
Musculation fonctionnelle

Stage PEP'S - Josselin COUERBE

Année 2023



La musculation fonctionnelle, qu'est ce que c'est ?

L'entraînement fonctionnel est une approche qui met l'accent sur l'amélioration des mouvements fonctionnels utilisés dans la vie quotidienne, les sports et les activités professionnelles. Il vise à renforcer les muscles, à améliorer l'équilibre, la coordination, la flexibilité et la stabilité, tout en réduisant le risque de blessures.

On cherche, comme en CrossFit, à développer l'ensemble des qualités physiques.

Entraînement fonctionnel vs Entraînement analytique ?

La musculation « classique » s'appuie sur une forme analytique, où l'on va chercher à choisir les mouvements en fonction du muscle à développer (on parle d'isolation).

L'entraînement fonctionnel quant à lui se fonde sur la lecture des mouvements que le corps humain peut produire. Il ne s'attache pas à renforcer un muscle ou un groupe musculaire de façon isolée mais il a pour objectif principal d'améliorer le mouvement global et le fonctionnement du corps en général.

=> Plutôt que d'utiliser des machines et donc des mouvements d'isolation, on va utiliser des charges libres et le poids du corps afin d'effectuer un entraînement combiné.

Les mouvements du corps dans l'entraînement fonctionnel sont donc beaucoup plus naturels car plus proches de ceux que l'on pratique dans la vie courante. Les mouvements sont globaux et impliquent une ou plusieurs chaînes musculaires.

Dans l'entraînement fonctionnel, on aime également utiliser du matériel proprioceptif comme des anneaux (ou TRX), des sliders, des Swiss ball, des élastiques... car cela permet de solliciter les muscles profonds, trop délaissés dans la musculation « classique ».

=> Le core-training (renforcement global du tronc) est ainsi l'une des composantes primordiales de l'entraînement fonctionnel. Chaque séance de musculation fonctionnelle doit intégrer du travail de gainage et de renforcement de la sangle abdominale.

En musculation traditionnelle on utilise majoritairement du travail en concentrique alors qu'en musculation fonctionnelle, on va chercher à intégrer du travail excentrique et plyométrique.

Le concept d'entraînement fonctionnel

Paul Check, l'un des leaders mondiaux dans ce domaine, décrit l'entraînement fonctionnel de la manière suivante : « train the mouvement, not the muscle ».

L'isolation musculaire de l'entraînement analytique classique n'a de nécessité qu'en cas clinique, récupération de blessure ou d'immobilisation, et esthétique.

Les mouvements de l'entraînement fonctionnel, quant à eux, servent à augmenter le potentiel d'un corps sain. Les mouvements produits par un corps sain sont les suivants : pousser, tirer, se baisser, enjamber, auxquels on peut ajouter, lancer, rattraper, que l'on peut combiner aux précédents cités.

Ensuite, tout réside le choix du niveau de l'exercice, de l'intensité et du choix fonctionnel.

Quels sont les bénéfices de l'entraînement fonctionnel ?

Nous en avons déjà parlé ici plus haut des nombreux bénéfices de l'entraînement fonctionnel, mais en voici encore quelques-uns :

Le corps devient plus harmonieux : l'entraînement fonctionnel permet à chaque groupe musculaire de se renforcer suivant ses besoins réels.

Un bien-être au quotidien : grâce à l'entraînement fonctionnel, le corps peut pratiquer les activités qui lui semblaient impossibles avant, et qui le seraient restées par le travail analytique.

Quand avons-nous besoin de pousser à l'horizontale une charge de 100 kilos bien calés dans un fauteuil? Jamais !!! Pourtant certaines machines semblent y préparer. En revanche, quand devons-nous soulever du soulever une pile de livres en enjambant un tas de documents et pivoter le corps pour le déposer sur une table ? Si ce périlleux exercice a été difficile, voire douloureux, revoyez votre entraînement avec un (vrai) professionnel, car aucune machine ne peut vous préparer à cela.

Une inertie de l'activité physique : si le corps est plus fonctionnel, cela lui permet de faire plus de mouvements aujourd'hui et demain et au quotidien. Autrement dit, le corps a appris à s'entraîner avec la vie quotidienne.

Le temps passé à l'entraînement ne se perd plus dans la nature une fois quittée la salle de sport comme c'est inéluctablement le cas avec l'entraînement analytique. L'apprentissage est certes plus long au départ mais beaucoup plus efficace à moyen terme et beaucoup plus durable aussi.

Un corps plus fort : l'entraînement analytique isole chaque muscle. Mais ne sommes-nous pas plus fort à plusieurs que tout seuls ? Pour le corps, c'est la même chose : la coordination entre les muscles est travaillée au cours du mouvement et permet de développer une force globale bien supérieure à l'isolation.

Une protection du corps accrue : Le corps se compose en « deux étages ». Une structure profonde qui sert à soutenir le corps dans ses postures et une structure superficielle qui sert à produire un mouvement.

Plus le corps est assis, allongé, adossé, moins la structure de maintien travaille, donc elle se fragilise. L'entraînement fonctionnel se fait debout ou sur une base instable (swissball, bosu...), ou dans le mouvement global du corps, ce qui oblige la structure interne à se renforcer en même temps que la structure superficielle apparente.

Pourquoi intégrer la musculation fonctionnelle dans nos programmations EPS

I) Pour le développement des ressources et des compétences motrices

Là encore, nous allons essayer de développer l'ensemble des qualités physiques de nos élèves.

Les mouvements utilisés en musculation fonctionnelle permettront aux élèves de progresser dans les autres disciplines.

On peut d'ailleurs constater dans le milieu fédéral que la place de la préparation physique grandit d'années en années.

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

Le fait de travailler à partir de mouvements fonctionnels va permettre une amélioration de la vie quotidienne et de la vie future. On va chercher à développer le système musculo-squelettique et renforcer l'ensemble du corps.

Le fait de renforcer le corps tout en développant le système cardio-vasculaire en fait une activité extrêmement riche et intéressante.

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.

III) Développement des compétences cognitives

Le fait de manipuler des charges externes et de se concentrer sur le ressenti va permettre aux élèves de mieux connaître leurs capacités. Cette **connaissance de soi** est une compétence primordiale à développer chez les élèves.

Le fait de définir un objectif personnel et d'essayer d'augmenter ses charges va permettre de développer le **goût de l'effort** chez les élèves.

IV) 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**.

V) Pour l'adaptabilité de la discipline

Là encore, c'est une activité adaptée à tous et à toutes !

Chaque mouvement peut être adapté ou modifier au besoin. Le volume des répétitions, la charge, l'amplitude ... peuvent être modifiés en fonction des capacités de l'athlète.

VI) Dans quel champ d'apprentissage ?

Au collège, je pense que c'est assez compliqué de demander aux élèves de créer leurs propres séances etc. Il vaut mieux rester sur du Cross training, les guider, et rester dans le cadre du CA1. On peut cependant intégrer de la musculation fonctionnelle dans le cadre des séances de CrossFit.

Au lycée en revanche, en fonction du matériel disponible. On peut partir sur une séquence de musculation et être au coeur du CA5. Il faudra amener les élèves à construire des séances en fonction de leurs objectifs.

Charges externes et croissance

De nombreuses personnes pensent encore que le renforcement musculaire et l'utilisation de charges peuvent avoir un impact négatif sur la croissance.

=> **C'est faux !**

De nombreuses études ont exploré ce sujet précis et ont trouvé que le renforcement avec charges n'avait PAS d'impact négatif sur la croissance et la maturation squelettique.

« La recherche actuelle indique que le renforcement musculaire peut être une activité sans danger, efficace et utile pour les enfants et les adolescents ». (Figenbaum and Myer, 2012)

« Plusieurs études donnent des résultats uniformes soutenant les bénéfices des efforts physiques intenses et répétés chez les sujets jeunes. Des compétences motrices et une composition corporelle améliorées (en termes d'augmentation de la masse maigre, de diminution de la masse grasse et d'amélioration de la santé osseuse) ont été largement documentées, surtout lorsque la pratique sportive débutait tôt, lorsque les sujets étaient pubères. Il peut par conséquent être conclu que le renforcement musculaire est une pratique relativement sans danger et saine pour les enfants et les adolescents ». (Barbieri et Zaccagni, 2013)

« (Les programmes de renforcement musculaire) sont relativement sans danger et n'impacte pas négativement la croissance ni la maturation des enfants prépubères ni des jeunes pubères ». (Malina, 2006)

« Peu d'études ont examiné les effets à long terme du renforcement musculaire sur la croissance. Le peu d'études qui l'ont fait, ont trouvé des résultats contraires à la fausse idée que le renforcement musculaire pourrait retarder la croissance. Les preuves scientifiques indiquent que le renforcement musculaire entraîne une augmentation de l'IGF-I sérique et qu'il n'existe aucun effet délétère sur la croissance linéaire ». (Falk et Eliakim, 2003)

=> Pour des collégiens, je conseille tout de même de ne pas utiliser de charges supérieures à 20% de leur poids.

=> Pour des lycéens, il est tout à fait possible d'utiliser des charges lourdes (dans le respect d'une technique correcte et sécuritaire).

Le déroulement d'une séance

Les différentes parties d'une séance de musculation fonctionnelle

I) Un échauffement général

Cet échauffement peut comprendre de la mobilité, des étirements passifs ou actifs, des auto-massages... (nous détaillerons cela dans une autre partie)

Sinon, il doit être constitué, comme en CrossFit :

- D'une composante cardio.
- D'un travail de gainage.
- De mouvements permettant de se préparer aux exercices choisis pour la séance.

II) Renforcement musculaire

On utilise régulièrement des bi-sets ou des supersets. Cela permet de gagner du temps et solliciter l'ensemble du corps. Le fait de travailler en agoniste / antagoniste permet également de mieux ressentir les muscles travaillés ainsi que d'augmenter la réponse hormonale.

On privilégie les charges libres et les mouvements mettant en jeu la sangle abdominale.

En musculation traditionnelle, on peut travailler en full body, en half body, en push pull legs... En musculation fonctionnelle, et étant donné le format de nos cours d'EPS, il faut privilégier des séances sollicitant l'ensemble des muscles.

III) Metcon

Afin de permettre le développement des différentes filières énergétiques, il est d'usage de terminer par du HIIT (High Intensity Intervalle Training). On utilise des mouvements fonctionnels et peu complexes afin de garantir une bonne exécution des mouvements, tout en y mettant de l'intensité.

IV) Retour au calme

Etirements légers, auto-massages...

La technique

Règles d'or pour progresser sans se blesser

I) Effectuer un échauffement complet

Comme en CrossFit, l'échauffement doit permettre une élévation de la température corporelle, une élévation du rythme cardia-respiratoire et préparer les différentes articulations aux efforts qui vont suivre.

L'échauffement doit donc contenir du travail cardio, de la mobilité, du gainage...

II) Respecter les règles de la surcharge progressive

Ne pas vouloir aller trop vite !

Pour un pratiquant débutant, il faut bien prendre le temps d'intégrer la technique des exercices. On commence avec des charges légères et on effectue des répétitions contrôlées.

=> Le travail en tempo peut être particulièrement intéressant pour bien assimiler un mouvement.

Lorsque les trajectoires, les contractions et la techniques sont maîtrisées, alors on peut commencer à augmenter les poids.

III) Adapter la charge

Si la technique et les postures se dégradent, que ce soit à cause de la charge ou de la fatigue : il faut adapter !

Si des compensations apparaissent, c'est qu'il faut régler certains problèmes avant de continuer à monter en charge.

En revanche, si les postures sont maîtrisées, que la technique est correcte, et que les répétitions sont « faciles », alors on peut inciter les élèves à monter en charge !

IV) Mettre son ego de côté et s'entraîner intelligemment

Si un exercice provoque une douleur ou des sensations désagréables : STOP !

=> On cherche un autre exercice, on adapte, ou on diminue la charge.

On ne cherche pas à mettre plus lourd que les copains ! On se base sur nos objectifs, nos sensations ... donc on ne se compare pas aux autres !

V) Sécurité passive et active

Tout doit être réuni pour s'entraîner en sécurité :

- Les poids doivent être rangés au fur et à mesure.
- On espace suffisamment les ateliers et les élèves.
- On utilise des colliers de serrage pour éviter que les poids glissent et/ou tombent.
- On demande au professeur ou à un camarade de nous parer en cas de besoin.
- On ne lâche pas les poids ! On les pose doucement au sol.
- On respecte les postures sécuritaires quoi qu'il arrive.
- On est concentré et attentif !

VI) Le placement du dos

Pour la plupart des mouvements, on demandera aux athlètes de conserver un dos en position neutre.

- Pas d'hyper-extension ! En particulier sur les mouvements de press.
- Lors des mouvements de tirage, de swings ... le dos est droit et placé. Si le dos s'arrondit et que l'élève n'arrive pas à conserver une bonne posture : on arrête !

Afin de préserver le dos et s'entraîner en sécurité, on insistera sur le fait de rester gainier en permanence !

Paramètres d'entraînement

Charges

La charge se choisit en fonction du mouvement, du nombre de répétitions, de ce que l'athlète cherche à développer comme capacité...

Avec des élèves, afin d'éviter une trop grande dégradation de la technique et des postures, il vaut mieux rester sur une fourchette de répétitions assez élevée. On peut également modifier le tempo afin de complexifier le mouvement.

Avec des collégiens, il faut rester sur des charges comprises :

- Entre 4 et 12 kilos pour des kettlebells
- Entre 2,5 kgs et 10 kgs pour des haltères
- Entre 1 et 5 kgs pour des médecin ball

Au delà, il y a des risques de blessure trop importants.

Pour des lycéens, on pourra se permettre d'augmenter davantage les charges. Tout dépend également des équipements dont vous disposez.

La notion de Tempo

Un élément essentiel en musculation fonctionnelle. Cela permet d'augmenter ou de diminuer le temps sous tension et ainsi de moduler l'intensité.

Comment lire un tempo ?

Prenons l'exemple d'un Air Squat, tempo 3331

- Le premier 3 correspond à la phase excentrique (la descente du squat)
- Le deuxième 3 correspond au temps de pause en bas du mouvement (isométrie)
- Le troisième 3 correspond à la phase concentrique (la remontée du squat)
- Le quatrième chiffre, le 1, correspond au temps de pause entre les mouvements.

Attention, cela est plus difficile à lire pour les mouvements de tirage.

Exemple d'un bent over row, tempo 21X2

- Le premier chiffre correspond à la phase excentrique
- Le second chiffre correspond au temps en bas du mouvement
- Le X, correspond à Xplosiv. On effectue la phase concentrique le plus rapidement possible.
- Le dernier chiffre correspond au temps de pause en isométrie

Manier les tempos permet également de palier au manque de poids et d'équipements.

Respiration

Les élèves doivent apprendre à gérer leur respiration. Il ne faut pas rester en apnée !

Pour des mouvements de poussée, comme un développé couché ou un squat.

- Je prends mon inspiration puis je la bloque.
- Je reste en apnée sur la phase excentrique.
- J'expire lors de la remontée, donc lors de la phase concentrique.

Attention, pour les mouvements de tirage, c'est l'inverse !

- J'inspire lors de ma phase concentrique, lorsque je tire.
- J'expire lorsque je relâche, durant la phase excentrique.

Manoeuvre de Valsalva : très utilisée dans les sports de force afin de conserver son gainage.

Il faut impérativement apprendre aux élèves à bien respirer car cela va leur permettre de conserver une bonne posture et un bon contrôle du mouvement.

Pourcentages VS RPE

La musculation traditionnelle se base énormément sur des pourcentages par rapport à notre répétition maximale (RM). On peut adapter le pourcentage de travail en fonction de ce que l'on cherche à développer :

- Pour le développement de la force : on sera dans une fourchette comprise entre 80 et 95%
- Pour l'hypertrophie : on se situera plutôt dans une fourchette entre 60 et 80%

Cette approche pose plusieurs problèmes :

- Nous n'avons pas forcément le matériel disponible pour exploiter l'ensemble de ces pourcentages.
- Cela exige donc de tester la répétition maximale des élèves, ce qui peut être dangereux.
- Travailler à des % élevés augmente le risque de blessure.
- En terme de ressenti, une même charge peut nous paraître plus ou moins lourde en fonction de notre état de force. Cet écart peut aller jusqu'à 20%.

On peut donc utiliser le RPE, (Rating of Perceived Exertion) qui correspond au niveau ou à l'indice d'effort perçu. On peut ainsi demander aux élèves d'aller chercher un niveau d'effort plus ou moins élevé tout en s'adaptant à leur forme du jour.

Répertoire gestuel

Il n'est malheureusement pas possible de vous donner un répertoire complet de tous les mouvements qui existent. Dans la partie suivante, je vous donne deux banques de données très intéressantes pour vous aider à trouver des exercices adaptés au développement de chaque muscle.

Quelques principes de la musculation fonctionnelle :

- On réfléchit en terme d'anatomie et de fonctionnalité : qu'est ce que je cherche à développer et à améliorer chez moi.
 - On privilégie les charges libres et les exercices poly-articulaires plutôt que les machines guidées : cela permet de recruter davantage de muscles et surtout de plus travailler le gainage. Exemple du développé militaire : un Z-press est beaucoup plus intéressant et permet de travailler la sangle abdominale en même temps que les épaules.
 - On travaille le gainage et la sangle abdominale à CHAQUE séance.
 - Ajouter une composante cardio est toujours intéressant et permet de développer l'ensemble des qualités physiques.
 - On ne néglige jamais la sécurité et on respecte les règles d'or pour ne pas se blesser
 - On utilise le Tempo ! Cela peut permettre de complexifier un exercice sans modifier la charge !
 - Se baser davantage sur le ressenti que sur les pourcentages.
- => Attention, on ne bannit pas complètement les exercices d'isolation !

Applications et sites

I) Chaîne Youtube FBB

Une banque de données impressionnante.

Vous cherchez une idée de mouvement ?

<https://www.youtube.com/@FunctionalBodybuilding/videos>

II) iMuscle 2

Application très intéressante pour montrer l'anatomie ainsi que pour trouver des mouvements adaptés au développement de chaque muscle. Il suffit de cliquer sur un muscle pour obtenir une liste de mouvements avec une vidéo à chaque fois.

Seul défaut : l'application n'est qu'en anglais.

III) Chaîne YouTube de Major Mouvement

Donne des protocoles d'auto-massages, d'étirements... ainsi que des routines d'échauffement et d'activation qui peuvent être intéressantes.

Un corps sans douleur

Le mouvement c'est la physiologie, la biomécanique, la psychologie et même la sociologie.
Le mouvement, c'est la vie.

- Il n'est pas normal que tant de personnes aient **mal au dos**.
- Il n'est pas normal que si peu de gens puissent se mettre **accroupi**, fonction essentielle du triptyque hanche/genou/cheville.
- Il n'est pas normal que l'on ne puisse pas **courir ou sauter** confortablement et en toute sécurité.
- Il n'est pas normal d'avoir à **choisir** les mouvements que l'on peut faire ou ne pas faire.
- Il n'est pas normal d'avoir à **compenser** et modifier sa posture pour accomplir une tâche motrice simple.
- Il n'est pas normal de ne pas pouvoir bouger comme on l'entend.

Tout cela doit changer !

LES REGLES DE BASE POUR UN « RESET »

Deskbound, Dr Kelly Starrett :

- Si quelque chose n'est pas à sa place, remettez le en place. Reprenez le contrôle de votre posture.

-
- Si quelque chose ne bouge pas, faites le bouger. L'inactivité nous ancre dans des limitations fonctionnelles durables.
 - Mobilisez les zones de douleur localisée. Bouger une zone musculaire douloureuse est essentiel pour lever la douleur.
 - Travaillez au dessus et au dessous de la douleur. Traquez les douleurs déportées depuis un autre point de blocage.

Mobilité

Utile à l'échauffement mais également dans le traitement et la récupération.

On va chercher à :

- 1) Eradiquer la douleur
- 2) Récupérer une mobilité minimale
- 3) Développer la force des chaînes musculaires
- 4) Entraîner la mobilité

L'objectif étant de retrouver des fonctions de base comme :

- S'asseoir
- Se pencher
- S'agenouiller
- S'allonger
- Développer
- Tirer
- Pivoter

Pour cela, trois étapes :

- 1) Relâcher les tissus mous :
 - Préparation du muscle au mouvement
 - Réduction des douleurs
 - Réduction des tensions
 - Préparation du muscle à l'étirement
- 2) Gagner de l'amplitude
 - Déformation durable des structures
 - Différentes modalités possibles d'assouplissement : passif, contracté/relâché, posture passive
 - Décoaptation
 - Recentrage articulaire
- 3) Transfert dans le mouvement
 - Souplesse active
 - Equilibre et proprioception
 - Contrôle moteur

Auto-massages

Dans le cadre scolaire, nous ne sommes pas forcément très bien équipés pour réaliser des auto-massages. Cependant, il est possible de faire pas mal de choses avec juste des élastiques et des balles de tennis ou autre équipements dont nous disposons.

Effets des auto-massages :

- 1) Effets de récupération
- 2) Effets sur la douleur
- 3) Effets sur la mobilité
- 4) Effets d'échauffement

Des auto-massages à l'échauffement ?

Les auto-massages ont un effet d'endormissement limité, notamment comparé aux étirements passifs (Halperin et coll, 2014)

On observe jusqu'à 9% de gains de mobilité pendant 20' (Kelly et Beardsley, 2016)

=> Peut être intéressant pour des élèves qui peinent à effectuer un squat complet par exemple.

Protocole :

- Augmentation de la température
- Relâchement du réseau myo-fascial
- Antalgie locale des zones d'adhérence
- Désactivation des trigger points
- Phosphorilation modérée de la myosine

Attention : puisque les auto-massages favorisent le relâchement, il faut privilégier des protocoles courts.

Par exemple :

- Voûte plantaire : 1 à 2x 60 secondes par pied
- Tous les autres muscles : 2 à 3x 30 secondes par muscle

Sources

- 1) Aurélien BROUSSAL, L'art du mouvement
- 2) Becoming a supple Leopard, Dr Kelly Starrett
- 3) Timothy Rowland, www.physio-network.com

I) Warm-Up :

2 rounds

45s Jumping Jacks

15s Side plank /side

12 Alternating Cossack lunges (6/side)

10 Push-ups + alternating shoulder taps

II) EMOMx10

1) 15 Air Squats + 15s Single Arm Plank R

2) 15 Glute Bridges + 15s Single Arm Plank L

III) Legs

3 sets :

Goblet Cyclist Squat 5551 x5 reps

+

Banded KB Swings x15 reps

IV) Chest / Back

3 sets :

Glute Bridge floor press 31X1 x 10 reps

+

Bent Over-Row 21X2 x10 reps

V) Triceps / Biceps

3 sets :

KB Horn Curl x10-12

+

KB Triceps extensions x10-12

VI) Metcon

20 Burpees

then

20-16-12-8-4

Prisoner reverse lunges

Jump Squats

Alt single-leg V-Ups

then

20 Burpees

Séance de CrossFit du jeudi 29 juin

I) Mobilité

5' de mobilité de hanches, d'ischios-jambiers, d'épaules...

II) Warm-Up

Tabata x2

- 1) Jumping Jacks
- 2) Single Arm Plank R
- 3) Samson lunges
- 4) Side Plank R
- 5) Hollow body
- 6) Arch Hold (superman)
- 7) Single leg cone touch
- 8) Sprawls

III) Skill

Mouvements du WOD

- Décomposition du air squat « on command »
- Explication des standards pour les pompes et présentation des adaptations (scaling)
- Présentation des standards pour les sit-ups
- Explication des standards pour les burpees et présentation des adaptations (scaling)

IV) WOD

« Anderson »

AMRAP 20'

5 Burpees

10 Pompes

15 Sit-Ups

20 Squats

V) After-party

Roxanne ! (The police)

VI) Cool down

Stretch 5'

Exemple de séquence de CrossFit pour le cycle 4

Séance 1 :

- Qu'est ce que le CrossFit ?
- Echauffement sous forme de "Burpees fight"
- Présentations de 4 mouvements de base sous forme de Tabata (x3-4) :
 - Burpees
 - Squat
 - Fentes avant
 - Sit-Ups
- Définition des standards et des critères de réalisation pour chacun de ses mouvements :
 - Burpees
 - Poitrine au sol
 - Pieds remontent en même temps
 - Saut
 - Coudes au dessus des épaules
 - Squat
 - Dos droit
 - Genoux dans l'axe des orteils
 - Talons au sol en permanence
 - Extension complète
 - Pieds largeur des épaules
 - Sit-Ups
 - Pieds l'un contre l'autre
 - Genoux en « papillon »
 - Je touche le sol au dessus de ma tête
 - Je touche le sol devant mes pieds en fin de mouvement
 - Les épaules dépassent les hanches
 - Fentes
 - J'avance mon pied (fente avant)
 - Mon genou doit toucher le sol
 - Je ramène mes deux pieds au même niveau
 - Extension complète entre les répétitions
- Explication des muscles sollicités pour chacun de ses mouvements via l'application iPad
- Finisher
 - 3 Sets
 - 20s Single Arm Single Leg Plank R (scale : Single Arm Plank)
 - 20s Single Arm Single Leg Plank L
 - 20s Star Plank R
 - 20s Star Plank L
- Retour au calme

Séance 2 :

- Retour sur la séance 1 : Avez-vous eu des courbatures ?
 - D'ailleurs, les courbatures, c'est quoi ?
 - Lien avec le retour au calme : l'afflux sanguin apporte des nutriments au muscle pour leur permettre de mieux récupérer.
- Echauffement général (2 rounds):
 - 1' Jumping Jacks
 - 30s Deep squat
 - 30s Arch Hold
 - 30s Hollow hold / rocks
 - 20 Lateral lunges
 - 10 Good mornings
- Skill sur le soulevé de terre (deadlift) : apprentissage des placements et de la posture. On met l'accent sur la position du dos.
- Rappel des standards des mouvements de base
- Découverte de nouveaux mouvements
- Mis en place du rôle de juge / observateur
 - AMRAP 15'
 - 5 Soulevé de terre
 - 10 V-Ups
 - 15 Squats
- Retour au calme et/ou after-party

Séance 3 :

- Echauffement général :
 - 5' Course à pied
 - 3 Rounds
 - Bear crawl
 - Crab walk
 - Duck walk
 - Inchworm
- "Annie" et "Diane" en versions adaptées (format For Time)
 - Skill sur les double-unders
 - Introduction d'un nouveau mouvement : les pompes. On explique les standards et on donne les différentes adaptations possibles.
- Rappel des standards des différents mouvements
- Rappel des rôles du juge / observateur
- Retour au calme et/ou after-party

Séance 4 :

- Echauffement général :
 - 2 Rounds
 - 1' Jumping jacks
 - 10 Air Squats
 - 10 Windmills
 - 10 Plank to toe touch
 - 10 Sit-Ups
 - 10 Good mornings
 - 30s Stretch
- Apprentissage d'un nouveau mouvement : l'arraché avec une haltère légère. On poursuit le travail de posture et de coordination.
- Découverte du format EMOM
 - EMOMx15
 - 1) 40s Deadlifts
 - 2) 40s Squats
 - 3) 40s DB Snatch
 - 4) 40s V-Ups
 - 5) 40s Double Unders
- Finisher Death by Burpees (start at 5 burpees)
- Retour au calme

Séance 5 :

- Echauffement général
 - 5' Run
 - Tabata x2
 - Jumping rope
 - Russian baby makers
 - Jumping jacks
 - Step-ups
- Apprentissage d'un nouveau mouvement : KB Swing
 - En colonne de 3 ou 4, avec une KB par groupe. Effectuer 10 répétitions de la décomposition suivante (2-3 séries à chaque étape) :
 - KB Deadlift
 - KB Russian Swings
 - KB American Swings
- Découverte du format en équipe (team de 2)
 - AMRAP 20' (Un partenaire court autour du gymnase, l'autre effectue les exercices)
 - 10 Box Jumps
 - 10 Burpees
 - 10 KB Swings
- Retour au calme

Séance 6 :

- Échauffement
 - Tabata x2
 1. Jumping jacks
 2. Single arm plank R
 3. Squats
 4. Side plank R
 5. Fentes arrières
 6. Hollow hold
 7. Single leg cone touch
 8. Arch hold
- Skill sur le wall walk et sur le handstand hold : on axe sur la gymnastique aujourd'hui.
- WOD Challenge Marcus Filly
 - AMRAP 10'
 - 1-3-5 / 2-6-10 / 3-9-15...
 - Wall Walks
 - Burpees
 - Air Squats
- After party sur le handstand walk
- Retour au calme

Séance 7 :

- Echauffement avec le "Cone Game »
- Petit renforcement musculaire
EMOMx10
 - Minutes paires : 15 squats + 15s Single Arm Plank R
 - Minutes impaires : 15 glute bridges + 15s Single Arm Plank L
- Skill sur le med ball clean
 - Deadlift
 - Deadlift + shrug
 - Front Squat
 - Drop (hang squat clean)
 - Med ball clean
- WOD
 - AMRAP 15'
 - 15 Med ball cleans
 - 30 Double Unders
- After party : Bring sally up

Séance 8 : "Evaluation"

- Echauffement général :
 - 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
- Rappel des différents standards des mouvements
- WOD « Anderson » :
 - Max rounds in 20 minutes
 - 5x Burpees
 - 10x Pompes
 - 15x Sit-ups
 - 20x Squats
- Retour au calme

Voir les fiches en annexe pour les différents WODs.

Exemples d'échauffements ludiques

I) « Suicidal runs »

Par équipe de 2

En relai, chaque coéquipier se rend au premier cône, puis au deuxième, puis enfin au troisième. Première équipe à avoir terminé remporte la manche.

Première manche : Shuttle Rue

Deuxième manche : Bear Crawl

Troisième manche : Duck Walk

Quatrième manche : Crab walk

II) Group Passes

Sous forme de Tabata (20s On / 10s Off)

Par groupe de 4

3 à 5 tours, avec un médecin ball si possible :

- Plank Passes
- Thrusters Passes
- Sit-up Passes

III) The ring

Tout le monde se déplace en Bear crawl. L'objectif est de réussir à toucher la main d'un des adversaires.

Si quelqu'un vous touche la main : 3 burpees de pénalité

Option 2 : Même principe en marche du crabe. Cette fois la pénalité : 5 squats.

Option 3 : Toujours en marche du crabe. Si on est touché, on revient dans la partie après avoir effectué la pénalité, mais en marche de l'ours. On peut une nouvelle fois changer la pénalité.

IV) The dancing chair

On place des médecin ball en cercle. Il manque évidemment un médecin ball.

Les élèves tournent autour du cercle. On commence tout simplement en courant, puis on varie les consignes : talons-fesses, montées de genoux, fentes, en planche, en marche de l'ours. On peut également faire changer les élèves de direction.

On peut jouer avec élimination ou non. En cas d'élimination, les perdants attendent en gainage.

Celui qui n'a pas de chaise à une pénalité (3 burpees, 5 squats..., 10 jumping jacks...)

V) Jumping Sheep

Par équipe de 4 à 6

Il faut être le plus rapide à effectuer la traversée.

Le premier athlète se place en position de gainage sur les coudes. Je saute par dessus mon partenaire puis je me place à mon tour en position de gainage.

On termine lorsque tout le monde est passé au dessus du dernier à s'être mis en gainage.

Premier round : Jump over plank

Deuxième round : Squat over plank

Troisième round : Burpee over plank

VI) Burpees Fight

Situation en 1 contre 1.

Une main dans le dos.

L'objectif est de réussir à toucher un des genoux de mon adversaire.

Si je réussis à le toucher, mon adversaire fait 1 burpees. Si les deux adversaires se touchent un genou en même temps, les deux font 1 burpees.

On peut intégrer cet échauffement dans « The ring »

VII) Cone Game

En position de squat profond ou en position de planche. L'enseignant donne des parties du corps à toucher. Lorsqu'il dit « Plot », il faut être le plus rapide à attraper le plot.

Si je perds : 3 burpees de pénalité.