



Livret d'initiation

CrossFit LXII

3 rue Copernic

62000 ARRAS

06 69 05 57 82

crossfitlxii@gmail.com

www.crossfitlxii.fr



Notre Mission :

Notre mission est d'améliorer la **forme** et la **santé** des membres de notre Communauté en partageant les bénéfices et les plaisirs du CrossFit.

Nos portes sont ouvertes à **tous**, sans distinction de sexe, d'origine, de religion, d'âge, de taille, de poids, de capacité ou d'handicap, pourvu qu'ils aient la volonté de changer.

Nous réussissons à accomplir notre mission en apportant la meilleure qualité de coaching, de programmation et d'équipements.

Faisons aujourd'hui ce que les autres ne veulent pas faire, nous ferons demain ce que les autres ne peuvent pas faire.



Nos valeurs :

Connectons : Le CrossFit n'existe pas sans l'Humain ! Nous n'utilisons pas de machines, juste les coaches les plus expérimentés et les mieux formés, créant ainsi un environnement propice à l'échange et la communication entre nos athlètes.

Intensité : Il s'agit de la clé de voûte du programme de préparation physique général qu'est le CrossFit. Nous adaptons le niveau d'intensité de chaque entraînement en fonction des barrières physiques ou psychologiques de chaque athlète, Ainsi chaque athlète peut obtenir des résultats quel que soit son point de départ.

Jouons : Chaque entraînement doit être divertissant et respecter la règle des trois "S" selon laquelle une bonne séance doit faire transpirer (Sweat), jurer (Swear) et sourire (Smile)! La Box est un terrain de jeu pour adultes, Nous n'arrêtons pas de jouer car nous vieillissons, nous vieillissons car nous arrêtons de jouer !

Éduquons : Nous croyons au partage des connaissances et à l'émancipation de nos athlètes. Vous devriez venir vous entraîner avec nous avec envie, sans y être contraint. A chaque séance les mécaniques fondamentales sont revues encore et encore afin d'améliorer constamment notre technique et de tirer le meilleur de chaque entraînement.

Variété : Une diversité soigneusement étudiée (et non pas aléatoire) est la clé d'un programme de fitness large, général et inclusif. C'est l'unique moyen d'éviter l'ennui, la stagnation dans la performance ou la blessure due au surentraînement. L'effet de surprise amène sa part de fun. Aussi préparons-nous à l'inattendu et à faire face à vos faiblesses.

Virtuosité : Faire des choses communes avec une maîtrise hors du commun. Nous recherchons la perfection dans les gestes fondamentaux, nous nous entraînons et nous pratiquons avec cet objectif. Partons en quête de la perfection et peut-être obtiendrons-nous l'excellence.

Discipline : Un désir dénué du sens de la discipline mène à la déception et à la défaite. Nos athlètes ont parfois besoin d'aide dans cette démarche pour arriver à leurs fins. Nous assurons la programmation, vous accompagnons durant l'échauffement, l'apprentissage de la technique et la recherche de l'intensité lors de l'entraînement... Ayez la discipline pour réserver vos séances et venir à la Box.

Respect : Le Respect est le point de départ de notre Communauté. Se respecter, respecter les autres athlètes, l'équipe, le matériel et les valeurs qui nous rassemblent.



Quelques règles d'or :

1. Nous réservons notre WOD en avance. Si nous ne pouvons être présents, nous annulons au moins 1 heure avant le début de la séance.
2. Nous arrivons toujours à l'heure. On évite les retards intempestifs, qui vont retarder la séance.
3. Si nous ne sommes pas inscrits à un WOD, nous ne serons acceptés que si la place le permet. Si celui-ci est complet, nous ne pouvons pas participer à la séance.
4. Nous écoutons attentivement le brief du coach ainsi que ses conseils pendant toute la durée du WOD.
5. Nous sommes autorisés dans l'espace d'entraînement uniquement si nous faisons partie du WOD.
6. Nous pouvons nous entraîner en autonomie en FREE sur réservation, et uniquement aux heures prévues à cet effet.
7. Tout équipement doit être à sa place. Si nous l'utilisons, nous le nettoyons, et le rangeons.
8. Nous rangeons nos affaires personnelles dans les casiers présents à la sortie des vestiaires.
9. Nous ne nous prenons pas trop au sérieux mais prenons notre entraînement très sérieusement.
10. Nous commençons ensemble, nous nous entraînons ensemble et nous nous encourageons jusqu'à ce que le dernier finisse.



Le CrossFit est un programme de Préparation physique Générale se définissant par :

- Des mouvements fonctionnels
- Constamment variés
- Réalisés à haute intensité

Le CrossFit comprend **3 activités principales** :

- **Conditionnement métabolique** : activité mono structurelle (Rameur, vélo, ski, course à pied, corde à sauter, nage...)
- **Gymnastique** : Déplacement du corps dans l'espace (Air Squat, traction, équilibre...)
- **Haltérophilie** : Déplacement du corps et d'une charge externe dans l'espace (Front Squat, Arraché, Kb swings...).

Le CrossFit est un programme de renforcement et de conditionnement. Il a été conçu pour fournir une réponse adaptative la plus large possible. Le CrossFit n'est donc pas un programme de remise en forme spécialisé mais un concept permettant de développer la capacité physique dans chacune des qualités physiques qui sont : l'endurance musculaire et cardio-vasculaire, l'endurance, la force, la souplesse, la puissance, la vitesse, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision.

Les **mouvements fonctionnels** sont des mouvements naturels évolutifs, essentiels à la vie. Ils sont sécuritaires, poly-articulaires et incluent des extensions du « centre » vers les « extrémités ». Les mouvements fonctionnels permettent de déplacer de lourdes charges, sur une longue distance et rapidement. L'intensité va donc nous permettre d'obtenir des résultats.

L'objectif du CrossFit est donc d'intégrer la production de puissance et d'intensité dans chaque entraînement.

Le programme CrossFit cherche la **haute intensité** et la puissance ce qui conduit aux résultats, qui peuvent être mesurés. Les cris, les grognements, la transpiration, la V02max ou les battements cardiaques ne définissent pas l'intensité car ils ne mesurent pas quelque chose de significatif. L'intensité est définie comme étant exactement égale à la puissance et est la variable indépendante la plus souvent associée à l'optimisation de l'adaptation physiologique et mentale due à l'exercice. En d'autres termes, l'intensité nous donne des résultats car l'organisme répondra favorablement au stress que vous lui infligez. La bonne nouvelle au sujet de l'intensité est qu'elle est relative à chaque individu. C'est-à-dire que le **CrossFit peut s'adapter à n'importe quel individu, femme, homme, grand, petit, âgée, enfant...** Nous adaptons chaque séance en fonction du niveau et de l'état de forme de nos athlètes. Le but étant d'obtenir de l'intensité propre à son niveau personnel.



Constamment varié : nous voulons que vous vous sentiez préparés dans la vie quotidienne. Les adhérents vont travailler leurs points faibles car notre spécialité est de ne pas se spécialiser. Vous améliorerez ainsi votre qualité de vie et serez prêt pour l'imprévisible. On dit que la routine est notre ennemi.

Il arrivera que parfois l'entraînement se focalisera sur une seule modalité, parfois deux, parfois trois en même temps. L'objectif est de développer les 10 qualités physiques en les travaillant sous différentes combinaisons. Le programme CrossFit est conçu pour vous faire évoluer, quel que soit votre expérience ou votre vécu par l'adaptation de charge et d'intensité. Vous n'aurez pas à lever des charges au-delà de votre niveau ou à effectuer des mouvements au-delà de vos compétences.

De plus, notre population cible n'a pas d'âge ou de sexe spécifique mais s'adresse plutôt à quiconque est prêt à s'entraîner dur et à avoir une ouverture d'esprit sur les principes du CrossFit.

La pratique du CrossFit aura un impact sur votre niveau de santé et vous permettra de vous sentir mieux dans les tâches quotidiennes.

Les 10 qualités physiques :

1. **Endurance cardio-respiratoire** — la capacité des systèmes corporels à recueillir, traiter et distribuer de l'oxygène.
2. **Endurance** — la capacité des systèmes corporels à traiter, distribuer, stocker et utiliser l'énergie.
3. **Force** — la capacité d'une unité musculaire ou d'une combinaison d'unités musculaires à appliquer de la force.
4. **Souplesse** — la capacité d'optimiser la plage de mouvements d'une articulation donnée.
5. **Puissance** — la capacité d'une unité musculaire ou d'une combinaison d'unités musculaires à appliquer le maximum de force en un minimum de temps.
6. **Vitesse** — la capacité à réduire le temps nécessaire à la répétition d'un mouvement.
7. **Coordination** — la capacité à combiner plusieurs modèles de mouvement distinct en un mouvement unique.
8. **Agilité** — la capacité à réduire le temps de transition d'un modèle de mouvement à un autre.
9. **Équilibre** — la capacité à contrôler le placement du centre de gravité du corps par rapport à sa base de soutien.
10. **Précision** — la capacité à contrôler le mouvement dans une direction donnée ou à une intensité donnée.



Le fitness en 100 mots

- * Mangez de la viande et des légumes, des noix et des graines, quelques fruits, limitez les féculents et éliminez le sucre. Maintenez les apports à des niveaux qui permettent de soutenir l'exercice sans augmenter la masse grasseuse.*
- * S'entraînez à la pratique des disciplines principales : soulevé de terre, épaulé, squat, développé, épaulé-jeté et arraché. De même, maîtrisez les bases de la gymnastique : tractions, dips, grimpé à la corde, pompes, relevés de buste, équilibre sur les mains, pirouettes, flips, fentes et maintien. Pédaler, courir, nager, ramer, etc., intensément et rapidement.*
- * Cinq ou six jours par semaine, mélangez ces éléments dans autant de combinaisons et modèles que votre créativité le permet. La routine est votre ennemi. Les entraînements doivent être courts et intenses.*
- * Apprendre & pratiquer régulièrement de nouveaux sports.*

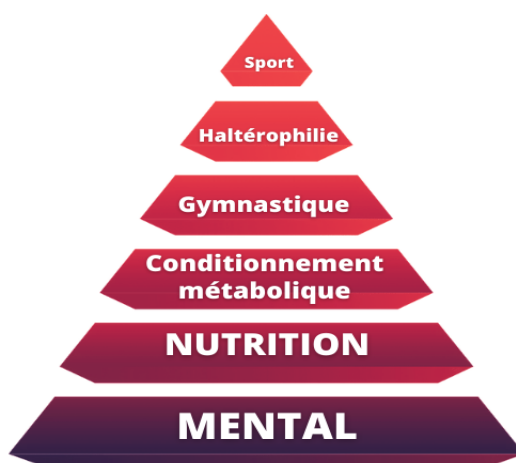


Points clefs de la nutrition :

Probablement le plus important et souvent le plus négligé, la **nutrition** est la composante permettant l'évolution de l'athlète.

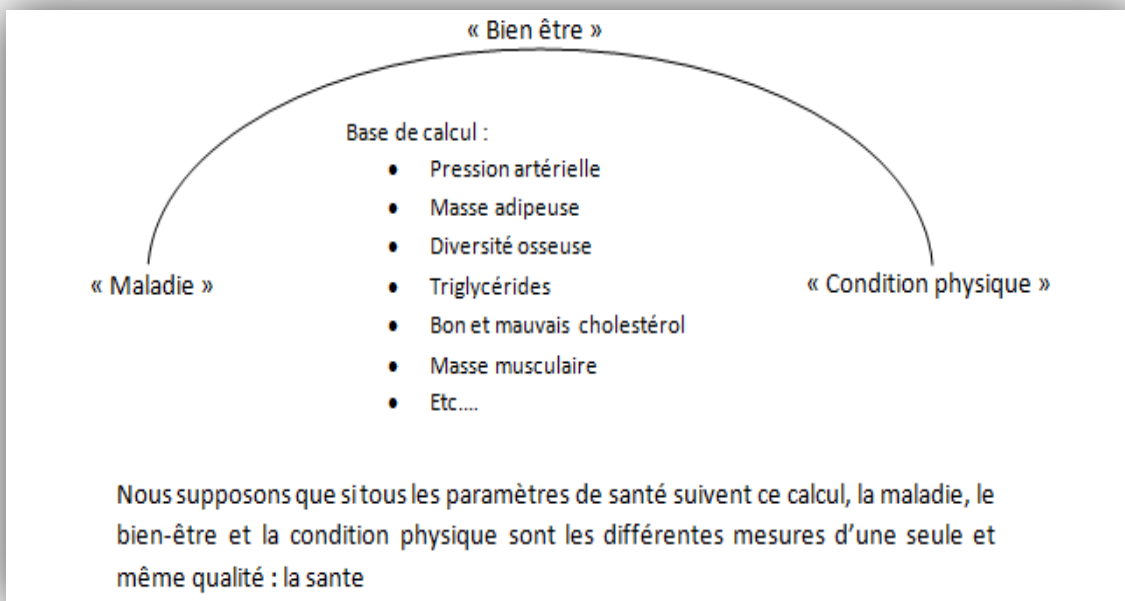
« Ce que vous mangez fait ce que vous êtes » (You are what you eat).

En privilégiant la qualité de nourriture, vous aiderez votre corps à atteindre un état optimal.



Pyramide des priorités

La nutrition va vous permettre d'atteindre vos objectifs beaucoup plus rapidement.



- Le niveau Sickness (maladie)
- Le niveau Wellness (Bien-être)
- Le niveau Fitness (bonne condition physique)

L'idée est de déplacer le plus possible ces marqueurs vers le niveau Fitness afin de créer une couverture de sécurité à la décrépitude musculaire dans notre vie qui arrive au fur et à mesure du temps.

Vous devriez alimenter votre organisme tout au long de la journée par une haute qualité en protéine, en glucide, en lipide. Haute qualité signifie avec le moins de traitement possible, avec une priorité pour les produits issus de l'agriculture/de la ferme, des fruits naturels, des légumes, ainsi que des graisses de qualité (fournies par un équilibre des proportions d'Oméga-6 et d'Oméga-3).



Utilisez de « VRAIS » aliments !

- ✓ De Saison et naturel
- ✓ Production locale
- ✓ Choisir des labels (ex. Label rouge, bio)
- ✓ Mode de cuisson (évitez la cuisson agressive)
- ✓ Épices
- ✓ Varier les légumes, fruits, viande et féculents
- ✓ Éviter une consommation trop importante de viande (notamment rouge).

Une fois cette première étape passée où vous vous nourrissez exclusivement d'aliment de qualité, le « Zone Diet » est une excellente solution si vous souhaitez aller plus loin. En effet, comme lorsque vous mesurez votre charge sur votre squat ou votre poids sur votre balance, il est important de mesurer la quantité d'aliments que vous ingérez afin de savoir si c'est la bonne quantité pour vous.

Macro et micro-nutriments

Notre mode de vie et d'alimentation moderne nécessite un rééquilibrage au niveau de la répartition des macronutriments (protéines, lipides, glucides) mais également des micro-nutriments qui sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Parmi ces derniers on trouve notamment les Oméga-3 dont la supplémentation est la seule recommandée en CrossFit. Obtenue à partir de petits poissons, cette huile est connue pour son action anti-inflammatoire au niveau articulaire et cartilagineux, ce qui s'avère intéressant pour des pratiquants réguliers.

Il se trouve qu'aujourd'hui, notre alimentation est très riche en Oméga 6 qui sont eux, en revanche inflammatoire. Cela n'est pas mauvais pour la santé en soit puisque pour créer des adaptations, le corps doit subir des inflammations. En revanche, il faut un bon équilibre entre les Oméga 3 et 6 qui ne sont plus présent à dose équivalente dans nos régimes. C'est pourquoi il est intéressant de se supplémenter. Elle assure également une prévention des maladies cardio-vasculaires.

Les minéraux sont tout aussi importants, le magnésium notamment dont les réserves situées dans le muscle est rapidement consommé lors de l'activité physique et il doit donc être rapidement renouvelé pour conserver un niveau de performances élevé.



Enfin la vitamine D viendra compenser le manque d'exposition de notre organisme au soleil, surtout pour les citadins, en aidant à fixer le calcium dans l'organisme et en permettant ainsi à notre corps de se renforcer. En effet aujourd'hui afin d'avoir la quantité de Vitamine D nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme il faudrait s'exposer 20 minutes sans protection et le corps entier.

Tous ces éléments combinés fonctionneront en synergie pour améliorer vos performances tout en prévenant de nombreux maux.

La clé est de ne pas oublier qu'une alimentation choisie et simple s'avérera indispensable à votre progression.

Les Clés du succès

Manger de la viande et des légumes, des noix et des graines, quelques fruits, peu de féculents et pas de sucre. Maintenir les apports à des niveaux qui suffisent à équilibrer votre niveau d'activité physique, pas à augmenter votre masse grasseuse.

Ce que vous devez faire...

Éliminez les aliments transformés (les produits les plus emballés) et choisissez autant que possible des aliments provenant de source naturelle (venant de la nature ou de l'agriculture biologique et élevé en ferme, est encore mieux).

Lisez les ingrédients sur tout ce que vous achetez. Vous serez surpris de voir combien de produits contiennent du sucre, des conservateurs...

Videz les placards de votre cuisine, Il est beaucoup plus facile de dire non à quelque chose si vous ne l'avez pas en face de vous. Pense. Si vous les avez dans votre placard, il est d'autant plus difficile d'y renoncer.

Un autre point important concernant votre condition physique est l'**alimentation pré et post-entraînement**. Beaucoup de recherches ont démontré qu'il y a une période optimale dans l'augmentation du métabolisme après un entraînement où les muscles amorcent la recharge d'énergie qu'ils viennent de dépenser. Cela signifie que si vous souhaitez que votre organisme et vos muscles soient à leur meilleur niveau lors du prochain entraînement, vous devriez avoir une solution post-entraînement prête à être assimilée dès la fin de ce dernier. Non seulement après, mais aussi avant votre entraînement.

Les aliments que vous prenez ne sont pas convertis directement en énergie une fois qu'ils sont dans votre bouche, votre organisme prend le temps de les dégrader et de



transporter l'énergie qu'ils contiennent vers les organes et les muscles. En vous alimentant avant l'entraînement, vous vous assurez d'avoir assez de carburant pour votre séance.

Une autre composante dans la programmation d'entraînement d'un athlète est le **repos**. Si vous ne dormez pas assez, votre organisme ne retrouve pas pleinement son potentiel. Non seulement cela affecte votre régénération musculaire mais aussi votre « mental », votre habilité à repousser vos limites quand les choses se corsent.

La liste des courses

Mélangez et combinez les protéines, lipides et légumes afin de créer des repas tout en ajoutant des épices qui leurs donneront du goût. Cette liste est loin d'être exhaustive.

Protéines	Légumes	Lipides/grasses	Epices
Poulet	Courge	Beurre d'amande	Quatre épices
Bœuf	Asperge	Huile d'avocat	Basilic
Bacon (à consommer avec modération)	Avocat	Huile de coco	Feuille de laurier
Dinde	Cœur d'artichaut	Guacamole	Poivre noir
Porc	Betterave	Lard	Cardamome
Agneau	Brocoli	Huile de macadamia	Sel de céleri
Veau	Choux de Bruxelles	Huile d'olive	Coriandre
Œufs	Choux	Pistaches	Cannelle
Fromage (Zone seulement)	Carotte	Huile de sésame	Cumin
Yaourt (Zone seulement)	Céleri		Curry
Bar	Bettes		Aneth Fenugrec
Crabe	Racines de fenouil		Ail
Sole	Chou frisé		Gingembre
Flétan	Champignon		Herbes de provence
Eglefin	Oignon		Noix de muscade
Homard	Poivre (toutes les couleurs)		Origan
Saumon	Épinard		Paprika Romarin
Sardines	Patate douce		Thym
Truite	Courgette		Sel
Thon			

Technique VS Intensité

Afin de maximiser les résultats, vous devez comprendre deux concepts que nous essayons sans cesse d'équilibrer dans nos entraînements. Celui de la Technique et de l'intensité.

La Technique peut être considérée comme l'habilité dans l'exécution d'un mouvement tandis que l'intensité décrit le niveau d'effort que vous produisez dans votre entraînement.



La technique ou le développement des compétences (skills) possède deux caractéristiques fondamentales :

- L'aspect sécuritaire (protéger le corps)
- L'efficacité
- L'efficience (donc plus de résultats)

L'intensité quant à elle est exactement égale à la puissance. Plus elle est élevée plus elle permet d'obtenir des résultats

Formule : $P = F \times D / T$

Exemple : Imaginons que l'on vous demande d'exécuter le plus possible d'air squats en 1 minute.

- Vous connaissez T, le temps : 1 minute
- Vous connaissez F, qui dépend de votre poids du corps dans ce mouvement. Mettons par exemple 80 kilos.
- Vous connaissez D, qui est la distance que votre centre de gravité va parcourir sur une minute, c'est-à-dire le nombre de répétitions fois environ 60 centimètres.

Vous pouvez donc calculer la Puissance générée pour tout entraînement. Notre but sera de vous faire maximiser cette puissance en utilisant tout d'abord une bonne technique puis en ajoutant de l'intensité.

On dit que l'intensité est relative à deux facteurs : Physiologique (capacité physique) et psychologique (capacité neurologique)

Elle est relative à votre capacité physiologique car un athlète doit d'abord développer sa technique et ses 10 qualités physiques.

Pour cela, nous utilisons un concept que l'on appelle le **scaling**.

Le scaling permet d'adapter chaque exercice en fonction du niveau de chaque athlète. Les différents éléments que nous pouvons adapter sont :

- La charge
- Les mouvements
- Le nombre de répétitions
- L'amplitude de mouvements
- Le temps de travail et temps de repos

L'objectif est de sélectionner le bon scaling pour effectuer le WOD à haute intensité pour vous. Ne soyez donc pas étonné si pendant un entraînement, l'un de nos coachs vous approche pour vous corriger, pour adapter votre entraînement ou pour diminuer la charge que vous avez sur votre barre. C'est simplement dans le but de trouver le bon équilibre entre technique et intensité et pour que vous puissiez générer le plus de puissance possible lors de votre WOD.



L'échauffement – WARM UP

Dans le CrossFit nous souhaitons produire de l'intensité à chaque entraînement ce qui permet d'obtenir des résultats.

Afin de maximiser ces résultats, nous devons préparer le corps en effectuant un échauffement adapté aux différents mouvements du WOD.

Les échauffements

Objectifs :

1. Préparer l'organisme à l'effort, physiologiquement et psychologiquement,
2. Améliorer son amplitude articulaire (sécrétion liquide synoviale),
3. Élasticité musculaire,
4. Faire monter la fréquence cardiaque,
5. Prévention des blessures et chute éventuelle

Type d'échauffement :

- ✓ Mobilité statique (15" environ),
- ✓ Dynamique,
- ✓ Cardio,
- ✓ Général,
- ✓ Spécifique.



La récupération - RECOVERY

1. Fréquence d'entraînement

Votre fréquence d'entraînement dépend surtout de votre condition physique initiale

- Rythme de reconconditionnement (2-3 fois par semaine)
- Rythme de Conditionnement (3-4 fois par semaine)
- Rythme Optimal (3 jours de travail pour 1 jour de repos ou 5 jours de travail pour 2 jours de repos)

Le temps d'entraînement n'est pas proportionnel aux résultats. En effet, pensez au temps que vous passez à vous entraîner. Il est très faible et ne représente en réalité que 1 à 3% de votre temps. Vous passez donc en réalité la majorité du temps à ne pas vous entraîner. Votre style de vie et votre récupération sont donc essentiels.

2. Le surentrainement et ses conséquences

Le surentrainement correspond à un dosage trop important de la charge d'entraînement (charge, volume de séance, fréquence). Voici quelques facteurs annonciateurs de cette dérive très fréquente en CrossFit :

- Fatigue chronique
- Les performances stagnent ou régressent
- Manque d'énergie
- Blessures

3. Comment favoriser la récupération

- **Alimentation** : importance de la nutrition avant et après séance (période optimale d'absorption)
- **Hydratation** : eaux minérales variées, boire tout au long de la journée (1% de déshydratation = 10% de performance en moins)
- **Sommeil** : environ 8h. Sieste si possible (courte durée = 20 min), couché avant 23h si possible, douche fraîche après la séance du soir
- **Mobilité** avant et après séance
- **Massages**
- **Autres sports**
- **Cryothérapie**

4. Mobilité

Une bonne mobilité est la capacité de se déplacer et de bouger sans effort en permettant une amplitude de mouvement afin d'appliquer des forces. « Chaque personne devrait être capable de gérer son corps ».



Vous savez ce que vous mangez, comment vous vous entraînez et quoi faire si vous avez une égratignure. Vous devriez aussi savoir comment traiter vos hanches faibles, vos genoux douloureux, vos épaules raides et que faire pour améliorer votre vitesse et être plus puissant. Vous êtes directement concerné par vos faiblesses articulaires, musculaires et tendineuses. Plutôt que de mobiliser tout le corps en une seule fois, commencez par quelques zones. Passez-y entre quatre et dix minutes. Faites-le tous les jours. Rappelez-vous des zones douloureuses.

Pour cela, vous pouvez vous documenter sur Internet en regardant : Mobility Wod/Supple Leopard par Kelly Starett, Free+Style par Carl Paoli, GoWOD.

Le Stretching dynamique améliore la performance des mouvements dynamiques afin de produire une meilleure amplitude de mouvement des articulations. Le stretching dynamique devrait être fait avant des exercices intenses pour échauffer les tissus et améliorer l'amplitude de mouvement des articulations.

Exemple : Balancement de jambe (côté, devant, genou plié), mobilité avec le tube en PVC, etc.

Le Stretching statique revient à maintenir un étirement afin de produire une modification dans la longueur du muscle. Plus l'étirement est maintenu, plus le changement s'opère. Au moins une minute est nécessaire pour qu'il y ait un changement. L'amplitude est d'autant plus importante si les points gâchettes sont en moins grand nombre. Vous pouvez commencer avec le foam roller et ensuite faire du stretching statique.

Ces exercices de mobilité devraient être réalisés régulièrement pour combattre les positions inconfortables de notre environnement.

Le complexe de mobilité statique

Tenez chaque position pendant 20-30 secondes. Inspirez sur 1, expirez sur 2. Travaillez avec l'objectif d'amélioration de flexibilité. A environ 10-20 secondes, essayez d'aller un peu plus loin dans l'étirement, qui doit être inconfortable mais tolérable. Sauf indication contraire, tous les étirements doivent être réalisés des deux côtés.

5. Le relâchement Myofascial

Le relâchement Myofasciale devrait être effectué tous les jours, en se servant d'un Foam Roller, d'un tube en PVC, d'une balle de lacrosse, d'un stick de massage, etc. Cette forme d'automassage aide à dissiper les points gâchettes (nœuds) et à soulager le fascia tendu (tissu conjonctif qui entoure le muscle), lequel améliore le flux sanguin et le fonctionnement des tissus mous.

Le relâchement myofascial apporte aussi un soulagement aux différents muscles et aux articulations fragiles comme le syndrome de la bandelette ilio-tibiale, périostite tibiale, ainsi qu'une amélioration de la flexibilité et de l'amplitude de mouvement.



La gestion de vos entraînements

CrossFit LXII met tout en œuvre pour que vous puissiez atteindre vos objectifs et développer votre niveau de fitness.

Ce livret d'initiation vous a permis d'appréhender les notions de base du CrossFit. Si vous n'êtes pas à l'aise avec certaines d'entre elles, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un de nos coaches, ils sont tous compétents dans l'apprentissage des mouvements et ce qui englobe la pratique CrossFit.

De plus, à chaque séance, nous revenons en détail sur les mouvements nécessitant le plus de technique. Aussi, nous vous suggérons d'avoir une attention particulière sur les « Skills » pendant les WOD dans un premier temps afin de travailler l'aspect technique avant de rajouter plus d'intensité.

Réservez votre place pour votre prochain entraînement dès maintenant !

Vous allez très prochainement pouvoir participer aux WOD (Workout Of the Day = l'entraînement du jour).

Les WOD vous sont proposés à différents moments de la journée, à différentes heures. Afin de garantir la qualité des séances, nous limitons le nombre d'athlètes par séance à 14. Donc pour garantir votre place, nous vous invitons à vous inscrire via notre plateforme Résawod.

Si vous ne pouvez pas venir à une des séances réservées, nous vous invitons à annuler votre réservation depuis l'application.

Nous ne communiquons pas le WOD à l'avance, pour la simple et bonne raison qu'une des spécificités du CrossFit est de se préparer à l'imprévisible...et de travailler ses points faibles (privilégions-nous pas les entraînements que nous préférons ?).

Différents types de séances :

- WOD : Cours de CrossFit
- séances spécifiques techniques :
 - Force : travail sur le développement de la force sur des mouvements powerlifting (soulevé de terre, squat, press)
 - Haltérophilie : travail technique avec charge externe
 - Gymnastique (niveau 1 et niveau 2) : travail technique de mouvements au poids du corps
 - Conditionning : travail du conditionnement physique (cardio)
- WOD Team : cours de CrossFit par équipe de plusieurs adhérents
- CrossFit Kids / Teens : séance de CrossFit pour les enfants et adolescents à partir de 5 ans
- IWT (Interval weight training) : Réservé aux adhérents confirmés qui maîtrisent l'ensemble des mouvements CrossFit
- Renforcement musculaire : Séances axées sur la lutte contre les blessures



Réseaux sociaux

D'autre part, un de nos objectifs est aussi de développer la communauté CrossFit. Pour cela, nous mettons régulièrement des informations, conseils, interviews, vidéos pouvant vous aider dans votre entraînement et dans la compréhension du CrossFit.

N'hésitez donc pas à nous suivre afin d'être tenu au courant de toutes les informations.



Coaching personnalisé

Votre box propose un service de coaching individuel. Ce service supplémentaire est payant et vous permettra d'atteindre plus rapidement vos objectifs ou bien de travailler des points spécifiques. Alors n'hésitez pas à faire appel à l'un de nos coaches. Nous vous proposons aussi un service de mesure impédancemétrique (service payant à l'aide de la pince professionnelle Ebiody).

Avec ce suivi, vos coaches vous donneront des conseils personnalisés en nutrition pour vous faire atteindre vos objectifs.

Les mouvements fondamentaux du CrossFit

AIR SQUAT

Descendre et relever le centre de gravité en maintenant le buste droit.

Mise en place

- Pieds ouverts largeur des épaules et les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur.
- Le poids du corps est réparti entre le talon et la moitié du pied.

Exécution

- Maintenez une courbure lombaire neutre, poussez le bassin vers l'arrière puis vers le bas.
- Pendant que vous poussez le bassin vers l'arrière et vers le bas, assurez-vous que les genoux restent alignés avec les doigts de pieds. A aucun moment les genoux ne doivent aller vers l'intérieur.
- Continuez à descendre jusqu'à ce que le creux des hanches soit en-dessous de la ligne des genoux.
- Après être descendu complètement, revenez en extension complète au niveau des hanches et des genoux.



[Vidéo explicative](#)

FRONT SQUAT

Avec une charge au niveau des clavicules, descendre et relever le centre de gravité en maintenant le buste droit.

Mise en place

- Exécutez le Front squat en utilisant tous les points de performance du Squat. Seule la position de la barre change (position «rack avant»)
- L'écartement des mains doit être plus large que la largeur des épaules.
- Prenez la barre (PVC) avec vos doigts et pouces (pas de prise serrée) et placez-la sur vos épaules.
- La barre doit rester sur les épaules et être maintenue juste avec le bout des doigts
- Levez vos coudes afin qu'ils soient parallèles au sol.

Exécution

- Suivez la même exécution que pour le squat en pensant à maintenir constamment les coudes hauts (parallèles au sol) pendant toute la durée du mouvement.



[Vidéo explicative](#)



SHOULDER PRESS

Déplacer une charge des épaules à une position au-dessus de la tête.

Mise en place

- Les pieds sont largeur de hanche
- Placez la barre en position «rack avant» avec les coudes légèrement en avant de la barre
- Prenez la barre avec les doigts et les pouces autour (prise fermée) et les mains légèrement plus écartées que la largeur des épaules
- Gardez la sangle abdominale engagée

Exécution

- Tirez la tête légèrement en arrière et poussez la barre vers le haut (ligne droite/plan frontal)
- Une fois que la barre est au-dessus de la tête, continuez à pousser, la tête revient à une position naturelle
- Verrouillez complètement les coudes, haussez les épaules (épaules actives) et maintenez constamment la sangle abdominale engagée
- A la fin du mouvement, la barre doit se situer au-dessus du talon
- Ramenez la barre à la position «rack avant» en gardant constamment les coudes légèrement devant la barre.



[Vidéo explicative](#)

PUSH PRESS

Utiliser les hanches et les genoux pour créer un élan et une élévation des épaules à une position au-dessus de la tête.

Mise en place

- Reprenez les mêmes placements que pour l'exercice du Shoulder Press.

Exécution

- Initiez le push press avec une flexion de quelques centimètres (les genoux vont légèrement vers l'avant, les fesses vers l'arrière)
- Maintenez le buste à la verticale pendant la flexion. La barre reste sur les épaules
- Ensuite, faites une extension puissante des hanches en poussant à travers les talons. Cette extension va créer un moment d'inertie qui rendra la barre plus facile à lever
- Après que les hanches soient ouvertes, finissez avec un développé (press).



PUSH JERK

Se servir des hanches et des genoux pour créer un élan et une élévation de la barre, suite à un abaissement du centre de gravité.

Mise en place

Les bases sont identiques au Push Press

Exécution

- Flexion : Commencez avec une petite flexion des hanches, les genoux vont légèrement en avant, le bassin vers l'arrière et le buste reste droit
- Extension : tendez les hanches rapidement et complètement
- Développé et flexion : Une fois l'extension des hanches faites, poussez votre corps sous la barre et réceptionnez-la dans une position similaire à un quart de squat
- Attrapez la barre avec les bras tendus au-dessus de la tête
- Redressez-vous complètement avec la barre au-dessus de la tête

Existe aussi en SPLIT JERK [vidéo explicative](#)



[Vidéo explicative](#)

THRUSTER

Déplacer une charge du Front Squat à une position au-dessus de la tête en un mouvement fluide.

Mise en place

- Placez-vous avec la barre en position de départ (position rack avant), la mise en place est la même que pour le Front Squat (cf. 2ème séance d'initiation).

Exécution

- Descendez en Front squat
- Redressez-vous en poussant à partir des talons et ouvrez les hanches avec agressivité. Puis poussez la barre au-dessus de la tête comme si vous faisiez un push press
- Poussez la tête légèrement vers l'arrière et poussez la barre à la verticale une fois que la barre passe la tête, continuez à pousser et ramenez la tête à une position neutre
- Verrouillez les coudes complètement et montez vos épaules (épaules actives), tout en maintenant la sangle abdominale engagée
- A la fin du développé, descendez la barre en dégageant la tête vers l'arrière jusqu'aux clavicules
- Puis ramenez la barre à la position «Front Rack» en gardant les coudes vers l'avant.



[Vidéo explicative](#)

DEADLIFT

Prendre un objet au sol, se redresser avec celui-ci et le reposer au sol.

Mise en place

- Pieds placés entre les hanches et les épaules avec le poids du corps sur les talons
- Maintenez une courbe de la colonne vertébrale neutre
- La barre est à « mi-tibias », les mains sont à l'extérieur des jambes, bras tendus
- Les hanches sont plus hautes que les genoux et plus basses que les épaules
- Tête et regard neutre (tête alignée avec la colonne pendant tout le mouvement).



[Vidéo explicative](#)

Exécution

- Poussez à travers les talons, courbures neutres
- La barre doit rester en contact avec les jambes. Redressez-vous en tendant les jambes tout en élevant les hanches et les épaules en même temps
- La barre doit bouger sur une seule ligne droite, le corps s'adapte donc tout le temps à la barre
- Redressez-vous en conservant les épaules légèrement derrière la barre, les genoux et les hanches sont complètement tendues
- Revenez en envoyant le bassin vers l'arrière
- Les genoux restent en arrière jusqu'à ce que la barre arrive à leurs niveaux
- Puis les genoux se fléchissent et les épaules et les hanches descendent ensemble jusqu'à revenir dans la position de départ.

SUMO DEADLIFT HIGH PULL

Basé sur le mouvement du soulevé de terre, élargir la position des pieds, prise de mains à l'intérieur des genoux, ajouter un shrug (haussement d'épaules), tirer la barre plus haut avec les coudes vers le haut et l'extérieur. Ce mouvement est dynamique et aura besoin de vitesse.

Mise en place

- Les pieds sont plus écartés que la largeur des épaules, les pointes de pieds sont légèrement tournées vers l'extérieur, les genoux sont alignés avec les orteils, poids du corps sur les talons, colonne neutre

Exécution

- Le premier mouvement est un soulevé de terre avec plus de vitesse. On pousse à travers les talons jusqu'à l'extension complète des hanches et des genoux
- On fait ensuite un Shrug (haussement d'épaule) avec les bras tendus



HANG MUSCLE SNATCH

Déplacer la barre d'une position mi-cuisse et l'amener au-dessus de la tête en un seul mouvement.

Mise en place

- Pieds sous les hanches avec le poids du corps sur les talons
- La barre est au-dessus des genoux, le buste légèrement vers l'avant
- La prise est large (identique à celle du overhead squat), en pronation et les pouces entourent la barre (les doigts viennent par-dessus les pouces – Hook Grip)
- Le bassin est plus haut que les genoux et plus bas que les épaules.

Exécution

- A partir de mi-cuisse redresser le buste afin de faire venir votre barre dans le creux de vos hanches. A ce moment, vos genoux seront encore légèrement fléchis et il faudra finir avec une extension complète des hanches et des genoux pour créer de la vitesse qui vous permettra de tirer la barre vers le haut en la conservant près du corps pour ensuite la réceptionner au-dessus de votre tête, jambes tendues
- Redressez-vous pour finir le mouvement en conservant la barre au-dessus de la tête.



HANG MUSCLE CLEAN

En position debout, l'athlète va saisir une barre et va chercher à l'amener de ses hanches à ses clavicules (position front rack) en utilisant simplement la force de ses muscles (sans dynamisme au niveau des hanches).

Mise en place

- En position debout en extension complète des hanches et des genoux, l'athlète tient une barre dans le creux des hanches avec un grip en pronation avec le pouce autour de la barre (grip complet)

Exécution

- De ce mouvement, l'athlète va chercher à faire un shrug (haussement d'épaule)
- Après ce shrug, il va tirer les coudes vers le haut et l'extérieur jusqu'à amener la barre au niveau des pectoraux
- A la fin de ce tirage l'athlète va chercher à passer rapidement les coudes sous la barre pour arriver dans une position similaire à celle d'une position de support sur les clavicules (rack avant/front squat)
- Pendant toute l'exécution, l'athlète va veiller à garder une colonne vertébrale neutre tout en stabilisant la ligne médiane



MEDECINE BALL CLEAN

Prendre un objet au sol et l'amener sur les épaules («rack position»)

Mise en place

- Colonne vertébrale neutre
- Placez le Medecine Ball entre les chevilles avec le poids du corps sur les talons
- Les pieds sont suffisamment écartés pour que les bras tombent à l'intérieur des jambes pour attraper le MB
- Les bras sont tendus et les mains bien ouvertes
- Les hanches sont plus hautes que les genoux mais plus basses que les épaules
- Tête neutre.



Exécution

- Redressez-vous (soulevé de terre)
- Gardez les bras tendus et haussez les épaules puissamment une fois l'extension de hanches atteinte
- Bougez vos mains autour du ballon et descendez en Front Squat (maintenant vos doigts doivent être orientés vers le haut), les coudes sous le ballon, le pli des hanches sous les genoux, poids du corps sur les talons, genoux à l'extérieur et courbures neutres
- Finissez le mouvement avec le ballon dans une position debout en «front rack»
- Remplacez le MB au sol et retournez la position de départ



[Vidéo explicative](#)

WALL BALL SHOOT

Déplacer un ballon lesté du buste à une hauteur prédéterminée sur un mur, et le rattraper en squat.

Mise en place

- Placez-vous avec le medecine ball au niveau de la poitrine, les coudes vers le bas, face à un mur, avec une cible à 3 mètres environ de hauteur (adaptez la charge, et non pas la hauteur de la cible).

Exécution

- Descendez en front squat (poids du corps sur les talons, courbures vertébrales neutres, genoux à l'extérieur, les hanches sous les genoux)
- Redressez-vous en poussant dans les talons, ouvrez les hanches avec agressivité, et ensuite, jetez le ballon sur la cible
- Attrapez le ballon et recommencez



[Vidéo explicative](#)

SNATCH

Déplacer la barre du sol et l'amener au-dessus de la tête en un seul mouvement.

Mise en place

- Pieds sous les hanches avec le poids du corps sur les talons
- La barre est au sol, le buste légèrement vers l'avant
- La prise est large (identique à celle du overhead squat), en pronation et les pouces entourent la barre (les doigts viennent par-dessus les pouces – Hook Grip)
- Le bassin est plus haut que les genoux et plus bas que les épaules.



Exécution

- A partir du sol, longer le tibia puis redresser le buste afin de faire venir votre barre dans le creux de vos hanches. A ce moment, vos genoux seront encore légèrement fléchis et il faudra finir avec une extension complète des hanches et des genoux pour créer de la vitesse qui vous permettra de tirer la barre vers le haut en la conservant près du corps.
- Passer sous la barre pour la réceptionner au-dessus de votre tête en position basse de l'overhead squat.
- Redressez-vous pour finir le mouvement en conservant la barre au-dessus de la tête.



[Vidéo explicative](#)

CLEAN & JERK

En position debout, l'athlète va saisir une barre et va chercher à l'amener de ses hanches à ses clavicules (position front rack) puis se servir des hanches et des genoux pour créer un élan et une élévation de la barre au dessus de la tête bras et jambes tendus.

Mise en place

Les bases sont identiques au Deadlift

Exécution

- De ce mouvement, l'athlète va chercher à faire un shrug (haussement d'épaule)
- Après ce shrug, il va tirer les coudes vers le haut et l'extérieur jusqu'à amener la barre au niveau des pectoraux
- A la fin de ce tirage l'athlète va chercher à passer rapidement son corps sous la barre pour arriver en position basse du front squat.
- Se redresser puis effectuer un push jerk (ou Salit Jerk)



[Vidéo explicative](#)

RAMEUR

En utilisant un rameur d'intérieur (Concept 2), créez de la puissance par un mouvement de tirage initié avec la chaîne postérieure puis avec une poignée.

Mise en place

- Commencez à partir d'une position de prise, avec les tibias à la verticale, torse incliné vers l'avant et le dos droit

Exécution

- Initiez l'extension avec les jambes en poussant dès que possible à travers les talons, donnez une poussée rapide et puissante pour vous repousser
- Cherchez l'extension des jambes, penchez-vous légèrement vers l'arrière et finissez le mouvement avec un tirage puissant de bras jusqu'à amener la poignée en contact avec les pectoraux. Vous pouvez casser légèrement les poignets sur la fin du tirage
- Revenez à une position de départ en commençant par tendre les bras vers l'avant et ramenez le buste vers l'avant puis enfin les jambes (bras, buste et jambes)



SAUT A LA CORDE

Elever le centre de gravité avec un saut et passer une corde sous les pieds pendant plusieurs répétitions consécutives.

Mise en place

- Pieds sous les hanches, sangle abdominale engagée, les mains devant les hanches
- Tenez les poignées de la corde avec le bout des doigts

Exécution

- Tournez les poignets pour accélérer les rotations de la corde lors du saut
- La corde doit passer sous les deux pieds. Cela compte comme une répétition
- Atterrissez sur l'avant du pied (ne pas reposer les talons au sol)

DOUBLE UNDERS (double sauts)

- La corde doit passer deux fois pour un seul saut
- Ce mouvement requiert une rotation de corde plus importante, un bon timing et une bonne coordination



SWING AVEC KETTLEBELL

Utiliser l'extension des hanches et des genoux pour amener le kettlebell au niveau des épaules ou au-dessus de la tête.

Mise en place

- Les pieds sont alignés avec les épaules.
- Poids du corps sur les talons
- Prise de mains fermées et bras tendus

Exécution

- Mettez en mouvement le kettlebell, poussez les hanches vers l'arrière, fléchissez légèrement les genoux permettant aux épaules de s'avancer légèrement tout en gardant la colonne vertébrale neutre
- Extension des hanches avec agressivité (serrez les fesses) et bloquez les genoux, ce qui va permettre au kettlebell de monter
- Contrôlez le mouvement en engageant constamment la sangle abdominale
- Ensuite, laissez la gravité faire descendre le kettlebell vers le sol et le faire revenir dans sa position d'origine (ne pas le contrôler en bas)
- Il n'y a pas de pause en bas
- L'élan part des hanches, ce qui va permettre de faire monter le kettlebell.



BOX JUMP

Effectuez un saut pour vous réceptionner sur un objet en hauteur.

Mise en place

- A environ un pied et demi de la box, buste droit.

Exécution

- Fléchissez vos jambes et sauter sur la partie supérieure de la box, les 2 pieds en même temps
- Les pieds doivent être en entier sur la box. Faites l'extension complète des hanches
- Descendez soit une jambe après l'autre ou les 2 en même temps
- Rester vigilant et utilisez une Box Jump en mousse pour débuter.



PULL UP

Dans une position suspendue, tracter son propre poids de corps.

Mise en place

- Saisissez la barre au-dessus de vous avec les mains écartées plus largement que les épaules
- Bras tendus
- Les pieds sont joints et serrés
- Les épaules abaissées



[Vidéo e\)](#)

Exécution

- Maintenez une ligne droite, tirez votre poids du corps en amenant le menton au-dessus de la barre
- Revenir en position de départ bras tendus
- La descente doit être contrôlée mais pas « lente ».

Evolution :

CHEST TO BAR [vidéo explicative](#)

MUSCLE UP [vidéo explicative](#)

TOES-TO-BAR

D'une position suspendue à la barre, maintenir la ligne médiane tendue. Avec une action initiée par les épaules, l'athlète va chercher à fermer l'angle formé par le bras et le buste puis l'ouvrir tout en gardant la colonne vertébrale neutre.

Mise en place

- Saisissez la barre de traction avec une prise fermée
- Votre corps doit être gainé et vous devez le sentir uni (serrez vos abdos, fesses et gardez les pieds ensemble)

Exécution

- L'athlète ferme et ouvre l'angle formé par le bras et le buste afin de créer un dynamisme
- Lorsque l'athlète ferme l'angle des épaules, il va chercher à fléchir les hanches
- Pour finir la flexion de hanches, l'athlète va amener les orteils à la barre en essayant de garder les jambes le plus tendues possible.



BURPEES

Se projeter au sol ou se redresser de manière explosive.

Mise en place

- Les pieds sont espacés de la largeur des épaules.
- Se tenir debout bien droit
- Le poids du corps est réparti entre le talon et la moitié du pied.



Exécution

- Descendre en squat jusqu'à ce que les mains touchent le sol devant vous, au niveau de vos pieds
- Bouger rapidement les pieds vers l'arrière pour arriver en position de planche. Le corps doit former une ligne droite de la tête aux talons. Poser la poitrine au sol. Faire attention à ne pas laisser le dos s'affaisser ou les fesses en l'air.
- Effectuer un push-up en ramenant les pieds près des bras
- Se relever puis effectuer un saut explosif en plaçant les bras au-dessus de la tête

SIT UP

Développement de la force abdominale par flexion du tronc.

Mise en place

- La plante de vos pieds ensemble l'une contre l'autre.
- Le haut du dos et les épaules sont au sol.
- Les mains touche le sol derrière votre tête.

Exécution

- Fléchir les abdominaux et tirer le torse en position assise.
- Pendant l'ascension, tendre les bras vers l'avant.
- Pour terminer le mouvement, placer les épaules au dessus des hanches et étendre la colonne vertébrale.





AMRAP : As Many Reps As Possible (faire le plus de répétitions possible)

Box : Salle de CrossFit

BB : Barbell (barre)

BW: Bodyweight (poids du corps)

CF : CrossFit

DB : Dumbbell (haltère)

EMOM: Every Minute on the Minute (Réaliser le nombre de répétition prescrit toute les minutes).

GHD : Glute Hame Developer (Agrès conçu initialement pour travailler les ishios/fessiers)

KB : Kettlebell

MetCon : Metabolic Conditionning

Pood : Unité de mesure des kettlebells (1 pood égal 16kg environ)

PR : Personal record (record personnel)

Rds : Rounds

Rep : Répétition

1RM : Répétition maximum. Votre 1RM est le poids maximum que vous êtes capable de soulever 1 fois

Rx'd : Comme prescrit. Il s'agit d'un WOD réalisé sans ajustement (sans "scaler")

Scaled : Adapter la charge ou l'exercice à son niveau

Set : Une série de répétitions

Skill: Habilité, technique

Warm-up : échauffement

WOD : Workout Of the Day (entraînement du jour)

BP : Bench press (développé couché).

BS : Back squat (flexion nuque)

C&J : Clean and jerk (épaulé jeté en haltérophilie)

DL : Deadlift (soulevé de terre)

DU : Double under (double saut à la corde à sauter)

FS : Front squat (flexion clavicule)

HSPU : Hand Stand Push UP (pompes en position de poirier)

KTE : Knee To Elbow (suspendu à la barre, plier et lever les jambes jusqu'à ce que les genoux touchent les coudes)

MU : Muscle ups

OHS : Overhead squat

PC : Power clean (Epaulé debout)

PP : Push press

Pull-up : Traction

Push-up: Pompe

TTB ou T2B : Toes-to-bar (suspendu à la barre, lever les jambes jusqu'à ce que les pieds touchent la barre)

SDHP : Sumo Deadlift High Pull. Soulevé de terre façon sumo avec tirage menton

SUIVEZ NOUS sur les réseaux



on page Fb @CrossFit LXII-Arras 62



on private group @team CrossFit LXII



on Instagram @crossfit_lxii



on WhatsApp @0669055782



on Youtube @CrossFit LXII



on Tiktok @crossfitlxii