

Crossfit – le guide de démarrage

Partie 1

Vous débutez le Crossfit et ne savez pas par où commencer? Si oui, alors Bienvenue !

Ce document se penchera sur les principales préoccupations et les points d'attention pour l'athlète néophyte de CrossFit.

Vous trouverez ici quelques outils pour orienter votre entrée dans l'univers CrossFit et le conditionnement physique en général.

Finies les promesses de résultats faciles et confortables.

Les meilleurs CrossFitters s'éduquent eux-mêmes à la fois sur les mouvements et la forme physique en générale, ainsi que sur leurs propres points forts et faiblesses.

Bien sûr, la meilleure façon de débiter en CrossFit est de commencer avec un grand formateur qui utilise sa vaste expérience pour vous guider à travers les différentes phases de votre quête de remise en forme. Ce document n'est pas destiné à égaler cela. Il ne le peut pas. Au lieu de cela, nous avons conscience que tout le monde n'a pas accès à un tel formateur, et ce doc a pour but de vous aider à tirer le maximum des ressources disponibles sur notre site.



Trois volets de la Charte:

Mécanique, Cohérence, Intensité

Le plus important et premier composant de départ du CrossFit est de suivre la charte de la mécanique, de la cohérence, et ensuite de l'intensité. Ces trois aspects sont intimement liés. Le CrossFit n'exploite pas tout son potentiel, à moins que vous respectiez chaque aspect et que vous compreniez comment il est lié aux autres.

La Mécanique se réfère à la technique – c'est-à-dire exécuter proprement les mouvements de base. Pour nous, cela signifie la capacité à se déplacer, nous ainsi que d'autres objets de la façon la plus efficace, la moins coûteuse énergiquement et la plus sûre possible.

La cohérence est s'applique à deux niveaux: 1) Que vous soyez conformes dans la technique du mouvement, et 2) Que vous soyez cohérent dans les séances d'entraînement CrossFit.

Les deux sont nécessaires! Les séances d'entraînement sont très puissantes sur le plan physiologique; trop de séances et très peu de temps et vous pouvez vous blesser gravement. Heureusement, le corps s'adapte rapidement, et avant que vous le sachiez, vous attaquerez chaque séance d'entraînement avec une intensité maximum.

L'Intensité, pour l'entraîneur Greg Glassman, fondateur et chef de la direction de CrossFit, est la variable indépendante le plus souvent associé avec le taux d'adaptation de votre corps. Plus simplement, le niveau d'intensité définit l'importance des résultats de vos entraînements. Cependant, nous devons aussi avoir conscience que l'intensité est relative à nos tolérances physique et psychologique. Il s'agit d'un processus, et celui-ci prend a une durée indéterminée, alors soyez patients. Les athlètes d'élite peuvent accroître leur intensité en quelques semaines, alors que des athlètes débutants peuvent prendre des mois ou plus. Le but du CrossFit est d'améliorer votre condition physique pour la vie; personne n'a jamais eu une forme olympique du jour au lendemain. Progressivement, si vous vous dépasser jour après jour, vous ferez la principale séance d'entraînement, le vrai « WOD » (workout of the day) du site, "comme recommandé".

Tous les trois ensemble: Maintenant que vous comprenez la mécanique, la cohérence, et l'intensité, voici comment tout cela s'assemble pour le CrossFit: alors que beaucoup pensent que la sécurité est la principale raison d'une bonne technique - il est certain que c'est le moyen le plus sûr de s'entraîner, nous n'insisterons jamais assez sur le fait qu'une bonne technique est la route la plus efficace et efficiente vers une remise en forme. Des mouvements propres vous permettront de lever plus lourd, d'effectuer plus de répétitions plus rapidement, ou les deux. Plus de travail en moins de temps signifie plus de puissance moyenne (force x distance / temps = puissance). Une puissance moyenne plus élevée signifie une intensité plus élevée. Une intensité plus élevée signifie de meilleurs résultats. Par conséquent, une technique parfaite est la voie royale vers le fitness.



Une brève explication du fitness

Fitness, plus au sens large, est la capacité à gérer les exigences de notre vie. Chacun de nous doit faire face à des demandes à la fois différentes et imprévisibles. Un pompier n'a aucune idée de l'ampleur de l'incendie vers lequel il se dirige, tout comme grand-mère n'a aucune idée du poids des sacs la prochaine fois qu'elle ira au magasin. Des préoccupations très différentes, pour certains, mais la capacité à traiter chaque demande les mêmes compétences de base. Glassman l'a dit pendant des années : "Les besoins de nos grands-parents et soldats diffèrent en intensité, pas en nature." Ces besoins sont les compétences fonctionnelles nécessaires pour faire progresser notre propre corps et d'autres objets dans l'espace à trois dimensions.

Les exercices utilisés au CrossFit sont ce nous avons identifié comme les moyens les plus efficaces pour construire des compétences fonctionnelles générales.

Faire des squats, lever des poids depuis le sol, lever des charges au dessus de la tête, faire des tractions, courir, sauter, jeter des poids, ce sont les mouvements de la vie, et fait avec intensité, ils nous préparer aux exigences de la vie.

Beaucoup de gens se demandent pourquoi les WOD (entraînements CrossFit je le rappelle) sont chronométrés. Il ya plusieurs raisons à cela, la plus importante étant l'intensité. Rappelez-vous que la puissance moyenne est un travail divisé par le temps. Le même travail en moins de temps est donc plus de puissant et plus intensif (sprinter vs marathonien). Vos premières séances d'entraînement devraient être faites à une intensité relativement faible. Il s'agit essentiellement pour vous d'apprendre à la fois la technique des mouvements et laisser votre corps s'acclimater à la charge de travail. Chaque fois que vous répétez une séance d'entraînement, vous pouvez comparer vos performances et voir si vous avez augmenté votre puissance (et donc votre intensité). Par exemple, si vous faites

exactement le même nombre de répétitions au même poids mais en moins de temps, vous avez augmenté votre intensité. Si vous avez augmenté les charges et maintenu le même temps (ou fini encore plus vite), votre intensité a augmenté. Ces comparaisons directes vous donnent une mesure quantifiable de l'amélioration de votre condition physique. Vous mesurez les changements dans votre capacité et prouvez scientifiquement que vous vous êtes en meilleure forme.

Le CrossFit a une définition complète et concise du Fitness qui est un peu bouchée : *le Fitness est augmentée la capacité de travail à travers le temps large, modal, et les domaines d'âge.*

Ce qui veut dire que vous retrouvez des capacités fonctionnelles dans tous les différents types de mouvements et dans différentes durées d'effort, tout au long de votre vie. Si vous augmentez cette capacité générale de travail, vous serez à la fois compétents sur des entraînements brefs et à la fois sur des entraînements plus long. La grande majorité des mouvements fonctionnels sont complexes et difficiles à maîtriser. Mais les avantages liés à la maîtrise de ces mouvements dépassent largement les inconvénients et les efforts nécessaires pour les apprendre. Il y a des avantages physique et neurologique associés uniquement à ces mouvements, les avantages se traduisent globalement dans les différents mouvements de la vie quotidienne.

Commençons par le Squat



"Il n'y a pas de meilleure façon pour commencer à apprendre des exercices fonctionnels que par l'apprentissage du squat." -Greg Glassman.
Avant de commencer une discussion sur le squat, vérifiez ces explications de base de la plupart de nos « mouvements essentiels ».

Clinique Squat par Greg Glassman, le 1 décembre 2002, pour un article excellent sur le pourquoi et comment effectuer le squat, avec des performances, les potentiels erreurs et leurs correctifs. <http://journal.crossfit.com/2002/12/squat-clinic-by-greg-glassman.tpl>

Anciens Séminaires - Le 4-15-05 Squat par Greg Glassman, 24 octobre 2008, pour une autre excellente description des principes fondamentaux du Squat en format vidéo à partir d'un début de séminaire CrossFit. <http://journal.crossfit.com/2008/10/early-seminars---the-squat-4-15-05.tpl>

Et *Air Squats*, la vidéo du mouvement. Vidéo - [[wmv](#)] [[mov](#)]

Comment est votre squat? Ressemble-t-il à des modèles de l'article et vidéos ci-dessus? Si non, il n'y a pas meilleure ordonnance pour votre remise en forme que

d'aller vers une exécution parfaite squat. Si votre squat est pas mal du tout (aller à fond alors!) et que vous avez travaillé pendant un certain temps, alors essayez-vous avec les *Squats Tabata*.

L'intervalle de Tabata, que nous devons à M. Izumi Tabata, est une méthode d'entraînement CrossFit utilisée régulièrement. Il s'agit de 20 secondes de travail suivies de 10 secondes de repos, et répétés huit fois. Pour les *Squats Tabata*, faites un maximum de air squat en 20 secondes, puis reposez-vous pendant 10 secondes, répétez ça huit fois. Votre score est le plus petit nombre de répétitions dans l'un des huit rounds. Comme point de repère approximatif, si votre score est de 12 ou plus, alors vous avez de bonnes compétences dans le squat et vous pouvez passer au niveau supérieur confortablement.

Si votre score le plus bas est de 11 ou moins, continuer à essayer d'atteindre un niveau de compétence et de capacité supérieur dans le squat, mouvement de base. Vous n'avez pas encore besoin de variante de mouvement, ou de mouvements plus complexes. Progresser dans le squat est le principal besoin pour votre remise en forme au début, et ça se reportera dans tous les domaines de votre remise en forme.

Pour de plus amples informations concernant le squat, regardez les ressources CrossFit suivantes (en anglais, mais ça peut pas faire de mal) :

- 1) *Descendre sur les orteils*. Dans ce court extrait, Nicole Carroll souligne cette faute très commune. Nicole explique comment rectifier l'erreur. [[wmv](#)] [[mov](#)]
- 2) *Pourquoi les talons?* Cette vidéo avec coach Glassman explique pourquoi nous devons être concentrés sur le maintien des talons au sol pendant le squat. [[wmv](#)] [[mov](#)]
- 3) *La thérapie du Squat*. Nicole et Coach (Glassman) enseigne un exercice correctif excellent, dénommé Squat Thérapie, utilisée pour améliorer les capacités dans le Squat. [[wmv](#)]
- 4) *Going Deep* par Rippetoe Mark, discussion détaillée, basée sur l'anatomie sur le comment et le pourquoi la hanche doit aller sous le niveau du genou en squat.
 . <http://journal.crossfit.com/2006/09/going-deep-by-mark-rippetoe-se.tpl>
- 5) *Vous ne connaissez pas le Squat sans une hanche active* par Mark Rippetoe, le 26 novembre 2008; Il s'agit d'un article sur le pourquoi vous avez besoin de pousser votre genoux vers l'extérieur au bas du squat, ainsi que le mouvement du bassin pendant le mouvement, et l'engagement du rachis lombaire inférieur. <http://journal.crossfit.com/2008/11/you-dont-know-squat-without-an-active-hip.tpl>
- 6) *LeCrossFit pour les enfants - Enseignement du Squat* par Jeff Martin, 6 octobre 2006; Il s'agit d'une courte vidéo qui parle à l'aide de différentes images pour aider les enfants à se représenter le mouvement comme les adultes. <http://journal.crossfit.com/2008/10/crossfit-kids---d'enseignement et de la squat.tpl->

La prochaine étape: Benchmarks des compétences de base

Pour ceux avec un score de 12 ou plus au Tabata Squats, voici une liste de «compétences de base ». Le but de ces points de repère est de vous donner une idée

des compétences dont vous avez besoin avant de planifier des séances régulières d'entraînement CrossFit.

Les mouvements ci-dessous sont une mesure générale pour savoir si vous avez ou non les compétences de base. La liste n'est pas parfaite, mais si vous constatez que vous ne pouvez pas effectuer l'un des mouvements listés ci-dessous, alors travailler sur ces lacunes est plus important que de faire régulièrement des séances d'entraînement CrossFit.

- 10 squats avec une barre vide au dessus de la tête
- 10 développés couchés avec une barre égale à 1 / 3 de votre poids
- 5 soulevés de terre à 1/2 de votre poids
- 5 pompes de genoux avec les mains sur le sol (les hommes) ou sur un banc (les femmes)
- 5 tractions sautées (si les tractions normales ne sont pas possibles)
- 10 jetés de médecine ball avec un objectif de 50cm au-dessus de votre portée (debout bras levés) avec une médecine ball de 4kg (hommes) ou 2 kg (femmes)
- 10 abdos avec les pieds ancrés

Si vous n'êtes pas sûr que vous puissiez tout faire, restez à l'écoute des futurs articles, car ils couvriront l'ensemble de ces mouvements, ainsi que bien d'autres encore. Vous ne les ferez pas tout de suite, mais avoir la notion de ces mouvements vous aidera à bien les exécuter le moment venu.

Vous pouvez trouver plus d'informations et des conseils sur la mise en pratique des séances sur crossfit.com, et sur notre site bien sur !

Enfin, un mot sur la nutrition

Oh, si seulement nous pouvions manger tout ce que nous voulions et obtenir d'excellents résultats. Mais la vérité est que, sans une alimentation équilibrée et modérée, vous serez loin de votre potentiel. En fait, la première question que les formateurs expérimentés demandent quand les gens ne voient pas de gains normaux avec le CrossFit est, "Qu'est-ce que tu manges?" Lorsque l'on parle de la nutrition, il faut penser carburant, pas régime. Ce que vous mangez vous permet de bien vous entraîner. De toutes les choses que vous entendez à propos de la nutrition, celui qui doit rester au premier plan de vos choix alimentaires est le fait que vous devez éliminer les niveaux élevés d'insuline chroniques en contrôlant la consommation de glucides en excès. Pensez aux trois catégories de macronutriments: glucides, protéines, et de la graisse (lipides), et leur équilibre pour chaque repas avec un ratio de 40-30-30 respectivement.

Voici deux vidéos complètes pour plus d'informations sur les bases de la nutrition :

- 1) *L'hyperinsulinisme et l'alimentation* par Wolf Robb, le 7 septembre 2008.

Il s'agit d'une introduction parfaite sur la nutrition et les effets des glucides élevés sur le corps donnée par l'expert en nutrition CrossFit. <http://journal.crossfit.com/2008/09/hyperinsulinism-and-diet.tpl>

2) *la nutrition: la bascule* par Nicole Carroll, Mars 01, 2008. Ce clip met en vedette le directeur de la formation et la superstar CrossFit Nicole qui vous expliqueront la nutrition et son importance pour votre condition physique.

<http://journal.crossfit.com/2008/03/nutrition-the-teetertotter-by.tpl>