rameur pour des intervalles de 42 secondes de travail suivis de 30 secondes de repos. Si vous ramez 10 de ces intervalles et parcourez 200 mètres chacun, vous aurez vécu le 2K au rythme de sept minutes avec l'avantage de neuf pauses de 30 secondes qui ont arrêté le chronomètre.

Lors de la prochaine tentative, vous pourrez régler le repos sur seulement 25 secondes tout en laissant le travail à 42 secondes et voir si vous pouvez parcourir 200 mètres dans chacun des dix intervalles. Vous avez à nouveau ramé le 2 km au rythme de sept minutes, mais cette fois vous avez réduit votre temps de repos de 45 secondes.

À chaque fois que vous parvenez à parcourir 200 mètres dans chacun des dix intervalles, vous pouvez réduire le temps de repos de 5 secondes lors de l'entraînement suivant. Vous pourrez éventuellement éliminer le temps de repos. À ce stade, vous avez atteint les 2 000 mètres/7, cette fois par l'approche par intervalles.

Voici un autre programme d'intervalles pour le 2K/7. Commencez par 42 intervalles de 10 secondes chacun suivis de trente secondes de repos. Si vous parvenez à parcourir 48 mètres dans chacun des 42 intervalles, lors de votre prochaine séance d'entraînement, essayez 35 intervalles de 12 secondes chacun suivis de trente secondes de repos. Si vous parvenez à parcourir 57 mètres dans chacun des 35 intervalles, alors vous êtes prêt.

prêt pour la prochaine étape de progression où la durée de l'effort augmente, le nombre d'intervalles diminue et le repos reste de trente secondes. Le tableau suivant montre la progression de facile à difficile.

Nombre d'intervalles	Durée de l'effort (secondes)	Durée du repos (secondes)	Mètres par intervalle	Temps total de l'entraînement (min:sec)
42	10	30	48	27:30
35	12	30	57	24
30	14	30	67	21:30
28	15	30	71	20:30
21	20	30	95	17
20	21	30	100	16:30
15	28	30	133	14
14	30	30	143	13:30
12	35	30	166	13
10	42	30	200	11:30
7	60	30	286	10
6	70	30	333	9:30
5	84	30	400	9
4	105	30	500	8:30
3	140	30	667	8
2	210	30	1000	7:30

Plus important que les détails de toute méthode est la diversité ou l'étendue des stimuli pour atteindre votre objectif. Vous êtes limité uniquement par votre imagination et votre volonté. Chaque approche distincte ajoute un avantage unique à votre stratégie globale.

Cet objectif particulier de deux mille mètres en sept minutes est un repère majeur dans le développement d'un athlète. Le Concept II Rowing Ergometer est particulièrement adapté à l'entraînement par intervalles grâce à sa console merveilleusement flexible, permettant des entrées personnalisables pour les intervalles. Cependant, ne perdez pas de vue la leçon plus générale des méthodes incrémentales, métaboliquement distinctes, et convergentes qui contribuent à une stratégie efficace pour réussir.



"te faire regretter"

LE

CrossFit Journal

Restauration rapide

Une des raisons souvent avancées pour une mauvaise alimentation est d'être "trop occupé pour bien manger." À première vue, cela semble crédible. Il y a une multitude de choses que chacun de nous est trop occupé pour faire. Il semble logique qu'il y ait plus de choses pour lesquelles nous n'avons pas le temps que de choses pour lesquelles nous avons le temps, car il y a un nombre infini de choses à faire, mais nous ne pouvons en vivre qu'un nombre fini.

Mais comme manger n'est pas optionnel, la question importante n'est pas combien de temps cela prend pour bien manger, mais si cela prend plus de temps de bien manger que de mal manger ? Nous avons pensé qu'une expérience s'imposait.

Nous avons envoyé deux équipes à l'heure du déjeuner.

L'équipe A, celle "trop occupée pour bien manger", est allée chez Dairy Queen et l'équipe B, celle "pas trop occupée pour bien manger", s'est rendue au supermarché local, "Nob Hill Foods."

Le restaurant est juste en face du supermarché, donc les différences de temps de trajet n'ont pas influencé le chronométrage des deux approches.

Nous avons demandé à notre équipe "trop occupée pour bien manger", l'équipe A, de commander un repas qui n'était pas "bon", simplement parce que l'équipe "trop occupée pour bien manger" ne "mange pas bien" par définition. Nous sommes d'avis que même le pire restaurant peut être amélioré par de meilleurs choix, mais c'est un sujet pour un autre article.

L'équipe B a été chargée de choisir en fonction de la nutrition et de la commodité.

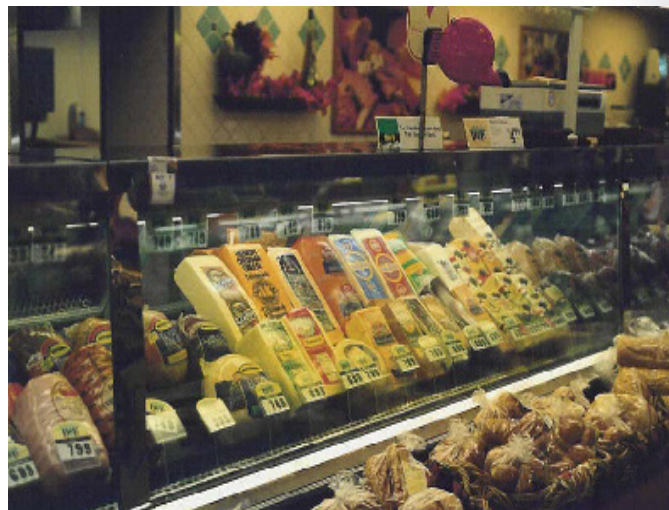
Encore une fois, notre principale préoccupation était le temps de service car nous testions l'affirmation selon laquelle manger mal est plus rapide que bien manger. Mais nous ne pouvions pas nous empêcher de nous demander, quelles sont les différences de coût et à quel point les choix nutritionnels peuvent-ils être profonds ?

L'équipe de restauration rapide, l'équipe A, celle qui était trop occupée pour bien manger, a obtenu sa nourriture en 17 minutes et 45 secondes, depuis la sortie de la salle de sport jusqu'à la nourriture en main.

L'équipe du supermarché, l'équipe B, celle avec du temps supplémentaire pour bien manger, a obtenu sa nourriture en 14 minutes et 23 secondes, battant les pressés de 3 minutes et 22 secondes.

Le repas de restauration rapide - Dairy Queen - était un double cheeseburger, de grandes frites et un milkshake au chocolat. Le coût était de 6,12 \$.

La nourriture du supermarché - Nob Hill Foods - était 170 grammes de poitrine de dinde du comptoir traiteur, deux pommes Fuji et 28 grammes de noix de cajou grillées. Le coût était de 5,39 \$, devançant Dairy Queen de 73 cents.





"Bonne Nourriture"



"Mauvaise Nourriture"



**Choix du
Dégustateur**



"vous mettre à terre"

LE *Journal CrossFit*

© 2002 Tous droits réservés

Clinique du Squat

Pourquoi s'accroupir ?

Le squat est essentiel pour votre bien-être. Il peut grandement améliorer votre athlétisme et maintenir vos hanches, votre dos et vos genoux en bon état de fonctionnement dans vos années de senior.

Non seulement le squat n'est pas nuisible aux genoux, mais il est remarquablement réhabilitant pour des genoux fragiles, endommagés ou délicats. En fait, si vous ne vous accroupissez pas, vos genoux ne sont pas en bonne santé, peu importe à quel point vous êtes exempt de douleur ou d'inconfort. Ceci est également vrai pour les hanches et le dos.



Le squat n'est pas plus une invention d'un coach ou d'un entraîneur que le hoquet ou l'éternuement. C'est un élément vital, naturel et fonctionnel de votre être.

Le squat, dans sa position basse, est la posture assise prévue par la nature (les chaises ne font pas partie de votre constitution biologique), et le fait de se lever est la méthode biomécaniquement correcte pour se mettre debout.

La plupart des habitants du monde s'assoient non pas sur des chaises mais en squat. Les repas, les cérémonies, les conversations, les rassemblements, et même les besoins naturels se font sans chaises ou sièges. Seul le monde industrialisé ressent le besoin de chaises, canapés, bancs et tabourets, ce qui entraîne une perte de fonctionnalité contribuant grandement à la déchéance.

Nous rencontrons fréquemment des individus dont le médecin ou le chiropracteur leur a dit de ne pas s'accroupir. Dans presque tous les cas, cela témoigne d'une ignorance totale de la part du praticien. Quand on demande à un médecin qui n'apprécie pas le squat, "par quelle méthode votre patient doit-il se relever des toilettes ?", il reste sans voix.

De manière tout aussi mal informée, nous avons entendu des entraîneurs et des prestataires de soins de santé suggérer que le genou ne devrait pas être plié à plus de 90 degrés. C'est amusant de demander aux partisans de cette opinion de s'asseoir par terre avec leurs jambes devant eux, puis de se lever sans plier les jambes à plus de 90 degrés. Cela ne peut être fait sans quelque mouvement grotesque et forcé. La vérité est que se lever du sol implique une force sur au moins un genou qui est sensiblement plus grande que celle du squat.

Notre supposition est que ceux qui déconseillent le squat répètent simplement des absurdités entendues dans les médias ou à la salle de sport, ou dans leur pratique clinique, ils ont rencontré des personnes qui se sont blessées en s'accroupissant incorrectement.

Il est tout à fait possible de se blesser en s'accroupissant incorrectement, mais il est également très facile de rendre le squat aussi sûr que la marche. Dans l'article accompagnant, nous expliquons comment y parvenir.

Sur le plan athlétique, le squat est l'exercice par excellence pour l'extension de la hanche, et l'extension de la hanche est la base de tout bon mouvement humain. Une extension de la hanche puissante et contrôlée est nécessaire et presque suffisante pour l'athlétisme de haut niveau. "Nécessaire" en ce sens que toutes les personnes que nous avons rencontrées capables d'ouvrir la hanche de manière explosive pouvaient également courir, sauter, lancer et frapper avec une force impressionnante.

De façon secondaire, mais non moins importante, le squat est parmi les exercices provoquant une réponse neuroendocrinienne puissante. Cet avantage est une raison ample pour inclure cet exercice dans votre programme.

Comment s'accroupir

Voici quelques indices précieux pour un squat sonore. Beaucoup encourageant des comportements identiques.

1. Commencez avec les pieds écartés à peu près à la largeur des épaules et légèrement écartés.
2. Gardez la tête haute en regardant légèrement au-dessus du parallèle.
3. Ne baissez pas les yeux du tout ; le sol est en vision périphérique uniquement.
4. Accentuez la cambrure normale de la courbe lombaire puis retirez l'excédent de cambrure avec les abdominaux.
5. Gardez la section médiane très serrée.
6. Envoyez vos fesses d'avant en arrière.
7. Vos genoux suivent la ligne du pied.
8. Ne laissez pas les genoux rouler à l'intérieur du pied.
9. Gardez autant de pression que possible sur les talons.
10. Restez à l'écart de la pointe des pieds.
11. Retardez autant que possible le déplacement des genoux vers l'avant.
12. Levez vos bras vers le haut pendant que vous descendez.
13. Gardez votre torse allongé.
14. Envoyez les mains aussi loin que possible de vos fesses.
15. De profil, l'oreille n'avance pas pendant le squat, elle descend tout droit.
16. Ne laissez pas le squat couler, mais abaissez-vous avec vos fléchisseurs de hanche.
17. Ne laissez pas la courbe lombaire céder lorsque vous vous installez au fond.
18. Arrêtez-vous lorsque le pli de la hanche est en dessous du genou – rompez parallèlement à la cuisse.
19. Serrez les fessiers et les ischio-jambiers et soulevez-vous sans vous pencher en avant ni modifier l'équilibre.
20. Revenez par exactement le même chemin que vous êtes descendu.
21. Utilisez toute la musculature possible ; aucune partie du corps n'est épargnée.
22. En vous levant, sans bouger les pieds, exercez une pression sur l'extérieur de vos pieds comme si vous essayiez de séparer le sol sous vous.
23. Au sommet du trait, tenez-vous aussi haut que possible.

Le squat aérien

Tous nos athlètes commencent leur squat par le « air squat », c'est-à-dire sans aucun poids autre que celui du corps. En termes de terminologie, lorsque nous parlons de « squat », nous parlons d'un squat à vide, uniquement au poids du corps. Lorsque nous souhaitons faire référence à un squat lesté, nous nous entraînons avec des squats avant, arrière et aériens, ou un squat avant faisant référence à ces squats lestés distincts. La sécurité et l'efficacité de l'entraînement avec des squats avant, arrière et aériens, avant que la variante en apesanteur ne soit maîtrisée, retardent le potentiel athlétique.

Quand le squat est-il maîtrisé ? C'est une bonne question. Il est juste de dire que le squat est maîtrisé lorsque la technique et la performance sont supérieures. Cela suggère qu'aucun des vingt-trois points ci-dessus n'est déficient et que des répétitions multiples rapides sont possibles. Notre standard préféré pour les répétitions multiples rapides serait le Tabata Squat (20 secondes d'activité/10 secondes d'arrêt répétées 8 fois), le plus faible des huit intervalles étant entre 18 et 20 répétitions. Ne vous méprenez pas : nous recherchons 18 à 20 squats parfaits en vingt secondes, reposons-nous dix et répétons sept fois de plus pour un total de huit intervalles.

Les défauts les plus courants à rechercher sont l'abandon de la courbe lombaire en bas, le fait de ne pas rompre le plan parallèle avec les cuisses, l'affaissement de la poitrine et des épaules, le fait de baisser les yeux, de relever les talons et de ne pas étendre complètement la hanche en haut. Ne pensez même pas aux squats lestés tant qu'aucun de ces défauts ne vous appartient.

Erreurs courantes ou anatomie d'un mauvais squat



Ne pas casser le plan parallèle



Genoux qui roulent vers l'intérieur



Tête qui tombe



Perte de l'extension lombaire (arrondi du dos - peut-être le pire)



Épaules qui tombent



Talons décollés du sol

Un angle relativement petit d'extension de la hanche (dos plat), bien que révélateur d'un squat de débutant ou de faible intensité, causé par des extenseurs de la hanche faibles, n'est pas strictement considéré comme une erreur tant que la colonne lombaire est en extension.

Thérapies pour les défauts courants

Causes du mauvais squat

1. Fessiers et isquios faibles. Les fessiers et les isquios sont responsables d'une puissante extension de la hanche, qui est la clé de la performance athlétique.
2. Mauvais engagement, faible contrôle et manque de conscience des fessiers et des isquios. Le chemin vers une extension de hanche puissante et efficace est une odyssee de trois à cinq ans pour la plupart des athlètes.
3. Tentative de squat avec les quadriceps. La dominance de l'extension des jambes sur l'extension de la hanche est un obstacle majeur à la performance d'élite des athlètes.
4. Inflexibilité. Avec des isquios très tendus, vous êtes en difficulté. Cela contribue fortement à glisser d'une extension lombaire à une flexion lombaire - la pire faute de toutes.
5. Travail bâclé, manque de concentration. Cela ne va pas s'améliorer par hasard. Cela demande un effort incroyable. Plus vous travaillez sur le squat, plus vous prenez conscience de sa complexité.



Ne pas terminer le squat - ne pas compléter l'extension de la hanche

Maintien de la barre : Attrapez une barre placée plus haut et plus près que votre portée habituelle au bas du squat, puis installez-vous dans une position basse parfaite avec la poitrine, la tête, les mains, les bras, les épaules et le dos plus élevés que d'habitude. Trouvez l'équilibre, lâchez prise, répétez plus proche et plus haut, etc. Cela soulève le squat (rehausse la tête, la poitrine, les épaules et le torse) en mettant plus de charge sur les talons et les fessiers/isquios. Cela force immédiatement une posture basse solide à partir de laquelle vous avez l'opportunité de ressentir les forces nécessaires pour maintenir une bonne posture. C'est un étirement raisonnable pour les épaules mais pas

aussi efficace que le squat en hauteur. Voir ci-dessous. C'est une thérapie très efficace.

Squat sur boîte: Squattez jusqu'à une boîte de vingt-cinq centimètres, reposez-vous en bas sans altérer la posture, puis serrez et levez-vous sans basculer en avant. Gardez une posture parfaite en bas. C'est une technologie classique perfectionnée au Westside Barbell Club. Consultez leur site et leurs liens.



Défauts	Causes	Thérapies
Ne pas aller parallèle (pas assez profond)	Extenseurs de hanches faibles, paresse, dominance des quadriceps	Squats profonds, Maintiens de la barre, Squats sur boîte
Genoux qui roulent vers l'intérieur des pieds.	Problèmes de stabilisation du genou, triche en faveur des quadriceps	Pousser les pieds vers l'extérieur de la chaussure, adduction délibérée (essayer d'écarter le sol sous les pieds.)
Tête qui tombe	Manque de concentration, dos supérieur faible, manque de contrôle du dos supérieur	Maintiens de la barre, Squats au-dessus de la tête
Perte de l'extension lombaire	Manque de concentration, ischio-jambiers tendus, triche pour l'équilibre à cause de fessiers/ischios faibles	Maintiens de la barre, Squats au-dessus de la tête
Épaules qui tombent	Manque de concentration, dos supérieur faible, manque de contrôle du dos supérieur, épaules tendues	Maintiens de la barre, Squats au-dessus de la tête
Talons décollés du sol	Triche pour l'équilibre à cause de fessiers/ischios faibles	Concentration, Maintiens de la barre
Extension de hanche incomplète	Triche, établit un mauvais schéma neurologique en évitant la partie la plus importante du squat	Toucher de la corde

Le **Crossfit** R E V U E A R T I C L E S

Scores sur ergomètre et entraînements célèbres

Greg Glassman

Les temps sur l'ergomètre à ramer sont dominés par des athlètes plus lourds. Consultez les classements de Concept II pour les poids légers et lourds sur toutes les distances. Le rameur est un jeu pour les poids lourds !

Les raisons de cela sont une combinaison complexe de physique et de physiologie, et les influences varient selon le type d'ergomètre et la distance. En fait, la science du rameur et des ergomètres offre de nombreuses opportunités pour réviser la physiologie de base, la physique et les mathématiques.

Tim Granger de l'Université de Cambridge a développé un algorithme qui nous permet de comparer les scores de rame pour différents poids. Il existe quelques limitations inhérentes, que Tim explique sur son site, mais dans l'ensemble, c'est une excellente méthode pour ajuster les scores de rame et ainsi comparer les performances.

Par exemple, en utilisant cet algorithme, nous trouvons qu'un homme de 100 kg avec un temps de 7 minutes pour 2 000 mètres est équivalent à un homme de 75 kg ramant en 7:30 pour 2 000 mètres.

Il est important de noter que le Dr Granger a développé cet algorithme en observant les relations mathématiques des records mondiaux sur ergomètres à différentes distances. L'importance ici est que nous sommes

en train de comparer des individus de différents poids à travers des modèles qui reflètent les relations trouvées entre des personnes ayant presque optimisé au maximum la performance humaine.

Cet algorithme transforme l'une des expériences les plus efficaces et stimulantes de CrossFit, le rameur d'intérieur Concept II, en une expérience encore plus pratique et significative en offrant l'égalité des chances. Voici quelques sites intéressants sur la science du rameur :

Échelle ergo ajustée par poids/sexe/âge

(<http://archive.comlab.ox.ac.uk/other/rowing/ergo-ladder.html>).

Conception unique de Rowperfect

(<http://www.rowperfect.com.au/physics.html>) et

compensation de poids

(http://www.rowperfect.com.au/fair_rower_comparision.html).

De l'Université d'Oxford, la physique de base du rameur (<http://www.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/basics.html#section5>).

De l'Université d'Oxford, la physique des ergomètres (<http://www-atm.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/ergometer.html>).

Physiologie et performance en aviron d'un physiologiste de l'exercice et entraîneur d'aviron reconnu, Dr Stephen Seiler

(<http://home.hia.no/~stephens/rowing.htm>).

de 2

Scores d'Ergomètre et Entraînements du Hall of Fame (suite...)

Entraînements du Hall of Fame

Ces trois entraînements ont en commun d'être complets, puisqu'ils sont simples, exigeants et efficaces. Ils nous font sourire rien qu'en y pensant. (De plus, ils incluent tous l'utilisation du rameur.)

Le premier est notre célèbre entraînement « Fight Gone Bad ». Dans cet entraînement, on passe d'une station à l'autre chaque minute. C'est une série de cinq minutes, avec une minute de repos avant de recommencer. Nous l'avons utilisé en versions de 3 et 5 séries.

Les stations sont :

1. Lancer de ballon – ballon de 9 kg, cible à 2,5 m.
2. Sumo deadlift high-pull – 34 kg
3. Saut sur boîte – boîte de 50 cm
4. Poussée – 34 kg
5. Rameur – calories

Le chronomètre ne se réinitialise pas ni ne s'arrête entre les exercices. Au signal « changer », tous les athlètes doivent passer immédiatement à la station suivante.

Un point est attribué pour chaque répétition, sauf pour le rameur où chaque calorie compte pour un point.

Avec cet entraînement, nous pouvons attribuer une valeur numérique à la préparation métabolique pour des efforts à haute intensité de modalité mixte, adaptés aux paramètres des combats professionnels (UFC).

Le deuxième est l'entraînement « Tabata This », où l'intervalle Tabata de 20 secondes de travail suivi de 10 secondes de repos, répété 8 fois, est appliqué successivement aux squats, rameur, tractions, abdominaux et pompes, avec une minute de repos entre les exercices.

ne s'arrête pas mais continue de tourner. Le score est la somme des scores des cinq stations.

Cet entraînement remet en question le concept de l'intervalle Tabata, mais il est tellement impressionnant que notre équipe le considère comme l'un de ses favoris.

Un troisième entraînement classique de CrossFit est l'élégant combo « rameur/thruster/tractions » qui comprend 1 000 mètres de rameur, 50 thrusters de 20 kg (squat profond/poussée) et 30 tractions. Cet entraînement, tel un pitbull, est noté sur le temps total pour terminer tous les exercices. Variez l'ordre des trois exercices et comparez les temps.

Ces trois entraînements peuvent être utilisés pour quantifier votre capacité de manière à refléter le modèle CrossFit de la condition physique.



Chaque exercice est noté selon le plus petit nombre de répétitions (calories pour le rameur) sur chacun des huit intervalles. Pendant le temps de rotation/repos d'une minute, le chronomètre

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.

La **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Entretien : Coach Greg Glassman

CFJ : Quel est le problème avec l'entraînement physique aujourd'hui ?

Coach Glassman : Les médias populaires, les salles de sport commerciales et le grand public sont très axés sur la performance en endurance. Les triathlètes et les vainqueurs du Tour de France sont souvent considérés comme des modèles de fitness. Pourtant, ces athlètes spécialisés ne sont pas adaptés aux exigences des forces de combat ou des environnements naturels. Le cyclisme de compétition est plein de personnes incroyables réalisant des exploits incroyables, mais ils ne peuvent pas faire ce que nous faisons. Ils ne sont pas préparés aux défis que rencontrent nos athlètes.

Le modèle de musculation avec mouvements isolés, combiné à un conditionnement métabolique insignifiant, doit également être remplacé par un modèle de force et de conditionnement intégrant des mouvements fonctionnels plus complexes avec un puissant stimulus systémique. Cela vous semble familier ? Tant les personnes âgées que les plongeurs de combat des Marines américains bénéficieront énormément d'un programme basé entièrement sur des mouvements fonctionnels.

CFJ : Qu'en est-il du conditionnement aérobique ?

Coach Glassman : Je sais que tu te moques de moi, essayant de me faire réagir. Pourquoi donc 20 minutes sur un vélo d'appartement à une fréquence cardiaque de 165 bpm sont-elles considérées comme un bon entraînement cardiovasculaire, alors qu'un entraînement mixte maintenant les athlètes entre 165 et 195 bpm pendant vingt minutes soulève la question, « Qu'en est-il du conditionnement aérobique ? »

Pour être clair, le conditionnement aérobique développé par CrossFit n'est pas seulement de haut niveau, mais plus important encore,

il est plus utile que le conditionnement aérobique obtenu par des régimes composés entièrement d'éléments monostructuraux comme le cyclisme, la course ou l'aviron. Cela suscitera certainement quelques réactions !

Mettez l'un des nôtres dans une compétition de pelletage de gravier contre un cycliste professionnel et notre athlète surpassera le cycliste. Aucun des deux ne s'entraîne au pelletage de gravier, alors pourquoi le CrossFiteur domine-t-il ? Parce que les entraînements CrossFit modélisent mieux les activités fonctionnelles à haute demande. Réfléchissez-y : un circuit de lancers de ballon, de fentes et de soulevés de terre à la fréquence cardiaque maximale correspond mieux à un éventail plus large d'activités que le cyclisme à n'importe quelle fréquence cardiaque.

CFJ : Combien de fois quelqu'un devrait-il faire l'entraînement du jour (WOD) ?

Coach Glassman : Oui, nous recevons vraiment cette question de temps en temps. Quand elle surgit, nous savons avec certitude qu'ils n'ont pas essayé les entraînements ou les ont faits à un rythme tranquille. Bien réalisés, ils ont un impact énorme ; ils sont conçus de cette manière. Personne ne termine debout, encore moins à la recherche d'un autre entraînement après.

Ce que permet le WOD, c'est l'apprentissage et la pratique du sport. Combiner le sport et le WOD nécessite une modulation soigneuse de l'intensité du WOD, sinon le surentraînement est une certitude.

CFJ : Quel est votre message pour les entraîneurs des forces de l'ordre et des opérations spéciales militaires ?

Coach Glassman : Assurez-vous que les exigences de la mission ne surpassent pas le stimulus de l'entraînement. Si

de 2

Entretien : Coach Greg Glassman (suite...)

Si votre programme consiste à courir le lundi, mercredi et vendredi, et à entraîner le haut du corps le mardi et jeudi, comme c'est souvent le cas, votre préparation n'est pas optimale.

La maîtrise et le contrôle ne sont pas aérobiques comme le Tour de France ; c'est plutôt anaérobie, comme un combat en cage.

CFJ : Quelle est la meilleure façon de débiter avec CrossFit ?

Coach Glassman : Si vous ne connaissez pas les éléments des routines CrossFit (squat, soulevé de terre, arraché, tractions, pompes, sauts en boîte, etc.), la familiarisation doit être la première étape.

Si vous n'êtes pas sûr de vous ou manquez de confiance avec les éléments, alors presque tout programme visant à apprendre correctement les mouvements de base est idéal pour le premier ou deuxième mois.

Pour les nouveaux venus au CrossFit, il est important d'établir une régularité avec l'Entraînement du Jour avant d'augmenter l'intensité. Les entraînements dépassent les capacités des sportifs les plus aguerris. Soyez prudent.

CFJ : Et la nutrition ?

Coach Glassman : Viande et légumes, noix et graines, un peu de fruits, peu d'amidon, pas de sucre. C'est tout.

CFJ : Quels sont vos exercices préférés ?

Coach Glassman : Arrachés, pompes (180 degrés – des pompes en équilibre jusqu'aux dips), squats, sauts, course, soulevé de terre, aviron, cyclisme, tractions, muscle-ups, développé couché, handstand push-ups, médecine-ball, swings avec haltères et kettlebells, fentes, snatches, escalade à la corde (et autres escalades non techniques), abdominaux (et variantes gymniques).

CFJ : Avez-vous un programme pour... ?

Coach Glassman : C'est une question que je reçois quotidiennement. On nous demande des entraînements pour le baseball, le karaté, la natation, la danse, la boxe, mais tout le monde reçoit la même chose : CrossFit.

Les athlètes, pompiers, soldats et policiers avec qui nous travaillons ont tiré de grands avantages d'un entraînement général renforcé et d'une meilleure condition physique.

Nous concevons et proposons une condition physique générale étendue. Le besoin de spécificité dans le sport est presque parfaitement couvert par l'entraînement et la pratique du sport. L'idée selon laquelle chaque sport nécessite un programme de force et de conditionnement distinct est une absurdité.

CFJ : Pourquoi le CrossFit Journal ?

Coach Glassman : Pourquoi n'y a-t-il rien dans les médias populaires que tant l'athlète professionnel que l'adepte du fitness ne puisse trouver utile ? C'est le créneau que nous essayons de combler.

L'idée derrière le CrossFit Journal est simplement de soutenir et d'élargir la communauté CrossFit en offrant des informations qui, tout comme nos entraînements, sont puissantes et concises. Le reste est une distraction.

CFJ : Pourquoi la gymnastique, l'haltérophilie et les sprints ?

Coach Glassman : Les gymnastes sont inégalés en flexion du tronc et des hanches, en force du haut du corps sous plusieurs angles, en agilité, précision, équilibre, coordination. Leur spécialité est le contrôle du corps.

Les haltérophiles sont maîtres de la puissance, de la vitesse et de la force des hanches et des jambes.

L'extension puissante des hanches est l'élément le plus crucial de la performance humaine et aucun n'égale les haltérophiles.

Les sprinters ont un potentiel physique énorme grâce à leur compétence métabolique dans les voies anaérobiques et aérobies et par la vitesse, la puissance et le conditionnement total que requiert le sprint.

Mélanger les entraînements de chaque discipline nous donne un tout supérieur à la somme des parties : un magnifique hybride.

le **Crossfit**

R E V U E A R T I C L E S

Une Erreur Posturale

Une Défaillance Biomécanique Coûteuse : Fonction de la Hanche Amortie (MHF)

Greg Glassman

Le Problème

Les forces les plus puissantes que le corps humain peut générer commencent, se contrôlent et se dominent depuis la hanche. Malheureusement, chez la plupart des entraînés, un certain degré de dysfonctionnement de la hanche entraîne des postures et des mécaniques qui réduisent la puissance et la stabilité et sont généralement inadéquates. Ces mécaniques défectueuses proviennent d'un entraînement inadéquat et du manque de pratique des mouvements critiques de la hanche. Nous avons nommé cette défaillance généralisée "fonction de la hanche amortie" ou "MHF".

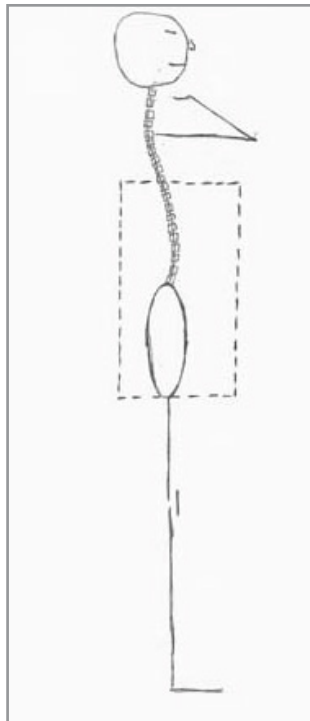
Qui en souffre ?

La MHF est évidente à un certain degré chez tous, sauf chez les athlètes les plus éminents ou ceux qui se sont entraînés pour l'éviter. Nous disons à nos meilleurs athlètes qu'il leur faudra généralement

de trois à cinq ans pour développer pleinement la capacité explosive de la hanche sans signes de postures ou tendances de MHF.

La Mécanique

La MHF est, en fin de compte, le résultat de postures où les jambes compensent la défaillance de la hanche – spécifiquement, en utilisant l'extension des jambes pour compenser une extension de la hanche faible ou inexistante.



La MHF se remarque le mieux lors d'une flexion où l'extension de la hanche est limitée alors que l'extension des jambes ne l'est pas. Elle est clairement visible dans le mouvement de poussée d'un mauvais développé épaules, où les genoux avancent tandis que le bassin se rétracte, poussant l'abdomen vers l'avant. En fait, le développé épaules est le meilleur moyen de provoquer cette défaillance, même chez des personnes qui, autrement, peuvent avoir une excellente flexion et sembler immunes à ce problème. Une charge pouvant être pressée un maximum de vingt répétitions induira typiquement cette défaillance dans les quatre ou cinq dernières répétitions. Plus d'athlètes le feront que ceux qui ne le feront pas – y compris de nombreux bons.

Éléments de la MHF

Les causes et conséquences de la MHF incluent, mais ne se limitent pas à :

- posture spinale structurellement défavorable
- faible activation des fessiers
- faible activation des ischio-jambiers
- bassin abandonnant la colonne et poursuivant les jambes
- centre de gravité se déplaçant dramatiquement vers l'arrière
- centre d'équilibre se déplaçant vers les orteils
- genou subissant une force de cisaillement dangereuse
- extension des jambes étant le seul effort productif
- extension de la hanche impossible avec un angle de hanche bas
- bassin tournant incorrectement

1 sur 2

Une erreur de posture (suite...)

L'effet le plus important de tous ces éléments, et de MHF en général, est une diminution notable de la stabilité, de l'équilibre et de la puissance.

Les Dégâts

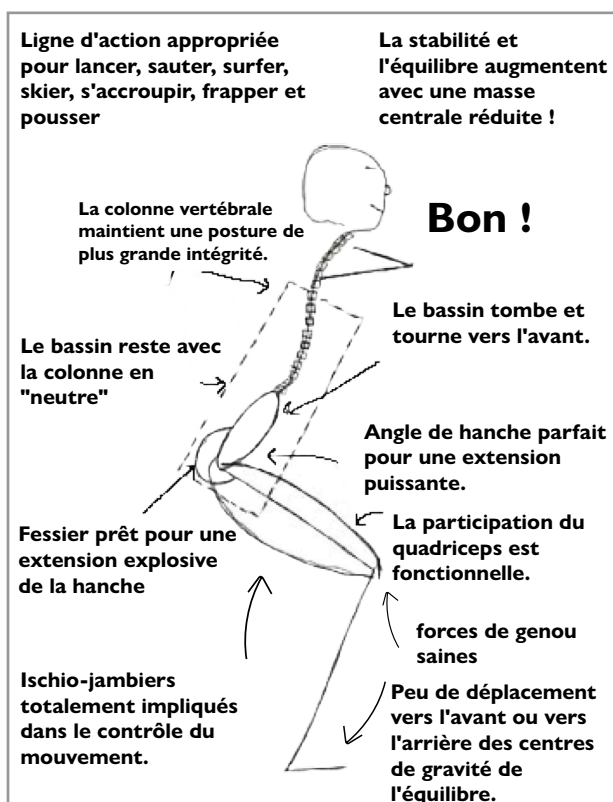
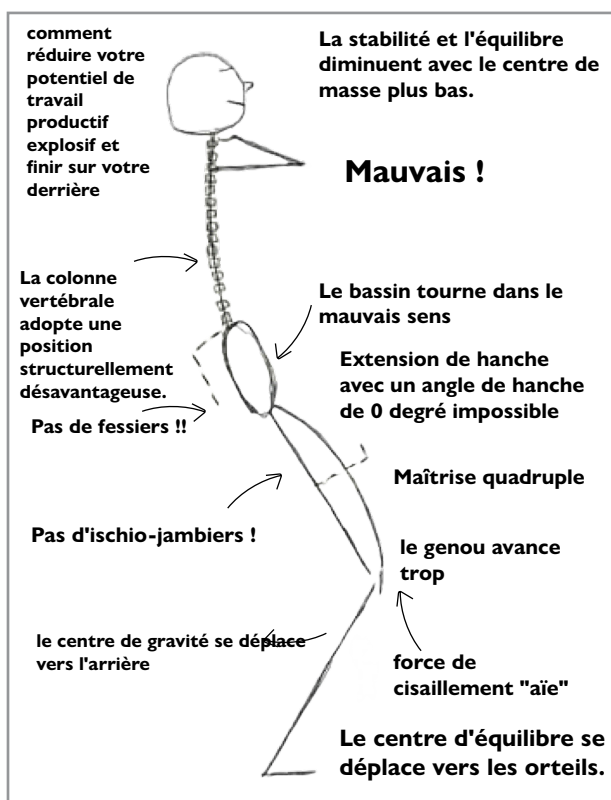
Le degré de MHF varie de léger à sévère. Dans les cas graves, tout ce que l'athlète tente est affecté par l'instabilité et la faible puissance. Dans les cas légers, la perte de puissance et l'instabilité se produisent uniquement sous un grand stress physique. Dans le combat et la haute performance, même un MHF léger peut faire perdre la journée.

Pour la performance physique, quoi de pire qu'un manque de puissance et d'instabilité ?

La Solution

L'entraînement délibéré et concentré, accompagné de la pratique de mouvements exigeants d'extension de hanche, est la seule façon d'éliminer les effets de MHF. Encore une fois, cela prendra généralement trois ans ou plus pour éliminer toutes les tendances vers MHF.

Aucun exercice n'offre autant d'opportunités pour corriger les tendances de MHF qu'un développé militaire avec répétition élevée et forme parfaite. MHF devient évident dans les 0,01 seconde d'un mauvais développé militaire.



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.

Le CrossFit JOURNAL ARTICLES

Les levées insolites

Greg Glassman

Il existe des mouvements qui n'atteindront jamais votre salle de sport locale et qui incluent certains des meilleurs exercices connus. Il y a une collection d'entre eux connus sous le nom de "levées insolites". Ce serait une erreur d'ignorer ces levées. Ce serait encore plus imprudent de les aborder sans une extrême prudence.

Il existe des compétitions avec les levées insolites et elles ont une association : l'Association Américaine de Levée de Poids Tout-Terrain (USAWA)

Le site web de l'USAWA couvre les règles des compétitions et des levées.

Nous examinons les levées insolites avec un mélange d'humour et d'émerveillement. L'humour est juvénile car il trouve ses racines dans le malaise et les blessures d'autrui, comme dans les dessins animés. Imaginez les dégâts que vous pourriez faire rien qu'avec le développé couché sur la chaise romaine. Ou que dire de l'arraché à deux personnes ?

L'émerveillement vient de la reconnaissance de la difficulté et de l'inconfort considérables que beaucoup de ces levées engendrent même avec des charges modérées.

Si vous essayez ces levées, commencez avec peu de poids, très peu.

Certaines de ces levées exigent beaucoup des muscles stabilisateurs ; d'autres sont très fonctionnelles.

Certaines sont aussi exigeantes pour la fonction cardiorespiratoire que la course, tandis que d'autres entraînent le travail d'équipe ou la coordination.

Voici une liste de quelques-uns de nos préférés :

La Mille Inman : Parcourir 1 mille avec 150 pour cent de votre poids corporel sur vos épaules. Le style est facultatif ! Rafrâichissements autorisés ! Ce n'est pas seulement un mouvement parfaitement fonctionnel, mais aussi un composant excitant pour la condition physique générale.

Développé Couché sur la Chaise Romaine :

Extensions de hanche avec poids dans le pli des coudes. Pas nécessairement fonctionnelles, mais une leçon sur l'extension de la hanche et les extenseurs.

Extensions sur la Chaise Romaine :

Développé : Il s'agit d'un développé couché depuis une position allongée, dos au sol et parallèle, sur une Chaise Romaine. Le développé couché n'est qu'une distraction pour que vous ne pensiez pas à votre abdomen.

Levée d'Allen : Un exercice abdominal réalisé depuis le sol avec les bras tendus vers le haut tenant du poids. Si la barre se déplace en ligne droite des hanches aux épaules ou si les bras se plient, la levée est disqualifiée. Cela doit être l'exercice le plus extrême pour les hanches...



de 3

Les Levées Inhabituelles (suite...)

exercices des fléchisseurs.

Élévation abdominale : Un exercice de crunch avec une barre derrière le cou. À faire au sol ou sur un banc romain. Pourquoi ne pas essayer les crunchs avec poids ? Essayez celui-ci.

Curl à deux : Un curl vraiment sympa !

Épaulé-jeté à deux : C'est une source d'amusement (à essayer avec une personne grande et une petite, ou une forte et une moins forte) tout en développant l'esprit d'équipe.

Arraché à deux : Similaire au précédent.

Levée de Steinborn : Depuis une barre chargée au sol, l'athlète met la barre debout, prend une 'position contre la barre' (accroupi ?) et laisse la barre tomber sur une épaule

et pivote sur l'autre d'où l'athlète s'accroupit lorsqu'il en reçoit l'ordre.

En réalité, très fonctionnel. Il ne faudrait pas rester longtemps sur un chantier pour voir cela.

Levée Zercher : Levée du sol aux genoux, la barre repose sur les genoux, puis dans le creux des coudes pour finir la levée.

Clean and press avec les doigts du milieu : Vous l'avez deviné, clean and press uniquement avec les deux doigts du milieu. Idéal pour les amateurs de prise.

Clean Zeigler : Un clean tout en équilibrant un disque sur la tête. La levée est réussie seulement si le disque ne tombe pas.



2 sur 3

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Les Levées Inhabituelles (suite...)

Clean and Jerk de Judd : Clean and jerk sur une seule jambe.

Presse en Équipe de Deux Personnes et Deux Mains : Cela vous donnera une année gratuite au 24-Hour Nautilus ; essayez-le !

Reprises d'Arraché avec Poids de Corps :

Cet exercice et le Clean and Jerk de Répétition avec Poids de Corps peuvent prétendre être le meilleur exercice de conditionnement général.

Cleans de Répétition avec Poids de Corps : Oui !

Le meilleur mouvement de levage de poids transformé en cauchemar cardiorespiratoire pour les plus forts.

Clean and Jerk de Répétition avec Poids de Corps : Comme précédemment.

Jerks de Répétition avec Poids de Corps : Exercice remarquable.

Arraché à Une Main : Les versions à une main des mouvements de poids imposent beaucoup à l'axe transversal et, par conséquent, renforcent le tronc. Il y a aussi un avantage neurologique grâce aux exigences accrues de contrôle des mouvements à une main.

Clean and Jerk à Une Main : Identique à l'Arraché à Une Main.

Clean Continental : C'est un clean où tout est permis sauf de poser la barre debout à l'extrémité. La barre peut toucher le corps là où le levageur le souhaite ! On peut même poser le genou ou les fesses au sol.

Cela peut être une bonne façon d'enseigner l'efficacité du clean normal. Oups !

Pont de Lutteur, Pullover et Presse : Depuis le Pont de Lutteur, amenez une barre au-dessus de la tête jusqu'à la poitrine puis pressez jusqu'au verrouillage. Aucun point, à part la tête et les pieds, ne peut toucher le sol pendant le levage. (Un coussin de deux pouces pour la tête est acceptable !)

Cela prend un exercice classique, le Pont de Lutteur, et y ajoute du poids. Magnifique !



La Levée Zercher

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.



"te causer des ennuis"

LE

CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

Développé épaules, push press, push jerk – Les mouvements au-dessus de la tête

Introduction

Apprendre la progression des mouvements allant du développé épaules au push press et au push jerk est depuis longtemps une pratique essentielle dans le programme CrossFit. Cette progression permet d'acquérir des schémas moteurs essentiels pour le sport et la vie quotidienne, tout en améliorant considérablement la force de la "zone de puissance" et du haut du corps. En termes de zone de puissance et de schémas de recrutement fonctionnels, le push press et le push jerk n'ont pas d'égal parmi les autres mouvements de poussée comme le « roi » des mouvements du haut du corps, le développé couché.

À mesure que l'athlète passe du développé épaules au push press puis au push jerk, l'importance du recrutement musculaire du centre vers les extrémités est apprise et renforcée. Ce concept à lui seul justifierait la pratique et l'entraînement de ces mouvements. Le recrutement musculaire du centre vers les extrémités est fondamental pour la performance efficace et efficiente des mouvements athlétiques. Les erreurs les plus courantes dans les mouvements tels que le coup de poing, le saut, le lancer, et bien d'autres, se manifestent souvent par une violation de ce concept.

Comme un bon mouvement athlétique commence au centre et se propage vers les extrémités, la force centrale est absolument essentielle au succès athlétique. La région du corps d'où émanent ces mouvements, le centre, est souvent appelée la « zone de puissance ». Les groupes musculaires composant la « zone de puissance » incluent les fléchisseurs de hanche, les extenseurs de hanche (fessiers et ischio-jambiers), les érecteurs du rachis et les quadriceps. Ces mouvements sont d'une aide précieuse pour développer la zone de puissance.

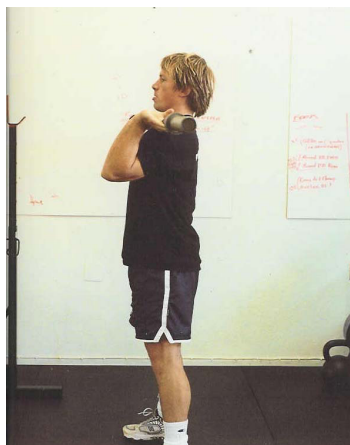
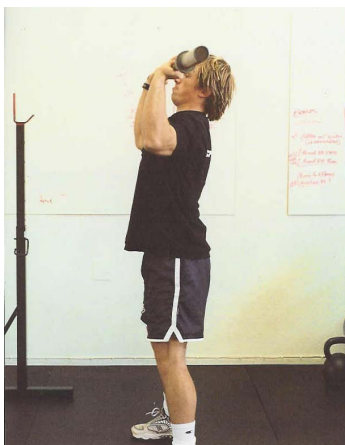
En outre, les éléments avancés de la progression, le push press et le jerk, entraînent et développent la puissance et la vitesse. La puissance et la vitesse sont les « rois » de la performance sportive. Associer force et vitesse est l'essence même de la puissance et de la vitesse. Certains de nos mouvements préférés et les plus formateurs manquent de cette qualité. Le push press et le jerk sont exécutés de manière explosive – c'est la marque de la formation en puissance et en vitesse.

Enfin, maîtriser cette progression offre une occasion idéale pour détecter et éliminer un défaut postural/mécanique qui affecte plus d'athlètes qu'on ne le pense – le bassin qui « poursuit » la jambe lors de la flexion de la hanche. (Voir l'article) Ce défaut doit être recherché et éliminé. Le push press effectué sous une grande pression est l'outil parfait pour faire émerger ce problème de performance afin qu'il puisse être résolu.

Mécanique

1. Le développé épaulés

- Installation : Prenez la barre depuis les supports ou amenez-la à la position de départ. La barre repose sur les épaules avec une prise légèrement plus large que la largeur des épaules. Les coudes sont en dessous et devant la barre. La position est à peu près à la largeur des épaules. La tête est légèrement inclinée en arrière pour permettre le passage de la barre.
- Pression : Poussez la barre vers une position directement au-dessus de la tête.



2. Le push press

- Installation : La position de départ est identique à celle du développé épaulés.
- Flexion : Commencez la flexion en pliant les hanches et les genoux tout en gardant le torse droit. La flexion sera entre 1/5 et 1/4 d'un squat en profondeur.
- Extension : Sans pause en bas de la flexion, les hanches et les jambes s'étendent vigoureusement.
- Pression : Lorsque les hanches et les jambes terminent l'extension, les épaules et les bras poussent vigoureusement la barre au-dessus de la tête jusqu'à ce que les bras soient complètement tendus.



3. Le push jerk :

- Installation : La position de départ est la même que pour le développé épaulés et le push press.
- Flexion : La flexion est identique à celle du push press
- Extension : L'extension est identique à celle du push press
- Pression et Flexion : Cette fois, au lieu de simplement pousser, vous poussez et vous fléchissez une seconde fois simultanément, attrapant la barre dans un squat partiel avec les bras complètement tendus au-dessus de la tête.
- Fin : Redressez-vous ou accroupissez-vous pour être complètement debout avec la barre directement au-dessus de la tête, identique à la position finale du push press et du développé épaulés.



Le rôle des abdominaux dans les levées au-dessus de la tête

Sur le plan athlétique, la fonction principale des abdominaux est la stabilisation de la ligne médiane, pas la flexion du tronc. Ils sont cruciaux pour la natation, la course, le cyclisme et le saut, mais leur rôle stabilisateur devient encore plus essentiel lorsqu'il s'agit de soulever des charges au-dessus de la tête. Plus la charge est lourde, plus le rôle des abdominaux devient critique. Nous entraînons nos athlètes à considérer chaque exercice comme un exercice pour les abdominaux, mais dans les levées au-dessus de la tête, c'est absolument indispensable. Il est facile de voir quand un athlète n'active pas suffisamment ses abdominaux lors d'un développé militaire – le corps s'arque pour pousser les hanches, le bassin et l'estomac devant la barre. Une vigilance constante est requise de chaque haltérophile pour prévenir et corriger cette déformation posturale.

Résumé

Du développé épaules au push jerk, les mouvements deviennent de plus en plus athlétiques, fonctionnels et adaptés à des charges plus lourdes. La progression repose aussi de plus en plus sur la zone de puissance. Dans le développé épaules, la zone de puissance est utilisée uniquement pour la stabilisation. Dans le push press, la zone de puissance fournit non seulement la stabilité, mais aussi l'impulsion principale dans le dip et la poussée. Dans le push jerk, la zone de puissance est sollicitée pour le dip, la poussée, le second dip et le squat. Le rôle de la hanche augmente à chaque exercice.

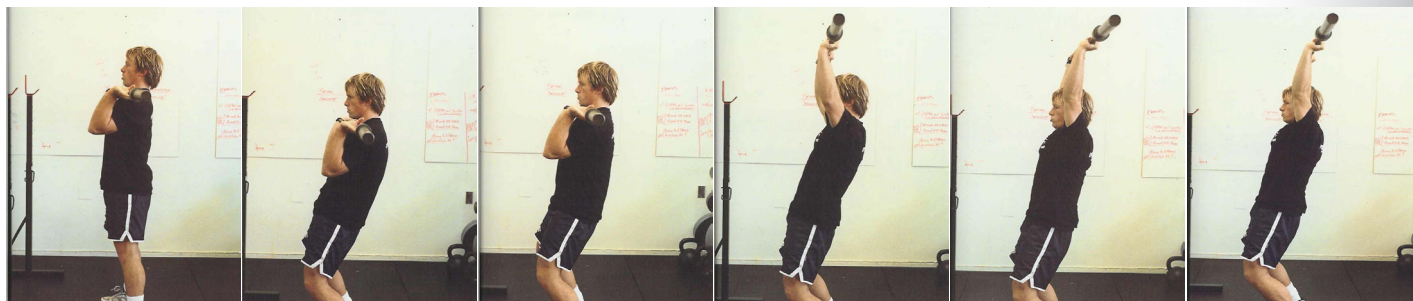
Avec le push press, vous pourrez soulever jusqu'à 30% de poids en plus qu'avec le développé épaules. Le push jerk vous permettra de soulever jusqu'à 30% de plus qu'avec le push press.

En effet, la hanche est de plus en plus sollicitée au fur et à mesure de la progression des levées pour assister les bras et les épaules à soulever des charges au-dessus de la tête. Après avoir maîtrisé le push jerk, vous constaterez qu'il remplacera inconsciemment le push press comme méthode privilégiée pour lever au-dessus de la tête.

Le second dip dans le push jerk deviendra de plus en plus bas à mesure que vous maîtrisez la technique et augmentez la charge. À un certain stade de votre développement, les charges deviendront si importantes que le haut du corps ne pourra contribuer qu'à une fraction du mouvement, moment où la réception deviendra très basse et une part croissante de la levée sera réalisée par le squat au-dessus de la tête.

Erreur courante lors du push press

Pour le push press et le jerk, le mouvement de "décente" est crucial. Cela peut surprendre certains, mais cette décente n'est pas une chute relaxée, c'est une plongée explosive. Les abdominaux doivent être bien contractés et la transition du dip à la poussée doit être soudaine, explosive et énergique.



Essayez ceci :

Commencez avec 95 livres et effectuez 15 répétitions de push press ou de jerk sans pause, reposez-vous trente secondes et répétez pour un total de cinq séries de 15 répétitions chacune. Augmentez le poids seulement si vous pouvez compléter les cinq séries avec seulement trente secondes de repos entre chaque et sans pause dans aucune série.

Et aussi :

Première répétition : shoulder press, deuxième répétition : push press, troisième répétition : push jerk. Répétez jusqu'à ce que le shoulder press devienne impossible, puis continuez jusqu'à ce que le push press devienne impossible, et enfin, cinq push jerks supplémentaires. Commencez avec 95 livres et augmentez seulement lorsque le nombre total de répétitions dépasse trente.

Consultez ce site pour plus de techniques sur le push press :

<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>

CrossFit

JOURNAL ARTICLES

Un modèle théorique pour la programmation CrossFit.

Greg Glassman

Introduction

Le numéro d'octobre 2002 du CrossFit Journal intitulé « Qu'est-ce que la forme physique ? » explore les objectifs et les ambitions de notre programme. La plupart d'entre vous comprennent bien comment nous mettons en œuvre notre programme grâce à la familiarité avec l'entraînement du jour (WOD) de notre site Web. Ce qui est probablement moins clair, c'est la logique derrière le WOD ou plus précisément ce qui motive les particularités de la programmation CrossFit. Dans ce numéro, notre objectif est de proposer un modèle ou un modèle pour notre programmation d'entraînement dans l'espoir d'élaborer sur le concept CrossFit et de potentiellement stimuler une réflexion productive sur le sujet de la prescription d'exercice en général et la construction d'entraînement en particulier.

Notre souhait est de combler le fossé entre la compréhension de notre philosophie de la forme physique et les entraînements eux-mêmes, c'est-à-dire comment passer de la théorie à la pratique.

À première vue, le modèle semble proposer une routine ou un régime. Cela peut sembler en contradiction avec notre affirmation que les entraînements nécessitent une grande variabilité ou imprévisibilité, voire de l'aléatoire, pour mieux imiter les défis souvent imprévus que le combat, le sport et la survie exigent et récompensent. Nous avons souvent dit : « Ce dont votre régime a besoin, c'est de ne pas devenir routinier. » Mais le modèle que nous proposons permet une grande variabilité de mode, d'exercice, de voie métabolique, de repos, d'intensité, de séries et de répétitions. En fait, il est mathématiquement probable que chaque cycle de trois jours soit un stimulus unique jamais répété au cours d'une vie d'entraînements CrossFit.

Le modèle est conçu pour permettre un stimulus large et constamment varié, aléatoire dans certains paramètres, mais restant fidèle aux objectifs et buts de CrossFit tels que décrits dans le numéro « Qu'est-ce que la forme physique ? ». Notre modèle contient suffisamment de structure pour formaliser ou définir nos objectifs de programmation tout en ne figeant pas des paramètres qui doivent rester variables si les entraînements doivent répondre à nos besoins. C'est notre mission - idéalement mélanger structure et flexibilité.

Il n'est pas dans notre intention de suggérer que vos entraînements devraient ou que nos entraînements s'insèrent proprement et clairement dans le modèle, car ce n'est absolument pas le cas. Cependant, le modèle offre suffisamment de structure pour aider à la compréhension, refléter l'essentiel de nos préoccupations de programmation, et ne pas entraver la nécessité d'un stimulus radicalement variable. Pour ne pas sembler redondants, ce que nous disons ici, c'est que l'objectif du modèle est autant descriptif que prescriptif.

Vue Macro du Modèle

Dans la vue la plus large, nous observons un schéma de trois jours de travail, un jour de repos. Nous avons constaté que cela permet un volume relativement plus élevé de travail à haute intensité que beaucoup d'autres avec lesquels nous avons expérimenté. Avec ce format, l'athlète peut travailler à ou près des intensités maximales possibles pendant trois jours consécutifs, mais au quatrième jour, la fonction neuromusculaire et l'anatomie sont mises à rude épreuve au point où le travail continu devient sensiblement moins efficace et impossible sans réduire l'intensité.

Le principal inconvénient du schéma trois jours de travail, un jour de repos

1 sur 5

Tableau 1 - Vue macro du modèle												
3 jours de travail, 1 jour de repos 567												
Jour	1	2	3	4				8	9	10	11	12
	M	GW	MGW	REPOS	G	WM	GWM	REPOS	W	MG	WMG	REPOS
5 jours de travail, 2 jours de repos 342												
Jour	1				5	6	7					
semaine 1	M	GW	MGW	MG	W	REPOS	REPOS	Modalités M = conditionnement métabolique monostructurel ou « cardio » G = gymnastique, exercices au poids du corps W = haltérophilie, powerlifting et levées olympiques				
semaine 2	G	WM	GWM	GW	M	REPOS	REPOS					
semaine 3	W	MG	WMG	WM	G	REPOS	REPOS					

le programme ne correspond pas au schéma de cinq jours de travail avec deux jours de repos qui semble régir la plupart des habitudes de travail mondiales. Ce programme est en décalage avec la semaine de sept jours. Beaucoup de nos clients dirigent des programmes dans des environnements professionnels, souvent académiques, où la semaine de travail de cinq jours avec le week-end de repos est la norme. D'autres ont constaté que les besoins de planification liés à la famille, au travail et à l'école nécessitent de prévoir des séances d'entraînement certains jours de la semaine chaque semaine. Pour ces personnes, nous avons élaboré un programme de cinq jours de travail, deux jours de repos qui a très bien fonctionné.

L'entraînement du jour était à l'origine un schéma de cinq jours de travail, deux jours de repos et cela fonctionnait parfaitement. Mais le schéma de trois-jours de travail, un jour de repos a été conçu pour augmenter à la fois l'intensité et la récupération des entraînements, et les retours que nous avons reçus ainsi que nos observations suggèrent qu'il a été couronné de succès à cet égard.

Si la vie est plus simple avec le schéma de cinq jours de travail, deux jours de repos, n'hésitez pas à l'utiliser.

La différence de potentiel entre les deux peut ne pas justifier de restructurer entièrement votre vie pour s'adapter au schéma plus

efficace. D'autres facteurs finiront par éclipser tout inconvénient inhérent à un programme potentiellement moins efficace, tels que la commodité, l'attitude, le choix des exercices et le rythme.

Pour le reste de cet article, le cycle de trois jours est celui en discussion, mais la plupart des analyses et discussions s'appliquent parfaitement au cycle de cinq jours.

Éléments par modalité

En regardant la vue macro du modèle (Tableau 1), on peut facilement voir que les entraînements sont composés de trois modalités distinctes : conditionnement métabolique

(« M »), gymnastique (« G ») et haltérophilie (« W »). Le conditionnement métabolique comprend des activités monostructurelles communément appelées « cardio », dont le but principal est d'améliorer la capacité cardiorespiratoire et l'endurance. La modalité gymnastique comprend des exercices ou éléments au poids du corps

ou calisthéniques et son but principal est d'améliorer le contrôle du corps en améliorant les composants neurologiques

...le modèle que nous proposons permet une grande variabilité de mode, d'exercice, de voie métabolique, de repos, d'intensité, de séries et de répétitions.

Tableau 2 - Exercices par modalité

Gymnastique	Conditionnement métabolique	Haltérophilie
Squat aérien	Course	Soulevés de terre
Traction	Vélo	Épaulés
Pompes	Avion	Pressions
Dips	Corde à sauter	Arraché
Pompes en équilibre		Épaulé-jeté
Escalade de corde		Exercices avec un ballon médical
Muscle-up		Balancement de kettlebell
Pressé en équilibre		
Extension du dos		
Abdominaux		
Sauts		
Fentes		

comme la coordination, l'équilibre, l'agilité et la précision, et pour améliorer la capacité fonctionnelle du haut du corps et la force du tronc. La modalité haltérophilie comprend les bases essentielles de l'entraînement avec poids, les levées olympiques et le powerlifting, avec pour objectif principal d'augmenter la force, la puissance et la capacité des hanches/jambes.

Le tableau 2 présente les exercices courants utilisés par notre programme, classés par modalité, pour étoffer les routines.

Pour le conditionnement métabolique, les exercices incluent la course, le vélo, l'aviron et la corde à sauter. La modalité gymnastique comprend les squats aériens, les tractions, les pompes, les dips, les pompes en équilibre, l'escalade de corde, les muscle-ups, les pressés en équilibre, les extensions du dos/hanche, les abdominaux et les sauts (verticaux, sur boîte, larges, etc.). La modalité haltérophilie inclut les soulevés de terre, les épaulés, les pressions, l'arraché, l'épaulé-jeté, les exercices et lancers de ballon médical et les balancements de kettlebell.

Les éléments, ou exercices, choisis pour chaque modalité ont été sélectionnés pour leur fonctionnalité, leur réponse neuroendocrine et leur capacité globale à avoir un impact dramatique et large sur le corps humain.

Structure de l'entraînement

Les entraînements eux-mêmes sont représentés par l'inclusion d'une, deux ou trois modalités pour chaque jour. Les jours 1, 5 et 9 sont des entraînements à modalité unique tandis que les jours 2, 6 et 10 incluent chacun deux modalités, et enfin, les jours 3, 7 et 11 utilisent trois modalités chacun.

Dans chaque cas, chaque modalité est représentée par un seul exercice ou élément, c'est-à-dire que chaque M, W et G représente un exercice unique des modalités de conditionnement métabolique, d'haltérophilie et de gymnastique respectivement.

Lorsque l'entraînement inclut un seul exercice (jours 1, 5 et 9), l'accent est mis sur un effort ou exercice unique. Quand l'élément est le seul "M" (jour 1), l'entraînement est un effort unique et se caractérise généralement par une longue distance, lente, à effort continu. Quand la modalité est un seul "G" (jour 5), l'entraînement est la pratique d'une compétence unique et généralement cette compétence est suffisamment complexe pour nécessiter une grande pratique et peut ne pas encore être appropriée pour une inclusion dans un entraînement chronométré parce que la performance n'est pas encore adéquate pour une inclusion efficace. Quand la modalité est le seul "W" (jour 9), l'entraînement est un seul levé et généralement effectué à poids élevé et faible répétition. Il est important de répéter que l'accent des jours 1, 5 et 9 est sur les efforts uniques de "cardio" à longue distance, l'amélioration des mouvements de gymnastique plus complexes à haute compétence, et les bases d'haltérophilie lourde en faible répétition, respectivement. Ce n'est pas le jour pour travailler les sprints, les tractions, ou les épaulés-jetés à haute répétition - les autres jours seraient plus appropriés.

Lors des jours à élément unique (1, 5 et 9), la récupération n'est pas un facteur limitant. Pour les jours "G" et "W", le repos est long et délibéré et l'accent est clairement mis sur l'amélioration de l'élément et non sur l'effet métabolique total.

Pour les jours à deux éléments (2, 6 et 10), la structure est généralement un couplet d'exercices effectués en alternance

3 sur 5

Modèle théorique pour la programmation CF (suite...)

Tableau 3 - Structure de l'entraînement

Jours	Jours à un seul élément (1, 5, 9)	Jours à deux éléments (2, 6, 10)	Jours à trois éléments (3, 7, 11)
Priorité	Priorité de l'élément	Priorité de la tâche	Priorité du temps
Structure (structure fixée)	M : Effort unique G : Compétence unique W : Levée unique	Couplet répété 3-5 fois pour le temps	Triplet répété pendant 20 minutes pour les rotations
(intensité)	M : Longue distance, lent G : Compétence élevée W : Lourde	Deux éléments modérément à intensément exigeants	Trois éléments légèrement à modérément exigeants
Caractère de récupération du travail	Récupération non un facteur limitant	Gestion des intervalles travail/repos critique	Facteur marginal d'intervalle travail/repos

jusqu'à être répété pour un total de 3, 4, ou le plus souvent 5 tours et réalisé pour le temps. Nous disons que ces jours sont de "priorité de tâche" car la tâche est fixée et le temps varie. L'entraînement est très souvent noté en fonction du temps nécessaire pour terminer cinq tours. Les deux éléments eux-mêmes sont conçus pour être d'intensité modérée à élevée et la gestion des intervalles de travail-repos est cruciale. Ces éléments deviennent intenses par le rythme, la charge, les répétitions ou une combinaison de ces facteurs. Idéalement, le premier tour est difficile mais faisable, tandis que le

deuxième et les tours suivants nécessiteront de la gestion du rythme, du repos, et de diviser la tâche en efforts gérables. Si le deuxième tour peut être complété sans problème, les éléments sont trop faciles.

Pour les jours à trois éléments (3, 7, et 11), la structure est généralement un triplet d'exercices, cette fois répété pendant 20 minutes et exécuté et noté selon le nombre de rotations complétées en vingt minutes. Nous disons que ces

Tableau 4 - Exemples d'entraînements

Jours		
1	M	Courir 10 km
2	GW	(5 pompes en équilibre/225 x 5 soulevés de terre + 20 lbs/tour) x 5 pour le temps
3	MGW	Courir 400m/10 tractions/"Thruster" 50% du poids corporel x 15 pendant 20 min pour les rotations
4		REPOS
5	G	Pratiquer les équilibres pendant 45 minutes
6	WM	(Développé couché 75% du poids corporel x 10/Ramer 500m) x 5 pour le temps
7	GWM	Fentes 100ft./pousser-presser 50% du poids corporel x 15/rames 500 m pendant 20 min pour les rotations
8		REPOS
9	W	Soulevé de terre 5-3-3-2-2-2-1-1-1 répétitions
10	MG	(Courir 200m/saut de boîte 30 in x 10) x 5 pour le temps
11	WMG	Épaulé-jeté 50% du poids corporel x 20/vélo 1 mile/15 pompes pendant 20 min pour les rotations
12		REPOS

4 sur 5

Modèle théorique pour la programmation CF (suite...)

Les entraînements sont en « priorité temps » car l'athlète doit bouger pendant un temps déterminé avec pour objectif de réaliser le plus de cycles possible. Les éléments sont choisis pour créer un défi perceptible uniquement à travers des cycles répétés. Idéalement, ces éléments ne sont pas significatifs en dehors du rythme effréné nécessaire pour maximiser les rotations dans le temps imparti (généralement 20 minutes). Cela contraste fortement avec les jours à deux éléments, où l'intensité est beaucoup plus élevée. Cet entraînement est difficile, très difficile, mais la gestion des intervalles travail-repos est un facteur marginal.

Chacune des trois journées distinctes a un caractère unique. En général, à mesure que le nombre d'éléments passe de un à deux puis à trois, l'effet de l'entraînement dépend moins de l'élément individuel choisi et davantage de l'effet des efforts répétés.

Application

Le modèle en question n'a pas généré notre Entraînement du Jour, mais les qualités des entraînements à un, deux et trois éléments ont inspiré sa conception. Notre expérience en salle et les retours de nos athlètes après l'EDJ ont démontré que le mélange d'entraînements à un, deux et trois éléments a un impact écrasant et une réponse corporelle inégalée. Les informations obtenues grâce à vos commentaires sur l'EDJ ont donné à CrossFit un avantage pour estimer et évaluer l'effet des entraînements qui auraient pu prendre des décennies ou être impossibles sans Internet.

En général, nos entraînements les plus efficaces, comme l'art, sont remarquables par leur composition, symétrie, équilibre, thème et caractère. Il y a une « chorégraphie » de l'effort qui s'appuie sur une connaissance pratique de la réponse physiologique, une bonne perception des limites de la performance humaine, l'utilisation d'éléments efficaces, l'expérimentation et même la chance. Nous espérons que ce modèle aidera à apprendre cet art.

Le modèle encourage le développement de nouvelles compétences, génère des stress uniques, traverse des modes, intègre des mouvements de qualité et touche les trois voies métaboliques. Il le fait dans un cadre de séries et de répétitions et avec un ensemble d'exercices que CrossFit a maintes fois testés et prouvés efficaces. Nous affirmons que ce modèle exprime de manière raisonnable de nombreux objectifs et valeurs de CrossFit.

5 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retour d'information à feedback@crossfit.com

la **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Hoover Ball

Greg Glassman



Entraîneur,

Je voulais simplement te parler d'une petite session d'entraînement que nous avons eue. Nous avons joué au Hoover Ball avec un ballon médical TKO de 5,4 kg, 5 joueurs par équipe, 6 manches de 10 points. Cela a duré 55 minutes et tout le monde était épuisé à la fin.

Cordialement,

SSgt Frank Ollis
Marines des États-Unis

Nous avons découvert le Hoover Ball en cherchant sur Internet quelque chose de plus compétitif et sportif pour le ballon médical. Il a une histoire remarquable (<http://www.mob.net/~jabalino/hover/history.html>), cela semblait prometteur comme outil de conditionnement et avait l'air amusant, alors nous l'avons proposé sur la page WOD et avons reçu le retour précédent de Frank Ollis.

Nous connaissons Frank suffisamment pour savoir que s'il dit que c'est difficile, c'est le cas.

de 2

Hoover Ball (suite...)

Ce sport se définit officiellement comme un jeu de lancer et attraper avec un ballon médicinal sous un filet de volley sur un court de tennis, avec un système de points similaire au tennis. Les règles officielles se trouvent ici :

<http://www.hooverassociation.org/hooverballrules.html>. Il existe même des parties programmées régulièrement (<http://www.hooverball.org/>) et une compétition annuelle de Hooverball (<http://www.hooverassociation.org/hooverfest.html>).

Le jeu officiel se pratique avec un ballon de quatre ou six livres. Nous lui avons donné une touche CrossFit en y jouant sur du sable avec un ballon de vingt livres et un Pit bull énergique qui attrapait la balle. C'était vraiment difficile ; tout le monde était épuisé, et un célèbre ceinture noire de Jiu-jitsu brésilien a été mordu.

Nous avons expérimenté avec deux, trois et quatre joueurs par équipe. La version à deux joueurs est très sportive et se joue bien avec un ballon de 8 livres. Les meilleurs lancers se faisaient de revers, en tournant le dos au filet avec une belle rotation des hanches comme pour un clean ou un swing de kettlebell.

Le lendemain, plusieurs athlètes avaient des courbatures au niveau du tronc et du dos. Tout aussi important, l'équipe a demandé à rejouer dès cet après-midi-là.



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.

2 sur 2

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement à l'adresse <http://store.crossfit.com>. Envoyez vos commentaires à feedback@crossfit.com



"te causer des soucis"

Le Journal de CrossFit

© 2003 Tous droits réservés

Personnes âgées et enfants

Nous recevons des courriels demandant si notre programme convient à vos enfants, mais surtout à vos parents et grands-parents, nos aînés. Commençons par eux.

Les besoins des personnes âgées et des athlètes professionnels diffèrent en degré, pas en nature. L'un a besoin de compétences fonctionnelles pour maintenir son indépendance, tandis que l'autre requiert une maîtrise fonctionnelle pour préserver son excellence. Améliorer la mobilité des hanches aide un joueur professionnel à lancer à la première base, tout comme cela réduit le risque de chute de grand-père dans la baignoire. Le squat est l'outil idéal pour les deux.

Nos enfants et nos aînés pratiquent le squat, le soulevé de terre, le développé militaire, le push-jerk, l'épaulé-jeté, l'arraché, la traction, le dip, le push-up, le développé couché, l'extension dos/hanches, les abdominaux et la montée à la corde. L'entraînement qui défie un boxeur a un équivalent adapté pour chacun. Moins de poids, moins de répétitions, plus de repos, tout ce qu'il faut pour permettre une exposition aux mouvements à une intensité stimulante mais tolérable suffit pour répondre à la plupart des besoins particuliers.



Finalement, nous incitons les dames âgées à grimper à la corde et à tester leur maximum en soulevé de terre. Elles deviennent plus fortes, leurs os se densifient, leur posture s'améliore et leur attitude s'illumine.

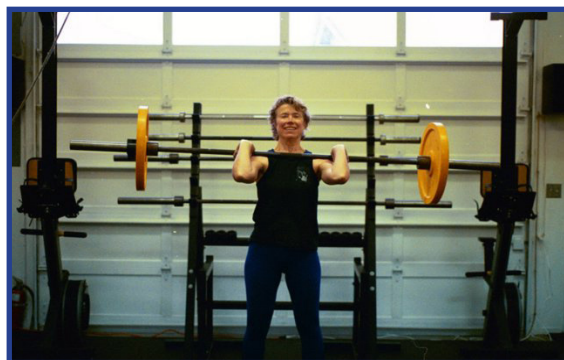
Trois mouvements, le squat, le soulevé de terre et le développé militaire, sont notre point de départ pour presque tous. Pour les personnes âgées, ces mouvements ont des équivalents fonctionnels nécessaires pour une vie indépendante. La capacité marginale à se lever est une autre façon de voir le squat. À tout âge, on peut s'éloigner de l'incapacité et se diriger vers une plus grande fonctionnalité. Rien n'a un impact plus positif sur les personnes âgées que l'entraînement de force efficace.

Les femmes souffrant d'ostéoporose peuvent commencer leur parcours en musculation avec un manche à balai. Nous avons travaillé avec une femme qui, à l'origine, avait une masse osseuse réduite et ne pouvait soulever son petit-fils de 6 kg du sol. Elle ne pouvait pas non plus se lever d'une position assise sans s'appuyer sur les meubles. Aujourd'hui, deux ans plus tard, elle soulève 32 kg en soulevé de terre et, tout aussi important, elle a une densité osseuse meilleure que la normale. Elle peut aussi se relever (faire un squat) depuis une boîte de 25 cm sans hésitation ni triche. Ses résultats ne sont pas inhabituels.

Nous travaillons avec les enfants de la même manière. En insistant sur une mécanique presque parfaite, nous commençons avec le squat, le soulevé de terre et le développé militaire. La technique de levage correcte est un excellent outil pour inculquer grâce et contrôle à un système nerveux préadolescent agité. Nous avons constaté que la force et le contrôle se développent harmonieusement.



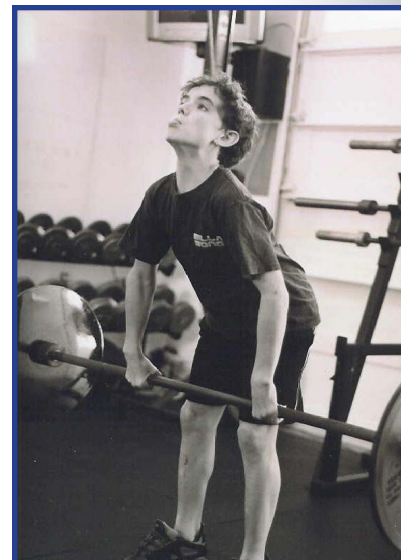
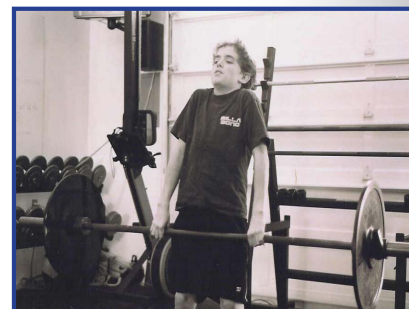
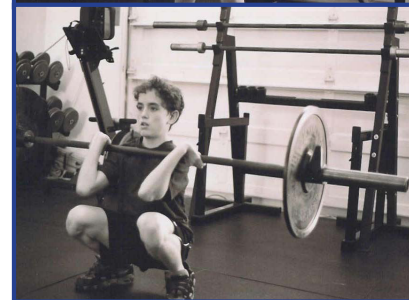
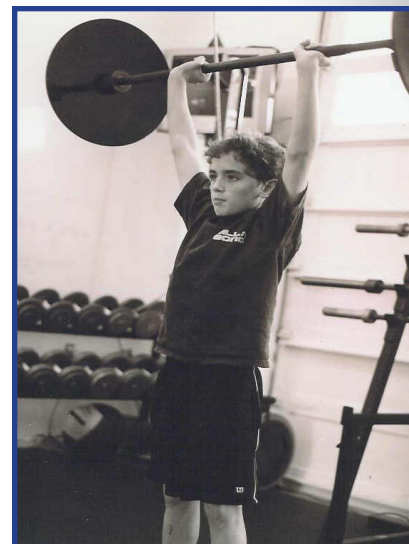
Pour nos aînés et nos enfants, un poids excessif est toute charge qui ne peut être levée avec une exécution presque parfaite. S'entraîner avec de petites charges et exiger une technique adéquate construit suffisamment de muscle, d'os et de force pour permettre des charges légèrement plus importantes. C'est le processus pour tous.



Nous avons inscrit tous nos enfants dans un programme visant à améliorer les tractions et les pompes. Il est alarmant de constater combien d'enfants ne peuvent pas les réaliser. En plus, c'est complètement contre nature. Pour les plus grands, nous utilisons le Gravitron et nous essayons de réhabiliter la traction et le dips qui, plus souvent qu'on le pense, ont déjà existé.

La considération la plus importante pour les enfants et les adultes est d'être plus patients, de célébrer les petits progrès, de travailler vers la maîtrise des mécaniques de tous les mouvements et de pratiquer l'incrémentalisme : c'est-à-dire, établir une base de performance et, doucement, par petites augmentations, avancer. D'ailleurs, c'est aussi notre conseil exact pour la mise en œuvre d'une campagne olympique.

La conclusion est que nous sommes tous très différents et pourtant étonnamment similaires. Souvent, le génie réside dans le fait de savoir où chercher les similitudes et où chercher les différences. Tout le monde doit faire du soulevé de terre ; en cela, nous sommes similaires, mais pas avec le même poids ; en cela, nous sommes différents. En grande partie, nous avons conçu notre concept autour de la poursuite de capacités qui sont presque universellement demandées. CrossFit s'efforce de s'entraîner pour des capacités valorisées indépendamment de l'âge, du genre ou du sport. Qui ne veut pas des hanches plus rapides, un meilleur équilibre et un tronc plus fort ?





"mess you up"

THE *Journal CrossFit*®

© 2003 All rights reserved

FORMATION POLICIÈRE

"La différence entre le combat et le sport, c'est qu'au combat, on enterre le gars qui arrive en deuxième position." - Navy SEAL non identifié sur l'émission « U.S. » de Discovery Channel Navy SEAL II », 1999

Introduction

Le travail du CrossFit visant à améliorer la performance sportive, bien qu'excitant et même gratifiant, donne parfois l'impression d'aider les adultes à jouer à des jeux pour enfants. D'un autre côté, notre travail auprès des personnes âgées et des jeunes enfants, bien que très gratifiant, manque de l'enthousiasme suscité par la performance humaine d'élite.

Notre travail récent et notre acceptation dans les communautés des forces de l'ordre, des opérations tactiques et des opérations militaires spéciales ont été à la fois extrêmement gratifiantes et très excitantes.

De plus en plus, nos lecteurs viennent des rangs des combattants professionnels. Ils sont venus au CrossFit conscients du fait qu'en moyenne, les défis de fitness auxquels ils sont le plus susceptibles d'être confrontés ne seront pas mieux relevés par un fitness spécialisé et étroitement ciblé. C'est le seul domaine de l'athlète sportif.

Étonnamment, les besoins en matière de condition physique des combattants professionnels, policiers et militaires, n'ont pas fait l'objet de la même qualité d'analyse, d'engagement ou même de financement que ceux généralement accordés au sport.

Les insuffisances qui en résultent en matière de formation policière et militaire sont à la fois techniques et financières. Mais dans le cas des programmes d'entraînement physique des forces de l'ordre, les obstacles à une meilleure formation sont plus profonds en raison d'une incompréhension largement répandue des besoins physiologiques du travail policier et des implications que cette incompréhension laisse présager pour le financement de la formation policière.

Jetons un coup d'oeil.

Le point de vue du CrossFit

CrossFit affirme que les flics et les soldats sont des athlètes professionnels. En fait, nous soutenons que la préparation physique exigée par le combat militaire – et par extension par les forces de l'ordre – correspond et dépasse régulièrement celle exigée des athlètes olympiques. À la lumière de ce point de vue, nous trouvons troublant que peu de services de police proposent des cours formels de conditionnement physique après l'obtention du diplôme universitaire.

Nous soutenons en outre qu'un examen attentif des exigences physiques du travail de la police et du succès du modèle de formation CrossFit suggère un remède à une formation inadéquate, même lorsque les obstacles sont perçus comme étant principalement financiers ou administratifs.

Combat contre Sport

Pour faciliter la discussion et économiser les mots, nous appelons « combat » les exigences physiques collectives du travail policier, y compris les tactiques défensives, l'arrestation et le contrôle.

Les exigences physiques du compétiteur moderne de MMA/NHB (Mixed Martial Arts/No Holds Barred) sont extraordinaires, mais imaginez un instant que nous devions changer les règles de la compétition comme suit :

1. La date et l'heure du combat doivent rester secrètes. Le combat est « engagé » lorsque le ou les adversaires apparaissent.
2. Le nombre d'opposants est inconnu – un, deux, trois... dix ?

3. Il n'y aura pas d'arbitre.
 4. Le combat peut inclure ou non des armes.
 5. Il n'y a pas de tours, de limites de temps, etc.
 6. Aucune information ne peut être fournie concernant la taille, les compétences ou les antécédents de l'adversaire.
 7. Des innocents sont présents et il ne faut pas leur faire de mal.
 8. Votre adversaire peut avoir l'intention de vous tuer
- LITTÉRALEMENT.**

Maintenant, demandons-nous, les exigences physiques de ce « sport » ont-elles été diminuées ou augmentées ? Seuls les carlins les plus ivres ne comprendraient pas immédiatement que les exigences physiques et les enjeux ont été terriblement augmentés, et non diminués. C'est la nature du combat par rapport au sport. En fin de compte, nous en venons à considérer les arts martiaux comme des sous-ensembles de combat plus dociles.



Le fait que l'affrontement du combattant soit certain alors que celui du flic n'est que probable ne fait que créer l'illusion d'une moindre exigence – une illusion née d'un confort que l'on voit mieux chez le zèbre broutant : « il y a de fortes chances que ce ne soit pas moi ». Un policier ainsi réconforté se met, ainsi que ses partenaires et, tragiquement, le public, inutilement en danger.

Le fait que les exigences du combat soient marquées par des circonstances largement imprévisibles et que le combat ne soit pas un jeu ou un sport a contribué au peu d'intérêt de la communauté scientifique de l'exercice pour les besoins de formation du personnel policier et militaire. Un éminent physiologiste de l'exercice, en référence à notre formation, a récemment déclaré dans son bulletin d'information que « beaucoup d'entre nous pourraient facilement élaborer » un programme pour les Marines, ce qui implique clairement que les besoins de programmation des combattants sont plus faciles à concevoir que les besoins du compétiteur sportif. Si des médailles olympiques étaient décernées pour « l'arrestation et le contrôle », la communauté des entraîneurs et les scientifiques de l'exercice se chevaucheraient pour se donner un coup de main.

Exigences de combat

Quelles sont les exigences physiques du combat ?

Parmi les dix aptitudes physiques générales (voir CFJ, octobre 2002, « Qu'est-ce que la forme physique ») – endurance cardiorespiratoire, endurance, force, flexibilité, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre et précision – on peut facilement constater que la réussite dans le combat, c'est-à-dire la survie, pourrait dépendre de l'une de ces dix composantes.

Les exigences physiques des tactiques défensives, de l'arrestation et du contrôle nécessitent une adaptation générale à grande échelle. Ce n'est pas le domaine du spécialiste. La survie sera attribuée en moyenne aux hommes et aux femmes qui ont acquis la capacité physique la plus généralisée. Ils seront, par nécessité, forts, rapides, réactifs, précis et flexibles. Cette large adaptation est bien développée, de par sa conception, dans le domaine du CrossFit.

Derek Ray du corps de police de Floride a développé, mis en œuvre et testé (par une agence indépendante) des protocoles CrossFit et peut fournir de nombreuses preuves des succès du CrossFit au combat, dans la rue et en compétition/tests.

La compréhension du fait que le travail de la police est en grande partie anaérobie et non aérobie est essentiel à notre compréhension et à notre réussite en matière de formation policière. Bien que mal compris, cela n'en est pas moins un fait.

L'adéquation dans le domaine temporel d'une tâche ou d'un sport à l'entraînement est la première étape vers une force et un conditionnement efficaces et légitimes. En regardant le travail de la police, demandez-vous où se situerait une application d'un effort maximum de vingt minutes ? Est-il probable qu'un policier lutte avec un suspect pendant vingt minutes ? Un officier a autant de chances d'être frappé par la foudre que d'être engagé dans un combat de vingt minutes. Les statistiques du FBI montrent clairement que cela n'arrive tout simplement pas. Un officier peut-il le poursuivre à pied pendant vingt minutes ? « Peut-être » est la réponse, mais cela reste également peu probable et constitue en tout cas une option viable dans ce domaine.

Le scénario prévoit de laisser le méchant s'échapper, ce qui signifie que la situation est moins susceptible de menacer la vie de l'agent par rapport à des rencontres plus courtes, intenses et menaçantes. Ce sont les rencontres brèves, qui durent de quelques secondes à quelques minutes, où un agent effectuera la plupart de ses arrestations et où, malheureusement, des vies policières sont perdues.

Quand les hommes et les femmes chargés de former les policiers accepteront la réalité inévitable que le travail policier est principalement anaérobie, la condition physique des policiers à travers le pays s'améliorera considérablement.

Pour donner une perspective, le basket-ball, la lutte, la boxe et le football sont si principalement anaérobies que la NSCA (Association Nationale de la Force et du Conditionnement), dans son ouvrage essentiel sur la Force et le Conditionnement, recommande que presque 90 % du temps d'entraînement dans chacun de ces sports soit consacré aux voies anaérobies. Faire le contraire réduirait la force, la vitesse et la puissance de ces athlètes et assurerait leur défaite (voir CFJ, octobre 2002, "Qu'est-ce que la condition physique ?"). Le travail policier est bien plus anaérobie que n'importe lequel de ces sports que nous avons proposés comme exemples.



Le combat présente des défis aléatoires, en grande partie anaérobies, totalement fonctionnels et répartis généreusement entre les membres inférieurs, le tronc et les membres supérieurs. Tout programme qui ne s'adapte pas et ne s'entraîne pas à ces exigences est sérieusement incomplet.

Modèles Défectueux

Il est courant que la formation dans les académies de police mélange l'entraînement en musculation de style culturisme avec des courses prolongées, dans l'intention d'améliorer à la fois la résistance et la force. Bien que cela fonctionne, ce n'est que dans le sens où tout exercice vaut mieux que rien. Dans une large mesure, ces efforts sont contre-productifs, car les gains marginaux de force obtenus grâce aux mouvements de culturisme sont perdus avec les longues courses.

Une académie typique, avant notre arrivée, travaillait dans la salle de musculation avec des mouvements d'isolement de la partie supérieure du corps dans un programme conventionnel de culturisme les mardis et jeudis, et faisait courir ses cadets les lundis, mercredis et vendredis. Bien qu'ils obtenaient des résultats, ils fonctionnaient à moins de la moitié de leur potentiel.

Le modèle qu'ils avaient adopté était défectueux à bien des égards :

1. Le programme était trop prévisible. Le combat présente des défis imprévisibles et récompense ceux qui sont préparés physiquement et psychologiquement à affronter l'inattendu.
2. Il manquait de mouvements provoquant une grande réponse neuroendocrine, qui sont les outils les plus puissants connus pour augmenter la force.
3. Il faisait la distinction entre force et endurance d'une manière que la nature ne prend pas en compte.
4. Il manquait de mouvements fonctionnels qui renforçaient les schémas de recrutement communs et préparaient de manière efficace/efficiente à toute éventualité physique.
5. Il s'entraînait à des intensités en dessous du seuil d'adaptation maximale. C'est-à-dire que le programme était entièrement aérobie !

Nous avons étudié les programmes d'entraînement physique dans des dizaines d'académies de police et presque tous partagent la plupart de ces défauts.

Le succès de la Floride

Derek Ray, au sein du Corps de Police de Floride à Jacksonville, a été le premier à intégrer officiellement le modèle CrossFit dans un cadre académique. Le programme de Floride, contrairement à la pratique courante :

1. Intègre des entraînements avec des caractéristiques et exigences uniques.
2. Il repose entièrement sur des mouvements qui génèrent une réponse neuroendocrinienne puissante.
3. Il combine les éléments traditionnels de l'entraînement de force et de cardio selon les besoins pour le combat.
4. Utilise exclusivement des mouvements fonctionnels.
5. S'entraîne à des intensités qui optimisent l'adaptation, c'est-à-dire presque totalement anaérobiques.
6. Réduit presque de moitié le temps d'entraînement.

Le résultat net du programme de M. Ray est une amélioration de 80 % des scores aux tests physiques des cadets. Ces tests, d'ailleurs, ont été réalisés par des agences externes et indépendantes, obtenant presque le double de résultats en moitié moins de temps.

En passant, et de manière importante, le programme de Derek a suscité tant d'intérêt chez les participants que beaucoup de ses cadets reviennent à l'académie pour l'entraînement physique après leur diplôme et attirent avec eux des officiers expérimentés.

L'efficacité, l'efficience et la popularité du programme de Floride suggèrent un modèle potentiel pour les programmes d'entraînement physique en service dans les départements de police à l'échelle nationale.

Une Modeste Proposition

Le principal obstacle aux modèles d'entraînement physique en service est d'ordre budgétaire. Les programmes traditionnels nécessitent une heure par jour, cinq jours par semaine, ce qui se traduit par une augmentation de 12,5 % du budget. Budget, économie et politique rendent ce type de programme impraticable.



Les technologies, comme CrossFit, suggèrent que trois séances d'entraînement de vingt minutes par semaine ou une augmentation de 2,5 % du budget seraient plus efficaces.

Un programme d'entraînement physique interne serait plus efficace. Cela totalise une heure par semaine pour libérer le même nombre de personnel dans la rue.

Il doit être clair que la rapidité n'a joué aucun rôle dans notre utilisation des entraînements abrégés. Notre seule considération de conception est de maximiser la capacité physique ; la rapidité n'est qu'un avantage supplémentaire. C'est une mauvaise compréhension de la réponse physiologique qui a favorisé les entraînements traditionnels prolongés.

Nos entraînements durent en moyenne vingt minutes et nous avons travaillé avec un groupe seulement trois jours par semaine pendant plusieurs années. Le protocole s'est avéré efficace.

Nous aimerions voir les départements de police à l'échelle nationale mettre en œuvre un programme interne soutenu par une application web simple avec une base de données qui fournirait finalement aux officiers :

1. Un protocole de conditionnement physique/technologie éprouvé.
2. Chaque mission d'entraînement.
3. Des représentations graphiques et textuelles détaillées des mouvements fondamentaux.
4. Une base de données simple qui évalue la performance et permet aux officiers de comparer leur performance avec d'autres par stations, départements, états ou pays, et qui pourrait également être divisée par âge, sexe, poids, etc., pour chaque entraînement.
5. Une interface attrayante qui présente les données sous forme de graphiques de dispersion, de diagrammes circulaires et de graphiques à barres faciles à utiliser.
6. Un programme qui propose et encourage des défis et des compétitions entre officiers individuels, équipes tactiques, académies, départements, divisions, états, etc.

7. Un système qui identifie et détaille les "faiblesses" dans la capacité physique d'un officier.
8. Une bibliothèque de ressources sur le fitness, la nutrition et la santé, divisée en doses hebdomadaires gérables.
9. Un forum où les participants peuvent former une communauté pour partager leurs réussites, poser des questions et exprimer leurs préoccupations.
10. Encouragement pour que les officiers s'investissent davantage durant leur temps libre, en ajoutant deux ou trois jours d'exercice supplémentaires par semaine pour optimiser leur forme physique.
11. Une méthode pour stocker, récupérer et organiser des données personnelles comme la fréquence cardiaque au repos, les niveaux de cholestérol, la tension artérielle, le pourcentage de graisse corporelle, le périmètre, etc.

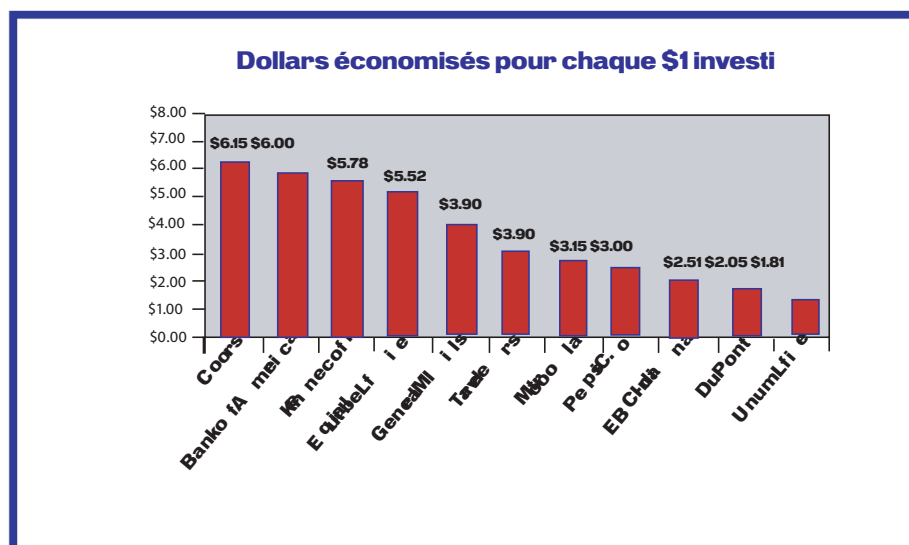
Les personnes familières avec notre site web, www.crossfit.com, et notre programme savent que cela est clairement réalisable. Notre expérience avec les programmes d'entraînement des forces de l'ordre à l'échelle nationale nous convainc également que la mise en œuvre pourrait être économique et progressive, permettant aux avantages du programme de justifier un engagement et une participation accrus.

Avantages secondaires

Les programmes de fitness sur le lieu de travail ont un historique bien documenté de réduction des coûts de santé, de diminution de l'absentéisme, d'augmentation de la productivité, de réduction de l'utilisation des prestations de santé, de diminution des compensations pour invalidité, de réduction des blessures et d'amélioration du moral et de la loyauté.

Chaque étude menée sur les programmes de fitness en entreprise a montré des résultats positifs, et parmi les trente analysées pour les résultats financiers, 29 se sont avérées rentables. Quel que soit le bénéfice accordé aux ouvriers d'usine, aux cadres d'assurances et aux employés de bureau, il semble raisonnable de s'attendre à ce que le bénéfice potentiel pour les agents de police soit encore plus grand, étant donné les exigences et les risques extraordinaires de leur profession. Coors a mesuré une économie impressionnante de \$6.15 pour chaque dollar investi dans son programme. Les programmes de Coors, Bank of America, Kennecott et Equitable Life ont en moyenne un retour sur investissement de \$5.86 pour chaque dollar investi.

Curieusement, notre expérience avec les programmes de fitness en entreprise suggère que la plupart d'entre eux, bien qu'efficaces de manière mesurable, sont loin d'être à la pointe en matière de modèles d'entraînement, de fitness en général, et de nutrition en particulier. Il devrait être facile de générer un retour sur investissement égal ou supérieur aux bénéfices constatés dans l'industrie.



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Les Pompes

Greg Glassman



Les pompes, un exercice apprécié des professeurs d'éducation physique et des instructeurs des Marines, sont souvent perçues comme une forme de punition. Bien qu'elles soient courantes dans les programmes d'exercice de groupe, elles sont rarement utilisées dans les entraînements sérieux de force et de conditionnement. Aujourd'hui, tout comme les jumping jacks, les pompes sont souvent réservées aux programmes en plein air, où le nombre de participants et le manque d'équipement rendent leur utilisation essentielle.

Autrefois, les pompes étaient considérées comme un indicateur de la force et de la condition physique d'une personne. De nos jours, cette réputation a en grande partie été transférée au développé couché, mais le déclin de l'utilisation des pompes néglige la grande opportunité de maîtriser un mouvement clé pour l'une des progressions les plus importantes dans tout l'univers du fitness.

sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur les abonnements sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Le Push-Up (suite...)

Le push-up est plus une famille de mouvements qu'un exercice unique. En réalité, c'est une progression qui commence à l'horizontale avec le classique 'pompe' et qui, petit à petit, élève les pieds du sol jusqu'à ce que l'athlète soit en position de poirier, se transformant ainsi en push-up en équilibre sur les mains.

Le push-up sur les mains, à l'extrémité de cette progression, est un exercice difficile qui, lorsqu'il est réalisé sans appui mural, devient une performance exceptionnelle de force et d'équilibre, unique parmi les mouvements de musculation. Réaliser vingt push-ups sans soutien mural signifie atteindre un niveau de force et d'équilibre que peu de gens parviennent à atteindre. La combinaison de force et d'équilibre confère au push-up sur les mains, même limité au poids du corps, un avantage athlétique comparable aux pressions plus lourdes, que ce soit sur banc, au-dessus de la tête ou en traction. Vingt push-ups au milieu de la pièce ou sur des barres parallèles, également sans appui, suggèrent automatiquement une presse militaire d'une répétition avec environ 150% du poids corporel, tandis qu'une presse militaire d'une répétition de 150% du poids corporel en dit peu sur l'équilibre d'un athlète.

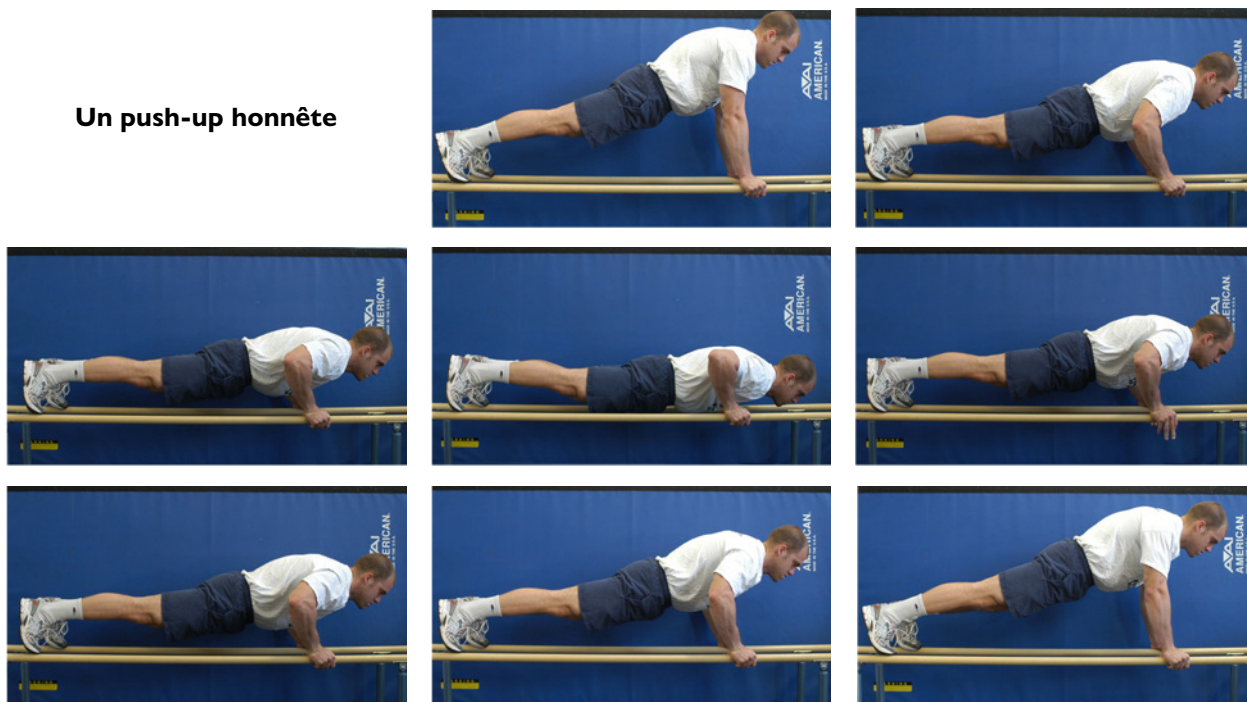
Les possibilités et les potentiels ne s'arrêtent pas à vingt,

trente ou même cinquante push-ups. Considérez un instant la force des mains, des doigts et de la prise développée en réalisant des push-ups sur le bout des doigts : d'abord avec cinq doigts, puis quatre et enfin trois. Et il y a encore les presses en poirier qui peuvent être faites de manière fluide, facile et sûre comme un bonus supplémentaire au push-up sur les mains, mais là nous anticipons de nombreuses années.

Maîtriser le programme d'éducation physique de base est un prérequis pour le push-up sur les mains. Peu de personnes ont réussi à maîtriser les push-ups, bien que beaucoup le pensent. Le test est simple : pouvez-vous faire 100 push-ups parfaits ? Le standard de perfection, bien que simple, disqualifie presque tout le monde. Un push-up parfait est lent et profond avec le corps absolument droit et tendu. Voici les erreurs les plus courantes lors des push-ups. Moins d'un homme sur cinquante avec un développé couché de 300 livres parvient à faire 50 push-ups honnêtes !

Alors, "qu'est-ce qu'un push-up honnête ?" Un push-up honnête se déplace lentement de l'extension totale à un point de profondeur maximale sans 'atteindre' le sol ou perturber la posture rigide et droite du corps, puis revient rigoureusement à l'extension complète. S'il est correctement exécuté, le push-up est un mouvement exigeant pour tout le corps. Utilisez autant de stabilisateurs que possible.

Un push-up honnête



2 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>.
Envoyez vos commentaires à feedback@crossfit.com.

Les pompes (suite...)

'Chercher le sol' signifie essayer de finir le mouvement trop tôt. Les deux astuces les plus courantes sont d'allonger le cou pour toucher le sol avec le nez ou d'abaisser le ventre pour atteindre en premier. L'objectif est de retarder, pas d'accélérer, les parties du corps qui touchent le fond : le nez, la poitrine, le ventre, les cuisses et le bassin doivent arriver en dernier, pas en premier.

'Modifier la posture droite, tendue et alignée du corps' est perceptible lorsque les fesses se lèvent ou que le ventre s'enfonce au sol. Selon nos normes, un affaissement au centre (ventre enfoncé) ou lever les fesses en l'air termine la série. Aussi si l'on s'arrête et se repose à tout moment. Le standard est strict : corps super tendu et droit, mouvement d'amplitude complète (sans 'atteindre') et se reposer seulement à la fin.

Nous effectuons nos pompes au sol, sur parallèles et barres parallèles, mais les barres parallèles sont meilleures que le sol car elles permettent six pouces de plus de parcours.

Si nous faisons des pompes au sol, nous commençons nos athlètes allongés au sol avec le nez, la poitrine, le bassin et les cuisses, tout ce qui est possible du corps, en contact avant de commencer. La posture au sol établit la posture pour toute la série.

Progresser de la pompe basique à la pompe tête en bas se fait simplement en élevant les pieds par petits incréments au fil du temps. Une chaise, une boîte de plyométrie ou une barre bien fixée sont de bonnes plateformes pour élever les pieds.

Au début, vos pompes tête en bas nécessiteront que vous appuyiez vos talons et votre dos contre le mur pour maintenir l'équilibre. Si vous les faites au sol, vous voudrez peut-être mettre un petit coussin plat au sol, sous votre tête, et descendre lentement jusqu'à ce que le haut de votre tête touche, puis pousser vers le haut. Quand vous pourrez en faire une demi-douzaine avec confiance, retirez le coussin et le point de contact sera le nez, pas le sommet de la tête.

La pompe tête en bas est très similaire en sensation et difficulté sur parallèles et au sol, mais sur les barres parallèles, la profondeur possible est plusieurs centimètres plus basse et donc beaucoup plus difficile.

Dans les prochaines éditions, nous détaillerons les pressions les plus courantes pour une position tête en bas. Vous voudrez anticiper ces pressions en améliorant d'abord vos pompes.



Greg est à mi-chemin de la pompe tête en bas.

sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur les abonnements sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

10 étapes et défis pour les pompes

Voici une progression qui vous occupera pendant quelques années.

1. Cinquante pompes de base honnêtes
2. Dix pompes en équilibre
3. 100 pompes de base honnêtes
4. Quinze pompes en équilibre
5. Intervalles de Tabata avec 20 répétitions de pompes de base dans chacun des 8 intervalles
6. Une pompe en équilibre sans utiliser le mur
7. Dix pompes en équilibre sans utiliser le mur
8. Quinze pompes en équilibre sans utiliser le mur
9. Vingt pompes en équilibre sans utiliser le mur
10. Une pompe en équilibre sans utiliser le mur et sur la pointe des doigts

Liens sur les pompes

1. Records de pompes : <http://www.recordholders.org/en/list/pushups.html>.
2. Charles Linster a été l'un des premiers détenteurs d'un record mondial avec une histoire inspirante de courage et de persévérance : <http://www.recordholders.org/en/list/ulysses.html> et http://www.disability.uiuc.edu/ARCH/archive/ss/9697/ulysses_yield.html.
3. Voici le guide ultime sur les parallèles et une excellente source pour certaines des parallèles les plus cool. Apprenez ces compétences et votre forme physique prendra son envol : http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralleteguide/titlepage.html.
4. Ou, vous pouvez fabriquer vos propres parallèles. C'est l'un de nos sites préférés sur Internet : <http://www.drillsandskills.com/skills/cond>. À la fin de cette liste de quelques compétences et exercices incroyables, vous trouverez des instructions pour construire un ensemble de parallèles parfaitement adapté pour presque rien.

Guide du tricheur pour les pompes bâclées

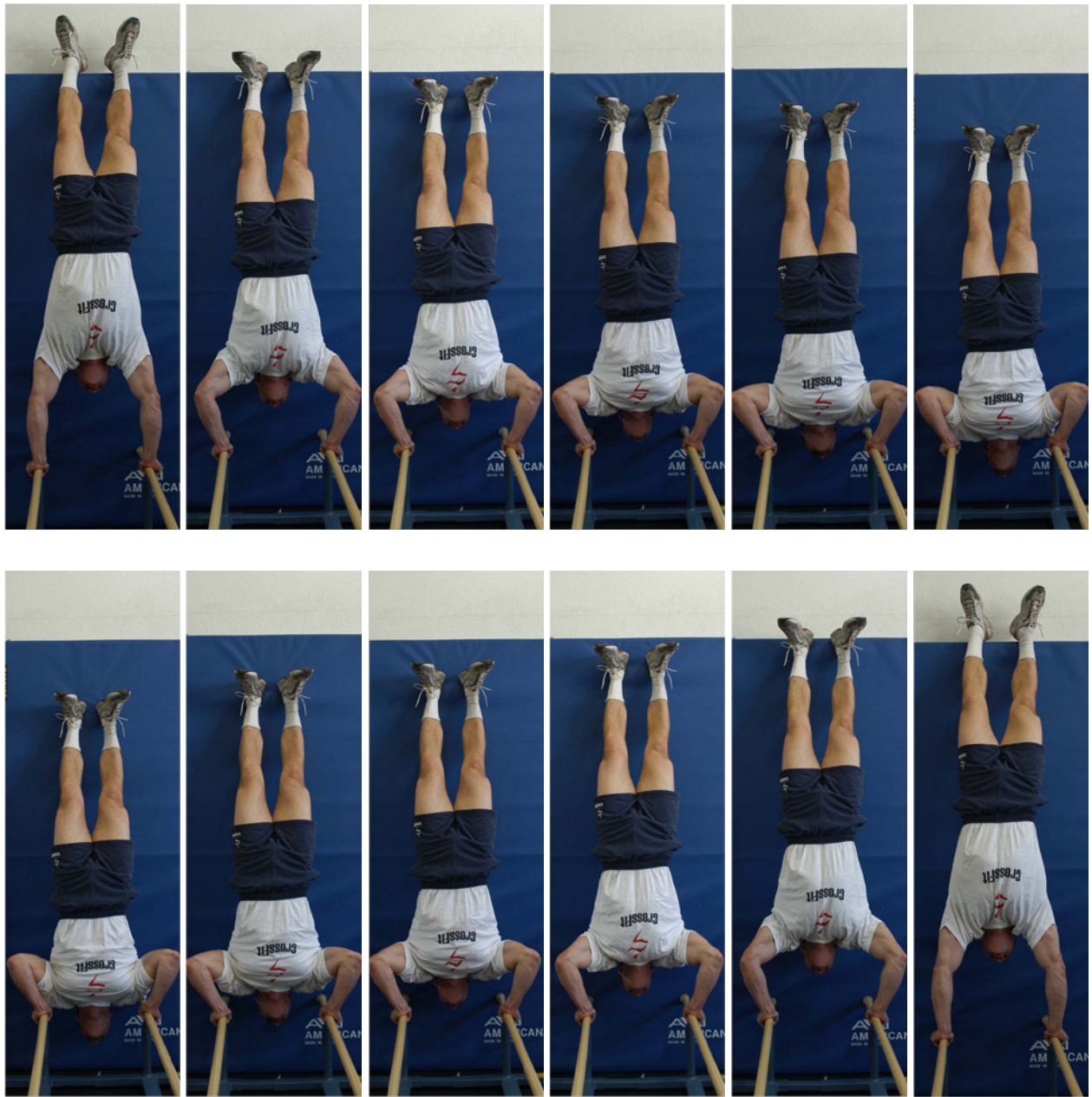
Évitez chacun de ces trucs et vous garantirez presque une pompe honnête.

1. Affaissement : Laisser tomber l'abdomen pour toucher le sol ou descendre plus vite
2. Pointe : Lever les fesses en l'air. Cela s'accompagne souvent d'une pause (voir pause, ci-dessous).
3. Pause : S'arrêter. Cela se fait souvent en haut, souvent en pointant, mais peut se manifester par un effondrement en bas.
4. Rebondir : Comme son nom l'indique, rebondir du sol pour remonter sans effort. Très populaire parmi les plus costauds.
5. Yoga : Avec cette technique, la tête et le cou montent d'abord, suivis par la poitrine et enfin l'abdomen. C'est une variante dynamique de l'affaissement, mais souvent réalisée comme un mouvement artistique.
6. Atteindre : La forme la plus courante est avec la tête et le cou. Certains tricheurs peuvent allonger leur tête et leur cou d'une quinzaine de centimètres pour toucher le fond plus vite et éviter la douleur d'une vraie pompe. Cherchez le nez à un pied en dessous de la poitrine.
7. Accélérer : Le rythme doit être un lent "un-deux" vers le haut et "un-deux" vers le bas, sauf pour les efforts chronométrés comme l'Intervalle de Tabata. Les répétitions doivent être lentes et contrôlées.
8. Raccourcir : C'est le truc le plus courant et le pire, où le tricheur ne descend généralement pas jusqu'au fond. Ne pas remonter jusqu'en haut est moins fréquent, mais c'est toujours de la triche.



sur 5

Les pompes (suite...)



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.

5 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur les abonnements sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

CrossFit[®]

JOURNAL ARTICLES

Dans quelle mesure êtes-vous en forme ?

Greg Glassman

Nous souhaitons depuis longtemps proposer une compétition de fitness cohérente avec notre modèle de fitness (voir CrossFit Journal d'octobre 2002, « Qu'est-ce que le fitness ? ») et avons trouvé la tâche semée d'embûches.

Très tôt, nous avons réalisé que la logistique liée à l'organisation d'une compétition de fitness sur site comme STREND était à la fois compliquée et limitait finalement le nombre de participants. Le test de condition physique, ou compétition, que nous proposons ce mois-ci se déroule dans une installation et à l'heure choisies par l'athlète.

Notre espoir initial était de concevoir une compétition qui non seulement refléterait le concept général de fitness du CrossFit, mais qui accueillerait également les hommes et les femmes, les grands et petits athlètes, les jeunes et les seniors, ainsi que les individus de tous niveaux de condition physique. De plus, nous souhaitons une compétition qui motiverait et récompenserait les améliorations de la condition physique parmi nos plus en forme. Plus précisément, nous avons cherché à encourager une amélioration de la force absolue, de la force relative et des fondements de la gymnastique de tous les participants au CrossFit. Malheureusement, cette dernière considération a rendu la conception difficile pour beaucoup de personnes qui ne sont pas déjà très en forme et de sexe masculin. Nous nous sommes donc retrouvés avec une compétition où la capacité même de terminer le test suggère un niveau de condition physique assez avancé.

En examinant les dix adaptations physiques générales à l'exercice (endurance cardiorespiratoire, force, endurance, puissance, vitesse, flexibilité, agilité, précision, coordination et équilibre), nous avons constaté que les mouvements avancés de gymnastique suédoise et d'haltérophilie présentent une excellente opportunité de faire progresser les compétences neurologiques comme l'agilité, la précision, la coordination et l'équilibre. Nous avons réalisé très tôt que tout test repoussant les limites des mouvements de gymnastique allait éliminer une grande partie

segment du public faisant de l'exercice et même certains de nos athlètes dévoués.

En fin de compte, nous avons décidé qu'il était plus important d'améliorer ces compétences neurologiques et ainsi d'encourager un plus grand niveau de forme physique chez nos participants que de proposer un test universellement inclusif. En fin de compte, nous sommes un programme de remise en forme d'élite, et tout test de condition physique d'élite contiendra des éléments qui ne peuvent pas être exécutés par tout le monde. Nous avons également estimé que bon nombre de nos meilleurs athlètes, bien que parmi les personnes les plus en forme au monde, avaient besoin d'une motivation supplémentaire pour améliorer leur force absolue, leur force relative et leurs bases gymnastiques.

Bien que nous ne nous excusons pas d'offrir un test de condition physique qui convient le mieux aux personnes déjà en bonne forme physique, nous avons développé plusieurs stratégies grâce auxquelles d'autres peuvent participer et, plus important encore, bénéficier de la pratique et du travail en vue de l'achèvement du test. Pour chaque phase de notre test, nous avons proposé des adaptations pour les femmes, les juniors, les seniors ou toute autre personne qui ne serait pas encore en mesure de terminer l'intégralité de cette compétition.

La difficulté de tester différentes capacités simultanément plutôt que séparément était également frustrante. Les origines de cette préoccupation proviennent, vous l'aurez peut-être deviné, de notre affirmation souvent répétée selon laquelle le mélange des exigences reproduit le plus clairement les exigences de la nature.

Un aspect du test des athlètes qui reste délicat consiste à équilibrer les éléments favorables aux athlètes plus grands et plus petits. Nous arbitrons presque quotidiennement les débats entre nos athlètes plus grands et plus petits. Les grands veulent faire du soulevé de terre, du développé couché et du lancer. Les plus petits veulent courir, sauter et faire des tractions.

of 4

Dans quelle mesure êtes-vous en forme ? (suite...)

Nos exigences de conception comprenaient, sans toutefois s'y limiter, les éléments suivants : des résultats quantifiables ; cohérence avec le concept de fitness CrossFit ; accroître notre engagement à améliorer la force absolue, la force relative et les fondements de la gymnastique ; équilibrer les capacités intrinsèques des athlètes plus petits et plus grands ; mettre l'accent sur les exercices essentiels et fondamentaux pour la formation avancée ; mélanger les exigences d'entraînement au sein de chaque test et, bien sûr, sur l'ensemble de la compétition ; une conception qui identifierait les faiblesses d'un athlète et servirait éventuellement de plan d'entraînement pour améliorer sa condition physique globale ; et enfin, nous voulions concevoir une compétition qui serait "dure comme l'enfer".

Le concours que nous avons conçu comprend cinq épreuves. Un test est effectué tous les cinq jours dans l'ordre indiqué.

Nous avons répertorié dans chaque description de test un entraînement possible qui testerait et améliorerait par conséquent les performances de ce test. Lors de la conception de chaque test, nous nous sommes demandé quel type de forme physique pourrait développer en transformant les tests en entraînements répétés à l'exclusion d'autres travaux et dans le seul but d'améliorer les tests. La réponse dans le cas de ce produit final est « fitness d'élite ».

Essai 1 : Bench Press 1 répétition suivie d'une série maximale de tractions

Performance : augmentez jusqu'à une répétition maximale et dans les 30 secondes qui suivent l'exercice, commencez les tractions. Toute prise est autorisée sur les tractions tant que l'amplitude de mouvement est complète - de haut en bas.

Notation: Multipliez la charge du développé couché en livres par le nombre de tractions effectuées.

Modifications: Si nécessaire, utilisez un appareil de traction assistée tel qu'un « Gravitron ».

Personnage: Cela teste le haut du corps pour la force et l'endurance absolues et relatives.

Entraînement: This test can be practiced as a workout of three to five repetitions of the test, resting between efforts as needed.

Essai 2 : Clean and Jerk 15 répétitions

Performance : Il n'y a pas de limite de temps, mais le poids ne peut pas reposer sur le sol. Se reposer au niveau du hangar, du rack ou au-dessus de la tête est acceptable. Au sol, l'athlète doit toucher et repartir. La technique n'est par ailleurs pas critique.

Notation: Le score est exactement la charge soulevée.

Modifications: There are no modifications needed for this test.

Personnage: Ce mouvement classique est traditionnellement un excellent test de force globale, mais lorsqu'il est effectué à 15 répétitions, il devient un défi métabolique extraordinaire, comme en témoigne la fréquence cardiaque et respiratoire maximale.

Entraînement: Ce test peut être pratiqué comme un entraînement en complétant le test puis en le répétant à douze et neuf répétitions avec la même charge, en vous reposant entre les efforts si nécessaire.

Quel est votre niveau de forme physique ? (suite...)

Nos critères de conception incluaient, sans s'y limiter : des résultats mesurables ; cohérence avec le concept de fitness de CrossFit ; renforcer notre engagement envers l'amélioration de la force absolue, de la force relative et des bases gymniques ; équilibrer les compétences inhérentes des athlètes de toutes tailles ; mettre l'accent sur les exercices critiques et fondamentaux pour l'entraînement avancé ; mélanger les exigences d'entraînement dans chaque épreuve et tout au long de la compétition ; un design permettant d'identifier les faiblesses d'un athlète et pouvant servir de plan d'entraînement pour améliorer la condition physique générale ; et, enfin, nous voulions concevoir une compétition qui soit vraiment exigeante.

La compétition que nous avons conçue se compose de cinq épreuves. Une épreuve est réalisée chaque jour dans l'ordre donné.

Nous avons inclus dans la description de chaque épreuve un entraînement possible qui pourrait évaluer et, par conséquent, améliorer la performance de cette épreuve. En concevant chaque épreuve, nous nous sommes demandé quel type de fitness pourrait être développé en transformant les épreuves en entraînements répétés à l'exclusion d'autres exercices et dans le seul but d'améliorer les épreuves. La réponse pour ce produit final est un "fitness d'élite."

Épreuve 1 : Développé couché 1 répétition suivi d'une série maximale de tractions

Performance : Augmentez jusqu'à un maximum d'une répétition et, dans les 30 secondes après avoir posé la charge, commencez les tractions. Tout type de prise est autorisé pour les tractions à condition que l'amplitude du mouvement soit complète, de haut en bas.

Notation : Multipliez la charge du développé couché en livres par le nombre de tractions réalisées.

Modifications : Si nécessaire, utilisez un appareil d'assistance pour les tractions comme un « Gravitron ».

Caractéristiques : Cette épreuve évalue la force et l'endurance du haut du corps en termes absolus et relatifs.

Entraînement : Cette épreuve peut être pratiquée comme un entraînement en effectuant trois à cinq répétitions de l'épreuve, avec des pauses entre les efforts selon besoin.

Épreuve 2 : Épaulé-jeté 15 répétitions

Performance : Il n'y a pas de limite de temps, mais le poids ne peut pas reposer au sol. Vous pouvez faire une pause en position suspendue, en rack, ou au-dessus de la tête. Au sol, l'athlète doit toucher et repartir. La technique n'est pas critique autrement.

Notation : Le score est exactement la charge soulevée.

Modifications : Aucune modification n'est nécessaire pour cette épreuve.

Caractéristiques : Ce mouvement classique est traditionnellement une excellente épreuve de force générale, mais lorsqu'il est réalisé en 15 répétitions, il devient un défi métabolique extraordinaire, comme le montrent le rythme cardiaque et respiratoire maximum.

Entraînement : Cette épreuve peut être pratiquée comme un entraînement en complétant l'épreuve, puis en répétant à douze et neuf répétitions avec la même charge, en se reposant entre les efforts selon besoin.

Quel est votre niveau de forme physique ? (suite...)

Test 5 : Courez 800 mètres, Thrusters 75 lbs x 21 répétitions, Tractions en « L » 21 répétitions	
Performance :	Le thruster doit commencer par une position de squat complète à chaque répétition. Les tractions en « L » doivent être effectuées avec les jambes tendues vers l'avant. Les tractions où les talons descendent sous les fesses ou où les jambes sont trop pliées ne sont pas autorisées. Il n'est pas obligatoire d'enchaîner les thrusters et les tractions en « L » sans pause. Tout type de prise est acceptable pour les tractions, mais l'amplitude du mouvement doit être complète.
Notation:	L'ensemble de l'effort est chronométré depuis le début de la course jusqu'à la dernière traction. Le temps est noté en minutes et secondes.
Modifications :	Si nécessaire, la charge des thrusters peut être réduite et les tractions en « L » peuvent être assistées en soulevant légèrement les talons ou en permettant une « L » relâchée. Pour ceux qui ne peuvent pas réaliser une traction, un appareil d'assistance peut être utilisé.
Caractéristiques :	Ce test est un classique du CrossFit. L'association d'un exercice cardiovasculaire (course) avec un mouvement de musculation exigeant (thruster : squat avant/presse épaule) et un exercice au poids du corps très intense (traction en « L »), le tout chronométré, est typiquement CrossFit et indique directement la capacité globale d'un athlète.
Entraînement :	Ce test peut être pratiqué comme un exercice en le réalisant et en le répétant après une longue pause.

Évaluation des Tests

Ce tableau explique un système de points pour chaque score de test. Le total des points pour les cinq tests peut varier de 20 à 100 points. Une personne avec 20 points est un athlète relativement bon. Celui qui obtient 100 points peut prétendre être parmi les plus en forme au monde. Ne vous découragez pas si votre score ressemble à un échec à un examen de sixième : les chiffres ne sont que des chiffres.

TABLEAU DES SCORES

Points	4 points chacun	8 points chacun	12 points chacun	16 points chacun	20 points chacun
Test 1 Banc/Tractions	6 000-8 124 ex. 300x20 = 6 000	8 125-10 499 ex. 325x25 = 8 125	10 500-13 124 ex. 350x30 = 10 500	13 125-15 999 ex. 375x35 = 13 125	16 000+ ex. 400x40 = 16 000
Test 2 Épaulé-jeté	115 - 135	135 - 159	160 - 189	190 - 224	225+
Test 3 Squat Tabata/Muscle-up	180 - 284 ex. 18x10 = 180	285 - 399 ex. 19x15 = 285	400 - 524 ex. 20x20 = 400	525 - 659 ex. 21x25 = 525	660+ ex. 22x30 = 660
Test 4 Soulevé de terre/Pompes en équilibre	3 500-4 799 ex. 350x10 = 3 500	4 800-6 749 ex. 400x12 = 4 800	6 750-9 999 ex. 450x15 = 6 750	10 000-14 999 ex. 500x20 = 10 000	15 000+ ex. 600x25 = 15 000
Test 5 Course/Thrusters/T ractions en « L »	6:00 - 5:31	5:30 - 5:01	5:00 - 4:31	4:30 - 4:01	< 4:00

4 sur 4



"te causer des problèmes"

Le Journal CrossFit®

© 2003 All rights reserved

Tractions

Trouver des informations intéressantes, intelligentes et utiles sur les tractions n'est pas facile. Voici un article intéressant que nous avons trouvé sur le site de Clarence Bass concernant la théorie de Pavel sur le "graissage de la voie" (<http://www.cbass.com/Synaptic.htm>). Trouvez-nous un autre, s'il vous plaît ! Il existe des sites Internet et des forums consacrés à la technique, la mécanique, les routines, et la performance du développé couché, mais rien de similaire pour les tractions.

Comment un mouvement d'une telle importance peut-il susciter si peu d'intérêt ? Il est incompréhensible que les tractions n'inspirent pas autant de discussions, d'analyses et d'attention que d'autres mouvements comme le développé couché et le squat.

Mais d'abord, revenons un peu en arrière et donnons une définition des tractions. Nous utiliserons la définition de "chinning" de Merriam Webster - "se soulever en se suspendant par les mains jusqu'à ce que le menton soit au niveau du support" pour décrire ce que nous appelons une "traction".

Remarquez que nous ne mentionnons pas la prise, qu'elle soit en supination ou pronation. Nous n'y prêtons pas attention et nous ne voulons pas que vous le fassiez non plus. Quand vous pourrez faire 40 tractions, peu importe si la prise est en supination, pronation, large, étroite ou mixte - tout commence à se ressembler. La leçon est - variez les prises.

Quelle est l'importance des tractions ? Selon nous, les tractions sont :

- Au moins aussi importantes que n'importe quel autre exercice du haut du corps
- Un élément essentiel de l'entraînement athlétique
- Parfaitement fonctionnelles
- Un exercice d'entrée pour des mouvements de gymnastique hautement développementaux
- Singulièrement uniques et précieuses, elles n'ont donc pas de remplacement (le "tirage vertical" est un substitut faible)

Les exigences pour les tractions CrossFit sont simples mais difficiles à exécuter. La traction commence en suspension à pleine extension des bras et des épaules et se termine, quel que soit la prise, avec la poitrine serrée contre la barre.

Tirer la poitrine contre la barre est très difficile, mais cela encourage à "ouvrir complètement la poitrine" et à ramener les épaules en arrière ou "fermer le dos". Au début du développement d'une traction, il est acceptable de ramener la pomme d'Adam à la barre au lieu de la poitrine, mais avancer avec les épaules en avant plutôt qu'en arrière est une erreur qui doit être corrigée bien avant d'atteindre 30 tractions.

Tractions techniquement correctes :

- Passez de la position suspendue complète jusqu'à ce que la poitrine soit bien serrée contre la barre.
- Menez avec la poitrine haute et les épaules bien en arrière.
- Ayez une direction visuelle, c'est-à-dire qu'une ligne de vue est choisie et se raccourcit à mesure que le corps monte vers la barre.
- Synchronisez votre respiration avec la traction : inspirez en descendant, expirez en montant.
- Motivez-vous en essayant de pousser les coudes vers le sol, pas en essayant de fléchir le bras !

Presque toute surface où vous pouvez accrocher même un bout de doigt peut servir de plateforme pour les tractions, mais pour une pratique régulière, vous avez besoin d'une barre de traction, pour laquelle plusieurs options existent.

Nous avons demandé à Nick Massman de construire plusieurs barres de traction pour CrossFit, y compris notre barre de traction à poignée épaisse et rotative (une exclusivité CrossFit). Nous vous recommandons soit de vous procurer une barre auprès de Nick, soit de faire appel à un soudeur local pour vous en fabriquer une qui puisse être fixée de façon permanente au mur ou à une poutre située en hauteur. Les tours de traction et de dips autoportantes sont relativement instables et occupent trop de place au sol, sauf dans les très grands espaces.

La barre de traction à poignée épaisse et rotative est un excellent outil pour développer la prise et les avant-bras. Rien qu'en vous y suspendant, vous deviendrez convaincu. Votre prise ne s'affaiblit pas lentement, vous vous retrouvez simplement en chute libre.

Pour les voyages ou les habitants d'appartements sans garage, il existe plusieurs barres de traction pour portes vraiment cool (et barres de dips) qui offrent un excellent service. Les meilleures ne nécessitent aucun matériel d'installation - <http://www.easydip.com/> & <http://befittoday.com/doorgym.htm>

Pour ceux qui ne peuvent pas effectuer une traction (ou un dip), il existe plusieurs options. La meilleure est un appareil d'assistance pour tractions et dips comme le Gravitron 2000 de StairMaster. Malheureusement, StairMaster a cessé de produire le Gravitron récemment, mais les internautes avertis peuvent encore en trouver, neufs et d'occasion. Bien que cette option soit la meilleure, elle est aussi la plus chère. Un nouveau Gravitron coûte plus de 2 000 \$ mais il vaut chaque centime. Nous en avons deux. Il existe d'autres fabricants, mais le Gravitron est notre préféré.

Notre deuxième choix est d'attacher les extrémités de plusieurs longueurs de "theraband" à votre barre, en laissant une boucle qui descend jusqu'à mi-cuisse. En vous tenant dans les boucles et en expérimentant



Lloyd sur la barre de traction à poignée épaisse et rotative - prise en supination

avec le nombre de bandes, vous pouvez développer une technique de repérage naturelle peu coûteuse, simple à construire et qui facilite les lignes de mouvements fonctionnelles. Cette méthode présente cependant une complication assez importante. Si les bandes glissent du pied, elles risquent de se casser et de blesser gravement l'œil. Si vous adoptez cette méthode, gardez la tête haute ; ne regardez pas les groupes. Sinon, portez des lunettes de protection !

Le troisième choix pour aider les tractions est le point manuel. Cette méthode nécessite qu'un ami se tienne près de vous et attrape vos côtés et le milieu de votre dos, s'accroupisse et appuie en synchronisation avec vos efforts. Il s'agit d'une technique particulièrement intéressante avec de grands groupes divisés en paires. L'athlète assisté est engagé dans l'un des meilleurs mouvements de traction au monde et l'observateur est engagé dans un mouvement classique d'extension et de poussée de la hanche. Entre les deux efforts, l'activité est globale et très complète. Faire courir des équipes concurrentes vers 100 tractions combinées par équipe est un travail fantastique.

L'objectif de votre travail de traction est « plus ». Vous voulez, vous avez besoin de plus de tractions. Plus vous pouvez en faire, plus vous devenez fort. L'endurance musculaire, la force absolue, la force relative, tout ce que vous voulez définir et mesurer s'améliore.

L'objectif étant d'avoir des répétitions élevées, une exposition régulière est essentielle. Nous avons placé l'article Better Warm-up et l'article Pull-up comme un effort sur deux fronts pour encourager des mouvements fondamentaux de poids corporel plus fréquents (et de meilleurs échauffements) chez tous nos athlètes. Les mouvements de gymnastique sont finalement bien tolérés à des fréquences jamais recommandées pour les exercices de musculation.

Nous avons connu des athlètes qui accrochent une barre de traction à la porte de la salle de bain et s'obligent à effectuer dix tractions à chaque fois qu'ils sortent. Ça marche. Un ami joueur de rugby a effectué un maximum de tractions pour chaque bière qu'il a bu et a réussi à rester ivre et à arriver à 30 tractions. Nous vous recommandons d'intégrer les tractions à votre routine d'échauffement. Essayez de ne pas privilégier une prise en main. S'il y a un écart dans votre numéro entre la prise en pronation et la prise en dessous, mettez l'accent sur la prise la plus faible. Avec l'augmentation des compétences, la différence

entre les deux prises en sensation, le recrutement et le développement musculaire se rapprochent de zéro.

Chaque record personnel est un événement digne d'être célébré. Vous allez vivre jusqu'à 100 ans mais vous ne ferez pas autant de tractions, alors traitez les nouveaux comme des anniversaires.



Greg on the thick handled-rotating pullup bar - overhand grip

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Un Meilleur Échauffement

Greg Glassman

Introduction

Dans les salles de sport commerciales, l'échauffement consiste souvent simplement à passer quinze ou vingt minutes sur un vélo, un tapis de course ou un stepper. Bien que cela soit mieux que rien, cette méthode d'échauffement est essentiellement une perte de temps, car elle n'améliore pas la flexibilité, n'implique pas l'ensemble du corps ni les mouvements fonctionnels principaux, manque une occasion idéale de renforcer et de pratiquer certains exercices critiques, et prépare mal un athlète pour un entraînement sportif exigeant.

Nous avons besoin d'un échauffement qui augmente la température corporelle et le rythme cardiaque, qui inclut un peu d'étirement, qui stimule tout le corps et les fonctions biomécaniques principales, qui offre une pratique pour les mouvements de base et, enfin, qui prépare pour un entraînement sportif rigoureux.

Nous proposons ici un échauffement préféré de CrossFit et comparons ses avantages par rapport à un vélo d'appartement de quinze minutes. L'échauffement CrossFit répond à nos besoins alors que l'échauffement traditionnel ne fait qu'augmenter la température corporelle et le rythme cardiaque.

Les caractéristiques essentielles de notre échauffement incluent un étirement et une extension plus importants de la hanche/jambe, une extension et flexion du tronc/hanche, et des mouvements de poussée et de traction. Les combinaisons sont illimitées et pourraient inclure des mouvements plus stimulants comme le 'good morning', le 'hollow rock', l'escalade de corde, ou les pompes en équilibre sur les mains au lieu d'extensions de dos, abdominaux, tractions et dips. Les mouvements utilisés dépendront largement de votre développement athlétique, mais avec le temps, des mouvements plus difficiles peuvent être intégrés sans qu'ils ne deviennent un entraînement complet.

Échauffement CrossFit	Échauffement Traditionnel
Étirement Samson Squat Overhead Abdominaux Extension du dos Traction Dip	Vélo de 20 minutes



Étirement Samson

1 sur 3

Un meilleur échauffement (suite...)

Avantages	Échauffement CrossFit	Échauffement Traditionnel
Augmente la température corporelle	+	+
Augmente la fréquence cardiorespiratoire	+	+
Inclut des étirements	+	-
Développe des fonctions/mouvements essentiels	+	-
Entraîne tout le corps	+	-
Prépare à des mouvements athlétiques rigoureux	+	-

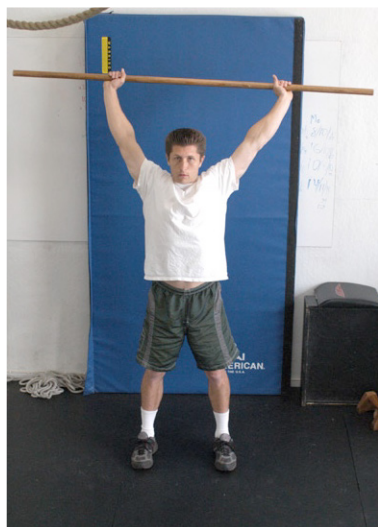
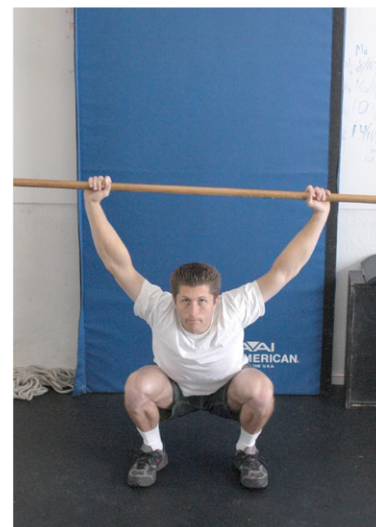
Un échauffement comme celui que nous décrivons peut facilement devenir plus qu'un simple échauffement. En effet, il peut servir d'entraînement complet s'il est bien structuré. L'idée est de créer un circuit de quinze minutes qui soit stimulant sans être trop exigeant. Avec le temps, le régime peut être intensifié au point que trois séries de squats, abdominaux, extensions du dos, tractions et dips, même à 15 répétitions, demandent un effort similaire à celui de pédaler tranquillement sur un vélo stationnaire pendant quinze minutes et produisent une fréquence cardiaque semblable.

Si au début vous devez utiliser le Gravitron ou un dispositif similaire pour aider avec les tractions et les dips, c'est tout à fait acceptable. Avec le temps, vous aurez besoin de moins d'assistance jusqu'à pouvoir réaliser les tractions et les dips sans aide et ressentir que l'exercice est toujours approprié pour un échauffement. Vous pourriez vouloir ou avoir besoin de commencer avec une traction et un dip par série et ajouter une répétition toutes les deux semaines pour

vous habituer à la charge. L'incrémentalisme, la patience et la pratique rendront les mouvements de base de la gymnastique aussi faciles que de faire du vélo et offriront un bénéfice bien plus important.

Une conséquence d'un échauffement comme celui-ci est que vous ferez plus de tractions, pompes, abdominaux et autres mouvements de gymnastique. Avant que quelqu'un atteigne 25 tractions, trois séries de 10 devraient être faciles. Votre maximum de tractions, abdominaux, pompes, dips, escalade de corde (montée plus rapide/plus grand nombre de montées consécutives) et pompes en équilibre sera un multiple du nombre qui ne vous demande pas plus qu'un échauffement. Certains entraîneurs ont appelé cela « facilitation synaptique », Pavel l'appelait « graisser le groove » ; nous l'appelons « pratique ». (C'est notre opinion que tous les exercices ont une composante neurologique plus forte qu'on ne le reconnaît généralement.)

Quoi qu'il en soit, réussir avec des mouvements de gymnastique à haute répétition comme la traction, le squat, le dip et l'abdominal vous rendra



Éirement de Squat au-dessus

Un Meilleur Échauffement (suite...)

deviens plus fort, améliore ton endurance, et cela ne se fera pas sans une pratique régulière. Toute cette pratique ne doit pas être à intensité maximale, mais elle doit être constante, et l'échauffement est l'endroit idéal pour cela.

L'étirement « Samson » :

1. Entrelace les doigts et tourne les paumes vers l'extérieur en verrouillant les bras
2. Pousse les bras et les mains à l'horizontale
3. Pousse les mains vers l'avant et la tête en arrière en éloignant le nez le plus possible des mains
4. Garde le regard droit devant
5. Éleve les bras au-dessus de la tête
6. Pousse les mains fermement vers le plafond
7. Garde les bras perpendiculaires au sol
8. Garde les paumes vers le plafond
9. Ferme l'espace entre la tête et les bras en levant les épaules
10. Fais un pas en avant le plus loin possible avec une jambe
11. Laisse le genou de la jambe arrière toucher le sol
12. Pousse les hanches vers l'avant en ressentant l'étirement dans la jambe avant et arrière
13. Maintiens la poussée vers le plafond, les bras perpendiculaires, l'espace fermé entre les bras et la tête, le regard droit devant
14. Tiens la position pendant 30 secondes
15. Répète avec l'autre jambe



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

3 Exercices Essentiels pour les Abdominaux

Greg Glassman

Abdominaux avec le Glute-ham Developer

Cet exercice d'abdominaux se fait avec le glute-ham developer. Le mouvement va d'une extension de la hanche et du dos jusqu'à une position confortable, pour toucher les coussinets au-dessus des tibias et du dessus du pied.

Les professeurs d'aérobic et les coaches de gym déconseillent souvent ces abdominaux à cause d'un prétendu risque pour la colonne lombaire lié à la traction de l'ilio-psoas (<http://www.rad.washington.edu/atlas2/iliopsoas.html>). Ils avancent aussi que ce mouvement sollicite peu les abdominaux car ce sont les fléchisseurs de hanche qui travaillent le plus, pas les abdominaux. Bien que les fléchisseurs de hanche soient effectivement les moteurs principaux de cet exercice, l'idée qu'il ne soit pas efficace pour les abdominaux relève plus du mythe sportif.

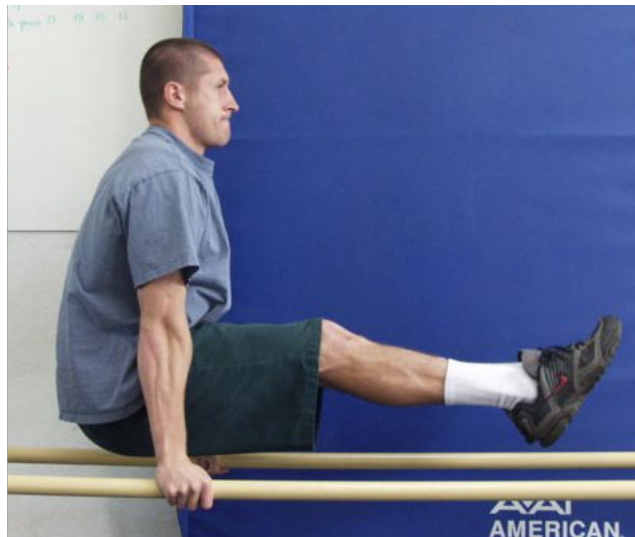
Lorsque vous n'êtes pas habitué à faire des abdominaux avec le glute-ham, une seule session avec plusieurs séries provoque une douleur abdominale vraiment marquante. Cette expérience devrait dissiper l'idée que les abdominaux avec une forte flexion de hanche ne sollicitent pas les abdominaux.

Même si les fléchisseurs de hanche (ilio-psoas et droit fémoral) sont les principaux moteurs, les abdominaux jouent un rôle important pour stabiliser le torse et éviter l'hyperextension de la

colonne. (À notre avis, il s'agit d'un rôle plus fonctionnel pour les abdominaux que la simple flexion du tronc.) Nous encourageons le rôle des abdominaux dans l'exercice glute-ham en demandant à l'athlète de commencer le mouvement en enroulant le torse vers le haut.

L'affirmation selon laquelle ces abdominaux seraient irritants ou nuisibles pour la colonne lombaire est un sujet quelque peu complexe. Nous admettons volontiers que ceux prédisposés à ressentir des douleurs lombaires peuvent trouver cet exercice irritant, mais s'il est introduit et pratiqué avec soin, c'est un outil puissant pour rééduquer l'athlète à utiliser les fléchisseurs de hanche de manière plus efficace et sécurisée. En fait, le mouvement peut améliorer la fonctionnalité des fléchisseurs de hanche et réduire, voire éliminer, l'irritation lombaire pouvant accompagner la flexion de hanche.

Pour les personnes prédisposées à la douleur et aux blessures du bas du dos, le problème avec cet exercice réside en grande partie dans les déficiences du recrutement musculaire pour la flexion de hanche. Plus spécifiquement, une dépendance excessive à l'ilio-psoas et une faible ou nulle innervation du droit fémoral (http://www.rad.washington.edu/atlas2/rec_tusfemoris.html) impose une charge excessive sur la colonne lombaire.



1 sur 5

Le muscle ilio-psoas se connecte à la fois au bassin et à la colonne lombaire. S'il prend en charge la majorité de la flexion de la hanche, surtout sous de lourdes charges comme cet exercice abdominal, il soulève le torse principalement à partir de la colonne lombaire. En revanche, le droit fémoral ne se connecte qu'au bassin et, lorsqu'il est activé, il soulève le torse (fléchit la hanche) en tirant depuis le bassin.

Le problème survient car peu de personnes ont appris à activer complètement le droit fémoral lors d'une flexion intense de la hanche. Nous utilisons cet exercice abdominal pour enseigner à nos athlètes à engager pleinement ce muscle, améliorant ainsi la qualité de la flexion de la hanche, ce qui aide considérablement l'ilio-psoas et, par conséquent, réduit la charge et les forces de cisaillement sur la colonne.

Nous enseignons l'activation puissante du droit fémoral en demandant à l'athlète d'essayer d'étendre la jambe, même si elle l'est déjà, et de pousser la jambe contre le coussin au-dessus du tibia et du cou-de-pied. Souvent, l'athlète pense déjà le faire, mais lorsqu'il comprend enfin, la révélation est profonde et le mouvement est visiblement différent. L'œil expérimenté de l'entraîneur peut facilement distinguer si le torse est tiré depuis la colonne ou depuis le bassin.

Avec une pratique régulière, un focus sur l'activation adéquate et une augmentation progressive de l'intensité, un athlète qui se plaignait auparavant de douleurs dans le bas du dos lors de quelques répétitions de cet exercice abdominal, remarquera que l'inconfort survient après un plus grand nombre de répétitions ou disparaît complètement.

L'exercice abdominal sur le développeur de fessiers et ischio-jambiers est une introduction à notre « abdo avec lancer de médecine-ball », qui s'est avéré être un défi même pour les athlètes les plus aguerris, comme les lanceurs olympiques. Nous connaissons un lanceur olympique de javelot qui a déclaré que l'abdo avec lancer de médecine-ball était « l'exercice abdominal le plus difficile de tous ».

Le fait que l'abdominal pour fessiers et ischio-jambiers ne soit pas pratiqué et soit considéré comme peu important est une erreur courante dans la plupart des salles de sport. Les fléchisseurs de la hanche sont des muscles extrêmement puissants et leur développement a contribué à la performance de nos athlètes.



3 exercices abdominaux essentiels (suite...)

Le L-sit

Cet exercice est remarquable à plusieurs égards. Il est isométrique, fonctionnel et extrêmement efficace. Relativement inconnu en dehors de la communauté de la gymnastique, cet exercice pourrait être le plus efficace des exercices abdominaux que nous connaissions !

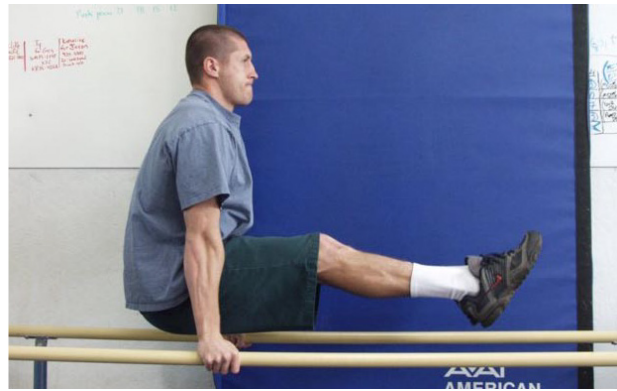
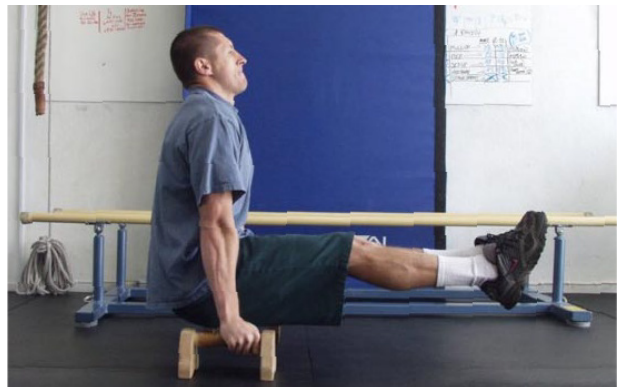
Le L-sit se réalise en soutenant tout le corps avec les bras et en gardant les jambes tendues vers l'avant. Le corps forme un « L », d'où le nom L-sit. Cet exercice (on peut à peine l'appeler mouvement) est isométrique, c'est-à-dire qu'il n'implique aucun mouvement articulaire. Étant isométrique, on évalue sa performance non par des répétitions mais par le temps.

Nous affirmons non seulement que le L-sit est fonctionnel, mais qu'il est le plus fonctionnel de tous les exercices abdominaux.

Notre justification pour cet argument repose sur notre opinion que le rôle principal des abdominaux est la stabilisation de la ligne médiane, et non la flexion du tronc. Bien que la flexion du tronc soit certainement importante, la stabilisation de la ligne médiane est plus cruciale à la fois pour la vie quotidienne et pour le mouvement athlétique. La position des jambes dans le L-sit génère un moment ou une torsion énorme, voire insupportable, autour de la hanche qui doit être contrée par les abdominaux pour éviter que les deux jambes ne restent en l'air et que la colonne vertébrale ne s'hyper-étende.

En termes d'efficacité, le L-sit pourrait ne pas avoir d'égal parmi les exercices abdominaux. Nous faisons cette affirmation non pas sur la base de notre position sur la fonctionnalité des muscles abdominaux, mais simplement en observant que les athlètes qui ont développé leur L-sit au point de pouvoir le maintenir pendant trois minutes trouvent ensuite le reste du travail abdominal facile. L'incroyable capacité de flexion de la hanche et du tronc des gymnastes est en grande partie due à l'entraînement et à la pratique constante de cet exercice.

Nous avons mentionné au début le phénomène omniprésent de l'instructeur de cours d'abdos avec le chien de l'abdomen inférieur : ils ne peuvent pas maintenir une position en L. En fait, si vous testez cet instructeur pour déterminer la force de flexion de la hanche, vous trouverez qu'ils sont très déficients dans ce domaine. Vous pouvez réaliser un test simple de force de flexion de la hanche en demandant au sujet évalué de se tenir sur une jambe et de lever l'autre genou au niveau de la hanche tout en appuyant sur le genou pour voir combien ou peu de force est nécessaire pour repousser le genou. Les personnes ayant des problèmes d'abdominaux inférieurs ont toujours des fléchisseurs de hanche très faibles. Nous pouvons abaisser leur genou avec un doigt. Essayez ce test avec quelqu'un qui a développé le L-sit et vous découvrirez qu'ils se pencheront avant que le genou ne le fasse.



goutte. Vous ne trouverez pas un L-sit de trois minutes et un chien en bas de l'abdomen chez la même personne, cependant, le monde regorge de personnes qui peuvent faire des milliers de relevés de buste et d'abdos et pourtant conserver le chien. C'est aussi simple que cela.

La pratique du L-sit est pour certains très difficile : il semble simplement qu'ils ne peuvent pas trouver les muscles qui lèvent et soutiennent les jambes. La clé est de continuer à essayer. Deux approches réussies pour atteindre le L-sit incluent se suspendre à une barre de traction et lever les jambes bloquées le plus possible.

Le Rocher Creux

Exercice apparemment inoffensif, le rocher creux est essentiel au conditionnement gymnastique et est extrêmement difficile lorsqu'il est exécuté correctement.

Pour exécuter le rock creux, allongez-vous face vers le haut sur le sol, les bras tendus au-dessus de la tête et les jambes tendues. Levez vos bras et vos jambes à environ un pied du sol et essayez de former une bascule dans une chaise à bascule, puis balancez-vous doucement d'avant en arrière.

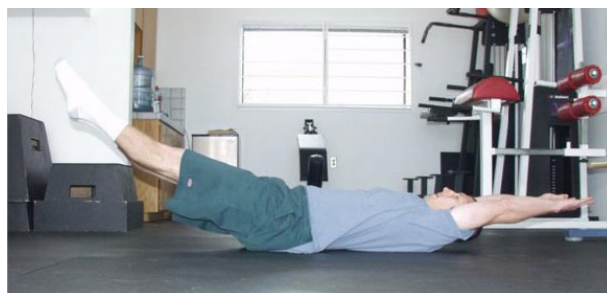
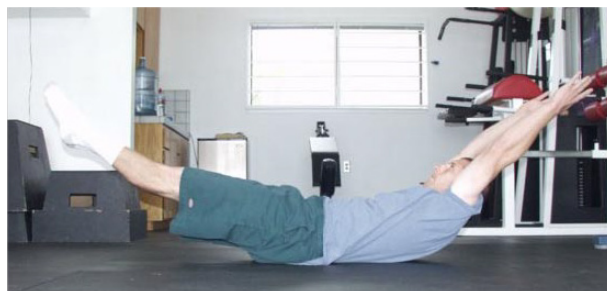
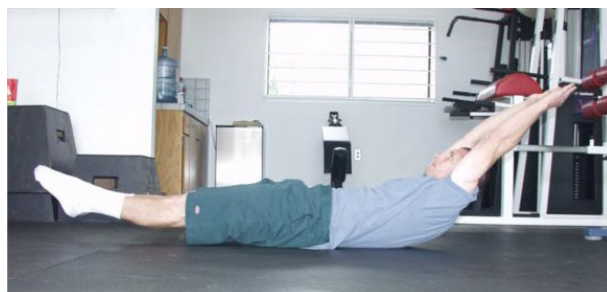
La partie critique de ce mouvement consiste à réduire la courbe lordotique (voûte lombaire) du dos afin que tout le dos soit arrondi des épaules aux fesses. Au début, vous remarquerez que le swing est brusque en raison d'un point plat dans le bas du dos. C'est un parfait indicateur de faiblesse et d'incapacité à activer les abdominaux inférieurs.

Le rôle des fléchisseurs de la hanche est assez insignifiant dans la roche creuse, mais le rôle du droit inférieur (abdos inférieurs) est notable. (Des preuves récentes suggèrent que les obliques jouent un rôle important dans la flexion lombaire <http://www.pponline.co.uk/encyc/0689.htm>)

Pour beaucoup de gens, la roche creuse est si difficile que peu importe leurs efforts, ils font un « bruit sourd ». à chaque swing, à mesure que vous vous nivelez, le point plat causé par une flexion lombaire insuffisante touche le sol. Ce « claquement » C'est un parfait indicateur du manque de recrutement abdominal bas.

Le recrutement des abdominaux inférieurs est la partie la plus difficile de l'entraînement abdominal et n'est jamais bien développé chez la plupart des athlètes. C'est tellement courant que c'est un cliché visuel que l'instructeur d'aérobic qui donne des « cours d'abdos » soit un cliché. Dans votre salle de sport locale, vous pouvez faire des milliers de redressements assis, mais vous avez toujours une boule dans le bas de l'abdomen, comme si vous étiez enceinte de trois mois. L'activation, le recrutement complet et le développement des abdominaux inférieurs nécessitent une concentration et une concentration énormes sur des mois, voire des années. La pierre creuse est un outil presque parfait pour tester et développer la capacité abdominale inférieure.

Vous pouvez pratiquer l'innervation/recrutement nécessaire pour activer les abdominaux inférieurs/fléchir la colonne lombaire et effectuer le rock creux en vous tenant le dos, les pieds et la tête contre le mur et en appuyant fort contre le mur à hauteur d'épaule, puis en faisant rouler lentement le point de contact des épaules jusqu'au milieu du dos, jusqu'à la colonne lombaire et en terminant avec les fessiers fermement appuyés contre le mur. Vous remarquerez qu'établir un contact ferme avec le mur par le bas du dos est extrêmement difficile et nécessite un balancement antéro-postérieur du bassin et une contraction profonde des abdominaux inférieurs.



Vous pouvez tester le contact en demandant à quelqu'un de placer un magazine enroulé dans la région de votre courbe lombaire tout en essayant de le pincer contre le mur en essayant de le retirer. Effectué correctement, cela produit une traction distinctive au-dessus de l'os pubien. Ce sont vos abdominaux inférieurs qui fonctionnent. Répéter cet exercice dix fois est un excellent exercice de conditionnement pour les abdominaux inférieurs.

Pratiquez le rock creux même si vous trouvez cela extrêmement difficile. Commencez par essayer de vous balancer continuellement pendant deux minutes quelle que soit la qualité du mouvement. Évitez de lever les mains et les pieds pour que le mouvement de balancement reste aussi bon que possible.

Lorsque vous maîtriserez l'exercice, le corps sera complètement plat, les mains et les pieds seront bas et l'élan du swing sera presque imperceptible. Lorsque vous parvenez à le faire en douceur – sans point plat – pendant deux minutes, vous aurez les meilleurs abdos de la ville.

Maintenez ou travaillez le L-sit en gardant une jambe à la fois dans la position L de manière alternée.

Bien que le L-sit puisse être réalisé sur presque n'importe quelle surface horizontale, nous recommandons les barres parallèles, les parallèles et le sol comme plateformes pour cet exercice. Le L-sit est plus difficile au sol car les jambes peuvent descendre rapidement. Nous utilisons les parallèles car elles permettent de s'entraîner sans avoir à garder les jambes parfaitement horizontales, ce qui est idéal pour les débutants. Cependant, mesurer et rivaliser dans le L-sit doit se faire à partir du sol.

Mesurez vos progrès dans le L-sit par incréments de 15 secondes. Attribuez un point pour chaque tranche de quinze secondes où vous maintenez la « L ». Votre objectif est d'atteindre douze points et, avec un entraînement régulier, vous devriez atteindre 12 points, soit trois minutes, en six mois. Pendant l'échauffement et la récupération, c'est un bon moment pour pratiquer ce mouvement, bien qu'un gymnaste dévoué trouvera de nombreuses surfaces et occasions pour s'exercer à cet excellent exercice.

Abdominaux et Fléchisseurs de Hanche

Les superstitions, confusions et fraudes liées au développement des abdominaux sont très répandues. Une grande partie de cette distorsion, notamment parmi les « experts », provient d'une incompréhension du rôle vital des fléchisseurs de hanche dans le contrôle et la motivation des mouvements athlétiques, et d'une incapacité à saisir la relation complexe entre les fléchisseurs de hanche et les muscles abdominaux. Le résultat immédiat de cette incompréhension est la

croissance que les exercices de flexion de hanche sont évités ou méprisés par la plupart des entraîneurs. C'est ainsi que le « crunch » est apparu. Nous avons cherché « crunch » sur Google et obtenu 990 000 résultats, contre 138 000 pour « sit-up » ; cela reflète largement le déclin du sit-up et la domination des crunchs. Bien que le crunch soit un bon exercice, l'idée qu'il soit plus sûr ou supérieur au sit-up est ridicule.

Les SEALs de la Marine des États-Unis ont abandonné le sit-up au profit du crunch et ont observé une augmentation notable des temps de course en conséquence (<http://www.abmat.com/navy1.htm>). Cette augmentation du temps de course a finalement été attribuée à des fléchisseurs de hanche faibles et à l'adoption du crunch. Le crunch a initialement été adopté parce que le sit-up était lié à des blessures au bas du dos. Le Dr Fred Koch a développé l'« Abmat » dans une analyse brillante du sit-up (<http://www.abmat.com/intro.htm>). Bien que le sit-up avec abmat soit un excellent exercice et une amélioration drastique

par rapport au sit-up traditionnel, nous pensons que le Dr Koch a peut-être négligé le rôle vital des fléchisseurs de hanche dans l'entraînement abdominal. Nous pensons également que les problèmes de la Marine avec le sit-up original étaient dus à la nature violente du mouvement biphasique de l'ancien sit-up (notez que les sit-ups ont généralement un décompte violent 1,2 en lançant la charge sur les fléchisseurs de hanche, comme décrit dans le lien ci-dessus) et au manque presque total d'entraînement des extenseurs de hanche dans l'entraînement physique traditionnel des SEALs de la Marine, et non uniquement à cause de la domination des fléchisseurs de hanche dans le mouvement plus ancien.

La position de CrossFit est que la Marine a fait un choix correct, sinon brillant, en remplaçant le sit-up traditionnel biphasique par le sit-up avec abmat, mais elle n'apprécie pas encore complètement le rôle des fléchisseurs de hanche dans l'entraînement athlétique, et la nécessité d'équilibrer les exercices abdominaux avec des mouvements d'extension de hanche comme le squat et le soulevé de terre. La synthèse actuelle est vraiment une amélioration, mais ce n'est en aucun cas la dernière étape de l'entraînement abdominal. Nous avons constaté qu'il est facile de convaincre quiconque de ce point de vue en seulement quelques mois d'entraînement.



Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et CrossFit Santa Cruz, et il est l'éditeur du CrossFit Journal. Il a été gymnaste compétitif et entraîneur de fitness et de conditionnement physique depuis le début des années 80.



"désencombrer"

Une Routine pour Débutants

Cher CrossFit,

Je n'ai ni ballon médical, ni kettlebell, ni anneaux, ni corde, ni endroit pour faire des tractions ou des dips, ni aucun des autres équipements que vous utilisez, il n'y a pas de salle de sport à moins de 100 miles de chez moi, je ne connais pas la plupart des mouvements de votre entraînement, et je suis très hors de forme. Pouvez-vous me proposer un entraînement que je pourrais faire ?

Merci,

Joe Keepitsimpl

Nous relevons souvent le défi de proposer des entraînements pour des personnes ayant peu d'expérience en exercice et très peu de ressources. Ce n'est pas notre situation préférée, mais l'exercice semble en valoir la peine. Le défi est de voir combien de capacité physique nous pourrions motiver avec les paramètres suivants :

- Nécessite un minimum d'équipement
- Pas besoin d'abonnement à une salle de sport
- Nécessite peu d'instructions
- Exigences techniques faibles pour les mouvements
- Routine fixe, facile à suivre
- Accessible à presque tous les niveaux de condition physique
- Potentiel de développement illimité

Nous réalisons que passer de ressources limitées et d'expérience à la construction d'une salle de sport à domicile avec un rameur, des anneaux, des équipements de poids olympiques, des kettlebells, des ballons médicaux, une barre de traction, des tapis, et commencer un cours d'auto-apprentissage nécessite un courage indomptable et un considérable acte de foi. Notre espoir est qu'un programme gradué impliquant quelques exercices simples puisse offrir des améliorations suffisamment spectaculaires de la condition physique pour inspirer un plus grand intérêt et une participation à des programmes plus avancés.

Avec cela à l'esprit, nous avons conçu un programme qui pourrait être accessible à des personnes comme nos parents non entraînés. Avec cette perspective, nous avons élaboré un programme de douze semaines basé sur quatre exercices hautement fonctionnels et indispensables. L'équipement total requis, à l'exclusion des vêtements d'entraînement, est une barre olympique et des disques.

THE CrossFit® Journal

© 2003 all rights reserved

Ressources pour la Routine Débutants

Équipement :

-Bigger, Faster, Stronger (www.biggerfasterstronger.com) est une excellente source pour les disques d'entraînement et la barre et les disques olympiques.

-Vous pouvez économiser sur les frais de port en achetant votre barre et vos disques olympiques chez un détaillant local de fitness, mais il est peu probable que vous trouviez les disques d'entraînement dans un magasin de détail.

Le Soulevé de Terre :

-Voici un clip vidéo d'un simple soulevé de terre.
http://www.ballyfitness.com/rapid_results/expert_advice/video_clips/video.asp?27

- Voici une bonne description du soulevé de terre par Charles Staley. <http://www.dolfzine.com/page362.htm>

Le Squat :

-L'édition de décembre 2002 du CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj004&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) est une bonne ressource pour le squat.

-Voici le Squat Tabata de CrossFit; un protocole avancé, mais la forme est très bonne.
<http://www.crossfit.com/cf-video/sample2tabata.wmv>

Le Push Press :

-L'édition de janvier 2003 du CrossFit Journal (<https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj005&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak>) est une bonne ressource pour le Push Press.

-Voici un bon Push Press, même si l'image est petite.
<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>

Courir :

-Apprends comment le fait Michael Johnson, le détenteur du record du monde sur 400 mètres
http://www.sprint.r2.ru/400_johnson.html

-Voici une excellente référence sur la technique de sprint.
<http://www.brianmac.demon.co.uk/sprints/>

Les exercices sont :

- Marche/trotter/courir
- Soulevé de terre
- Développé poussé
- Squat

Le programme est une routine de cinq jours par semaine nécessitant moins de trente minutes d'engagement quotidien. Selon notre expérience, la durée et la fréquence conviennent aux capacités et à la disponibilité du public cible.

Nous avons inclus des liens vers des ressources pour l'apprentissage des mouvements ainsi que pour l'achat d'équipements de musculation dans une barre latérale. Nous aurions pu concevoir un programme sans équipements, mais cela aurait requis un niveau de forme physique initial bien plus élevé, incluant des tractions, des dips et d'autres exercices au poids du corps, et aurait offert une amélioration moindre de la condition physique.

Nous recommandons d'acheter une barre olympique et des poids chez un détaillant local, ainsi que des disques d'entraînement et en caoutchouc auprès des fournisseurs listés.

Vous pouvez transporter vos poids sur une piste d'un lycée ou d'une université locale, ou tracer un parcours de 400 mètres dans votre quartier et vous entraîner depuis chez vous. Pour tracer un parcours de 400 mètres, utilisez l'odomètre de votre voiture et trouvez un point à un peu plus de 0,1 mile de chez vous. Courir jusqu'à ce point et revenir équivaut à environ 400 mètres.

Les directives pour le programme sont les suivantes :

- Pratiquez et étudiez le soulevé de terre, le développé poussé et le squat pendant une semaine avant de commencer les routines avec des poids légers à modérés, dont le but est d'apprendre une bonne technique
- Commencez avec le poids le plus lourd avec lequel vous vous sentez à l'aise et pouvez exécuter une forme parfaite tant pour le soulevé de terre que pour le développé poussé
- Essayez généralement d'augmenter la charge d'environ cinq livres par semaine pour le soulevé de terre
- Essayez généralement d'augmenter la charge pour le développé poussé d'environ cinq livres toutes les deux semaines
- Ajoutez généralement un tour supplémentaire aux entraînements des mardis et jeudis toutes les deux semaines
- Augmentez les charges uniquement lorsque le dernier entraînement a été accompli avec succès
- Chronométrez les courses des mardis et jeudis avec une montre
- De la semaine 3 à 12, les entraînements des mardis et jeudis consistent en plusieurs efforts de 400 mètres où le repos entre les efforts est exactement égal au temps de la course précédente
- De la semaine 4 à 12, les entraînements des lundis, mercredis et vendredis sont chronométrés du début à la fin
- De la semaine 6 à 12, essayez de maintenir ou de réduire les temps des entraînements des lundis, mercredis et vendredis
- Essayez de réduire les temps de 400 mètres pour les entraînements des mardis et jeudis durant les douze semaines
- Samedi et dimanche sont des jours de repos
- Laissez l'intensité de votre effort augmenter progressivement chaque semaine
- Commencez tranquillement ; allez-y doucement les premières semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Soulevé de terre 15, 12, 9	Courir 400 m	Développé épaules 15, 12, 9	Courir 400 m	Squats 15, 12, 9
Semaine 2	Soulevé de terre 18, 15, 9	Courir 400 m	Développé épaules 15, 12, 9	Courir 400 m	Squats 15, 12, 9
Semaine 3	Soulevé de terre x12 400 m	Courir 400 m	18, 15, 12 Développé épaules	Courir 400 m x2	Squats 21, 18, 15
Semaine 4	Soulevé de terre x12	Courir 400 m	15, 12, 9		
Semaine 5	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12	Courir 400 m x2	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12	Courir 400 m x2	Squats x18 Courir 400 m Squats x18
Semaine 6	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12	Courir 400 m x3	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12	Courir 400 m x3	Squats x18 Courir 400 m Squats x21
Semaine 7	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x3	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x3	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 8	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 9	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 10	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x4	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 11	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x5	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x5	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21
Semaine 12	Soulevé de terre x12 Courir 400 m Soulevé de terre x12 Courir 400 m	Courir 400 m x6	Développé épaules x12 Courir 400 m Développé épaules x12 Courir 400 m	Courir 400 m x6	Squats x21 Courir 400 m Squats x21 Courir 400 m Squats x21

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Deux aides à la formation

Greg Glassman

On dit depuis longtemps que la nécessité est mère de l'invention et ce mois-ci, nous soutenons cet adage avec deux inventions extrêmement simples. Les deux appareils résolvent des problèmes qui nuisent depuis longtemps à nos efforts de formation.

Dispositif d'aide à la traction

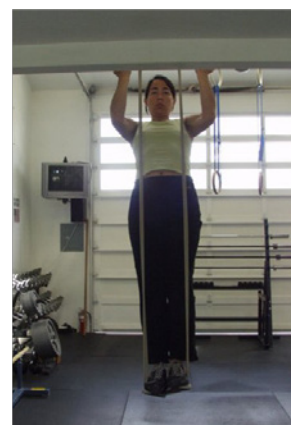
Le premier problème auquel il fallait absolument remédier était de savoir comment proposer le pull-up à des personnes qui n'en ont jamais fait ? Notre première et la plus simple solution a été l'utilisation d'un appareil de traction assistée comme notre préféré, le Stairmaster Gravitron, et nous utilisons depuis longtemps régulièrement le Gravitron avec tous nos initiés à la traction.

Il existe cependant plusieurs aspects du Gravitron qui rendent son utilisation problématique. Premièrement, le Gravitron est extrêmement cher. À près de 3 000 \$ après expédition, peu d'équipements de gym ont un prix aussi proche. Le prix élevé est peut-être particulièrement inquiétant pour quelqu'un de relativement nouveau dans l'entraînement sérieux de force et de conditionnement physique, comme le sont la plupart des personnes qui travaillent à développer leur premier pull-up. Imaginez si votre première série de poids devait être un Eleiko ; il y aurait beaucoup moins d'haltérophiles !

Le deuxième problème majeur du Gravitron et de tous les autres appareils de traction assistée est qu'ils sont à peu près aussi portables que le réfrigérateur de votre cuisine. Maintenant, au début, cela ne semble pas être un problème, et pour beaucoup de gens, cela ne le deviendra peut-être jamais, mais pour beaucoup, ne pas être capable de faire des tractions sur la piste, dans d'autres gymnases ou ailleurs que dans votre salle de sport est un problème. nos stagiaires un enjeu redoutable.

Nous avons résolu le dilemme avec un élastique ! Nous avons acheté dix pieds de « Theraband » auprès de notre fournisseur médical local

magasin pour quelques dollars, j'ai attaché les extrémités ensemble et nous avons terminé. Drapé sur la barre de traction de manière à permettre à deux boucles de pendre uniformément au-dessus de la barre, le « Theraband » fournissait des étriers dans lesquels le stagiaire pouvait placer ses deux pieds et recevoir environ quarante ou cinquante livres d'assistance.



of 3

Deux aides à l'entraînement (suite...)



La ligne d'action est naturelle et l'assistance peut être ajustée avec plusieurs approches. Les 'Theraband' existent en différentes résistances : choisir une résistance plus élevée offrira naturellement plus de soutien. En achetant deux bandes et en les pliant sur la barre, vous obtiendrez quatre étriers où vous pouvez vous tenir, doublant ainsi l'assistance approximative de quarante ou cinquante livres qu'un seul anneau offre. Avec un peu de patience et d'expérimentation, vous trouverez l'assistance adéquate pour réaliser une traction.

Nous recommandons de concevoir deux configurations : l'une vous permettant de réaliser seulement deux tractions et l'autre quinze. Les deux doivent être pratiquées régulièrement et, entre les deux, vous pourrez participer pleinement au volet tractions de l'Entraînement Quotidien de CrossFit et vous entraîner vers l'objectif ultime d'une traction sans assistance.

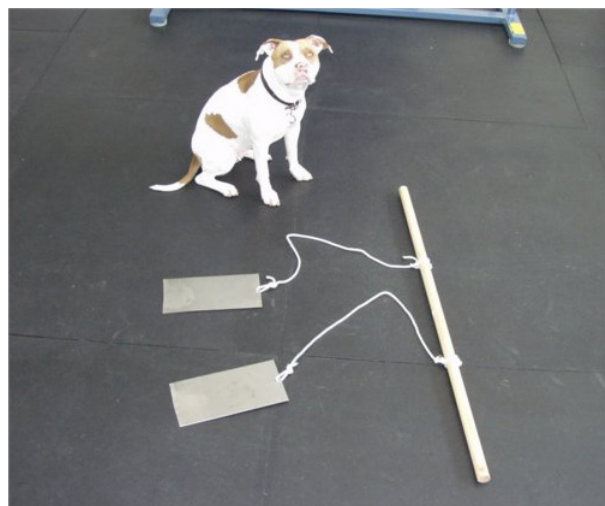
Entrer et sortir du 'Theraband' peut être délicat. Nous avons trouvé que la technique la plus confortable est de tirer la bande vers le sol puis d'entrer dans les étriers avec un pied, puis l'autre. Il faut faire très attention pour éviter que les bandes ne glissent du pied et ne vous frappent au visage. Un risque de blessure oculaire grave existe si vous ne faites pas attention.

Se défaire des bandes est aussi un peu complexe. La méthode la plus sûre et facile est de plier les genoux, puis de lever les pieds vers la barre et de retirer les deux pieds de la bande tout en gardant une prise ferme sur la barre. Fermer les yeux pourrait être une bonne idée au cas où les bandes glissent et reviennent vers votre visage. Avec un peu de concentration et de pratique, vous pourrez entrer et sortir des bandes avec aisance et sécurité.

Détecteur de levée de talon

L'autre dispositif mis en avant ce mois-ci est un 'détecteur de levée de talon' conçu pour vérifier si les talons se soulèvent pendant le squat. Apprendre à garder les talons au sol pendant les squats et les levées est crucial pour développer une capacité fonctionnelle complète de la hanche. Quand les talons se soulèvent, le centre de masse et l'équilibre du corps se déplacent vers l'avant, et les fessiers, les ischio-jambiers et les extenseurs de la hanche perdent beaucoup de leur efficacité, réduisant considérablement la fonctionnalité athlétique.

Apprendre à pousser depuis les talons est essentiel pour optimiser la fonction de la hanche et, par conséquent, développer pleinement le potentiel athlétique. Malheureusement, cela est exceptionnellement difficile pour beaucoup qui apprennent. La faible flexibilité des ischio-jambiers, les extenseurs de hanche faibles, le manque de conscience des fessiers-ischio-jambiers, les mauvaises habitudes et la mauvaise coordination contribuent au soulèvement des talons, mais dans chaque cas, les talons doivent rester solidement plantés. Pour cela, nous avons conçu un dispositif simple.



2 sur 3

Deux aides à la formation (continued...)

Dans notre quincaillerie locale, nous avons acheté ce qui suit : une cheville en bois de 1 1/4" X 48", dix pieds de corde en nylon de 1/8" et une tôle d'acier de 6" X 24" X 1/16". Le coût total était inférieur à 7 \$.

Nous avons coupé l'acier en deux sur sa largeur, percé des trous dans les deux moitiés de la tôle d'acier près du bord d'une largeur de chaque pièce et à travers le goujon à 16" des deux extrémités. Attacher cinq pieds de corde aux deux tôles d'acier et à la cheville a terminé le projet. L'ensemble du projet a duré moins d'une heure, déplacement compris au magasin.

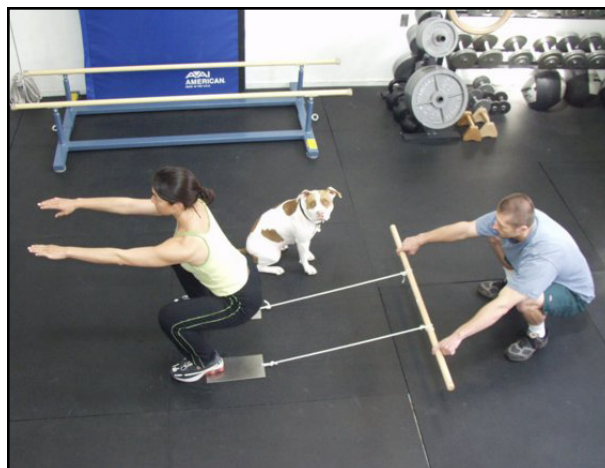
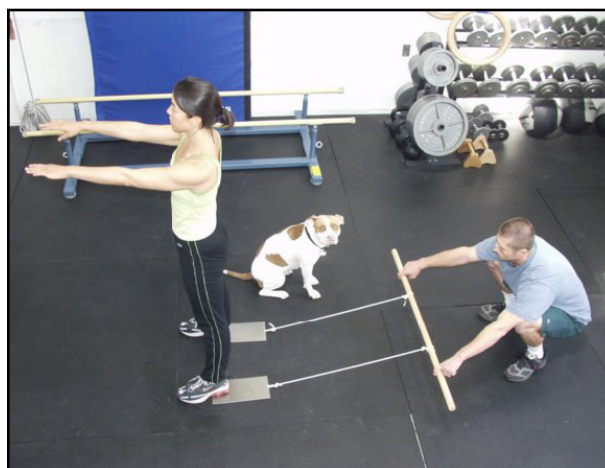
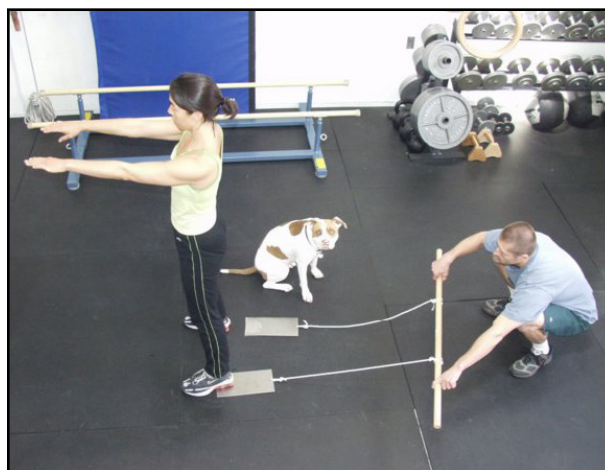
L'utilisation de notre « détecteur de levée de talon » est très simple. En plaçant le bord étroit de chaque feuille d'acier à environ 3 1/2 pouces sous les talons du squatter et en tirant doucement sur les extrémités de la cheville avec seulement les index, le squatter est prêt à partir. Si les talons se soulèvent, même brièvement, pendant le squat, la tôle d'acier glisse.

En faisant varier la traction sur la cheville, l'entraîneur peut faire glisser les tôles d'acier lorsque le poids du squatter se déplace, même légèrement, vers la pointe du pied ou seulement lorsque le talon se soulève.

Lors des premiers tests de cet appareil, nous avons remarqué que certains de nos contrevenants les plus flagrants à l'avertissement de ne pas lever les talons étaient apparemment guéris au moment de placer les tôles d'acier sous leurs talons. Cette concentration et cette prise de conscience accrues sont exactement ce que nous espérions dans cette expérience.

Le « détecteur de levée de talon » utilisé avec le squat aérien met énormément l'accent sur les mécanismes essentiels de la fonctionnalité athlétique complète.

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.



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Générateur d'intervalles

Greg Glassman

Il n'y a pas de mauvais intervalles, seulement des efforts faibles. La variété et l'intensité détermineront en fin de compte la préparation. Voici un schéma pour diversifier votre travail anaérobie.

Les intervalles générés par cette expérience seront certainement anaérobies mais offriront aussi un bon travail aérobie.

Essayez ces intervalles avant ou après vos séances régulières ou lors de vos jours de « repos ».

<i>Multiplicateur</i>	<i>x10Travail</i>	<i>x5Repos</i>	<i>x2# d'Intervalles</i>
Numéro du dé			
1	10	5	2
2	20	10	4
3	30	15	6
4	40	20	8
5	50	25	10
6	60	30	12



Lancez un dé (ou trois dés) et pour le premier lancer, multipliez le nombre par 10 pour l'intervalle de travail.

Ensuite, lancez un deuxième dé et multipliez par 5 pour l'intervalle de repos.

Lancez à nouveau et multipliez par 2 pour obtenir le nombre total d'intervalles.

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.

1 sur 1

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc. © 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement disponibles sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Conditionnement métabolique

Greg Glassman

Introduction

Dans le deuxième numéro du CrossFit Journal, « Qu'est-ce que le fitness ? nous avons exploré la nature du conditionnement métabolique, ou "cardio", et mis en évidence certaines qualités et distinctions entre les exercices aérobies et anaérobies, et abordé l'entraînement par intervalles.

Dans ce numéro, nous réexaminerons l'entraînement métabolique et fractionné de manière un peu plus détaillée.

Revoir

Commençons par un aperçu de l'entraînement métabolique. L'entraînement métabolique fait référence à des exercices de conditionnement destinés à augmenter le stockage et la fourniture d'énergie pour toute activité.

Il existe trois moyens biochimiques distincts par lesquels l'énergie est fournie pour toute action humaine. Ces « moteurs métaboliques » sont connus sous le nom de voie du phosphagène, de voie glycolytique et de voie oxydative.

La première, la voie du phosphagène, fournit la majeure partie de l'énergie utilisée dans les activités les plus intenses, celles qui durent moins de dix secondes.

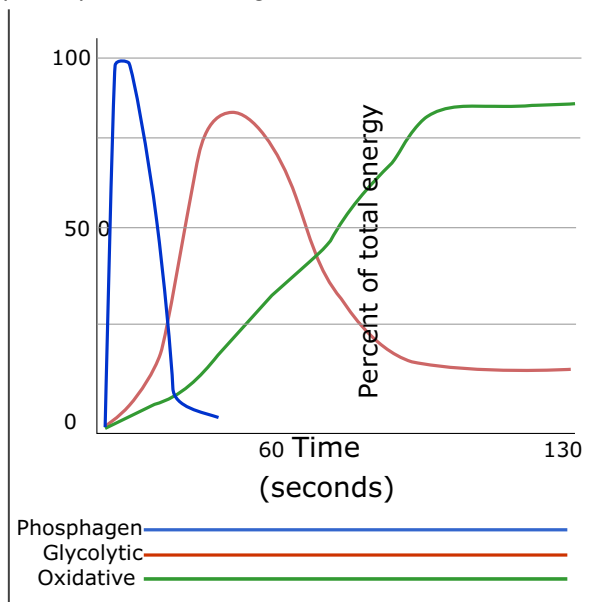
La seconde, la voie glycolytique, domine les activités de puissance modérée, celles qui durent jusqu'à plusieurs minutes.

La troisième voie, la voie oxydative, fournit de l'énergie pour les activités de faible intensité, celles qui durent plus de plusieurs minutes.

Vous vous souviendrez peut-être que les deux premières voies, la voie phosphagène et la voie glycolytique, fournissent de l'énergie pour des niveaux élevés et élevés.

les activités modérées sont connues collectivement sous le nom d' "anaérobie" , tandis que la troisième voie, l'oxydative, est connue sous le nom d'« aérobie ». La signification du terme « anaérobie » réside dans le fait que les systèmes phosphagène et glycolytique génèrent de l'énergie sans bénéficier de l'oxygène alors que la voie oxydative ou "aérobie" nécessite de l'oxygène pour la production d'énergie.

les activités modérées sont connues collectivement sous le nom d' "anaérobie" , tandis que la troisième voie, l'oxydative, est connue sous le nom d'« aérobie ». La signification du terme « anaérobie » réside dans le fait que les systèmes phosphagène et glycolytique génèrent de l'énergie sans bénéficier de l'oxygène alors que la voie oxydative ou « aérobie » nécessite de l'oxygène pour la production d'énergie.



1 of 4



Si vous ressentez le besoin d'en savoir plus sur la biochimie de la bioénergétique, de nombreuses ressources sont disponibles en ligne.

Nous devons simplement nous rappeler que l'exercice anaérobie est métaboliquement insoutenable, tandis que l'exercice aérobie est durable. La durabilité est la clé.

En général, les efforts intenses de deux minutes ou moins sont anaérobies, tandis que les efforts qui durent plus de quelques minutes sont aérobie.

Simplifier toute la bioénergétique à ce niveau n'est pas seulement pratique, mais permet également un examen avec un niveau de détail qui facilite une compréhension maximale et pratique du conditionnement métabolique. Les biochimistes, bien qu'ils puissent réciter les complexités des substrats énergétiques et de la production d'ATP, ne perçoivent souvent pas l'interaction de différents protocoles d'exercice et leur impact sur la condition physique.

Une métaphore peut aider à comprendre notre vision de la science de la bioénergétique. Nous nous efforçons de vous donner la perspective d'un pilote de course, pas d'un ingénieur mécanique. Les deux ont leur place, mais seul l'un conduit la voiture le jour de la course.

Les efforts anaérobies sont relativement de haute puissance, et les efforts aérobie sont de faible puissance. Cela doit être évident avec notre compréhension que le travail anaérobie est insoutenable après quelques minutes. Il serait difficile de ne pas remarquer que la puissance ou l'intensité et la durée de l'effort sont inversement liées. La vitesse d'une course de 100 mètres est considérablement plus rapide que celle d'un mile.

L'exercice aérobie est presque universellement considéré comme protecteur pour le cœur, mais il existe des preuves convaincantes montrant que l'exercice anaérobie est au moins aussi protecteur que l'exercice aérobie.

Bien que l'exercice aérobie soit largement reconnu comme le moyen idéal pour perdre de la graisse, des études récentes ont démontré que l'exercice anaérobie est un protocole beaucoup plus efficace pour brûler les graisses.

L'exercice anaérobie construit du muscle; l'exercice aérobie brûle du muscle - point final. Il n'y a pas de débat intelligent à ce sujet. Comparez l'apparence des sprinteurs avec celle des coureurs de fond - ici une image vaut mille mots.

La nature usante des muscles de l'exercice aérobie est à la fois cause et symptôme de l'effet préjudiciable que le travail d'endurance peut avoir sur la performance anaérobie. Malheureusement, cette leçon a mis du temps à se diffuser dans de nombreux sports anaérobies. Il est encore courant de trouver des boxeurs et d'autres artistes martiaux qui croient que le travail d'endurance long et lent - comme courir sur la route - est essentiel pour leur endurance en combat. Rien ne pourrait être plus éloigné de la vérité.

En revanche, l'entraînement anaérobie est d'un immense bénéfice pour les athlètes d'endurance. Non seulement il soutient et construit le muscle, mais il offre également le 'coup de pouce' nécessaire pour remporter des courses serrées. Il est important de souligner que non seulement le travail anaérobie profite à la performance aérobie, mais l'entraînement anaérobie peut être utilisé pour développer de hauts niveaux de condition physique aérobie sans l'usure musculaire habituelle. Ceci est réalisé grâce à l'entraînement par intervalles et fait partie intégrante de l'entraînement sportif pour la plupart des sports.

Comparaison entre Anaérobie et Aérobie

Augmente la puissance, la vitesse et la force

Améliore la santé cardiovasculaire

	Brûle la graisse corporelle	Brûle le muscle	Construit du muscle	Aide dans tous les sports	Développe la capacité aérobie	Développe la capacité anaérobie	Anaérobie	
	.	.	.	.	.	.	.	.
	.	.	.	.	.	.	.	.

	Sprint	Moyenne Distance	Distance
<i>Système Énergétique Principal</i>	<i>Phosphagène</i>	<i>Glycolytique</i>	<i>Oxydatif</i>
<i>Durée du travail (en secondes)</i>	10 - 30	30 - 120	120 - 300
<i>Durée de récupération (en secondes)</i>	30 - 90	60 - 240	120 - 300
<i>Ratio Travail:Récupération</i>	1:3	1:2	1:1
<i>Répétitions</i>	25 - 30	10 - 20	3 - 5

Entraînement par Intervalles

L'entraînement par intervalles alterne des périodes d'intensité élevée avec des pauses à intervalles chronométrés. Le principe est d'effectuer un grand volume de travail intense en un temps limité. En fin de compte, c'est simplement un entraînement anaérobie avec des pauses contrôlées.

Les bénéfices de l'entraînement par intervalles concernent à la fois les systèmes anaérobie et aérobie. La question évidente est : combien de bénéfices et pour quel système ?

Nous pouvons organiser les intervalles pour cibler principalement les systèmes aérobie ou anaérobie. Le tableau ci-dessous propose des stratégies d'intervalles pour cibler les systèmes métaboliques souhaités.

Encore plus intéressant est la possibilité d'un intervalle hybride qui pourrait défier et ainsi conditionner substantiellement les deux systèmes anaérobie et aérobie simultanément. Découvrir un tel intervalle et prouver son efficacité double serait une grande trouvaille.

Peut-être avons-nous déjà atteint cela.

Intervalle Tabata

Le Dr Izumi Tabata a expérimenté avec des intervalles et a publié dans la revue *Medicine in Sports and Exercise* les résultats d'une expérience où il a obtenu des améliorations significatives du conditionnement anaérobie et aérobie chez un groupe d'athlètes de haut niveau avec un protocole de quatre minutes (3:50) de 20 secondes de travail maximal suivies de 10 secondes de repos, répétées 8 fois.

De manière significative, le groupe à haute intensité de 4 minutes du Dr Tabata a obtenu une meilleure amélioration du VO2 max que le groupe de contrôle, qui a suivi une routine d'intensité modérée de 60 minutes.

Clarence Bass et Peak Performance offrent d'excellents récits de la recherche du Dr Tabata et comprennent les

importantes implications.

Applications de Tabata

Les participants à la recherche du Dr Tabata s'entraînaient sur des vélos ergométriques ; nous avons décidé de tester d'autres applications.

Notre application préférée et la plus efficace a été le squat « Tabata » – un effort de squat de 20 secondes de travail, 10 secondes de repos répété 8 fois, avec le score basé sur le plus petit nombre de répétitions effectué lors de l'un des huit intervalles.

Cet exercice unique teste et développe des capacités athlétiques d'élite. Les classements pour cet exercice prédisent avec précision la performance dans une large gamme de compétences et de performances athlétiques fondamentales.

Une autre application favorite de notre équipe est d'utiliser l'intervalle Tabata dans un entraînement où un athlète passe de l'aviron Concept II aux squats, puis aux tractions, abdominaux et pompes. Chaque exercice est réalisé comme le squat Tabata – 20 de travail/10 de repos X 8. En additionnant le point le plus faible de chaque exercice, on obtient un score final. L'aviron est noté en « calories » et les autres événements par répétitions. Nous permettons une minute de repos entre les exercices.

Les deux entraînements simples sont très exigeants et étonnamment efficaces. Les essayer vous convaincra de leur efficacité. Notre expérience est que les améliorations des scores des deux entraînements Tabata suggèrent fortement qu'un athlète montrera probablement des améliorations significatives là où que nous les évaluons.

Essayez les entraînements Tabata, expérimentez avec la conception d'intervalles variés et répétez de temps en temps des protocoles notoirement difficiles. Faites confiance au fait que les efforts particulièrement exigeants parlent directement de vos opportunités de gains physiques, et que l'amélioration dans ces efforts est la meilleure mesure de ces gains. Poursuivez les intervalles les plus difficiles.

Conditionnement Métabolique (suite...)

L'élément clé à retenir est que des efforts de haute intensité peuvent apporter un avantage aérobique significatif sans la perte musculaire souvent observée dans l'entraînement en résistance.

Dr. Stephen Seiler sur les Intervalles et le Travail de Résistance

Le Dr. Seiler est un physiologiste de l'exercice reconnu et entraîneur d'aviron. Dans un article intitulé « Comprendre les Intervalles », il explique que des programmes d'aviron réussis existent avec tous les types d'intervalles, certains ou aucun. Chaque méthode s'est avérée efficace pour produire des gagnants.

Le Dr. Seiler exprime ses inquiétudes quant à la sagesse des programmes qui se concentrent excessivement sur le travail en intervalles, car ceux-ci peuvent provoquer ce qu'il appelle des adaptations de première et deuxième vague à l'entraînement en résistance, mais pas d'adaptations de troisième vague. Ces dernières sont en grande partie spécifiques à la modalité d'entraînement et ne sont pas liées au conditionnement aérobique, mais plutôt à la performance en résistance. La distinction est cruciale. Mais, voulons-nous des adaptations de troisième vague? Les améliorations de troisième vague dans la performance en résistance sont entièrement spécifiques à ce sport et ont des effets d'entraînement défavorables pour la performance dans d'autres sports.

L'admission du Dr. Seiler selon laquelle la performance aérobique de haut niveau peut être entraînée via des intervalles de haute intensité, et ses préoccupations que les intervalles ne produisent pas d'adaptations de troisième vague, forment une excellente justification pour éviter le travail aérobique constant.

L'idée que les adaptations ultérieures au travail de résistance sont hautement spécifiques à la modalité d'entraînement et n'encouragent pas un développement cardiovasculaire supplémentaire

suggère la possibilité de générer des avantages cardiovasculaires supplémentaires en modifiant les méthodes d'entraînement

suffisamment pour éviter les adaptations de « troisième vague » et se concentrer sur les adaptations de première et deuxième vague via une variété de protocoles et de modalités. Notre espoir et suspicion est que cela élargisse le stimulus cardiovasculaire.

Position du CrossFit

Aussi ridicule que soit l'idée que des efforts de résistance prolongés confèrent des bénéfices cardiovasculaires et de conditionnement physique optimaux, est la notion qu'un outil comme un vélo est un bon « cardio », tandis qu'un kettlebell, un parcours d'obstacles ou un entraînement de type CrossFit

réalisés à des niveaux d'effort similaires offrent un moindre bénéfice cardiovasculaire.

En fin de compte, la position du CrossFit sur le conditionnement métabolique, ou « cardio », se résume en deux points :

- L'entraînement anaérobie peut égaler l'entraînement en résistance en termes de bénéfice aérobique.
- L'entraînement métabolique avec des modalités d'exercice variées et mixtes évite la spécificité de l'adaptation, permettant des adaptations cardiovasculaires/respiratoires de première vague supplémentaires et une augmentation de la force fonctionnelle.

Ce qui est surprenant, c'est que les athlètes de CrossFit ont montré une amélioration de la performance en résistance sans entraînement de résistance, et plus surprenant encore, dans les essais cliniques, le régime de haute intensité du CrossFit a produit des améliorations dans les mesures de résistance qui rivalisent avec celles atteintes par des programmes composés en grande partie d'efforts de résistance.

Les programmes d'entraînement de la police en Floride ont constaté que le CrossFit produisait de meilleurs temps de course sur de longues distances que les programmes précédents principalement composés de courses de distance.

Les athlètes de CrossFit vivent dans un état de préparation physique constant qui les rend prêts pour des entraînements spécialisés et des défis physiques inconnus, que les demandes soient aérobiques, anaérobiques ou les deux.

Il existe des voitures qui parcourent 100 miles par gallon. Elles sont à faible puissance, lentes et économes en carburant. D'autres voitures sont puissantes et rapides, mais moins économes en carburant. Le CrossFit forme des athlètes puissants et rapides, pas des athlètes lents, de faible puissance et économes en carburant.

Les athlètes qui s'entraînent principalement sur des voies anaérobiques dans une large gamme d'intervalles et de modalités ont au moins la condition cardiovasculaire ou aérobique des athlètes de résistance.



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Glossaire de la condition physique métabolique

Pukie & Greg Glassman



V02 max : Quantité maximale d'oxygène pouvant être utilisée en continu divisée par la masse corporelle. Longtemps la référence en matière de forme aérobique, le léger avantage des athlètes d'endurance sur les athlètes anaérobies en V02 max peut être attribuable à la faible masse corporelle des athlètes d'endurance. Je peux utiliser une définition similaire de la force - en divisant les poids soulevés par le poids corporel - pour montrer que les petits gars sont plus forts que les grands.

Aérobique : Faible puissance, faible intensité, longue durée - plus de quelques minutes. C'est la partie facile. Confrontés à de vrais efforts, ces gars-là s'effondrent !

Anaérobique : Efforts de forte puissance, haute intensité, de courte durée - ceux de moins de quelques minutes. Anaérobique est un terme grec signifiant "qui en vaut la peine". Pukie se demande pourquoi il y a un million de triathlètes amateurs mais seulement sept amateurs de 800 mètres.

Seuil de lactate : Le point où, à mesure que l'intensité du travail augmente, les niveaux d'acide lactique dans le sang augmentent plus rapidement qu'ils ne peuvent être contrôlés. L'acide lactique est un déchet du travail anaérobique. Également connu sous le nom de "seuil anaérobique", le seuil de lactate marque le point d'intensité où le travail devient principalement anaérobique. C'est aussi le "point de pause pour les faibles".

Entraînement par intervalles : Protocole d'exercice avec des périodes définies de repos et de travail à haute intensité. C'est ainsi que les athlètes anaérobies développent un niveau impressionnant de condition physique aérobique - grâce aux intervalles. J'aimerais rencontrer le scientifique qui a inventé ça. Comment pourrait-on faire autrement un travail de haute intensité ?

Moniteur de fréquence cardiaque : Tout tourne autour de la performance. Oubliez la fréquence cardiaque. Le moniteur de fréquence cardiaque est un jouet amusant cependant. Mélangez déshydratation, bière, colline raide, vélo, journée chaude et humide et voyez qui peut atteindre le plus grand nombre. J'ai vu sept personnes dépasser 200 en même temps sur la même colline. Et vous, que pouvez-vous faire avec vos amis ?

Greg Glassman est le fondateur (avec Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz, et il est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il est entraîneur de fitness et coach en conditionnement physique depuis le début des années 1980.

de

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos sur les abonnements sur <http://store.crossfit.com>
Feedback à feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Clean

Greg Glassman

Le Roi de Tous les Exercices

Si ce n'était pas pour le snatch, le clean aurait peu de rivaux pour le titre de « Roi de Tous les Exercices ». Curieusement, nous commençons notre analyse du clean en mentionnant le snatch, car de nombreux éloges attribués au clean s'appliquent également au snatch. En clarifiant dès le départ la condition d'égalité du snatch, nous pouvons parler plus librement des qualités incomparables du clean sans devoir suggérer à plusieurs reprises la possible exception du snatch aux qualités inégalées du clean.

Mécanique

Le clean est un exemple pur de fonctionnalité. Il consiste simplement à soulever une charge du sol jusqu'aux épaules, où l'objet est souvent préparé pour être levé au-dessus de la tête. Avec le clean, nous passons de tirer un objet du dessus à nous positionner en dessous pour le supporter. (Comparez cela au muscle-up, où nous passons de sous un objet à nous maintenir au-dessus.)

Dans sa forme la plus parfaite, le clean est un processus où les hanches et les jambes propulsent un poids vers le haut depuis le sol jusqu'à environ la hauteur du nombril, puis se retirent sous le poids avec une vitesse fulgurante pour l'attraper avant qu'il ne devienne incontrôlable. Le mouvement se termine avec les hanches et les jambes travaillant de nouveau pour lever le poids en une position accroupie jusqu'à l'extension complète.

La vitesse et la force avec lesquelles le clean (et oui, le snatch) manipule les charges lui confèrent des propriétés de développement que d'autres mouvements de musculation ne peuvent égaler. Les soulevés de terre, les squats et les développés couchés n'approcheront jamais la vitesse et la force, et donc le pouvoir, qu'exige un clean avec des charges plus importantes. Pour cette simple



raison, bien que ces mouvements soient importants, ils ne sont pas au niveau du clean. Le pouvoir est ainsi important.

Qualités de Développement

Le clean développe une force et un pouvoir immenses, mais ce n'est que la partie la plus évidente de son histoire. (Ce mouvement complexe contient en réalité en lui-même deux exercices importants : le soulevé de terre et le squat.) Le clean est unique parmi les exercices de musculation car il exige un athlétisme extraordinaire au-delà de la force et du pouvoir.

L'expérience d'entraînement au clean montrera que le manque de vitesse et de flexibilité suffisantes sont des obstacles courants pour apprendre le clean, et que les améliorations en coordination, précision et équilibre sont les plus grands défis de tous.

1 sur 9

Le Clean (suite...)

Bandage et utilisation de craie

Bandage des poignets peut soulager l'inconfort en tenant la barre. On peut également bander le pouce pour protéger la peau lors de l'utilisation de la prise en crochet. Utilisez du ruban athlétique en tissu.

Utilisez de la craie de gymnastique et d'haltérophilie (carbonate de magnésium) disponible dans la plupart des magasins d'articles de sport.

Prise en crochet

La prise en crochet augmentera votre capacité de levage. Bien qu'elle puisse être inconfortable ou même douloureuse au début, avec de la pratique, elle deviendra tout à fait naturelle.

Appuyez fermement vos mains sur la barre, puis entourez le pouce avec les doigts index, majeur et annulaire, le maintenant contre la barre. L'auriculaire, n'atteignant pas le pouce, reste enroulé autour de la barre.

Selon la taille de votre main, vous pouvez ou non entourer le pouce avec l'annulaire.

Avec du poids, la barre ne se tient pas dans la main mais pend aux doigts. La prise en crochet peut éventuellement augmenter votre clean de 50 % ou plus !

Position et placement des mains

La position de départ pour le clean place les jambes et les pieds directement sous les hanches. Cette position est légèrement plus étroite que la position de squat.

Les marques de craie sur la photo à droite montrent les positions des pieds pour la position de départ ainsi que pour la position de réception ou de squat. La position de départ est plus avancée et plus étroite que celle de réception.

La position des mains est suffisamment large pour éviter que les bras n'interfèrent avec les jambes lors du levage depuis le sol.

Enfin, votre position des mains sera déterminée en ajustant la prise pour que la barre atteigne le point d'explosion où vous avez une capacité maximale d'extension de la hanche et de la jambe. Plus d'informations sur ce sujet plus tard.

Dave Leys, à droite, est dans la position de départ. Ses pieds sont dans les marques de craie internes visibles en haut à droite. Lorsqu'il s'accroupira, il tombera dans les marques extérieures et arrière.



Le Clean (suite...)

Le Rack

Remarquez sur l'image à droite que le poids repose fermement sur la poitrine et les épaules de Dave, avec les coudes orientés vers l'avant. Cette position, appelée 'rack', est essentielle pour l'haltérophilie et améliore la flexibilité des poignets et des épaules.

Entraînez-vous à la position de rack avec une charge modérée sur un support à squat. Saisissez la barre, en poussant les épaules et la poitrine vers le haut et l'extérieur, puis placez-vous sous la barre en la reposant dans le creux formé par la poitrine et les épaules. La prise est légère, avec plusieurs doigts pouvant être relâchés de la barre; c'est acceptable. Les mains maintiennent simplement la barre.

Avec la barre appuyée sur les épaules, redressez-vous pour la retirer du support à squat de quelques centimètres, exposant les épaules, la poitrine et les poignets à la posture.

Avec une pratique régulière, tout le monde peut apprendre à 'racker' la barre et même atteindre un niveau de confort acceptable avec la position. Sans cette technique, le développement de votre clean sera inutilement et considérablement limité.

Relâchement

Quand un levé échoue, ce qui arrive souvent, il est nécessaire de pouvoir lâcher la barre. Convincez-vous



en démontrant que vous pouvez la lâcher aussi bien depuis le bas que depuis le haut.

Depuis le bas, ouvrez les genoux et poussez la barre vers l'avant pour la laisser tomber au sol. Gardez les mains proches de la barre pour contrôler sa descente.

Depuis le haut, abaissez simplement les coudes et inclinez-vous légèrement. Encore une fois, gardez légèrement les mains sur la barre pendant sa descente pour la guider et éviter qu'elle ne rebondisse loin de vous.



4 sur 9

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Le Clean (suite...)

Technique – Le Soulevé

Le mouvement commence essentiellement comme un soulevé de terre. La barre est placée directement au-dessus du pied. Les épaules sont légèrement en avant de la barre.

Rien n'est relâché dans la position de départ. La poitrine est haute et gonflée ; les dorsaux et triceps sont fermement contractés ensemble.

Les bras sont tendus avec l'intérieur des coudes face à face. Les mains, avec une prise en crochet, peuvent être légèrement tournées vers l'intérieur, fléchissant légèrement les poignets.

Essayez de garder la poitrine aussi droite que possible et les épaules bien en arrière.

Au fur et à mesure que la barre monte, la direction générale est vers le haut et légèrement vers l'arrière. Lorsque la barre atteint les genoux, les tibias sont devenus verticaux et le poids de l'athlète s'est déplacé du milieu du pied vers les talons.

Les bras ne tirent pas du tout. Pensez à eux comme des sangles.

L'angle d'inclinaison du torse reste constant jusqu'à ce que la barre franchisse le genou.



Technique – Le Point d'Explosion

Environ aux deux tiers de la cuisse, à partir du genou, se trouve le point d'explosion. Il a deux caractéristiques importantes. Premièrement, c'est là que la barre effleure la cuisse en montant.

Deuxièmement, le point d'explosion détermine la largeur de la prise afin que la barre touche ce point lorsque vous avez la capacité maximale d'extension des hanches et des jambes.

Le point d'explosion est amené à la barre, puis les hanches et les jambes s'étendent soudainement, propulsant la barre vers le haut.



Le Clean (suite...)

Technique – Le Point d'Extension Maximale

Quand la barre effleure les cuisses, le torse se redresse, les épaules se haussent vivement et l'athlète effectue un léger saut avec les pieds à plat. C'est le point d'extension maximale. Les bras n'ont pas encore contribué.



au mouvement.

Le haussement d'épaules et l'hyperextension du torse soulèvent la barre vers le haut et vers l'arrière, tandis que l'impact de la cuisse lors de l'explosion a tendance à pousser la barre vers l'extérieur et vers le haut. La force nette propulse la barre avec puissance et légèrement vers l'arrière.



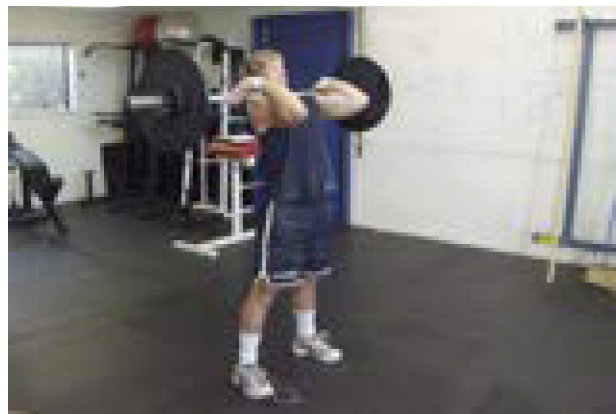
Technique – La Traction Basse

Au moment précis d'atteindre le point d'extension maximale, les hanches se rétractent rapidement vers le bas dans une position accroupie. Simultanément, les bras tirent l'athlète vers le bas sous la barre. C'est la première fois que les bras participent au mouvement.

Technique – Le Squat Frontal

En avançant rapidement les coudes, la barre se bloque sur la poitrine et les épaules. Comparée à la position initiale, la position accroupie est environ quatre pouces plus en arrière et un peu plus large pour permettre un squat profond.

Immédiatement après avoir reçu la barre, l'athlète termine le mouvement en effectuant un squat jusqu'à l'extension complète.



6 sur 9

Le Clean (suite...)

Clean avec un ballon médical

Sans aucun doute, le clean est un mouvement avancé. Un front squat et un deadlift techniquement corrects semblent être des prérequis évidents pour le clean, mais nous introduisons souvent le clean avec ballon médical bien avant que le deadlift et le front squat ne soient solidement établis.

Cela renforce le deadlift et le squat et introduit la dynamique passionnante, la fonctionnalité et le potentiel métabolique du clean.

Le ballon médical est un peu moins intimidant qu'une barre, il pèse moins (nous commençons avec un Dynamax de 8 livres et progressons jusqu'à un ballon de 20 livres) et semble suggérer plus la fonctionnalité pratique du clean que le clean avec barre.

Le clean avec ballon médical démontre efficacement à l'athlète en développement la séquence critique de la hanche accélérant l'objet jusqu'à l'extension maximale, la hanche revenant en position de squat et, enfin, la hanche squattant l'objet jusqu'à l'extension complète.

Observe sur les photos les mêmes caractéristiques fondamentales que le clean avec barre : décollage, point d'explosion, point d'extension maximale, tirage en dessous et front squat.

Les cleans avec ballon médical à haute répétition sont une merveilleuse introduction à l'un des protocoles d'entraînement les plus avancés de CrossFit : le clean et jerk à haute répétition.

Clean et jerk avec barre à haute répétition

Nous n'avons fait qu'effleurer la surface du clean. Il y a des éléments comme le « scoop » entre le décollage et le point d'explosion que nous omettons. Notre espoir ici est triple : premièrement, exprimer l'importance et la puissance du clean, deuxièmement, offrir des bases suffisantes pour t'aider à explorer le mouvement de manière efficace,

et troisièmement, encourager une recherche, une discussion, une exploration et un entraînement supplémentaires du « levé le plus puissant au monde. »

Nous n'avons pas discuté des plateformes de levage, des chaussures ou du snatch. Nous te laissons le soin d'apprendre tout ce que tu peux sur le clean et le levage olympique.



Le Clean (suite...)

Force et le Clean

Nous avons observé que le maximum de clean d'un athlète dépendra en grande partie de son maximum au soulevé de terre et au squat avant.

Pour soulever un poids du sol avec confiance et l'accélérer de manière significative, cela devrait être un soulevé de terre facile. Toute charge que vous essayez de soulever devrait être facile pour un soulevé de terre.

Pour se lancer sous une charge et l'attraper en squat avant avec confiance, cela devrait être un squat avant facile. Toute charge que vous essayez de soulever devrait être facile pour un squat avant.

En règle générale, nous encourageons nos athlètes à augmenter leur maximum combiné de squat avant et de soulevé de terre à quatre fois leur maximum au clean. Cela suggère que si vous souhaitez un clean de 500 livres, vous devriez développer un soulevé de terre de 1 000 livres et un squat avant de 1 000 livres. Dans un exemple moins extraordinaire, ne vous attendez pas à soulever 200 livres lorsque votre maximum en squat avant est de 200 livres et votre maximum en soulevé de terre est de 300.

Améliorer votre squat avant et votre soulevé de terre est un moyen sûr d'améliorer votre clean.

Le Clean et le Clean and Jerk

Nous avons mentionné que le clean est un exercice d'introduction au clean and jerk. Le clean and jerk n'est pas seulement l'un des deux levés olympiques ; c'est aussi un mouvement extraordinaire avec une capacité inégalée à améliorer votre condition physique.

Le clean sera le maillon faible dans le clean and jerk. Si vous pouvez vous placer sous le poids, vous pourrez probablement faire le squat puis le soulever au-dessus de votre tête.

Nous voulons un grand clean pour pouvoir réaliser un grand clean and jerk, et ainsi vous pourrez effectuer de nombreuses répétitions de clean and jerk.

Nos ressources préférées pour explorer et développer le clean

- Steve Miller de World Class Coaching, LLC a produit ce que nous considérons comme le matériel instructif le plus avancé et autorisé sur le clean disponible sur la cassette vidéo « The World's Most Powerful Lift ». Bob White, un disciple de Coach Miller, est champion de levage de poids dans son groupe d'âge au Texas. Bob est ingénieur et son analyse minutieuse de la cinématique du clean à la fin des deux cassettes vidéo de World Class Coaching est vraiment révolutionnaire dans sa conclusion étonnante. IronMind produit MILO, le meilleur journal de force disponible, des équipements fantastiques, des cassettes vidéo et des affiches liés au levage de poids et à l'entraînement de force sérieux. « Development of the Clean and Jerk » de David Webster. David Webster est un entraîneur légendaire de levage de poids et son « Development of the Clean and Jerk » est un joyau de 46 pages. Disponible uniquement chez IronMind, ce petit livre est en quantité limitée – procurez-vous-le maintenant. USA Weightlifting est l'organisme national de régulation du levage de poids aux États-Unis. La page de Dan John's Lifting and Throwing est un véritable trésor d'informations sérieuses sur le levage de poids. « The Encyclopedia of Weightlifting » d'Arthur Drechsler disponible chez IronMind. Ce gigantesque livre de 500 pages est dédié uniquement à deux levés – le clean and jerk et l'arraché.

Le clean est aussi complet qu'un exercice peut l'être, il entraîne des schémas fondamentaux de recrutement moteur du centre vers les extrémités, et entraîne et conditionne pour appliquer des forces grandes et soudaines.

Pourquoi un Clean and Jerk avec de nombreuses répétitions ?

Parmi les dix compétences physiques générales (endurance cardiorespiratoire, endurance, force, flexibilité, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre et précision), l'épaulé-jeté à haute répétition est le seul exercice qui peut toutes les augmenter de manière significative.

Un athlète capable d'effectuer un épaulé-jeté de 225 livres pendant quinze répétitions avec un poids corporel de 200 livres est, sans aucun doute, le « CrossFit ».

Le fait que le plus grand développement de puissance et de vitesse au monde ne soit pas traditionnellement pratiqué avec des répétitions plus élevées est une limitation qui ne peut pas être expliquée logiquement.

Les quinze représentants Clean and Jerk

Pour le défi de l'épaulé-jeté de quinze répétitions, nous autorisons uniquement le toucher et le déplacement sur le sol, mais tout repos souhaité est autorisé dans les positions de rack, au-dessus de la tête et suspendue. (Se reposer ici n'apporte pas beaucoup de soulagement.)

Normalement, nous faisons trois séries avec le même poids. Une sur 15 répétitions, une autre sur 12 et une troisième sur 9. La progression du 15-12-9 couvre complètement le domaine temporel de l'importante voie métabolique intermédiaire, la glycolytique.

Avec quinze répétitions, l'épaulé-jeté combine les exigences cardiorespiratoires d'une course de 800 mètres en un mélange étonnant de fonction, de force, de coordination et de puissance.

Conclusión

Le « roi de tous les exercices » comprend deux exercices classiques, le soulevé de terre et le squat, et fait lui-même partie d'un autre classique, l'épaulé-jeté.

Ce classique de force et de puissance exige autant de vitesse, de flexibilité, de coordination, d'équilibre et de précision que n'importe quel sport, et avec des répétitions plus élevées, il constitue un meilleur boost cardiovasculaire que le cyclisme.

Le clean, à la fois fin et moyen, marque le moment où la musculation devient un sport. Aussi difficile à maîtriser que le violon, chaque minute passée à pratiquer et à entraîner ce mouvement est une minute bien dépensée.

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Anatomie et physiologie pour sportifs

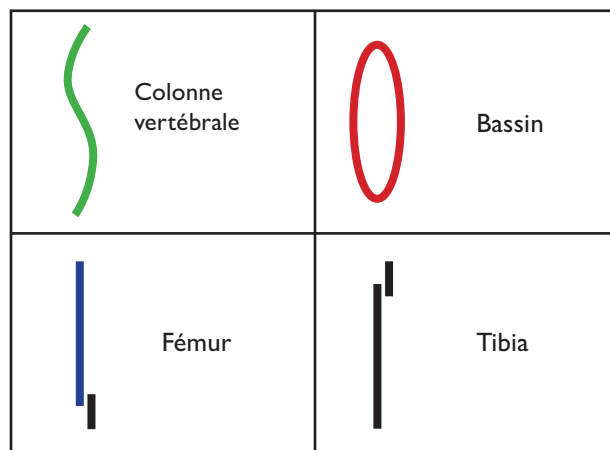
Greg Glassman

Un coaching efficace nécessite une communication efficace. Cette communication est grandement facilitée par le partage d'une terminologie entre l'entraîneur et l'athlète concernant le mouvement humain et les parties du corps.

Nous avons conçu une leçon extrêmement simple en anatomie et physiologie qui, selon nous, a amélioré notre capacité à motiver de manière précise les comportements souhaités et a renforcé la compréhension de nos athlètes en matière de mouvement et de posture.

En gros, nous demandons à nos athlètes d'apprendre quatre parties du corps, trois articulations (sans inclure la colonne vertébrale), et deux directions générales pour le mouvement des articulations. Nous concluons notre leçon d'A&P avec l'essentiel de la biomécanique sportive, réduit à trois règles simples.

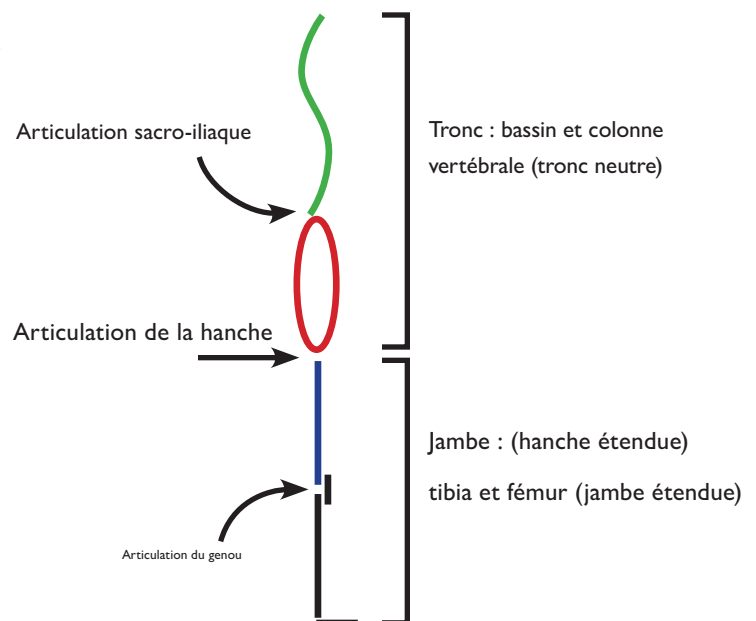
Nous utilisons une iconographie simple pour représenter la colonne vertébrale, le bassin, le fémur et le tibia. Nous montrons que la colonne vertébrale a une forme normale en « S » et où elle se situe sur le corps de l'athlète. Nous montrons de manière similaire le bassin, le fémur et le tibia.



Nous montrons ensuite le mouvement de trois articulations. Premièrement, le genou est l'articulation reliant le tibia et le fémur. Ensuite, en remontant, il y a la hanche. La hanche est l'articulation qui relie le fémur au bassin. Troisièmement, il y a l'articulation sacro-iliaque (articulation SI), qui relie le bassin à la colonne vertébrale. (Nous soulignons également que la colonne vertébrale est en réalité un ensemble de nombreuses articulations.)

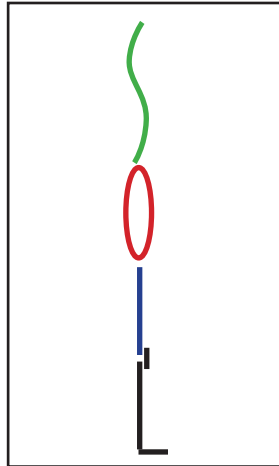
Nous expliquons que le fémur et le tibia constituent « la jambe » et que le bassin et la colonne vertébrale constituent « le tronc ».

Cela complète notre leçon d'anatomie – passons maintenant à la physiologie. Nous démontrons que « la flexion » réduit l'angle d'une articulation et que « l'extension » augmente l'angle d'une articulation.

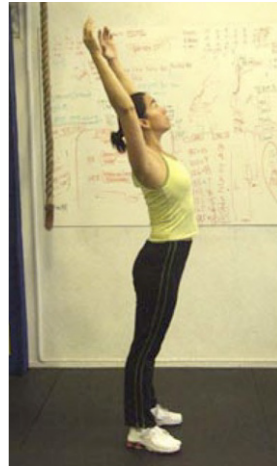
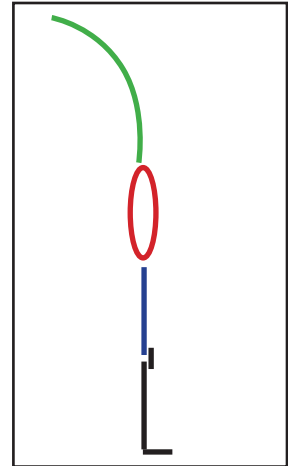


1 sur 3

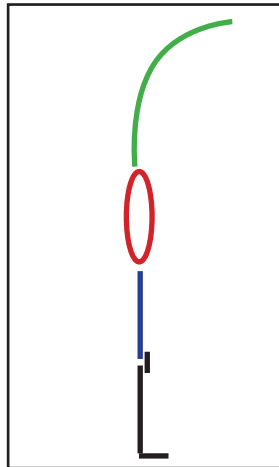
Anatomie et physiologie (suite...)



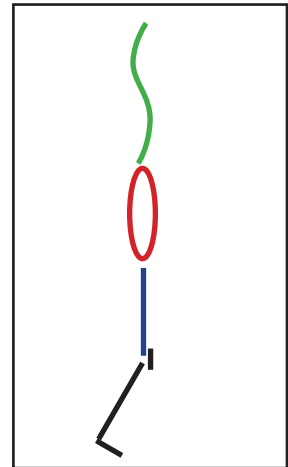
Tronc en position neutre, extension de la hanche, extension des jambes



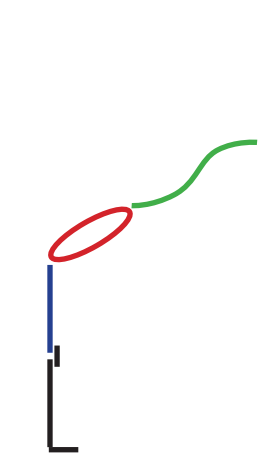
Extension du tronc



Flexion du tronc



Flexion des jambes



Flexion de la hanche

2 sur 3

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Feedback à feedback@crossfit.com

Anatomie et physiologie (suite...)

Avant de présenter notre synthèse des bases biomécaniques, nous testons nos élèves pour vérifier si tout le monde peut fléchir et étendre leur genou (ou "jambe"), hanche, colonne vertébrale et articulation sacro-iliaque (ou "tronc") à la demande. Lorsqu'il est clair que la différence entre flexion et extension est comprise à chaque articulation, nous donnons des instructions pour combiner les mouvements, par exemple, "fléchissez une jambe et le tronc mais pas la hanche".

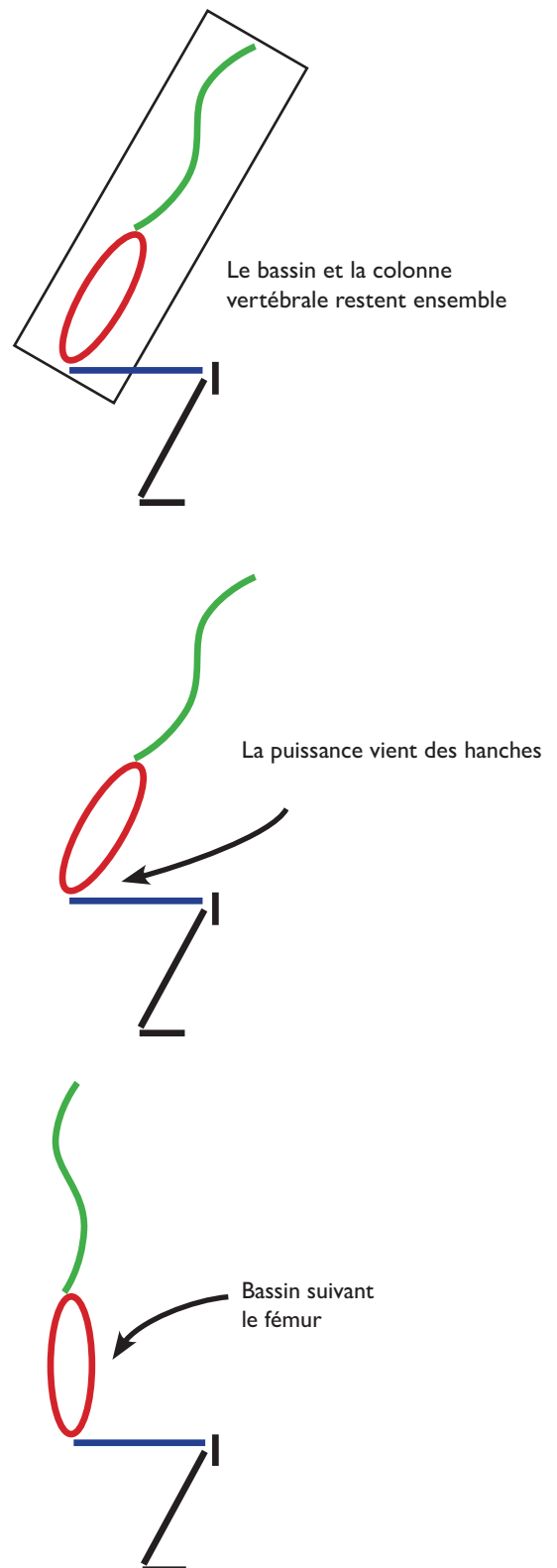
Une fois que les articulations, les parties et les mouvements sont clairs, nous offrons ces trois points essentiels de biomécanique :

- Le mouvement fonctionnel unit généralement la colonne vertébrale au bassin. L'articulation sacro-iliaque et la colonne vertébrale ont été conçues pour un mouvement de faible amplitude dans plusieurs directions. Efforcez-vous de garder le tronc ferme et solide pour courir, sauter, s'accroupir, lancer, faire du vélo, etc. 3 sur 3
- La dynamique de ces mouvements provient de la hanche – principalement de l'extension. Une extension puissante de la hanche est certainement nécessaire et presque suffisante pour une capacité athlétique de haut niveau.
- Ne laissez pas le bassin suivre le fémur au lieu de la colonne vertébrale. Nous avons appelé cela par le passé "fonctionnement de la hanche atténué" (CFJ numéro 05, janvier 2003). Nous l'appelons aussi "hanche figée" car lorsque le bassin suit le fémur, l'angle de la hanche reste ouvert et est donc incapable de s'étendre.

Quatre parties, trois articulations, deux mouvements, et trois règles offrent à nos athlètes et à nous-mêmes un lexique simple mais puissant et une compréhension dont l'effet immédiat est de rendre nos athlètes immédiatement plus "coachs". Nous ne pourrions pas demander mieux.



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.



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Fonctionnalité et Wall Ball

Greg Glassman

On parle beaucoup d'« exercice fonctionnel » de nos jours. Une recherche Google renvoie 950 000 résultats pour « exercice fonctionnel ». Même un rapide coup d'œil aux sites Internet parlant d'« exercice fonctionnel » semble soutenir l'idée que ces exercices se font avec des Swiss Balls et des bandes élastiques.

Les kinésithérapeutes définissent l'exercice fonctionnel comme un exercice dans plusieurs plans utilisant plusieurs articulations. Le célèbre conférencier Paul Chek a sa propre définition (<http://www.paulchekseminars.com/articles.cfm?select=11>), mais beaucoup de ce qui est appelé exercice fonctionnel semble être des exercices spécialisés étroitement liés à la réhabilitation et à la kinésithérapie.

Lorsque l'exercice fonctionnel est vanté pour l'entraînement sportif, il semble se concentrer largement sur l'entraînement du « tronc » – beaucoup de travail avec des Swiss balls et des exercices pour le buste. Bien que cela ait une certaine valeur, ce n'est pas la fonctionnalité que CrossFit poursuit et nous soutenons que les avantages des mouvements fonctionnels, tels que nous les définirons, dépassent les avantages orthopédiques et neurologiques généralement cités par les défenseurs de la « fonctionnalité ».

Nous voyons la majorité des actions humaines comme composées d'un nombre limité de mouvements fondamentaux irréductibles. Ces mouvements fondamentaux, que nous appelons fonctionnels, incluent, mais ne se limitent pas à, s'accroupir, soulever de terre, nettoyer, faire des fentes/courir/marcher, sauter, lancer, grimper et presser. Cette vision atomiste ou réductionniste nous amène à nous demander pour chaque exercice « Quelle est la universalité du schéma de recrutement moteur ? » Lorsqu'on applique ce critère au vélo et au développé couché, la réponse est « pas vraiment ». Lorsque nous posons la même question pour la course et le push-press, la réponse est « vraiment ».



L'argument en faveur d'une réponse neuroendocrine puissante associée à bon nombre des exercices que nous qualifions de fonctionnels semble assez simple. Il est connu, par exemple, que les cleans, les soulevés de terre et les squats provoquent une réponse neuroendocrine anormalement élevée. Lorsque vous examinez la liste des facteurs ou des exercices associés à une réponse neuroendocrine significative, ils répondent largement ou complètement à nos exigences d'être fondamentaux, élémentaires ou irréductibles, et universels au sport et à la vie.

Nous avons une forte et raisonnée suspicion que le reste de l'ensemble des exercices que nous qualifions de fonctionnels

de 3

Fonctionnalité & Wall Ball (suite...)

il sera finalement démontré qu'elle est responsable de l'évocation d'une réponse neuroendocrinienne significative. Autrement dit, nous soutenons que les tractions, les dips, le box jump, la course et autres, utilisés de la manière dont nous les utilisons, apportent une contribution systémique importante à la condition physique globale. Cette vision, bien que nouvelle, voire révolutionnaire, passe au second plan face à un deuxième soupçon de CrossFit qui est véritablement révolutionnaire.

Nous en sommes venus à croire que la spécificité des adaptations de l'entraînement cardiorespiratoire aux modalités d'exercice est fonction du manque de fonctionnalité d'un exercice. Cela suggère trois choses. Premièrement, une modalité d'entraînement plus fonctionnelle offrira un plus grand bénéfice cardiorespiratoire qu'une modalité moins fonctionnelle. Deuxièmement, un programme de mouvements fonctionnels, développé à travers les trois voies métaboliques, développe la condition cardiorespiratoire avec une plus grande application à un

un plus grand nombre d'activités, ce qui implique, troisièmement, qu'il existe diverses qualités de forme cardiovasculaire. Actuellement, nous voyons que chaque mouvement fonctionnel majeur entraîne une capacité cardiorespiratoire qui peut être développée indépendamment et en conjonction avec d'autres mouvements fonctionnels pour fournir une réponse cardiorespiratoire supérieure. Nous basons ce point de vue sur deux observations courantes dans notre travail clinique.

Premièrement, les coureurs, cyclistes, nageurs ou triathlètes d'élite s'effondrent lorsqu'ils sont exposés à de simples facteurs de stress de type CrossFit et leur échec est évidemment cardiorespiratoire. Deuxièmement, nos athlètes réussissent de plus en plus très bien dans les compétitions basées sur des compétences et des activités pour lesquelles ils sont peu ou pas entraînés.

Courez, appuyez, sautez, lancez, accroupissez-vous, soulevez-vous, fendez, grimpez et nettoyez dans les trois voies métaboliques dans diverses combinaisons, à haute intensité, et vous serez au plus à plusieurs semaines d'une performance bonne à excellente (force et conditionnement physique). sage) pour presque tous les sports ou activités.

L'affirmation ici est que les régimes comme notre WOD constituent en fin de compte une meilleure préparation cardiorespiratoire que le cyclisme.

ou courir pour n'importe quel sport sauf le cyclisme ou la course à pied. En fait, l'avantage s'étend aux dix adaptations physiques générales (endurance cardiorespiratoire, endurance, force, puissance, vitesse, flexibilité, agilité, précision, équilibre et coordination).

Le bénéfice cardiorespiratoire des mouvements fonctionnels mixtes modaux et de haute intensité, à la manière du WOD de CrossFit, est

un stimulus cardiovasculaire meilleur, plus utile et plus large que toute activité monostructurale comme le vélo, la natation ou la course à pied, même en combinaison.

L'implication claire, à la lumière de notre vision de l'entraînement sportif et des pratiques plus conventionnelles, est que les outils les plus efficaces disponibles pour le conditionnement métabolique ne sont généralement pas utilisés. Jusqu'à ce que les programmes d'entraînement intègrent les protocoles traditionnels d'entraînement en résistance (haltérophilie et gymnastique/callisthénie) pour remplacer ou compléter

Avec les modalités « cardio » traditionnelles (vélo, course à pied, natation, etc.), la condition physique reste inférieure.

Comme exemple de haute fonctionnalité et de transmission marquée des bénéfices cardiorespiratoires au sport et à la performance humaine en général, nous proposons notre exercice « wall-ball ». Cet exercice est en grande partie une combinaison de squat avant et de push-press. La fonctionnalité consistant à lancer ou à tirer un objet depuis le dessus et à se lever est, espérons-le, évidente.

Nous utilisons un Medicine Ball Dynamax de 20 livres et une cible verticale plate (à l'origine le mur et d'où le nom) située à environ 8 à 10 pieds au-dessus du sol.

Le mouvement commence par un squat avant et se poursuit jusqu'à une poussée/poussée qui envoie le ballon vers le haut et vers l'avant vers la cible à partir de laquelle il rebondit vers les bras tendus du lanceur où il est « absorbé » dans le squat. Dans sa globalité, le wall-ball est tout simplement un lancer.

Une fois perfectionné, chaque tir semble identique au précédent, et le contact et le départ du ballon sont doux et fluides. Si l'athlète s'efforce de calmer l'exercice,

Actuellement, nous voyons chaque
mouvement fonctionnel portant avec
c'est une capacité cardiorespiratoire qui
peut être développé indépendamment et
en conjonction avec d'autres
fonctionnalités
mouvements pour fournir un supérieur
réponse cardiorespiratoire.

Fonctionnalité et Wall Ball (suite...)

Les avantages sur la technique et la respiration sont immenses.

L'exercice peut être rendu plus difficile en augmentant le poids du ballon, en s'éloignant de la cible ou en élevant la cible.

Commencez et voyez combien de temps vous pouvez continuer à atteindre ces objectifs :

30 secondes :	12 lancers
1 minute :	25 lancers
1 ½ minute :	37 lancers
2 minutes :	50 lancers
2 ½ minutes :	62 lancers
3 minutes :	75 lancers
3 ½ minutes :	87 lancers
4 minutes :	100 lancers
4 ½ minutes :	112 lancers
5 minutes :	125 lancers
5 ½ minutes :	137 lancers
6 minutes :	150 lancers

En cas d'échec (retard), reposez-vous et réessayez. Avec le temps, vous devriez pouvoir réaliser 150 lancers en 6 minutes ou moins.

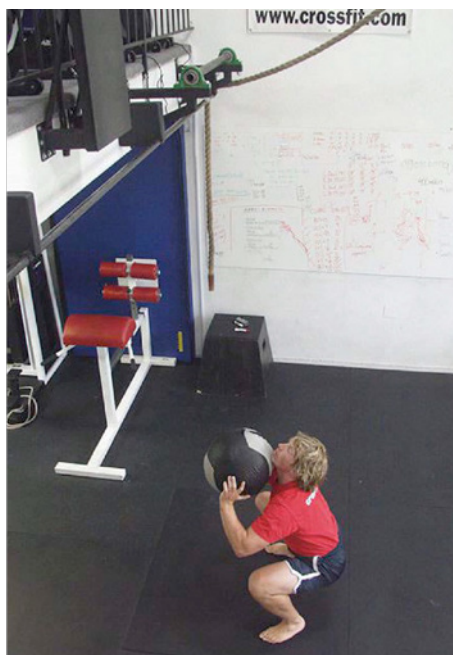
Notre meilleur temps pour 150 lancers à une cible de 3 mètres avec un ballon de 9 kg appartient à Mike Weaver en 4:52.

Si vous avez les ressources, il peut être judicieux de maîtriser l'exercice (6 minutes/150 squats) avec un ballon de 2 kg et de progresser jusqu'au ballon de 9 kg. (Dynamax propose des ballons de 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, et 9 kg.)

Voici les fondamentaux de la technique :

- Chaque répétition commence par un squat profond, pieds à plat sur le sol
- Gardez les coudes vers le bas et à l'intérieur
- Gardez le ballon bas contre la poitrine
- Ne laissez pas le ballon obstruer la vue de la cible
- Lancez avec un léger roulement des doigts et une poussée
- Rendez les mouvements ascendants et descendants identiques
- Minimisez le bruit de la respiration et du contact avec le ballon
- Respirez profondément et essayez de synchroniser la respiration avec le rythme des lancers

L'exercice de wall-ball combine deux mouvements classiques d'haltérophilie hautement fonctionnels à faible charge et de longue durée pour créer un outil de conditionnement métabolique extrêmement puissant avec un potentiel énorme pour améliorer la performance athlétique.



3 sur 3

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le soulevé de terre

Greg Glassman

Le soulevé de terre est inégalé en simplicité et en impact, tout en étant unique dans sa capacité à renforcer l'ensemble du corps.

Que vous souhaitiez stimuler votre métabolisme, augmenter votre force ou votre masse corporelle maigre, réduire votre masse grasse, réhabiliter votre dos, améliorer vos performances sportives ou maintenir votre indépendance fonctionnelle en tant que senior, le soulevé de terre est un raccourci notable vers cet objectif.

À la déception de millions de personnes, le soulevé de terre est rarement utilisé et peu souvent vu, même par la plupart des pratiquants de fitness et, croyez-le ou non, par les athlètes.

Peut-être que le nom du soulevé de terre a effrayé les foules ; son ancien nom, "l'élévation de santé", était un meilleur choix pour ce mouvement parfait.

Dans son application la plus avancée, le soulevé de terre est une condition préalable et un composant de "l'haltérophilie la plus rapide au monde", l'arraché, et "l'haltérophilie la plus puissante au monde", l'épaulé-jeté ; mais c'est aussi, tout simplement, la manière sûre et fiable de soulever n'importe quel objet du sol.

Le soulevé de terre, n'étant rien de plus que le fait de ramasser quelque chose au sol, se classe avec se tenir debout, courir, sauter et lancer pour sa fonctionnalité, mais procure un avantage athlétique rapide et remarquable comme aucun autre exercice.

Ce n'est qu'une fois que l'épaulé-jeté, l'arraché et le squat sont bien développés que l'athlète trouvera à nouveau un outil aussi utile pour améliorer sa capacité physique générale.

La fonctionnalité primordiale du soulevé de terre, sa nature intégrale pour tout le corps, et son avantage mécanique avec des charges importantes suggèrent un fort impact neuroendocrinien, et pour la plupart des athlètes, le soulevé de terre offre un tel gain rapide en force générale et en sensation de puissance que ses bienfaits sont facilement compris.

Si vous souhaitez devenir plus fort, améliorez votre soulevé de terre. Augmenter votre soulevé de terre peut aussi faire progresser vos autres levées, surtout les levées olympiques.

La peur du soulevé de terre est répandue, mais comme la peur du squat, elle est sans fondement. Aucun exercice ou programme ne protégera le dos des blessures potentielles du sport et de la vie ou des ravages certains du temps comme le soulevé de terre. (Voir l'encadré "Doc

& Coach » à la page 3)

Nous recommandons de pratiquer le soulevé de terre avec des charges proches du maximum une fois par semaine environ et peut-être une autre fois avec des charges insignifiantes pour de faibles répétitions. Soyez patient et apprenez à célébrer de petits records peu fréquents.

Les repères majeurs incluraient certainement le soulevé de terre avec un poids égal au poids du corps, deux fois le poids du corps, et trois fois le poids du corps, représentant respectivement un "début", un "bon" et un "excellent" soulevé de terre.

Le soulevé de terre se classe avec se tenir debout, courir, sauter et lancer pour sa fonctionnalité, mais procure un avantage athlétique rapide et remarquable comme aucun autre exercice.

1 sur 3

Le soulevé de terre (suite...)

Pour nous, les principes fondamentaux d'une technique correcte reposent sur trois piliers : sécurité orthopédique, fonctionnalité et avantage mécanique. Les préoccupations liées aux tensions orthopédiques et à une fonctionnalité limitée nous poussent à éviter les positions plus larges que la distance entre les hanches et les épaules. Bien que nous reconnaissons les performances remarquables de nombreux haltérophiles utilisant une position de soulevé de terre très large, nous estimons que leur fonctionnalité limitée (nous ne pouvons pas marcher, nettoyer ou soulever de cette manière en toute sécurité) et l'augmentation des forces sur la hanche dans des positions plus larges justifient uniquement des expositions peu fréquentes et modérées à légères à ces positions.

Expérimentez et travaillez régulièrement avec des prises alternées, parallèles et en crochet. Explorez avec soin et précaution les variations de position, la largeur de la prise et même le diamètre des disques, car chaque variante sollicite de manière unique les marges d'un mouvement fonctionnel essentiel. C'est une méthode efficace pour accroître la capacité de la hanche.

Considérez chacune des indications suivantes pour un soulevé de terre solide. Beaucoup encouragent des comportements identiques, mais chacun de nous réagit différemment aux différentes indications.

- Position naturelle avec les pieds sous les hanches
- Prise symétrique qu'elle soit parallèle, en crochet ou alternée
- Mains placées de façon à ce que les bras n'interfèrent pas avec les jambes en tirant depuis le sol
- Barre au-dessus de l'articulation du petit doigt et du pied
- Épaules légèrement en avant de la barre

- Partie interne des coudes orientée l'une vers l'autre
- Poitrine relevée et gonflée
- Abdominaux contractés
- Bras tendus sans tirer
- Épaules vers l'arrière et vers le bas
- Dorsaux et triceps contractés et se pressant l'un contre l'autre
- Gardez votre poids sur les talons
- La barre reste proche des jambes et se déplace essentiellement de manière rectiligne vers le haut et vers le bas
- L'angle d'inclinaison du torse reste constant tant que la barre est sous le genou
- Tête regardant vers l'avant
- Épaules et hanches montent au même rythme lorsque la barre est sous le genou
- Bras restent perpendiculaires au sol jusqu'à la fin



2 sur 3

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Prise mixte



Prise parallèle



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.

Docteur et Entraîneur

(Transcription d'une conversation réelle)

Docteur : Beaucoup de mes patients ne devraient pas faire de soulevé de terre.

Entraîneur : Qui sont-ils, Docteur ?

Docteur : Beaucoup sont âgés, ont une mobilité réduite, et sont fragiles ou ostéoporotiques.

Entraîneur : Docteur, permettriez-vous à un tel patient, disons une femme âgée, de se rendre à la boutique pour acheter de la nourriture pour chat ?

Docteur : Bien sûr, si ce n'est pas trop loin, je l'approuverais.

Entraîneur : Bien, supposons qu'après être revenue chez elle, elle arrive à la porte d'entrée et se rend compte que les clés sont dans sa poche. Est-elle médicalement autorisée à poser le sac par terre, sortir les clés de sa poche, ouvrir la porte, ramasser le sac et entrer ?

Docteur : Bien sûr, c'est une activité essentielle.

Entraîneur : À mon avis, la seule différence entre nous est que je veux lui apprendre à faire cette « activité essentielle » de manière sécurisée et toi non.

Docteur : Je comprends où tu veux en venir. Bon point.

Entraîneur : Docteur, nous venons à peine de commencer.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Entraînements de Référence

Greg Glassman

Création d'Entraînements

La conception et l'élaboration des entraînements sont la priorité de CrossFit. Des éléments tels que l'impact, la motivation, la perception, la récupération et le temps s'associent à des décennies d'expérience, agrémentées par la chance et l'intuition, pour créer notre menu quotidien, l'« Entraînement du Jour ».

Bien que notre processus de création d'entraînements soit largement rationnel, le résultat final semble souvent imprégné de qualités plus proches de l'art que de l'exercice, comme la symétrie, le thème ou le caractère. À cet égard, nous avons déjà parlé de la « chorégraphie de l'effort » pour décrire le meilleur du design d'entraînements.

Lorsqu'un entraînement atteint son plein potentiel, il se manifeste dans un mélange d'élégance, de simplicité, de forme et d'impact. Ce mois-ci, nous vous présentons six de ces entraînements.

Entraînements de Référence

Notre but est double lors de l'examen de ces entraînements. Premièrement, ces entraînements, exemplaires de CrossFit.

idéaux, nous offrent l'opportunité de révéler quelques-unes des considérations et des détails potentiellement invisibles que nous pesons lors de notre conception de programme. Deuxièmement, ces six entraînements. Ils introduisent une série d'entraînements qui vous permettront de mesurer et comparer vos performances et améliorations à travers des apparitions répétées et irrégulières dans l'« Entraînement du jour ». Les entraînements prévus, puisque les points de référence seront facilement distingués des autres Entraînements du Jour par un nom féminin donné à chacun. (Voir encadré).

Nos six premiers entraînements de référence sont répartis équitablement entre deux groupes thématiques distincts. Les trois premiers entraînements se composent entièrement de pompes, tractions, abdominaux et squats, tandis que le second groupe se distingue par des combinaisons d'éléments fondamentaux de musculation et de gymnastique. Chacun est mesuré par le temps.

Angie					
100 tractions	Chelsea	5 tractions	Elizabeth	Épaulé 135 lbs	20 tractions
100 pompes 100 abdominaux 100 squats pour le temps	30 pompes 40 abdominaux 50 squats Soulevé de terre 225 lbs 21-15-9 répétitions 3 tours pour le temps	10 pompes 15 squats chaque minute à la minute pendant 30 minutes	Pompes en équilibre Thruster 95 lbs 21-15-9 reps 3 tours pour le temps	Dips aux anneaux Dips aux Anneaux 21-15-9 reps 3 tours pour le temps	Tractions 5 tours pour le temps - 3 minutes de repos entre les tours 21-15-9 reps 3 tours pour le temps

sur 5

Entraînements de référence (suite...)

Le premier groupe : Angie, Barbara et Chelsea

Les entraînements du premier groupe, Angie, Barbara et Chelsea, sont très simples (ils consistent uniquement en de la calisthénie commune), très exigeants, renforcent considérablement les tractions, et pourtant, chacun présente un défi métabolique différent.

Angie et Barbara incluent des tractions, pompes, abdominaux et squats. Chelsea comprend des tractions, pompes et squats, mais pas d'abdominaux.

Pour chacun de ces trois entraînements, les tractions constituent clairement le plus grand défi. Après les séances, la plupart des athlètes sont surpris par la douleur importante ressentie dans le dos, les deltoïdes postérieurs et les biceps. Chez CrossFit, les tractions sont sacrées et tout le monde en a besoin de plus. Angie, Barbara et Chelsea soutiennent ces valeurs et objectifs.

Exigences métaboliques variées

Cependant, la véritable histoire de ces trois entraînements est peut-être cachée par leurs similitudes évidentes. Chacun offre une stimulation métabolique distincte. (Cependant, chacun est complètement épuisant.)

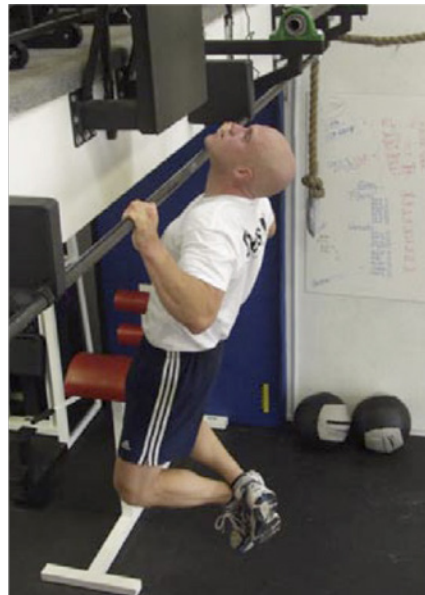
Angie représente environ 20 minutes de travail continu. Même avec les pauses nécessaires pour les tractions et les pompes, l'effort est pratiquement constant du début à la fin. Pour la plupart, le rythme s'accélère à chaque nouvel exercice. Cet entraînement a une forte composante aérobie qui augmente au fil de la séance.

Barbara exige environ 3 minutes de travail total, ponctuées par 3 minutes de repos répétées sur un total de 5 intervalles. Avec environ 3 minutes de travail et un ratio travail/repos de 1:1, c'est un intervalle aérobie. Bien que les efforts de trois minutes atteignent le domaine aérobie, ils sont suffisamment courts pour avoir un caractère anaérobie marqué.

Chelsea propose une séquence de 40 secondes de travail pour la plupart, suivies de 20 secondes de repos, répétées jusqu'à 30 minutes. Avec 40 secondes de "marche" et 20 "arrêt", il s'agit d'un intervalle anaérobie avec un repos abrégé, ce qui donne une forte saveur aérobie. C'est un intervalle hybride comme notre intervalle Tabata.

Angie, Barbara et Chelsea diffèrent dans les exigences métaboliques et chacune modifie ces exigences au cours de l'entraînement. Avec Angie, le travail devient plus stable à mesure que l'entraînement progresse. Pour Barbara, chaque tour dure un peu plus longtemps, augmentant ainsi la demande aérobie tandis que le repos reste constant. Et avec Chelsea, le repos se réduit à mesure que chaque tour prend plus de temps à compléter, mais ne peut excéder 1 minute, donc la qualité aérobie se renforce à travers des pauses de plus en plus courtes.

Cette analyse simplifie grandement la bioénergétique de ces entraînements et la nature du métabolisme.



2 sur 5

L'intensité variera en fonction de la condition physique de chaque athlète et de la stratégie adoptée pour l'entraînement, mais il est évident que ces exercices offrent des stimulations métaboliques variées et distinctes à travers plusieurs voies métaboliques ; cela est extrêmement important.

Grâce à leur simplicité et leur efficacité, ces entraînements sont des perles rares. Ils ne nécessitent qu'une barre de traction et environ quinze pieds carrés d'espace. Ils sollicitent l'ensemble du corps avec un défi particulier pour le haut du corps, sont extrêmement exigeants sur le plan métabolique et sont globalement complets.



“Diane”



Compagnons de Voyage Idéaux

Pour les voyageurs, ces trois entraînements sont absolument parfaits. Emportez avec vous le Door Gym ou l'Ultimate Chinning Bar, deux excellentes barres de traction portables pour les portes, et votre chambre d'hôtel devient une salle de sport idéale.

Le Deuxième Groupe : Diane, Elizabeth et Fran

Les entraînements du deuxième groupe, Diane, Elizabeth et Fran, sont des trios chronométrés en trois rounds qui combinent des éléments de base d'haltérophilie et de gymnastique.

Diane comprend des soulevés de terre et des pompes en équilibre. Elizabeth se compose de power cleans et de dips aux anneaux, tandis que Fran est composée de thrusters et de tractions.

Ces trois entraînements capturent l'essence même de CrossFit. Chacun combine l'haltérophilie et un élément de gymnastique, offrant un entraînement puissant et complet du corps incluant des mouvements fonctionnels de hanche, de poussée et de traction.

Exploiter les Faiblesses

Le défi fascinant de ces routines réside dans leur incroyable capacité à révéler vos faiblesses et à vous confronter à elles.

Pour de nombreux athlètes, les soulevés de terre à 225 livres, les power cleans à 135 livres et les thrusters à 95 livres sont faciles. Pour ces mêmes athlètes, les pompes en équilibre, les dips aux anneaux et les tractions sont souvent des points faibles. Typiquement, ces athlètes sont plus grands.

De même, les athlètes pour qui les pompes en équilibre, les tractions et les dips aux anneaux sont simples se trouveront probablement mis au défi par ces charges et répétitions élevées en haltérophilie. Typiquement, ces athlètes sont plus petits.

Ces entraînements favorisent-ils les athlètes de poids moyen ? Cela ne semble pas être le cas. Les athlètes de poids moyen semblent souffrir des deux côtés.

sur 5

Exact. Si vous avez acheté des anneaux juste pour compléter Elizabeth, cela deviendra l'un des entraînements les plus bénéfiques que vous ayez essayés, rien que pour vous initier aux anneaux.

Règles et Préparation

Pour chacune des six sœurs, Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth et Fran, l'entraînement exige que vous complétiez le nombre requis de répétitions pour chaque exercice avant de passer au suivant. Vous pouvez diviser chaque série selon vos besoins, mais ne passez pas à l'exercice suivant avant d'avoir terminé le nombre spécifié de répétitions.

Si vous effectuez l'Entraînement du Jour (WOD), vous vous préparez à ces entraînements. Faire le WOD et vous investir à 100% dans ces entraînements lorsqu'ils apparaissent est suffisant. Si vous les réalisez, vous progresserez; si vous progressez dans ceux-ci, vous devenez plus en forme.

Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran et Elizabeth

Selon le Service Météorologique National, l'utilisation de « noms propres courts et distinctifs dans les communications écrites et orales est plus rapide et moins sujette aux erreurs » que les méthodes d'identification « plus compliquées », c'est pourquoi depuis 1953, les tempêtes ont été dotées de noms féminins.

Cette commodité et logique nous ont inspirés à donner des noms féminins à un groupe spécial d'entraînements, mais tout ce qui vous laisse épuisé et vous attire de nouveau mérite certainement un nom.

Dans ce Journal, nous vous présentons Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran et Elizabeth. Six femmes incroyables dont nous discutons les qualités dans ce numéro, apparaîtront de manière irrégulière mais répétée comme l'« Entraînement du Jour » (WOD).

C'est seulement en répétant les entraînements que nous pouvons mesurer notre progression avec assurance. Nous avons choisi de répéter les entraînements les plus difficiles, formateurs et représentatifs de l'idéal de conditionnement physique de CrossFit, et ces dames répondent à ces critères.

Dans les trois jours suivant la publication d'un entraînement portant un nom féminin sur www.CrossFit.com, complétez l'entraînement et publiez vos résultats dans les commentaires. Nous allons développer une base de données autour de vos performances dans ces entraînements et souhaitons donner un « avertissement » aux abonnés du Journal.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Parallettes faites maison vraiment cool

Greg Glassman

L'entraînement avec des parallettes est amusant et très formateur. Sans formation en gymnastique, on se prive de l'entraînement neurologique le plus puissant (coordination, précision, agilité et équilibre) disponible pour un athlète, et l'entraînement avec des parallettes est essentiel pour votre développement en gymnastique.

Nous espérons que notre enthousiasme pour l'entraînement avec des parallettes spécifiquement, et la gymnastique en général, inspirera chacun d'entre vous à se procurer une paire de parallettes et à commencer sérieusement votre entraînement en gymnastique.

À cette fin, nous vous proposons ce mois-ci des instructions étape par étape pour construire un excellent ensemble de parallettes à partir de tuyaux en PVC disponibles partout où des fournitures de construction ou des matériaux de jardinage sont vendus.

Quatre éléments inspirent ce projet : 1. Ils sont très bon marché (10-20 \$), 2. N'IMPORTE QUI peut les fabriquer, 3. Non seulement ils sont bons, mais ils sont fantastiques - vous ne pourriez pas demander de meilleures parallettes ; nous sommes étonnés de leur qualité, et 4. C'était très amusant de les construire.

Matériaux et outils

Matériaux :

- 10 pieds de PVC 1 1/2
- 4 coudes
- 4 T
- 8 embouts
- Colle et primaire pour PVC
- Ruban électrique
- Chiffons
- Journal

Outils :

- Scie à main à dents fines
- Mètre ruban
- Brosse métallique ou papier de verre
- Papier

ATTENTION

Veuillez effectuer tout ponçage et découpe dans un endroit bien ventilé et utiliser une protection pour les yeux, le nez et la bouche comme des lunettes de sécurité et un masque respiratoire. La poussière de PVC a été liée à des problèmes respiratoires, alors faites attention à ne pas inhaler de particules.



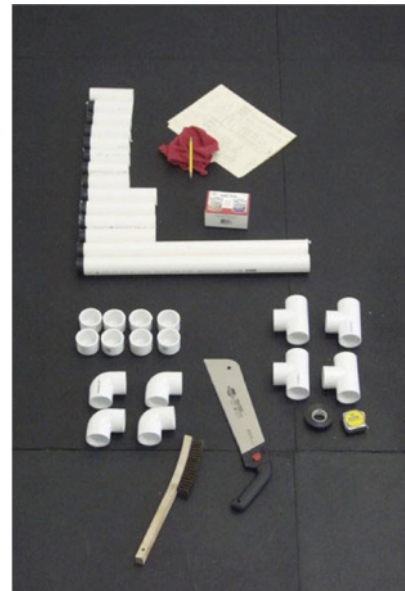
(à droite) Tous les outils et matériaux. Le tuyau de 10 pieds est marqué avec du ruban électrique, prêt à être coupé.

1 sur 4

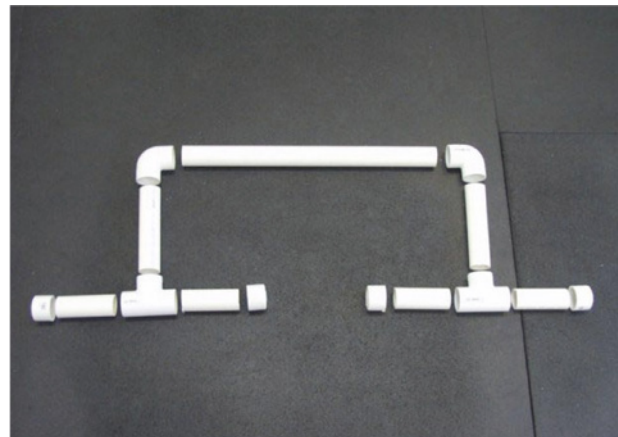
Parallettes faites maison (suite...)

Procédures :

- Nettoyez et séchez une section de 3 mètres de tuyau en PVC de 1 !.
- Mesurez et marquez avec un crayon à 24, 48, 56, 64, 72, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110 et 115 pouces à partir d'une extrémité du tuyau.
- Enroulez du ruban isolant autour du tuyau de façon à ce que le bord avant du ruban s'aligne exactement avec les marques mesurées.
- Coupez le tuyau au bord avant de chaque bande de ruban. Cela donne deux sections de 24, quatre de 8 et huit de 5. Ne coupez pas dans le ruban, et gardez vos coupes raisonnablement perpendiculaires à la longueur du tuyau.
- Lisez attentivement les instructions sur la colle et l'apprêt pour PVC.
- Appliquez l'apprêt et la colle (A&C) sur un coude de chaque section de 8. Ce sont les "pieds".
- Fixez les pieds aux extrémités des deux sections de 24. Assurez-vous que les pieds sont parallèles sur chaque pièce.
- Mettez de côté les "sommiers" finis (deux assemblages des sections de 24 avec "pieds").
- Fixez les sections de 5 dans chacun des quatre T.
- Fixez des bouchons aux extrémités de chacun des quatre assemblages en T. Ce sont les "bases".
- Fixez les "bases" aux "sommiers" au niveau des "pieds".
- Poncez ou brossez les tubes supérieurs pour les rendre rugueux afin qu'ils puissent retenir la craie. (Le ponçage est le plus efficace.)



Les pièces coupées, les matériaux et les fournitures, prêts à coller.



Vérification avant assemblage.

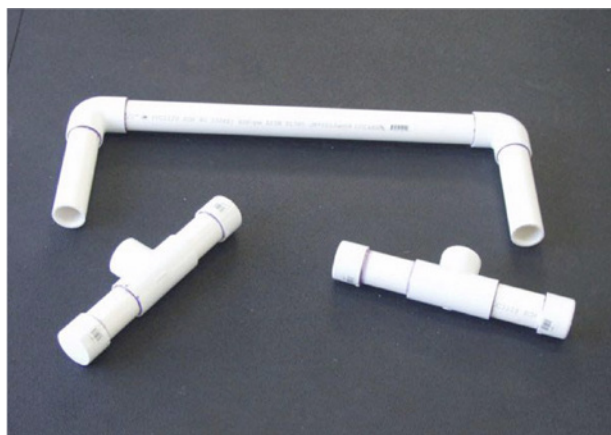


Ci-dessus : une scie à métaux à dents fines facilite la coupe du tuyau.

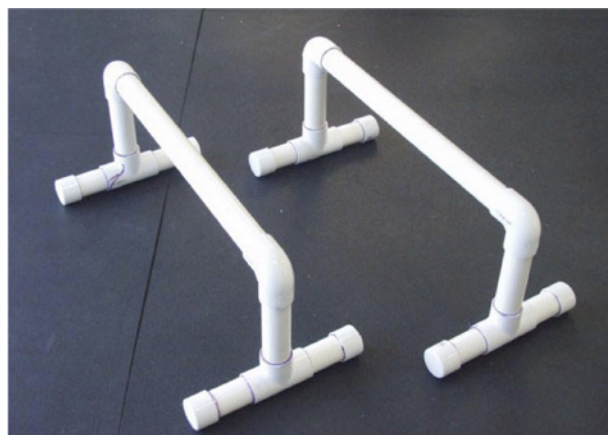


Lisez attentivement les instructions pour l'apprêt et la colle. Vous voulez vraiment une bonne adhérence.

Parallettes maison (suite...)



Les « pieds » prêts à être fixés aux « sommets ».



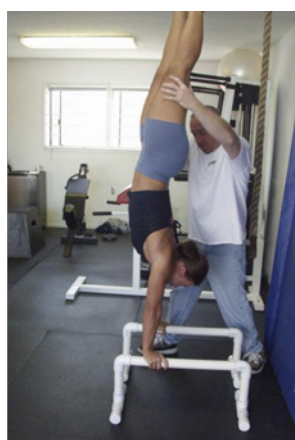
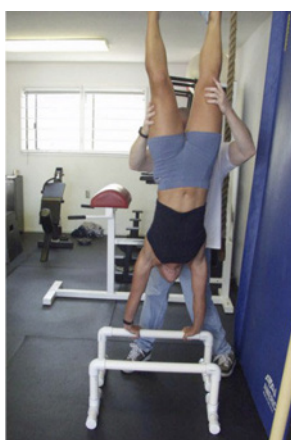
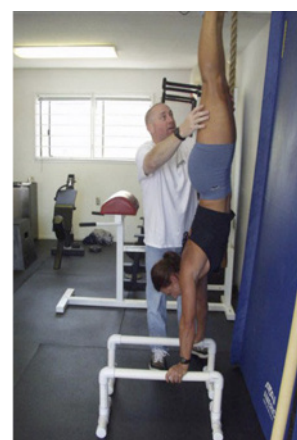
Produit fini.

Il nous a fallu environ une heure pour assembler l'un des équipements de sport les plus cool jamais conçus.

Nous prévoyons d'organiser une fête de fabrication de parallettes chez CrossFit Santa Cruz pour en produire une demi-douzaine pour la salle de sport et offrir un ensemble à chaque participant.

Les champions de gymnastique Steve McCain et Jay Thornton d'American Gymnast ont créé le guide d'entraînement aux parallettes le plus complet sur Internet, intitulé « Le succès en gymnastique commence à la maison : Guide d'entraînement aux Parallettes ». Ce programme propose des leçons pour débutants, intermédiaires et avancés. Il y a de quoi vous occuper pendant des années.

Suivez les exercices du Guide d'entraînement aux Parallettes et cochez et datez chaque exercice lorsque vous l'effectuez. Si vous avez des doutes sur votre technique, filmez ou photographiez vos efforts et comparez vos mouvements avec le texte et les photos du guide d'entraînement.



3 sur 4

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retours à feedback@crossfit.com

Parallettes maison (suite...)

La liste suivante d'exercices est extraite du guide. Accomplir cette liste en un an serait un exploit formidable.

- Position accroupie
- Position L
- Planche accroupie
- Pression écartée vers l'équilibre contre un mur
- Équilibre contre un mur
- Pompes en équilibre contre un mur
- Pompes 4 sur 4
- Équilibre
- Pirouettes en avant en équilibre !
- Position V
- Planche accroupie vers planche écartée
- Pression L-sit vers planche accroupie ou écartée
- Pression écartée vers l'équilibre (sans mur)
- Pression en pike vers l'équilibre contre un mur
- Pompes planche
- Pirouettes en avant en équilibre 1/1
- Pirouette en arrière en équilibre !
- Pression en pike (sans mur)
- Pressions avec un bâton
- Planche corps droit (pieds joints sur une boîte)
- Pression planche écartée vers l'équilibre
- Pirouettes en arrière en équilibre 1/1

De plus, il y a cinq pressions vers l'équilibre que vous souhaitez développer dans cet ordre :

- Pression bras pliés, hanches pliées, jambes pliées
- Pression bras droits, hanches pliées, jambes pliées
- Pression bras droits, hanches pliées, jambes droites ("raide-raide")
- Pression bras pliés, hanches droites, jambes droites ("hollowback")
- Pression bras droits, hanches droites, jambes droites ("planche")

Toutes ces pressions sont réalisées sans écartement. Certaines de ces pressions sont partiellement incluses dans le guide d'entraînement. Terminer cette liste en deux ans serait exceptionnel !

Beaucoup de nos athlètes, sinon la plupart, sont pleinement impliqués et dévoués à un sport. Pour ces athlètes, le WOD (Entraînement du jour) et leur entraînement sportif consomment toute l'énergie qu'ils peuvent avoir pour l'activité physique. Leur emploi du temps est chargé.

D'autres CrossFitters ne sont pas engagés dans un sport particulier et ont la possibilité passionnante d'explorer plusieurs sports de manière plus décontractée et de pratiquer des exercices et des compétences visant à améliorer la condition neurologique (coordination, agilité, précision et équilibre). Beaucoup de ces athlètes sont des soldats, policiers et pompiers et pour eux, la forme physique est leur sport. Ces individus comptent parmi nos meilleurs athlètes.

C'est précisément avec ces athlètes en tête que nous publierons de plus en plus, en complément du WOD, des conseils de développement de compétences, des exercices et des compétences pour les parallettes et les anneaux. Ne soyez pas laissé pour compte ; fabriquez des parallettes (et achetez des anneaux !).



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Entraînements en équipe

Greg Glassman



CrossFit pourrait bien être l'un des rares mouvements populaires dans l'histoire du fitness. Lorsque nous avons lancé notre site web il y a environ 32 mois, nous espérions qu'en publiant des entraînements quotidiens, quelqu'un, quelque part, les découvrirait, les essaierait, réaliserait leur efficacité, reviendrait, et finalement, attirerait d'autres vers notre concept. Nous voulions initier une révolution du fitness qui pourrait défier le modèle commercial en offrant des programmes de fitness plus efficaces au grand public. Le plan initial consistait à structurer les entraînements de manière à ce que toute personne raisonnablement ingénieuse ou ambitieuse puisse y participer. Nous voyions nos entraînements comme des étincelles lancées au vent. Nous savions que si CrossFit devenait

de 0

CrossFit® est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retour d'information à feedback@crossfit.com

Entraînements en équipe (suite...)

Cela se produirait grâce au travail d'un certain nombre d'individus répartis dans le monde entier. Tout cela étant, notre concentration et notre conception ont été largement axées sur l'individu et son entraînement, et non sur l'équipe ou le groupe et ses besoins.

Nous avons réussi à diffuser le concept CrossFit et nous travaillons désormais en étroite collaboration avec de nombreux clients institutionnels ; les militaires et les forces de l'ordre, les équipes sportives et les clubs où la plupart de nos entraînements du jour (WOD) ne sont pas si facilement appliqués à une équipe. En parcourant les WOD, vous remarquerez que beaucoup, sinon la plupart d'entre eux, ne se prêtent pas logiquement au travail d'équipe. En règle générale, le problème serait que pour faire courir, disons, 10 personnes simultanément pendant une séance d'entraînement, il faudrait dix rameurs, dix cordes et dix kettlebells un jour et dix séries d'anneaux, dix supports de squat et dix développeurs de muscles fessiers le lendemain. . Cela serait possible pour un client institutionnel à gros budget qui aurait adhéré au concept CrossFit et aurait entièrement consacré ses ressources à notre modèle, mais ce n'est pas ce à quoi nous avons habituellement affaire. (Alternativement, envoyer un ou deux membres de l'équipe à la fois via nos WOD peut prendre plusieurs heures dans certains cas.) Généralement, nos clients d'équipe doivent travailler avec leur équipement existant, disposer de ressources limitées pour l'équipement supplémentaire et ne peuvent pas aborder le sujet d'une conversion massive au CrossFit et réaffectation de leurs gymnases avec leurs supérieurs sans mesure de succès clairement démontrable avec notre programme et leurs ressources actuelles.

C'est précisément en pensant à ces clients institutionnels que nous avons développé trente entraînements en équipe qui, nous l'espérons, permettront aux chefs d'équipe PT (entraînement physique) d'explorer et d'adapter la méthode CrossFit à leur environnement. Nous appelons cela « 6 semaines de CrossFit pour 10 » parce que nous avons regroupé ces trente entraînements en équipe sous la forme d'un cours de physiothérapie de six semaines pour dix athlètes.

Voici quelques-uns des critères qui ont guidé nos efforts de conception de programme :

- S'adapter à une grande diversité de capacités (y compris masculines et féminines)
- En fin de compte, taxer les athlètes d'élite et novices
- Motiver et amplifier la camaraderie
- Travailler avec un nombre pair ou impair de participants
- Préserver le caractère physiologique de la programmation CrossFit
- Exposer des demandes modestes/raisonnables pour de nouveaux équipements

"6 semaines de CrossFit pour 10"

Entraînements quotidiens

1. Courez 5K 1
2. "Chelsea"
3. Mile de balai
4. Boule d'aspirateur
5. Ligne Conga : développé couché et tractions
6. Repos
7. Repos
8. Courez 5 km 11
9. Course à pied, escalade sur corde, courses en équipe Ring Dip
10. Soulevé de terre 1
11. Lancer de médecine-ball
12. Squat à deux, tractions, Mile Run
13. Repos
14. Repos
15. Courez 5K 111
16. Courses de dragsters Run, KBS, Pull-ups
17. Le propre
18. Lutte acharnée
19. Max Pull-ups & Dips/Tabata Squats
20. Repos
21. Repos
22. Exécutez 5K 1V
23. Pressing et secousses/Deadlift 11
24. S'accroupir, courir, s'accroupir, courir, s'accroupir
25. Circuit de tractions, de pompes et de redressements assis
26. Courses de camions poussés
27. Repos
28. Repos
29. Exécutez 5K V
30. L'épaulé-jeté
31. Courses sur circuit Run, Thruster, Pull-up
32. Exercices de camarades tombés au combat
33. Soulevé de terre 111
34. Repos
35. Repos
36. Exécutez 5K V1
37. L'arraché
38. Courses de course, de propulseur, de dragsters de traction
39. Courses de retournement de pneus
40. Conga Line : escalade sur corde et plongée en anneau

Entraînements en équipe (suite...)

- Inspirer une programmation créative chez les directeurs et dirigeants PT
- S'appuyer sur des mouvements largement peu qualifiés tout en développant simultanément des mouvements plus compliqués
- Concevoir des entraînements qui pourraient être effectués à l'extérieur
- Développer un programme qui préparerait les athlètes et leurs instructeurs à une programmation et un développement plus sophistiqués
- Créer un programme qui motiverait l'exploration continue du fitness après l'obtention du diplôme
- Fournir une exposition qui garantirait que les athlètes soient en mesure de suivre le WOD avant la fin du cours
- Concevoir un cours de 6 semaines dans lequel des instructeurs de physiothérapie ambitieux et expérimentés pourraient être formés pour enseigner en toute confiance pendant un cours de trois jours et quelques semaines de préparation.

Lorsque les entraînements en équipe sont bien construits, l'effet physiologique est égal à celui des entraînements individuels, mais la magie créée par la dynamique du travail d'équipe et de la compétition n'a pas d'équivalent dans l'effort solo. Les principaux obstacles aux entraînements en équipe sont d'ordre logistique – problèmes de structure, de planification, de calendrier et d'équipement – et ils peuvent être facilement surmontés.

Nos entraînements de groupe ont été si amusants et si réussis que la plupart de nos clients individuels ont demandé à être placés dans l'un de nos groupes. L'entraînement en équipe domine de plus en plus notre pratique clinique locale.

Comme pour le programme répertorié ici, nous travaillons généralement avec des équipes de dix personnes. Beaucoup de nos entraînements (et bon nombre de ceux présentés ici) sont construits autour d'une compétition de deux équipes de cinq joueurs. Pour ces entraînements, nous répartissons l'équipage entre nos deux meilleurs athlètes qui servent de capitaines d'équipe. Nos chefs d'équipe ont été formés et sélectionnés pour leur sens instinctif et leur esprit d'équipe. Pour être pleinement apprécié, il faut être témoin de l'énorme bénéfice que procurent les athlètes d'élite applaudissant et célébrant véritablement les réalisations d'athlètes de moindre importance.

Un tableau noir ou un tableau blanc est un outil indispensable pour motiver ces entraînements en équipe. Les résultats de tous les entraînements présentés dans ce numéro, sauf un, peuvent être parfaitement quantifiés. Nous avons observé que « jeter des chiffres au tableau » crée un climat dans lequel chacun donne le meilleur de lui-même.

Nous avons construit ce programme sur un régime de cinq jours de travail et deux jours de repos. Dans une grande partie du monde, la semaine de travail s'étend du lundi au vendredi. Nous n'allons pas changer cela.

Liste des équipements

- 2 barres olympiques
- 5 séries d'haltères de 40 lb
- Plaques de composition en caoutchouc
 - 4-10 lb. pair
 - 4-25 lb. pair
 - 4-45 lb. pair
- Station de traction/dip
- 2 gros pneus de camion
- 10 chevilles
- Supports Vulcains
- Piliers du pouvoir
- Banc
- Escalade sur corde de 25 pieds
- Ballons médicaux de 2 à 20 lb
- Ballon médical de 1 à 8 lb
- Anneaux
- boîte de 10 pouces
- 1 camion
- 2-1 1/2 livres de Kettlebells



Les spécificités de la charge et des répétitions, des séries et du repos ne sont qu'une suggestion basée sur nos expériences. Nous avons conçu ces entraînements en tenant compte des capacités physiques de plusieurs grandes équipes SWAT métropolitaines avec lesquelles nous avons travaillé. Certaines séances devront peut-être être quelque peu tempérées pour s'adapter aux académies ou services de police régionaux.

of 0

Course de 5 km 1 : (un 5 km équivaut à 3,1 miles.) Trouvons un point de référence sur une distance souvent surestimée mais néanmoins importante. Faites partir l'équipe en groupe et notez leurs temps d'arrivée. Échauffez-vous avec quinze minutes d'étirement avant de commencer.

Cette course peut se faire sur piste, mais les parcours urbains ou en pleine nature sont meilleurs. Nous préférons un "5 km urbain" avec de nombreux obstacles naturels et artificiels.

Calculez les écarts de temps entre chaque position (écart entre le 1er et le 2e, entre le 2e et le 3e, etc.). Ces données serviront pour le départ avec handicap lors du prochain 5 km.

Chaque semaine commence par une course de 5 km et l'analyse des tendances de performance est un élément essentiel de cet entraînement. Chaque séance de 5 km inclura du "travail avec bâton" (voir Jour 3), des exercices pour le tronc, d'autres mouvements calisthéniques et des étirements.

Chelsea : Cinq tractions, 10 pompes et 15 squats répétés chaque minute pendant 30 minutes. Placez-vous près des barres de traction et démarrez le chronomètre.

C'est un entraînement de référence CrossFit. Chelsea est facile pour les jambes mais intense pour le haut du corps. Les exigences métaboliques ("cardiovasculaires") sont notables.

Cet entraînement comporte un volume élevé de tractions, ce qui est évident le jour suivant. Chelsea est un "renforcement des tractions" et CrossFit est "centré sur les tractions".

Utilisez un chronomètre à trois fonctions et réglez-le pour un compte à rebours d'une minute. Donnez un avertissement de "15 secondes" avant la fin de chaque série.

Cet entraînement peut initier le squat pour beaucoup. Insistez sur une technique parfaite. Plus vous êtes rigoureux, plus votre impact positif sera important à long terme pour ces athlètes. Consultez l'article sur "Le Squat" dans le CrossFit Journal.

La plupart des athlètes trouveront impossible de maintenir le rythme pendant trente minutes. Instruisez les athlètes à continuer une fois en retard et à noter le nombre de séries complétées dans le temps et celles complétées après avoir pris du retard. Chelsea est évalué comme "le nombre de séries complétées dans la minute prescrite"/"les séries supplémentaires complétées jusqu'à 30 minutes". Par exemple, un score de "12/9" indique qu'une série par minute a été

complétée pendant douze minutes et qu'au treizième minute, l'athlète a pris du retard mais a complété 9 autres séries dans les 18 minutes restantes. Le premier chiffre détermine le classement et le second chiffre affine le classement pour ceux ayant le même nombre principal.

Établissez une politique de tolérance zéro pour une mauvaise technique. Nous permettons les balancements et les coups de pied dans les tractions (ils sont très fonctionnels) mais exigeons le contact de la pomme d'Adam avec la barre et une extension COMPLÈTE en bas. Les squats doivent descendre sous le parallèle et remonter jusqu'à l'extension complète des hanches et des jambes. Les pompes doivent se faire avec un corps rigide.

Nous ne voulons pas insister sur l'importance ou les normes pour chacun des entraînements suivants. Disons simplement que tricher sur l'amplitude des mouvements est totalement inacceptable.

Consultez l'article du CrossFit Journal de septembre 2003, "Entraînements de Référence" pour en savoir plus sur "Chelsea" et d'autres entraînements importants.

Kilomètre avec le bâton : 25 squats arrière, 25 squats avant, 25 squats au-dessus de la tête, course de 400 mètres, 25 pressions des épaules, 25 pressions de poussée, 25 poussées-jerk, course de 400 mètres, 50 squats clean, course de 400 mètres, 50 arrachés, course de 400 mètres.

Tout ce travail, à l'exception des courses, est effectué avec un bâton de 2,5 cm pour 1,8 m. Les mouvements sont réalisés en synchronisation et la course est maintenue au rythme du coureur le plus lent. Tous restent ensemble pour chaque répétition.

Cet entraînement introduit des mouvements fonctionnels cruciaux d'un impact incomparable. Introduire ces mouvements essentiels sous des charges quasi nulles nécessite une grande précision, coordination, équilibre et flexibilité, souvent nouvelles pour l'athlète. Les compétences développées avec ces exercices avec bâton ouvrent la voie à une participation sûre et extrêmement efficace aux stimuli d'entraînement les plus importants connus, l'haltérophilie. Pas le junk du culturisme mais le véritable entraînement.

L'entraînement physique ne devrait pas être le seul aspect de l'entraînement dépourvu de compétences. Nous exigeons des équipes des compétences énormes, mais trop souvent, nous pensons que l'entraînement physique est plus efficace s'il est basé sur des éléments à faible compétence.

Prenez le temps d'introduire chacun des mouvements et n'entamez pas la course tant que presque tout le monde ne peut pas exécuter un

de 0

Entraînements d'équipe (suite...)

approximation raisonnable des mouvements. Introduire et pratiquer les mouvements prendra probablement 20 à 30 minutes.

Une fois terminé, classez les athlètes selon la qualité de leurs mouvements et identifiez deux leaders de l'équipe de musculation, l'un pour les poids légers et l'autre pour les poids lourds, en fonction de ce classement.



Hoover Ball : Hoover Ball est essentiellement du volley-ball avec un ballon médicinal. Nous avons joué avec des règles officielles et non officielles. C'était plus amusant et exigeant sans règles. Installez un filet ou une corde à 2,5 mètres.

Notre version préférée permet toutes les méthodes de lancer, des passes illimitées et aucune restriction sur les combinaisons de course et de lancer. Le ballon doit être lancé pour franchir le filet ou la corde de 2,5 mètres et doit être attrapé ou laissé tomber hors des limites par l'équipe réceptrice. Une équipe gagne un point si quelqu'un touche sans attraper le ballon de l'autre côté ou laisse un ballon lancé atterrir hors des limites de son propre côté.

Les jeux les plus exigeants semblent provenir d'équipes de deux personnes avec un ballon médicinal Dynamax de quatre kilos. Créez cinq équipes de poids corporel total approximativement égal. Faites tourner les équipes pour remplacer les perdantes dans les jeux à 13 points.

Toute équipe en jeu qui attrape en premier le ballon peut servir après qu'un point a été marqué.

Jouez pendant 60 minutes. Classez les équipes en fonction du nombre de victoires.

Consultez l'article dans le CrossFit Journal de février 2003, "Hoover Ball" pour en savoir plus sur le jeu.

Conga Line : Banc et Tractions : Préparez un banc, un support et une barre près de la barre de traction. Alignez l'équipe et envoyez le premier athlète faire le plus de répétitions possible au banc sans reposer la barre ou se reposer sur la poitrine, puis immédiatement, mais sans courir ou se précipiter, allez à la barre de traction et effectuez une série maximale de tractions. Lorsque le premier athlète termine la dernière répétition au banc, le deuxième se prépare à prendre sa place. À la fin des répétitions au banc et des tractions, l'athlète retourne à la fin de la ligne. Le banc n'est jamais libre plus de quelques secondes et personne ne commence les tractions tant que l'athlète précédent n'est pas descendu de la barre.

Selon les expériences et les gabarits des membres du groupe, commencez par 43, 61 ou 84 kilos pour le banc. Vous avez choisi le bon poids lorsque les totaux de tractions et de banc de l'équipe sont égaux. Cinq rounds constituent un bon entraînement.

Semaine 2

Course 5K II : Cette fois, faites partir les athlètes dans l'ordre inverse de leur arrivée de la semaine dernière. Échelonnez leurs départs selon les différences enregistrées la semaine dernière. Si les athlètes courent comme la semaine dernière, ils arriveront ensemble. Nous avons appliqué un handicap aux coureurs et les résultats sont intéressants. Cette fois, le classement des coureurs montre leur amélioration relative par rapport à la semaine précédente.

Notez les temps d'arrivée et recalculez le temps brut de chaque athlète en soustrayant ses temps de départ.

Partagez les données avec les athlètes. Faites vos devoirs à l'avance. Des présentations simples réalisées avec Excel, montrant des améliorations dans les temps et les changements de handicap, sont des outils de motivation efficaces.

Avant et après la course, c'est un bon moment pour pratiquer les mouvements de musculation ou le travail avec le bâton. Squat avant, squat arrière, squat au-dessus de la tête, développé d'épaules, développé poussé, jeté, soulevé de terre, clean squat et arraché doivent être régulièrement inclus dans les échauffements.

Les entraînements 5K sont l'endroit idéal pour anticiper le travail de la semaine suivante. Introduisez l'échauffement en escalier de tractions, pompes, squats et abdominaux : un de chaque, deux de chaque, trois de chaque, jusqu'à l'échec, puis comptez à nouveau jusqu'à un.

Courses d'équipe avec course, montée de corde et dips aux anneaux : Installez les anneaux près d'une corde de 7,5 mètres. Deux équipes de cinq partent ensemble pour une course de 800 mètres. Une équipe reviendra

de 0

Team Workouts (continued...)

à la montée sur corde et l'autre équipe retournera aux anneaux. L'équipe à la corde a besoin de 10 ascensions et l'équipe aux anneaux doit effectuer 100 sauts d'anneaux. L'équipe qui termine la tâche qui lui a été assignée en premier remporte la manche.

Lorsque chaque concurrent revient de la course, il ne peut apporter qu'une seule contribution au total de son équipe, c'est-à-dire qu'il ne peut effectuer qu'une seule remontée sur corde ou une seule série de plongeurs sur les anneaux. Ce n'est que lorsque les cinq membres de l'équipe sont revenus de la course que les grimpeurs ou les plongeurs peuvent apporter une contribution supplémentaire au total de leur équipe.

Les athlètes tournent à la corde et aux anneaux dans l'ordre exact dans lequel ils sont revenus de la course jusqu'à ce que 10 montées ou 100 descentes soient atteintes pour terminer le tour. Chaque athlète qui ne parvient pas à monter à la corde à son tour ajoute deux au nombre de remontées requises de l'équipe pour terminer ce tour. Chaque athlète qui ne peut contribuer aucun plongeur à son tour ajoute dix au nombre de plongeurs requis de l'équipe pour terminer ce tour.

La première équipe à terminer sa mission remporte le tour et peut se lancer dans la course, signalant le deuxième tour, ou attendre que l'équipe adverse termine sa mission.

La compétition continue pendant 30 minutes. Au bout de trente minutes, l'équipe la plus proche de ses exigences en matière de plongée ou de montée sur corde (100 contre 10) remporte la manche inachevée. L'équipe qui remporte le plus de tours remporte la journée.

Deadlift I : Formez deux équipes de cinq athlètes chacune. Échauffez-vous et pratiquez le soulevé de terre avec des balais jusqu'à ce que tout le monde soit joli. Chaque équipe fera rouler chaque athlète dans un tour de 5 répétitions à 65 livres. Après avoir vérifié que tout le monde est en excellente forme à 65 livres, exécutez les deux équipes pendant 3 répétitions à 95 livres.

En supposant que tout le monde a toujours l'air bien, installez les barres des deux équipes avec 135 livres. Les athlètes viendront à la barre un par un et effectueront dix répétitions en alternance jusqu'à ce que chaque athlète ait complété 5 séries de 10 répétitions chacune. Rien d'autre qu'une forme parfaite ne peut être toléré. Une attention particulière portée à la technique sera largement récompensée pendant des années. S'il faut 30 minutes pour que tout le monde soit en forme, ce n'est pas grave.

Si quelqu'un a une mauvaise technique insurmontable, il doit être séparé et renvoyé sur le balai, puis 65 livres, puis 95 livres avec un poids absolument génial.

technique avant d'être « réhabilités » et autorisés à réintégrer leur équipe.

Consultez l'article du CrossFit Journal d'août 2003, « The Deadlift », pour en savoir plus sur les normes, la technique et l'importance du soulevé de terre.

Lancer de médecine-ball : Cette compétition se déroule avec un médecine-ball Dynamax de vingt livres. Deux équipes de cinq chacune s'alignent sur un terrain d'au moins 100 mètres de longueur. Quinze courses sont organisées en alternant les courses entre « le moins de lancers au but » et « premier au but ». Dans la compétition du « moindre lancer », un membre de l'équipe lance le ballon vers le bas du terrain, et un deuxième le ramasse au point d'atterrissage et le lance à nouveau vers le bas du terrain où un troisième membre de l'équipe le lance à un quatrième. Chaque joueur se déplace vers la position la plus en avant après avoir lancé le ballon. Aucun changement d'ordre ou saut de tour n'est autorisé.

Gagner la course du « moins de lancers » se fait en lançant le ballon à travers la ligne de but en le moins de lancers. En cas d'égalité, la première équipe à passer le ballon à travers la ligne gagne.

La course du « premier au but » se déroule de la même manière, sauf que la victoire vient du fait que le ballon franchit la ligne avant l'autre équipe. En cas d'égalité, le moins de lancers l'emporte.

Aucune tentative n'est faite pour attraper le médecine-ball et il est toujours repéré à partir du point d'atterrissage et non du point vers lequel il roule. Pas plus de trente secondes ne pourront être prises entre chacune des quinze courses. Lorsqu'une équipe fait passer son ballon à travers le but, l'équipe perdante doit récupérer son ballon et courir jusqu'à la ligne d'arrivée. La ligne d'arrivée devient la ligne de départ de la course suivante : en 30 secondes, la course reprend.

Deux hommes : Squat, Pull-up et Run : Cinq équipes de deux hommes s'affrontent. Au départ, chaque concurrent effectue 160 squats, puis chaque équipe doit effectuer un total de 100 tractions, chaque membre contribuant cinquante « tractions à deux ». Dans le pull-up à deux, un homme assiste avec un squat comme un push-press, poussant son coéquipier par les côtes ou les fesses. Le contact du membre de l'équipe assistant doit se faire uniquement avec les mains et les doigts. Les coéquipiers alternent entre tirer et aider jusqu'à ce que le duo ait 100 répétitions sur 50 chacun. Une fois qu'une équipe a terminé les 100 tractions, les deux membres effectuent une course d'un kilomètre. Le chronomètre s'arrête pour chaque équipe lorsque le deuxième membre franchit la

Entraînements d'équipe (suite...)

objectif. Les équipes sont classées en fonction du temps nécessaire pour terminer tous les squats, les tractions et la course d'un mile.

La traction à deux est un exercice fonctionnel classique sollicitant tous les grands groupes musculaires, grâce à l'assistance et à la traction. Combiné avec des squats rapides et une course d'un mile, cet entraînement est extrêmement exigeant.

Traction à Deux : Technique

“Dans la traction à deux, une personne aide avec un mouvement similaire à un squat-presse, en poussant le partenaire par les côtes ou les fessiers. Le contact de l'assistant doit se faire uniquement avec les mains et les doigts.”



Semaine 3

Course 5K III : Pour ce troisième 5K, nous revenons à un départ en masse. Enregistrez les temps et calculez les différences pour le départ avec handicap de la semaine prochaine.

Encore une fois, il serait conseillé aujourd'hui de faire des échauffements plus sophistiqués, des exercices pour le tronc et du travail avec un bâton.

Consacrez environ 20 minutes à pratiquer le clean avec le bâton. Le clean est prévu pour mercredi cette semaine.

Course, KBS, Compétitions de tractions : Cet entraînement comprend deux courses séparées. Chaque membre de deux équipes de cinq personnes concourra contre un autre athlète d'une équipe adverse dans chaque course et enregistrera le temps pour les deux courses. La première course consiste en une course de 800 mètres, 50 balançoires avec un kettlebell de 50 livres (1 ½ poond) et trente tractions, tout chronométré. La deuxième course est une course de 400 mètres, 35 balançoires avec le kettlebell et 20 tractions.

Commencez avec la première paire d'athlètes et suivez leur progression pour décider quand commencer les paires suivantes. La congestion aux kettlebells pourrait perturber le programme des temps. Une fois la première course de la dernière paire terminée, commencez la deuxième course, plus courte, avec le même ordre d'athlètes.

Cet entraînement est un mélange de différentes modalités, de filières métaboliques et d'acide lactique. C'est une excellente introduction à ses grands frères : Course, Thruster avec haltères, Tractions, Compétitions de tirage et Circuit !

Il est important de rappeler aux athlètes qu'il n'est pas nécessaire de terminer toutes les 30 tractions ou les 50 balançoires avec le kettlebell en une seule série. Cette caractéristique rend l'entraînement excellent car souvent, la survie dépend de la gestion habile des temps de travail et de repos, et c'est un excellent entraînement pour affiner cette compétence.

Le Clean : Après un long échauffement et une pratique avec le bâton, formez deux équipes de cinq athlètes chacune. Chaque athlète effectuera un squat clean de 65 livres 30 fois, puis 20 fois et enfin 10 fois.

Les athlètes devraient s'efforcer de ne pas s'arrêter pendant leurs séries et ne devraient, sauf inconfort, poser la barre.

Soulignez que cet exercice se fait avec les hanches et non avec les bras. Lancez les hanches, haussez les épaules et plongez ! Pas de power clean.

Le clean, comme le soulevé de terre et le squat, mérite un

de 0

CrossFit® est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com> Retour
d'information à feedback@crossfit.com

Entraînements en équipe (suite...)

introduction prolongée. Les athlètes qui ne nettoient pas ne sont pas aussi bons que ceux qui le font ; les avantages de ce mouvement – et le squat et le soulevé de terre sont énormes.

Consultez l'article du CrossFit Journal de juillet 2003, « The Clean » pour en savoir plus sur les normes, la technique et l'importance du clean.

Tir à la corde : utilisez une corde Manille à 3 brins de 25', 1 ½", (la même que celle utilisée pour l'escalade sur corde) et attachez une ligne autour de la corde en marquant la marque 12 ½' (au milieu). Placez deux équipes de cinq hommes de masse corporelle et de force à peu près équivalentes de chaque côté de la corde. Le remorqueur démarre avec la marque médiane directement au-dessus d'une ligne bien définie dans la terre. Sur commande, les deux côtés s'efforcent de tirer toute la longueur ou la corde de leur côté de la ligne dans la terre.

Enregistrez le temps du premier remorqueur, puis effectuez des substitutions qui, selon vous, favoriseraient doucement le camp perdant et testez votre estimation en reformant les équipes et en recommençant. Si votre substitution a été bonne, le prochain remorqueur devrait durer plus longtemps. Ne laissez pas les athlètes savoir quel est votre jeu et travaillez-les pendant 30 minutes.

Donnez aux équipes autant de temps de repos que le remorqueur précédent en a duré, ce qui donne un rapport travail/repos de 1:1.

Il s'agit d'une lutte primordiale d'immenses fonctionnalités. Les applications sont infinies.

Max Pull-up & Dips/Tabata Squats : Deux équipes de cinq hommes s'installent près de la barre de traction. Chaque équipe fait rouler les cinq hommes pour une série maximale de tractions, puis pour une série maximale de dips. Répétez cette opération deux fois de plus jusqu'à ce que chaque membre de chaque équipe ait effectué trois séries de tractions et trois séries de dips. Quelqu'un de chaque équipe fait toujours des tractions ou des dips. Ne perdez pas de temps dans les transitions. Chaque membre de l'équipe enregistre son nombre de tractions et de dips avant de revenir à l'alignement.

Une fois que le dernier homme des deux équipes a terminé ses derniers plongeons, effectuez des squats Tabata. Le squat Tabata consiste à s'accroupir pendant 20 secondes et à se reposer pendant dix secondes. L'intervalle est répété pour un total de 8 efforts. Le squat Tabata est considéré comme le plus petit nombre de squats dans l'un des huit intervalles. Le score Tabata de l'équipe est la moyenne des cinq membres de l'équipe.

Comparez les totaux des équipes sur les tractions, les dips et les scores Tabata. La multiplication du score Tabata de l'équipe par la somme de toutes les tractions et trempettes de l'équipe détermine le score d'une équipe pour la journée.

Le squat Tabata est une application CrossFit originale des recherches du Dr Izumi Tabata sur les adaptations du système anaérobie et aérobie à divers protocoles d'intervalles.

Semaine 4

Run 5K IV : le handicap démarre en fonction des différences par rapport à la semaine dernière. Encore une fois, donnez un coup de main aux plus améliorés. Beaucoup de ces athlètes remporteront des courses à pied pour la première fois de leur vie. Encouragez le succès.

Entraînez-vous aux mouvements du bâton. Passez en revue le clean, puis travaillez la presse à épaules, la presse à pousser et le push-jerk jusqu'à ce que tout le monde puisse faire chacun sur commande. Demain, c'est l'entraînement "pressing & jerking" avec une charge. N'écoutez pas l'argument selon lequel les mouvements du manche seraient plus faciles avec une charge. La vérité est que la charge ne servira qu'à masquer un manque de coordination et finalement limitera la capacité des athlètes à apprendre ces bases essentielles.

Pressing et secousses/Deadlift II : Deux équipes de cinq hommes installées avec des charges de 65 livres. Deux hommes de chaque équipe s'affrontent avec leurs charges de 65 livres et font une pression sur les épaules pendant 15 répétitions, puis une poussée sur 15 répétitions, puis un push-jerk pendant 15 répétitions. Semaine 4 Les athlètes doivent essayer de terminer

les 45 répétitions sans baisser la barre. Tout le monde n'y arrivera pas. Insistez sur une forme parfaite. Lors d'un deuxième avertissement de mauvaise forme, l'athlète doit poser la barre au sol et se reposer. L'athlète qui termine avec le moins de visites au sol gagne. En cas d'égalité, celui qui a terminé premier gagne. Les presses à pousser qui devraient être des presses à épaules ne comptent pas et les secousses qui devraient être des presses à pousser ne comptent pas.

Répétez ce concours jusqu'à ce que tout le monde ait fait les « 15 », puis répétez le concours avec les « 12 », puis les « 9 ».

Voir l'article sur la progression « presse à l'épaule, poussée-presse et poussée » dans le CrossFit Journal. Discutez de l'efficacité et des fonctionnalités de ces mouvements et prenez note des exigences métaboliques de cet entraînement, comme en témoignent les réactions des athlètes.

of 0

Entraînements d'équipe (suite...)

Les mêmes équipes effectuent maintenant le soulevé de terre avec un poids de 30 kg, 15 répétitions chacun à la fois, puis augmentent à 43 kg pour 12 répétitions, ensuite 61 kg pour 9 répétitions, 84 kg pour 6 répétitions et enfin 102 kg pour trois répétitions. Personne ne peut faire des levées mal exécutées. Une forme parfaite est nécessaire pour continuer le jeu.

Les athlètes qui doivent s'arrêter pour corriger leur technique doivent s'entraîner avec le dernier poids qu'ils peuvent soulever parfaitement pour 10 répétitions.

Consultez l'article dans le CrossFit Journal de janvier 2003, « Shoulder Press, Push Press, Push Jerk » pour en savoir plus sur la mécanique de ces mouvements.

Squat, Course, Squat, Course, Squat, Course, Squat, Course : Chacun pour soi. Au début, chaque athlète complète 100 squats, court 400 mètres, 75 squats, court 400 mètres, 50 squats, court 400 mètres, 25 squats, court 400 mètres - tout contre la montre. C'est juste une course de 1 600 mètres et 250 squats.

Comparez et discutez de la différence probable entre cet entraînement et courir pendant un temps équivalent. Faites la même discussion aussi demain.

Circuit de Pull-up, Push-up, Sit-up : Chaque athlète exécute le circuit de 5 tractions à la barre, 10 pompes et 20 abdominaux pendant 30 minutes. Aucune forme incorrecte. Le kipping est permis sur les barres.

Classements basés sur le nombre de tours complétés et fractions de tours à la trentième minute.

Course de Camion Poussé : Le meilleur scénario est un pick-up sur un champ fraîchement labouré. Placez les cônes à 91 mètres de distance. Deux équipes de cinq personnes alternent des sessions chronométrées d'un ensemble de cônes à l'autre. Chaque équipe fera cinq courses.

Semaine 5

Course de 5 km V : Retour au départ de masse. Enregistrez les temps et calculez les différences pour le départ avec handicap de la semaine prochaine.

Demain, c'est l'entraînement de Clean & Jerk, alors profitez-en pour pratiquer le C&J avec les bâtons une dernière fois.

C'est un bon moment pour introduire quelques exercices abdominaux plus avancés, comme le hollow rock, les genoux aux coudes, les V-ups, etc.

Le Clean & Jerk : Échauffement et pratique avec le bâton puis avec une barre vide. Deux équipes se préparent avec 30 kg chacune et, à tour de rôle, exécutent le C&J (squat clean et push-jerk) 15 répétitions jusqu'à ce que chaque membre ait eu son tour. Ceux qui parviennent à faire 15 répétitions sans lâcher la barre restent « dedans » et passent au tour suivant. À chaque tour, les répétitions restent à 15 et le poids augmente de 9 kg. Continuez jusqu'à ce que le dernier participant trouve un poids avec lequel il ne peut pas faire 15 répétitions de C&J.

N'oubliez pas de toucher et de repartir uniquement à terre. Pas de reprises ou de pauses en bas. Repos en suspension, dans le rack ou au-dessus de la tête si nécessaire. Tous en arrière.

Course de Circuit de Course, Thruster, Pull-up : Cet entraînement simple prévoit une équipe de cinq personnes qui travaille et une deuxième équipe de cinq personnes qui « supervise » et chronomètre une course de circuit de cinq tours d'une course de 400 mètres suivie de 15 thrusters avec haltères de 18 kg, suivis de 15 tractions à la barre.

Après que la première équipe a complété le circuit de cinq tours, elle « supervise » et chronomètre pour 5 tours pour les athlètes restants. Vous aurez besoin de cinq paires d'haltères de 18 kg, un élément essentiel pour tout programme respectable.

C'est vraiment bien. La course est fonctionnelle, primitive, critique. Le thruster (une fusion de squat avant et push-press) est l'accélération la plus exigeante que nous puissions concevoir - de la flexion totale des chevilles, genoux, hanches, épaules et bras à l'extension totale des mêmes, contre la force normale de la gravité, avec le poids corporel plus une charge (instable et à deux mains). La seule chose qui manque, ce sont les tractions à la barre - nous les avons incluses. En plusieurs tours contre la montre, cette combinaison crée un vrai défi qui sert bien à tout effort futur.



Stations de pull-up et dip construites avec le travail des détenus et environ \$ 00

de 0

Entraînements d'équipe (suite...)

Exercice du Partenaire Tombé : La version la plus simple de cet exercice implique qu'un athlète porteur s'approche d'un « partenaire tombé » debout qui se laisse tomber ou s'appuie sur les épaules de l'athlète porteur. Cet entraînement est une compétition entre deux équipes de cinq hommes pour transporter leurs membres à travers un terrain. Voici le schéma de l'exercice : A transporte B de l'autre côté, et B revient chercher C qui revient chercher D qui revient chercher E qui ramène ensuite A, puis E et A courent ensemble en arrière. Quand E et A ont passé la ligne d'arrivée, l'équipe de cinq a terminé. Ainsi, chaque membre a couru sans charge, a couru en portant un partenaire et a été transporté. L'équipe qui termine en premier gagne.

Sept de ces courses constituent un excellent début de journée. Pas de pause entre les courses.

Soulevé de Terre III : Échauffez-vous avec un exercice d'escalade de tractions, pompes, abdominaux et squats. Avancez rapidement, commencez par "un" et montez jusqu'à "sept" puis redescendez à

"un". Deux équipes de cinq hommes se préparent avec 135 livres et chaque homme doit effectuer 3 répétitions. Au tour suivant, préparez 185 pour trois répétitions, puis 225 pour 1 répétition. Ajoutez ensuite vingt livres à chaque tour. Arrêtez-vous à 305 (sept séries).

Surveillez attentivement et arrêtez tout levage qui perd l'extension lombaire. Si le lifter ne parvient pas à corriger le problème, retirez-le du groupe et organisez une remédiation. Vous pourriez vouloir fixer les athlètes retirés à un dernier poids qu'ils peuvent soulever parfaitement pour 10 répétitions.

Beaucoup pourront soulever plus et certains n'atteindront pas 305. C'est tout à fait normal. L'une des nombreuses leçons à apprendre est comment essayer en toute sécurité des levées au-delà du maximum – cela se produit naturellement tout le temps. Entraîné correctement, un levage au-delà de la capacité ne comporte pas de risques significatifs pour l'athlète. Ces athlètes ont étudié cela pendant cinq semaines.

Semaine 6

Course 5K VI : Départs avec handicap basés sur les différences de la semaine dernière. Encore une fois, faites un grand bruit pour les gars qui se classent bien.

Alignez l'équipe et faites-lui exécuter une combinaison avec le bâton de 25 squats arrière, squats avant, squats au-dessus de la tête, pressions sur les épaules, pressions poussées et poussées suivies de 50 squats clean et snatch. Examinez attentivement la forme.

L'Arraché : Aujourd'hui, nous introduisons l'arraché à un bras, pratiquons pour la première fois le squat au-dessus de la tête avec une charge, et introduisons l'arraché avec barre à deux mains (l'arraché olympique). L'arraché à un bras s'apprend en quelques minutes et représente fidèlement la mécanique et la beauté de l'arraché olympique. Pratiquez avec des haltères de 40 livres pendant vingt minutes. Ensuite, formez deux équipes de cinq hommes, chacune avec 45 livres (barre vide) et faites alterner chacun à travers des séries de 21-18-15-12-9-6 et 3 répétitions de squats au-dessus de la tête (boîte de 10 pouces). Enfin, avec la même barre, les équipes pratiquent l'arraché squat suspendu 10 répétitions chacune pour 5 séries.

Courses, thrusters et tractions : Cet entraînement est composé de deux courses distinctes. Chaque membre de deux équipes de cinq hommes concourra contre un autre athlète d'une équipe adverse dans chaque course et enregistrera un temps pour les deux courses. La première course est une course de 800 mètres, 30 répétitions de thrusters avec haltères de 40 livres et 30 tractions, tout chronométré. La deuxième course est une course de 400 mètres, 20 répétitions de thrusters avec haltères de 40 livres et 20 tractions.

Lancez la première paire d'athlètes et observez leurs progrès pour décider quand lancer les paires suivantes. Un encombrement aux haltères pourrait perturber le programme horaire. À la fin de la première course par la dernière paire, commencez la deuxième course plus courte avec le même ordre d'athlètes.

Courses de renversement de pneus : Alignez deux équipes de cinq hommes derrière deux grands pneus de camion (650-800 livres). Au signal, les deux équipes renversent leur pneu à plusieurs reprises jusqu'à dépasser un cône à 100 yards de distance. (Cherchez un pneu étroit et haut – ils sont les plus difficiles à renverser à n'importe quel poids donné.) Instruisez les athlètes à ne pas essayer de soulever le pneu, mais de pousser leur poitrine contre le pneu, en essayant de le pousser vers l'avant et il se soulèvera. À la victoire d'une équipe, l'équipe perdante soulève le pneu et le fait rouler jusqu'à la ligne d'arrivée, le laisse tomber et commence la deuxième course. Les deux équipes concourent pour le meilleur sur 9 courses.

Conga Line : Escalade de corde et dips aux anneaux : Placez les anneaux près de la corde. Envoyez le premier athlète en haut de la corde et il a 60 secondes pour effectuer autant de montées que possible. Au signal des soixante secondes, il doit descendre de la corde et tandis qu'il s'éloigne de la corde, le deuxième athlète commence à grimper pendant que le premier se déplace aux anneaux pour les dips. Tous deux ont encore 60 secondes pour compléter le plus de montées et de dips possible. Continuez à ce rythme jusqu'à ce que toute l'équipe ait complété 5 séries de paires.

0 sur 0

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Nutrition :

Éviter le Désordre Métabolique



Nourriture

"Quel long et étrange voyage cela a été"

- Grateful Dead

CrossFit a été un acteur actif dans les débats sur les régimes alimentaires. Pendant des décennies, cela a été un monde passionnant de 'nous' contre 'eux'.

'Nous' étions le camp pauvre en glucides, faible en calories et bon en graisses, et 'eux' étaient l'opposition faible en graisses, faible en calories et riche en glucides. La bataille portait sur le cœur et l'esprit du public concernant la question très personnelle et privée de la nutrition : quel régime nous rend en bonne santé ? continue à la page... 2

de

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur les abonnements sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Nourriture

Page 1

Le Quartet Mortel

Page 3

Livres de Régime Responsables

Page 4

Les Mythes du Cholestérol

Page 7

Au-delà du Prozac

Page 8

Nourriture pour chiens

Page 8

Gary Taubes

Page 9

La Zone et la Zone Omega Rx

Page 10

Une Journée dans la Zone

Page 10

Hyperinsulinémie

Page 11

...suite de la page

Sheldon Marglin, rédacteur de la Lettre de Bien-être de l'UC Berkeley, un leader parmi « eux », a accepté cette caractérisation des lignes de front lorsqu'on lui a présenté en 1996. En 1996, tant le Dr. Atkins que Barry Sears étaient publiquement qualifiés de « charlatans » et de « fraudeurs » par des médecins, des journalistes et des nutritionnistes traditionnels. Tandis que Sears a dû s'y habituer, le Dr. Atkins a dû faire face à des attaques féroces contre son travail et son caractère depuis la publication de sa Révolution Diététique du Dr. Atkins en 1972.

Aujourd'hui, en 2003, nous écrivons ici avec satisfaction. Satisfaction car nous percevons que nous gagnons de façon décisive la guerre des régimes. Dans l'espace public, la réalisation que ce sont les glucides, et non les graisses, qui rendent malade et font grossir, se répand rapidement. Elle se diffuse comme une vérité sans entrave. La position selon laquelle les glucides sont essentiellement toxiques aux niveaux de consommation habituels était une vérité supprimée par la corruption politique et industrielle de la science et du journalisme. Supprimer la vérité, c'est comme maintenir un ballon de plage sous l'eau ; cela demande un travail constant contre une résistance incessante. Ils ont glissé et notre position reste comme le ballon de plage à la surface de l'eau, visible par tous.

Nous interprétons notre position claire comme une victoire dans les guerres des régimes parce que notre régime modèle mieux la nutrition humaine et surpasse toujours le modèle opposé si mis à l'épreuve. Le nôtre fonctionne, le leur non. Là où le leur fonctionne, le nôtre fonctionne mieux. Leur succès nécessitait de nous garder hors du marché. De préférence sous l'eau.

Dans d'innombrables échanges avec des médecins, des entraîneurs, des nutritionnistes et des membres de la famille, nous avons partagé notre position et la réponse habituelle était : « Avez-vous des preuves scientifiques ? J'ai besoin de science. » Nous avons des preuves et nous les montrions fièrement. Personne ne les lisait. La demande de preuves examinées par des pairs est presque toujours un écran de fumée. Ceux qui les écrivent les lisent, le reste fait semblant. Si vous pouvez entraîner les gens à accepter sans question la proposition X, alors vous avez en grande partie inoculé ces mêmes personnes de même envisager « non X ».

La science qui soutient notre position, bien qu'elle soit produite à un rythme croissant, a toujours été là et n'est pas responsable du changement dramatique des deux dernières années.

Ce qui a changé, c'est que le public a acheté environ 100 millions de livres de régimes au cours des trente dernières années, réalisant ainsi l'expérience scientifique la plus importante et la plus réussie jamais réalisée. Face à un bombardement constant et universel du mantra selon lequel la graisse est mauvaise de la part des autorités de santé publique, des millions de personnes sans diplômes cliniques ou scientifiques ont testé

des régimes trouvés dans des livres « dangereux » et ont trouvé certains d'entre eux merveilleusement efficaces.

Le Dr. Robert Atkins mérite le crédit d'avoir supporté des abus inimaginables tout en restant ferme, Gary Taubes pour être le premier journaliste à exposer la fraude et les origines de la position faible en graisses, et pour avoir souligné plus tard que la science pouvait avoir toujours été derrière le Dr. Atkins, Barry Sears pour avoir ajusté un régime responsable, et le Dr. Uffe Ravnskov pour avoir exposé la fraude et les erreurs dans la recherche anti-graisses si efficacement qu'il a dû être complètement ignoré pour être traité.

Mais les vrais héros sont chacun d'entre vous qui avez pensé par vous-même, ignoré le chœur des médecins, nutritionnistes, journalistes et voisins bêlant comme des moutons, « la graisse est mauvaise », suivi la logique de la réduction de la consommation de glucides, et ensuite, de manière critique et importante, testé le régime. Vous testez un régime et vous vous sentez génial, vous en testez un autre et vos dents tombent. Qui a besoin d'un médecin ?

Les patients racontent à leurs médecins la Zone, Protein Power et Atkins, pas l'inverse. Les médecins partout suivent la Zone et Atkins sur le conseil de leurs patients en voyant le succès de leurs patients. La littérature examinée par des pairs reste non lue, mais la réverbération du message des bons livres de régimes se fraie un chemin de l'auteur au lecteur, au médecin et finalement de retour aux patients.

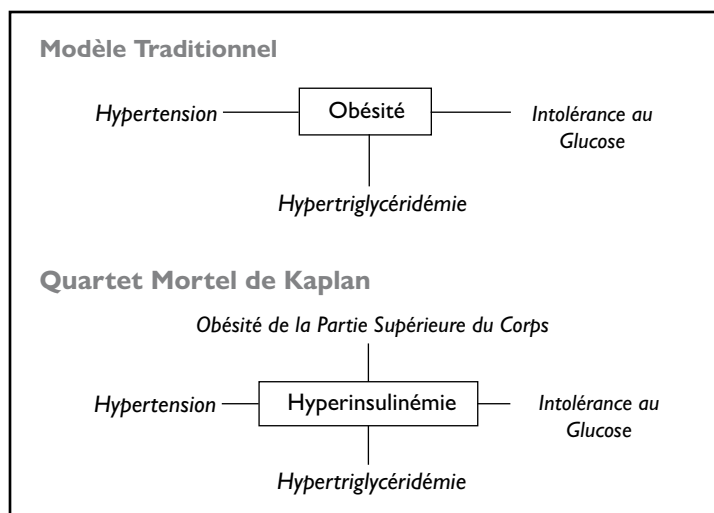
Peut-être que ce processus n'est pas si inhabituel mais simplement un autre exemple de l'efficacité des réseaux décentralisés. Dans tous les cas, il est cohérent avec cette partie de la philosophie de l'épilogue du Dr. Uffe Ravnskov dans Les Mythes du Cholestérol :

« Après une conférence, une journaliste m'a demandé comment elle pouvait être sûre que mes informations n'étaient pas aussi biaisées que celles de la campagne du cholestérol. Au début, je ne savais pas quoi dire. Puis, j'ai trouvé la réponse.

Elle ne pouvait pas être sûre. Tout le monde doit obtenir la vérité de manière active. Si vous voulez savoir quelque chose, vous devez regarder tous les fondements vous-même, écouter tous les arguments vous-même, puis décider par vous-même quelle semble être la réponse la plus probable. Vous pouvez facilement être détourné si vous demandez aux autorités de faire ce travail pour vous.

C'est aussi la réponse pour ceux qui se demandent pourquoi même les scientifiques honnêtes sont trompés. Et c'est aussi la réponse pour ceux qui, après avoir lu ce livre, posent la même question. »

Le Quartet Mortel



Les médecins et chercheurs ont depuis longtemps reconnu l'association de facteurs de risque pour les maladies cardiaques. Ils savent depuis des décennies que l'obésité, l'intolérance au glucose (un précurseur et une mesure du diabète), l'hypertension et l'hypertriglycéridémie coexistent souvent chez la même personne et sont prédictives de maladies cardiaques.

De plus, les médecins avaient remarqué que l'intolérance au glucose, l'hypertension et l'hypertriglycéridémie attendent les patients qui deviennent en surpoids. On supposait que, puisque l'obésité était la première à apparaître, elle causait les autres facteurs de risque. Bien que naturelle, cette supposition est néanmoins une erreur logique classique : Post hoc, ergo propter hoc (Après cela, donc à cause de cela).

Cette vision traditionnelle de l'obésité comme cause de l'intolérance au glucose, de l'hypertension et de l'hypertriglycéridémie a été sérieusement remise en question lorsque le Dr Norman Kaplan, chef de la Division de l'hypertension du Centre Médical Southwestern de l'Université du Texas à Dallas, a publié un article en juillet 1989 dans les Archives de Médecine Interne intitulé "Le Quartet Mortel". En examinant les recherches, le Dr Kaplan a découvert que l'obésité n'est pas la cause de l'intolérance au glucose, de l'hypertension et de l'hypertriglycéridémie, mais seulement un corrélat.

Le Dr Kaplan a poursuivi en démontrant que l'hyperinsulinémie, un autre corrélat de chacun des facteurs de risque traditionnels, peut être considérée de manière plus réaliste comme la cause de l'intolérance au glucose, de l'hypertension, de l'hypertriglycéridémie ET de l'obésité (en particulier l'obésité de la partie supérieure du corps).

L'importance de ce travail est difficile à exagérer. Traiter l'intolérance au glucose, l'hypertension, l'hypertriglycéridémie et l'obésité comme des maladies séparées n'avait pas donné de résultats impressionnants et, trop souvent, le traitement d'une de ces maladies aggravait les autres (par exemple, le régime de Dean Ornish aggrave les triglycérides tout en réduisant l'obésité et l'hypertension).

Quelle serait une preuve légitime de l'hypothèse du Dr Kaplan ? Eh bien, si l'hyperinsulinisme est la cause première de l'intolérance au glucose, de l'hypertension, de l'hypertriglycéridémie et de l'obésité, alors réduire l'hyperinsulinisme devrait diminuer l'apparition des facteurs de risque corrélés, et c'est le cas.

Le Dr Kaplan a suggéré de manière convaincante que l'hyperinsulinisme était la cause des facteurs de risque des maladies cardiaques en 1989, mais le Dr Robert Atkins faisait ce même point depuis 1972 et l'avait prouvé chez des milliers, sinon des millions de personnes ayant suivi son livre, La Révolution Diététique du Dr Atkins. Une des nombreuses leçons à tirer de cette histoire est que le clinicien astucieux surpasse souvent le chercheur de plusieurs décennies, ce qui nous amène à un point final : il y a deux problèmes sérieux avec la science médicale actuelle : d'abord, que la corrélation et la causalité sont tragiquement confondues par de nombreux chercheurs et ensuite, qu'il y a peu de respect et d'intérêt parmi les universitaires pour les protocoles souvent très réussis utilisés par les cliniciens.



de

Livres de Régime Responsables

Ces auteurs comprennent la double nature du contrôle de la glycémie, à savoir la régulation hormonale et la restriction calorique. Notre groupe inclut un lipidologue, un cardiologue, un psychiatre, un néphrologue, un physiologiste de l'exercice, un pathologiste, des endocrinologues en pratique et en recherche, des biologistes, un avocat, un journaliste et un fauconnier. La plupart citent les mêmes recherches publiées et arrivent à la même conclusion : le régime pauvre en graisses/riche en glucides est dangereux.

Le premier livre listé pour chaque auteur est lié à Amazon.com.

Barry Sears PhD :

La Zone
Une Semaine dans la Zone
Les 100 Meilleurs Aliments de la Zone
La Zone Sans Âge
La Zone de Soja
Maîtriser la Zone
Blocs Alimentaires de la Zone
Repas Parfaits de la Zone en Quelques Minutes
La Zone Omega Rx

Robert Atkins, M.D. :

Révolution Diététique du Dr. Atkins
Nouvelle Révolution Diététique du Dr. Atkins

Le Dr Robert Atkins a toujours soutenu que l'hyperinsulinisme causé par une consommation excessive de glucides était à la base de l'obésité et d'autres risques pour les maladies coronariennes, malgré une avalanche de critiques et d'accusations de charlatanisme de la part de la communauté médicale. Ses citations d'études et son impressionnant dossier clinique ont eu peu d'effet sur les défenseurs de la mode du régime riche en glucides/pauvre en graisses.

Le premier livre du Dr Atkins, Révolution Diététique du Dr Atkins, contient ses réponses aux critiques de son régime par l'Association Médicale Américaine et l'enquête subséquente de son régime par le Comité Sélect du Sénat sur la Nutrition et les Besoins Humains. Souvenez-vous de Gary Taubes qui a rappelé que c'est ce Comité Sélect du Sénat, présidé par George McGovern, qui a largement parrainé, promu et financé le régime pauvre en graisses et riche en glucides qui a nui à la santé de millions de personnes. (Il n'est pas surprenant de voir que les socialistes, à travers leur vision collective pour nous tous, ont fait pour la santé et la nutrition ce qu'ils ont fait pour l'économie et les droits humains). L'A.M.A. n'est pas prête de réparer son impact négatif sur la santé humaine en mille ans de bonnes actions.

droits.) L'A.M.A. n'est pas prête de réparer son impact négatif sur la santé humaine en mille ans de bonnes actions.

William Dufty :

[Sugar Blues](#)

Sugar Blues, publié en 1975, proclamait que le sucre était un poison responsable de maladies et de souffrances inimaginables. Un million d'exemplaires de ce petit livre ont été vendus et le milieu médical en a ri. Oups, il avait raison ! Lire Sugar Blues à la lumière des recherches modernes, d'une communauté médicale plus éclairée, et du legs du régime riche en glucides/pauvre en graisses est effrayant.

Drs. Michael et Mary Dan Eades :

[Le Pouvoir des Protéines](#)

The Protein Power Lifeplan Michael Eades est un écrivain très talentueux, et Protein Power a été une introduction accessible à la nutrition responsable. L'analyse des Eades sur la recherche en matière de régime et de maladies cardiaques est remarquable. Le livre est excellent ; le régime est bon. Pour beaucoup, ce livre a trouvé un écho là où la Zone pouvait sembler impénétrable.

Michael Norden, M.D. :

[Au-delà du Prozac](#)

Le Plan de Vie du Pouvoir des Protéines Michael Eades est un écrivain très doué, et Le Pouvoir des Protéines a été une introduction accessible à la nutrition responsable. L'examen des Eades sur la recherche en matière de régime et de maladies cardiaques est exceptionnel. Le livre est génial ; le régime est bon. Pour beaucoup, ce livre a résonné là où la Zone pouvait sembler impénétrable.

[suite à la page...](#)

de

Livres sur les régimes responsables

...suite de la page

Nous avons remarqué cet effet du régime Zone bien avant la publication de Beyond Prozac. Nous avons un dossier rempli de témoignages sur l'atténuation des troubles mentaux après avoir suivi la Zone, et ne savions pas quoi en faire jusqu'à la sortie de ce livre en 1996.

Uffe Ravnskov, M.D., PhD :

[Les mythes du cholestérol](#)

Le Dr. Ravnskov « n'a pas de parti pris dans cette affaire ». Il ne promeut aucun régime, mais affirme de manière assez convaincante que le lien entre la consommation de graisses saturées, le cholestérol élevé et les maladies cardiovasculaires, connu sous le nom de la « diète du cœur », repose sur des fondations fragiles.

Ravnskov possède d'excellentes références en tant que chercheur et médecin, et sa compréhension des recherches sur les statines, le contrôle du cholestérol et les maladies cardiovasculaires est inégalée. Ravnskov apporte à la discussion une compréhension unique des protocoles et du design expérimental.

Drs. Richard et Rachael Heller :

[Le régime des accros aux glucides est sain pour toute la vie](#)

Les Heller apportent une histoire personnelle et professionnelle remarquable à la compréhension de l'hyperinsulinisme. Ils sont tous deux professeurs émérites de médecine à la faculté de médecine Mount Sinai à New York.

Ray Audette :

Neanderthin

Neanderthin est une présentation délicieusement rédigée de la perspective du régime paléo : « si un homme des cavernes pouvait le chasser ou le cueillir pour se nourrir, vous le pouvez aussi ».

Loren Cordain, PhD :

Le régime paléo

Le Dr. Cordain est largement reconnu comme l'autorité mondiale principale en nutrition paléolithique. Le régime paléo illustre brillamment la discordance provoquée par une diète fortement contraire à notre développement biologique.

Roy Walford, M.D. :

Le plan anti-âge

Espérance de vie maximale

Le régime des 120 ans

Le Dr. Walford est le leader incontesté parmi les chercheurs sur la longévité. Ce pathologiste de l'U.C.L.A. étudie et réfléchit à la longévité depuis le lycée. Il est impossible de s'intéresser à la restriction calorique et à la longévité sans croiser son travail.

Calvin Ezrin, M.D. :

Le régime de contrôle endocrinien

Le livre de régime pour le diabète de type 2

Calvin Ezrin a découvert les thyroïdites, les cellules de l'hypophyse responsables de la production de l'hormone stimulant la thyroïde, alors qu'il était un jeune chercheur chez Banting et Best, les découvreurs de l'insuline. Le Dr. Ezrin, un endocrinologue pionnier, n'a jamais trouvé de médecin prêt à répondre publiquement et directement à ses affirmations sur les effets totalement bénéfiques des régimes cétogènes. Il a longtemps été plus facile d'ignorer ce scientifique et médecin que de le confronter.

Le régime de contrôle endocrinien et le livre de régime pour le diabète de type 2 sont le même ouvrage. Dans son livre, le Dr. Ezrin a publié une lettre, "De médecin à médecin", dans laquelle il propose son aide pour comprendre la cétose diététique bénigne et offre son assistance à tout médecin souhaitant le contacter.

Nous avons découvert que le Dr. Ezrin est d'une aide précieuse pour tous les diabétiques que nous lui avons adressés.

T.S. Wiley et Bent Formby, PhD : Lights Out : Sommeil, Sucre et Survie

Wiley et Formby poursuivent la lignée de Beyond Prozac de Norden avec des preuves convaincantes du lien scientifique entre le manque de sommeil et le trouble métabolique de l'hyperinsulinisme. C'est une thèse puissante qui est solidement étayée.

Gerald Reaven, M.D., Terry Kristen Strom, M.B.A.,

Barry Fox, PhD :

Syndrome X

Personne n'a mené plus de recherches scientifiques sur le trouble métabolique causé par l'hyperinsulinisme que le Dr. Reaven. Ce trouble est largement connu sous le nom de « syndrome X » dans les milieux médicaux, un nom donné pour la première fois par le Dr. Reaven.

suite page... 6

de

...suite de la page

Le Dr Reaven a été très critique envers chaque tentative de réduire le 'syndrome X' en diminuant l'apport en glucides jusqu'à la publication de son livre en 2000. Il cite souvent des études montrant que la perte de poids est équivalente avec des régimes isocaloriques de différentes compositions en macronutriments. Il est difficile de croire qu'un homme avec l'expérience et les connaissances de Reaven ne sache pas que toutes les pertes de poids de vingt livres ne sont pas également bénéfiques. Cela, et ses critiques sévères envers Atkins et Sears, suggèrent une possible question d'intégrité avec le Dr Reaven.

Diana Schwarzbein, M.D. :

[Le Principe Schwarzbein](#)

Le Principe Schwarzbein II

Diana Schwarzbein est endocrinologue, spécialisée dans le diabète, l'ostéoporose, la ménopause et les troubles thyroïdiens.

Mauro DiPasquale, M.D. :

[Le Régime Anabolique](#)

Le Régime Métabolique

Le Dr DiPasquale est le pionnier du régime cyclique, dont l'Amélioration Hormonale Naturelle est une variante indistincte. En pratique, ce régime ressemble à celui d'Atkins avec un ou plusieurs jours de libre par semaine. Les adeptes du Régime Anabolique ont trouvé des défenseurs éloquentes parmi les universitaires, entraîneurs et athlètes intéressés par les sports de force. Les débats entre les partisans de la Zone et ceux du Régime Anabolique ont été destructeurs pour les deux camps et n'ont rien résolu.

Les connaissances du Dr DiPasquale et son statut d'autorité sur les stéroïdes anabolisants, ainsi que l'association publique malheureuse du mot 'anabolique' avec les stéroïdes, ont probablement condamné son régime à l'oubli. Il fonctionne, et fonctionne très bien.

Christian Allan, PhD, Wolfgang Lutz, M.D. :

Vivre Sans Pain

Vivre sans pain est une excellente présentation de la littérature scientifique sur le métabolisme des glucides, un sujet auquel les deux auteurs ont consacré leur carrière scientifique.

Jennie Brand-Miller, PhD, Thomas M.S. Wolever, M.D.,

PhD, Kaye Foster-Powell, M. Nutr. & Diet., Stephen Colagiuri, M.D. :

[La Nouvelle Révolution Glucose](#)

Ce livre se présente comme 'Le Guide Autorisé de l'Indice Glycémique'. Peut-être l'est-il.

Rob Faigin, J.D. :

[Amélioration Hormonale Naturelle \(AHN\)](#)

L'Amélioration Hormonale Naturelle doit bien plus à Mauro DiPasquale et au Régime Anabolique que son auteur ne le reconnaît. Un compendium divertissant d'œuvres responsables, l'AHN nous laisse avec le soupçon que Faigin, un avocat, n'a pas réussi à distinguer la théorie de la programmation efficace.

Bien que les conseils d'exercice des gourous de la nutrition étudiés ici n'égalisent pas la qualité ou l'efficacité de leurs régimes nutritionnels, les opinions de Faigin sur l'exercice proviennent directement des magazines de musculation. AHN est un mélange passionnant de science solide, de théorie non prouvée, et du meilleur des magazines de culturisme.



Les Mythes du Cholestérol

Tout le monde sait que consommer des graisses animales et du cholestérol entraîne des maladies cardiaques. Cependant, il y a un simple problème avec cette idée : c'est absolument, positivement, complètement faux, et personne ne peut le démontrer plus convaincant que le Dr Uffe Ravnskov dans son livre remarquable *Les Mythes du Cholestérol*.

Le Dr Ravnskov, armé d'un esprit brillant, d'un doctorat en chimie, d'un diplôme de médecin et d'un parcours impeccable en recherches médicales publiées, est l'équivalent médical du journaliste scientifique Gary Taubes criant haut et fort « L'Empereur est nu ! »

Voici, grâce au Dr Ravnskov, quelques faits importants sur le cholestérol et leur soutien scientifique. Il y a plus de recherches disponibles sur ce portail qu'il ne serait possible d'étudier en une année. Profitez-en !

Voici un extrait d'une excellente critique du livre Les Mythes du Cholestérol sur le site de la Fondation Weston A Price par Stephen Byrnes, N.D., RCNP :

« Achèteriez-vous un livre qui a littéralement été brûlé par ses détracteurs dans une émission de télévision en Finlande ? Moi, oui, et vous devriez aussi. La très attendue version anglaise du livre notoire de l'extraordinaire sceptique Dr Uffe Ravnskov est maintenant disponible chez NewTrends Publishing.

Ravnskov, un médecin titulaire d'un doctorat en chimie, a publié plus de 0 articles et lettres dans des revues à comité de lecture critiquant ce que le Dr George Mann, anciennement de l'Université de Vanderbilt, a un jour appelé « la plus grande escroquerie de l'histoire de la médecine », à savoir l'Hypothèse Lipidique : la croyance que les graisses saturées et le cholestérol dans l'alimentation obstruent les artères et provoquent l'athérosclérose et les maladies cardiaques.

Armé d'un esprit aiguisé et d'une maîtrise impressionnante de la littérature, Ravnskov détruit méthodiquement la vache sacrée la plus célèbre de la médecine moderne et la vache à lait la plus rentable pour plusieurs entreprises pharmaceutiques. Sans épargner personne, Ravnskov présente à maintes reprises les principes de l'Hypothèse Lipidique et les études censées les prouver, et montre comment les études sont erronées ou basées sur des statistiques manipulées qui ne prouvent en réalité rien.

Faits sur le Cholestérol

- 1 Le cholestérol n'est pas un poison mortel, mais une substance vitale pour les cellules de tous les mammifères. Il n'existe pas de « bon » ou « mauvais » cholestérol, seulement une question de densité. Le stress mental, l'activité physique et le changement de poids corporel peuvent influencer le niveau de cholestérol dans le sang. Un cholestérol élevé n'est pas dangereux en soi, mais peut refléter une condition malsaine, ou être totalement inoffensif.
- 2 On dit que le cholestérol élevé dans le sang favorise l'athérosclérose et, par conséquent, les maladies coronariennes. Mais de nombreuses études ont démontré que les personnes dont le cholestérol sanguin est bas deviennent aussi athérosclérotiques que celles dont le cholestérol est élevé.
- 3 Votre corps produit trois à quatre fois plus de cholestérol que ce que vous consommez. La production de cholestérol augmente lorsque vous consommez peu et diminue lorsque vous mangez beaucoup. Cela explique pourquoi le régime « prudent » ne peut réduire le cholestérol que de quelques pourcents en moyenne.
- 4 Il n'y a aucune preuve que trop de graisses animales et de cholestérol dans l'alimentation favorisent l'athérosclérose ou les crises cardiaques. Par exemple, plus de vingt études ont montré que les personnes ayant eu une crise cardiaque n'ont pas consommé plus de graisses de quelque type que ce soit que d'autres personnes, et le degré d'athérosclérose à l'autopsie n'est pas lié à l'alimentation.
- 5 La seule façon efficace de réduire le cholestérol est grâce aux médicaments, mais ni la mortalité cardiaque ni la mortalité totale n'ont été améliorées avec des médicaments dont l'effet est uniquement la réduction du cholestérol. Au contraire, ces médicaments sont dangereux pour votre santé et peuvent raccourcir votre vie.
- 6 Les nouveaux médicaments réducteurs de cholestérol, les statines, préviennent les maladies cardiovasculaires, mais cela est dû à d'autres mécanismes que la réduction du cholestérol. Malheureusement, ils stimulent aussi le cancer chez les rongeurs.
- 7 Beaucoup de ces faits ont été présentés dans des revues scientifiques et des livres depuis des décennies, mais sont rarement communiqués au public par les défenseurs de l'idée de régime-cœur.
- 8 La raison pour laquelle les non-spécialistes, médecins et la plupart des scientifiques ont été trompés est que les résultats opposés et discordants sont systématiquement ignorés ou mal cités dans la presse scientifique.

de

Gary Taubes

Il y a de nombreux héros dans les guerres alimentaires entre scientifiques (Ravnskov et Sears, pour n'en nommer que deux) et cliniciens (Atkins et Eades), mais parmi les journalistes, Gary Taubes se démarque.

En grande partie, la désinformation du public avec le régime pauvre en graisses/riche en glucides a été une collaboration entre les politiciens, l'industrie agroalimentaire et les médias. La communauté scientifique n'a jamais été aussi convaincue par le régime pauvre en graisses que les médias l'ont présenté.

En cherchant l'origine du phénomène pauvre en graisses, nous avons découvert que la grande majorité des médecins ont adopté leur position sur le régime non pas à travers la littérature scientifique ou l'expérience, mais via les médias populaires. Nous avons souvent entendu des médecins dire que "tout le monde sait que la graisse fait grossir". Lorsqu'on leur demande de citer une étude scientifique soutenant cette idée, la réponse fréquente est quelque chose comme "Je ne sais pas, mais il y en a des milliers".

Au cours des 18 derniers mois, il y a eu un changement radical de conscience concernant la superficialité du régime pauvre en graisses/riche en glucides, et une grande partie de ce changement peut être attribuée légitimement à Gary Taubes.

En mars 2001, le journaliste scientifique Gary Taubes a publié un article dans la prestigieuse revue scientifique *Science* intitulé "La Science Floue de la Graisse Alimentaire". L'essence de cet article était que "la science nutritionnelle conventionnelle a diabolisé la graisse alimentaire, cependant, 50 ans et des centaines de millions de dollars de recherche n'ont pas réussi à prouver qu'un régime pauvre en graisses vous aidera à vivre plus longtemps". Les preuves dans cet article étaient si convaincantes que l'Association Nationale des Écrivains Scientifiques a décerné à M. Taubes son prestigieux Prix de Journalisme Scientifique. L'article *La Science Floue* et la reconnaissance qu'il a reçue ont été équivalents à une fissure dans l'acceptation populaire de la mode du régime pauvre en graisses/riche en glucides.

Puis, le 7 juillet 2002, le *New York Times* a publié un deuxième article de Gary Taubes intitulé "Et si tout n'était qu'un grand mensonge sur la graisse ?" révélant une acceptation émergente du régime du Dr Robert Atkins parmi les chercheurs, les responsables de la santé publique et les médecins. Cet article a déclenché une tempête médiatique qui a irrémédiablement endommagé l'acceptation publique de la position pauvre en graisses/riche en glucides.

Tous les principaux médias ont couvert l'histoire et le Dr Atkins a fini par être finaliste pour la Personnalité de l'Année du magazine *Time* en 2002. Il était évident que les articles de Taubes attiraient une seconde attention sur le très critiqué Dr Atkins. Avant la fin de cette décennie, le Dr Atkins sera considéré avec grand respect et ses détracteurs de longue date nieront en grande partie leur condamnation de son travail. Il y a un thème récurrent dans la médecine et la santé publique selon lequel les grandes avancées sont vigoureusement combattues par l'establishment médical, tandis que les charlataneries deviennent des pratiques acceptées sans grand défi.

La controverse sur l'article de Gary Taubes "Et si tout n'était qu'un grand mensonge sur la graisse ?" parmi les partisans vocaux du régime pauvre en graisses était fascinante. *Reason Magazine* (une revue par ailleurs exceptionnelle) a publié une critique mal documentée et fortement biaisée du travail de Taubes par Michael Fumento en mars 2003 intitulée "Gros Mensonge". M. Fumento souffrait de l'embarras d'avoir écrit un livre qui vantait les vertus de manger pauvre en graisses et plusieurs articles mal documentés sur la nutrition qui ont révélé son profond

manque de connaissance sur le sujet. "Gros Mensonge" est si mauvais qu'il doit être lu.

Mais encore plus divertissante et informative fut la réfutation de Taubes aux critiques de Michael Fumento et la réponse subséquente de Fumento à la réfutation de Taubes.

L'article de Gary Taubes "Et si tout n'était qu'un grand mensonge sur la graisse ?", la réponse de Michael Fumento "Gros Mensonge" et l'échange subséquent entre les deux sont un exemple de l'arrogance, de l'hostilité et de la confusion de la position pauvre en graisses. Pour beaucoup de nos contacts, l'échange entre ces deux-là a été personnellement décisif dans la résolution des guerres alimentaires.



de

La Zone et la Zone Omega Rx

Nous sommes des adeptes de la Zone. Pourquoi ? Parce que la Zone offre des résultats que nous n'obtenons pas avec d'autres excellents protocoles.

Le régime idéal augmenterait votre énergie, votre bien-être et votre vivacité d'esprit. Il réduirait également la graisse tout en augmentant la masse musculaire. Enfin, il améliorerait chaque indicateur de santé quantifiable dans la bonne direction. Bien que chaque régime « responsable » puisse le faire, le régime de la Zone le fait mieux.

Nous avons trouvé que les recommandations de la Zone offrent un modèle précis et exact pour optimiser la fonction humaine. Précis car il réalise plus que ce que nous attendons d'autres protocoles et exact car nous obtenons les résultats souhaités plus souvent et plus rapidement. Important, la Zone permet d'être précis et exact dans nos prescriptions et est précise et exacte dans ses résultats. (Précision vs. Exactitude)

Les variations autorisées dans l'apport calorique et la composition en macronutriments avec des régimes non-Zone

se produisent en dehors de la fourchette qui distingue une bonne performance d'une performance excellente. Trouver des résultats similaires à ceux de la Zone avec d'autres protocoles nécessite de la chance ou, honnêtement, d'imiter les paramètres de la Zone.

Nous devons généralement ajuster la Zone pour répondre aux besoins de l'athlète, mais pas au point de sortir des paramètres de la Zone. Une fois cela atteint, nous trouvons soit que nous n'avons rien à faire, soit que nous sommes très proches.

Là où c'est nécessaire, nous ajustons la Zone un peu « chaude » – plus de graisses et de protéines, moins de glucides. En commençant par les paramètres de la Zone, la graisse corporelle diminue très rapidement. À mesure que les hommes passent de 10 % à 5 %, nous augmentons les graisses. Beaucoup de nos meilleurs sont à X blocs de protéines, X blocs de glucides, et 3X ou 4X blocs de graisses. Nous modulons les graisses pour contrôler la perte de poids et trouver la plage pour les meilleures performances. Nous sommes incroyablement précis. Quand nous ajustons pour un athlète, il se démarque.

La Zone Omega Rx du Dr. Sears vous apprend à maîtriser votre système endocrinien comme un professionnel, le tout avec de la nourriture et de l'huile de poisson. Aucun des meilleurs auteurs de régimes ne peut égaler Barry Sears dans la compréhension de la biochimie des lipides et c'est ce qui l'a conduit à la Zone et c'est ce qui a continué page...

Une Journée dans la Zone

Exemple de Zone

Petit déjeuner

5 œufs
1 1/2 pomme
10 noix de macadamia

Déjeuner

5 oz de thon
1 grande salade
5 cuillères à soupe d'avocat
2 tasses de raisins

Collation

3 oz de rosbif en tranches
3 tasses de concombre
et tomate en tranches
30 olives
1 orange

Dîner

5 oz de blanc de poulet
24 asperges
1 artichaut
2 1/2 tasses de brocoli
30 amandes

Collation

3 oz de saumon
2 tasses de haricots
verts 24 cacahuètes



Nous nous entraînons et nous nourrissons pour la fonction, pas la forme. Voici le résultat. CrossFit combiné avec le régime de la Zone produit des athlètes minces, musclés et performants.

Greg Amundson fait le WOD et suit la Zone (5 blocs de protéines, 5 de glucides, et 10 de graisses au petit déjeuner, déjeuner et dîner. Deux fois par jour, il prend une collation de 2 blocs de protéines, 2 de glucides, et 4 de graisses).

Greg est atypique dans son dévouement, pas dans sa réponse à notre programme.

0 de

Hyperinsulinémie

L'insuline est l'hormone produite par le pancréas qui permet au glucose de pénétrer dans les cellules où il peut être utilisé comme carburant. Malheureusement, en raison de l'hérédité et du mode de vie (principalement un excès de glucides dans l'alimentation), vos cellules peuvent devenir résistantes à l'insuline. Le mécanisme de cette résistance est encore à l'étude, mais il est connu que les récepteurs d'insuline à la surface de chaque cellule perdent leur capacité à fonctionner correctement. Cela incite le pancréas à sécréter plus d'insuline que la normale pour permettre au glucose d'entrer dans la cellule. Bien que l'insuline soit absolument essentielle à la vie, une élévation chronique et aiguë de l'insuline perturbe le corps humain. Ce processus est connu sous le nom de « résistance à l'insuline » et la condition résultante est l'« hyperinsulinémie ».

La quantité de recherches publiées suggérant un lien causal entre l'hyperinsulinisme et les maladies est l'un des domaines les plus productifs et passionnants de la médecine moderne. L'étendue et la diversité des maladies dont l'origine sous-jacente est l'hyperinsulinisme ont inspiré des métaphores telles qu'un monstre à plusieurs têtes de la mythologie grecque, l'Hydre, par le Dr. Michael Eades, auteur de Protein Power, et un iceberg avec l'hyperinsulinémie sous la surface de l'eau et l'état de maladie comme les sommets par le Dr. Ralph DeFronzo, un chercheur pionnier de l'hyperinsulinémie à l'Université du Texas, San Antonio.

...suite de la page 0

renforce votre compréhension des effets de la supplémentation en huile de poisson.

Dans le premier livre de Sears, Enter the Zone, chapitre 12, « Les Hormones Merveilleuses : Eicosanoïdes – Le Long Cours », nous sommes introduits au métabolisme des acides gras essentiels Oméga 6 et à la production d'eicosanoïdes « bons » et « mauvais ». La stratégie diététique du Dr. Sears pour manipuler ce métabolisme et la production d'eicosanoïdes est une feuille de route vers une meilleure performance et santé. Les bases théoriques pour The Omega Rx Zone se manifestent dans le chapitre 12 de Enter the Zone et sept ans plus tard, le concept de supplémentation en EPA/DHA arrive sur scène, testé et vérifié.

Il y a de plus en plus de preuves liant l'hyperinsulinémie à :

- Hypercholestérolémie
- Hypertriglycéridémie
- Obésité
- Hypertension
- Troubles immunologiques
- Thrombose et agrégation plaquettaire
- Prolifération cellulaire
- Diabète
- Maladies cardiaques
- Dysfonctionnement de l'humeur
- Dysfonctionnement cérébral
- Arthrite
- États d'hyperinflammation
- Maladie d'Alzheimer
- Accident vasculaire cérébral
- Ostéoporose
- Métastases
- Angiogenèse
- Cancer

Que le lien entre l'hyperinsulinisme et les états de maladie soit causal ou corrélatif sera débattu pendant des années. Mais la tendance penche fortement vers la causalité dans de nombreux, nombreux états de maladie.

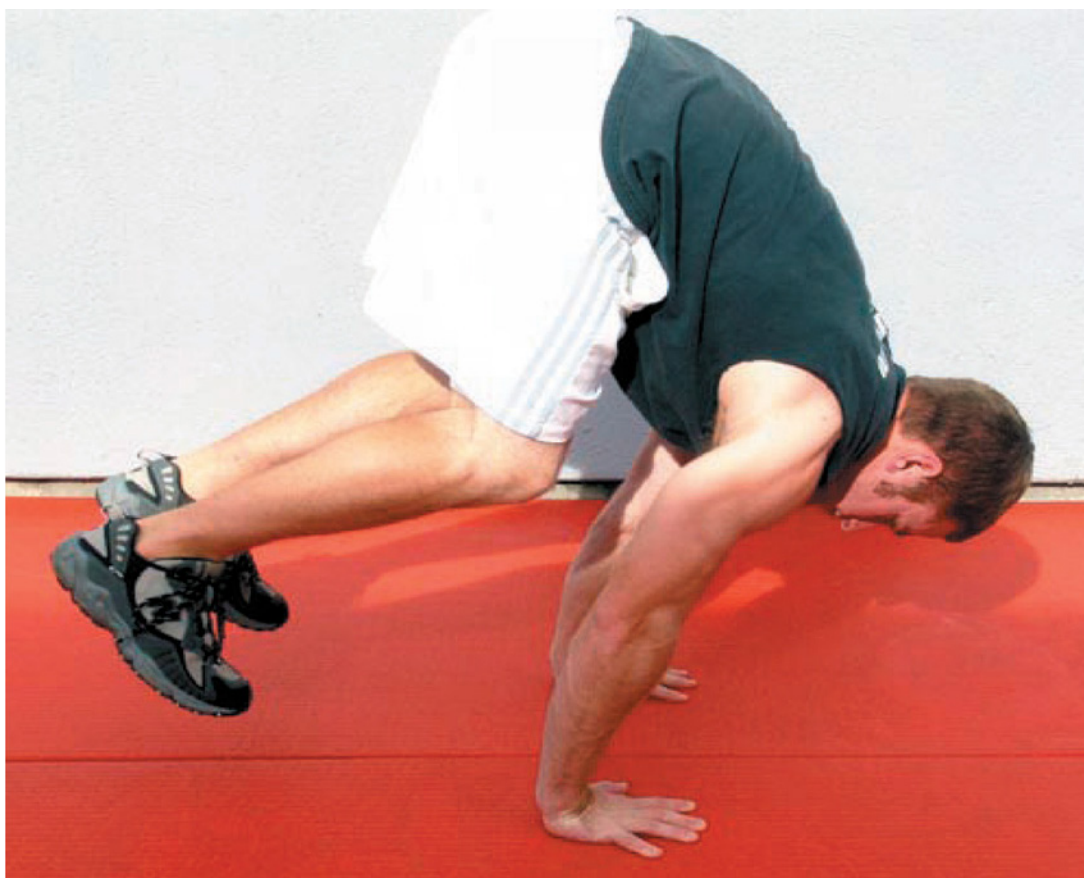
Ce qui ne peut être débattu, c'est que réduire la consommation de glucides élimine l'hyperinsulinémie dans presque tous les cas. Quelle logique n'adopterait pas une prévention, une cure ou une atténuation facile (sans effets secondaires et avec des bénéfices probables et spectaculaires) par rapport à la liste des états de maladie liés à l'hyperinsulinisme ? Nous conseillons fortement d'opter pour sortir de l'hyperinsulinémie pendant que la communauté scientifique continue de progresser.

de

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Équilibres sur les mains

Greg Glassman



Les équilibres sur les mains, la marche sur les mains et les levées en position d'équilibre sont des exercices essentiels pour développer votre potentiel athlétique et des éléments clés pour devenir « CrossFit ».

Historiquement, ces exercices ont été collectivement appelés « équilibre sur les mains » et ont été une partie intégrante de la culture de la force et de la santé depuis l'antiquité, mais aujourd'hui, ils semblent avoir disparu comme le pigeon voyageur.

sur 6

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retour à feedback@crossfit.com

Explorer les questions jumelles "qu'avons-nous perdu avec cette extinction ?" et "qu'offre l'équilibre sur les mains qui le rend essentiel ?" est l'objectif du Journal de ce mois-ci. Les réponses à ces questions motivent un défi pour nos lecteurs pour la nouvelle année.

Une analyse rapide et évidente des bienfaits de l'équilibre sur les mains inclurait une amélioration de l'équilibre et une augmentation de la force des épaules, et bien que cela soit exact, s'arrêter là ne met pas en lumière les avantages uniques de cet entraînement.

Il existe d'innombrables protocoles efficaces pour augmenter la force des épaules et l'équilibre, mais l'entraînement de l'équilibre sur les mains et des pressions vers l'équilibre améliore la proprioception et la force du tronc d'une manière que d'autres protocoles ne peuvent pas. Examinons de plus près cette affirmation.

Être à l'envers expose l'athlète à un monde tout nouveau pour beaucoup. Psychologiquement, physiquement et physiologiquement, l'inversion est singulière. Nous passons environ deux tiers de notre vie debout et un tiers au repos. Quand nous sommes à l'envers, la plupart d'entre nous perdons notre souffle, notre orientation et notre calme. Ce que cela présage pour un athlète renversé par un adversaire ou un accident est désastreux. La différence entre trébucher et atterrir sur ses pieds ou se casser une dent est immense. Les chutes de vélos des gymnastes ne ressemblent pas à celles des haltérophiles.

Le combat, la nature, la survie et le sport favorisent les individus qui gardent une conscience corporelle et spatiale quelle que soit leur orientation dans l'espace à trois dimensions. L'équilibre sur les mains est un préalable aux sauts périlleux, roues, et autres figures acrobatiques, chacune entraînant à des résultats généralement favorables lorsqu'on est projeté dans l'espace. L'équilibre sur les mains est la première étape pour développer une capacité féline à retomber sur ses pieds.

Se tenir sur les mains modifie également de manière significative la chaîne cinétique normale nécessaire pour se tenir sur ses pieds. Dans l'équilibre sur les mains, une base beaucoup plus faible soutient le corps tout en élevant simultanément le centre de gravité d'un pied ou plus dans un monde à l'envers. Rien n'est plus étranger.

En position debout, la hanche est le point central de contrôle et de levier. En équilibre sur les mains, l'accent se déplace vers l'épaule. Ce changement aide non seulement à développer des "épaules aussi fortes que les hanches" mais présente également un ensemble de défis uniques pour le tronc.

Nombre des schémas de recrutement moteur communs trouvés

dans l'extension du tronc et des hanches en position debout sont inversés lors de la pression vers un équilibre sur les mains. L'énorme difficulté que rencontre le débutant en équilibre sur les mains pour amener la hanche au-dessus des épaules et des mains est due à la confusion totale de l'activation des extenseurs du dos, de l'épaule à la hanche. Debout, la tâche de stabilisation de la ligne médiane implique de manœuvrer le torse par rapport à la base de soutien - les hanches et les pieds. À l'envers, la tâche de stabilisation de la ligne médiane nécessite de placer les hanches au-dessus de la base de soutien - les épaules et les mains. La différence est énorme et pour la plupart d'entre vous sera le principal obstacle à la pression vers un équilibre sur les mains, pas le manque de force !

De même, un recrutement puissant et largement inconnu des abdominaux est requis pour la pression vers un équilibre sur les mains.

Bien que très formateur pour la force du tronc et les adaptations neurologiques comme la coordination, la précision, l'agilité et l'équilibre, l'idée principale est que la marche sur les mains et la pression vers l'équilibre sont des mouvements d'entrée pour une grande partie des mouvements de gymnastique et que l'entraînement en gymnastique, même avec des mouvements rudimentaires, n'a pas d'égal pour l'entraînement du tronc ou neurologique.

La valeur de l'entraînement des mouvements de gymnastique pour la stabilisation de la ligne médiane, la force du torse et le contrôle des hanches est si énorme qu'elle rend la majeure partie de ce qui est largement conçu comme "entraînement du tronc", y compris l'entraînement avec ballon "Swiss" ou de "stabilité", franchement ridicule. Le ballon Swiss est à l'entraînement du tronc ce que le BowFlex est à l'entraînement de la force – mieux que rien.

Il serait raisonnable de demander "Si l'entraînement en gymnastique, et l'équilibre sur les mains en particulier, sont si formateurs, pourquoi cette méthode d'entraînement n'est-elle pas plus couramment utilisée ?" Peut-être ne sommes-nous pas les mieux placés pour répondre à cette question dans la mesure où l'entraînement en gymnastique est essentiel à notre modèle de remise en forme, mais nous ne pouvons nous empêcher de souligner que la tendance du marché pour le fitness, depuis quarante ans, a été vers des protocoles moins techniques, moins exigeants et moins efficaces. Cette tendance a corrompu l'entraînement physique même à l'université et dans les programmes de formation de la police et de l'armée.

Bien que lutter contre cette tendance fasse partie de notre mission, nous avons récemment eu l'impression de ne pas avoir totalement réussi à inspirer un plus grand effort et un engagement auprès de nos amis explorant le domaine de la gymnastique. Les difficultés à motiver un entraînement plus poussé en gymnastique via Internet et ce Journal sont évidentes et

Équilibres sur les mains (suite...)

impressionnant mais clairement surmontable. Nous avons un plan.

Nous vous demandons à chacun de vous engager à faire un équilibre sur les mains et ensuite à marcher sur les mains sur 30 mètres au cours de cette année, 2004. À cette fin, nous proposons trois exercices simples au sol que nous souhaitons que vous intégriez comme échauffement pour chaque entraînement sans appui et comme « récupération » pour les entraînements avec appui.

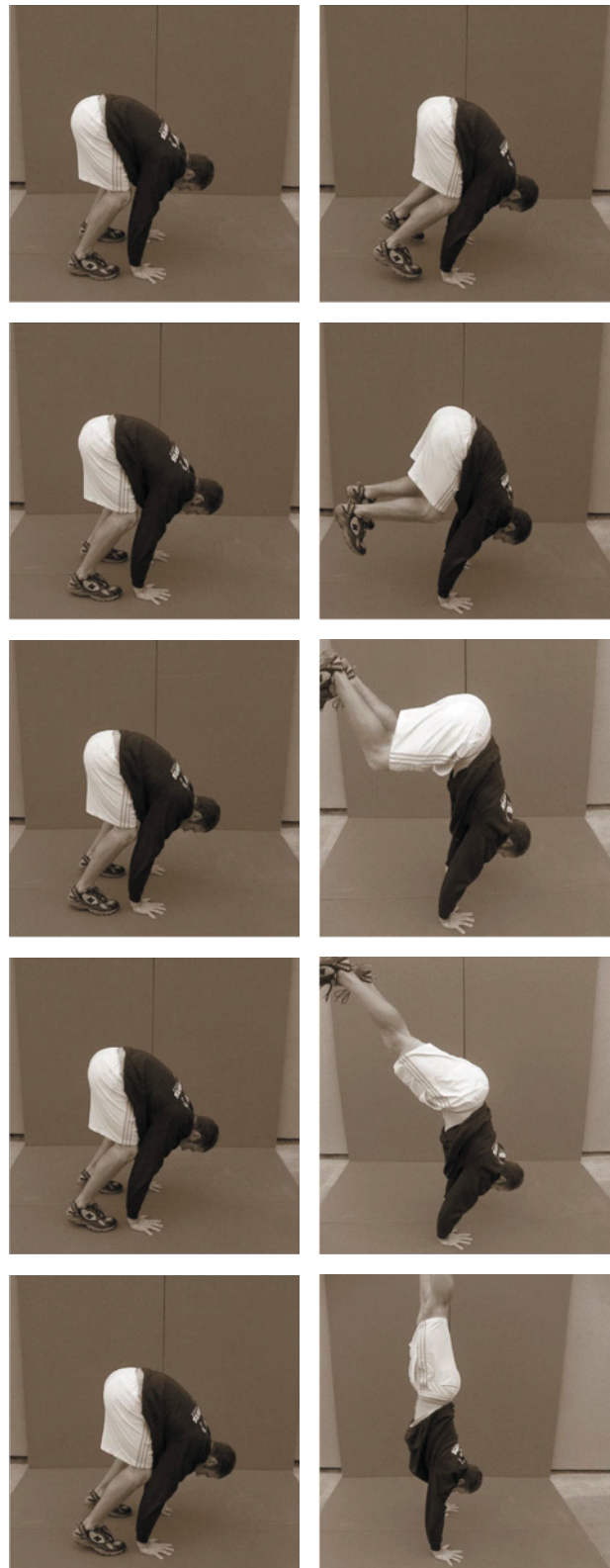
Voici les exercices :

« Décollages »

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Placez vos mains au sol juste à l'extérieur et devant vos pieds. Dans la position de départ, fléchissez vos bras, jambes et épaules le moins possible tout en fléchissant autant que possible au niveau des hanches. Cette position est similaire à un étirement pour toucher les orteils – très similaire. Ensuite, penchez-vous lentement vers l'avant en vous élevant sur les orteils et en transférant doucement, lentement, votre poids de vos pieds à vos mains jusqu'à ce que vos pieds se soulèvent doucement du sol. Le défi est de placer vos hanches au-dessus de vos mains. Ne sautez pas et ne poussez pas du tout ! Lorsque vos pieds quittent le sol, levez-les vers le ciel pour compléter l'équilibre sur les mains. Effectuez trois à cinq décollages à chaque entraînement.



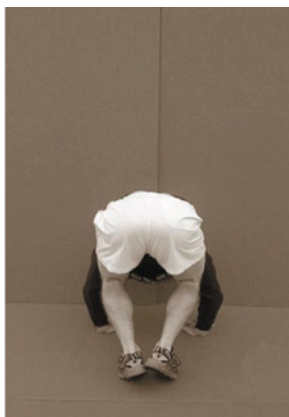
Soulevez et penchez vos hanches A directement au-dessus de votre base de soutien B



sur 6

« Atterrissages »

Lancez ou sautez en équilibre sur les mains et, après avoir tenu trois secondes, ramenez vos pieds vers le sol aussi lentement que possible. Le défi est de garder vos hanches au-dessus de vos mains le plus longtemps possible. Un atterrissage parfait place vos pieds doucement entre vos mains, ce qui peut prendre des années à maîtriser. Réalisez trois à cinq atterrissages à chaque séance.



« Montées »

Lancez ou sautez en équilibre sur les mains contre un mur. La première fois, maintenez l'équilibre aussi longtemps que vous pouvez, jusqu'à une minute, en flirtant avec le point d'équilibre en poussant légèrement contre le mur avec vos talons. Pour le deuxième équilibre, essayez de marcher sur vos mains. Faites de petits pas et notez la distance parcourue. Alternez ces efforts jusqu'à ce que vous ayez réalisé deux de chaque, pour un total de quatre, à chaque entraînement.



sur 6

Équilibres sur les mains (suite...)

Nous vous conseillons de suivre ces exercices dans cet ordre, après un échauffement de type CrossFit incluant des squats, tractions, pompes ou d'autres mouvements similaires.

Pas de souci si vos décollages ne décollent pas vraiment ou si vos atterrissages ressemblent à des chutes ; faites-les quand même. Si ces exercices vous semblent impossibles, ne vous laissez pas décourager. Vos difficultés ne signifient pas qu'ils ne sont pas adaptés pour vous.

Pour chaque exercice, placez vos mains à la largeur des épaules, doigts écartés et dirigés vers l'avant. Gardez les yeux fixés sur un point entre vos mains.

Le décollage est une véritable poussée vers un équilibre sur les mains – la première étape et la plus facile. Une fois maîtrisé, vous apprendrez à vous hisser avec les bras et les jambes parfaitement droits, le « pressé-rigide ». Ensuite, vous découvrirez le corps droit (hanches et jambes), les bras pliés – le « dos creux ». Enfin, l'ultime poussée au sol, barres parallèles ou anneaux, le corps droit, bras tendus – le « planche pressé ».

Les atterrissages enseignent le contrôle et travaillent la partie « négative » ou excentrique de la montée en équilibre sur les mains. La plupart des mouvements de force en gymnastique sont appris en grande partie en travaillant le négatif jusqu'à ralentir le mouvement pour s'arrêter.

Bien avant que la partie concentrique d'un mouvement soit possible. La croix de fer, les planches et d'autres figures ont toujours été entraînées avec succès de cette manière.

Les montées vous offrent plus de temps la tête en bas et vous introduisent à la marche sur les mains et à la maîtrise générale de vos mouvements en équilibre. Mesurez vos progrès en nombre de pas effectués ou en distance parcourue – les deux conviennent. L'objectif est de 30 mètres.

Au début, chaque exercice doit être pratiqué contre un mur. Au fur et à mesure que votre confiance, votre équilibre, votre souplesse et votre force augmentent, vous voudrez les pratiquer en espace libre. La peur de tomber en arrière est forte, mais vous pouvez la gérer en apprenant à tomber proprement.

Il existe deux méthodes courantes pour tomber. La première consiste à tourner d'un quart à un demi-tour en tombant pour atterrir sur vos pieds. La seconde méthode est de rentrer le menton vers la poitrine, arrondir le dos et laisser vos bras vous abaisser doucement au sol pour rouler en position assise. Entraînez-vous et maîtrisez les deux méthodes sur des tapis – ces compétences sont également cruciales pour les mouvements ultérieurs.

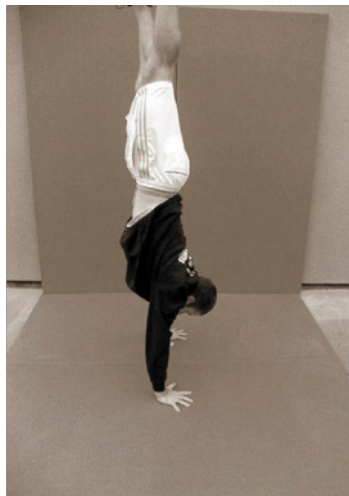


sur 6

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retour à feedback@crossfit.com



Méthode pour se rétablir

Méthode pour se rétablir 2

Ressources

1. Anneaux — Méthodes, Idées, Curiosités, Histoire, Ivan Cuk, PhD et Dr. Istvan Karacsony

2. Jeff Gothard, Équilibre sur les mains et Exploits avec le poids du corps, MILO Mars 2000, Volume 7 – Numéro

. Jeff Gothard, Équilibre sur les mains (Partie II) : Pressions et Pirouettes, MILO Juin 2000, Volume 8 – Numéro

. Jeff Gothard, Équilibre sur les mains (Partie III) : Questions de Pression, MILO Septembre 2000, Volume 8 – Numéro 2

. Jeff Gothard, Équilibre sur les mains (Partie IV) : Tout rassembler, MILO Décembre 2000, Volume 8 – Numéro

6. http://www.amgym.com/tt/index_6.cfm

7. <http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/2000/2/stillrings.html>

8. <http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/997//handstand.html>

9. <http://www.naturalstrength.com/history/detail.asp?ArticleID=2>

10. http://www.crossfit.com/discus/messages/2/.html#POST_609

American Gymnast, Guide d'entraînement Parallette (cliquez sur "Suivant" en bas de la page)

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Macroscalade

Greg Glassman



Les paléanthropologues nous apprennent que nos ancêtres ont quitté les arbres pour vivre sur le sol il y a des millions d'années. Différentes hypothèses attribuent ce changement d'une locomotion majoritairement arboricole à terrestre à des pressions alimentaires posturales, des comportements sociaux ou à la thermorégulation. Quoi qu'il en soit, il existe un large consensus parmi les scientifiques pour dire que notre héritage est profondément enraciné à la fois dans l'escalade et dans le bipédisme, c'est-à-dire à la fois dans le fait de se balancer des arbres et de se déplacer sur deux pieds.

1 sur 9

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur les abonnements sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Macro-escalade (suite...)

Bien que la plupart de nos mouvements quotidiens soient bipèdes, la valeur des compétences en escalade pour la survie, la forme physique et le combat est essentielle et largement sous-développée, même chez les athlètes 'élite'. Dans cette édition du CrossFit Journal, nous proposons des outils et techniques pour corriger ce déséquilibre dans les domaines fonctionnels.

Dans le sens le plus large et le plus utile, la distinction fonctionnelle entre les compétences arboricoles et terrestres réside dans le fait que les compétences arboricoles sont riches en mouvements de traction, tandis que les mouvements bipèdes se composent principalement d'extensions de la hanche et de mouvements de poussée. En raison de cette distinction et du manque de compétences en escalade dans les programmes de conditionnement physique, la capacité de traction des athlètes modernes est malheureusement insuffisante. Comparez brièvement le nombre de mouvements de poussée par rapport à ceux de traction dans notre entraînement habituel : pompes, dips, pompes en équilibre, développé couché, développé épaules et épaulé-jeté contre, quoi ? Tractions et peut-être escalade de corde ?

En discutant de la rareté des mouvements de traction dans l'entraînement physique, beaucoup ont suggéré de considérer les composants de 'traction' des levées d'épaulé-jeté et d'arraché. Cependant, nous soutenons que ces mouvements ont bien plus en commun, fonctionnellement et anatomiquement, avec les mouvements de poussée qu'avec la traction nécessaire pour grimper à une corde ou faire des tractions. La 'traction' de l'épaulé-jeté et de l'arraché éloigne le bras du corps et provient du trapèze et des deltoïdes antérieur et moyen, plutôt que d'approcher les bras du corps avec les dorsaux, le deltoïde postérieur et les biceps, comme requis dans les tractions ou l'escalade de corde.

Même le répertoire du culturisme, qui inclut le tirage à la poulie assis, le tirage incliné, le tirage à un bras et les curls, comporte plus de mouvements de traction que l'entraînement en poids plus fonctionnel et de développement comme l'haltérophilie et le powerlifting, mais la motivation et la valeur derrière ces mouvements sont plus anatomiques ou esthétiques que fonctionnelles.

Nous pensons que la semi-traction des levées olympiques combinée avec les tractions régulières offre un régime de traction supérieur à celui du culturisme, mais reste encore insuffisant en traction. Nous allons corriger cette insuffisance.

Le programme CrossFit inclut depuis longtemps des anneaux, des barres de traction et de l'escalade de corde, mais ce mois-ci, nous présentons deux nouveaux outils à notre communauté : le filet de charge et l'échelle de Bachar. Avec ces nouveaux outils, nous avons réussi à créer un réseau d'escalade offrant des combinaisons infinies de mouvements et de types de traction qui sont extrêmement stimulants et remarquablement formateurs.

L'ajout de l'échelle de Bachar et du filet de charge, lorsqu'ils sont combinés avec la corde d'escalade, contribue au développement de ce que nous appelons un sous-domaine de la gymnastique que nous nommons 'macroescalade'. Notre approche et notre objectif en macroescalade est de travailler sur une escalade moins technique et nuancée que celle associée au 'bloc' ou à l'escalade sportive.

À notre avis, les avantages immédiats de la macroescalade sont qu'elle se concentre sur des groupes musculaires plus grands, impose moins de stress exigeant sur les tendons et ligaments délicats des mains et des doigts, nécessite moins de compétence technique et a une application plus immédiate et fonctionnelle pour la survie, le combat et la forme physique. Notre communauté est tout aussi susceptible de devoir escalader des clôtures, des arbres, des balcons et des toits que des rochers.

Il y a deux autres aspects de la macroescalade qui seront d'un intérêt particulier pour la communauté CrossFit. Premièrement, les applications aux arts de lutte des grands mouvements musculaires de traction sont immenses. Deuxièmement, l'augmentation du répertoire des composants d'escalade a légèrement réorganisé le classement de la dextérité de nos athlètes.



Macro-escalade (suite...)

Les athlètes sont influencés en partie par le passage au « petit format » dans les affrontements « grand format/petit format », mais plus encore, la peur des hauteurs, même modestes, a renversé plusieurs de nos artistes intrépides, hommes et femmes. Plusieurs athlètes courageux, hommes et femmes de niveau moyen, ont dépassé certaines superstars, ce qui a été non seulement divertissant mais aussi bénéfique pour tous.

L'échelle Bachar nous était complètement inconnue jusqu'à ce que Mark Twight, l'alpiniste légendaire et auteur de *Extreme Alpinism* et *Kiss or Kill*, nous rende visite à la fin de l'année dernière. Dès que Mark a décrit l'échelle et expliqué son importance pour développer une grande force d'escalade, nous avons décidé de construire quelques-unes de ces structures.

L'alpiniste John Bachar a développé l'échelle qui porte son nom au milieu des années 80. L'échelle Bachar est simplement une corde tendue suspendue en pente. Elle était initialement recommandée à 45 degrés, mais nous avons deux poutres pratiques à relier, donc nos échelles ont fini avec une inclinaison plus proche de 60 degrés, bien que nous ayons lu des recommandations de 20 à 30 degrés dans plusieurs références.

Bien que l'échelle Bachar soit créditée pour développer une force d'escalade d'élite, elle est aussi réputée pour causer des blessures. Le consensus actuel parmi les grimpeurs d'élite est que l'échelle n'est pas directement responsable. Les blessures associées à l'échelle Bachar incluent la tendinite du coude et les blessures de séparation de l'épaule. Des descentes rapides et agressives et un usage excessif lors de l'apprentissage de l'échelle sont probablement responsables de la plupart de ces blessures. Selon notre expérience initiale et limitée avec l'échelle Bachar, le consensus parmi nos athlètes est qu'elle ne présente pas un risque plus élevé de blessure que la corde d'escalade ou les anneaux. Le conseil du grimpeur Neil Gresham selon lequel « utilisée correctement, avec contrôle et repos adéquats et une structure de séries appropriée, les échelles Bachar peuvent être un moyen sûr, amusant et très efficace pour développer la force et la puissance du haut du corps pour l'escalade » résonne bien avec notre expérience et intuition.

John Bachar a autrefois proposé une échelle commerciale, mais malheureusement, elles ne sont plus disponibles. Pacific Fibre and Rope Co. offre des échelles de corde avec échelons en bois disponibles en longueurs, largeurs et types de corde personnalisés (manille ou Poly Dacron) et diamètres. Cependant, nous avons choisi, en grande partie grâce à l'assistance généreuse de Mark Twight, de fabriquer nos échelles Bachar nous-mêmes.

Nous devons admettre dès le départ que nous ne sommes pas enclins, par manque de temps ou de tempérament, à fabriquer presque quoi que ce soit. Mais ce projet a été très amusant et le produit final s'est révélé non seulement bon mais excellent. Chaque échelle est construite avec des tubes en PVC de 1" de calibre 40, de la corde d'escalade usagée, et des poulies à verrouillage (autobloquantes), des mousquetons et, dans notre cas, des boulons à œil, des rondelles et des écrous pour fixer à nos poutres lamellées-collées.

Nous avons acheté une scie à onglet pour couper le PVC et une perceuse à colonne pour percer les trous. Un de nos amis aventureux a coupé ses tubes et percé ses trous à la main, et le produit final était certainement utilisable. Nous avons acquis les outils électriques par une combinaison de paresse, de désir de précision, de compétences incertaines et en prévision de fabrications supplémentaires et régulières à l'avenir.

Nous avons commencé avec l'idée de relier les deux poutres principales auxquelles nos barres de traction, cordes et anneaux sont fixés. L'une de ces poutres mesure 8 pieds de haut et l'autre 15 pieds. De centre à centre, les poutres sont séparées par 11 pieds, ce qui deviendrait la longueur totale de chacune de nos deux échelles. Il a été recommandé de placer nos échelons à 12 pouces d'intervalle, nous avons donc utilisé 9 échelons pour chaque échelle, laissant un pied d'espace de travail en haut et en bas de chaque échelon.

Chaque échelle est construite à partir d'une seule corde. Nous avons utilisé de la corde d'escalade de 11 mm, et chaque échelle a été fabriquée à partir d'une corde de 30 pieds de longueur.

Nous avons fabriqué 9 échelons pour chaque échelle, totalisant 18 échelons. Chaque échelon en PVC a été fabriqué de 9 pouces de long et nous avons percé un trou d'un demi-pouce de diamètre à chaque extrémité, avec le centre du trou à 5/8 de pouce de l'extrémité. Poncez les échelons avec du papier de verre à grain moyen juste assez pour





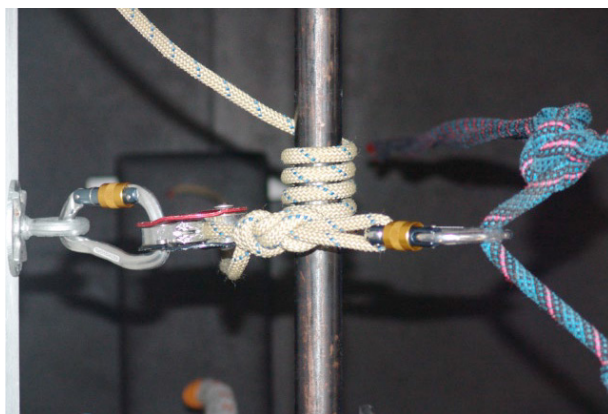
surface. Cela aidera à accepter la craie. Ne poncez pas sur les trous.

Commencez avec une corde de 2,5 fois la longueur souhaitée de l'échelle, trouvez le centre et faites un nœud en huit à partir de ce point. Le centre de cette corde se placera sur le barreau supérieur de l'échelle. La boucle formée par le nœud en huit en haut permet d'ajuster la hauteur du barreau supérieur. Le nœud en huit est le seul utilisé dans la création de l'échelle et a l'avantage d'être un solide 'arrêt' tout en restant relativement facile à défaire après avoir été serré. Le mousqueton ne sera pas dans la boucle, mais sera 'en dessous'.

Ensuite, faites passer les extrémités libres opposées à la boucle supérieure à travers les trous qui deviendront le barreau supérieur. Lorsque le barreau est à peu près à la position souhaitée, faites remonter un nœud en huit sur l'extrémité libre jusqu'à ce qu'il s'arrête sous le barreau. Sans serrer les nœuds en huit, enfiler chaque barreau suivi d'une paire de nœuds en huit, en laissant environ 12 pouces d'espace entre les barreaux. Le nœud en huit est important; un simple nœud fonctionnera également pour arrêter le barreau, mais il peut être impossible à défaire après que l'échelle ait été chargée ou tendue.

Ensuite, avec l'échelle en place et la partie supérieure fixée à un objet assez immobile, faites les ajustements de haut en bas en sécurisant chaque barreau contre une paire de nœuds en huit serrés avant de mesurer et de passer au barreau suivant. C'est un processus assez laborieux car chaque nœud doit être sécurisé à environ 10,5 pouces et le barreau doit être tiré pour fixer le nœud et le barreau à la marque de 12 pouces. De nombreux nœuds se fixeront au-dessus ou en dessous des 12 pouces et devront être refaits si





Partie inférieure de l'échelle

nous souhaitons un espacement précis et des échelons parallèles. (Cependant, nous ne sommes pas sûrs de l'importance de cela.)

Faites un autre nœud en huit avec les extrémités libres au bas de l'échelle et l'échelle sera terminée.

La partie supérieure de l'échelle peut être fixée à un piton avec le mousqueton 'en dessous' de la boucle supérieure. Un mousqueton attaché 'au-dessus' de la boucle inférieure se connecte à une autre boucle attachée avec une corde supplémentaire. Cette corde passe par une poulie de blocage utilisée pour ajuster la tension de l'échelle. Nous connectons la poulie de blocage à un autre mousqueton qui passe par un piton attaché à la poutre inférieure.



Partie supérieure de l'échelle

Si vous n'avez pas de poutre en bois à travers laquelle vous pouvez passer un piton et l'équipement facilement, vous voudrez fixer les mousquetons aux deux extrémités à un objet immobile avec une sangle tubulaire en nylon de 1". Vous pouvez attacher la sangle tubulaire en nylon de manière sûre autour de tout objet immobile, mais il est indispensable d'utiliser un nœud de pêcheur pour le faire.

Ajuster la tension de votre échelle est simplement une question de tirer à plusieurs personnes sur l'extrémité libre de la corde qui passe par la poulie de blocage. L'échelle devra être retendue plusieurs fois jusqu'à ce que la corde cesse de s'étirer.

Utiliser l'échelle est assez simple. Reprenant les conseils de Neil Gresham : 'L'exercice de base est de monter l'échelle en utilisant des échelons alternés, de préférence sans utiliser les pieds ou avec un pied pour assistance si nécessaire. Cela simule le schéma biomécanique de l'escalade de manière beaucoup plus efficace qu'une traction basique, principalement parce que les bras sont à des hauteurs différentes. Cela crée une coordination continue



Nœud de pêcheur

Macro-escalade (suite...)



alterner entre tirer (avec le bras avant) et pousser (avec le bras arrière), ainsi qu'un changement supplémentaire entre force dynamique (en montant) et force isométrique (en bloquant et en atteignant vers le haut). De plus, si vous escaladez rapidement en utilisant la technique du point mort pour vous déplacer entre les échelons, les échelles Bachar peuvent également être efficaces pour développer une puissance explosive dans le haut du corps et améliorer le temps de réaction.

Avec des expositions régulières à des doses mesurées, notre équipe monte l'échelle en arrière, en avant, avec et sans jambes. Nous plaçons des tapis de gymnastique dans la zone de chute et les doublons sous ceux qui sont audacieux, talentueux ou terrifiés. Nous enseignons à notre équipe à garder leurs épaules actives – éloignées des oreilles et sous tension – et à pratiquer la brachiation – se balancer avec les bras relativement droits, comme les singes. En moyenne, l'échelle Bachar connaît un grand succès parmi notre équipe. Les échelles vont servir de puissant incitatif à une bonne nutrition ; les jeunes en surpoids ne sont pas très enthousiastes.

Ne laissez pas le manque d'espace pour faire de l'exercice ou la hauteur du plafond vous empêcher de construire une échelle. Vous pourriez faire des merveilles avec une échelle qui s'élève de 5 pieds sur une longueur de 9 pieds. C'est parfait pour une salle de sport dans le garage. L'inclinaison est de 30 degrés et lorsqu'on travaille en arrière, en avant, avec et sans pieds, en forme de « L », et sur le temps, la stimulation est forte.

Une autre addition de CrossFit à notre réseau d'arbres est un filet de charge. Notre filet est fait de carrés de un pied en Dacron recouvert de polypropylène, ou Poly Dacron, et mesure 15 pieds sur 7 pieds. Nous l'avons suspendu à des boulons à œil le long de notre poutre de 15 pieds de hauteur comme un rideau. Avec des élingues de grimpe en Kevlar, nous pouvons ajuster



Épaule active en suspension



Épaule passive en suspension

6 sur 9

Macro-escalade (suite...)



la longueur du rideau selon le protocole prévu. Actuellement, il est enroulé avec un rideau de presque trois pieds carrés suspendu sur près de quinze pieds, à 12 pieds du sol. Grimper la totalité du filet avec les jambes et les bras est vraiment facile. Presque toute personne qui peut marcher pourrait le grimper, mais traverser le rideau suspendu du filet en utilisant uniquement les bras est étonnamment difficile. Le filet a une propriété des plus incroyables et merveilleuses : le point cible de chaque portée monte considérablement lorsque le bras qui reste en arrière se libère et avance. Dans une traversée latérale, l'athlète monte et descend à plusieurs reprises avant d'atteindre l'autre côté. Chaque pas est étonnamment difficile.

Monter le bord suspendu du filet de charge sans utiliser les pieds, car il offre une cible mobile, est bien plus difficile que de grimper l'échelle Bachar.

Nous avons acheté notre filet de charge chez Pacific Fibre and Rope Company. Ils ont été présents dans nos rêves depuis longtemps. Ils fournissent de nombreux détaillants en équipements de gymnastique et offrent une variété de filets de charge, d'échelles de corde, de filets de passerelle, de ponts de Birmanie et de cordes d'escalade.

Au cours de l'année passée, notre seule corde d'escalade, une manille de 1-1/2 pouces, a commencé à s'effiloche comme un singe mal soigné. Au début, nous n'étions pas intéressés par les cordes synthétiques, mais après avoir vu une corde de Poly Dacron utilisée à Santa Cruz Gymnastics et avoir discuté à plusieurs reprises avec Ron Goldman chez Pacific Fibre, nous avons obtenu non seulement un filet de charge en Poly Dacron mais également six cordes d'escalade en Poly Dacron (quatre régulières et deux avec nœuds) équipées de quincaillerie et expédiées chez nous. Les cordes de Poly Dacron devraient conserver leur intégrité et améliorer leur maniabilité avec l'utilisation et la craie pendant des décennies.



Nous avons suspendu trois des nouvelles cordes, le filet de charge et les deux échelles Bachar dans un réseau qui inclut également notre barre principale de tractions, des anneaux et un harnais de sécurité. Les possibilités de parcours sont infinies et les types d'escalade sont très variés. Nous sommes déjà tombés amoureux des parcours compétitifs qui impliquent de grimper l'échelle suivie d'une descente en corde (tant l'échelle que la corde sans utiliser les jambes) avec un bref arrêt sur terre ferme pour faire des snatches avec kettlebell (difficiles), des thrusters (plus difficiles) ou des hang squat cleans (les plus difficiles), puis de remonter l'échelle. Cinq tours chronométrés sont dévastateurs.

Exiger que les grimpeurs traversent le filet de charge au sommet de l'échelle et se croisent dans le filet pour descendre par la corde opposée est amusant à observer entre les doigts. Permettre le contact physique entre les compétiteurs lors de la traversée est au programme.

Nous n'entrerons pas dans les idées de jeux qui ont été proposées et archivées depuis l'installation du filet d'escalade.

7 sur 9

Références

Remerciements spéciaux à Mark Twight, Directeur de l'entraînement, Mountain Mobility Group, LLC, info@mountainmobilitygroup.com, pour ce que nous avons bien fait et excuses pour les éventuelles erreurs.

<http://www.grivelnorthamerica.com> Grivel North America. Équipement d'escalade.

<http://store.karstsports.com/petp07mintra.html> Poulie autobloquante Petzl. C'est la poulie que nous utilisons.

www.pacificfibre.com Pacific Rope and Fibre est très utile (demandez Ron Goldman) et peut fabriquer tout ce dont vous avez besoin.

<http://www.jqjacobs.net/anthro/paleo/bipedalism.html> Les origines du bipédisme

<http://geert.com/HumEvGrip.htm> Le besoin de pression dans la prise

<http://brmrg.med.virginia.edu/knots/water.html> Nœud de l'eau

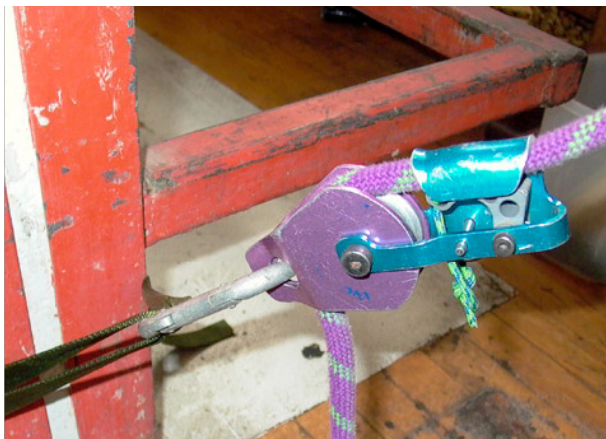
<http://brmrg.med.virginia.edu/knots/fig8.html> Nœud en huit

http://www.planetfear.com/article_detail.asp?a_id=187 Techniques de deadpoint et autres.

<http://www.judoinfo.com/ukemi.htm> Techniques de chute en judo

<http://www.norberts.net/gymnastics.htm> Norbert's est notre fournisseur préféré de tapis, harnais de sécurité et bien d'autres équipements.

<http://www.varsity.com/index.asp?article=15> Cette technique de réception pour les pom-pom girls doit être apprise par les entraîneurs et enseignée aux équipes spéciales et aux athlètes plus expérimentés.



Macro-escalade (suite...)

Il existe plusieurs idées, comme lancer des ballons médicaux aux grimpeurs.

Nous avons maintenant aussi la possibilité d'entraînements complets en dehors des salles, où les tapis, l'assurage et les techniques de chute sont importants et doivent être étudiés, appris, discutés et pratiqués par les entraîneurs et les athlètes. Parmi les communautés d'arts martiaux, de gymnastique et même de cheerleading, vous pouvez trouver de nombreuses sources précieuses de techniques de chute et d'assurage sur Internet.

Ce travail manuel avec des nœuds, mousquetons, cordes, filets, poulies et PVC a été instructif et ouvre la porte à un monde entier de compétences liées à la survie, et l'avantage physique de développer une forte capacité dans l'environnement arboricole ou en dehors des salles est un avancement important dans le protocole de CrossFit.



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.

the **CrossFit**

JOURNAL

March 2004



Qu'est-ce que le CrossFit ?

Le CrossFit est un système de force et de conditionnement construit sur des mouvements fonctionnels constamment variés, voire aléatoires, exécutés à haute intensité.

Donnons vie à cette description et voyons comment ce programme, issu d'années d'expérience clinique, parvient à forger une forme physique d'élite.

Le monde de l'homme, la nature, est plein de mouvement. Se tenir debout, s'asseoir, lancer, soulever, pousser, tirer, grimper, courir et, bien sûr, frapper sont tous tout à fait naturels. Ils nous ont amenés là où nous sommes. Ils font partie de notre conception.

Ces mouvements naturels et primitifs influencent les exercices inclus dans les entraînements CrossFit.

Une division majeure et naturelle se produit dans les types de mouvements entre ceux qui nécessitent le contrôle du corps seul et ceux qui nécessitent également le contrôle d'un objet externe.

Nous avons également désigné les types de mouvements comme provenant des domaines « arboricole » ou « terrestre », en reconnaissance de l'histoire de l'homme.

L'idée de l'anthropologue selon laquelle la pratique de la brachiation (se balancer à travers les arbres avec les bras relativement tendus) de nos ancêtres effectuait une vision verticale et une posture qui se traduisait parfaitement par un mouvement bipède au sol permettant aux mains d'utiliser des armes et d'autres outils est captivante dans la mesure où elle donne une vision complète. gamme des capacités physiques de l'homme.

Ces exigences, à la fois intimement liées et distinctes, sont merveilleusement exprimées par les sports classiques que sont la gymnastique et l'haltérophilie et ce qui sont pour nous leurs domaines subsidiaires, l'escalade et le lancer. Dans les capacités combinées de l'haltérophilie et du gymnaste, nous voyons une représentation large et puissante des capacités physiques de l'homme à se déplacer et à déplacer les choses.

C'est dans ces puits, gymnastique et haltérophilie, que nous avons puisé les exercices qui constituent la base de la programmation du CrossFit.

Nous utilisons le terme « fonctionnel » pour décrire les exercices utilisant les mouvements les plus représentatifs du mouvement naturel. Les mouvements fonctionnels utilisent généralement des schémas de recrutement moteur universels, recrutent dans une vague de contraction du noyau aux extrémités, déplacent le corps ou tout autre objet de manière efficace et efficiente et sont multi-articulaires.

suite de la page... 2

Qu'est-ce que le CrossFit ?

Rédacteur

...suite de la page 1

des mouvements « composés », qui sont neurologiquement irréductibles.

Les mouvements que nous avons choisis sont en grande partie responsables de l'efficacité du protocole CrossFit. Nous disons : « La magie réside dans les mouvements ».

Pour nous, le processus d'examen, de test et d'évaluation des exercices pour la sélection est constant.

Les critères de sélection incluent l'amplitude des mouvements articulaires, l'unicité de la ligne d'action, la longueur de la ligne d'action, la force de la ligne d'action, la fréquence du schéma moteur, les exigences de flexibilité, l'irréductibilité, l'utilité, la valeur fondamentale, la valeur neurologique, l'impact mesurable sur les adhérents et, honnêtement, le potentiel d'inconfort métabolique.

Nos mouvements phares incluent le soulevé de terre, les squats, les tractions, la course et les fentes, les pompes et les dips, les presses et les jerks, les cleans et les arrachés, la montée à la corde, les abdominaux, le saut, le lancer, le passage en équilibre sur les mains et certains mouvements hybrides comme le muscle-up, le clean & jerk, le « wall-ball » et le « thruster ».

Cette panoplie de mouvements représente bien la gamme des mouvements naturels utiles de l'homme ; ils sont l'« alphabet » à partir duquel

Kelly Moore Championne de Powerlifting

Sur CrossFit, la forme physique supérieure et la préparation physique générale

Une condition physique supérieure - absolument. Je ne pouvais pas rivaliser avec ma condition physique actuelle malgré de longues heures à la salle en suivant des routines de powerlifting et de musculation. Meilleure condition cardiovasculaire, meilleure endurance, un peu plus de flexibilité et plus de détermination et de concentration... Je suis dans



la meilleure condition de ma vie. Une santé supérieure - je ne sais pas si c'est CrossFit, une meilleure alimentation ou une combinaison des deux, mais je n'ai pas eu de rhume ou de grippe malgré beaucoup de stress, des heures supplémentaires et des nuits avec des collègues malades dans un environnement confiné et partagé avec clavier/téléphone. Je dors aussi mieux que je ne l'ai fait depuis des années.

Une PPG supérieure - pas de doute que CrossFit fonctionne. Jeter des ballots de foin, pousser une brouette chargée de fumier humide à travers 10 cm de boue, transporter des copeaux de l'arène à l'écurie ressemble maintenant à un échauffement plutôt qu'à un entraînement. Même mon cardio et ma rapidité générale se sont améliorés - de temps en temps, certains des chevaux refusent d'aller dans leur enclos et je dois les diriger dans la bonne direction. Si la persuasion normale échoue, je dois les rassembler là où ils doivent aller. Cela implique de sprinter et de changer rapidement de direction latérale. Selon l'humeur des chevaux, cette activité peut durer plusieurs minutes très semblables à CrossFit. Avant, je m'effondrais presque après une séance, maintenant c'est juste une autre tâche à accomplir.

Je dois vous dire que CrossFit est le programme de fitness le plus productif que j'ai jamais utilisé en plus de 20 ans de musculation. Je suis plus fort dans presque tous les exercices, je participe à des mouvements de gymnastique rudimentaires, je cours et effectue des levées que je n'aurais jamais imaginées possibles. Bien que je sache que ce n'est pas un facteur important, je dois aussi partager avec vous plusieurs remarques faites par des amis à propos de l'évolution de mon corps. Des personnes qui me connaissent depuis des années ont commenté que mes épaules sont plus larges, mon dos plus large, mes bras sont plus gros, mes avant-bras plus musclés, ma taille est plus fine et il y a moins de graisse sur mes fesses et mes cuisses. C'est amusant, j'atteins le rêve d'un bodybuilder sans faire de musculation ! Les effets de CrossFit sur mes performances physiques et mon apparence ont été spectaculaires.

Un autre point intéressant : mon père était très favorable à mes levées et compétitions. Il assistait aux compétitions et spectacles, prenait des photos et se vantait auprès de ses amis. Mais une chose qu'il a dite m'a dérangé. Il m'a demandé comment je pouvais avoir l'apparence que j'avais, soulever autant que je le faisais, mais encore avoir du mal à soulever ces sacs de 50 livres de mélange de ciment sur mes épaules et les transporter sur 90 mètres jusqu'au hangar ? Je garantis que je n'aurais plus de problème à manipuler ces sacs maintenant !

se forment des mouvements plus complexes et naturels.

Notre boîte à outils contient des anneaux de gymnastique, des haltères, des disques de poids, des haltères courtes, des barres parallèles, des barres de traction, des ballons médicaux, des cordes, des tapis et quelques éléments divers comme des kettlebells, un pneu géant et des sacs de sable.

Nos outils et exercices ont longtemps été reconnus bien avant CrossFit. Autrefois, chaque « gymnase » avait des barres parallèles, des anneaux, un cheval d'arçon, des haltères courtes, des haltères longues et des sacs de frappe lourds. Les rudiments de la gymnastique et de l'haltérophilie étaient enseignés à tous les enfants à l'école. Ils faisaient également partie intégrante de l'entraînement physique militaire.

Aujourd'hui, en dehors de la communauté CrossFit, les protocoles de gymnastique et d'haltérophilie se mélangent rarement. Le stimulus le plus efficace pour développer l'agilité, l'équilibre, la coordination, la précision, la flexibilité, le contrôle du tronc et la force du haut du corps se mélange rarement avec le stimulus le plus efficace pour développer la force globale, la puissance, la vitesse et l'extension explosive des hanches.

La vaste expérience clinique de CrossFit avec les mouvements fonctionnels suggère fortement que ces mouvements ne sont pas seulement sûrs mais aussi absolument essentiels pour la santé et

suite page ... 3

Qu'est-ce que le CrossFit ?

Rédacteur

Qu'est-ce que le CrossFit ?

fitness. De manière provocante, nous affirmons que les mouvements non fonctionnels ne procurent pas seulement une réponse d'entraînement sérieusement atténuée, mais qu'ils sont collectivement, contrairement aux mouvements fonctionnels, dangereux.

Notre protocole a été testé sur les plus larges spectres de capacité humaine avec seulement de légères modifications aux exercices et entraînements. Notre affirmation d'un programme universellement adaptable s'est avérée solide.

Au-delà de la sécurité et de l'essentiel, nous avons découvert que les mouvements fonctionnels constituent la base d'une réhabilitation spectaculaire et efficace après une blessure ou une maladie. Soyez assurés que nous parlons de squats, de soulevés de terre, de tractions et de pompes, et non de rouler sur des ballons suisses et de jouer avec des bandes de résistance. Les mouvements fonctionnels adaptés à la capacité, c'est-à-dire associés au bon sens et à la patience, offrent le chemin le plus rapide vers une réhabilitation complète. Nous croyons que c'est l'avenir de la thérapie physique.

En termes de performance, les exercices fonctionnels sont particulièrement uniques pour développer la force, la vitesse et la puissance. Plusieurs de nos exercices fonctionnels, le soulevé de terre, l'épaulé-jeté et le squat pour n'en nommer que trois, ont montré qu'ils modifient la production d'hormones et de neurotransmetteurs. Cette réponse neuroendocrinienne est largement reconnue pour expliquer des phénomènes curieux comme le développement de la force du haut du corps grâce au squat. La réponse neuroendocrinienne offre une vue plus systémique et moins mécanique du développement de la force.

La réponse neuroendocrinienne n'a rien à voir avec notre sélection d'exercices, cependant. Nous avons choisi les exercices que nous avons en raison de leur capacité observée à conférer force et capacité au-delà de leurs avantages plus apparents ou évidents, mécaniques ou anatomiques. La réponse neuroendocrinienne peut néanmoins expliquer l'efficacité de notre programme.

Nous soulignons ici que notre protocole a été développé de manière expérimentale ou empirique. Nous l'appelons le modèle boîte noire. Nous ne savons pas ou ne nous soucions pas

tellement de ce qui se passe à l'intérieur, nous gardons notre attention sur les entrées et les sorties, les entraînements et les résultats seulement. Cette approche nous a permis de rester concentrés.

jusqu'à ce que nous comprenions comment nous mélangeons les mouvements fonctionnels pour en tirer un avantage distinct et explorions ensuite ces avantages.

Sur la puissance des exercices fonctionnels, nous disons : « La magie réside dans les mouvements », mais notre ligne sur une programmation maximale efficace est : « L'art réside dans le mélange. »

La forme physique que CrossFit prône et développe est large, générale et inclusive. Notre spécialité est de ne pas se spécialiser. Le combat, la survie, de nombreux sports et la vie récompensent ce type de forme physique et, en moyenne, punissent le spécialiste.

En pratique, cela encourage l'athlète à se désinvestir de toute notion fixe de séries, périodes de repos, répétitions, exercices, ordre des exercices, routines, périodisation, etc. La nature offre fréquemment des défis largement imprévisibles ; nous nous entraînons pour cela en cherchant à maintenir le stimulus d'entraînement large et constamment varié.

Nous voulons développer la capacité de performance élite dans n'importe quelle combinaison de mouvements fonctionnels à travers une large gamme de défis ou de demandes. (Voir « Qu'est-ce que la Forme Physique ? » CFJ Numéro 2.)

Introduire l'idée du « couplet fonctionnel » et utiliser un modèle de conception simple montre à quel point il est simple et pourtant combien d'art peut entrer dans la création des entraînements CrossFit.

Un « couplet fonctionnel » est un jumelage de deux exercices fonctionnels. Point. Les plus intrigants, et peut-être les plus efficaces, sont ceux composés d'un mouvement classique de musculation ou d'entraînement avec poids couplé à un mouvement classique de gymnastique ou de calisthénie. Les meilleurs couplets sont des monstres pour tout le corps comme les thrusters et les tractions ou les soulevés de terre et les pompes en équilibre sur les mains.

A Les couplets fonctionnels font des entraînements CrossFit parfaits lorsqu'ils sont utilisés comme circuits chronométrés où l'athlète tente soit un nombre prédéterminé de tours pour le meilleur temps (priorité à la tâche) soit travaille pour compléter autant de tours que possible dans une période de temps prédéterminée (priorité au temps).

En général, les couplets à priorité de tâche iront de 3 à 5 tours et les couplets à priorité de temps pas plus de 20 minutes, mais tout est possible et permis. Ces entraînements dureront entre 3 et 20 minutes et probablement en moyenne 15. Une heure, y compris l'échauffement et le retour au calme ainsi que les étirements, est amplement suffisante.

Les entraînements peuvent être effectués à une intensité si intense, et devraient l'être, que le jour suivant, un peu de repos, ou au moins un changement de tempo, est nécessaire. Pour notre modèle simple, nous appellerons ces jours « jours de concentration ».

Un jour de concentration serait idéalement passé de l'une des trois manières suivantes. La première serait un effort de distance, c'est-à-dire faire du vélo, courir, nager ou ramer longtemps. La deuxième serait de se concentrer sur le développement d'une compétence de gymnastique, par exemple, monter en équilibre sur les mains, pirouetter, faire un saut périlleux arrière. La troisième manière serait de se concentrer sur des efforts d'une seule répétition d'un levage de base ou, peut-être, de se concentrer sur la technique comme avec les levées olympiques. C'est un excellent jour pour travailler sur les faiblesses de votre forme physique.

Après le jour de concentration, un autre couplet suit et le quatrième jour est un jour de repos. Donc, un seul

suite page ... 5
Éditeur

Qu'est-ce que le CrossFit ?

Editor

Robb Wolf | Coach CrossFit, Fondateur de CrossFit Norcal

Des régimes construits à partir d'exercices fonctionnels à haute intensité et à structure constamment variée -

Produire une adaptation cardiorespiratoire supérieure
Sont essentiels à la forme physique et à la santé

La santé et la forme physique, bien que difficiles à définir avec précision, partagent de nombreux attributs interconnectés. Parmi ceux-ci figurent : une réponse immunitaire appropriée, la sensibilité à l'insuline, l'acquisition et le maintien d'une masse musculaire maigre, la capacité à faire face à des facteurs de stress aigus, le maintien de l'élasticité physique, émotionnelle et intellectuelle et les dix compétences physiques générales définies par le 10/2002. Journal CrossFit.

Le CrossFit, grâce à l'application de mouvements fonctionnels effectués à un rendement métabolique élevé, atteint un degré de santé et de forme physique sans précédent. Cela peut sembler une affirmation audacieuse jusqu'à ce que l'on considère comment les meilleurs esprits des paléo-

L'anthropologie, les sciences du sport et la génétique humaine abordent le sujet :

<http://www.thepaleodiet.com/articles/Int%20%20Sport%20Article.pdf> <http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Constituent la rééducation la plus efficace après une blessure –

La réadaptation peut être considérée comme un continuum s'étendant des états de préadaptation au rétablissement. La prééducation comprend des modèles de recrutement moteur biomécaniquement sains créés lors de l'exécution de mouvements fonctionnels. Les mouvements non fonctionnels, de par leur nature, sont pathogènes dans le sens où ils créent un déséquilibre musculaire, un mauvais recrutement moteur et compromettent l'intégrité des articulations. La prééducation se caractérise également par le renouvellement des biomolécules dans les muscles, les tendons, les ligaments osseux, le cartilage, etc. Ce renouvellement facilite la croissance et la réparation et est optimisé, et ce n'est pas un hasard, lorsque les paramètres de santé et de forme physique (état hormonal, fonction immunitaire) sont également optimisés.

La guérison d'un état pathologique pouvant inclure des lésions tissulaires, une perte de la fonction neuromusculaire appropriée, une immunité compromise et une réponse au stress n'est qualitativement pas différente de la prééducation. Si les mouvements fonctionnels sont utilisés, le plus grand potentiel de récupération peut être réalisé. Les mouvements non fonctionnels créent des potentiels de récupération plus faibles et favoriseront d'autres pathologies.

Comprendre les seuls protocoles véritablement sûrs, de par leur nature même

Les mouvements fonctionnels soutiennent et protègent l'intégrité des articulations et des tissus quel que soit le paramètre de charge via l'efficacité biomécanique ET de solides modèles de recrutement moteur.

Les mouvements non fonctionnels n'offrent pas cet avantage et sont donc dangereux.

Provoquer une réponse neuroendocrinienne anormale -

La réponse neuroendocrinienne, comme son nom l'indique, comporte à la fois une composante neurologique et hormonale. La composante hormonale est caractérisée par une augmentation de l'hGH en circulation libre, du facteur de croissance de type insuline et de la testostérone, ainsi que par des aspects de la réponse corticale surrénalienne aiguë. Métaboliquement, cela se traduit par une réparation améliorée des tissus et une meilleure rétention de l'azote. La composante neurologique semble améliorer l'efficacité au niveau de la jonction neuro-musculaire et améliore probablement les schémas de codage des taux et de recrutement. Seuls les mouvements fonctionnels multi-articulaires tels que ceux que l'on trouve en gymnastique, en lancer, en levage olympique et en sprint provoquent une réponse neuroendocrinienne d'une ampleur appréciable.

Sont singulièrement uniques dans le développement de leur force de base -

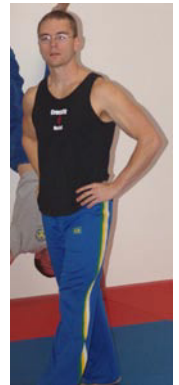
D'un point de vue fonctionnel, la force centrale et la stabilité de la ligne médiane sont peut-être mieux décrites que définies. La véritable force de base implique le transfert de forces importantes à travers la musculature du tronc. Cela peut impliquer une rotation comme pour les coups de poing, les coups de pied et les lancers ou le maintien d'un torse rigide dans les levées olympiques, les sauts linéaires, les sauts et les sauts. Les personnes qui développent la force de base nécessaire pour bien performer dans ces mouvements trouvent généralement superflu toute quantité de craquements de balle suisse ou d'autres mouvements de mauvaise qualité. Il est évident qu'aucun mouvement de mauvaise qualité ne se traduira par une fonctionnalité.

Obtenez une préparation physique générale ou une forme physique inégale -

La préparation physique générale (GPP), telle que décrite par Verkoshansky et Bompa, prévient les blessures, augmente le seuil de travail et constitue la base sur laquelle un entraînement spécifique au sport peut être mené à des niveaux compatibles avec les performances d'élite. Historiquement, le GPP consistait en des traînées de traîneau, des complexes et des exercices de gymnastique au poids corporel effectués à haute intensité avec des améliorations résultantes de l'endurance aérobie et anaérobie, une récupération améliorée, une réponse neuroendocrinienne supérieure à la normale et une hypertrophie accentuée. Les principales caractéristiques du GPP et du CrossFit sont la fonctionnalité, la généralité et l'intensité.

Le recours aux mouvements fonctionnels de la gymnastique, du levage olympique et du sprint mélangés de manière aléatoire, avec une attention particulière portée aux demandes du système énergétique, garantit la forme physique la plus générale et la plus préparée possible.

Il est important de noter que le GPP est réduit avec prudence avant la compétition chez les lanceurs de niveau élite, les haltérophiles olympiques, les gymnastes et autres en raison de l'incapacité de résister aux volumes d'entraînement spécifiques au sport SANS GPP.



Qu'est-ce que le CrossFit ?

Rédacteur

...suite de la page 3

Le cycle de notre modèle ressemble à ceci : Couple, Concentration, Couple, Repos. C'est un régime de trois jours de travail pour un jour de repos.

Cycle de seize jours

1. Cinq séries chronométrées de : Soulevé de terre 185 livres 15 répétitions/10 pompes en poirier
2. Course de 5 km chronométrée
3. Combien de séries pouvez-vous compléter en 20 minutes de : Saut sur boîte de 24" X 25 répétitions/5 muscle-ups ?
4. Repos
5. Combien de séries pouvez-vous compléter en 15 minutes de : Hang squat clean 135 livres 12 répétitions/15 dips sur anneaux ?
6. 5 séries de 50 abdos sur GHD
7. Cinq séries chronométrées de : Thrusters avec haltères de 35 livres X 15 répétitions (squat avant/push press)/12 tractions
8. Repos
9. Cinq séries chronométrées de : Swing d'haltères à deux mains de 60 livres X 21 répétitions/Lancer de médecine-ball en sit-up sur développeur de fessiers avec un ballon de 12 livres X 15
10. Une série de tractions maximum toutes les 12 minutes ou six séries.
11. Combien de séries pouvez-vous compléter en 20 minutes de : Course de 400 mètres/Soulevé de terre 225 livres X 7 répétitions ?
12. Repos
13. Sept séries chronométrées de : Squat avant poids de corps 10 répétitions/30 pieds de montée à la corde
14. Arraché neuf séries 3-3-2-2-1-1-1-1
15. Combien de séries pouvez-vous compléter en 20 minutes de : Développé couché 135 livres 10 répétitions/12 tractions en « L » ?
16. Repos

Dans ces entraînements, le nombre de répétitions, les séries, la durée de l'entraînement, les exercices et les combinaisons d'exercices varient considérablement tandis que l'intensité reste relativement élevée et que les mouvements sont tous fonctionnels.

Nous avons commencé par une description du CrossFit comme « un système de force et de conditionnement basé sur des mouvements fonctionnels constamment variés, voire aléatoires, exécutés à haute intensité. » Notre échantillon de 16 jours correspond à cette description.

Les athlètes ayant un sport principal voudraient intégrer les séances CrossFit autour de leur pratique et entraînement sportifs majeurs, mais ils n'auraient pas besoin de travail supplémentaire de force et de conditionnement. Cela peut être une opération délicate car les séances sont si exigeantes que le spectre du surentraînement peut surgir. Ces séances sont un médicament très puissant et doivent être introduites en douceur, surtout si elles complètent un programme d'entraînement athlétique rigoureux.

Les athlètes se préparant pour la sélection des forces spéciales, l'indoc pararescue, BUDS ou d'autres entraînements militaires trouveront qu'en complétant les entraînements CrossFit avec quelques sessions prolongées

Courir sur de longues distances ou nager, ainsi que des exercices calisthéniques supplémentaires, conformément aux attentes du programme, fourniront une excellente base. Ce travail supplémentaire serait traité exactement comme un sport. De plus, les jours de concentration sont parfaits pour tester les objectifs et les normes de sélection.

Invariablement, la question de la « cardio » se pose. « Qu'en est-il du cardio ? » est le refrain habituel.

La réponse est simple mais difficile à croire pour beaucoup : le « cardio » est intégré dans les séances elles-mêmes. Les adaptations cardiorespiratoires ne se développent pas indépendamment de l'exercice et du mouvement.

Une grande partie des adaptations cardiorespiratoires est spécifique à la modalité d'entraînement. Le VO2 max, la référence pour la forme aérobie, est assez spécifique à la méthode dans laquelle il est développé. Nous avons découvert que cette spécificité diminue et que le bénéfice aérobie d'une activité est largement transférable dans la mesure où l'activité dans laquelle il a été développé est fonctionnelle et représentative de l'application prévue.

Cela nous amène à proposer que courir est une meilleure préparation aérobie que le vélo pour le combat rapproché, mais que les thrusters et les tractions à la barre seraient encore mieux.

Au total, la force de notre stimulus d'entraînement procure une adaptation si large et profonde que nous avons non seulement égalé le développement cardiorespiratoire d'autres protocoles, mais les avons surpassés aisément, menant à notre affirmation que le CrossFit est un protocole inégalé pour développer une préparation physique générale et que notre système est un noyau idéal pour développer des capacités plus spécialisées mais pas nécessairement plus fit.

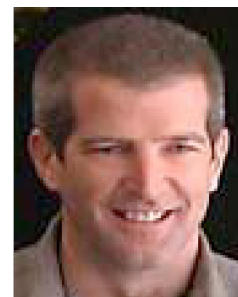
Dans « Qu'est-ce que la Fitness ? » (CFJ Issue 2), nous avons expliqué ce que nous pensions que la fitness devrait être et ce qu'elle est pour nous. Depuis ce numéro, il y a près de seize mois, le CrossFit a été testé à plusieurs reprises par certains des hommes les plus durs dans les environnements les plus difficiles au monde et s'est avéré exceptionnellement efficace. Un jour, quelqu'un fera une étude.

Qu'est-ce que le CrossFit ?

Rédacteur

Mark Twight

Alpiniste, Président du Mountain Mobility Group, Entraîneur du personnel SOCOM et de l'équipe de sauvetage des otages du FBI, auteur de "Kiss or Kill – Confessions of a Serial Climber", et "Extreme Alpinism: Climbing Light, Fast and High", Fondateur de Gym Jones – un affilié CrossFit à Salt Lake City.



Le texte suivant est extrait de plusieurs messages de Mark sur le forum de discussion de www.crossfit.com.

Vous pouvez parler autant que vous voulez d'être en bonne forme jusqu'à ce que vous fassiez quelques séances de CrossFit. Et puis vous réaliserez — comme je l'ai fait — que ce que vous faisiez probablement, c'était d'entraîner vos points forts, en travaillant rarement sur vos points faibles, et en vous entraînant de manière si efficace que vos séances sont moins efficaces qu'elles ne pourraient l'être si vous variez les modes d'énergie, la durée et les types de travail.

Vous savez probablement quelque chose sur l'entraînement spécifique à l'escalade grâce à des livres comme *Ex Alp*, le livre de Clyde, celui de Dale, et peut-être celui de Will. Mais rien de tout cela ne vous préparera à ce qui vous attend si vous faites le moindre effort pour suivre CrossFit. Le coach m'a invité au siège de CrossFit pour un séminaire d'instructeurs. J'étais le plus faible des participants, d'au moins 50 % à chaque séance pendant les trois jours. Ces jours ont changé ma vie. Je pourrais me demander "et si ?" à propos de mon ancien programme d'entraînement et de toutes les années où je pensais être en forme alors que je n'étais nulle part près de mon potentiel, mais l'essentiel est d'avancer quand vous savez que quelque chose de mieux existe, sans hésiter. Je ne crois pas trouver mieux que CrossFit pour développer la puissance, l'endurance, la tolérance au lactate, l'endurance locale, l'équilibre des groupes musculaires, l'efficacité des chemins neurologiques (dans le contexte du mouvement), etc. En résumé : j'ai commencé à expérimenter avec le protocole CF en avril dernier sans vraiment le comprendre. J'ai progressé dans divers domaines de la forme physique mais je n'avais pas encore vu la lumière ou mon propre potentiel. Je suis allé à CFHQ le 1er décembre. Depuis, j'ai perdu 5 kg, je me suis affiné, et je suis environ 25 % plus fort dans tous les domaines sans effet négatif significatif sur l'endurance malgré la courte durée de nos séances (rien de plus de 25 minutes, la norme étant la moitié ou moins).

Je n'avais pas skié ou grimpé beaucoup cet hiver (avant cela, je n'avais grimpé que 4 jours, tous pour enseigner, et j'avais fait du ski de randonnée une fois). Je n'ai fait que des séances de type CF depuis le 1er novembre. J'ai une base aérobie et une efficacité de mouvement développées au fil des ans, mais je n'ai jamais couru plus de 400 m sauf pour un 3 km lors d'un WOD particulier, je n'ai jamais ramé plus de 30 minutes (et cela à un rythme cardiaque très bas). Les résultats étaient encourageants ; pendant les jours de ski de randonnée, j'avais beaucoup d'énergie pour les efforts de puissance-endurance, je faisais 4-6 heures chaque jour, je ne me sentais jamais sous pression aérobie, je restais mentalement alerte et récupérais rapidement. Les jours d'escalade sur glace étaient sur des itinéraires relativement faciles et le seul défi que je ressentais était (comme d'habitude) l'endurance de la prise, qui est TRÈS spécifique et malgré l'entraînement sur les anneaux, la barre de traction épaisse, les prises isométriques de barres d'agriculteur, etc., cela doit être "rééduqué" par la pratique réelle du sport. Mais l'endurance de la prise n'était pas une partie anticipée du test. Tout ce qui m'intéressait était de savoir si l'entraînement anaérobie et la tolérance au lactate, communs au CrossFit, auraient une influence positive sur l'effort aérobie pur de durée significative (c'est-à-dire 20 à 40 fois plus long qu'un entraînement CF moyen, ce qui est encore inférieur à la durée cible finale) et la réponse est un retentissant "oui".

Je dois encore faire quelques journées de ski de randonnée de référence pour faire des comparaisons "précises" avec les efforts précédents (d'il y a un ou deux ans). Je mets "précises" entre guillemets parce que non seulement les conditions de neige changent, mais mon corps a beaucoup changé grâce au CrossFit et au régime Zone/Paleo également : je pèse 6 kg de moins que les deux hivers précédents, ce qui aura un effet positif sur le VO2 Max et l'efficacité de l'absorption de l'oxygène, je peux pousser (dips et pompes) plus fort maintenant, ce qui aurait un effet positif sur l'utilisation des bâtons en montée ou en terrain plat, j'ai des hanches plus fortes, ce qui me permet de me tenir droit et de pousser avec les fessiers, etc. en ski de montée au lieu de me pencher en avant et de me reposer principalement sur mes quadriceps. La position verticale améliore aussi l'efficacité respiratoire. J'ai un tronc beaucoup plus fort, et cela augmente l'efficacité de tous les mouvements. Donc, bien que les tests ne puissent pas produire une comparaison exacte, ils montrent, et j'attends des tests futurs des résultats similaires, que le CF a des avantages positifs pour l'endurance et l'effort de puissance-endurance. De bons résultats avec moins d'effets secondaires destructeurs que ceux associés à l'entraînement de longue distance, lent et oxydatif.

Je n'ai certainement pas fini avec ce "test" mais je suis vraiment enthousiaste avec les résultats jusqu'à présent. Étant sceptique dans l'âme, je continue à me demander, "comment est-ce possible ?" J'essaie de surmonter plus de 20 ans de programmation d'entraînement. Mon corps le fait très bien, mais mon cerveau crie toujours que quelque chose ne va pas ! C'est un processus incroyable à vivre à 42 ans.

Auparavant, pour m'entraîner aux grandes voies en Alaska, dans l'Himalaya ou les Alpes, je passais du temps à soulever des poids mais je me concentrais principalement sur les mouvements que je pensais

suite page ... 7

Qu'est-ce que le CrossFit ?

Editor

...continued from page 6

liés à l'escalade : les cinq exercices de base étaient des pull-downs (assis avec les genoux bloqués sous une plaque pour les poids plus élevés), des flexions de doigts (debout, avec une barre olympique), des rangées de bras (penchés, un genou sur un banc), presse jambes (sur machine), levées de mollets (debout, également sur machine). Je poussais et tirais un poids remarquable pour mon poids corporel. J'ai combiné la salle de musculation avec un travail métabolique sur un vélo de route, du ski de patin et de la course à pied ou du ski en montée. Puis de longues journées en montagne au programme.

Étrangement, je n'ai jamais vraiment cru à la nécessité d'effectuer des heures massives de base aérobique. Les scientifiques disent que j'avais tort, mais je n'ai jamais eu l'impression qu'un manque de forme physique me faisait échouer sur quelque parcours que ce soit. Il y avait des gars que je ne pouvais pas suivre, bien sûr, mais cela peut résulter de plusieurs causes. Dans les premières années, mes plus longs entraînements métaboliques « artificiels » duraient quelques heures maximum. Cela a changé au milieu des années 1980 lorsque j'ai réalisé à quel point la plupart des gars allaient lentement en montagne et que peut-être leur modalité d'entraînement lente en était la cause. Ils se sont entraînés avec un niveau d'effort modéré pendant de très longues heures, de sorte qu'ils n'ont jamais compris ce que signifiaient réellement intense et rapide, et n'ont jamais pu l'exprimer en montagne.

J'ai donc commencé à m'entraîner sur une durée plus courte avec des efforts plus élevés, mais je ne suis jamais descendu en dessous de 45 à 60 minutes pendant les entraînements métaboliques. Cela a certainement amélioré la tolérance à l'acide lactique et poussé mon seuil anaérobie plus haut, mais pas au même degré que le CrossFit. Et j'ai fini par m'adapter à la formation parce qu'elle était très répétitive, faisant travailler les mêmes systèmes énergétiques de la même manière, encore et encore. Je ne me suis jamais ennuyé au point de me désentraîner mais je me rends compte à quel point je suis devenu efficace sur certains types d'effort, ce qui a finalement réduit la valeur de l'entraînement.

Maintenant, avec plusieurs mois de CrossFit sous ma peau et de nombreuses conversations avec l'entraîneur, je reconnais que, même si la forme physique ne m'aurait jamais fait échouer, j'aurais certainement pu atteindre des niveaux de forme physique plus élevés et plus larges en suivant un protocole autre que celui-ci.

J'ai évolué seul ou avec des coaches tout aussi bornés qui pensaient qu'il n'y avait qu'une seule bonne façon d'y arriver.

J'aurais aimé découvrir les anneaux comme outil il y a 15 ans. J'aurais aimé découvrir la nécessité d'une stabilisation efficace du tronc et de la ligne médiane et apprendre à quel point une articulation SI faible me coûtait de l'énergie. J'aurais aimé descendre en dessous de la durée métabolique de 45 à 60 minutes dans la zone des 20 minutes avec une intensité beaucoup plus élevée – mais des années de programmation ont insisté sur le fait que cela n'avait pas de sens.

Je suis heureux que, même si j'aurais pu faire plus, mieux si mon programme de formation avait été différent à l'époque, je suis capable d'avancer avec quelque chose de nouveau. Un de mes partenaires refuse catégoriquement de passer à autre chose car cela l'obligerait à considérer qu'il a perdu les dix dernières années sur un protocole moins efficace... il s'entraîne des heures massives en Zone 1 HR, commençant finalement un jour d'intervalle par semaine la semaine dernière. J'ai hâte de le retrouver et de tester les résultats de nos différents programmes de formation !

CrossFit Manifesto:

Des régimes construits à partir d'exercices fonctionnels à haute intensité et à structure constamment variée -

- Produire une adaptation cardiorespiratoire supérieure
- Sont essentiels à la forme physique et à la santé
- Constituent la rééducation la plus efficace après une blessure
- Comprend les seuls protocoles véritablement sûrs
- Provoquer une réponse neuroendocrinienne anormale
- Sont singulièrement uniques dans le développement de leur force de base
- Permet d'obtenir une préparation physique générale ou une forme physique inégalée

the **CrossFit**
JOURNAL

Le CrossFit Journal est un magazine distribué électroniquement (e-zine envoyé par courrier électronique) publié mensuellement par www.crossfit.com décrivant une méthode éprouvée pour atteindre une forme physique d'élite.

Pour plus d'informations sur l'abonnement, rendez-vous sur la boutique CrossFit à l'adresse : <http://www.crossfit.com/cf-info/store.html>

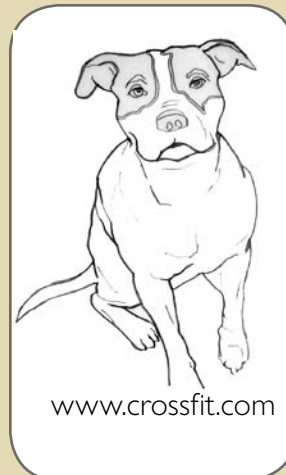
ou envoyez un chèque ou un mandat-poste au montant de 25\$ à :

**CrossFit P.O.
Box 2769 Aptos
CA 95001**

Veuillez inclure votre nom, votre adresse
Veuillez inclure votre nom, votre adresse
adresse email.

Si vous avez des questions ou des commentaires, envoyez-les à feedback@crossfit.com.

Votre contribution sera grandement appréciée et chaque e-mail recevra une réponse.



PLAN DE REPAS





Publié initialement en mai 2004.

Notre recommandation de "manger de la viande et des légumes, des noix et des graines, un peu de fruits, peu d'amidon et pas de sucre » est adaptée pour prévenir les maladies liées à l'alimentation, mais une prescription plus précise est nécessaire pour optimiser la performance physique.

Un régime bien équilibré augmente l'énergie, le bien-être et la clarté mentale, tout en réduisant la graisse et en augmentant la masse musculaire. Une alimentation correctement composée peut améliorer tous les indicateurs importants de santé.

L'alimentation est cruciale pour optimiser les fonctions humaines, et notre expérience clinique nous fait croire que le régime Zone de Barry Sears se rapproche beaucoup de la nutrition optimale.

Les meilleurs athlètes de CrossFit suivent le régime Zone. Quand nos athlètes de second niveau s'engagent strictement dans les paramètres de la Zone, ils deviennent généralement rapidement les meilleurs. Il semble que le régime Zone accélère et amplifie les effets du programme CrossFit.

Malheureusement, le plein bénéfice du régime Zone est principalement limité à ceux qui, au moins au début, pèsent et mesurent leurs aliments.

Pendant une décennie, nous avons expérimenté des stratégies de taille et de portions qui évitent les balances et les cuillères doseuses, seulement pour conclure que les variations naturelles de l'apport calorique et de la composition des macronutriments sans mesure sont plus grandes que la précision nécessaire pour passer d'une bonne performance à une excellente. La vie serait bien plus simple pour nous si ce n'était pas le cas!

Les plans de repas et le tableau des blocs (dans les pages suivantes) ont été notre approche la plus rapide pour obtenir les meilleures performances et une santé optimale pour les athlètes.

Même en écartant tout contenu théorique ou technique, cette porte vers une bonne nutrition nécessite encore un peu d'arithmétique de base et de peser et mesurer les portions durant les premières semaines.

Trop d'athlètes, après avoir soi-disant lu le livre de Sears « Enter the Zone », demandent encore : "Que dois-je dîner ?" Ils reçoivent des plans de repas et des tableaux de blocs. Nous pouvons rendre la Zone plus compliquée ou plus simple, mais pas plus efficace. Nous encourageons tout le monde à peser et mesurer les portions pendant quelques semaines parce que cela en vaut vraiment la peine, pas parce que c'est amusant. Si vous choisissez de « deviner » les portions, vous aurez le résultat des meilleurs athlètes de CrossFit seulement si et quand vous aurez de la chance.

En quelques semaines de pesée et de mesure, vous aurez développé une capacité surprenante à estimer la masse de

portions alimentaires courantes, mais plus important encore, vous aurez formé une perception visuelle aiguë de vos besoins nutritionnels. C'est une conscience profonde.

Dans le schéma de la Zone, toute l'humanité calcule des repas de 2, 3, 4 ou 5 blocs pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, avec des collations de 1 ou 2 blocs entre le déjeuner et le dîner et à nouveau entre le dîner et l'heure du coucher. Nous avons simplifié le processus pour déterminer quelle taille de repas et collation convient le mieux à vos besoins. Nous supposons que vous êtes un athlète de CrossFit; c'est-à-dire actif.

Être un « 4-blocs », par exemple, signifie que vous mangez trois repas par jour, où chaque repas est composé de 4 blocs de protéines, 4 blocs de glucides et 4 blocs de graisses. Si vous êtes une personne de taille moyenne « petite » ou « grande », cela déterminera si vous aurez besoin de collations de 1 ou 2 blocs deux fois par jour.

Les plans de repas que nous fournissons sont des exemples de repas de 2, 3, 4 ou 5 blocs, et le tableau des blocs fournit les quantités d'aliments courants équivalentes à 1 bloc de protéines, glucides ou graisses.

Une fois que vous déterminez que vous avez besoin, disons, de repas de 4 blocs, il est simple d'utiliser le tableau des blocs et de sélectionner quatre fois quelque chose de la liste des protéines, quatre fois quelque chose de la liste des glucides et quatre fois quelque chose de la liste des graisses à chaque repas.

Les collations d'un bloc sont choisies dans le tableau des blocs comme un seul en-cas de protéines, glucides et graisses, tandis que les collations de 2 blocs se composent, naturellement, du double de quelque chose de la liste des glucides combiné avec le double de quelque chose de la liste des protéines et le double de quelque chose des graisses.

Chaque repas, chaque collation, doit contenir des blocs équivalents de protéines, glucides et graisses.

Si la source de protéines est spécifiquement étiquetée « sans graisse », alors doublez les blocs de graisses habituels pour ce repas. Lisez « Enter the Zone » pour apprendre pourquoi.

Pour ceux qui mangent selon les paramètres de la Zone, la graisse corporelle diminue rapidement. Quand nos hommes tombent en dessous de 10 % de graisse corporelle et commencent à approcher les 5 %, nous augmentons l'apport en graisses. La plupart de nos meilleurs athlètes finissent avec X blocs de protéines, X blocs de glucides et 4X ou 5X blocs de graisses. Apprenez à moduler l'apport en graisses pour atteindre un niveau de minceur qui optimise la performance.

Le régime Zone ne prohibe ni ne requiert aucun aliment en particulier. Il peut s'adapter au paléo ou au végétalien, au bio ou au casher, à la restauration rapide ou à la haute cuisine, tout en offrant les avantages d'une nutrition à haute performance.



Qu'est-ce qu'un bloc ?

Un bloc est une unité de mesure utilisée pour simplifier la préparation de repas équilibrés.

- 7 g de protéines = 1 bloc de protéines
- 9 g de glucides = 1 bloc de glucides
- 1,5 g de lipides = 1 bloc de lipides

(Cela suppose qu'il y a environ 1,5 g de lipides dans chaque bloc de protéines, donc la quantité totale de lipides nécessaire pour un repas d'un bloc est de 3 g.)

Lorsqu'un repas est composé de blocs égaux de protéines, de glucides et de lipides, 40 % de ses calories proviennent des glucides, 30 % des protéines et 30 % des lipides.

Les pages suivantes répertorient des aliments courants par catégorie de macronutriments (protéines, glucides ou lipides), ainsi qu'une conversion des mesures en blocs.

Ce tableau des blocs est un outil pratique pour préparer des repas équilibrés. Choisissez simplement 1 élément de la liste des protéines, 1 de la liste des glucides et 1 de la liste des lipides pour composer un repas d'un bloc. Ou choisissez 2 éléments de chaque colonne pour un repas de 2 blocs, et ainsi de suite.

Voici un exemple de repas de 4 blocs :

- 4 oz. de poitrine de poulet
- 1 artichaut
- 1 tasse de légumes vapeur avec 24 cacahuètes broyées
- 1 pomme en tranches

Ce repas contient 28 g de protéines, 36 g de glucides et 12 g de lipides. Cependant, il est plus facile de le considérer comme un repas de 4 blocs.

Prescription de blocs basée sur le sexe et le type de corps

Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Goûter	Total des blocs	Type de corps
2	2	2	2	2	10	Femme petite
3	3	1	3	1	11	Femme moyenne
3	3	2	3	2	13	Femme grande
4	4	1	4	1	14	Femme athlétique et musclée
4	4	2	4	2	16	Homme petit
5	5	1	5	1	17	Homme moyen
5	5	2	5	2	19	Homme grand
4	4	4	4	4	20	Homme très grand
5	5	3	5	3	21	Personne à faible prise de poids
5	5	4	5	4	23	Personne à faible prise de poids grande
5	5	5	5	5	25	Homme athlétique et musclé

Journée type | Besoins en blocs pour un homme petit (16 blocs)

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Goûter
Protéine	4	4	2	4	2
Glucide	4	4	2	4	2
Graisse	4	4	2	4	2

Tableau des Blocs pour Protéines, Graisses et Glucides Favorables

Protéine (Cuite)			
bœuf	1 oz.	jambon	1 oz.
calmar	1½ oz.	agneau	1 oz.
bacon canadien	1 oz.	homard	1½ oz.
thon en conserve	1 oz.	porc	1 oz.
poisson-chat	1½ oz.	poudre de protéine	1 oz.
fromage	1 oz.	ricotta	2 oz.
poitrine de poulet	1 oz.	saumon	1½ oz.
palourdes	1½ oz.	sardines	1 oz.
corned-beef	1 oz.	pétoncles	1½ oz.
fromage cottage	¼ tasse	seitan	1 oz.
chair de crabe	1½ oz.	crevette	1½ oz.
charcuteries	1½ oz.	tofu soyeux	3 oz.
canard	1½ oz.	fromage de soja	1 oz.
substitut d'œuf	¼ oz.	galettes de soja	½ burger
blancs d'œuf	2 grands	saucisse de soja	2 liens
feta	1½ oz.	spiruline (séchée)	½ oz.
tofu ferme	2 oz.	espadon	1½ oz.
plie/sole	1½ oz.	steak de thon	1½ oz.
bœuf haché	1½ oz.	poitrine de dinde	1 oz.
agneau haché	1½ oz.	veau	1 oz.
porc haché	1½ oz.	œuf entier	1 grand
dinde hachée	1½ oz.		

Glucide Favorable (Cru)			
germes de luzerne	7½ tasses	laitue romaine	6 tasses
pomme	½	lime	1
compote de pommes	3/8 tasse	champignons	3 tasses
abricots	3 petits	nectarine	½
pousses de haricot	3 tasses	oignon	2/3 tasse
mûres	½ tasse	orange	½
myrtilles	½ tasse	pêche	1
brocoli	2 tasses	poire	½
chou	2¼ tasses	poivrons	1¼ tasse
cantaloup	¼	ananas	½ tasse
carotte	1 grand	prune	1
chou-fleur	2 tasses	radis	2 tasses
céleri	2 tasses	framboises	2/3 tasse
cerises	7	sauce	½ tasse
concombre	1 (23 cm)	pois mange-tout	¾ tasse
cocktail de fruits	1/3 tasse	épinards	4 tasses
pamplemousse	½	fraises	1 tasse
raisins	½ tasse	mandarine	1
melon	½	tomate	1 tasse
kiwi	1	pastèque	½ tasse
citron	1	courgette	3 tasses
laitue iceberg	1 tête		

Glucide Favorable (Cuit)			
artichaut	1 petit	chou frisé	1¼ tasse
asperges	12 asperges	haricots rouges	¼ tasse
feuilles de betterave	1¼ tasse	poireaux	1 tasse
haricots noirs	¼ tasse	lentilles	¼ tasse
bok choy	3 tasses	avoine	⅓ tasse
brocoli	1¼ tasse	gombo	¾ tasse
choux de Bruxelles	¾ tasse	oignon	½ tasse
chou	1⅓ tasse	choucroute	1 tasse
chou-fleur	1¼ tasse	courge spaghetti	1 tasse
pois chiches	¼ tasse	épinards	1⅓ tasse
chou vert	1¼ tasse	bette à carde	1¼ tasse
cornichons	3 (7,6 cm)	sauce tomate	½ tasse
aubergine	1½ tasse	tomates	¾ tasse
fèves	⅓ tasse	courge jaune	1¼ tasse
haricots verts	1 tasse	courgette	1⅓ tasse

Articles Combinés*			
lait	1 tasse	tempeh	1½ oz.
lait de soja	1 tasse	yaourt (nature)	½ tasse
soja	¼ tasse		

Graisse			
amandes	~3	huile d'olive	⅓ cuillère à café
avocat	1 cuillère à soupe	olives	~ 5
morceaux de bacon		2½ cuillères à café de beurre de cacahuète	½ cuillère à café
beurre	⅓ cuillère à café	huile d'arachide	⅓ cuillère à café
huile de colza	⅓ cuillère à café	cacahuètes	~ 6
noix de cajou	~3	vinaigrette	½ cuillère à soupe
huile de coco	⅓ cuillère à café	huile de sésame	⅓ cuillère à café
fromage à la crème	1 cuillère à café	crème aigre	1 cuillère à café
crème légère	½ cuillère à café	graines de tournesol	¼ cuillère à café
guacamole	½ cuillère à soupe	tahini	⅓ cuillère à café
moitié-moitié	1 cuillère à soupe	sauce tartare	½ cuillère à café
saindoux	⅓ cuillère à café	graisse végétale	⅓ cuillère à café
noix de macadamia	~1	huile végétale	⅓ cuillère à café
mayonnaise légère	1 cuillère à café	noix (hachées)	1 cuillère à café
mayonnaise	⅓ cuillère à café		

***Remarque : les articles combinés contiennent 1 bloc de protéine et 1 bloc de glucide**

Tableau des Blocs pour Glucides Moins Favorables*

Légumes			
courge gland	3/8 tasse	petits pois	1/3 tasse
haricots cuits	1/8 tasse	haricots pinto	¼ tasse
betteraves	½ tasse	pomme de terre au four	1/3 tasse
pois à œil noir	¼ tasse	pomme de terre bouillie	1/3 tasse
courge musquée	1/3 tasse	purée de pommes de terre	1/5 tasse
carottes cuites	½ tasse	haricots frits	¼ tasse
maïs	¼ tasse	patate douce au four	1/3 (5 po.)
frites	5		
courge Hubbard	2/3 tasse	purée de patate douce	1/5 tasse
fèves	¼ tasse	navet	¾ tasse
panais	1/3 (9 po.)		

*Remarque : Lors de la préparation de repas avec des glucides 'moins favorables', la quantité devient cruciale.

Fruits			
banane	1/3 (9 po.)	kumquat	3
myrtilles	¼ tasse	mangue	1/3 tasse
sauce aux canneberges	4 cuillères à café	papaye	2/3 tasse
dattes	1	pruneaux	2
figues	¾	raisins secs	1 cuillère à soupe
goyave	½ tasse		

Jus de Fruits			
jus de pomme	1/3 tasse	jus de citron	1/3 tasse
jus de canneberge	¼ tasse	jus d'orange	3/8 tasse
punch aux fruits jus	¼ tasse	jus d'ananas	¼ tasse
de raisin jus de	¼ tasse	jus de tomate	¾ tasse
pamplemousse	3/8 tasse		

Grains et Pains			
bagel	¼	toast Melba	½ oz.
orge	1 cuillère à soupe	muffins	¼
biscuit	¼	nouilles	¼ tasse
pain	½ tranche	crêpe	½ (4 po.)
chapelure	½ oz.	pâtes cuites	¼ tasse
bâtonnet	1	pâtes riches en protéines	1/3 tasse
sarrasin	½ oz.		
boulgour	½ oz.	pain pita	¼
céréale	½ oz.	pop-corn	2 tasses
pain de maïs	1 pouce carré	riz	3 cuillères à soupe
fécule de maïs	4 cuillères à café		
croissant	¼	gâteau de riz	1
croûton	½ oz.	petit pain (dîner)	½
		petit pain (burger, hot-dog)	¼
beignet	¼	coque de taco	1
muffin anglais	¼	tortilla (maïs)	1 (6 po.)
farine	1 ½ cuillère à café	tortilla (farine)	½ (6 po.)
granola	½ oz.	nouilles udon	3 cuillères à soupe
semoule	1/3 tasse	gaufre	½
flocons d'avoine instantanés	1/3 tasse		

Condiments			
sauce barbecue	2 cuillères à soupe	sirop d'érable	2 cuillères à café
cassonade	1 ½ cuillère à café	mélasse	2 cuillères à café
ketchup	2 cuillères à soupe	cornichon (sucré)	6 tranches
sauce cocktail	2 cuillères à soupe	sauce aux prunes	1 ½ cuillère à soupe
sucré glace	1 cuillère à soupe	relish (sucrée)	4 cuillères à café
sucré en poudre	2 cuillères à café	sauce à la viande	2 cuillères à soupe
miel	½ cuillère à soupe	sauce teriyaki	1 ½ cuillère à soupe
confiture	2 cuillères à café		

Alcool			
bière	8 oz.	vin	4 oz.
alcool	1 oz.		

En-cas			
barre de chocolat	½ oz.	frites	½ tasse
chips de maïs	½ oz.	bretzels	½ oz.
biscuits Graham	1 ½	biscuits salés	4
glace	1/4 tasse	tortilla chips	½ oz.

Exemples de Repas et Snacks Zone | Menus de 2 Blocs

Petit-déjeuner		
Quesadilla pour le petit-déjeuner 1 tortilla de maïs ¼ tasse de haricots noirs 1 œuf (brouillé ou frit) 1 oz. de fromage 2 cuillères à soupe d'avocat	Salade de fruits ½ tasse de fromage blanc Mélangé avec ¼ melon, en cubes ½ tasse de fraises ¼ tasse de raisins Saupoudré de 6 amandes concassées	Flocons d'avoine 1/3 tasse d'avoine cuite (légèrement liquide) ½ tasse de raisins ¼ tasse de fromage blanc 2 cuillères à café de noix, hachées 1 c. à soupe de protéine en poudre Assaisonner avec extrait de vanille et cannelle
Sandwich de petit-déjeuner ½ pain pita 1 œuf (brouillé ou frit) 1 oz. de fromage Servi avec 2 noix de macadamia	Smoothie Mélanger ensemble : 1 tasse de lait 1 cuillère de poudre de protéine, 1 tasse de fraises congelées, 6 noix de cajou	Petit Déjeuner Facile ½ melon, en dés, ½ tasse de fromage cottage, 6 amandes
Steak aux œufs 1 oz. de steak, grillé œuf frit 1 tranche de pain grillé avec 2/3 cuillère à café de beurre		

Dîner				
Poisson frais 3 oz. de poisson frais, grillé 1 1/3 tasse de courgettes (cuites), aux herbes Servi avec une grande salade avec 1 cuillère d'assaisonnement au choix	Ragoût de bœuf Faire revenir : 2/3 cuillère à café d'huile d'olive 1/3 tasse d'oignon (cru), haché, 5/8 poivron vert (cru), haché ~4 oz. de bœuf (cru), en cubes Ajouter : 1½ tasse de champignons (crus), émincés ¼ tasse de sauce tomate Assaisonné avec ail, sauce Worcestershire, sel et poivre	Chili (Pour 3 personnes) Faire revenir : 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé 5/8 tasse de poivron vert (cru), haché, avec ail, cumin, poudre de chili et piments rouges écrasés Ajouter : 9 oz. de viande hachée, dorée 1 tasse de sauce tomate ½ tasse de haricots noirs ¼ tasse de haricots rouges 30 olives, hachées Ajouter de la coriandre fraîche selon votre goût	Dinde aux légumes 2 oz. de poitrine de dinde, rôtie 1¼ tasse de chou frisé, haché et à la vapeur Faire revenir l'ail et les piments rouges écrasés dans 2/3 cuillère à café d'huile d'olive, ajouter le chou frisé à la vapeur et mélanger. Accompagner avec 1 pêche, en tranches	Dîner Facile de Poulet 2 oz. de poitrine de poulet, au four 1 orange 2 noix de macadamia

Déjeuner		
Sandwich au thon 2 oz. de thon en boîte 2 cuillères à café de mayonnaise légère 1 tranche de pain	Sandwich de charcuterie 1 tranche de pain 3 oz de charcuterie en tranches 2 cuillères à soupe d'avocat	Salade de poulet grillé 2 oz. de poulet, grillé 2 tasses de laitue ¼ tasse de tomate, hachée ¼ concombre, haché ¼ tasse de poivron vert (cru), haché ¼ tasse de haricots noirs 2 cuillères à soupe d'avocat
Tacos 1 tortilla de maïs 3 oz. de viande hachée assaisonnée ½ tasse de tomates, en dés 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé Laitue (pour garnir), émincée 10 olives, hachées Servi avec Tabasco à volonté	Quesadilla 1 tortilla de maïs, 2 oz. de fromage 2 cuillères à soupe de guacamole Jalapeños et sauce comme garniture Servi avec ½ orange	Déjeuner facile 3 oz. de viande de charcuterie 1 pomme 2 noix de macadamia



Petit-déjeuner				
Quesadilla pour le petit-déjeuner 1 tortilla de maïs ¼tasse de haricots noirs 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé 5/8 tasse de poivron vert (cru, haché), 2 œufs (brouillés ou frits) 1 oz de fromage 3 cuillères à soupe d'avocat	Sandwich de petit-déjeuner ½ pain pita 1 œuf (brouillé ou frit) 1 oz. de fromage 1 oz de jambon en tranches Accompagner avec ½ pomme et 3 noix de macadamia Steak aux œufs 2 oz de steak, grillé 1 œuf frit 1 tranche de toast avec 1 cuillère à café de beurre ¼ melon, en cubes	Salade de fruits ¾ tasse de fromage cottage 1/4 melon cantaloup, en cubes 1 tasse de fraises ½ tasse de raisins Saupoudrer avec 9 amandes hachées Petit Déjeuner Facile ¾ melon, en cubes ¾ tasse de fromage blanc 9 amandes	Smoothie Mélanger ensemble : 1 tasse de lait 2 cuillères à soupe de poudre de protéines 1 tasse de fraises congelées ½ tasse de myrtilles congelées 9 noix de cajou	Flocons d'avoine 2/3 tasse d'avoine cuite (légèrement liquide) ½ tasse de raisins ½ tasse de fromage blanc 3 cuillères à café de noix, hachées 1 cuillère à soupe de poudre protéinée Assaisonner avec extrait de vanille et cannelle



Déjeuner		
Sandwich au thon 3 oz de thon en boîte 3 cuillères à café de mayonnaise légère 1 tranche de pain Servir avec ½ pomme Tacos 2 tortillas de maïs 3 oz de viande hachée assaisonnée 1 oz de fromage râpé ½ tasse de tomates, en dés 2/3 tasse d'oignons (crus), hachés Laitue (pour garnir), hachée Accompagner avec du Tabasco selon le goût 15 olives, hachées	Sandwich de charcuterie 1 tranche de pain 3 oz de charcuterie en tranches 1 oz. de fromage 3 cuillères à soupe d'avocat Servir avec ½ pomme Quesadilla 1 tortilla de maïs 3 oz de fromage 3 cuillères à soupe de guacamole Jalapeños et sauce comme garniture Servir avec 1 orange	Salade de poulet grillé 3 oz de poulet, grillé 2 tasses de laitue 1/4 tasse de tomate, hachée ¼ concombre, haché 1/4 tasse de poivron vert (cru), haché 1/4 tasse de haricots noirs 1/4 tasse de haricots rouges 3 cuillères à soupe d'avocat Déjeuner facile 3 oz de charcuterie 1 oz de fromage en tranches 1½ pommes 3 noix de macadamia

Dîner		
Poisson frais 4½ oz de poisson frais, grillé 1 1/3 tasse de courgettes (cuites), aux herbes Accompagner d'une grande salade avec 1½ cuillères à soupe de vinaigrette au choix 1 tasse de fraises Dinde aux légumes 3 oz de poitrine de dinde, rôtie 2½ tasses de chou frisé, haché et cuit à la vapeur ½ tasse de sauce tomate Assaisonner avec ail, sauce Worcestershire, sel et poivre Accompagner avec 1 pêche, en tranches	Ragoût de bœuf Faire revenir : 1 cuillère à café d'huile d'olive 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé 5/8 poivron vert (cru), haché ~6 oz de bœuf (cru), en cubes 1½ tasse de courgettes (crues), hachées 1½ tasse de champignons (crus), hachés Faire sauter l'ail et les poivrons rouges écrasés dans 1 cuillère à café d'huile d'olive, ajouter le chou frisé cuit à la vapeur et mélanger	Chili (Pour 3 personnes) Faire revenir : 2/3 tasse d'oignons (crus), hachés 1¼ tasse de poivron vert (cru), haché dans de l'ail, cumin, poudre de chili et poivrons rouges écrasés Ajouter : 13.5 oz de viande hachée, dorée 1 tasse de sauce tomate ¾ tasse de haricots noirs ½ tasse de haricots rouges 45 olives, hachées Ajouter de la coriandre fraîche selon votre goût Dîner facile 3 oz de poitrine de poulet, cuite au four 1½ oranges 3 noix de macadamia

Exemples de Repas et Collations Zone | Menus de 4 Blocs

Petit-déjeuner		
Quesadilla pour le petit-déjeuner 1 tortilla de maïs 1/2 tasse de haricots noirs 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé 5/8 poivron vert (cru) 2 œufs (brouillés ou frits) 2 oz. de fromage 4 cuillères à soupe d'avocat	Steak aux œufs 33 oz. de steak grillé 1œuf frit 1 tranche de pain avec 11/3 cuillères à café de beurre 1/2 melon cantaloup, en dés Salade de fruits 1 tasse de fromage cottage 2 melon cantaloup, en dés 1 tasse de fraises 3 tasse de raisins Saupoudré de 12 amandes hachées Petit Déjeuner Facile 1 melon cantaloup, en dés 1 tasse de fromage cottage 2 amandes	Smoothie Mélanger : 2 tasses de lait 2 cuillères à soupe de poudre de protéines 1 tasse de fraises congelées 1/2 tasse de myrtilles congelées 12 noix de cajou Flocons d'avoine 1 tasse d'avoine cuite (légèrement aqueuse) 1/2 tasse de raisins ¾ tasse de fromage cottage 4 cuillères à café de noix, hachées 1 c. à soupe de protéine en poudre Assaisonner avec extrait de vanille et cannelle

Déjeuner		
Sandwich au thon 4 oz. de thon en conserve 4 cuillères à café de mayonnaise légère 1 tranche de pain À accompagner d'une pomme Tacos 2 tortillas de maïs 4½ oz. de viande hachée assaisonnée 1 oz. de fromage, râpé tasse de tomate, en dés 1 /3 tasse d'oignon (cru), haché Laitue (pour garnir), émincée 20 olives, hachées Servir avec du Tabasco selon vos goûts Servir avec ½ pomme	Sandwich de charcuterie 2 tranches de pain 4½ oz. de charcuterie en tranches 1 oz. de fromage 2 cuillère à soupe d'avocat Quesadilla 2 tortillas de maïs 4 oz. de fromage 4 cuillères à soupe de guacamole Jalapeños et sauce comme garniture Servir avec 1 orange	Salade de poulet grillé 4 oz. de poulet grillé 2 tasses de laitue ¼ tasse de tomate, hachée ¼ concombre, haché ¼ tasse de poivron vert (cru), haché ½tasse de haricots noirs ¼ tasse de haricots rouges 4 cuillères à soupe d'avocat Déjeuner facile 4½ oz. de viande froide 1 oz. de fromage 1 pomme 1 pamplemousse 4 noix de macadamia

Dîner				
Poisson frais 6 oz. de poisson frais, grillé 11/3 tasse de courgettes (cuites), aux herbes Servir avec une grande salade avec 2 cuillères à soupe de vinaigrette au goût 2 tasses de fraises Ragoût de Bœuf Faire revenir :	1/3 cuillère à café d'huile d'olive 1/3 tasse d'oignon (cru), haché 5/8 poivron vert (cru) ~8 oz. de bœuf (cru), en dés Ajouter : 1 ½ tasse de courgette (crue), émincée 1 ½ tasse de champignons (crus), émincés 1 tasses de sauce tomate Assaisonner avec ail, sauce Worcestershire, sel et poivre Servir avec 1 tasse de fraises	Chili (Pour 3 personnes) Faire revenir : 2/3 tasse d'oignon (cru), haché, 1¼ tasse de poivron vert (cru), haché avec ail, cumin, poudre de chili et piments rouges broyés Ajouter : 18 oz. de viande hachée, dorée 2 tasses de sauce tomate ¾ tasse de haricots noirs ¾ tasse de haricots rouges 60 olives, hachées Ajouter coriandre fraîche au goût	Dinde aux légumes 4 oz. de poitrine de dinde, rôtie 2½ tasses de chou frisé, haché et à la vapeur Faire revenir ail et piments rouges broyés dans 11/3 cuillère à café d'huile d'olive, ajouter chou frisé et mélanger Servir avec 2 pêches, tranchées	Dîner facile 4 oz. de poitrine de poulet, cuite au four 2 oranges 4 noix de macadamia



Petit-déjeuner			
Quesadilla pour le petit-déjeuner 2 tortillas de maïs ½ tasse de haricots noirs, 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé 5/8 tasse de poivron vert (cru), émincé 3 œufs (brouillés ou frits) 2 oz. de fromage 5 cuillères à soupe d'avocat	Steak aux œufs 3 oz. de steak, grillé 2 œufs frits 1 tranche de pain avec 12/3 cuillères à café de ¾ de melon, en cubes	Smoothie Mélanger ensemble : 2 tasses de lait 3 cuillères à soupe de protéine en poudre, 2 tasses de fraises congelées ½ tasse de myrtilles congelées 15 noix de cajou	Petit-déjeuner facile, 1¼ melon, en cubes, 1¼ tasse de fromage blanc ~ 15 amandes
Sandwich de petit-déjeuner ½ pain pita 2 œufs (brouillés ou frits) 2 oz. de fromage 1 oz. de jambon, en tranches À accompagner de 1½ pommes et 5 noix de macadamia	Salade de fruits 1¼ tasse de fromage blanc ½ melon, en cubes 1 tasse de fraises 1 tasse de raisins Parsemer de 15 amandes émincées	Flocons d'avoine 1 tasse d'avoine cuite (légèrement liquide) 1 tasse de raisins 1 tasse de fromage blanc 5 cuillères à café de noix hachées, 1 cuillère à soupe de protéine en poudre. Assaisonner avec extrait de vanille et cannelle	

Déjeuner			
Sandwich au thon 5 oz. de thon en boîte 5 cuillères à café de mayonnaise légère À accompagner de 1½ pommes 1 tranche de pain	Tacos 2 tortillas de maïs 6 oz. de viande hachée assaisonnée 1 oz. de fromage râpé, ½ tasse de tomate en dés 1/3 tasse d'oignon (cru), émincé Laitue (pour garnir), émincée	Sandwich de charcuterie 2 tranches de pain, 4½ oz. de viande froide, 2 oz. de fromage, 5 cuillères à soupe d'avocat, ½ pomme	Salade de poulet grillé 5 oz. de poulet grillé, 2 tasses de laitue, ¼ de tasse de tomate émincée, ¼ de concombre émincé, ¼ de tasse de poivron vert (cru), émincé ½ tasse de haricots noirs ½ tasse de haricots rouges, 5 cuillères à soupe d'avocat
Déjeuner facile 4½ oz. de viande froide 2 oz. de fromage 1½ pommes 1 pamplemousse 5 noix de macadamia	Quesadilla 2 tortillas de maïs, 5 oz. de fromage 5 cuillères à soupe de guacamole Jalapeños et sauce comme garniture À accompagner de 1½ oranges		

Dîner			
Poisson frais 7½ oz. de poisson frais grillé, 1 1/3 tasse de courgette (cuite) aux herbes Servir avec une grande salade avec ¼ de tasse de haricots noirs et 2½ cuillères à soupe de vinaigrette de votre choix 2 tasses de fraises	Ragoût de bœuf Faire revenir : 12/3 cuillères à café d'huile d'olive 2/3 tasse d'oignon (cru), émincé, 1¼ tasse de poivron vert (cru), émincé ~10 oz. de bœuf (cru), en cubes 1½ tasse de courgette (crue), émincée 1½ tasse de champignons (crus), émincés 1 tasse de sauce tomate. Assaisonner avec de l'ail, sauce Worcestershire, sel et poivre Servir avec 2 tasses de fraises	Chili (Pour 3 personnes) Faire revenir : 2/3 tasse d'oignon (cru), émincé, 2½ tasses de poivron vert (cru), émincé avec de l'ail, du cumin, de la poudre de chili et des piments rouges broyés. Ajouter : 22.5 oz. de viande hachée, dorée 2 tasses de sauce tomate 1 tasse de haricots noirs 1 tasse de haricots rouges 75 olives, émincées Ajouter de la coriandre fraîche selon votre goût	Dinde aux légumes 5 oz. de poitrine de dinde, rôtie, 2½ tasses de chou frisé, émincé et cuit à la vapeur Faire revenir de l'ail et des piments rouges broyés dans 12/3 cuillères à café d'huile d'olive, ajouter le chou frisé cuit à la vapeur et mélanger. Accompagner de 3 pêches en tranches
		Dîner facile 5 oz. de poitrine de poulet, au four, 2½ oranges 5 noix de macadamia	



En-cas							
1 œuf dur ½ orange 6 cacahuètes ½ tasse de yaourt nature Saupoudré de 3 noix de cajou, hachées	1 ½ oz. de jambon ou dinde style deli 1 carotte 5 olives 1 oz. de fromage mozzarella en bâtonnets ½ tasse de raisins 1 c. à soupe d'avocat	1 tasse de fraises ¼ tasse de fromage blanc 1 noix de macadamia 1 œuf poché ½ tranche de pain ½ c. à café de beurre de cacahuète ¼ tasse de fromage blanc ½ carotte 3 branches de céleri 5 olives	3 oz. de tofu soyeux ½ pomme ½ c. à café de beurre de cacahuète 1 oz. de thon 1 grande salade 1 c. à café de vinaigrette au goût 2 œuf dur 1 c. à café de vinaigrette au goût 1 grande salade d'épinards 1 oz. de poitrine de dinde grillée ½ tasse de myrtilles 3 noix de cajou	Mélanger : 1 tasse d'eau 1 c. à soupe de protéine en poudre ½ tasse de raisins 1/3 c. à café d'huile de coco Mélanger : 1 tasse d'eau ½ oz. de spiruline 1 tasse de fraises congelées 3 noix de cajou	1 oz. de fromage cheddar fondu sur ½ pomme Saupoudré de 1 c. à café de noix, hachées ¼ tasse de fromage blanc ½ tasse d'ananas 6 cacahuètes 1 oz. de sardines ½ nectarine 5 olives 1 ½ oz. de fromage feta 1 tasse de tomates coupées 5 olives	1 ½ oz. de saumon 12 asperges 1/3 c. à café d'huile d'olive 1 ½ oz. de crevettes 2 tasses de brocoli (cru) 6 cacahuètes 1 oz. de bacon canadien 1 prune 1 noix de macadamia 1 ½ oz. de dinde style deli 1 mandarine 1 c. à soupe d'avocat	¼ tasse de fromage blanc 1 tasse de tomates en tranches 1/3 c. à café d'huile d'olive 1 ½ oz. de coquilles Saint-Jacques 1 concombre en rondelles ½ c. à café de sauce tartare 1 oz. d'agneau ¼ tasse de pois chiches 1/3 c. à café de tahini



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Et le Cardio?

Greg Glassman

La sagesse populaire soutient que les séances prolongées d'entraînement monostructuré (course, vélo, natation, aviron, etc.), communément appelées « cardio », offrent un avantage clair et puissant pour la préparation athlétique. Ce mois-ci, nous explorons l'idée que le « cardio » traditionnel pourrait ne pas être une contribution aussi distincte ni aussi puissante pour la préparation générale qu'on le croit. En fait, nous affirmons que la programmation similaire à CrossFit fournit un stimulus plus efficace pour améliorer la résistance cardiorespiratoire que la course, l'aviron, le vélo ou d'autres protocoles monostructurés traditionnels.

"Et le cardio ?" est une extension de l'approche CrossFit pour développer une endurance cardiorespiratoire de haut niveau.

À titre de référence et de contexte, nous avons affirmé dans le CrossFit Journal d'août 2003 que « les coureurs, cyclistes, nageurs ou triathlètes d'élite s'effondrent face à de simples stress de type CrossFit et leur échec est évidemment cardiorespiratoire." Et, "nos athlètes s'améliorent constamment dans des compétitions basées sur des compétences et des activités pour lesquelles ils ont peu ou pas d'entraînement. » Examinons ces affirmations.

L'idée qu'un athlète d'endurance puisse subir un échec athlétique en raison d'une insuffisance cardiorespiratoire a été difficile à accepter pour beaucoup et, sans aucun doute, c'est curieux de le voir de première main.

Cependant, nous devons commencer par une explication de notre norme pour évaluer l'« insuffisance cardiorespiratoire » comme cause de l'échec de la performance. Notre norme est simple, bien que quelque peu rudimentaire et subjective. Les comportements et symptômes que nous associons à l'insuffisance cardiorespiratoire sont souvent désignés sous le terme « épuisement » dans le monde de l'entraînement.

En dehors de l'épuisement, nous reconnaissons une deuxième forme d'échec ou de limitation de la performance qui est largement d'origine neuromusculaire et nous désignons les comportements associés sous le terme de « défaillance musculaire ».

Si, lors d'une série de « thrusters » (squat avant/push-press), les répétitions se poursuivent sans problème jusqu'à ce que l'athlète s'arrête soudainement, avec un teint livide ou verdâtre, des lèvres bleues, une haute fréquence de ventilation, un rythme cardiaque élevé, non communicatif et s'appuie sur la barre pour se soutenir, nous disons qu'il est « épuisé ».

En revanche, si pendant une série de thrusters, chaque répétition est plus lente que la précédente jusqu'à ce qu'une s'arrête finalement aux trois quarts de l'extension, fait une pause juste pour revenir avec force à la poitrine, l'athlète est rouge (non livide), la fréquence de ventilation et le rythme cardiaque sont moins significatifs, et l'athlète communique immédiatement en déchargeant. C'est une « défaillance musculaire ».

Une grande partie de cette distinction se reflète dans la comparaison que le Dr. Jim Cawley a faite entre la « résistance cardiorespiratoire » (la capacité des systèmes du corps à capter, traiter et fournir de l'oxygène) et l'endurance (la capacité des systèmes du corps à traiter, fournir, stocker et utiliser l'énergie).

Sans aucun doute, les distinctions que nous faisons négligent de nombreuses interactions et interdépendances de facteurs et de mécanismes, mais être capable de distinguer entre des échecs plus systémiques en origine et ceux plus localisés est (et a toujours été) une compétence et un outil d'entraînement absolument indispensable.

Voici ce qui se passe typiquement lorsqu'on plonge un athlète de résistance d'élite dans un circuit CrossFit typique comme « Fight Gone Bad ». L'athlète de résistance ne peut pas s'approcher des répétitions que les CrossFitters réalisent à chaque station et explique souvent que les charges, bien qu'aucune ne dépasse les 75 livres,

de 7

Qu'en est-il du cardio ? (suite...)

sont trop lourdes. En fait, beaucoup des difficultés des athlètes d'endurance avec les charges initialement prescrites, qui se manifestent par des répétitions partielles, lentes ou même échouées, semblent être un échec musculaire.

Si ensuite nous réduisons la charge pour que l'athlète d'endurance puisse égaler les répétitions de nos habitués, alors ils "s'épuisent", souvent de manière spectaculaire.

Les performances des athlètes d'endurance de classe mondiale exposés à des entraînements de type CrossFit (mélange de modalités, haute intensité, mouvements fonctionnels) révèlent qu'ils sont plus proches d'être sédentaires que d'être CrossFit.

De manière plus générale, l'avantage de performance des capacités d'endurance d'élite dans un seul domaine peut suggérer très peu sur la capacité de performance dans des défis dissemblables et, plus important encore, cela s'applique également et spécifiquement à "s'épuiser". Par exemple, faire du vélo pour développer la résistance cardiorespiratoire en Jiu-jitsu ne fonctionne pas. Courir fonctionne un peu mieux, et ramer est encore mieux. Nous pensons savoir pourquoi. Plus de détails plus tard.

La seconde affirmation que nous avons faite en août, selon laquelle "nos athlètes deviennent de plus en plus performants dans des compétitions basées sur des compétences et des activités pour lesquelles ils ont peu ou pas d'entraînement" reste vraie, mais, en lien avec cela, nous constatons que des régimes comme le Workout of the Day (WOD) de CrossFit sont une excellente préparation pour des événements plus longs et des distances plus grandes que le stimulus du WOD.

La lettre de Carl Herzog était l'une des centaines que nous avons reçues dans le même sens :

"Dans un autre numéro, il est affirmé que l'entraînement CrossFit est supérieur au cyclisme ou à la course pour la préparation à tout sport autre que le cyclisme ou la course. Eh bien, j'ai décidé de tester cette affirmation de manière modeste. Vers la fin de la saison de cyclisme de l'année dernière, lorsque j'incorporerais normalement un peu de course en prévision de la prochaine saison de ski de fond, j'ai commencé à faire des entraînements de style CrossFit. Comme tu le dis, je me suis effondré face aux stress de CrossFit, mais cela ne m'a pas empêché de suivre les principes.

Après seulement 3 mois, je suis, en un mot, stupéfait. Ma forme physique pour le ski est meilleure au début de la saison que ce que je réalise normalement à la fin de la saison. Je me demande qui a passé l'été à aplanir les sommets de ces collines, car elles n'ont jamais été aussi faciles à escalader. Le ski de fond est censé être une activité cardiorespiratoire ! Comment est-il possible que des entraînements de 15-30 minutes rendent le ski intense pendant 2 heures si facile ?"

Ce sentiment a été partagé par de nombreux

meilleurs entraîneurs et athlètes du monde. L'approche CrossFit pour la condition physique s'est avérée être une préparation physique générale hautement efficace pour l'entraînement et la compétition dans des événements d'ultra-endurance (alpinisme), d'endurance (triathlon), de puissance-endurance (rugby et arts martiaux), de puissance (ski), et d'ultra-puissance (lancers et haltérophilie). Dans le domaine des demandes physiques inconnues/inattendues (police, militaire, pompiers) l'approche CrossFit pour la condition physique est inégalée. Dans chaque environnement, nos athlètes ne se contentent pas de bien performer, ILS NE S'ÉPUISENT PAS.

En résumé, les athlètes entraînés avec CrossFit sont préparés aux exigences cardiorespiratoires de toute activité et les athlètes d'endurance traditionnels ne le sont pas. Cela nous amène à la conclusion inévitable que la capacité physique cardiorespiratoire possède de la largeur et de la profondeur, la profondeur étant la capacité cardiorespiratoire et la largeur sa mesure à travers de multiples modalités.

Non seulement la résistance cardiorespiratoire possède de la largeur et de la profondeur, mais elle n'existe pas ou ne se développe pas indépendamment de la fonction neuromusculaire. Un rythme cardiaque au repos de 32 et un VO2 max de 70 apportent une utilité ou un avantage selon la forme, ou le mode, dans lequel elle a été développée.

Nous avons observé que la capacité cardiorespiratoire est transférable à d'autres activités en fonction de la manière dont elle a été développée. La transférabilité de l'entraînement de résistance est plus grande quand elle est mieux adaptée à l'application prévue. Nous avons mentionné précédemment que ramer était mieux que courir, qui à son tour était mieux que le cyclisme pour développer la résistance cardiorespiratoire requise en Jiu-jitsu. À quoi ressemblent le plus les mouvements du Jiu-jitsu : ramer, courir ou faire du vélo ?

Le travail de résistance construit à partir d'activités utilisant des mouvements fonctionnels, des lignes d'action longues, une amplitude complète de mouvement, plus d'articulations impliquées et prédisposées mécaniquement à une haute performance de travail offrent une application plus complète et une plus grande transférabilité de la résistance cardiorespiratoire en général à d'autres activités, ce qui a du sens, à la lumière de ce qui précède, car la plupart des mouvements humains sont constitués en grande partie de ces mêmes mouvements. La plupart des mouvements humains peuvent être considérés comme des combinaisons ou des sous-ensembles de courir, lancer, sauter, pousser, grimper et soulever. En fin de compte, la fonctionnalité du travail de résistance détermine l'efficacité de son transfert.

Cela nous ramène au sujet de la largeur et de la profondeur de l'adaptation cardiorespiratoire. Les mouvements fonctionnels utilisés par CrossFit sont conçus pour être

Qu'en est-il du cardio ? (suite...)

des éléments de base ou des composants irréductibles représentatifs de tout mouvement productif. Ainsi, le protocole CrossFit développe une adaptation cardio-respiratoire très large. Pour nos athlètes, la capacité cardio-respiratoire dans plusieurs tâches, même inconnues, est alors uniquement une fonction de, et est étroitement corrélée avec, leur performance ou classement dans, par exemple, notre WOD. Quiconque obtient des temps ou des scores "impressionnants" au WOD est, comparé à d'autres athlètes, en meilleure forme cardio-respiratoire.

Sur cette base de l'ampleur et de la profondeur de la réponse cardio-respiratoire, nous pouvons affirmer que nous développons certains des athlètes les mieux conditionnés aérobiquement au monde. Lance Armstrong ne pourrait faire qu'une seule chose mieux que nos athlètes, une seule.

Cette vision de la résistance cardio-respiratoire contraste clairement avec l'opinion populaire, même professionnelle. Pour beaucoup, cela rend la compréhension du point plutôt difficile. Le titre de ce numéro a été, en fait, inspiré par un athlète qui, à bout de souffle, a demandé "Qu'en est-il du cardio ?", s'interrogeant sur ce que nous faisons pour le "cardio".

Pour trop de personnes, "cardio" est quelque chose de bénéfique qui arrive à leur cœur et leurs poumons uniquement lorsqu'ils sont assis sur un vélo ou en train de courir.

Pour ces personnes, nous pensons que voir la fréquence cardiaque d'un athlète pendant les entraînements CrossFit et pendant des protocoles de "cardio" plus traditionnels pourrait ouvrir la porte à la possibilité que des entraînements composés d'exercices traditionnellement considérés comme de la résistance ou de la force pourraient être utilisés pour provoquer un puissant stimulus cardio-respiratoire. Alors, nous avons équipé plusieurs athlètes d'un moniteur de fréquence cardiaque téléchargeable (Polar S720i) et les avons mis au travail.

Voici les protocoles.

A Mike Weaver, vélo 2,89 miles

B Mike Weaver, 150 lancers de ballon

B1. Dave Leys, course de 1 mile

B2. Dave Leys, "Fran" (21-15-9 répétitions de thruster de 95 lb. et tractions)

C1. Mike Weaver, aviron 20 minutes

C Mike Weaver, 5 tractions/10 pompes/15 squats pendant 20 minutes

D1. Matt Mast, aviron 2K

D2. Matt Mast, aviron 1K, 45 lb. X 50 répétitions de thruster, 30 tractions

Voir les graphiques à partir de la page 4.

Nous avertissons contre la tentation de tirer trop de conclusions de notre petit test. L'idée est simplement que les exercices de type CrossFit sont, au moins en termes de fréquence cardiaque, assez similaires au "cardio" traditionnel.

Il est également utile de mentionner que nous ne changerions pas tous les moniteurs de fréquence cardiaque du monde pour un sifflet d'entraîneur ou une casquette. Nous n'utilisons jamais de moniteurs de fréquence cardiaque dans notre pratique clinique et ils offrent très peu de bénéfices aux athlètes qui ne sont pas des spécialistes en endurance. Nous mesurons et entraînons pour des résultats, l'accent est mis sur la fonction, pas sur ses corrélats. Si nous étions en compétition de cœurs, nous aurions tous des moniteurs de fréquence cardiaque.

Si un entraînement de tractions, pompes et squats fournit un stimulus cardio-respiratoire similaire à l'aviron, y a-t-il, peut-être, d'autres avantages en endurance, force, vitesse, puissance, flexibilité, agilité, équilibre, précision et coordination dans la routine de calisthénie que l'aviron pourrait ne pas offrir? Nous suggérons que la réponse est un retentissant "oui !"

Cela nous amène à un autre point important. Pour une forme physique de haut niveau, les compétences physiques générales (résistance cardio-respiratoire, endurance, force, vitesse, flexibilité, puissance, agilité, équilibre, précision et coordination – Voir "Qu'est-ce que la forme physique ? Octobre 2002) pourraient ne pas se développer de manière optimale de façon indépendante les unes des autres. Cela nous semble une réduction fallacieuse équivalente à développer la force un groupe musculaire à la fois – une approche manifestement infructueuse.

La résistance cardio-respiratoire et le reste des compétences physiques générales sont mieux perçues comme des aspects ou des qualités du mouvement fonctionnel.

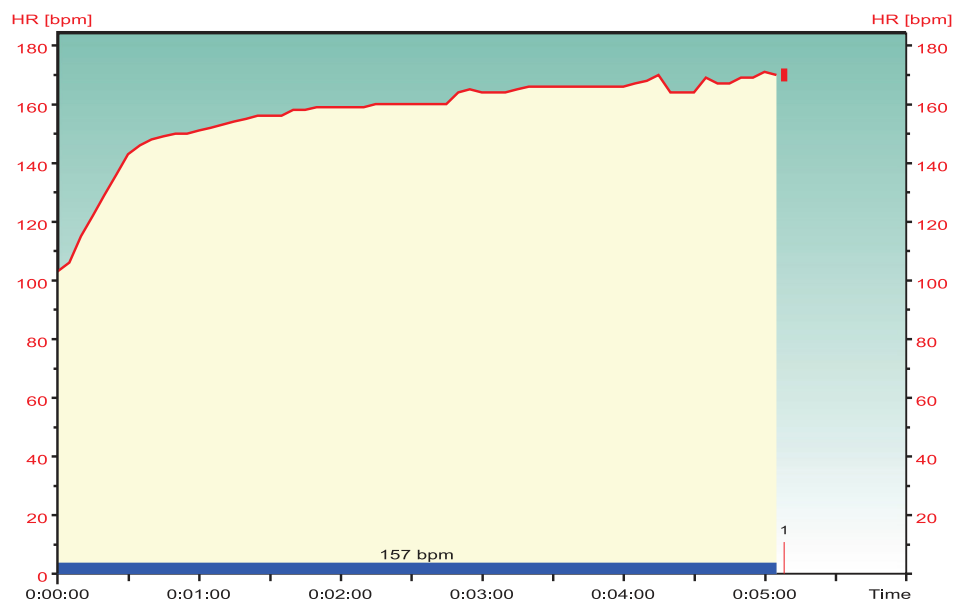
Enfin, CrossFit n'est pas une approche analytique ou théorique du fitness. C'est entièrement clinique et empirique. Ce que nous avons présenté ici est en grande partie une conjecture sur le "comment" et le "pourquoi" de certaines apparentes paradoxes autour des succès de notre protocole.



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.

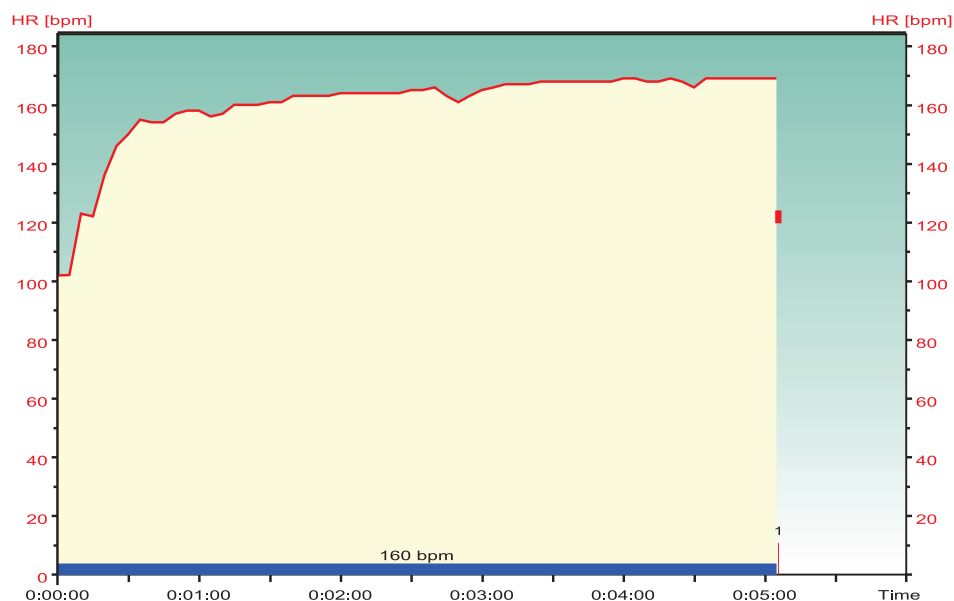
Qu'en est-il du cardio ? (suite...)

Graphique A1



Personne	Mike Weaver	Date	24/5/2004	Heure	11:22:51
Exercice	24/5/2004 11:22	Fréquence cardiaque	157 bpm	Fréquence cardiaque	171 bpm
Sport	Cyclisme	Durée	0:05:08.3	Sélection	0:00:00 - 0:05:05 (0:05:05.0)
Notes	Vélo d'appartement, Niveau 20, 5 minutes, 2,89 miles				

Graphique A2

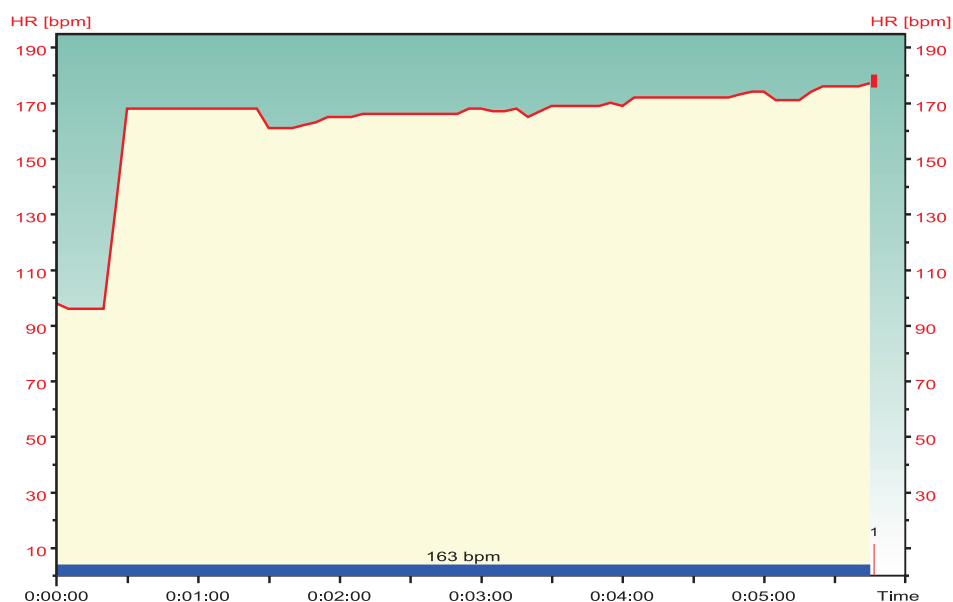


Personne	Mike Weaver	Date	24/5/2004	Heure	11:11:25
Exercice	24/5/2004 11:22	Fréquence cardiaque	160 bpm	Fréquence cardiaque	169 bpm
Sport	Ballon médicinal 150 lancers	Durée	0:05:05.9	Sélection	0:00:00 - 0:05:05 (0:05:05.0)
Notes	150 lancers/4:43, ballon de 20 livres, cible à 10 pieds				

de 7

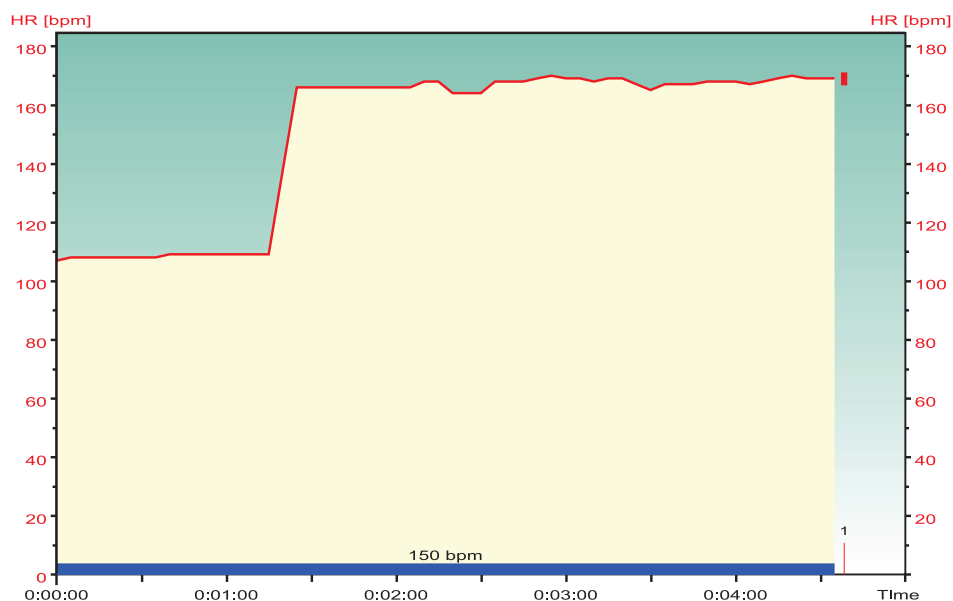
Qu'en est-il du cardio ? (suite...)

Graphique B1



Personne	Dave Leys	Date	24/5/2004	Heure	15:27:00
Exercice	24/5/2004 15:27	Fréquence cardiaque	163 bpm	Fréquence cardiaque	177 bpm
Sport	Course	Durée	0:05:46.9	Sélection	0:00:00 - 0:05:45 (0:05:45.0)
Notes	1 mile				

Graphique B2

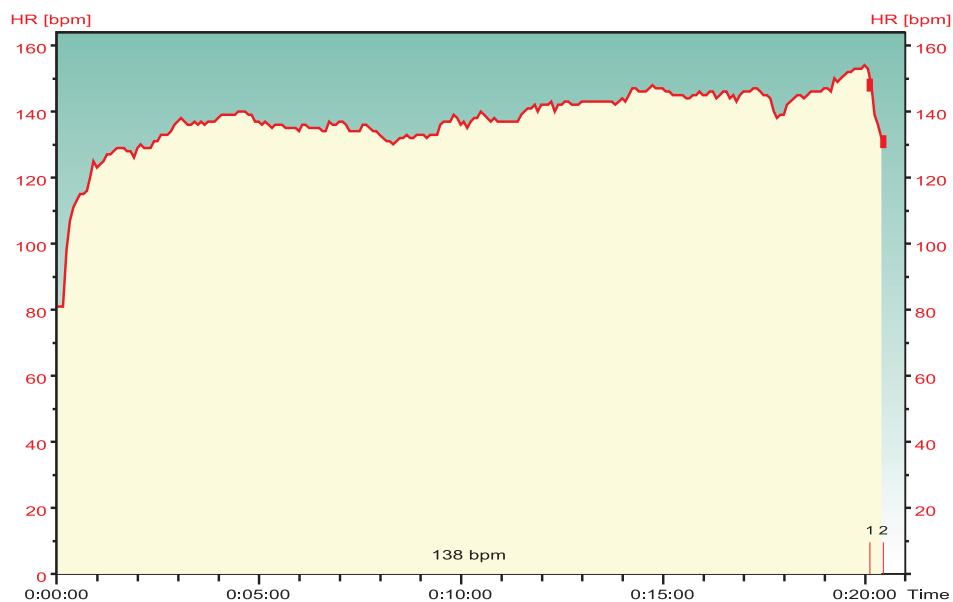


Personne	Dave Leys	Date	24/5/2004	Heure	09:30:16
Exercice	24/5/2004 09:30	Fréquence cardiaque	150 bpm	Fréquence cardiaque	170 bpm
Sport	“Fran”	Durée	0:04:38.5	Sélection	0:00:00 - 0:04:35 (0:04:35.0)
Notes	95 lb BB Thruster/Pull-ups (21-15-9) 4:28				

de 7

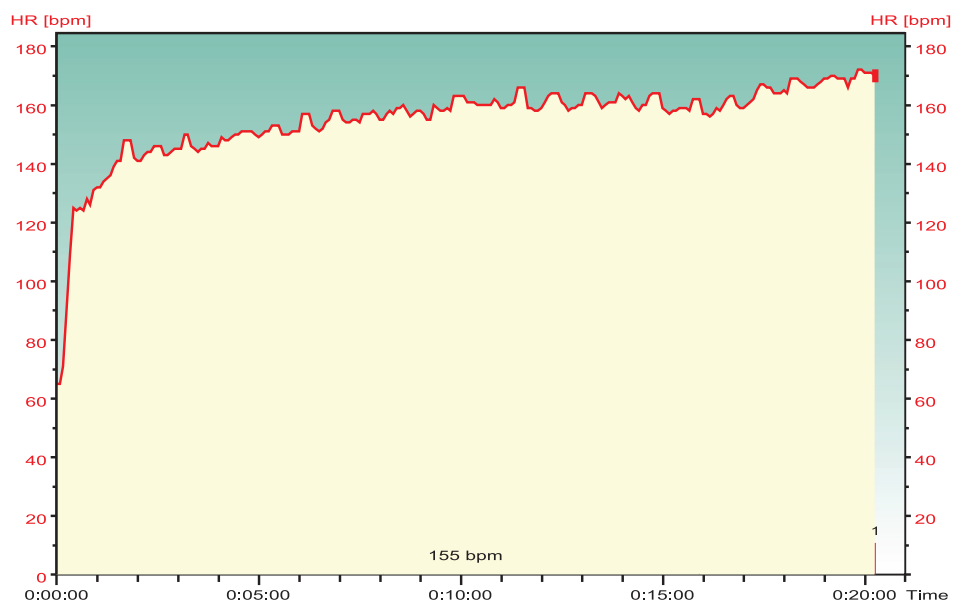
Qu'en est-il du cardio ? (suite...)

Graphique C1



Personne	Mike Weaver	Date	26/5/2004	Heure	6:23:22
Exercice	26/5/2004 9:12	Fréquence cardiaque	138 bpm	Fréquence cardiaque	154 bpm
Sport	Aviron	Durée	0:20:28.2	Sélection	0:00:00 - 0:20:25 (0:20:25.0)
Notes	Aviron de 20 minutes, 5403 mètres				

Graphique C2

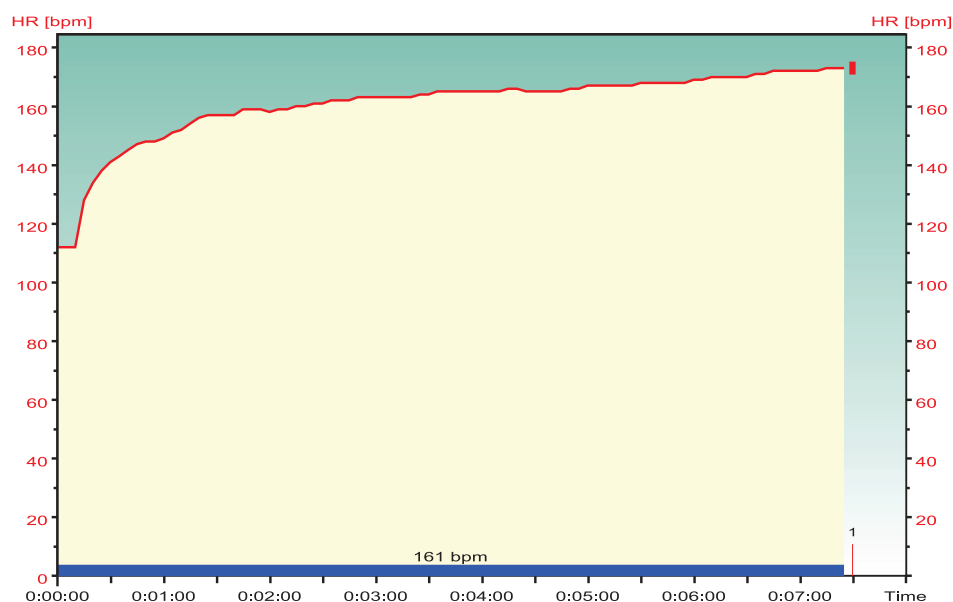


	Mike Weaver	Date	26/5/2004	Heure	9:12:29
Exercice	26/5/2004 9:12	Fréquence cardiaque	155 bpm	Fréquence cardiaque	172 bpm
Sport	Tractions/Pompes/Squats	Durée	0:20:16.2	Sélection	0:00:00 - 0:20:15 (0:20:15.0)
Notes	5-10-15, 20 minutes, 26 séries				

de 7

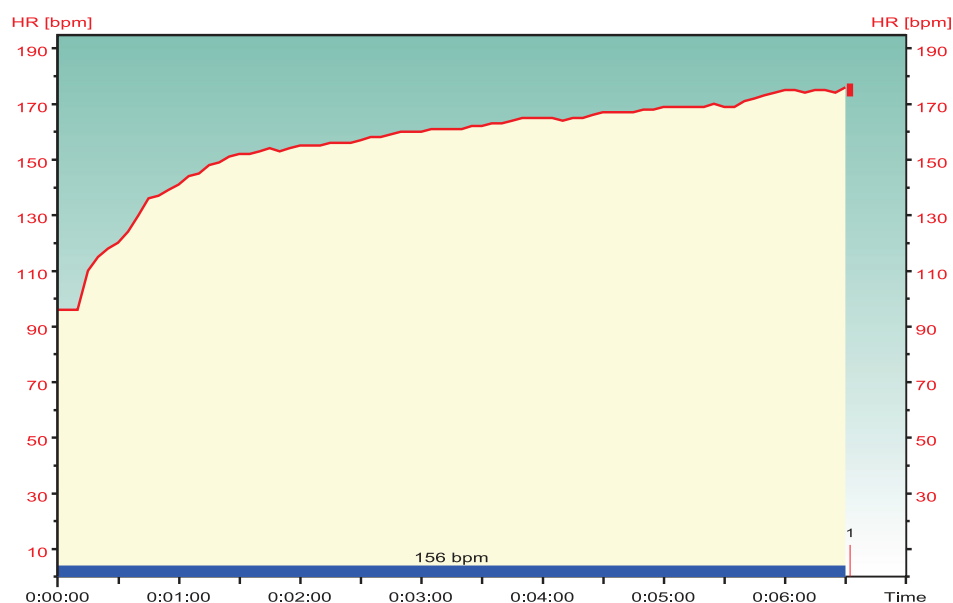
Qu'en est-il du cardio ? (suite...)

Graphique D1



Personne	Matt Mast	Date	28/5/2004	Heure	9:24:46
Exercice	28/5/2004 9:24	Fréquence cardiaque	161 bpm	Fréquence cardiaque	173 bpm
Sport	Aviron	Durée	0:07:29.9	Sélection	0:00:00 - 0:07:25 (0:07:25.0)
Notes	Aviron sur 2000 mètres 7:25				

Graphique D2



Personne	Matt Mast	Date	28/5/2004	Heure	8:43:06
Exercice	28/5/2004 8:43	Fréquence cardiaque	156 bpm	Fréquence cardiaque	176 bpm
Sport	Aviron, thrusters, tractions	Durée	0:06:32.5	Sélection	0:00:00 - 0:05:30 (0:06:30.0)
Notes	Aviron de 1000 mètres, 50 thrusters avec barre, 30 tractions 6:28				

7 sur 7

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Force aux Anneaux

Greg Glassman

On ignore précisément quand et où les anneaux sont apparus pour la première fois, mais on accepte largement qu'ils ont évolué à partir d'un dispositif ressemblant à un trapèze qui, en 1816, avait des boucles en corde nouée.

Ce qui est plus certain mais peu compris, c'est que pendant près de 150 ans, les hommes pratiquant sur les anneaux possédaient une force du haut du corps inégalée dans l'haltérophilie ou d'autres calisthénies. Le gymnaste aux anneaux, proportionnellement à son poids, montre plus de force dans le haut du corps, dans plus de directions d'action, que tout autre athlète.

La condition physique démontrée par les CrossFitters ne peut être atteinte sans l'entraînement sur les anneaux. Les anneaux de gymnastique occupent une

place dans notre entraînement que seule la barre peut égaler. Les kettlebells et haltères, les ballons médicaux et les bandes élastiques, bien que essentiels pour notre pratique, sont des outils de second niveau face aux anneaux.

Malheureusement, l'initiation aux anneaux a traditionnellement été disponible uniquement par le biais de la gymnastique et seulement par des progressions qui découragent rapidement tous, sauf ceux qui arrivent avec des proportions force/poids exceptionnelles et une ténacité dans la prise en main.



Tyler Hass démontre un tirage corporel

con excepcionales proporciones de fuerza a peso y tenacidad en el agarre.

Nos incitamos a acheter et à s'entraîner avec des anneaux ont eu du succès, mais le nombre de muscle-ups rapportés ne reflète qu'un ou deux pour cent des personnes affirmant participer à notre programme.

Nous avons travaillé longtemps pour réintroduire l'entraînement aux anneaux dans la force et le conditionnement athlétique ; ils ont été présents dans les gymnases plus longtemps qu'ils n'ont été absents, mais le manque de familiarité arrête la plupart des gens et les progressions brutalement difficiles frustrant le petit reste assez courageux pour essayer de nouvelles choses. Les anneaux ont besoin d'un champion.

Toutes les grandes causes ont besoin de grands partisans. L'entraînement aux anneaux est une grande cause et Tyler Hass est le meilleur défenseur de l'entraînement aux anneaux.

Tyler Hass, un jeune de 21 ans, novice en gymnastique, ami de CrossFit et éditeur de Power Athletes Magazine, a produit un DVD instructif, "Force aux Anneaux", qui est la meilleure introduction aux anneaux pour la force et le conditionnement athlétique disponible partout, jamais.

de 2

Force sur Anneaux (suite...)

L'emballage de "Force sur Anneaux" promet "plus de 40 exercices dans une progression soigneusement conçue pour convenir à tous les niveaux de force, des débutants aux avancés". Ce DVD exceptionnel tient sa promesse. Vous ne vous ennuierez jamais ni ne vous lasserez de "Force sur Anneaux".

Ringtraining.com, le site qui propose "Force sur Anneaux", soutient efficacement la communauté grandissante des passionnés d'anneaux avec un forum et quelques articles d'entraînement complémentaires. Les anneaux d'entraînement (non de compétition) sont également disponibles sur le site et sont des outils parfaits pour le travail, à un prix imbattable de \$80.

Non seulement les progressions du DVD rendent les anneaux accessibles à un public aux compétences variées, mais les exercices sont réalisés par le Médaillé d'Or aux Anneaux du Championnat du Monde de Gymnastique 2003, Jordan Jovtchev. Les progressions efficaces pour le conditionnement général démontrées par une légende de la gymnastique placent ce DVD dans notre liste de "médias incontournables de CrossFit".

"Force sur Anneaux" se termine par les performances médaillées d'or de Jordan aux Championnats du Monde et quelques séquences incroyables de travail de force avancé sur anneaux qui soutiennent l'affirmation que Jordan Jovtchev est l'athlète le plus fort du monde et notre affirmation que les gymnastes aux anneaux possèdent la plus grande force du haut du corps de tous les athlètes.

Les compétences et exercices dans "Force sur Anneaux" s'intègrent magnifiquement avec notre WOD (Entraînement du Jour). L'entraînement avec des anneaux peut être incorporé avant, après ou à la place de tout autre entraînement, en particulier ceux avec un fort composant du haut du corps.

Avec de l'entraînement et de la pratique, de nombreux exercices qui étaient auparavant difficiles ou impossibles sur les anneaux peuvent être développés pour devenir des éléments de votre échauffement ou des moments de repos. Imaginez-vous "jouer" ou vous échauffer avec un planche sur les anneaux !

...les hommes qui travaillaient aux anneaux possédaient une force du haut du corps inégalée dans l'haltérophilie ou d'autres exercices de gymnastique. Le gymnaste aux anneaux, au poids égal, présente plus de force du haut du corps, sur plus de lignes d'action, que tout autre athlète.



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 depuis le début des années 1980.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

"Pourquoi la forme physique"

Greg Glassman



La famille CrossFit pleure le décès récent du Dr. Roy Walford, le plus grand chercheur mondial sur la longévité. Le Dr. Walford a publié plus de 300 articles scientifiques sur la biologie du vieillissement. Depuis ses laboratoires à l'U.C.L.A., où il a travaillé pendant près de quarante ans, le travail du Dr. Walford était centré sur l'extension de l'espérance de vie par la restriction calorique.

La mort prématurée du Dr. Walford à 79 ans (il avait publiquement prévu de vivre jusqu'à 120 ans) de la SLA ne remet pas en cause, le moins du monde, la validité ou la contribution de son travail scientifique sur le vieillissement. Le soupçon parmi de nombreux chercheurs que la restriction calorique pourrait, comme cela a été observé chez les animaux de laboratoire, prolonger la durée de vie humaine, devrait, et survivra au moins à court terme, à la mort du Dr. Walford.

1 sur 3

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement disponibles sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

"Pourquoi le fitness" (suite...)

Nous espérons sincèrement que l'erreur du Dr Walford ne servira pas à justifier l'excès. Nous honorons la vie et le travail du Dr en aidant à maintenir les choses en perspective. Nous faisons de même pour le regretté Dr Atkins, en rappelant à certains de ses détracteurs qu'une lésion cérébrale terminale due à un traumatisme accidentel n'aurait pas pu être évitée par son régime alimentaire ou un autre.

La culture que nous cherchons à développer au sein de la communauté CrossFit met l'accent sur la pratique et les résultats plutôt que sur la théorie, et la théorie plutôt que sur la personnalité. Pour nous, une grande partie de la forme physique, de la nutrition, de la médecine et de la santé est commercialisée, associée, promue, comprise, débattue, et même reconnue d'abord en lien avec une personnalité, ensuite avec une théorie, et seulement en dernier lieu avec la pratique clinique ou l'efficacité.

En passant du décès personnel du Dr Walford à l'ensemble de son œuvre scientifique, nous nous posons une autre question d'un grand intérêt : « Quelle est l'importance de la longévité pour la forme physique et CrossFit ? » Cela a conduit à une question encore plus importante, même si ce n'est que parce que nous sommes prêts à y répondre : « Pourquoi être en forme ? » ou « Pourquoi le fitness ? »

Un propriétaire de salle de sport avisé racontait souvent que lorsqu'on demande publiquement aux gens « Pourquoi voulez-vous être en forme ? », la réponse prédominante est vivre longtemps et en bonne santé, mais lorsqu'on demande de manière anonyme, la réponse dominante est attirer le sexe opposé.

Le "pourquoi" du fitness est complexe et personnalisé, mais nous avons le devoir et l'honneur de proposer notre perspective en tant qu'ingénieurs et défenseurs d'un système de fitness qui reconnaît clairement tant la longévité que la santé comme hautement désirables.

Heureusement, pour la plupart d'entre nous, le débat entre "avoir meilleure allure nu" et "vivre plus longtemps" se résout en adoptant des modes de vie que nous croyons optimiser les deux simultanément. Mais que se passerait-il si cela n'était pas possible ?

Quelle qualité le fitness ajoute-t-il à la vie indépendamment des espoirs et garanties de santé et de longévité ? Examiner cette question construit un cadre à partir duquel on pourrait répondre à la question plus large "Pourquoi le fitness ?".

Comme un avant-goût ou une incitation à examiner l'aspect non lié à la santé et à la longévité du fitness, nous partageons que certains experts en longévité estiment que collectivement, les données de recherche sur le régime alimentaire, l'exercice et la longévité soutiennent l'idée que la restriction calorique et l'exercice peuvent ne pas être aussi bénéfiques pour la longévité que la restriction calorique et le sédentarisme.

Si cela était vrai, que feriez-vous ?

Encore une fois, pour répondre, nous devons d'abord examiner les aspects non liés à la santé et à la longévité du fitness avant même de commencer à considérer ce qui peut ou ne peut pas être un équilibre équitable ou même possible entre la qualité et la quantité de vie.

Pour les CrossFitters, le fitness fait partie d'une entreprise distinctement humaine : l'auto-actualisation consciente et délibérée. Être, très délibérément, tout ce que nous pouvons être. Nos diverses capacités incluent certainement beaucoup d'éléments physiques. Dans certains cercles, afficher un mépris total pour l'activité et la réussite physique suggère artistiquement un focus intellectuel et, espérons-le, une supériorité. Pour nous, l'évidence, l'expérience et la logique favorisent des modèles qui reconnaissent une interaction vaste et même irréductible des domaines mentaux et physiques. Nous croyons que faire de l'exercice est intelligent et nous rend plus intelligents.

L'analyse récente de la différence profonde dans l'expression génétique entre les personnes qui font de l'exercice et les sédentaires et le désordre consécutif dans de nombreux systèmes corporels des personnes sédentaires nous suggère que le fonctionnement cérébral normal chez les individus sédentaires pourrait éventuellement se révéler impossible en raison du désavantage de l'expression génétique. <http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Toute personne qui fait régulièrement de l'exercice peut rapidement parler de son impact sur l'humeur et la fonction mentale. Un jour, la science démontrera que l'exercice ne produit pas exactement des états mentaux artificiellement joyeux ou euphoriques autant que la sédentarité induit des environnements de chimie cérébrale artificiellement dépressifs.

Il y a un autre avantage au fitness qui ne nécessite pas de brouiller les distinctions conventionnelles ou colloquiales entre l'esprit et le corps, mais qui reconnaît la distinction et utilise l'expérience physique et les succès pour élaborer des stratégies efficaces pour réussir dans des domaines non physiques.

Chez CrossFit, nous appelons cela l'« effet de transfert ». Ce que nous savons, c'est que la salle de sport est un terrain d'essai pour améliorer et développer la volonté. La réalisation physique, la forme physique, nécessite de transformer à plusieurs reprises la pensée en action ou d'exprimer votre volonté. Les coûts de la réalisation physique sont réels, douloureusement tangibles, mesurables et éphémères, tandis que les récompenses sont tout aussi réelles et mesurables, mais douces, non douloureuses et durables plutôt qu'éphémères.

L'entraînement physique peut être un cadre idéal pour apprendre des stratégies de réussite. Le retour sur nos efforts est plus certain, tangible et immédiat dans le domaine physique que, par exemple, dans les domaines émotionnel, spirituel ou financier, mais les leçons ne sont pas fondamentalement différentes; elles sont simplement plus accessibles.

Les adeptes de CrossFit voient l'éducation physique comme un moyen privilégié d'enseigner des vertus essentielles à la réussite. Pour nous, le monde des défis physiques et des réussites est devenu un symbole de la récolte des richesses de la vie et de la lutte contre ses fléaux. En tant que métaphores, nos efforts éclairent, instruisent, encouragent et expliquent beaucoup de ce qui est partout et cher à nos yeux. La forme physique, au final, exerce et développe la volonté. Shakespeare a dit, « Nos corps sont nos jardins, dont nos volontés sont les jardiniers. »

Un CrossFitter célèbre pour sa gestion des dangers physiques a observé que nos entraînements intenses développent le courage. La panique de l'effort écrasant nous familiarise-t-elle avec la peur, de sorte que, en partie grâce à l'entraînement, nous réduisons le véritable coût - la peur, du courage ?

De même, les leçons et expressions d'autodiscipline, de responsabilité, d'amitié, de travail, de persévérance et de foi se manifestent facilement et régulièrement dans les meilleurs environnements d'entraînement.

L'impact de l'entraînement sportif sur le caractère a même attiré l'attention des universitaires. De nombreuses études ont démontré que les athlètes, comparés aux non-athlètes :

- Sont plus extravertis et ouverts dans leurs communications extérieures
- Ont un besoin de réussite plus fort
- Ont un besoin de stimulation plus fort
- Sont plus agressifs
- Sont plus stables psychologiquement
- Ont un meilleur contrôle émotionnel et sont émotionnellement plus stables
- Sont moins anxieux
- Sont plus confiants
- Montrent un degré plus élevé de dominance
- Montrent un degré plus élevé de responsabilité

Tandis que les scientifiques étudient et débattent pour savoir si ces traits développent l'athlétisme ou si l'entraînement physique construit ces traits, les entraîneurs de centaines de disciplines sportives affinent régulièrement, et dans le cadre de leur travail quotidien, ces capacités à un niveau de précision extrême chez des dizaines de milliers d'athlètes.

Le mouvement physique, surmonter des obstacles et exercer la volonté sont nécessaires à la vie et sont l'essence même de l'être humain. Nous croyons que le but n'est pas imposé mais créé par l'acte même de transformer pensées et rêves en événements physiques dans une chaîne continue d'efforts. La valeur et le coût de la réussite sont paradoxalement contenus dans la lutte et la noblesse de l'effort, et c'est cette lutte noble qui mène à un but.

Au-delà de cela, pour les CrossFitters, une performance humaine hautement développée est une forme d'art et la participation personnelle à ces arts, à tous les niveaux de compétence, est une expérience transcendante. Pour nous, les athlètes sont comme des musiciens, des peintres et des poètes.

Une culture physique qui inspire, guide et enrichit chaque aspect de notre être peut ajouter des années à notre vie mais ajoute certainement de la vie à nos années.

La longévité indépendante de la réussite, de la capacité, de l'indépendance, de la productivité et de l'autosuffisance devient potentiellement grotesque. Un scénario inquiétant pour l'avenir est que l'espérance de vie atteigne 150 ans avec les 75 dernières années passées dans une maison de retraite.

La discussion sur l'échange de qualité pour la quantité de vie est largement hypothétique car les connaissances actuelles sur la forme physique et la longévité n'offrent pas un tel échange. Nous espérons et croyons que la longévité s'optimisera dans des conditions où la capacité fonctionnelle le fait également.

Pour les CrossFitters, la réponse à "Pourquoi la forme physique ?" est que la forme physique transcende tout sauf la vertu, qu'elle nourrit, et que la longévité et même la santé ne sont que des aspects de la forme physique.



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Aide pour les exercices au poids du corps

Greg Glassman



"Avec assez d'élastiques, tout le monde peut faire de la gymnastique."

Notre affirmation souvent répétée selon laquelle le CrossFit est « conçu pour une échelle universelle, ce qui en fait l'application parfaite pour toute personne engagée, quel que soit son niveau d'expérience » trouve son plus grand défi avec les exercices au poids du corps - ce que nous appelons « gymnastique ».

En revanche, les exercices de musculation et d'haltérophilie s'adaptent facilement, voire de manière évidente, en réduisant simplement les charges.

1 sur 11

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

Avec des barres et des disques d'entraînement, nous avons pu initier tout le monde aux principaux mouvements comme les squats, deadlifts, presses et jerks, cleans, et l'arraché, y compris les seniors, quel que soit leur niveau. Cette approche n'est pas nouvelle ; beaucoup des programmes d'haltérophilie les plus réussis commencent avec des tubes en PVC ou des bâtons en bois de poids négligeable et augmentent les charges par petites étapes lorsque l'exécution est bonne.

Mais les exercices au poids du corps posent un dilemme particulier. La plupart des femmes, des seniors, et des hommes plus corpulents ont souvent du mal à faire une seule répétition des mouvements les plus basiques au poids du corps. Cela est particulièrement vrai pour les exercices de base du haut du corps comme les tractions, les pompes ou les dips.

Depuis des années, des machines d'assistance aux tractions et dips comme le Stairmaster Gravitron sont nos incontournables pour initier, former et développer les exercices au poids du corps.

Bien que nous ayons rencontré un succès considérable avec cette approche, elle présente plusieurs inconvénients gênants, y compris le coût substantiel des machines elles-mêmes, l'arrêt de la production dans le cas du Gravitron, des lignes d'action moins qu'optimales ou naturelles, une accessibilité limitée pour les groupes plus nombreux, et la limitation inhérente à ne développer que deux exercices – les tractions et les dips.

Ce mois-ci, nous explorons d'autres stratégies d'assistance qui élargissent à la fois le nombre d'athlètes capables de participer aux exercices de base au poids du corps et le nombre d'exercices au poids du corps.

Nous montrerons comment non seulement les tractions et les dips, mais aussi le muscle-up, la montée à la corde, la croix de fer et les pompes en équilibre peuvent être travaillés par tout le monde.

De plus, nous présenterons des stratégies grâce auxquelles le front lever, la planche, la croix maltaise, la croix inversée, l'élévateur, et les pompes en équilibre sur anneaux peuvent être pratiqués par des athlètes plus capables mais encore loin d'être assez forts pour ces classiques.

Aucune des stratégies que nous avons explorées n'est de notre conception – la plupart peuvent être trouvées dans le livre de Cuk et Karacsony *Rings – Methods, Ideas, Curiosities, and History*. Ce qui est unique à CrossFit, c'est à la fois l'utilisation de ces techniques avec des populations spéciales et la défense de leur utilisation pour la force athlétique et le conditionnement non-gymnastique.

Le domaine de la gymnastique est tout aussi puissant que l'haltérophilie et l'entraînement en force, et presque inexploré dans les programmes de fitness, les salles de sport commerciales, l'entraînement militaire et policier, ainsi que la force et le conditionnement athlétiques dans le monde entier.

L'entraînement en force est une composante essentielle de l'entraînement physique mais, en fin de compte, il ne représente qu'un moyen de développer seulement la moitié de votre potentiel physique – le reste dépend de la gymnastique. Cela est vrai pour la force en général et la force du haut du corps et du tronc en particulier, mais dans le domaine du développement neurologique, le stimulus de la gymnastique est singulièrement unique.

Aucune discipline n'égale la gymnastique pour développer le rapport force/poids, la force du haut du corps, la force du tronc, la flexibilité, la coordination, la précision, l'agilité et l'équilibre. (Amateurs de Pilates, yogis, adeptes du Swiss ball, wobble et Indo board, prenez note : vous jouez, vous ne vous entraînez pas !)

La barrière à la participation à la gymnastique est double. La première difficulté est l'échelle des charges. Imaginez si la seule charge disponible dans les salles de sport était celle du poids du corps. Que ferait cela à la popularité de l'entraînement en force ? Cela fermerait presque toutes les salles de sport dans le monde. Il y aurait autant de gens soulevant des poids qu'il y en a faisant de la gymnastique – très peu.

La deuxième barrière à la participation à la gymnastique est moins apparente pour la plupart des athlètes et entraîneurs, mais tout aussi contraignante que la possibilité d'adaptation. Les mouvements de gymnastique à tous les niveaux exigent un contrôle corporel extraordinaire. La gymnastique est à l'entraînement en force ce que le tambourin est au violon. Un esprit faible se manifeste par une faible tolérance à la frustration, éliminant ainsi les plus faibles.

Le bénéfice et le besoin du stimulus de la gymnastique ne sont pas diminués par l'âge, le poids ou le sexe. En fait, ceux qui sont le moins susceptibles de se retrouver au-dessus des anneaux ou la tête en bas en tirent le plus grand bénéfice.

Renforcez-vous, procurez-vous des bandes élastiques et mettez-vous au travail.

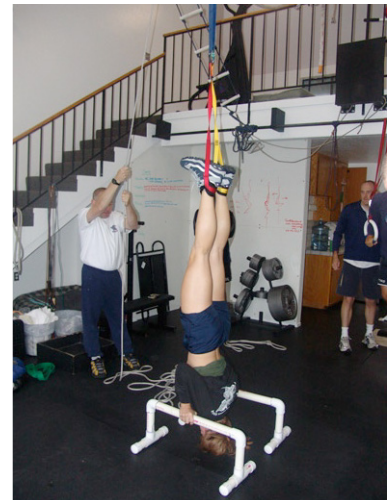
Jimmy Johnson/Pompes en équilibre sur les mains :

Le shérif adjoint de Santa Cruz, Jimmy Johnson, est un homme grand et fort, mais pas encore prêt pour les pompes en équilibre sur les mains sans aide. Nous l'avons attaché à un harnais de cheville Yates auquel nous avons ajouté quelques FlexBands et l'avons hissé jusqu'à la position de l'équilibre avec un système de poulie 4:1. En contrôlant la tension des bandes, nous pouvions déterminer précisément le niveau d'assistance que Jimmy recevait, et il a pu réaliser ses premières pompes en équilibre. En cas d'échec, nous pouvions tirer un peu plus sur la corde, ce qui étirait un peu plus les bandes, et il pouvait en faire quelques-unes de plus.



"ChemGirl" /Pompe en équilibre sur les mains :

En contrôlant la pré-tension des FlexBands, « ChemGirl » peut être aussi légère que nécessaire pour s'entraîner aux pompes en équilibre sur les mains.



Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

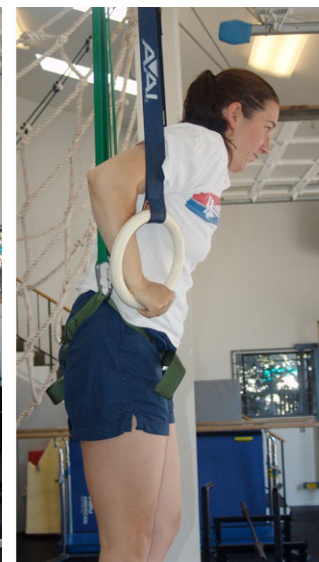
Ernie Ellender/Levier avant & Mary Poteete/Croix de fer

Tous deux peuvent s'entraîner à la croix de fer et au levier avant avec des FlexBands attachés à un harnais d'escalade et tendus à l'aide de poulies.



Jonna Mendes/Muscle-up :

Jonna Mendes, double olympienne américaine, a besoin d'un peu d'aide pour le muscle-up. Nous l'avons équipée d'un harnais d'escalade auquel nous avons fixé deux FlexBands, tirant les bandes vers le haut avec des poulies pour contrôler précisément l'assistance nécessaire pour l'amener au sommet des anneaux.



4 sur 11

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Garth Taylor/Muscle-up :

Avec des FlexBands et un système de poulies, le champion de jiu-jitsu brésilien Garth "Mountain Man" Taylor peut réaliser un muscle-up.



Sally Stade/Croix de fer :

Sally Stade maintient une croix de fer sur des anneaux attachés à des cordes qui montent jusqu'au plafond, passent par des poulies et redescendent jusqu'à des poids. Sa croix de fer peut être mesurée en pourcentage de son poids corporel, lui indiquant à quel point elle se rapproche de la version réelle.

Sally Stade/Muscle-up de fer :

Encore avec des anneaux attachés à une corde qui monte jusqu'à une poulie et redescend vers deux poids, nous pouvons mesurer à quel point Sally est proche de réaliser un muscle-up.



Sally Stade/Muscle-up :

Cette fois, avec nos anneaux fixés au plafond à l'aide de FlexBands, Sally Stade peut s'entraîner au muscle-up sans que ses pieds ne quittent jamais le sol. La prise devient simple, la transition gérable et le dip suffisamment stimulant



Jack Hespel/Croix inversée :

Cela fait 40 ans depuis les jours de gymnastique de Jack Hespel, mais avec des anneaux attachés à une corde qui passe par une poulie et revient à son harnais de cheville, Jack est de retour en action avec une croix inversée. Encore une fois, ce système réduit le poids de Jack de moitié.



Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

Lani Lau/Équilibre sur les mains aux anneaux :

Lani Lau est attachée au harnais de cheville Yates, qui est relié à une corde passant par une poulie Petzl et revenant aux anneaux. Cela réduit le poids du corps de moitié et permet à Lani de faire des pompes en équilibre sur les mains aux anneaux, tout en préservant une grande partie des sensations du mouvement réel.



Matt Mast/Planche :

Avec des anneaux, une corde, une poulie et un harnais d'escalade, Matt réalise une planche.



7 sur 11

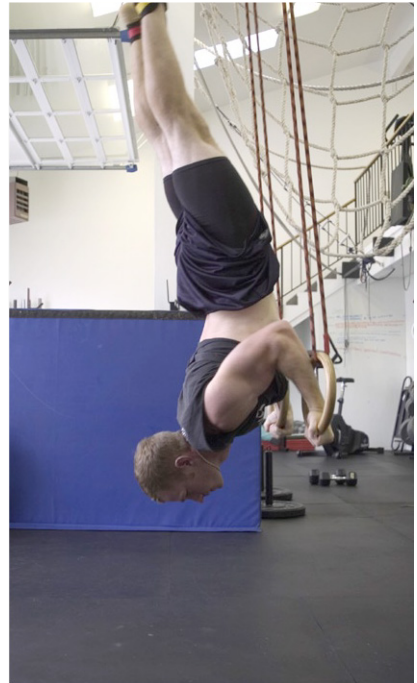
® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Matt Mast/Ascenseur :

L'« ascenseur » commence par une suspension inversée et une prise fausse. Le mouvement s'effectue en se recroquevillant jusqu'à la position de poirier, puis en poussant jusqu'à l'équilibre sur les mains. C'est un peu comme un enchaînement de muscle-up et de pompes en poirier, mais à l'envers. C'est bien plus facile avec la moitié du poids du corps.



Garth Taylor/Planche avant :

Peu de personnes pesant 270 livres peuvent réaliser une planche avant. Avec l'installation d'un anneau et d'une poulie attachée à un harnais d'escalade, ses hanches sont suffisamment relevées pour rendre le mouvement possible.



Sally Stade/Dips avec barre :

En se tenant sur une bande FlexBand enroulée autour des extrémités des barres parallèles, Sally Stade parvient à faire des dips. L'assistance peut être augmentée en ajoutant une autre bande ou en enroulant une boucle supplémentaire autour de l'une ou des deux barres.



Assistance pour les exercices de poids corporel (suite...)

Sally Stade/Tractions :

En passant un FlexBand sur la barre de traction, une boucle se forme dans laquelle Sally peut se tenir pour recevoir suffisamment d'assistance pour faire des tractions.



Sally Stade/Corde à grimper :

Ici, Sally Stade, avec un harnais d'escalade, est attachée à un FlexBand tendu et fixé au même point d'attache que le sommet de la corde. Avec l'ajout d'une autre bande, Sally pourrait grimper la corde sans utiliser ses jambes.



10 sur 11

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

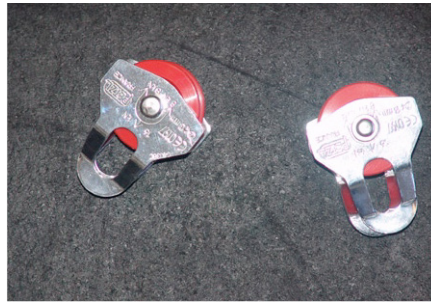
the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Équipement

Bracelet Yates Gear

Notre ancien harnais de cheville ressemblait à une contrainte de jambe sur une chaise électrique. Il a été conçu avec le même souci de confort. Ce harnais Yates est fantastique. Bien qu'il soit présenté comme un harnais de poignet, il a été testé et approuvé pour une utilisation à la cheville. Aucun athlète ne s'est plaint d'inconfort. Nous ne pouvons pas imaginer une meilleure, plus sûre et plus confortable façon de transporter quelqu'un la tête en bas.



Poulie Oscillante Petzel

Cette poulie bon marché grinçait de manière insupportable jusqu'à ce que nous la traitions avec du WD-40. Elle semble avoir une résistance au roulement modérée.

Harnais d'escalade

Notre harnais a été fabriqué par nos amis militaires. Notre prochain viendra de Metolius.

FlexBands Jump Stretch

Ensemble de bandes. Une paire de bandes mini, légères, moyennes et fortes. Nous recherchons des bandes en caoutchouc moins chères. Faites-le nous savoir si vous en trouvez.



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Exercices avec un medecin-ball

Greg Glassman



Le clean and jerk et le snatch, les levées olympiques, constituent le défi d'apprentissage le plus grand dans l'ensemble de l'entraînement avec haltères. Sans ces levées, il n'y a pas de mouvements complexes au gymnase. En revanche, un gymnaste universitaire moyen a appris des centaines de mouvements tout aussi complexes, difficiles et nuancés que le clean ou le snatch. En grande partie, parce que la plupart des entraînements avec haltères sont extrêmement simples, l'apprentissage des levées olympiques est pour de nombreux athlètes un choc de frustration et d'incompétence.

de 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur les abonnements sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Malheureusement, de nombreux entraîneurs, instructeurs et athlètes ont évité ces mouvements précisément à cause de leur complexité technique. Ironiquement, mais sans surprise, la complexité technique des mouvements rapides est exactement ce qui leur donne leur valeur. Ils entraînent, c'est-à-dire qu'ils demandent et développent simultanément la force, la puissance, la vitesse, la flexibilité, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision.

En examinant les raisons avancées pour ne pas enseigner les mouvements olympiques, nous ne pouvons nous empêcher de soupçonner que les détracteurs n'ont pas d'expérience directe avec eux. Nous voulons voir quelqu'un, n'importe qui, réaliser un clean ou un snatch techniquement

correct à n'importe quel poids et ensuite donner une raison pour la prétendue applicabilité limitée du mouvement. S'ils étaient dangereux ou inappropriés pour certaines populations, nous trouverions des entraîneurs familiers avec les mouvements expliquant pourquoi ils ne conviennent pas. Ce n'est pas le cas.

Chez CrossFit, tout le monde apprend les mouvements olympiques – oui, tout le monde.

Nous réexaminons ici la mauvaise réputation des levées olympiques car nous avons réalisé des progrès passionnants en surmontant les idées fausses et les peurs communes liées à leur introduction, exécution et applicabilité aux populations générales. L'exercice de nettoyage avec medicine ball a été crucial pour nos succès.

Dans le numéro de juin 2003 du CrossFit Journal, nous avons couvert les bases de l'un des mouvements, le clean. Dans ce numéro, nous avons brièvement mentionné notre utilisation du ballon médical pour enseigner le clean. Ce mois-ci, nous revisitons et mettons à jour ce travail.

Le ballon médical Dynamax est un ballon doux, grand et rembourré qui varie en poids de quatre à vingt-huit livres, disponible par incréments de deux livres jusqu'à vingt livres. Il n'est pas intimidant, il est même accueillant.

En travaillant avec des ballons Dynamax, nous introduisons la position de départ et la posture du soulevé de terre, puis le mouvement en lui-même. En quelques minutes,

nous dirigeons nos efforts vers le squat avant avec le ballon. Après un peu de pratique avec le squat, nous passons au clean. (Une approche similaire est utilisée pour enseigner le shoulder press, le push press et le push jerk).

Le clean se résume à « pousse la hanche et descends – attrape-le dans un squat » et c'est fait. Les détails comptent, mais le groupe fait des cleans en cinq minutes. C'est un clean légitime et fonctionnel. En fait, ce clean peut avoir une application plus claire que le clean avec une barre, comme soulever un sac de ciment dans un camion ou porter un jeune enfant pour le mettre dans un siège auto.

Erreurs communes... et leurs corrections



Talons en l'air



Dors arrondi



Tête baissée



Position de départ corrigée : talons au sol, tête relevée, dos cambré

Erreurs Communes ...et Leurs Corrections (suite)



Bras pliés



Lever trop haut



Pas d'extension de hanche



*Pas de haussement
d'épaules*



*Courber le
ballon*



*Corrections :
Bras droits, extension complète,
haussement d'épaules, ne pas lever
trop haut, ballon près du corps*

de 5

Exercices de nettoyage avec un medicine ball (suite...)

Les erreurs courantes chez les débutants lors des levées sont aussi présentes avec le ballon qu'avec la barre. Toute subtilité de la technique moderne et avancée de la barre qui n'est pas réalisable avec le ballon n'est pas un souci immédiat, et son absence est clairement justifiée par le fait qu'il s'agit d'une pratique fonctionnelle et applicable à tous les objets que nous souhaitons soulever du sol à la poitrine.

Dans un groupe aux capacités variées, les débutants utilisent des ballons légers et les vétérans des plus lourds. Avec des séries de trente répétitions, celui qui termine avec un ballon de vingt-huit livres fera un bon entraînement, peu importe ses compétences. Les ballons plus lourds nécessitent un effort considérable pour rapprocher les bras et maintenir le ballon en place pour qu'il ne glisse pas.

Erreurs Communes ...et Leurs Corrections (suite)



Coudes bas et lents à la réception



Correction : Recevoir avec les coudes hauts

Nous utilisons le nettoyage avec un ballon médical lors des échauffements et des récupérations pour renforcer le mouvement, et les résultats sont évidents dans le nombre et la vitesse des records personnels que nous observons dans les nettoyages avec barre de tous nos athlètes. Oui, les bénéfices se transfèrent à la barre, même pour nos meilleurs leveurs !

Pendant un échauffement, il y a d'innombrables occasions de corriger de mauvaises mécaniques. Tirer avec les bras, ne pas compléter l'extension de la hanche, ne pas hausser les épaules, tirer trop haut, lever les talons lors du premier tir, enrouler le ballon, perdre l'extension du dos, regarder vers le bas, recevoir haut puis s'accroupir, descendre lentement, coudes lents... toutes les erreurs sont là.



Bras pliés au-dessus de la tête



Bras pas droits au-dessus de la tête



Position correcte au-dessus de la tête

de 5

Après quelques semaines d'entraînement, un groupe peut passer de "maladroit" à une exécution précise et synchronisée des exercices avec le medicine ball. C'est ainsi que nous structurons notre entraînement.

Nous rassemblons les athlètes en petit cercle, plaçons le meilleur pratiquant au centre en tant que guide, et demandons aux autres d'imiter ses mouvements. Les erreurs deviennent évidentes lorsqu'une posture ou un mouvement est désynchronisé. L'attention se concentre sur un bon modèle pendant que le mouvement est reproduit en temps réel. Heureusement, le "paralysis by analysis" est évité. Penser devient agir.

Les personnes généralement peu réceptives aux instructions verbales s'ajustent en s'observant et en se comparant aux autres. Les corrections fusent souvent entre les participants du cercle. Les interventions et discussions du coach sont réduites à l'essentiel, transformant le processus en un jeu d'enfant de "suis le chef".

Nous ignorons où cela devient "dangereux", "mauvais pour les articulations", "trop technique pour être appris" ou d'autres absurdités souvent dites sur la musculation.



*Nous réexaminons ici la mauvaise
réputation des levées olympiques car
nous avons réalisé des progrès
passionnants en surmontant les idées
fausses et les peurs communes liées à
leur introduction, exécution et
applicabilité aux populations générales.
L'exercice de nettoyage avec medicine
ball a été crucial pour nos succès.*

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Swing avec Kettlebell

Greg Glassman



« CrossFit est un excellent système, mais ils n'utilisent pas bien les kettlebells à cause d'un manque d'instruction qualifiée à ce sujet. »

- T.C., RKC

Dans le CrossFit, nous balançons la kettlebell au-dessus de la tête, alors que la communauté kettlebell le fait à hauteur des yeux ou des épaules. Malgré les critiques sur notre mouvement exagéré, nous continuons. Pourquoi? Avons-nous besoin d'une instruction plus 'qualifiée' dans l'utilisation des kettlebells?

Bien que nous admettions une tendance à l'iconoclasme, nous ne sommes pas opposés seulement pour le plaisir. Les fondements rationnels de notre programmation, de nos exercices et de nos techniques sont essentiels dans le statut de CrossFit. Nous nageons à contre-courant uniquement lorsque nous croyons que cela offre un meilleur stimulant pour notre produit : le fitness d'élite.

Dans l'édition de mars 2004 du CrossFit Journal, nous avons dit que « Les critères pour la sélection (des exercices) incluent, l'amplitude du mouvement articulaire, la singularité de la ligne d'action, la longueur de la ligne d'action, la force de la ligne d'action, la fréquence du schéma moteur, les exigences de flexibilité, l'irréductibilité, l'utilité, la valeur fondamentale, l'impact mesurable sur les pratiquants et, franchement, le potentiel de confort induit métaboliquement. »

Ce mois-ci, nous appliquons certains de ces critères à une analyse des deux types de swing avec kettlebell et ensuite nous évaluons deux autres éléments essentiels du CrossFit, le clean & jerk et le

1 sur 5

Le Swing avec Kettlebell (suite...)

Le "Thruster" pour comparer et mieux comprendre notre logique dans le choix des exercices à inclure régulièrement dans notre programme.

Analyser pourquoi nous avons rejeté le balancement court, dit "russe", et adopté le plus long, dit « américain », offre l'opportunité d'explorer et de partager la réflexion qui fait partie de la méthode CrossFit.

Un peu de contexte est nécessaire. L'ère moderne du kettlebell est en grande partie l'œuvre de l'émigrant russe, Pavel Tsatsouline. Largement ignoré en Occident, l'entraînement avec kettlebell a une longue et riche histoire en Russie <http://www.cbass.com/Kettlebell.htm>.

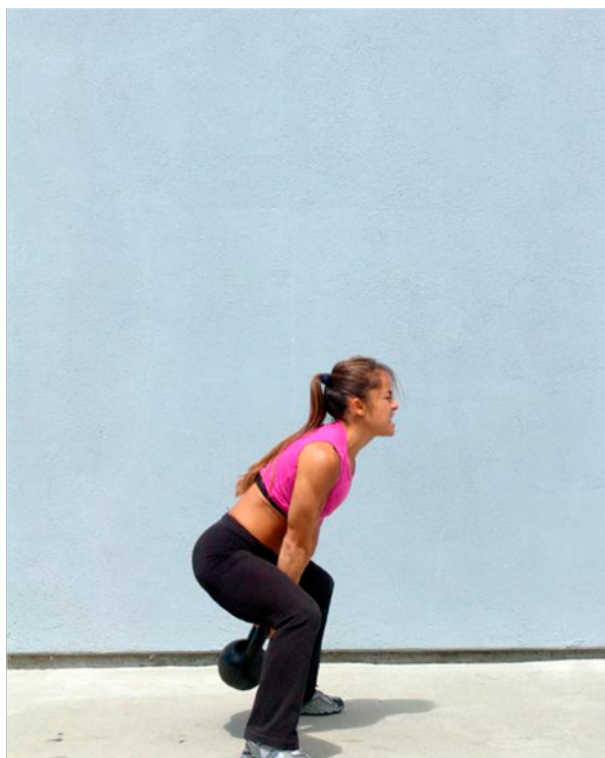
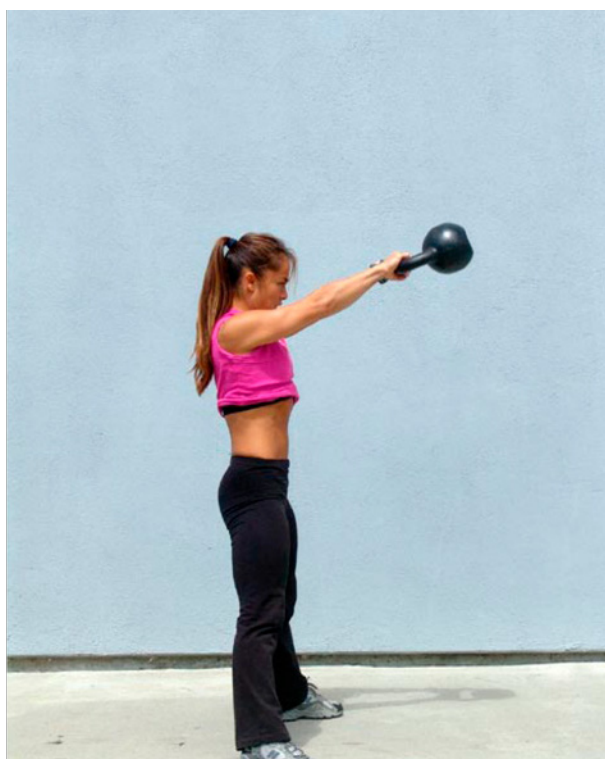
Chez CrossFit, l'essor du mouvement kettlebell a suscité de l'enthousiasme. Le kettlebell lui-même était quelque chose d'inconnu; les mouvements de kettlebell nous étaient déjà familiers en raison de leurs similitudes avec les haltères, mais M. Tsatsouline a apporté quelque chose de plus important que le kettlebell ou ses mouvements aux États-Unis. Il a apporté une raison convaincante et puissante pour le levage de poids à haute répétition dans l'élite de la force et du conditionnement physique.

Comprendre le potentiel unique du levage de poids à haute répétition place les utilisateurs de kettlebell et de CrossFit dans une catégorie spéciale. Quelle que soit la différence entre nos approches, cette similitude est plus importante que nos divergences. À notre avis, nos deux communautés sont plus séparées par la quantité d'outils que nous utilisons que par autre chose.

Lors de notre première introduction au balancement avec kettlebell, notre réponse immédiate fut : « Pourquoi ne pas aller jusqu'en haut ? ». En général, nous nous efforçons, presque instinctivement, d'allonger la trajectoire de tout mouvement. Pourquoi ?

Il y a deux raisons. La première est quelque peu intuitive. Nous ne faisons pas de demi-tractions, ni de demi-squats, ni de demi-pompes. S'il y a une amplitude de mouvement naturelle dans un exercice, nous aimons la compléter. Faire le contraire semble contre nature. Nous soutiendrions que les répétitions partielles sont neurologiquement incomplètes. La seconde raison se rapporte à certains principes fondamentaux de la physique et de la physiologie de l'exercice.

De la physique, nous savons que plus nous élevons un objet et plus il est lourd, plus nous réalisons de « travail ». Le travail est, en effet, égal au poids soulevé multiplié par la hauteur à laquelle nous élevons l'objet. Le travail effectué divisé par le temps d'exécution est égal à la « puissance » moyenne exprimée dans l'effort.



“Swing Russe”

2 sur 5

Le Swing avec Kettlebell (suite...)

La puissance est exactement ce que le physiologiste de l'exercice appelle « intensité ». L'intensité, plus que tout autre facteur mesurable, est liée à la réponse physiologique. Ainsi, plus de travail en moins de temps, ou plus de poids déplacé sur une plus grande distance en moins de temps, est en grande partie une mesure de la puissance d'un exercice.

Lorsque nous balançons le kettlebell au-dessus de la tête, dans le swing américain, nous doublons presque l'amplitude du mouvement par rapport au swing russe et, ainsi, doublons le travail effectué à chaque mouvement. Pour une période donnée, la puissance serait équivalente seulement si la vitesse du swing russe était le double de celle du swing américain.

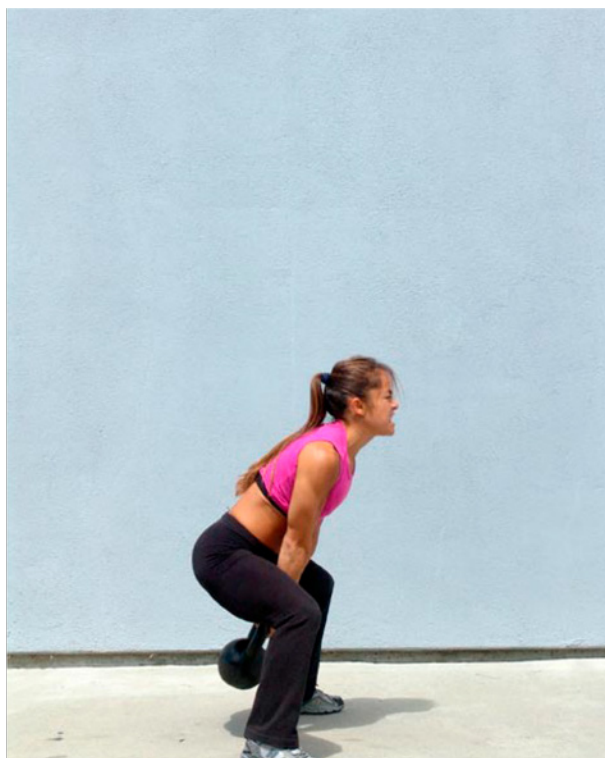
En réalité, "T.C.", le monsieur qui a critiqué notre manque d'instruction « qualifiée », a récemment affirmé : « vous pourrez réaliser deux swings bas pour chaque swing au-dessus de la tête. » Si cela était vrai, et toutes choses égales par ailleurs, les deux swings nécessiteraient la même puissance pour être effectués et seraient donc similaires en effet.

Cependant, nous avons testé la « période », ou le temps pour compléter chaque swing, tant pour les méthodes américaine que russe et avons découvert que le swing américain, au lieu d'être à moitié de la vitesse du swing russe, était plus proche de quatre-vingt-cinq pour cent du swing russe. Cela exigerait que les partisans du swing russe plus bas et court réalisent le mouvement avec presque le double de la charge pour égaler la puissance du swing américain. Nous ne croyons pas que cela soit très probable. La plupart de nos athlètes arrivent à balancer le kettlebell de 2 pood (32 kg ou 70,5 lb) au-dessus de la tête avec contrôle et précision.

Après avoir mesuré la hauteur et le déplacement du swing tant pour le swing américain que pour le russe, nous avons demandé à plusieurs athlètes de balancer des kettlebells de 1,5 pood, en comptant les répétitions, pendant une minute en utilisant la méthode russe. Après un repos prolongé, nous avons répété le test avec les mêmes kettlebells en utilisant le swing américain. Ce que nous avons découvert, c'est que le swing russe nécessitait seulement soixante-cinq pour cent de la puissance que le swing américain exigeait - rien de comparable.

La puissance, une mesure de l'intensité, peut certainement être perçue, et c'est la perception de tous nos athlètes qui ont testé les deux swings que le swing américain plus long est considérablement plus difficile que le swing russe plus court. Beaucoup ont affirmé, « c'est deux fois plus difficile ».

Curieux d'autres mesures physiologiques, nous avons répété les tests avec un moniteur de fréquence cardiaque téléchargeable. Comme la fréquence cardiaque est un corrélat fiable de la puissance ou de l'intensité, nous nous attendrions à ce que le swing américain génère une fréquence cardiaque plus élevée



“Swing Américain”

3 sur 5

Exercice	Fréquence Naturelle (reps/min)	Amplitude de Mouvement (pieds/reps)	Vitesse (pieds/min)	Charge nécessaire pour égaler la Puissance (livres)	Puissance Moyenne (piedsxlivres/min)
Swing Américain avec Kettlebell	40	6.5	260	X	260X
Swing Russe avec Kettlebell	47	3.25	153	1.7X	260X
Thruster avec Barre	38	3.25	124	2.1X	260X
Clean & Jerk avec Barre	18	6.5	117	2.22X	260X

les fréquences cardiaques par rapport à la méthode russe. Selon nos calculs et la perception de l'effort de nos athlètes, les fréquences cardiaques enregistrées lors de l'utilisation du swing américain étaient, en moyenne, presque vingt-cinq battements par minute de plus que lors de l'utilisation du swing russe.

Nous analysons la plupart de nos exercices de cette manière. Le déplacement vertical, la charge et la période ou fréquence de répétition sont essentiels pour mesurer la puissance ou déterminer l'intensité et, avec la fréquence cardiaque et la perception de l'effort,

nous aident à décider si un exercice mérite d'être inclus régulièrement dans nos entraînements. Sur cette seule base, le swing russe avec kettlebell ne passe pas le test.

En examinant la mécanique et la physique des exercices, il est évident que l'amplitude de mouvement ou la ligne d'action sont assez fixes. Ce qui est moins évident, mais souvent le cas, c'est que nos exercices ont aussi une période ou fréquence de répétition naturelle.



“Swing Russe”



“Swing Américain”

Le Swing Kettlebell (suite...)

La fréquence naturelle ou la période d'un exercice peut être déterminée en le réalisant délibérément et rapidement avec une charge insignifiante. En augmentant progressivement la charge, nous observons que la période reste stable jusqu'à ce qu'une charge suffisante ralentisse brusquement le mouvement. Le rythme de performance avant ce seuil est la période ou fréquence naturelle du mouvement.

Nous avons vu des vidéos où l'haltérophile olympique américain Shane Hamman est juxtaposé nettoyant et levant à la fois une barre vide et quatre-vingts pour cent de son maximum. Les deux mouvements sont parfaitement synchrones. Comme beaucoup d'exercices, l'épaulé-jeté a une période naturelle.

En regardant les vidéos, nous avons déterminé la fréquence naturelle du swing kettlebell américain, du swing russe, du thruster, et de l'épaulé-jeté.

Pour le Swing Russe, ce rythme est de quarante-sept mouvements par minute, pour le swing américain, c'était quarante, pour le « thruster » (squat avant/push-press) trente-huit, et pour l'épaulé-jeté « touch and go », c'était 18 mouvements par minute.

De même, nous avons analysé l'amplitude de mouvement de ces exercices et avons constaté que le swing kettlebell russe et le thruster parcouraient environ trois pieds et quart, tandis que le swing américain et l'épaulé-jeté parcouraient environ six pieds et demi.

Ces mesures ont été moyennées à partir de deux athlètes masculins mesurant près de six pieds de haut.

En connaissant l'amplitude de mouvement et la période naturelle de ces exercices, nous pouvons déterminer les charges nécessaires pour produire des expressions équivalentes de puissance parmi les quatre exercices. Les réponses sont révélatrices.

En utilisant ces informations, nous pouvons montrer que le swing kettlebell russe devrait être exécuté avec des charges presque deux fois supérieures à celles du swing américain pour exiger des niveaux de puissance et d'intensité similaires. Cela peut ne pas être possible.

Dans le cas du thruster et de l'épaulé-jeté, les charges devraient être un peu plus du double, et cela est facilement faisable.

En effet, nous sommes d'avis que le swing kettlebell russe devient trop lourd avant d'approcher la puissance de notre swing kettlebell américain préféré et que le thruster et l'épaulé-jeté sont tous deux des moyens de dépasser les exigences de puissance du swing américain. L'analyse physique, les fréquences cardiaques mesurées, l'impact observé et la perception d'effort de nos athlètes soutiennent magnifiquement ces affirmations.



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Guide pour débutants en CrossFit

Greg Glassman



"Évolutivité universelle" est l'expression que nous utilisons souvent pour décrire CrossFit, suggérant que même votre grand-mère pourrait et devrait s'entraîner avec nous. Dans cette édition, nous ne nous contentons pas de maintenir cette affirmation, nous l'examinons en détail.

Ce mois-ci, nous analysons les obstacles courants à la participation à CrossFit et quelques solutions possibles. Parmi les barrières les plus fréquentes, on trouve le manque de familiarité ou de compétence avec les exercices, le manque d'équipement ou d'espace, et l'incapacité à terminer l'entraînement tel qu'il est prescrit dans l'entraînement du jour (WOD). Nous décrivons ces problèmes comme étant liés aux mouvements, à l'équipement et à l'intensité.

sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>.
Commentaires à feedback@crossfit.com

Avant d'examiner ces obstacles et leurs solutions, établissons le contexte de notre discussion avec trois points supplémentaires, dont le premier est important pour tous ceux qui débutent en CrossFit, et le deuxième et le troisième sont cruciaux pour les vétérans, dont beaucoup ont été frustrés en essayant d'introduire CrossFit à leurs amis, collègues ou famille.

Premièrement, au cours des trois dernières années, des milliers de personnes se sont familiarisées avec le site web de CrossFit, ont appris notre thème central de « fonctionnalité, intensité et variété », ont maîtrisé nos exercices de base, acquis la plupart de notre équipement, et ont réalisé des progrès physiques remarquables. Parmi ces autodidactes, nombreux sont ceux qui ont initialement affronté des défis pour participer en raison de diverses combinaisons d'âge avancé, d'apprentissage autodidacte, de pauvreté, d'inexpérience, de handicap et de peur.

Toutes les stratégies que nous proposons ce mois-ci ont été employées avec succès par une légion de CrossFitters qui

ont suivi leur propre jugement et bon sens, prouvant ainsi notre position sur la capacité d'adaptation.

Deuxièmement, si vous êtes un lecteur régulier du CrossFit Journal, il est fort probable que vous ayez déjà dépassé le 99e percentile de la forme physique, même parmi ceux qui s'entraînent régulièrement. Notre lecteur type est souvent perçu par ses amis, connaissances et famille comme un fervent passionné de fitness, mais reste néanmoins un passionné. Votre recommandation pourrait ne pas avoir le poids que vous espériez ou pensiez qu'elle aurait.

Vos halètements après l'entraînement derrière le garage peuvent ne pas sembler aussi attrayants pour votre épouse que pour vous. Quand vous dites à votre sergent en surpoids que ces entraînements le mettront à genoux en cinq minutes, vous pourriez l'avoir vacciné à vie contre l'envie d'essayer votre programme. Ironiquement, votre légendaire condition physique peut vous rendre étrangement inadapté pour donner des conseils à vos amis mortels.

Troisièmement, CrossFit propose un modèle de conditionnement physique qui contraste avec les pratiques populaires et, par conséquent, pour la plupart des gens, cela peut être intimidant. Presque tous les aspects de notre modèle sont en désaccord avec les magazines de fitness et la programmation dans les installations commerciales. Pour beaucoup de gens, il n'y a pas de peur plus grande que d'être en décalage avec le reste de leur communauté. La terrible angoisse de « paraître étrange » chez Gold's ou 24-Hour Nautilus en « s'entraînant différemment des autres » nous a été rapportée dans des dizaines d'emails.

Pratiquer CrossFit vous place en tant que leader dans la communauté du fitness. Vous, les vétérans de CrossFit, avez surpassé la plupart des entraîneurs et coachs les plus connus du monde, soyez patients avec vos amis, collègues, famille et camarades athlètes.

Pour vous, les débutants, le manque de familiarité avec nos exercices, l'absence de matériel ou les exigences élevées du WOD ne sont pas les obstacles qu'ils pourraient sembler être. Mettons les choses en perspective puis offrons des solutions aux problèmes liés aux mouvements, au matériel et à l'intensité séparément.

CrossFit repose largement, voire exclusivement, sur des mouvements fonctionnels. (Consultez le CrossFit Journal Édition 19, « Qu'est-ce que CrossFit ? » pour notre point de vue sur l'exercice fonctionnel.) Aussi difficile que cela puisse paraître d'apprendre à faire un arraché, un épaulé-jeté, un squat au-dessus de la tête, un jerk et un muscle-up, surtout si vous n'en avez jamais entendu parler, ces mouvements, comme le reste des exercices CrossFit, imitent et reproduisent en grande partie des efforts naturels comme se tenir debout, lancer, soulever, tirer, grimper, courir et frapper.

Ressources

Qu'est-ce que CrossFit ? -

<http://crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html>

Commencer - <http://www.crossfit.com/cf-info/start-how.html>

Exercices - <http://www.crossfit.com/cf-info/exercise.html>

FAQ Officiel de CrossFit par Lynne Pitts
- <http://www.crossfit.com/cf-info/faq.html>

Forum de Discussion CrossFit -
<http://www.crossfit.com/discus/messages/board-topics.html>

Entraînement de Combat -
<http://www.geocities.com/fightraining/>

Entraînement avec Anneaux -
<http://www.ringtraining.com/>

Outside Magazine Juillet 2004 - http://outside.away.com/outside/bodywork/200407/whitewater_rafting_workouts_1.html

Aucune condition de handicap, genre, âge, taille, poids ou niveau de forme physique ne diminue la nécessité, la sécurité ou l'efficacité du mouvement fonctionnel. Cela ne signifie pas que tout le monde doit faire des muscle-ups ou même des squats. Là où les muscle-ups sont impossibles, les remplacer par des tractions et des dips sur barres parallèles maintient en grande partie le stimulus de l'entraînement et prépare pour le muscle-up. Lorsque les hanches et les jambes sont trop faibles pour le squat, se tenir à une corde ou une barre avec les bras pour assistance conserve en grande partie le stimulus de l'entraînement et prépare pour le squat.

Chaque exercice fonctionnel contient un élément essentiel de la capacité humaine. Souvent, en raison de la force ou d'une blessure, un exercice particulier n'est pas immédiatement possible. Dans presque tous les cas, nous trouvons un moyen de réduire la charge à des niveaux insignifiants tout en préservant précisément la ligne d'action ou en substituant des mouvements de lignes d'action similaires qui prépareront pour la capacité manquante.

Tout exercice de levage de poids peut être fait avec un manche à balai ou un tube en PVC. Chaque exercice de poids corporel peut être remplacé par des mouvements d'initiation. Voyez ce que nous pouvons faire avec l'un de nos entraînements les plus difficiles, "Diane." Diane est une série de soulevés de terre à 225 livres et de pompes sur les mains en séries de 21, 15 et 9 répétitions chacune. Vous devez être assez en forme pour même terminer l'entraînement, encore moins le faire en 3:41 comme Matt Mast. Si nous remplaçons les pompes par des presses d'épaules avec des haltères légères et utilisons un manche à balai pour les soulevés de terre, nous pourrions amener cet entraînement dans une maison de retraite.

Tous les mouvements de levée de poids peuvent être appris de manière sûre, agréable et productive par soi-même. Un entraîneur est utile, mais pas toujours disponible. La clé est l'étude et la pratique assidue des mouvements de base. Les ressources disponibles sur Internet et à travers celui-ci sont fantastiques. Ceux qui montrent un grand intérêt pour ces mouvements ont pu établir rapidement des levées sûres et efficaces. Le potentiel de blessures a été largement exagéré. À notre avis, les avantages d'apprendre les levées de CrossFit l'emportent largement sur les risques de les apprendre, même seul à la maison et sans expérience.

L'approche CrossFit consiste à embrasser, étudier, pratiquer et s'entraîner pour une maîtrise fonctionnelle. Les CrossFitters de tous niveaux sont sur le même chemin, passant de la compétence fonctionnelle à la maîtrise fonctionnelle. Notre dépendance quasi totale aux mouvements fonctionnels est vitale pour l'efficacité du protocole CrossFit. Nous disons, « La magie est dans les mouvements ».

Alors que la fonctionnalité définit le chemin de CrossFit, c'est l'intensité qui contrôle le plus la vitesse de progression de chaque individu. L'intensité est essentiellement le taux de travail ou la puissance exprimée lors de l'accomplissement du travail. Elle est corrélée à la fréquence cardiaque et à la rapidité avec laquelle vous terminez un WOD où nous cherchons le temps de fin.

Le WOD est responsable d'une grande confusion à propos de la méthode CrossFit. CrossFit est un système de force et de conditionnement basé sur des mouvements fonctionnels constamment variés, sinon aléatoires, exécutés à haute intensité. Le WOD est juste un exemple, conçu par les fondateurs de CrossFit, de la programmation CrossFit. Le WOD est conçu pour tester les capacités et améliorer la performance des athlètes qui travaillent aux limites extérieures de la capacité humaine.

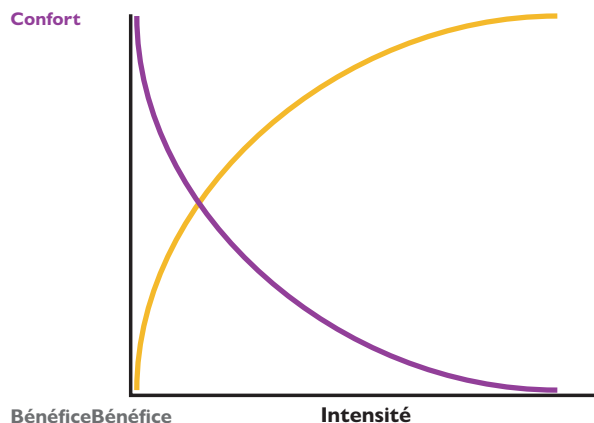
Ne pas pouvoir terminer un WOD ne signifie pas que vous ne pouvez pas faire CrossFit. Prendre un WOD et réduire la charge, couper les répétitions, éliminer une série, prendre des pauses plus longues et s'asseoir trois fois pendant l'entraînement est toujours faire CrossFit. En faisant ces modifications, l'athlète réduit simplement l'intensité.

Les gains de force et de conditionnement arrivent plus vite pour les athlètes qui maintiennent la plus grande intensité moyenne pendant des périodes prolongées. Il faut établir une constance à tout niveau général d'intensité avant de l'augmenter sensiblement, sinon le spectre de l'épuisement plane. Innombrables sont ceux qui ont préféré une mort ardente plutôt que de revenir pour un quatrième entraînement après trois sessions spectaculaires de CrossFit. Ils étaient trop intenses.

Cela nous amène à quelques points finaux importants sur l'intensité. L'intensité et les résultats sont directement proportionnels, mais l'intensité et le confort sont inversement proportionnels. Choisir une plus grande intensité, c'est choisir plus de conditionnement physique, mais aussi un plus grand sacrifice personnel sous forme d'inconfort. Espérer un conditionnement physique d'élite avec des efforts confortables est naïf, tandis qu'aller trop vite est condamnable. Aucune formule ne peut résoudre ces problèmes pour vous ; l'intuition des athlètes et des entraîneurs a surpassé intelligemment toutes les approches formalisées.

Connaître le goût et la sensation de l'intensité, c'est rien de moins qu'affronter le véritable coût de la condition physique d'élite.

Les mouvements naturels que nous croyons que tout le monde peut apprendre facilement, même seul, nécessitent si peu d'équipement, et notre simple statut de fonctionnalité, intensité et variation offre tant de flexibilité que les ressources ne peuvent pas être un obstacle sérieux pour l'entraînement CrossFit.



Avec une paire d'haltères de 15 livres, une corde de 9 pieds et une barre de traction, vous pouvez adopter le programme CrossFit. Pour le coût approximatif de la télévision par câble, vous pouvez progressivement construire une salle de sport de force et de conditionnement qui soutient des programmes de classe mondiale.

Les amateurs de bricolage ont créé des anneaux, haltères, disques, kettlebells, développeurs de fessiers et presque tous les autres équipements que nous utilisons régulièrement.

L'espace est un problème mineur. Les passionnés de CrossFit se réunissent dans des parcs à Miami, construisent des salles de sport dans des appartements et des maisons, réutilisent des garages à domicile et transforment le design et l'équipement de leurs salles de sport locales partout.

Les thèmes récurrents pour surmonter les obstacles à l'entraînement CrossFit sont l'ingéniosité, la modération et l'engagement. Et nulle part cela n'est mieux compris ou exprimé qu'au sein de la communauté des CrossFitters qui, par leurs propres moyens, avec les mêmes limitations et défis rencontrés partout, ont saisi l'essence du concept CrossFit et forgé leur meilleure forme physique.

Ces personnes se retrouvent sur le forum de messages de CrossFit et leur capacité et volonté d'aider sont la meilleure ressource pour les débutants. Les modérateurs du forum encouragent un environnement où experts et débutants cohabitent amicalement.

Jusqu'où peuvent aller \$1000 pour une salle de sport à domicile ? Obtenez les avis des experts

Voici ce que j'ai dans mon garage.

- Station de tractions et dips \$100
- Ensemble de barres et haltères de 160 lb \$100
- Ballon médicinal de 30 lb fait maison (ballon de basket rempli de sable et de vieux t-shirts) gratuit
- Kettlebell de 30 lb fait maison \$20 pour la poignée dans une quincaillerie
- Un sac de sable de 70 lb \$10
- Sac de frappe autoportant \$200
- Randy

À mon avis, les premiers \$200 peuvent couvrir environ 75 % des WODs et le reste n'est pas si difficile à remplacer. J'ai passé l'été avec seulement les anneaux de \$80 de Tyler et un ensemble de barre olympique de 300 lb pour \$130.

- Mark G.

- Barre "Super" de BFS \$150
- Support pour squats \$250
- Plateforme de levage olympique maison \$170 (5 feuilles de contreplaqué + tapis en caoutchouc pour écuries)
- Paire de bumpers de 10 kg \$100
- Paire de bumpers de 20 kg \$145
- Disques en fer \$55 (paire de 1.25 kg, paire de 2.5 kg, deux paires de 5 kg)
- Il reste encore plus de \$100 dans le budget.

-

- Lincoln

sur 5

Que peut-on faire avec 1000 \$ pour une salle de gym à domicile ? Consultez les avis des experts (suite)

Mille dollars. C'est trop pour moi. La plupart de mon équipement de gym a été offert, mais laissez-moi ajouter quelques extras :

1. Une sélection de pierres ou de rochers lourds pour les sprints avec charge. Lancez-les aussi.
2. Un grand sac militaire rempli de sacs de sel en vrac. Le sel en vrac est pour votre adoucisseur d'eau, cela pourrait donc coûter 6 dollars pour le sel et 20 dollars pour le sac dans un magasin de surplus militaire. Portez-le sur l'épaule et marchez longtemps avec.
3. Quelques planches de bois (empruntées... promis de les rendre) et quelques morceaux de 2 X 4 pour une plateforme. Quelques morceaux de tapis en caoutchouc pour là où tombent les poids. Vous pouvez aussi utiliser de vieux tapis de voiture.
4. Une brouette abandonnée. Passez une corde à travers les trous et vous avez un traîneau...

Choisissez l'option économique.

- Danny John

Anneaux - 80 \$

Kettlebell de 1,5 pood - 125 \$

Barre olympique et disques amortisseurs (10/25/45) - 250 \$

Ballon médicinal fait maison - pas plus de 5 \$

Corde à sauter - 10 \$

Banc - 150 \$

Barre de traction et barre de dips - 150 \$ chacune chez votre soudeur local

Abonnement CFJ - 25 \$

- Rick W.

- Set de barre de 300 livres - 125 \$
- Haltères - 125 \$
- Station de dips/tractions - 150 \$
- Banc - 100 \$
- Ballon médicinal - 5 \$
- Horloge murale - 5 \$
- Tapis de course/vélo d'appartement d'occasion - 50 \$ (il y en a beaucoup)
- Radio-cassette - 50 \$
- CrossFit Journal - 25 \$
- Corde à sauter - 15 \$
- Anneaux de puissance - 80 \$
- Support pour squats - 150 \$

Cela laisse quelques centaines de dollars pour remplir le frigo avec des aliments de qualité.

- Fred

En achetant d'occasion, vous pouvez faire beaucoup avec mille dollars. Voici ce que j'ai utilisé pour équiper mon garage.

- Rack de puissance avec station de dips et tractions : 550 \$
- Nouveau set de poids olympiques de 300 livres avec barre : 99 \$
- Barre olympique d'occasion et 8 disques de 45 livres lors d'une vente de garage : 100 \$
- Sac de frappe lourd : 50 \$
- Gants pour sac : 30 \$
- Corde à sauter : 10 \$
- Ballon médicinal : 40 \$
- Banc d'occasion : 50 \$
- Haltères à poignées épaisses ajustables : 80 \$
- Deux supports de poids d'occasion : 100 \$
- Divers : 100 \$

Total approximatif : 1 209 \$

- John Walsh

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

“Les Filles” pour les Mamies !

Greg Glassman

Dans l'édition de septembre 2003 du CFJ, nous avons introduit six entraînements de référence pour évaluer la performance et les améliorations à travers des apparitions répétées et irrégulières dans le WOD. Ces entraînements ont été nommés Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth et Fran.

Nous pensons que ces six entraînements étaient parfaits pour démontrer notre concept d'adaptabilité. Ici, nous proposons des versions de ces entraînements qui ont été “ajustées” en intensité et où des exercices ont été remplacés pour s'adapter à tout public.

“Angie”

Original	Modifié
Contre-la-montre : 100 tractions 100 pompes 100 abdominaux 100 squats	Contre-la-montre : 25 tirages aux anneaux 25 pompes sur les genoux 25 abdominaux 25 squats



de 4

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

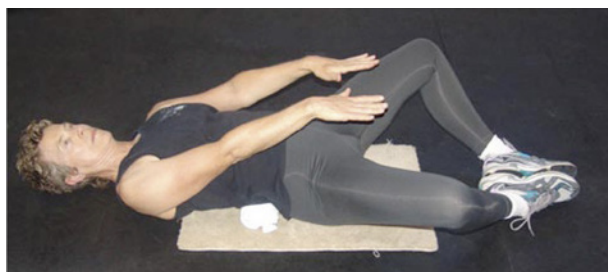
Informations sur les abonnements sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

“Les Filles” pour les Mamies (suite...)



“Barbara”

Original	Modifié
5 séries chronométrées de :	3 séries chronométrées de :
20 Tractions	20 Rameur sur anneaux
30 Pompes	30 pompes
40 Abdominaux	40 abdominaux
50 Squats	50 squats
3 minutes de repos entre les séries	3 minutes de repos entre les séries



“Chelsea”

Original	Modifié
5 Tractions	5 Rameur sur anneaux
10 Pompes	10 pompes
15 Squats	15 squats
Chaque minute à la minute pendant 30 minutes	Chaque minute à la minute pendant 20 minutes



“Diane”		“Elizabeth”	
Original	Modifié	Original	Modifié
Contre-la-montre : Soulevé de terre 225 lbs Pompes en équilibre 21-15-9 répétitions	Contre-la-montre : Soulevé de terre 50 lbs Développé épaules avec haltères 10 lbs 21-15-9 répétitions	Contre-la-montre : Épaulé 135 lbs Dips sur anneaux 21-15-9 répétitions	Contre-la-montre : Épaulé 25 lbs Dips sur banc 21-15-9 répétitions



“Fran”

Original	Modifié
Contre-la-montre : Thruster 95 lbs Tractions 21-15-9 répétitions	Contre-la-montre : Thruster 25 lbs Rameur avec anneaux 21-15-9 répétitions



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Les Nouvelles Filles

Dans le CrossFit Journal de septembre 2003, nous avons présenté nos premiers entraînements de référence - "Les Filles" : "Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth et Fran". Dans les mois suivants, nous avons ajouté deux autres : "Grace" et "Helen".

Ces entraînements de référence servent à mesurer et évaluer vos performances et améliorations grâce à leur réapparition répétée et irrégulière dans l'"Entraînement du Jour".

Ce mois-ci, nous vous présentons six nouvelles merveilles, "Isabel, Jackie, Karen, Linda, Mary et Nancy." Vous les verrez certainement dans la programmation.

"Isabel"

Épaulé-jeté 135 livres, 30 répétitions le plus rapidement possible

Cet entraînement est clairement le meilleur ami de Grace (135X30 C&J le plus rapidement possible).

"Jackie"

Pour le temps :

Aviron 1,000 mètres
Thruster 45 livres, 50 répétitions
30 Tractions

Tout le monde n'a pas une machine à ramer, mais "Jackie" est une bonne raison d'en acheter une. Une seconde série de 500/25/15 et une troisième de 250/15/10 constituent un entraînement parfait.

"Karen"

Lancer de ballon 150 lancers
Simple et élégant, "Karen", a l'effet de

trois filles. Le temps de Mike Weaver de 4:52 est la marque à battre. La cible est à trois mètres, la balle pèse 20 livres et chaque lancer nécessite un squat complet.

"Linda"

Séries de 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 répétitions pour le temps de :

Épaulé avec $\frac{3}{4}$ du poids corporel
Développé couché avec le poids corporel
Soulevé de terre avec $1\frac{1}{2}$ du poids corporel

Cet entraînement est apparu pour la première fois le 5 juillet 2003. Plus d'un an après, le 23 septembre 2004, Steve M., Rutman, Steve S., Ross Hunt, Barry Cooper et Scott Kustes l'ont proposé comme l'entraînement le plus difficile à ce jour. M. Kustes a qualifié cet entraînement de "Trois Barres de la Mort".

"Mary"

Complétez autant de séries que possible en 20 minutes de :

5 Pompes en poirier
10 Squats sur une jambe, en alternant les jambes
15 Tractions

"Chelsea" (Traction, pompe, squat 5/10/15) a démontré qu'un puissant stimulus cardiorespiratoire peut être généré par des entraînements calisthéniques simples. "Mary" montre à quel point ces entraînements peuvent être exigeants. Vu pour la première fois le 30 octobre 2004, le temps à battre est de 12 et $\frac{2}{3}$ séries par le Dr Todd Hockenbury. (Ce gymnaste de West Point et chirurgien orthopédique maintient toujours la barre haute.)

de 2

Les Nouvelles Filles (suite...)

“Nancy”

Cinq séries pour le temps de :

Courir 400 mètres

Squat snatch 95 livres, 15 répétitions

La compétence et le contrôle à haute fréquence cardiaque sont essentiels.

“Nancy” l'exige.

Les Filles

Angie

100 Tractions
100 Pompes
100 Abdominaux
100 Squats

Pour le temps

Barbara

20 Tractions
30 Pompes
40 Abdominaux
50 Squats

5 séries pour le temps
3 minutes de repos
entre les séries

Chealsea

5 Tractions 10
Pompes 15
Squats

Chaque minute à
la minute pendant
30 minutes

Diane

Soulevé de terre 225 lbs
Pompes en équilibre

21-15-9 répétitions
3 séries pour le
temps

Elizabeth

Épaulé 135 lbs
Dips sur anneaux

21-15-9 répétitions 3
séries pour le temps

Fran

Thruster 95 lbs
Tractions

21-15-9 répétitions 3
séries pour le temps

Grace

Jerk
135 lbs

30 répétitions
pour le
temps

Helen

Course de 400 mètres
Balancement de kettlebell de
1,5 pood (21 fois)

3 séries pour le
temps

Tractions (12 répétitions)

Isabel

Snatch 135 lbs

30 répétitions pour
le temps

Jackie

Rameur de 1000 mètres
Thruster 45 lbs (50 répétitions)
Tractions (30 répétitions)

Pour le temps

Karen

Lancer de ballon 150
lancers

Pour le
temps

Linda

Épaulé 3/4 du poids corporel 10-9-8-7-6-5-4-
Développé couché poids corporel 3-2 et 1 répétitions
corporel Soulevé de terre 1 1/2 poids corporel séries pour le temps

Mary

5 Pompes en équilibre 10 Squats
sur une jambe

Compléter
autant de
séries possibles en
20 minutes

Nancy

Course de 400 mètres
Squat snatch 95 lbs (15
répétitions)

Cinq séries
pour le temps



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

CrossFit PT

Greg Glassman



Un avantage évident avec l'adoption du CrossFit PT est l'amélioration de la condition physique, une amélioration spectaculaire, mais ce qui est particulièrement unique dans notre programme, c'est la manière dont cette amélioration a été démontrée. Le CrossFit PT a été comparé à d'autres programmes de conditionnement physique en évaluant les performances de ses adeptes par rapport aux standards du programme qu'il a remplacé. Au premier abord, cela peut ne pas sembler significatif, mais évaluer les athlètes entraînés de manière traditionnelle face aux exigences de type CrossFit entraîne plus d'abandons le jour de l'examen que de performances au-dessus de la moyenne.

Un exemple frappant et important de cela est la course. La programmation CrossFit nécessite peu de courses de longue distance mais des courses fréquentes de vitesse de 400 mètres. À plusieurs reprises, CrossFit a produit de meilleurs temps de course de longue distance en comparaison directe avec des programmes où courir de longues distances est une pratique courante. De meilleurs temps de course avec moins d'un tiers du volume a été la tendance observée.

La popularité croissante de CrossFit au sein des milieux militaires et des forces de l'ordre a conduit à une adoption suffisante de notre programme au niveau institutionnel et de groupe, ce qui a permis de tirer des leçons importantes sur les différences entre l'entraînement physique militaire traditionnel et le CrossFit PT. Certaines différences étaient entièrement prévues, d'autres moins, mais elles n'en sont pas moins significatives.

La programmation constamment variée construite à partir d'exercices fonctionnels réalisés à haute intensité est la clé de la supériorité physiologique de CrossFit. Notre distillation de charge, amplitude de mouvement, exercice, puissance, travail, axe d'action, flexibilité, vitesse et tous les aspects métaboliques pertinents en une seule valeur, généralement le temps, a également conféré d'autres avantages moins attendus.

1 sur 2

CrossFit PT (suite...)

Avec CrossFit PT, chaque entraînement offre un point de données précieux. Nous recueillons des mesures de performance relatives et absolues à chaque session. La mesure est essentielle et aucun programme de PT que nous connaissons n'offre autant d'opportunités pour des métriques que CrossFit. Les informations que l'on peut tirer de la performance individuelle, d'une équipe ou d'une entreprise sont incroyables, inestimables, et généralement indisponibles avec le PT traditionnel.

La réduction de chaque entraînement à une seule valeur transforme le PT en sport. Les mesures relatives et absolues se transforment aisément en "points", et "les hommes meurent pour des points". Le colonel Jeff Cooper a observé dans "Principes de Défense Personnelle" que, "la peur de l'échec sportif est souvent plus grande que la peur de la mort." Nous observons régulièrement des guerriers se surpasser pour une "victoire" ou une "position" au-delà de ce que tout entraîneur considérerait sage ou prudent. Nos tableaux de scores inspirent chaque groupe de compétiteurs à se demander, "Que faisons-nous aujourd'hui ?" "Qui a fait quoi ?" et ensuite intérieurement, "Que dois-je faire pour y arriver ?"

Nos diplômés de l'académie de police demandent à revenir pour PT après la remise des diplômes et les soldats demandent du PT les week-ends. CrossFit est amusant, le genre de plaisir qui peut élever le moral et sauver des vies - le Capitaine de l'Armée Michael Perry a noté parmi les avantages des premiers 5 mois de CrossFit pour ses hommes que, "avant tout, des amitiés à vie forgées à partir de défis physiques et mentaux extrêmes. Il ne se passe guère un jour sans rires et agonies, ce qui doit être la recette d'une forte camaraderie."

Un résultat surprenant du classement délibéré et public des performances à chaque entraînement a été la motivation et l'accélération de l'amélioration de ceux moins capables physiquement par tempérament, formation ou limitation naturelle. Le classement a apparemment fait plus pour ceux qui ont des performances moindres que pour ceux qui excellent.

Notre dépendance aux mouvements fonctionnels, y compris beaucoup qui sont supposés trop complexes ou techniques pour une application massive, a redonné de l'habileté au PT. Au cours des 60 dernières années, le PT traditionnel a été dépouillé de presque tous les éléments d'habileté qui entraînent la coordination, la précision, l'agilité et l'équilibre. Les coûts ici sont énormes et s'étendent à des pertes en vitesse et puissance, produisant un athlète généralement moins capable de faire face aux variations et imprévus des adversaires, mouvements et terrains.

Les éléments de compétence inclus dans CrossFit PT augmentent le sentiment de sport qui motive tant les hommes. CrossFit PT se ressent comme du sport; le PT traditionnel, même à des intensités plus faibles, se ressent

comme une punition.

Notre utilisation de mouvements fonctionnels a également réduit les blessures chroniques dues à l'usage excessif qui affligent les participants aux programmes traditionnels de PT. Les blessures au dos et aux genoux, les fractures de stress et d'autres maux de "jours de maladie" ont été considérablement réduits avec l'implémentation de CrossFit.

Enfin, l'intensité de nos entraînements a été conçue avec l'unique objectif de maximiser l'adaptation. Un avantage secondaire crucial a été une réduction dramatique du temps d'entraînement de PT, améliorant considérablement les résultats.

Où il a été testé, CrossFit PT a montré une amélioration dramatique par rapport au PT traditionnel dans ces aspects :

- Efficacité
- Temps requis
- Sécurité
- Plaisir
- Motivation
- Tests/métriques
- Exigences psychologiques
- Engagement sur le champ de bataille/rue

Pour la corroboration des professionnels militaires et des forces de l'ordre sur TOUTES ces affirmations, écrivez-nous à info@crossfit.com et nous vous mettrons en contact avec les personnes qui comptent vraiment.



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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Qu'en est-il de la récupération ?

Perspective de l'entraîneur

Greg Glassman



Lors de la certification/séminaire CrossFit à Golden Colorado cet automne, un événement souvent appelé le “Premier Sommet CrossFit”, plusieurs intervenants ont souligné l'importance du repos et de la récupération dans l'entraînement sportif, en mentionnant des tendances et études actuelles pertinentes sur le sujet.

Ceux qui ont été les plus inspirés par la discussion étaient Dan John, Tyler Hass et Robb Wolf. Mon respect et admiration pour Dan, Tyler et Robb, combinés à mon ignorance avouée des “techniques modernes de récupération”, ont rendu la suggestion de Tyler de consacrer un numéro du CFJ à la récupération une idée intéressante, surtout si Dan et Robb pouvaient être convaincus de participer.

sur 3

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement à <http://store.crossfit.com>
Remarques à feedback@crossfit.com

Pour être clair, ma critique de tout ensemble établi d'informations sur la récupération provient de plusieurs particularités de mon tempérament intellectuel et de la nature de ma pratique clinique. D'après mon expérience professionnelle, les protocoles d'entraînement réussis se révèlent au fil du temps par les performances exceptionnelles de leurs adeptes. À maintes reprises, tout au long de ma carrière, des performances exceptionnelles ont été facilement identifiées et attribuées aux détails du régime d'entraînement du pratiquant. Un processus naturel de questions et

des réponses tirent rapidement des stratégies plus puissantes : "D'où vient ce type ; apprend-il si vite ?" "Il est gymnaste." "Pourquoi ces gars sont-ils beaucoup plus forts que les autres ?" "Ils font de la musculation depuis des années." Comment est-elle devenue si mince si rapidement ? "En réduisant son apport en glucides à indice glycémique élevé." En observant, apprenant, posant des questions et expérimentant, nous avons pu construire un programme réussi dont les méthodes ont été entièrement rassemblées auprès de sportifs d'élite. Un jour, je veux demander, "Qui sont ces athlètes incroyables ?" à quoi on répondra, "les nouveaux reposés."

J'attends qu'un groupe, ou même un seul athlète d'élite, présente les fruits de son entraînement en techniques de récupération supérieures. Si et quand un athlète surpasse Greg Amundson ou Josh Everett et se distingue d'eux principalement grâce à son goût pour les bières fraîches, les massages, les bains glacés ou la compagnie de jolies femmes, nous allons expérimenter, analyser et évaluer ces préférences avec nous-mêmes puis avec d'autres athlètes. J'attends toujours. Personnellement, j'espère que les chouchoutages et les techniques de récupération avancées feront une différence substantielle. Ne serait-ce pas génial ?

Les rapports, ce mois-ci, ne me donnent pas de raisons d'être optimiste. La gestion du stress, les massages, le sommeil, l'hydrothérapie par contraste, l'hydratation, la récréation, les étirements et le traitement chiropratique sont en tête de liste des techniques de récupération prometteuses. Bien qu'aucune de celles-ci ne nous soit étrangère, ni même nouvelle dans l'entraînement sportif, nous n'avons pas de preuve

qu'elles fassent des différences mesurables dans l'accélération du développement de la performance d'élite. Je peux apprécier le potentiel que ces modalités offrent pour le confort, mais je ne vois pas l'augmentation de la performance.

Malgré cette vision critique des technologies de récupération, je dois ajouter que notre recommandation nutritionnelle pourrait apporter une valeur grâce à une récupération accélérée. Nous savons, par observation régulière, que la plupart des régimes à la mode (pauvre en graisses/riche en glucides/pauvre en protéines, principalement) n'ont jamais de chances.

"Une grande partie de la discussion sur les techniques de récupération se concentre sur l'évitement ou la réduction du 'surentraînement'. À mon avis, le surentraînement est indiqué par une performance régressive et ne comprend pas spécifiquement les symptômes atténués ou soulagés uniquement par un sommeil supplémentaire, des liquides, des massages ou des chouchoutages"

de survivre à notre protocole, indépendamment du repos ou de l'augmentation progressive. Nous avons également remarqué que l'adhésion stricte à notre protocole nutritionnel, au moins au début, en pesant et mesurant les aliments pour établir précision et exactitude dans le régime, confère un avantage qu'un respect moins diligent ne peut égaler. La suspicion est que notre stratégie nutritionnelle accélère la récupération, permettant un ou deux entraînements super productifs supplémentaires chaque semaine. Au fil du temps, cela crée un avantage athlétique distinctif.

Il faut noter que, bien que reconnaissant que le manque de sommeil, la déshydratation et le manque de flexibilité nuisent à la performance, je n'ai pas vu de preuve que le sommeil, l'eau ou la flexibilité au-delà des niveaux "normaux" améliorent les performances. Jouer au basket avec des menottes limitera votre jeu, mais je ne vais pas suggérer que retirer les menottes est la clé pour améliorer les performances au basket pour tous les joueurs.

Si nous regroupons les modalités de récupération comme des 'chouchoutages', ce que ma pratique clinique suggère, c'est que les athlètes chouchoutés performant généralement en dessous du 50ème percentile. Ceux qui sont plus enclins, par exemple, au yoga, à la méditation et au traitement chiropratique ne sont pas nos sportifs les plus remarquables. Je ne pense pas que le yoga, la méditation et le traitement chiropratique soient nuisibles à la performance ; je pense que le chouchoutage de soi et le désir de confort sont cependant corrélés avec peu de motivation et de succès. Pourquoi ceux qui sont les plus enclins à se soucier et à poser des questions sur le 'surentraînement' ont-ils autant de chances d'établir un nouveau record en Décathlon Olympique que de se surentraîner un jour ?

2 sur 3

Une grande partie des discussions sur les techniques de récupération se concentre sur l'évitement ou la réduction du « surentraînement ». À mon avis, le surentraînement est indiqué par une baisse de performance et ne comprend pas les symptômes qui peuvent être atténués par plus de sommeil, de liquides, de massages ou de soins. Le surentraînement n'est pas un manque de sommeil, des douleurs musculaires ou une fatigue due à un volume d'entraînement excessif. C'est un épuisement neuroendocrinien lié à un travail trop intense ; plus de repos n'aidera pas forcément, mais réduira l'intensité.

Bien que des techniques de récupération insuffisantes puissent limiter l'adaptation à l'entraînement, elles sont clairement moins importantes que les limites posées par un entraînement insuffisamment intense. Une différence évidente entre l'approche CrossFit et d'autres méthodes de conditionnement physique est notre intensité de travail. Il pourrait être tentant de penser qu'un programme prévoyant des séances de 30 minutes offre plus de repos que celles de plusieurs heures, mais le problème avec des séances de trois heures n'est pas le temps de récupération, mais leur manque d'intensité pour optimiser l'adaptation.

Mon affirmation que le sous-entraînement est un problème bien plus important que le surentraînement ne signifie pas que je pense que le surentraînement est rare ou impossible. Non, non, et en aucun cas, mais je crois que le principal facteur du surentraînement n'est pas le manque de récupération, mais une préparation inadéquate aux niveaux d'intensité élevés. Cela est particulièrement évident avec notre Entraînement du Jour (WOD).

Nous avons conseillé dans « Commencer » et à de nombreuses reprises que le WOD est conçu pour dépasser les capacités des personnes les plus en forme et que commencer CrossFit en se lançant à 100 % dans le WOD mènera à un échec dévastateur. Nous recommandons à quiconque de passer un mois à « faire les mouvements » avant de se lancer à fond - « établir la constance avant l'intensité ». De nombreuses personnes dans les communautés sportives et les opérations spéciales, longtemps considérées invulnérables, ont été confrontées à l'épreuve de l'ego et de l'intensité. Plus de repos n'aurait pas aidé.

De plus, bien qu'inconfortable, contre-productif et généralement désagréable, le surentraînement n'est pas le monstre qu'il faut éviter à tout prix comme on le représente souvent. Le surentraînement est comparable à un rhume et n'est jamais

aussi sévère que la grippe. Montrez-moi un athlète qui ne s'est jamais surentraîné, et je vous montrerai quelqu'un loin de son potentiel. Il est très facile de ne jamais se surentraîner, mais le développement optimal se produit aux marges du surentraînement. En effet, si vous êtes loin d'être surentraîné, vous êtes loin d'une performance maximale.

Tout ce qui n'est pas exercice est récupération, mais pour moi, les bénéfices du temps libre ne viennent pas de l'amélioration des performances sportives mais de l'enrichissement de la vie. L'exercice, la forme physique, le sport et même la santé ne sont importants que dans la mesure où ils servent un but plus large : la vie. L'exercice et la forme physique nous rendent plus vivants, mais lire, jouer, étudier et aimer nous rendent aussi plus vivants et enrichissent notre vie, indépendamment de notre bien-être physique. Je recommande vivement de consacrer les 23 heures et demie de non-exercice par jour à enrichir votre âme. Cependant, si vous trouvez un chemin vers la grandeur athlétique qui nécessite des plaisirs, de l'alcool, des massages et peut-être une belle compagnie, envoyez-nous les détails et nous nous occuperons du repos. En attendant, nous continuerons à travailler davantage, plus rapidement, et à profiter de la vie pendant notre temps libre.

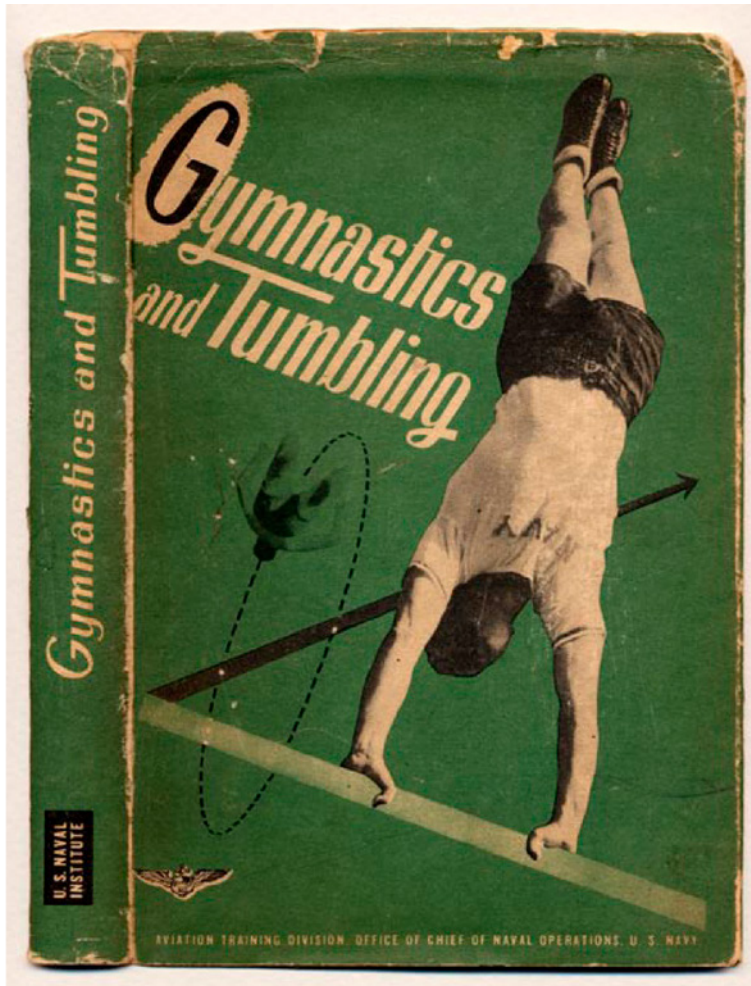


Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de Crossfit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Il est un ancien gymnaste de compétition et est préparateur physique et préparateur physique depuis le début des années 1980.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Gymnastique et Acrobaties

Greg Glassman



Gymnastique et Acrobaties

Émis par la Division de l'Entraînement Aérien, Bureau du Chef des Opérations Navales, Marine des États-Unis. Copyright 944 par l'Institut Naval des États-Unis

Ce mois-ci, nous examinons un petit livre dense intitulé *Gymnastique et Acrobaties*, actuellement épuisé. Publié pour la première fois par la Marine des États-Unis en 1944, ce livre est aujourd'hui une référence peu connue qui risque de disparaître. Nous croyons qu'il est une ressource indispensable pour les pratiquants de CrossFit et nous souhaitons le maintenir vivant.

Peu après l'entrée des États-Unis dans la Seconde Guerre mondiale, la Marine des États-Unis a mis en place un programme d'entraînement physique pour les futurs pilotes basé sur la pratique de divers sports : « Des entraîneurs à succès ont été engagés pour que la Marine ait la meilleure instruction disponible. » Les réussites, méthodes et perfectionnements de ces entraîneurs devenus officiers ont abouti à la publication des *Manuels d'Entraînement Physique de l'Aviation Navale* par la Marine des États-Unis en 1944.

Les manuels ont été préparés par et pour les officiers nouvellement nommés à partir de leurs expériences d'enseignement à des milliers de cadets de l'aviation. Leurs titres incluent : *Combat Corps à Corps*; *Boxe*; *Lutte*; *Football Américain*; *Gymnastique et Acrobaties*; *Football*; *Basketball*; *Natation*; *Exercices de Masse*, *Jeux*, *Épreuves*; *Le Programme Sportif*; *Ingénierie du Travail*; et *Parcours Militaire*.

Bien que notre attention ce mois-ci soit portée sur le manuel de *Gymnastique et Acrobaties* en particulier, une grande partie de sa valeur réside peut-être dans le fait que l'entraînement physique des Aviateurs Navals des États-Unis.

sur 9

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>.
Commentaires à feedback@crossfit.com

le programme d'entraînement dans son ensemble a été inspiré par la guerre; modelé à partir de la pratique sportive réussie, pas la science; conçu et mis en œuvre par des entraîneurs, pas des professeurs; considère le sport dans le sens de l'entraînement militaire pour le développement physique et mental et non seulement pour le sport ou la récréation; et, enfin, il a été enseigné avec succès à des jeunes de capacités physiques ordinaires.

La contribution unique et essentielle de la gymnastique à la condition physique, et par extension au combat, est brillamment articulée dans *Gymnastique et Acrobaties (G&A)*. À la fin du chapitre intitulé "Brève Histoire de la Gymnastique," nous trouvons l'affirmation puissante que "la gymnastique et les acrobaties contribuent grandement aux exigences d'une démocratie en guerre."

L'auteur britannique D.W. Brogan a dit à propos de l'entrée des États-Unis dans la Seconde Guerre mondiale : "Pour les Américains, la guerre est presque toujours une nuisance, et l'habileté militaire est un luxe comme le Mah-jongg. Mais lorsque le problème les touche directement, la guerre devient, pour le temps nécessaire, aussi importante que les affaires ou le sport. Et il est plus difficile de décider ce qui est plus inquiétant pour l'Axe : une décision américaine que ceci est un sport, ou que c'est un business." Que nous ayons penché pour le sport et non la science pour former des défenseurs était un mouvement sage à un moment critique. C'est aussi très CrossFit de laisser la pratique réussie surpasser les approches plus académiques.

Le lien entre les valeurs et les bénéfices physiques développés grâce à l'entraînement sportif et les exigences de la guerre est clairement démontré dans *G&A*. Le double avantage de développer l'esprit et le corps à travers la condition physique et le sport est également bien noté:

- "Il est de notre devoir d'entraîner les cadets à être supérieurs à cet ennemi, mentalement et physiquement. Les sports rigoureux, durs et compétitifs offrent un excellent moyen de remplir cette mission. Les dossiers ont montré que l'amélioration mentale des cadets va de pair avec une meilleure condition physique" (v).
- "Basedow... considérait les activités physiques comme un moyen d'une éducation complète qui englobe à la fois le corps et l'esprit" (4).
- "Pestalozzi... croyait que l'exercice méthodique formait l'élève intellectuellement, moralement et esthétiquement" (5).
- "Jahn, le père de la gymnastique allemande... voulait créer des amateurs de liberté, sociaux et avec une pensée indépendante... en renforçant les groupes musculaires dégénérés

Programme de Sports Acrobaties et Record de Performance

Pour des descriptions et des schémas complets, consultez les pages : 322-334 du livre.

Au Sol

1. Équilibre sur les orteils – record : 49 sec.
2. Équilibre avant-bras – record : 1 min. 47 sec.
3. Équilibre sur les mains – record : 1 min. 50 sec.
4. Marche sur les mains (sol) – record : 186 pieds.
5. Marche sur les mains (barres parallèles basses) – record : 6 trajets
6. Flexion vers l'arrière des genoux – record : 64
7. Élévation de jambes et abdominaux – record : 500/500
8. Support latéral gauche – record : 130
9. Support latéral droit – record : 130
10. Flexion avec extension – record : 4 min. 15 sec., nombre de fois – 25
11. a. Flexion avec extension d'un bras – record : 2 min.
12. Pompes – record : 325
13. Pompes sur les doigts – record : 84
14. Pompes frappant la poitrine – record : 75
15. Flexion avec ballon médical de 9 lb – record : 305
16. Pompes sur un bras – record : 84
17. Demi-levier – record : 80 sec.
18. Abdominaux (sans ancrer les pieds) – record : 2326
19. a. Abdominaux – dos cambré – record : 75
20. Sauter en avant et en arrière sur une jambe – record : 21
21. Squat (jambe droite devant) – record : 47
22. Squat (jambe gauche devant) – record : 41
23. a. Sauter par-dessus un bâton – record : 30
24. Pont de lutte – record : 33
25. Test d'agilité de saut de huit pieds – record : 2,5 sec.

Gymnastics & Tumbling (continued...)

le corps, libérant ainsi l'homme des chaînes d'un environnement qui l'affaiblissait, qui laissait ses muscles, et par conséquent sa vigueur mentale, se dégrader » (5).

- « Il est intéressant de noter qu'à travers l'histoire, la montée et la chute des nations ont semblé coïncider avec la montée et la chute de l'endurance physique de leurs peuples » (7).
- « Le professionnalisme sportif de quelques-uns et le manque de participation acharnée de la plupart ont entraîné un déclin de l'endurance physique nationale et, par conséquent, un déclin de la puissance de la Grèce » (7).

Inspirés par les exigences d'un monde en guerre, ces auteurs historiquement conscients dénoncent le niveau d'enseignement de la gymnastique alors en vigueur (1944) aux États-Unis et imputent le déclin de l'utilisation des appareils de gymnastique dans les écoles et collèges publics américains à la tendance vers « des activités récréatives douces pour la majorité tandis qu'une compétition intense était encouragée pour la petite minorité ». Ironiquement, cette plainte est arrivée à une époque où il y avait 100 000 membres américains dans une seule organisation de gymnastique ; aujourd'hui, il y aurait moins de 1 000 gymnastes américains de plus de dix ans.

La Marine utilisait la gymnastique pour les effets d'entraînement de la discipline, et non pour former des gymnastes compétitifs. Ceci, selon les mots du capitaine F.T. Ward, directeur de la formation aéronautique en 1943, « est la raison pour laquelle ces livres sont différents des autres publications sportives ». Cette distinction détermine l'approche pratique du programme et explique pourquoi les auteurs de G&T auraient pu mieux énoncer la valeur de la gymnastique pour le développement physique et la préparation physique générale que la plupart des auteurs modernes.

Dans l'introduction de G&T, les auteurs expliquent que « la gymnastique et le tumbling sont inclus dans le programme d'entraînement physique de l'aviation navale en raison de la force et des compétences développées grâce à la participation à ce sport. Ceux-ci incluent l'amélioration de la force du haut du corps et l'entraînement à la prise de décision et d'action rapide et correcte. Puisqu'il n'existe aucune autre activité permettant de développer la force, l'agilité et l'équilibre du haut du corps, ce sport occupe une place de choix dans le programme d'entraînement de l'aviation navale.

Le chapitre bref et puissant intitulé "Valeurs de la gymnastique et du tumbling" fournit une liste d'autres avantages dérivés de l'entraînement gymnastique :

Cascades de programmes sportifs et performances record

23. Levier coudé sur le pont – record : 3 min. 46 s.
24. Marche équilibrée de l'avant-bras sur la distance – record : 43 pieds 9 pouces.
25. Marcher à la main cinquante pieds dans le temps – record : 8,3 secondes.
26. Marche manuelle avec 9 lb. médecine-ball – record : 132 pieds.
27. Équilibre de la tête à l'équilibre des mains – record : 8
28. Équilibre de la tête, levées de jambes droites – record : 45
29. Pompes, position en crabe – record : 91
30. Squat Balance Touch Knees – record : 45
31. Sauts accroupis – record : 156
32. Chiffre d'affaires du lutteur au médecine-ball – enregistrement : 33
33. Torsion du poignet – record : 9 1/2
34. Rouleau de plongée – record : 14 pieds 4 pouces.
35. Nombre de redressements assis en 5 minutes ; pieds non ancrés – enregistrement : 132
36. Nombre de redressements assis en 5 minutes ; pieds ancrés – record : 157
37. Position « V » – enregistrement : 20 min. 25 secondes.
38. Équilibre de l'avant-bras à l'équilibre de la main – record : 2
39. V-Roll – record : 32
40. Burpees – record : 40 en 30 secondes.

À la barre fixe

1. Levier arrière – enregistrement : 53 sec.
2. Levier avant – enregistrement : 19,5 secondes.
3. Belly Grinds – record : 26
4. Menton :
5. Prise ordinaire, pas de kip – record : 46
6. Prise inversée, pas de kip – record : 46

of 9

Gymnastique et Acrobaties (suite...)

1. La gymnastique aide à développer la force du haut du corps. Plus de la moitié des cadets admis dans les écoles de pré-vol ont montré des carences dans ce domaine, en particulier au niveau des muscles de l'épaule, des triceps, de l'abdomen et du dos. 4 sur 9
2. La gymnastique offre des opportunités pour développer la puissance. Grimper à la corde, lancer un ballon médicinal au loin et réaliser des exercices de gymnastique nécessitent un effort maximal et favorisent ainsi le développement de la puissance.
3. La gymnastique encourage la coordination musculaire ou le contrôle neuromusculaire. Les activités de base comme courir, grimper et sauter se combinent de manière unique dans les exercices de gymnastique. Les rotations, torsions, flexions, mouvements circulaires et oscillants s'enchaînent rapidement lors des exercices en position verticale, en suspension, en appui et dans d'autres positions. Peut-être qu'aucune autre activité sportive, à l'exception de la gymnastique et des acrobaties, n'offre une telle opportunité de développer la coordination musculaire et le contrôle neuromusculaire, et peut-être qu'aucune activité militaire ne nécessite autant cette coordination que l'aviation.
4. La gymnastique contribue au développement de la flexibilité, de l'élasticité et de l'agilité, permettant un contrôle total des mouvements du corps.
5. La gymnastique développe un sens de la réorientation. Une série de roulades rapides sur des tapis, des cercles de hanche à la barre horizontale ou des exercices avec l'aerowheel ou le trampoline peuvent au début donner le vertige au cadet. Cependant, deux semaines de pratique permettent une adaptation rapide. L'équilibre et l'assurance sont des résultats de ce sens de réorientation, qui aide l'aviateur à être conscient de sa position lorsqu'il vole à l'envers.
6. La gymnastique développe l'agilité, avec des mouvements rapides, simples et habiles. Sauter dans différentes positions enseigne les principes fondamentaux du contrôle du corps. L'aviateur naval ou parachutiste peut rencontrer des obstacles imprévus lors des opérations d'atterrissage; il doit donc être habile à sauter et surmonter ces défis. Il doit avoir appris à sauter de côté, en position accroupie, en ciseaux, de tête ou en plongeon, facilement et avec un minimum d'effort. La gymnastique complète donc l'entraînement au parcours d'obstacles.

Programme de Sports Acrobaties et Record de Performance

suite

- c. Prise inversée, avec un poids de 50 livres – record : 11
- d. Prise inversée, avec un ballon médicinal de 9 livres – record : 21
- e. Prise normale, prise large et touche arrière du cou – record : 20
- f. Prise de l'avant-bras – record : 21
- g. Prise des biceps – record : 6
- h. Prise normale; soulève les jambes à mi-levier – record : 21
- i. Un doigt – record : 14
- j. Un bras – record : 2
- k. Tractions au menton – record : 15
5. Traction avec les deux mains en tête – record : 12
6. Saut de haie – record : 6 pieds 3 pouces
7. Pendaison au singe – record : 20
8. Passer sous la barre – record : 25
9. Kips de chute – record : 25
10. Cercles libres de hanches – record : 19
11. Cercles de hanches vers l'avant – record : 42
12. Tours géants – record : 20

Sur le Cheval d'Arçon

1. Grands cercles de hanches – record : 28
2. Ciseaux, normaux – record : 58

Sur Barre Basse

1. Descente courte en déséquilibre pour distance – record : 10 pieds 3 pouces

Parallèles

- a. Dips
- b. Normaux – record : 34
- c. Prise inversée – record : 20

Gymnastics & Tumbling (continued...)

puisque le coureur le plus efficace est celui qui sait adapter habilement, en toute sécurité et rapidement son expérience du saut de gymnastique aux difficultés du parcours.

7. Le tumbling apprend à tomber en toute sécurité. Pratiquement toutes les phases de sa vie en tant que cadet ou aviateur (ou en tant que civil, d'ailleurs) peuvent être matériellement aidées par la connaissance du tumbling. Lorsqu'il suit pour la première fois un entraînement de « botte », lorsqu'il fait des randonnées de conditionnement lorsqu'il participe au football, au basket-ball ou à toute autre activité sportive, le cadet qui peut culbutter est d'autant mieux équipé pour se sauver des blessures causées par une chute que celui qui ne peut pas culbutter.
8. Le cadet temporairement inapte à cause de blessures légères peut participer à des gymnastiques spécialement sélectionnées, se maintenant ainsi en condition malgré son handicap.
9. La gymnastique et le tumbling développent un équilibre corporel utile à l'individu tout au long de sa vie. Avec l'escalade, le saut et la chute, ces compétences sont directement utiles dans diverses situations d'urgence.
10. La gymnastique enseigne aux cadets comment monter, descendre et se reposer sur une corde, compétences qui sont d'une importance primordiale d'un point de vue pratique.
11. La gymnastique développe le sens de l'audace et du courage, tout en décourageant l'imprudence.
12. La gymnastique développe des attitudes essentielles au succès d'un aviateur naval : l'intrépidité, l'initiative, l'esprit de décision, le courage, la persévérance, la présence d'esprit, la confiance en soi, ainsi qu'une vision analytique et la capacité d'évaluer rapidement une situation.

Le public visé par la gymnastique et le tumbling, les cadets aviateurs, était plus physiquement ordinaire qu'on pourrait le supposer. Les normes pré-école de pilotage comprenaient 20 pompes, 6 tractions et un saut vertical de 16 pouces. Les tests d'endurance et d'agilité étaient tout aussi laxistes. La plupart des CrossFitters se qualifieraient facilement. Le programme G&T est conçu de telle sorte que « même l'officier inexpérimenté peut faire un travail louable en gymnastique s'il étudie et suit minutieusement le manuel et le programme de cours ».

Si les qualifications préalables au test sont trop difficiles, le chapitre XII, "Programmes supplémentaires", propose des programmes de « sous-équipe » conçus pour mettre les cadets à niveau. Un programme est offert pour qu'un cadet inférieur puisse être mis aux normes de la base dans un délai de cinq semaines ». Les activités de la sous-équipe répertoriées

Sports Program Stunts and Record Performance *cont'd*

- c. Ordinaire, lesté de 50 livres. – enregistrement : 15
- d. Le balancement plonge vers l'arrière – record : 30
- e. Swinging dips forward – record: 43
- f. Le balancement plonge en avant et en arrière – record : 31
2. La sauterelle avance et plonge – record : 29
- 2 a. un. La sauterelle marche à reculons et plonge – record : 31
3. Sauts et plonges de sauterelles – record : 29
4. La sauterelle marche en avant et en arrière – record : 22
5. Crawl et plonges du lion – record : 16
6. Pirouettes – record: 8

Low Parallels

1. Balance des mains – enregistrement : 2 min. et 16 secondes.
2. Équilibre des mains sur une barre – record : 60 sec.
3. Pompes – record : 202
4. Équilibre à main Parrot sur barres parallèles – record : 24 sec.
5. Équilibre des épaules à l'équilibre des mains – record : 6
6. Push-up (dos) – record : 89
7. Table d'accordage (pieds en demi-levier) – record : 31
8. Levier coudé – record : 3 min. 30,5 secondes.
- 8 a. Levier coudé à une main
9. Pirouettes – record: 9
10. Presse à jambes droites et bras pliés pour équilibrer les mains

Ropes

1. Montée sur corde de 19 pieds – record : 4,9 sec.
2. Montée sur corde à double – record : 7,3 sec.

of 9

par appareil aux pages 271 à 277 fournissent des centaines de exercices spectaculaires à la barre horizontale, au cheval latéral, au décrochage barres, anneaux, barres parallèles et ballons médicaux. Souviens-toi, ces exercices sont utilisés pour vous permettre d'effectuer jusqu'à 20 pompes et 6 tractions. La plupart des exercices ici pourraient être réalisés par n'importe qui. Depuis combien de temps avons-nous cherché des choses intéressantes régimes préparatoires à la gymnastique suédoise de base ?

En 450 páginas, casi mil ejercicios y cientos de fotografías no hay un solo ejercicio de dificultad avanzada o incluso intermedia. Las progresiones son suaves, agradables y fáciles. Fueron diseñadas para hombres adultos de condición física y habilidad moderadas, en gran parte inexpertos y posiblemente aterrados, y, muy posiblemente, poco inclinados a caer o ser volteados o invertidos. Decimos que las progresiones son "suaves" o "universales."

L'attention des cadets de l'aviation était répartie entre onze « départements de conditionnement », dont la gymnastique et l'acrobatie ne représentaient qu'un seul. La gymnastique était « une période » chaque jour. Toutes les installations ne disposaient pas de l'équipement approprié, c'est pourquoi une section intitulée « Lorsque l'équipement réglementaire ne peut pas être sécurisé » décrit les substitutions faites maison pour les tapis, les barres horizontales, les barres parallèles, le saut, le trampoline et les planches de décollage. L'esprit de G&A est celui de l'inclusion et de l'attrait « capable de faire ».

Profiter de la gymnastique pour obtenir ne serait-ce qu'une fraction des adaptations du gymnaste et non pour l'expression artistique ; employer des progressions réalisables ; combiner et compromettre l'entraînement gymnastique avec d'autres objectifs et efforts de mise en forme ; et mettre l'accent sur les exigences mentales et de caractère de l'entraînement est fondamental pour les objectifs de la gymnastique et de l'acrobatie et correspond presque parfaitement au menu CrossFit.

L'essentiel du concept CrossFit est la maîtrise équilibrée des dix compétences physiques générales : endurance cardiovasculaire/respiratoire, endurance, force, flexibilité, puissance, vitesse, coordination, agilité, équilibre et précision. La gymnastique est sans égal parmi les modalités d'entraînement permettant de développer les quatre composantes neurologiques des dix compétences : coordination, agilité, équilibre et précision.

Dans nos installations de Santa Cruz, en Californie, nos meilleurs athlètes jouent et pratiquent régulièrement, voire quotidiennement, des mouvements de gymnastique de base. Nous avons des barres parallèles, des anneaux, des tapis et un rack toujours montés. Malheureusement, cet aspect de l'entraînement de nos athlètes locaux ne s'est pas fortement traduit auprès de nos amis sur Internet qui suivent le WOD (Workout of the Day). Un manque d'équipement et

Programa de Deportes Acrobacias y Récord de Rendimiento

cont.

3. Escalade sur corde avec sac à dos de 27,5 lb. – enregistrement : 8,2 sec.
4. Montée sur corde inversée – record : 7 sec.

Anneaux

1. Balance des mains – enregistrement : 45 sec.
2. Tractions avec les deux mains en tête – record : 9
- 2a. Suspension inversée – record : 36
- 2b. Menton avec jambes en demi-levier – record : 20

Espauliers

1. Drapeaux – record : 23 sec.
2. Levées de jambes – record : 81 fois
3. Demi-levier avec 9 lb. médecine-ball – record : 41 sec.

Médecine-ball

1. Lancer pour la distance – 9 lb. balle – record : 50 pieds.
2. Lancer pour la distance – 6 lb. balle – record : 63 pieds 6 pouces.

Le manque général de connaissances des exercices fondamentaux de gymnastique au sein de notre communauté au sens large a eu pour conséquence que le développement des compétences neurologiques de la communauté CrossFit ne suit pas le rythme des autres composantes du fitness.

Pour y remédier, c'est-à-dire accroître la coordination, l'agilité, la précision et l'équilibre de notre communauté, nous nous engageons à :

- Familiarisez la communauté CrossFit avec le livre US Navy Gymnastics and Acrobatics (G&A).
- Encouragez ceux qui suivent le WOD à pratiquer et à entraîner l'un des mouvements de base G&A avant chaque entraînement dans le cadre d'un échauffement prolongé.
- Encouragez les CrossFitters du monde entier à accéder aux barres parallèles, aux anneaux, aux tapis, etc.
- Publiez des photos des efforts et des réussites des athlètes avec les mouvements de base.

Gymnastique & Tumbling (suite...)

- De manière générale, encouragez une plus grande sensibilisation, participation et enseignement de la gymnastique via le site Web CrossFit. Nous souhaitons que vous utilisiez la gymnastique et la gymnastique comme source d'inspiration, comme liste de contrôle des mouvements appris, comme moyen de découvrir de nouveaux exercices de poids corporel à faible défi et comme référence contextuelle pour une plus grande implication et communication dans la gymnastique.

Il y a beaucoup de bonnes choses chez G&T. Il existe uniquement pour extraire rapidement et efficacement l'avantage gymnastique, a été essayé et testé auprès d'adultes adultes, contient près de 1000 exercices, dont beaucoup peuvent être réalisés par tout le monde (voir Cascades D et C Squad), et est bien illustré et intelligemment schématisé. Les figurines en bâton sont magnifiques, les records des aviateurs pour diverses cascades sont motivants, et l'esprit et le ton sont du pur CrossFit : sérieux mais amusant, pragmatique et stimulant.

Malheureusement, notre enthousiasme pour G&T au cours des derniers mois a rapidement fait disparaître tellement d'exemplaires du marché que les quelques exemplaires restants ont vu leur prix augmenter de près de 400 % pour atteindre plus de 40 \$. Nous n'aimons pas que la gymnastique et le tumbling atteignent 500 \$, mais il y aura toujours plus de CrossFitters que de copies à moins que nous ne parvenions à persuader l'Institut naval des États-Unis de commander une autre impression. D'ici là, nous avons résolu de partager notre copie avec tout le monde.

Nous avons numérisé notre exemplaire de *Gymnastics and Tumble, Sacrificing a Book for the Cause*, et l'avons rendu disponible chapitre par chapitre pour que tout le monde puisse le télécharger gratuitement.

Commencez à travailler ! Publiez vos frustrations, vos blessures et vos réussites dans les commentaires.



Tabla de contenido

(Del libro "Gimnasia y caída")

Portadas (7,5 MB)

PERSONNEL (édition révisée de tous les manuels)	iii
STAFF (éditions révisées et premières de Gymnastics and Manuel de culbutage)	vi
PRÉFACE	ix
INTRODUCTION (Première édition)	xi
INTRODUCTION (Édition révisée)	XII

CHAPITRE

I Brève histoire de la gymnastique (4,6 Mo)	3-9
Histoire la plus ancienne	3
Moyen-âge	3
Temps modernes	4
Pionniers de la gymnastique aux États-Unis	8
II Gymnastique et valeurs de la gymnastique (1,6 Mo)	10-12
Objectifs	10
La gymnastique s'articule avec d'autres départements	10
Le but du programme	11
Valeurs	11
III Installations, équipements, maintenance, substituts (5,6 Mo)	13-22
Installations et équipements intérieurs	13
Gymnase couvert	13
Installations et équipements extérieurs	17
Gymnase extérieur	17
Placement de l'équipement dans le gymnase intérieur	19
Entretien du matériel	19
Disposition adéquate pour la sécurité	21
Lorsque l'équipement de régulation ne peut être sécurisé	21
IV Principes pédagogiques applicables à la gymnastique et à la gymnastique (1,7 Mo)	23-26
VMéthodes et dispositifs de sécurité (12,9 Mo)	27-45
L'art de repérer ou de garder l'artiste interprète ou exécutant	29
Conseils pour l'instructeur	29
Chute et trébuchement	30
Application de l'activité de culbutage et de saut à l'entraînement en parachute	37
VI Échauffement et conditionnement (2,4 Mo)	46-50
Procédures d'échauffement	46
Principes impliqués dans la planification des cours	47
Formation ou conditionnement élémentaire	48
Formation avancée ou conditionnement	49
VII Nomenclature de gymnastique et de tumbling (20 Mo)	51-87
Appareils de gymnastique et leurs pièces	51
Nomenclature gymnastique ou terminologie standard	59
Termes divers de gymnastique	69
Nomenclature de culbutage et d'équilibrage	77
Simple	77

Gymnastique & Tumbling (suite...)

Doubles et triples.	82
Termes divers.	83
Équilibrage.	85
Terminologie compétitive.	87
VIII Activités aux engins de gymnastique (51,5 Mo).	88-167
Poignées de barre horizontale (pendaison latérale).	88
Barre basse.	89
Barre haute.	97
Barres parallèles.	110
Parallèles latéraux.	126
Anneaux.	129
Mâle.	140
Côté Cheval.	142
Cheval Long.	155
Éléphant.	158
Le saut du tigre.	163
IX Activités d'escalade (10,4 Mo).	168-183
Cordes.	168
Filet de chargement.	177
Étagère d'escalade.	181
Polonais.	182
X Balancing and Tumbling Activities (31.8 MB).	184—238
Équilibrage.	184
Simple.	184
Double.	190
Triples.	194
Construction de la pyramide.	198
Poutre d'équilibre.	212
Des sauts.	214
Chute.	216
Simple.	216
Double.	232
Tremplin.	236
XI Activités de trampoline (21,6 Mo).	239-266
Les fondamentaux de l'activité trampoline.	241
Série progressive de cascades sur trampoline.	244
Cascades supplémentaires sur trampoline.	250
Liste complète des cascades sur trampoline avec Cote de difficulté.	260
XII Programmes supplémentaires (10,8 Mo).	267-291
Sub-Squad.	267
Administrative Forms.	267
Sub-Squad Activities.	271
Injured Cadets.	277
Administrative Forms.	277
Activities for Cadets with Leg Injuries.	279
Activities for Cadets with Arm and Chest Injuries.	281
Free Exercises.	282
Climbing Poles.	283
Horizontal Ladder	283
Pulley Weights.	284



Gymnastique et chute (suite...)

Exercices avec un partenaire.	286
Activités d'auto-évaluation (doubles).	287
Exercices sur bancs.	288
"Suivez le guide".	289
Salle de développement individuel.	289
Service de conditionnement des officiers.	291
XIII Gymnastique de compétition de développement dans un programme sportif intra-muros (21,7 Mo).	292-348
Objectifs ou résultats souhaités.	292
Organisation et administration.	292
Règles et règlements.	294
Règles et règlements.	294
Formulaires de cascade de programmes sportifs	298
Équipe A d'acrobatie universitaire.	319
Équipe A Acrobaties Universitaires.	319
Programme sportif Acrobaties et performances record.	323
Se reúne el equipo A entre equipos.	338
Rutinas y acrobacias gimnásticas sugeridas.	340
Anneaux.	340
Barres parallèles.	342
Barre horizontale.	343
Cordes.	344
Chute.	345
Programme sportif en gymnase extérieur.	347
Résumé.	348
XIV Relais adaptés pour le haut du corps	
Développement (7,5 Mo).	349-359
Relais solos.	349
Relais doubles.	352
Relais de groupe.	356
ANNEXES (35 Mo)	
Le programme de gymnastique et de tumbling de l'aviation navale	
Application à l'enseignement scolaire.	360
ANNEXE I. Plans de cours.	363
ANNEXE II. Activités de base et supplémentaires pour le vol	
Écoles préparatoires et de formation à la guerre.	441
ANNEXE III. Élémentaire progressif	
Cascades de gymnastique.	451
Index (6,7 Mo).	463

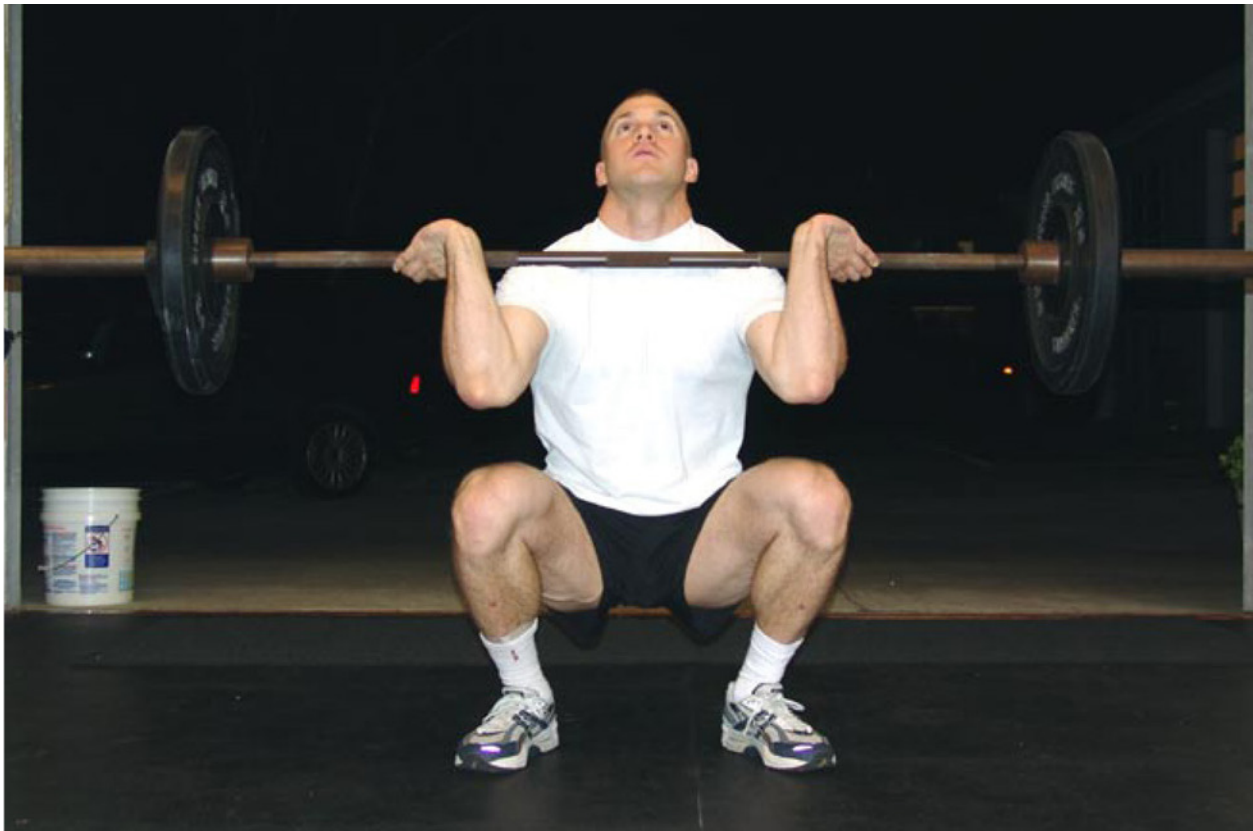
[Téléchargez le livre complet \(254 Mo\)](#)

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Jouer avec Fran

Greg Glassman



Ce mois-ci, nous examinons “Fran”, l'un de nos entraînements de référence. C'est une excellente occasion d'explorer les performances humaines, la planification et les méthodes pour mesurer et stimuler le progrès.

Avant tout, Fran est un enchaînement de thrusters avec barre (combinaison de squat avant et poussée) et tractions. Plus précisément, sa structure consiste en 21 thrusters suivis de 21 tractions, puis 15 thrusters suivis de 15 tractions et enfin 9 thrusters suivis de 9 tractions. L'entraînement est chronométré pour évaluer le temps de réalisation. Notre notation pour cela, et d'autres entraînements similaires, est « Trois séries, 21-15 et 9 répétitions, pour le temps, de thrusters avec barre de 95 livres et de tractions. » (Voir vidéo.)

1 sur 4

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

En jouant avec Fran (suite...)

La première fois que l'on rencontre cet entraînement, il apparaît que Fran a une tendance à être redoutable. Des répétitions où l'objectif est de réduire le temps révèlent une intensité qui témoigne du prix élevé de l'aptitude d'élite. Considérant que le thruster est l'un des exercices les plus épuisants et la réputation des tractions pour épuiser de nombreux athlètes, l'impact de Fran n'est guère surprenant.

Ensemble, le thruster et la traction sollicitent tous les principaux groupes musculaires, se complètent parfaitement puisqu'ils renferment chacun ce qui manque à l'autre, et incarnent trois mouvements essentiels superfonctionnels : le squat, la poussée et la traction. Une analyse plus approfondie permet de mieux comprendre la nature de Fran.

Pour tout athlète, Fran représente une quantité fixe de "travail" tant dans le sens courant que dans le sens plus technique utilisé par un physicien. Pour le physicien, le travail est "le transfert d'énergie produit par le déplacement du point d'application d'une force, mesuré en multipliant la force par le déplacement de son point d'application dans la ligne d'action." En termes pratiques, cela signifie que l'on peut mesurer le travail effectué en multipliant le poids d'un objet par la hauteur à laquelle il est soulevé.

Dans le cas de Fran, on effectue 45 thrusters et 45 tractions pendant l'entraînement. Chaque thruster soulève le même poids sur la même distance, tout comme chaque traction. Mesurer le travail effectué en soulevant uniquement la barre est simple. Il suffit de multiplier le poids de la barre par la distance parcourue à chaque répétition de thruster. Mais le travail requis pour soulever la barre s'accompagne du travail nécessaire pour soulever le corps pendant le squat et lever les bras au-dessus de la tête, et cela concerne seulement le thruster. En additionnant le travail nécessaire pour soulever la barre avec celui requis pour le squat et lever les bras, on peut raisonnablement déterminer le travail requis pour un thruster. Multipliez ce total par 45 répétitions pour obtenir la quantité de travail nécessaire pour compléter les thrusters de Fran. En mesurant le travail requis pour la traction et en multipliant à nouveau par 45 répétitions, on peut déterminer le travail nécessaire pour compléter les tractions de Fran. En ajoutant le total du travail des thrusters avec celui des tractions, on obtient le travail total requis pour achever Fran. Pour tout athlète, cette valeur—la quantité de travail—est fixe, quelle que soit la capacité ou la performance.

Mais mesurer le travail nécessaire pour s'accroupir, lever les mains au-dessus de la tête et effectuer la traction est un

peu complexe. Nous simplifions beaucoup cette tâche pour le mouvement du thruster en multipliant le parcours du centre de masse, supposé se situer entre le pubis et le nombril de l'athlète sur le plan frontal, par le poids de l'athlète. De manière similaire, nous estimons le travail nécessaire pour effectuer une traction en multipliant le parcours du centre de masse par le poids de l'athlète.

Dans le cas du mouvement de poussée depuis le squat, une grande partie de la jambe ne s'élève pas de la distance parcourue par le centre de masse, donc notre estimation du travail requis pour le squat est élevée. Une partie de cela est compensée par le parcours des bras du début à la fin, qui dépasse la distance parcourue par le centre de masse.

Il en va de même pour la traction. La majeure partie du bras ne s'élève pas autant que le centre de masse, donc notre estimation du travail requis pour chaque traction sera également un peu élevée. Comme les bras sont considérablement plus légers que les jambes, nous nous attendons à ce que notre surestimation du travail pour la traction soit moindre que notre surestimation du travail requis pour le squat.

Ces mesures dérivées du parcours du centre de masse d'un athlète sont loin d'être idéales, mais elles peuvent néanmoins offrir des informations précieuses. Bien que nous reconnaissons que nos méthodes sont de premier ordre (par exemple, nous n'avons pas pris en compte la dynamique), nous laissons à d'autres plus intéressés le soin d'affiner nos méthodes pour aboutir aux mêmes ou à d'autres conclusions, et nous vous laissons avec l'offre du physiologiste reconnu Richard Burton selon laquelle "la mécanique du mouvement humain semblerait offrir un vaste champ pour le traitement quantitatif impliquant des tensions musculaires et l'arithmétique des leviers. Cependant, un simple mouvement des membres peut nécessiter un nombre de muscles travaillant ensemble, et les mesures pertinentes peuvent être difficiles à obtenir, même à partir de nombreuses étagères de livres d'anatomie."

Si nous prenons nos mesures de l'athlète de CrossFit Greg Amundson, qui mesure environ 1,83 m et pèse 90 kg, nous trouvons que lors de la traction, son centre de masse parcourt 61 cm et lors du thruster il parcourt 66 cm tandis que la barre parcourt 119 cm.

À partir de ces données, nous calculons que chaque traction nécessite 400 pieds-livres de travail et chaque thruster nécessite 805 pieds-livres de travail—environ 433 pieds-livres pour déplacer le corps et 372 pieds-livres pour déplacer la charge. En multipliant la somme du travail requis pour faire une traction et un thruster par quarante-cinq répétitions, nous obtenons le travail total nécessaire pour compléter Fran—un impressionnant 54,225

pieds-livres de travail. Ce chiffre est constant pour Greg, peu importe le temps qu'il met pour terminer Fran.

Quelques aspects intéressants émergent déjà. Premièrement, le squat sans charge, le push press et la traction à la barre nécessitent presque la même quantité de travail pour chaque répétition. Cela a surpris l'équipe CrossFit. Deuxièmement, pour un athlète de 200 livres, le poids corporel représente environ deux tiers des exigences de Fran. La première observation peut éclairer la programmation, en comprenant que le squat et la traction sont équivalents métaboliquement. La deuxième observation soulève des questions sur le potentiel de performance des athlètes plus légers par rapport aux plus lourds avec Fran. Après avoir analysé les chiffres, nous pensons maintenant que Fran favorise les athlètes de moins de 200 livres.

Bien que la quantité de travail pour terminer Fran soit constante pour un athlète donné, la puissance moyenne, et donc l'intensité de l'entraînement, varie inversement avec le temps de réalisation. Plus le temps est court, plus la puissance moyenne exprimée durant l'entraînement est élevée, et la puissance (intensité) est essentielle pour la philosophie de CrossFit. Cela nous incite à effectuer quelques calculs supplémentaires.

Si nous divisons chacun des trois derniers efforts de Greg dans Fran (ses constants 54 225 pieds-livres de travail) par le temps de réalisation en secondes, nous trouvons la puissance moyenne pour chaque effort en pieds-livres par seconde : une unité de puissance. Ces trois efforts donnent une moyenne de 315 pieds-livres par seconde.

Pour comparer, nous avons demandé à Greg d'effectuer une version modifiée de Fran avec 115 livres au lieu des 95 livres habituelles. Cet ajout de vingt livres à la charge de la barre porte le travail requis pour terminer Fran de 54 225 pieds-livres à 57 735 pieds-livres.

Quel effet cela a-t-il eu sur la puissance moyenne de Greg lorsqu'il a terminé cette "Fran Lourde"? Cela a réduit la puissance moyenne de 315 pieds-livres par seconde à 253 pieds-livres par seconde.

Tableau I Travail et Puissance de Greg Amundson pour "Fran" à 95 lbs

Force	X Distance	=	Travail
200 lbs (poids de Greg)	X 24 po (distance de la traction)	=	400 pieds-lbs par Traction
200 lbs (poids de Greg)	X 26 po (distance du push press)	=	433 pieds-lbs par Push Press (seulement Greg)
95 lbs X 47 po (poids de la barre) (distance de la barre)		=	372 pieds-lbs par Push Press (seulement la barre)
Travail / (Temps de Greg) = Puissance Moyenne 54 225/2:48 (168 sec) = 323 pieds-lbs/sec 54 225/2:57 (177 sec) = 306 pieds-lbs/sec 54 225/2:51 (171 sec) = 317 pieds-lbs/sec Moyenne = 315 pieds-lbs/sec			
Totaux 400 pieds-lbs par Traction 805 pieds-lbs par Push Press 45(805 + 400) = 54 225 pieds-lbs pour terminer Fran à 95 lbs			

Tableau II Travail et Puissance de Greg Amundson pour "Fran" à 115 lbs

Force	X Distance	=	Travail
200 lbs X 24 po (poids de Greg) (distance de la traction)		=	400 pieds-lbs par Traction
200 lbs X 26 po (poids de Greg) (distance du push press)		=	433 pieds-lbs par Push Press (seulement Greg)
115 lbs X 47 po (poids de la barre) (distance de la barre)		=	450 pieds-lbs par Push Press (seulement la barre)
Travail / (Temps de Greg) = Puissance Moyenne 57 735/3:40 (220 sec) = 262 pieds-lbs/sec 57 735/3:57 (237 sec) = 244 pieds-lbs/sec 57 735/3:48 (228 sec) = 253 pieds-lbs/sec Moyenne = 253 pieds-lbs/sec			
Totaux 400 pieds-lbs par Traction 883 pieds-lbs par Push Press 45(883 + 400) = 57 735 pieds-lbs pour terminer Fran à 115 lbs			

Tableau III Travail et Puissance de Greg Amundson pour "Fran" à 75 lbs

Force	X Distance	=	Travail
200 lbs (poids de Greg)	X 24 po (distance de la traction)	=	400 pieds-lbs par Traction
200 lbs (poids de Greg)	X 26 po (distance du push press)	=	433 pieds-lbs par Push Press (seulement Greg)
75 lbs X 47 po (poids de la barre) (distance de la barre)		=	294 pieds-lbs par Push Press (seulement la barre)
Travail / (Temps de Greg) = Puissance Moyenne 50 715/2:30 (150 sec) = 338 pieds-lbs/sec Moyenne = 338 pieds-lbs/sec			
Totaux 400 pieds-lbs par Traction 727 pieds-lbs par Push Press 45(727 + 400) = 50 715 pieds-lbs pour terminer Fran à 75 lbs			

C'est une réduction de près de 20 % de la puissance moyenne pendant l'exercice.

Pour comparaison, nous avons également demandé à Greg d'exécuter un effort avec une Fran modifiée avec 75 livres au lieu des 95 livres habituelles. Cette réduction de vingt livres dans la charge de la barre réduit le travail requis pour compléter Fran de 54,225 livres-pied à 50,715 livres-pied.

Quel effet cela a-t-il eu sur la puissance moyenne de Greg pour compléter cette "Fran Anorexique" ? Cela a élevé la puissance moyenne de 315 livres-pied par seconde à 338 livres-pied par seconde. Cela représente une augmentation de la puissance moyenne de la Fran standard d'environ 7 %.

Avec une charge de 75 livres, Greg a complété l'entraînement en 2:30. Nous savons que Fran se comprime au maximum à environ 2:20-2:25. C'est le temps requis pour compléter Fran sans charge, c'est-à-dire sans poids dans les thrusters et en simulant une traction avec les bras. Une réduction supplémentaire de la charge ne ferait que diminuer la puissance. La puissance maximale de Greg se situe quelque part entre 75 et 95 livres.

Plus sur Greg plus tard. Examinons une autre famille de variations de Fran où la charge et les répétitions restent constantes. Ces variantes sont, pour emprunter un terme à la chimie, des "isomères" de Fran : des variantes où les parties sont les mêmes mais la structure est différente.

Dans les séries de 21, 15 et 9 répétitions de thrusters et tractions, Fran comprend 45 thrusters et 45 tractions. Que se passerait-il avec le temps et, en conséquence, la puissance moyenne si les instructions de Fran étaient 45 thrusters avec 95 livres suivis de 45 tractions ?

Un tour de 45 thrusters et 45 tractions (1x45), trois tours de 15 thrusters suivis de 15 tractions (3x15), 5 tours de 9 thrusters et 9 tractions (5x9), et 9 tours de 5 thrusters et 5 tractions (9x5) sont exactement équivalents en travail mécanique, mais très, très différents en sensation et en effet. Ils donneront également des temps différents pour tout athlète.

En regardant les isomères de Fran, la division 45/45 pourrait sembler donner le temps théorique le plus rapide en raison de l'absence de transitions. Les faits de la force musculaire et de l'endurance, cependant, exerceront une influence dominante sur tous, sauf les athlètes les plus forts.

Dans la division 9x5, les transitions sont nombreuses mais procurent un soulagement : 8 changements d'effort au lieu d'un seul. Cela pourrait aider quelqu'un avec une faiblesse musculaire dans

alterner le thruster et les tractions pour éviter la stagnation. Pour les athlètes ayant des difficultés avec des divisions plus petites, le schéma 9x5 peut les maintenir en mouvement, mais il peut aussi augmenter considérablement les exigences cardiorespiratoires, car tout effort est plus difficile que de se reposer.

Nous nous attendons à ce que, en général, les temps pour les différentes divisions se classent, du plus rapide au plus lent, 9x5, 5x9, 3x15 et 1x45. La division 21/15/9 de Fran, pour la plupart des gens, se situerait probablement entre 3x15 et 1x45.

Si cela a suggéré un continuum, applicable à la plupart des athlètes, allant de la force à l'impact métabolique basé sur le degré de fragmentation dans la paire, vous voyez ce que nous voyons. L'isomère le moins fragmenté, 1x45, est plus exigeant en force et en endurance que l'isomère le plus fragmenté de 9x5.

À mesure que les athlètes progressent avec CrossFit, nous nous attendons à ce que leurs meilleurs temps se déplacent du côté 9x5 du continuum au côté 1x45 à mesure que leur force, endurance et conditionnement métabolique s'améliorent. L'avantage de la division plus fragmentée devrait disparaître avec le développement athlétique continu. Un athlète se repose pour récupérer d'une faiblesse, qu'elle soit métabolique ou musculaire.

Retour sur Greg. Comment Greg Amundson pourrait-il améliorer son temps de Fran de 2:48 ? Voici ce que nous observons. En diminuant un peu le poids (20 livres), sa puissance augmente de 7 % et n'augmentera plus s'il allège davantage. En augmentant un peu le poids (20 livres), sa puissance diminue de 20 %. Nous prédirions que passer plus de temps avec les versions plus lourdes de Fran serait la voie la plus efficace pour améliorer les performances de Greg. Améliorer le Fran de Greg n'est pas notre objectif, cependant, ni l'analyse. Mais l'analyse ouvre nos esprits et, plus important encore, nos yeux. Nous ne pouvons toujours pas dériver de principes fondamentaux plus précieux que mesurer, réfléchir et expérimenter. La meilleure partie de la mesure peut résider dans le fait de savoir ce que nous faisons, afin que nous puissions faire quelque chose de différent.



Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et CrossFit Santa Cruz et est le rédacteur en chef du CrossFit Journal. Ancien gymnaste compétitif, il a été entraîneur de fitness et de conditionnement depuis le début des années 80.

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

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement disponibles sur <http://store.crossfit.com>. Pour les commentaires, envoyez un email à feedback@crossfit.com

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 intensifiée. Nous aurions réduit l'intensité de l'entraînement.



2 sur 3

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement disponibles sur <http://store.crossfit.com>. Pour les commentaires, envoyez un email à feedback@crossfit.com

Le Kipping Pull-up (suite...)

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.

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

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement disponibles sur <http://store.crossfit.com>.
Envoyez vos commentaires à feedback@crossfit.com

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.

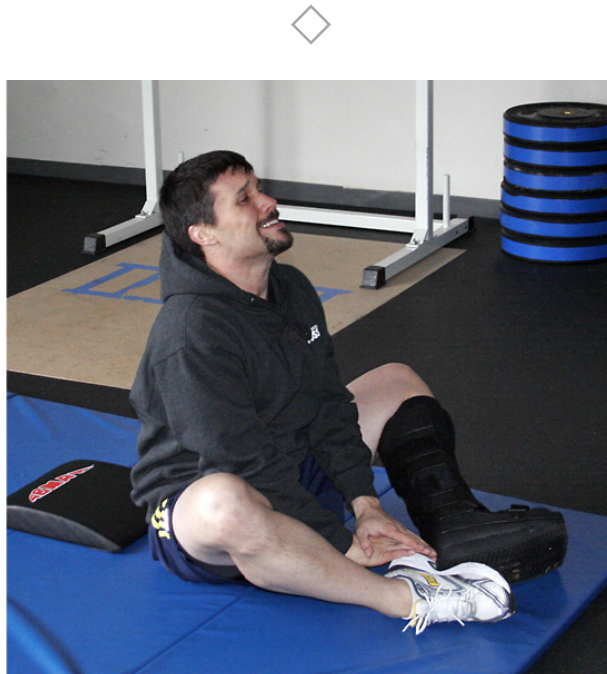
Il y a un focus ou une spécialisation là où avant cela n'aurait peut-être pas eu de sens. La blessure de Mac est une bénédiction mitigée.

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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Gymnase dans le Garage II - La Révolution

Greg Glassman



Sujet : Cours non officiels de CrossFit

À : info@crossfit.com

De : Eric Lester

Date : 1 juillet 2005

Il y a environ 7 semaines, j'ai commencé à faire le WOD avec un ami dans la salle de sport de mon université. Depuis, nous avons impliqué plus de personnes et maintenant nous sommes environ 5 à faire régulièrement le WOD, y compris nous. J'espère que ce nombre augmentera à l'automne avec l'arrivée de nouveaux étudiants.

J'aimerais créer un site web pour notre petit groupe où nous pourrions enregistrer les meilleurs temps de chacun, des photos, etc. Je pense que ce serait une motivation supplémentaire et amusante pour tout le monde. Nous n'avons pas vraiment d'entraîneur, mais j'ai tendance à prendre les devants, à donner des conseils quand c'est nécessaire et à encourager tout le monde.

Je me demande quel serait le nom approprié pour notre groupe et notre site. Le gars qui a commencé avec moi a suggéré "CrossFit ISU" (étant donné que notre université est l'Université d'État de l'Indiana) et j'aime bien car cela sensibilise à CF :). Mais j'ai pensé que ce genre de nom est probablement réservé aux vrais gymnases CF avec un entraîneur certifié...



Le CrossFit Journal a été lancé en 2002 avec un numéro intitulé "Le Gymnase dans le Garage." Dans ce numéro initial, nous avons critiqué le manque de programmes efficaces dans les salles de sport commerciales et proposé une solution avec la promesse que "vous pouvez construire, de manière relativement économique, une installation de force et de conditionnement de classe mondiale dans votre garage !"

Nous revenons maintenant au concept de gymnase dans le garage de CrossFit pour rendre compte des réussites de ce qui pourrait être des centaines de gymnases CrossFit émergents et des aspirations et motivations des personnes qui les animent.

1 sur 6



Les passionnés de CrossFit se rassemblent à Londres, New York, New Brunswick, Porto Rico, Bagdad, Afghanistan et Qatar. Les groupes CrossFit se réunissent dans des parcs publics, garages et remises, sous-sols, granges, maisons d'anciens tyrans, salles de sport commerciales, débarras, écoles d'arts martiaux et universités, sous les gradins et sur les bases militaires.

Il y a trois ans, nous avons perçu le mouvement CrossFit comme une alternative à la domination des grandes salles de sport commerciales et leur approche typique basée sur les machines et le culturisme. Nous avons promu l'idée d'une salle de sport dans le garage afin de donner un abri à nos programmes les plus athlétiques, qui ne trouvaient pas leur place dans les salles commerciales.



Aujourd'hui, nous nous voyons comme faisant partie d'une bataille plus large entre les grandes franchises comme Gold's, Bally's et 24-Hour Fitness, et les installations plus petites dont la chaîne Curves est l'exemple le plus connu.

Au cours de la dernière décennie, les petites installations de quelques centaines de mètres carrés ont beaucoup progressé pour gagner des parts de marché dans le secteur des salles de sport. De petits locaux proposant du Pilates, du yoga, des entraînements courts, et du fitness pour femmes et enfants ont émergé dans les centres commerciaux à travers le pays.



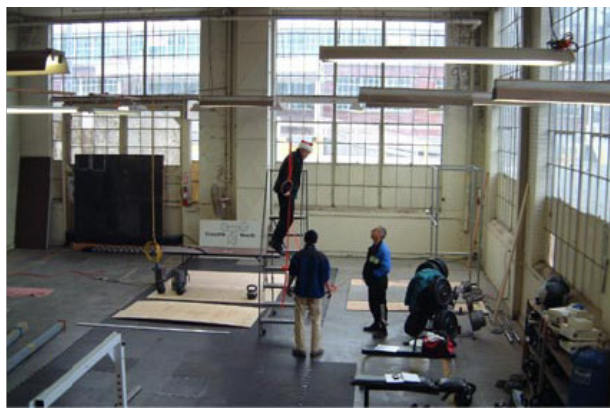
La domination du marché par le modèle de grande salle est un phénomène intéressant, car sa propre taille pourrait finalement être le résultat d'un modèle physiologique défectueux. Si l'on accepte la nécessité d'exercices distincts et de machines dédiées pour chaque partie du corps, cela crée un besoin d'espaces immenses et de dizaines de machines.

La grande quantité d'espace requise pour les programmes de culturisme basés sur les machines et les coûts extraordinaires en matière de location, d'équipement et de permis (le stationnement est souvent un problème légal) s'accorde bien avec des employés à bas salaire, peu qualifiés et avec un fort taux de rotation. Chez Bally's, vous louez l'espace et les jeunes en polo sont là pour décorer. La technologie détermine le modèle économique.



Les mètres carrés, le nombre d'étages et la quantité d'équipement sont pour le modèle de grande salle ce que « emplacement, emplacement, emplacement » est pour l'immobilier résidentiel. Cette mentalité persiste encore aujourd'hui. Les grandes salles de sport commerciales proposent des cours de Pilates, yoga ou Jazzercise juste pour contrer la menace des installations plus petites et spécialisées et pour rester à la mode.

D'où viennent les concurrents des petites salles ? Souvent, des grandes salles elles-mêmes. Dans chaque culturisme



Dans le gymnase, parmi les machines, se trouvent une ou deux personnes qui ont découvert les poids libres, qui ont un bon œil pour le mouvement, qui se soucient des clients, souhaitent gagner un revenu professionnel, et savent qu'elles sont la raison pour laquelle les gens reviennent. Les membres le leur disent souvent.

Les grands gymnases de musculation inspirent leurs meilleurs entraîneurs à ouvrir et diriger de petits gymnases. Ces entraîneurs découvrent qu'une mauvaise programmation ne nécessite pas beaucoup d'espace ou d'équipement—cela peut se faire dans un petit espace.

Par eux-mêmes, dans leurs petits gymnases, ils accumulent des cordes à sauter, des balles suisses, une ou deux barres olympiques, un vélo d'appartement ou un stepper, quelques tapis pliants et haltères de divers poids. Les dépenses les plus importantes ont tendance à être l'appareil de câbles/poulies et les miroirs. Vous avez vu ces installations dans des dizaines de centres commerciaux—elles se ressemblent toutes.

Ce que l'entraîneur de grands gymnases devenu propriétaire d'un micro-gymnase découvre immédiatement, c'est que tout est mieux par soi-même. La peur que les clients ne le suivent pas était infondée (souvent ils initient ou même financent le changement), les revenus augmentent même avec le loyer, et la vie en général est merveilleuse. Un entraîneur occupé dans un petit gymnase est une personne heureuse.

Le micro-gymnase est bien plus qu'un grand gymnase à une échelle réduite. Le grand gymnase vit des abonnements et est plus rentable lorsque des milliers s'inscrivent mais seulement quelques centaines y assistent réellement. L'opérateur du petit gymnase est dans le domaine de l'entraînement, et les clients pleinement engagés et avec une forte rétention sont précieux. La différence dans les modèles d'affaires imprègne l'atmosphère et la culture des deux modèles. Le client est mieux servi dans le micro-gymnase et il le sait.

Non seulement l'entraîneur gagne plus d'argent dans sa propre petite installation mais, ironiquement, la programmation s'améliore généralement précisément en raison du manque de ressources—c'est-à-dire, de machines. Cela est souvent surprenant, voire excitant, tant pour l'entraîneur que pour le client.

Un grand gymnase dans une grande zone métropolitaine des États-Unis perd un ou deux de ses meilleurs entraîneurs chaque année pour qu'ils créent leurs propres entreprises d'entraînement privé. Tous ne vont pas dans des centres commerciaux ou des parcs de recherche—certains commencent dans des résidences privées ou des garages—mais la plupart prospèrent quand même.

La popularité, les succès et les faibles coûts de démarrage et d'exploitation du petit gymnase ont inspiré une légion d'entreprises à offrir des opportunités de franchise de petits gymnases. Une recherche rapide révèle "Slim and Tone", "Personal Training Institute", "Contours Express", "Elements Diet and Fitness", "J.W. Tumbles", "Slender Lady",



"ShapeXpress," "LA Boxing," "Anytime Fitness," "Intrivah Fitness," "FUNchise," "Strides Women's Fitness," "The Blitz," "Vert Peak Fitness Centers," "Fitwize4Kids," "It Figures," "Ladies Workout Express," "Scrimage," "21 Minute Convenience Fitness," "Nitro Fitness," "Club 50 Fitness," "Designing Women's Weight Loss," "IMX Pilates," "The Little Gym," "123 Fit," "Ultimate Woman Fitness," et "HIT Sports Training Centers"—tous provenant d'une seule source.

Cependant, le géant du canapé est la franchise Curves, avec plus de 9 000 emplacements à travers le monde. Le magazine Entrepreneur a classé Curves comme la #2 Meilleure Franchise Globale, #1 Franchise à Croissance Rapide, #1 Franchise à Faible Investissement et #1 Franchise de Fitness.



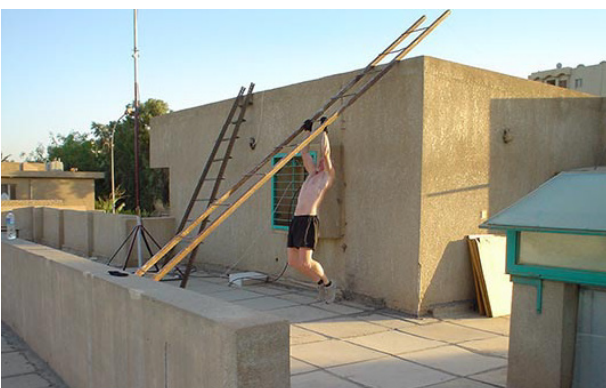
Curves propose des cours de circuit d'intensité variable dans de petits gymnases avec un personnel minimal. L'entraînement Curves suscite une réponse cardiorespiratoire par des modèles de recrutement moteur grossier. Les participants disent que "c'est amusant et ça fonctionne".

C'est exactement ce que nous faisons chez CrossFit. Les similitudes sont remarquables, tout comme les différences. Chez CrossFit, nous apprenons aux gens à bouger leur corps, pas des machines. Et ce n'est que le début.



Curves est une franchise. CrossFit ne l'est pas et ne le sera jamais. Les franchisés de Curves se concentrent sur le profit. Brandir le drapeau CrossFit ne suggère pas une intention monétaire. Les CrossFitters se rassemblent autour de mouvements fonctionnels constamment variés, exécutés à haute intensité. Les CrossFitters s'affilient comme une confédération de pratiquants de fitness légitimes partageant des ressources fiables.

La meilleure offre de CrossFit, une programmation efficace et une communauté solidaire, est gratuite. La famille de coaches et de participants travaillant sous la bannière CrossFit est motivée, à divers degrés, par le devoir envers le pays, la camaraderie, la description de poste, le rêve athlétique, le dépassement de soi et le profit. Les communautés que CrossFit dessert et soutient sont le meilleur témoignage qu'un programme de fitness pourrait offrir. Les individus qui composent notre communauté sont un hommage suffisant pour toute entreprise.



CrossFit est un mouvement de base sur Internet qui invite tous ceux qui se soucient vraiment de la forme physique à sortir la voiture du garage, à prendre quelques poids, une barre, quelques disques, une barre de traction et quelques anneaux, et à essayer l'Entraînement du Jour. Inviter un ami à participer multiplier l'expérience. Continuez et vous aurez besoin de plus d'espace.

Pas de place ? Le manque d'installation n'est pas un obstacle au potentiel. CrossFit NYC a commencé à Central Park. Jetez un coup d'œil à CrossFit Bagdad.



Pour ceux qui envisagent d'y adhérer : gagner un revenu à six chiffres en travaillant uniquement le matin est possible et très gratifiant, même si ce n'est pas facile. Nous ne proposons pas de modèle ou de plan commercial formel pour les affiliés, mais nous avons constaté qu'une combinaison de cours en groupe et de coaching individuel peut générer un revenu professionnel. Au fil du temps, la nature et les marchés révéleront des modèles économiques plus ou moins efficaces pour les affiliés.

Le succès commercial de Curves devrait encourager ceux qui envisagent de se lancer dans une activité de formation axée sur le CrossFit. Un meilleur programme, quelques fenêtres et l'inclusion des hommes ne diminuent en rien le potentiel d'un petit gymnase.

Nous voulons conduire une révolution du fitness qui donne la priorité à la fonction plutôt qu'à la forme ; qui évalue les performances, pas l'anatomie. Nous voulons des anneaux et des plaques en caoutchouc dans nos gymnases, pas des machines. Nous pensons que l'endroit où vous vous entraînez compte moins que la manière dont vous vous entraînez, et que les personnes avec qui vous vous entraînez sont plus importantes que l'équipement dont vous disposez. Nous savons que cela peut être réalisé dans de petits espaces et avons démontré que le garage est aussi efficace que tout autre environnement pour atteindre une forme physique d'élite.

Dix meilleurs conseils pour une affiliation CrossFit réussie

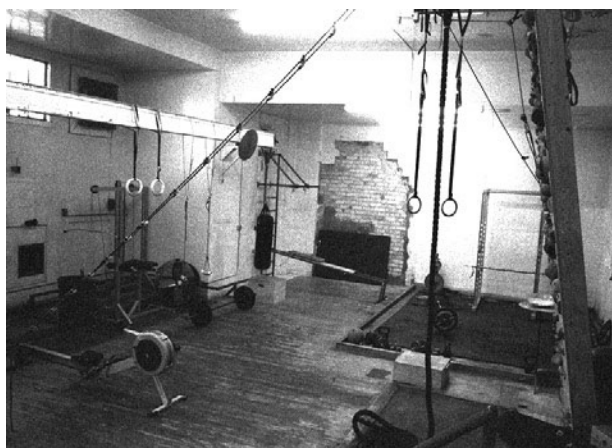
1. Amusez-vous

Si vous n'aimez pas faire de l'exercice et vous entraîner, personne ne voudra le faire avec vous. Les groupes les plus forts travaillent et jouent ensemble. Trouvez des activités parascolaires pour votre équipe.

2. Commencez petit et soyez prêt à vous faire larguer
Commencez dans l'espace le plus petit et le plus économique disponible et déménagez lorsque vous en avez trop. Commencez dans votre garage et entraînez-vous là jusqu'à ce que les voisins vous rejoignent ou se regroupent pour se plaindre du bruit. Manquer d'espace signifie que vous pouvez vous permettre plus d'espace.

3. L'espace industriel est meilleur que l'espace commercial. L'espace industriel est moins cher, a des plafonds plus hauts, est doté de portes à enroulement et est généralement supérieur à l'espace commercial. Soyez une destination.

Mais informações sobre os afiliados do CrossFit e o processo e requisitos para se afiliar estão disponíveis na página de afiliados do CrossFit.



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.

4. Ne fais de mal à personne

La rhabdomyolyse : un danger potentiellement mortel pour les débutants ; fais très attention. C'est un risque bien réel et présent. Éviter la "rhabdo" doit être la priorité lors des premières séances d'entraînement. Inclure un novice inconnu dans une classe de groupe établie est une invitation à la rhabdo.

5. Maîtrise les bases

En insistant sur les fondamentaux appropriés, un groupe trouvera le succès avec la programmation CrossFit. La plus grande erreur de formation que nous voyons est d'enseigner des mouvements avancés à des personnes qui n'ont pas maîtrisé les prérequis.

6. Profite des talents de ton équipe locale

Les plombiers, électriciens, entrepreneurs généraux, fabricants, médecins, avocats et comptables parmi vous seront fiers de donner un coup de main. Les salles de sport prospères dépendent des ressources de tous leurs membres.

7. Appuie-toi sur www.crossfit.com

Les talents collectifs de la famille CrossFit sont sans égal ailleurs. Ce projet est piloté et soutenu par Internet.

8. Prends des photos

Documente les efforts et réussites de ton groupe avec des photos et recouvre les murs et le web avec ces images. Fais des stars de tes meilleurs et plus dévoués travailleurs. Construis l'héritage de ton programme dès le premier jour.

9. Commence par des cours individuels puis passe aux cours collectifs

Les meilleurs instructeurs de groupe ont perfectionné leurs compétences grâce à l'instruction individuelle. Très rarement, un instructeur sans expérience individuelle offrira un produit professionnel à un groupe. (Ton taux de désertion se corrélera également avec le nombre de ton équipe qui commence par une instruction individuelle).

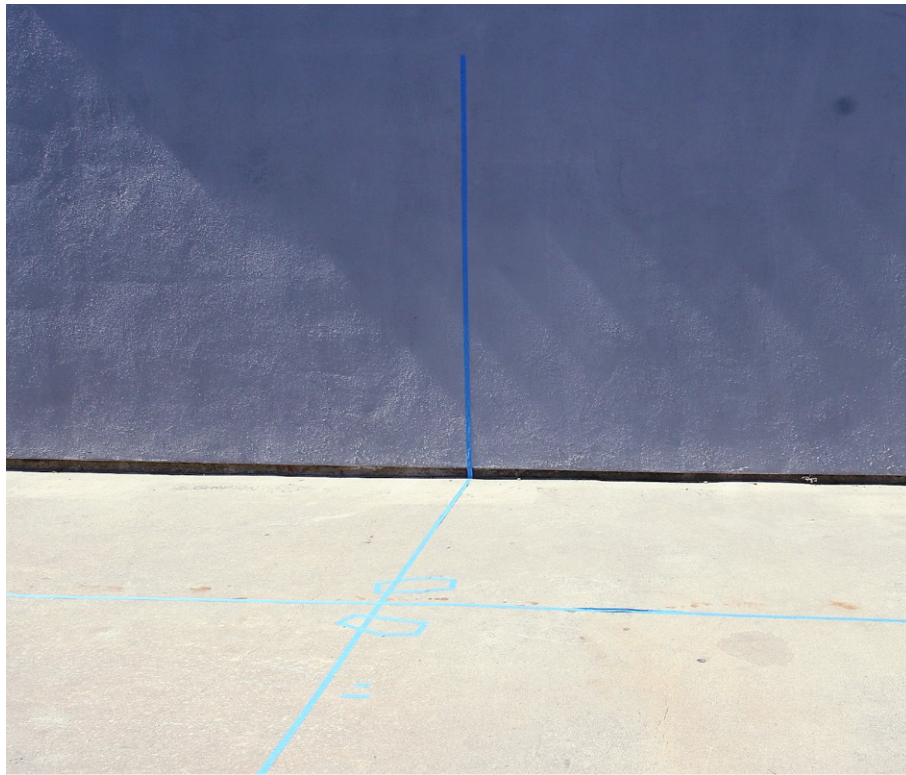
10. Instruis, présente, démontre

CrossFit est un laboratoire d'idées fitness ; mène avec réflexion. Construis ton programme pour être une ressource puissante pour ta communauté. Brochures, conférenciers invités et présentateurs, discussions et vidéos accéléreront la compréhension et le progrès de ton équipe.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Entraînement Numérique

Greg Glassman & Mike Burgener



La communauté CrossFit regroupe des milliers de membres répartis dans plusieurs pays, avec parmi eux certains des entraîneurs et athlètes les plus compétents en sport et conditionnement physique. Bien que nous soyons forts, engagés et talentueux, notre communauté est principalement connectée via Internet et géographiquement dispersée. Cela signifie que, pour beaucoup, les occasions de recevoir des conseils de nos entraîneurs se limitent à des textes et des événements de formation, chacun avec ses limitations évidentes.

Récemment, nous avons constaté que, bien que nous gérons des dizaines de milliers de milliards de bits de données chaque mois sur CrossFit.com, peu de gens partagent des photos ou des vidéos de leurs efforts d'entraînement pour évaluation. Ce mois-ci, nous avons testé et démontré l'entraînement via des contributions numériques et proposons une incitation à nos amis pour photographier ou filmer leurs efforts, les publier sur le forum CrossFit et laisser les experts donner leur avis.

1 sur 6

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

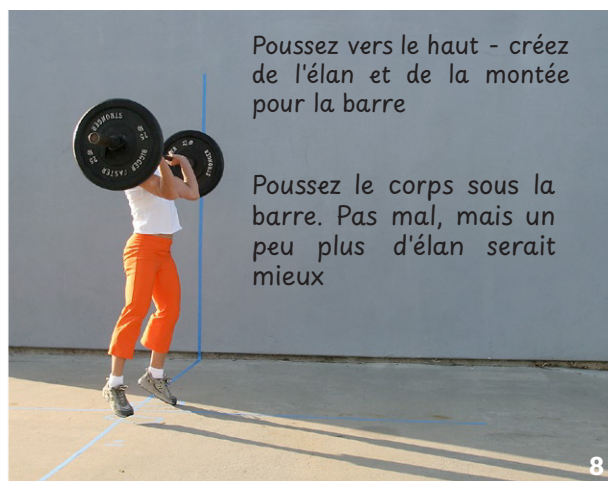
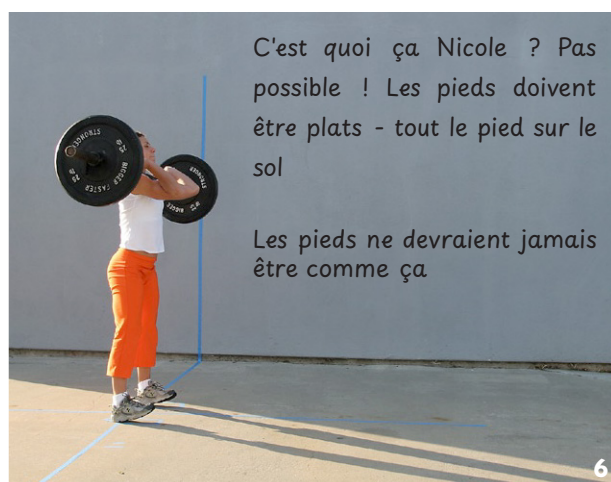
Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>.
Envoyez vos commentaires à feedback@crossfit.com

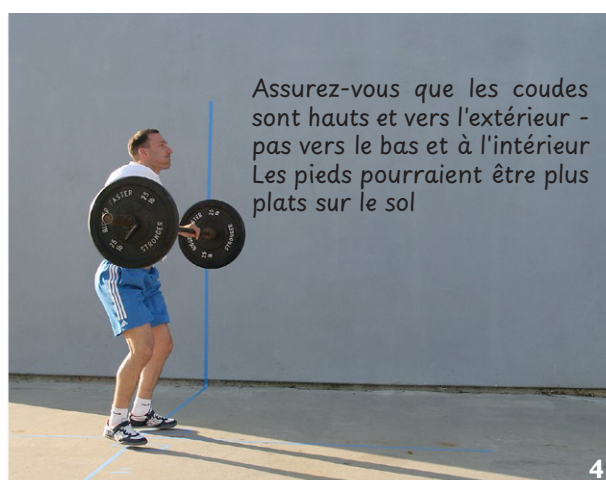
Pour tester et démontrer notre concept d'entraînement numérique, Tony Budding et Nicole Carroll ont pris en photo leur Clean and Jerk et ont envoyé les images au coach Mike Burgener pour évaluation. Nous partageons ici les résultats des retours de Mike, et plus tard cette semaine, nous publierons ces images sur notre forum dans une section réservée à l'entraînement numérique. Ce sera facile : prenez des photos de vos efforts, téléchargez-les en ligne et préparez-vous à recevoir le bon, le mauvais et le moins bon.

Bien que cela ne soit pas strictement nécessaire, nous avons placé une bande de ruban adhésif sur un mur descendant jusqu'au sol et sortant perpendiculairement du mur pour définir le plan frontal qui divise l'athlète en partie avant et arrière. Perpendiculairement à cette ligne de ruban, nous avons tracé une autre bande pour définir le plan sagittal qui divise l'athlète en moitiés droite et gauche. En plaçant l'athlète directement sur l'intersection de ces lignes, nous avons défini la position de départ des pieds. Ces lignes aident à donner de la perspective à la photographie. Les prises de vue ont été effectuées depuis une position trois pas en avant du plan frontal, selon la demande de l'entraîneur Burgener.

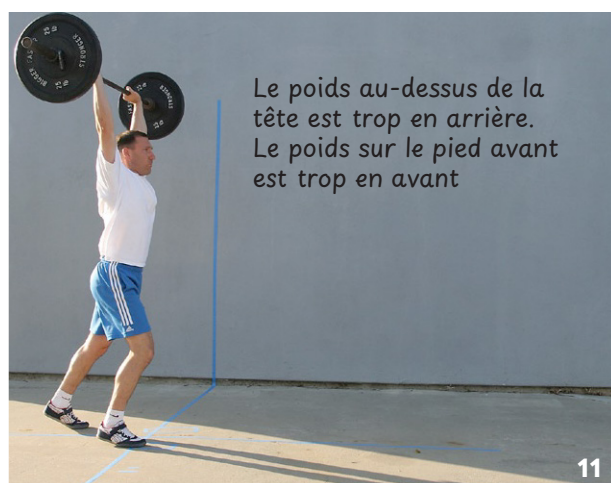
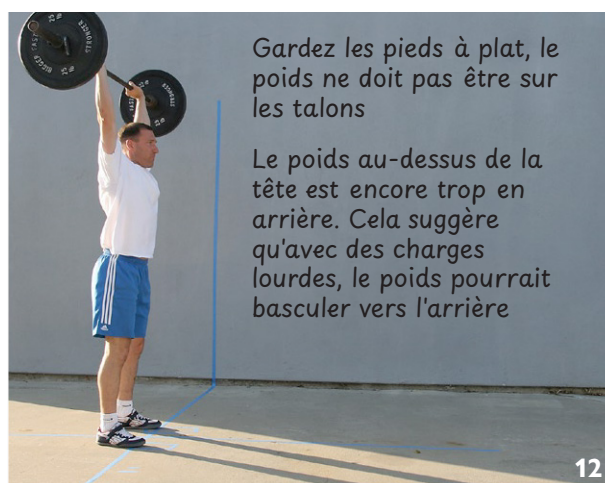
Il semble que cela ait fonctionné, mais seul le temps le dira. Soyez le juge. Publiez vos photos et dites-nous si les retours font une différence dans votre performance. N'est-ce pas généralement notre critère d'évaluation chez CrossFit ?











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.

Mike Burgener, aussi connu sous le nom de « Coach B », ou simplement « Burg », est le propriétaire de Mike's Gym (un affilié de CrossFit et Centre Régional d'Entraînement de USAW), un entraîneur international senior de USAW, ancien entraîneur de l'équipe mondiale junior (1996-2004) et de l'équipe mondiale senior (2005), et entraîneur de force et de conditionnement au Lycée Rancho Buena Vista à Vista, Californie. Il enseigne les séminaires de certification de deux jours sur l'haltérophilie olympique de CrossFit.

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!!

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Squat de Départ

Greg Glassman



Le squat de départ est l'exercice central par excellence, le cœur de la force de démarrage et inégalé pour développer des mouvements athlétiques efficaces.

Ce joyau fonctionnel entraîne pour un transfert d'énergie efficace des grandes parties du corps aux plus petites, ce qui est essentiel dans le mouvement sportif. Pour cette raison, c'est un outil indispensable pour développer vitesse et puissance.

de 7

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement à <http://store.crossfit.com>.
Retours à feedback@crossfit.com

La Squat avec Barre au-dessus (suite...)

La position accroupie aérienne exige et développe également une flexibilité fonctionnelle, et de manière similaire améliore la position accroupie en amplifiant et en pénalisant sévèrement les erreurs de posture, de mouvement et de stabilité.

La position accroupie aérienne est pour le contrôle central, la stabilité et l'équilibre ce que le clean et le snatch sont pour la puissance : inégalée.

Ironiquement, la position accroupie aérienne est extrêmement simple mais universellement problématique pour les débutants. Il y a trois obstacles communs pour apprendre la position accroupie aérienne. Le premier est le manque d'instruction adéquate : en dehors de la communauté de l'haltérophilie olympique, la plupart des instructions sur

la position accroupie aérienne sont malheureusement incorrectes, complètement erronées. Le second est une position accroupie faible : il faut avoir une position accroupie solide comme un roc pour apprendre la position accroupie aérienne. Nous recommandons vivement de consulter le numéro de décembre 2002 du CrossFit Journal sur les positions accroupies avant d'essayer la position accroupie aérienne ; cela pourrait vous faire gagner beaucoup de temps à long terme. Le troisième obstacle est de commencer avec trop de poids : vous n'aurez aucune chance d'apprendre la position accroupie aérienne avec une barre. Vous devrez utiliser une tige en bois ou un tube en PVC ; utiliser quelque chose de plus de cinq livres pour apprendre ce mouvement et votre position accroupie aérienne n'avancera pas.

Voici notre processus en sept étapes pour apprendre la position accroupie aérienne :

1. Commencez uniquement lorsque vous avez une bonne maîtrise de la position accroupie et utilisez une tige ou un tube en PVC, pas de poids. Vous devez pouvoir maintenir une position accroupie profonde avec le dos arqué, la tête et les yeux vers l'avant, et le poids du corps principalement sur les talons pendant plusieurs minutes comme condition préalable pour la position accroupie aérienne. Même une barre d'entraînement de 15 livres est trop lourde pour apprendre la position accroupie aérienne.



La Squat avec Barre au-dessus (suite...)

2. Apprenez à effectuer les mouvements de « déplacements » avec les bras droits en utilisant la barre. Vous devez être capable de déplacer la barre presque à trois cent soixante degrés, en commençant avec la barre en bas et à la longueur des bras devant votre corps, puis la déplacer dans un large arc jusqu'à ce qu'elle repose en bas et derrière vous sans plier les bras à aucun moment du parcours. Commencez avec une prise suffisamment large pour passer facilement, puis rapprochez les mains progressivement jusqu'à ce que le passage présente un étirement modéré des épaules. C'est votre prise d'entraînement.



3. Vous devez être capable d'effectuer le mouvement aller-retour en haut, en bas et à tout point intermédiaire en descendant dans le squat. Entraînez-vous à vous arrêter à différents points du parcours vers le bas, maintenez la position et balancez doucement la barre d'avant en arrière, toujours avec les bras droits. Au bas de chaque squat, déplacez lentement la barre d'avant en arrière.



de 7

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement à <http://store.crossfit.com>.
Retours à feedback@crossfit.com

La Squat avec Barre au-dessus (suite...)

4. Apprenez à trouver le plan frontal avec la barre depuis chaque position dans le squat. Entraînez-vous à le faire les yeux fermés. Vous voulez développer un sens aigu de l'emplacement du plan frontal. C'est le même exercice que l'étape 3, mais cette fois, vous amenez la barre à s'arrêter dans le plan frontal et la maintenez brièvement à chaque passage. Demandez à un partenaire d'entraînement de vérifier si à chaque arrêt la barre est bien dans le plan frontal.



5. Commencez le squat avec la barre au-dessus de la tête en restant debout, droit, et en maintenant la barre aussi haute que possible dans le plan frontal. Vous devez commencer avec la barre directement au-dessus de votre tête, pas derrière vous, ou pire, légèrement en avant.



de 7

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

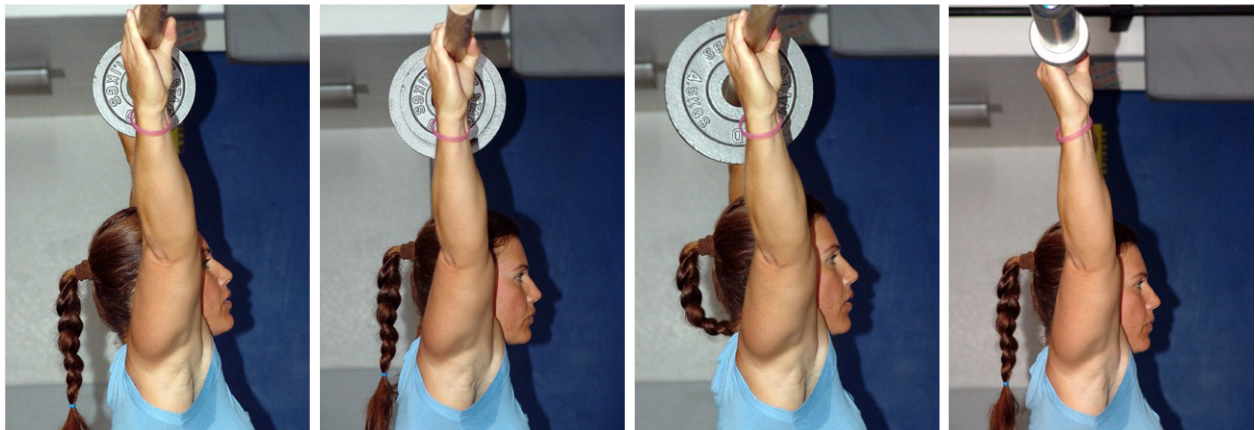
Informations sur l'abonnement à <http://store.crossfit.com>.
Retours à feedback@crossfit.com

La Squat avec Barre au-dessus (suite...)

6. Descendez très lentement jusqu'au bas du squat, en maintenant la barre dans le plan frontal tout le temps. Demandez à un partenaire d'entraînement de vous observer de côté pour s'assurer que la barre ne se déplace pas en avant ou en arrière pendant que vous vous accroupissez. Se déplacer légèrement derrière le plan frontal est acceptable, mais aller de l'avant est une erreur grave. Si vous ne pouvez pas empêcher la barre d'avancer, il se peut que votre prise soit trop étroite. La barre ne se maintiendra pas automatiquement dans le plan frontal ; vous devrez la tirer intentionnellement vers l'arrière pendant la descente.



7. Pratiquez régulièrement le squat d'arraché et augmentez la charge par petites étapes. On peut ajouter un disque de 2,5 livres sur la barre, puis un de 5, encore un de 5, et ensuite un de 2,5, puis un de 10. Ensuite, utilisez une barre d'entraînement de 15 livres, mais en gardant toujours une forme parfaite. Inutile d'ajouter du poids si la barre, et plus tard la barre d'entraînement, ne peut pas être maintenue dans le plan frontal.



de 7

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2008 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement à <http://store.crossfit.com>.
Retours à feedback@crossfit.com

Avec de la pratique, tu pourras rapprocher tes mains et garder la barre dans le plan frontal. Avec le temps, tu peux développer suffisamment de contrôle et de flexibilité pour descendre en squat profond avec les pieds et les mains rapprochés sans que la barre ne bouge vers l'avant. S'entraîner à cela est un excellent exercice d'échauffement et de récupération.

Le squat avec barre au-dessus améliore le contrôle du tronc en pénalisant toute instabilité vers l'avant par une augmentation immédiate du moment sur la hanche et le dos. Quand la barre est parfaitement maintenue au-dessus et immobile, ce qui est presque impossible, le squat ne génère pas de charge supplémentaire sur la hanche ou le dos, mais bouger trop vite, dans la mauvaise ligne d'action ou vaciller peut faire tomber même les charges les plus légères comme un château de cartes. Tu as deux, et seulement deux, options sûres pour abandonner : laisser tomber la charge vers l'avant et reculer ou tomber vers l'arrière, ou laisser tomber vers l'arrière et avancer ou tomber vers l'avant. Les deux sont sûres et faciles. Les échappatoires latérales ne sont pas une option.

La différence entre ton squat avec barre au-dessus et ton squat arrière ou frontal est une mesure solide de ta stabilité et du contrôle de ton tronc ainsi que de la précision de ta posture et de ta ligne d'action pendant le squat. Améliorer et développer ton squat avec barre au-dessus corrigera des défauts non visibles dans le squat arrière et frontal.

À mesure que tes maxims en squat avec barre au-dessus, arrière et frontal augmentent, leur mesure relative révèle beaucoup sur ton potentiel de développement pour le mouvement athlétique.

Une moyenne de tes maxims en squat arrière et frontal est une excellente mesure de la force de ton tronc, de tes hanches et de tes jambes. Ton maximum en squat avec barre au-dessus est une excellente mesure de ta stabilité et du contrôle de ton tronc et, finalement, de ta capacité à générer un pouvoir athlétique efficace et efficient.

Ton maximum en squat avec barre au-dessus sera toujours une fraction de la moyenne de tes maxims en squat arrière et frontal, mais, idéalement, avec le temps, ils devraient converger plutôt que diverger.

S'ils divergent, tu développes de la force dans les hanches et le tronc, mais ta capacité à appliquer le pouvoir de manière efficace distale diminue. Dans les activités athlétiques, tu pourrais être sujet à des blessures. S'ils convergent, tu développes une force et un pouvoir utiles qui peuvent être appliqués avec succès aux mouvements athlétiques.

L'application fonctionnelle ou l'utilité du squat avec barre au-dessus peut ne pas être évidente immédiatement, mais il existe de nombreuses situations dans le monde réel où des objets suffisamment hauts pour passer en dessous sont trop lourds ou pas assez libres pour être soulevés ou poussés par-dessus, mais peuvent être élevés d'abord en abaissant les hanches jusqu'à ce que les bras puissent se verrouiller puis en se relevant en squat.

Une fois maîtrisé, le squat avec barre au-dessus est quelque chose de magnifique : un chef-d'œuvre de contrôle, de stabilité, d'équilibre, de puissance efficace et d'utilité. Allez-y.



Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz et est le rédacteur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste compétitif, il est entraîneur personnel et de conditionnement physique depuis le début des années 80.

La Squat con Bilanciere Sopra la Testa (continuazione...)

Con la pratica, potrai avvicinare le mani e mantenere il bilanciere nel piano frontale. Con il tempo, puoi sviluppare abbastanza controllo e flessibilità per scendere in un profondo squat con piedi e mani uniti senza che il bilanciere si sposti in avanti. Esercitarsi in questo è un ottimo esercizio di riscaldamento e defaticamento.

Lo squat con bilanciere sopra la testa migliora il controllo del core penalizzando qualsiasi instabilità con un aumento istantaneo del momento su anche e schiena. Quando il bilanciere è perfettamente sopra e statico, cosa quasi impossibile, lo squat non carica ulteriormente anche o schiena, ma muoversi troppo velocemente, nella linea d'azione sbagliata, o oscillare può far cadere anche i carichi più leggeri come un castello di carte. Hai due, e solo due, opzioni sicure per abbandonare: lasciare cadere il carico in avanti e indietreggiare o cadere indietro, oppure lasciare cadere all'indietro e avanzare o cadere in avanti. Entrambe sono sicure e facili. Le fughe laterali non sono un'opzione.

La differenza tra il tuo squat con bilanciere sopra la testa e il tuo squat posteriore o frontale è una misura solida della tua stabilità e controllo del core e della precisione della tua postura e linea d'azione nello squat. Migliorare e sviluppare il tuo squat con bilanciere sopra la testa correggerà difetti non visibili nello squat posteriore e frontale.

Man mano che aumentano i tuoi massimi nello squat con bilanciere sopra la testa, posteriore e frontale, la loro misura relativa rivela molto sul tuo potenziale di sviluppo nel movimento atletico.

Una media dei tuoi massimi nello squat posteriore e frontale è un'ottima misura della forza del tuo core, anche e gambe. Il tuo massimo nello squat con bilanciere sopra la testa è un'ottima misura della tua stabilità e controllo del core e, in ultima analisi, della tua capacità di generare potenza atletica efficace ed efficiente.

Il tuo massimo nello squat con bilanciere sopra la testa sarà sempre una frazione della media dei tuoi massimi nello squat posteriore e frontale, ma, idealmente, col tempo, dovrebbero convergere anziché divergere.

Se divergono, stai sviluppando forza nelle anche e nel core, ma la tua capacità di applicare la potenza in modo efficiente a distanza si riduce. Nelle attività atletiche, potresti essere incline a lesioni. Se convergono, stai sviluppando forza e potenza utili che possono essere applicate con successo ai movimenti atletici.

L'applicazione funzionale o l'utilità dello squat con bilanciere sopra la testa potrebbe non essere immediatamente evidente, ma ci sono molte situazioni nel mondo reale in cui oggetti abbastanza alti da passare sotto sono troppo pesanti o non abbastanza liberi per essere sollevati o spinti sopra, ma possono essere sollevati prima abbassando le anche finché le braccia non possono bloccarsi e poi salendo in squat.

Una volta sviluppato, lo squat con bilanciere sopra la testa è qualcosa di splendido: un capolavoro di controllo, stabilità, equilibrio, potenza efficiente e utilità. Vai avanti.



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore personale e di fitness dai primi anni '80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

L'épaule dans le soulèvement

Greg Glassman

Quelle devrait être la contribution de l'épaule lors du levage de poids au-dessus de la tête ? L'épaule doit-elle rester fixe ou s'élever vers l'oreille pendant un levage ? Ces questions ont récemment émergé sur le forum de discussion de CrossFit et se sont étendues à d'autres sites de fitness où nos réponses et pratiques diffèrent de l'orthodoxie locale.

Bien que ces questions soient intéressantes — et potentiellement cruciales en termes de sécurité et d'efficacité — elles offrent aussi une occasion de détailler comment chez CrossFit nous évaluons généralement tous les méthodes d'entraînement et résolvons les questions techniques. C'est précisément le but de cet article : révéler notre réflexion sur ce qui guide et fonde nos croyances et pratiques.

Pour répondre à la question sur le rôle de l'épaule dans le levage au-dessus de la tête, nous souhaitons analyser les méthodes et techniques des athlètes qui soulèvent ou maintiennent des charges significatives au-dessus de la tête dans le cadre normal de leur sport ; évaluer ces méthodes par rapport aux principes observés, fiables et reconnus de la performance humaine ; et mener des expériences locales, là où c'est éthique et sensé de le faire. Nous évaluons les méthodes de manière expérimentale, théorique et clinique, mais chaque étape a une nature empirique. Même nos théories n'ont d'utilité que dans la mesure où elles sont cohérentes avec l'observation.

En cherchant des athlètes dont le sport implique régulièrement des charges significatives au-dessus de la tête, nous trouvons un trésor chez les gymnastes et haltérophiles (haltérophiles olympiques).

Les charges, la vitesse, les angles, l'amplitude de mouvement et les dynamiques extrêmes de l'épaule en gymnastique n'ont pas d'égal



dans d'autres sports. Nous disons souvent que les gymnastes sont les étudiants de troisième cycle du travail des épaules et que les autres athlètes sont à l'école primaire. Les charges au-dessus de la tête que vivent les gymnastes sont énormes et impliquent souvent d'atterrir sur les mains depuis des hauteurs significatives ou de se déplacer puissamment à travers un appui renversé.

de 4

À titre d'exemples, regardez le "handstand retourné" réalisé sur les barres parallèles et le "flic-flac" exécuté dans les exercices libres, tous deux du site Drills and Skills de l'entraîneur Roger Harrell.

Concernant le rôle de l'épaule lors du maintien de charges au-dessus de la tête, la perspective des gymnastes est très claire. L'épaule doit être collée à l'oreille. On appelle cela une "épaule active". Dans toute activité, une épaule active est celle qui travaille contre une charge. Lors d'un appui renversé, cela signifie qu'elle est solidement près de l'oreille grâce au muscle trapèze; sur les barres parallèles, cependant, l'épaule active est maintenue vers le bas et éloignée des oreilles par le muscle grand dorsal. Dans les deux cas, l'épaule active travaille contre la charge. Nous utilisons le terme "inactive" ou "passive" pour désigner une épaule qui cède sous une charge. Les gymnastes apprennent dès le début à "monter les épaules aux oreilles" pour obtenir force, contrôle et stabilité au-dessus de la tête.

Les haltérophiles sont aussi des experts en levage de charges au-dessus de la tête; c'est leur spécialité. Les dynamiques et les charges supportées lors de l'arraché sont énormes. Regardez l'avatar de Pyrros Dimas sur le forum de discussion de Dan John. Il ne faut pas beaucoup d'imagination pour apprécier la difficulté et les exigences de soulever presque deux fois son poids corporel et de le capturer en position accroupie au-dessus de la tête, la posture la plus difficile et exigeante. (Consultez cette publication sur le forum pour une photo d'épaules actives lors d'un arraché de 200 kg.)

Pour les haltérophiles, l'importance d'une épaule active lors du levage et du maintien de poids au-dessus de la tête est également évidente. Considérez à nouveau l'arraché. C'est une puissante contraction du trapèze qui propulse la charge vers le haut avant que l'athlète ne plonge en dessous pour attraper la barre en position accroupie au-dessus de la tête. La contraction puissante du trapèze continue l'accélération de la barre amorcée par les hanches et les jambes et menée jusqu'à l'extension complète de la hanche, lorsque la hanche s'inverse instantanément. Ce même haussement d'épaules propulse l'athlète sous la barre où il l'attrape, avec les bras entièrement étendus, soutenu par le recrutement complet du trapèze : une épaule active. Ce même haussement, l'épaule active dynamique, propulse la charge, projette l'athlète et soutient la charge.



L'épaule dans le soulèvement(suite...)

Quels principes, s'il y en a, de la performance humaine soutiennent les approches spécifiques des haltérophiles et des gymnastes pour gérer les charges au-dessus de la tête ?

Tout d'abord, une amplitude complète de mouvement et des lignes d'action plus longues ont une application athlétique plus large que leurs équivalents limités. Elles offrent des schémas de recrutement moteur plus naturels et plus puissants grâce à un parcours plus étendu. Chez CrossFit, nous ne faisons pas de squats partiels, de pressions partielles ou de levées partielles. Nous recherchons la ligne d'action la plus longue avec une amplitude complète de mouvement. Une épaule active étend la portée au-dessus de la tête de quelques centimètres.

Deuxièmement, les parties du corps les plus proches du centre (les plus proximales) sont plus fortes que celles plus éloignées (les plus distales). On peut réaliser un travail meilleur et plus puissant avec les parties proximales qu'avec les distales. En recrutant les trapèzes dans les levées au-dessus de la tête, nous sollicitons des muscles bien plus puissants que ceux des bras. (Nous pouvons tous hausser plus de poids que nous ne pouvons en presser.)

Troisièmement, les mouvements athlétiques s'expriment généralement par une vague de recrutement musculaire allant du centre vers les extrémités (de proximal à distal), où les parties du corps plus grandes et plus fortes accélèrent les charges et les transmettent aux parties du corps plus petites et plus faibles pour une accélération continue. Retirer l'épaule active des levées au-dessus de la tête crée une rupture dans la chaîne cinétique dans le cas du 'jerk' ou du 'push-press' et raccourcit la chaîne dans le 'shoulder press'.

Il serait pertinent de demander aux haltérophiles et gymnastes à quelle fréquence et dans quelle mesure les blessures à l'épaule sont présentes dans leurs sports respectifs. Nous l'avons fait et n'avons trouvé aucune raison de penser qu'ils ont plus ou moins de blessures à l'épaule que la population générale. Les entraîneurs sont généralement des sources très fiables pour évaluer la propension d'un sport aux blessures. Demandez à un entraîneur de football s'il voit des ligaments du genou déchirés et la réponse sera un rire de reconnaissance et un hochement de tête. Demandez-lui à propos de dos cassés et vous aurez un rapide "non". Nos entraîneurs d'haltérophilie et de gymnastique reconnaissent un bon nombre de blessures régulières, voire courantes, mais pas à l'épaule.

Comment les CrossFitters s'en sortent-ils avec des levées au-dessus de la tête avec une épaule active ? Tout comme les haltérophiles et les gymnastes, nous n'avons aucune raison de soupçonner une relation causale significative entre nos levées au-dessus de la tête et les blessures à l'épaule. Dans les communautés de fitness où lever au-dessus de la tête est



de 4

L'épaule levée (suite...)

Bien qu'elle semble nuisible, il existe souvent des preuves claires d'une détérioration inactive ou passive de l'épaule lors des levées au-dessus de la tête.

Plusieurs CrossFitters, Tyler Hass et moi-même, pour en nommer deux, avons expérimenté des mouvements de gymnastique simples et des épaules passives, à notre grand regret (comme raconté ici). Tyler a découvert que faire le poirier sans coller les épaules aux oreilles était désastreux, et j'ai découvert que reculer habilement les épaules des oreilles en faisant le poirier était incroyablement douloureux.

Nous pensons qu'une épaule active est un ancrage solide, un soutien et un moteur pour des mouvements de grande force, à fort impact ou de grande puissance. Une épaule inactive ne l'est pas. La dynamique des contributions de l'épaule aux mouvements de musculation et de gymnastique suggère un potentiel dans les exercices qui passent simplement l'épaule de passive à active depuis différentes postures. Cela peut se faire en étant suspendu à une barre, en appui sur des anneaux ou des barres, et en tenant une barre avec le bras étendu vers le bas et devant les jambes. Curieusement, seul le troisième de ces mouvements, le « haussement d'épaules », est un exercice courant en salle de sport et est reconnu comme puissant et important.

Les leçons que nous avons tirées de cette étude sur le levage et le soutien au-dessus de la tête peuvent être appliquées aux tractions, dips, cleans, snatches, presses, tirages, pompes et même à l'aviron, renforçant ainsi notre engagement envers une participation active de l'épaule pour chacun de ces exercices.

En prenant des photos pour cet article, nous avons constaté certaines limitations posturales chez certains de nos meilleurs athlètes. Un en particulier a rencontré de grandes difficultés à tenir une barre au-dessus de sa tête avec les épaules élevées vers les oreilles. Le même athlète a montré à plusieurs reprises de grandes difficultés à faire le poirier et d'autres exercices au-dessus de la tête. Nous connaissons depuis longtemps les limitations posturales qui révèlent des déficiences fonctionnelles. Nous avons maintenant un autre aspect auquel prêter attention.



Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz, et il est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il est entraîneur et préparateur physique depuis le début des années 1980.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Rhabdomyolyse induite par CrossFit

Greg Glassman



Nous avons abordé la rhabdomyolyse dans une édition précédente (CrossFit Journal 33, mai 2005) et revenons sur le sujet ce mois-ci, non seulement pour réitérer notre avertissement, mais aussi pour partager les leçons apprises sur la 'rhabdo d'effort'.

Avant que le premier cas de rhabdo ne soit porté à notre attention, nous mettions régulièrement en garde contre la puissance de CrossFit dès que l'occasion se présentait. Dans l'édition de janvier 2005 du journal, nous avons offert la mise en garde suivante pour les nouveaux confrontés au WOD (entraînement du jour) : "D'innombrables experts des communautés sportives et des opérations spéciales, considérés à toute épreuve, ont été brûlés sur l'autel de l'ego et de l'intensité." Il s'avère que cette brûlure est la rhabdo, et nous nous trouvons maintenant obligés non seulement d'expliquer la puissance de CrossFit, mais aussi d'avertir de sa potentielle létalité.

Nous pouvons nous passer de nombreux détails médicaux avec une description rapide et simple de la rhabdomyolyse comme un effondrement systémique potentiellement mortel initié par les reins en réponse à la présence de débris de fibres musculaires et de déchets dans la circulation sanguine. Il y a plusieurs

de 3

Causes et types de rhabdomyolyse, classés selon la cause sous-jacente de la dégradation musculaire. Avec le CrossFit, nous avons affaire à ce que l'on appelle la rhabdomyolyse d'effort. Cela peut neutraliser, mutiler et même causer la mort.

À ce jour, nous avons vu cinq cas de rhabdomyolyse d'effort associés aux entraînements CrossFit. Chaque cas a entraîné une hospitalisation de la personne concernée. Le séjour hospitalier le plus long était de six jours, le plus court de deux jours. Ils se sont tous complètement rétablis. Le plus touché était extrêmement malade, le moins touché ne présentait aucune plainte autre que la raideur. Tout le monde était extrêmement endolori. Cependant, la raideur n'explique pas suffisamment l'inconfort de la rhabdomyolyse. Le plus touché, un membre du SWAT, affirme que six jours de morphine intraveineuse ont à peine soulagé la douleur.

Les victimes comprennent :

- 1) Étudiant, surfeur, vétériste, début de la vingtaine. Son deuxième cours de CrossFit en trois jours était un entraînement de groupe rapide et intense comprenant des tractions assistées à haute répétition. Elle se sentit douloureuse, puis encore plus douloureuse. Il est allé aux urgences. Elle a été admise. Il a passé trois jours à l'hôpital. Elle ne « se sentait pas malade ».
- 2) Dermatologue au cours de ses quarante dernières années. Fan de tennis. Activité récréative et compétitive. Son premier entraînement CrossFit a eu lieu lundi, son deuxième mercredi. Il a joué plusieurs heures de tennis vendredi, samedi et dimanche. Hospitalisé lundi. Son principal reproche était la raideur.
- 3) Un homme du SWAT d'âge moyen, célèbre pour ses exploits dans un bureau de shérif très fréquenté. Un ami CrossFitter l'a emmené vivre une première expérience similaire à « Helen ». Cela l'a presque tué, littéralement. Notre premier et pire épisode de rhabdomyolyse (et celui décrit en détail dans le numéro 33 du magazine). Il est maintenant un passionné de CrossFitter.
- 4) Lanceur de softball universitaire. Elle a contesté la virilité de son petit ami coureur lorsqu'il s'est plaint de l'entraînement « Tabata This » de CrossFit. Le coureur a lancé le défi Pepsi à sa petite amie. Elle n'a pas terminé la formation et a été hospitalisée trois jours plus tard pendant quatre jours. Une fille très malade.
- 5) Personnel des opérations spéciales. Il a ignoré les avertissements pour en savoir plus sur le CrossFit avant d'assister à un séminaire de trois jours sur la FK. Il a mis sa routine de musculation et de course à pied à l'épreuve avec CrossFit et a enregistré des performances de troisième et quatrième quartile au cours des deux premiers jours sur trois, passant à l'observation le troisième jour (probablement

lui a sauvé la vie), et à l'hôpital pendant les jours 4 à 8. Trop de CrossFit, trop tôt.

Tous les cinq sont complètement rétablis. Le plus durement touché, l'homme SWAT, est désormais un CrossFitter engagé et peut facilement mener à bien des séances d'entraînement qui l'ont presque tué.

Nous avons observé une rhabdomyolyse chez des hommes et des femmes, ainsi que chez des personnes jeunes et d'âge moyen. Tous ont été et continuent d'être des concurrents coriaces et étaient, selon les normes communes et populaires, très en forme. Ils étaient tous des athlètes. Nous n'avons pas vu ni entendu parler de cas de rhabdomyolyse d'effort impliquant des individus auparavant sédentaires ou inactifs.

Les scénarios, les circonstances, l'âge, le sexe, les antécédents et les entraîneurs impliqués variaient considérablement dans nos cinq cas, mais chaque victime était nouvelle dans le CrossFit. Chacun a été impacté par sa première ou sa deuxième formation. Les victimes du doublé ont eu leur deuxième entraînement deux jours après le premier.

Nous n'avons pas trouvé de programme d'entraînement autre que des mouvements fonctionnels constamment variés et effectués à haute intensité (CrossFit) qui réduisent les risques de chute et de brûlure, pouvant potentiellement contracter une rhabdomyolyse, lors de la première exposition au CrossFit. Aucun CrossFitter expérimenté n'a jamais eu de problèmes de rhabdomyolyse.

Nos victimes n'avaient généralement subi que des entraînements de faible puissance et de faible intensité. Les programmes qui séparent l'entraînement en force du cardio sont presque toujours de faible intensité. L'entraînement de musculation combiné à la course à pied longue distance ne constitue pas une préparation adéquate au sport, au combat, à l'urgence ou au CrossFit.

Depuis notre premier rapport sur la rhabdomyolyse il y a cinq mois, la National Strength and Conditioning Association (NSCA) a publié des articles dans son magazine et présenté des experts en rhabdomyolyse lors de ses événements. La rhabdomyolyse décrite est généralement corrélée à l'épuisement, à la déshydratation, à une humidité élevée, à des températures élevées et à des pratiques prolongées. La confusion mentale et les dépôts de sel sont proposés comme signes. Ce n'est pas la rhabdomyolyse à laquelle nous avons assisté.

La rhabdomyolyse que nous avons observée est issue de séances de vingt minutes ou moins, avec une température et une humidité douces ou basses. Les victimes n'haletaient pas excessivement, ne faisaient pas d'efforts, ne grognaient pas et n'exprimaient pas d'inconfort anormal suite aux séances d'entraînement. Les athlètes ayant souffert de rhabdomyolyse ont obtenu des résultats marginaux en CrossFit

lors de leurs performances et ne montraient pas de signes de malaise inhabituel. Ils quittaient leurs entraînements apparemment sans plus de problèmes que quiconque. Le contexte et les circonstances attribuées à la rhabdomyolyse dans la littérature sportive et médicale sont si différents de ce que nous avons vécu que nous avons appelé la rhabdomyolyse que nous avons observée « rhabdomyolyse froide ».

De notre point de vue, il semble évident que ces personnes ont été soumises à trop de travail en très peu de temps. Leur entraînement préalable—les types de programmes proposés dans les salles de sport commerciales, les magazines de fitness, les sites Internet populaires, l'armée américaine (y compris la formation des opérations spéciales) et les agences de formation de la police—s'est avéré terriblement insuffisant pour les préparer à une production de puissance soutenue.

Les athlètes d'élite de CrossFit réalisent 18 000 livres-pieds de travail par minute pendant trois ou quatre minutes (soit presque la moitié d'un cheval-vapeur !). C'est ce que nos athlètes de haut niveau font lors d'entraînements comme « Fran ». Sans s'entraîner délibérément pour atteindre la plus haute expression de travail efficace sur un large éventail de temps, il est pratiquement impossible de fournir une puissance aussi élevée que celle de nos athlètes. Le stimulus d'entraînement pour développer la résistance au pouvoir proche de celui de nos athlètes n'existe tout simplement pas. CrossFit utilise des exercices, des lignes d'action et des modèles de programmation qui permettent l'expression d'un volume maximum de travail sur un large domaine de temps. Nous pensons que personne d'autre ne fait cela nulle part.

Les athlètes des programmes d'entraînement conventionnels ont constaté que, comparés aux athlètes entraînés en CrossFit, a) ils ne peuvent pas maintenir des charges de travail aussi élevées, b) ils risquent de subir des traumatismes orthopédiques en essayant, et c) ils développent une rhabdomyolyse à des niveaux de puissance que les habitués de CrossFit, y compris les femmes, les athlètes plus âgés et les enfants, maintiennent facilement.

Ce que nous enseigne l'épidémie de rhabdomyolyse, c'est que les CrossFitters sont entraînés à réaliser plus de travail, un travail plus efficace et plus sûr dans une période de temps donnée que tout autre athlète. Je pense que nous pouvons, avons et continuerons à le démontrer à tous ceux qui souhaitent observer, écouter et réfléchir.

Le modèle « plus de travail, travail plus efficace et travail plus sûr » de CrossFit explique les performances faibles et la rhabdomyolyse occasionnelle chez les athlètes apparemment en forme exposés à CrossFit, notre supériorité sur les protocoles d'entraînement traditionnels lors des essais cliniques, et l'absence totale et

complète de défis aux performances d'entraînement de CrossFit de la part des non-CrossFitters dans un appel public prolongé de près de cinq ans pour que des personnes plus en forme et plus fortes partout montrent de quoi elles sont capables.

La nature, le combat et les urgences peuvent exiger de réaliser rapidement de grands volumes de travail pour réussir ou survivre. Tant que d'autres ne rejoindront pas CrossFit dans la préparation des athlètes à cette réalité, le problème de la rhabdomyolyse d'effort sera notre seul à affronter.

Nous avons identifié trois domaines clés où nous pouvons minimiser l'exposition des personnes non préparées aux défis physiques du monde réel. Notre programme de réduction de la rhabdomyolyse comprend l'offre de cours d'« éléments » pour les nouveaux venus, où le rythme, et donc la production de puissance, est maintenu bas pendant que les athlètes ont le temps d'apprendre de nouveaux mouvements et de se développer et s'adapter progressivement à des productions de puissance plus élevées. Le modèle mental que nous avons donné à nos entraîneurs est celui d'une entrée plus longue sur l'autoroute de l'intensité totale pour les nouveaux venus.

Pour nos séminaires, nous émettons des ordres de précaution avant le séminaire aux participants recommandant l'exposition aux mouvements fonctionnels avant la date du séminaire. Nous produisons un vidéo/DVD avant le séminaire qui avertira de la rhabdomyolyse et aidera les participants à se préparer au séminaire. Nous allons également identifier les participants non initiés à CrossFit et leur conseiller personnellement de modérer leurs efforts et leur participation.

Enfin, nous discutons avec notre concepteur de site web pour des avertissements plus visibles afin de capter toute personne non préparée qui pourrait imprudemment décider, malgré nos avertissements, d'affronter un entraînement à pleine puissance et totalement non préparée.



Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz et il est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il entraîne le fitness et le conditionnement depuis le début des années 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Sit-Up Glute-Hamstring

Greg Glassman

Nous avons quatre développeurs de glute-hamstring (GHD) (http://store.sorinex.com/product_p/ghb-1.htm) chez CrossFit Santa Cruz. Nous les utilisons pour les extensions du dos et les sit-ups. Ce mois-ci, nous explorons le sit-up du développeur de glute-hamstring, autrefois connu sous le nom de sit-up de chaise romaine.

Le sit-up GHD était autrefois un exercice courant en salle de sport. Aujourd'hui, il est rare de voir quelqu'un faire autre chose que des extensions de dos sur le GHD. En grande partie, le déclin du sit-up GHD ou de la chaise romaine a coïncidé avec l'émergence du crunch. Le crunch est devenu à la mode en raison des avertissements et affirmations dans les médias populaires sur l'impact destructeur du sit-up traditionnel sur le dos.

Il a été avancé que les principaux moteurs du sit-up style GHD étaient les fléchisseurs de la hanche et non les abdominaux, et par conséquent, ce type de sit-up, et d'autres similaires, n'étaient pas réellement de bons exercices pour les abdominaux. De plus, il a été affirmé que recruter les fléchisseurs de la hanche pour soulever le torse était nuisible à la colonne lombaire.

De temps en temps, nous avons la chance de rencontrer un physiologiste de l'exercice qui répète ce message sur la mauvaise activation des abdominaux et la destruction de la partie inférieure du dos face à l'appareil GHD. Ce que nous faisons, c'est leur demander de monter sur le GHD et de réaliser une série de trente sit-ups pour nous tout en répétant l'affirmation de mauvaise activation.

Le plaisir arrive le lendemain quand le rapport du scientifique de l'exercice est qu'ils sont presque

trop endoloris pour s'asseoir. Rire, marcher, se tenir debout et bouger devient un véritable calvaire. Où ressentent-ils la douleur ? Dans les abdominaux.

Notre histoire préférée dans cette veine vient de Matt Weaver (www.speed101.com), potentiellement l'homme le plus rapide du monde. En plus d'être connu pour atteindre 137 km/h à vélo, Matt a été couronné "Roi du Sit-Up" au lycée pour avoir réalisé 100 sit-ups parfaits en une minute. Lors de l'une de ses premières visites à CrossFit Santa Cruz, il s'est retrouvé dans un circuit multi-stations avec un groupe de vétérans de CrossFit comprenant vingt et une répétitions de sit-ups GHD avec un mouvement complet, les mains atteignant le sol.

L'entraînement a rendu Matt malade immédiatement après. Ce fut une surprise, mais rien ne l'a préparé à ce qui est venu le lendemain matin : "Je me suis réveillé plus tard sans la moindre capacité à m'asseoir. C'était comme si le six-pack avait complètement disparu, même si toutes les côtes restaient. La malédiction m'a laissé seulement capable de rouler et de me glisser comme un serpent hors du lit. À partir de là, j'ai dû utiliser mes bras de manière humiliante pour me déplacer. J'ai évité d'être vu. Une semaine s'est écoulée, et j'ai commencé à me revitaliser."

Le pire était à venir ! Après avoir été détrôné comme Roi du Sit-Up, les abdominaux de Matt étaient visiblement gonflés et distendus. Ce garçon semblait gros et bronzé, là où la semaine précédente il était défini et pâle. Au fur et à mesure que le gonflement diminuait, son abdomen a grandi et grandi.

de 4

Développé-fessier Sit-Up (suite...)

et a grandi. Le père de Matt, John, est médecin urgentiste, donc il a été consulté. Il a ri jusqu'à presque en avoir une crise. (Notre genre de médecin.)

Avant que le gonflement ne s'arrête, le scrotum de Matt était devenu aussi gros qu'un petit et très laid cantaloup. Pourquoi nous n'avons pas de photos, nous ne le comprendrons jamais.

Apparemment, les fluides qui avaient gonflé les abdos de Matt avaient drainé dans le canal inguinal et rempli le scrotum. Oh, et apparemment les sit-ups GHD sollicitent les abdos. Matt en est convaincu.

La leçon que nous avons tirée des sit-ups GHD est qu'en dépit de la primauté des fléchisseurs de la hanche sur les fléchisseurs du tronc, ou les abdos, dans ce sit-up, ils sollicitent fortement les abdos de deux manières. D'abord, le mouvement amène le tronc de l'hyperextension à la flexion complète, quoique avec une charge négligeable. (Aucun crunch ne peut égaler cette amplitude de mouvement.) Ensuite, le rôle des abdos dans ce sit-up est puissant et largement isométrique, c'est-à-dire qu'ils stabilisent le torse contre une extension excessive.

Ce second point est conforme à notre conviction que les contractions les plus puissantes, fonctionnelles et développementales du tronc sont isométriques, pas isocinétiques. Nos exercices favoris pour les abdos sont principalement des exercices de stabilisation ou isométriques. Le sit-up GHD, le L sit et le squat avec poids au-dessus de la tête partagent ce rôle de stabilisation. Le manque de flexion du tronc dans ces mouvements cache leur efficacité aux non-initiés.

Notre expérience avec les athlètes et le travail de flexion statique de la hanche comme le L sit et des exercices plus dynamiques comme le sit-up GHD nous a conduit à plusieurs conclusions :

1. L'achat et la force des fléchisseurs de la hanche suggèrent leur importance pour le mouvement fonctionnel. Un expert a calculé qu'ils sont capables de générer plusieurs fois la force que les abdos peuvent. Penser que des muscles avec un tel avantage mécanique ne devraient pas être utilisés à leur avantage est ridicule.
2. La plupart des athlètes modernes ont des fléchisseurs de hanche faibles et cela affecte la plupart des performances.
3. Des fléchisseurs de hanche faibles garantissent des abdos faibles—surtout des abdos inférieurs faibles—et aucune quantité de crunchs ne peut compenser cela. (Il semble que chaque salle de sport ait un cours d'abdos

avec un instructeur qui a une proéminence abdominale inférieure. Demandez-lui de tenir un genou en l'air tout en se tenant sur l'autre jambe et de résister à votre poussée du genou vers le bas avec quelques doigts. C'est facile de pousser le genou vers le bas, et ça ne devrait pas l'être).

4. Sans exercices de contraction/stabilisation statique, les abdos n'apprennent jamais à remplir leur rôle le plus critique et fonctionnel : la stabilisation de la ligne médiane.

Qu'en est-il du danger pour le bas du dos censé être induit par un travail intense des fléchisseurs de hanche ? Nous n'avons ni provoqué ni observé ces dommages. Nous avons cependant quelques hypothèses sur la façon dont cela aurait pu se produire dans les communautés où les sit-ups sur chaise romaine et les sit-ups PT militaires traditionnels étaient largement acceptés.

D'abord, dans le PT militaire et des forces de l'ordre où le sit-up était roi, il était et est essentiellement un mouvement biphasique. Avec les pieds ancrés et les genoux pliés, ce sit-up monte avec une légère pause au milieu de l'action. Regardez une vidéo de quelqu'un faisant ces sit-ups et vous verrez la pause.

Ce qui se passe, c'est que le haut du dos entre en contact solide avec le sol sous les abdos supérieurs, de sorte qu'ils peuvent fléchir le tronc et faire levier sur le point de contact. À mesure que le sit-up continue, les abdos du milieu fléchissent le torse mais la courbe lombaire cède sans trouver de résistance et à la contraction complète du rectus moyen, la colonne est neutre et non fléchie. La contraction s'est produite sans réelle charge ; le ventre et le dos se sont juste rapprochés du sol. Cela bloque le sit-up mais le bassin et le bas du dos ont un contact solide avec le sol donc les fléchisseurs de la hanche complètent le mouvement. Le comptage naturel, biphasique, un-deux, du sit-up militaire est une répétition des abdos supérieurs lançant le mouvement aux fléchisseurs de la hanche où ils terminent le mouvement. Abdos supérieurs, fléchisseurs de hanche. Abdos supérieurs, fléchisseurs de hanche. Aucun travail efficace des abdos du milieu.

Ce manque de travail des abdos du milieu, et par conséquent de force dans le rectus moyen, et la violence de la transmission des abdos supérieurs aux inférieurs ont peut-être présenté une usure malsaine de la colonne lombaire. Cette compréhension est venue, en partie, d'un travail brillant de Koch, Blom et Jacob dans la production de l'« Ab Mat » (http://www.backbuilder.com/abmat_situps.htm).

Développé-assis Glute-Ham (suite...)

Deuxièmement, en observant les gens effectuer des abdominaux sur le GHD, nous remarquons que très peu utilisent tous les fléchisseurs de la hanche pour se redresser. Les fléchisseurs de la hanche incluent l'ilio-psoas et le droit fémoral. L'ilio-psoas prend son origine dans la colonne lombaire et s'attache au fémur. Lors de l'abdominal, il tire l'athlète vers la position assise par la colonne lombaire, créant potentiellement des forces de cisaillement gênantes sur la colonne. Le droit fémoral est la partie supérieure du quadriceps et il étend la jambe tout en fléchissant la hanche. Le droit fémoral prend son origine au bassin et s'attache à la rotule via le tendon rotulien. Lors de l'abdominal, le droit fémoral tire l'athlète vers la position assise à partir du bassin et de la crête iliaque. L'activation du droit fémoral pendant l'abdominal GHD a deux effets importants. Premièrement, il ajoute une force significative au mouvement. L'accélération

ont tenu l'abdominal en haute estime ont généralement négligé le travail sur l'extension de la hanche. La formation physique militaire et policière a historiquement été fascinée par l'abdominal. C'est l'un des critères par lesquels la forme physique de la police et de l'armée est traditionnellement mesurée. Dans la plupart de ces programmes, il n'y a pas de squats, pas de soulevés de terre, pas de « good mornings », pas de soulevés de terre à jambes tendues, et pas d'exercices d'extension du dos ou de la hanche. La chaîne postérieure dans ces communautés ne voit généralement aucun travail autre que la course ou peut-être les burpees. Ce déséquilibre d'exercices réguliers de flexion de la hanche avec peu d'extension de la hanche et pas d'extension complète de la hanche, ce qu'il présage pour les blessures, nous ne le savons pas. Le déséquilibre ne peut pas être une bonne chose, cependant. Quoi qu'il en soit, nous considérons nos exercices d'extension du dos et de la hanche sur le GHD comme indispensables pour la santé du bas du dos.

du torse vers la position verticale est si puissante lorsque le droit fémoral est engagé que nos entraîneurs peuvent détecter son utilisation ou son absence de participation de leur vision périphérique. Ce qu'il ajoute au mouvement est évident en termes de vitesse et d'accélération du torse. Deuxièmement, le droit fémoral réduit la force de cisaillement sur les vertèbres lombaires en tirant à partir du bassin et de la crête iliaque plutôt que de la colonne lombaire.

Lors de l'entraînement à l'abdominal GHD, nous donnons l'instruction à l'athlète d'étendre

<http://media.crossfit.com/cf-video/cfj-oct-2005/glute-ham-demo.wmv>



vigoureusement les jambes en remontant. La différence est évidente



pour tous ceux qui regardent lorsque le droit fémoral entre en action. Ceux qui ont identifié l'abdominal GHD et d'autres abdominaux avec pieds ancrés comme source de douleurs lombaires semblent toujours tirer uniquement avec l'ilio-psoas et n'utiliser jamais le droit fémoral. Ceux qui ont eu des problèmes de douleurs lombaires dus aux abdominaux GHD ou au banc romain trouveront un soulagement considérable en s'entraînant à utiliser tous les fléchisseurs de la hanche pour effectuer les abdominaux.

Troisièmement, trop souvent, les communautés qui



sur 4

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com



Nous commençons les débutants sur le GHD sit-up en les surveillant pour s'assurer qu'ils peuvent descendre jusqu'à être parallèles sans s'effondrer. (L'année dernière, et très brièvement, nous avons formé un entraîneur de l'Université de Stanford qui insistait beaucoup sur l'entraînement du tronc sur le Swiss ball. Lorsqu'il a essayé le GHD, il est tombé en arrière et n'a pas pu se relever. Il a fallu le soulever pour le ramener à l'horizontale.) Si notre athlète a un tronc aussi faible que celui de l'entraîneur de Stanford, nous le commençons sur l'AbMat et réintroduisons le GHD sit-up plus tard, une fois qu'une force plus fondamentale a été développée.

Nous déconseillons également aux nouveaux de se lancer sans retenue dans le GHD pour éviter le syndrome du cantaloup de Matt Weaver décrit ci-dessus. C'est un exercice puissant qui a mis sur la touche des dizaines d'athlètes très forts pendant quelques jours à une semaine.

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de Crossfit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il est entraîneur de fitness et coach en conditionnement physique depuis le début des années 1980.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Exercices de Transfert de Compétences pour l'Arraché

Greg Glassman



Dans notre édition d'août, nous avons exploré le squat de départ, que nous avons décrit comme « l'exercice ultime pour le tronc, le cœur de l'arraché, et inégalé pour développer le mouvement athlétique efficace. » Ce mois-ci, nous présentons trois exercices de transfert de compétences basés sur le squat de départ, couramment utilisés par les haltérophiles pour perfectionner l'arraché.

Pour apprendre à réaliser et enseigner correctement ces exercices, nous avons visité la salle de sport de Mike, un affilié de CrossFit, à Bonsall, Californie, pour apprendre directement de Mike Burgener et de sa fille de 15 ans, Sage, comment

1 sur 3

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement disponibles sur <http://store.crossfit.com>. Vos commentaires sont les bienvenus à feedback@crossfit.com

Exercices de transfert de compétences pour l'arraché (suite...)

effectuez ces exercices correctement. Mike est l'entraîneur actuel des Jeux panaméricains des États-Unis, et Sage est une championne junior qui concourt au niveau national.

Les trois exercices sont connus sous le nom de pressing snatch balance, heaving snatch balance, et snatch balance. Chacun nécessite une dynamique et un athlétisme croissants pour atteindre, maintenir et contrôler la position de réception de l'arraché, qui est en fait le bas de la position accroupie overhead.

Chacun des trois exercices de snatch balance commence avec la barre placée sur le haut du dos, comme pour une squat arrière. Commencer avec la barre à l'arrière, plutôt qu'à l'avant, offre à l'athlète un meilleur contrôle et un accès plus facile à une ligne d'action véritablement ascendante et non déviée.

Chaque exercice débute en position debout, avec la barre sur le dos et une prise d'arraché. Dans le pressing snatch balance, l'athlète abaisse lentement ses hanches en position accroupie tout en étendant simultanément les bras pour pousser la barre au-dessus de la tête. Dans le heaving snatch balance, l'athlète effectue un bref et puissant « dip and drive » pour initier le mouvement (fléchissant brièvement les genoux et les hanches puis s'étendant avec force pour propulser la barre vers le haut) et se repose ensuite au bas de la position accroupie overhead.

Tant le pressing snatch balance que le heaving snatch balance commencent et se terminent avec les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, tout comme dans la position de réception du clean et de l'arraché, qui est également la posture accroupie de la squat overhead jusqu'au fond.

Le snatch balance, en revanche, commence dans une posture plus étroite, avec les pieds directement sous les hanches, la posture de départ qui est la position initiale pour le clean et l'arraché (ce que l'entraîneur Burgener appelle souvent la « posture de saut »). Le snatch balance exige que l'athlète initie le mouvement avec un dip and drive puissant, puis se glisse sous la barre et déplace les pieds pour atterrir dans la posture de réception légèrement plus large avec la barre au-dessus de la tête, le tout de manière explosive et instantanée.



2 sur 3

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement disponibles sur <http://store.crossfit.com>. Vos commentaires sont les bienvenus à feedback@crossfit.com

Exercices de Transfert de Compétences pour l'Arraché (suite...)

Le pressing snatch balance et le heaving snatch balance sont souvent utilisés par les débutants et les intermédiaires, tandis que le snatch balance et le squat d'arraché sont généralement réservés aux haltérophiles expérimentés.

Chacun de ces exercices, tout comme le squat d'arraché, doit être appris, pratiqué, affiné et perfectionné avec une barre ou un tube en PVC avant d'ajouter un poids significatif. S'entraîner de cette manière — avec une charge minimale — constitue un excellent exercice d'échauffement qui prépare non seulement l'athlète à des efforts plus rigoureux, mais

renforce également des compétences mécaniques fondamentales essentielles pour des mouvements plus athlétiques et complexes.

En général, les haltérophiles peuvent gérer plus de poids dans le snatch balance que dans l'arraché. L'augmentation de la confiance et du contrôle avec des charges maximales d'arraché est l'un des principaux avantages de l'entraînement à la famille du snatch balance. À tout poids donné, la dynamique de l'arraché est nettement plus grande que celle du squat d'arraché. Le Pressing Snatch Balance peut aider à réduire cet écart.



Pressing Snatch
Balance Vidéo



Heaving Snatch
Balance Vidéo



Snatch Balance
Vidéo

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste compétitif, il est entraîneur de fitness et de conditionnement physique depuis le début des années 1980.

3 sur 3

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement disponibles sur <http://store.crossfit.com>. Vos commentaires sont les bienvenus à feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

WWW.CROSSFIT.COM

Greg Glassman

Routine of the Day

February 19, 2001

Routine 010219

**Row 4000 meters @ a 2 min 500 meter pace
Within the next 16 mins hang clean 50% of your body weight 21 times**

**Row 2000 meters @ a 2 min 500 meter pace
Within the next 8 mins hang clean 50% of your body weight 18 times**

**Row 1000 meters @ a 2 min 500 meter pace
Within the next 4 mins hang clean 50% of your body weight 15 times**

**Row 500 meters @ a 2 min 500 meter pace
Within the next 2 mins hang clean 50% of your body weight 12 times**

**There's no rest here other than the time allowed for the hang clean.
Not everyone can make the numbers, do what you can safely, effectively.**

Today's link is an article by Dr. Steven Seiler, a noted researcher, and renowned rowing coach.

The article is called "The Time Course of Training Adaptations."

It is recommended that you read and reread the article until you fully understand it.

The physiology that Dr. Seiler details contains the very reason endurance

Le 15 novembre 1999, des astronomes ont envoyé une puissante transmission radio vers un amas stellaire situé à 25 000 années-lumière dans l'espoir de communiquer un jour avec une intelligence extraterrestre. Avec un peu de chance, une réponse pourrait arriver dans 50 000 ans.

sur 5

Ainsi, lors de la deuxième semaine de mars 2000, le NASDAQ a entamé une chute libre, annonçant l'un des plus grands effondrements boursiers de l'histoire des États-Unis. Les projets pour CrossFit.com ont disparu aussi vite que les fortunes et les rêves de nombreux investisseurs.

Honnêtement, bien que nous ayons déploré la ruine financière de nos nouveaux amis, nous étions assez soulagés. Le reste de l'année a été consacré à essayer de nous faire expulser d'une autre salle de sport commerciale.

Soulagés, mais toujours curieux, nous ne pouvions pas arrêter de penser à l'idée de partager notre programme de fitness avec le monde. Nous étions obsédés par la notion que, si notre programme était aussi efficace que nous le croyions, Internet pourrait être l'occasion de le prouver, nous permettant de diffuser économiquement et puissamment le cœur de notre travail — nos entraînements — à l'échelle mondiale.

Aujourd'hui

Le 10 février 2001, CrossFit.com a été lancé avec une seule page simple qui présentait notre premier entraînement sur un fond bleu et une écriture blanche que nous avons découvert, des mois plus tard, s'imprimait comme une page blanche.

Cinq ans plus tard, sans dépenser un centime en publicité, marketing ou promotion, CrossFit.com compte plus de 75 000 visiteurs uniques réguliers du monde entier, plus d'un million de visites cette année et plus d'un téraoctet de données livrées mensuellement.

Rien que l'année dernière, le CrossFit est apparu dans les magazines Law and Order, Outside, Grappling et Skiing. Le mois dernier, Men's Journal a classé CrossFit en quatrième position parmi les "50 Meilleurs Sites de Santé et Fitness" et prépare un reportage sur CrossFit pour son édition de février 2006.

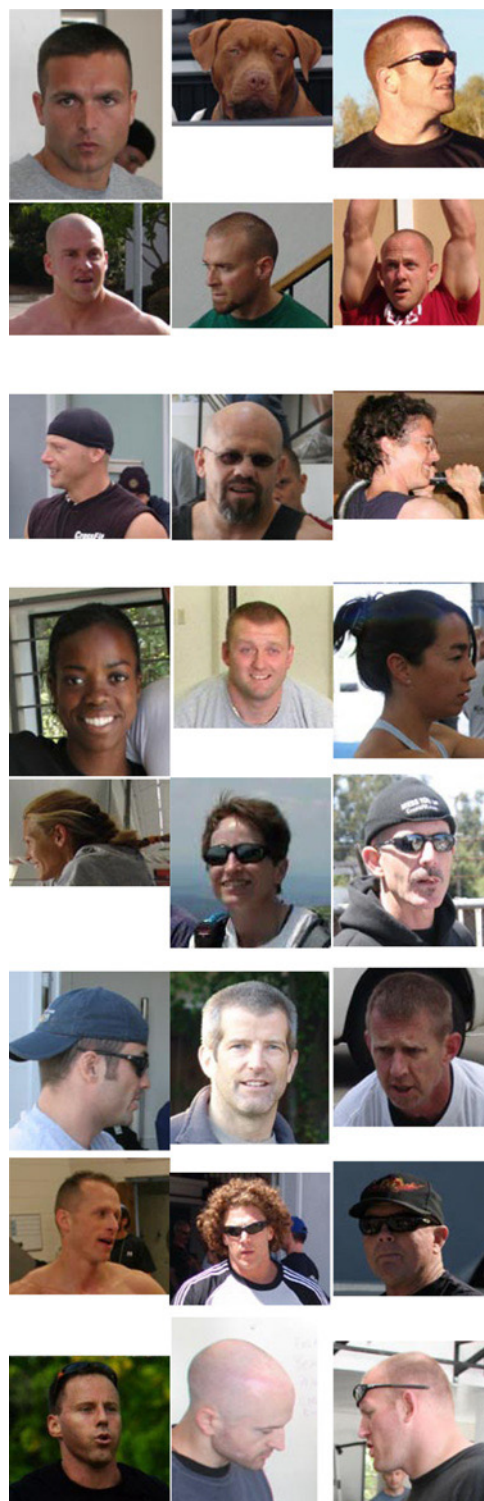
Actuellement, il y a 49 affiliés CrossFit ; l'année dernière à la même époque, il y en avait sept. Notre "communauté virtuelle", peu importe ce que cela signifie, génère des sous-communautés qui transpirent, rient et pleurent ensemble — en personne. Formelles et informelles, temporaires et durables, planifiées et improvisées, ces réunions motivées par les participants de CrossFit ont le potentiel de révolutionner l'industrie du fitness.

Notre affirmation d'être un développeur inégalé de fitness est restée sans défi pendant 5 ans de publications WOD de "mettez à l'épreuve, défiez la norme ou taisez-vous", et a été testée de manière exhaustive et impartiale dans des essais cliniques de police et militaires aux États-Unis et au Canada.

CrossFit se développe comme une traînée de poudre. C'est cette vieille approche de base.

À votre écoute

L'idée d'un programme de fitness basé sur la variation constante d'exercices fonctionnels exécutés à haute intensité vient de nous. Toutes les innovations suivantes sont venues directement de nos clients :



- Obtenir notre propre installation
- CrossFit Journal
- Séminaires et certifications
- Site web
- Enregistrement du domaine CrossFit.com
- Vidéos et DVDs
- Boutique CrossFit
- T-shirts
- Format de blog pour le site
- Programme d'affiliation
- Forum de discussion
- Modération du forum
- FAQ CrossFit
- CrossFit en direct

Tout ce qui a suivi l'étincelle initiale du concept de programmation a été une réponse directe aux demandes et requêtes répétées des pratiquants de CrossFit. Ce sont aussi les CrossFitters qui développeront et amélioreront continuellement le modèle CrossFit tout en nous engageant à les faire co-développeurs des meilleurs entraîneurs, athlètes et penseurs en fitness. Nous sommes un programme de fitness en open source.

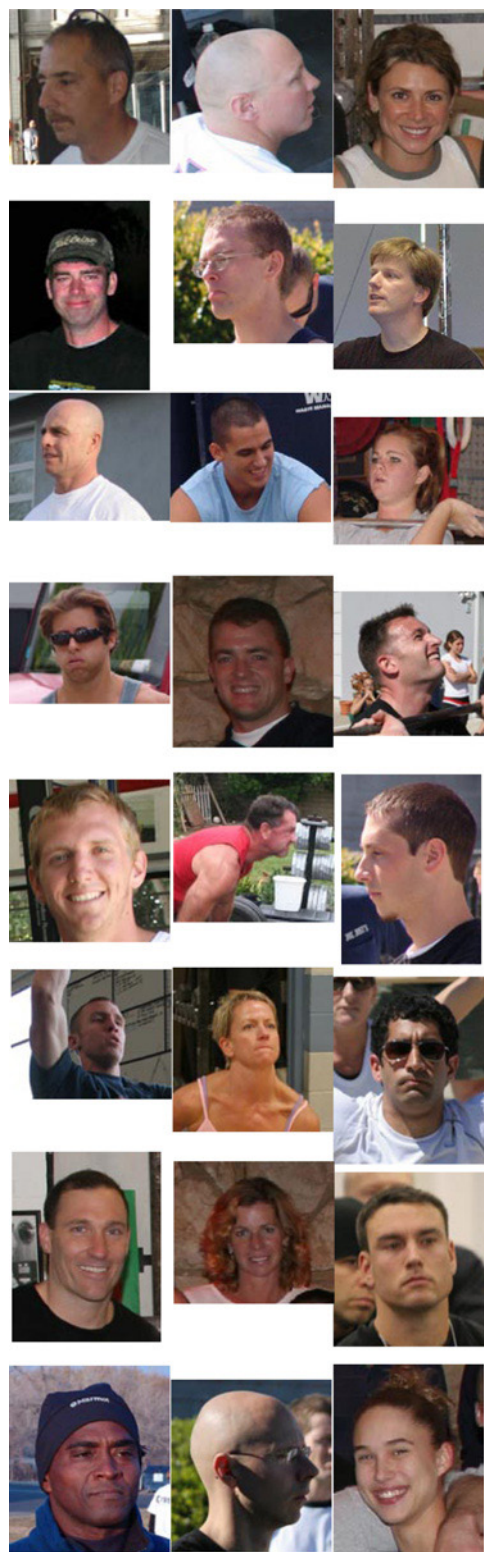
En tant que gardiens de cette communauté, nous nous engageons à fournir une infrastructure, des outils et des services améliorés pour soutenir les CrossFitters partout.

Infrastructure

Maintenir le site en fonctionnement est primordial. Notre temps d'arrêt cumulé sur cinq ans d'exploitation est de moins de quelques heures. CrossFit.com a survécu aux inondations, aux fuites de toit et aux coupures d'électricité lorsqu'il était hébergé dans notre garage, ainsi qu'aux pannes d'entreprise et d'équipement lorsqu'il était hébergé professionnellement. Avec une chance inhabituelle et le dévouement d'amis infatigables, et alors que nous passions d'un serveur à l'autre (six changements jusqu'à présent), nous n'avons pas manqué une séance d'entraînement en cinq ans. L'autre constante a été l'augmentation du trafic sur le site.

En avril 2003, nous avons présenté une refonte de CrossFit.com. Cette rénovation comportait un design professionnel, un nouveau forum de discussion et une architecture de weblog propulsée par Moveable Type. Brian Mulvaney nous poussait au format blog depuis plus d'un an. C'est la persistance de Brian sur le thème des blogs qui nous a amenés à penser que les sites avec du contenu dynamique sur la page d'accueil qui formaient une communauté prospéreraient tandis que les autres seraient relégués à un état de panneau d'affichage.

C'est la structure de blog et l'esprit du nouveau site qui ont suscité le besoin de contenu multimédia plus riche et de meilleure qualité. Les photos plus grandes et les vidéos améliorées se sont révélées être des outils puissants pour construire une communauté et encourager le fitness.



sur 5

Cet été, nous avons confié CrossFit.com à des experts en informatique. Jim Roe, notre nouvel expert IT, est un vétéran dans la gestion de sites à fort trafic essentiels à la mission. Pour la première fois, nous ne faisons pas que maintenir un site, mais nous planifions et construisons aussi une infrastructure pour la croissance et le trafic futur.

En plus d'accueillir plus de trafic, construire des machines plus grandes avec des connexions plus rapides nous permet de réduire les coûts pour les affiliés en produisant des médias de haute qualité.

Les mises à jour et ajouts de Moveable Type nous permettront d'envoyer le WOD par e-mail et de permettre à tous de publier leurs commentaires sur le blog du WOD par e-mail. Nous avons une longue liste de corrections et de modifications prévues pour 2006 dans l'interface de Moveable Type.

Deux ajouts au site sont prévus pour le début de 2006. Le premier est le nouveau forum de messages CrossFit. Lynne Pitts nous fera passer de notre forum Discus lent et surchargé au vBulletin, qui offrira une plateforme plus robuste et riche en fonctionnalités. Le passage de Discus à vBulletin est aussi important qu'était le passage du premier forum à Discus. Lynne reste un pilier de CrossFit.

Également prévue pour début 2006, la Wiki du Fitness de CrossFit. La communauté CrossFit comprend de nombreux experts dont le savoir est presque aussi riche et puissant que leur expression. Dans notre Wiki, l'autorité, l'authenticité et la couleur seront plus valorisées que la couverture et l'exhaustivité. Attendez-vous à des articles tels que "Défense du siège avant d'une voiture", "Avantages des vélos à une vitesse", "Le fusil .308", "Le squat au-dessus de la tête pour la force du tronc" et "Mort par congélation". La Wiki de CrossFit sera un lieu de choix pour exposer et développer des articles dignes d'une exposition publique permanente.

Réseau complexe

CrossFit.com est au cœur d'une révolution dans le fitness. Le site CrossFit, les affiliés CrossFit, nos amis et nos séminaires forment un réseau complexe et efficace de soutien, d'expérience, d'éducation, de camaraderie et de plaisir. Ce réseau présente un défi viable à la culture et à l'industrie traditionnelles du fitness et de l'entraînement.

Des milliers de personnes ont découvert sur CrossFit.com une manière bien meilleure de s'entraîner. La plupart de ces mêmes personnes

ont découvert que leurs collègues de CrossFit sont intelligents, intéressants, amusants et multidimensionnels. À travers des séminaires, des formations, des e-mails et des appels téléphoniques, beaucoup d'entre nous ont noué de nouvelles et solides amitiés. Les cent personnes impliquées dans le programme des affiliés découvrent la satisfaction et l'excitation incomparables que l'on trouve en enseignant et en partageant le fitness avec les autres.

C'est vraiment une révolution.



Le 0 février 200, CrossFit.com a été lancé avec une seule page peu attrayante qui présentait notre premier entraînement sur un fond bleu et une police blanche, que nous avons découvert quelques mois plus tard s'imprimait comme une page blanche.

Cinq ans plus tard, sans dépenser un centime en publicité, marketing ou promotion, CrossFit.com compte plus de 75 000 visiteurs uniques réguliers du monde entier...

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz, et il est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il est entraîneur de fitness et de conditionnement depuis le début des années 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Entraînement Professionnel

Greg Glassman

Je suis entraîneur de fitness. Ce métier est bien plus qu'un travail pour moi; c'est ma passion. Mes clients sont ma priorité et leurs réussites sont le fruit de ma vie professionnelle. Je suis un professionnel.

En apparence, mon rôle est de guider mes athlètes (je considère tous mes clients comme des athlètes quel que soit leur âge

ou leur compétence) vers la maîtrise physique, mais je reconnais un objectif dans mes efforts et un impact sur mes athlètes qui dépasse le simple aspect physique. Je vois l'entraînement comme une métaphore physique pour des habitudes et attitudes qui favorisent le succès dans tous les domaines. J'insiste sur ce point auprès de tous ceux qui s'entraînent avec moi et je sais que j'ai réussi seulement lorsqu'ils me donnent des exemples concrets.

Les leçons apprises par l'entraînement physique sont inévitables. Les traits de caractère requis et développés à travers l'entraînement physique sont universellement applicables à tous les efforts. Persévérance, dévouement, sacrifice, maîtrise de soi,

intégrité, honnêteté et engagement s'apprennent mieux et plus facilement en salle de sport. Même les clients qui ont connu un succès spectaculaire dans les affaires, le sport, la guerre ou l'amour trouvent

que leurs valeurs les plus importantes sont renforcées, affinées et nourries par un entraînement rigoureux. En tant que professionnel, je crois que ma compétence est déterminée uniquement par mon efficacité. Mes méthodes doivent être inégalées. Par conséquent, les tendances et

modes en fitness sont des distractions, non des attractions. Dans la mesure où mes méthodes sont souvent peu conventionnelles, non acceptées ou uniques, elles reflètent les marges avec lesquelles je domine mon industrie, et ces marges, je les transforme en succès. Un entraîneur qui recherche l'approbation populaire poursuit la médiocrité, voire pire.

Engagé à une efficacité inégalée, j'ai souvent dû développer de nouveaux outils et méthodes. Cela ne peut se faire sans étude et expérimentation; en conséquence, une grande partie de mon travail se fait non pas en salle de sport mais à travers les livres, la littérature scientifique et la communication avec d'autres entraîneurs et coaches.

Ma compétence est déterminée par mon efficacité, qui se mesure finalement par la performance de mes athlètes, une performance qui doit être évaluée. Compétence,



Mai de 2

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc. © 2006 Tous droits réservés.

CrossFit
JOURNAL ARTICLES

Informations d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

Formation professionnelle (suite...)

Les examens et l'enregistrement me permettent de comprendre la différence entre simplement avoir l'air compétent ou se sentir bien et être réellement performant dans ce que je fais.

Mon engagement envers mes athlètes est clair dès notre première rencontre. Je suis entièrement dévoué à eux. Ils sont au centre de mon attention et de mes discussions. Ils reviennent non pas pour mes capacités physiques, mais parce qu'ils ont confiance en ma capacité à développer les leurs. Les athlètes de classe mondiale deviennent rarement des entraîneurs de classe mondiale.

Je comprends que la tendance moderne, presque universelle, des programmes sans compétences ou de faible niveau entraîne des résultats médiocres et transforme les entraîneurs en animateurs. Je n'accepte pas cela. Je dois maîtriser la mécanique, les signaux et les techniques de mouvements complexes et être capable de les enseigner aux autres. J'apporte une expertise à mon entraînement qui intimide la plupart des entraîneurs.

Suivre la progression de mes athlètes exige que je continue à affiner et à approfondir ma compréhension des compétences avancées. Si les clients d'un entraîneur ne testent pas les limites de ses connaissances, il ne fait pas du bon travail avec eux. Un entraîneur expert est heureux et fier qu'un élève dépasse ses compétences, mais cherche à retarder cela en restant toujours un pas en avant des besoins de l'athlète plutôt que de freiner sa croissance.

Parce que je souhaite que l'expérience d'entraînement de mes clients transcende le domaine physique, je suis tenu de comprendre leurs métiers, loisirs, familles et objectifs. Motiver les clients à dépasser leur forme physique nécessite que je m'implique dans leur vie. Cela n'arrivera pas sans que je m'intéresse à eux et qu'ils me trouvent intéressant.

En tant que lecteur avide de livres, journaux et magazines, je ne manque jamais de sujets de conversation, d'idées et de connaissances à partager, ce qui fait que l'on me trouve aux fêtes, mariages et réunions familiales de mes clients. En fait, je suis un ami proche de presque tous mes clients. C'est un travail extrêmement gratifiant et souvent chargé d'émotions, mais c'est bien ainsi, car je suis une partie intégrante de la vie de mes athlètes, et la vie est pleine de rires, de larmes et d'espoir.

Notre amitié, le plaisir que nous partageons et la fréquence de nos contacts, combinés à l'impact de la forme physique

et aux mérites techniques de mon entraînement, contribuent à une relation professionnelle avec mes clients qu'ils apprécient de manière unique.

En guise de remerciement, ils font toute ma publicité. Je ne fais ni promotion ni marketing. J'entraîne très, très bien. Plus j'ai de clients, plus ils m'en apportent. Je n'ai pas le temps de faire de la promotion ; je suis trop occupé à entraîner.

*Si les clients d'un
entraîneur ne testent
pas les limites de ses
connaissances, il ne
fait pas du bon travail
avec eux.*

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Il a été gymnaste compétitif et entraîneur de fitness depuis le début des années 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Faire évoluer la formation professionnelle

Greg Glassman

Les normes exprimées dans la section "Formation professionnelle" de ce numéro – engagement inébranlable envers le client et efficacité – ont guidé tout ce que Lauren et moi avons fait. Plus que l'épine dorsale de la force et des succès du CrossFit, c'est, selon nous, la principale raison de notre succès.

À l'aide de ce modèle, nous avons construit une pratique qui nous a occupés tous les deux d'environ 5h00 à 10h00, du lundi au samedi. Cet emploi du temps produisait un revenu faible à six chiffres, ce qui est vraiment incroyable étant donné que nous avons pu travailler ensemble, avec nos amis, avoir un impact positif sur la vie des gens et garder les après-midi libres pour la famille, les loisirs et les études.

S'entraîner avec l'attention et l'engagement que nous apportons à notre pratique, bien qu'amusant et extrêmement gratifiant, est également épuisant, et cinq rendez-vous par jour représentent à peu près tout ce que nous pourrions gérer sans une baisse inacceptable d'énergie, de concentration et, par conséquent, de normes professionnelles.

Finalement, la demande pour notre formation a dépassé le temps que nous étions professionnellement capables ou désireux de lui allouer. Afin d'accueillir davantage d'athlètes, nous avons commencé à organiser des cours collectifs.

Nous avons utilisé des cours collectifs pour entraîner certaines de nos équipes sportives et tout le monde les aimait, les entraîneurs comme les athlètes. La dynamique sociale des cours collectifs est extrêmement puissante. Cours correctement, ils motivent une performance athlétique qui n'est que rarement égalée dans un entraînement individuel. La compétition et la camaraderie du groupe

les cours ont motivé notre phrase "Les hommes mourront pour des points" et la reconnaissance que le CrossFit est "le sport du fitness".

Les cours collectifs augmentent également considérablement les revenus de la formation !

Les cours collectifs présentent cependant deux inconvénients. Le premier est l'espace : plus d'athlètes ont besoin de plus d'espace pour s'entraîner, mais, heureusement, l'espace requis pour entraîner dix personnes n'est pas dix fois supérieur à celui requis pour une seule, et un espace adéquat pour un athlète peut bien servir trois ou quatre athlètes.

Le deuxième inconvénient est que la réduction du ratio formateur/stagiaire peut diluer les standards de formation professionnelle que nous avons adoptés. Cette dilution naturelle peut cependant être compensée par le développement par le formateur d'un ensemble de compétences que l'on ne retrouve que très rarement.

Pour organiser des cours de groupe sans compromettre notre concentration laser et notre engagement envers l'athlète, l'entraîneur doit apprendre à donner à chaque membre du groupe l'impression qu'il reçoit toute l'attention qu'il pourrait recevoir lors d'un entraînement individuel, et cela nécessite d'énormes compétences d'entraînement.

Nous avons vu cette compétence pleinement et adéquatement développée par une seule voie : la migration progressive des séances individuelles vers les séances de groupe. Les formateurs qui dispensent des cours collectifs sans y évoluer ne travaillent généralement pas selon les normes de formation professionnelle que nous avons décrites. Ils semblent également avoir énormément de difficulté à remplir leurs classes.

of 3

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Subscription info at <http://store.crossfit.com>
Feedback to feedback@crossfit.com

Mise à l'échelle de la formation professionnelle (suite...)

C'est exactement ainsi que Lauren et moi avons construit nos cours collectifs. Après avoir travaillé pendant des années à la limite de nos capacités individuelles, nous avons commencé à accepter de nouveaux clients en les doublant avec d'autres clients individuels pour former des rendez-vous individuels.

Nous avons introduit le passage aux cours collectifs en annonçant aux clients individuels existants que nous avions une bonne nouvelle pour eux : "Votre rythme de formation va baisser et nous allons vous présenter un nouvel ami." Lorsqu'il y avait une résistance au partage du temps, nous avons demandé une période d'essai. Cela s'est bien passé.

Nous avons structuré le paiement de manière à ce qu'un client qui payait, disons, 75 \$ par séance ne paie désormais que 50 \$. Cela augmente le revenu horaire du formateur et réduit les coûts par session pour les clients. Cela a incité de nombreuses personnes à venir plus souvent. Lorsque nos horaires se sont remplis et qu'il est devenu nécessaire d'amener une troisième personne dans chaque groupe, nous avons porté le tarif individuel à 40 \$ par séance et encore une fois, le taux horaire du formateur a augmenté et les coûts du client ont diminué. Avec l'ajout de chaque nouvel athlète à la séance, les taux diminuent pour l'athlète et augmentent pour l'entraîneur, et tout fonctionne parfaitement à moins qu'il n'y ait une réduction perçue de l'attention.

Cependant, dans cette situation, toutes les exigences imposées à l'entraîneur montent en flèche. L'attention, l'enthousiasme, la projection de la voix et l'engagement doivent tous s'intensifier. C'est une compétence acquise, un art en fait. Notre objectif est d'accorder tellement d'attention et de présence « en face » à chaque participant que chacun soit réellement reconnaissant de ne pas avoir reçu plus d'attention. Le changement essentiel est que le niveau d'examen et de critique augmente ainsi que le taux d'éloges et de commentaires pour chaque client. Le formateur devient extrêmement occupé. Il est impossible qu'un nouvel entraîneur puisse entrer dans cet environnement et réussir. (Imaginez la baisse des normes pour les formateurs qui participent à leurs cours tout en essayant de les diriger. Nous le constatons trop souvent et la formation est toujours de qualité inférieure.)

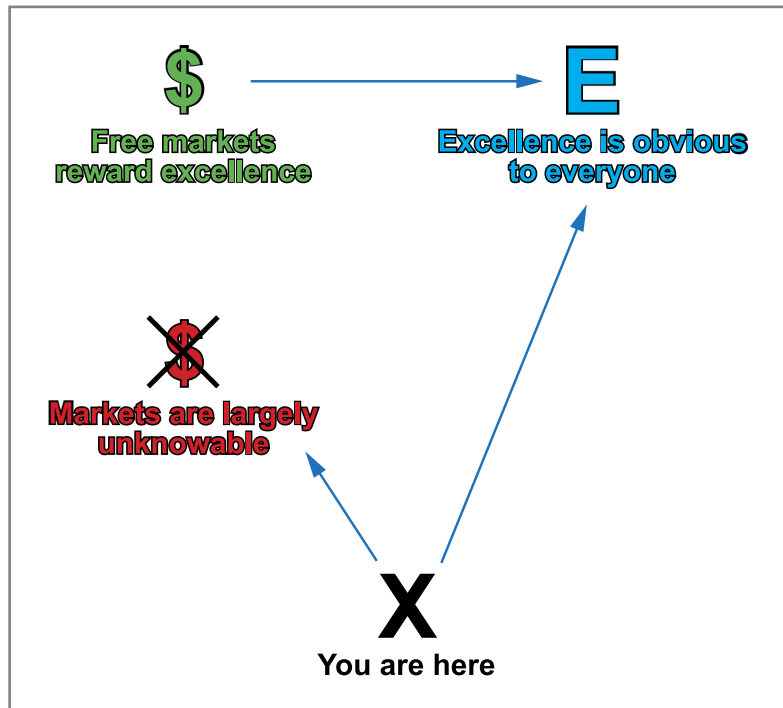
En deux ans, Lauren et moi avons

Nous avons transformé notre pratique individuelle en cours collectifs sans augmenter le nombre d'heures travaillées chaque semaine, même si nous avons tous deux gardé quelques clients individuels de choix. Nous facturions 15 \$ par cours et avions en moyenne dix à quinze athlètes par séance.

Cela a considérablement augmenté nos revenus. Cela a également donné un coup de pouce très remarqué à la stabilité de notre pratique. Les fluctuations saisonnières dues aux vacances d'été et de Noël ont largement disparu. Avec une pratique individuelle, lorsque trois clients que vous voyez deux ou trois fois par semaine sont, par hasard, en vacances simultanément, les revenus en prennent un coup. Ce n'est pas le cas des cours collectifs.

En même temps, nous avons commencé à convertir notre pratique de cours individuels en cours de groupe et nous avons lancé CrossFit.com. Le lancement du site Web a été motivé par le même engagement envers le client et l'efficacité qui a motivé notre formation. Nous ne cherchions pas à augmenter nos revenus mais à avoir un impact favorable sur davantage de personnes grâce à notre formation. La différence peut paraître insignifiante, mais le public la connaît clairement.

Les cours collectifs, le site Web, ce journal, nos séminaires et notre programme d'affiliation ont tous été introduits pour offrir une formation de qualité à un plus grand nombre de personnes. Chacun de ces



2 of 3

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Subscription info at <http://store.crossfit.com>
Feedback to feedback@crossfit.com

les ajouts ont également augmenté la valeur de CrossFit pour tous les participants. Ce sont nos premiers clients individuels qui ont d'abord assisté et profité des cours collectifs, se sont abonnés au journal, ont visité le site web et ont participé aux séminaires. Chaque expansion de CrossFit a été bénéfique pour toute la communauté.

Lauren et moi, avec CrossFit, recherchons non pas l'argent, mais l'excellence. Nous pensons que cette différence est ce qui sépare le succès de l'échec. La quête de l'excellence est au cœur de notre stratégie commerciale.

Pour beaucoup, l'argent est difficile à saisir car les marchés sont imprévisibles. Mais même si les marchés sont incertains, l'excellence est visible pour presque tout le monde, surtout dans les grands marchés libres.

Si vous pouvez accepter les trois prémisses suivantes :

1. les marchés sont largement imprévisibles 3 sur 3
2. l'excellence est visible pour tous, et
3. les marchés libres récompensent l'excellence

il devient évident que le plan d'affaires le plus efficace résulte de l'atteinte de l'excellence et de laisser le marché vous apporter l'argent. L'efficacité et l'efficacité de ce paradigme sont impressionnantes.

Nous avons utilisé la recherche de l'excellence pour guider chacun de nos mouvements. Par exemple, lorsque nous avons envisagé la dernière expansion de CrossFit Santa Cruz, nous n'avons pas pu déterminer si elle serait financièrement viable ou non. Les variables étaient trop nombreuses et les hypothèses trop incertaines pour convaincre un comptable de la sagesse de l'expansion, mais lorsque nous avons posé la simple question : « Est-ce que cela améliorera la qualité du programme et

l'expérience de formation ? » la réponse a été un « Oui ! » retentissant. Avec l'expansion, les chiffres de CrossFit Santa Cruz ont triplé en six mois et l'espace supplémentaire a permis des améliorations et des ajouts à notre programme qui n'auraient pas été possibles autrement.

À mesure que nos séminaires, notre journal, notre site web et notre programme d'affiliation se sont développés, nous avons confié les cours collectifs à une nouvelle génération d'entraîneurs CrossFit qui couvrent désormais la majorité des coûts généraux de CrossFit Santa Cruz. Cela a donné à Lauren et à moi le temps et l'occasion de consacrer plus d'énergie et de ressources à de nouveaux projets qui soutiennent et développent la communauté CrossFit.

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz, et est le rédacteur en chef du CrossFit Journal. Ancien gymnaste compétitif, il est entraîneur de fitness et de conditionnement depuis le début des années 1980.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

L'arraché et le second tirage

Greg Glassman



Il a été observé que les haltérophiles olympiques ont des sauts verticaux plus élevés et courent 25 mètres plus rapidement que tout autre athlète, y compris les sauteurs en hauteur et les sprinteurs olympiques.

L'explication technique à cela est que les haltérophiles possèdent une meilleure « force de vitesse » que tout autre athlète. La force de vitesse est définie comme une combinaison de force initiale (capacité à activer instantanément de nombreuses unités musculaires) et de force explosive (capacité à maintenir ces unités motrices actives une fois activées).

L'explication la plus pratique du pourquoi ils surpassent les autres en vitesse et en saut est, tout simplement, qu'ils pratiquent l'haltérophilie. (L'haltérophilie, rappelons-le, est le sport du levage olympique : l'épaulé-jeté et l'arraché).

Ainsi, l'haltérophilie est incomparable dans le développement de mouvements athlétiques rapides comme l'éclair et a un impact majeur sur tous les sports explosifs.

1 sur 4

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur les abonnements sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

La Tirée et la Deuxième Élévation (suite...)

Les mouvements olympiques sont complexes et composés, mais concentrons-nous sur une partie qui génère le plus de force rapide : la deuxième élévation.

La "première tirée" du clean est essentiellement un soulevé de terre avec les épaules devant la barre au départ. Au fur et à mesure que la barre s'élève du sol et dépasse le mollet, l'angle du buste reste constant.

En passant la barre aux genoux, l'athlète redresse le buste sans élever la barre ; cela provoque une légère flexion des genoux, connue sous le nom de "scoop" ou "double flexion des genoux".

Une fois le buste parfaitement droit, les hanches et les jambes s'étendent de manière explosive. C'est la "deuxième élévation". Cette élévation dirige l'athlète et la barre vers le haut.

Quand le buste est perpendiculaire, les forces sur la colonne sont entièrement compressives et il n'y a presque pas de forces de cisaillement. C'est seulement dans cette position que l'on peut atteindre la puissance maximale d'extension des hanches et des jambes.

Si la deuxième élévation commençait avec le buste incliné vers l'avant, la colonne pourrait ne pas supporter la force de cisaillement de l'extension violente des hanches et des jambes. C'est tellement puissant.

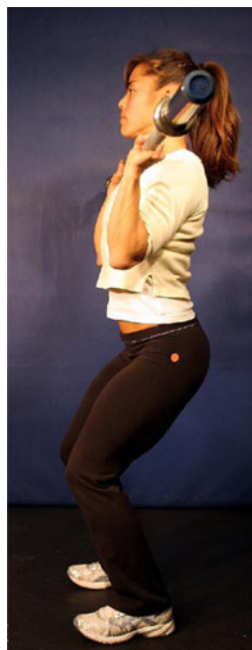
La deuxième élévation est si puissante que sans une prise en crochet, où le pouce est fermement maintenu contre la barre par les doigts, il est impossible de garder la prise.

La position de préparation des hanches, des jambes et du buste pour la deuxième élévation, préparée par le scoop, est identique à la position basse du dip dans le cycle "dip-drive-press" du push-press ou jerk.

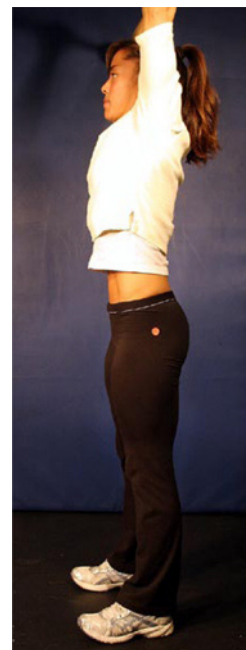
Nous enseignons la sensation et la posture pour le point de départ de la deuxième élévation en faisant en sorte que l'athlète trouve la partie basse du dip dans le push-press, puis, sans bouger autre chose que les bras, amène la barre des épaules au hang et la ramène plusieurs fois pour démontrer la position identique des hanches, des jambes et du buste utilisée pour la deuxième élévation et l'impulsion du push-press.

La profondeur du dip est déterminée en trouvant où l'athlète peut accélérer au maximum la barre sans abaisser le buste de quelque manière que ce soit, en montant ou descendant. C'est généralement environ quinze à vingt centimètres.

L'explosivité est un phénomène appris. La force-vitesse, qui est une combinaison de vitesse et de puissance, se développe avec l'entraînement et la pratique.



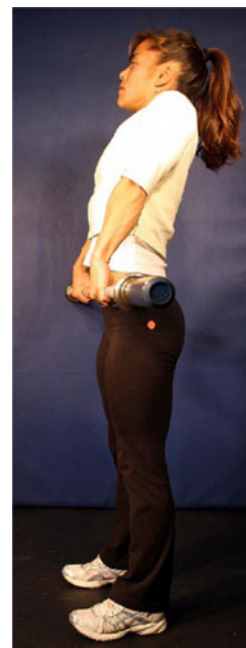
En bas du "dip" du push-press, le buste est droit.



Fin du push-press.



Au début de la deuxième élévation, le buste est droit. Notez, c'est la même posture que le dip du push-press.



Fin de la deuxième élévation.

Le Trajet et le Deuxième Tirage (suite...)

En revanche, la coordination, la précision, l'agilité et l'équilibre ne s'acquièrent que par la pratique, tandis que la résistance cardiorespiratoire, l'endurance, la flexibilité et la force maximale sont principalement développées par l'entraînement.

Cela a deux implications directes. Premièrement, lorsque la technique du tirage et du second tirage 's'ajuste' pour l'athlète, l'amélioration de la performance peut être immédiate. Deuxièmement, sans le stimulus neurologique précis nécessaire pour la force-vitesse, elle ne sera pas pleinement exprimée.

L'extension vigoureuse des hanches et des jambes lors du second tirage trouve une grande application dans les mouvements sportifs explosifs, mais ces mouvements ne développeront pas l'explosivité maximale des hanches et des jambes.

Seul l'haltérophilie peut développer cette explosivité en raison de la posture et de la dynamique uniques du second tirage, bien que les adeptes du ballon suisse, du Pilates et de l'entraînement avec kettlebells prétendent le contraire.

Les exercices avec kettlebell (arraché, balancé et lancé), bien qu'excellents pour développer l'endurance de force aérobie et anaérobie, sont inadéquats pour développer la force-vitesse.

Nous ne pouvons pas étendre explosivement les hanches et les jambes à moins que le tronc ne soit droit. Avec les exercices de kettlebell, le tronc n'est droit que lorsque les hanches et les jambes sont complètement étendues. Cette ligne d'action empêche l'explosivité du second tirage.

Les mouvements avec kettlebell sont en réalité des premiers tirages jusqu'à l'extension complète – sans tirage, sans second tirage et avec une puissance limitée.

Nous devons soulever lourd (soulevé de terre, squat, développé couché) pour développer de manière optimale la force maximale, et nous pouvons utiliser l'entraînement avec kettlebell (arraché, balancé, lancé) pour développer l'endurance de force aérobie et anaérobie, mais nous devons nous entraîner et pratiquer les levées olympiques si nous voulons développer l'explosivité.



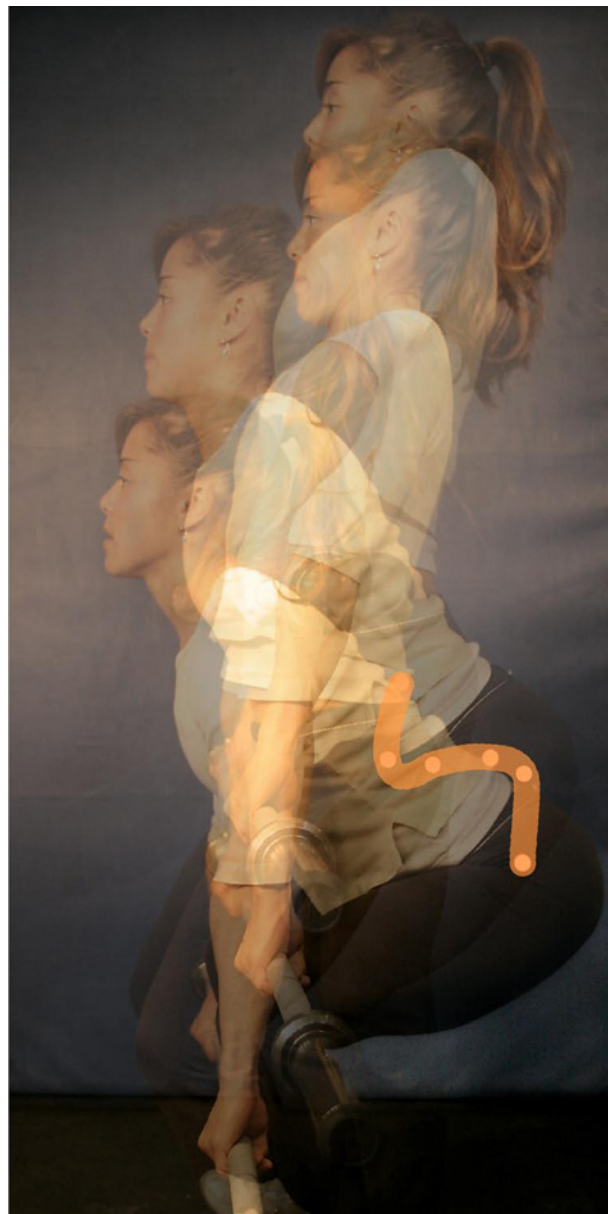
Tirage et second tirage

- Annie s'élève avec un angle d'inclinaison fixe et, en passant les genoux...
- son tronc pivote pour devenir perpendiculaire après quoi...
- elle peut étendre violemment ses hanches et jambes...
- jusqu'à la triple extension.

3 sur 4



Le trajet suit le mouvement des hanches d'Annie lors d'un balancement avec haltères. Les hanches ne se déplacent jamais directement vers le haut, donc l'extension hanche-jambe a, par rapport au deuxième tirage, une faible puissance, peu importe la force de l'impulsion des hanches.



Le trajet suit les hanches d'Annie de la fin du premier tirage, à travers le trajet, jusqu'au deuxième tirage. Le mouvement horizontal du trajet est le chemin, tandis que les composants verticaux sont le premier et le deuxième tirage. C'est ainsi que le terme "trajet" a été créé.

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et de CrossFit Santa Cruz, et il est également le rédacteur en chef du CrossFit Journal. Ancien gymnaste de compétition, il travaille comme entraîneur de fitness et de conditionnement physique depuis le début des années 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Validité du CrossFit évaluée

Greg Glassman

L'année dernière, l'École d'Infanterie Royale Canadienne à CFB Gagetown, Nouveau-Brunswick, Canada, a testé la validité du concept CrossFit par rapport au programme de fitness de l'armée canadienne (AFM) existant.

Le personnel des forces américaines et de la coalition peut contacter l'entraîneur Greg Glassman (greg@crossfit.com) pour plus d'informations sur le test ou la mise en œuvre du CrossFit, ou pour se mettre en contact avec la cellule CrossFit de l'École d'Infanterie Canadienne.

Nous souhaitons remercier les officiers de l'École d'Infanterie Canadienne et les instructeurs des PSP (Programmes de Soutien au Personnel) pour leur incroyable professionnalisme, leur chaleureuse hospitalité et leur engagement envers un entraînement physique militaire de pointe.

Le résumé et les tableaux qui suivent ont été extraits du rapport final du test.

Résultats du Test du Manuel de Fitness de l'École d'Infanterie Royale Canadienne / CrossFit

- En mars 2005, l'École d'Infanterie Canadienne a été autorisée à réaliser un test de condition physique qui évaluerait la validité du concept CrossFit en utilisant l'AFM comme modèle de base.
- CrossFit développe les mêmes aspects de condition physique que l'AFM : conditionnement aérobie, force/résistance musculaire, flexibilité et puissance.
- Un mode opératoire différent du programme traditionnel de fitness militaire a été utilisé.

Protocoles de Test

L'efficacité des deux programmes a été évaluée selon les mesures suivantes :

- Tests physiques - test de PT et parcours d'obstacles
- Perceptions des élèves sur le programme
- Taux de blessures pendant le test
- Les tests ont été réalisés au début et à la fin de la phase de PT
- Un groupe, DP 1.2, cours final pour les officiers d'infanterie avant leur affectation à un régiment et prise de commandement d'un peloton, sept semaines de formation
- Un autre groupe, CAP, premier cours de l'armée pour les officiers de la composante terrestre, huit semaines de formation
- La mesure de réussite quantifiable était l'amélioration du score entre le premier et le deuxième test.
- Les perceptions des élèves ont été évaluées par questionnaire
- Les blessures ont été enregistrées via le système médical des FC et les registres de cours

Événements de Test de PT

- Abdominaux - maximum en deux minutes
- Saut vertical - deux minutes pour deux essais
- Pompes - maximum en deux minutes
- Soulevé de terre - maximum de répétitions en deux minutes, 2 x haltères de 40 lbs
- Tractions - maximum de répétitions en une minute
- Course de 2,4 km - parcours en extérieur

1 de 4

Test de parcours d'obstacles

- Performance individuelle pour le temps le plus rapide
- Trois tentatives par obstacle sans pénalité d'une minute
- Tenue CADPAT, Kevlar et gants 2 de 4
- CAP : 19 obstacles
- DP1.2 : 23 obstacles
- Conçu pour évaluer les capacités physiques des élèves sur un large éventail de compétences physiques générales.
- Développé par PSP et l'École d'Infanterie
- Utilisé dans les « vérifications d'aptitude » de l'AFM
- Chaque poste de test supervisé par PSP
- Le personnel a évalué un seul poste de test pour garantir la standardisation
- Les élèves identifiés uniquement par des numéros

Perceptions des élèves

- Le cours DP 1.2 a fourni des informations
- Questionnaire réalisé après l'achèvement de tous les tests physiques
- L'objectif était de donner aux candidats un forum anonyme pour exprimer leurs opinions, sans influence, sur le programme d'entraînement physique qu'ils utilisaient
- Une échelle d'évaluation générale et des questions ouvertes ont été utilisées

Questions

- Sécurité du Programme
- Cohésion du Groupe
- Applicabilité sur le Terrain
- Préparation Physique sur le Terrain
- Défi du Programme
- Apprentissage du Programme
- Difficulté de l'Exercice
- Applicabilité du Groupe
- Facilité Logistique
- Améliorations de la Condition Physique
- Comparaison du Programme de Condition Physique

Taux de Blessures

- Mesure importante de l'utilité du programme
- Données obtenues pour les élèves retournés à l'unité (RTU)
- Doivent avoir complété le test initial de formation physique
- Blessure pendant la formation physique, ou une activité physique en garnison ou sur le terrain
- Les blessures chroniques ont été évaluées comme « non attribuables et attribuables »
- Toute blessure non attribuée à la formation physique n'a pas été enregistrée, par exemple, blessure à l'oreille

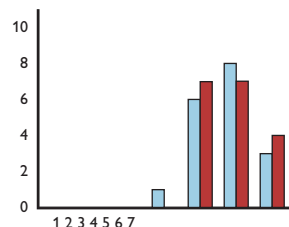
Données du Test Physique -- Moyennes

	ABDOMINAUX		SAUT VERTICAL (cm)		POMPES		SQUATS		BARRES		COURSE DE 2,4 KM (min:sec)		PARCOURS D'OBSTACLES (min:sec)	
	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF
CAP														
Début	61,9	57,6	46,4	42,6	31,9	29,4	43,8	40,3	5,6	4,5	12:32	14:10	7:21	8:33
Fin	60,9	61,2	45,2	42,2	36	35,1	51,3	55,2	6,2	4,5	11:54	12:33	6:03	7:10
Différence	-1	3,6	-1,2	-0,4	4,1	5,7	7,5	14,9	0,6	0	-0:38	-1:37	-1:18	-1:23
DP1.2														
Début	72,6	71,9	46,5	45,5	41,8	36,1	48,5	48,1	7,4	5	12:24	12:12	11:30	12:37
Fin	74,9	78,1	47,1	44,8	45,4	43,1	54,2	61,2	8,7	6,9	11:24	11:10	10:37	11:22
Différence	2,3	6,2	0,6	-0,7	3,6	7	5,7	13,1	1,3	1,9	-1:00	-1:02	-0:53	-1:15

Validité du CrossFit évaluée (suite...)

Sécurité du programme :

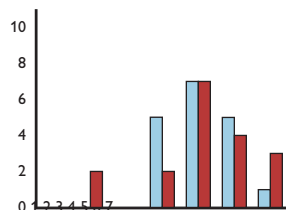
Je pense que la formation à laquelle j'ai participé était sûre.



1 = pas du tout d'accord 4 = neutre 7 = tout à fait d'accord

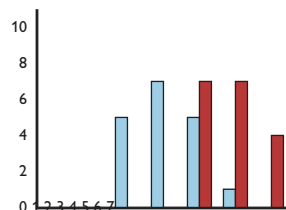
Cohésion de groupe :

Je sens que la cohésion de mon peloton s'est renforcée durant les séances d'entraînement physique



Applicabilité sur le terrain :

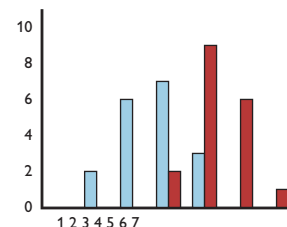
Je pense que les activités réalisées pendant les sessions d'entraînement physique étaient pertinentes par rapport aux tâches sur le terrain



échelle verticale = nombre de personnes

Préparation physique pour le terrain :

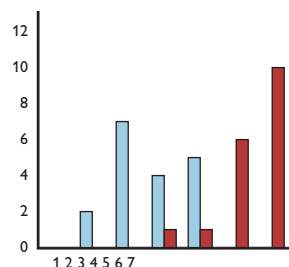
Je sens que les séances d'entraînement physique m'ont préparé pour le terrain



AFM CrossFit

Défi du programme :

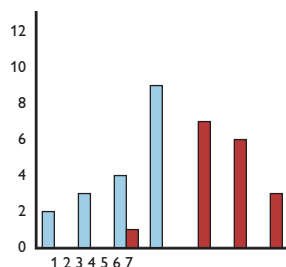
Les séances d'entraînement physique étaient stimulantes



1 = pas du tout d'accord 4 = neutre 7 = tout à fait d'accord

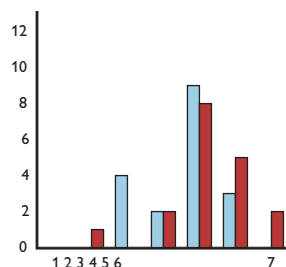
Appréciation du programme :

J'ai aimé participer aux séances d'entraînement physique



Applicabilité au groupe :

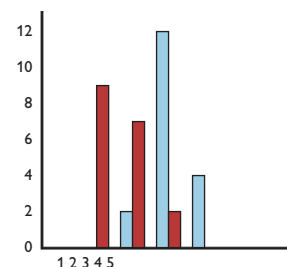
Cette formation est utile comme programme d'entraînement physique de groupe



échelle verticale = nombre de personnes

Difficulté de l'exercice :

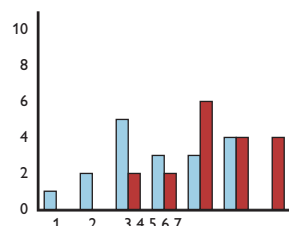
Les mouvements de ce programme étaient difficiles/faciles à apprendre



1 = très difficile 3 = neutre 5 = très facile

Simplicité logistique :

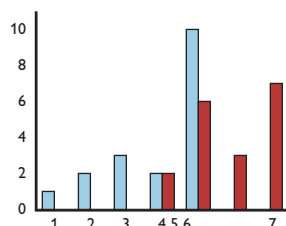
Logistiquement, ce programme est réaliste pour les sessions d'entraînement physique de groupe dans l'armée



1 = pas du tout d'accord 4 = neutre 7 = tout à fait d'accord

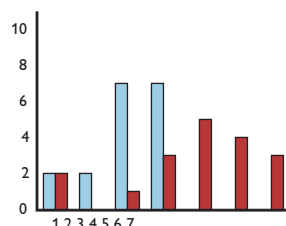
Amélioration de la condition physique :

Je suis en meilleure forme maintenant qu'au début du programme d'entraînement physique



Comparaison des programmes de fitness :

J'ai obtenu de meilleures améliorations de ma condition physique avec ce programme qu'avec d'autres que j'ai utilisés par le passé



AFM CrossFit

Programme AFM

- Réalisé selon le « Programme de fitness de l'armée de 12 semaines »
- Les entraînements incluaient échauffement, exercice (40-50 min) et retour au calme
- Supervisé par l'instructeur du cours 4 de 4
- Les entraînements comprenaient :
 - Intervalles aérobiques
 - Entraînement aérobique continu
 - Entraînement de force et de puissance
- Jour optionnel (marche avec charge, sports ou récupération)

Programme CrossFit

- Basé sur le CrossFit Journal et le site CrossFit
- Les entraînements incluaient échauffement, exercices (15-25 min) et retour au calme
- Le reste de l'entraînement était consacré à l'instruction des compétences, à la manipulation d'objets externes ou au contrôle corporel
- Supervisé par l'instructeur du cours
- Les entraînements comprenaient :
 - Entraînement de compétences (haltérophilie ou contrôle corporel)
 - Entraînement de compétence unique (MAT, levée olympique, marche avec charge)
 - Entraînement de compétences multiples (course, poids, contrôle corporel)

Résumé de l'analyse statistique

- Les données suggèrent que le CrossFit a induit une plus grande force dans les jambes et le tronc
- CrossFit a généré des améliorations cardiovasculaires égales ou supérieures en effectuant moins de la moitié de la course
- Dans aucun exercice les groupes CrossFit n'ont montré une amélioration moins significative que les groupes AFM

Explication des résultats

Les résultats suggèrent que les groupes CrossFit ont égalé ou dépassé les groupes AFM

Résultats et analyse des blessures

- AFM 6 blessures attribuables
- CrossFit 2 blessures attribuables

Biais possible

- Nécessité d'avoir un instructeur certifié CrossFit pour réaliser l'entraînement et aussi servir d'Officier de tests

Pour atténuer le biais possible :

- Les tests PT ont été développés conjointement par le personnel de PSP de CFB Galetown
- Les tests PT ont été supervisés par le personnel de PSP
- Les événements de test PT étaient les contrôles de fitness AFM (biais en faveur de l'AFM)
- Le parcours d'obstacles n'était pas un avantage pour aucun des groupes
- Aucun groupe n'a été évalué dans un entraînement CrossFit
- Les données ont été collectées, introduites et traitées par une tierce partie

Conclusion

- Le groupe CrossFit a atteint des gains de force égaux ou supérieurs à l'AFM avec des entraînements plus courts
- Le groupe CrossFit a obtenu des gains aérobiques égaux en réalisant moins de la moitié de la course
- Le niveau éducatif supérieur des instructeurs de CrossFit a aidé à la performance du groupe CrossFit

Greg Glassman est le fondateur de CrossFit, Inc. et CrossFit Santa Cruz et est l'éditeur du CrossFit Journal. Ancien gymnaste compétitif, il exerce en tant qu'entraîneur de fitness et de conditionnement depuis le début des années 80.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Vélos à une vitesse unique

Mike Evans, avec une introduction de Greg Glassman



Peu de sujets suscitent autant d'intérêt, de controverse et de passion que les vélos et le cyclisme. La physique, la physiologie, le droit, la culture, le sport, l'histoire et l'ingénierie se rencontrent au sein de la communauté cycliste.

Inventée en 1817 par Karl Drais Saverbronn, 46 ans après la première automobile, la bicyclette est un miracle d'efficacité musculaire et thermodynamique.

Aucun moyen de locomotion, qu'il soit mécanique ou animal, ne peut égaler l'efficacité thermodynamique de la bicyclette.

L'efficacité thermodynamique et musculaire se combinent pour faire du vélo un moyen incomparable de produire de l'énergie humaine sur le long terme.

Avec l'invention du dérailleur en 1889, le cycliste a pu changer de vitesse rapidement tout en roulant et conserver une grande partie de cette efficacité sur des terrains, vitesses et conditions de vent variés.

Le corps humain a une gamme étroite de production d'énergie, et les rapports de transmission du vélo sont choisis pour maximiser la vitesse ou

de 7

Vitesses Uniques (suite...)

distance pour un effort minimal. C'est l'avantage des vélos à plusieurs vitesses : maintenir une cadence constante (révolutions de pédale) et une charge pour maximiser la performance.

La performance est optimisée avec des vélos à plusieurs vitesses en sélectionnant un rapport de vitesse qui permet à la fois une résistance maximale (résistance musculaire localisée) et une résistance cardiorespiratoire maximale pour toute puissance donnée. Cette optimisation, tant pour les sorties de haute que de basse puissance, se produit à des cadences relativement élevées.

Même les sorties de puissance élevées et non durables, comme celles courantes dans le cyclisme de vitesse, se trouvent à des cadences élevées.

La charte de CrossFit de "mouvement fonctionnel, haute intensité et variation constante" encourage des combinaisons de cadence et de charge qui ne sont pas couramment trouvées ou acceptées dans le cyclisme de vitesse ou d'endurance. Le cyclisme à haute charge et basse cadence est presque hérétique dans les communautés cyclistes.

Pour les passionnés de CrossFit, la valeur de l'entraînement à vélo est uniquement liée de façon périphérique ou distante à une amélioration de l'efficacité et de la performance cycliste. L'aspect le plus important est l'opportunité d'entraînement pour varier la matrice de charge et de vitesse dans toutes les sorties de puissance. (Curieusement, une étude peu remarquée commandée par la StairMaster Corporation au milieu des années 90 a conclu que varier régulièrement la matrice charge-vitesse pendant les entraînements était un stimulus singulièrement puissant pour le GPP.)

Nous pourrions atteindre cela avec un vélo à plusieurs vitesses en sélectionnant régulièrement et délibérément un rapport de vitesse inefficace, ou en changeant aléatoirement, et les CrossFitters vivant sur des terrains plats peuvent trouver que c'est leur meilleure option, mais le même effet peut être réalisé avec moins d'effort mental en montant un vélo à vitesse unique sur des terrains vallonnés.

Il n'y a absolument aucun avantage en termes de plaisir ou de condition physique avec les vélos à plusieurs vitesses. En acceptant cela, l'adepte du vélo à vitesse unique a :

1. Il a échangé l'efficacité contre une meilleure condition physique
2. Il a pleinement accepté le défi des montées
3. Il a trouvé un trajet plus physique, complet, technique ou "athlétique"
4. Il a renforcé sa force de manière unique grâce au cyclisme
5. Il a découvert l'excitation d'une variante plus simple, libre et élégante du cyclisme

Chez CrossFit Santa Cruz, nous avons récemment transformé notre flotte de vélos de montagne en vélos à vitesse unique. Nos vélos de montagne étaient initialement considérés comme une alternative bien plus économique, polyvalente et amusante aux vélos stationnaires, mais nous avons vite réalisé que beaucoup d'athlètes ne savaient ni comment ni quand changer de vitesse, peu l'ont admis, et les révisions et instructions obligatoires sur le changement de vitesse n'ont pas aidé. Presque chaque utilisation semblait impliquer des pannes, des réparations et trop de vélos poussés à pied.

La première fois que j'ai vu un vélo de montagne à vitesse unique, c'était il y a plus de 15 ans. Nous étions lors d'une sortie de groupe et mon ami Brent est arrivé en en chevauchant un. J'ai vraiment pensé qu'il avait perdu la tête alors que nous roulions sur le pavé plat vers les sentiers. Il ressemblait à une machine à coudre à pleine vitesse ! En arrivant à la première montée en terre, Brent s'est simplement éloigné de nous et nous ne l'avons revu qu'au sommet de la colline. Rapidement, un autre ami a acquis un vélo à vitesse unique et a commencé à nous distancer à chaque sortie. J'ai vite décidé que je devais en avoir un.

À l'origine, pour obtenir un vélo à vitesse unique, il fallait prendre un vieux cadre en acier et souder des pattes arrière horizontales (figure 1) ou acheter un cadre sur mesure. Les vieux cadres en aluminium ne peuvent pas être ressoudés en raison du processus de traitement thermique utilisé pour les fabriquer. Le problème est que la plupart des vélos sont maintenant équipés de pattes verticales (figure 2) et il est impossible d'obtenir suffisamment de tension dans la chaîne pour qu'elle fonctionne comme une vitesse unique. En plus de changer les vitesses, le dérailleur arrière sur les vélos à vitesses sert également de tendeur de chaîne. Heureusement pour moi, j'ai pu acheter un cadre en acier d'occasion que j'ai ensuite apporté à un constructeur de cadres local pour le modifier en une vitesse unique.



Figure Patte horizontale



De haut en bas :

Figure 2 - Dérailleur vertical. Figure - Le « Poney de la Douleur » déguisé en vélo de cyclocross de secours. Figure 4 - Vélo à pignon fixe. Regarde maman, sans freins !

Ce vélo est devenu affectueusement connu sous le nom de Poney de la Douleur (figure 3). J'ai appris plus sur le VTT avec ce vélo qu'avec tous mes autres vélos réunis. Monter sur un vélo à vitesse unique est un excellent maître de technique. Cela vous permettra de :

- Améliorer votre pédalage. Pendant des années, les professionnels européens s'entraînent sur des vélos à vitesse unique (à pignon fixe) hors saison pour redéfinir leur pédalage (figure 4).
- Vous apprendre où placer les pédales dans des situations techniques.
- Vous rendre plus conscient du terrain ou chemin devant vous.
- Vous apprendre à accélérer au sommet des collines.
- Vous expliquer tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'élan.
- Vous montrer que vous pouvez vraiment parcourir cette section technique ou colline sans passer à la vitesse la plus basse.
- Vous obliger à varier vos tours par minute (vitesse de pédalage) d'un niveau ridiculement bas de 30 rpm à un très haut de 130 rpm. (Parfois, en montant, j'ai l'impression d'être dans une galère romaine avec un grand type à l'arrière qui bat la cadence avec son tambour.)

Les vélos à vitesse unique sont également géniaux si vous vivez ou pédalez dans un endroit avec un mauvais temps ; il y a moins de pièces qui peuvent s'encrasser et s'user. En plus de tout cela, les vélos à vitesse unique sont tout simplement amusants à conduire.

De nos jours, vous pouvez acheter un vélo à vitesse unique complet, car de nombreux fabricants ont vu l'opportunité et ont rejoint la concurrence. Et maintenant, il existe également une grande quantité de fabricants de pièces sur le marché. Vous pouvez désormais acquérir des composants comme des moyeux spécifiques pour vélos à vitesse unique, des ensembles de roues, des ensembles de manivelles, des adaptateurs de pignon unique pour roues libres multi-vitesses, et des dispositifs de tension de chaîne. L'avantage de toute cette participation des fabricants est que presque n'importe quel vélo dans votre garage peut être converti en vélo à vitesse unique.

Les deux choses les plus importantes lors de la conversion de presque n'importe quel vélo à vitesses en vélo à vitesse unique sont la ligne de chaîne et la tension de chaîne. La ligne de chaîne fait référence à l'angle de la chaîne entre le plateau avant et le pignon arrière (figure 5). Vous voulez que la chaîne soit aussi droite que possible, ou, si vous l'imaginez, exactement parallèle à la roue arrière. Les raisons en sont multiples. Si la chaîne est en angle entre le plateau avant et le pignon arrière, elle subira une charge latérale induite (figure 6), ce qui fera que la chaîne s'usera plus rapidement, ou pire encore, qu'elle casse. Si la chaîne

Vitesses Uniques (suite...)

si elle se casse sous une charge extrême lorsque vous êtes debout, vous pourriez vous blesser à un tissu mou très sensible. Il existe de nombreuses variables pour ajuster une ligne de chaîne droite en fonction du système que vous utilisez, mais cela implique essentiellement d'utiliser des entretoises pour régler le pignon arrière entre l'anneau de verrouillage de la cassette et l'extrémité du moyeu libre (figures 7 et 7.5). À l'avant, vous êtes essentiellement limité au côté du bras de manivelle sur lequel vous souhaitez monter l'anneau de chaîne. Vous devrez probablement acheter des boulons pour l'anneau de chaîne adaptés à un seul anneau de chaîne (figure 8).

Obtenir suffisamment de tension sur la chaîne d'un vélo avec des pattes horizontales est facile : il suffit de tirer la roue arrière vers l'arrière et de serrer les boulons de l'axe ou le levier de serrage rapide. Sur un vélo avec des pattes verticales, vous aurez besoin d'un dispositif de tension. Cela pourrait être un ancien dérailleur, des tendeurs spécifiques pour une seule vitesse (figures 15 et 15.5), des moyeux arrière pour une seule vitesse avec un axe excentrique, ou un cadre personnalisé pour une seule vitesse (avec des pattes horizontales ou un boîtier de pédalier excentrique - figure 9). Quel que soit le dispositif de tension que vous utilisez, assurez-vous que la chaîne enveloppe autant que possible le pignon arrière (figure 10). Lorsque j'utilise un dérailleur comme tendeur, j'ai eu plus de succès en utilisant un dérailleur de route à cage courte, mais tout dérailleur fonctionnera. Utiliser la bonne longueur de chaîne avec un dérailleur fera avancer la cage du dérailleur tout en obtenant un bon enroulement de chaîne.

Vous pouvez également convertir un VTT à suspension complète en un vélo à une seule vitesse (figure 11). Cependant, les vélos à suspension complète ont des comportements étranges avec les chaînes. Sur mon vélo, lorsque la suspension est complètement comprimée, la tension de la chaîne augmente, tirant le dérailleur vers l'avant (figures 12 et 13). Si vous décidez de convertir un vélo à suspension complète, compressez la suspension plusieurs fois et observez le comportement de la chaîne et du dérailleur. Sur mon vélo, si je raccourcissais trop la chaîne et comprimais complètement la suspension, je risquerais d'arracher le dérailleur du cadre, provoquant un échec catastrophique (lisez : très coûteux).

Le choix des engrenages pour une seule vitesse dépend en grande partie de votre lieu de résidence et de vos trajets. Je n'entrerai pas trop dans les détails, je dirai simplement que la plupart des VTT à une seule vitesse ont un rapport de transmission de 2 pour 1. Pour déterminer le rapport, divisez le nombre de dents de l'anneau de chaîne avant par 2 pour obtenir le nombre de dents du pignon arrière. Par exemple, un anneau de chaîne de 34 dents et un pignon arrière de 17 dents est un rapport de 2 pour 1. (Un bon rapport pour un vélo de route est de 2,94 pour 1 [par exemple, 48 dents à l'avant, 16 dents à l'arrière]). Votre engrenage peut varier selon le terrain sur lequel vous roulez et vos préférences personnelles.



De haut en bas :

Figure 5 - Ligne de chaîne droite. Figure 6 - Mauvaise ligne de chaîne démontrée sur un vélo avec vitesses. Figure 7 - Moyeu arrière avec entretoises

Convertir un vélo ne nécessite pas une grande quantité d'outils, mais malheureusement, plusieurs d'entre eux sont spécifiques aux vélos. Non seulement cela, mais même les outils spécifiques aux vélos, comme les extracteurs de manivelles, peuvent différer d'une génération à l'autre.



Colonne de gauche de haut en bas :

Figure 7.5 - Pignon et entretoises desserrés et pignons de rechange.
Figure 8 - Comparaison des vis de plateau. Figure 9 - Boîtier de pédalier excentrique

Colonne de droite de haut en bas :

Figure 0 - Enroulement correct de la chaîne. Figure - Suspension complète à une seule vitesse. Figure 2 - Dérailleur agissant comme tendeur de chaîne poussé vers l'avant à mesure que la suspension se comprime. Figure - Dérailleur agissant comme tendeur de chaîne en position normale

même fabricant de composants. De plus, les outils peuvent varier selon le fabricant du composant—par exemple, Shimano vs. Campagnolo. Ma boîte à outils a considérablement grandi ces dernières années pour cette raison. Si tu es intéressé par un projet de conversion en monovitesse mais que tu n'as pas les outils adéquats, je te conseille de contacter un cycliste que tu connais ou le club de cyclisme le plus proche pour voir si tu peux utiliser leurs outils. Travailler sur un vélo n'est pas de la science spatiale, mais les pièces sont petites et il est facile de serrer trop fort et de les casser. Fais preuve de bon sens ! Si tu n'as pas d'inclination mécanique ou ne trouves pas d'outils, ton magasin de vélos local sera probablement ravi de t'aider.

Outils nécessaires (figure 14) :

- Outil pour chaîne
- Clé pour chaîne
- Outil pour anneau de verrouillage du cassette
- Extracteur de manivelles
- Clés Allen métriques
- Pincettes
- Un bon dégraissant serait aussi utile. Je suggère du liquide vaisselle Dawn ou Simple Green ou un nettoyant à base d'agrumes pour les tâches les plus difficiles. Profite-en pour tout nettoyer pendant que c'est démonté. (Ne plonge pas la chaîne dans Simple Green ou un nettoyant à base d'agrumes trop longtemps, car il a été démontré que cela affaiblit les plaques latérales de la chaîne.)

Comme tu l'auras remarqué, je n'ai mentionné aucun des aspects physiologiques de rouler en monovitesse. Je laisse cela aux professionnels. Je peux te dire que rouler en monovitesse est un plaisir car les vélos sont plus légers, beaucoup plus silencieux (pas de changements ratés, pas de claquements de chaîne et moins de câbles et gaines qui frappent le cadre) et extrêmement simples : pédale simplement ! Peut-être est-ce parce que la plupart d'entre nous avons commencé avec des vélos monovitesse quand nous étions enfants (BMX, Stingray, etc.) et cela rappelle la liberté qu'ils représentaient.

Figure 4. Outils



De haut en bas : Figure 5 - Tendeur de chaîne. Figure 5.5 - Le très bon tendeur de chaîne Surly. Il a un ressort réversible à l'intérieur du tendeur qui permet de pousser vers le haut ou vers le bas. Figure 6 - Remonter une monovitesse de cyclocross pendant une course. Figure 7 - Monovitesse de cyclocross.

Liens

<http://www.johnforester.com/Articles/Cycling/Physiology.htm>

<http://www.johnforester.com/index.html>

<http://www.papimi.gr/zeromuscleefficiency1.htm>

http://www.people.cornell.edu/pages/aed29/Bad_Mechanics.htm

<http://www.scorcher.org/cmhistory/moralismvsutopianism.html>

<http://www.bicyclelaw.com/>

http://www.cogsci.ed.ac.uk/~ira/illich/texts/energy_and_equity/node8.html

<http://www.sheldonbrown.com/singlespeed.html>

<http://www.singlespeedoutlaw.com/issue5/links.shtml>

Pour un kit de conversion abordable, visitez : www.nashbar.com ou <http://www.nashbar.com/profile.cfm?category=&subcategory=&brand=&sku=14063&storetype=&storeid=&pagename=>

Pour certaines des meilleures pièces de vélo, y compris un moyeu arrière à vitesse unique avec ligne de chaîne ajustable et engrenages interchangeables, visitez : www.chrinking.com ou http://www.chrinking.com/hubs/hbs_sspeer.html et http://www.chrinking.com/hubs/hbs_sspeer_disc.html

Pour le moyeu arrière exclusif à vitesse unique avec moyeu excentrique articulé, visitez : <http://www.whiteind.com/> Cherchez l'ENO d'Eric et le disque ENO excentrique.

Pour un tendeur de chaîne réversible de haute qualité, visitez : www.surlybikes.com ou <http://www.surlybikes.com/parts.html> Cherchez le 1X1 singleator.

Pour des cadres de vélo à vitesse unique sur mesure de grande qualité, visitez : www.huntercycles.com ou rick@huntercycles.com et

www.rocklobstercycles.com ou paul@rocklobstercycles.com

Si vous souhaitez un vélo complet, visitez : www.bianchiusa.com ou http://www.bianchiusa.com/06_wuss.html

Si vous cherchez une bonne affaire sur un vélo de piste à pignon fixe (faites très, très attention si vous n'en avez jamais monté auparavant !), visitez : <http://www.bikesdirect.com/products/windsor/thehour.htm>

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

Ordre d'Opérations CrossFit #1, "CHAD"

Nom de l'auteur

Le Grinder : Ordre d'Opérations CrossFit #1, "CHAD"

Introduction

L'organisation et le format de cet article peuvent sembler confus pour certains ; il peut apparaître écrit dans une langue étrangère. Cependant, pour d'autres — en particulier, les officiers militaires et les sous-officiers supérieurs — il sera instantanément familier et compréhensible. "Le Grinder" est structuré selon le format de l'ordre d'opérations de l'OTAN. Un ordre d'opérations (OPORD ou Op O) est une directive émise par un commandant à ses subordonnés pour mener à bien une opération spécifique (Manuel du Ranger, SH 21-76). Dans cet article, l'opération ou la tâche est un entraînement de groupe.

Le format en cinq paragraphes de l'OPORD de l'OTAN, avec des annexes, est utilisé pour organiser les instructions du commandant, garantir une vision opérationnelle commune et aider les leaders subordonnés à comprendre pleinement l'intention du commandant et les résultats attendus de l'opération — l'état final. C'est une méthode logique, claire et concise pour transmettre un plan. Les cinq paragraphes standards qui composent l'OPORD sont : SITUATION, MISSION, EXÉCUTION, SOUTIEN DE SERVICE et COMMANDEMENT ET SIGNAL.

Étant donné que le CrossFit Journal est lu par un large éventail d'unités militaires aux États-Unis et dans le monde entier, des termes du glossaire des abréviations de l'OTAN, AAP-15(2006), sont utilisés autant que possible pour clarifier les instructions. Le public principal de "Le Grinder" est la communauté militaire et des forces de l'ordre. Cependant, toute agence effectuant un entraînement physique de groupe trouvera le contenu utile, une fois habituée au format.

Pour qu'une OPORD soit efficace, elle doit 1) être conçue de manière à ce que le personnel comprenne l'intention, ses propres tâches et le contexte de ces tâches ; 2) informer le personnel sur l'effet à atteindre et pourquoi il est nécessaire de l'atteindre (pour le "Grinder", c'est réaliser la cohésion de l'unité et l'état physique de combat dans des conditions de fatigue) ; 3) identifier les ressources nécessaires pour exécuter la tâche ; et 4) imposer un minimum de mesures de contrôle pour assurer la liberté d'action et la flexibilité.

"Le Grinder" est le résultat direct des demandes générées par l'article du CFJ du mois dernier "Entraînement CrossFit pour Grands Groupes" pour des articles supplémentaires abordant l'entraînement physique de combat pour pelotons et escadrons.

1 sur 9

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc. © 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**[®]
JOURNAL ARTICLES

Informations d'abonnement sur
<http://store.crossfit.com>. Commentaires à
feedback@crossfit.com

CFHQ
Santa Cruz, CA
États-Unis

01 Juil 06

OPS 01

Ordre d'Opération 01 — OP GRINDER

Organisation de la Tâche : Annexe A

1. SITUATION

a. Général.

- (1) L'environnement opérationnel actuel auquel les forces de la coalition font face aujourd'hui est complexe, diversifié, diffus et mortel. C'est un espace de bataille asymétrique extrêmement dangereux et en évolution constante. Les forces de la coalition doivent réaliser un large éventail de tâches simultanément au sein d'une zone d'opérations. Il y a eu une transition opérationnelle du modèle traditionnel de « guerre de troisième génération » au modèle actuel de « guerre de quatrième génération ». Cette évolution a produit un environnement opérationnel qui se concentre principalement sur des terrains complexes comme les montagnes, les zones urbanisées et les jungles. En raison de la menace évolutive à laquelle sont confrontées les forces de la coalition, les organisations militaires ont dû développer de nouvelles doctrines, tactiques, techniques et procédures pour être efficaces.
- (2) La condition physique et la survie au combat sont l'une des zones critiques actuellement examinées par les armées de la coalition. Les récentes missions en Afghanistan et en Irak ont montré que les soldats ont besoin d'une véritable condition physique de combat pour être efficaces sur le champ de bataille actuel. Tout comme la doctrine et les tactiques doivent être modifiées et améliorées pour permettre le succès face à ces nouvelles menaces, l'entraînement physique militaire doit également l'être.
- (3) L'article du CrossFit Journal du mois dernier, « Entraînement CrossFit pour les grands groupes », a généré de nombreuses demandes de lecteurs pour de futurs articles traitant de l'entraînement physique de combat pour pelotons ou escouades.

b. Intention du Grinder.

- (1) But. Le but de OP GRINDER est de créer des entraînements de groupe utilisant l'équipement couramment trouvé au sein d'une unité militaire. Les entraînements aborderont à la fois les protocoles d'entraînement en garnison et en conditions austères pour les pelotons, escouades et équipes de tir. Ils seront adaptables et flexibles pour permettre une large gamme d'utilisations, incluant les troupes en entraînement de base jusqu'aux opérateurs de combat d'élite. Le format et le langage seront basés sur des organisations militaires ; cependant, c'est uniquement pour faciliter la direction. Les entraînements peuvent être adaptés à toute agence ou organisation effectuant un entraînement physique de groupe.
- (2) Méthode. Initialement, "The Grinder" sera produit périodiquement. Cependant, en fonction de la demande de la communauté militaire/LEO, la colonne pourrait

deviendra un ajout mensuel au CFJ. Il fournira un entraînement comprenant des instructions, des descriptions et des représentations graphiques. Chaque "Grinder" sera produit au format Ordre des Opérations (Op O) connu de tout le personnel de l'OTAN. Cela permettra une vision commune, quelle que soit l'unité. Pour assurer la transition vers de futurs entraînements, il y aura des tâches "Préparez-vous à" (BPT) ou de "Suivi" dans le paragraphe d'EXÉCUTION. Cela permettra aux leaders d'utiliser des activités simultanées pour se préparer au prochain entraînement. Ces préparations pourraient inclure l'instruction et la répétition de mouvements techniques comme l'épaulé-jeté ou le squat au-dessus de la tête, effectuer la reconnaissance des zones d'entraînement requises ou potentielles futures, ou obtenir la logistique spécifique pour l'exécution de la prochaine phase d'entraînement. Un exemple serait "BPT : réaliser un entraînement nécessitant 1 sac de sable et 1 boîte de munitions de .50 cal remplie de sable par chaque équipe de quatre personnes, et un parcours de course de 400 mètres. Les troupes devront maîtriser le squat avant et le soulevé de terre pour exécuter le prochain WOD (entraînement du jour)." Les tâches BPT établiront les conditions de succès pour l'entraînement du mois prochain. Un annexe accompagnera l'Op O pour fournir une représentation graphique de la configuration de l'entraînement et des emplacements du personnel ou de l'équipement clé. L'Op O fournira des directives sur les effets souhaités de l'entraînement ; cependant, ce sera la responsabilité du leader de déterminer la meilleure manière d'atteindre ces effets selon le niveau de compétence de son organisation, l'équipement disponible et l'emplacement.

- (3) État final. Les unités seront équipées, organisées et prêtes à effectuer des exercices de fitness de combat individuels et en groupe au niveau de la compagnie, du peloton ou de l'escouade en garnison et/ou dans des environnements austères.

2. MISSION

"CHAD" : courir 400m /25 soulevés de terre/ courir 400m /25 thrusters / courir 400m/25 squats avant / courir 400m /25 push-press / courir 400m

3. EXÉCUTION

a. Concept d'Opérations.

- (1) Intention. Compléter chaque exercice prescrit le plus rapidement possible en toute sécurité. Il s'agit d'un entraînement d'équipe "spécifique à la tâche". L'objectif de cet entraînement est de renforcer la cohésion et le fitness sous des conditions de fatigue tout en simulant une évacuation de blessés en combat.
- (2) Schéma de manœuvre. Chaque escouade sera divisée en deux équipes de quatre. Chaque équipe aura une civière, un bidon d'eau rempli (20 kg), deux boîtes de munitions de .50 cal remplies de sable (22,5 kg chacune), un sac de sable (22,5 kg) et une pierre (20 kg). Toutes les équipes commenceront en même temps depuis le même endroit. Elles chargeront le sac de sable, le bidon d'eau, la pierre et une boîte de munitions de .50 cal sur la civière (poids total 86 kg) et courront/marcheront 400m en portant la civière. De retour au point de départ, chaque membre de l'équipe sécurisera un équipement et effectuera un...

exercice spécifique pour 25 répétitions. Les exercices sont : soulevé de terre, tenir deux boîtes de munitions de calibre .50 (une dans chaque main) pour 25 répétitions, effectuer des poussées avec la pierre pour 25 répétitions, squats avant avec le sac de sable pour 25 répétitions, et développé épaules avec le bidon d'eau pour 25 répétitions. Une fois que chaque membre de l'équipe a terminé les 25 répétitions, ils rechargent l'équipement sur la civière et complètent une autre course/marche de 400 m. De retour au point de départ, chaque membre réalise 25 répétitions d'un autre exercice avec un équipement différent. Cette rotation se poursuit jusqu'à ce que chaque membre ait effectué les quatre exercices. À la fin, chaque soldat aura fait 25 répétitions de soulevé de terre, poussées, développé épaules et squats avant, et aura couru un total de 2 km (5 fois 400 m).

- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel et le développement de la cohésion de l'unité à travers des défis et des difficultés partagés.
- (4) État final. La réussite de tous les exercices par chaque membre de l'escouade et l'unité prête à continuer avec plus d'entraînement.

b. Instructions de coordination.

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser l'équipe de quatre personnes à leur convenance. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque équipe pour accomplir la mission. Si les escouades ne peuvent pas se regrouper en équipes de quatre, ajoutez un cinquième soldat à l'équipe. Le cinquième exercice à réaliser sera 25 burpees. Pour le transport des blessés sur 400 m, le cinquième membre de l'équipe peut se relayer pour porter la civière pendant la course.
- (2) Ajustement. L'entraînement peut se faire en tenue de sport ou en équipement de combat complet, y compris des gilets avec plaques, selon le niveau de condition physique de vos soldats. Les quatre pièces d'équipement choisies—sac de sable, bidon d'eau, boîtes de munitions et pierre—sont pour des conditions austères. Si vous avez les ressources, vous pouvez utiliser des haltères ou des barres. Le poids de l'équipement ou le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué selon le niveau de compétence de vos troupes. Le poids de 190 lbs. à placer sur la civière simulera le poids d'un blessé.
- (3) Score. Le temps final est basé sur le temps combiné pour toute l'escouade. Donc, si l'Équipe A et B forment la première escouade, et que leurs temps sont 26:30 et 30:02, le temps d'entraînement de l'escouade est 56:32. L'escouade avec le temps combiné le plus bas gagne.
- (4) Tâches de suivi. Le prochain entraînement nécessitera une piste de course de 400 m, des barres de traction et des boîtes de munitions de 25 mm M2 Bradley remplies de sable. La proportion préférée est une boîte de munitions de 25 mm par soldat; cependant, si cela n'est pas possible, une boîte de munitions de 25 mm pour trois soldats est acceptable. Si vous ne pouvez pas obtenir des boîtes de munitions de 25 mm, cherchez quelque chose qui pèse environ 70 lbs. et qui peut être soulevé au-dessus de la tête : une pierre, une barre, un haltère, etc.

4. SOUTIEN DE SERVICE

a. Poids de l'Équipement

Nomenclature de Boîte de Munitions	Quantité/Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 livres	Sable
Cartouche cal .50 4B/1T	100 cartouches	M2A1	50 livres	Sable
Cartouche 5.56mm balle clip	910 cartouches	M2A1	30 livres	Sable
Cartouche 7.62mm ceinture 4B/1T	220 cartouches	M19A1	20 livres	Sable
Bidon	20 litres	7240-21-852-5150	45 livres	Eau
Sac de sable	14 po • 5f 26 po	8105-00-142-9345	50 livres	Sable
Pneu et jante de Stryker	1	2610-20-000-7697	env. 350 livres	NA

b. Exigences en Équipement. Chaque équipe de 4 ou 5 personnes aura besoin d'une pierre (45 livres), d'un bidon (45 livres), de deux boîtes de munitions calibre .50 (50 livres chacune), d'un sac de sable (50 livres) et d'une civière.

c. Enregistrement du Temps. Un chronomètre et du matériel pour écrire sont nécessaires pour noter les temps d'entraînement de chaque équipe et escadron.

5. COMMANDEMENT ET SIGNAL

a. Chronomètreur/Enregistreur de Scores. Un seul chronomètreur est requis pour tous les escadrons. Ce soldat enregistrera les temps de toutes les équipes lorsque l'entraînement sera terminé. Il se place à la ligne de départ/zone d'exercice pour des raisons de commandement et de contrôle. Toutes les équipes commencent l'entraînement sous son commandement. Une fois qu'une équipe a complété tous les exercices, elle informe le chronomètreur qui note tous les temps.

b. Instructeur/Entraîneur/Sécurité. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte des formes d'exercice et la sécurité, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste. Un soldat blessé qui ne peut pas participer au PT ou un autre membre de la compagnie peut aussi remplir ce rôle. Bien que ce ne soit pas préférable, le chef de peloton ou le sergent de peloton peuvent également occuper cette position clé, surtout si le public cible de l'entraînement est composé des escadrons individuels.

Annexes :

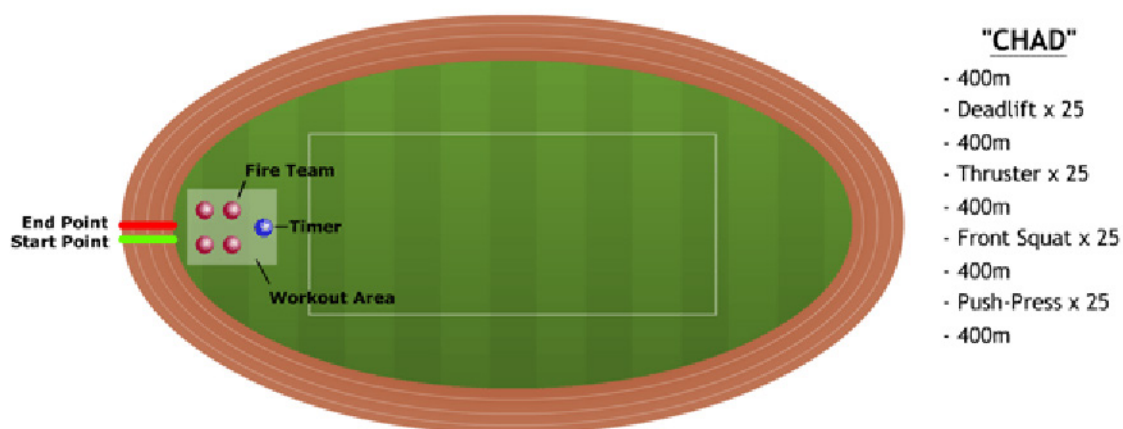
Annexe A Schéma d'entraînement

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

Cet entraînement est dédié au LTC. Chad Buehring, Armée de terre des États-Unis (SF) qui a donné sa vie désintéressée pour libérer les opprimés. Bon vent, Chad.

Annexe A Schéma d'Entraînement



Annexe B Équipement



Annexe B Équipement (suite)





Soulevé de terre



Squat frontal





Développé épaules



Thruster

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #2, "CARLA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Sep 06

OPS 03

FRAGO 02 à OPOrd 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPOrd 01 01 Juil 06

Organisation des Tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.

2. MISSION

"CARLA" : 5 tours pour temps : Courir 400m / 30 soulevés de terre / 30 abdominaux

3. EXÉCUTION

a. Concept d'Opérations.

- (1) Intention. Achever cinq tours des exercices le plus rapidement possible en toute sécurité. C'est un entraînement "spécifique à la tâche" pour des équipes de quatre personnes. Le temps de l'équipe se termine lorsque le dernier membre de l'équipe achève l'entraînement. Le but de cet entraînement est de renforcer la cohésion et la condition physique de combat dans des conditions de fatigue par le biais d'efforts partagés, de défis et de compétition.
- (2) Schéma de manœuvre. Chaque escouade sera divisée en deux équipes de quatre ou cinq. Chaque équipe disposera de deux boîtes de munitions de .50-cal (50 livres chacune) par soldat. C'est la proportion d'équipement préférée. Cependant, le minimum requis serait de quatre boîtes de munitions de .50-cal par équipe de quatre personnes. Tous les équipes commenceront au même moment depuis le même endroit. Individus de 5

courez 400m, puis revenez au point de départ. Après la course, effectuez 30 soulevés de terre avec des caisses de munitions de calibre .50 ; une fois les 30 répétitions terminées, faites 30 abdominaux complets. Le premier tour se termine une fois les 30 abdominaux réalisés. Les tours 2, 3, 4 et 5 suivent le même ordre. Chaque exercice doit être complété avant de passer au suivant, c'est-à-dire que vous devez finir les 30 soulevés avant de commencer les abdominaux. Cependant, chaque exercice peut être fractionné en séries selon votre préférence. L'assistance est autorisée uniquement pendant les abdominaux. Seul un membre de l'équipe également en phase d'abdominaux peut aider. Dès que l'assistant termine son 30ème abdominal et commence la course ou revient de la course pour commencer les soulevés de terre, il ne peut plus aider.

- (3) Effort Principal. Assurer la sécurité de tout le personnel et développer la cohésion de l'unité et la forme physique au combat par des défis communs et des difficultés.
- (4) État Final. L'achèvement sûr et réussi de tous les exercices par chaque membre de l'escouade.

b. Instructions de Coordination.

- (1) Organisation de l'Équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser chaque équipe selon leur préférence. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque équipe pour accomplir la mission. Si les escouades ne peuvent pas être divisées en équipes de quatre, ajoutez un cinquième soldat à l'équipe. Les temps de chaque équipe de quatre sont additionnés pour obtenir le temps total de l'escouade. L'escouade avec le temps total le plus bas arrive en premier.
- (2) Ajustement. L'entraînement peut se faire avec de l'équipement d'entraînement physique ou avec l'équipement de combat complet, y compris les gilets pare-balles, selon le niveau de forme de vos soldats. Le seul équipement nécessaire—des caisses de munitions de calibre .50 (ou tout autre objet de 50 livres pouvant être saisi d'une main)—est pour les conditions austères. Si vous avez les ressources, vous pouvez utiliser deux haltères de 50 livres ou une barre avec 105 livres de poids. Le poids de l'équipement ou le nombre de répétitions peut être ajusté selon le niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Score. Les temps de chaque équipe de quatre sont additionnés pour obtenir le temps total de l'escouade. Par exemple, si l'Équipe A de la première escouade termine en 20:30 et l'Équipe B de la première escouade en 20:00, le temps total pour l'escouade est de 40:30. L'escouade avec le temps total le plus bas arrive en premier.
- (4) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en bon état avant l'entraînement et que tous les soldats maîtrisent les soulevés de terre. La sécurité est la responsabilité de chaque membre. Tous les participants doivent maîtriser les exercices avant l'entraînement.
- (5) Tâches Suivantes. Le prochain entraînement nécessitera une charge de 40 ou 50 livres pour chaque groupe de trois soldats ; cependant, si cela n'est pas possible, deux haltères de 25 ou 30 livres peuvent être substitués pour chaque groupe de trois soldats.

CF FRAGO #2, "CARLA" (suite...)

3. SOUTIEN DE SERVICE

a. Poids de l'Équipement

Nomenclature des Conteneurs de Munitions	Quantité/Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche Cal .50 4B/1T	100 cartouches	M2A1	50 livres	Sable

b. Exigences en Équipement. Chaque équipe de quatre personnes aura besoin de huit conteneurs de munitions de calibre .50.

c. Enregistrement du Temps. Un chronomètre et du matériel pour écrire afin de noter le temps de chaque équipe.

4. COMMANDEMENT ET SIGNAL

a. Chronomètreur/Enregistreur de Scores. Un seul chronomètreur est nécessaire pour toutes les escouades et équipes. Ce soldat notera les temps de chaque équipe. Il se trouve à l'endroit où se dérouleront les levers et les abdominaux (la ligne de départ/arrêt pour la course) pour des raisons de commandement et de contrôle. Toutes les équipes commencent l'entraînement à son signal. Lorsque les équipes terminent tous les exercices, elles informent le chronomètreur, qui enregistre tous les temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre en tant que sauvegarde au cas où le chronomètre principal échouerait.

b. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir la bonne exécution de l'entraînement, la forme adéquate des exercices et la sécurité, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste. Un soldat blessé ne pouvant pas participer à l'entraînement physique ou un autre membre de la compagnie peut également remplir cette fonction. Bien que ce ne soit pas idéal, le chef de peloton ou le sergent de peloton peut également occuper cette position clé, surtout si le public cible de l'entraînement est constitué d'escouades individuelles. L'équipe de commandement peut effectuer l'entraînement avant l'entraînement physique du peloton ou à un autre moment de la journée. Une fois terminé, ils peuvent publier leurs temps devant le reste du peloton.

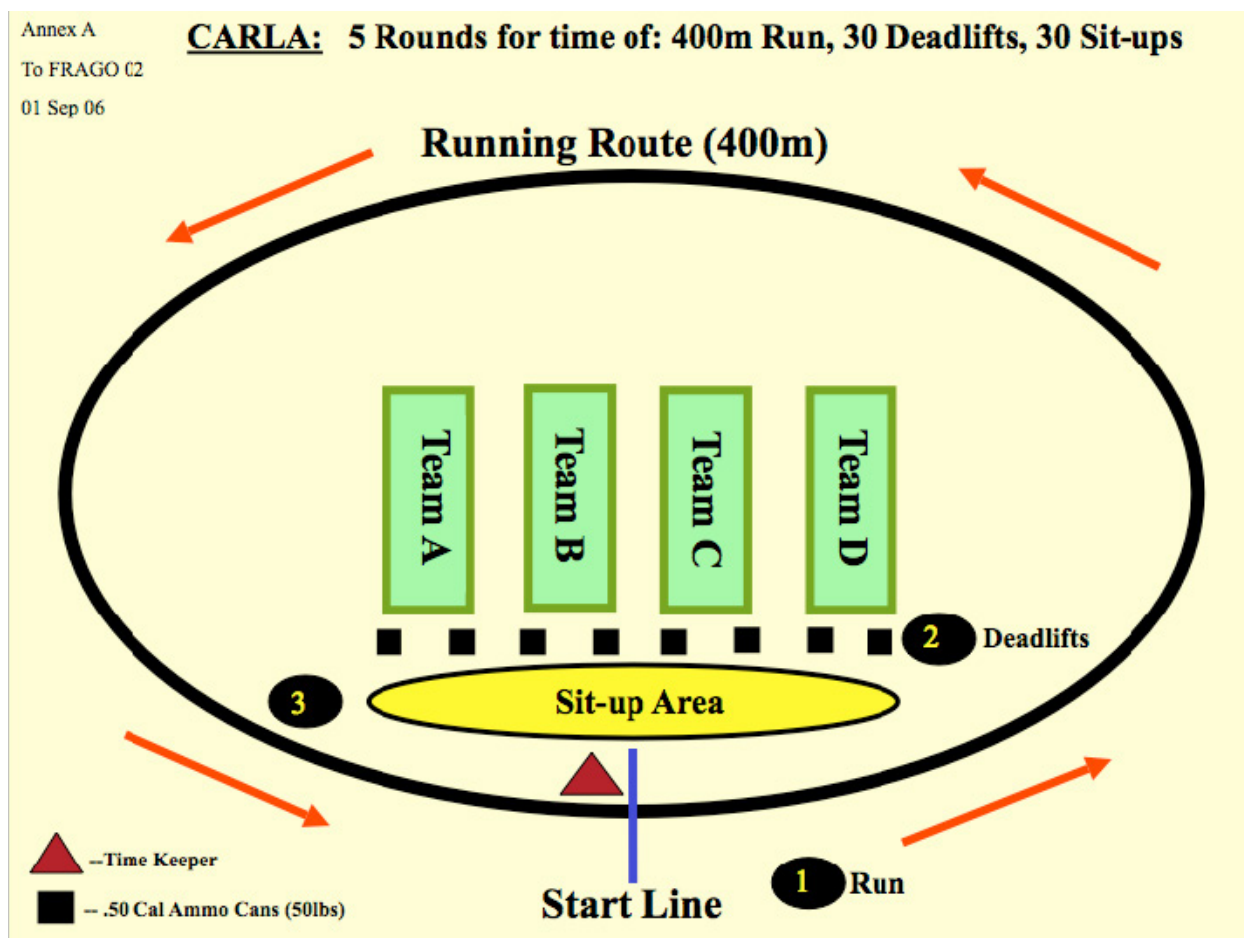
Annexes :

Annexe A Diagramme de l'entraînement

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

sur 5



sur 5



the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #3, "VICTORIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 oct. 06

OPS 04

FRAGO 03 à OPORD 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPORD 01 01 juil. 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.

2. MISSION

« VICTORIA » : 5 tours chronométrés : 10 squat cleans, 20 pompes, repos

3. EXÉCUTION

a. Concept des opérations.

- (1) Intention. Compléter les cinq tours des exercices le plus rapidement possible de manière sécurisée. C'est un entraînement en équipe de trois personnes, « spécifique à la tâche ». Le temps de l'équipe se termine lorsque le dernier membre complète l'entraînement. L'objectif est de développer la cohésion et la condition physique de combat sous la fatigue à travers des épreuves partagées, des défis et de la compétition.
- (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de trois que possible. Chaque équipe nécessitera un rocher ou un sac de sable de 50, 55 ou 60 livres. Toutes les équipes commencent en même temps. Chaque membre de l'équipe a un exercice spécifique à réaliser. Un soldat fera soit des squat cleans ou des pompes, soit se reposera. Une fois que les trois membres de l'équipe ont complété leur de 5

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (suite...)

le nombre requis de répétitions de l'exercice, l'équipe fera une rotation ensemble : le soldat qui faisait les squat cleans passera aux pompes ; celui qui faisait les pompes ira au poste de repos ; et celui qui se reposait passera aux squat cleans (Ann A). Cette rotation se poursuivra jusqu'à ce que chaque soldat ait complété cinq séries de chaque exercice, pour un total individuel de 50 squat cleans et 100 pompes. Le premier tour se terminera lorsque chaque soldat reviendra au poste où il a commencé. Les tours 2, 3, 4 et 5 sont exécutés dans le même ordre. Chaque exercice doit être terminé avant que l'équipe ne puisse tourner—c'est-à-dire, une fois que le Soldat "A" termine ses squat-cleans, il ne peut pas commencer les pompes tant que le Soldat "B" n'a pas fini et que l'équipe est prête à tourner ensemble. L'assistance n'est pas autorisée à aucun moment.

- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel et le développement de la cohésion d'unité et de la condition physique au combat à travers un défi commun et les difficultés partagées.
- (4) État final. La réalisation sûre et réussie de tous les exercices par chaque individu du peloton.

b. Instructions de coordination.

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs de peloton peuvent organiser chaque équipe comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque équipe pour accomplir la mission.
- (2) Ajustement. L'entraînement peut être réalisé en tenue de sport ou en tenue de combat complète, y compris les gilets avec plaques, selon le niveau de forme physique de vos soldats. L'équipement listé—sacs de sable ou pierres—est pour les conditions austères. Si vous avez les ressources, vous pouvez utiliser deux haltères de 13,5 ou 15,8 kilos ou une barre olympique de 29,5 kilos avec poids. Le poids de l'équipement ou le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué selon le niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Score. Le temps final pour chaque équipe de trois personnes est enregistré. Si possible, les temps combinés des équipes de trois personnes de chaque escouade peuvent être additionnés pour obtenir le temps total de l'escouade. L'équipe ou l'escouade ayant le temps total le plus bas arrive en première position. Par exemple, si l'Équipe A de la première escouade termine en 09:18 et l'Équipe B de la première escouade termine en 12:00, le temps total pour l'escouade est de 21:18.
- (4) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état de marche avant de commencer l'entraînement et que tous les soldats maîtrisent les squat-cleans. La sécurité est la responsabilité de chaque membre. Tous les participants doivent être compétents dans les exercices avant de commencer l'entraînement.
- (5) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera une corde à sauter, une boîte à munitions de 25 mm, des anneaux, une pierre de 18 kilos et deux boîtes à munitions de calibre .50 par équipe de cinq personnes ; cependant, si cela n'est pas possible, remplacez par deux haltères de 15,8 kilos pour la boîte à munitions de 25 mm, deux haltères de 9 kilos pour la pierre de 18 kilos, et deux haltères de 22,5 kilos pour les boîtes à munitions de calibre .50 par équipe de cinq personnes.

CF FRAGO #3, « VICTORIA » (suite...)

3. SOUTIEN DE SERVICE

a. Poids de l'équipement

Article	Poids	Contenu
Sac de sable (ou pierre)	50, 55 ou 60 lbs	Sable

b. Exigences en matière d'équipement. Chaque équipe de trois personnes aura besoin soit d'un sac de sable, soit d'une pierre.

c. Enregistrement du temps. Un chronomètre et du matériel d'écriture pour enregistrer le temps de chaque équipe.

4. COMMANDE ET SIGNAL

a. Chronométreur/Enregistreur de score. Un seul chronométreur est nécessaire pour toutes les escouades et équipes de feu. Cette personne enregistrera les temps de fin de chaque équipe. Il est positionné à un endroit central pour des raisons de commande et de contrôle. Toutes les équipes de trois personnes commencent l'entraînement sur son commandement. Lorsqu'une équipe termine tous les exercices, elle informe le chronométreur, qui enregistre tous les temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe garde un chronomètre pour servir de secours au cas où le chronomètre principal tomberait en panne.

b. Instructeur/Coach. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte de la forme d'exercice et la sécurité de l'exécution, un membre désigné du peloton peut remplir cette fonction. Un soldat blessé qui ne peut pas participer au PT peut assumer ce rôle. Bien que non préféré, le chef de peloton ou le sergent de peloton peuvent également occuper cette position clé, surtout si le public cible de l'entraînement est constitué des escouades individuelles. L'équipe de commandement peut réaliser l'entraînement elle-même avant le PT du peloton ou à un autre moment de la journée. Une fois qu'elle l'a terminé, elle peut publier ses temps par rapport au reste du peloton.

Annexes :

Annexe A Schéma d'entraînement (AOO)

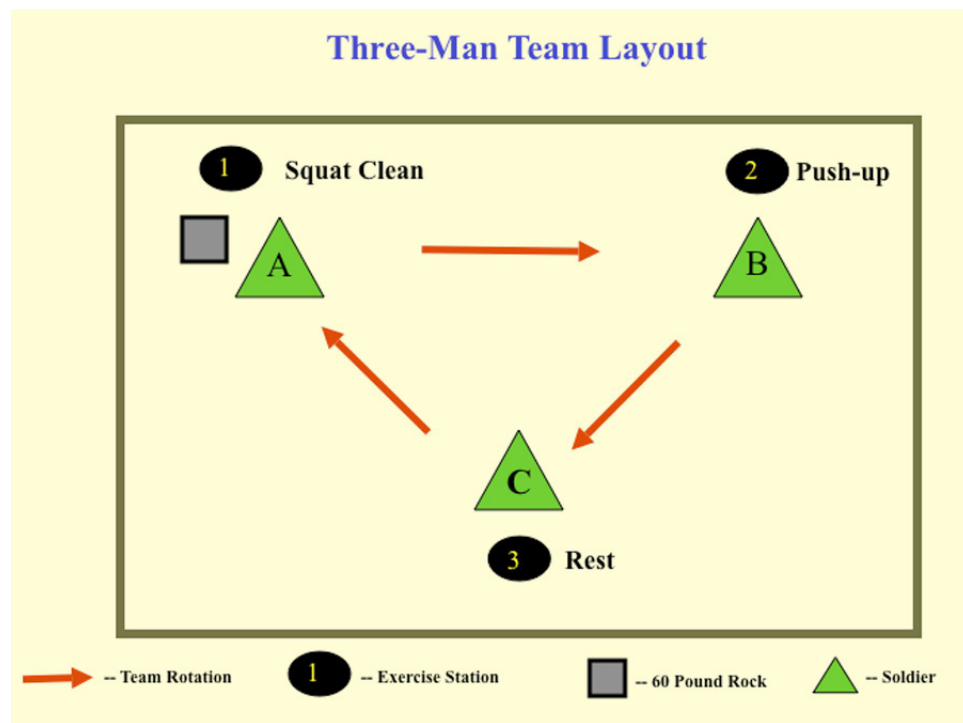
Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

sur 5

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (suite...)

Annexe A Schéma de l'entraînement



Annexe B Équipement



sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement à <http://store.crossfit.com>
Retour d'expérience à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (suite...)

Annexe C Exercices



5 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement à <http://store.crossfit.com>
Retour d'expérience à feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Broyeur

CrossFit FRAGO #4, "YBF"

CFHQ
Santa Cruz, CA
États-Unis

01 Nov 06

OPS 05

FRAGO 04 à OPOrd 01 — OP BROYEUR

Réf : A. OPOrd 01 01 Jul 06

Organisation de la tâche : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.

2. MISSION

"YBF" : 3 séries chronométrées : 21, 15 et 9 répétitions de doubles sauts, thrusters, dips aux anneaux, nettoyages à l'épaulé, et soulevés de terre

3. EXÉCUTION

(1) Concept des opérations.

(2) Intention. Terminer trois séries d'exercices le plus rapidement possible en toute sécurité. C'est un entraînement d'équipe de cinq personnes, « spécifique à la tâche ». Le temps de l'équipe se termine lorsque le dernier membre a terminé l'entraînement. L'objectif de cet entraînement est de développer la cohésion et la forme physique de combat dans des conditions de fatigue à travers des épreuves partagées, des défis et de la compétition.

(3) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de cinq que possible. Chaque équipe aura besoin d'une corde à sauter, d'un sac de sable, d'anneaux, d'une pierre de 45 livres, et de deux boîtes de munitions .50 cal. Toutes les équipes commenceront en même temps. Chaque membre de l'équipe a un exercice spécifique à réaliser. Chaque

1 sur 4

CF FRAGO #4, “YBF” (suite...)

les soldats effectueront des double-unders, des thrusters, des dips aux anneaux, des squat cleans ou des soulevés de terre. Une fois que chaque soldat a terminé le nombre de répétitions requis pour l'exercice, l'équipe se déplacera ensemble (Ann A). Cette rotation continuera jusqu'à ce que chaque soldat ait complété trois séries de chaque exercice. Le premier tour se termine lorsque chaque soldat revient à la station où il a commencé. Les tours 2 et 3 se déroulent dans le même ordre exact. Le spotting n'est pas autorisé à aucun moment.

- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel et le développement de la cohésion de l'unité et de la forme physique au combat grâce à des défis et des épreuves partagés.
- (4) État final. La réalisation sûre et réussie des trois tours par chaque membre de l'équipe.

b. Instructions de coordination.

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs de peloton peuvent organiser chaque équipe comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque équipe pour accomplir la mission.
- (2) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en tenue de combat complète, y compris les gilets avec plaques, en fonction du niveau de forme physique de vos soldats. Les cinq équipements requis—corde à sauter, sac de sable, anneaux, pierre et boîtes de munitions—sont pour des conditions austères. Si vous avez les ressources, vous pouvez utiliser une barre olympique ou des haltères de poids équivalent pour les thrusters, les squat cleans et les soulevés de terre. Le poids de l'équipement ou le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Scoring. Les temps de finition pour chaque équipe de cinq personnes sont enregistrés. L'équipe ou l'escouade ayant le temps le plus rapide arrive en premier.
- (4) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en bon état avant de commencer l'entraînement et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.
- (5) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera un parcours de course de 1,5 km, une corde d'escalade, un jeu d'anneaux (austères ou réguliers), et deux barres de traction, au minimum, par équipe de huit personnes.

3. SOUTIEN DE SERVICE

a. Poids de l'équipement

Article	Qté/Taille	Type	Poids	Contenu
Sac de sable (ou pierre)	14po-26po	8105-00-142-93	50 lbs	Sable
Cart. Cal .50	100 Rds	50 lbs	50 lbs	Sable
Sangle en nylon, tissage, tissage tubulaire simple, tubulaire	NA	8305-21-111-5411	NA	NA

2 sur 4

CF FRAGO #4, "YBF" (suite...)

- c. Enregistrement du temps. Un chronomètre et du matériel pour noter le temps de chaque équipe.
4. COMMANDE ET SIGNAL
- a. Chronométrateur/Enregistreur de scores. Un seul chronométrateur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de cinq personnes commencent l'entraînement en même temps. Lorsqu'elles terminent tous les exercices, elles informent le chronométrateur, qui note tous les temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour servir de secours au cas où le chronomètre principal tomberait en panne.
- b. Instructeur/Entraîneur. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation de la bonne technique et la sécurité de l'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

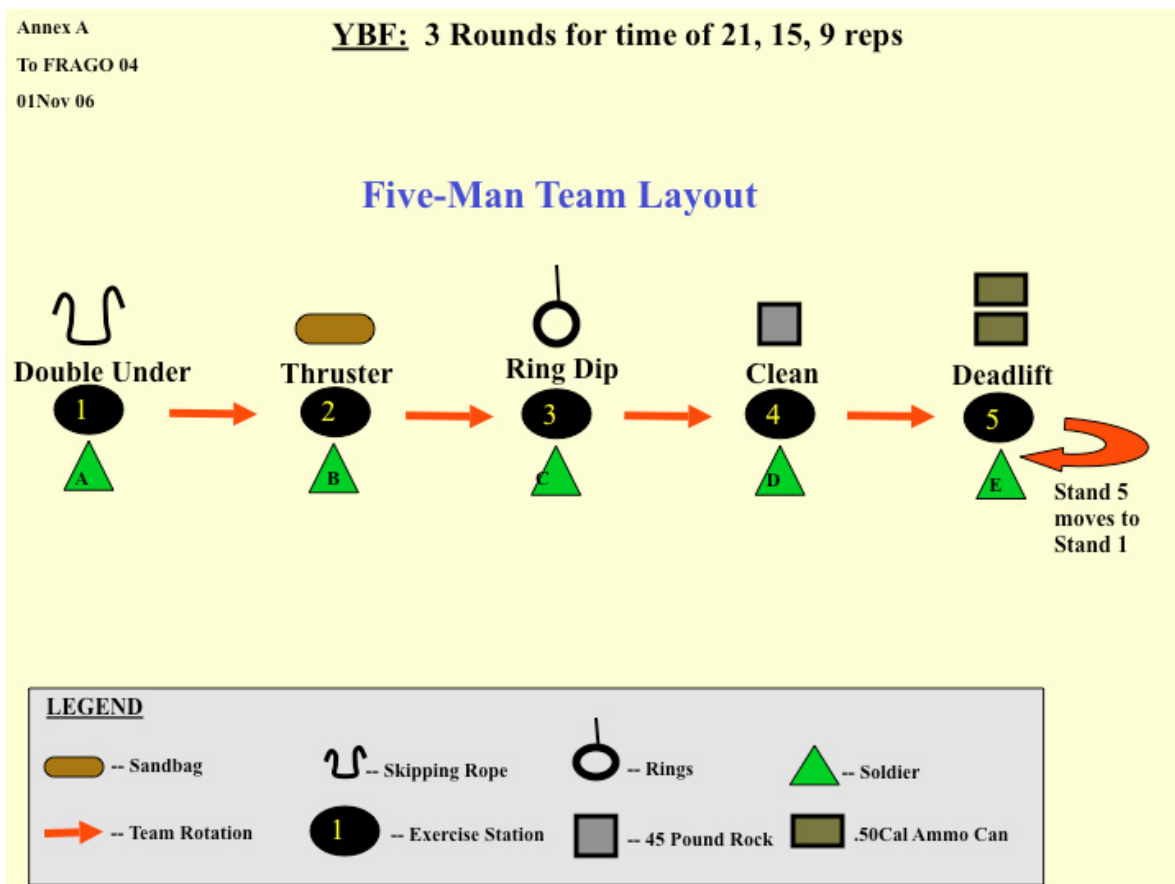
Annexes :

Annexe A Schéma de l'entraînement (AOO)

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

Annexe A Schéma de l'entraînement



3 sur 4

CF FRAGO #4, "YBF" (suite...)

Annexe B Équipement



Annexe C Exercices



4 sur 4

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retours à feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #5, "PATRICIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Déc 06

OPS 06

FRAGO 05 à OPORD 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPORD 01 01 Juil 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.
2. MISSION

"PATRICIA" : Total par escouade de 8 personnes — 1,5 km de course (par soldat), 200 burpees avec tractions, 400 dips aux anneaux, 40 montées à la corde, et 1 min de L-sit (par soldat).

3. EXÉCUTION

a. Concept des opérations.

- (1) Intention. Achever tous les exercices aussi rapidement que possible en toute sécurité. Cet entraînement est destiné à une escouade de huit personnes et est spécifique à la tâche. Le temps de l'escouade se termine lorsque le dernier membre a terminé l'entraînement. L'objectif de cet entraînement est de renforcer la cohésion et la forme physique au combat sous conditions de fatigue à travers des épreuves partagées, des défis et de la compétition.
- (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de huit que possible. Chaque escouade aura besoin de barres de traction, d'une corde de 15 pieds, d'anneaux (austères ou réguliers), et de barres parallèles (station de dips ou parallettes). Toutes les escouades commenceront en même temps. Chaque escouade doit accomplir le nombre total de répétitions par exercice. Les seuls exercices que chaque soldat de l'escouade doit terminer individuellement sont la course de 1,5 km de 6

CF FRAGO #5, "PATRICIA" (suite...)

et la position L-sit d'une minute. Les autres exercices peuvent être répartis parmi l'équipe selon leur choix. Il n'y a pas d'ordre précis pour accomplir les exercices, ni d'obligation de les réaliser ensemble en tant qu'équipe formée. Par exemple, chaque membre de l'équipe peut faire 25 burpee pull-ups pour atteindre 200 répétitions, ou un seul membre peut tout faire. Deux membres peuvent grimper à la corde 20 fois chacun, ou chaque membre peut le faire 5 fois. L'exigence est que l'équipe complète le nombre total de répétitions désignées pour chaque exercice. La minute de L-sit est un temps cumulé. Chaque membre peut effectuer autant de L-sits que nécessaire pour atteindre sa minute totale. Par exemple, chaque membre pourrait faire deux séries de 30 secondes ou six séries de 10 secondes, selon sa préférence. Les L-sits peuvent être effectués sur des barres parallèles, des anneaux ou en suspension L à partir des barres de traction. L'assistance n'est pas autorisée à aucun moment.

- (3) Effort principal. La sécurité de tous les membres et le développement de la cohésion de l'unité et de la condition physique de combat à travers un défi partagé et des épreuves communes.
- (4) État final. La réalisation sécurisée et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de coordination.

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'équipe peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.
- (2) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en équipement de combat complet, y compris des gilets avec plaques, selon le niveau de forme physique de vos soldats. Les anneaux et barres parallèles rudimentaires décrits dans ce document sont pour des conditions austères. Des anneaux et barres parallèles conventionnels peuvent être utilisés si disponibles. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Évaluation. Le temps de fin pour chaque équipe est enregistré. L'équipe avec le temps le plus rapide termine en premier.
- (4) Burpee Pull-Up. Le soldat commence l'exercice debout sous la barre de traction, effectue un burpee et termine en sautant vers la barre et en réalisant une traction sautée. Une répétition de l'exercice est complète lorsque le soldat est redescendu de la barre de traction et est prêt à commencer le burpee suivant (Annexe C).
- (5) Dip aux anneaux en sautant. Les anneaux doivent être placés entre la hauteur de la poitrine et des épaules. Le soldat saute du sol à une position de soutien au-dessus des anneaux, avec les coudes tendus. Une répétition est complète lorsque le soldat est de retour au sol depuis la position de soutien (Annexe C).
- (6) Escalade de corde. Les soldats peuvent utiliser n'importe quelle méthode pour grimper à la corde.
- (7) L-sit. Le L-sit peut être exécuté sur les anneaux, les barres parallèles ou les barres de traction. Pour des raisons d'adaptation, une position en tuck sit peut être substituée au L-sit pour les soldats qui ne peuvent pas réaliser un L-sit (Annexe C).

CF FRAGO #5, « PATRICIA » (suite...)

- (8) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état de marche avant de commencer l'entraînement et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. Pour éviter les brûlures de corde, il est recommandé que tous les soldats portent des bottes et des pantalons BDU, au minimum. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.
- (9) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera un parcours de course de 150 mètres, deux boîtes de munitions de 25 mm et deux barres de traction par équipe de quatre personnes.

3. SOUTIEN DE SERVICE

a. Équipement et Poids

Nomenclature	Quantité/Taille	Type/NSN	Poids	Contenu
Sangle en nylon, tissage simple, tubulaire (pour anneaux austères)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mousqueton, Piton de montagne (pour anneaux austères)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Mousqueton à vis
Tuyau en PVC, 10 pouces (pour anneaux austères)	8 pouces x 2 par anneaux	Standard	NA	NA

- b. Besoins en équipement. Chaque escouade de huit personnes nécessitera au minimum : une barre de traction, un jeu d'anneaux, une corde d'escalade et un jeu de barres parallèles (les anneaux ou une barre de traction peuvent être substitués pour les barres parallèles pour les L-sits). L'équipement préféré est deux barres de traction, deux jeux d'anneaux, une corde d'escalade et un jeu de barres parallèles par escouade.
- c. Enregistrement du Temps et des Répétitions. Un chronomètre pour enregistrer le temps de chaque équipe et une méthode pour noter les répétitions effectuées aux stations de dips, tractions et montée à la corde.

4. COMMANDE ET SIGNAL

- a. Chronomètreur/Enregistreur de Scores. Un seul chronomètreur est nécessaire pour toutes les escouades. Toutes les équipes de huit personnes commencent l'entraînement en même temps. Lorsqu'une escouade termine tous les exercices, elle informe le chronomètreur, qui enregistre tous les temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour servir de secours au cas où le chronomètre principal tomberait en panne.
- b. Instructeur/Coach. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte des formes d'exercice, et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Schéma de l'entraînement (AOO)

Annexe B Équipement

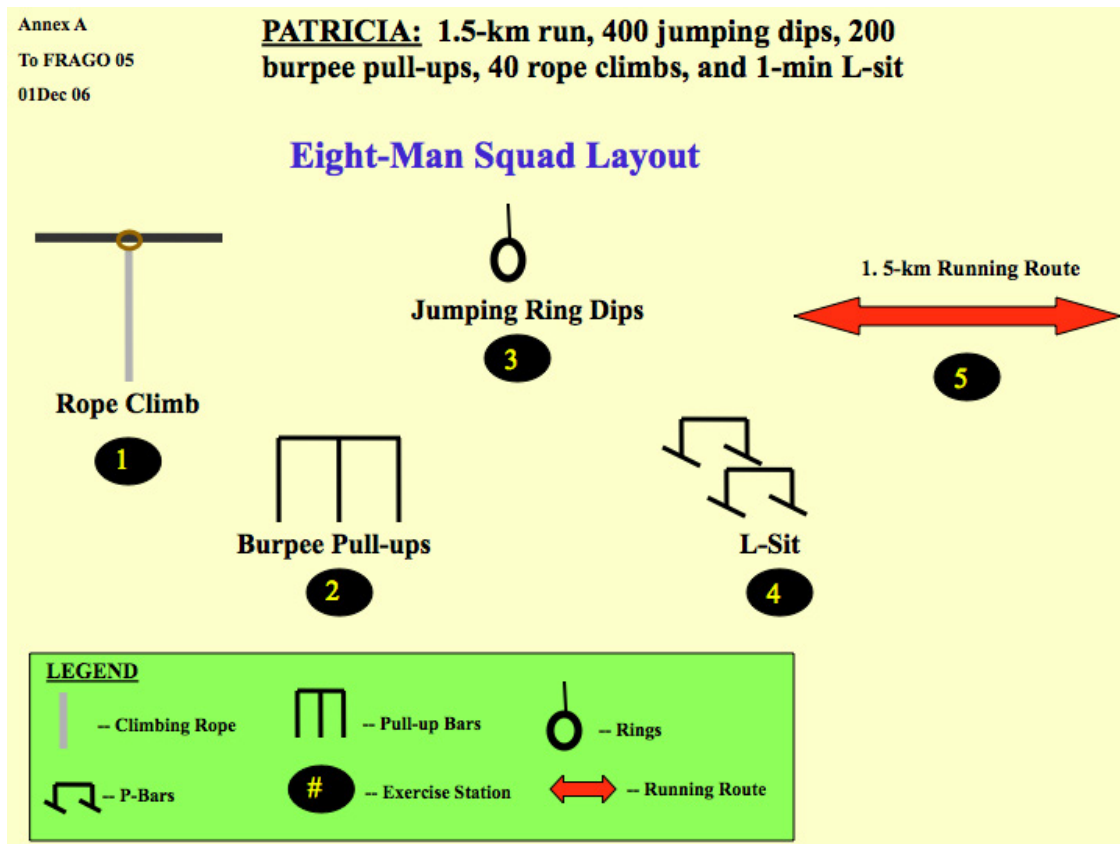
Annexe C Exercices

sur 6

CF FRAGO #5, « PATRICIA » (suite...)

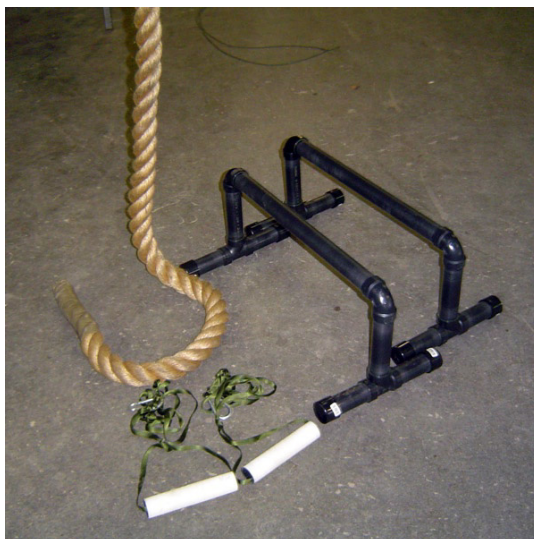
Annexe A

Schéma d'entraînement



Annexe B

Équipement



sur 6

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retours à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #5, « PATRICIA » (suite...)

Annexe C Exercices



Ci-dessus : Le Dip Sautant

À gauche et ci-dessous : Variations de L-Sit

À droite : Montée de corde



sur 6

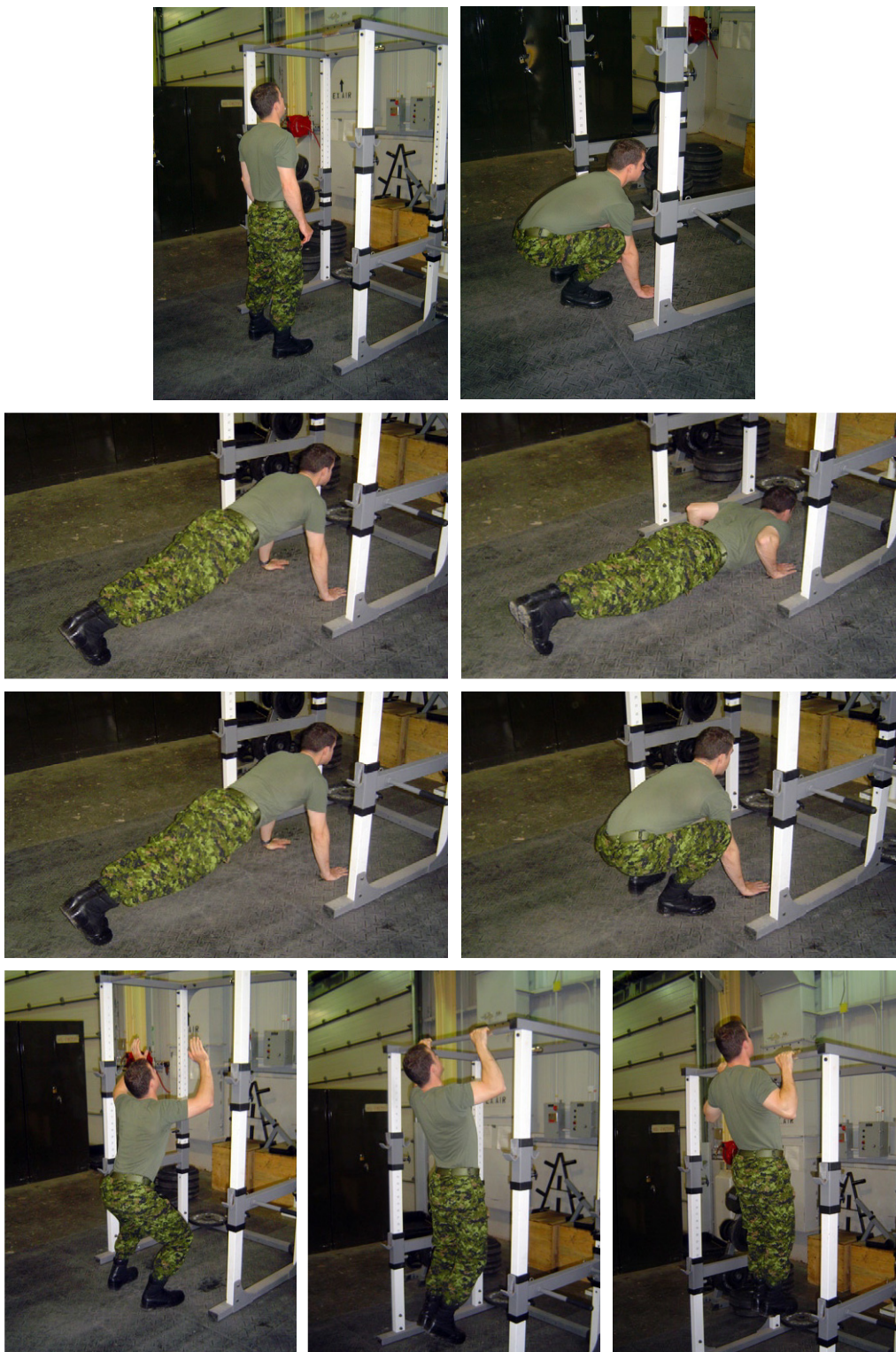
® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retours à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #5, « PATRICIA » (suite...)

Annexe C Exercices



6 sur 6

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retours à feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Fitness basé sur les preuves

Discussion de jour de repos

Greg Glassman, et al.

CrossFit.com fonctionne sur un cycle de trois jours d'entraînement/un jour de repos : effectuez l'exercice du jour (WOD) affiché pendant trois jours ; débattiez et discutez le quatrième jour (« Jour de repos »). Le sujet de discussion pour le jour de repos du 10 décembre 2006 était une accusation formulée par Mike Boyle (« Body By Boyle ») lors d'une conférence de l'Association Médicale des Opérations Spéciales selon laquelle l'utilisation par CrossFit de « l'haltérophilie olympique à haute répétition » la rend « dangereuse ».

La discussion qui s'ensuit entre Greg Glassman (« Coach »), « René », « BOA » et Michael Boyle, présentée ci-dessous, aborde le cœur du débat sur la sécurité, l'efficacité et l'efficacité dans la programmation de fitness et la nécessité d'une base objective pour évaluer les affirmations concurrentes en matière de fitness.

Message de «René»

Après avoir lu plusieurs articles de Mike Boyle, il est clair que sa priorité numéro un est de s'assurer que les athlètes qu'il entraîne ne se blessent pas pendant l'entraînement. « Haltérophilie olympique à haute répétition » est un raccourci pour dire « faire des levées olympiques avec une mauvaise technique quand on est fatigué » car la forme a tendance à se détériorer quand la fatigue s'accumule pendant les séries à haute répétition. Vous pouvez voir des exemples de cela dans la dégradation visible dans les diverses vidéos Grace, Nasty Girls, Elizabeth qui ont été publiées sur CrossFit. (Cela ne retire rien aux athlètes dans ces vidéos, ne vous méprenez pas.) Pendant le travail intense « contre la montre », la forme peut être compromise. On peut supposer que le risque de blessure est plus élevé avec une mauvaise technique qu'avec une bonne, ce qui est raisonnable dans une certaine mesure pour les levées olympiques. (Une question est : dans quelle mesure ?)

Quel est l'objectif de faire des levées olympiques à haute répétition ? Les faiblesses que l'on tente de résoudre avec les hautes répétitions doivent-elles nécessairement être abordées avec des levées olympiques ? Un mouvement « plus sûr » pourrait-il être utilisé à la place (ce qui suppose que l'on a accepté que les levées olympiques sont « moins sûres » que certains autres levées ; je

présume que Boyle a décidé que c'est vrai) ? Ou les composants pourraient-ils être entraînés séparément (force-endurance contre metcon, peut-être) ?

Si c'est le cas, et si votre objectif est d'éviter des risques de blessure plus élevés, et si vous croyez que les levées olympiques avec une mauvaise technique sont plus susceptibles de provoquer des blessures (peut-être parce qu'il est si facile d'avoir une mauvaise technique sur ces levées), alors oui, vous penseriez probablement qu'il vaut mieux éviter les levées olympiques à haute répétition.

Utilisez les levées olympiques pour entraîner l'explosivité, la flexibilité et la force, et utilisez autre chose pour pousser l'entraînement intensif lors des séries à haute répétition, où une bonne technique est moins nécessaire pour un levée en toute sécurité ou où il est plus facile de maintenir une bonne technique lorsque l'on est fatigué ou sous pression metcon intense.

Est-il vrai que n'importe quel exercice effectué à haute répétition entraînera une dégradation de la forme ? Peut-être, mais l'idée serait que les levées olympiques, qui sont assez complexes, sont plus susceptibles de se dégrader avant les levées « plus faciles ».

sur 5

Poste de "René" suite

À titre d'exemple de son point de vue, il ne fait plus faire de squats arrière à ses stagiaires. Il les a remplacés par des squats avant car on peut obtenir certains des mêmes avantages sans la charge supplémentaire sur le dos et avec moins de risque de le mettre en position compromise. (Dans le squat avant, on perd le poids en avant si le dos s'avance trop ou se plie, alors que dans le squat arrière, le poids continue de vous plier davantage. Donc, le squat avant est « plus sûr ».) Il recommande aussi de remplacer le soulevé de terre conventionnel par des versions sur une jambe, ce qui exerce une pression similaire sur chaque jambe tandis que le dos ne supporte que la moitié du poids. (Vous pouvez lire un article de lui affirmant cela sur t-nation.)

Je suppose qu'il sait qu'il y a des compromis en s'entraînant de cette manière, mais il pense que réduire le nombre de blessures ou les risques de blessures en vaut la peine.

Ainsi, si l'entraîneur prescrit des levées Oly à répétitions élevées, il

croit clairement que certaines ou plusieurs de ces hypothèses sont totalement absurdes. Sinon, les avantages à en tirer dépassent largement les risques de blessure. Je sais que la maxime de CrossFit est que « la forme vient en premier », mais il est clair que dans la quête de l'intensité, la forme se détériore et est « tolérée ». Par exemple, les athlètes dans ces vidéos ne sont pas arrêtés pendant les entraînements par les entraîneurs CrossFit. Quelle est la limite ? Est-ce que les athlètes se connaissent suffisamment pour savoir quand s'arrêter ou quand le poids est trop élevé et peut causer des blessures ?

Pour des amateurs comme moi qui font cela seuls à la maison, je dois aborder ces choses avec prudence et essayer de comprendre sans l'expérience ou la connaissance que j'aimerais avoir.

Commentaire #27

Publié par : René le 9 décembre 2006 à 21h18

Publication par Greg Glassman

Si la sécurité est votre seule ou même votre principale préoccupation, le potentiel de forme physique de vos athlètes sera fortement limité. Lorsque la forme physique est votre seule préoccupation, la sécurité doit avoir une priorité raisonnable. Sécurité, efficacité et efficience sont clairement, mathématiquement, interdépendantes. Ce serait insensé de penser autrement.

Les levées olympiques « Très techniques » ? Foutaises. Seulement en comparaison avec le reste de l'entraînement en force. Il existe des milliers de mouvements de gymnastique bien plus techniques que l'épaulé-jeté et l'arraché. En tout cas, le CrossFit, avec la musculation à répétitions élevées, a montré dans des contextes cliniques et institutionnels être beaucoup plus sûr que la course traditionnelle, les abdominaux, les tractions, les sauts, les pompes, se laver, rincer, répéter, PT. Ce n'est pas dû à la nature « très technique » des sauts et de la course.

Ne pas pratiquer des mouvements complexes fatigué ? Encore des foutaises. C'est seulement en les pratiquant fatigué que nous progresserons au point où la fatigue affecte négativement la forme. Apprendre à piloter des voitures à grande vitesse augmente la probabilité de s'écraser. Ce n'est pas le crash qui améliore les compétences du conducteur, cependant, augmenter temporairement la probabilité de s'écraser est une partie essentielle de la diminution de cette probabilité à n'importe quelle vitesse donnée.

Toutes les erreurs de forme ne sont pas dangereuses. La plupart ne le sont clairement pas. La plupart augmentent le coût métabolique d'un exercice

ou d'un entraînement, c'est-à-dire réduisent l'efficacité, et ne sont pas seulement acceptables mais bénéfiques pour la condition physique. Mais ce qui est certain, c'est que c'est seulement en travaillant jusqu'à l'épuisement, où les erreurs de forme sont inévitables, que nous repousserons les limites de la puissance là où la forme vacille. Nous poussons jusqu'à l'épuisement et à la dégradation de la forme pour 1) augmenter/améliorer la sécurité des efforts maximaux à haute intensité et 2) maximiser la capacité de travail. C'est aussi simple que ça ?

Montrez-moi un programme où la forme est contrôlée au point de ne jamais échouer et je vous montrerai un athlète qui a) s'effondrera à des niveaux de performance où les CrossFitters ne sont pas sollicités et se déplacent avec grâce, et b) ne peut pas égaler la capacité de travail des CrossFitters.

L'état idéal pour apprendre de nouvelles activités est certainement lorsque l'athlète est frais. Cela ne doit pas être confondu avec le fait d'avancer la ligne d'horizon où la forme est maintenable sous contrainte.

M. Boyle a pu quantifier ses inquiétudes concernant les dangers de la musculation à répétitions élevées - tout ce qui approche les douze répétitions. Selon ce qui m'a été rapporté, cela n'était pas qualifié par la charge, mais par la répétition.

Si prendre votre 1RM pour le C&J et tenter 20 répétitions est un exemple de musculation dangereuse à répétitions élevées, alors c'est dangereux comme essayer de sauter et toucher

Fitness Basée sur les Preuves (suite...)

Publication de Greg Glassman suite

le soleil, et je n'ai rencontré personne assez fou pour essayer ou même penser que c'est possible. Dire que 100 clean and jerks avec un ballon médicinal de vingt livres pour le temps est dangereux n'a encore moins de sens, et cet effort se qualifie selon la déclaration de M. Boyle. C'est également cohérent avec la programmation CrossFit. (Hmm?)

À la conférence SOCOM, M. Twhight (Oui, Mark) est apparu avec son bras en écharpe suite à une réparation chirurgicale récente d'une blessure d'escalade. À grands rires et moqueries, son état a été attribué au lever de poids à répétition élevée. Cette pique révèle le cœur de la logique de M. Boyle et ce qui a réellement motivé ses plaintes et celles d'autres présentateurs à propos de CrossFit - nous les surpassons sur le marché des idées.

Malheureusement, cela n'a rien à voir avec la sécurité, l'efficacité, et l'efficacité et tout à voir avec le fait de finir en deuxième position très éloignée, ou plus probablement encore plus loin, dans la quête d'améliorer la performance humaine. Le problème de M. Boyle avec CrossFit est que son programme a été laissé

derrière. Pensez bols de riz renversés, pas levées dangereuses.

Là où CrossFit a été analysé, des blessures ont été enregistrées, l'analyse a dû porter les noms des enquêteurs, et les résultats rendus publics, CrossFit a montré être plus sûr que le PT traditionnel.

L'assemblée de présentateurs à la conférence SOCOM est comme une conférence sur le commerce de détail où Penny's, Sears, et K-Mart présentent sur WalMart. Bien sûr qu'ils pensent que c'est dangereux.

Nous entendrons tout le bruit imaginable de la part de M. Boyle, mais voici ce que vous ne verrez jamais : Lui publiant la capacité de travail de ses athlètes à travers de larges domaines temporels et modal comme nous le faisons ici trois jours sur quatre. Cela serait vraiment dangereux.

Commentaire #41

Publié par : Coach le 10 décembre 2006 01:54 AM

Publication par "BOA"

Dans un esprit de discussion équilibrée, je pense qu'une invitation à Mike Boyle pour rejoindre cette discussion serait appropriée.

Les discussions des jours de repos sont généralement intéressantes et la qualité de l'information présentée sur ce site est toujours assez élevée, mais les questions sont rarement présentées de manière équilibrée.

Coach, j'adore ce site et je fais le WOD fidèlement, mais votre demande de preuves/données de vos critiques les oblige à un standard plus élevé que celui auquel vous vous tenez. Bien que vos idées soient des extrapolations bien conçues et

des postulats dérivés de données de qualité moyenne à élevée, les appeler basées sur des preuves est un peu exagéré. Vous avez fait un travail admirable en concevant et en diffusant une approche unique de l'entraînement physique. La prochaine étape vers une véritable innovation est de faciliter et de participer à un examen systématique de l'efficacité de votre approche et la présentation de cet examen sous une forme qui peut être validée indépendamment.

Commentaire #137

Publié par BOA le 11 décembre 2006 06:16 AM

Publication par Greg Glassman

BOA #137, Vous avez manqué quelque chose de crucial. Ironiquement, nous avons rencontré et continuons de rencontrer quotidiennement votre exigence déclarée de faciliter et de participer à un examen systématique de l'efficacité de notre approche et de présenter cet examen sous une forme qui peut être validée indépendamment, et l'ironie est amplifiée par le fait étonnant que vous avez participé directement et personnellement à cet examen. Vous avez peut-être raté la forêt pour les arbres. (Ce qui nous tourmente, vous et nous, je crois, c'est que CrossFit est seul dans le jeu.)

L'appel pour une condition physique basée sur des preuves n'est pas un appel pour des programmes d'exercice basés comme le sont les mathématiques, la physique et la chimie (la biologie dans une bien moindre mesure) sur des principes fondamentaux puis construits vers le haut. Pourquoi ? Ce n'est PAS possible. Pas encore.

Nous ne demandons pas de "littérature évaluée par les pairs" soutenant le nôtre ou tout autre programme parce que la science de l'exercice publiée est presque entièrement hors de propos pour une prescription d'exercice réussie. Cela pourrait un jour

sur 5

Publication de Greg Glassman suite

changement. Je reste optimiste.

Nos méthodes sont empiriques et totalement transparentes; elles sont publiées ici quotidiennement depuis des années sous forme d'exercices, de diaporamas, de photos, de vidéos et d'essais.

Notre prescription a été répétée constamment au risque d'ennuyer : "mouvements fonctionnels constamment variés exécutés à haute intensité."

La forme physique recherchée qui guide, motive et définit notre intention a été expliquée dans un document gratuit intitulé "Qu'est-ce que la forme physique ?" que des dizaines de milliers de personnes ont téléchargé et, probablement, lu.

Nous avons résumé ce document de onze pages en un concept simple et mesurable : "augmenter la capacité de travail à travers de larges domaines temporels et modaux."

En pratique, CrossFit ressemble à un sport - "Le sport de la forme physique" - révélant même les méthodes de motivation que nous avons employées.

Les méthodes et résultats de notre programme ont été reproduits dans le monde entier par des milliers de personnes. L'important n'est pas que nous ayons des fans, mais que le programme soit compréhensible et reproductible.

Et quand je parle de preuves, voici ce que je veux dire : Quand un athlète comme Greg Amundson affiche un temps de Fran de 2:48 pour un poids corporel de 205, nous pouvons, avec des calculs simples, universellement connus et acceptés par la science, calculer qu'il a effectué 54 225 ft-lbs de travail en 168 secondes et qu'il maintient un peu moins de 2/3 de cheval-vapeur pendant près de 3 minutes.

Nous pouvons extraire des données comme celles-ci pour tout athlète affichant des temps ici dans les "commentaires". Nous pouvons observer que les capacités de travail les plus élevées publiées sur ces pages sont entraînées, c'est-à-dire développées à partir du WOD et qu'à ce jour aucun non-CrossFitter n'a atteint ces performances par d'autres méthodes. Nous pouvons également observer facilement que la haute capacité de travail sur seulement quelques exercices est fortement corrélée à la capacité sur presque tous les exercices.

Mais voici ce qu'on me propose en cherchant des données pour examiner l'efficacité d'un concurrent commercial faisant des déclarations désobligeantes sur notre programme : "Nous avons entraîné des centaines d'athlètes de la NHL, NBA, NFL, MLB, MLS, WBA, MLL, NCAA et des milliers d'athlètes du lycée" - des références, au passage, que nous possédons aussi, et probablement, en plus grand nombre. Derrière un lien intitulé "système prouvé" je ne trouve ni preuve ni système. Comparer CrossFit à ce système est devenu impossible. De la même manière que l'accusation selon laquelle nous serions dangereux a été formulée de manière à être insignifiante mais efficace. C'est du marketing.

Tant que les données sur la performance humaine ne seront pas disponibles, comparer CrossFit à d'autres programmes est un débat qui ne vaut pas la peine d'être mené et une distraction colossale pour la poursuite de l'avancement de l'art et de la science de l'amélioration de la performance humaine.

Je souhaite voir les programmes de fitness s'éloigner des témoignages inutiles, des querelles incessantes et du battage médiatique sans fin, et entrer dans l'arène de l'offre de preuves mesurables, observables et reproductibles de l'efficacité, de l'efficacité et de la sécurité.

D'autres approches - celles qui modifient ou évitent entièrement notre charte "fonctionnalité, intensité et variabilité" - pourraient adopter des normes pour la forme physique qui s'écartent radicalement de notre choix d'"augmentation de la capacité de travail à travers de larges domaines temporels et modaux" et nous pourrions toujours faire des comparaisons viables, intéressantes et significatives, mais les normes définissant doivent être testables par les CrossFitters et les athlètes pratiquant le CrossFit, et les athlètes des autres programmes devraient être prêts à être testés selon les mesures que nous valorisons. Une partie de cela s'est déjà produite. (C'est ainsi que nous nous sommes alliés avec Coach Mike Burgener, incidemment.)

C'est du fitness basé sur les preuves.

Commentaire n°151

Publié par : Coach le 12 décembre 2006 à 08:10

Fitness Basée sur les Preuves (suite...)

Publication par Michael Boyle

On m'a demandé de m'exprimer, donc je vais le faire. Pour aborder quelques points

1- Cela m'étonne de voir comment les gens peuvent transformer une idéologie en quelque chose de personnel. Je ne pense pas avoir un gros ego et je ne me considère pas comme un capitaliste. J'ai payé de ma poche pour aller à la conférence SOMA pour siéger à un panel et donner mon avis. Je l'ai fait et je m'attendais pleinement à être interrogé sur le « CrossFit ». J'ai donné mon opinion. Je n'aime pas les levées olympiques à répétition et je les apprécie encore moins pour ceux qui ne les maîtrisent pas bien. Il existe de meilleures façons de travailler dur et de développer l'endurance musculaire.

2- J'ai été assis à côté de Mark Twight. J'ai eu une bonne conversation avec lui et nous avons échangé des courriels. Je ne crois pas que des commentaires aient été dirigés vers Mark. J'espère que s'il lit ce forum, il pourra lui-même répondre à cela.

3- Mes athlètes utilisent régulièrement des levées olympiques. Nous faisons des arrachés en suspension, des arrachés et des arrachés avec haltères. J'ai écrit des articles sur l'enseignement des levées olympiques et j'ai produit une vidéo sur le même sujet. Nous faisons rarement plus de 5 répétitions. J'utilise les levées olympiques pour la puissance et d'autres méthodes pour l'endurance.

4- Je entraîne des enfants et des adultes ainsi que des athlètes professionnels.

Je n'ai aucun intérêt à gagner de l'argent avec l'armée et je n'ai aucun problème avec les gens de CrossFit.

Cela dit, je maintiens mes commentaires originaux.

Merci

Michael

Commentaire #152

Publié par : Michael Boyle le 12 décembre 2006 à 08:50



Je veux voir les programmes de fitness évoluer vers des offres de preuves mesurables, observables, répétables d'efficacité, d'efficience et de sécurité. -Greg Glassman

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.

5 sur 5

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #6, "GOMEZ"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Jan 07

OPS 07
FRAGO 06 à OPOrd 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPOrd 01 01 Jul 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.

2. MISSION
"Gomez" : Réaliser le maximum de tours en 20 minutes : 10 thrusters, 8 tractions, et course de 150 mètres.

3. EXÉCUTION

a. Concept d'opération

- (1) Intention. Effectuer autant de tours d'exercices que possible en 20 minutes en toute sécurité. C'est un entraînement en équipe de quatre personnes, axé sur le temps. L'objectif de cet entraînement est de renforcer la cohésion et la condition physique de combat sous fatigue grâce à des épreuves partagées, des défis et de la compétition.
- (2) Plan de manœuvre. Le peloton sera divisé en équipes de quatre. Chaque équipe aura besoin de deux boîtes de munitions de 25 mm (32 kg) et de deux barres de traction. Toutes les équipes commenceront en même temps. Chaque exercice doit être terminé avant de passer au suivant (les 10 thrusters doivent être terminés avant de commencer les tractions, et toutes les tractions doivent être terminées avant de commencer la course). Les soldats peuvent se reposer à tout moment pendant l'entraînement. Chaque soldat doit effectuer autant de tours qu'il peut en 20 minutes. Le nombre total de 5

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (suite...)

Le nombre de tours pour chaque membre de l'équipe sera additionné pour obtenir le score total de l'équipe. Par exemple, si le soldat A termine 12 tours, le soldat B 15 tours, le soldat C 13, et le soldat D 9, le score total de l'équipe serait de 49. L'assistance n'est pas autorisée à aucun moment.

(3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel, et le développement de la cohésion de l'unité et de la forme physique au combat à travers un défi et des épreuves partagées.

(4) État final. La réalisation sûre et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de coordination

(1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. Il s'agit d'une décision de commandement sur la meilleure façon de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.

(2) Lancers de boîtes de munitions de 25 mm. Pour des raisons de sécurité, il est impératif que la boîte de munitions de 25 mm soit soulevée du sol avec la technique appropriée. La boîte de munitions doit être placée au sol à l'envers (avec le couvercle vers le sol). Avec le dos maintenu à plat dans la position correcte de soulevé de terre, le porteur soulève la boîte de munitions à la position de suspension, où elle reste inversée, avec le couvercle vers le sol. Depuis la position de suspension, il nettoie la boîte de munitions jusqu'à la position de rack (la position de départ du lancer). C'est durant cette transition, de la suspension à la position de rack, que la boîte de munitions effectue une rotation de 180 degrés (pour finir avec le couvercle vers le haut). C'est la position de départ pour les lancers.

(3) Échelonnement. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en tenue de combat complète, y compris des gilets avec plaques, en fonction du niveau de forme physique des soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence des troupes.

(4) Notation. Le score final de chaque équipe sera calculé en utilisant les tours complétés ; les tours partiels ne seront pas comptés. Par exemple, si à la fin de 20 minutes, un individu complète 12 tours plus 6 lancers du 13ème tour, son score serait de 12. L'équipe qui a le plus de tours finit première.

(5) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état de marche avant de commencer l'entraînement et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.

(6) Tâches ultérieures. Le prochain entraînement nécessitera un parcours de course de 200 mètres et deux barres de traction pour chaque équipe de huit personnes.

CF FRAGO #6, « GOMEZ » (suite...)

4. SUPPORT DE SERVICE

a. Poids de l'équipement

Nomenclature des boîtes de munitions	Quantité/Taille	Type/NSN	Poids	Contenu
Charrette 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 lbs	sable

- b. Exigences en matière d'équipement. Chaque équipe de quatre personnes aura besoin de deux boîtes de munitions de 25 mm et de deux barres de traction (voir Annexe B).

5. COMMANDE ET SIGNAL

- a. Chronométrateur/Enregistreur de score. Un seul chronométrateur est requis pour toutes les équipes. Toutes les équipes commencent et terminent l'entraînement en même temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour servir de secours en cas de défaillance du chronomètre principal. Une méthode d'enregistrement des tours de chaque équipe est également nécessaire.
- b. Instructeur/Coach. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation de la bonne forme d'exercice et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut remplir ce rôle.

Annexes

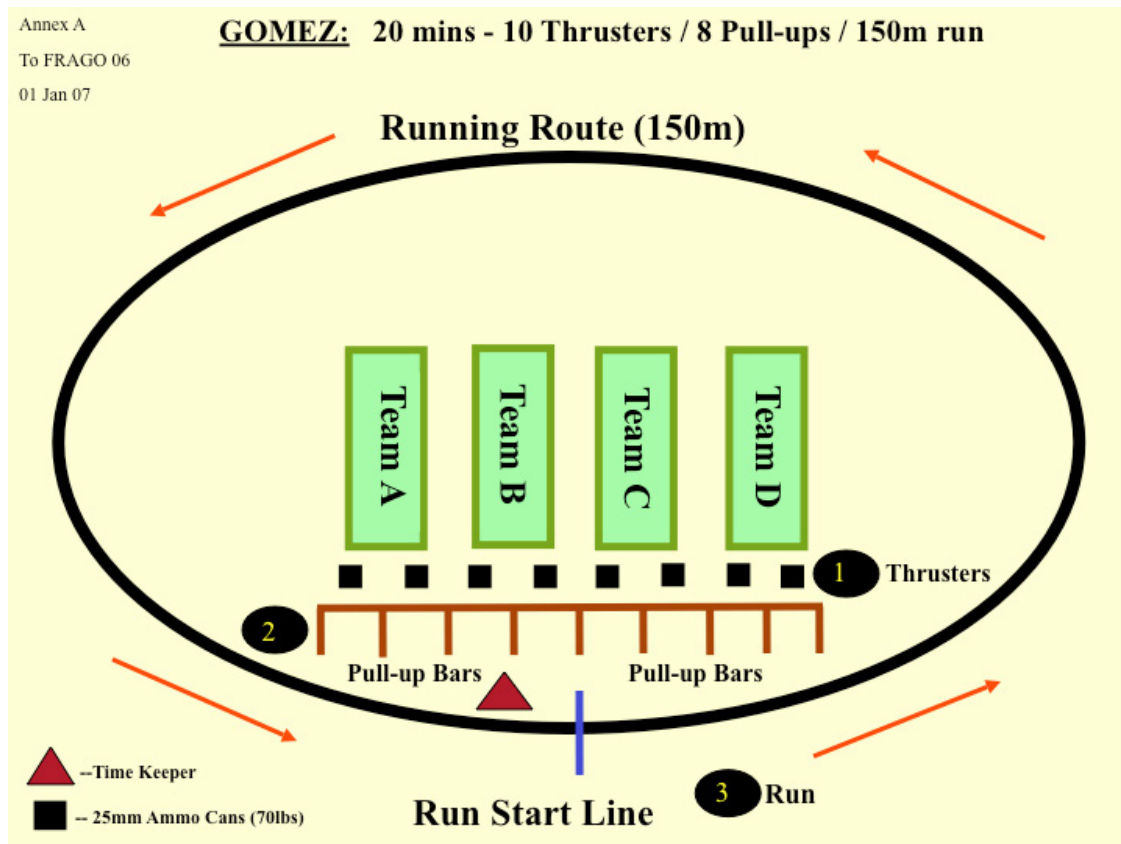
Annexe A Diagramme de l'entraînement (A00)

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (suite...)

Annexe A Schéma d'entraînement



Annexe B Équipement



sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (suite...)

Annexe C Exercices



5 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #7, "DYER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 fév 07

OPS 08
FRAGO 07 à OPORD 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPORD 01 01 juil 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.
2. MISSION
"DYER" : Pour le temps : 10 répétitions, 200m, 9 répétitions, 200m, 8 répétitions, 200m, 7 répétitions, 200m, 6 répétitions, 200, 5 répétitions, 200m, 4 répétitions, 200, 3 répétitions, 200m, 2 répétitions, 200m, 1 répétition, 200m de course, avec des répétitions de tractions, pompes, squats, abdominaux, et burpees à chaque tour.
3. EXÉCUTION
 - a. Concept des opérations
 - (1) Intention. Terminer tous les tours des exercices aussi rapidement que possible de manière sécuritaire. C'est un entraînement spécifique à une équipe de huit personnes. Le but de cet entraînement est de développer la cohésion et la condition physique de combat sous fatigue à travers des épreuves partagées, des défis et de la compétition.
 - (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de huit que possible. Chaque équipe nécessitera deux barres de traction. Toutes les équipes commenceront en même temps. Chaque soldat courra 200 mètres puis effectuera 10 tractions, 10 pompes, 10 squats, 10 abdominaux et 10 burpees. Une fois qu'il de 3

CF FRAGO #7, “DYER” (suite...)

a terminé toutes les répétitions nécessaires, il courra ensuite à nouveau 200 mètres et répétera les exercices, cette fois en réalisant 9 répétitions de chaque. Ce schéma se poursuit jusqu'à ce qu'une répétition de chaque exercice soit terminée et que les 200 mètres finaux soient courus. Toutes les répétitions d'un exercice doivent être complétées avant de passer au suivant (les 10 tractions doivent être terminées avant de passer aux pompes, et ainsi de suite). Les soldats peuvent se reposer à tout moment pendant l'entraînement, mais le chronomètre continue de tourner. Chaque membre de l'équipe doit terminer toutes les répétitions et courses requises pour que le temps de son équipe soit comptabilisé. Le temps de l'équipe se termine lorsque le dernier membre finit la dernière course de 200m. L'assistance n'est permise à aucun moment.

(3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel et le développement de la cohésion d'unité et de la condition physique au combat grâce à un défi partagé et des épreuves communes.

(4) Objectif final. La réalisation sécurisée et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de coordination

(1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure manière de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.

(2) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en équipement de combat complet incluant des gilets avec plaques, selon le niveau de forme physique de vos soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué selon le niveau de compétence de vos troupes. Les tractions avec saut peuvent remplacer les tractions normales. Les abdominaux sont réalisés sans support

(3) Scoring. Le score final de chaque équipe sera calculé en fonction du temps de fin de l'équipe. L'équipe qui a le temps le plus rapide arrive en premier.

(4) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état de fonctionnement avant de commencer l'entraînement et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.

(5) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera un mur ou une structure solide pour réaliser des handstands ; il est également suggéré d'avoir des tapis individuels ou une zone d'herbe autour du mur ou de la structure.

3. SOUTIEN LOGISTIQUE

a. Besoins en équipement. Chaque équipe de huit personnes aura besoin de deux barres de traction.

4. COMMANDEMENT ET SIGNAL

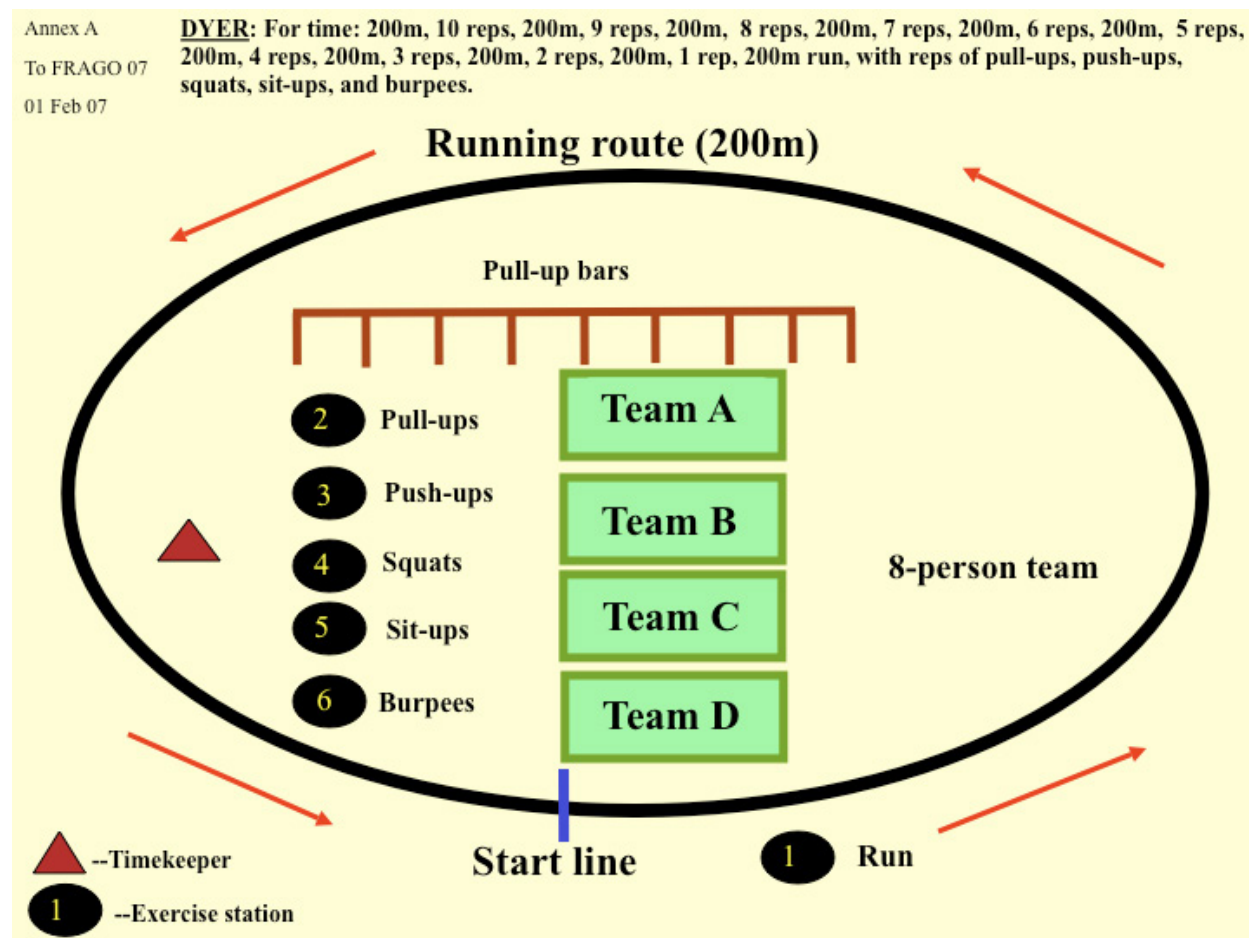
a. Chronométrateur/Enregistreur de score. Un seul chronométrateur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes commencent l'entraînement en même temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour servir de sauvegarde en cas de défaillance de celui du chronométrateur principal.

CF FRAGO #7, "DYER" (suite...)

- b. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir une bonne conduite de l'entraînement, l'utilisation d'une forme correcte d'exercice, et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Schéma d'entraînement (AOO)



3 sur 3

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Broyeur

CrossFit FRAGO #8, "SHANE"

CFHQ
Santa Cruz, CA
Etats-Unis

01 Mar 07

OPS 09
FRAGO 08 à OPORD 01 — OP BROYEUR

Réf : A. OPORD 01 01 Juil 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.
2. MISSION
"SHANE" : Réaliser le plus de tours possible en 20 minutes : 8 burpees inversés, 21 squats et 12 burpees.
3. EXÉCUTION
 - a. Concept d'opérations
 - (1) Intention. Complétez le plus de tours d'exercices en 20 minutes de manière sécurisée. Il s'agit d'un entraînement d'équipe de quatre personnes « spécifique au temps ». L'objectif est de développer la cohésion et la forme physique de combat sous la fatigue grâce à des épreuves partagées, des défis et de la compétition.
 - (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de quatre que possible. Chaque équipe aura besoin d'un mur ou d'un autre objet stable pour effectuer les burpees inversés. Toutes les équipes commenceront en même temps. Chaque exercice doit être terminé avant de passer au suivant (les 8 burpees inversés doivent être terminés avant de commencer les squats et tous les squats de 5

CF FRAGO #8, « SHANE » (suite...)

terminées avant de commencer les burpees). Les soldats peuvent prendre une pause à tout moment pendant l'entraînement. Chaque équipe doit réaliser autant de tours que possible en 20 minutes. Le nombre total de tours complets pour chaque membre de l'équipe sera additionné pour obtenir le score total de l'équipe. Par exemple, si le soldat "A" complète 12 tours, le soldat "B" 15 tours, le soldat "C" 13 tours, et le soldat "D" 9, le score total pour l'équipe serait de 49. L'assistance n'est pas autorisée à aucun moment.

(3) Effort Principal. La sécurité de tout le personnel, et le développement de la cohésion d'unité et de la forme physique au combat grâce à des défis et des épreuves partagés.

(4) État Final. La réalisation sécurisée et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de Coordination

(1) Organisation de l'Équipe. Les chefs de groupe peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.

(2) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en tenue de combat complète incluant des gilets avec plaques, en fonction du niveau de forme physique de vos soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence de vos troupes.

(3) Évaluation. Le score final pour chaque équipe est le total des tours complets par tous les membres de l'équipe ; les tours partiels ne sont pas comptés. Par exemple, si à la fin des 20 minutes, un soldat a complété 12 tours plus 6 burpees inversés du tour 13, son score est de 12. L'équipe qui a le plus de tours au total arrive en premier.

(4) Burpee Inversé. Il existe deux méthodes pour réaliser le burpee inversé. Pour la première variation, le soldat commence allongé sur le dos, se redresse par impulsion et passe en position verticale, puis se met en équilibre sur les mains. Cependant, peu de soldats seront capables de se redresser par impulsion depuis le dos. Pour la deuxième variation, le soldat commence debout, s'accroupit et roule sur le dos, puis, en utilisant l'élan, se redresse sur ses pieds et passe en équilibre sur les mains (voir Annexe C). Les deux variations de burpee inversé impliquent un travail égal ou supérieur et plus de compétence que le burpee traditionnel.

(5) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état de marche avant de commencer l'entraînement et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.

(6) Tâches Suivantes. Le prochain entraînement nécessitera 2 boîtes de munitions de calibre .50 et 2 boîtes de munitions de 25 mm par équipe de quatre personnes. Les soldats doivent être compétents dans le soulevé de terre, le push-press et le thruster.

3. SUPPORT DE SERVICE

a. Exigences en Équipement. Chaque équipe de quatre personnes nécessitera un mur ou un autre objet haut et robuste pour réaliser les burpees inversés ; également, l'utilisation d'un tapis 2 sur 5

CF FRAGO #8, « SHANE » (suite...)

est recommandé si vous effectuez le burpee inversé sur une surface dure comme du ciment ou du parquet.

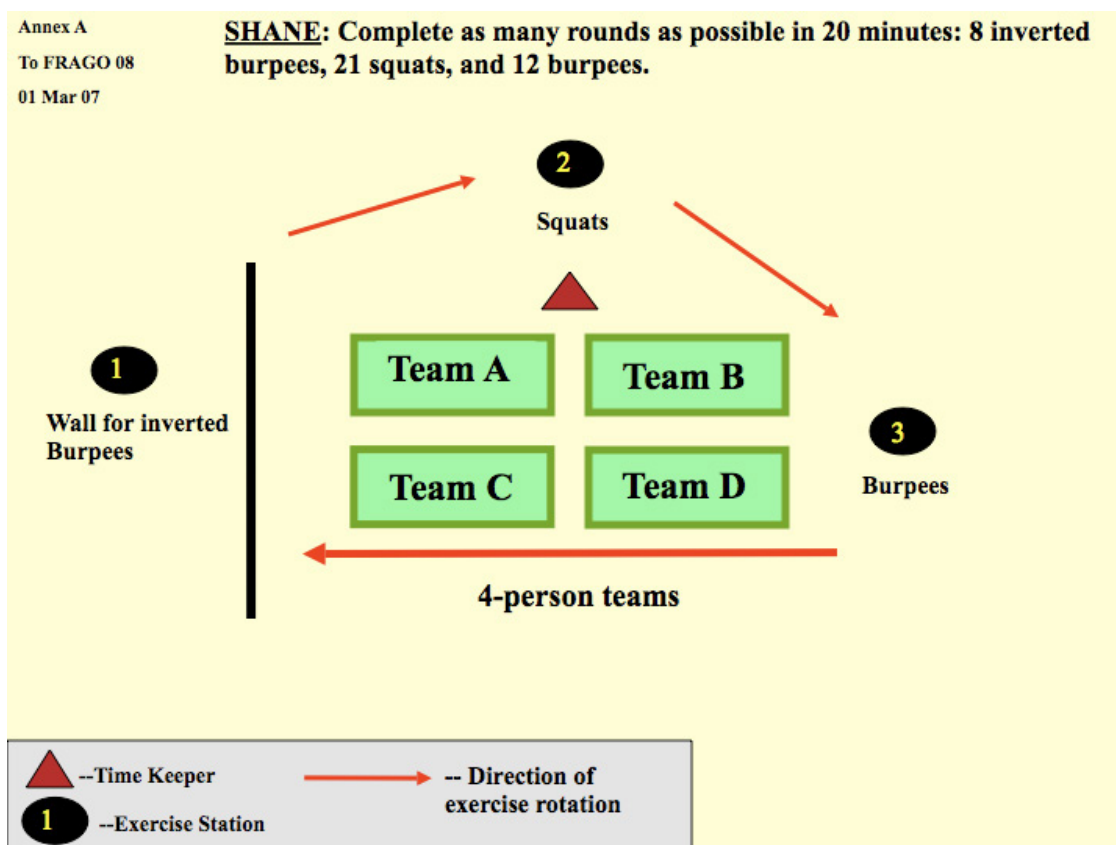
- b. Enregistrement du temps et des répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et une méthode pour enregistrer les tours de chaque équipe.

4. COMMANDE ET SIGNAL

- a. Chronométreur/Enregistreur de scores. Un seul chronométreur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de quatre personnes commencent et terminent l'entraînement en même temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour servir de secours au cas où le chronomètre principal tomberait en panne. Une méthode pour enregistrer les tours de chaque équipe est également nécessaire.
- b. Instructeur/Entraîneur. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte des mouvements et la sécurité, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Schéma de l'entraînement (AOO)



sur 5

CF FRAGO #8, « SHANE » (suite...)

Annexe B Exercices
Photos 1-6 : Burpee inversé



sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos d'abonnement sur <http://store.crossfit.com> Envoyez
vos commentaires à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #8, « SHANE » (suite...)

Annexe B Exercices



5 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos d'abonnement sur <http://store.crossfit.com> Envoyez
vos commentaires à feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Moulin

CrossFit FRAGO #9, "GIROUARD"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Avril 07

OPS 10
FRAGO 09 à OPOrd 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPOrd 01 01 Juil 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.

2. MISSION
"GIROUARD" : Cinq tours chronométrés : soulevé de terre, thruster et push press, avec le schéma de répétitions suivant :

Tour	Répétitions de soulevé de terre	Répétitions de thruster	Répétitions de push press
1	25	15	5
2	20	15	10
3	15	15	15
4	10	15	20
5	5	15	25

3. EXÉCUTION

a. Concept des opérations

- (1) Intention. Complétez cinq tours des exercices le plus rapidement possible de manière sécurisée. Il s'agit d'un entraînement d'équipe de quatre personnes, « spécifique à la tâche ». Le but de cet entraînement est de développer la cohésion et la condition physique de combat sous fatigue grâce aux difficultés partagées, aux défis et à la compétition. de 5

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (suite...)

- (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de quatre que possible. Chaque équipe aura besoin de deux boîtes de munitions .50-cal pour les soulevés de terre, d'une boîte de munitions de 25 mm pour les thrusters, et d'une autre de 25 mm pour les poussées. Toutes les équipes commenceront en même temps. Chaque membre de l'équipe a un exercice spécifique à réaliser : il fera des soulevés de terre, des thrusters, des poussées ou se reposera à la station de repos. Une fois que chaque soldat a complété le nombre de répétitions nécessaires pour l'exercice à chaque station, l'équipe tourne ensemble pour que chaque soldat se trouve à la station suivante (Annexe A). Cette rotation continuera jusqu'à ce que chaque soldat ait terminé cinq séries de chaque exercice. Le premier tour se termine lorsque chaque soldat revient à la station où il a commencé. Les tours 2 à 5 sont exécutés dans le même ordre, avec des exigences de répétitions différentes pour les soulevés de terre et les poussées. L'assistance n'est pas autorisée à tout moment.
- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel et le développement de la cohésion de l'unité et de la forme physique de combat à travers un défi partagé et des épreuves.
- (4) État final. La réalisation sûre et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de coordination

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.
- (2) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en tenue de combat complète incluant des gilets avec plaques, selon le niveau de forme physique de vos soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Classement. Le temps d'arrivée de chaque équipe de quatre personnes est enregistré. L'équipe ou l'escouade qui a le temps le plus rapide arrive en première place.
- (4) Thrusters avec boîte de munitions 25 mm. Pour des raisons de sécurité, il est impératif que la boîte de munitions de 25 mm soit soulevée du sol avec la technique appropriée. La boîte de munitions doit être posée à l'envers sur le sol (de sorte que le couvercle soit sur le sol). Avec le dos maintenu plat dans la position correcte de soulevé de terre, l'haltérophile soulève la boîte de munitions jusqu'à la position suspendue, où elle reste inversée, avec le couvercle vers le sol. Depuis la position suspendue, il amène la boîte de munitions à la position de rack (position de départ des thrusters). C'est pendant cette transition, de la position suspendue à la position de rack, que la boîte de munitions tourne de 180 degrés (pour finir avec le couvercle vers le haut). C'est la position de départ pour les thrusters (Réf. Annexe C).
- (5) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en bon état de fonctionnement avant d'effectuer l'entraînement et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.
- (6) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera deux boîtes de munitions de 25 mm et deux barres de traction ou ensembles d'anneaux pour chaque équipe de quatre personnes.

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (suite...)

3. SOUTIEN DE SERVICE

a. Poids de l'équipement

Nomenclature des boîtes à munitions	Quantité / Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 lbs	Sable
Cartouche cal .50 4B/1T	100 cartouches	M2A1	50 lbs	Sable

b. Exigences en matière d'équipement. Chaque équipe de quatre personnes aura besoin de deux boîtes à munitions calibre .50 et de deux boîtes à munitions 25mm.

c. Enregistrement du temps et des répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et un moyen d'enregistrer les tours de chaque équipe.

4. COMMANDE ET SIGNAL

a. Chronométrateur/Enregistreur de score. Un seul chronométrateur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de quatre personnes commenceront et termineront l'exercice en même temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour servir de secours au cas où le chronomètre principal tomberait en panne. Un moyen d'enregistrer les tours de chaque équipe est également requis.

b. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir le bon déroulement de l'exercice, l'utilisation de la bonne forme d'exercice, et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes:

Annexe A Diagramme de l'entraînement (AOO)

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

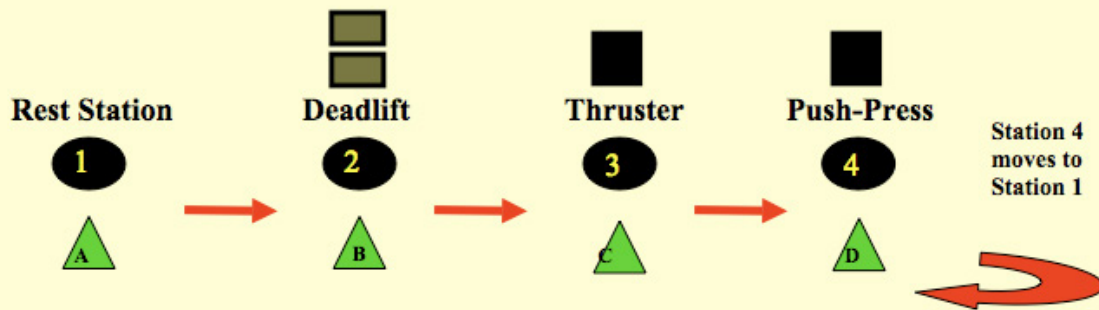
CF FRAGO #9, "GIROUARD" (suite...)

Annexe A Schéma d'entraînement (A00)

Annex A
To FRAGO 09
0Apr 07

"GIROUARD": 5 rounds (25-15-5, 20-15-10, 15-15-15, 10-15-20, 5-15-25 reps) of deadlift, thruster, push press

Four-Person Team Layout



LEGEND



Annexe B Équipement



sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement à <http://store.crossfit.com>
Retours à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (suite...)

Annexe C Exercices



5 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement à <http://store.crossfit.com>
Retours à feedback@crossfit.com

Greg Glassman

Objectifs

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. Reconnaisant 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.

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Broyeur

CrossFit FRAGO #10, "NOLAN"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 07 Mai

OPS 11
FRAGO 10 à OPORD 01 — OP BROYEUR

Réf : A. OPORD 01 01 Jul 06

Organisation de la mission : Annexe A

1. SITUATION. Aucun changement.
2. MISSION
"NOLAN" : Effectuez le maximum de tours possible en 20 minutes : 12 thrusters et 10 tractions
3. EXÉCUTION
 - a. Concept d'opérations.
 - (1) Intention. Réaliser le maximum de tours d'exercices, le plus rapidement possible en toute sécurité. C'est un entraînement en équipe de quatre, avec une durée spécifique. L'objectif de cet entraînement est de développer la cohésion et la forme physique en conditions de fatigue grâce à des défis et une compétition partagés.
 - (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de quatre que possible. Chaque équipe aura besoin de 2 boîtes de munitions de calibre .50 pour les thrusters et de deux barres de traction ou deux ensembles d'anneaux. Toutes les équipes commenceront en même temps. Une fois que chaque soldat a terminé ses répétitions de thrusters, il passera aux tractions. Chaque exercice doit être complété de 5

CF FRAGO #10, « NOLAN » (suite...)

avant de passer au suivant—c'est-à-dire que vous devez terminer les 12 thrusters avant de commencer les 10 tractions. Cependant, chaque exercice peut être divisé en séries selon votre choix—par exemple, deux séries de 5 tractions pour atteindre les 10 requises, ou une série de 7 et une de 5 thrusters pour compléter les 12. Si un soldat ne peut pas réaliser 10 tractions seul, l'assistance sera permise. Toutefois, l'assistance sera effectuée en soutenant le dos de la personne effectuant les tractions, et non ses pieds. L'assistance ne peut être fournie que par un membre de l'équipe réalisant également des tractions. L'assistance est uniquement permise pour les tractions.

(3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel, et le développement de la cohésion de l'unité et de la forme physique de combat à travers des défis et des épreuves partagés.

(4) État final. La réalisation sûre et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de coordination.

(1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.

(2) Échelonnement. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en tenue de combat complète, y compris des gilets avec plaques, selon les niveaux de forme physique de vos soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué selon le niveau de compétence de vos troupes.

(3) Notation. Le nombre de tours réalisés par chaque soldat de l'équipe est enregistré. Le score de l'équipe est la combinaison des tours complétés par les quatre soldats. Par exemple, si le soldat A réalise 10 tours, le soldat B réalise 12 tours, le soldat C réalise 9 tours, et le soldat D réalise 15 tours, le score de l'équipe sera de 46. L'équipe ou l'escouade qui termine le plus de tours arrive en premier.

(4) Thrusters avec boîte de munitions de 25 mm. Pour des raisons de sécurité, il est impératif que la boîte de munitions de 25 mm soit soulevée du sol par la technique appropriée. La boîte de munitions doit être placée à l'envers sur le sol (de sorte que le couvercle soit contre le sol). Avec le dos maintenu dans la position correcte pour le soulevé de terre, le lifteur soulève la boîte de munitions jusqu'à la position de suspension, où elle reste inversée, avec le couvercle face au sol. Depuis la position de suspension, il nettoie la boîte de munitions jusqu'à la position de support (la position de départ du thruster). C'est pendant cette transition, de la position de suspension à la position de support, que la boîte de munitions effectue une rotation de 180 degrés (pour se retrouver avec le couvercle vers le haut). C'est la position de départ pour les thrusters.

(5) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en bon état avant de commencer l'entraînement, et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.

(6) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera un parcours de course de 400 mètres, deux boîtes de munitions de 25 mm, et deux barres de traction ou ensembles d'anneaux pour chaque équipe de six personnes.

CF FRAGO #10, « NOLAN » (suite...)

3. SOUTIEN OPÉRATIONNEL

a. Poids de l'équipement

Nomenclature de la boîte de munitions	Quantité / Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 livres	Sable
Sangle en nylon, tissage simple, tubulaire (anneaux austères)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mousqueton, Piton de montagne (anneaux austères)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Mousqueton à vis et crochet
Tuyau en PVC 1 ½ pouce (anneaux austères)	8 pouces x 2 par anneaux	Standard	NA	NA

- b. Exigences en équipement. Chaque équipe de quatre personnes aura besoin de deux boîtes de munitions de 25 mm et de deux ensembles de barres de traction ou deux ensembles d'anneaux (austères ou réguliers).
- c. Enregistrement du temps et des répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et un moyen d'enregistrer les tours de chaque équipe.

4. COMMANDE ET SIGNAL

- a. Chronomètreur/Enregistreur de score. Un seul chronomètreur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de quatre personnes commencent et terminent l'entraînement en même temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour servir de sauvegarde en cas de panne du chronomètre principal. Un moyen d'enregistrer les tours de chaque soldat est également requis.
- b. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte des exercices et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Schéma de l'entraînement (A00)

Annexe B Équipement

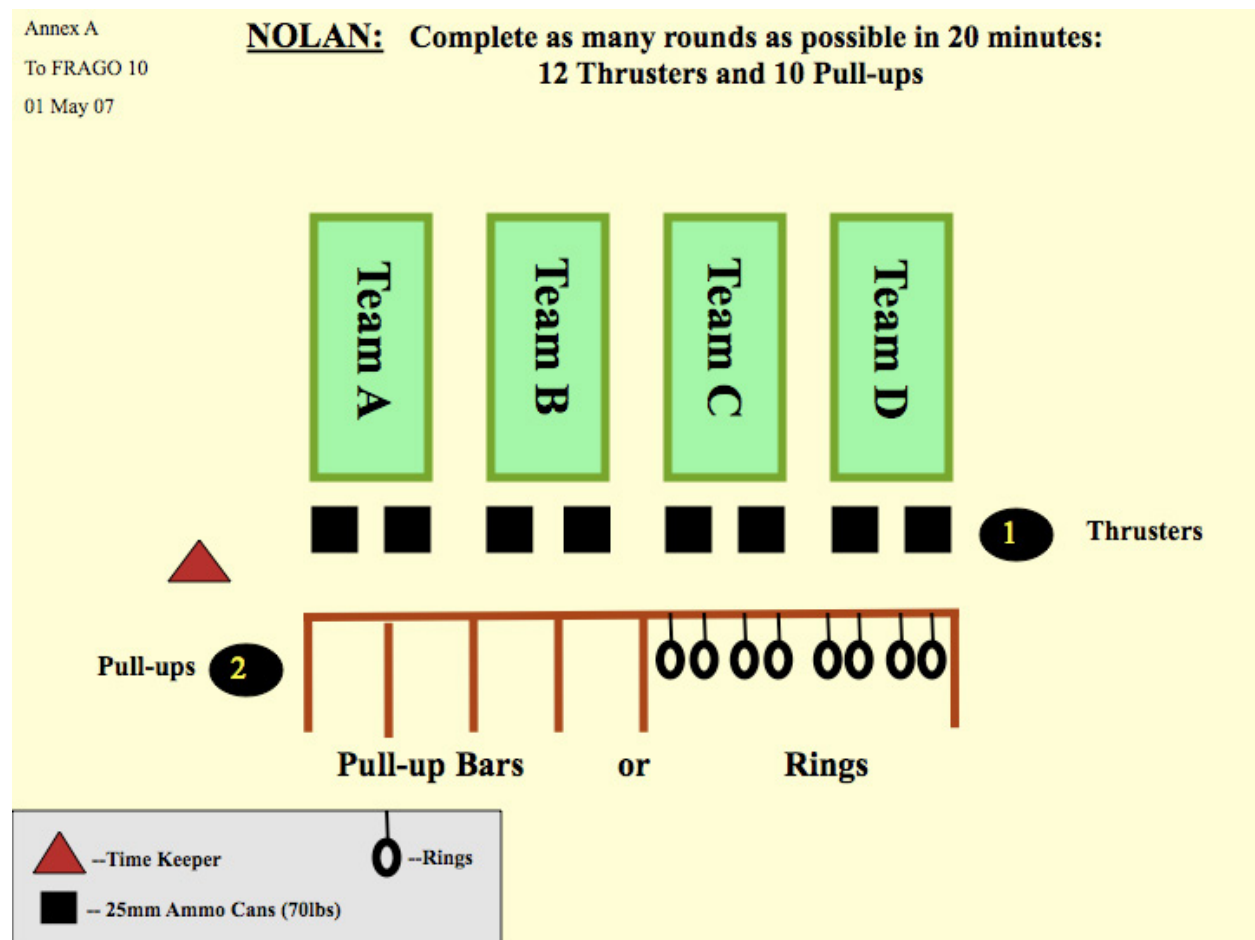
Annexe C Exercices

sur 5

CF FRAGO #10, « NOLAN » (suite...)

Annexe A

Schéma de l'entraînement (A00)



Annexe B

Équipement



sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retours à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #10, « NOLAN » (suite...)

Annexe C Exercices



5 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retours à feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #11, "LEGER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 07 juin

OPS 12
FRAGO 11 à OPORD 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPORD 01 01 Juil 06

Organisation de la tâche : Annexe A

1. SITUATION. Aucun changement.

2. MISSION
"Léger" :
Course de 400 mètres
21 thrusters
30 tractions
Course de 800 mètres
30 tractions
21 thrusters
4 courir

3. EXÉCUTION

a. Concept des opérations.

(1) Intention. Terminez les exercices dans l'ordre, aussi rapidement que possible, en toute sécurité. Cet entraînement "spécifique à la tâche" est destiné à une équipe de six personnes. L'objectif de cet entraînement est de développer la cohésion et la condition physique en situation de fatigue grâce à des épreuves partagées, des défis et de la compétition. de 5

CF FRAGO #11, « LÉGER » (suite...)

- (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de six que possible. Chaque équipe aura besoin de deux boîtes de munitions de 0,25 mm pour les thrusters et de deux barres de traction ou deux jeux d'anneaux pour les tractions. Toutes les équipes commenceront en même temps. Une fois que chaque soldat a terminé la première course de 400 mètres, il commencera les thrusters. Après avoir complété le nombre requis de thrusters, il passera aux tractions. Chaque exercice doit être terminé avant de passer au suivant—c'est-à-dire que vous devez finir les 21 thrusters avant de commencer les 30 tractions. Cependant, chaque exercice peut être divisé en séries selon le désir—par exemple, trois séries de 7 thrusters pour compléter les 21 requis, ou deux séries de 15 pour les 30 tractions. Si un soldat ne peut pas compléter 30 tractions seul, l'assistance sera permise. Toutefois, l'assistance se fera en soutenant le dos du soldat effectuant les tractions, et non en soutenant ses pieds, et seulement par un membre de l'équipe qui effectue également des tractions. Si un soldat est en train de réaliser ses propres thrusters, il n'est pas autorisé à assister un autre membre de l'équipe faisant des tractions. 2 sur 5
- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel, et le développement de la cohésion de l'unité et de la forme physique de combat à travers le défi et les difficultés partagées.
- (4) État final. La réalisation sécurisée et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de coordination.

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.
- (2) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en tenue de combat complète incluant des gilets avec plaques, selon les niveaux de forme physique de vos soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence et de la capacité de vos troupes.
- (3) Scoring. Les temps d'arrivée individuels de chaque soldat sont additionnés pour déterminer le temps total d'arrivée de l'équipe. Par exemple, si les temps d'arrivée des six soldats d'une équipe sont : 18:10, 18:20, 18:30, 19:00, 19:15, et 20:00, lorsque les temps individuels des soldats sont additionnés, le score de l'équipe est de 113:15. L'équipe qui a le temps combiné le plus bas arrive en premier. De plus, le temps de chaque soldat peut être classé.
- (4) Thrusters avec boîte de munitions de 25 mm. Pour des raisons de sécurité, il est impératif que la boîte de munitions de 25 mm soit soulevée du sol avec la technique appropriée. La boîte de munitions doit être placée à l'envers (avec le couvercle de la boîte au sol). Avec le dos maintenu dans la position correcte pour un soulevé de terre, le lifter soulève la boîte de munitions jusqu'à la position de suspension, où elle reste inversée, avec le couvercle face au sol. Depuis la position de suspension, il nettoie la boîte de munitions jusqu'à la position de crémaillère (la position de départ des thrusters). C'est pendant cette transition, de la position de suspension à la position de crémaillère, que la boîte de munitions pivote de 180 degrés (pour finir avec le couvercle vers le haut). C'est la position de départ pour les thrusters.

CF FRAGO #11, « LÉGER » (suite...)

- (5) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état de fonctionnement avant de commencer l'entraînement, et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.
- (6) Tâches Suivantes. Le prochain entraînement nécessitera une cordelette ou une corde à sauter, un ballon médical de 20 livres, une boîte de munitions de 25 mm, une boîte de munitions de calibre .50, un plyo-box de 24 pouces ou deux pneus Stryker par équipe de cinq personnes.

3. SOUTIEN LOGISTIQUE

a. Poids de l'Équipement

Nomenclature des Boîtes de Munitions	Quantité / Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 lbs	Sable
Sangle en nylon, tissage simple, tubulaire (anneaux austères)	N/A	8305-21-111-5411	N/A	N/A
Mousqueton, Piton de montagne (anneaux austères)	12mm	8465-21-896-8280	N/A	Fermeur à crochet et vis
Tuyau en PVC de 1 1/2 pouce (anneaux austères)	8 pouces x 2 par anneau	Standard	N/A	N/A

- b. Exigences en Équipement. Chaque équipe de six personnes nécessitera 2 boîtes de munitions de 25 mm et deux ensembles de barres de traction ou deux ensembles d'anneaux (austères ou réguliers).
- c. Enregistrement du Temps et des Répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et une méthode pour enregistrer les tours de chaque équipe.

4. COMMANDE ET SIGNAL

- a. Chronométrateur/Enregistreur de Score. Un seul chronométrateur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de six personnes commencent l'entraînement en même temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour agir en tant que sauvegarde au cas où le chronomètre principal tomberait en panne. Une méthode pour enregistrer le temps de chaque soldat est également requise.
- b. Instructeur/Entraîneur. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte des exercices et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut remplir ce rôle.

Annexes:

Annexe A Diagramme de l'Entraînement (AOO)

Annexe B Équipement

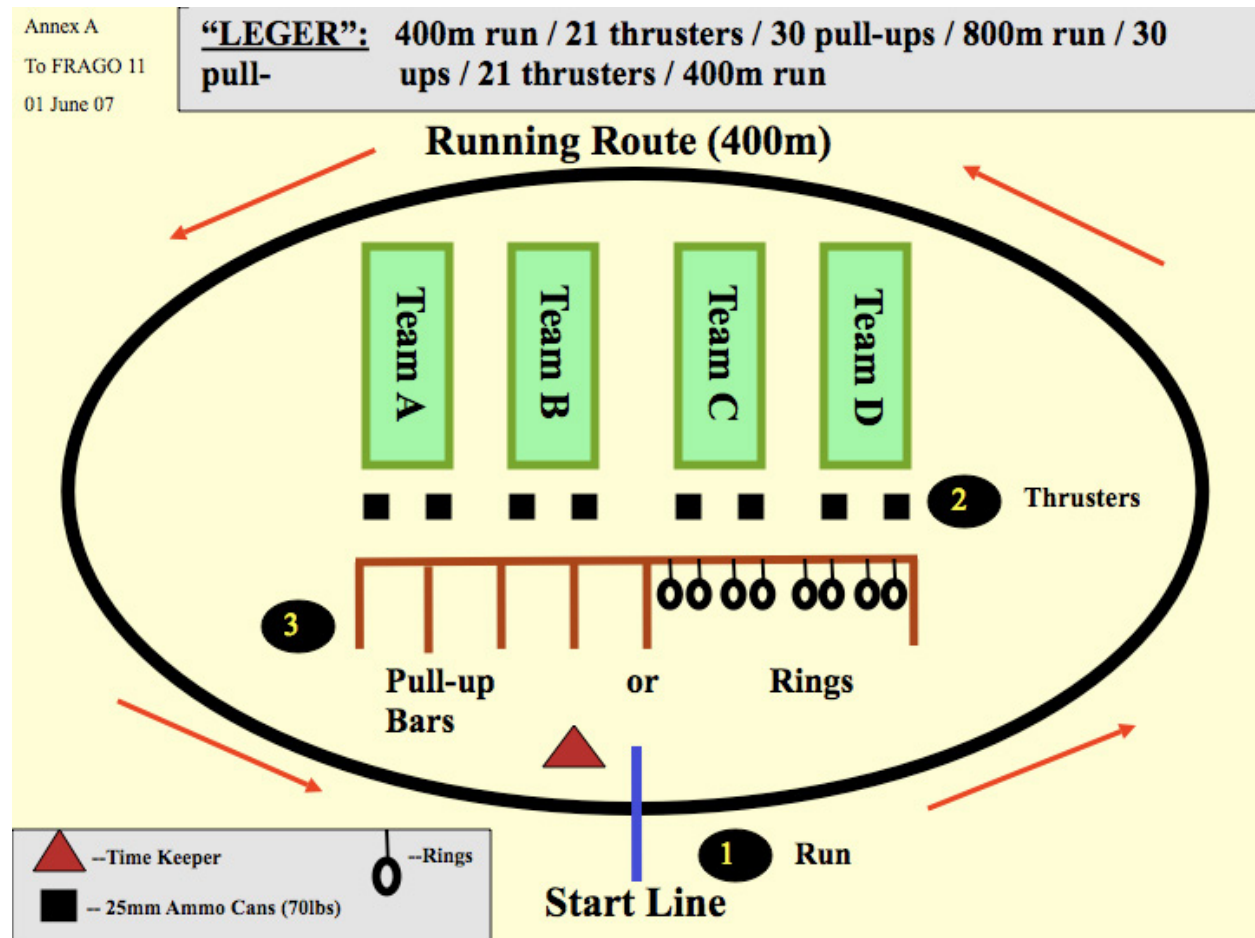
Annexe C Exercices

sur 5

CF FRAGO #11, « LÉGER » (suite...)

Annexe A

Schéma de l'entraînement (A00)



sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

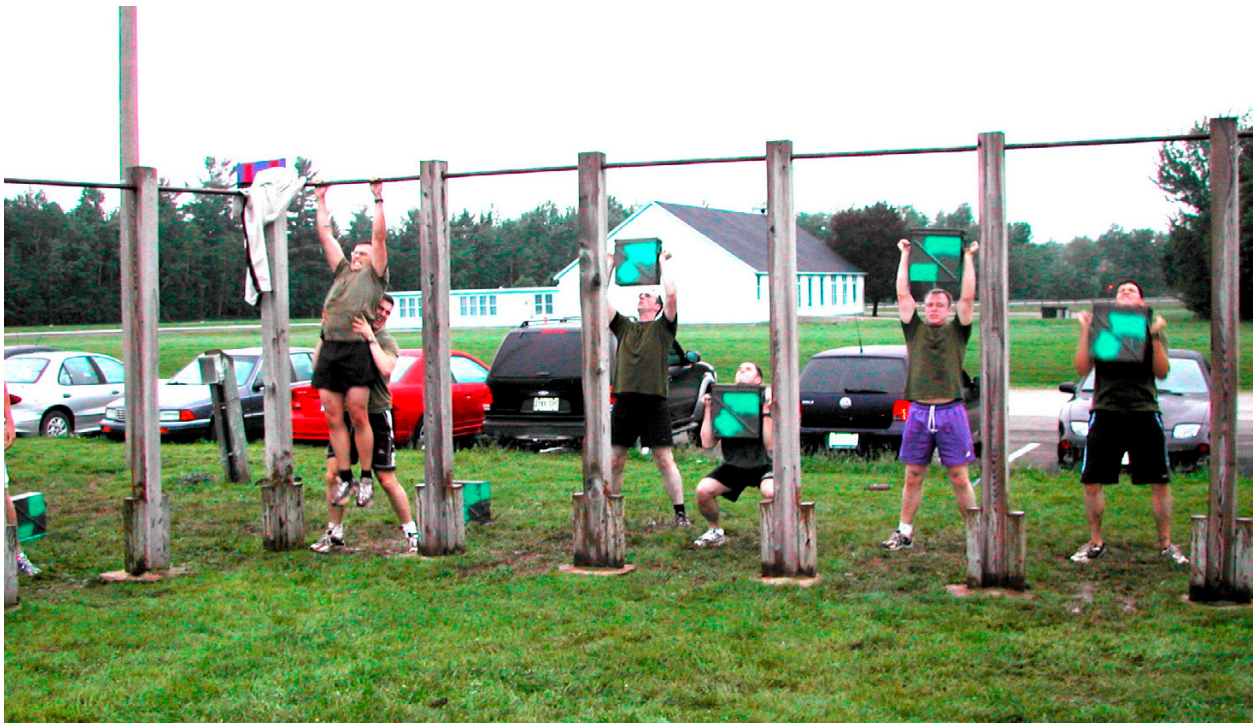
Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #11, « LÉGER » (suite...)

Annexe B Équipement



Annexe C Exercices



5 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #12, "PALMER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 JUILLET 07

OPS 13
FRAGO 12 AU OPORD 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPORD 01 01 Juil 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.
2. MISSION
"PALMER" : Trois séries, une minute pour chaque exercice par série : double sauts à la corde, lancer de ballon, soulevé de terre sumo à haute tirage, poussée, et saut sur caisse.
3. EXÉCUTION
 - a. Concept des opérations.
 - (1) Intention. Terminer les exercices le plus rapidement possible, en toute sécurité. C'est un entraînement en équipe de cinq, « spécifique à la tâche ». Le but est de développer la cohésion et la forme physique sous fatigue grâce à des défis partagés et la compétition.
 - (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de cinq que possible. Chaque équipe aura besoin d'une corde à sauter pour les double sauts, d'un ballon médicinal de 20 lb pour le lancer de ballon, et d'une boîte de munitions de calibre .50 pour le soulevé de terre sumo à haute tirage.

CF FRAGO #12, « PALMER » (suite...)

utiliser pour les développés poussés, et deux pneus Stryker pour les sauts sur boîte. Tous les équipes commenceront en même temps. Chaque soldat débutera l'exercice à un poste spécifique. Les soldats changeront de poste après une minute d'exercice, réalisant autant de répétitions que possible. Le chrono ne s'arrête pas entre les exercices. Après chaque série de cinq minutes, une pause d'une minute est accordée. Un point est attribué pour chaque répétition de chaque exercice. Le repérage n'est pas autorisé à tout moment de l'entraînement.

- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel, et le développement de la cohésion de l'unité et de la condition physique par le biais de défis partagés et de difficultés.
- (4) État final. La réalisation sécuritaire et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de coordination.

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure manière de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.
- (2) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en équipement de combat complet incluant des gilets avec plaques, selon le niveau de forme des soldats. De plus, les soldats peuvent se reposer à tout moment durant l'entraînement, si nécessaire ; cependant, le chrono ne s'arrête pas.
- (3) Évaluation. Un point est attribué pour chaque répétition complétée des exercices ; par exemple, un point est donné pour chaque double-saut, lancer de médecine-ball, soulevé de terre sumo, développé poussé et saut sur boîte. Le total des répétitions de chaque série est additionné. Les scores de chaque soldat de l'équipe sont combinés pour obtenir le score total de l'équipe. L'équipe avec le score combiné le plus élevé arrive en tête. De plus, le score individuel de chaque soldat peut être classé dans le peloton.
- (4) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état de marche avant de commencer l'entraînement, et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.
- (5) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera deux boîtes de munitions de calibre .50, quatre piquets de 6 pieds et une boîte de munitions de 25 mm par équipe de quatre personnes.

CF FRAGO #12, « PALMER » (suite...)

3. SOUTIEN DE SERVICE

a. Poids de l'équipement

Nomenclature de la boîte à munitions	Quantité / Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 lbs	Sable
Cartouche cal .50 4B/1T	100 cartouches	M2A1	50 lbs	Sable
Pneu et jante Stryker	1	2610-20-000-7697	env. 350 lbs	NA

b. Exigences en matière d'équipement. Chaque équipe de cinq personnes aura besoin d'une corde à sauter, d'un ballon médical, d'une boîte à munitions de calibre .50, d'une boîte à munitions de 25 mm et de deux pneus Stryker (qui seront empilés).

c. Enregistrement du temps et des répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et une méthode pour enregistrer les répétitions de chaque soldat. Le partenaire de l'équipe de feu du soldat effectuant l'entraînement tient le score sur la feuille de score. Après que le soldat a terminé les trois séries de l'entraînement, il échange avec son partenaire de l'équipe de feu et devient le teneur de score.

4. COMMANDE ET SIGNAL

a. Chronométrateur/Enregistreur de score. Un seul chronométrateur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de cinq personnes commencent l'entraînement en même temps. Chaque soldat effectuant l'entraînement a un teneur de score qui le suit tout au long de l'entraînement, enregistrant ses répétitions à chaque station. Il est recommandé qu'au moins un participant démarre son chronomètre pour servir de sauvegarde au cas où le chronomètre principal tomberait en panne.

b. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation de la bonne forme d'exercice et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Diagramme de l'entraînement (AOO)

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

Annexe D Photographie d'implémentation

sur 6

CF FRAGO #12, « PALMER » (suite...)

Annexe A

Schéma d'entraînement (A00)

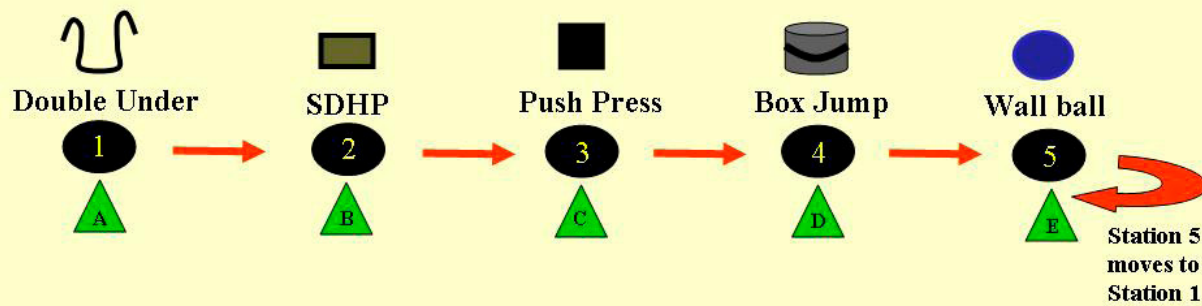
Annex A

To FRAGO 12

01July 07

PALMER, an austere “Fight Gone Bad”: Three rounds of double-unders, wall ball, sumo deadlift high pull, push press, and box jump.

Five-Man Team Layout



LEGEND



-- 25mm Ammo Can



-- Skipping Rope



-- 2 x Stryker tire



-- Soldier



-- Team Rotation



-- Exercise Station



-- Austere Med Ball



-- .50-Cal Ammo Can

Annexe B

Équipement



sur 6

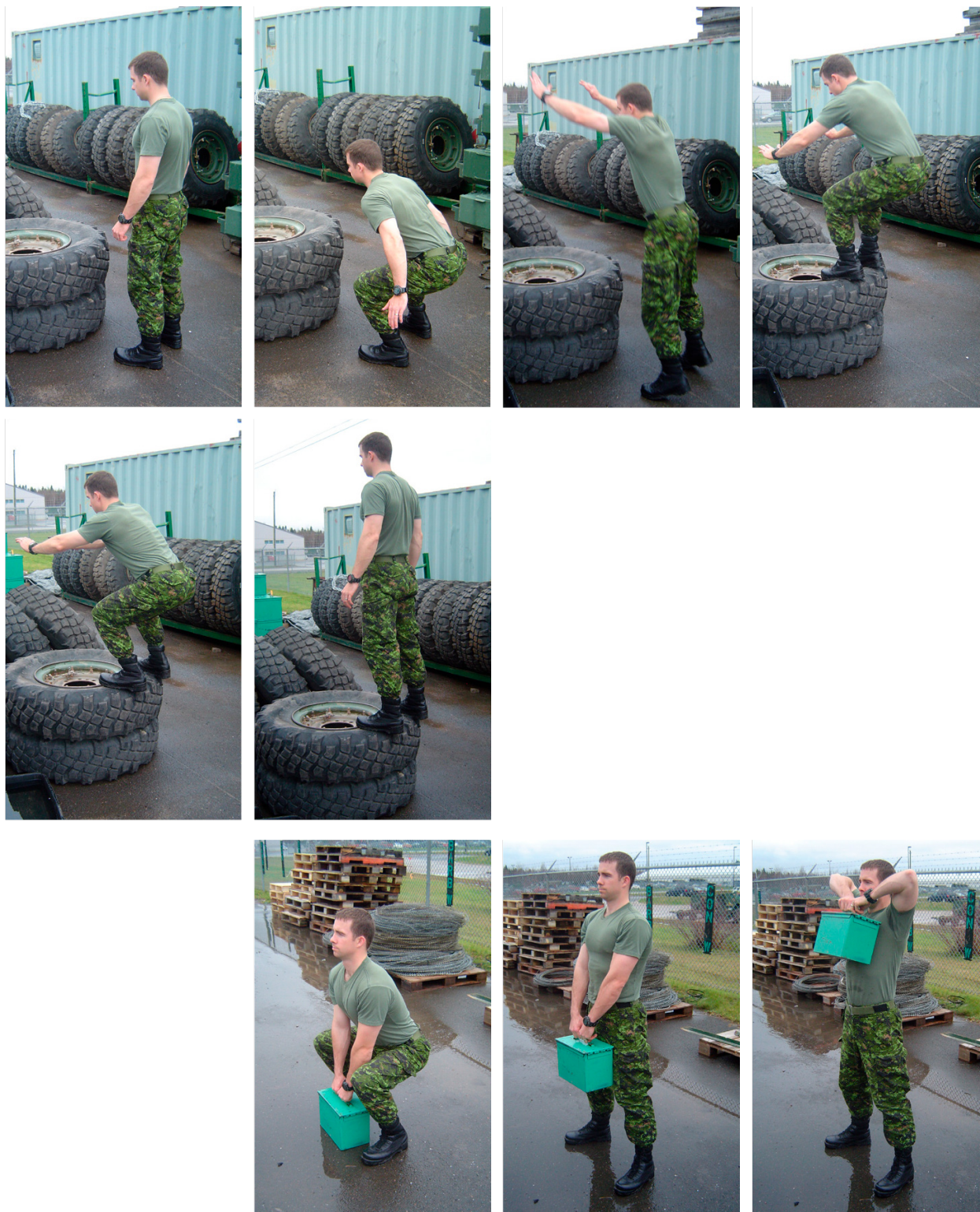
® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retour d'information à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #12, « PALMER » (suite...)

Annexe C Exercices



sur 6

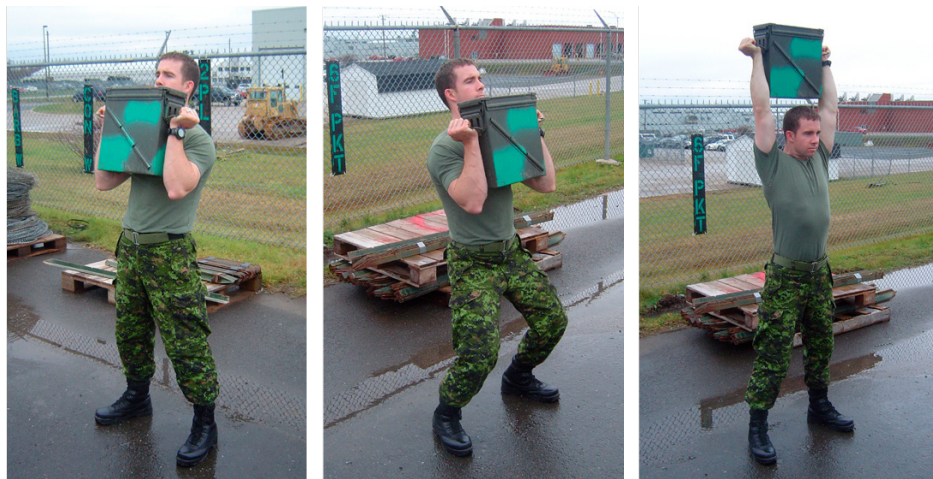
® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retour d'information à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #12, « PALMER » (suite...)

Annexe C Exercices (suite)



Annexe D Photographie d'application



Une récente mise en œuvre de 80 personnes de « Palmer »

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #13, "SHORTY"

CFHQ
Santa Cruz, CA
États-Unis

01 Août 07

OPS 14
FRAGO 13 à OPOrd 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPOrd 01 01 Juil 06

Organisation des Tâches : Annexe A

1. SITUATION Pas de changements.
2. MISSION
"SHORTY" : Réaliser autant de tours que possible en 20 minutes : 21 soulevés de terre, 15 squats au-dessus de la tête et 9 thrusters.
3. EXÉCUTION
 - a. Concept des Opérations
 - (1) Intention. Accomplir les exercices dans l'ordre, le plus rapidement possible, en toute sécurité. Cet entraînement est programmé pour des équipes de quatre personnes. Le but est de renforcer la cohésion et la forme physique sous conditions de fatigue à travers l'effort collectif, les défis et la compétition.
 - (2) Schéma de Manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de quatre que possible. Chaque équipe aura besoin de deux boîtes de munitions de calibre .50 pour les soulevés, de quatre piquets de 6 pieds pour les squats au-dessus de la tête, et d'une boîte de munitions de 25 mm pour les thrusters. Tous les groupes commenceront en même temps. Chaque soldat réalisera autant de tours des exercices prescrits que possible.

20 minutes. Un soldat de chaque équipe commence avec les soulevés de terre ; après avoir effectué 21 répétitions, il passe aux squats d'épaule, et le membre suivant de l'équipe débute les soulevés. Finalement, tous les membres de l'équipe effectueront les séries en même temps, mais à leur propre rythme. Les soldats doivent terminer les exercices dans l'ordre ; ils doivent finir les soulevés avant de commencer les squats d'épaule, puis finir les squats avant de commencer les thrusters. Cependant, ils peuvent diviser les séries si nécessaire pour accomplir l'exercice ; par exemple, les neuf thrusters peuvent être complétés en trois séries de trois. De plus, les soldats peuvent prendre une pause à tout moment pendant l'entraînement. Pendant ces pauses, un autre membre de l'équipe effectuant le même exercice peut « participer » et réaliser ses répétitions de l'exercice. Cela permettra d'utiliser au mieux l'équipement et le temps. Aucune supervision ne sera permise pendant l'entraînement.

- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel, et le développement de la cohésion de l'unité et de l'aptitude au combat grâce à des défis et des difficultés partagés.
- (4) État final. La réalisation sécurisée et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de coordination

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.
- (2) Échelonnement. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en équipement de combat complet incluant des gilets avec plaques, selon le niveau de forme physique de leurs soldats. De plus, les soldats peuvent se reposer à tout moment pendant l'entraînement si nécessaire ; cependant, l'horloge ne s'arrête pas.
- (3) Score. Un point est attribué pour chaque série complétée ; par exemple, si un soldat complète 10 séries et 21 soulevés plus 15 squats d'épaule mais seulement 6 thrusters, son score serait de 10. Les scores de chaque soldat de l'équipe sont combinés pour obtenir le score total de l'équipe. L'équipe ayant le score combiné le plus élevé se classe en première position. De plus, le score de chaque soldat individuel peut être classé dans le peloton.
- (4) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état d'utilisation avant de procéder à l'entraînement, et que tous les soldats sont compétents dans les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.

3. SUPPORT DE SERVICE

a. Poids de l'équipement.

Nomenclature de la boîte de munitions	Quantité / Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 livres	sable
Cartouche cal .50 4B/1T	100 cartouches	M2A1	50 livres	sable
Piquet	6 pieds	5410-990139-4444	10 livres	NA

- b. Exigences en équipement. Chaque équipe de quatre personnes aura besoin de deux boîtes de munitions de calibre .50, de quatre piquets de 6 pieds (liés avec du ruban adhésif ou des sangles, voir Annexe B) et d'une boîte de munitions de 25 mm.
- c. Enregistrement du temps et des répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et une méthode pour enregistrer les répétitions de chaque soldat.

4. COMMANDEMENT ET SIGNAL

- a. Chronométreur/Enregistreur de score. Un seul chronométreur est requis pour toutes les équipes. Tous les groupes de quatre commencent l'entraînement en même temps. Il est conseillé qu'au moins un participant démarre également son chronomètre en cas de défaillance du chronomètre principal.
- b.
- c. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir la bonne exécution de l'entraînement, l'utilisation correcte des exercices et la sécurité, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Schéma d'Entraînement (AOO)

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

Annex A

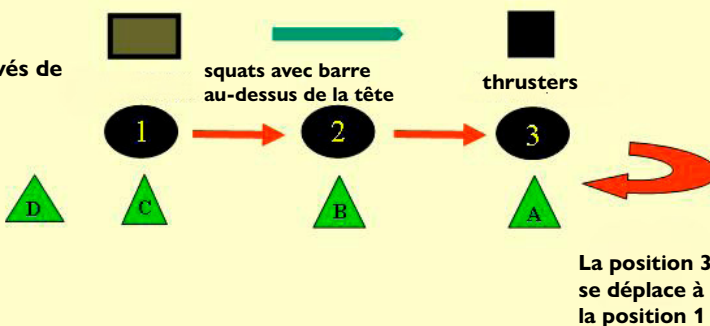
To FRAGO 13

01Aug 07

"SHORTY" : Effectuez autant de tours que possible en 20 minutes :
21 soulevés de terre, 15 squats avec barre au-dessus de la tête, 9 thrusters

Disposition pour Équipe de Quatre Personnes

Le Soldat A effectue 21 soulevés de terre. Il passe ensuite aux squats avec barre, tandis que le Soldat B commence ses soulevés, et ainsi de suite. Tous les soldats tournent à travers les exercices dans l'ordre, complétant individuellement autant de tours qu'ils peuvent.



LEGEND

- Boîte de munitions de 25mm
- Rotation de l'Équipe
- Station d'Exercice
- Piquet de 6 pieds
- Boîte de munitions de .50 Cal
- Soldat

Annexe B Équipement



sur 5

CF FRAGO #13, "SHORTY" (suite...)

Annexe C Exercices

Thruster



Soulevé de terre



Squat au-dessus de la tête



5 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com



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.



E.M. Burton

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



Michael Doyle



Michael Doyle



Michael Doyle



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

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 !

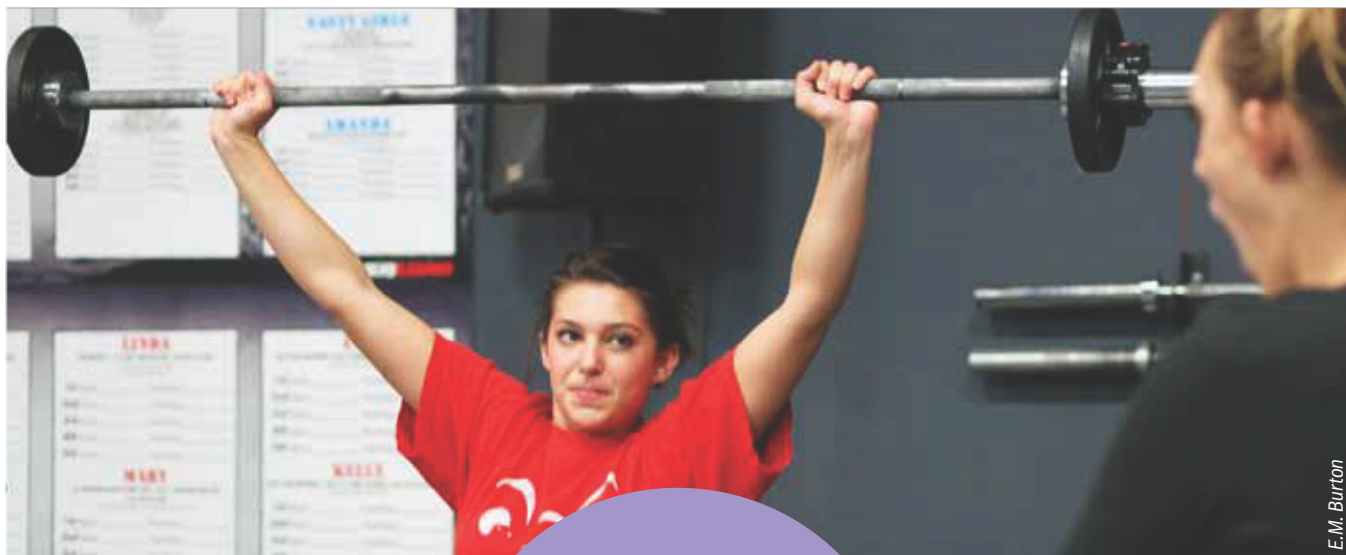
J'ai visité CrossFit by Overload après la fin du programme SAT pour rencontrer Marshman et Gravatt et interviewer



Michael Doyle



E.M. Burton



E.M. Burton

E.M. Burton

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 ! »

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.

"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

Un Plus Beau

La première année des CrossFit Games fut 2007. Certes, nous avons commencé dans le jardin de la mère de Dave Castro, mais l'ambiance était comme Woodstock et ressemblait à une cour de prison—un entraînement plus dur, un public plus dur, et mixte. Merveilleusement mixte.

Ce n'est pas seulement le premier grand sport issu d'un torrificateur de cacahuètes, mais un moment dans la culture physique, une couronne audacieuse de CrossFit Inc. du Plus Apte Homme et Femme de la Terre, à partir, de toutes choses, d'une liste d'amis en compétition le temps d'un week-end. Nos Jeux bien-aimés ont eu un début prometteur même si seuls quelques-uns d'entre nous ont saisi l'importance de ce qui se déroulait.

C'est aussi simple que cela : si la forme physique peut être définie et mesurée, alors elle peut être testée, et nous pouvons, en retour, trouver le plus apte. Les Jeux découlent inévitablement de notre ADN intellectuel.

Avançons de quelques années et nous sommes chassés du comté de Monterey (par ses pères désormais regrettables), dans un stade, et à la télévision, et Reebok a échangé la NFL pour les Jeux. Les CrossFit Games sont rapidement devenus un défi mondial du style montre ou tais-toi qui laisse nos critiques et concurrents glorieusement silencieux pendant la saison des Jeux de peur de se retrouver « invités d'honneur » et propulsés dans l'arène. Les Jeux rendent la vantardise sur le Net dangereuse. Chaque athlète présente une approche—et une réussite. Les discussions inutiles sur Internet ne sont plus au centre de la scène.

En cette septième année, je vous invite à prêter attention aux corps. Oui, la chair—les hommes, les femmes, les spectateurs et les concurrents. Ce n'est pas notre focus intellectuel habituel, mais je ne peux plus faire semblant de ne pas remarquer. Tout le monde est un athlète, mais beaucoup, peut-être même la plupart, sont simplement beaux. Cette ménagerie de « Frankenfitters », stades littéralement remplis d'eux, incarne une esthétique fonctionnelle qui est uniquement la nôtre. Leurs corps et notre appréciation de ceux-ci sont une véritable opposition à une multitude d'esthétiques pathologiques, que ce soit l'anorexie chic de l'héroïne de 16 ans du monde de la mode ou la monstruosité du culturisme et de l'hypertrophie induite par les drogues.

Ces athlètes et spectateurs arborent l'apparence d'une énorme capacité de travail à travers de larges domaines temporels et modaux. C'est l'apparence de la véritable performance. Voici ce qui se produit lorsque la forme, comme elle le devrait et le fera, suit la fonction.

Ce que nous avons créé, ce que vous verrez tout autour de vous ce week-end, c'est un plus beau.



Greg Glassman
Fondateur et PDG
CrossFit Inc.



LE **CrossFit** JOURNAL

FORME, CHANCE ET SANTÉ

La forme physique peut prévenir les maladies chroniques—cause de 70 % des décès aux États-Unis.

ADAPTÉ DES CONFÉRENCES DE GREG GLASSMAN



« Les affiliés CrossFit sont la seule réponse efficace, réussie et en pleine croissance face aux maladies chroniques dans le monde aujourd'hui. » —Greg Glassman

Adapté des conférences du fondateur et PDG de CrossFit, Greg Glassman, lors du cours de certification de niveau 1, le 27 février 2016 à San José, Californie; le 27 mars 2016 à Aromas, Californie; et le 24 avril 2016 à Oakland, Californie.

En 2002, nous avons constaté que presque tous les paramètres de santé se situent sur un continuum allant de malade à bien portant, puis à en forme. Prenons par exemple les lipoprotéines de haute densité (HDL cholestérol) : à moins de 35 mg/dL, il y a un problème, 50 mg/dL c'est bien, et 75 mg/dL c'est beaucoup mieux. La pression artérielle : 195/115 mm Hg est problématique, 120/70 mm Hg est sain, et 105/50 mm Hg ressemble plus à un athlète. Les triglycérides, la densité osseuse, la masse musculaire, la graisse corporelle, l'hémoglobine glyquée (HbA1c) peuvent tous être placés par rapport à ces trois valeurs.

L'importance réside dans le fait que ces indicateurs sont les prédicteurs, la cause et la manifestation des maladies chroniques. Les maladies chroniques incluent l'obésité, la cardiopathie coronarienne, le diabète de type 2, l'accident vasculaire cérébral, le cancer (y compris le sein, le côlon et le poumon, mais ma théorie est que cela inclura finalement tous les cancers positifs à la tomographie par émission de positons, ce qui représente 95 % de tous les cancers), Alzheimer, la maladie artérielle périphérique, le vieillissement biologique avancé, la toxicomanie, entre autres.

Il est très probable que si vous avez une maladie chronique, vos marqueurs sont déréglés. Si vous avez Alzheimer, votre HDL serait abaissé, votre pression artérielle élevée, vos triglycérides augmentés, votre graisse corporelle en hausse, votre masse musculaire diminuée, votre densité osseuse réduite, votre HbA1c élevée, etc. C'est pareil pour le diabète. C'est pareil pour la plupart des cancers.

Le stimulus CrossFit... peut vous offrir un passeport contre les maladies chroniques.

La médecine n'a pas de traitement efficace pour les maladies chroniques : elle ne fait que traiter les symptômes. Le médecin vous prescrit un médicament pour faire baisser votre cholestérol, un autre pour augmenter votre densité osseuse. Vous pourriez avoir besoin d'une chirurgie bariatrique si vous souffrez d'obésité morbide. Si vos artères coronaires sont obstruées, ils peuvent faire une chirurgie de pontage. Si vous devenez intolérant au glucose, le médecin peut vous prescrire de l'insuline. Mais tout cela ne résout pas le problème. Cela masque le problème. Si vous souffrez d'hypertension maligne persistante, vous devriez prendre un antihypertenseur si vous ne pouvez pas faire baisser votre pression autrement. Mais comment la faire baisser autrement ?

CrossFit Inc. propose une solution unique et élégante au plus grand problème auquel le monde est confronté aujourd'hui. Ce n'est pas le réchauffement climatique ni le changement climatique. Ce ne sont pas non plus les pires choix imaginables pour le président.



Les entraîneurs de CrossFit offrent des soins de santé non médicaux : En se concentrant sur la capacité de travail, les clients peuvent éviter les maladies chroniques.

C'est une maladie chronique. Le stimulus CrossFit, qui consiste en des mouvements fonctionnels de haute intensité constamment variés, associés à de la viande et des légumes, des noix et des graines, quelques fruits, peu d'amidon et sans sucre, peut vous éviter une maladie chronique. Il est élégant dans le sens mathématique du fait qu'il est marqué par la simplicité et l'efficacité. C'est si simple.

Aux États-Unis, soixante-dix pour cent des décès sont imputables à des maladies chroniques. Sur les 2,6 millions de personnes décédées aux États-Unis en 2014, environ 1,8 million sont mortes de maladies chroniques. Cette tendance à l'augmentation des décès dus aux maladies chroniques se vérifie également dans les pays ravagés par les maladies infectieuses. Les chiffres sont en augmentation, et lorsque nous ajoutons enfin les cancers positifs à la tomographie par émission de positons, le nombre pourrait atteindre 80 à 85 % aux États-Unis. Les Centers for Disease Control (CDC) estiment que les États-Unis pourraient compter jusqu'à cent millions de diabétiques en 2050. Cela affectera tout le monde. Vous n'irez pas aux urgences pour quelque chose d'aussi simple qu'un bras cassé : vous verrez des crises cardiaques à chaque coin de rue. La médecine n'a pas de solution ; tu fais. Le CrossFit – avec de la viande et des légumes, des noix et des graines, quelques fruits, peu de féculents et sans sucre – vous aidera à éviter tout cela.

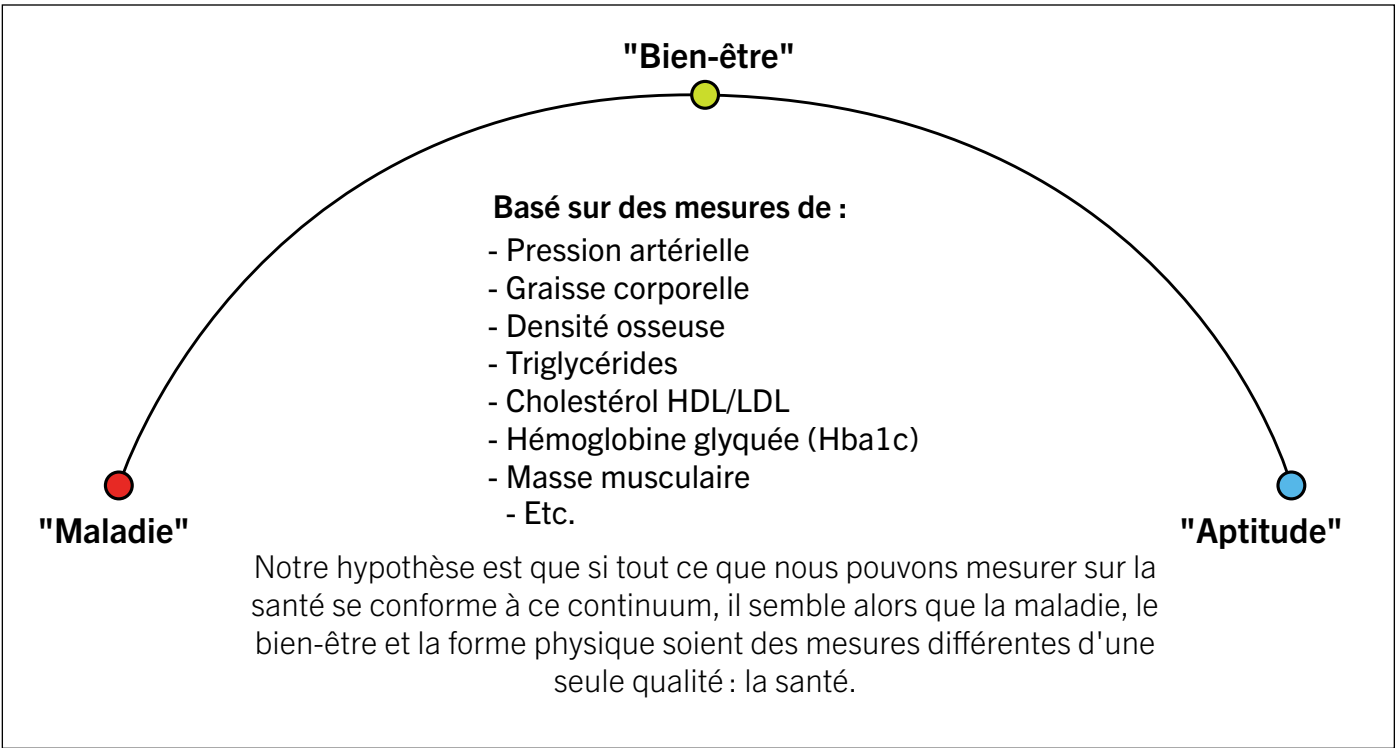
Les 30 pour cent restants meurent d'accidents qui se déclinent en quatre variantes « -ic » : cinétique, génétique, toxique et microbienne. Cinétique : traumatisme physique, accident de voiture, choc sur un vélo. Toxique : toxines environnementales, telles que le saturnisme. Génétique : maladies génétiques comme la mucoviscidose, vous êtes né avec. Microbien : virus, bactéries, prions.

C'est là que le traitement peut être symptomatique. C'est là que se situent les miracles de la médecine. Si vous souffrez d'une maladie génétique qui vous rend malade, vous avez besoin d'un médecin. Si vous avez été empoisonné, vous avez besoin d'un médecin. Si vous avez attrapé un méchant virus ou une bactérie mangeuse de chair, vous avez besoin d'un médecin. Vous n'avez pas besoin d'aller à la salle de sport et vous n'avez pas besoin de burpees.

Les médecins sont comme des sauveteurs ; Les entraîneurs CrossFit sont comme des entraîneurs de natation. Lorsque vous vous noyez, vous n'avez pas besoin d'un entraîneur de natation. Vous en aviez besoin et vous ne l'avez pas obtenu. Ce dont vous avez besoin, c'est d'un sauveteur. Nous allons apprendre aux gens à nager, et quand ils ne font pas attention et qu'ils coulent, les médecins s'en occupent.

Les accidents sont en grande partie des événements contre lesquels vous ne pouvez rien faire, à une exception près. Soyez en forme. Cinétique : Nous entendons des histoires de guerre de Cross-Fitters qui survivent à des choses auxquelles les gens n'ont pas survécu auparavant. Toxicité : Une personne en meilleure forme physique a plus de chances de survivre au même empoisonnement qu'une personne qui ne l'est pas. Génétique : Il y a des gènes dont vous avez hérité et qui s'exprimeront ou non en raison de votre comportement par le biais de l'alimentation et de l'exercice. Microbienne : qui est le plus vulnérable à la pneumonie virale ? Les fragiles, les faibles. Le fitness offre donc ici une protection.

Mais supposons qu'il n'y ait aucune protection contre la forme physique, car ce dont vous avez besoin en termes de prévention des accidents, c'est en grande partie de la chance. La chance – il n'y a pas de « bonne chance » ou de « malchance » – semble ne pas avoir de chance.



Le continuum maladie-bien-être-forme physique.

ces choses vous arrivent. Soixante-dix pour cent de ce qui tue des gens peuvent être résolus par ce que font les entraîneurs CrossFit, et les 30 pour cent restants des décès sont dus à la chance, alors restez en forme et ne pensez pas à la chance. Si vous restez inquiet des germes, inquiet du pneu qui va traverser le pare-brise, inquiet de respirer de l'air toxique et inquiet pour vos gènes, vous perdez votre temps. Cela ne vous rendra pas heureux. Cela ne vous rendra pas meilleur. Cela ne vous rendra pas plus en sécurité. Vous ne vivrez plus.

Rendez-vous à la salle de sport, mangez comme nous vous le disons et amusez-vous.

Cela résume ma « théorie cinétique de la santé ». L'accent mis uniquement sur la cinématique – augmenter la capacité de travail, améliorer votre condition physique – est de savoir comment éviter les maladies chroniques. Obtenez simplement un meilleur temps pour Fran, un meilleur soulevé de terre, un meilleur temps pour Diane, et faites toutes les choses qui pourraient soutenir un meilleur temps pour Fran, comme manger de la viande et des légumes, des noix et des graines, des fruits, peu de féculents et sans sucre ; dormir suffisamment ; et peut-être prendre de l'huile de poisson. Après cela, nous sommes à court de choses qui comptent.

En mettant l'accent uniquement sur la capacité de travail, nous pouvons éviter les maladies chroniques et il n'y a pas vraiment de quoi s'inquiéter. Vous avez la réponse au style de vie. Rendez-vous à la salle de sport, mangez comme nous vous le disons et amusez-vous.

Nous avons piraté la santé. Voici la formule magique pour vous :

Fitness + Chance (mauvaise) = Santé

C'est la partie pour laquelle vous pouvez faire quelque chose et la partie pour laquelle vous ne pouvez rien faire qui pèsent sur votre résultat. Alors profitez au maximum de votre forme physique et vous ne ferez pas partie des sept sur dix qui meurent inutilement à cause de leur mode de vie. En fin de compte, la maladie chronique est un syndrome de carence. C'est la sédentarité avec malnutrition.

Le coût des maladies chroniques est tel que les dépenses médicales américaines s'élèvent désormais à environ 4 000 milliards de dollars par an. En 2008, Price Waterhouse Cooper estimait qu'environ la moitié de toutes les dépenses médicales américaines étaient gaspillées en procédures inutiles, en inefficacités administratives, en traitement de maladies évitables, etc. Ajoutez à cela la fraude et les abus et nous gaspillons bien plus d'un billion de dollars. Nous savons également que 86 pour cent des dépenses globales de santé sont consacrées au traitement inefficace des maladies chroniques. Sur les 14 pour cent restants, la moitié est consacrée à des domaines pour lesquels la médecine peut réellement agir. Cela signifie que sept pour cent des dépenses de santé ne sont pas gaspillées. Les sommes dépensées pour les maladies chroniques sont du gaspillage.

Ce que les entraîneurs CrossFit fournissent, ce sont des soins de santé non médicaux. Lorsque les médecins soignent les personnes touchées par un accident (les 30 pour cent), c'est une prestation de soins médicaux. Si vous êtes confus entre les deux, il est facile de les distinguer par les méthodes et les outils. Si quelqu'un est ouvert, qu'on lui donne des radiations, qu'on lui prescrit des pilules ou qu'on lui injecte des injections avec des seringues, c'est un médicament. C'est un traitement par un médecin.

De notre côté, cela ressemble à du CrossFit. Nous avons des anneaux, des haltères, des barres de traction, notre propre corps – et la prescription est universelle. Il ne s'agit pas de traiter une maladie. Peu importe où vous vous situez dans ce continuum : vous êtes inscrit au même programme. Si la prescription est universelle, il ne peut s'agir de médicaments. Si c'est quelque chose dont tout le monde a besoin – comme de l'air ou de l'oxygène – ce n'est pas un médicament.

Sans vitamine C, vous pouvez contracter le scorbut. Les médecins devraient-ils contrôler les plantations d'orangers et de citronniers, ainsi que la production d'oignons et de chou frisé parce qu'ils contiennent de la vitamine C dont on ne peut pas vivre sans ? Nous ne voulons pas qu'ils fassent cela avec la nourriture. Nous ne pouvons pas les laisser faire cela pour faire de l'exercice, et il existe un mouvement puissant doté de financements importants pour faire exactement cela. Des millions de dollars sont dépensés pour introduire l'exercice physique dans le domaine médical afin qu'il relève de la loi sur les soins abordables.

Nous disposons actuellement de 13 000 salles de sport et 2 à 4 millions de personnes sont actuellement à l'abri des maladies chroniques. Cette communauté fait beaucoup de bonnes choses sur de nombreux fronts. Pourtant, nos salles de sport prospèrent non pas grâce à notre impact sur les maladies chroniques. Ils prospèrent parce que les utilisateurs finaux, les clients, sont extrêmement satisfaits de la transformation. Et c'est en partie physique, en partie émotionnel, en partie par des marqueurs de santé et en partie par des relations.

C'est le miracle du CrossFit : les gens obtiennent quelque chose dont ils ne savaient même pas qu'ils voulaient ou avaient besoin.

29 août 2016 : corrige les statistiques sur les maladies chroniques aux États-Unis et dans le monde, les statistiques de 2014 sur les décès dus aux maladies chroniques aux États-Unis et les estimations du CDC sur le nombre de diabétiques en 2050. Clarifie les coûts des dépenses médicales liées aux maladies chroniques. soigner les malades chroniques.

