

WORKOUT MAG

L e m g a z i n e l e i t



OPINION

RÉCUPÉRATION PAR LE FROID :

QUELLE MÉTHODE PRIVILÉGIER ?

// ANALYSE

LA COMPÉTITION EN CROSSFIT® :

POURQUOI ET POUR QUI ?

INTERVIEW EXCLUSIVE

MARIE ROBIN

▶ TRAINING

OXYGÉNATION ET PERFORMANCE

GESTION DU STRESS

POURQUOI VAUT-IL MIEUX PRÉVENIR QUE GUÉRIR ?

À GAGNER

foodspring® 3 PACKS ENERGY AMINOS + SHAKER

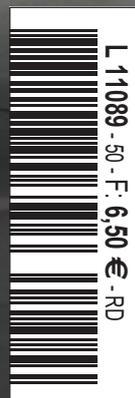


> OPEN 2023

CE QUE CELA APORTE À VOTRE FITNESS

DOSSIER

POURQUOI ET COMMENT TRAVAILLER VOTRE GRIP EN CROSSFIT®*



L 11089 - 50 - F : 6,50 € - RD

Février/Mars 2023 / www.workoutmag.fr

Dom : 6.95 € - BELUX : 6.95 € - CH : 11 FS - CAN : 10.99 \$ca - N. CAL : 1000 Xpf - TAH : 1040 Xpf

LIVE IN COLOR



WODABOX
LIVE IN COLOR

On y est !

Les *Opens* sont là, à l'heure où j'écris ces quelques lignes, ils n'ont pas encore commencé bien entendu, mais il y a déjà l'ambiance qui s'installe partout sur les réseaux et dans les salles. Les boxs rivalisent d'ingéniosité pour informer leurs adhérents (mais aussi ceux qui ne le sont pas) de ce qu'est cette grande fête internationale du CrossFit® afin de s'inscrire et de se challenger sur les trois semaines prévues cette année encore. Certains y vont de leur pronostic pour le 23.1, d'autres se disent qu'ils vont enfin arriver à passer leurs premiers double-unders ou encore leurs premiers ring ou bar muscle-ups... Ça, c'est pour les pratiquants lambdas, ceux qui composent la majorité des boxs.

D'autres, celles et ceux pour qui le CrossFit® est devenu un véritable travail, les *Opens* représentent la première étape avant les quarts puis les demi-finales des *Games*. La saison est donc lancée à partir de là, sauf pour ceux qui ont participé aux *Wadapalooza* bien sûr.

Nous tenions d'ailleurs à féliciter tous les Français présents à Miami en janvier, nous ne les citerons pas tous ici, ce serait beaucoup trop long et cela prouve que le CrossFit® tricolore élève chaque année un peu plus son niveau et se retrouve représenté dans diverses catégories, pour le plaisir de toutes et tous. Enfin, je vais m'attarder sur le dossier de ce magazine, un dossier consacré au grip. Qui n'a jamais râlé contre son grip lors d'un WOD ? Personne ! Aussi, il nous a semblé essentiel de faire le focus sur ce sujet, en vous apportant les réponses à toutes vos interrogations sur cette fameuse poigne : qu'est-ce que c'est précisément, quels muscles engage-t-elle, comment la travailler... Vous trouverez toutes les réponses à partir de la page 8.

Je vous souhaite de très bons *Opens* et n'oubliez pas de vous amuser tout en vous dépassant !

Bonne lecture !

Arnaud VEDEL, rédac' chef

Erratum : une erreur s'est glissée page 42 du précédent numéro, le *Mayenne Throwdown* s'est bien sûr déroulé à Laval et non pas au Mans !

ILS ONT PARTICIPÉ À CE MAGAZINE...

ALEXANDRE REITHER Il s'occupe de la rédaction et de la création de contenus et d'articles pour le site UCPmuscu.com sur lequel il essaie d'aider les sportifs, et plus particulièrement les athlètes CrossFit®, à comprendre et tirer le meilleur parti de leur pratique.

CLÉMENCE Photographe professionnelle sous le nom de CL STUDIO, titulaire d'un Bachelor de photographie et passionnée de CrossFit®, elle réalise des photos de vos compétitions, des portraits d'athlètes et améliore la communication visuelle des boxs grâce à ses photos de qualité professionnelles.

JIMMY ROBERT Passionné de CrossFit®, de sa méthodologie, de sa faculté à permettre à tout un chacun de se dépasser, de l'entraînement physique et mental. Il est aussi spécialisé dans la préparation des postulants pour les groupes d'Élite de la sécurité intérieure, instructeur-chef en sport, tir armement, techniques défensives et tactiques d'intervention.

MATTHIEU DUBREUCQ CrossFit® Level 3, est né à Roubaix, et vit actuellement à Laval, au Québec. Il est coach de CrossFit® depuis janvier 2007. Il est *head coach* de F5RCE, travaille également pour le CrossFit® HQ Seminar Staff et est copropriétaire de CrossFit® Laval et CrossFit® de l'Est.

SOPHIE BLIER *owner* et head coach à Hériot CrossFit®, programmatrice Unicorn Kids Programming et ChalkBoard Coaching.

Et aussi : Fabien Zaïkine, Julian Festor, Louise Retailleau, Laurent Favarel

N° 49 – FÉVRIER/MARS 2023

Magazine bimestriel
(6 numéros par an) – 6,50 €

Société éditrice :
CapCore Media
2 rue Van Gogh - 32000 AUCH
Email : info@capcore.fr

Imprimé par :
Printell AS
Tallinn 11415 - Estonie

Directeur de la publication :
Arnaud Vedel

Rédacteur en chef :
Arnaud Vedel

Photos : CrossFit®, Reebok, Jérôme Narbonne, CL Studio, Stéphanie Madaule Photographe, Eleiko, Bertrand Wendling, Alexandre Reither, Amrap Pictures Alan Longer, Damien Colmet.

Photo de couverture : CL Studio

Conception graphique et maquette :
GRAPHICAP
Email : contact@krys-graphicap.com
Site web : www.krys-graphicap.com

Service abonnement :
Abonnement 1 an – 6 numéros au prix de 29,75 € pour la France métropolitaine
Abonnement 2 ans – 12 numéros au prix de 57 € pour la France métropolitaine

Écrivez à :
WorkOut Magazine
2 rue Van Gogh
32000 AUCH
Email : abo@workoutmag.fr
Dom-Tom et étranger : www.workoutmag.fr

Publicité commerciale :
IblosMedia / Clément Lequime
Email : clement@iblosmedia.fr
Site Web : www.iblosmedia.fr

Diffusion : MLP
Dépôt légal : à parution
Numéro ISSN : 2429-3997
N° de commission paritaire : 0220 K 92624

Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, qu'elle soit intégrale ou partielle, quels qu'en soient le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans l'autorisation de CapCore Media, sauf dans les cas prévus par l'article L122-5 du code de la propriété intellectuelle. ©CapCore Media - Tous droits réservés.

• Pays d'origine du papier : Finlande
• Taux de fibres recyclées : 0%
• Eutrophisation • Prot : 0,0077 kg/t

WWW.WORKOUTMAG.FR

***CrossFit® est une marque enregistrée qui appartient à la société CrossFit® Inc. et qui n'a aucun lien avec l'éditeur du magazine WorkOut Mag'.**

Twitter @MagazineWorkOut
Facebook.com/MagWorkOut
Instagram @workoutmagazine



SOMMAIRE

LECTURE 6

Au cœur du RAID

DOSSIER 8

Le grip : un facteur déterminant dans la performance

LECTURE 16

La faim émotionnelle

AGENDA 17

Les compétitions des mois de février et mars 2023

COMPÉTITION 18

Le Pump'In Contest

FOCUS 20

La récupération par le froid : quelle méthode privilégier et dans quelles conditions ?

ZOOM 26

Gestion du stress en CrossFit® : pourquoi vaut-il mieux prévenir que guérir ?

INTERVIEW 30

Marie Robin : « Pour arriver à haut niveau, il faut de la persévérance et il faut le vouloir »

FOCUS 36

Oxygénation et performance : positif et plein d'énergie avant d'aborder un WOD !

ZOOM 40

Le CrossFit® sur l'île de la Réunion



P.8

42 FRANCE

L'actualité du CrossFit® en France et à l'international

44 COIN SHOPPING

Optimisez vos achats grâce à la rédac' !

ZOOM

46 Open 2023 : qu'avez-vous à y gagner d'y participer ?

48 FOCUS

La compétition en CrossFit® : pourquoi, pour qui et comment ?

52 VISITE

Partez à la visite de FWA CrossFit® La Madelaine !

58 CHALLENGE

Huitième série du challenge 1000 reps !

62 ZOOM

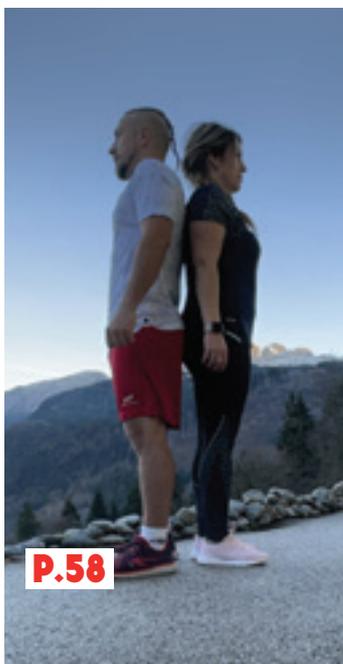
Les chiffres les plus importants à connaître de l'Open

66 WOD

Le WOD du mois de *WorkOut Mag'* !



P.30



P.58

Sortie du prochain numéro :
31 mars 2023



Nouvelle certification
pour nos espaces
Functional Training !



PLUS DE
100
CLUBS ÉQUIPÉS
depuis 2011

COMMENT CRÉER VOTRE ESPACE FUNCTIONAL TRAINING AVEC SUCCÈS ?

1 FINANCEMENT

Réalisez tous vos projets grâce à des **solutions de financement** pour investir dans des équipements durables et performants.



2 ÉQUIPEMENTS

Équipez votre salle au **meilleur rapport qualité/prix** selon votre vision en **personnalisant vos équipements sportifs** professionnels à votre image.



PARLEZ-NOUS
DE VOTRE PROJET

+33 (0)2 47 52 66 01

equipment@leaderfit.com

www.leaderfit-equipement.com



VISITEZ NOTRE SITE

AU CŒUR DU RAID

De Marc Verillotte avec Karim Ben Ismaïl

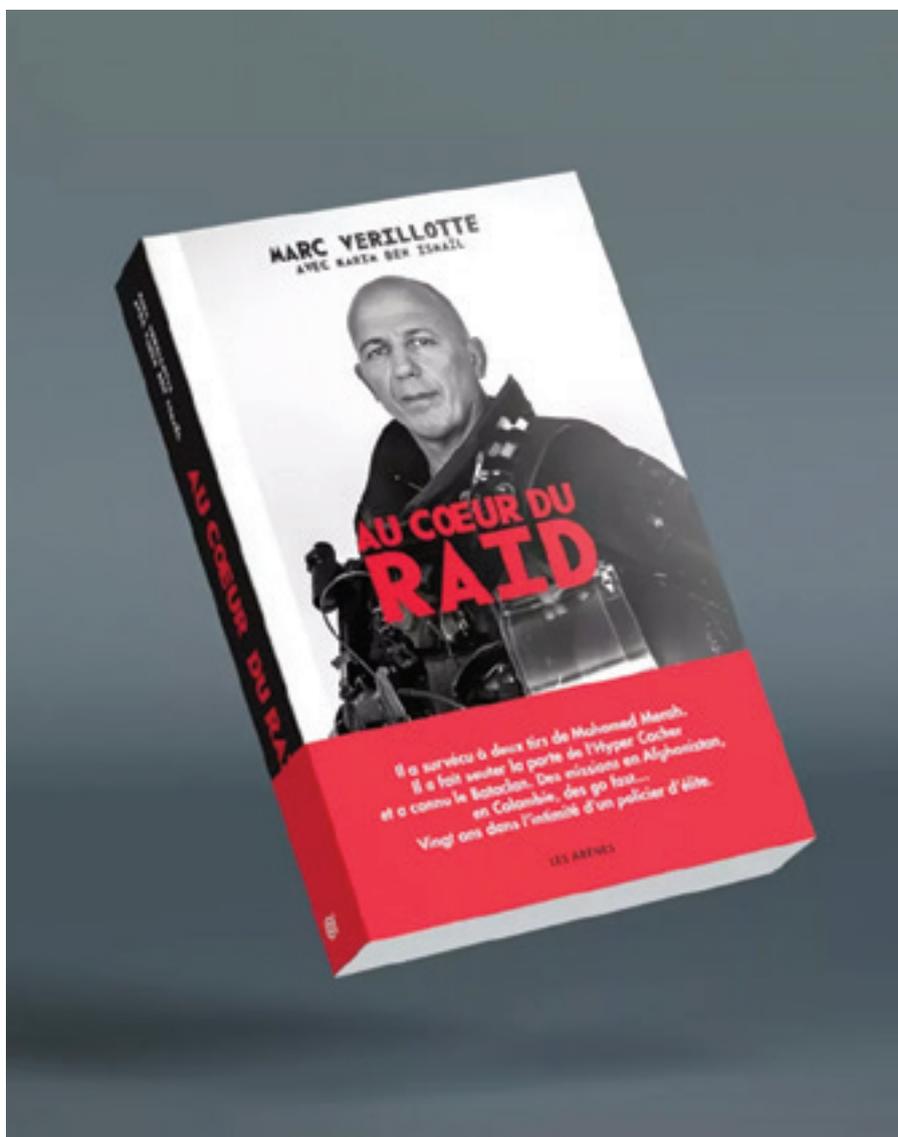
Bien des hommes - policiers ou non - épris de la justesse de la justice et animés d'une volonté de rendre le monde meilleur pour nos chères têtes blondes, ont rêvé d'être un jour au RAID. Beaucoup d'appelés, mais bien peu sont élus et c'est bien pour cela qu'on nomme ce service « Unité d'élite ».

Par Jimmy ROBERT

Ce livre n'en est pas un. Ce livre est bien plus qu'un simple livre. C'est un ouvrage rare. C'est un reportage écrit, c'est un document rédigé. C'est une vision faite par deux petites ouvertures oculaires, c'est une réalité vue depuis le dessous d'une cagoule noire, c'est une plongée dans une colonne d'assaut du RAID. C'est une découverte unique et en 3D de ce qui se passe derrière le rideau. C'est une immersion au cœur du RAID.

« Il a survécu à deux tirs de Merah. Il a fait sauter la porte de l'Hyper Casher et a connu le Bataclan. Missions en Afghanistan ou en Colombie et arrestation de go fast... » Le bandeau rouge qui orne l'ouvrage de l'homme en cagoule noire en dit long sur le contenu du livre et surtout sur la vie professionnelle bien remplie de cette panthère noire de Bievres. Sportivement parlant, Marco n'est pas en reste non plus puisqu'il comptabilise pas moins de quatorze sélections internationales lors de ses cinq années passées au sein de l'équipe nationale de Judo. Les sports de combat, la préparation physique opérationnelle en général et le CrossFit® en particulier font partie intégrante de l'entraînement des membres du RAID et Marco peut se targuer d'y avoir tenu la dragée haute à ses collègues durant 20 années.

Médaillé de la Légion d'honneur pour ses faits d'armes réalisés au sein de l'unité d'élite, Marco se livre à Karim Ben Ismaïl, grand reporter pour *L'Équipe* en y contant ses entraînements physiques, ses préparations mentales, ses *drills* tactiques et surtout ses différentes et périlleuses opérations dans la colonne d'assaut du RAID. Il en narre aussi les coulisses. Marco livre dans son livre ses doutes, ses craintes, celles et ceux d'ignorer s'il restera encore en vie après les



différentes missions livrées sur nombre de théâtres d'opérations dans sa lutte contre l'ignominie et l'horreur humaine. Marco parle de ses connaissances explosives, de ses

nécessités, de ses compétences tactiques, de ses certitudes, ses envies et surtout sa fierté immense d'avoir su 20 ans durant « servir sans faillir » au cœur du RAID.



Boostez vos performances et votre récupération grâce à la créatine

La créatine est un supplément alimentaire qui permet d'améliorer les performances et la récupération. Créée naturellement dans le corps à partir du foie pour la grande majorité, elle ne peut malheureusement pas avoir d'effets visibles sur la force et les muscles, car les quantités produites sont négligeables.

La prise de supplément alimentaire à base de créatine peut donc être intéressante puisqu'elle va permettre d'augmenter les réserves de phosphocréatine qui produit une molécule d'ATP. Cela va donner aux muscles l'énergie nécessaire pour faire des exercices, et par effet boule de neige, les développer, améliorer les performances pendant les WODs, mais aussi optimiser la récupération.

Que ce soit chez l'homme ou la femme, la créatine va avoir le même effet, malgré tout ce que l'on peut entendre à ce propos. En effet, il n'est pas rare de voir des rumeurs selon lesquelles la créatine serait synonyme de prise de poids chez la femme... c'est

FAUX ! Mesdemoiselles et mesdames, la créatine est aussi importante pour vous. Elle permet de construire régulièrement du muscle et donc de développer la force, la puissance et les performances globales. Les femmes possèdent entre 70 et 80 % de moins de réserves de créatine endogène que les hommes, elles peuvent donc se compléter pour atteindre le même niveau d'amélioration physique que leurs homologues masculins.

Les femmes peuvent prendre de la créatine aux mêmes doses et selon la même méthode que les hommes. Cela veut dire qu'elles peuvent passer par une phase de charge rapide qui augmente considérablement les

réserves musculaires de créatine (20 g par jour, qui sont répartis en quatre portions de 5 g pendant 5 à 7 jours, puis réduire les portions à 3 à 5 g par jour). Sans cette phase de « charge rapide », il faut compter jusqu'à 3 à 4 semaines pour augmenter la réserve de créatine au même niveau et obtenir les effets désirés.

Foodspring propose une créatine pure de haute qualité en poudre ou en gélules produite en Allemagne 100 % vegan et sans colorants ni conservateurs. Disponible sur le site foodspring.fr



LE GRIP :

un facteur déterminant dans la performance

Pull-ups, hang cleans, deadlifts, swings, toes-to-bar... Notre discipline est remplie de mouvements nécessitant une capacité précise : « le grip », ou « la poigne », ou la capacité à maintenir un effort d'enserrement de la main autour d'un objet qu'on cherche à garder en main durant un certain temps. Bien entendu, à force d'entraînements et de WODs, notre grip s'améliore considérablement, mais il est courant aussi que cette poigne devienne un facteur limitant dans la performance, qu'il s'agisse d'un max au deadlift ou d'un WOD sollicitant ce grip de façon extrême, tel qu'un DT. Dans ce dossier, nous allons nous intéresser à cette fameuse poigne, à nos avant-bras et nos mains, et à la place de l'entraînement du grip dans notre pratique.

Qu'est-ce que « le grip » ?

« Le grip » ou la poigne, peut, en réalité, être considéré comme une autre faculté athlétique sollicitée et développée par notre entraînement : la capacité à produire une force plus ou moins élevée d'enserrement de la main durant une durée plus ou moins longue qu'il s'agisse d'un max au deadlift, d'un farmer walk sur 30 minutes « as heavy as possible », ou encore d'un metcon combinant hang cleans et pull-ups. Comme pour tout autre effort physique, la force de poigne peut être relative à l'effort : un effort court et très intense ou un effort plus long et plus modéré dans son intensité.

Si vous êtes amateurs de culture physique, nul doute que vous avez déjà pu voir de nombreux athlètes dont le grip est un véritable phénomène :

- Athlètes de cirque, dont certains sont connus pour soulever de lourdes barres à une main, ou pour jongler avec des haltères ou kettlebells, entre autres choses.

- Hommes forts (Strongmens) « anciens », qui performaient toute sorte de démonstrations de force telles que de soulever une enclume tenue par la pointe, un haltère dit « de cirque » à la poignée trop grosse pour être tenue à pleine main, ou qui déchiraient des annuaires ou pliaient des poêles à frire à mains nues pour divertir les foules.

Pourquoi travailler son grip ?

Vous l'aurez compris, la poigne est non seulement utile au quotidien, en particulier pour les travailleurs manuels et les ouvriers de pots de confiture professionnels, mais elle l'est tout autant dans de nombreux sports, y compris en CrossFit®. Pour de



Les hommes forts du début du 20^e siècle utilisaient toutes sortes d'exercices originaux pour renforcer leur poigne, ou pour démontrer leur force, tel que cet exercice consistant à soulever, à genoux, une chaise (potentiellement lestée) tenue par le pied.

- Hommes forts (Strongmens) modernes, qui performent, dans le cadre de leur discipline sportive (le Strongman) toute sorte de performances telles que des deadlifts, des deadlifts et cleans à barre épaisse, des farmer walks, des tirages d'objets et/ou de véhicules à l'aide de cordes...

nombreux athlètes, amateurs en particuliers, il n'est pas systématiquement nécessaire de travailler sa poigne de façon ciblée, cette dernière étant déjà fort sollicitée dans notre discipline. Néanmoins, la force de poigne est très inégale : de la même manière qu'un athlète aux jambes longues est avantagé en



Le Strongman moderne n'est pas en reste en ce qui concerne l'incroyable poigne de ses athlètes, avec certaines épreuves telles que le « Hercules Hold » (maintien d'Hercules) consistant à tenir en main deux piliers attachés à des sangles. Ci-dessus, le Burkinabé «Iron Biby», qui aura tenu ces pylônes durant pas moins de 75 secondes.

Eugène Sandow, considéré comme beaucoup comme le père de la culture physique moderne. Cet athlète allemand se produisait dans des cirques locaux dès l'âge de 19 ans, à la fin du 19^e. Reconnu pour son physique harmonieux et ses performances de force impressionnantes, sa silhouette sera immortalisée à de nombreuses reprises, notamment sous la forme du trophée de Mr Olympia, la plus haute distinction pour un Bodybuilder.



course et qu'un athlète aux jambes courtes est avantagé en squat pour des raisons mécaniques, la poigne peut être tout aussi inégale, selon la taille... de votre main.

En effet, il est bien facile de rester fermement agrippé à un objet que nous tenons à pleine main (le pouce sur l'index, ou sous l'index dans le cas d'une prise en crochetage - hookgrip), que dans le cas où cet objet est tenu dans une main partiellement ouverte. Pour cette raison, les athlètes amateurs de compétitions pourront voir un intérêt certain au renforcement de leur poigne, certains WODs étant un véritable enfer pour la poigne, par exemple :

- 5 rounds, for time, de :
- 10 deadlifts à 100/70 kg
 - 20 pull-ups
 - 40 double-unders

Ou encore certains WODs plus connus, DT étant probablement l'un des meilleurs (ou pire, selon le point de vue...) exemple :

- 5 rounds, for time, de :
- 12 deadlifts à 70/50kg
 - 9 hang power cleans à 70/50 kg
 - 6 push jerks à 70/50 kg

Inutile de rappeler qu'une variante « Heavy DT » existe, et remplace les charges de 70/50 kg par des charges de 93/65 kg...

Le grip peut être mis à mal dans plusieurs circonstances



facile de gérer l'endurance de sa poigne en coupant intelligemment ses séries de tractions, par exemple. Or, lors d'un 1RM en deadlift, si votre poigne est le facteur limitant, vous lâcherez simplement la barre par manque de force de poigne, point. D'un point de vue esthétique, le travail de poigne est en grande partie à l'origine du développement musculaire de l'avant-bras. Bien qu'avant tout affaire de goût, de nombreux hommes apprécieront d'avoir de solides avant-bras, pour la même raison que de nombreuses femmes apprécient d'avoir des mollets athlétiques : ces muscles sont, contrairement

de pratiquants de CrossFit®, mais aussi de travailleurs manuels ou de bureau font face.

Prévention des douleurs et blessures

Comme nous l'avons vu, le travail du grip fait principalement appel aux muscles de l'avant-bras (bien que les muscles de la main aient aussi leur rôle à jouer dans une moindre mesure). Or, les avant-bras sont une zone de notre corps au combien complexe pour de multiples raisons. Premièrement, les avant-bras sont composés d'un très grand nombre de muscles aux rôles variés : certains interviennent dans la flexion ou l'extension du coude, dans la flexion ou l'extension du poignet, dans la flexion ou l'extension des doigts... À ceci s'ajoute le passage de canaux nerveux très importants : le passage du nerf ulnaire, du nerf radial, ainsi que du nerf médian. Ces trois nerfs relient nos doigts à notre tête, en empruntant le fameux canal carpien, et sont fondamentaux pour le contrôle de notre main au quotidien, et de la dextérité qui y est associée, telle que celle requise par mes propres doigts à l'instant où je tape ces lignes sur mon clavier.



Hendel durant un Heavy DT.

Fatalement, les personnes ayant de petites mains (si vous peinez à tenir une barre d'haltérophilie, une kettlebell ou une barre de traction à pleine main par exemple) sont premiers candidats à un bon entraînement de grip. Les passionnés de force et d'haltérophilie sont aussi candidats par excellence. Durant un WOD, il peut être plus

à nos fessiers ou nos pectoraux, parfaitement visibles dans de nombreuses tenues du quotidien. Mais aussi, et probablement l'une des meilleures raisons, un bon entraînement de la poigne va, comme nous allons le voir, intervenir drastiquement dans la prévention de nombreuses blessures et problématiques douloureuses auxquelles un grand nombre



Les nerfs médians, radiaux et ulnaires, empruntant le canal carpien pour relier notre tête et nos doigts permettent le contrôle de la main.



Autrement dit, le duo avant-bras/main est un sujet pouvant aisément devenir épineux en ce qui concerne la pratique quotidienne. En effet, ces zones de notre corps sont, plus que nombre d'autres, soumises à la surutilisation, et aux blessures qui en résultent : tendinopathies du poignet ou du coude, « tennis elbow », inflammation du nerf médian (syndrome du canal carpien), inflammation du nerf ulnaire et les pertes de sensibilité et de contrôle de la main qui en résultent... Pour toutes ces raisons, l'entraînement du grip ne doit surtout pas être approché à la légère, car ce dernier peut prévenir, ou au contraire, accentuer nos risques de blessures pouvant parfois devenir très incapacitantes. Autrement dit, outre la prudence qui s'impose et dont nous allons parler tout au long de cet article, n'hésitez jamais, face à des douleurs au coude, au poignet ou dans la main, en particulier face à des sensations de fourmillements et de perte de sensibilité dans le bras ou dans la main (ces deux symptômes étant souvent associés à un problème touchant les nerfs ulnaires ou aux médians) à consulter un professionnel de santé.

« C'est bien beau tout ça, cher rédacteur, mais comment on est censés prévenir ces blessures ? » Me direz-vous... Eh bien, première étape : attention à vos sensations. Dans un premier temps, toute gêne, douleur ou perte de sensation devrait être signalée à votre médecin du sport/kinésithérapeute/ostéopathe, ou au moins à votre coach, car cet article sera loin de suffire à vous permettre

un autodiagnostic. Deuxième étape : gardez l'équilibre. L'immense majorité des problématiques autour du coude, du poignet et de la main résultent d'un déséquilibre causé par la surutilisation de certains muscles au détriment d'autres. Par exemple, l'immense majorité d'entre-nous avons déjà un déséquilibre criant entre extenseurs de la main et fléchisseurs de la main, puisqu'on sollicite la flexion de la main pour :

- Agripper une barre/kettlebell/sac de courses...
- Consulter notre smartphone (vous commencez à voir le problème ?),
- Tenir notre souris d'ordinateur (non, toujours pas ?),
- Tenir notre volant de voiture, guidon de vélo/moto,
- Et je ne parle même pas des tâches professionnelles impliquant le fait de tenir un objet ou un outil dans une main fermée pendant de nombreuses heures...

Autrement dit, pour renforcer votre grip, vous allez, bien souvent, devoir travailler la flexion de votre main... Encore, il convient d'associer chaque exercice de « poigne » à un exercice d'extension de la main et/ou du poignet, afin, autant que possible, d'éviter les problématiques liées à un déséquilibre (et, au passage, à se tailler des avant-bras dignes de ce bon vieux Popeye). Troisième étape : massez et étirez. Votre main reste en flexion l'immense majorité de la journée, bien souvent accompagnée par une flexion du

coude ou du poignet, voire des deux pour les plus masochistes.



La « smartphone posture » dans sa triste réalité, la colonne vertébrale est en flexion, la tête est en flexion/placée en avant, les épaules s'enroulent, le coude, le poignet et la main sont maintenus en flexion des heures durant. Inutile de décrire le carnage qu'une telle posture peut avoir sur des nerfs tels que les nerfs médian, radial et ulnaire, qui partent de la tête aux doigts : tout leur itinéraire étant actuellement en position raccourcie.

Les massages des avant-bras (dans leur intégralité) à l'aide d'outils d'automassages tels qu'un rouleau, un bâton de massage ou une balle de lacrosse seront très utiles pour relâcher les tensions dans les muscles de l'avant-bras, soulageant déjà les tensions accumulées autour de nos nerfs, tendons

et articulations. Ensuite, pensez à étirer, notamment vos avant-bras (en particulier main ouverte), mais aussi votre poitrine et vos biceps, tant autour de vos entraînements impliquant un travail de grip, qu'au quotidien, en particulier lors de longues sessions de travail stationnaire.



Les avant-bras, plus que la majorité des régions de notre corps, ont grand besoin d'étirements réguliers, tels que celui-ci qui étire les fléchisseurs de la main, du poignet et du coude à la fois.

Entraîner son grip, en pratique

À présent, et comme à notre habitude, parlons pratique. Le but ici est de vous offrir des séances « complémentaires » (pouvant être réalisées à la fin d'un WOD, en dix à quinze minutes) couvrant tout ce que nous avons dit : renforcement et équilibrage musculaires, prévention des blessures et amélioration de la mobilité. Là encore, on ne peut que vous encourager à solliciter l'avis de vos coachs pour contrôler votre posture/exécution des différents mouvements au moindre doute !

La partie prévention/mobilisation

Je ne sais pas vous, mais pour moi, la partie « prévention des blessures » et « réhabilitation » est toujours la partie la plus contraignante de mon entraînement. Pour cette raison, je cherche toujours un protocole simple, efficace et complet que je peux répéter à chaque séance. C'est ce que nous tentons de faire avec le protocole ci-dessous. Si vous effectuez vos séances de « grip » après un WOD, gardez cette partie pour la fin de l'entraînement, en guise de « retour au calme ». Si, au contraire, vous effectuez votre travail de grip sur une séance indépendante, cette partie prévention peut faire office de *warm-up*.

1 - Mobilisation nuque/bras/mains : 6 à 10 répétitions contrôlées. Flashez le code ci-contre



2 - Mobilisation nerf médian : 6 à 10 répétitions contrôlées. Flashez le code ci-contre



3 - Mobilisation nerf ulnaire : 6 à 10 répétitions contrôlées. Flashez les codes ci-contre : (personnellement je préfère le second, effectué en déroulant complètement le bras en fin de répétition, mais dans un monde parfait, alternez entre les deux).



4 - Étirement fléchisseurs mains/avant-bras : 2 x 20 sec/bras. Flashez les codes ci-contre : (N'hésitez pas à varier la position de votre main d'une série à l'autre pour varier l'étirement)



La partie renforcement

À présent, voici la partie qui va servir à réellement renforcer notre grip ! Nous allons vous proposer trois séances types, que vous pourrez intégrer à votre guise à votre programme.



Stephanie Madeaule Photographie

Credit photo : Stephanie Madeaule





Les « fat bar » sont horribles pour le grip

Séance 1 :

4 rounds, augmenter la charge progressivement tout en assurant la qualité du geste, de :
12 à 20 flexions des poignets à la barre.
Flashez le code ci-contre :



12 à 20 extensions des poignets à la barre.
Flashez le code ci-contre :



Utilisez un tempo contrôlé afin de profiter pleinement de l'étirement offert par l'exercice.

Séance 2 :

3 rounds, augmenter la charge progressivement tout en assurant la qualité du geste, de :

30 secondes d'extension de la main contre une résistance. Flashez le code ci-contre : *Idéalement, ces outils de résistance élastique sont parfaits pour ce type de travail, mais on peut obtenir un résultat similaire en plaçant un petit poids sur un banc, puis en le poussant dans un sens à l'aide des quatre doigts (de l'index*



à l'auriculaire), puis dans l'autre à l'aide du pouce. 30 secondes de maintien suspendu à une barre de traction, bras tendus. Pour un travail plus avancé, au lieu de vous suspendre à la barre de traction directement, passez une serviette autour de votre barre, puis saisissez-la par les deux extrémités. Le travail de poigne sera ainsi plus intense afin d'éviter de glisser.

Séance 3 :

4 rounds, augmenter la charge progressivement tout en assurant la qualité du geste, de :

30 secondes de plate-pinch walk. Flashez le code ci-contre *Gardez en tête que le travail ici dépend beaucoup de l'épaisseur de l'objet tenu en main. Il sera souvent bien plus difficile de garder en main une pile de 4 poids de 2.5 kg, ou un haltère hexagonal de 10 kg, qu'un seul disque de 10 kg. Amusez-vous donc à varier les objets utilisés !*



30 secondes d'Extensions des poignets à la barre (maintenir la contraction durant 3 secondes à chaque rep). Flashez le code ci-contre :



Idéalement, intégrez ces dernières comme suit :

- Votre WOD
- Votre séance de renforcement du grip
- Votre partie prévention/mobilisation présentée ci-dessus

Et effectuez le tout une à deux fois par semaine.

Par exemple :

1. Votre WOD du jour
Warm-up collectif - 10 minutes

Force/skill : 5-5-3-3-1-1 hang squat cleans, augmenter la charge progressivement tout en assurant la qualité du geste

Metcon : AMRAP 15 minutes :
5 hang squat cleans (60 % de la charge la plus lourde soulevée lors du travail de force précédent)
10 hand-release push-ups
20 double-unders

2. Votre séance de renforcement du grip
4 rounds, augmenter la charge progressivement tout en assurant la qualité du geste, de :
12 à 20 Flexions des poignets à la barre.
Flashez le code ci-contre :



12 à 20 Extensions des poignets à la barre.
Flashez le code ci-contre :



Utilisez un tempo contrôlé afin de profiter pleinement de l'étirement offert par l'exercice.

3. Votre bloc de prévention/mobilisation.
Mobilisation nuque/bras/mains : 6 à 10 répétitions contrôlées. Flashez le code ci-contre :



Mobilisation nerf médian : 6 à 10 répétitions contrôlées. Flashez le code ci-contre :



Mobilisation nerf ulnaire : 6 à 10 répétitions contrôlées. Flashez les codes ci-contre :
Personnellement je préfère le second, effectué en déroulant complètement le bras en fin de répétition, mais dans un monde parfait, alternez entre les deux).

Éirement fléchisseurs mains/avant-bras :



2x20sec / bras. Flashez le code ci-contre :
(N'hésitez pas à varier la position de votre main d'une série à l'autre pour varier l'étirement)



4. Retour au calme habituel

Massez le corps entier à l'aide d'un rouleau et/ou d'une balle de massage (y compris vos avant-bras !) et effectuez quelques étirements.

Évidemment, en raison de tout le travail additionnel, cette séance sera relativement longue. Pour cette raison, nous n'effectuerons de telles séances qu'une à deux fois par semaine afin de ne pas nous surcharger inutilement.

Just for fun...

L'entraînement de la poigne peut aussi être incroyablement fun : deadlifts et snatches à la barre à un bras, tractions strictes en tenant la barre à un ou deux doigts, soulevés d'haltères tenus par la masse hexagonale, farmer walks, tirages à la corde, pompes sur les doigts, développés de kettlebells tenues à l'envers (boule vers le haut)... De nombreux



Crédit photo : Stéphanie Madaille

exercices tous plus originaux les uns que les autres peuvent servir à améliorer votre force de la poigne, de plus, de nombreux outils tels que les « fingers stretchers » ou les « crush grippers » existent pour permettre d'ajouter de la souplesse et de la variété à votre entraînement de la poigne.



Conclusion

Et voilà pour notre grip ! Vous l'aurez compris, de l'exercice de cirque à la performance en WOD, en passant par la prévention des blessures, les moyens et les raisons de travailler notre poigne ne manquent pas, d'autant que ce type de travail reste assez peu épuisant (contrairement à un travail de renforcement du dos ou des ischio-jambiers), et peut aisément être ajouté à notre régime d'entraînement habituel, à condition de faire toujours attention à ne pas « surcharger de fatigue » les muscles ciblés !

À présent, à vous de jouer !
Bon entraînement !



HUMBLE+

La marque française saine et fonctionnelle 100% naturelle & Made in France

Humble+, la marque française saine et fonctionnelle, créée en 2019 par Romain et Sébastien, deux passionnés de sport et de nutrition, est disponible depuis plusieurs mois dans les salles de sport et boxes Affiliées.

Un produit idéal pour les athlètes !

Avec comme slogan « *Nourris ton Bien-Être* », Humble+ est là pour améliorer ton quotidien, pour te permettre d'avoir un corps jeune et actif grâce à leurs produits au collagène français de haute qualité spécialement conçus pour la récupération articulaire et musculaire : « *nous sommes convaincus que le sport et l'alimentation sont les piliers de notre Bien-Être* », affirment les fondateurs.

Pourquoi consommer leurs produits après un WOD ?

- Ils contribuent à la récupération des muscles et des tendons après des séances d'entraînement intenses
- Ils aident à prévenir les blessures liées à des mouvements répétitifs
- Ils améliorent la flexibilité et la mobilité articulaire
- Ils soutiennent la croissance musculaire et la récupération après les WODs
- Il est donc recommandé de consommer régulièrement les produits Humble+ après l'entraînement et au quotidien pour des résultats optimaux

Des engagements forts !

Chez eux, la qualité est leur priorité absolue. Ils sont les premiers consommateurs de leurs produits et ne transigent donc pas avec la qualité. Les recettes sont soigneusement élaborées pour associer à la perfection goût et fonctionnalité du collagène, en veillant à chaque détail nutritionnel.

Tous leurs produits répondent à un cahier des charges strict :

- 5 g de collagène pour les bienfaits sur le bien-être physique
- Riches en protéines
- Sans sucre ou sans sucre ajouté
- Sans édulcorants / agents chimiques
- Le meilleur NutriScore de la catégorie
- Fait en France

Nouvelle année, nouveau produit !

L'offre s'étoffe avec le lancement prochain d'une innovation unique en France, des barres protéinées au collagène. Toujours avec ce même cahier des charges strict, une innovation qu'il nous tarde de déguster après un WOD !



Retrouvez la gamme Humble+ sur
humbleplus.com et
sur Instagram @humble.plus

LA FAIM ÉMOTIONNELLE

Qui parmi nous ne s'est jamais livré à une activité coupable de grignotage le soir ou la nuit ? Un écart assez substantiel dans un régime alimentaire ? Deux ou trois *cheat meals* de plus que ceux prescrits ? Et si tous ces « craquages » relevaient de besoins psychologiques ou de pulsions liées à nos humeurs ou à nos émotions ? *La faim émotionnelle* est sans doute aucun la réponse à toutes ces pulsions primaires !

Par Jimmy ROBERT

Bénédicte Le Panse, précédemment auteure du *Rééquilibrage alimentaire*, livre à succès aux mêmes éditions Amphora, nous revient ici avec un guide explicatif qui nous accompagne pour savoir adapter et s'adapter. Un livre pour le moins pragmatique et qui fait fi des explications trop ardues à saisir, car trop scientifiquement placées, mais offre davantage une compréhension aisée de la psychologie à la physiologie.

Six chapitres majeurs et douze sous-chapitres composent cet ouvrage et tous sont fort intéressants à lire pour comprendre. Comprendre pour ne pas en reprendre. Comprendre pour mieux se reprendre !

Améliorer son alimentation, développer ses pratiques alimentaires, régulation des glucides, comprendre l'impact hormonal, connaître et maîtriser ses émotions et ses décisions, et enfin savoir gérer ses émotions et par là même se prémunir et empêcher les troubles du comportement alimentaire.

La faim émotionnelle de Bénédicte Le Panse ne manquera pas de devenir une référence en la matière et se présente d'ores et déjà comme une solution pour mettre fin à la faim. Pour mettre une fin essentielle à une faim émotionnelle.



AGENDA FÉVRIER/MARS

Vous avez attendu 2023 pour vous lancer dans la compétition ? Alors, c'est parti, il est temps de vous challenger.

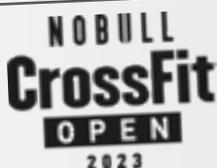
Par Sophie SANCHEZ



☒ CrossFit® Open

- Votre box
- 16 février - 6 mars

On ne vous le présente plus, l'Open de CrossFit® est le rendez-vous incontournable de la communauté. Dépassement de soi, challenge ou encore entraide, vous ne pouvez pas le rater !



☒ Happiness Battle

- L'Arène CrossFit® Happiness au Mans
- 11-12 février

En team de deux, l'*Happiness Battle* revient pour une troisième édition. Au programme, 5 WODs, une finale, mais surtout beaucoup de fun !

☒ Iced Phenix 2 - Back to Valhalla

- L'Arène CrossFit® Senart
- 12 février

Voici le challenge de l'hiver : une compétition en trio, scaled ou RX.

☒ Atalante's Battle

- CrossFit® Atalante (Pyrénées-Atlantiques)
- 11-12 mars

Ici, pas de qualifications : premier arrivé, premier servi. En team de trois, vous serez répartis dans votre catégorie (Scaled, Inter et RX) après le premier jour.



☒ CFC Winter

- CrossFit® Caen (Normandie)
- 12 mars

Pas de standards, pas de prérequis. Uniquement des teams de trois qui veulent tester leur fitness.

☒ Tiger Contest

- CrossFit® Tiger WOD (Bas-Rhin)
- 18-19 mars

C'est parti pour la deuxième édition des Tiger Contest. En team de deux ou de trois. Scaled ou RX.



☒ Your progress Throwdown

- CrossFit® Vaison-La-Romaine (Vaucluse)
- 23 mars

50 équipes et pas de qualifications. Il est temps de mesurer vos progrès !

☒ Bataille des Aiglons

- Bassens
- 25-26 mars

Compétition pour les teens et les espoirs, de 14 à 21 ans ! Au menu : 5 WODs, un floater et une finale.

☒ Endo Challenge 2023

- CrossFit® Montmoreau
- 18 mars

Une partie de l'inscription est reversée à l'association Endo France (Association française de lutte contre l'endométriose). En team de deux, venez vous dépasser et faire une bonne action !

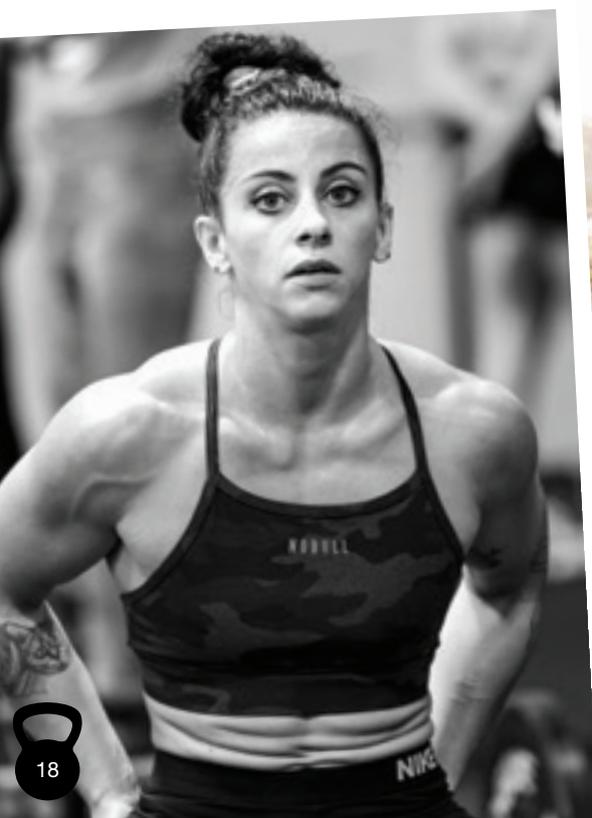
PUMP'IN CONTEST



Nous avons rencontré Manon et Romain, les *owners* de l'Atelier CrossFit®* Castres qui ont organisé le *Pump'In Contest* dans leur box, en octobre dernier.

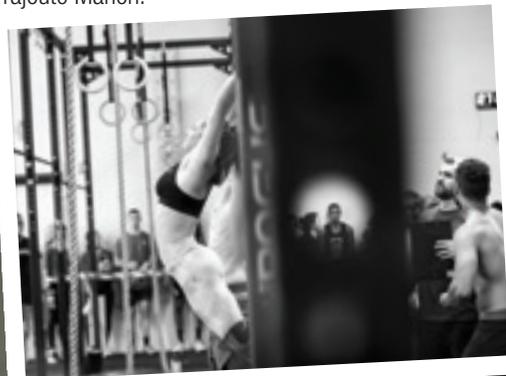
Texte et photos : CL Studio

Le 15 octobre dernier avait lieu la première édition du *Pump'In Contest*, dans le Tarn, à L'Atelier CrossFit®*. Deux catégories étaient représentées : 4 hommes ou 2 hommes et 2 femmes sur le thème d'Halloween. Et cette première édition a été un véritable succès. « *Nous avons eu la chance de pouvoir organiser la première épreuve de la journée sur un terrain militaire, plus précisément sur le parcours d'obstacles du 8^e RPIMA de Castres. 72 équipes étaient présentes pour l'occasion, soit 288 athlètes dans notre salle, c'était fou de voir autant de monde, sans compter les accompagnateurs. C'était un défi pour nous que nous avons réussi à relever en organisant une superbe première édition, nous remettons ça bien évidemment l'an prochain !* » nous raconte Manon.



L'Atelier CrossFit® organise deux compétitions par an, une qui est accessible à tous avec des adaptations sur les mouvements et qui se déroule au mois de mai, le *Fittest Of Tarn* en binôme (la prochaine édition aura lieu le samedi 06 mai 2023), afin que les personnes qui débutent dans le CrossFit® aient l'opportunité de se lancer dans leurs premières compétitions. « *Et puis nous avons eu l'idée d'organiser une seconde compétition, les Pump'In Contest donc, avec des standards et en équipe de 4. Manon, qui est la gérante de la box, s'occupe de la partie communication, organisation, des lots, des partenaires de la compétition et moi-même, Romain donc, je suis aussi le gérant et je m'occupe de la création des WODs, je suis le maître du temps et de votre récup' entre les WODs et porte-parole le jour J, car j'ai la voix qui porte. Mais ça, c'est habituel, c'est la même chose pendant les WODs à la salle* » rajoute Romain.

Il faut bien le dire, la box a été pensée et dessinée pour pouvoir organiser ce type d'événements, et il est important pour les deux owners que les gens extérieurs à la salle puissent entrer dans leur univers : « *nous disposons également d'un espace extérieur qui rend l'ambiance beaucoup plus conviviale : échauffement dehors, repas ..* » rajoute Manon.



« *Nous remercions le 8° RPIMa pour le parcours d'obstacles, mais également pour le prêt de matériel mis en zone d'échauffement. Bien sûr, comme à chaque fois, beaucoup de nos adhérents ont répondu présents pour l'organisation de l'événement, notre plus jeune bénévole, Soan, est âgé de 8 ans, il était chargé du ramassage des feuilles de scoring, mais aussi du remplissage du frigo. Nous remercions une nouvelle fois les bénévoles qui permettent de rendre ces événements possibles grâce à eux et leurs investissements* » déclare pour finir Romain.

Si vous ne connaissez pas encore les *Pump'In Contest* et que vous voulez vous challenger dans une ambiance familiale, la prochaine édition aura lieu au mois d'octobre 2023 et Manon et Romain vous attendent nombreux !



LA RÉCUPÉRATION PAR LE FROID

Des bains glacés à la cryothérapie en passant par les douches écossaises, le froid est le nouvel allier dont tout le monde parle pour une meilleure récupération après vos entraînements. Mais quelle méthode privilégier et dans quelles conditions ?

Par Fabien ZAÏKINE





La plupart de ses adversaires sont encore affairés à terminer leur série de snatch, que Mat Fraser est déjà les deux bras dans une baignoire remplie de glace. Étape transitoire avant de s'immerger quelques minutes plus tard, comme tous ses camarades, dans une baignoire elle aussi pleine de glace. Nous sommes aux *CrossFit® Games* et aucun des athlètes présents n'éprouve pourtant de plaisir particulier à faire trempette au milieu des glaçons. Mais tous sont bien conscients des bienfaits du froid sur leur organisme, en particulier au milieu d'une compétition. Certains, à l'image de Josh Bridges, Justin Medeiros ou Rich Froning, l'utilisent même presque quotidiennement. Mais pourquoi une telle envie de se faire du mal ?

L'effet du froid sur votre organisme

Quand nous confrontons notre corps à une température glaciale ou de l'eau très froide, que se passe-t-il ? Essentiellement trois réactions :

- **Vasomoteur.** La réaction la plus intéressante pour un sportif souhaitant récupérer plus vite après une grosse séance. Face au froid, le cerveau va chercher en priorité à protéger les organes vitaux et opérer une vasoconstriction. Les veines au niveau des bras et des jambes vont se réduire et se couper pour que le sang afflue au niveau du tronc. Ce qui peut se traduire par des picotements au niveau des bras et des jambes. Et c'est au moment de retrouver la chaleur que se produit l'effet inverse, la vasodilatation. À l'image d'un barrage qui s'ouvre, le sang va revenir à gros débit dans les bras et les jambes. Ce



qui va permettre d'éliminer tous les déchets musculaires pour le sportif (l'oxydation, l'acide lactique, etc.).

- **Antalgique.** En descendant la température de la peau sous le seuil antalgique de 15°, la condition nerveuse entre la peau et le cerveau est ralentie voir coupée. On sent alors la zone un peu endormie comme avec une poche de glace, mais à l'échelle de tout le corps.

- **Hormonal.** Face à cette situation de stress provoquée par un froid intense, le cerveau va relâcher un certain nombre d'hormones du plaisir et du sommeil. Endorphine, sérotonine, dopamine et mélatonine vont ainsi se libérer dans l'organisme. Une étude de l'INSEP en 2010 a d'ailleurs montré que 80 % des gens voyaient leur sommeil amélioré après une séance de cryothérapie.

La cryothérapie

Apparue en France il y a une quinzaine d'années, la cryothérapie s'est rapidement développée et a même été adoptée par

l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance (INSEP) qui l'utilise depuis 2009. Une technologie aujourd'hui à la portée de tous et qui s'avère intéressante dans plusieurs domaines puisqu'elle aide à la prévention des blessures et la récupération chez le sportif, agit sur les problèmes inflammatoires (tendinopathie, bursite, capsulite, maladie chronique inflammatoire...) et enfin le bien être (stress, anxiété, amélioration du sommeil...). Deux méthodes se distinguent. La cryothérapie dans un caisson avec des buses d'azote qui sort de manière brumeuse à -140° (CCP) ou la cryothérapie corps entier (CCE) qui semble la plus efficace et nécessite un agrément médical pour être utilisée. « *Contrairement à la fameuse capsule à l'azote, ici c'est un froid qui est généré de manière électrique* », explique Guillaume Arend, gérant d'un centre Cryotera à Marne-la-Vallée. « *Il n'y a ni humidité, ni vent à l'intérieur et une température totalement homogène. Tout le corps est exposé, donc même le cerveau,*

contrairement aux capsules où la tête est à l'extérieure. Et quand on sait que 40 % des récepteurs au froid sont situés sur le visage, l'efficacité est évidemment supérieure avec une meilleure stimulation du système nerveux central. »

Une séance dure de 3 minutes pour les centres qui opèrent à -110° et jusqu'à 7 minutes pour ceux équipés de chambres à -90° . Une température qui peut paraître extrême, mais est en fait rendue supportable par l'absence totale d'humidité. De quoi faire chuter la température de votre peau de 30° à 12° , mais pas votre température corporelle qui restera identique. Aucun risque de tomber malade. « Sur la peau, nous avons des thermorécepteurs et quand tu vas passer de 20° à -90° , ton corps va subir un choc thermique et être agressé par le froid », explique Guillaume. « Ton cerveau, ne sachant pas combien de temps tu vas rester, va vouloir se protéger face à ce froid. Il va ainsi actionner ses différents réflexes de protection avec la vasoconstriction, l'antalgie et la libération d'hormones. L'intérêt est non seulement d'avoir moins de courbatures, avec jusqu'à 3 jours de récupération passive de gagnés d'un coup, mais aussi, et surtout la prévention de la blessure. Le fait de venir nettoyer ton corps régulièrement va permettre de retarder tout ce qui est tendinopathie, claquage, elongations musculaires... » Et en cas de petites blessures, celui qui est aussi coach de CrossFit® suggère une utilisation de la cryothérapie en cure. « Tous les jours pendant 5 jours pour les problèmes inflammatoires et 10 jours pour les maladies chroniques. On répète les séances, car face à ce stress, ton corps va s'adapter et se renforcer. C'est le principe d'Hormèse. Le froid va augmenter la libération d'hormones anti-inflammatoires pour rééquilibrer la balance pro et anti-inflammatoire du corps. »

Tarifs : comptez autour de 40 € la séance avec la possibilité d'obtenir des prix dégressifs sur la prise de pack ou d'abonnements.

Les bains froids

Plus facilement accessible et très prisé des athlètes CrossFit® professionnels ou amateurs, le bain froid est également un excellent moyen d'arriver aux mêmes bénéfices déjà évoqués et un outil précieux pour la récupération. Ce qu'a compris très tôt Jonathan Colombay, propriétaire de 100 Pourcent CrossFit® depuis 2014 et qui a tout de suite cherché un aspect global de la prise en charge de ses adhérents. Au point d'ouvrir il y a deux ans un second bâtiment entièrement dédié à la récupération et qui dispose notamment de ce fameux puits d'eau froide. « Nous avons utilisé un tank à lait que nous avons modifié en installant un



petit moteur avec un système de filtrage et qui nous permet de réguler la température de l'eau jusqu'à 0° », décrit Jonathan. « Il n'y a rien de magique, mais lorsque l'on utilise le froid cela peut être très intéressant et efficace. La première chose importante que l'on recherche avec le froid, c'est un boost organique. Nous sommes dans une société où l'on a beaucoup de confort et on reste trop dans ce confort. Notamment au niveau de la température. Et lorsque le climat devient froid, notre organisme n'a pas les moyens de s'en défendre et on tombe malade. C'est la loi de l'Hormèse. Si tu stresses de manière très forte et très courte ton organisme, il va créer des adaptations pour s'en défendre. C'est ce qu'il se passe sur le froid. »

Attention toutefois à ne pas tomber trop vite dans un stress trop important pour votre organisme. Profitez des bienfaits du froid s'apprend et nécessite une acclimatation qui peut prendre du temps. « Il faut y aller progressivement », reprend Jonathan. « Quelqu'un qui a peur du froid, se mettre à faire des douches froides tous les jours, c'est

aberrant. C'est un pas bien trop important. Et si tu stresses de manière trop importante, tu ne stresses pas, tu agresses. Et là, ton système se met en saturation, tu crées de la fatigue et plus d'effets délétères que de bénéfiques. Si tu as fait une grosse séance d'entraînement et qu'en plus de ça tu balances du froid, tu vas continuer d'agresser ton système. » Celui qui distille également des formations Thérapie par le froid pour FitProcess conseille ainsi de ne pas s'immerger totalement dès la première séance, mais de commencer par le plus dur, les extrémités. « Le but recherché est que son corps soit capable de créer une chaleur interne. Donc, l'objectif quand on fait du froid, c'est de ne pas subir ce que l'on fait. Je conseille de faire parfois des séances très froides et très courtes où la personne va se battre, et parallèlement, développer sa capacité à descendre progressivement en froid. Au lieu de prendre une douche à 30° , au bout d'un mois on la descend à 29° , puis deux mois plus tard à 28° , 27° , de manière très progressive. L'objectif final est de pouvoir être dans un bain d'eau froide sans que l'eau ne paraisse froide. Dans tous les cas, il faut



La cryothérapie peut être localisée

pouvoir rester serein. Si on grelotte, c'est qu'on a poussé le froid ou l'entraînement avant de manière trop intense. »

Un procédé également utilisé par Delgis Garcia, chiropracteur à Paris et qui dispose lui aussi d'un bain froid. « *Sur certains patients que je vois en chiropraxie qui ont des entorses, des problèmes inflammatoires ou des douleurs chroniques ou aiguës, je vais utiliser le bain froid à la fin de ma séance. Dans le cas de lésions, cela va réduire la pression du compartiment musculaire où il y a cette congestion d'hématomes. Cela va réduire l'inflammation et créer une vasoconstriction avec le sang qui circule plus rapidement pour aider à drainer la zone inflammée. Sans oublier l'effet antalgisant.* » Un procédé utilisé depuis longtemps dans les pays nordiques (où il n'est pas compliqué de trouver de l'eau froide) et adopté aujourd'hui par tous les grands clubs de foot. La marque finlandaise Avantopool vient d'ailleurs de s'installer en France. Un matériel pas encore accessible au grand public contrairement à votre douche que Delgis suggère de toujours finir à l'eau froide !

Quand utiliser le froid ?

Que l'on se tourne vers la cryothérapie ou l'eau froide, il est important de cerner le meilleur moment pour exposer son corps à ce stress et ne pas récolter plus d'effets néfastes que positifs, selon le but recherché. « *Si tu es un athlète confirmé et que tu es dans une phase où tu veux prendre en force et en volume et que tu mets du froid immédiatement après l'entraînement, tu vas venir bloquer les marqueurs inflammatoires, les interleukines* », explique Jonathan Colombet. « *Tu auras moins de courbatures, mais le problème est que si tu veux prendre de la masse musculaire, il faut passer par la courbature pour que ton corps puisse se recréer avec un plus gros volume musculaire. Je conseille donc aux athlètes de haut niveau qui veulent vraiment faire des bains froids de le faire sur leurs jours off. En revanche, si tu fais une compétition avec l'objectif d'être performant sur l'instant et sans courbatures entre les WODs, là c'est intéressant. En particulier si tu l'as travaillé en amont. À l'inverse, si tu es dans un mode où tu dois te battre contre le froid parce que tu n'as pas l'habitude et tu n'es pas bien, cela peut te fatiguer encore plus après.* »

La cryothérapie localisée

Pour les problèmes localisés dont vous avez du mal à vous défaire, certains centres proposent une cryothérapie localisée pour venir cibler la douleur. « *Je vais envoyer un flux d'azote à 20 cm de la peau pendant une dizaine de minutes qui va permettre d'aller beaucoup plus bas en température de peau, car cela sort à -162°* », explique Guillaume Arend. « *On va descendre jusqu'à 4 degrés de température de peau et ainsi aller encore plus loin en action antalgique.* » Un procédé qui, sans être miraculeux, vous assure de ne plus ressentir la moindre douleur sur la zone concernée pendant un moment après la séance. Testé et approuvé par l'auteur de cet article !

La méthode Wim Hof



Premier personnage à avoir développé une approche du renforcement de son système immunitaire et de sa santé par le froid et à en avoir vulgarisé l'approche, Wim Hof a développé une méthode qui s'appuie sur une technique de respiration, une exposition au froid et la méditation « *pour vous reconnecter à vous-même et à la nature* ». Le Hollandais que l'on surnomme "Iceman" s'est notamment fait connaître par ses nombreux records d'exposition au froid, capable de réaliser une apnée de 6 minutes 20 sous la glace polaire, de s'immerger plus d'une heure dans de la glace ou de courir un semi-marathon autour du cercle polaire pieds nus et en short ! Il propose aujourd'hui des vidéos en ligne, mais aussi des expéditions pour apprendre en situation à maîtriser le froid.

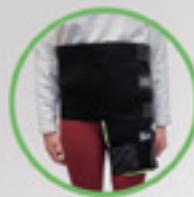
CRYONOV

Le CRYONOV : votre allié sportif !
Capable de traiter toutes les
articulations, son flux intermittent
d'eau froide optimisera votre
récupération



Gamme Excell'ICE

La gamme Excell'ICE a été spécialement étudiée et développée
pour faciliter la récupération après une intervention chirurgicale,
un traumatisme, ou une activité sportive.



CRYOPUSH

Le Cryopush est le compagnon idéal pour votre
récupération sportive. Il est léger et facile
d'utilisation !
Enveloppes disponibles : cheville, genou, cuisse,
hanche, épaule et coude





GESTION DU STRESS EN CROSSFIT®* : POURQUOI VAUT-IL MIEUX PRÉVENIR QUE GUÉRIR ?

Le CrossFit®*, ce sont les montagnes russes ! Des ascenseurs émotionnels constitués de réussites, d'échecs, de frustration, de joie, etc. Et l'impact sur notre état mental ? En a-t-on conscience ? Utile dans la gestion de l'effort et pour se surpasser, il est aussi indispensable dans la gestion de notre stress. Que ce soit dans l'optique d'être performant ou en prévention de l'épuisement, prenez conscience de la place qu'il occupe dans notre discipline et plus rien ne vous arrêtera !

Par Louise RETAILLEAU
Photos : Stéphanie MADAULE

Le constat : l'évolution du CrossFit®* ces dernières années

Loin d'être une spécialiste, j'ai tout de même eu comme allié précieux « le temps » afin d'observer l'évolution du CrossFit®* en France depuis quelques années. En effet, j'ai découvert cette discipline en 2013 lorsque le nombre de boxes se comptait sur les doigts d'une seule main (ou deux peut-être !). Le constat est simple et je pense que l'on est tous d'accord là-dessus : sa démocratisation a fait évoluer le niveau des athlètes qui a vraiment explosé depuis environ 3 ans. Le CrossFit®* mérite de faire sa place parmi les autres sports plus populaires et j'espère vraiment que cela va encore évoluer en ce sens... Mais que se passe-t-il lorsque le niveau évolue ? Eh bien le niveau d'exigences évolue également... L'un ne va pas sans l'autre !

Je vous arrête tout de suite, je ne suis pas là en train de dire : « *C'était mieux avant* ». Mais, ce petit côté, et là je pense que beaucoup se reconnaîtront : « *on va en compétition au talent et on verra bien ce que ça donne !* » qui donnait beaucoup de charmes aux compétitions de l'époque n'a plus vraiment sa place aujourd'hui. L'accent est désormais mis sur la « performance » et le « résultat ». Le haut niveau s'y retrouve, les athlètes sont très inspirants, ils s'entraînent beaucoup, performant, vont chercher des podiums et vraiment le spectacle est grandiose ! Mais qu'en est-il des compétiteurs occasionnels dont je fais partie par exemple ? C'est parfois





Tous les sportifs qui ressentent le besoin d'un accompagnement en gestion du stress devraient s'y intéresser

difficile de s'y retrouver, non ? On ne prétend pas atteindre le haut niveau, car nous avons pour la plupart un job à côté et cela ne fait pas partie de nos objectifs de vie. Pourtant, on sait que l'on doit s'entraîner dur, soit dans l'optique de se qualifier pour des compétitions, soit pour réussir à s'en sortir lors des finales. Pour ça, on a tendance à se comparer aux meilleurs sur les réseaux sociaux et à encaisser un volume d'entraînement très important dans le but de maîtriser des mouvements de plus en plus complexes et des charges de plus en plus lourdes... Car ne l'oublions pas, on pratique une discipline qui demande énormément de rigueur, d'adaptabilité, de persévérance, de temps... Oui, mais à quel prix ?

Regardez autour de vous, combien d'athlètes perdent confiance en eux, se dévalorisent ou se blessent parce qu'ils ne sont pas accompagnés sur l'aspect mental ? Le corps et l'esprit sont toujours liés. Une blessure n'arrive jamais au hasard et au contraire, je dirais qu'elle est utile pour nous alerter quant à notre état émotionnel.

Partage d'expérience personnelle

Je vous vois déjà arriver : « *je ne suis pas compétiteur haut niveau, donc à quel moment je peux prétendre à être suivi par un préparateur mental ?* ». C'est ma propre expérience qui m'a fait prendre conscience de l'importance de l'aspect mental de notre sport. J'ai fait pas mal de compétitions de 2015 à 2018, puis est arrivé le *burn-out*.

Comment en suis-je arrivée là ? Un cocktail bien corsé à base de : pression du résultat à tout prix, volume d'entraînement beaucoup trop important par rapport à ce que mon corps était capable d'encaisser, exigences trop élevées envers moi-même. Résultat des courses : dérèglement hormonal, chute des performances, perte de ma masse musculaire, augmentation de ma masse grasse, développement de phobies, fragilisation de la confiance en moi et de mon estime, difficultés à gérer mes émotions, démotivation, peur d'aller m'entraîner. Le début d'un long cercle vicieux !

J'ai donc décidé de quitter ma box et je me suis inscrite en salle de musculation pendant un an et demi. Je ne voulais plus entendre parler de CrossFit®. Rien que l'idée d'y retourner me mettait mal à l'aise et me faisait peur. La discipline a fini par me manquer, mais ça a vraiment été difficile de franchir le seuil d'une box de nouveau sans avoir la boule au ventre... Pourtant je n'ai jamais prétendu au haut niveau. Cela fait 4 ans maintenant et les traces sont encore présentes même si j'ai pris du recul et ai fait le deuil de mon niveau d'antan. Il m'a fallu beaucoup de temps pour reprendre confiance en moi et le chemin est encore long... Mais dans chaque situation d'adversité, il y a toujours du positif à en tirer. Grâce à tout ça, j'ai trouvé une nouvelle voie professionnelle. Rien n'arrive au hasard, n'est-ce pas ?

Le stress en quelques lignes

Hans Selye, médecin québécois pionnier des études sur le stress le définissait comme cela :

« *Ensemble de réactions biologiques, psychologiques et comportementales d'un organisme pour s'adapter à de nouvelles conditions. Ce sont des réponses physiques, psychologiques et sociales à ce que l'on perçoit comme étant une menace ou un danger.* » Donc, à une certaine époque (très lointaine !), le stress était indispensable à notre survie. En effet, lorsqu'un lion ou un ours affamé déboulait devant nous, notre cerveau et notre corps se mettaient en alerte et deux solutions s'offraient à nous : fuir ou affronter la situation. Aujourd'hui, on risque quand même moins de se faire dévorer en sortant de chez nous, cependant, le stress peut encore nous gâcher la vie, que ce soit au niveau professionnel, personnel et sportif. Au niveau physiologique, c'est la sécrétion de deux hormones : l'adrénaline et le cortisol qui entraînent des effets sur l'organisme. À savoir, la dilatation des bronchioles, l'augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression sanguine, la conversion du glycogène en glucose par le foie, la baisse d'activité du système digestif, etc. Mais les effets du stress ne s'arrêtent pas là ! On retrouve également ses effets au niveau comportemental (addictions, boulimie, anorexie...), cognitif (insomnies, amnésie, ruminations...) et émotionnel (nervosité, inquiétude, colère...).



Le stress évolue en trois phases : la phase d'alarme, la phase de résistance et l'épuisement (ou *burn-out*). C'est cette dernière phase qui nous intéresse plus particulièrement. L'HAS (Haute Autorité de la Santé) a défini le burn-out comme étant « *un épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel.* » J'ai appris à mes dépens que le burn-out n'était pas une question de quantité, mais de qualité ! L'être humain est unique et dans toute son individualité, a SA propre expérience et SON vécu du stress. Tout est une question de perception. Il est donc bien entendu que notre capacité à gérer ou non l'aspect mental de la préparation dans le but de concrétiser des objectifs en compétition n'a absolument rien à voir avec notre niveau sportif...

L'intérêt d'être accompagné si on en ressent le besoin, quel que soit notre niveau

L'accompagnement en gestion du stress n'est donc, je pense, pas réservé qu'au haut niveau. Tous les sportifs qui en ressentent le besoin devraient s'y intéresser. Car ses bénéfices ne se limitent pas qu'au sport, mais aussi dans la vie personnelle et professionnelle. De mon point de vue, mes propos ne parleront peut-être pas aux athlètes qui sont en plein « flow » (niveau optimal des performances). Quand on est sur une bonne lancée, que rien ne nous arrête et que l'on a l'impression qu'on pourrait déplacer des montagnes, l'épuisement mental reste un concept étranger. Mais je pense qu'il vaut mieux prévenir que guérir et surtout informer que la blessure physique n'est pas le seul risque. Le coach est engagé envers ses athlètes pour les aider à concrétiser leurs objectifs, mais les athlètes sont responsables de leur corps et de leurs décisions. C'est à eux de dire stop s'ils n'y arrivent plus.

État des lieux de notre rapport au stress à l'entraînement

On peut le mesurer rapidement par l'évaluation tout d'abord de notre état physique et émotionnel avant, pendant ou après un entraînement ou une compétition. Pour cela il est pertinent de se poser ces questions : « *comment je me sens au niveau émotionnel et dans mon corps ?* », « *suis-je activé, nerveux, anxieux, inquiet, énérvé, excité, tranquille ?* », « *quel est mon discours interne ?* », « *suis-je dominé par les : 'il faut', 'je dois', 'je suis obligé de', 'si je n'y arrive pas, je suis nul', 'si je fais ça je prouverais que...'* » ? Mais aussi du bilan global des trois derniers mois par exemple : « *est-ce que j'enchaîne les tensions, raideurs voire blessures depuis quelque temps m'obligeant à stopper temporairement les entraînements ?* », « *est-*

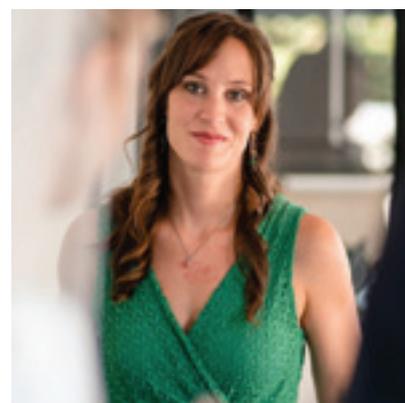


ce que je progresse ou bien régresse ? », « *suis-je motivé à aller aux entraînements ou bien est-ce que je me force ?* » Prenez le temps de répondre à ces questions quand vous avez quelques minutes. Cela vous donnera une bonne idée d'où vous en êtes au niveau émotionnel et de trouver des solutions.

Quelques petits conseils pour se recentrer

- Croire en soi : on a tous des talents et de belles choses à accomplir dans notre vie, quels que soient les domaines qui nous animent et nous passionnent. Il suffit d'y croire très fort et de se mettre en action.
- Vivre l'instant présent : notre passé ne doit pas être un fardeau qui nous empêche d'avancer et nous ne savons pas de quoi demain sera fait. Le présent est la seule chose que nous maîtrisons.
- Être bienveillant : il y a un adage qui dit « *on récolte ce que l'on sème* ». Recevoir est important, mais donner l'est tout autant. N'oublions pas que le CrossFit® est un sport de partage où le respect de soi-même et des autres est primordial.
- Notre identité : ne pas oublier qui nous sommes, ce qui nous anime et pourquoi on pratique ce sport, pourquoi ça nous rend meilleurs chaque jour. Se rappeler que la notion de « plaisir » s'accorde tout à fait à celle de « performance ».

Je vous conseille à tous de lire le livre que Ben Bergeron a écrit, *Chasing excellence*, dont vous pouvez retrouver la chronique dans le *WorkOut Mag' n°46*. Il y a une citation que j'aime beaucoup qui résume bien mon état d'esprit et celui que j'aimerais transmettre à tous les athlètes CrossFit® : « *La véritable confiance, c'est de savoir qu'il suffit de s'engager pleinement dans l'entraînement et de viser l'excellence, même si cette excellence ne donne pas lieu à des victoires.* »



Louise Retailleau a 30 ans et habite en région Parisienne. Elle a raccroché sa blouse d'infirmière fin 2021 après avoir décidé de se réorienter professionnellement dans le coaching mental. Aujourd'hui, elle accompagne les sportifs amateurs, particuliers et entreprises dans la gestion de leur stress par le biais de séances individuelles et/ou collectives.



Mjollnir Programming Plus qu'une programmation

Notre histoire

Mjollnir Programming (prononcé Mjolnir) est né en 2016 suite à l'ouverture de l'Affiliée Grillen. Nous voulions proposer des plans d'entraînements efficaces et testés afin de faire progresser nos membres et futurs athlètes. Le fondateur, Luc Millier, *co-owner* de l'Affiliée Grillen, s'est ensuite entouré d'Isa (notamment pour la partie Kids et Teens), de Basile (kiné et coach Digout Fitness), de Claudia (coach et athlète internationale), de Victor (coach et athlète international), ainsi que d'autres coaches (Lucas-Hydraperformances pour le FBB, Baptiste pour la natation), tous spécialisés dans un domaine précis afin d'être le plus complet possible. Tous nos intervenants sont des spécialistes dans leurs domaines et diplômés d'État.

Ce que nous proposons

Nous proposons une programmation compétiteur - Mjollnir Compete - qui est suivie par plus de 250 personnes à l'heure actuelle. C'est notre programmation « phare » qui est composée de 5 à 9 entraînements par semaine et d'un entraînement natation par un coach diplômé. Pour les plus aguerris, nous proposons deux sessions par jour, même si la plupart de nos athlètes font une grosse session quotidienne.

Les entraînements proposent une partie échauffement, une partie skills (gymnastique et/ou haltérophilie), et du travail de force et de cardio, afin de préparer au mieux les athlètes aux *Open* (quart de finales et demi-finales), mais aussi et surtout à se qualifier dans les *Throwdown* visés. Chacun progresse à son rythme et à son niveau. Un de nos objectifs est d'envoyer prochainement un(e) athlète aux *Games*.

Nous avons également des programmes annexes comme un programme Engine, un programme Force Squat & Weightlifting, mais aussi des programmes de Gymnastique sur les ring muscle-ups ou encore pour réussir sa première pull-up pour les débutants. Notre force est également de proposer aux boxs une programmation *Affiliate*, accessible à tous avec 17 séances par semaine, afin d'offrir un large choix de cours aux *owners* (WOD, Gym, WL, Strongman, Engine, etc).

Nous proposons également une programmation KIDS (Mjollnir Kids) conçue spécialement pour



nos enfants, avec du travail ludique, mais toujours en rapport avec la méthodologie de notre sport (vous pouvez avoir un aperçu sur notre compte Instagram : Mjollnir_Kidsteens_program).

Toutes nos programmations sont disponibles via l'application gratuite Strivee. Nous proposons également une programmation *Pregnant* (femmes enceintes) et *Post-Partum*.

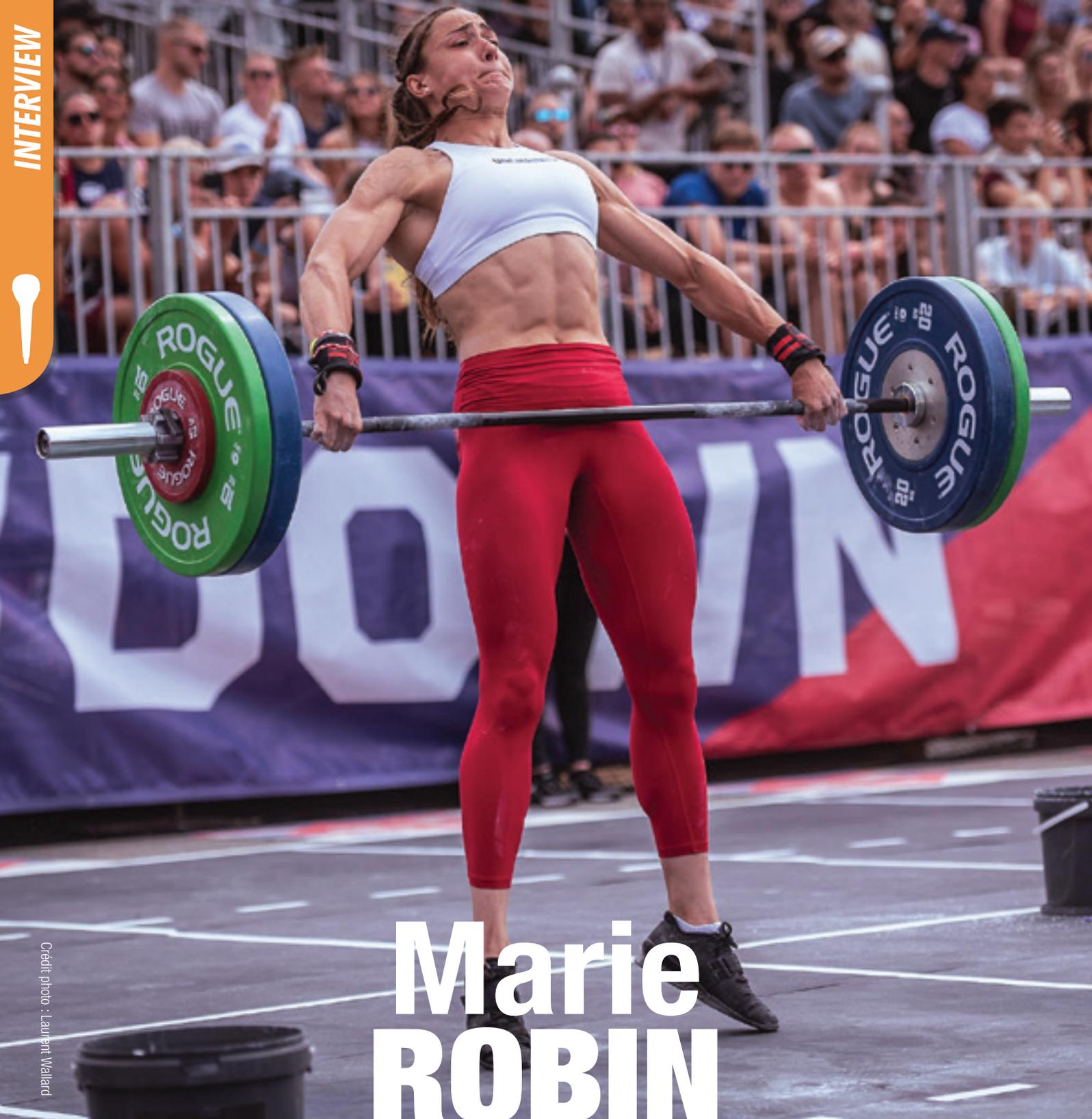
Depuis peu, nous avons également lancé notre programme Mjollnir Business, qui propose un suivi de coaches, d'owners de box et/ou de coaches indépendants afin de les aider à lancer leurs entreprises et à pérenniser leurs activités (Instagram : Mjollnir_Business).

Mjollnir Programming, c'est bien plus qu'une programmation pour compétiteurs. C'est une entité qui vise à devenir la meilleure version de nous-mêmes, en tant que membre d'une box, enfant, compétiteur, ou encore *owner*.

Retrouvez-nous sur mjollnirprogramming.com et inscrivez-vous à notre newsletter gratuite pour recevoir nos nouveautés et conseils !

Instagram : Mjollnir_programming





Crédit photo : Laurent Mallard

Marie ROBIN

« Pour arriver à haut niveau, il faut de la persévérance et il faut le vouloir »

Pour ce numéro, nous sommes allés à la rencontre de Marie Robin, à peine un jour après son retour des fameux Wodapalooza. Son passé, son présent et son futur, vous connaîtrez tout de Marie en lisant les quelques lignes ci-dessous.

Par Arnaud VEDEL



passion depuis toujours. J'en pratiquais à côté du CrossFit®, j'avais une demi-pension, c'est-à-dire que je montais un peu quand je voulais. Je n'ai pas de niveau ni rien, mais je suis vraiment passionnée et là j'ai donc acheté une jument, ça me prend un peu de temps à côté du CrossFit® maintenant. J'ai toujours aimé les chevaux, ce n'était pas la compétition qui m'intéressait, c'était ce lien avec le cheval, et il y a peu de temps, mon copain m'a dit : « *tu adores ça, pourquoi tu n'en prends pas un ?* ». Après, tu es obligé d'y réfléchir à deux fois, ça pèse 500/600 kilos, c'est un budget... Mais c'est une passion et là, je ne regrette rien du tout. En fait, ça me change un peu du CrossFit®, ça me sort de ça et ça me fait du bien quand je passe du temps avec elle, c'est apaisant.

« Dans mes premières séances, j'ai tout de suite cleané 40 ou 45 kg. Je me rappelle aussi que techniquement, ce n'était pas vraiment ça ! »

> Est-ce que tu te souviens de ton premier WOD ?

Alors là, ça remonte ! Je ne me souviens pas de mon premier WOD, mais je sais qu'il y avait du clean. Dans mes premières séances, j'ai tout de suite cleané 40 ou 45 kg. Je me rappelle aussi que techniquement, ce n'était pas vraiment ça ! (*Elle rigole*) J'avais aussi fait des élastiques pull-ups et du handstand hold au mur, plein de mouvements que je ne connaissais pas et qui me donnaient envie de pratiquer. Après j'ai vite progressé et c'était parti !

> Aujourd'hui, c'est quoi une de tes journées types ?

Je travaille, je coache 25 heures par semaine au Luxembourg à CrossFit® Roude Leiw, le lundi, le mardi et le jeudi soir. Le lundi/mardi, c'est toute la journée et voilà comment ça se passe : de 8h30 à 9h30 j'ai un cours, de 9h30 à 11h je m'entraîne, ensuite de 11h à 13h je coache, de 13h à 14h30, j'ai ma pause un peu relax pour manger. Ensuite, de 14h30 à 17h, c'est training pour moi et il y a de l'open gym où je suis présente aussi pour les adhérents, puis de 17h à 21h, j'ai du coaching. Le jeudi soir, je ne fais que 17h/21h. Il y a aussi deux dimanches dans le mois où je fais le CrossFit® Kids. Tout le reste du temps, c'est moi qui gère mes entraînements, je n'ai pas vraiment d'heures fixes pour le training, par exemple le matin, je vais faire une première session, je vais rentrer chez moi manger et me reposer, en début/milieu d'après-midi je fais une deuxième session. J'ai aussi mon

> Bonjour Marie, est-ce que tu peux te présenter ?

Salut, je m'appelle Marie Robin, j'ai 26 ans, je fais du CrossFit® depuis 7 ans et demi à peu près... à chaque fois qu'on me le demande, je ne m'en souviens plus très bien ! (*Elle rigole*) Mais j'ai commencé courant 2015.

> Comment as-tu connu ce sport ?

Ah... ça remonte tellement... Ce sont des amis qui m'ont fait connaître le CrossFit® et j'ai tout de suite accroché. Depuis, je n'ai jamais arrêté, c'est vraiment un sport qui m'a directement plu.

> Et justement, pourquoi as-tu accroché comme ça ?

C'est un sport très diversifié, c'est ça qui m'a marqué en premier. Ce n'est pas ciblé que sur un type d'exercice, et j'aime ça. Tu viens un jour tu as ça à faire, tu viens le lendemain, ce n'est plus du tout pareil, le surlendemain ça change encore... Et puis, j'avoue que j'ai directement beaucoup aimé la force, tout ce qui est haltérophilie. Je me suis rendu compte que j'avais des facilités dès le début.

> Tu as fait tes débuts dans une box Affiliée ?

Oui, à CrossFit® Metz, depuis ça a changé de nom, c'est devenu CrossFit® Graouilly, box dans laquelle je m'entraîne encore à Metz.

> Est-ce que tu faisais un autre sport avant le CrossFit® ?

J'ai fait du handball pendant quelques années. Si je n'avais pas connu le CrossFit®, je pense sincèrement que j'aurais continué le handball. Je n'avais pas un haut niveau, mais j'étais dans les années où je commençais à bien progresser, on avait fini championne de Moselle, et j'avais comme objectif de viser l'équipe de Metz, car je suivais beaucoup les handballeuses du club, et je voulais faire comme elles. Bon, ça a changé avec le CrossFit®. Après, j'ai toujours aimé le sport dans sa globalité, au lycée, on n'était pas nombreuses à adorer ça. (*Elle rit*)

> En dehors du CrossFit®, as-tu d'autres passions ?

Oui, j'ai une, c'est le cheval ! J'en ai acheté un en mars dernier et ça, c'était vraiment une

« **Les demi-finales des Games et les French sont mes deux plus gros objectifs pour 2023** »



Crédit photo : Laurent Malard

garage gym, ce n'est pas très grand, mais pour le squat et le renfo, c'est parfait. Et puis, les WODs, c'est quand même mieux quand je les fais avec d'autres personnes.

> Et tes repos, tu les gères comment ?

J'ai le dimanche complet en repos, où là je ne fais rien du tout. Le mercredi ou le jeudi, ça dépend des fois, je vais faire d'autres activités comme par exemple de la natation, du vélo, de la course à pied... ça va être différent de mes trainings habituels.

> Revenons presque un an en arrière, est-ce que tu peux nous parler des demi-finales des **CrossFit® Games de l'année dernière. Comment les as-tu vécues et qu'est-ce qu'il t'a manqué pour aller plus loin ?**

Je me suis aperçu que j'avais encore beaucoup de choses à travailler, des points à peaufiner. Ce qui me manque encore, ce sont des WODs où j'arrive à me mettre mal dès le début et à tenir, et c'est ce qui fait la différence maintenant avec les meilleures. Elles, elles vont commencer un WOD en

mode : « *OK, j'y vais dès le début, même si ça dure 10 minutes ou un quart d'heure* », mais elles se connaissent et dès le début elles peuvent taper dedans et tenir tout le long du WOD, moi j'ai du mal à me dire : « *là il faut que j'y aille* », j'ai plutôt tendance à démarrer les WODs un peu en mode « *je vais voir comment ça se passe* ». Donc, je sais qu'il me manque encore un peu de mental, mais c'est en train de changer. Je n'arrive pas à me mettre dans le rouge comme je me mets en compétition et je pense que c'est ça qu'il m'a manqué pour les demi-finales.

> Et niveau ambiance/WODs, c'était comment ?

Alors pour moi, c'était un stress différent des autres compétitions, parce que tu te dis que tu es proche du but et tu as encore plus la pression. Au niveau de l'ambiance, à l'échauffement c'était bizarre parce que tout le monde était un peu dans sa bulle, et moi qui suis du genre à sourire et à rigoler un peu, là c'était vraiment en mode concentré à 100 %. Au niveau des WODs, j'ai bien aimé, même dans le déroulement global des *Strenght in Depth* à Londres, j'ai bien kiffé tous les WODs, l'organisation était très bien.

> Quels sont tes objectifs et tes compétitions de prévus pour 2023 ?

Mon objectif principal est d'atteindre de nouveau les demi-finales, pour faire la meilleure place possible et essayer d'accéder aux Games. Après, j'ai aussi comme objectif le *French Throwdown*, j'aimerais le refaire cette année en ayant une meilleure place. Il y a aussi des compétitions que je n'ai pas prévu de faire à 100 % encore, mais je vais voir pour refaire le *Marseille Throwdown*, puis en grande compétition internationale, pourquoi pas essayer le *Dubai Fitness Championship*... ou d'autres. Mais cela va dépendre des dates, il ne faut pas que ça tombe proche des demi-finales par exemple. Pour résumer, les demi-finales et les *French* sont mes deux plus gros objectifs pour 2023, et après je complèterais avec les compétitions que je veux faire en fonction des dates.

> As-tu des habitudes récurrentes avant les compétitions ?

Alors non, pas vraiment. Avant les compétitions, un peu comme tout le monde, je vais faire attention à mon alimentation par exemple, avoir une hygiène de vie un



Credit photo : Laurent Mallard

peu meilleure que le reste du temps, même si en temps normal, je ne fais pas beaucoup d'excès ! (*Elle rit*). Mais je n'ai pas de routines spécifiques pour les compétitions.

> Parlons du **Wodapalooza**, comment s'est passée l'entente avec les **French Girls** ?

J'avoue que je suis un peu déçue du résultat bien sûr (*elles ont fini 27^e, NDLR*), mais on était une team de Françaises, donc c'était cool de représenter la France, l'ambiance était bonne... Après, niveau stratégie, c'est sûr qu'on n'a pas été au top, on a mal géré des WODs, et à ce niveau-là, tu ne peux pas te tromper. C'était notre première compétition toutes les trois (*avec Alizée Andréani et Metty Greneron, NDLR*), donc ça joue aussi, même si nous sommes trois athlètes assez complètes, il nous a manqué de la stratégie, et si on ne part pas avec une stratégie de départ ou si on n'est pas bien fixé sur des WODs, on peut vite perdre des points. Il y a un peu de déception, mais c'était vraiment très sympa d'y aller.

« **Aux Wadapalooza, il nous a manqué de la stratégie** »

> Quel est le meilleur souvenir que tu vas garder de là-bas ?

J'ai bien aimé woder à côté de l'eau ! On avait deux WODs au bord de l'eau, celui avec la nage et du run, et celui avec des rope climbs, etc. Et faire des montées de corde dans ce décor-là, c'était juste fou ! Quand j'étais en haut, j'avais l'impression d'être au-dessus de l'eau, c'était une sensation spéciale. En plus, c'était la première année pour moi, le décor était vraiment sympa. D'ailleurs, il y a plein de personnes qui y étaient allées en tant que spectateurs et qui avaient trouvé ça magnifique et elles m'ont dit : « *Marie, il faut absolument que tu ailles faire la compétition là-bas c'est énorme !* », alors cette année, j'ai eu l'occasion de la faire en équipe, donc j'ai saisi l'opportunité.

> Quel est le WOD que tu as le moins aimé et pourquoi ?

Alors, les gens ne vont pas trop le croire, mais le WOD de la force a été stressant, pourtant, comme je l'ai dit juste avant, j'aime la force. Tu avais 30 secondes pour faire ta barre et 45 secondes de changement, en plus c'était des livres (lbs), ça déconcentrait, ce n'était pas le plus dur, mais le plus stressant. Avant la compétition, je redoutais celui avec la nage, car la nage en eau libre, ce n'est vraiment pas pareil que quand tu nages dans la piscine, et près de chez moi, je n'ai pas trop d'endroits pour nager en eau libre, donc c'était un petit stress que j'avais et c'était le WOD que j'appréhendais, mais au final, ça s'est bien passé.

« Depuis que j'ai commencé le CrossFit[®], j'ai toujours le même coach »



Crédit photo : Damien Colmet

> Quand on est à haut niveau comme toi, avant de rentrer sur le floor, on pense à quoi ?

On a mal au ventre ! (Elle rigole). Quand tu arrives sur le floor, tu te dis : « par où je dois commencer, qu'est-ce que je dois faire ? », surtout en équipe. C'est le stress qui fait ça, mais finalement après, quand le « 3-2-1 GO ! » est donné, ça va mieux. Aujourd'hui, je gère de mieux en mieux, car ça fait un moment que je fais des compétitions. Je ne pense à pas grand-chose, si ce n'est à ma stratégie globale : « il faut que je tienne ça, que je fasse ci... ».

> As-tu un préparateur mental ?

Non, j'ai déjà testé, mais pour l'instant, ça n'a rien donné de spécial. Je me dis que ça peut aider, mais j'ai l'impression que niveau mental, ça viendra principalement de moi.

> Au niveau nutrition, tu as un suivi particulier ?

Là non plus, je n'ai pas du tout de suivi. J'ai déjà essayé une fois de suivre un protocole

alimentaire et en fait, ça ne me convient pas du tout, ça me frustre plus qu'autre chose. Je mange à ma faim, bien sûr, je fais attention, je ne vais pas manger McDo tous les jours, ça c'est clair ! (Elle rit) Mais si j'ai envie de manger cette dose là je le fais, si j'ai envie de manger à cette heure-là, je le fais aussi... Je ne me restreins pas là-dessus.

> Tu as signé un partenariat récent avec foodspring, niveau complément alimentaire, qu'est-ce que tu prends ?

Je prends des BCAA pour l'entraînement, et de temps en temps des protéines en poudre. La gamme foodspring est super diversifiée et je commence à tester pas mal de nouveaux trucs comme par exemple la pâte à tartiner qui est vraiment trop bonne !

> Est-ce que tu suis une programmation spécifique ?

Oui, depuis que j'ai commencé le CrossFit[®], j'ai toujours le même coach, qui est à Metz. Il fait une programmation de base pour sa box de CrossFit[®], il fait aussi une programmation compétiteur, et moi je suis celle-là, mais

adaptée à moi. Et j'ai toujours continué de progresser grâce à ça.

> Quelles sont, pour toi, les valeurs essentielles pour durer, en tant qu'athlète ?

Alors, il faut déjà beaucoup de patience, ne pas griller les étapes, c'est ce que j'ai retenu depuis le début que je fais du CrossFit[®] et c'est comme ça que j'ai continué à progresser sans avoir de blessures graves. J'ai pris le temps de progresser au rythme que je devais, qui me convenait. Après, pour arriver à haut niveau, il faut de la persévérance, et il faut le vouloir. Vouloir réussir, vouloir passer tes journées à la salle, consacrer tout ton temps à ça, parce qu'au final, je mets beaucoup de choses de côté. Il y a aussi l'hygiène de vie qui compte, par exemple, tu ne peux pas faire la fête tout le temps, sortir les week-ends... Il y a des anniversaires où je ne vais pas parce que j'ai une compétition ce week-end-là. Dans l'hygiène de vie, il y a aussi le sommeil, personnellement, j'ai besoin de huit heures de sommeil, puis il faut manger correctement, etc.

« Je consacre beaucoup de temps au CrossFit®* et il y a donc beaucoup de choses que je mets de côté »



> Aujourd'hui, quelle place prend le CrossFit® dans ta vie ?

Beaucoup ! (*Elle rigole*) Comme je le disais avant, je consacre beaucoup de temps à ça et il y a donc beaucoup de choses que je mets de côté : les anniversaires, les rassemblements familiaux... parce qu'au final, je ne peux pas me permettre de louper des trainings. Des fois, j'ai aussi besoin de couper et je le fais quand je vais voir mon cheval, par exemple. J'ai besoin d'avoir autre chose dans ma tête, mais c'est vrai que si tu veux être athlète de haut niveau, ça se passe tous les jours. Et c'est aussi toujours compliqué pour prévoir des vacances ou des week-ends avec mon chéri ! (*Elle rit*)

> Quel est le mouvement que tu as eu le plus de mal à débloquer en CrossFit® ?

Alors, il y en a eu deux, les stricts HSPU et les toes-to-bar. Ce sont les mouvements où j'ai mis le plus de temps à progresser dessus. Tandis que sur tout ce qui est haltérophilie, j'avais des facilités dessus, donc j'ai plus progressé sur ça.

> Quel est ton pronostic pour le WOD 23.1 de l'Open ?

Oh là ! (*Elle rigole*) Alors, moi je ne suis vraiment pas forte là-dessus. Je n'ose même pas essayer d'en faire un ! Mais j'aimerais bien un petit WOD avec wall-balls et rameur comme par exemple le 19.1 ! (*Elle rigole*)

> L'Open pour toi, c'est une formalité ?

Non, on ne peut pas dire que ce soit une formalité, je me dis juste que c'est une étape que dans tous les cas je dois passer. Je sais que ça arrive en février, il y en a qui y pense depuis deux mois, moi j'essaie de me dire : « OK, ça va venir », mais sans penser au premier WOD par exemple. Ce n'est pas une phase où j'ai le plus la pression, mais j'ai quand même envie de faire un bon classement et d'être dans les tops français. Forcément, je pense aussi déjà au quart de finale, et comme je l'ai déjà dit, à la demi-finale. Le plus important pour moi, c'est la suite des *Opens*, il y a certains qui peuvent avoir un très bon classement aux *Opens*, mais que tu ne vois nulle part après, moi je ne le conçois pas comme ça.

> Un dernier mot pour finir ?

Oui, j'aimerais remercier les deux boxes dans lesquelles je m'entraîne, CrossFit® Roude Leiw et CrossFit® Graouilly ! Remercier ma famille pour leur soutien. Et je fais aussi un bisou à mon chéri ! Ce n'est pas facile de vivre CrossFit® H24 !

OXYGÉNATION ET PERFORMANCE :

« Positif et plein d'énergie avant d'aborder un WOD ! »

Vu de l'extérieur, le CrossFit® est exigeant : une large palette de sollicitations tant physiques que techniques, une alimentation adaptée et des temps de récupération à respecter. Plus le niveau d'exigence est élevé, plus le degré de motivation d'un sportif est déterminant quant à la régularité de ses performances. La raison d'être d'une préparation mentale est de soutenir la motivation d'un athlète.

Par Laurent FAVAREL

Il existe un lien entre l'équilibre émotionnel d'un compétiteur et son niveau d'engagement dans l'action, reflet de sa motivation. Aussi, être équilibré consiste à faire preuve de lucidité après avoir été perturbé, ou à ne pas se relâcher après avoir été satisfait. Pour éviter de briser cet équilibre avant un WOD, un athlète a la possibilité de stopper le flux de ses pensées. Dans ce cas, il prend le temps de recentrer son attention sur ce qu'il ressent, puis sur l'environnement extérieur, ce qui lui évite de cogiter avant de produire son effort. Le plus sûr moyen d'y arriver consiste en un travail dynamique d'oxygénation. Si vous souhaitez être positif et plein d'énergie avant d'aborder un WOD, vous pouvez respirer en y ajoutant de la technique ! L'exercice d'oxygénation décrit dans cet article a été calibré exclusivement pour des sportifs(ves)¹. La théorie n'est rien sans le passage à la réalité du terrain. Pour cette raison, la seconde partie de ce papier s'appuie sur le témoignage de Cédric Frontini de la Team CrossFit® Miramas. Il partage ses impressions sur l'intégration de la technique d'oxygénation à sa préparation, et ses répercussions sur la performance.

Positif et plein d'énergie

J'encourage toujours un sportif à prendre conscience de ce qu'il ressent dans son corps à l'entame d'une épreuve. Ce choix est fait en partant du principe qu'en adoptant une posture dynamique dans les minutes ou les secondes qui précèdent l'action, un athlète est capable de s'y engager pleinement. Le positif et le plein d'énergie sont en lien avec les bonnes sensations corporelles provoquées par le travail d'oxygénation. Ces sensations sont dynamisantes, elles ne laissent pas de place aux questionnements inutiles, généralement déclenchés par le doute ou



Crédit photo : CL Studio

la frustration. Je poursuis un objectif simple : donner des moyens supplémentaires à un athlète pour qu'il soit lucide, positif et plein d'énergie, dans des moments où la tension est plus forte qu'à l'accoutumée, quelle qu'en soit la raison. La posture adoptée est volontairement plus souple que forte. La réalité sportive n'est pas un long fleuve tranquille. Dans certaines circonstances, comme celles qui sont attachées à une blessure, mieux vaut faire preuve d'une certaine souplesse d'esprit. Cette souplesse est à l'image du roseau qui plie, mais qui ne casse pas, alors que le chêne bien plus fort et épais est finalement déraciné ! Ce type de mise en condition mentale renforce la confiance en soi, en s'appuyant sur le corps et la respiration. En plus de l'optimisation de l'oxygénation, l'intention est d'éviter à un sportif qu'il ne se laisse parasiter par le doute durant une transition ou un temps d'attente.



Crédit photo : Jérôme Narbonne

Optimisation de l'oxygénation avant un WOD

Concernant son apprentissage, l'exercice d'oxygénation est à expérimenter en deux fois. Il faut d'abord apprendre à chasser l'air résiduel et à bien s'oxygéner par la suite. Le tout, sans avoir à dépenser trop d'énergie ni devoir fournir un effort de mémoire. Une fois la première partie maîtrisée, vous pouvez passer à la seconde qui s'appelle IRTER. Elle permet véritablement de créer un sas, de faire en sorte qu'un athlète soit dans de bonnes dispositions au moment où il s'engage dans l'action. Elle lui évite de penser à des éléments parasites, comme ceux qui peuvent être liés à de l'appréhension, tout en étant focalisé sur l'instant présent, dans l'ici et maintenant.

► Chasser l'air résiduel

Au quotidien, il reste toujours de l'air résiduel dans les poumons. Les apnéistes, sachant tirer le maximum de leurs capacités, prennent systématiquement la précaution de vider l'air résiduel dans les poumons avant de prendre les dernières bouffées d'oxygène et de s'immerger. Pour chasser efficacement l'air résiduel, il faut respecter les consignes suivantes, elles proviennent d'un exercice de sophrologie, il est dérivé du Yoga et appelé « Nauli » :

- Fléchir légèrement les genoux ;
- Se pencher en avant pour que les hanches et le tronc forment un angle ;
- Expirer énergiquement en rentrant le ventre au maximum (voir la réalisation en images ci-après).

Le simple fait de respecter ces consignes permet de chasser véritablement l'air vicié dans le fond des poumons, et de disposer d'une réserve d'oxygène supplémentaire. Un détail susceptible de faire des différences en compétition, dans des moments où les athlètes sont dans le « dur », car les réserves énergétiques ont déjà été bien entamées.



Crédit photo : Bertrand Wendling

► Créer un SAS où se vider l'esprit avec IRTER

La plupart des techniques de sophrologie sont dynamiques. Elles permettent de créer un sas dans un espace de transition, tel qu'un temps d'attente ou de récupération entre deux WODs. Ce processus s'appuie sur la séquence IRTER :

- **I** pour Inspiration, le pratiquant fait le plein d'oxygène à l'inspiration après avoir chassé l'air résiduel ;
- **R** pour Rétention d'air, le pratiquant suspend sa respiration et toute analyse intellectuelle de la situation (de quinze à vingt secondes maximum) ;
- **T** pour Tension, au cours de la rétention d'air, le pratiquant place son cou dans une tension douce, il exerce cinq à sept pressions avec le pouce et l'index sur le papillon de la thyroïde qui est à la base du cou ;
- **E** pour Expiration, le pratiquant chasse les tensions inutiles à l'expiration ;
- **R** pour Récupération, un court temps de pause est nécessaire pour sentir les bienfaits de cette séquence dans le corps.

La séquence IRTER déclenche une variété de sensations corporelles positives et dynamiques, en lien avec l'oxygénation. Un processus qui ne laisse pas de place à

l'intellectualisation des contraintes. L'athlète se vide l'esprit en quelques secondes, sans analyse ni jugement. Il évolue dans l'ici et maintenant, prêt à tirer le maximum de ses capacités. Cette pratique permet de créer un sas où se vider l'esprit, elle ne laisse que peu de place au développement de l'appréhension dans un contexte stressant ou à fort enjeu. Pourquoi éviter à un sportif de penser juste avant qu'il ne s'engage dans l'action ? L'intellectualisation des contraintes est à la base du processus qui élève le niveau de stress. Elle peut priver le pratiquant d'une partie de ses capacités tant physiques que mentales, si l'on considère que le physique et le mental sont les deux faces de la même pièce.

► Oxygénation : la réalisation en images

La description de l'exercice pour être positif et plein d'énergie est accompagnée des photos de sa réalisation. Cédric Frontini pratique le CrossFit® à hauteur de cinq à sept jours par semaine. Son retour d'expérience (Retex) suit la description de l'exercice. Il y explique ce qu'il a ressenti dans l'action après avoir changé sa façon de respirer, et de quelle manière il a dépassé un de ses « max » sans le prévoir.

Étape n°1 : pratiquer trois respirations énergiques en prenant le temps de bien gonfler le ventre à l'inspiration, et de lever légèrement le menton pour dégager les voies aériennes.



Étape n°2 : pratiquer trois respirations énergiques en prenant le temps de bien gonfler le ventre à l'inspiration, et de lever légèrement le menton pour dégager les voies aériennes.



Étape n°3 : pratiquer trois respirations énergiques en prenant le temps de bien gonfler le ventre à l'inspiration, et de lever légèrement le menton pour dégager les voies aériennes.



Étape n°4 : pratiquer trois respirations énergiques en prenant le temps de bien gonfler le ventre à l'inspiration, et de lever légèrement le menton pour dégager les voies aériennes.

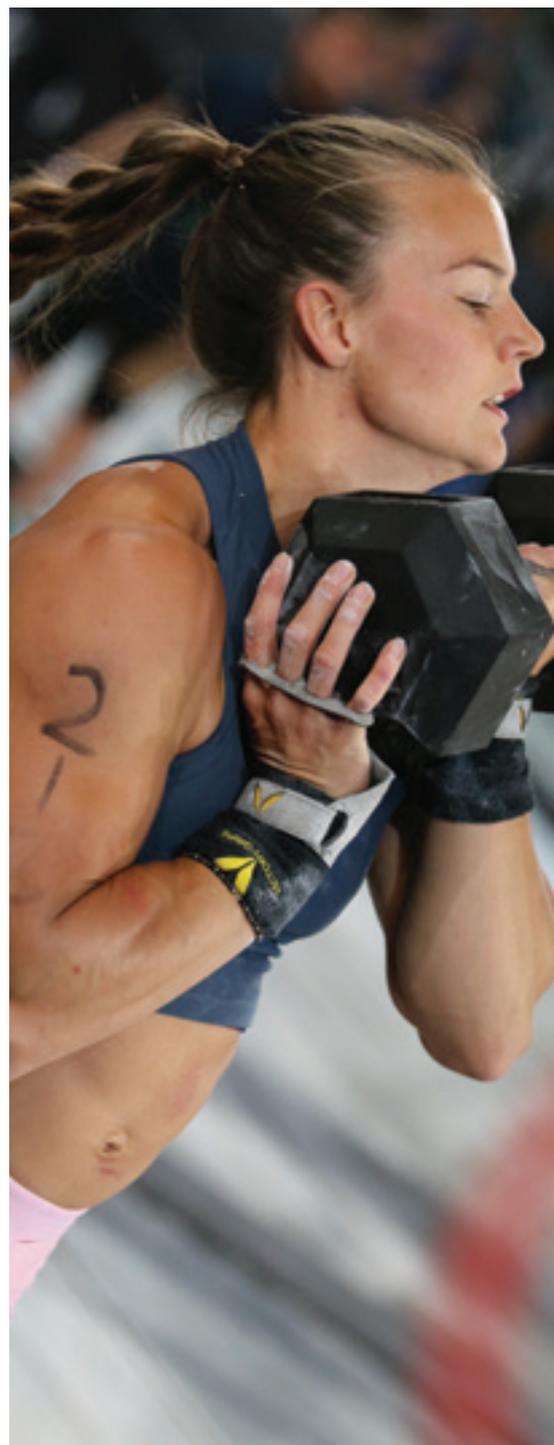


Durant la pratique, les paupières ne sont pas fermées en permanence. Cédric alterne entre l'ouverture et la fermeture de ses paupières pour se recentrer, sans jamais faire durer les temps où ses paupières sont fermées, pour ne pas se couper trop longtemps de la réalité. En théorie, la pratique se déroule paupières ouvertes. Après, à chacun de trouver ses propres réglages, en fonction de sa sensibilité à l'exercice.

► Retour d'expérience de Cédric Frontini

Cédric, ce travail est-il nouveau pour toi ?

Oui, ça l'est au niveau sportif. Maintenant, j'y pense depuis un moment, je me suis documenté sur la question. La raison est qu'il y a dix ans de ça, j'ai rencontré Laurent dans le cadre professionnel. Je préparais un concours dans le milieu militaire, tous les candidats étaient regroupés pour préparer le stage final, et Laurent était intervenu sur sa partie : l'utilisation de la respiration



et du corps pour mieux gérer le stress et accélérer les phases d'endormissement pour récupérer. Je m'étais aperçu des bienfaits de la respiration sur mon corps. Si l'intention était différente, parce que j'avais pratiqué des exercices de respiration dans le but de me détendre et de récupérer, j'avais ressenti, après l'intervention, un bien être corporel et une détente mentale. Maintenant, je ne savais pas trop quelle forme ce travail pouvait prendre dans le cadre d'une préparation mentale pour le CrossFit®. Et puis j'ai reçu un coup de fil de Laurent, dix ans après notre première rencontre, il m'a dit qu'il comptait rédiger un papier pour *WorkOut Mag'*, et qu'il cherchait un pratiquant assidu

pour intégrer un retour d'expérience à son article. Après ce premier appel, j'étais chaud comme la braise ou plutôt comme la lave en fusion ! Laurent m'explique qu'il y a une grande variété de techniques, et que l'on va devoir tester et s'ajuster pour trouver les bons réglages. Pendant ces échanges, je lui explique le pourquoi de ma passion pour le CrossFit® : discipline individuelle la plus collective au monde. L'expression « *seul on va vite, à plusieurs on va plus loin* » prend ici pour moi tout son sens.

L'exercice est-il facile à intégrer ?

D'abord, lorsque j'ai compris que j'allais pratiquer des techniques de dynamisation et de respiration, je me suis surtout arrêté sur l'oxygénation. Je me suis dit que c'était super, je pratique une discipline où l'endurance cardio-vasculaire et la respiration font partie des fondements de la performance. Mais j'étais loin du compte. Dès la première séance et la pratique d'exercices respiratoires dynamiques, je sens qu'il se passe quelque chose. Ce n'est pas facile à expliquer précisément. Par exemple, après avoir ajouté de la technique à ma respiration avant de débiter un travail de mobilité, je me sens différent : je suis simplement et déjà pleinement dans ma séance. Après l'échauffement, je me mets sous la barre pour faire du front squat, et les sensations sont là. Je suis pleinement focus. Détendu, mais déterminé, les barres semblent plus faciles qu'à mon habitude. J'enchaîne sur un WOD sous forme d'EMOM avec des rings muscle-ups et de l'Assault Bike. La récupération me semble plus rapide, même s'il faut fournir un effort au début, car les exercices respiratoires sont dynamiques. De plus, je ressens de nouvelles sensations techniques sur les rings muscle-ups. Bref, que du bonheur ! Laurent est avec moi, il me guide quand c'est nécessaire, j'ajuste l'exercice au fur et à mesure de l'entraînement, et les résultats, les sensations, sont là.

Que peux-tu dire sur ta forme du moment ?

Sur une autre séance, je dois effectuer une montée en gamme au jerk sous forme d'EMOM pendant 10 minutes. Mon objectif est de valider 130 kg, c'est une barre lourde pour moi et qui passe généralement en force. Laurent est en retard ! (*Il rigole*). Mais tant qu'à faire, autant mettre en pratique ce qu'il m'apprend et essayer de me l'approprier. La séance se passe super bien. Je suis complètement focus sur ce qui se passe. Les sensations sont là, la technique est bien plus propre qu'à mon habitude : j'engage moins de force, avec plus de facilité. Pourquoi m'arrêter là ? Je suis plutôt quelqu'un de discipliné, je ne déroge pas du plan d'entraînement, mais aujourd'hui, j'ai envie d'aller plus loin. Je m'accorde 3 essais supplémentaires, avec 2 minutes de récupération. Le résultat est là,

je dépasse mon record de 10 kg avec une sensation de pouvoir en ajouter encore, mais bon, la gourmandise est un vilain défaut, il paraît. Je préfère en rester là, c'est déjà un joli bon en avant.

Quel est ton bilan ?

Côté performance, j'ai l'impression que de nouvelles possibilités s'ouvrent à moi. J'ai vraiment ressenti que cette préparation mentale conditionne une préparation physiologique qui me permet d'exploiter pleinement mes capacités physiques. Les sensations de concentration que j'ai eues à l'entraînement, je n'avais pu les avoir qu'en compétition, lors de ladder (échelle montante de poids) où l'on s'approche généralement de son record sur des mouvements comme le snatch ou le clean. À ce moment de la compétition, nous avons tous déjà quelques WODs dans les jambes et les bras. La fatigue est présente, mais l'ambiance, le climat, les encouragements alimentent en énergie tellement positive, que rien ne me semble impossible. La fatigue et les soucis s'effacent. Je suis comme dans une bulle qui se nourrit du positif où le doute n'a plus sa place. C'est cela que j'ai pu ressentir à l'entraînement ! Les exercices dynamiques de respiration m'ont permis de me concentrer sur le moment présent, sans penser aux objectifs ou aux résultats. Être à l'écoute du moment et de mon corps sans douter de moi. J'ai seulement hâte d'explorer davantage cette partie de moi.

Pour conclure

La réalisation de l'exercice d'oxygénation poursuit un double objectif : arrêter de penser pour se positionner dans l'ici et maintenant, et aborder l'entame de l'effort en pleine confiance, grâce aux sensations corporelles déclenchées par l'oxygénation. Les effets recherchés sur le corps sont des ajustements au niveau de la tension viscérale et du système respiratoire. Le rythme de la respiration et la tension viscérale sont souvent synchrones avec les efforts qui ont été fournis auparavant et le niveau de stress. Avoir une maîtrise supplémentaire sur sa respiration permet de se défaire, en partie ou suffisamment de ce réflexe, dans le but d'exploiter pleinement ses capacités. S'ensuit un sentiment de contrôle pour l'athlète qui lâche prise vis-à-vis du résultat, tout en restant lucide sur ce qu'il doit mettre en place techniquement pour arriver à donner le meilleur de lui-même. Un préparateur mental n'est pas un conseiller ou un donneur de leçons. Le simple fait de dire à un athlète ce qu'il doit faire pour gagner en concentration ou en lucidité n'est pas suffisant. Il lui faut sortir de l'argumentation, aller sur le terrain, ajuster voire modifier ses techniques en fonction des contraintes propres à la pratique de l'athlète, pour lui montrer comment le faire.



Laurent Favarel est préparateur mental, praticien de l'hypnose, il est membre de la Société française de Psychologie du Sport (SFPS). Il est aussi rédacteur pour Sophrologie magazine, Golf magazine, la revue de l'hypnose et de la santé, la revue de l'Association des Entraîneurs Français d'Athlétisme (AEFA), le Cycle magazine. Contact : 06 13 08 86 28 – Mail : favarelaurent@gmail.com



Cédric Frontini est gendarme, il a 45 ans, ceinture noire de karaté. Il est membre de la box CrossFit® Miramas et s'entraîne également sur son lieu de travail, à Marseille, où les gendarmes ont un club : le « Cross-training-force ». Il débute la compétition en 2021, et obtient ses premiers résultats : 4^e à Nîmes (*Affiliates Battle 2021*), 1^{er} au *Marseille Throwdown* catégorie 40 ans, 1^{er} en équipe avec CrossFit® Miramas au *West Coast Throwdown*.



LE CROSSFIT®*

À L'ÎLE DE LA RÉUNION

Comment ne pas évoquer ici la vivacité de l'île de La Réunion en termes de CrossFit®* ? La Réunion est une grande terre de CrossFit®* et il suffit de regarder la carte mondiale des salles Affiliées à la méthodologie CrossFit®* pour s'en convaincre.

Par Sophie BLIER

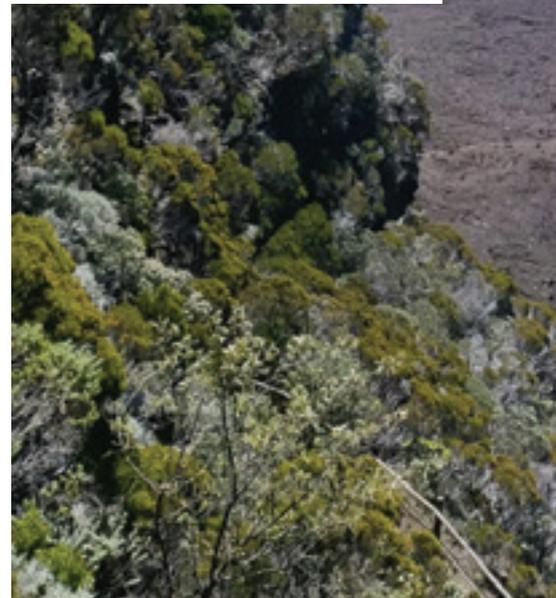
Cette terre porte plus de boxes de CrossFit®* que de « restaurants » d'une chaîne très connue de fast-food ! Ces particularités ont fait l'objet d'un article dans le CrossFit®* Journal et dans le EOD (Newsletter de CrossFit®*). On compte à ce jour 24 salles Affiliées. Le dynamisme de l'île de La Réunion permet au territoire français de se classer parmi les pays les plus importants en termes de développement du CrossFit®* au niveau mondial, en termes de nombre de boxes par habitant.

Bien plus que de simples salles de sport, ces salles et les coaches qui les animent sont de véritables lieux de vie, de santé et de préparation physique. En effet, ce territoire est tout en nuances et contrastes. Pour y avoir coaché quelques semaines, j'ai constaté des publics très variés, dans la même classe, vous pouvez avoir une adolescente pas très bien dans sa peau et en grand surpoids, pour qui venir à la salle est le PR du jour, et des traileurs de classe internationale qui viennent au CrossFit®* parfaire leur préparation physique pour la Diagonale des Fous (Raid reliant le nord au sud de l'île que l'on ne présente plus tant cette course est d'une exigence incroyable, des athlètes viennent du monde entier pour y participer, c'est un peu le Graal des traileurs et les places sont chères pour y participer).

La santé est au cœur des préoccupations de nombreux coaches et owners de boxes. On peut regarder par exemple ce que fait Ronald Navy à CrossFit®* Sainte-Suzanne : cette box est la box la plus au Nord et la plus à l'est de l'île et fait office de véritable centre de santé. Ronald y mène des projets de sensibilisation à la prévention de l'obésité et à la santé au sein des écoles pour les adultes encadrants et les parents. Les cours pour enfants y sont particulièrement développés et jouent un rôle

fondateur dans l'éducation à la santé au sein de ce territoire. Ronald y anime aussi des réunions de sensibilisation et de prévention, des ateliers de nutrition et des entraînements fonctionnels adaptés à chacun.

La préoccupation de la santé et en particulier de la nutrition est au cœur des enjeux de ce





territoire, et ce dès l'enfance. Les classes de CrossFit® Kids pour enfants et les minis-tages pour les adolescents et les plus petits remportent un vif succès et font le plein. À CrossFit® Sainte-Suzanne, on dénombre plus de 6 heures de créneaux dédiés aux plus jeunes par semaine : tout petits, kids et teens.

Mais l'île de la Réunion est également une grande terre de compétitions. On ne présente plus la 1^{de} 3 fitness Battle organisée par CrossFit® Mahaveli, compétition de différents formats en individuel et en équipe qui a donné naissance à l'*Oversea Throwdown* qui s'est déroulé le week-end du 11 novembre 2022 réunissant des athlètes de toute l'île, de métropole et d'Europe. Cette compétition à vocation à devenir une vraie référence outre-mer juste avant la nouvelle saison ; de quoi faire rêver les athlètes métropolitains et leur donner un peu de soleil avant l'hiver, l'été à la Réunion. Bien sûr, cette compétition a fait la part belle aux épreuves purement CrossFit®, mais aussi au cardio, notons le trail en WOD 1 avec un dénivelé à l'image de la topographie de l'île, et bien sûr à l'aquatique. Un vrai et beau *Throwdown* qui n'a rien à envier à ses grands frères de Dubaï et Miami.

Si vous allez en vacances dans ce petit paradis, je ne peux que vous encourager à pousser les portes d'une des 24 boxes qui maillent le territoire de l'île et aller à la rencontre des *owners*, coachs et adhérents, nul doute que vous vous ferez des amis et en même temps, vous serez épaté par le niveau des athlètes de l'île. Les clubs d'haltérophilie et de powerlifting sont aussi très réputés là-bas.

La Réunion est aussi une terre de transmission. On ne compte plus les *owners* ou coachs qui ont découvert la méthodologie sur l'île, qui s'y sont formés (surtout depuis que le *Level 1* et *Level 2* y font des incursions) et qui ont ouvert leur salle, soit sur le territoire de l'île, soit en s'installant et en montant leur box une fois revenu en métropole.

L'île intense n'a jamais aussi bien porté son nom !



L'actualité du CrossFit®* en France !



Par Julian FESTOR
Photos : CrossFit®*

Chère Communauté, il y a désormais 779 boxs Affiliées CrossFit®* en France. La communauté française continue donc de grandir. 2023 débute et CrossFit®* compte déjà 10 nouvelles Affiliées en France qui seront une nouvelle opportunité pour quiconque souhaitant se mettre en forme de trouver un environnement sain, sécurisé et accueillant pour progresser. L'événement CrossFit®* annuel ayant lieu à Miami, les Wodapalooza viennent également de se terminer et plus de 70 Français se sont rendus sur place pour profiter de l'expérience, du soleil, et des nombreuses têtes d'affiche participant à l'événement. Les athlètes français ont été au rendez-vous puisque la France était représentée sur 6 podiums dans 6 catégories différentes. Félicitations à Simon Farre, Élisabeth Hoareau, Christelle El Debs, Christian Galy, toute l'équipe de CrossFit®* Cannes et Willy Georges qui faisait partie de la team GOWOD. Ces performances sont une très bonne indication des performances françaises que l'on peut attendre à l'Open qui débute le 16 février.

RDV à la demi-finale à Berlin en juin 2023

Après l'Open et les quarts de finale qui se dérouleront dans vos boxs, la communauté française se donne rendez-vous à Berlin pour soutenir tous les Français qui seront présents et qui tenteront de se qualifier au *CrossFit®* Games 2023*. Après plusieurs années de Sanctionals, c'est le retour d'un événement organisé à 100 % par CrossFit®* et pour ceux qui aimaient les *Regionals*, ce sera à ne pas louper ! Mais avant toute chose, nous devons tous passer par le fameux *Open*. 3 semaines de compétition débutant le 16 février, c'est avant tout l'excuse parfaite pour prendre du plaisir avec vos collègues au sein de vos boxs, vous dépasser et vous donner un objectif annuel. Rappelez-vous que la méthodologie CrossFit®* prend tout son sens dans les chiffres et que nos entraînements sont mesurables, observables et répétables. L'Open est donc un test parfait de notre condition physique à un instant T et est une preuve irréfutable que ce que vous faites fonctionne année après année.

Les nouvelles Affiliées Françaises :

Nous souhaitons la bienvenue à toutes les nouvelles boxs françaises.

- CrossFit®* Marcoussis à Marcoussis et son *owner* Kurt Charlet
- CrossFit®* Anastasis à Hazebrouck et son *owner* Jose Almeida
- CrossFit®* Saint-André sur Orne à Saint-André sur Orne et son *owner* Sebastien Fernand
- CrossFit®* Wallaby à Saint-Loubes et son *owner* Oceane Le Clinff
- Kōyō CrossFit®* à La Bassée et son *owner* Yacine Mechadi
- CrossFit®* Glow Up à Saint-Jory et son *owner* Kevin Fauvel
- CrossFit®* Saint-Georges d'Orques à Saint-Georges-d'Orques et son *owner* Alex Blin
- CrossFit®* CPX à Mees et son *owner* Alexandre Freulon
- CrossFit®* Dark Place à Champigny et son *owner* Romain Chartier
- CrossFit®* Khaleesi à Locminé et son *owner* Steve Randrianaina
- CrossFit®* Visigoth à Bordères-sur-l'Echez et son *owner* Rory Simmons
- CrossFit®* Heart of Pirate à Lattes et son *owner* Quentin Petitjean
- CrossFit®* Minacius à Mennecey et son *owner* Manfredi Maniscalco

- CrossFit®* Dole à Foucherans et son *owner* Theo Francioli
- CrossFit®* Wood Shack à Villefontaine et son *owner* Bastien Dura
- Enosis Box CrossFit®* à Saint-Fargeau-Ponthierry et son *owner* Alex Lobera
- CrossFit®* Vinkere à Tomblaine et son *owner* Samy Cortes
- CrossFit®* La Licorne à Gaillan en Médoc et son *owner* Marianne Bertrand
- CrossFit®* Wonder Island à Saint-Gilles Les Bains et son *owner* Thomas Verstraete

Voici les prochaines dates de séminaires Level 1 et Level 2 disponibles en France et en Français :

- Level 1 à CrossFit®* Naoned à Nantes le 21-22 janvier 2023
- Level 2 à CrossFit®* Louvre 3 à Paris le 28-29 janvier 2023
- Level 1 à CrossFit®* Louvre 3 à Paris le 4-5 février 2023
- Level 1 à FWA CrossFit®* à La Madeleine le 11-12 février 2023
- Level 2 à CrossFit®* Krios à Gironde le 18-19 février 2023
- Level 1 à Nero CrossFit®* à Strasbourg le 25-26 février 2023
- Level 2 à CrossFit®* Castelnau-le-Lez à Castelnau-le-Lez le 4-5 mars 2023



- Level 2 à L'Arène CrossFit® Amiens à Amiens le 11-12 mars 2023
- Level 1 à CrossFit® Louvre 3 à Paris le 25-26 mars 2023
- Level 1 à CrossFit® Mayne à Tresses 8-9 avril 2023
- Level 1 à CrossFit® Castelnau le Lez 29-30 avril 2023

CrossFit® Gymnastics :

- CrossFit® IKI à Marseille le 11-12 mars 2023
- CrossFit® Krios à Bordeaux le 25-26 mars 2023
- CrossFit® La Rochelle à La Rochelle le 1-2 avril 2023
- CrossFit® Bailleul à Bailleul le 22-23 avril 2023
- CrossFit® Lyon à Lyon le 13-14 mai 2023

CrossFit® Weightlifting :

- CrossFit® Louvre 3 à Paris le 18-19 février 2023
- CrossFit® Frankton à Bordeaux le 6-7 mai 2023

Toutes les informations sont disponibles sur [CrossFit.com](https://www.crossfit.com). Bien entendu le *Online Level 1* reste disponible et l'ensemble des dates est disponible sur le site. Pour rappel, le *Level 1* est le séminaire idéal pour plonger dans le monde du CrossFit®. Il est ouvert à tous et réunit des parties théoriques et pratiques qui vous donneront les fondamentaux du pourquoi, du quoi et du comment de ce que nous faisons au quotidien. Le *Level 2*, quant à lui, est le séminaire idéal pour améliorer ses compétences d'entraîneur CrossFit®. Composé de théorie et d'atelier pratique d'enseignement, il vous challengera et aura un retour sur investissement très important sur vos compétences. Sans oublier le *Level 3* qui est une certification qui fera de vous un entraîneur certifié CrossFit®. Le *Level 3* est un examen de 4 heures qui se fait en centre d'examen et qui vous demandera de maîtriser l'ensemble des sujets auquel une personne travaillant au sein d'une Affiliée peut être confrontée. Le contenu de révision est disponible gratuitement sur [CrossFit.com](https://www.crossfit.com).

Les événements sportifs CrossFit® à venir

- *Open des Nobull CrossFit® Games 2023* - 16 février 2023
- *Demi-finale européenne des Nobull CrossFit® Games 2023* à Berlin - 1-4 juin 2023
- *French Throwdown* à Paris - 23-25 juin 2023

À bientôt dans vos boxes et suivez-nous sur [@crossfitfrance](https://www.instagram.com/crossfitfrance) !

Julian Festor est le directeur de CrossFit® Louvre, CrossFit® Louvre 3 et du CrossFit® French Throwdown. Il est le *country manager* de CrossFit® LLC pour la France. [@julianfestor](https://www.instagram.com/julianfestor)



Vert by Willy

La barre signature 20 kg Fitandrack du n°1 français Willy Georges. Conçue et testée en France, elle vous accompagnera avec style et performance dans tous vos WODs.
270 €
fitandrack.com



Energy Aminos - NOUVEAU

Nouvelle saveur fraîchement disponible Mûres-Cassis. Le pre-workout coup de fouet contenant caféine, pipérine, acides aminés (dont BCAA d'origine végétal) et vitamines !
34,99 €
foodspring.fr



L'amorti indispensable

Dalle Sol- 1x1m – 20 mm. L'indispensable des salles de Cross Training, Norme Anti-Feu CFL/ S1 & EN 13501-1+A1, Ultra-amorti 900kg/m3, elle absorbe parfaitement les impacts.
leaderfit-equipement.com



CRYOPUSH

Le CryoPush est un appareil de récupération léger et portable, destiné à optimiser les résultats et séances post-entraînements des sportifs.
à partir de 690 €
orthonov.com/cryonov/



Élixir jeunesse

Humble+ est une eau fonctionnelle 100 % naturelle au collagène marin Naticol®. L'objectif ? Maintenir votre bien-être et capital jeunesse en améliorant la récupération articulaire, tendineuse et musculaire.
59 € (pack de 24)
humbleplus.com



Réconfort post-wod

L'huile de massage CBD Biologique de Marijan'Green est 100% Bretonne. Elle hydratera votre peau et vous permettra de vous relaxer plus profondément grâce au CBD.
34,90 €
marijangureen.com



Douceur framboise

Ce leggings Unchained Hopeful vous assure un maintien ainsi qu'une couverture sans faille grâce à sa taille haute, sa maille serrée et sa douceur digne d'une peau de pêche.
59 €
unchained-store.com



PR Haltéro

Visez l'excellence à chaque rep. Les LIFTER PR III de Reebok sont équipées d'une semelle en caoutchouc et d'une bride pour plus d'adhérence et de stabilité à chaque rep.
100 €
wodabox.com



Le complexe énergie

33 vitamines & antioxydants de STC apporte à l'organisme les nutriments essentiels dont il a besoin pour le bon fonctionnement des métabolismes impliqués dans la résistance de l'organisme à l'effort (fonction énergétique, musculaire, articulaire, immunitaire, ...).
23 €

Pharmacies, parapharmacies et sur stc-nutrition.fr



Chaleur responsable

Le sweat à capuche Coqorx est parfait pour rester au chaud pendant le warm-up. Ce hoodie, très doux, est composé à 80 % de coton biologique et 20 % de polyester recyclé.
50 €
coqorx.com



Performance et polyvalence

Les BCAA foodspring sont entièrement végétal et sans additifs artificiels. Un complément idéal pour améliorer vos performances, développer vos muscles et affiner votre silhouette.
24,99 €
foodspring.fr



Protéine barre

Faites le plein de protéines - 15 grammes - avec la barre au chocolat végane de Barebells. Sans sucre ajouté avec un délicieux et intense goût de chocolat. Une véritable gourmandise pour tous les amoureux du chocolat !
En salles de sport et boutiques de nutrition

JEU CONCOURS - JEU CONCOURS - JEU CONCOURS

À GAGNER !

foodspring® 3 PACKS ENERGY AMINOS + SHAKER



SCANNEZ
LE FLASHCODE
POUR
PARTICIPER !

Ou allez directement sur www.workoutmag.fr/jeufoodspring

ABONNEZ-VOUS À **WORKOUT!** MAG!



1 an - 6 numéros
29,75€*
au lieu de 39€

2 ans - 12 numéros
57€*
au lieu de 78€

* Offres valables pour la France métropolitaine, pour les autres pays, abonnez-vous sur www.workoutmag.fr

BULLETIN D'ABONNEMENT

À renvoyer à : WorkOut Magazine - 2 rue Van Gogh - Bat. Terranova - 32000 Auch

OUI, je m'abonne à WorkOut Mag'
ou j'abonne la personne de mon choix
pour 1 an au prix de 29,75€ au lieu de 39€

OUI, je m'abonne à WorkOut Mag'
ou j'abonne la personne de mon choix
pour 2 ans au prix de 57€ au lieu de 78€

MES COORDONNÉES M. M^{me} M^{lle}

Nom :
Prénom :
Adresse :

Cplt d'adresse :
Code Postal :
Ville :
Téléphone : 0
Date de naissance : / /
E-mail :

LES COORDONNÉES DE LA PERSONNE À ABONNER M. M^{me} M^{lle}

Nom :
Prénom :
Adresse :

Cplt d'adresse :
Code Postal :
Ville :
Téléphone : 0
Date de naissance : / /
E-mail :

JE RÉGLE : Par chèque bancaire à l'ordre de CapCore Media

NOS CONSEILLERS VOUS RÉPONDENT PAR :

ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR : **WORKOUT!**
www.workoutmag.fr

email : abo@workoutmag.fr
Courrier : WorkOut Magazine
2 rue Van Gogh - Bat. Terranova - 32000 Auch

Date et
signature obligatoire

QU'A-T-ON À GAGNER EN PARTICIPANT À L'OPEN DE CROSSFIT®* ?

Chaque année, nous avons la possibilité de participer à la plus grande compétition mondiale de Fitness : le CrossFit®* Open. Pendant trois semaines, en février et mars, nous pourrons tous tester notre Fitness avec les trois WODs qu'Adrian Bozman nous proposera. Tous les niveaux sont bienvenus, comme toujours !

Par Matthieu DUBREUCQ

Photos : CrossFit®*

Maintenant, les questions qui reviennent le plus souvent sont : « pourquoi je m'inscrirai à l'Open ? » ou « pourquoi je paierai 20 dollars pour faire 3 entraînements que je peux faire dans ma box sans payer plus que mon abonnement ? », « qu'est-ce qui est différent d'un entraînement normal ? ».

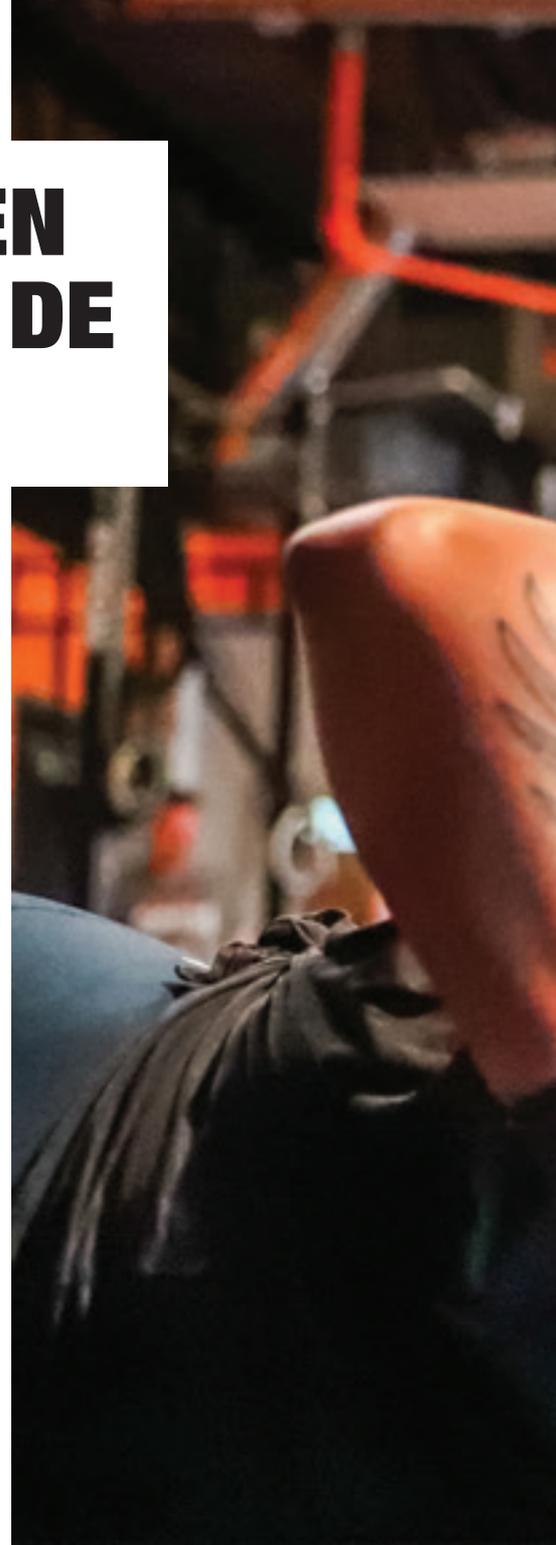
Il faut comprendre que l'intérêt du CrossFit® Open est de tester son Fitness et non de l'améliorer. Pour se tester, il faut une compétition avec... des tests ! Il faut organiser un environnement différent de d'habitude pour que notre cerveau et notre corps comprennent qu'il faille se pousser au maximum. Le simple fait de s'inscrire et de payer les frais d'inscription va aider à créer cet environnement. C'est le même principe que de s'inscrire pour une course de 10 km dans notre ville. Nous pourrions simplement décider de faire le même parcours quelques journées avant ou après la course officielle. Par contre, ça n'aura pas le même effet de test. La date peut changer, nous ne sommes pas à 100 % obligés de le faire cette journée-là. Nous pourrions aussi choisir l'heure, choisir le parcours exact, etc. Nous restons dans notre zone de confort. C'est très bien pour s'entraîner, mais pas pour se tester.

Il faut se rendre à l'évidence que si l'on a pas besoin de rentrer notre résultat dans un *leaderboard*, nous n'aurons pas la même assiduité et constance dans notre test. Peut-être même que nous sauterons un des tests, car nous allons sortir un soir et ne pas nous réveiller pour aller faire l'entraînement le lendemain.

Avoir un juge qui sait que nous faisons l'Open pour de vrai sera aussi très différent que quelqu'un qui fait juste que compter nos répétitions. Un juge est là pour s'assurer que le standard est respecté. Lorsqu'on fait simplement un entraînement (et non le test), notre juge le sait et va laisser passer beaucoup de possible « no reps », car « ça ne vaut pas la peine de le dire ». Le fait d'avoir des « no reps » est la meilleure école pour améliorer la qualité de notre amplitude de mouvement. Souvent, on n'écoute pas le coach qui nous dit de descendre plus bas, par contre, lorsque nos répétitions ne sont pas comptées et qu'on veut maximiser notre résultat, on change rapidement d'attitude. Je ne dis pas qu'il faut commencer à donner des « no reps » dans tous les cours. Par contre, une fois par année au minimum, faire face à un vrai test d'amplitude de mouvement est très bénéfique.

Une autre très grande raison de faire l'Open « pour de vrai » est le défi que les catégories RX et Scaled procurent. Il y a deux cas de figure qui peuvent se produire. On fait les deux premiers WODs en RX et le troisième test ne semble pas à notre portée RX, mais on le fait quand même. Et pour finir, on réussit notre premier muscle-up ou autre mouvement difficile ! L'autre cas, c'est quand on a tendance à faire les entraînements RX très « lentement » d'habitude et là on se fait mettre au défi de bien se classer en Scaled et on réalise qu'un entraînement Scaled peut être plus efficace qu'un entraînement RX « lent ».

Sur la même ligne de pensée, le fait de faire une vraie compétition et non simplement un





autre entraînement classique va nous faire nous questionner sur nos stratégies et notre niveau de Fitness. Souvent, on pense qu'on est bon dans tout sauf la force, par exemple, et pour finir, on réalise qu'on termine 10 457^e sur un entraînement « cardio » et 3 569^e sur la partie force. On doit donc ajuster notre entraînement différemment par la suite.

Je pourrais aussi parler de la camaraderie, de supporter le sport qui nous passionne, de partager un peu le stress de ceux qui essayeront de passer en quart de finale, etc. Il existe beaucoup de raisons de s'inscrire. Si vous hésitez, car les 20 dollars vous semblent

trop, vous devriez reconsidérer vos achats de *tape* pour vos pouces ou autre boîte de protéine par exemple... Si vous trouvez que c'est une façon de faire de l'argent, que CrossFit® vous « exploite », vous devriez reconsidérer de dépenser des sommes astronomiques (plus de 1000 euros parfois) pour un téléphone qui coûte moins de 100 euros à produire.... Tout dans la vie où nous vivons est un business et a un coût commercial.

Faites comme moi, n'entrez pas dans la recherche de raisons pour ne pas faire l'*Open*, trouvez simplement une ou deux raisons de le faire et foncez !



Crédit photo : Stéphanie Madaille

LA COMPÉTITION EN CROSSFIT®* POURQUOI, POUR QUI ET COMMENT ?

Bien qu'étant avant tout une méthode d'entraînement, le CrossFit® s'est rapidement développé comme une discipline compétitive à part entière, ouverte à de nombreux niveaux d'athlètes, du quasi-débutant à l'athlète professionnel de haut niveau. Dans cet article, nous allons nous intéresser de plus près à l'aspect compétitif de notre discipline, et certaines différences qu'on peut attendre entre l'entraînement d'un compétiteur et celui d'un amateur.

Par Alexandre REITHER

La compétition en CrossFit® : comment ça se passe ?

Il y a quelques années de ça, la compétition dans notre discipline se limitait aux *CrossFit® Games*, aux États-Unis. Au fur et à mesure que la discipline gagnait en notoriété, il devint nécessaire d'ajouter, aux *Games*, des phases qualificatives : les *Open* d'abord, ayant lieu en ligne et au sein des différentes boxes Affiliées à travers le monde, puis les *Regionals* ensuite, prenant une forme de compétition plus structurée, telle qu'on les connaît dans de nombreuses autres disciplines. Le succès fut rapide, et colossal : les *Open* permettaient, via différentes catégories, aux athlètes de tous niveaux de participer. Les athlètes de haut niveau allaient probablement répéter les tentatives de WODs à plusieurs reprises, établir des stratégies élaborées et devoir filmer leur tentative pour prouver leur performance, en particulier si cette dernière

leur ouvre une qualification aux *Regionals* (aujourd'hui remplacés par un système de quarts de finale et de demi-finales), mais les amateurs allaient simplement s'amuser, participer à un grand challenge international qui allait dynamiser la vie dans leur box pendant 5 semaines (désormais 3), amener de nouveaux challenges, du dépassement de soi, et, de façon générale, un esprit de communauté encore plus fort que d'habitude. La recette du « CrossFit® amateur » était née.

Effectuer un WOD bien précis au sein de sa box ou de son home gym, en faisant des mouvements standardisés tout en filmant sa performance pour en permettre l'analyse par un juge, publier ses résultats en ligne pour tenter de passer au travers d'une phase de qualification *online* avant de se rendre à un événement physique pour y tenter sa chance, et ouvrir la compétition à des athlètes de

plusieurs niveaux afin d'éviter que l'aspect « compétitif » de la discipline ne devienne synonyme d'élitisme, voici, de manière générale, les ingrédients qui font le succès du CrossFit® compétitif, y compris pour les amateurs.

À ce jour, de nombreuses boxes organisent leurs propres compétitions, réservées à leurs adhérents ou ouvertes au public. Plusieurs marques évoluant autour du CrossFit®, telles que des marques d'équipement, de vêtements ou de compléments alimentaires se sont mises à proposer, elles aussi, leurs événements compétitifs, et chacun de ses organisateurs y va selon sa propre vision : si les moyens financiers de l'organisateur sont énormes, et les récompenses importantes, l'événement peut aisément prendre une ampleur nationale, voire internationale, comme c'est le cas pour le *CrossFit® French Throwdown*, organisé depuis une décennie



Credit photo : CL Studio

Il existe une différence de taille entre la pratique d'un sportif amateur et d'un celle d'un sportif compétiteur

maintenant en région Parisienne. Même à ce niveau, on retrouve la recette de l'ouverture et de l'adaptabilité à tous : si nous gardons les *CrossFit® French Throwdown* comme exemple, on retrouve pas moins de 4 catégories de niveau (scaled, intermediate, RX et Elite) et 6 catégories d'âge (une pour les adolescents, 5 pour les adultes allant de 35 à plus de 55 ans) pour les compétiteurs individuels, et 4 catégories par niveau pour les compétiteurs en équipe. Fatalement, entre les qualifications en ligne et l'ouverture des compétitions à tous les niveaux d'athlètes et à tous les âges, l'aspect compétitif de notre discipline était voué à se développer.

Pourquoi se lancer dans la compétition ?

Comme dans de nombreux autres sports, la compétition en CrossFit®, malgré son caractère ouvert, n'est pas nécessairement

au goût de toutes et tous. Cela n'empêche que les arguments « en faveur » du fait de se lancer dans la compétition, ne seraient que pour le plaisir, existent bel et bien. Premièrement, la communauté a toujours été un élément central de notre discipline : team WODs (entraînements en équipe), journées à thème organisées par les boxes (par exemple, une journée sur le thème du rameur organisée par votre box en partenariat avec le club d'aviron local, ou encore une journée de perfectionnement à l'haltérophilie ou la gymnastique organisée en partenariat avec le club de votre ville), petites compétitions inter ou intra-box, sans parler des nombreux moments conviviaux et des centaines d'encouragements qu'on expérimente au quotidien au sein de notre box sont autant de facteurs qui, pour beaucoup, font toute la différence entre le CrossFit® tel qu'on le vit au quotidien, et toute autre forme de

fitness. La compétition, en particulier pour les athlètes d'un niveau plus modeste, permet avant tout de pousser plus loin cet aspect communautaire : rencontrer d'autres athlètes, découvrir d'autres boxes, une autre ambiance, une autre expérience... Bien sûr, on ne peut pas parler de compétition sans parler des athlètes qui cherchent à donner un caractère professionnel ou semi-professionnel à leur pratique du CrossFit®, via notamment l'accès à des sponsors. Si votre niveau sportif le permet, et que la compétition vous intéresse, il peut parfois être possible de faire de votre pratique du CrossFit® un peu plus qu'un loisir. Néanmoins, un petit « disclaimer » : dès lors qu'un sport commence à être pratiqué avec la performance et les résultats compétitifs en tête, la pratique risque de changer drastiquement. À terme, le caractère plus spécifique de l'entraînement (dont nous allons parler), la recherche de performance et l'augmentation possible de la charge d'entraînement font que la pratique sportive d'un athlète peut s'éloigner du fitness à proprement parler (dans laquelle un individu cherche à améliorer ses capacités physiques, sa santé, physique comme mentale, son esthétisme corporel...) et s'approcher d'une forme d'extrême, ou la recherche de performance peut rendre l'entraînement plus délétère. Comme souvent, si vous commencez à expérimenter des phénomènes de fatigue inhabituels, des douleurs corporelles, ou d'autres problématiques telles qu'une fluctuation du poids, des humeurs ou de la qualité de votre sommeil, n'hésitez pas à consulter vos coachs, votre médecin ou votre kinésithérapeute. Un peu de prudence ne mange jamais de pain !

La compétition en CrossFit® : pour qui ?

Comme nous l'avons vu, le CrossFit® et l'aspect compétitif qui en a découlé, reste un « sport » très ouvert, offrant de nombreuses possibilités aux athlètes de tous âges et de tous niveaux. À ce titre, il n'existe pas vraiment de « profil » qui devrait à tout prix éviter la compétition, ou, au contraire, à tout prix se lancer dans la compétition. Pour faire très simple, si vous en avez l'envie, faites-le. Les options sont, aujourd'hui, bien assez nombreuses pour laisser sa place à n'importe qui. Le tout reste d'être sensible à ses propres capacités : un sportif de 45 ans ayant un passé sportif très relatif, ayant déjà souffert de plusieurs tendinopathies, lombalgies et autres joyeusetés et devant compiler avec une vie professionnelle, une vie de famille et une vie privée déjà très prenante devra bien souvent se montrer plus parcimonieux à l'égard de sa vie sportive qu'un jeune étudiant de 22 ans aux capacités sportives évidentes. Gardez simplement en tête vos objectifs, vos attentes vis-à-vis de votre pratique du CrossFit®, et accordez votre pratique à ces dernières !



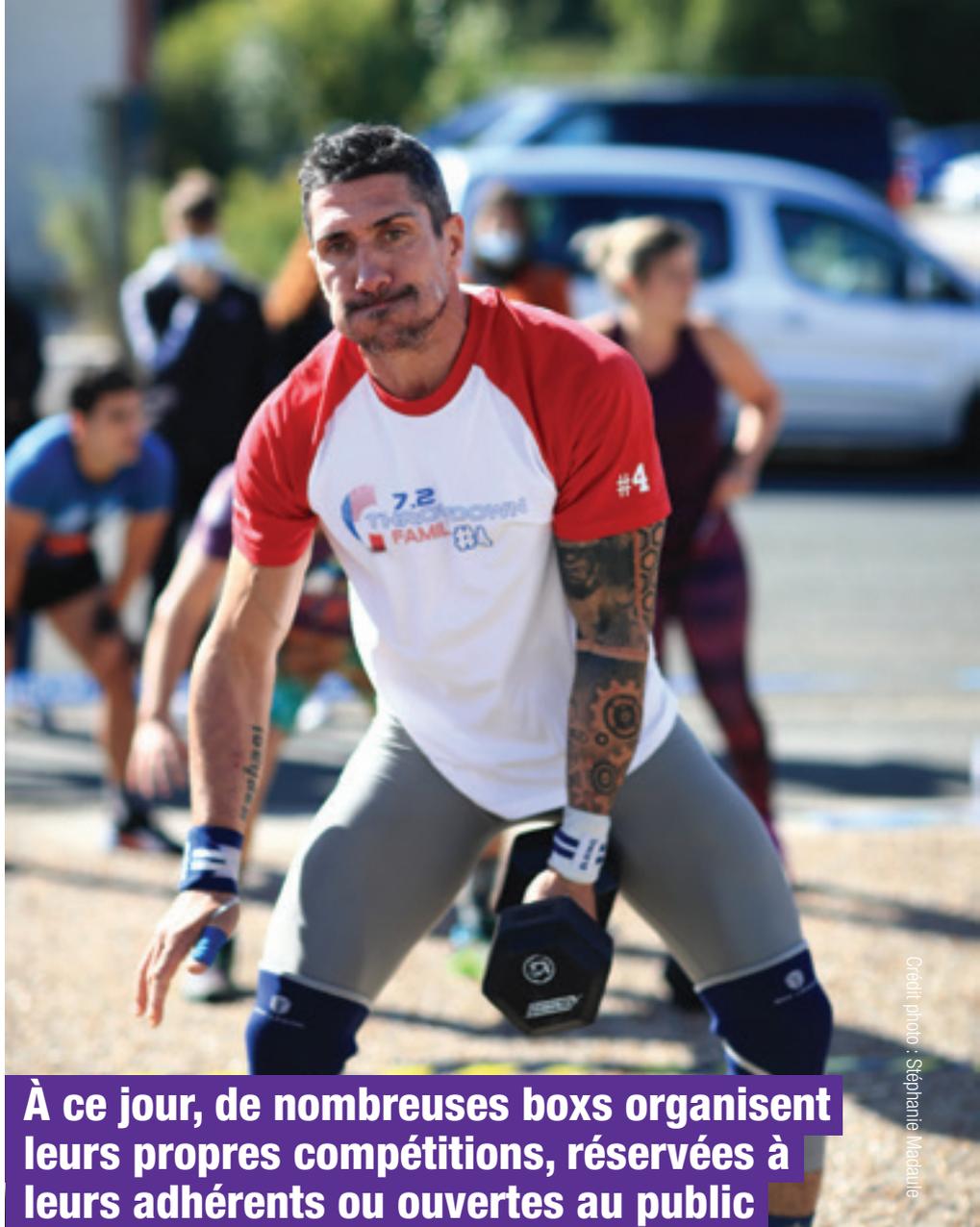
Compétiteur ou amateur : quelle différence en pratique ?

Comme dans toute discipline, il existe une différence de taille entre la pratique d'un sportif amateur et d'un celle d'un sportif compétiteur. En effet, en tant qu'amateur, notre pratique se veut avant tout ludique, elle se doit de brasser large afin :

- D'être la plus intéressante possible, le caractère répétitif pouvant aisément devenir un vecteur d'ennui,
- De s'assurer qu'on développe un panel aussi large que possible de compétences athlétiques,
- D'éviter l'apparition de blessures et de problématiques douloureuses liées à l'usure découlant d'une exposition trop prononcée à un certain type de travail. Par exemple, l'excès de travail à charges lourdes (travail de force/d'haltérophilie à chaque séance, va systématiquement provoquer des douleurs telles que des lombalgies chez certains sportifs.

En revanche, en tant que compétiteur, il convient d'adopter une approche plus focalisée de l'entraînement :

- Il devient primordial de maîtriser un certain panel de mouvements, qui meublent couramment une grande majorité des événements sportifs : deadlifts, snatches, cleans & jerks, toes-to-bar, pull-ups, rameur, course à pieds, double-unders, wall-balls... Il sera très rare de participer à un événement sportif ne comprenant l'un de ses mouvements. Fatalement, cela va conditionner notre approche de l'entraînement.
- Bien que l'entraînement restera très varié, une certaine répétitivité devra apparaître : on travaillera très régulièrement nos points faibles, qu'il s'agisse d'un mouvement spécifique (je ne maîtrise pas le handstand walk, donc je le travaille chaque semaine, voire plusieurs fois par semaine, ou encore je suis en retard en matière de force sur le deadlift, donc je le travaille de façon spécifique une ou deux fois par semaine). Là où un entraînement de force pour un amateur peut prendre la forme d'un mélange de strongman et de bodybuilding cette semaine, et d'une séance de tractions lestées et de travail aux kettlebells lourdes la suivante, un compétiteur devra avant tout se focaliser sur les mouvements les plus courants de notre discipline, en particulier ceux qui constitueront les épreuves qualificatives ou finales de la compétition visée.
- Face à des problématiques douloureuses devenues chroniques ou à des blessures, l'approche du traitement doit aussi devenir celle d'un athlète : si, par exemple, le jerk/shoulders-to-overhead à la barre vous



Crédit photo : Stéphanie Madaille

À ce jour, de nombreuses boxes organisent leurs propres compétitions, réservées à leurs adhérents ou ouvertes au public

provoque des douleurs d'épaules, il est possible de simplement éviter le problème en tant qu'amateur, en se contentant par exemple de travailler à charge légère à la barre, ou d'utiliser un mouvement de substitution. En revanche, en tant qu'athlète, il sera nécessaire de chercher, à l'aide d'un praticien de santé (médecin du sport, kinésithérapeute, ostéopathe...) une solution durable et définitive afin de traiter le problème à la source afin que cela ne devienne pas un handicap mettant un frein à vos ambitions sportives.

- Pour finir, un programme d'entraînement plus strict sera de rigueur. En tant qu'amateur aujourd'hui, je peux tout à fait me contenter de deux à trois entraînements cette semaine, de quatre la semaine suivante, de trois la semaine d'après... Après tout, ma pratique s'adapte totalement à mon rythme de vie et à mes autres obligations. En revanche, si vos ambitions compétitives sont réelles, votre entraînement et votre hygiène de vie (alimentation, rythme de sommeil...) devront être plus rigoureux, afin de laisser pleinement place, dans votre quotidien, à toutes les facettes de votre pratique.

Par exemple, deux semaines d'entraînements pour un amateur peuvent ressembler à ça :

Lundi : travail de force en développé couché, tractions lestées et front squat.

Mardi : travail technique en handstand, MetCon à trois éléments (AMRAP 20 mn : 5 HSPU, 10 KB American Swings, 200 Run).

Mercredi : repos

Jedi : sortie running

Vendredi : travail de force et technique en snatch + overhead squat, Metcon 30-20-10 dumbbell snatch et wall-balls.

Samedi : activité ludiques/sorties en famille

Dimanche : repos

Lundi : Séance à la maison : AMRAP 15 min - Minute 1 : AMRAP push-ups, minute 2 : AMRAP air squats, minute 3 : AMRAP sit-ups, puis 25 min de Yoga.



Crédit photo : Cl Studio

Mardi : en box, travail technique et de force en haltérophilie, Metcon à dominante haltérophilie.

Mercredi : repos

Jeudi : travail technique et de mobilité spécifique au WOD compétitif, réalisation du WOD si seconde tentative, sinon travail technique de gymnastique, travail technique et de force en haltérophilie, Metcon court (moins de 5 min).

Vendredi : séance pure cardio (run ou row, ou mélange de plusieurs mouvements. Par exemple, 5 rounds de 500 m row, 400 m run, 25 burpees.

Samedi : travail de force en squat ou en deadlift, Metcon variable, travail d'un point faible.

Dimanche : repos

Chaque soir : 15 à 30 min de travail de mobilité, massages et étirements.

Évidemment, même si l'entraînement laisse de la place à la variété et à la diversité, on garde une structure permettant l'utilisation de protocoles d'entraînement précis, tels que des cycles de force, par exemple, ainsi qu'à l'intégration de WODs de qualification.

En conclusion

La compétition, amateur ou à plus haut niveau, a, aujourd'hui, une place à part entière dans notre discipline, et chaque athlète, quel que soit son niveau, ou presque, peut choisir de se lancer dans cette aventure, s'il ou elle le souhaite ! Gardez simplement en tête votre réalité, et vos envies : s'investir réellement dans un sport en tant que compétiteur (on ne parle pas ici de réaliser les Opens et/ou quelques WODs de qualifications pour le plaisir, mais réellement de dédier toute une saison sportive à la compétition) prend du temps, de l'argent (déplacements, suivi médical, équipements, compléments alimentaires...) et de l'énergie, et peut être autant un vecteur d'énorme accomplissement personnel, comme cela peut être un véritable casse-tête menant au burn-out. À chacun donc de trouver son équilibre ! Mais qu'à cela ne tienne, si l'envie vous prend de faire vos premiers pas, n'hésitez pas, cela ne vous engage à rien (littéralement : même si vous vous inscrivez à un événement, rien ne vous force à y participer si votre vie professionnelle se met en travers par exemple). Faites vos premiers pas pour le plaisir et avec légèreté, d'abord, vous aurez ensuite tout le loisir de vous investir plus si vous le souhaitez.

Bon entraînement !

Mardi : Test 2000 m rameur (row), renforcement musculaire

Mercredi : repos

Jeudi : 3 RM (répétitions max) hang squat clean, WOD : 3 rounds for time : 30 box jumps over, 20 toes-to-bar, 10 power cleans.

Vendredi : repos

Samedi : séance « Team WOD » du week-end organisée à la box.

Dimanche : sortie piscine en famille

Comme on peut le voir, cet entraînement combine variété, originalité et adaptabilité : les jours d'entraînements varient, la plupart des entraînements sont effectués en box, d'autres sont effectués en extérieur, seul ou en famille, ou même à la maison. Le but étant avant tout de rester actif, et de laisser place à la vie de tous les jours.

En revanche, l'entraînement d'un compétiteur va, bien souvent, prendre un caractère plus précis :

Lundi : en box, travail technique et de force en haltérophilie, Metcon à dominante haltérophilie (par exemple, « DT »).

Mardi : séance pure cardio (run ou row, ou mélange de plusieurs mouvements. Par exemple, 5 rounds de 500 m row, 400 m run, 25 burpees.

Mercredi : repos

Jeudi : travail technique de gymnastique, Metcon à dominante gymnastique, renforcement musculaire haut du corps.

Vendredi : Travail de force en squat ou en deadlift, Metcon variable, travail d'un point faible.

Samedi : travail technique de gymnastique, travail technique et de force en haltérophilie, Metcon court (moins de 5 min).

Dimanche : repos

Chaque soir : 15 à 30 min de travail de mobilité, massages et étirements.

Durant la saison active et si des WODs de qualifications sont à faire :

Lundi : travail technique et de mobilité spécifique au WOD compétitif, réalisation du WOD.

À la visite de...

FWA CrossFit

LA MADELEINE

C'est dans le département 59 et plus précisément à La Madeleine que nous avons rencontré Rudy et Alexandre, les deux *owners* de FWA CrossFit®* La Madeleine. Ces deux passionnés ont une histoire riche en enseignements à vous raconter. La preuve ci-dessous !

Par Arnaud VEDEL



Salut Rudy & Alexandre, pouvez-vous vous présenter ?

Rudy : Je suis *owner* et dirigeant de FWA CrossFit®, et surtout le *head coach* : en charge de la programmation des cours, des plannings, du recrutement des coachs, de leur formation continue. Je suis coach depuis 13 ans. J'ai eu l'opportunité de travailler en Belgique et en France dans différentes salles de fitness et de CrossFit®. J'ai découvert le CrossFit® en 2015 et je suis devenu un adepte ! Je suis un vrai passionné de programmation. Ce qui me plaît le plus, c'est de voir évoluer les adhérents au fur et à mesure de la prog. Je suis également devenu formateur pour le CREPS de Wattignies, mais aussi pour l'université de l'Artois.



Alex : Je suis *co-owner* et dirigeant de FWA CrossFit® depuis février 2019. Après avoir travaillé pendant plus de 10 ans dans des boîtes privées, j'ai décidé d'entreprendre. Quand l'équipe FWA m'a proposé de m'associer à eux, j'ai évidemment accepté presque sans réfléchir ! Chez FWA CrossFit®, je suis l'homme de l'ombre. Je m'occupe de la gestion, de la comptabilité, des services généraux, des RH, de la communication... C'est un métier très varié et c'est ce que je préfère.

Quel est votre parcours pro et sportif ?

Rudy : J'ai commencé à me former en 2010, notamment sur le coaching. J'ai eu la chance de pouvoir coacher dans des salles en Belgique (la réglementation est différente de la France). Ça a été une révélation pour moi, j'ai donc décidé d'en faire mon métier ! J'ai alors passé un BPJEPS pour approfondir mes connaissances et j'ai continué les formations pour me spécialiser. Mon premier sport était le football, j'ai joué de 6 à 32 ans. J'ai décidé un jour de me mettre à la musculation : d'abord en poids libre en m'inspirant du street workout. Puis, j'ai commencé à mélanger la muscu et le cardio pour me rapprocher des

séances de foot, parce que j'aimais vraiment le cardio. Quand le CrossFit® est arrivé dans le Nord, je me suis inscrit dans une box et j'ai accroché tout de suite !

Alex : J'ai évolué dans le monde de la natation pendant près de 20 ans, 10 ans à Cambrai, puis 10 ans à Lambersart. Quand je suis arrivé pour mes études à Lille, j'ai trouvé un poste d'entraîneur de natation. Un super job étudiant ! Quand j'ai été diplômé, j'ai continué 4 ans ce job en parallèle de mon job de commercial. J'ai pu aiguiser mes compétences au sein de plusieurs entreprises, de la grande distribution, à la gestion des déchets en passant par la carte cadeau, et à la lutte contre le gaspillage. Ces années ont été riches, et aujourd'hui, j'essaie de mettre à profit toutes ces compétences. Pour mon parcours sportif, vous l'aurez compris, j'ai donc nagé pendant 20 ans, j'ai ensuite découvert le monde du fitness par le biais d'une collègue de travail. C'est là-bas que j'ai rencontré Rudy qui m'a rapidement initié au CrossFit®. Quand FWA a ouvert ses portes, j'ai été naturellement l'un des premiers membres, d'ailleurs, c'était la vraie première box où je me suis abonné pour 9 mois plus tard en devenant associé.



Quelle est l'histoire de FWA CrossFit® et donc des 2 boxes, Madeleine et Roncq ?

Rudy : « Il était une fois... » (Il rigole) Plus sérieusement, le projet à l'origine était de créer un lieu de vie pour nos adhérents, qu'ils puissent pratiquer, *coworker*, se restaurer... Nous avons exploré pas mal de choses avant d'en arriver là où nous en sommes ! Finalement, le projet est toujours identique, mais on a façonné les choses au fur et à mesure des années. Avant le confinement de mars 2020, nous avions une volonté forte de vouloir monter une seconde salle. Quand en juin 2021 nous sortions de ces longs mois de galère, un nouvel associé est entré dans la structure. Nous avons remis sur le tapis l'ambition de vouloir créer une seconde salle : 7 mois plus tard, Roncq ouvrait ses portes ! Après quelques mois de fonctionnement, nous nous sommes réunis à 4 associés et nous avons décidé de séparer nos chemins. Il y avait une volonté forte des 2 côtés de vouloir créer quelque chose à l'image de chaque binôme qui s'était constitué. Finalement, nous sommes heureux de pouvoir être focus sur une seule salle. Nous avons encore beaucoup de lien avec Roncq, car nous nous apprécions beaucoup !

Alex, peux-tu nous présenter votre équipe ?

Alors, la Team FWA c'est :

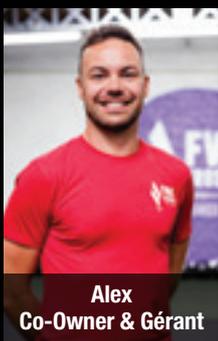
- Camille : la plus ancienne de l'équipe ! Adhérente depuis l'ouverture, elle a rejoint la Team en novembre 2019 en tant que stagiaire BPJEPS, nous lui avons proposé un mi-temps pour nous filer un coup de main à l'accueil. Après son diplôme, elle est passée en temps complet et est devenue coach. Elle s'occupe des Kids et des Teens.
- Gil a rejoint l'équipe en juillet 2021 à temps complet. Il a pratiqué le foot et le tennis pendant plusieurs années. Il s'est mis ensuite à la musculation en arrivant à la fac de sports pendant 2 ans. Dans sa salle, un coach proposait des séances d'initiation au CrossFit® et il a tout de suite mordu. Il a résilié son abonnement pour s'inscrire dans une box.
- Tom : Lors d'une livraison Deliveroo, c'était lui le livreur, en septembre 2018, il a poussé la porte de la box. Après une visite de la salle, il s'est inscrit pour une séance d'essai. Il est rentré en formation BPJEPS

en septembre 2020. Depuis, il donne une quinzaine d'heures de coaching par semaine.

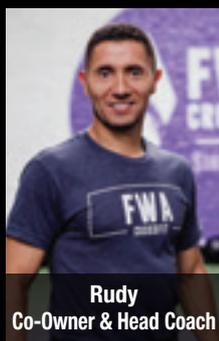
• Théo : Il est arrivé à la salle en juin 2020 en ayant découvert la discipline pendant le confinement. Diététicien de formation, il rentrait pour sa 3^e année d'études en septembre 2020. Quand il nous a demandé de faire son stage chez nous, nous avons tout de suite accepté convaincus de l'intérêt de travailler au quotidien avec un diététicien. Depuis, il exerce son activité en indépendant. Il vient d'entrer en formation BPJEPS pour apporter une nouvelle corde à son arc !

Vous avez donc géré deux boxes à plusieurs, quelles ont été les difficultés rencontrées ?

Rudy : Elles sont nombreuses ! Parce que gérer une entreprise en association, c'est comme un couple. Il faut partager la même



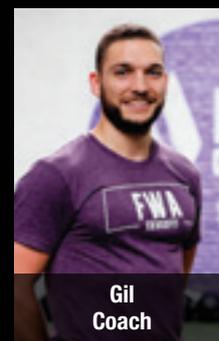
Alex
Co-Owner & Gérant



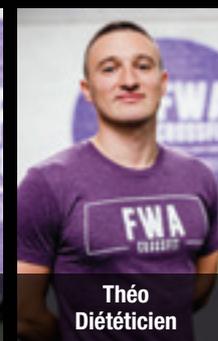
Rudy
Co-Owner & Head Coach



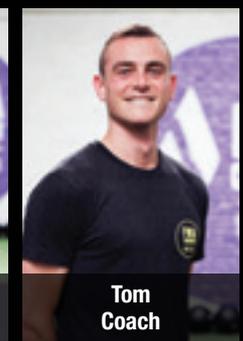
Camille
Coach



Gil
Coach



Théo
Diététicien



Tom
Coach



vision de ce que nous faisons au quotidien, mais aussi de là où nous souhaitons aller pour l'entreprise parce qu'il s'agit avant tout de faire tourner une entreprise. Et ça n'est pas toujours simple ! L'autre difficulté est de vouloir être à deux endroits différents au même moment. Quand on ouvre une deuxième box, c'est redémarrer un projet de zéro et devoir tout construire. La principale qualité à avoir, c'est la patience. Nous avons oublié à quel point ça pouvait être long de voir grandir une communauté.

Quelles sont les caractéristiques de votre box ?

Alex : Notre box est située aux portes de Lille à La Madeleine. C'est dans un ancien bâtiment industriel que nous avons posé nos cages et nos plates. Notre box est accessible en voiture, nous sommes à 15 minutes en bus de la gare Lille Flandres et une station V'Lille est à quelques mètres de l'entrée. Nous disposons d'un grand parking, ce qui n'est pas du luxe quand on est si proche de Lille). La box fait 1600 m² répartis sur 2 étages. Au RDC, vous y trouverez une zone d'entraînement de 250 m², les vestiaires, les sanitaires, un espace de co-working, une zone de détente avec TV, un bar, où l'on peut prendre un café, une boisson fraîche, un smoothie ou tout simplement discuter, un shop de produits alimentaires et de compléments, et un corner avec des fringues. À l'étage, vous trouverez la zone de « jeu », 800 m² pour pratiquer le CrossFit®. Nous sommes équipés par Rogue sur la quasi-totalité du matériel. Nous

disposons de tout le matériel nécessaire : dumbbells, kettlebells, D-Ball, Sled, GHD... et aujourd'hui, nous comptons : 6 SkiErg, 6 BikeErg, 7 rameurs, 6 EchoBike. À l'heure actuelle chez FWA CrossFit®, c'est environ 500 personnes qui viennent régulièrement à la salle, dont 400 abonnés. Nous proposons également des séances pour les Kids et les Teens.

Justement, quels sont les services proposés dans les boxes ?

Rudy : Eh bien, c'est déjà bien détaillé dans ce que l'on a dit avant, mais pour aller plus loin :

- Nous proposons des cours de CrossFit® en groupe de 12 personnes maximum. Notre planning propose 80 cours par semaine du lundi au dimanche. Nous sommes ouverts 7j/7 et 365j/365, eh oui, même le 25 décembre et le 1er janvier ! Nous proposons des WODs, mais aussi des cours spécifiques : renforcement musculaire, cardio-training, gymnastique, haltérophilie. Tout ce combo pour que nos adhérents soient le plus en forme possible !
- Notre box dispose d'un grand bar où nous proposons boissons chaudes et boissons fraîches pour chiller, discuter, partager avec les adhérents. Un shop où on retrouve les principaux équipements (vêtements, corde à sauter, maniques, soin pour les mains...) dont nos adhérents ont besoin.
- Depuis deux ans, nous travaillons avec un diététicien qui reçoit ses patients à la salle, @FocusDiet, pour que nos adhérents soient accompagnés sur le pilier de la méthodologie CrossFit®. Nous avons donc complété notre shop avec une offre en compléments alimentaires. Nous avons également investi dans une balance impédancemétrie pour pouvoir analyser les données et fournir à nos adhérents les moyens d'atteindre leurs objectifs.

Parole d'adhérente

Jean-Pierre, adhérent depuis la création :

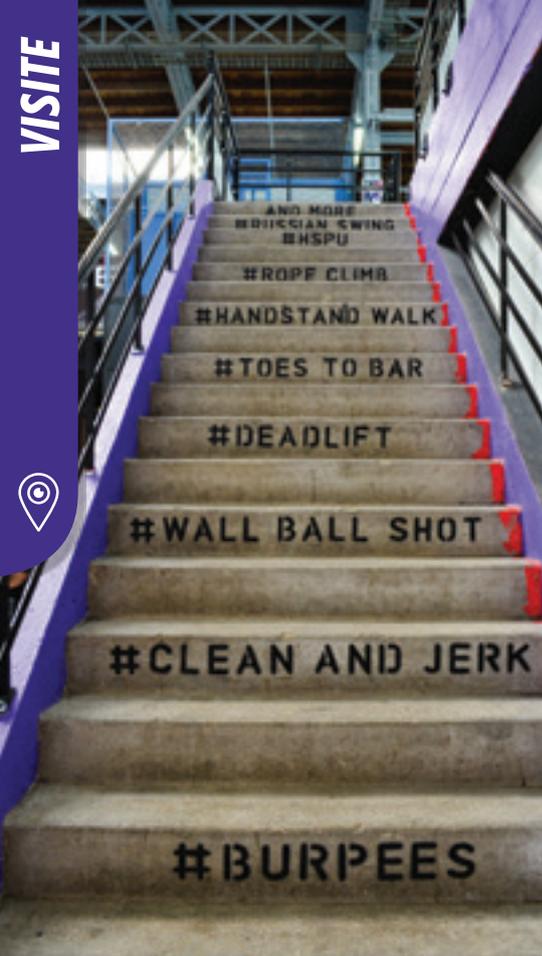
« J'ai commencé chez FWA CrossFit® au démarrage de la box en 2018. J'avais une petite expérience dans une autre salle auparavant. J'ai tout de suite pris mes marques avec le lieu et les coachs, grâce à eux, j'ai pu progresser à mon rythme et éviter les blessures. Je suis venu pour compléter un sport que je pratiquais à haut niveau. Depuis, j'ai arrêté la compétition en club et je m'entraîne 4 à 5 fois par semaine. Je suis devenu accro en quelque sorte. L'ambiance est familiale et sympathique, elle se décompose en 2 parties avec les personnes qui souhaitent se maintenir en forme et les athlètes qui souhaitent aller plus loin, c'est ce mariage qui fait de cette box la plus complète de la métropole à mon sens. Le lieu est très agréable, on a la chance de pouvoir s'entraîner dans un ancien bâtiment industriel d'après-guerre avec une grosse superficie, on ne se sent pas à l'étroit. La programmation est très complète, variée et réfléchie, elle s'adapte à tous. »

Parole d'adhérente

Juliette, adhérente depuis 4 ans :

« J'ai choisi FWA en 2018, pour suivre Rudy. J'appréciais énormément son coaching, puis j'ai découvert un super sport, complet, tout le contraire des salles de sport classiques où je m'ennuie très vite. En plus d'un ensemble de super coachs qui t'apprennent parfaitement tous les mouvements et la technique pour te faire évoluer, et qui prennent le temps avec chaque personne pour éviter les mauvaises postures et de ce fait les blessures, je me suis fait de véritables amis ! Une rigueur de travail dans une ambiance chaleureuse et familiale, le combo parfait. »





- Vous avez également la possibilité de réserver des coachings individuels avec l'un de nos coachs.

- TeamBuilding : vous pourrez renforcer les liens entre collaborateurs en réalisant une séance privée chez nous : de la simple séance en groupe, vous pourrez également privatiser notre espace de coworking pour vous réunir. Nous pouvons aussi proposer de la restauration pour le repas du midi, ou des collations pour la journée.

Quelle est votre vision personnelle du CrossFit® ?

Alex : Notre vision du CrossFit® est la même avec Rudy : notre objectif est d'améliorer le fitness de nos adhérents pour pouvoir vieillir le plus longtemps possible dans les meilleures conditions. Faire prendre conscience de l'importance du sport dans nos vies et de tout le positif que ça apporte : sur l'aspect physique ou moral !

Comment crée-t-on une belle communauté ?

Alex : Eh bien déjà, il faut être patient ! Ça ne se monte pas en quelques semaines. Les séances en petit groupe aident beaucoup à créer du lien entre adhérents, mais aussi avec les coachs. Nous accordons beaucoup d'importance à connaître les prénoms de tous nos adhérents. Notre objectif, c'est faire en sorte que nos adhérents passent la meilleure heure de leur journée chez nous. Donc, l'animation que le coach va faire sur sa séance a toute autant d'importance.

Parole d'adhérent

Fannie, adhérente depuis 4 ans :

« Pour moi, le CrossFit® c'est à la fois un moyen de me vider la tête, mais surtout un investissement pour rester en bonne santé le plus longtemps possible (et aussi un peu pour pouvoir brûler quelques calories et passer mes excès). Je faisais du CrossFit® avant FWA, dans une box parisienne, et évidemment l'ambiance était complètement différente, moins de proximité, moins chaleureux, d'autant que c'était un peu le début de la discipline. J'ai choisi FWA au départ par proximité de mon domicile, pour les horaires qui me convenaient et l'espace qu'offrait la box (en venant de Paris, j'en avais besoin !). J'y reste parce qu'on s'y sent bien, que les coachs sont au top, avec un investissement sur leur formation qui se ressent et parce que le matériel est de qualité. J'apprécie aussi qu'on ne mette pas la pression à ceux qui viennent sans objectif de compétition ou de progrès à tout prix. La diversité des cours est aussi un vrai plus, en alternant les différents types de WODs, impossible de s'ennuyer et d'avoir l'impression de faire deux fois la même chose, ce qui me change des cours Les Mills que je faisais avant. »



Quelles sont les boxes avec lesquelles vous avez le plus de relations ?

Rudy : De manière générale, nous avons très peu de contact avec les autres boxes. Je pense que nous sommes déjà très occupés par le quotidien de nos salles. Mais, l'an passé, nous avons accueilli un séminaire CrossFit® Level 1. Et l'un des owners de CrossFit® Vauban a rapidement proposé d'organiser un resto avec les autres owners et le staff CrossFit®. Plusieurs boxes ont répondu présentes. C'était un chouette moment de partage.

Quel est l'aspect donné à la compétition dans les boxes ?

Alex : Chez nous, nous sommes clairs avec ça. Nous ne poussons pas nos adhérents à la compétition. Pour nous, ce n'est pas la finalité. L'objectif premier du CrossFit®, c'est de rester en bonne santé. On souhaite que nos adhérents soient en forme chaque jour de l'année !

Quels sont vos futurs projets ?

Rudy : Rien n'est écrit pour le moment, nous fonctionnons beaucoup au *feeling* et à nos envies communes. Il est important pour nous que nos adhérents soient dans les meilleures conditions possible, mais également que notre staff soit le plus épanoui possible.

Un dernier mot pour conclure ?

Alex : En conclusion, si vous avez envie de prendre soin de votre santé, allez pousser la porte de la salle de CrossFit® la plus proche de chez vous, et si c'est la nôtre, on vous attend avec impatience ! (*// rit*) Vous changerez radicalement votre façon de prendre soin de votre santé et vous y ferez d'incroyables rencontres !

Pour vous contacter, on fait comment ?

Tout simplement via notre site web : <http://fwacrossfit.com> ou par mail à contact@fwacrossfit.com



POUR LES OWNERS

Un logiciel tout-en-un
pour simplifier
la gestion de votre box

POUR LES ADHÉRENTS

Une application
pour réserver vos wods
en quelques clics



www.deciplus.fr

KILL BODY #8

Voici déjà le 8^e épisode de ce Kill Body challenge consistant à additionner un millier de répétitions au travers d'un seul entraînement, en utilisant un minimum de matériel (ici une bande élastique, un kettlebell et un wall-ball). Un millier de répétitions étant un volume assez conséquent ayant pour gageure un véritable challenge, autant le faire dans la bonne humeur et l'harmonie. L'année 2022 terminée il y a quelques semaines comptant dans sa déclinaison chiffrée beaucoup de deux, il m'est apparu comme évident de fêter celle-ci en faisant un entraînement... à deux !

Par Jimmy ROBERT

Photos : MURPHY

Duo, entraînement binomial ou training en partenariat, avec un frère d'armes, un *Brother in Arms*, voici de quoi solliciter l'entièreté des muscles du corps ainsi que le cardio. Merci à l'aimable participation illustrative d'Alice et Pierre-François, JC et Stéphanie, Jade ainsi que Val et Florian. Val, l'athlète émérite qui s'était brillamment illustrée lors de la finale du *French Throwdown* de 2017 dans la catégorie teen. Cette « petite » a remarquablement et fabuleusement évolué ! En effet, la jeune championne est devenue *head coach* et *Level 2* et notre Val vient de fêter le troisième anniversaire de sa box Affiliée CrossFit® l'Étoile à Francheville, dans la région Lyonnaise.

Exercice 1 Push-up partner

Alice et Pierre-François exécutent de façon synchronisée chacune et chacun une pompe et lors de la position haute viennent se toucher la main de façon alternative. Une version « grand débutant » sera réalisée avec les genoux au sol pour l'exécution des pompes, tandis qu'une version intermédiaire de cet exercice sera d'effectuer un déplacement quadrupédique bras et jambes tendus avant de faire une pompe synchronisée.

10 répétitions pour chacun des deux partenaires.



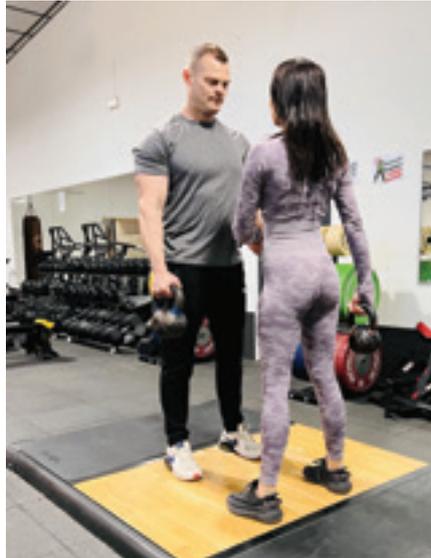
Exercice 2 Chest pass shuffle

Muni d'un wall-ball tenu contre la poitrine, j'effectue un lancer linéaire pour que Jade le réceptionne et le relance à son tour tandis que je réalise un déplacement latéral. Une distance de 2 x 20 mètres sera à parcourir de la sorte par les deux partenaires.



Exercice 3 Lunge suitcase

JC et Stéphanie tiennent chacun dans une main un kettlebell et sont positionnés pour exécuter des fentes. Au signal commun, JC avance vers Stéphanie tandis qu'elle recule, puis les rôles s'inversent jusqu'à effectuer 40 fentes (gauche + droite comptant pour 1 répétition) en totalité pour l'équipe en prenant soin de faire toucher le genou au sol et en gardant tendu le bras qui tient le poids.



Exercice 4 Over, under under and jump !

Florian est en position haute de pompe, Val effectue un saut par-dessus son partenaire qui effectue une pompe, puis se place en position « pike » pour permettre le passage de Val sous Florian et réitère cette action encore neuf fois avant d'inverser les rôles.

10 répétitions chacun.



Exercice 5 Flying push partner

Stéphanie est en position de gainage et d'isométrie musculaire en tenant à bout de bras deux kettlebells. JC tient sa partenaire au croisement du faisceau claviculaire et du grand pectoral et effectue un floor press body.

10 répétitions pour chacun des partenaires.



Exercice 6 Band seesaw

À l'aide d'une bande élastique tenue par les deux partenaires bras tendus, Val et Flo effectuent à tour de rôle et alternativement un tirage vers le haut (overhead) et une poussée (pressback) vers le haut jusqu'à cumuler 20 répétitions à eux deux.



Exercice 7 Back to back squat

Alice et Pierre-François sont placés tous deux dos à dos. De façon coordonnée, ils doivent effectuer un squat « ass to grass », puis bien sûr remonter en position haute et renouveler cette action pour arriver à un total de 10. Selon les compétences de chacune et chacun et pour un niveau intermédiaire, un déplacement soit latéral, soit avant, soit arrière de deux à trois pas peut être fait avant d'effectuer la flexion demandée.



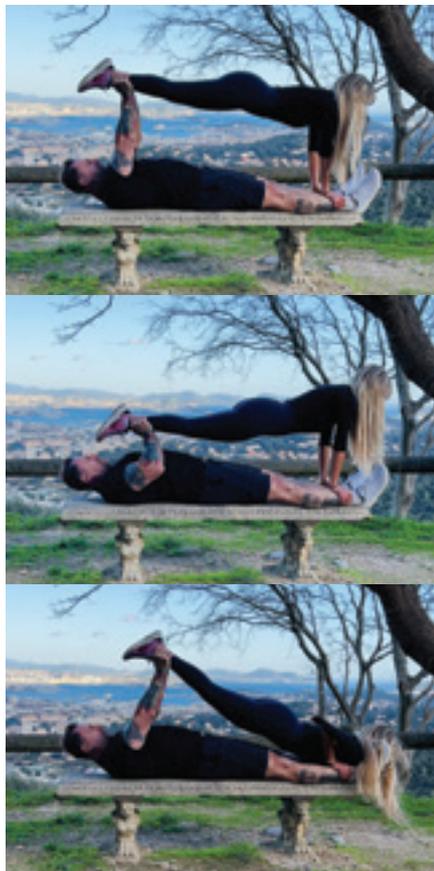
Exercice 8 Curl biceps body partner

JC bras tendu tient les deux mains de Stéphanie qui est en position d'immobilisme et de gainage total. JC doit alors ramener sa partenaire par la simple force du biceps, puis tout en contrôle la laisser redescendre avant de recommencer jusqu'à additionner 10 répétitions par bras. Lorsque viendra le tour de Stéphanie, celle-ci pourra utiliser ses deux bras et son partenaire pourra à l'envi avoir le corps plus ou moins incliné.



Exercice 9 Push & push

En position tête-bêche, leurs mains tenant leurs chevilles, les deux partenaires feront tour à tour des pompes en descendant la tête vers les pieds et un développé en repoussant les pieds depuis la tête vers le haut.



Exercice 10 Squat ball shoulder hold

Val et Flo tiennent bras tendus devant eux un wall-ball et en conservant l'identique rectitude de leurs bras tenant le ballon, réalisent un squat de pleine amplitude et doivent en totaliser 10.



BONUS

Voici 2 autres exercices qui pourront remplacer un de ceux proposés dans le circuit ou qui pourront être utilisés comme *finishers* !

Bonus 1 - Burpee partner

Classique, mais tellement efficace tant dans la sollicitation cardiaque que dans l'agilité et la coordination !



Bonus 2 - Plank push-up

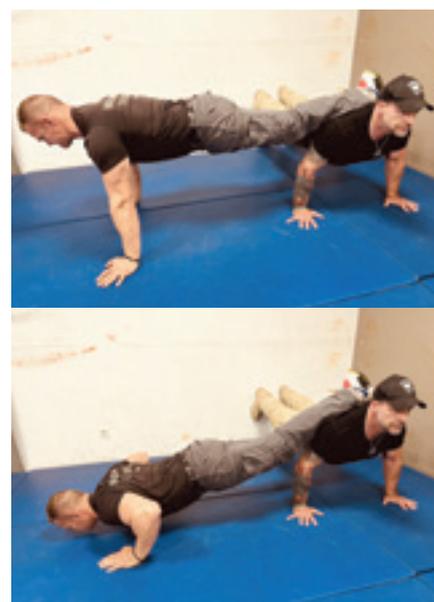
Version 1

JC est en position de planche, les mains positionnées sur un kettlebell et supporte sur son dos le poids du partenaire qui se retrouve en position déclinée. Au signal commun, nous devons réaliser une pompe synchronisée et en cumuler 10.



Version 2

Ici, le gainage sera largement sollicité et surtout nécessaire, car mes pieds ne reposent sur aucun support et doivent en permanence restés collés au mur tout en résistant au poids du partenaire et aux différents positionnements des corps lors de l'exécution des 10 pompes à réaliser soit de façon synchro, soit en alternance !



Voilà pour le 8^e numéro de ce challenge Kill Body consistant à agglomérer pratiquement deux mille répétitions avec partenaire dans une panoplie d'exercices visant à renforcer le mental et à rendre son corps le plus opérationnel et paré à tout. Bonne chance !



LES STATISTIQUES DE L'OPEN DE CROSSFIT®*

On ne le répétera jamais assez : inscrivez-vous à l'Open. Vous n'avez rien à perdre et tout à gagner ! Aussi, pour mieux vous guider, nous vous disons tout sur l'Open avec des statistiques très intéressantes à regarder.

Par Sophie SANCHEZ

Photos : CrossFit®*





L'Open ?

C'est l'évènement sportif qui ouvre la saison 2023. Il dure trois semaines et tout le monde peut y participer. Tous les jeudis, à partir du 16 février – et cela pendant trois semaines - un WOD est annoncé. Les personnes inscrites à l'Open ont 4 jours pour réaliser le WOD et rentrer leur score sur le site.

Pour qui ?

Vous n'avez pas d'excuse puisqu'absolument tout le monde peut y participer, quel que soit votre niveau. Il existe plusieurs catégories : Foundation, Scaled, RX, Adaptatives, Teens ou encore Masters. Vous trouverez forcément l'adaptation qu'il vous faut.

L'Open, c'est le moment qui réunit la communauté CrossFit®. On s'encourage, on s'aide, on se dépasse et à la fin, on est fier de soi. C'est aussi l'occasion de se mesurer aux autres, mais surtout au monde entier. L'inscription à l'Open vous permet d'accéder à différents classements : celui de votre box, national, européen ou encore mondial. Et puis : c'est FUN.

Récap du calendrier de la saison 2023

- Open : du 16 février au 6 mars
- Quarts de finale individuels : du 16 au 19 mars
- Quarts de finale Teams : du 29 au 31 mars

- Quarts de finale des groupes d'âge : du 31 mars à 2 avril
- Demi-finale des groupes d'âges : du 28 au 30 avril
- Demi-finale individuelle et Teams : du 18 mai au 4 juin
- Finale : CrossFit® Games : du 1er au 6 août

Les statistiques de l'Open

Pour vous, nous avons analysé les WODs des Opens depuis 2011. Voici les statistiques intéressantes à retenir.

Les mouvements

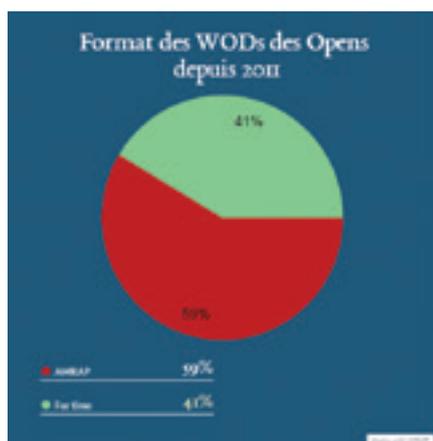
Les double-unders et les thrusters sont les mouvements qui sont le plus revenus. Depuis 2011, il y en a eu à chaque fois. Ensuite, viennent les toes-to bar et les chest-to-bar qui sont revenus 11 fois (sur les 12 années), puis le wall-balls et les deadlifts, 9 fois.





Les formats

Lorsque l'on jette un rapide coup d'œil au format des WODs des Opens de 2011 à 2022, on se rend vite compte que la grande majorité fut des AMRAPs. En 2011 et 2012, ce fut le cas de tous les WODs. Au fil du temps, le format « For Time » a bien rattrapé son retard. Finalement, nous sommes à 59 % d'AMRAP et 41 % de For Time.



Le nombre de participants

L'Open, comme processus de qualification pour la saison des CrossFit® Games, a été mis en place en 2011. Ces derniers duraient 6 semaines, soit un total de 6 WODs à réaliser. Cette première édition a attiré plus de 26 000 athlètes du monde entier. Aujourd'hui, les chiffres ont bien changé. Tout d'abord, nous sommes sur trois semaines, soit 3



WODs et en 2022, l'Open a recensé 293 805 inscriptions !

Les gagnants de l'Open

2011 → Dan Bailey / Annie Thorisdottir
2012 → Rich Froning / Kristan Clever
2013 → Rich Froning / Samantha Briggs
2014 → Rich Froning / Samantha Briggs
2015 → Mat Fraser / Annie Thorisdottir
2016 → Noah Ohlsen / Jamie Greene
2017 → Mat Fraser / Sara Sigmundsdóttir

2018 → Mat Fraser / Cassidy Lancel-Mcwherter

2019 → Mat Fraser / Sara Sigmundsdóttir

2020 → Patrick Vellner / Sara Sigmundsdóttir

2021 → Jeffrey Adler / Tia-Clair Toomey

2022 → Saxon Panchik / Mallory O'Brien

2023 → ?

Alors, vous êtes prêts à donner tout ce que vous avez lors de cet Open ? Si vous n'êtes pas encore inscrit, une seule adresse : www.open.crossfit.com/fr/

unicef 

pour chaque enfant

je donne
tu donnes
il donne
nous donnons
vous donnez
ils vivent

CONJUGUONS NOS FORCES POUR CHAQUE ENFANT

Depuis plus de 75 ans, l'UNICEF intervient dans les régions les plus inhospitalières du monde pour que chaque enfant puisse vivre, grandir et se construire. Cela n'est possible que grâce à vous.



FAITES UN DON SUR [DON.unicef.fr](https://don.unicef.fr)

Don déductible à 75% de votre impôt sur le revenu,
dans la limite de 1 000 € par an pour l'année 2023, et à 66% au-delà.



CHALLENGE

WORKOUT MAG

Le magazine le plus Fit

Dans ce numéro, Marie Robin vous propose un WOD qu'elle a effectué et qui vous donne une petite idée des entraînements qu'elle peut faire. Alors vous êtes prêts ? C'est parti !

Comme d'habitude, prenez bien note de vos résultats et venez les poster sur nos pages Facebook, Instagram ou Twitter avec le hashtag #WODWOM49. Vos scores sont une fierté personnelle, nous vous suggérons d'en faire une source de motivation pour notre communauté ! Photos et vidéos de vous et de vos amis en pleine action sont également les bienvenus. Bon WOD !

AMRAP 12 minutes

- 20 GHD sit-ups
- 20 chest-to-bars
- 20 box jumps over

Le mot de Marie :

« L'objectif de ce WOD était de travailler le volume sur les chest-to-bars avec des séries unbroken le plus longtemps possible. Donc, on savait que sur les box jumps, c'était du step-down pour avoir une cadence pas trop rapide et en même temps revoir les standards des Opens de l'année dernière. Avec ça, un mouvement qu'on retrouve également souvent en compétition, le GHD sit-up. Et là, c'est pareil, l'objectif était de tenir les séries unbroken. C'est donc un metcon où le but est avant tout le pace et la gestion de l'effort, de façon constante et avec des séries unbroken. Vous pouvez adapter le nombre de rep pour garder à chaque fois cette idée de série sans coupure ! »



Crédit photo : Damien Colmet

[WOD] MOOV

La chaîne  dédiée aux WODs



TUTOS HALTÉRO, GYM, CARDIO
mais aussi
INTERVIEWS ET REPORTAGES

Abonnez-vous
directement grâce
au flashcode ci-contre



 : @wodmoov

 : @wodmoov



POLYNESIAN BATTLE GAMES

2023



LET'S FIND
THE FITTEST
ATHLETES
OF FRENCH POLYNESIA



7//8//9 AVRIL TAHITI | STADE WILLY BAMBRIDGE

TEAM 2 HOMMES / 2 FEMMES **INDIV** HOMME / FEMME / MASTER

INSCRIPTIONS : WWW.SCORING.FIT | INFOS : POLYNESIAN BATTLE GAMES