
Formation CrossFit

Stage PEP'S - Josselin COUERBE

Année 2023



Le CrossFit, qu'est ce que c'est ?

Comprendre le CrossFit

Objectifs

Dès son origine, le CrossFit a pour objectif l'optimisation de la condition physique par le biais d'une approche globale et inclusive. Cette méthode permettrait de mieux préparer les sportifs à n'importe quelle éventualité physique.

Logique interne

Le CrossFit consiste à effectuer des mouvements fonctionnels, constamment variés, et à haute intensité (relative).

On utilise majoritairement des mouvements poly-articulaires puisqu'ils permettent le recrutement de l'ensemble du corps.

L'un des aspects importants dans cette méthode, c'est le transport de charges lourdes. Dans le milieu scolaire, il s'agira plutôt d'apprendre aux élèves à déplacer des charges modérées, avec une posture parfaite.

Fondements

Le CrossFit est un programme de conditionnement physique et de développement de la force des muscles de soutien (sangle abdominale).

Ce n'est pas un programme de conditionnement physique spécialisé, mais une tentative délibérée d'optimiser la compétence physique dans chacun des dix domaines de condition physique reconnus :

- Endurance cardiovasculaire et respiratoire
- Endurance musculaire
- Force
- Souplesse
- Puissance
- Vitesse
- Coordination
- Agilité
- Equilibre
- Précision

Cela permet d'améliorer la capacité d'un individu à réaliser toutes les tâches physiques. C'est pourquoi cette méthode regroupe de nombreuses disciplines.

Une approche efficace

Lorsque vous vous rendez dans une box affiliée de CrossFit, vous effectuerez un entraînement d'une heure. Cela peut paraître court mais ce temps suffit largement car ce qui prime, c'est l'**intensité**.

Dans le milieu scolaire, cela permet de s'adapter aux différentes contraintes qui peuvent s'exercer :

1. Le temps : Dans certains établissements, les créneaux d'EPS peuvent se révéler très courts (1h). Cette activité s'adapte parfaitement à ce genre de créneau et permet d'effectuer une séance complète et ludique.
2. L'aspect institutionnel : Dans le cas d'un cours d'une durée plus longue, le fait d'effectuer des entraînements courts et intenses permet de se concentrer sur d'autres aspects que le moteur. Cela permet par exemple de travailler les rôles sociaux, avec un athlète qui effectue le WOD et un élève observateur, effectuant à la fois la tâche de juge et celle de coach.
3. L'aspect inclusif : Le fait de travailler à haute intensité relative permet à chacun de gérer son effort comme il l'entend. Chacun peut donc s'y retrouver et chaque élève peut effectuer le même entraînement avec un intensité en adéquation avec ses capacités.

L'amélioration de chacune des aptitudes est importante, aussi bien pour les meilleurs athlètes du monde que pour des adultes ou pour nos élèves.

En quoi consiste la méthode CrossFit ?

La méthode CrossFit vise à établir des priorités en termes d'efforts et d'objectifs, comme suit :

- Alimentation : pose les fondements moléculaires de la condition physique et de la santé.
- Conditionnement métabolique : développe la capacité dans chacune des voies métaboliques.
- Gymnastique : établit la capacité fonctionnelle pour le contrôle du corps et l'amplitude des mouvements.
- Haltérophilie et lancer : développe la capacité à contrôler les objets externes et à produire de la puissance.
- Sport: applique la condition physique dans un esprit compétitif avec des mouvements plus aléatoires et la maîtrise des aptitudes.

L'haltérophilie olympique

Il y a deux mouvements d'haltérophilie olympique : l'épaulé jeté (clean & jerk) et l'arraché (snatch). La maîtrise de ces mouvements développe le squat, le soulevé de terre (deadlift), l'épaulé en puissance (power clean) et le jeté en fente (split jerk), tout en les intégrant à un seul mouvement d'une valeur inégalée en termes de force et de conditionnement.

En scolaire, pour des raisons matérielles ou pour des raisons sécuritaires, il n'est pas possible de vraiment travailler cette composante du CrossFit. Cependant, il peut être intéressant d'initier les élèves à cette activité avec des charges très légères (bâton en bois, PVC...). Cela permet de travailler à la fois la posture et la coordination des mouvements.

Il en va de même pour tous les autres mouvements composant l'haltérophilie olympique. L'apprentissage du soulevé de terre est par exemple primordial pour le travail postural des élèves : il est essentiel pour chaque personne de savoir placer son dos et d'être capable de soulever une charge en gardant une posture adéquate.

Au collège, j'ai pu travailler ce mouvement avec des médecin ball de 2 kgs. Seuls 4 élèves sur 28 étaient capables de soulever le ballon avec le dos droit. Il a fallu du temps et du travail pour que chacun parvienne à bien effectuer ce mouvement.

Attention, ne jamais autoriser un élève à mettre plus lourd si le placement de dos n'est pas parfait.

Gymnastique

La valeur extraordinaire de la gymnastique en tant que méthode d'entraînement repose sur le fait qu'elle utilise le poids du corps comme unique source de résistance. C'est la raison pour laquelle il est si important d'améliorer le rapport force-poids.

La gymnastique contribue au développement des tractions (pull-ups), des squats, des fentes (lunges), du saut, des pompes et de nombreux développés en appui renversé (presses to handstand).

Ces aptitudes sont incomparables en termes de bénéfice physique. Aussi importante que soit sa capacité à développer la force, la gymnastique est sans aucun doute l'approche ultime pour améliorer la coordination, l'équilibre, l'agilité, la précision et la souplesse. Grâce à l'utilisation de nombreux développés (presses), appuis renversés (handstands), et autres exercices au sol, l'entraînement du gymnaste améliore considérablement le sens kinesthésique.

Dans le milieu scolaire, elles sont relativement faciles à travailler puisque cela ne nécessite pas d'équipements importants.

Mouvements fonctionnels

Certains mouvements imitent les modèles de recrutement moteur utilisés dans la vie quotidienne. D'autres sont quelque peu caractéristiques de l'exercice physique. Le squat consiste à se relever d'une position assise ; le soulevé de terre (deadlift) permet de ramasser un objet au sol. Tous deux sont des mouvements fonctionnels.

L'extension et la flexion des jambes n'ont aucun équivalent naturel : ce sont des mouvements non fonctionnels. La majeure partie des mouvements isolés sont des mouvements non fonctionnels. En revanche, les mouvements composés ou polyarticulaires sont fonctionnels.

Les mouvements naturels impliquent généralement la mobilisation de plusieurs articulations pour chaque activité.

L'importance des mouvements fonctionnels est principalement de deux ordres.

- Premièrement, les mouvements fonctionnels sont sains du point de vue mécanique et donc sans risque.
- Deuxièmement, ce sont des mouvements qui provoquent une réponse neuro-endocrinienne élevée.

C'est la raison pour laquelle le mouvement fonctionnel est un des thèmes dominants du CrossFit.

Qu'est-ce que la condition physique ?

Première norme

Selon la méthode CrossFit, la condition physique d'un athlète est proportionnelle à notre compétence dans chacune des dix aptitudes physiques que l'on cherche à développer.

Si votre objectif est d'acquérir une compétence physique optimale, toutes les aptitudes physiques générales doivent être prises en considération :

1. Endurance cardiovasculaire / respiratoire : capacité des systèmes de l'organisme à accumuler, utiliser et fournir l'oxygène.
2. Endurance : capacité des systèmes de l'organisme à traiter, fournir, stocker et utiliser l'énergie.
3. Force : capacité d'un ou de plusieurs muscles à appliquer une force.
4. Souplesse : capacité à optimiser l'amplitude des mouvements d'une articulation donnée.
5. Puissance : capacité d'un ou de plusieurs muscles à appliquer une force maximale en un laps de temps minimal.
6. Vitesse : capacité à minimiser le cycle temporel d'un mouvement répété.

-
7. Coordination : capacité à combiner plusieurs modèles de mouvements distincts en un seul mouvement distinct.
 8. Agilité : capacité à minimiser le délai de transition d'un modèle de mouvement à un autre.
 9. Équilibre : capacité à contrôler le placement du centre de gravité du corps par rapport à sa base d'appui.
 10. Précision : capacité à contrôler le mouvement dans une direction donnée ou à une intensité donnée.

Deuxième norme

La deuxième norme de la condition physique selon la méthode CrossFit repose sur l'idée que la condition physique doit permettre d'exécuter correctement toutes les tâches possibles.

Lors de la création d'une séquence d'EPS, il faudra donc varier un maximum les mouvements et les formats d'entraînements, et ne pas hésiter à tester les élèves dans des situations incongrues.

Anecdote de compétition, et idée que vous pouvez ré-exploiter lors d'une séquence : la première épreuve testait notre condition physique dans une tâche de biathlon, avec des burpees en guise de pénalité.

Troisième norme

Trois voies métaboliques fournissent l'énergie nécessaire à l'action humaine.

Ces « moteurs métaboliques » sont connus sous le nom de voies phosphagène, glycolytique et oxydative :

- La voie phosphagène domine les activités à puissance maximale d'une durée inférieure à dix secondes.
- La voie glycolytique domine les activités à puissance modérée qui durent jusqu'à quelques minutes.
- La voie oxydative domine les activités à faible puissance, d'une durée supérieure à quelques minutes.

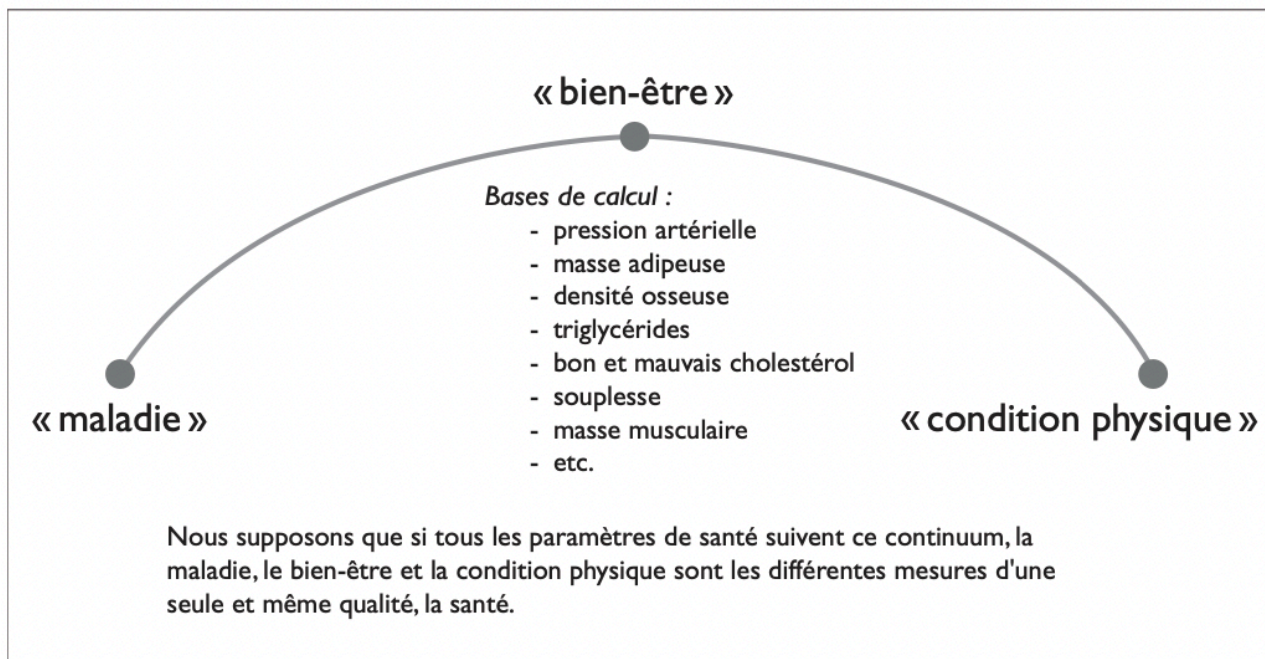
La condition physique totale, qui est celle promue et développée par le CrossFit, nécessite une compétence et un entraînement dans ces trois voies. L'équilibrage de leurs effets détermine largement les modalités et les raisons du conditionnement métabolique (aussi appelé « cardio ») privilégié par le CrossFit.

En favoriser une ou deux en excluant les autres et ne pas reconnaître l'impact d'un entraînement excessif dans la voie oxydative sont incontestablement les deux erreurs les plus courantes dans l'entraînement physique.

Maladie, bien-être et condition physique

Il est intéressant de rappeler l'importance du sport et de la condition physique pour la santé des élèves.

La méthode CrossFit propose un modèle intéressant, définissant un curseur entre l'état de maladie et la bonne condition physique.



Il serait cohérent de présenter ce schéma aux élèves afin de les faire réfléchir à leur état de santé et d'entrer dans l'apprentissage de la gestion de la vie physique.

Conditionnement métabolique ou « cardio »

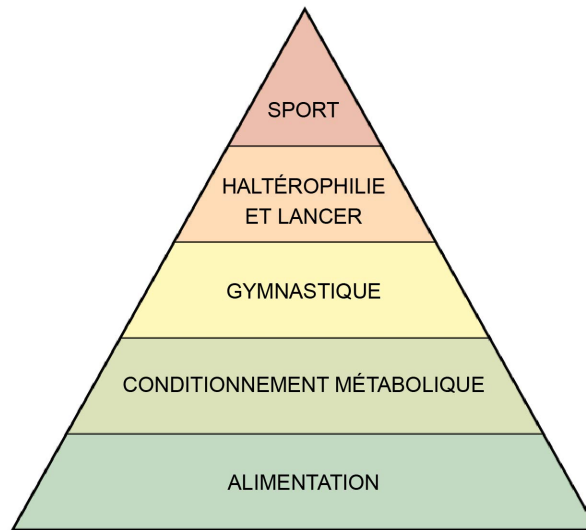
Avec la gymnastique, c'est ce que nous allons travailler majoritairement dans le milieu scolaire.

Il s'agira de programmer des WOD d'une durée relativement longue (15-20') ainsi que des entraînements fractionnés afin de développer au maximum les trois voies métaboliques.

La difficulté peut être de doser la récupération par rapport à l'intensité du WOD.

	Sprint	Moy. distance	Longue distance
Système d'énergie principal	Phosphagène	Glycolytique	Oxydatif
Durée du travail (en secondes)	10 à 30	30 à 120	120 à 300
Durée de récupération (en secondes)	30 à 90	60 à 240	120 à 300
Rapport charge-récupération	1/3	1/2	1/1
Répétitions de l'intervalle	25 à 30	10 à 20	3 à 5

La pyramide du développement



On peut voir une nouvelle fois que la gymnastique et le conditionnement métabolique sont à la base de cette pyramide. C'est ce que nous allons utiliser en priorité dans le cadre scolaire.

La nutrition, à la toute base de la pyramide, peut être intégrée aux apprentissages afin de développer les compétences des élèves concernant la gestion de leur vie physique.

=> EPI SVT-EPS pour travailler sur les effets de l'alimentation ?

=> Projet rame en cinquième ?

Il est important de rappeler aux élèves que l'amélioration de leur condition physique leur permettra de progresser dans l'ensemble des autres APSA pratiquées au cours de l'année.

La technique

« Apprenez la mécanique des mouvements fondamentaux; établissez de la constance en pratiquant ces mêmes mouvements et, seulement à ce moment, augmentez l'intensité des entraînements qui incorporent ces mouvements. Mécanique, puis constance, et par la suite intensité – c'est la clé d'une mise en œuvre efficace du programme CrossFit. » Coach Glassman, créateur de la méthode CrossFit.

Il est particulièrement important de prendre du temps avec les élèves pour qu'ils comprennent et apprennent la mécanique des mouvements. La deuxième partie de la séance, appelée « Skill » est dédiée à l'apprentissage technique.

La répétition de mouvements mal effectués mènera à la blessure.

Le rôle de l'élève observateur/juge est donc primordial puisqu'il vérifiera que son athlète respecte les standards des mouvements à effectuer.

=> Ne jamais lancer les élèves dans un WOD sans avoir rappeler les standards techniques au préalable.

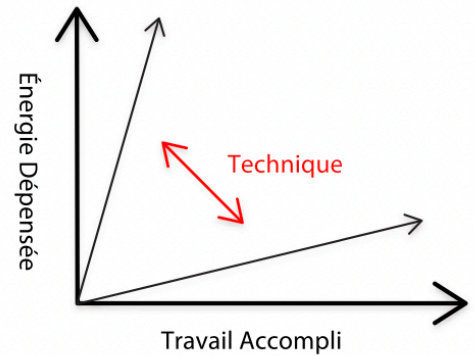
C'est également au cours de la partie « Skill » que l'enseignant pourra présenter aux élèves le « Scaling », c'est à dire l'adaptation des mouvements.

L'analyse d'un programme de conditionnement physique repose sur trois composantes significatives :

- La sécurité
- L'efficacité
- Le rendement.

Ces facteurs pointent dans la même direction et ne sont pas opposés l'un à l'autre.

La technique (qualité du mouvement) possède une place prépondérante dans ces composantes.



Dessin 1. La technique maximise le travail accompli par rapport à l'énergie dépensée.

Il faut bien expliquer aux élèves qu'on peut battre un camarade plus « fort » physiquement en ayant un meilleur niveau technique. C'est donc un élément à ne surtout pas négliger !

Attention, la technique a tendance à se dégrader avec la fatigue. Si la technique d'un élève devient incorrecte voire dangereuse pour lui, il faut lui imposer une adaptation ou du repos supplémentaire.

Nous sommes dans un cadre scolaire et non dans un cadre compétitif, il faut donc privilégier la qualité du mouvement à l'intensité dans un premier temps. L'élève pourra mettre davantage d'intensité lorsque sa qualité de mouvement sera correcte.

C'est pourquoi on parle de haute intensité relative : l'élève effectuera le WOD en fonction de ses capacités techniques ainsi que de ses capacités physiques et physiologiques.



« La technique, c'est tout. C'est au cœur de notre quantification. Vous ne pourrez pas développer de la puissance de façon significative sans technique. Peut être que vous dépenserez beaucoup d'énergie, mais vous ne verrez pas l'application productive de la force. Vous ne pourrez pas accomplir des tâches fonctionnelles de façon efficace avec un bon rendement. Vous ne serez pas sécuritaire non plus. » CrossFit level 1 training guide

Modèle théorique de programme

Nous n'allons pas entrer beaucoup dans le détail, car la programmation en CrossFit est un aspect particulièrement complexe. Je tenais juste à vous apporter une aperçu du modèle, afin de vous aider à construire des séances de manière cohérente entre elles.

3 jours d'entraînement, 1 jour de repos

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	C	G H	C G H	REPOS	G	H C	G H C	REPOS	H	C G	H C G	REPOS

5 jours d'entraînement, 2 jours de repos

Jour	1	2	3	4	5	6	7	
sem. 1	C	G H	C G H	C G	H	REPOS	REPOS	
sem. 2	G	H C	G H C	G H	C	REPOS	REPOS	
sem. 3	H	C G	H C G	H C	G	REPOS	REPOS	

Modes d'entraînement

- C** = conditionnement métabolique monostructurel ou activité « cardio »
- G** = gymnastique, exercice de poids corporel
- H** = haltérophilie, dynamophilie et mouvements d'haltérophilie olympique

Comme vous pouvez le constater, l'objectif est de respecter le fait de varier les entraînements tout en équilibrant la place des différentes disciplines.

Cela peut vous aider à construire vos séquences en EPS. En effet, si lors d'une séance vous avez beaucoup travaillé la gymnastique, avec de nombreux mouvements au poids de corps comme des squats, des fentes... vous savez que pour la séance suivante, il serait intéressant de programmer un mélange entre du conditionnement métabolique et un mouvement avec « charge ».

Attention, nous sommes en milieu scolaire et les charges resteront TOUJOURS légères afin que la technique reste parfaite, mais cela n'empêche pas de programmer de l'haltérophilie ! Elle permet un excellent travail de coordination et de synchronisation.

Si je reprends mon exemple, après une séance axée sur la gymnastique, vous pouvez programmer une séance haltérophilie / cardio avec un WOD tel que Nancy, qui comporte de la course à pied et des squats avec la barre au dessus de la tête.

Ci-dessous un tableau vous permettant de regrouper les exercices en fonction de leur discipline d'appartenance. Si vous faites le lien avec le modèle de programmation évoqué précédemment, vous pouvez aisément construire des séances de CrossFit adaptées au cadre de l'Education Physique et Sportive.

Gymnastique	Conditionnement métabolique	Haltérophilie
Squat aérien (air squat) Traction (pull-up) Pompe Dip Pompe en appui renversé (handstand push-up) Montée à la corde Traction sur anneaux (muscle-up) Développé en appui renversé (press to handstand) Extension du dos Relevé de buste (sit-up) Sauts Fentes (lunges)	Course Vélo Mouvement de rame Corde à sauter	Soulevé de terre (deadlift) Épaulé (clean) Développé (press) Arraché (snatch) Épaulé jeté (clean & jerk) Exercices avec ballon médical Balancement de kettlebell

Structure des WOD

Là encore, c'est un sujet particulièrement complexe. Puisque nos séquences sont constituées de 8 à 12 séances, il n'est pas forcément utile de rentrer dans le détail.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il faut essayer de respecter la variété des entraînements et des stimulus. Pour cela, vous pouvez vous baser sur le modèle théorique évoqué précédemment, tout en essayant de varier les formats de WOD (For Time, AMRAP, EMOM, Death by...).

Voici un tableau vous donnant des idées de structuration des WOD, en fonction du modèle théorique.

Jours	Jours à un élément (1, 5, 9)	Jours à deux éléments (2, 6, 10)	Jours à trois éléments (3, 7, 11)
Priorité	Priorité à l'élément	Priorité à la tâche	Priorité à la durée
Structure (structure des séries)	C : un effort G : une aptitude H : un soulevé	Couplet répété 3 à 5 fois contre la montre	Triplet répété pendant 20 minutes en rotation
(intensité)	C : longue distance, lent G : haute aptitude H : lourd	Deux éléments modérément à très difficiles	Trois éléments peu à modérément difficiles
Type de récupération	Récupération : facteur non contraignant	Gestion des intervalles activité/repos : facteur primordial	Intervalles activité/repos : facteur secondaire

En résumé :

- Les jours axés sur un seul élément : vous choisissez un effort, une aptitude gymnique ou un soulevé. Vous pouvez par exemple faire une interdisciplinarité avec l'athlétisme en effectuant des séries de sprints ou de courses de demi-fond.

Exemples de WOD :

1. 10 tours, chacun le plus rapidement possible

100m sprint

Repos 90 secondes

2. EMOM 10' : 200m course à pied

Repos 5'

EMOM 10' : 200m course à pied

3. Toutes les 2'30, pendant 30' : Course de 400m

- Les jours axés sur deux éléments : vous choisissez un élément de chaque discipline et vous les regroupez sous forme de Couplet, que vous répétez 3 à 5 fois.

Exemples de WOD :

4. « Fran » Le plus rapidement possible, 21-15-9 Thrusters / Tractions

5. « Diane » Le plus rapidement possible, 21-15-9 Soulevés de terre / HSPU

6. « Nancy » Le plus rapidement possible, 5 tours : 400m de course à pied, 15 OverHead Squats

- Les jours comprenant les trois éléments : AMRAP de 20 minutes sur un triplet (un exercice par discipline) Exemple : Plus de tours possible en 20' : 200m de course à pied / 15 Pompes / 10 Sauts sur boîte (Box Jumps)

Le modèle encourage le développement des aptitudes, génère des facteurs stressants uniques, mélange différents modes, incorpore des mouvements de qualité et mobilise les trois voies métaboliques.

Jours		
1	C	Courir 10 km
2	GH	(5 pompes en appui renversé/225 x 5 soulevés de terre + 9 kg (20 lbs)/série) x 5 contre la montre
3	CGH	Courir 400 m/10 tractions (pull-ups)/squats avec développé en haut du mouvement (thrusters) 50 % PC x 15 pendant 20 min. en rotation
4		REPOS
5	G	Entraînement à l'appui renversé pendant 45 minutes
6	HC	(développé couché [bench press] 75 % PC x 10/ramer 500 m) x 5 contre la montre
7	GHC	Fentes sur 30 m/développé avec barre au-dessus de la tête (push press) 50 % PC x 15/ramer 500 m pendant 20 min. en rotation
8		REPOS
9	H	Soulevé de terre (deadlift) 5-3-3-2-2-1-1-1 répétitions
10	CG	(Courir 200 m/saut sur boîte (box jump) 76 cm (30 po) x 10) x 5 contre la montre
11	HCG	Épaulé (clean) 50 % PC x 20/vélo 1600 m (1 mile)/15 pompes pendant 20 min. en rotation
12		REPOS

Pourquoi intégrer le Cross training dans nos programmations EPS

I) Pour le développement des ressources et des compétences motrices

Comme nous avons pu le voir dans les fondements de la discipline, le CrossFit permet de développer 10 types de qualité physique.

Nous verrons qu'au moment des skills, il est possible d'aller assez loin dans le développement de la coordination avec des mouvements complexes.

- Exemple en gymnastique avec les handstand push-ups ou la marche sur les mains
- Exemple de l'haltérophilie, qui demande énormément de coordination
- Les différents mouvements de la corde à sauter peuvent également être particulièrement intéressants : cross-overs, double unders, triple unders...

De plus, les mouvements utilisés en CrossFit ont l'avantage d'être inter-disciplinaires. Il est possible de ré-exploiter le travail effectué au cours d'une séquence de gymnastique ou même de demi-fond. On peut tout à fait imaginer un biathlon avec des mouvements de CrossFit en guise de pénalité.

=> Course à pied / Tir / Burpees pour les pénalités

II) Pour son lien direct avec la santé de l'organisme

Développement du système cardio-vasculaire : souvent appelé metabolic conditioning.

=> Le CrossFit permet aussi bien de développer les filières oxydatives que glycolitiques. En effet, en fonction de la durée du WOD, nous allons chercher des intensités cardiaques différentes. L'élève devra apprendre à gérer son effort en fonction du volume demandé.

Par exemple : un 21-15-9 comme Fran prendra environ 2' pour les meilleurs mondiaux. C'est un sprint, où on va chercher à aller le plus vite possible et ainsi monter à des intensités cardiaques très conséquentes. Un WOD plus long demandera davantage de gestion et d'écoute de ses sensations.

=> Il peut être intéressant de travailler avec une échelle de ressentie.

Au cours de l'apprentissage des mouvements, nous allons insister sur les différentes postures et sur les moyens de ne pas se blesser.

=> Le placement du dos s'apprend ! De nombreux élèves sont en difficultés lorsqu'on leur demande de soulever ou de déplacer une charge avec le dos droit. Cet apprentissage des postures sécuritaires est primordiale pour la vie future de nos élèves.

Attention, afin de préserver la santé des élèves, il est primordiale de veiller à ce que la technique ne se dégrade pas trop avec la fatigue.

=> Rôle du juge / observateur

III) Développement des compétences sociales

Le **rôle du juge** est primordial dans cette activité. Il veille à ce que l'athlète effectue correctement les mouvements, corrige, donne des conseils techniques, compte les répétitions, surveille le chronomètre, encourage...

=> C'est lui qui décide si la répétition est valide ou non. Le juge doit donc être rigoureux car cela peut avoir une grande incidence sur le résultat du WOD !

Il est possible d'effectuer certains WOD par équipe. Les élèves vont ainsi devoir **coopérer et communiquer** ensemble pour trouver le meilleur moyen de terminer l'épreuve le plus rapidement possible (ou d'effectuer un maximum de répétitions).

IV) Développement des compétences cognitives

Le fait de travailler à différentes intensités et avec des mouvements très différents va permettre aux élèves de prendre conscience de leurs capacités. Cette **connaissance de soi** est une compétence primordiale à développer chez les élèves.

=> Les élèves vont devoir être capable de prendre des informations pour adapter leur effort au cours du WOD.

=> Certains élèves vont être limités par leur cardio, d'autres par leur endurance musculaire... et d'autres par leur mobilité !

La **gestion de l'effort** est donc également un élément primordial à travailler en CrossFit.

=> Nous n'allons pas adopter le même rythme en fonction du volume de répétitions ou de la durée du WOD. Les élèves vont devoir être capables de s'adapter au WOD.

Le CrossFit n'avait pas de vocation compétitive à la base (c'est avant tout une méthode de préparation physique). Le plus important c'est le « You against you », la compétition avec soi-même. Je déconseille vivement de mettre les élèves en opposition lors de cette activité. Ils doivent chercher à se dépasser et à réaliser la meilleure performance possible, sans chercher à se comparer aux autres. Au contraire, il faut encourager les athlètes les plus rapides à soutenir les athlètes qui terminent leur WOD. Il faut essayer de créer une dynamique de groupe, où chacun donne son maximum.

=> Tout cela va permettre de développer le **goût de l'effort** chez les élèves.

V) Développement des compétences culturelles

La popularité du milieu du fitness est extrêmement grandissante, notamment sur les réseaux sociaux. Les élèves regardent de plus en plus d'influenceurs, de Youtubers... qui pratiquent ce genre d'activité.

=> Quel élève ne connaît pas Tibo Inshape ?!

D'ailleurs, il peut être intéressant de parler de ce que les élèves peuvent voir sur les réseaux et de les mettre en garde sur certaines dérives (dopage, TCA...).

Les gens sont de plus en plus amenés à franchir la porte d'une salle de musculation ou de CrossFit au cours de leur vie. Le fait de déjà connaître les postures sécuritaires, de posséder des connaissances sur l'anatomie ... peuvent leur faire gagner du temps et surtout les amener à progresser sans se blesser.

L'entretien de soi : la santé au coeur de la discipline

- Lien avec la nutrition : apprendre à bien manger et que manger. Cela peut être un apport extrêmement intéressant pour les élèves, en particulier avec des plus âgés. On peut parler des différents régimes (paléo, zone, cétogène...) et essayer d'apporter les bases de la nutrition aux élèves.
- L'anatomie humaine : différentes articulations et muscles du corps humain. Comment prendre soin de son corps et **bouger au quotidien sans douleur**.

Tous les ans, les championnats du monde de CrossFit réunissent les meilleurs athlètes du monde entier. Afin de montrer aux élèves à quoi ressemble la discipline au plus haut niveau, il peut être intéressant de leur montrer des vidéos de cet événement incroyable.

La première phase de qualification, les **Open**, est ouverte à tous, alors pourquoi pas à nos élèves ?! Certains WOD sont tout à fait accessibles et il existe des versions adaptées.

V) Pour l'adaptabilité de la discipline

Une activité adaptée à tous et à toutes !

C'est LE point important de cette discipline. **Chaque mouvement peut être adapté ou modifier au besoin**. Le volume des répétitions peut également être modifié en fonction des capacités de l'athlète.

=> Notion de RX / Scale

Full range of motion : En CrossFit, nous allons amener les athlètes à bouger dans une amplitude complète. Là encore, en fonction des capacités de l'athlète, il est possible d'adapter cette amplitude.

=> Exemple sur un squat : on peut demander à l'athlète de descendre jusqu'à toucher un ballon ou un banc, sans forcément « casser » la parallèle.

VI) Dans quel champ d'apprentissage ?

Au collège, je pense que cette activité doit être classée en CA1. Elle se rapproche de très près du demi-fond.

=> Si nous regardons le BO de 1/2 fond, on peut retrouver les mêmes notions de gestion de l'effort, d'échauffement, aide et d'encouragement des camarades... bref ce plus ou moins les mêmes attendues !

Au lycée, il sera sans doute possible d'utiliser cette activité dans le cadre du CA5.

Le déroulement d'une séance

Les différentes parties d'une séance de Cross Training :

I) La mobilité

Au début du CrossFit, chaque séance débutait par cinq minutes de mobilité, plutôt passive. L'objectif était de s'étirer afin de préparer les articulations aux amplitudes demandées par les différents mouvements.

=> Certains élèves, malgré leur jeunesse, auront des difficultés à descendre dans une position de squat profond, et ce n'est pas normal !

Il peut être intéressant de commencer la séance par de la mobilité afin de poser le cadre du cours et d'obtenir l'attention des élèves. On peut profiter de ce temps pour présenter la séance ou pour discuter de la séance précédente.

Nous n'avons malheureusement pas toujours le temps de faire de la mobilité au début de la séance, et ce n'est pas grave ! Le fait de commencer par de la mobilité a pratiquement disparu dans les différentes programmations des boxs de CrossFit, au profit d'étirements plus actifs intégrés à l'échauffement général.

Je commence certaines de mes séances par de la mobilité. Cela me permet aussi de voir le niveau de souplesse de mes élèves. Mais la plupart du temps, je préfère garder du temps pour les autres parties de la séance.

II) L'échauffement (warm-up)

C'est une partie particulièrement importante, qui permet de préparer le corps aux efforts qui vont suivre. Votre échauffement doit donc :

- Permettre une augmentation du rythme cardio-respiratoire
- Permettre une élévation de la température corporelle : à la fin de l'échauffement, vos élèves doivent transpirer !
- Être adaptés aux mouvements abordés dans la suite de la séance : si j'ai choisi de travailler un mouvement avec charge comme le soulevé de terre, je vais dès l'échauffement préparer les élèves au fait de garder le dos droit et veiller à solliciter les lombaires et l'ensemble de la chaîne postérieure.

Je conseille également, dans la mesure du possible, d'insérer des mouvements de gainage

Différents exemples d'échauffement :

- Le tabata ! Simple à utiliser et à mettre en place, il peut être très confortable de commencer la séance par un tabata. Vous pouvez utiliser un timer ou les musiques disponibles sur Youtube ou sur les plateformes comme Deezer ou Spotify.

Exemple de Tabata très intéressant que j'aime utiliser :

- 1) Jumping Jacks
- 2) Gainage à un bras, main droite au sol
- 3) Fentes avants ou arrières alternées
- 4) Gainage latéral sur le coude droit
- 5) Superman
- 6) Hollow body ou Hollow rocks
- 7) Good mornings
- 8) Sprawls

Je recommence ensuite en faisant les mouvements unilatéraux du côté gauche.
Il est très facile de faire évoluer ce Tabata et de l'adapter au niveau des élèves.

- Différents jeux d'échauffement : Burpees fight, cone-game...
- Quelques autres exemples :

- 2 Rounds
 - 1' Jumping jacks
 - 10 Good mornings
 - 10 Russian baby makers
 - 10 Scap Push-ups
 - 10 Straight leg Sit-Ups
 - 10 Cossack squats
 - 30s Stretch
- 2 Rounds
 - 1' Jumping Jacks
 - 30s Deep squat
 - 30s Arch Hold
 - 30s Hollow hold/rocks
 - 20 Lateral lunges
 - 10 Good mornings
- 2-3 Rounds
 - 45s Jumping Jacks
 - 15s Star Plank /side
 - 12 Alternating Cossack Lunges (6/leg)
 - 10 Push-Ups with alternating shoulder taps
- 3 Rounds
 - 15 Jumping Jacks
 - 30s Deep Squat
 - 12 Skier Jacks
 - 30s Plank hold

-
- 9 Sprawls
 - 30s Superman
 - Rest 30s/1'

Dans tous les cas, je recommande la structure suivante :

- Au moins un mouvement de cardio : course à pied, corde à sauter, jumping jacks, skier jacks...
 - Une composante de gainage : hollow, arch (superman), gainage de face, gainage latéral...
 - Mouvements préparatoires à la suite de la séance
- => Par exemple, si je vais avoir des mouvements de poussées comme des pompes, je peux mettre des pompes scapulaires à l'échauffement. Si j'ai beaucoup de squats et que j'ai besoin d'ouverture de hanche, les fentes latérales sont un excellent mouvement !

Intégrer les différentes marches (ours, crabe, canard, autruche...) peut également être extrêmement intéressant !

Par exemple :

3 rounds :

- 200m de course à pied
- 10m bear walk
- 10m crab walk
- 10m duck walk

Dans tous les cas, n'ayez pas peur de faire un gros échauffement ! La partie skill, plus calme, permettra aux élèves de récupérer.

III) Le Skill

Cette partie permet d'apprendre ou de perfectionner un mouvement. L'objectif ici va être de prendre le temps de décomposer le mouvement et d'aborder les différents standards.

Exemple de skill simple sur le squat, que j'utilise lors de ma première séance.

=> Je demande aux élèves de se mettre en cercle autour de moi. Lorsque je dis « down », ils doivent descendre en bas du squat, et lorsque je dis « up » ils doivent remonter. Je passe d'élève à élève pour réguler les différentes postures et corriger les erreurs techniques. Avant cela, j'ai rappelé les critères techniques de base et les standards du mouvement.

Critères techniques pour le squat :

- Pieds largeur des épaules
- Pieds constamment en contact avec le sol : je ne décolle pas les talons
- Dos droit
- Les genoux restent dans l'axe des orteils : attention aux genoux qui rentrent !

Standards pour le squat :

- Casser la parallèle
- Extension complète en haut du mouvement

=> Le skill permet donc également de former les élèves au rôle de Juge.

On profitera également du skill pour adapter les mouvements en fonction des capacités des élèves.

IV) Le Workout of the Day (WOD)

C'est la partie la plus intense de la séance, où l'on cherche le dépassement et la performance.

Attention, les élèves veulent souvent aller le plus vite possible, en occultant les différents critères techniques et les standards des mouvements. Il est important de sensibiliser les élèves au respect de ces éléments.

=> Le juge sera là pour veiller à la bonne exécution des mouvements et au respect des standards.

Il existe énormément de formats de WOD. Nous les détaillerons dans une partie suivante.

V) Cool-down ou after party

En fonction de la séance que vous venez de faire, du temps qu'il vous reste et de l'état des élèves, vous pouvez choisir d'effectuer un cool-down ou un after-party.

Cool down : retour au calme

- On peut effectuer des étirements légers
- Si vous possédez le matériel nécessaire, nous aimons utiliser les auto-massages à la fin de nos séances
- Récupération active sous forme de marche ou de course à allure très réduite

After party :

Vos élèves n'en ont pas eu assez ? Pourquoi pas un petit finisher ...

- Finir la séance avec un travail de la sangle abdominale (gainage, mouvements d'abdominaux...)
- Challenge en musique : Roxanne, Bring saly up...
- WOD sprint, court et intense
=> 50 burpees for time, but every 30s do 5 squats.

Description technique des mouvements de base

I) Le squat

Le squat est indispensable à notre bien-être. Le squat peut à la fois améliorer considérablement vos qualités athlétiques et garder vos hanches, votre dos et vos genoux en bonne santé et fonctionnels jusqu'à un âge avancé.

C'est un mouvement naturel, vital, fonctionnel, faisant partie intégrante de votre vie.

Il existe beaucoup d'autres variantes du squat. Dans le milieu scolaire, nous allons nous concentrer sur le « air squat ». Lorsque ce mouvement sera parfaitement maîtrisé, il sera possible d'ajouter une charge et de travailler par exemple en « goblet squat ».

Du point de vue athlétique, le squat est l'exercice par excellence pour l'extension des hanches, qui est la base de tous les mouvements humains sains. Une extension des hanches puissante et contrôlée est nécessaire et presque suffisante pour atteindre les capacités des sportifs de haut niveau.

« Nécessaire » car, sans une puissante extension des hanches, vous ne pourrez jamais vous approcher de votre potentiel.

« Suffisante », parce que toute personne ayant une capacité d'ouverture explosive des hanches peut également courir, sauter, lancer et frapper avec une force impressionnante.

Comment effectuer un squat

Voici quelques conseils utiles pour réaliser un squat de manière correcte. La plupart encourage des comportements identiques.

1. Commencez les pieds écartés de la largeur des épaules, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur.
2. Gardez la tête levée et le regard légèrement plus haut que l'horizon.
3. Ne regardez pas du tout vers le bas ; vous devez voir le sol uniquement en vision périphérique.
4. Accentuez la cambrure naturelle de votre dos, puis serrez les abdominaux pour l'atténuer.
5. Maintenez la ceinture abdominale contractée.
6. Poussez les fesses vers l'arrière en descendant.
7. Vos genoux doivent rester dans l'axe des pieds.
8. Ne laissez pas vos genoux glisser vers la face interne des pieds.
9. Gardez autant de pression que possible sur vos talons.
10. Ne vous mettez pas sur la pointe des pieds.
11. Retardez aussi longtemps que possible le mouvement des genoux vers l'avant.
12. Levez les bras vers l'avant et vers le haut au fur et à mesure que vous descendez.
13. Gardez le buste allongé.
14. Étendez les mains aussi loin que possible du fessier.
15. Vue de profil, l'oreille n'avance pas vers l'avant au cours du squat, elle descend à la verticale.
16. Ne vous laissez pas tomber pendant le squat, aidez-vous des muscles fléchisseurs de la hanche lors de la descente.
17. Ne laissez pas la courbe lombaire s'affaisser quand vous êtes en position basse.
18. Arrêtez-vous quand le pli de la hanche est sous le genou ; la cuisse doit dépasser la parallèle.
19. Contractez vos fessiers et vos ischio-jambiers et remontez sans pencher vers l'avant et sans déplacement de poids.
20. Remontez en suivant la même trajectoire que pour la descente.
21. Utilisez autant de muscles que possible ; tout le corps doit être impliqué dans le mouvement.
22. Sur la remontée, sans bouger les pieds, exercez une pression sur la face externe de vos pieds comme si vous tentiez de séparer le sol en deux.
23. Au plus haut de votre mouvement, grandissez-vous le plus possible.

Critères techniques à donner aux élèves :

- Pieds largeur des épaules
- Garder constamment les talons au sol
- Envoyer les fesses en arrière et garder constamment les genoux dans l'axe des orteils
- Dos droit

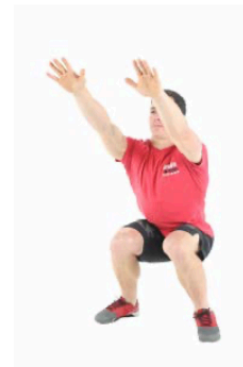
Standards :

- Dépasser la parallèle
- Extension complète à la fin du mouvement

Erreurs fréquentes ou anatomie d'un mauvais squat



Ne pas dépasser la parallèle



Ramener les genoux vers l'intérieur



Baisser la tête



Perdre l'extension lombaire (arrondir le dos : probablement l'erreur la plus grave)



Laisser tomber les épaules



Décoller les talons du sol



Ne pas terminer le squat, extension des hanches incomplète

II) Le soulevé de terre

C'est un mouvement primordial à apprendre aux élèves. Il permet d'apprendre à placer son dos et d'améliorer la posture des pratiquants.

Il sollicite un nombre très important de muscles et constitue le moyen le plus efficace pour soulever des charges à partir du sol.

La peur d'effectuer des soulevés de terre (deadlifts) est répandue mais, tout comme la peur du squat, elle est sans fondement. Aucun exercice ne vous protégera mieux des blessures potentielles dans le sport comme dans la vie ou des ravages du temps que le soulevé de terre (deadlift).

Si ce mouvement est le plus souvent effectué avec une barre, ce ne sera pas le cas dans le milieu scolaire. Il est tout à fait possible d'effectuer le même mouvement avec un médecin ball, un kettlebell ou même des haltères. On peut aussi apprendre ce mouvement avec un simple bâton.

Soulevé de terre (deadlift)

- Regarder droit devant
- Maintenir le dos cambré
- Les bras ne tirent pas, ils servent simplement de sangles
- La barre glisse le long des jambes
- Pousser avec les talons

Le soulevé de terre (deadlift), tout comme le squat, est un mouvement fonctionnel essentiel qui favorise la libération hormonale. Il constitue un entraînement des muscles de soutien (core) incomparable.



III) Burpees

Mouvement de cardio par excellence ! Il est particulièrement efficace de part le nombre important de muscles qu'il sollicite.

Il en existe de nombreuses variantes : sprawl, au dessus d'une barre, d'un KB, d'une box, d'un partenaire... en facing, en latéral...

Standards :

- Poitrine au sol
- Les deux pieds descendent en même temps et remontent en même temps (pas de step)
- Extension complète
- Saut (les pieds doivent décoller légèrement du sol)
- Les coudes dépassent la hauteur des épaules

C'est un mouvement **facilement adaptable**. On peut par exemple retirer la pompe et/ou le saut. On peut autoriser pour certains élèves le fait de remonter les pieds en deux temps...

IV) Hollow / Arch

Cela constitue la base d'énormément de mouvements en CrossFit. Si possible, ils doivent être travaillés à chaque séance !

Le Hollow Body est une posture qui se caractérise par un raccourcissement de la partie antérieure du torse (les abdos sont contractés) et une inclinaison pelvienne postérieure.

Si vous êtes dans une position de hollow hold sur le sol, cela signifie que seules vos fesses et le bas du dos touchent le sol. Vos omoplates et vos jambes étendues devraient être en suspension, vos talons devraient planer à quelques centimètres du sol et vos bras devraient être tendus au-dessus de votre tête, contre vos oreilles.

V) Les press

Mécanique

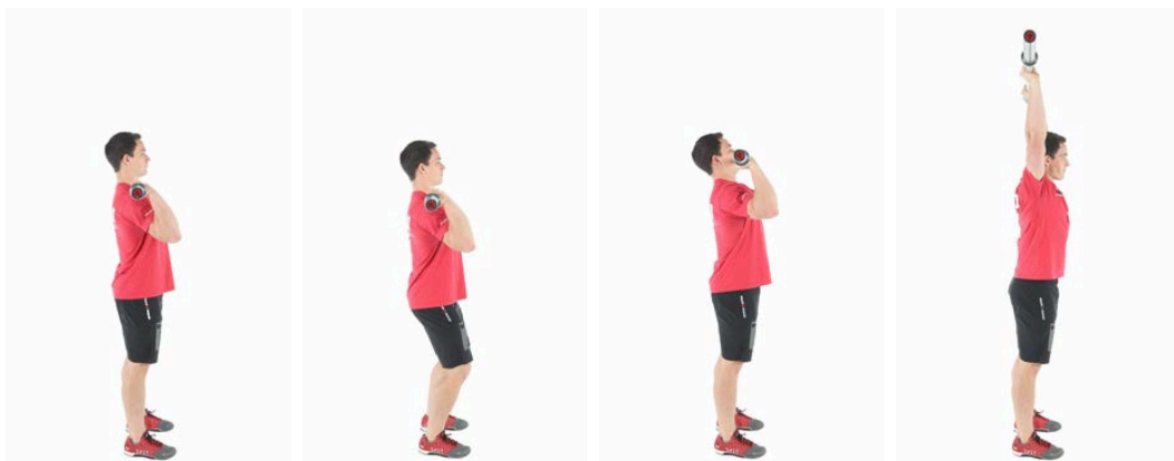
Développé debout (shoulder press)

- Positionnement : Soulever la barre et l'épauler en position de support. La barre repose sur les épaules et la prise est légèrement plus large que la largeur des épaules. Les coudes sont situés en dessous et devant la barre. La distance entre les pieds est égale à la largeur des hanches. La tête est légèrement inclinée vers l'arrière pour permettre de faire passer la barre.
- Développé : Poussez la barre vers le haut pour l'amener directement au-dessus de la tête.



Développé avec barre au-dessus de la tête (push press)

- Positionnement : Identique au développé debout (shoulder press).
- Dip : Commencer la descente (dip) en pliant les hanches et les genoux tout en gardant le torse droit. La profondeur de la descente sera située entre un $\frac{1}{2}$ et un $\frac{1}{4}$ de squat.
- Impulsion : Sans pause à la fin de la descente, les hanches et les jambes sont tendues avec force.
- Développé : Tandis que les hanches et les jambes complètent leur extension, les épaules et les bras poussent la barre au-dessus de la tête jusqu'à ce que les bras soient entièrement tendus.



Quoi qu'il arrive, la description des mouvements est disponible sur la chaîne Youtube de CrossFit !

Les différents formats d'entraînement

I) For Time

Priorité à la tâche : l'objectif est de terminer une tâche demandée le plus rapidement possible.

Il en existe des centaines. Le plus simple étant de faire des doublets ou des triplets. Attention à bien choisir le volume pour avoir le temps de travail souhaité.

II) AMRAP (As Many Reps As Possible)

Priorité au temps : l'objectif est de réaliser un maximum de répétitions ou de tours en un temps donné.

En fonction de l'intensité que vous souhaitez, vous pouvez combiner plusieurs AMRAPs courts avec un temps de récupération entre chaque effort, ou faire un WOD long pour pousser les élèves à bien gérer leur effort.

III) EMOM (Every Minute On the Minute)

Un mouvement par minute, sur la minute. Si je termine au bout de 40s, je me repose pendant 20s. Très pratique lorsque l'on manque de matériel. Cela permet de tourner d'atelier en atelier (sous forme de circuit) et ainsi de partager les espaces ou les équipements.

En fonction de l'intensité choisie, on peut y intégrer de la récupération.

IV) Formats spéciaux

Air force : Au début de chaque minute, un mouvement se répète. Le reste du temps il faut effectuer un certain nombre de mouvements le plus rapidement possible.

Exemples :

100 DB Snatch for time. Every 20s, 3 burpees

Ou

5 km de course à pied. Every 3', 5 burpees + 10 air squats

WOD des Open : Les élèves peuvent eux aussi participer à la première phase de qualification des championnats du monde. Certains sont accessibles et faisables sans trop

de matériel. Vous pouvez télécharger la fiche du WOD avec les standards, la fiche du juge etc.

Death by : On ajoute une répétition chaque minute, jusqu'à ce qu'on ne puisse plus effectuer le nombre de mouvements demandé.

WOD de Noël : une tradition là encore en Crossfit ! C'est un WOD qui forme un sapin une fois écrit au tableau. Hyper intéressant et toujours fun !

12 rounds for time, starting with 1 and adding an exercise each round:

1 wall walk

2 candlesticks

3 burpees

4 push-ups

5 walking lunges

6 air squats

7 sit-ups

8 jumping squats

9 jumping lunges

10 broad jumps

11 handstand push-ups

12 pistols

Perform the workout like the "12 Days of Christmas" song. In round 1, perform 1 wall walk. In round 2 perform 2 candlesticks and then 1 wall walk. In round 3, perform 3 burpees, then 2 candlesticks, then 1 wall walk. Continue adding a new exercise each round.

Applications et sites

I) CrossFit.com !

Chaque jour un WOD est publié sur le site. Cela peut vous donner des idées intéressantes pour des metcons, des finishers...

Attention, il faut parfois beaucoup de matériel. Certains WOD seront facilement adaptables, d'autres non.

II) SmartWOD Timer

Sans doute l'application que j'utilise le plus.

Chronomètre gratuit et facile à utiliser. Il contient les différents formats de WOD et vous pouvez même paramétrer plusieurs WOD à la suite. Un must have !

III) SmartWOD

Générateur de WOD qui s'adapte à votre matériel ! Très pratique lorsque vous êtes à court d'idée ou que vous ne trouvez rien qui vous plait sur les autres sites.

IV) GoWOD

Application malheureusement payante. Très intéressante pour la mobilité.
=> Alternative avec les chaînes Youtube de Jack's Team ou de Jessica Vetter

V) Sweat Deck

Application jeu de carte assez fun pour varier un petit peu. Vous pouvez choisir vos mouvements, le nombre de répétitions... et la tablette fait le reste.

VI) Instagram

Si vous avez Instagram, vous pouvez de nombreuses pages donnant des WOD quotidiennement :

- theboxprogramming
- iconclubworkouts
- onlinewod
- crossfittraining : l'avantage de celui-ci, c'est que si vous parvenez à trouver un WOD correspondant à vos conditions matérielles, vous avez l'échauffement, le skill, la description des mouvements... et même le cool-down et les massages.
- sportsciencetherapists : des Nantais passionnés qui donnent du contenu très intéressant. Il y a quelques idées de WOD intéressants ainsi que des études, des analyses...

Sources

Livret du CrossFit level 1, disponible sur [crossfit.com](https://www.crossfit.com)