

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT ET DE RÉVISION NIVEAU 2





TABLE DES MATIÈRES

2
2
3
6
8
8
10
11
13
13
14
23
23
25
33
35
38
40
40
41
43
50
61
63
67
71
72
80
80





PRÉPARATION AU COURS

Le cours de certificat CrossFit niveau 2 est en grande partie consacré à des exercices et à des travaux permettant aux participants de développer leurs aptitudes d'entraîneur en temps réel. Le cours comprend des sections intitulées « Exercices pratiques » et « Application » durant lesquelles les membres de l'équipe encadrent les participants dirigeant des exercices et leur transmettent un feedback personnalisé sur leur capacité à enseigner les mouvements fondamentaux du CrossFit à d'autres personnes.

La meilleure préparation pour le cours est d'avoir de l'expérience en coaching. Idéalement, les participants doivent posséder une expérience de coaching d'au moins 50 heures (soit environ deux cours par semaine pendant six mois). Une telle expérience est la meilleure qui soit pour se préparer au coaching d'entraîneurs devant des pairs et profiter d'un feedback constructif en temps réel. Nous encourageons également les participants à consulter les ressources du Guide d'entraînement CrossFit niveau 1, en particulier la section « Annexe : Guide des mouvements » qui inclut des informations sur les neuf mouvements fondamentaux, et à en imprimer une copie pour ce cours. Vous devez avant tout étudier ce document et pratiquer les mouvements qu'il présente pour pouvoir les enseigner efficacement à vos pairs. Les pages qui suivent contiennent également des fiches récapitulatives des neuf mouvements fondamentaux pour vous aider dans votre préparation.

Nous vous recommandons aussi de suivre les cours en ligne sur l'adaptation, sur la planification des cours et sur l'identification $\underline{\text{des erreurs}} \text{ avant de participer \`a ce cours. Ces cours en ligne vous permettront d'aiguiser votre capacité \`a adapter les entra înements$ en fonction de l'athlète, à rédiger des plans de cours efficaces et à identifier les fautes.





FICHE RÉCAPITULATIVE: SQUATS

AIR SQUAT

ENSEIGNEMENT

SETUP

Pieds écartés à la largeur des épaules Extension complète des hanches et des genoux

EXÉCUTION

Descendre les hanches vers l'arrière et vers le bas Maintenir la courbure lombaire Aligner les genoux avec les orteils Descendre les hanches plus bas que les genoux Maintenir les talons au sol Terminer par l'extension complète des hanches et des genoux

OBSERVATION

PRINCIPAUX POINTS DE PERFORMANCE

Courbure lombaire maintenue Poids dans les talons Pofondeur de mouvement sous la parallèle Commencer par déplacer les hanches vers

Genoux alignés avec les orteils

CORRECTION

FAUTES COURANTES

Profondeur insuffisante

Perte de la courbure lombaire pendant la Poids maintenu ou déplacé dans les orteils

Commencer par fléchir les genoux, amenant le poids dans les orteils

Genoux qui tournent vers l'intérieur des pieds Squat immature

FRONT SQUAT

ENSEIGNEMENT

SETUP

COMME POUR UN AIR SQUAT, PLUS:

Mains légèrement à l'extérieur des épaules Prise lâche du bout des doigts sur la barre Coudes hauts (bras parallèles au sol)

EXÉCUTION

COMME POUR UN AIR SQUAT, PLUS:

Maintenir la position du rack Déplacement de la barre au-dessus du milieu du pied

OBSERVATION

PRINCIPAUX POINTS DE PERFORMANCE **COMME POUR UN AIR SQUAT, PLUS:**

Position du rack maintenue Barre maintenue proche du plan frontal

CORRECTION

FAUTES COURANTES

COMME POUR UN AIR SQUAT, PLUS:

Position de rack incorrecte (la barre ne touche pas le torse) Abaissement des coudes pendant le squat (la barre dévie du plan frontal)

OVERHEAD SQUAT

ENSEIGNEMENT

SETUP

COMME POUR UN AIR SQUAT, PLUS:

Prise large sur la barre (de sorte qu'elle passe au-dessus de la tête) Épaules poussant la barre vers le haut Aisselles tournées vers l'avant

EXÉCUTION

COMME POUR UN AIR SQUAT, PLUS:

Maintenir la position au-dessus de la tête Déplacement de la barre au-dessus du milieu du pied

OBSERVATION

PRINCIPAUX POINTS DE PERFORMANCE **COMME POUR UN AIR SQUAT, PLUS:**

Position au-dessus de la tête maintenue Barre maintenue proche du plan frontal

CORRECTION

FAUTES COURANTES

COMME POUR UN AIR SQUAT, PLUS:

Position inactive au-dessus de la tête (épaules inactives, coudes pliés) Déplacement de la barre en avant du plan frontal



FICHE RÉCAPITULATIVE: PRESS

SHOULDER PRESS

ENSEIGNEMENT

SETUP

Pieds écartés à la largeur des hanches Extension complète des hanches et des genoux Coudes légèrement devant la barre Mains légèrement à l'extérieur des épaules Prise complète sur la barre

EXÉCUTION

Reculer le menton Déplacement de la barre au-dessus du milieu du pied Maintenir une colonne vertébrale neutre et les jambes tendues Maintenir les talons au sol Pousser les épaules dans la barre Terminer par l'extension complète des bras

OBSERVATION

PRINCIPAUX POINTS DE PERFORMANCE

Courbure lombaire maintenue Talons au sol Barre maintenue proche du plan frontal Mouvement avec amplitude complète Épaules actives

CORRECTION

FAUTES COURANTES

Surextension de la colonne vertébrale avec les côtes saillantes Barre contournant le visage

Terminer avec la barre en avant du plan frontal Coudes fléchis ou épaules inactives en fin de mouvement

PUSH PRESS

ENSEIGNEMENT

SETUP

COMME POUR UN SHOULDER PRESS

EXÉCUTION (DIP, IMPULSION, PRESS)

Barre posée sur le torse Maintenir le torse droit pendant le dip (flexion des hanches et des genoux) Étendre les hanches et les jambes, puis press avec les bras

Maintenir les talons au sol jusqu'à l'extension des hanches et des genoux Déplacement de la barre au-dessus du milieu du pied

Terminer par l'extension complète des hanches, des genoux et des bras

OBSERVATION

PRINCIPAUX POINTS DE PERFORMANCE **COMME POUR UN SHOULDER PRESS, PLUS:**

Déplacer le torse sur une ligne droite Étendre les hanches avant le press avec les bras Réaliser un enchaînement rapide du bas vers le haut

CORRECTION

FAUTES COURANTES

COMME POUR UN SHOULDER PRESS, PLUS:

Buste incliné vers l'avant Hanches désengagées Press avec les bras avant l'extension des hanches Pause en bas du dip

PROGRESSION (AVEC BARRE EN PVC)

- 1. Dip et maintien
- 2. Dip-drive lent
- 3. Dip-drive rapide
- 4. Push press



Fiche récapitulative : Press (suite)

PUSH JERK

ENSEIGNEMENT

SETUP

COMME POUR UN SHOULDER PRESS

EXÉCUTION (DIP, IMPULSION, PRESS SOUS LA BARRE, RETOUR EN POSITION DEBOUT)

Barre posée sur le torse

Maintenir le torse droit pendant le dip (flexion des hanches et des genoux)

Extension rapide des hanches et des genoux, puis press avec les bras pour passer sous la barre Talons au sol jusqu'à l'extension des hanches et des genoux

Déplacement de la barre au-dessus du milieu du pied

Réceptionner la barre dans un overhead squat partiel

Terminer par l'extension complète des hanches, des genoux et des bras

OBSERVATION

PRINCIPAUX POINTS DE PERFORMANCE **COMME POUR UN SHOULDER PRESS ET UN PUSH** PRESS. PLUS:

Atteindre l'extension complète des hanches dans l'impulsion

Réceptionner la barre avec des bras verrouillés Réceptionner la barre dans un squat partiel sain

CORRECTION

FAUTES COURANTES

COMME POUR UN SHOULDER PRESS ET UN PUSH PRESS. PLUS:

Extension incomplète des hanches dans l'impulsion

Position au-dessus de la tête peu active à la réception

Pieds trop écartés à la réception Ne pas se relever entièrement avant de remettre la barre en position de rack

PROGRESSION (ÉTAPES 1 À 3 SANS BARRE EN PVC; ÉTAPE 4 AVEC BARRE EN PVC)

- 1. Sauter et atterrir avec les mains sur les côtés
- 2. Sauter et atterrir avec les mains au niveau des épaules
- 3. Sauter et tendre les bras après l'ouverture des hanches
- 4. Push jerk



FICHE RÉCAPITULATIVE : DEADLIFTS

DEADLIFT

ENSEIGNEMENT

SETUP

Pieds écartés à une largeur entre hanches et

Mains placées à l'extérieur des hanches avec une prise ferme

Épaules au-dessus de la barre ou légèrement devant

Barre en contact avec les tibias

Bras tendus

Regarder droit devant

EXÉCUTION

Courbure lombaire maintenue

Relever les hanches et les épaules à la même vitesse jusqu'à ce que la barre passe les genoux Étendre ensuite les hanches

Déplacement de la barre au-dessus du milieu du pied

Talons au sol

Terminer par l'extension complète des hanches et des genoux

OBSERVATION

PRINCIPAUX POINTS DE PERFORMANCE

Courbure lombaire maintenue

Poids dans les talons

Barre maintenue proche du plan frontal et du corps

Angle relativement constant du torse pendant le tirage initial

Épaules actives

CORRECTION

FAUTES COURANTES

Perte de la courbure lombaire pendant la flexion Poids maintenu ou déplacé dans les orteils Épaules derrière la barre au setup Ne pas déplacer les hanches vers l'arrière pour initier la descente

Perte de contact de la barre avec les jambes Relever les hanches, mais pas le buste Relever les épaules, mais pas les hanches

SUMO DEADLIFT HIGH PULL

ENSEIGNEMENT

SETUP

Écartement des pieds légèrement supérieur à la largeur des épaules et genoux alignés avec les

Mains à l'intérieur des jambes avec une prise ferme Épaules au-dessus de la barre ou légèrement devant

Barre en contact avec les tibias

Bras tendus

Regarder droit devant

EXÉCUTION (DEADLIFT, HAUSSEMENT

DES ÉPAULES, TIRAGE)

Courbure lombaire maintenue

Relever les hanches et les épaules à la même vitesse jusqu'à ce que la barre passe les genoux Étendre ensuite rapidement les hanches Talons au sol jusqu'à l'extension des hanches et des jambes

Haussement d'épaules, puis traction avec les bras Déplacer les coudes vers le haut et l'extérieur Déplacement de la barre au-dessus du milieu du pied

Terminer le mouvement par l'extension complète des hanches et des genoux en ramenant la barre sous le menton

OBSERVATION

PRINCIPAUX POINTS DE PERFORMANCE **COMME POUR UN DEADLIFT. PLUS:**

Extension des hanches avant la traction avec les bras

Extension rapide des hanches

CORRECTION

FAUTES COURANTES

COMME POUR UN DEADLIFT, PLUS:

Hausser les épaules et plier les bras avant l'extension des hanches

Coudes pas suffisamment relevés et trop à l'intérieur lors du tirage

Mouvement trop lent (c'est-à-dire, mouvement segmenté)

Descente incorrecte (flexion des hanches avant l'extension des bras)

Rotation des épaules vers l'avant pendant la traction

PROGRESSION (AVEC BARRE EN PVC)

- 1. Sumo deadlift
- 2. Sumo deadlift avec haussement d'épaules,
- 3. Sumo deadlift avec haussement d'épaules, rapide
- 4. Sumo deadlift high pull



Fiche récapitulative : Deadlifts (suite)

MED-BALL CLEAN

ENSEIGNEMENT

SETUP

Pieds écartés à la largeur des épaules Ballon entre les pieds avec les paumes des mains sur le ballon Aligner les genoux avec les orteils Épaules au-dessus du ballon Bras tendus Regarder droit devant

EXÉCUTION (DEADLIFT, HAUSSEMENT DES ÉPAULES, CHUTE, POSITION DEBOUT)

Courbure lombaire maintenue Extension rapide des hanches Haussement des épaules Talons au sol jusqu'à l'extension des hanches et des genoux Traction avec les bras, puis chute jusqu'au bas du squat Ballon maintenu près du corps Terminer par l'extension complète des hanches

et des genoux avec le ballon en position du rack

OBSERVATION

PRINCIPAUX POINTS DE PERFORMANCE COMME POUR UN DEADLIFT OU UN SUMO **DEADLIFT HIGH PULL, PLUS:**

Atteindre l'extension complète des hanches dans l'impulsion

Réceptionner la balle dans un bon front squat

CORRECTION

FAUTES COURANTES

COMME POUR UN DEADLIFT OU UN SUMO DEADLIFT HIGH PULL, PLUS:

Extension incomplète des hanches dans l'impulsion

Arc de cercle avec la balle

Affaissement dans la position de réception Réception trop haute (c'est-à-dire, power clean, puis squat)

Absence de chute (par exemple, lancer le ballon en l'air)

Ne pas être debout avant de faire descendre la charge

PROGRESSION (AVEC BALLON LESTÉ)

- 1. Deadlift
- 2. Deadlift avec haussement d'épaules, rapide Front squat
- 3. Chute
- 4. Med-ball clean



OBJECTIFS DU COURS

Le Cours niveau 2 vise à renforcer les connaissances des participants dans les domaines suivants et à mettre leurs connaissances en pratique:

- 1. Mécanique essentielle du mouvement fonctionnel
- 2. Identification et correction des erreurs
- 3. Qualités essentielles d'un bon entraîneur
- 4. Conception et évaluation efficaces d'une programmation
- 5. Stratégies de gestion des cours pour des entraînements de groupe efficaces
- 6. Stratégies nutritionnelles favorisant la conformité et le maintien

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À l'issue du Cours niveau 2, les participants sauront :

- 1. reconnaître et montrer les qualités essentielles d'un bon entraîneur ;
- 2. identifier et évaluer les fautes statiques et dynamiques dans les mouvements fonctionnels ;
- 3. identifier et décrire les thèmes communs aux mouvements fonctionnels;
- 4. appliquer des corrections appropriées aux mouvements à l'aide d'astuces verbales, visuelles et tactiles ;
- 5. expliquer efficacement les points de performance des mouvements fonctionnels à des personnes ou à des groupes ;
- 6. afficher une présence et une attitude appropriées, et montrer leurs compétences en gestion de groupe ;
- 7. concevoir une programmation efficace et évaluer l'efficacité d'une programmation ;
- 8. évaluer le niveau de fitness actuel d'une personne et ses capacités athlétiques, et lui proposer des adaptations appropriées;
- 9. comprendre et appliquer les principes fondamentaux d'un cours efficace ;
- 10. identifier et proposer des stratégies d'alimentation pertinentes à différents stades (sensibilisation, application, conformité et maintien).





PROGRAMME

- 1	Λ	ш	n	4
.I	u	u	ĸ	- 1

JUUK I				
	9:00	-	9:20	Introduction et remarques
	9:20	-	10:00	Cours théorique sur la méthodologie
	10:00	-	11:15	Formation au coaching
	11:15	-	12:00	Cours théorique sur la méthodologie
	12:00	-	1:00	Déjeuner
	1:00	-	2:20	Formation au coaching
	2:20	-	3:40	Entraînement/Formation au coaching
	3:40	-	5:00	Formation au coaching
	5:00	-	5:15	Remarques de clôture
JOUR 2				
	9:00	-	9:05	Remarques d'ouverture
	9:05	-	9:25	Cours pratique sur la méthodologie
	9:25	-	10:40	Formation au coaching
	10:40	-	11:40	Cours théorique sur la méthodologie
	11:40	-	12:40	Déjeuner
	12:40	-	14:05	Formation au coaching
	14:05	-	15:10	Cours théorique sur la méthodologie
	15:10	-	15:50	Cours théorique sur la méthodologie
	15:50	-	16:50	Entraînement/Cours pratique sur la méthodologie
	16:50	-	17:00	Cours pratique sur la méthodologie
	5:00	-	5:05	Remarques de clôture



PROGRAMME AVEC TRADUCTION

\sim		4
11	 ĸ	П

JOUR 1				
	9:00	-	9:20	Introduction et remarques
	9:20	-	10:05	Cours théorique sur la méthodologie
	10:05	-	11:20	Formation au coaching
	11:20	-	12:10	Cours théorique sur la méthodologie
	12:10	-	13:10	Déjeuner
	13:10	-	14:30	Formation au coaching
	14:30	-	15:50	Entraînement/Formation au coaching
	15:50	-	17:15	Formation au coaching
	17:15	-	17:30	Remarques de clôture
JOUR 2				
	9:00	-	9:05	Remarques d'ouverture
	9:05	-	9:25	Cours pratique sur la méthodologie
	9:25	-	10:40	Formation au coaching
	10:40	-	11:45	Cours théorique sur la méthodologie
	11:45	-	12:45	Déjeuner
	12:45	-	14:05	Formation au coaching
	14:05	-	15:15	Cours théorique sur la méthodologie
	15:15	-	16:00	Cours théorique sur la méthodologie
	16:00	-	17:00	Entraînement/Cours pratique sur la méthodologie
	17:00	-	17:15	Cours pratique sur la méthodologie
	17:15	-	17:25	Remarques de clôture



CONTENU DU SÉMINAIRE

Le Cours niveau 2 se déroule sur deux jours et se divise en trois parties :

- Cours théoriques sur la méthodologie
- Ateliers de formation au coaching
- Entraînements et démonstrations

Les détails relatifs aux différents modules du cours et le temps alloué à chacun d'eux sont exposés ci-dessous : le cours se déroule sur deux jours (de 9 h à 17 h 15 environ) et comprend un total de 13,2 heures.

1. COURS THÉORIQUES SUR LA MÉTHODOLOGIE

MODULE	HEURES	POURCENTAGE DU COURS
Présentation du cours et introduction	0,3	2 %
Fondements de l'efficacité de l'entraînement • Six critères pour développer un entraînement efficace	0,5	4 %
 Thèmes communs aux mouvements fonctionnels Examiner les thèmes communs à la plupart des mouvements Apprendre à identifier et évaluer ces thèmes Comprendre les avantages des thèmes en termes de sécurité et de performance 	0,7	6 %
 Structure et planification des cours Identifier les composants d'un cours efficace Préparer correctement un cours Étudier les bonnes pratiques permettant d'animer un bon cours à l'aide d'un plan 	0,7	6 %
 Conception de la programmation et adaptation Analyser l'efficacité d'une programmation Apprendre à bien appliquer la variation dans une programmation CrossFit Comprendre les modalités de l'adaptation en fonction du type de client 	1,0	7 %
 Alimentation Identifier les stratégies de conformité appropriées Apprendre à appliquer des stratégies de conformité appropriées Surveiller le maintien des stratégies gagnantes 	1,0	7 %
TEMPS TOTAL DE COURS SUR LA MÉTHODOLOGIE	4,2 heures	32 %





Contenu du séminaire (suite)

2. ATELIERS DE FORMATION AU COACHING

MODULE	HEURES	POURCENTAGE DU COURS
Atelier d'enseignement et d'observation Évaluer et appliquer des stratégies d'enseignement efficaces Identifier les fautes de mouvement	1,2	9 %
Atelier d'observation et de correction Identifier et évaluer les fautes de mouvement Évaluer les fautes et utiliser de bonnes astuces verbales, visuelles et tactiles pour améliorer le mouvement	1,2	9 %
 Application - Formation au coaching individuel Appliquer les critères d'efficacité de l'entraînement à une personne Obtenir une évaluation et un feedback sur ses aptitudes d'entraîneur 	1,3	10 %
 Application - Formation au coaching de groupe Appliquer les critères d'efficacité de l'entraînement à un petit groupe Obtenir une évaluation et un feedback sur ses aptitudes d'entraîneur 	2,6	20 %
TEMPS TOTAL CONSACRÉ AUX ATELIERS DE FORMATION AU COACHING	6,3 heures	48 %

3. ENTRAÎNEMENTS ET DÉMONSTRATIONS

MODULE	HEURES	POURCENTAGE DU COURS
 Entraînement, jour 1 Entraîner efficacement d'autres athlètes soumis à une charge Évaluer et appliquer une adaptation et un entraînement de seuil 	1,2	9 %
 Entraînement, jour 2 Participer à une démonstration de cours efficace Évaluer les composants d'un cours Discuter des bonnes pratiques à adopter pour donner de bons cours 	1,2	9 %
Démonstration d'entraînement Observer une utilisation appropriée des critères d'efficacité de l'entraînement	0,3	2 %
TEMPS TOTAL CONSACRÉ AUX ENTRAÎNEMENTS ET AUX DÉMONSTRATIONS	2,7 heures	20 %

4. CUMUL DES TEMPS

MODULE	HEURES	POURCENTAGE DU COURS
Cours théoriques sur la méthodologie	4,2	32 %
Ateliers de formation au coaching	6,3	48 %
Entraînements et démonstrations	2,7	20 %
NOMBRE TOTAL D'HEURES	13,2 heures	100 %



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À l'issue du premier jour, les participants sauront :

- 1. reconnaître et montrer les qualités essentielles d'un bon entraîneur ;
- 2. identifier et évaluer les fautes statiques et dynamiques dans les mouvements fonctionnels ;
- 3. identifier et décrire les thèmes communs aux mouvements fonctionnels ;
- 4. appliquer des corrections appropriées aux mouvements à l'aide d'astuces verbales, visuelles et tactiles ;
- 5. expliquer efficacement les points de performance des mouvements fonctionnels à des personnes ou à des groupes.





FONDEMENTS DE L'EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Contrairement au Cours de certificat niveau 1, qui est une introduction aux mouvements fonctionnels et à la méthodologie CrossFit, le Cours niveau 2 cible l'amélioration des aptitudes de coaching de l'entraîneur.

Ces aptitudes sont liées à six domaines de compétence différents :

- Enseignement
- Observation
- Correction
- Gestion de groupe
- Présence et attitude
- Démonstration

L'étendue et la profondeur des aptitudes d'un entraîneur dans chaque domaine conditionnent non seulement la probabilité que les clients améliorent leur fitness, mais aussi le degré de cette amélioration. Pour évaluer l'efficacité d'un entraîneur, il convient de déterminer si ses clients optimisent leur capacité de travail à travers un large domaine temporel et modal (autrement dit, s'ils obtiennent la meilleure amélioration possible de leur santé et de leur fitness). Un entraîneur débutant peut ne possèder que des aptitudes rudimentaires dans chaque domaine, mais ses clients obtiennent tout de même des résultats liés aux bénéfices inhérents à l'exécution de mouvements fonctionnels constamment variés à haute intensité. En revanche, un entraîneur efficace est capable de préserver la santé d'un client et d'améliorer les performances de ce dernier au-delà de ce que celui-ci aurait pu réaliser par lui-même.

Nous proposons ci-dessous une description et une définition distinctes de chaque domaine. Notez cependant qu'ils se mêlent naturellement les uns aux autres dans un environnement de coaching en temps réel. Une déficience dans l'un de ces domaines peut compromettre la réussite d'un entraîneur. Même une simple faiblesse dans un domaine par rapport aux autres peut affecter l'impression globale que donne l'entraîneur. Par exemple, un entraîneur ayant des connaissances et des compétences techniques exceptionnelles (enseignement, observation et correction) éprouvera des difficultés à fidéliser ses clients s'il crée peu de liens personnels avec eux (présence et attitude).

Indépendamment du niveau de maîtrise de l'entraîneur, c'est sa volonté de s'améliorer en permanence dans chacun de ces domaines qui conditionne sa réussite. À la manière d'un athlète qui peaufine et améliore progressivement la mécanique de ses mouvements, l'entraîneur doit parfaire ses compétences en coaching tout au long de sa carrière pour atteindre l'excellence. Cela développe la virtuosité en coaching.

ENSEIGNEMENT

Capacité à expliquer et enseigner efficacement la mécanique de chaque mouvement, et à souligner les principaux points de performance avant d'aborder les points plus subtils ou nuancés. Cela inclut également la capacité à adapter l'enseignement aux besoins et aux capacités de l'athlète.

Pour pouvoir enseigner les mouvements fonctionnels, l'entraîneur doit comprendre en quoi consiste la bonne mécanique et ce qui provoque un mouvement incorrect. Il doit connaître les positions idéales, mais son rôle se limite plus fréquemment à montrer aux athlètes comment améliorer des positions et des schémas moteurs médiocres.

Connaissances dans les domaines liés au fitness

En plus de la mécanique des mouvements, les entraîneurs peuvent transmettre aux clients d'autres connaissances dans des domaines susceptibles d'améliorer leur fitness. Tout savoir lié au fitness (anatomie et physiologie, alimentation ou même spécialité sportive, par exemple) peut aider l'entraîneur dans son enseignement. Plus le niveau de l'athlète est élevé,





plus l'entraîneur a besoin de connaissances approfondies pour lui offrir un bénéfice supplémentaire en termes de fitness. Il convient de continuer à chercher des informations, à s'instruire et à pratiquer tout au long de sa carrière pour accroître l'étendue des connaissances que l'on peut transmettre à un athlète, qu'il soit débutant ou sportif d'élite.

Pour enseigner, il faut non seulement posséder des connaissances, mais aussi être capable de les transmettre aux autres. Les connaissances ne garantissent pas à elles seules l'efficacité de l'enseignement. Cette dernière dépend de la capacité de l'entraîneur à transmettre précisément la plus grande part possible de ses connaissances.

Communication efficace

Pour transmettre efficacement ses connaissances, l'enseignant doit être capable d'adapter son style de communication aux capacités de l'élève, quels que soient ses bases, ses aptitudes et son mode d'apprentissage. C'est pourquoi les entraîneurs ont intérêt à employer différents modes de communication (verbale et visuelle, par exemple) pour faciliter l'apprentissage. Si le dialogue entre l'athlète et l'entraîneur ne fonctionne pas, la faute est implicitement imputable à l'entraîneur. L'entraîneur s'engage à guider et à conseiller l'athlète, et l'athlète s'engage à s'impliquer dans le processus. Cependant, si l'athlète est clairement mécontent de l'enseignement qu'il reçoit, c'est à l'entraîneur de changer de stratégie et de mode de communication jusqu'à ce que l'athlète progresse.

L'efficacité de l'entraîneur en termes d'enseignement et de communication peut également être évaluée en regardant si les athlètes atteignent le niveau de performance attendu. Si aucun membre du groupe n'atteint le niveau visé, cela signifie que l'entraîneur doit revoir sa copie. La faute est rarement imputable à l'athlète. Un bon enseignant parvient à prévenir la grande majorité des problèmes potentiels en adoptant une communication efficace. Par exemple, il est souvent préférable de décomposer les mouvements complexes, en proposant à l'athlète une progression ou plusieurs étapes logiques d'apprentissage lui permettant de s'exercer à exécuter les différentes parties du mouvement, qui s'enchaînent ensuite naturellement. Un enseignant qui montre un clean avec une barre d'haltérophilie à un athlète, décrit le mouvement dans son intégralité, puis demande au groupe de le reproduire, obtiendra peu de résultats probants, voire aucun. Inversement, l'emploi d'une progression, comme celle présentée dans le Cours niveau 1 pour le med-ball clean, permettra à davantage d'athlètes d'acquérir rapidement la mécanique globale du mouvement. Ces progressions peuvent également aider l'entraîneur à repérer certaines fautes.

Les connaissances nécessaires se limitent souvent à une version abrégée et simplifiée de l'étendue du savoir de l'entraîneur, réduite à un ou deux points essentiels dont l'athlète concerné a besoin à un instant t. Vu la rapidité des mouvements humains, il est plus facile de les modifier par des instructions élémentaires et générales que par de longues explications détaillées. Cela ne signifie pas que l'entraîneur doive avoir une connaissance basique du système, mais que ses explications doivent rester simples. Pour orienter son enseignement, l'entraîneur peut se poser la question suivante : « Quel est le principal élément dont cet athlète a besoin maintenant? ». La réponse à cette question évoluera avec la progression de l'athlète.

OBSERVATION

Capacité à discerner la bonne mécanique de mouvement de la mauvaise, ainsi qu'à identifier les fautes grossières et plus subtiles, que l'athlète soit en mouvement ou en position statique.

Un entraîneur doté de cette faculté peut repérer facilement les positions saines et incorrectes tout au long du mouvement. Pour pouvoir modifier la mécanique d'un client, l'entraîneur doit avant tout savoir l'observer, mais cela dépend de ses aptitudes d'enseignant (de son savoir). Les entraîneurs doivent connaître les positions offrant le meilleur levier mécanique, ainsi que les effets produits par des variations anthropométriques de ces positions. Un entraîneur qui ne sait pas quoi regarder ne peut pas voir les problèmes à corriger.

Fautes statiques

L'entraîneur doit également mettre ses aptitudes de reconnaissance visuelle à profit tout au long de la répétition, dans les phases statiques et dynamiques du mouvement. Les positions statiques correspondent aux moments où l'athlète cesse de





bouger, même brièvement. Elles interviennent généralement aux extrémités de l'amplitude du mouvement (positions de départ, de réception ou de finition), ou en cas de pause brève ou de réduction de la vitesse liée à un changement de direction. Par exemple, le setup d'un deadlift et le bas d'un squat sont des positions statiques. L'identification des fautes est plus facile dans les positions statiques, car celles-ci laissent davantage de temps à l'entraîneur pour l'évaluation.

Fautes dynamiques

Les positions dynamiques se situent dans les mouvements que l'athlète effectue entre deux positions statiques, souvent à une vitesse élevée. Parmi les fautes associées aux mouvements dynamiques, on peut citer l'extension insuffisante des hanches dans la phase d'impulsion d'un clean, un press précoce dans un push press et le fait de débuter un squat avec les genoux, entre autres. Les fautes dynamiques sont plus difficiles à identifier, car le temps disponible pour les évaluer est plus bref. L'entraîneur doit également savoir où et quand repérer les fautes au cours du mouvement. Par exemple, l'entraîneur doit non seulement s'assurer que l'athlète place le poids dans ses talons durant la phase d'impulsion du push jerk, mais aussi évaluer la relation entre tronc et fémur pour l'extension des hanches, la trajectoire de la barre par rapport au plan frontal et tout un ensemble d'autres relations. En général, la méthode la plus efficace consiste à observer l'athlète de profil (décalage d'environ 45 degrés), mais les entraîneurs ne doivent pas se contenter de ce seul point de vue.

Les fautes dynamiques deviennent de plus en plus difficiles à repérer à mesure que :

- 1. l'athlète accélère le mouvement ;
- 2. les fautes deviennent plus subtiles.

Un entraîneur ayant plusieurs années d'expérience peut entraîner efficacement des athlètes de tous niveaux. Les entraîneurs débutants peuvent développer leur capacité à identifier les fautes, en particulier les fautes dynamiques, de différentes manières. L'une d'elles consiste à travailler sur des films pour pouvoir ralentir le mouvement et le décomposer en une série d'images statiques. Pour ce faire, l'entraîneur peut très bien filmer ses propres athlètes ou regarder des séquences vidéo disponibles sur Internet. Le fait de regarder à nouveau une séquence en temps réel après avoir observé le mouvement sous une forme décomposée peut faciliter l'observation des positions statiques et dynamiques. Les entraîneurs débutants peuvent également adopter une autre stratégie méthodique qui consiste à rechercher une faute à la fois lorsqu'ils observent des athlètes. Par exemple, un entraîneur enseignant le push jerk peut choisir de surveiller uniquement l'extension des hanches durant les premières répétitions. Ensuite, il pourra vérifier que l'impulsion de l'athlète part bien de ses talons. Avec l'expérience, les entraîneurs apprennent à observer plusieurs fautes simultanément (par exemple, ne pas étendre suffisamment les hanches ou ne pas avoir le poids dans les talons), mais les débutants ne repèrent généralement aucune faute lorsqu'ils essaient de tout surveiller en même temps. De même, les entraîneurs les plus débutants sont souvent plus efficaces s'ils observent un athlète à la fois par répétition que s'ils regardent plusieurs athlètes à chaque répétition.

CORRECTION

Capacité à améliorer la mécanique d'un athlète par une astuce visuelle, verbale et/ou tactile. Cette compétence inclut le triage (priorisation) des fautes par ordre d'importance, ce qui implique de comprendre la relation entre des fautes multiples.

La capacité d'un entraîneur à améliorer la mécanique dépend de ses aptitudes en matière d'enseignement et d'observation. Si l'enseignement montre que l'entraîneur connaît la mécanique appropriée, l'observation, quant à elle, reflète sa capacité à distinguer les positions en temps réel. Si l'entraîneur a des capacités limitées dans un de ces domaines, ses capacités de correction le seront également.

La correction de la mécanique permet à la fois d'accroître les gains de performance et de réduire le risque de blessure. La mécanique d'un athlète peut être améliorée à l'infini, affinée sans cesse pour créer des positions toujours plus efficaces à mesure que l'athlète progresse. Les entraîneurs CrossFit doivent viser une mécanique d'excellence pour leurs clients, et ne doivent pas se contenter de mouvements « moyens ». Ils doivent donc être capables de corriger tous les écarts, des plus





flagrants aux plus subtils, chez des athlètes de tous niveaux. Ils doivent adopter un niveau d'exigence élevé en matière de qualité des mouvements et chercher à les améliorer sans relâche.

La correction dépend de la capacité de l'entraîneur à :

- 1. utiliser des astuces qui fonctionnent;
- 2. connaître plus d'une correction pour chaque faute;
- 3. trier les fautes des mouvements;
- 4. équilibrer critique et renforcement positif.

Astuces

Toute astuce qui améliore la mécanique du mouvement est efficace et est donc une bonne astuce. Il n'y a pas de formule, de format ni de règle spécifique à suivre pour les astuces. Seul le résultat compte dans ce domaine. L'astuce a pour fonction principale d'aider l'athlète à exécuter une mécanique idéale. Sa finalité n'est pas de décrire parfaitement la mécanique du mouvement. Il s'agit, par exemple, de dire à quelqu'un « poids dans les talons » pour l'aider à décaler le poids vers l'arrière et à mieux gérer la pression avec les pieds (et non avec les orteils). De manière générale, les astuces courtes, spécifiques et exploitables ont tendance à donner de meilleurs résultats. Les astuces de ce type sont utiles, car elles permettent de donner à l'athlète une seule instruction à appliquer. Par exemple, « Pousse tes genoux vers l'extérieur » fait partie de cette catégorie d'astuces. Cette astuce est courte (cinq mots) et spécifique à une partie du corps (les genoux), et elle indique une action et/ou une direction (extérieur). Les athlètes peuvent facilement réagir à une telle astuce, même lorsqu'ils exécutent un mouvement complexe.

Certains entraîneurs confondent astuce et identification de la faute. Par exemple, le fait de désigner la faute observée en disant « Tes genoux sont tournés vers l'intérieur. » n'indique pas à l'athlète comment la corriger. Un athlète expérimenté sera peut-être à même de faire le lien entre la faute annoncée et la correction à effectuer, mais c'est normalement à l'entraîneur de traduire la faute en directive spécifique.

Les entraîneurs peuvent également employer un vocabulaire plus technique dans leurs astuces (par exemple, « Tu perds ta ligne médiane. »), en supposant que l'athlète ait un bon niveau de connaissances en fitness. Cependant, si ce langage semble plus technique (et relève parfois d'une envie de paraître plus intelligent), l'astuce verbale qui en découle est plutôt vague. Construisez vos astuces dans un langage simple que tout le monde peut comprendre facilement. Les propos non spécifiques sont également à éviter dans les astuces. Par exemple, « Contracte-toi ! » et « Buste ! » sont des astuces inutiles pour l'athlète, notamment parce qu'elles n'indiquent pas comment se contracter ni où et comment bouger le buste.

Voici une méthode élémentaire en trois étapes permettant de créer des astuces courtes, spécifiques et exploitables :

- 1. Identifier la faute
- 2. Identifier ce qui est mal placé (soyez spécifique : nommez une partie du corps)
- 3. Donner la direction à prendre avec cette partie du corps

Comme indiqué précédemment, « Pousse tes genoux vers l'extérieur. » est une astuce courte, spécifique et exploitable.

Aussi courtes, spécifiques et exploitables soient-elles, les astuces ne garantissent pas que le mouvement de l'athlète s'améliore. Le cas échéant, l'entraîneur doit utiliser plusieurs astuces pour parvenir à corriger la faute. Il peut arriver qu'une astuce efficace avec un athlète ne fonctionne pas avec un autre, et qu'une bonne astuce entraîne un mouvement incorrect. « Mets ton poids dans les talons. » est une astuce courte, spécifique et exploitable qui amène généralement l'athlète à garder les talons au sol. Cependant, certains athlètes croient que, par cette astuce, vous leur demandez de placer tout le poids exclusivement dans leurs talons et ils tombent en arrière ou perdent l'équilibre. Cela ne signifie pas que l'astuce est mauvaise ou que l'entraîneur a commis une erreur, mais qu'il doit essayer de corriger la faute avec une autre astuce.





L'entraîneur ne doit pas se cantonner à un ensemble limité d'astuces pour corriger une faute donnée. Il doit utiliser successivement différentes astuces jusqu'à ce que le mouvement s'améliore. Au fil du temps, les entraîneurs développent des stratégies correctives et constituent ainsi une banque d'options pour chaque faute. Ces stratégies correctives doivent inclure des astuces verbales (paroles), visuelles (démonstrations) et tactiles (contacts) susceptibles de corriger une même faute, mais qui seront interprétées différemment selon les athlètes. Les astuces verbales donnent une instruction spécifique à l'athlète. Les astuces visuelles permettent de montrer la différence entre la position actuelle et la position souhaitée. Les astuces tactiles emploient des cibles physiques permettant d'atteindre la mécanique appropriée. La probabilité de corriger une faute donnée est proportionnelle au nombre de stratégies applicables dont l'entraîneur dispose.

Triage des fautes

Déterminer quelle est la seule faute à corriger, parmi toutes celles qui se produisent généralement au même moment, peut parfois relever du défi. La théorie voudrait que toutes les fautes soient corrigées simultanément, mais cela n'est pas possible en pratique. L'entraîneur a donc intérêt à procéder au triage des fautes. Le terme « triage » est le plus souvent employé en médecine pour désigner le fait de trier les patients à traiter par ordre d'urgence. Lorsqu'on enseigne un mouvement, le triage consiste à déterminer le niveau d'urgence des différentes fautes observées, de la plus importante à la moins importante. L'importance la plus élevée est attribuée aux fautes représentant le plus grand risque de blessure (et, par conséquent, la plus grande probabilité de limiter les performances). Dans le contexte d'un mouvement avec charge, la faute à corriger en premier est souvent la perte de la position neutre de la colonne vertébrale, généralement pendant la flexion. Cependant, une courbure lombaire fléchie est moins préoccupante au bas d'un air squat qu'au bas d'un back squat avec charge. Dans le cas d'un air squat, l'athlète doit continuer à exécuter le mouvement complet, en s'appliquant à conserver une ligne médiane neutre, tout en maintenant l'amplitude de mouvement requise dans la vie. C'est précisément la pratique du mouvement, même avec une mécanique loin d'être idéale, qui permettra à l'athlète d'acquérir les positions dans lesquelles l'ajout d'une charge devient envisageable. Dans cet exemple, l'exécution d'une amplitude de mouvement complète est prioritaire sur la stabilisation de la ligne médiane. Cet ordre est basé sur la gravité de l'écart par rapport à l'image idéale du mouvement, ainsi que sur la capacité de l'athlète à accomplir la tâche. L'ordre des fautes ne peut pas être le même pour tous les athlètes et tous les mouvements.

Une fois que l'entraîneur a choisi la faute à corriger en premier, celle-ci devient sa priorité, et il doit laisser de côté toutes les autres fautes présentes. L'entraîneur peut passer au problème suivant lorsque la faute est corrigée ou atténuée au point qu'elle n'est plus la plus importante.

Lorsqu'il choisit la faute à corriger, l'entraîneur doit tenir compte des liens entre les différentes fautes constatées. En effet, il pourra cibler son astuce sur une autre partie du corps que celle qu'il tente de corriger en raison des interdépendances liées à la mécanique du mouvement. Supposons qu'un athlète commette les fautes suivantes au cours d'un air squat : transfert du poids vers l'avant, affaissement des genoux et dos arrondi. L'entraîneur doit se poser les questions suivantes : Le dos est-il arrondi à cause des genoux qui sont tournés vers l'intérieur? Le décalage du poids vers l'avant est-il causé par le dos arrondi? L'entraîneur pourra choisir de corriger en priorité la position du dos, mais donnera l'astuce suivante à l'athlète : « Pousse les genoux vers l'extérieur. » Dans certains cas, le fait de donner davantage d'espace au bassin permet d'amener la colonne vertébrale dans une position neutre.

Évaluation de l'efficacité de l'astuce et feedback

Lorsqu'il donne une astuce, l'entraîneur doit rester auprès de l'athlète concerné pendant au moins une répétition afin d'observer le résultat obtenu. Ensuite, il doit commenter la réaction de l'athlète, quelle qu'elle soit. Il doit indiquer à l'athlète si son mouvement était mieux, pareil ou pire que le précédent. Si le mouvement a été mieux exécuté, l'entraîneur doit le reconnaître en disant « C'est mieux » ou « Bonne correction », par exemple. L'athlète développera ainsi une conscience kinesthétique du positionnement approprié. Dans certains cas, l'athlète améliore le mouvement, mais pas suffisamment. La bonne stratégie consiste alors à l'encourager à poursuivre ses efforts dans le même sens (par exemple, « C'est mieux,



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT ET DE RÉVISION NIVEAU 2 JOUR 1



Fondements de l'efficacité de l'entraînement (suite)

mais descends encore plus bas! »). Si le mouvement n'évolue pas, il suffit parfois de dire « Ce n'est pas encore ça. » ou encore « On reverra cela tout à l'heure », par exemple. L'entraîneur ne doit pas réutiliser une astuce qui ne fonctionne pas à plusieurs reprises avec un athlète, mais lui proposer une autre astuce. Si le mouvement empire, l'entraîneur doit également le faire savoir immédiatement et l'interrompre ou le reprendre (par exemple, « Procédons autrement »).

Les astuces que l'entraîneur donne à un athlète ne sont utiles que s'il reste auprès de lui pour observer le résultat obtenu et lui donner un feedback. Si l'entraîneur laisse l'athlète seul après lui avoir donné une instruction, il ne peut pas savoir si son astuce a corrigé ou aggravé le mouvement. L'athlète fait des efforts, mais il ne sait pas s'ils apportent une amélioration. Tout feedback, qu'il soit positif ou négatif, permet de développer la conscience kinesthétique de l'athlète. Il est donc essentiel de bien peser ses mots. Les adverbes « bien » et « mieux » doivent être réservés aux mécaniques véritablement saines et aux améliorations. Ils ne doivent pas être employés sans raison valable.

Dans le cadre de ce processus, l'entraîneur doit également savoir reconnaître les moments où les athlètes ont besoin que leurs efforts soient reconnus (indépendamment du changement obtenu). Durant certaines sessions, les clients n'améliorent que très peu leur mécanique, voire pas du tout. Vous pouvez alors les féliciter pour leurs efforts afin de leur donner envie de continuer à travailler dur pour progresser. Il faut cependant indiquer clairement que ces félicitations portent davantage sur la motivation des clients que sur le mouvement qui nécessite encore quelques améliorations.

GESTION DE GROUPE

Capacité d'organisation et de gestion, au niveau de chaque cours et de la box dans son ensemble. Cela englobe la capacité à anticiper, la bonne gestion du temps, l'organisation de l'espace, de l'équipement et des athlètes pour optimiser l'expérience des participants et le déroulement du cours, etc.

La gestion de groupe ne se borne pas à des considérations logistiques visant à s'assurer que les clients ont suffisamment d'espace, de temps et d'équipement pour réaliser leur entraînement. Cela consiste à gérer ces variables de façon optimale pour offrir la meilleure instruction possible (voir « Composants d'un cours efficace »). Si vous négligez la préparation d'un élément du cours, par exemple le temps alloué aux différentes parties du cours, l'installation des équipements et le temps consacré à chaque participant, la qualité globale de l'expérience en sera réduite.

Respect du planning

Le premier principe de base de la gestion de groupe efficace consiste à respecter les horaires annoncés. Les clients organisent leur emploi du temps en fonction de ces horaires et vous ne devez pas supposer que celui-ci est flexible ou qu'ils ont plus de temps à vous consacrer. Il s'agit donc de commencer et de finir les cours à l'heure. Tout retard est inacceptable, à la fin comme au début du cours. Lorsqu'un cours se termine en retard, cela signifie généralement que l'entraîneur n'a pas suffisamment préparé et réfléchi son plan. En effet, le respect du planning s'applique également pendant les cours. Pour être sûr de consacrer le temps nécessaire à chaque partie du cours (voir « Composants d'un cours efficace »), adoptez systématiquement un modèle simple (introduction, échauffement, entraînement et après-entraînement, par exemple). Vous pouvez également évaluer la qualité de l'expérience pour les différents composants du cours et ajuster le temps que vous consacrez à chacun d'eux en conséquence.

Agencement de l'espace et de l'équipement

La gestion de groupe comprend également d'autres variables telles que l'agencement de l'espace et la disponibilité des équipements. Il faut prévoir des zones tampons autour de chaque équipement à utiliser et tenir compte des déplacements des athlètes entre les différentes parties de la salle pendant l'entraînement. L'éventail des entraînements possibles est généralement déterminé par l'équipement et l'espace disponible. Même s'il n'est pas limité sur ces deux plans, l'entraîneur doit toujours avoir plusieurs autres solutions prédéfinies à chaque cours, au cas où de nombreux participants se présentaient de façon impromptue.





Le concept de gestion de groupe se réfère à la capacité de l'entraîneur à réduire l'aspect logistique et le temps de préparation durant le cours pour consacrer le plus de temps possible à l'apprentissage et aux mouvements. Cela implique que l'entraîneur anticipe et préagence parfois les espaces pour un entraînement complexe incluant différents équipements et/ou différentes charges. Le temps que l'entraîneur passe à trier les équipements pendant un cours est autant de minutes qu'il pourrait consacrer à l'enseignement, à l'amélioration et à l'ajustement des mouvements.

Préparation du contenu et de la méthode

Le temps consacré à l'enseignement peut également réduire le temps de pratique du client. L'entraîneur doit donc préparer le contenu du cours et sa méthode d'enseignement pour que le client puisse pratiquer le mouvement aussi longtemps que possible durant le cours. Dans l'intérêt du client et de l'entraîneur, chaque cours doit comprendre une phase pratique suffisamment longue. Si la phase pratique est réduite, l'entraîneur a moins de temps pour observer et corriger la mécanique du mouvement, et le client a moins de temps pour travailler celui-ci sous une forme améliorée. La mécanique n'évolue que grâce à la succession des astuces sur un grand nombre de répétitions.

À chaque cours, l'entraîneur doit également gérer l'attention donnée aux divers participants. Chaque élève doit avoir l'impression qu'on lui accorde suffisamment d'attention. Certains clients en ont plus besoin que d'autres, mais il est important d'entraîner aussi les athlètes qui réalisent de bons mouvements avec de légères inefficacités, de les pousser à aller plus vite et/ou à augmenter la charge ou de les féliciter pour leurs bonnes performances. Votre attention leur est également bénéfique. Pour que chaque client reçoive l'attention individuelle voulue, il peut être utile d'imposer une cadence au groupe pour toutes les répétitions à l'échauffement ou pendant le travail des compétences. Lorsque l'entraîneur contrôle le rythme du groupe, il est assuré que tous les participants font le même nombre de répétitions. Cela lui permet également d'observer individuellement chaque participant et d'analyser des aspects spécifiques de son mouvement.

La taille du groupe détermine le temps que l'entraîneur peut consacrer à chaque personne et ne doit pas dépasser les capacités de celui-ci. Face à un grand groupe, l'entraîneur se transforme souvent en gardien de troupeau, chronomètre et pom-pom girl, et il a peu de temps pour corriger les fautes de mouvement en donnant des astuces. Les entraîneurs débutants (ayant moins de deux années d'expérience) sont rarement efficaces dans les cours comprenant plus de 10 participants. Dans cet article intitulé « Adaptation de l'entraînement professionnel », Greg Glassmann, fondateur de CrossFit, explique qu'il a commencé par donner des cours individuels, puis des cours collectifs à deux personnes, trois personnes, et ainsi de suite, jusqu'à ce que la taille des groupes entraîne une « réduction perceptible de l'attention » portée à chaque membre.

Indépendamment de son expérience, l'entraîneur doit évaluer honnêtement le temps et l'attention qu'il accorde à chaque client après chaque séance d'entraînement. A-t-il mesuré les faiblesses de chaque athlète ? A-t-il provoqué une véritable modification du mouvement pendant la session ? Si la réponse à l'une de ces questions est négative, cela signifie que les participants étaient probablement trop nombreux pour l'entraîneur. L'objectif est d'optimiser l'efficacité et la portée de l'entraîneur.

PRÉSENCE ET ATTITUDE

Capacité à construire un environnement d'apprentissage positif et engageant, à montrer de l'empathie pour les athlètes et à créer des liens avec eux.

« Présence et attitude » sont deux qualités qui permettent à un entraîneur de créer une atmosphère positive et de nouer des relations avec chaque client. Bien que ce domaine de compétence soit plus subjectif que les cinq autres, la présence et l'attitude positives de l'entraîneur sont tout aussi importantes, voire plus importantes, que ses autres aptitudes.

Connaissance des clients

Un entraîneur efficace est conscient que chaque personne à ses propres capacités, craintes, besoins et objectifs, et possède



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT ET DE RÉVISION NIVEAU 2 JOUR 1



Fondements de l'efficacité de l'entraînement (suite)

la sensibilité et l'aisance relationnelle lui permettant d'agir en conséquence. Il sait que chaque personne réagit différemment aux instructions et aux critiques, et se fait un devoir de trouver le meilleur moyen de communiquer avec chaque athlète et de le motiver, quels que soient ses antécédents et ses capacités.

À chaque cours, l'entraîneur doit connaître le degré de motivation de ses clients. En effet, les besoins d'un client peuvent évoluer selon les jours et les impératifs de la vie quotidienne. L'entraîneur doit globalement savoir comment vont les membres de son groupe, et pas seulement en ce qui concerne la mécanique du mouvement. Il s'agit, par exemple, de savoir qui aura des difficultés un jour donné à cause de pressions ou de stress extérieurs, qui est en excellente forme, qui est distant ou énervé, quels sont les nouveaux membres, etc. Tous ces facteurs peuvent affecter le niveau de performance des athlètes par rapport à leur capacité habituelle. Les entraîneurs efficaces savent toutes ces choses, car ils communiquent avec leurs clients de façon régulière et s'investissent dans leurs relations avec eux.

Les entraîneurs ayant une présence et une attitude positives ont un trait de caractère en commun : ils ont vraiment envie de voir leurs clients progresser. Cette envie compte plus pour les clients que l'étendue des connaissances de leur entraîneur. Pour la plupart, les clients s'intéressent peu aux aspects techniques de l'entraînement. Leur centre d'intérêt principal est souvent leur profession ou un hobby qui n'a aucun rapport avec le fitness, et ils fréquentent une salle de sport pour améliorer leur qualité de vie. Les mécanismes qui assurent leur progression en fitness sont beaucoup moins importants pour eux que les résultats eux-mêmes. En plus d'obtenir des résultats, les clients souhaitent se sentir bien accueillis et suivis, respectés, inspirés et motivés. Ils savent tout de suite si l'entraîneur a envie de les voir progresser.

Authenticité

On ne peut pas simuler une présence et une attitude positives, car ces traits de caractère s'appuient sur une envie sincère de rendre service. Cela peut prendre différentes formes selon la personnalité et l'aisance relationnelle de l'entraîneur, mais ne se limite pas à un trait de caractère uniquement, comme être bruyant, drôle ou pétillant. Nous recommandons aux entraîneurs de rester eux-mêmes. Il n'y a pas de personnalité type pour réussir en tant qu'entraîneur. Il suffit d'avoir vraiment envie de rendre service, de connaître ses propres limites et de savoir évaluer son impact potentiel sur les clients. Cela peut encourager les entraîneurs à devenir une meilleure version d'eux-mêmes. Ils peuvent se fixer des objectifs personnels pour compenser d'éventuels défauts apparents. Par exemple, un entraîneur qui est perçu comme réservé peut faire l'effort d'arriver au cours un peu plus tôt pour accueillir et saluer chaque participant.

Les entraîneurs débutants peuvent se montrer particulièrement timides ou nerveux face à un groupe, ce qui nuit à leur présence et à leur attitude. Cependant, ils peuvent largement améliorer leur prestation par de petits changements mécaniques, comme des contacts visuels, un langage corporel ouvert et des sourires. Les entraîneurs peuvent poser des questions simples aux clients à propos de leur bien-être et s'appuyer sur leurs réponses pour engager un dialogue régulier avec eux. Ce sont des techniques relationnelles de base que les entraîneurs peuvent employer pour se sentir progressivement plus à l'aise et impliqués auprès de leurs clients.

DÉMONSTRATION

Capacité à donner aux athlètes un exemple visuel précis du mouvement. L'entraîneur peut s'utiliser lui-même comme exemple ou demander à un autre athlète de montrer le mouvement concerné. Cela nécessite une compréhension solide de la mécanique de ses propres mouvements. La démonstration implique également de donner l'exemple : un entraîneur doit donc suivre ses propres conseils et être une source d'inspiration pour ses clients.

Aide visuelle

La démonstration est un excellent support visuel pour renforcer l'enseignement de l'entraîneur. Cela ne signifie pas que l'entraîneur doit savoir exécuter des mouvements parfaits, mais qu'il doit être capable d'améliorer son enseignement par la démonstration. Il peut s'agir de présenter les points de performance, de montrer l'amplitude de mouvement standard ou d'expliquer des corrections de mouvements.





La bonne démonstration de l'entraîneur reflète sa connaissance du mouvement : chaque entraîneur doit connaître suffisamment bien son propre mouvement pour pouvoir s'en servir comme outil d'enseignement. Cela implique que l'entraîneur doit adapter les démonstrations en fonction du groupe et de ses besoins. Tout comme l'enseignement, la démonstration peut être exécutée de façon plus simple et évidente qu'un mouvement réaliste avec toutes ses subtilités, pour les besoins du groupe à former. Lorsque la mécanique de l'entraîneur est limitée, il est tout à fait envisageable d'utiliser une autre personne pour la démonstration. Les entraîneurs qui savent reconnaître rapidement les bons schémas moteurs n'ont aucun mal à trouver un remplaçant approprié.

Crédibilité

Pour un entraîneur, la capacité de démonstration consiste également à montrer aux autres qu'il respecte la programmation recommandée et qu'il s'impose les mêmes normes et valeurs que celles proposées aux clients. De façon plus générale, la démonstration reflète la crédibilité de l'entraîneur. Le fait de montrer l'exemple conditionne largement la culture de la salle dans laquelle l'entraîneur exerce. Un entraîneur peut se poser les questions suivantes. Comment puis-je amener mes clients à s'intéresser à la technique, à dépasser leurs limites, à appliquer les standards de l'entraînement et à se respecter mutuellement ? La réponse à ces questions se trouve généralement dans l'attitude et dans les actions de l'entraîneur lui-même. Celui-ci doit s'efforcer d'améliorer sa technique, de travailler à haute intensité, de suivre la même programmation que tout le monde, de respecter l'amplitude de mouvement standard, de compter correctement les répétitions, de soutenir et d'encourager les autres, etc.

Il peut ainsi s'appuyer sur sa propre expérience (stratégies nutritionnelles, programmes d'entraînement, scénarios de compétition, etc.) pour répondre aux questions de ses clients et les aider à atteindre leurs objectifs. Les informations et les conseils les plus utiles sont ceux que l'on tire de sa propre expérience. Lorsqu'il s'appuie sur sa propre expérience, l'entraîneur devient également une source de motivation pour ses athlètes.

En tant que leader, l'entraîneur se doit de donner l'exemple pour que son comportement ait un effet de ruissellement sur tous les membres de la communauté. Il devient le modèle ou la norme que tout le monde souhaite suivre.

CONCLUSION

Enseignement, observation, correction, gestion de groupe, présence et attitude, et démonstration sont les six domaines de compétence que l'entraîneur peut utiliser pour s'auto-évaluer et progresser par lui-même ou pour évaluer et faire progresser les autres entraîneurs qui travaillent pour lui. Le niveau d'aptitude de l'entraîneur dans chacun de ces domaines détermine son efficacité. Les entraîneurs professionnels s'efforcent de développer ces aptitudes tout au long de leur carrière, à la recherche de la virtuosité en matière de coaching. Le slogan « Faire l'ordinaire de façon extraordinaire » ne s'applique pas uniquement au mouvement, il peut s'appliquer à toute autre compétence. Les entraîneurs CrossFit recherchent l'excellence dans tous les aspects de leur travail, toujours désireux de mieux servir ceux qui leur confient leur santé.





SESSIONS PRATIQUES

Environ la moitié du cours est consacrée à des ateliers de coaching par petits groupes, visant à enseigner des exercices en temps réel. Si le format et le sujet changent à chaque session, l'objectif est toujours de fournir aux participants des outils pour s'auto-évaluer et des stratégies pour déterminer sur quels points et comment ils peuvent progresser.

À chaque session pratique, les participants se posent des questions qui les aident à organiser leurs notes et à regarder leur entraînement d'un œil critique. Le feedback des instructeurs doit les aider à répondre à ces questions, mais il n'a pas pour objet de fournir une évaluation dans tous les domaines de compétence répertoriés. Après chaque session pratique, les participants doivent prendre le temps d'auto-évaluer leur coaching.

Le feedback des instructeurs cible la ou les principales faiblesses de l'entraîneur participant, ainsi que ses points forts. Nous recommandons aux participants de consigner par écrit le feedback de l'instructeur et tous les autres commentaires utiles donnés aux autres participants ou par les participants eux-mêmes.

EXERCICE PRATIQUE 1 - ENSEIGNEMENT DU MOUVEMENT ET OBSERVATION DES FAUTES

- L'objectif de cette session est de mettre en œuvre des compétences de base en enseignement et en observation, en laissant de côté les autres exigences du coaching (par exemple, la gestion de groupe).
- Ces exercices visent à perfectionner les techniques de coaching permettant d'entraîner d'autres personnes, mais ils ne constituent pas, à eux seuls, une méthode efficace. Une fois l'exercice maîtrisé, l'objectif est d'intégrer cette compétence dans une méthode de coaching globale.

EXEMPLE DE PLAN DE COURS

Mouvement	Air squat
Points de performance	 Position neutre de la colonne vertébrale Poids maintenu dans les talons Profondeur sous parallèle Ligne d'action correcte (c'est-à-dire, déplacement des hanches vers l'arrière et le bas) Genoux alignés avec les orteils
Setup	Écartement des piedsPosition du corps
Préparation du setup	 Écartement des pieds: « Place tes talons sous tes épaules et tourne les orteils légèrement vers l'extérieur. » (démonstration) Position du corps: « Quand je dis "Prépare-toi", contracte ton ventre comme si tu allais recevoir un coup de poing. » (démonstration)
Préparation de l'exécution et des points de performance	 Exécution: « Quand je dis "Descends", pousse ton fessier vers l'arrière et le bas jusqu'à ce que le pli de tes hanches se trouve sous tes genoux. » (Les instructions d'exécution couvrent les points de performance de la ligne d'action et de la profondeur.) (démonstration) Position neutre de la colonne vertébrale: « Garde le buste droit et le ventre contracté tout au long du squat. » (démonstration) Poids dans les talons: « Maintiens le poids vers tes talons. » (démonstration) Genoux alignés avec les orteils: « Tout au long du squat, écarte les genoux de sorte qu'ils se trouvent au-dessus de la pointe de ton pied. »





Exercice pratique 1 – Enseignement du mouvement et observation des fautes (suite)

AUTO-ÉVALUATION

Capacité à enseigner :	À perfectionner	Satisfaisante				
Les informations étaient-elles claires, précises et pertinentes ?						
Les progressions employées étaient-elles efficaces ?						
Quel mouvement vous a posé le plus de problèmes ? Le cas échéant, indiq	uez plusieurs mouvement:	S.				
Quels ont été les principaux freins à votre réussite ?						
Capacité à observer :	À perfectionner	Satisfaisante				
Fautes statiques (par exemple, setup, position finale)						
Fautes dynamiques (par exemple, extension des hanches, inclinaison avant)						
Quelles fautes statiques n'avez-vous pas identifiées systématiquement ?						
Quelles fautes dynamiques n'avez-vous pas identifiées systématiquement ?						
Sur quel mouvement pensez-vous avoir manqué le plus de fautes ? Le cas échéant, indiquez plusieurs mouvements.						



THÈMES COMMUNS AUX MOUVEMENTS FONCTIONNELS

INTRODUCTION

Comme leur nom l'indique, les thèmes communs aux mouvements apparaissent dans tous les mouvements fondamentaux, qu'il s'agisse des neuf mouvements fondamentaux présentés dans le cours niveau 1 ou des autres mouvements tels que le snatch, le kipping pull-up et le handstand push-up. Ces thèmes constituent des catégories globales de positions et de schémas moteurs similaires, que l'athlète adopte lorsqu'il est statique (position de départ, de réception ou finale) ou dynamique (mouvements effectués entre les positions statiques).

Voici la liste de ces thèmes :

- · Stabilisation de la ligne médiane
- Mouvement du noyau aux extrémités
- Équilibre au niveau du plan frontal
- Engagement de la chaîne postérieure
- Fonctionnement sain des hanches
- Épaules actives
- Amplitude de mouvement complète au niveau d'une articulation
- Position et/ou prise efficaces

La compréhension de ces thèmes et des contextes dans lesquels ils s'appliquent fournit à l'entraîneur des principes généraux lui permettant d'évaluer les mouvements. Il existe des positions et des schémas moteurs qui n'entrent pas correctement dans ces catégories, et certains mouvements ne font pas apparaître tous les thèmes. Cette liste n'a pas vocation à être exhaustive. Il s'agit simplement d'un outil de classification permettant aux entraîneurs de développer leurs compétences en coaching.

Vous pouvez retrouver ces thèmes en observant un athlète lorsqu'il exécute un mouvement correctement (c'est-à-dire en respectant les points de performance). L'application des thèmes communs aux mouvements favorise l'amélioration des performances et minimise le risque de blessure. Les performances et les risques sont mieux gérés avec une mécanique saine offrant un alignement mécanique et musculaire optimal, donc davantage de sécurité, d'efficacité et de rendement.

STABILISATION DE LA LIGNE MÉDIANE

Le terme « ligne médiane » représente un plan à symétrie bilatérale, mais nous l'utilisons dans le CrossFit pour désigner la relation entre la colonne vertébrale (de la base de la tête à l'extrémité supérieure des hanches) et le bassin au cours d'un mouvement fonctionnel. La ligne médiane coupe la colonne vertébrale en trois et le bassin en deux lorsque ces deux parties du corps se trouvent dans une relation anatomique neutre. La stabilisation est l'action de rendre stable ou « statique ». La stabilisation de la ligne médiane représente la capacité de l'athlète à prévenir la perte de cette position neutre de la colonne vertébrale. Elle est donc synonyme de force du noyau et détermine la capacité de l'athlète à maintenir la courbure naturelle en S de la colonne vertébrale par rapport au bassin lors d'un mouvement avec ou sans charge. Certains mouvements d'haltérophilie requièrent une posture déviant de la ligne médiane, avec une légère extension par rapport à une position neutre dans les régions lombaire et thoracique. Cependant, cette posture est maintenue tout au long du mouvement.

La stabilisation de la colonne vertébrale repose largement sur l'engagement des abdominaux (les « abdos »), des muscles obliques internes et externes (les « obliques ») et des muscles sacro-spinaux (« érecteurs du rachis » ou simplement « érecteurs »). La contraction des abdos favorise l'engagement des érecteurs et des obliques, qui créent ensemble une ceinture musculaire autour des vertèbres.

Le torse, une structure rigide et intégrée

Cette position neutre et statique optimise les performances, car le mouvement du torse, lorsque celui-ci forme une structure



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT ET DE RÉVISION NIVEAU 2 JOUR 1



Thèmes communs aux mouvements fonctionnels (suite)

rigide et intégrée, assure la transmission de la force, des membres à l'objet soulevé. Dans un push jerk, par exemple, l'extension des jambes et des hanches propulse la force vers le haut, en direction de la charge, via le torse. Lorsque la ligne médiane est souple, le transfert de la force vers la barre n'est pas optimal.

Quand la colonne vertébrale est maintenue en position neutre, l'orientation des vertèbres entraîne une répartition favorable des forces et réduit le risque de blessure. Lorsque cela est possible, l'idéal est de maintenir une ligne médiane verticale afin d'obtenir un alignement musculaire et squelettique optimal pour la répartition de la force (par exemple, dans un squat). Plus le torse dévie de sa position verticale (dans un deadlift, par exemple), plus la sollicitation musculaire requise pour maintenir la colonne vertébrale dans une position neutre augmente. Notez que le fait d'incliner le torse vers l'avant n'augmente pas le risque de blessure, à condition que la stabilisation de la ligne médiane soit présente. Ce n'est que lorsque la stabilisation de la ligne médiane est perdue que la colonne vertébrale est soumise à une force de cisaillement accrue. Or, ce sont les forces de cisaillement (plutôt que les compressions) qui génèrent le plus grand risque de blessure à la colonne vertébrale. Dans un tel cas, la force de cisaillement sollicite un décalage des vertèbres tandis que les muscles et les ligaments résistent à cette perte de position. Si les muscles et les ligaments ne sont pas suffisamment forts, l'athlète risque de se blesser la colonne vertébrale.

Écarts par rapport à la position neutre

Des écarts par rapport à la position neutre peuvent survenir lors d'une flexion (courbure vers l'avant) ou d'une extension (courbure vers l'arrière). Souvenez-vous que les abdominaux ont pour fonction naturelle de fléchir la colonne vertébrale. Donc, la flexion de la colonne vertébrale n'est pas nécessairement problématique en elle-même (pour sortir du lit, par exemple) et peut également être bénéfique pour réduire le bras de levier (positions statiques de gymnastique, par exemple). De la même manière, les érecteurs provoquent l'extension de la colonne. L'extension de celle-ci au-delà de la position neutre n'est pas dangereuse en elle-même, mais peut le devenir si le degré d'écart et la charge sur le corps sont trop importants.

Voici une liste de positions de la colonne vertébrale, classées par ordre croissant du risque de blessure :

- Position la plus sûre : stabilisation de la ligne médiane dans une position neutre.
- Position plus risquée : posture non neutre de la colonne vertébrale dans une position statique. Bien que moins idéales que la stabilisation de la ligne médiane dans une position neutre, les positions statiques (fléchies ou étendues) empêchent les différents segments de la colonne vertébrale de bouger. Cela signifie qu'aucune vertèbre ne supporte à elle seule toute la charge à soulever.
- Position la plus risquée : perte de la position neutre de la colonne vertébrale pendant le mouvement, en particulier lorsque la colonne passe de la position neutre à une flexion importante. Ce cas de figure constitue le plus grand risque de blessure, car il amène les différents segments la colonne vertébrale à bouger et place l'essentiel de la charge sur une ou quelques vertèbres seulement.

Lors d'une perte de stabilisation de la ligne médiane, la blessure la plus courante intervient au niveau des vertèbres lombaires (L1 à L5) qui fléchissent sous la charge, modifiant la courbure lombaire normale d'une forme concave à une forme convexe. En général, on observe une flexion de la colonne vertébrale lorsque la flexion des hanches est accrue ou lorsque la ligne médiane résiste à une charge placée à l'avant du corps, comme dans un deadlift.

Les athlètes peuvent également dévier de la position neutre en cas de surextension ou d'hyperextension de la colonne, qui consiste à courber la colonne de manière importante vers l'arrière, sur une amplitude de mouvement propice aux blessures. Il faut bien distinguer la courbure naturelle en S de la colonne et une extension exagérée de celle-ci. Le fait de placer les athlètes en surextension ne leur apporte aucun bénéfice pour maintenir une position neutre de la colonne vertébrale et les expose à un risque de blessure.

L'hyperextension peut entraîner les mêmes blessures qu'une flexion excessive (à savoir, hernie discale ou lésion des articulations facettaires). L'hyperextension se produit généralement chez les athlètes les plus souples et occasionnellement chez les athlètes



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT ET DE RÉVISION NIVEAU 2 JOUR 1



Thèmes communs aux mouvements fonctionnels (suite)

de haut niveau. La surextension ou l'hyperextension est souvent le signe d'un manque d'engagement des abdominaux et peut généralement être corrigée en demandant à l'athlète de contracter les abdos. Elle se produit le plus fréquemment lorsqu'un athlète soulève une charge au-dessus de la tête.

MOUVEMENT DU NOYAU AUX EXTRÉMITÉS

Les mouvements du noyau aux extrémités sont une suite de contractions musculaires partant des grands muscles à faible vélocité du noyau (abdominaux et érecteurs du rachis) et des hanches pour aboutir aux petits muscles à forte vélocité des extrémités (par exemple, biceps, mollets, fléchisseurs des poignets). Le mouvement du noyau aux extrémités commence par la stabilisation de la ligne médiane pour assurer un transfert efficace de la force. Autrement dit, on crée une base à partir de laquelle la force irradie. Avec ce schéma moteur musculaire, l'athlète apprend à transmettre la puissance de manière fluide d'une partie du corps à l'autre. Ce type de mouvement optimise les performances, car il sollicite les plus grands muscles en premier de manière à générer un maximum de force. Cette séquence améliore le rendement et permet d'accomplir un volume de travail maximal.

Les mouvements du noyau aux extrémités sont également moins dangereux que les autres schémas moteurs, car ils impliquent que l'essentiel de la force soit généré par les plus grands muscles. Les petits groupes musculaires, ainsi que les tendons et les ligaments associés, sont plus susceptibles de subir des blessures (déchirures, par exemple) lorsqu'ils sont exposés à une charge destinée à des muscles plus forts.

Les mouvements du noyau aux extrémités sont omniprésents, et pas uniquement dans les mouvements impliquant les bras et les jambes. Par conséquent, les fautes associées peuvent survenir partout. Même un shoulder press ou un deadlift peut souffrir d'un mouvement inefficace du noyau aux extrémités si la stabilisation de la ligne médiane n'est pas présente. Pour les fautes dynamiques, le non-respect du recrutement du noyau vers les extrémités se produit lorsque l'enchaînement est incorrect et que l'athlète bouge les bras avant d'avoir étendu les hanches et les jambes (à savoir, tirage ou poussée précoce).

ÉQUILIBRE AU NIVEAU DU PLAN FRONTAL

Le plan frontal divise l'athlète en deux, avec une moitié antérieure et une moitié postérieure. Il s'agit du plan sur lequel l'athlète est en équilibre et qui se situe au milieu de son pied. Il suffit généralement d'observer le mouvement de l'athlète et de l'objet qu'il déplace par rapport au plan frontal pour évaluer son niveau de rendement.

Tout écart significatif de l'athlète et/ou de l'objet en avant du plan frontal empêche la réalisation de la tâche, en particulier lorsque la charge augmente. Un tel écart peut également avoir une incidence sur d'autres points de performance (à savoir, position neutre de la colonne vertébrale, poids dans les talons). De manière générale, le fait de déplacer un objet sur une ligne verticale (autrement dit, sur le plan frontal) permet d'accroître le rendement, et donc les performances, car l'objet parcourt alors la plus courte distance possible entre deux points. Notez cependant que l'athlète adapte son mouvement à l'objet et ne déplace pas toujours celui-ci sur une ligne droite. Par exemple, dans un mouvement tel que le squat, une ligne d'action efficace est créée lorsque l'athlète recule et abaisse ses hanches à mesure qu'il fléchit les genoux. Cela lui permet de bien maintenir le poids dans ses talons, et de faire progresser la barre sur le chemin le plus court lorsque le squat est associé à une charge. Ce mouvement évite également d'appliquer une force excessive à la rotule, ce qui peut se produire lorsque les genoux dévient trop vers l'avant (à savoir, lorsque les talons de l'athlète se soulèvent).

On peut aussi observer l'équilibre au niveau du plan frontal dans un kipping pull-up. Dans ce cas, il est matérialisé par une ligne verticale allant des mains jusqu'au sol. Le timing du balancé offre un rendement maximal lorsque l'athlète fait osciller le centre de sa masse autour de ce plan. Dans le kipping pull-up, un écart trop important du centre de masse par rapport au plan frontal provoque la perte du timing, et l'athlète doit recommencer son balancé.

Un manque d'équilibre au niveau du plan frontal peut accroître le risque de blessure, car cela augmente la probabilité de commettre d'autres erreurs de mouvement. Par exemple, si la poitrine s'abaisse dans un front squat et que la barre dévie en





avant du plan frontal, la colonne vertébrale peut également fléchir. Cependant, un non-respect de l'équilibre au niveau du plan frontal n'entraîne pas par lui-même de risque majeur.

ENGAGEMENT DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE

La chaîne postérieure est constituée du groupe de muscles, de tendons et de ligaments qui est situé à l'arrière du corps (derrière) et qui comprend les ischio-jambiers (biceps fémoral, muscle semi-tendineux, muscle semi-membraneux), les muscles glutéaux (« fessiers ») et les érecteurs du rachis. Le terme « engagement » implique que ces muscles contribuent au mouvement. L'engagement de la chaîne postérieure ne signifie pas que cette dernière est utilisée dans le but d'exclure la chaîne antérieure. Dans une situation idéale, la pression doit s'équilibrer entre la plante du pied et le talon, avec une ligne d'action au niveau du plan frontal. L'engagement de la chaîne postérieure permet également à l'athlète de maintenir un alignement optimal des genoux avec les pieds.

L'exploitation de ce grand groupe musculaire à l'arrière du corps optimise les performances, car elle permet de générer davantage de puissance et d'obtenir ainsi une vitesse d'exécution accrue ou d'augmenter la charge soulevée. L'ancrage des talons au sol rapproche la charge du plan frontal, ce qui aide l'athlète à garder l'équilibre et à pousser la charge vers le haut, et non pas vers l'avant. Cela augmente le rendement. L'engagement des érecteurs du rachis joue lui aussi un rôle essentiel dans la stabilisation de la ligne médiane et dans l'établissement de la base permettant de transmettre les forces.

Enfin, l'engagement de la chaîne postérieure facilite l'alignement des genoux avec les orteils, ce qui offre la meilleure position de levier mécanique entre les parties inférieure et supérieure de la jambe. L'engagement de la chaîne postérieure mobilise davantage de muscles pour bouger la charge et crée un espace suffisant pour atteindre une amplitude de mouvement complète dans un mouvement de squat. Lorsque les genoux sont tournés vers l'intérieur, le centre de pression est décalé vers l'avant (compte tenu de l'angle de flexion des genoux). Cette posture est souvent liée à un développement insuffisant des muscles rotateurs externes de la hanche.

L'engagement de la chaîne postérieure est un gage de sécurité, car il favorise la stabilisation de la ligne médiane et l'équilibre au niveau du plan frontal. Par ailleurs, le maintien des genoux alignés avec les orteils réduit les forces latérales et rotationnelles au niveau de l'articulation du genou. Ces forces sont problématiques pour cette articulation charnière, car une mécanique inappropriée, qui persisterait longtemps sans être corrigée, pourrait endommager les tendons, les ligaments, les cartilages et les ménisques associés. Il est peu probable qu'une simple répétition endommage significativement ces articulations, mais des milliers de répétitions accumulées au fil des années pourraient affecter l'intégrité structurelle des genoux.

Pression dans les pieds

Un engagement insuffisant de la chaîne postérieure peut amener l'athlète (et/ou l'objet soulevé) à se déporter excessivement en avant du plan frontal. Pour repérer cette faute, l'entraîneur peut observer le centre de pression dans les pieds. Cela fonctionne avec tous les mouvements, en particulier ceux impliquant une flexion des genoux ou des hanches. Cette faute peut être associée au décollement des talons du sol, mais ce n'est pas systématique. Les talons peuvent rester au sol tandis que le centre de pression se déporte vers l'avant.

Cela peut également indiquer un décalage prématuré du poids dans les orteils, notamment lors d'une extension explosive des hanches, dirigée vers l'avant plutôt que vers le haut. Si l'athlète saute en avant pendant un levé, cela peut signifier qu'il décale prématurément le poids dans ses orteils. La « triple extension » n'est pas liée au soulèvement forcé des mollets associé à l'extension des genoux et des hanches. Elle est le résultat d'une extension violente, impliquant successivement les hanches, les genoux et les chevilles, qui décolle les talons du sol. L'analyse des mouvements d'haltérophiles d'élite a montré que plus le contact avec le sol est long lors du deuxième tirage, plus l'accélération de la barre est élevée. La surface de contact avec le sol est proportionnelle au volume de force transféré.





Position des genoux

Bien que l'alignement des genoux avec les pieds puisse dévier dans deux directions (latérale et médiale), la faute la plus courante consiste à avoir les genoux tournés vers l'intérieur (médialement). En général, plus la flexion des hanches et des genoux est accentuée dans un mouvement et/ou plus les pieds sont écartés, plus les genoux ont tendance à dévier de leur alignement avec les orteils. Lorsque les genoux de l'athlète sont mal positionnés, la faute se produit de façon plus ou moins évidente lors de la flexion des genoux, dans tous les mouvements. Par exemple, un athlète dont les genoux tournent vers l'intérieur pendant un squat commettra également cette faute à un degré moins visible sur une course, des box jumps, des push press, etc.

FONCTIONNEMENT SAIN DES HANCHES

Le fonctionnement sain des hanches désigne la capacité de l'athlète à fléchir et à étendre les hanches de manière à maximiser leur contribution à un mouvement donné. Les ischio-jambiers et les fessiers sont de puissants extenseurs des hanches. L'extension puissante et complète des hanches est une composante indispensable des compétences athlétiques d'élite :

- 1. Elle permet d'appliquer une force maximale à l'objet.
- 2. Elle provoque une élévation maximale de l'objet, ce qui laisse à l'athlète un maximum de temps pour le manipuler ou le réceptionner.

L'extension lente ou incomplète des hanches ne pose pas de problème particulier.

Le fonctionnement inefficace des hanches s'exprime généralement de l'une des trois manières suivantes :

- 1. Hanches désengagées
- 2. Extension insuffisante et/ou
- 3. Extension lente des hanches

Des hanches désengagées ne se ferment/ne fléchissent jamais (et restent donc ouvertes « en permanence »). Lorsque les hanches ne se ferment jamais, l'impulsion du mouvement est produite principalement par les quadriceps. Les quadriceps étendent les genoux sans mettre à contribution les ischio-jambiers ni les fessiers. Lorsqu'elle est insuffisante, l'extension des hanches ne permet pas d'exploiter pleinement la puissance des ischio-jambiers et des fessiers. L'accélération n'est pas transmise efficacement à la barre ou à l'objet, qui, par conséquent, ne s'élève pas de façon significative. Tout écart par rapport à l'extension complète des hanches, si petit soit-il, entraîne une réduction de la puissance transmise. La vitesse d'extension des hanches joue un rôle essentiel dans l'accélération de l'objet soulevé, particulièrement lorsque la hauteur ciblée se trouve loin du point de départ de l'objet (par exemple, de la position du rack à une réception au-dessus de la tête). Dans tous les cas, la puissance de la musculature des hanches n'est pas exprimée de façon optimale.

ÉPAULES ACTIVES

Lorsqu'elles sont actives, les épaules offrent la position la plus stable pour agir sur une charge. Par conséquent, les épaules actives sont présentes dans les levés au-dessus de la tête, ainsi que dans les différentes variantes du soulevé de terre, dont le deadlift, le sumo deadlift high pull et le med-ball clean. En dehors des neuf mouvements fondamentaux, on retrouve les épaules actives dans le kipping pull-up, le ring dip, le handstand push-up (HSPU), le rameur et le snatch, entre autres.

Les épaules actives représentent le positionnement et la stabilisation des omoplates, et requièrent de l'athlète des actions différentes selon le mouvement à exécuter. Dans chaque mouvement, l'athlète tente de maintenir ses épaules dans une position naturelle relativement neutre, où elles ne cèdent pas sous la charge. Cela lui permet de créer un espace suffisant entre les structures anatomiques de ses épaules pour qu'elles puissent bouger librement, sans accrochage. De manière générale, pour activer ses épaules, l'athlète doit appliquer une force dans la direction opposée à la charge. Par exemple, dans un overhead squat, l'athlète pousse la barre d'haltérophilie vers le haut. Dans un push-up, l'athlète réalise une poussée vers le bas, dans le sol. Au rameur, l'athlète tire vers l'arrière pour éviter que ses épaules se courbent. Il existe également des situations où l'on n'active pas les épaules en poussant dans la charge (par exemple, le bench press). Dans tous les cas, la rétraction, l'élévation, etc.





n'est pas poussée au point que la position devienne contrainte. Par exemple, dans un deadlift, la rétraction n'est pas complète, car cela provoquerait une perte de la stabilisation de la ligne médiane ou une position qui serait impossible à tenir avec une vraie charge.

Les épaules actives créent un alignement squelettique optimal, qui permet de solliciter la majorité des muscles du torse (par exemple, les trapèzes) pour stabiliser les épaules et offrir le meilleur potentiel de force. Les épaules actives placent également l'acromion hors du trajet de l'humérus, ce qui réduit le risque d'accrochage avec les tendons du biceps et les muscles de la coiffe des rotateurs. Plus les prises des mains sont proches, plus le risque d'accrochage est élevé. Dans un overhead squat, par exemple, les prises larges requièrent une élévation moindre pour créer l'espace nécessaire.

Lorsqu'un athlète perd ses épaules actives, la direction que celles-ci prennent (vers l'avant ou vers le bas, par exemple) dépend du mouvement exécuté. L'entraîneur doit alors observer l'endroit où la force est appliquée et déterminer si les épaules bougent dans la même direction (par exemple, affaissement).

AMPLITUDE DE MOUVEMENT COMPLÈTE AU NIVEAU D'UNE ARTICULATION

L'amplitude de mouvement complète au niveau d'une articulation décrit les positions anatomiques naturelles qui se situent au début et à la fin d'un mouvement. Elle permet de mobiliser la plus grande partie possible de la musculature à engager (par exemple, profondeur complète dans un squat, épaules actives) et, dans certains cas, d'obtenir un avantage mécanique accru (par exemple, barre reposant sur le corps en position de rack avant). Lorsqu'on préserve l'amplitude de mouvement requise dans la vie, la sécurité des articulations est optimisée, et les forces sont mieux réparties sur une articulation donnée ou sur une série d'articulations. En outre, plus le nombre de muscles et d'articulations mobilisés est important, plus l'athlète développe la coordination neuromusculaire nécessaire à l'exécution d'un mouvement composé ou à la pratique d'un sport, quels qu'ils soient.

À l'extrême opposé, l'hyperextension ou la création artificielle d'une amplitude de mouvement qui dépasse la fonction anatomique naturelle de l'articulation peut nuire à la santé de cette dernière. Autrement dit, plus n'est pas toujours mieux.

L'exécution de mouvements fonctionnels sur une amplitude complète est la meilleure des préparations pour réaliser n'importe quelle tâche. Une personne qui s'entraîne à amplitude naturelle maximale sera moins sujette aux déficiences si une de ses tâches nécessite un mouvement d'une telle amplitude, même si cela ne se produit pas souvent dans la vie courante. L'utilisation d'une amplitude de mouvement complète préserve la santé, la flexibilité et la résistance des articulations, ce qui réduit le risque de blessure et prévient la décrépitude ultérieure. Lorsqu'il n'y a pas de problème de sécurité plus urgent à régler, l'entraîneur doit s'efforcer de préserver l'amplitude de mouvement complète, plus que tout autre élément (l'augmentation de la charge ou de la vitesse, par exemple).

POSITION ET/OU PRISE EFFICACES

Ce thème se rapporte à la position des pieds et des mains pendant un mouvement dans lequel un écartement optimal des pieds et une prise adaptée facilitent l'exécution de la tâche et renforcent la capacité de l'athlète à respecter tous les points de performance.

Les deux positions les plus courantes en CrossFit sont les suivantes : Une position avec les pieds faiblement écartés (à la largeur des hanches) est associée aux deadlifts, aux press et aux levés olympiques. Cette position favorise un transfert plus direct de la force, des talons/du sol à l'objet déplacé. Une position avec les pieds plus écartés (à la largeur des épaules) est utilisée pour les mouvements de squat. Celle-ci permet d'atteindre une profondeur accrue et d'engager davantage la chaîne postérieure. Si cette position plus écartée (par rapport à la largeur des hanches) réduit quelque peu le rendement en termes de transfert de la force, elle offre des avantages en termes de fonction et d'amplitude de mouvement. Il est possible d'adopter une position différente, mieux adaptée à une autre mécanique de gestion de la charge. Par exemple, le sumo deadlift requiert une position plus large permettant à l'athlète de garder le torse plus droit et de mieux assister le dos à l'aide des jambes et des hanches pendant le levé.





La prise se situe généralement à l'extérieur des épaules ou des hanches de manière à ne pas interférer avec l'objet ou avec les autres points de performance, mais elle peut être plus large lorsque le mouvement l'exige. Ainsi, la largeur de la prise lors d'un deadlift doit être suffisante pour que l'objet ne heurte pas les jambes, mais elle sera encore plus large pour un snatch de manière à réduire la distance totale que la barre doit parcourir.

On trouve dans la vie courante de nombreux exemples d'objets nécessitant une prise large ou une prise plus resserrée. Il est essentiel que les athlètes apprennent à appliquer les autres points de performance, indépendamment de la position et de la prise utilisées pour manier un objet. Cela s'avère particulièrement utile aux athlètes en dehors de la salle, lorsqu'ils ne peuvent pas adopter la meilleure position et la meilleure prise possible.

Le fait d'adopter une position ou une prise inefficace ne représente pas un problème de sécurité majeur, sauf si cela a une incidence sur d'autres points de performance. L'intérêt d'une modification de la position et de la prise doit être évalué en fonction de l'effet de cet ajustement sur l'ensemble des autres points de performance dans le mouvement.

ÉVALUATION DE LA SÉCURITÉ ET DES PERFORMANCES

La position d'un athlète pendant un mouvement n'est pas un élément suffisant pour évaluer les risques de sécurité et les avantages en termes de performances. Il faut également tenir compte du contexte. En effet, ces deux paramètres doivent être évalués en fonction des éléments suivants :

- 1. Capacité athlétique de la personne
- 2. Charge
- 3. Positionnement
- 4. Vitesse d'exécution

Sans ces éléments de contexte, l'entraîneur ne peut pas identifier les mauvaises positions. Plus l'athlète s'écarte de la position saine dans son mouvement et plus il dépasse sa capacité de charge maximale, plus la probabilité est grande qu'il se blesse et enregistre de moins bonnes performances. Par exemple, il nous arrive régulièrement de ramasser un sac de courses avec le dos rond, et cette action ne présente pratiquement aucun risque pour de nombreux athlètes CrossFit. Néanmoins, cette même position peut être plus problématique pour un débutant qui soulève 60 kg au deadlift ou pour un athlète de haut niveau qui doit réaliser un deadlift à 225 kg.

Dans les entraînements quotidiens, nous encourageons les athlètes à s'exercer en adoptant les bonnes positions pour développer leurs forces et leurs sensations. L'emploi d'une mécanique saine offre un meilleur potentiel de génération de puissance et réduit le risque de blessure à long terme. Lorsqu'il adopte les meilleures positions à l'entraînement, indépendamment de la charge appliquée, l'athlète développe un schéma moteur par défaut sain qui le prépare au mieux aux scénarios de haute intensité avec charge.

Compte tenu de leurs avantages en termes de sécurité, d'efficacité et de rendement, les bonnes mécaniques doivent être au centre des préoccupations quotidiennes des entraîneurs CrossFit. Le travail d'amélioration des mouvements n'est pas réservé aux débutants et il devient sans doute de plus en plus important à mesure que l'athlète progresse. Plus la charge et la vitesse augmentent, plus la marge d'erreur est réduite. C'est en jouant sur leurs rendements que les meilleurs compétiteurs parviennent à grappiller quelques secondes. S'il y a bien une chose qu'un entraîneur ne doit pas négliger, c'est la recherche de l'excellence au niveau des mécaniques. Par exemple, un squat immature peut être une position sûre, mais si l'athlète apprend à relever le buste, chaque degré d'élévation gagné augmente la charge qu'il sera capable de soulever dans un mouvement tel que le clean ou le snatch. L'entraîneur doit se donner pour mission de développer de meilleurs athlètes qui dépassent sans cesse leurs limites.



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT ET DE RÉVISION NIVEAU 2 JOUR 1



Thèmes communs aux mouvements fonctionnels (suite)

CONCLUSION

Ces thèmes sont un modèle qui permet à l'entraîneur d'évaluer tous les mouvements dans le but d'optimiser la sécurité et les performances de ses athlètes. La capacité à reconnaître et corriger les violations est essentielle pour un entraîneur, qu'il s'agisse de fautes majeures ou mineures.

La compréhension de ces thèmes fournit une structure permettant d'évaluer d'autres techniques d'enseignement pour un mouvement donné. Ils peuvent également aider l'entraîneur à poser un œil critique sur n'importe quelle méthode avant de l'inclure dans son enseignement : Toute méthode qui ne propose pas un mécanisme permettant d'améliorer la sécurité ou l'efficacité du mouvement de façon clairement démontrable constitue généralement une distraction inutile.

Supposons, par exemple, qu'un entraîneur envisage d'introduire une nouvelle position de départ pour le snatch ou le clean. Il souhaite adopter un départ dynamique de sorte que l'athlète bouge pendant le setup et ne fasse pas de pause avant le premier tirage. Si l'athlète parvient à respecter les thèmes communs (par exemple, stabilisation de la ligne médiane, engagement de la chaîne postérieure, équilibre au niveau du plan frontal) avec un départ statique et que le départ dynamique n'apporte pas de gain de performances évident (c'est-à-dire, augmentation de la charge soulevée), ce dernier devient un supplément de complexité inutile dans la mécanique du soulevé. En matière de mécanique du mouvement, seules les modifications apportant de véritables gains de performance ou une réduction flagrante du risque de blessure sont autorisées.





EXERCICE PRATIQUE 2 - ENSEIGNEMENT DU MOUVEMENT ET OBSERVATION DES FAUTES

Cet exercice s'appuie sur les compétences acquises pendant l'exercice pratique 1.

Nous commencerons par mettre en pratique cette compétence de base qui consiste à identifier les fautes. Nous traiterons également de la competence de base qui consiste à identifier les fautes. Nous traiterons également de la competence de lal'ensemble des compétences permettant de prioriser les fautes de mouvement d'un athlète en les évaluant et d'enseigner tout en restant attentif à un petit groupe d'athlètes.

Cet exercice sera aussi l'occasion d'expliquer et d'utiliser trois types d'astuces différents (astuces verbales, visuelles et tactiles), et d'apprendre à vérifier que l'astuce donnée apporte une réelle amélioration.

Ces exercices ne constituent pas, à eux seuls, une méthode efficace. L'objectif est d'intégrer les compétences acquises dans une méthode de coaching globale.





Exercice pratique 2 – Enseignement du mouvement et observation des fautes (suite)

AUTO-ÉVALUATION

Capacité à identifier les :	À perfectionner	Satisfaisante		
Fautes statiques				
Fautes dynamiques				
Capacité à :	À perfectionner	Satisfaisante		
Prioriser les fautes				
Effectuer des corrections				
Reconnaître les améliorations				
Quelles fautes statiques n'avez-vous pas identifiées systématiquement ?				
Quelles fautes dynamiques n'avez-vous pas identifiées systématiquement ?				
Quel mouvement a été le plus difficile à corriger ? Le cas échéant, indiquez plusieurs mouvements.				
Quel type d'astuce avez-vous eu le plus de difficultés à donner (verbale, visuelle, tactile) ?				
Parmi les astuces que vous avez apprises, quelle est la plus efficace, selon vous ?				
Quels sont les principaux enseignements que vous avez tirés de cette session ? Que pourriez-vous faire pour continuer à progresser ?				



JOURNÉES LOURDES

Les nouveaux athlètes et les nouveaux entraîneurs CrossFit ont tendance à éviter les journées lourdes ou à les exécuter de manière incorrecte. Cependant, le CrossFit est un programme de conditionnement et de renforcement musculaire. Certaines personnes définissent le CrossFit comme une programmation constituée d'entraînements à modalités mixtes contre-la-montre (« met-cons », ou conditionnements métaboliques), mais il s'agit là d'une définition restrictive. Les journées dédiées à l'exercice de la force sont essentielles en CrossFit et elles font partie intégrante de la prescription CrossFit qui préconise des entraînements constamment variés.

Les journées lourdes sont nécessaires pour développer une force et une puissance élevées. Sachant que la puissance décroît avec le temps, on peut affirmer que la capacité de travail d'un athlète sur des domaines temporels très courts correspond à a limite théorique sur l'ensemble de la courbe (Figure 1). Ainsi, il est possible d'avoir un haut niveau de puissance sur une courte durée et peu de puissance dans d'autres conditions (par exemple, les powerlifters), mais il est impossible d'avoir un faible niveau de puissance sur une courte durée et un niveau plus élevé sur une durée plus longue. Il est donc essentiel de programmer des journées lourdes dans une préparation physique générale, au moins une fois par semaine ou une fois tous les deux cycles (un cycle correspondant à trois journées avec entraînement, suivies d'une journée de repos).

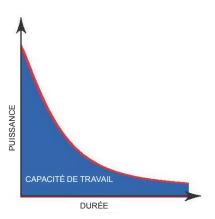


Figure 1. Courbe de capacité de travail générique.

Les journées lourdes ne sont pas les seuls moments où les athlètes développent des adaptations en termes de force. Selon la tâche à effectuer et leur capacité, les athlètes peuvent également gagner en force lors d'un entraînement de conditionnement métabolique, quel que soit le nombre d'exercices. Les novices qui font des push-ups développent une force de pression similaire à celle du bench press, et les nouveaux athlètes CrossFit qui tentent un thruster à 45 kg augmentent leur force de squat. À mesure que la force de l'athlète augmente, les push-ups et les thrusters à 45 kg tendent à favoriser d'autres adaptations telles que la résistance, et il faut augmenter la charge pour atteindre une puissance supérieure.

Tous les mouvements d'haltérophilie et de gymnastique sont adaptés aux journées lourdes, notamment les dips et les pull-ups avec charge, et les levés d'objets inhabituels (sacs de sable ou essieux, par exemple). Cependant, la plupart du temps, la barre d'haltérophilie s'avère être la meilleure option, car aucun autre équipement n'offre une telle facilité et un tel éventail de charges possibles. Les journées lourdes peuvent également inclure toutes les variantes des mouvements standard avec barre d'haltérophilie, par exemple en suspension (hang), avec réception debout (power), depuis une plateforme surélevée, à partir de crochets/de disques.



Journées lourdes (suite)

Combinaisons de répétitions

Lors d'une journée lourde, l'entraînement consiste en de petites séries, comprenant généralement de 1 à 5 répétitions, pour un nombre total de répétitions compris entre 7 et 25 environ. Un nombre significativement plus élevé de répétitions ne permet pas d'obtenir la réponse souhaitée. Avec un nombre de répétitions trop bas (par exemple, une répétition avec une charge proche du maximum), l'athlète ne sollicite pas les muscles concernés suffisamment pour amener une nouvelle adaptation. Inversement, un nombre trop élevé de répétitions (par exemple, 30 répétitions ou plus avec une charge proche du maximum) entraîne une sollicitation trop importante dont l'athlète ne peut pas récupérer dans un délai raisonnable. En général, les séries prescrites sont exécutées à au moins 80 à 85 % de la charge d'une répétition maximum, et les séries permettant de parvenir à une telle charge ne sont pas comptabilisées dans le nombre total de répétitions. Il ne s'agit pas d'un pourcentage exact, mais la série prescrite doit être réalisée avec une charge suffisamment lourde pour requérir un effort concentré. De plus, les séries prescrites ne doivent pas entraîner une réponse cardiorespiratoire significative.

Les combinaisons de répétitions peuvent varier. De façon générale, plus le nombre de répétitions de chaque série est élevé, moins la charge doit l'être. Cela permet de développer la résistance musculaire et/ou la technique. Moins il y a de répétitions, plus la charge doit être élevée. Cela permet de développer une force supérieure. Il convient d'utiliser ces deux approches. Parmi les motifs de répétitions possibles, on trouve les combinaisons standard telles que 7 x 1, 5 x 3, 5 x 5 (séries x répétitions), les combinaisons en pyramide telles que 1-2-3-2-1 (répétitions par série), les combinaisons descendantes/ascendantes telles que 5-4-3-2-1 (répétitions par série), la combinaison sans série spécifique (par exemple, travailler crescendo jusqu'au push press maximum) et les séries à la minute (1, 2 ou 3 répétitions sur chaque minute pendant 10 minutes), entre autres. Les tentatives échouées sont comptabilisées dans la série prescrite. Cependant, l'objectif d'une session doit être de réaliser la majorité des levés.

Les journées lourdes sont pour tout le monde : athlètes jeunes, vieux, en forme et déconditionnés. En s'appuyant sur le concept d'intensité relative, l'entraîneur demande à chaque athlète de soulever une charge relativement lourde pour lui. Même les débutants doivent participer, mais l'entraîneur doit veiller à alourdir leur charge de façon plus progressive. Il peut également leur attribuer davantage de répétitions (dans chaque série ou en augmentant le nombre de séries) de manière à parvenir très graduellement à une charge raisonnablement difficile à soulever, tout en leur indiquant la mécanique appropriée. À leurs débuts, les athlètes battent régulièrement leur record personnel lorsqu'ils soulèvent de lourdes charges. Les sessions sans record personnel deviennent plus fréquentes à mesure que les athlètes gagnent en expérience. L'établissement d'un record personnel n'est pas indispensable pour tirer profit d'un travail à charge lourde.

Minimisation des risques

Sachant que le risque augmente proportionnellement à la charge, il revient à l'entraîneur de gérer différentes questions de sécurité lorsqu'il anime une session ciblée sur la force. Lors d'une journée lourde, chaque cours doit commencer par un échauffement complet préparant l'athlète à soulever une charge maximale (par exemple, augmenter la température du noyau et améliorer l'amplitude de mouvement). Pour l'entraîneur, les séries réalisées à l'échauffement sont aussi l'occasion de corriger et d'affiner la mécanique du mouvement de manière à minimiser le risque. Avec l'expérience, les athlètes parviennent généralement à trouver intuitivement la meilleure méthode d'échauffement pour soulever une lourde charge. Cependant, durant les premières années, ils ont besoin qu'on les guide dans leur échauffement. En général, les entraîneurs effectuent au moins 3 à 5 séries d'échauffement commençant avec une charge légère et un nombre élevé de répétitions, puis ils augmentent la charge et réduisent le nombre de répétitions progressivement. Les périodes de repos pendant les séries d'échauffement n'ont pas besoin d'être aussi longues que lors des séries prescrites. Quel que soit le type d'échauffement choisi, l'entraîneur ne doit pas fatiguer les athlètes avant qu'ils passent aux séries prescrites. Au contraire, les séries d'échauffement visent à préparer le corps à soulever une charge plus lourde, tout en affinant la mécanique du levé.

L'entraîneur doit également apprendre à chaque athlète à se dégager et/ou assister le mouvement avant toute tentative impliquant une charge significativement élevée. Le plus simple est de demander aux participants de s'y entraîner avec une barre en PVC ou un bâton de bois. L'entraîneur ne doit pas supposer que les athlètes connaissent les techniques permettant de se dégager ou d'assister un mouvement sans instructions spécifiques. En outre, la salle doit être agencée de manière à ménager une distance





Journées lourdes (suite)

sûre et raisonnable entre les athlètes qui travaillent et le sol doit être dégagé de tout équipement superflu. L'entraîneur peut choisir de placer plusieurs participants sur chaque rack, notamment s'il manque d'équipement ou d'espace. Lorsqu'ils partagent les racks, les athlètes peuvent également s'entraider, pour charger, décharger et assister l'athlète en mouvement. Cela permet aussi d'établir des temps de repos appropriés entre les séries de sorte que les athlètes puissent récupérer entièrement. S'il utilise des racks, l'entraîneur doit fournir des instructions supplémentaires aux athlètes afin qu'ils laissent un espace suffisant entre leur corps et le rack lorsqu'ils soulèvent la charge. L'entraîneur doit expliquer clairement aux athlètes comment ils doivent aborder les séries prescrites de manière à éviter toute confusion. Par exemple, pour un entraînement composé de 5 x 5 front squats, l'entraîneur doit-il demander aux athlètes d'augmenter la charge à chaque série ? Doit-il leur demander de s'en tenir à un certain pourcentage pour l'ensemble des séries? Ou bien, doit-il leur demander d'atteindre un nouveau maximum sur 5 répétitions, ce qui réduirait le nombre de séries prescrites (à 4 séries au lieu de 5, par exemple) ? Toutes ces approches peuvent s'avérer valables et bénéfiques, mais l'entraîneur doit indiquer le but recherché lors d'une telle journée.

Pendant les séries prescrites, l'entraîneur doit appliquer les principes de l'entraînement par palier de manière appropriée, comme dans tout autre entraînement. La charge doit être réduite dès que la mécanique d'un athlète dévie significativement des points de performance, en particulier si les astuces verbales et visuelles précédentes n'ont entraîné aucune amélioration de la mécanique. L'entraîneur pourra peut-être corriger la mécanique avec une charge plus légère, puis autoriser de nouveau l'athlète à augmenter progressivement la charge. Les écarts par rapport aux points de performance peuvent parfois amener l'entraîneur à modifier le mouvement pendant quelques répétitions, pour reprendre ensuite un mouvement complet (par exemple, demander à l'athlète de réaliser des tirages de snatch pour corriger son tirage précoce dans le snatch complet). Une fois l'entraînement terminé, l'entraîneur peut inclure le nettoyage de l'équipement et la consignation des résultats dans la phase de récupération.

Pendant une session avec charges lourdes, les astuces doivent être données de façon très directe. L'attention de l'athlète se porte presque exclusivement sur l'effort à fournir pour réaliser le levé. Durant la série, l'entraîneur n'a pas beaucoup le temps d'agir sur la qualité du mouvement ni d'occasions de le faire. C'est pourquoi les astuces doivent être courtes, faciles à appliquer et données avec une intensité équivalant l'effort exigé par le levé. S'il y a d'autres problèmes techniques à aborder, il est préférable d'en parler entre les séries. Cependant, cette discussion doit permettre à l'athlète de savoir exactement sur quel point il doit se concentrer lorsqu'il commence la série suivante. Vous aurez davantage de chances d'observer une amélioration si vous limitez vos corrections à un ou deux éléments.

CONCLUSION

Les entraîneurs doivent programmer régulièrement des journées consacrées à la force et veiller à ce que tous les participants atteignent le stimulus souhaité durant la session d'entraînement. Pour les entraîneurs comme pour les athlètes, ces sessions sont l'occasion d'améliorer la mécanique, d'acquérir de nouvelles compétences et de progresser dans une modalité essentielle au développement du fitness préconisé par CrossFit.



APPLICATION 1 - COACHING INDIVIDUEL

Le feedback des instructeurs se limite à deux domaines, et il n'a pas pour objet de fournir une évaluation complète de vos forces et de vos faiblesses dans les domaines de compétence répertoriés ci-dessous. Prenez le temps d'analyser votre propre coaching et tenez compte des remarques faites aux autres participants pour vous évaluer dans les domaines que les instructeurs n'ont pas évoqués spécifiquement.

Mouvement enseigné :										
	Pans lesquelles des catégories suivantes avez-vous été efficace ?									
•	Démonstration									
•	Enseignement									
•	Observation									
•	Correction									
•	Gestion de groupe									
•	Présence et attitude									

Dans lesquelles des catégories suivantes devez-vous progresser ?



Application 1 – Coaching individuel (suite)

• Démonstration

• 0	Observation
• (Correction
• (Gestion de groupe
• P	Présence et attitude
Quel élé	ément comptez-vous améliorer durant la session de coaching en groupe de demain ?
• P	Présence et attitude



OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

À l'issue du deuxième jour, les participants sauront :

- 1. expliquer efficacement les points de performance des mouvements fonctionnels à des personnes ou à des groupes ;
- 2. afficher une présence et une attitude appropriées, et montrer leurs compétences en gestion de groupe ;
- 3. concevoir une programmation efficace et évaluer l'efficacité d'une programmation;
- 4. évaluer la capacité athlétique et le niveau de fitness actuels d'une personne et lui appliquer des adaptations appropriées;
- 5. comprendre et appliquer les principes fondamentaux d'un cours efficace ;
- 6. identifier et proposer des stratégies d'alimentation pertinentes à différents stades (sensibilisation, application, conformité et maintien).





APPLICATION 2 - COACHING DE GROUPE

Le feedback des instructeurs se limite à deux domaines, et il n'a pas pour objet de fournir une évaluation complète de vos forces et de vos faiblesses dans les domaines de compétence répertoriés ci-dessous. Le deuxième jour, en particulier, les instructeurs cherchent à commenter un domaine de compétence spécifique qui a été identifié comme l'une de vos faiblesses le premier jour. Prenez le temps d'analyser votre propre coaching et tenez compte des remarques faites aux autres participants pour vous évaluer dans les domaines que les instructeurs n'ont pas évoqués spécifiquement.

Mouv	Mouvement enseigné :								
	Dans lesquelles des catégories suivantes avez-vous été efficace ?								
•	Démonstration								
•	Enseignement								
•	Observation								
•	Correction								
•	Gestion de groupe								
•	Présence et attitude								



Application 2 – Coaching de groupe (suite)

Dans lesquelles des catégories suivantes devez-vous progresser ?
• Démonstration
Enseignement
Observation
• Correction
Gestion de groupe
Présence et attitude
Avez-vous pu appliquer efficacement les conseils reçus hier pendant la session d'aujourd'hui ?
Qu'avez-vous fait différemment ?



ALIMENTATION

INTRODUCTION

Vos choix et vos habitudes alimentaires peuvent avoir un impact considérable sur votre santé et vos performances. Le cours théorique sur l'alimentation présenté lors de la formation niveau 1 a montré aux participants l'importance de manger des aliments de qualité, ainsi que quelques méthodes courantes permettant de quantifier les prises de nourriture. Le fait de manger de la viande, des légumes, des noix et des graines, quelques fruits, un peu de féculents et pas de sucre, tout en pesant et en mesurant les quantités de macronutriments ingérées, peut avoir un effet profond sur la santé et les performances d'un individu.

L'humanité est balayée par un tsunami de maladies chroniques à l'échelle mondiale et les affiliés CrossFit sont les bateaux de sauvetage. Chaque salle possède dans ses murs tous les ingrédients nécessaires pour changer radicalement la santé d'une personne.

En tant qu'entraîneur, vous devez savoir quoi manger, comment manger et pourquoi c'est important, mais cela ne résout qu'une partie du problème. La vraie bataille consiste à mettre en place des changements de régime et à tenter de les faire respecter durablement.

Pour amener une personne à changer de comportement, il faut avant tout la convaincre qu'elle est capable d'appliquer un changement spécifique. Cela s'appelle l'auto-efficacité.

Il est essentiel que les entraîneurs comprennent qu'ils ont tout ce qu'il faut dans leur salle pour accroître l'auto-efficacité d'un athlète. Ils doivent savoir qu'ils sont parfaitement armés pour faire en sorte que les athlètes mangent mieux sur de longues périodes, pour ne pas dire indéfiniment.

L'entraîneur a le pouvoir de renforcer l'auto-efficacité des athlètes et de les convaincre que des changements sont possibles. Les différents facteurs qui augmentent l'auto-efficacité sont les suivants :

- Expériences de maîtrise : ce sont toutes les petites étapes atteignables qui jalonnent le processus. Chaque petite étape franchie accroît l'auto-efficacité (par exemple, ajouter des légumes à chaque repas).
- Capacité de l'entraîneur à s'adapter aux différents états émotionnels et physiologiques de l'athlète : l'entraîneur doit tenir compte de la manière dont les autres perçoivent le changement et gérer leur stress (par exemple, il doit être conscient que Rebecca a toujours mangé de cette manière et qu'elle doit s'occuper de trois jeunes enfants).
- Expériences indirectes: les entraîneurs doivent se servir des réussites des autres pour convaincre les athlètes qu'ils peuvent, eux aussi, y arriver (par exemple, Jean a commencé par arrêter de manger de la nourriture de mauvaise qualité pendant un mois. Ensuite, il s'est mis à quantifier uniquement son petit-déjeuner. Puis, il a mesuré ses déjeuners. Grâce à cela, il a réussi à perdre 18 kg en six mois.).
- Persuasion verbale/sociale: les athlètes doivent bénéficier d'un soutien verbal de la part des autres, y compris de leurs modèles (l'entraîneur) et/ou d'un petit groupe de personnes (c'est-à-dire, par la création de binômes, l'envoi de rappels, de vidéos ou d'articles sur des sujets susceptibles de motiver la personne à garder le cap).

Il s'agit des quatre facteurs qui influencent l'auto-efficacité (Albert Bandura). Il est recommandé de combiner tous ces facteurs pour obtenir un résultat optimal.

Dans le contexte d'une salle de sport, on peut considérer qu'un changement de comportement s'opère en trois étapes : réflexion, action et maintien. Ces trois étapes décrivent très précisément ce qui se produit dans une salle de sport et dans la relation entre l'entraîneur et l'athlète.





Réflexion: l'athlète souhaite amorcer un changement et prend conscience que son comportement peut être problématique. Action: le changement est amorcé et des comportements plus sains sont en cours d'acquisition.

Maintien: l'athlète adopte durablement un comportement sain et il développe les compétences nécessaires pour gérer les rechutes.

 $L'auto-efficacit\'e est une comp\'etence essentielle pour parvenir \`a changer de comportement et \`a franchir chaque \'etape. L'athl\`ete essentielle pour parvenir à changer de comportement et \`a franchir chaque étape. L'athl\`ete essentielle pour parvenir à changer de comportement et à franchir chaque étape. L'athl\`ete essentielle pour parvenir à changer de comportement et à franchir chaque et appear de comportement et a franchir chaque et appear de comportement et appear de comportement$ pense-t-il être capable de changer ses habitudes alimentaires et de manger dans des proportions et des quantités optimales?

RÉFLEXION

L'entraîneur doit avant tout éduquer les athlètes. Il doit leur apprendre l'art de bien manger, comme il leur enseigne les mouvements fonctionnels. Cela requiert toutefois une connaissance approfondie du sujet :

- Qu'est-ce qu'un aliment de qualité ? Quels sont les mauvais aliments ? Comment remplacer les mauvais aliments par des aliments plus sains?
- Comment quantifier les macronutriments et quels sont les outils nécessaires pour peser et mesurer la nourriture?
- Pourquoi est-ce important de changer de régime et quels résultats peut-on attendre d'un tel changement ?
- Quelles sont les compétences requises pour opérer ce changement et le maintenir?

Les entraîneurs doivent ensuite trouver le meilleur moyen de transmettre ces informations à leurs athlètes. Leurs explications doivent rester simples, exploitables et réalistes. Cela amorce le processus d'acquisition des compétences et de la motivation requises pour modifier le régime des athlètes de façon pertinente.

Certaines salles de sport y parviennent en employant différents moyens.

- Petits messages relatifs à l'alimentation
 - Ces messages interviennent généralement durant l'introduction des cours.
 - o Chaque petit message s'appuie sur le précédent. Les athlètes acquièrent les connaissances et les compétences requises de façon continue, par petites étapes (expériences de maîtrise).
 - o Un utilise généralement des carnets d'alimentation pour déterminer les changements nécessaires. Ces carnets seront facilement exploitables lors des étapes ultérieures du changement.
 - Il convient d'identifier toutes les erreurs présentes dans le carnet d'alimentation et de prendre des mesures positives et exploitables pour les corriger.
 - o Tous les éléments nécessaires doivent être fournis aux athlètes, des listes de courses aux recettes.
 - Ce niveau d'information est nécessaire pour parvenir à instaurer un nouveau comportement. Ne partez pas du principe qu'il est facile d'établir une liste de courses, car cette erreur est à l'origine de nombreux échecs. L'entraîneur doit accompagner ce processus.
- Cours théoriques sur l'alimentation
 - En général, ces cours couvrent tous les aspects du sujet, des aliments de qualité aux différents moyens de peser et mesurer les aliments.
 - o Toutes les informations sont transmises en même temps à un grand groupe d'athlètes, généralement avec une séance de questions-réponses à la fin du cours.
 - Ces cours servent souvent d'introduction aux défis alimentaires.
 - Les principaux points peuvent être revus par petits groupes pendant le défi.

Il est important de comprendre que la façon dont les individus perçoivent ce processus a un impact profond sur leurs résultats. Leur perception devient une réalité. Et c'est ici que l'entraîneur doit s'adapter à l'état émotionnel et physiologique de l'athlète.

• Si l'athlète est déprimé, anxieux ou effrayé à l'idée de changer de comportement, cela aura certainement une incidence sur le résultat. Les freins au changement de comportement peuvent paraître plus importants qu'ils ne sont réellement.





- À l'évidence, tout le monde ne réagit pas de la même manière à un stress négatif. Certains sont très confiants dans leurs capacités, par exemple, parce qu'ils ont une expérience d'athlète de haut niveau ou parce qu'ils réussissent très bien dans d'autres domaines de leur vie. Ces expériences peuvent les aider à poursuivre leurs efforts de manière à obtenir les meilleurs résultats possibles.
- Cependant, pour la plupart, les gens qui essayent de passer d'un état de maladie à un état de bien-être sont plus ou moins confrontés au doute, à la peur ou à l'anxiété.

Un bon entraîneur est sensible à l'état d'esprit de l'athlète et trouve le moyen de le détendre en faisant de ce changement une expérience positive. Cela devient particulièrement important lors des défis alimentaires en groupe. Rappelez-vous que la bataille est à moitié gagnée si vous parvenez à convaincre les athlètes qu'ils peuvent y arriver. Prenez en compte les éléments suivants :

- Le fait d'évoluer dans un groupe peut être extrêmement intimidant, en particulier si vous êtes l'athlète le moins fit.
- Les bons entraîneurs repèrent immédiatement les athlètes de ce type et leur attribuent un mentor afin qu'ils bénéficient d'un meilleur accompagnement. Les mentors doivent être des personnes positives et fiables, auxquelles on peut facilement s'identifier.
- Il peut arriver que l'entraîneur soit lui-même le mentor de quelqu'un et qu'il se rende disponible pour donner à cette personne des conseils et une motivation supplémentaires.

ACTION

Lorsque l'athlète est prêt à commencer, l'entraîneur doit trouver les moyens d'amorcer le changement et de le faire perdurer. En effet, on peut facilement reprendre ses mauvaises habitudes et manger comme on le faisait auparavant, après avoir réussi un défi alimentaire.

Expériences indirectes

Pour favoriser le maintien des changements de comportement, l'entraîneur peut mettre en avant des expériences indirectes.

- Il s'agit d'identifier des membres ayant opéré un changement durable et de s'appuyer sur leur histoire. Ces personnes sont devenues des modèles à suivre et leur expérience est exemplaire!
- Si aucun membre de votre salle n'entre dans cette catégorie, recherchez un modèle de ce type dans votre communauté. Il existe d'innombrables exemples de personnes ayant obtenu des résultats remarquables en changeant de régime et en suivant l'entraînement CrossFit.
- Il est important de se référer à différentes réussites réelles, les plus proches possible de votre établissement. Vous devez amener l'athlète à s'identifier à ces modèles et aussi le motiver en évoquant leur réussite. « Si elle a réussi, je peux y arriver moi aussi! », voilà l'idée que vous devez faire éclore et pousser dans l'esprit de l'athlète.
- Cette connexion interne permet à l'athlète de comprendre qu'il va devoir travailler dur pour obtenir des résultats. Parallèlement, il aura développé la confiance et la force nécessaires pour continuer à découvrir les avantages de ce changement d'habitudes.

Vous devez communiquer régulièrement de tels témoignages de réussite par tous les moyens à votre disposition, par exemple sur le site Web ou sur les murs de votre salle, ou sur les réseaux sociaux. Plus ils sont visibles et mis en valeur, plus ils sont efficaces.

- Essayez de fournir autant de détails que possible.
 - o Quel était le point de départ de la personne concernée ?
 - Quelles ont été ses difficultés ?
 - o Comment a-t-elle surmonté les périodes difficiles ?
 - Que fait-elle pour tenir le cap?





Ces expériences indirectes justifient précisément que vous, l'entraîneur, fassiez l'expérience de manger une nourriture de qualité, et de peser et mesurer vos aliments. Ainsi, vous connaîtrez les sensations que cela provoque et pourrez en parler à vos clients, ce qui renforcera votre crédibilité. Dans cette équation, vous êtes le premier modèle à suivre et vous devez afficher une certaine expérience personnelle en matière d'alimentation.

Si vous êtes propriétaire d'une salle, veillez à ce que vos entraîneurs adhèrent à ce principe. Créez une culture positive au sein de votre équipe. Les entraîneurs sont en première ligne lorsque les clients recherchent des exemples de comportement normatif. Ils doivent adopter le style de vie adéquat, montrer le bon exemple et prendre le taureau par les cornes.

Si, en tant qu'entraîneur, vous ne mettez pas en pratique ce que vous recommandez à vos athlètes, vous ne pouvez pas attendre d'eux qu'ils suivent vos conseils et qu'ils soient motivés. Vous devez pouvoir démontrer l'intérêt de tous les aspects du CrossFit, et l'alimentation est une composante essentielle à la réussite du programme.

Expériences de maîtrise

L'adaptation des entraînements est indispensable à la réussite des athlètes dans le cadre du programme CrossFit. Un entraînement correctement adapté constitue une expérience de maîtrise pour l'athlète qui le réalise. Une expérience de maîtrise représente une réussite, et les réussites successives créent la confiance nécessaire pour atteindre des objectifs toujours plus ambitieux. Si vous n'adaptez pas les entraînements de manière appropriée pour vos athlètes (par exemple, si l'entraînement ou les mouvements sont trop difficiles à exécuter), cela peut les contrarier et les démotiver, et les résultats ne seront pas au rendez-vous. Cela s'applique également à l'alimentation.

Certains athlètes seront prêts à s'impliquer pleinement dans un changement de régime alimentaire, sans aucune hésitation.

- · Pour ces athlètes, les expériences de maîtrise pourront prendre la forme de mesures biométriques ou d'évaluations des performances.
- · Un point mensuel sur les statistiques qui les intéressent pourrait être exactement ce dont ils ont besoin pour poursuivre leurs efforts.
- Ces statistiques peuvent inclure des mesures du tour de taille, l'analyse de la masse adipeuse ou les performances aux entraînements de référence.

D'autres auront besoin d'une approche plus simple. Si un athlète est paniqué à l'idée de changer complètement la qualité de sa nourriture, de peser et de mesurer ses aliments, et de se lancer dans un programme CrossFit, vous pouvez envisager de l'accompagner dans cette transition étape par étape.

- Les expériences de maîtrise peuvent passer par des changements progressifs du régime et par la célébration des petites victoires.
- · L'entraîneur doit aider l'athlète à atteindre ses objectifs en plusieurs étapes simples que l'athlète doit s'estimer capable de franchir.
- Cela peut consister simplement à aider l'athlète à se préparer un repas sain à la fois. S'il relève ce défi, l'athlète a davantage confiance dans ses capacités et il peut aborder l'étape suivante plus sereinement.
- Lorsque l'athlète réussit à préparer un repas sain à plusieurs reprises, l'entraîneur peut lui demander d'en préparer deux d'affilée, et ainsi de suite.

Certaines salles efficaces organisent des défis d'élimination progressive. Par exemple, durant les premiers jours ou les premières semaines, tous les athlètes doivent éliminer les sodas et les jus de leur régime.

Ensuite, tous les athlètes éliminent certaines catégories d'aliments transformés. Le processus se poursuit jusqu'à ce que le groupe ne mange plus que des aliments de bonne qualité.





L'étape suivante du défi consiste à peser et mesurer les aliments. Cela peut commencer par un repas à quantifier, puis s'étendre à tous les repas et en-cas de la journée. Chaque fois qu'un athlète franchit une étape, il coche la case correspondante. Il gagne ainsi la confiance nécessaire pour s'attaquer au défi suivant.

Persuasion verbale/sociale

Durant toutes les phases de ce changement de comportement (réflexion, action et maintien), les entraîneurs doivent faire preuve d'un certain niveau de persuasion verbale. Cela peut donner des résultats impressionnants. La persuasion verbale peut venir de l'entraîneur ou prendre la forme d'une persuasion sociale (suggestions verbales d'un groupe de personnes). L'objectif est de convaincre l'athlète qu'il a les compétences requises pour adopter et maintenir le nouveau comportement.

- Vos athlètes doivent savoir que vous croyez en leurs capacités.
- La persuasion verbale doit amener les athlètes à agir.
- Le ou les objectifs que vous leur donnez doivent être atteignables.
 - o Un objectif trop ambitieux sera plus démotivant qu'autre chose.

Les feedbacks sont une sorte de persuasion verbale. Lorsqu'un athlète fait une erreur sur son parcours, l'entraîneur peut l'aider en lui apportant un retour constructif et motivant.

- Quelle erreur a-t-il faite et comment pouvons-nous la corriger? Donnez-lui des conseils simples et exploitables.
- · Si l'expérience reste positive, l'athlète sera prêt à réessayer et n'aura pas peur de faire d'autres erreurs. Gardez à l'esprit que les erreurs sont les conséquences inévitables de l'évolution et du développement des athlètes.
- L'adoption d'un nouveau régime ressemble en tous points à nos parcours d'athlètes et d'entraîneurs. Un des meilleurs moyens de progresser et d'approfondir ses compétences est de commettre une erreur et d'apprendre à la corriger. Connaître le « pourquoi » d'un problème permet de mieux comprendre comment il peut être résolu.

Il arrive souvent que les athlètes commettent l'erreur de reprendre d'anciennes habitudes alimentaires et qu'ils « trichent » en prenant un ou plusieurs repas imprévus. En tant qu'entraîneur, essayez de comprendre ce qui a déclenché ce faux pas et proposez différentes options permettant de gérer un tel scénario à l'avenir.

- Était-ce lié au stress ou à une situation sociale dans laquelle l'athlète ne souhaitait pas se mettre à l'écart ?
 - o Il existe d'autres moyens plus productifs de gérer le stress.
 - o Donnez à l'athlète des idées lui permettant de faire des choix sains concernant les aliments et les boissons lorsqu'il est en société.

Les salles de sport efficaces recourent à la persuasion sociale en petits groupes. Cela fonctionne! Par exemple, certaines salles forment des équipes avant de lancer un défi alimentaire. Chaque équipe désigne un chef qui tentera d'influencer les autres membres. Le chef d'équipe devient alors un modèle et il cherche à convaincre les autres membres de commencer ou de continuer à bien manger, en soulignant constamment les avantages que cela procure.

MAINTIEN

La dernière phase d'un changement comportemental est généralement l'arrêt. Cependant, en matière d'alimentation, il s'agit plutôt de maintenir le bon comportement. Il y aura toujours des situations où la volonté de l'athlète sera mise à l'épreuve, et il serait naïf de penser qu'il ne fera jamais d'écarts.

C'est pourquoi les entraîneurs doivent donner aux athlètes les outils nécessaires pour se remettre sur les rails en cas de défaillance.

Le soutien social est un principe important pendant la phase de maintien. Les liens que les athlètes tissent entre eux et avec les entraîneurs contribuent à les responsabiliser. Ces relations permettent de réduire le stress des clients ou de renforcer les comportements auto-régulateurs. Il existe différents types de soutiens sociaux.





Soutien émotionnel et estime

- · Cela consiste à se préoccuper réellement des réussites des athlètes et à chercher sans cesse des moyens de valoriser leurs victoires.
- Communiquez les réussites des athlètes. Pour ce faire, mettez leurs histoires en avant sur votre site Web ou sur les réseaux sociaux.
- Faites régulièrement le point avec les athlètes après un défi alimentaire. De nombreuses personnes perdent le cap à ce moment précis. Veillez à ce qu'ils aient les outils pour se remettre sur les rails.

Soutien informatif et instrumental

- Éduquez les athlètes en continu et donnez-leur les outils leur permettant de progresser.
- L'éducation proposée doit correspondre au niveau de compétences de l'athlète.
- Si l'athlète suit le même régime depuis quelques mois, sachez évaluer ses résultats.
- Aidez les athlètes à comprendre si leurs stratégies sont toujours efficaces ou si elles requièrent des modifications pour améliorer leurs résultats.
 - o Doivent-ils continuer à réduire de leurs prises de glucides pour atteindre leurs objectifs de santé?
 - o Doivent-ils manger davantage pour accroître leurs performances?
 - o Sont-ils prêts à essayer le jeûne intermittent?
- Ayez une bonne connaissance des régimes plus spécialisés et soyez à même de déterminer quand et comment les commencer.
 - o Sachez s'il est acceptable que vous, en tant qu'entraîneur, recommandiez un protocole spécialisé.
 - o Pour exemple, il serait inacceptable de recommander à un diabétique de type 2 de commencer un régime cétogénique sans consultation préalable de son médecin.
- Veillez à toujours vous rendre disponible pour répondre aux questions, aider les athlètes et orienter les modifications de régime.

POUR ALLER PLUS LOIN

Rappelez-vous qu'il n'existe pas de méthode simple pour amener les athlètes à amorcer ou à maintenir un changement d'alimentation, mais qu'il y a des principes en matière de changement comportemental qui s'appliquent à tous les athlètes sans exception. Posez-vous toujours les questions suivantes : Où se trouvent-ils dans le continuum réflexion, action et maintien? Quel est le meilleur moyen de les convaincre qu'ils sont capables d'amorcer et de maintenir un changement positif?

Votre travail d'entraîneur consiste à fournir aux athlètes les informations dont ils ont besoin pour vivre une vie plus saine et à les aider à se convaincre eux-mêmes qu'ils peuvent accomplir ces changements.

Le site CrossFit.com regorge d'informations sur les faits et les idées fausses en matière d'alimentation, ainsi que de recettes simples permettant de manger sainement. Rassemblez autant de ces informations que vous pouvez et efforcez-vous de les simplifier au mieux pour ceux qui en ont le plus besoin.

Servez-vous des outils qui sont à votre portée. Chaque affilié a la capacité d'accroître l'auto-efficacité des individus et d'avoir sur eux un impact durable. Fondez une communauté motivante et accueillante dans votre salle et veillez toujours à mettre vous-même en œuvre ce que vous recommandez. Vous êtes la figure de proue de ce navire. Vos athlètes chercheront à acquérir des connaissances auprès de vous et à apprendre de vos expériences.





Alimentation (suite)

Références:

REMARQUE : ces références nous ont servi de supports d'information, mais elles traitent également d'autres sujets que les mécanismes de modification du comportement que nous avons examinés ici dans la perspective d'une salle de sport/d'une box.

Éditeurs : Glanz K, Rimer BK et Viswanath K. « Health Behavior: Theory, Research, and Practice » (Comportement lié à la santé : théorie, recherche et pratique). 5e édition. Wiley & Sons, 2015.

Bandura A. « Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review.» (Auto-efficacité: vers une théorie unifiée du changement de comportement. Analyse psychologique). 84.2(1977): 191-215. Disponible sur cette page.

- « Self-efficacy » (Auto-efficacité) sur Wikipedia.org. Disponible sur cette page.
- « Transtheoretical model » (modèle transthéorique de changement). sur Wikipedia.org. Disponible sur cette page.





CONCEPTION DE LA PROGRAMMATION ET ADAPTATION

Le CrossFit se définit comme des « mouvements fonctionnels constamment variés, exécutés à haute intensité » dans le but de développer un fitness qui prépare une personne de façon optimale à effectuer n'importe quelle tâche imaginable. Le Cours niveau 1 comprend une section relative à la programmation qui décrit les variables d'entraînement et fournit des notions de base permettant de structurer les entraînements. Cette section du cours consacrée à la programmation s'appuie sur ces connaissances afin de vous apprendre à concevoir une programmation à long terme pour des personnes et des groupes.

Bien que la programmation des entraînements comprenne une multitude de variables à contrôler, l'entraîneur ne doit pas perdre de vue qu'elle joue un rôle moins important que bien d'autres facteurs dans la réussite des clients. Qu'elle soit bonne ou mauvaise, la programmation est secondaire par rapport à l'efficacité du coaching, à la qualité des adaptations, à l'utilisation de mécaniques saines et au développement d'une dynamique de groupe amenant les individus à se dépasser (c'est-à-dire, à réaliser le travail à intensité élevée). Même si sa programmation est loin d'être optimale, un entraîneur capable d'observer la mécanique des mouvements et de créer des liens avec ses clients et clientes parviendra à améliorer leur fitness pendant des années. Les mouvements fonctionnels exécutés à haute intensité peuvent à eux seuls provoquer des changements remarquables chez les clients en termes de santé et de performance (en particulier chez ceux qui n'y sont pas habitués), même s'ils ne sont pas associés ou variés de façon efficace. Par conséquent, nous recommandons aux entraîneurs de consacrer davantage de temps à développer leurs compétences et leurs relations avec les clients qu'à essayer de créer un modèle et des cycles de programmation « parfaits ».

ANALYSE DE L'EFFICACITÉ DE LA PROGRAMMATION

Une programmation efficace ou « performante » donne des résultats, et son niveau d'efficacité correspond au degré d'optimisation du fitness qu'elle provoque. En règle générale, on évalue les programmations selon l'amélioration quantifiable des marqueurs de performance. Pour un athlète CrossFit, une amélioration des résultats correspond à une augmentation de la charge soulevée durant les journées lourdes, à une baisse des temps réalisés lors des entraînements à priorité de tâche ou à un accroissement du nombre de répétitions ou de séries lors des entraînements à priorité de temps. Avec une programmation optimale, on obtiendrait la plus grande amélioration possible des résultats à tous les tests de fitness.

Les indicateurs de santé font également partie des marqueurs quantifiables. Un athlète qui améliore son temps sur Fran, fait davantage de séries sur Cindy et réalise une répétition maximum plus lourde au clean et au jerk abaisse sa pression artérielle, son taux de triglycérides et son rythme cardiaque au repos. Les clients nous ont également fait part d'autres améliorations telles qu'une meilleure qualité de vie, une confiance et une énergie accrues, ainsi qu'une meilleure humeur. Ces améliorations anecdotiques de la qualité de vie sont des effets secondaires du CrossFit parmi d'autres. S'ils ne sont pas quantifiables, ce sont ceux que de nombreux clients apprécient, bien plus que les statistiques d'entraînement et les indicateurs de santé.

Une programmation inefficace ne donne pas de résultats ou, du moins, pas d'aussi bons résultats qu'une programmation efficace. Ces résultats moindres peuvent se traduire par des performances réduites aux entraînements de référence, par des améliorations plus que modestes des marqueurs de performance, voire par une augmentation du nombre de blessures qui auraient pu être évitées facilement en suivant une autre programmation.

L'essentiel est de comprendre que l'efficacité d'une programmation s'évalue à la lumière des résultats obtenus : véritables évolutions sur des marqueurs mesurables, observables et répétables. Pour pouvoir être jugée efficace, une programmation doit permettre aux clients d'obtenir des résultats.

Pour les entraîneurs qui établissent la programmation d'un groupe ou d'une box entière, il s'agit simplement d'appliquer les mêmes critères de mesure à tous les abonnés. C'est en évaluant les performances sur une sélection de statistiques de référence que les entraîneurs parviennent identifier des tendances et des motifs à long terme. Par exemple, un entraîneur peut choisir de suivre des statistiques de référence spécifiques, en effectuant le suivi des résultats de leurs clients sur une répétition maximum





Conception de la programmation et adaptation (suite)

au snatch, une répétition maximum au back squat, Grace, Fran, des squats Tabata, une course de 2 km, JT, Fight Gone Bad, 5 km de rameur et Cindy, comme tests de fitness. L'évaluation ne doit pas nécessairement inclure exactement ces entraînements. Elle peut comprendre n'importe quel groupe d'entraînements que l'entraîneur considère comme représentatif du fitness. Si la majorité des membres améliore son score les jours de test, cela signifie que la programmation est efficace. L'entraîneur doit garder à l'esprit qu'il s'agit d'une vision à long terme et qu'il ne faut pas s'attendre à ce que tous les athlètes établissent un record personnel à chaque test de référence, en raison de variables qui échappent à son contrôle telles que l'humeur, le sommeil, le stress, la physiologie de l'athlète, et même son implication dans la programmation. Les athlètes intermédiaires à avancés, par exemple, ne peuvent pas battre leur record personnel à chaque répétition d'un entraînement, car l'étendue des adaptations diminue à mesure que l'athlète gagne en maîtrise (voir la courbe d'apprentissage).

VARIATION DANS LA PROGRAMMATION CROSSFIT

Le terme « variation » se rapporte à la volonté de faire varier les mouvements fonctionnels, les combinaisons de répétitions et les durées dans un entraînement ou sur une série d'entraînements, de manière à maximiser le fitness de l'athlète La variation peut s'appliquer à d'autres facteurs, comme l'environnement ou la tenue, mais ce ne sont pas les principales variables à envisager. La modification régulière des variables d'entraînement au fil des mois et des années détermine le degré de préparation d'un athlète pour exécuter tous les tests de fitness imaginables. Une programmation ayant une portée restreinte peut produire d'excellents résultats dans un domaine donné et avoir peu d'impact dans d'autres domaines. Par exemple, une programmation de powerlifting permettra d'augmenter la force et la puissance de l'athlète pour certains levés, mais diminuera ses performances dans des scénarios où les durées sont plus longues et les répétitions plus nombreuses, et elle pourra même réduire sa force et sa puissance sur d'autres levés comme le snatch.

La variation nous impose de combiner les variables d'entraînement à l'infini, et il n'existe pratiquement aucune règle absolue en la matière. Les erreurs de variation de la programmation ne deviennent problématiques que lorsqu'elles instaurent une routine. L'entraînement du jour n'a pas d'impact significatif sur le fitness d'un athlète, c'est la succession des entraînements qui provoque un changement à long terme. Par exemple, une programmation comprenant de nombreuses journées lourdes successives tend à réduire la capacité de travail. À l'inverse, une programmation incluant deux journées lourdes successives, de temps à autre, sera totalement appropriée ou bénéfique en termes de stimulus.

Planification à long terme et évaluation régulière

La combinaison efficace des variables d'entraînement dans la durée exige une planification minutieuse. La personne chargée d'établir la programmation doit être bien versée dans la méthodologie CrossFit pour savoir distinguer les stimuli similaires et différents, et reconnaître les stimuli les plus forts. La programmation doit s'appuyer sur l'examen des précédents entraînements pour introduire de nouvelles variations. Elle doit également inclure des évaluations régulières permettant de vérifier que les athlètes progressent.

Dans une moindre mesure, le programmateur doit connaître les capacités et les faiblesses actuelles de chaque athlète. Indépendamment de son niveau, l'athlète doit être exposé à une programmation très variée couvrant l'essentiel des différents aspects du fitness. Les athlètes de haut niveau (par exemple, les compétiteurs des CrossFit Games) peuvent avoir besoin de temps supplémentaire pour travailler sur leurs faiblesses, en plus de la programmation CrossFit régulière. Quoi qu'il en soit, une programmation efficace ne peut pas être aléatoire. La programmation CrossFit peut paraître aléatoire pour certains en raison de son caractère non linéaire et non conventionnel, mais cette variété représente la volonté de couvrir tous les tests de fitness possibles. Il ne s'agit pas d'un tirage au sort.

Programmation du site CrossFit.com

CrossFit.com est une excellente illustration de la variation dans le cadre d'une préparation physique générale. Un athlète capable de réaliser tous les entraînements de ce site comme prescrits possède une solide capacité de fitness. Sur l'ensemble des entraînements proposés sur CrossFit.com, on distingue des tendances très générales suggérant que certaines combinaisons sont plus utiles que d'autres pour développer un tel niveau de fitness. Le plus souvent, le site de CrossFit programme des mouvements





Conception de la programmation et adaptation (suite)

naturels sollicitant tout le corps à puissance élevée dans des entraînements courts et intenses qui ont des effets profonds sur le fitness global des athlètes. Ces principes sont généralement appliqués sous forme de couplets ou de triplets à priorité de tâche sur 15 minutes ou moins, avec des mouvements impliquant tout le corps à puissance élevée et ayant des fonctions complémentaires (pull et press, par exemple). Il s'agit d'une programmation à la fois simple et extrêmement efficace, c'est-à-dire élégante, qui fait toute la force du CrossFit. Pour un programmateur, ce serait une erreur de croire que la simplicité des mouvements et des combinaisons donne des résultats « simples ». La complexité n'est pas forcément synonyme d'efficacité et de rendement accrus, et elle a sans doute l'effet inverse.

Les entraînements de référence classiques du CrossFit tels que Fran, Helen, Diane, Elizabeth et Fight Gone Bad sont tous d'excellents exemples de ces principes fondamentaux. Fran (21-15-9 répétitions de thrusters et de pull-ups) constitue une combinaison élégante : deux mouvements impliquant tout le corps et ayant des fonctions complémentaires (poussée avec le bas du corps et traction avec le haut du corps), ce qui permet de maintenir l'intensité à un niveau élevé tout en sollicitant des fonctions nécessaires dans la vie (réaliser un squat, soulever un objet au-dessus de la tête et tirer son corps vers le haut).

Le meilleur résumé qui soit de la programmation CrossFit est l'article « Un Fitness de niveau mondial en une centaine de mots » rédigé par le coach Greg Glassman, fondateur du CrossFit : « Pratiquez et entraînez-vous aux principaux mouvements d'haltérophilie : deadlift, clean, squat, press, clean and jerk et snatch. De même, apprenez à maîtriser les bases de la gymnastique : pull-ups, dips, rope climbs, push-ups, sit-ups, press to handstand, pirouettes, culbutes, grands écarts et positions statiques. Pédalez, courez, nagez, ramez, etc. avec ardeur et rapidité. Cinq ou six jours par semaine, faites appel à votre créativité pour varier autant que possible les combinaisons et les modèles. La routine est l'ennemi du fitness. Privilégiez les séances courtes et intenses. Apprenez régulièrement à pratiquer de nouveaux sports. »

Les entraînements CrossFit doivent suivre ces principes la plupart du temps, mais pas toujours. De temps à autre, les athlètes doivent être exposés à des entraînements moins orthodoxes. Par exemple, il peut arriver que des variables d'entraînement provoquant une réduction de la puissance soient vraiment bénéfiques pour l'athlète. Ainsi, un athlète qui déplace une charge trop lourde pour lui tout au long d'un entraînement est soumis à un stimulus qui développe sa force. Une combinaison incluant de nombreuses répétitions, qui oblige l'athlète à s'interrompre plusieurs fois par série, constitue un stimulus qui développe la résistance. Même des mouvements exigeant une moindre puissance, comme le relevé turc, par exemple, peuvent s'avérer utiles de temps à autre dans un entraînement pour améliorer la coordination, l'équilibre et la force des épaules dans un contexte de sollicitation cardiorespiratoire. En revanche, l'essentiel des entraînements doit viser des associations simples et astucieuses.

OPTIMISATION DE LA PROGRAMMATION CROSSFIT

Pratiquement tous les clients peuvent améliorer leur fitness sans programmation personnalisée. Ce sont les petits ajustements de la programmation CrossFit régulière (travail sur les faiblesses et adaptations appropriées lors des entraînements) qui aident les clients à progresser plus rapidement dans le cadre d'une programmation générale de groupe.

Travail sur les faiblesses

Une faiblesse est une habileté dans laquelle l'athlète manque de maîtrise par rapport à d'autres domaines. C'est en améliorant la capacité de l'athlète dans ces domaines faibles que l'on améliore son fitness global. Par nature, une programmation CrossFit efficace vise à corriger les faiblesses de l'athlète. Lorsqu'ils sont soumis à des combinaisons neutres et bien variées de charges, de durées et de mouvements, entre autres variables, les clients constatent à coup sûr des améliorations durables de leur fitness. Il leur suffit d'exécuter régulièrement les mouvements qui leur posent problème pour améliorer leur maîtrise de ceux-ci au fil des mois et des années.

Pour progresser plus rapidement, l'athlète peut également choisir d'effectuer un travail supplémentaire sur ses faiblesses, ce qui aura probablement aussi pour effet d'améliorer ses points forts. Les clients qui ont atteint un plateau ont eux aussi intérêt à travailler sur leurs faiblesses. Coach Glassman a affirmé ceci : « Il y a plus d'effets, plus d'avantages, plus d'intérêts à foncer tête baissée dans la tâche que vous ne souhaitez pas voir sortir (du hopper) qu'à consacrer plus de temps à celles que vous maîtrisez





Conception de la programmation et adaptation (suite)

déjà. Cet exercice que vous préféreriez éviter est une fissure dans votre armure. Efforcez-vous de combler cette fissure, car cela vous sera plus bénéfique que vous le pensez. »

Il est peu probable que vous ayez à modifier radicalement votre programmation pour corriger des faiblesses, en particulier dans le contexte d'une box ou d'un grand groupe. De plus, vous ne pouvez pas adapter la programmation à chaque personne. Le mieux que l'entraîneur puisse faire est observer et corriger des tendances générales dans sa salle, et proposer une programmation toujours bien variée.

L'entraîneur doit constamment veiller à ce que les athlètes ne perdent pas trop de capacité dans les domaines où ils sont forts. Lorsque l'évaluation montre qu'une faiblesse a été corrigée de façon acceptable, l'entraîneur doit chercher à identifier une autre faiblesse et procéder aux petits ajustements nécessaires pour travailler sur celle-ci. Lorsque la programmation est modifiée de façon radicale, c'est généralement au détriment de ses autres bénéfices (par exemple, la programmation dévie trop vers le nouvel objectif).

Une programmation trop orientée vers des éléments spécifiques est une programmation « polarisée ». La polarisation consiste à programmer certains éléments plus fréquemment, sans tenir compte de la capacité actuelle des athlètes dans les domaines concernés. La polarisation n'entraîne pas nécessairement une amélioration du fitness. Elle a pour effet d'accroître une capacité spécifique. Elle peut être positive si elle sert les préférences ou les objectifs de l'athlète. Elle ne devient problématique que si l'athlète continue à suivre une programmation polarisée alors qu'il recherche un fitness général. Le travail sur les faiblesses peut lui aussi devenir une polarisation s'il ne fait pas l'objet d'évaluations.

Ce travail peut facilement être inclus dans l'échauffement des cours, en ciblant la technique d'un des mouvements occasionnant le plus de difficultés. Cela offre aux clients une occasion supplémentaire de s'exercer à corriger une déficience et à l'entraîneur une occasion de proposer une programmation plus « personnalisée ». Pendant l'échauffement et les sessions de travail des compétences, qui sont souvent polarisées sur les nouveaux abonnés et les athlètes les moins expérimentés, un entraîneur doit également savoir donner des options plus difficiles aux athlètes avancés.

Supposons, par exemple, qu'un entraîneur propose un échauffement incluant une session d'exercices consacrée au pistol. Pour la plupart, les athlètes s'efforceront de réaliser leur premier pistol, probablement à l'aide d'un élastique ou depuis une boîte en s'appuyant sur un support, mais les athlètes avancés pourront s'exercer au pistol avec charge (par exemple, avec une barre en position de squat au-dessus de la tête). Vous trouverez des exemples d'échauffements de ce type dans la section « Exemples d'échauffements pour travailler sur des faiblesses » de ce guide d'entraînement. Lorsque les entraînements sont bien variés, l'essentiel de l'échauffement peut coïncider avec la préparation du mouvement à exécuter à l'entraînement et permettre de travailler sur des éléments généralement faibles (par exemple, handstand push-up, muscle-up et saut double).

Quels que soient les mouvements choisis, l'entraîneur doit veiller à ne pas trop fatiguer les clients à l'échauffement. Ce dernier ne doit pas devenir un deuxième entraînement. Par exemple, il serait mal venu de choisir un échauffement comprenant trois séries de 15 pull-ups, 15 push-ups, 15 sit-ups, 15 squats et 15 extensions des hanches, si l'entraînement qui suit est Cindy (le plus de séries possible en 20 minutes de 5 pull-ups, 10 push-ups et 15 air squats). La préfatigue est problématique, en particulier lorsque l'entraîneur prévoit une session de travail des compétences assez longue avant l'entraînement, par exemple des exercices de handstand push-up avant Diane (21-15-9 répétitions de deadlifts et de handstand push-ups). Un tel travail est possible, à condition que l'entraîneur contrôle le volume de sorte que les athlètes ne se fatiguent pas prématurément. Le niveau de tolérance des athlètes en termes de volume avant l'entraînement dépend de leurs capacités de travail respectives. Cette tolérance augmente avec le temps, ce qui permet de réaliser des échauffements plus approfondis sans préfatiguer les muscles.

Des modèles sont à votre disposition pour travailler sur les faiblesses. Ils peuvent aider l'entraîneur ou l'athlète à consacrer davantage de temps au développement des compétences. Cependant, les entraîneurs et les athlètes ne doivent pas hésiter à modifier ou à s'écarter du modèle, s'ils le jugent nécessaire.





Conception de la programmation et adaptation (suite)

Adaptation efficace

L'adaptation des entraînements aux besoins du client est une question essentielle pour optimiser l'amélioration de son fitness. Il ne s'agit pas d'un concept réservé aux clients débutants. Un entraîneur n'est efficace que s'il s'efforce, au fil des mois et des années, d'amener la plupart de ses athlètes à exécuter les entraînements comme prescrits.

Pour que ses adaptations soient efficaces, l'entraîneur doit identifier le stimulus attendu de l'entraînement original, qui dépend des facteurs suivants:

- Fonctions des mouvements
- · Paramètres de charge
- Durée
- Volume de répétitions

Ce processus n'est pas nécessairement formel, mais il doit permettre de trouver des options d'adaptation appropriées.

Supposons qu'un affilié programme l'entraînement Amanda (9-7-5 répétitions de muscle-ups et de snatchs à 60 kg) pour ses cours du jour. Dans la plupart des box, la majorité des abonnés aura besoin d'adaptations pour venir à bout d'un tel entraînement. Voici une analyse de base des variables de ce dernier :

- 1. Deux mouvements exigeant une haute habileté, avec un mouvement de gymnastique comprenant un tirage et une poussée avec le haut du corps, et un mouvement d'haltérophilie sollicitant principalement le bas du corps avec un tirage et un squat
- 2. Une charge modérée
- 3. Une durée courte (environ 5 minutes)
- 4. Un volume faible

Lorsque vous adaptez cet entraînement, l'objectif est de respecter autant de ces variables que possible, compte tenu des capacités de chacun. L'adaptation proposée doit cependant représenter une difficulté significative pour chaque client. Dans ce domaine, il n'existe aucune stratégie universelle. L'adaptation est également une « cible mobile », car les capacités des athlètes évoluent au fil du temps.

Pour certaines catégories de personnes, l'entraîneur peut toutefois employer des stratégies d'adaptation courantes :

- 1. Débutants et/ou personnes déconditionnées
- 2. Athlètes intermédiaires
- 3. Athlètes avancés
- 4. Athlètes blessés

Vous trouverez ci-dessous des consignes et des exemples d'adaptations pour l'entraînement Amanda.

Les débutants et/ou les personnes déconditionnées font généralement du CrossFit depuis six mois ou moins. Avec cette catégorie d'athlète, l'entraîneur doit être principalement attentif au respect des points de performance sur l'amplitude complète des mouvements. L'acquisition de la maîtrise du mouvement et des nouvelles compétences est ici prioritaire sur l'augmentation de la difficulté (par les mouvements ou le volume) et/ou de l'intensité (par la vitesse ou la charge). Ce groupe inclut souvent les athlètes âgés qui requièrent parfois des précautions supplémentaires (par exemple, garder les pieds au sol). Les débutants ont besoin de nombreuses consignes : l'entraîneur doit prendre l'initiative de se rapprocher d'eux pour adapter leur entraînement.

Les charges, les distances et les répétitions sont les principales variables à modifier dans le cadre de ces adaptations, avant d'envisager une modification du mouvement. Lorsqu'un mouvement dépasse les capacités actuelles de l'athlète, le mouvement de substitution choisi doit avoir une fonction et une amplitude proches du mouvement initialement prévu. Dans certains cas, il faut utiliser plusieurs mouvements pour préserver la fonction et l'amplitude, et obtenir ainsi un effet similaire. De plus, il n'y a pas





Conception de la programmation et adaptation (suite)

de « norme » imposant d'augmenter le volume associé aux mouvements de remplacement ou « moins difficiles ». Par exemple, si vous remplacez des sauts doubles par des simples, vous n'êtes pas tenu de toujours multiplier par deux ou trois le nombre de répétitions. Ce groupe requiert souvent un volume réduit, même avec un mouvement de remplacement.

Sur l'entraînement Amanda, les options d'adaptation possibles pour personnes débutantes/déconditionnées sont les suivantes :

- · Charge du squat snatch. Réduisez la charge autant que nécessaire pour que l'athlète puisse pratiquer au mieux le mouvement avec une amplitude complète. Pour cela, vous pouvez utiliser une barre d'entraînement, une barre d'haltérophilie, voire une barre en PVC. Si l'athlète ne parvient à maintenir la mécanique du mouvement qu'avec une charge très légère, vous pouvez envisager de doubler la combinaison de répétitions. Il pourra ainsi s'exercer sur un plus grand nombre de répétitions, le plus important étant de combler son manque d'expérience. Il est également possible de réduire l'amplitude de mouvement dans un scénario avec charge si la mécanique ne peut pas être préservée d'une autre manière. Quelle que soit l'option d'adaptation choisie, l'entraînement doit présenter une certaine difficulté sur l'ensemble des répétitions.
- Mouvement de muscle-up. Remplacez-le par un mouvement simple de traction ou de poussée avec le haut du corps. Dans la plupart des cas, l'entraîneur choisira les pull-ups sautés ou les ring rows, les dips en appui sur un squat, les bench dips ou les push-ups. Il s'agit d'options mécaniquement simples par rapport au muscle-up, donc l'entraîneur doit choisir celle qui sollicitera le mieux la force de l'athlète dans le haut du corps sur l'ensemble des répétitions.

Bien qu'il n'ait pas de définition officielle, le terme « athlète intermédiaire » désigne généralement une personne qui fait du CrossFit depuis six mois à trois ans. Un athlète intermédiaire parvient à exécuter certains entraînements comme prescrits, mais peine encore à réaliser les mouvements les plus complexes et à supporter les charges et les combinaisons de répétitions difficiles. Dans un tel cas, la priorité est d'adapter le nombre de répétitions de certains mouvements de gymnastique et les charges de certains mouvements d'haltérophilie. L'entraîneur doit garder à l'esprit que, pour les athlètes intermédiaires, il est préférable de proposer une option différente à chaque fois qu'un mouvement ou une charge nécessitant une adaptation apparaît dans un entraînement. Cela permet d'éviter que les athlètes intermédiaires se lassent et contribue au développement de leur fitness. Les athlètes qui sont exposés à des adaptations variées d'un entraînement donné mettent moins de temps à acquérir la capacité de le réaliser.

Avec le temps, les athlètes intermédiaires parviennent à adapter eux-mêmes leurs entraînements. Cela tient au fait qu'ils comprennent mieux les objectifs des entraînements et sont plus conscients de leurs forces et de leurs faiblesses. Il arrive parfois que les athlètes intermédiaires soient négligés à tort, parce qu'ils n'ont pas autant besoin de consignes que les débutants. Cependant, ces athlètes, qui couvrent un large éventail de capacités, constituent l'essentiel des abonnés dans une salle donnée. Ils ont besoin qu'on les aide à progresser autant que possible.

Sur l'entraînement Amanda, les options d'adaptation possibles pour des athlètes intermédiaires sont les suivantes :

- Charge du squat snatch. La catégorie des athlètes intermédiaires comprend souvent des personnes qui ont intérêt à conserver la charge prescrite, même si elles mettent plus de temps à terminer l'entraînement. La puissance produite est alors moins élevée qu'avec une charge inférieure, mais cela permet à l'athlète de développer la force et la résistance requises pour réaliser l'entraînement dans un temps plus compétitif. Si l'entraînement se prolonge de façon déraisonnable avec une telle charge (à savoir, plus de 20 minutes), réduisez-la en conséquence.
- Mouvement de muscle-up. Les meilleures adaptations sont celles qui visent une faiblesse donnée. Donc, par définition, elles n'ont pas de forme prédéterminée. Pour un athlète disposant d'une bonne capacité dans le haut du corps pour exécuter des pull-ups et des dips, une adaptation efficace consisterait à le faire travailler la transition entre ces deux mouvements, car c'est là que ses capacités font défaut (autrement dit, les exercices de transition lui procureront une plus grande amplitude de mouvement au niveau des épaules). À l'inverse, un athlète intermédiaire qui peine à réaliser des pull-ups et des dips aura plutôt intérêt à travailler ces mouvements à l'entraînement pour développer la force et la





Conception de la programmation et adaptation (suite)

résistance de poussée et de traction nécessaires dans le haut de son corps. Selon le niveau de maîtrise de l'athlète, on peut également envisager d'augmenter le nombre de répétitions des pull-ups et des dips. Pour un athlète qui parvient à exécuter des muscle-ups, mais pas de manière constante ni en volume élevé, la réduction du nombre de répétitions est une option viable, car cela lui permettra de développer ses compétences dans un environnement modal mixte (par exemple, 5, 4 et 3 répétitions).

Les athlètes avancés sont ceux qui peuvent réaliser tous les entraînements et tous les mouvements comme prescrits. En général, ces athlètes ont pratiqué certains mouvements fonctionnels à haute intensité pendant des années (par exemple, gymnastes de formation) avant de faire du CrossFit ou ils font du CrossFit de manière constante depuis plusieurs années. L'entraîneur doit proposer des adaptations à ces athlètes dans certaines situations, par exemple en cas de maladie, de blessure ou de problèmes personnels, ou après une série d'entraînements difficiles/exigeants. Par ailleurs, un allègement de la charge et/ou du nombre de répétitions peut être bénéfique aux athlètes avancés, à la fois sur le plan physique et mental. N'hésitez pas à leur proposer occasionnellement de telles variations.

Il peut arriver qu'une « adaptation inverse » soit envisageable, lorsque la combinaison de répétitions ou la charge ne sollicitent pas suffisamment l'athlète ou s'il a besoin d'un stimulus différent pour développer ses compétences. Dans un tel cas, les options d'adaptation les plus évidentes sont l'augmentation de la charge ou des répétitions, l'utilisation d'un équipement différent (haltères ou barres d'haltérophilie, selon) ou l'augmentation de la difficulté du mouvement (handstand push-ups sur parallettes plutôt que normaux). L'entraîneur doit cependant recourir à cette pratique de façon raisonnée et éviter d'accroître constamment la charge et le volume des entraînements pour donner un « challenge ». Le plus souvent, les athlètes avancés ont besoin que l'entraîneur les aide à améliorer leur mécanique et/ou à gagner en intensité, avant de « durcir » l'entraînement. Un entraîneur efficace doit s'efforcer de corriger les imperfections du mouvement et de pousser l'athlète à accélérer, avant d'envisager des charges plus lourdes ou davantage de répétitions. Ces corrections permettent d'améliorer les performances de quelques secondes.

Les entraîneurs doivent veiller à ne pas prendre les athlètes avancés pour des athlètes d'élite, ces derniers étant ceux qui participent aux Games. La programmation en vue d'une compétition est un sujet qui n'entre pas dans le cadre de ce cours et qui n'intéresse pratiquement aucune box. Dans tous les cas, les augmentations de volume sont à réserver aux athlètes considérés comme avancés.

Vous trouverez ci-dessous différentes options d'adaptation de l'entraînement Amanda pour un athlète avancé. Vous pouvez adapter l'entraînement à l'infini, selon les besoins et les forces et faiblesses relatives de l'athlète. Ces options conviendront particulièrement à un athlète avancé qui réalise déjà un temps compétitif sur Amanda.

- Snatch. Le snatch peut être alourdi, remplacé par une variante développant la puissance, exécuté avec de lourds haltères, etc.
- Muscle-up. Le muscle-up peut être exécuté sur une barre, sous forme de muscle-up strict, chargé, avec roulade, etc.

La quatrième catégorie comprend les athlètes blessés. Ces personnes doivent être encouragées à participer à l'entraînement, car celui-ci est bénéfique, même dans leur condition de capacité réduite. En effet, l'exercice provoque une réponse hormonale positive qui peut impacter une multitude de facteurs tels que le poids, la récupération ou le mental. Bien sûr, la nature de la blessure détermine les possibilités, mais l'objectif reste le même : reproduire les variables de l'entraînement le plus fidèlement possible.

La principale consigne est d'adopter une amplitude de mouvement qui ne provoque pas de douleur. Si le mouvement ne peut pas être exécuté de façon exacte, l'entraîneur doit trouver un succédané ayant une fonction de base et/ou une amplitude de mouvement aussi proches que possible du mouvement original. Cependant, il convient d'utiliser avec précaution, voire d'éviter, tout mouvement sollicitant principalement l'articulation ou la partie du corps blessée. L'entraîneur devra parfois faire preuve de créativité pour que les athlètes ne se lassent pas et que les athlètes blessés continuent à travailler pour acquérir de nouvelles compétences.





Conception de la programmation et adaptation (suite)

Le travail d'un seul membre est envisageable : contrairement à ce que beaucoup croient, cela n'entraîne pas de déséquilibre musculaire problématique d'exercer seulement le côté non blessé, et cela peut réduire l'atrophie du côté blessé. L'haltère est l'outil idéal pour un travail unilatéral et on peut envisager d'augmenter le nombre de répétitions lorsque la charge est limitée. Cependant, cela ne doit pas être la seule option pour une personne ayant un membre blessé. Lorsqu'un exercice sollicite deux fonctions, il se peut que l'athlète puisse travailler l'une d'elles des deux côtés. Par exemple, dans un thruster, un athlète blessé sur le haut du corps sera encore en mesure de réaliser le squat ou le front squat. Si l'athlète est blessé dans le bas du corps, il pourra tout de même exécuter un press ou un push press Si aucune option raisonnable ne permet à une personne blessée d'exécuter un mouvement similaire, omettez le mouvement concerné ou remplacez-le par un autre. Cela sera toutefois la dernière option à envisager.

Pour Amanda, par exemple, les options d'adaptation pour un athlète blessé peuvent prendre de nombreuses formes différentes selon la nature de la blessure. Voici quelques suggestions, à titre d'illustration :

- Prenons un athlète blessé à l'épaule qui ne peut pas porter de charge avec un bras. Dans ce cas, le snatch pourrait être remplacé par un snatch avec haltère lourd sur le bon côté ou par un back squat à 60 kilos, la charge pouvant également être augmentée pour plus de difficulté dans la combinaison de répétitions 9-7-5. Le muscle-up pourrait être remplacé par des ring rows et des push-ups sur un bras, ou par des press avec haltère.
- Prenons à présent un athlète blessé au genou qui est limité dans ses flexions. Le snatch pourrait être remplacé par une de ses variantes (power, muscle ou hang snatch) selon l'amplitude de mouvement du genou. Le muscle-up n'aurait pas besoin d'adaptation.

Lorsque le côté blessé peut de nouveau être utilisé, l'entraîneur doit augmenter l'intensité de façon très progressive, en portant une attention soutenue au maintien d'une mécanique optimale pour éviter d'autres blessures.

Adaptations dans le cadre d'un cours

Une fois que l'entraîneur a analysé l'entraînement et identifié les éléments susceptibles de nécessiter des adaptations (en particulier les substitutions de mouvements), il doit donner ses instructions à tout le groupe afin d'orienter chaque personne vers la modification appropriée. Même si cela semble difficile dans le cadre d'un cours animé, vous pouvez ainsi dissiper l'essentiel des incertitudes concernant les adaptations, en présentant l'entraînement au groupe et en indiquant le stimulus ou l'objectif visé. C'est l'occasion de parler des charges, des répétitions, de la durée et des mouvements concernés.

Vous pouvez présenter plusieurs options d'adaptation durant cette phase pour fluidifier le déroulement du cours. Certaines salles présentent des options d'adaptation prédéfinies qui facilitent l'organisation de grands groupes d'athlètes. Cela ne pose aucun problème, mais l'entraîneur ne doit pas perdre de vue que, pour un athlète donné, la meilleure option d'adaptation pourrait être totalement différente. Les entraîneurs expérimentés parviennent à proposer des options d'adaptation spécifiques, si nécessaire, sans que cela perturbe l'instruction ou la cohésion du groupe.

L'entraîneur doit également rester attentif aux clients lorsqu'ils augmentent la charge et s'exercent à exécuter les mouvements en préparation de l'entraînement. Un entraîneur efficace sait rapidement si la charge et la combinaison de répétitions choisies pour un mouvement conviennent, rien qu'en observant les séries effectuées à l'échauffement. Il arrive parfois que les options d'adaptation soient mal choisies au départ et que l'entraîneur doive les modifier alors que l'entraînement a commencé. Si un athlète se fatigue trop vite à l'entraînement et risque de ne pas atteindre l'objectif visé, l'entraîneur doit ajuster une ou plusieurs variables au milieu de l'entraînement (par exemple, la charge ou les répétitions). Cette modification est indispensable si l'athlète ne parvient pas à maintenir une mécanique sûre. Dans une telle situation, il est important que l'entraîneur soit ferme dans sa décision. S'il entretient de bonnes relations avec les athlètes, ces derniers accepteront ces ajustements sans aucun problème.

Préparation spécifique pour un sport

De nombreux entraîneurs CrossFit ont des athlètes qui pratiquent un autre sport et qui cherchent à incorporer le CrossFit dans leur régime d'entraînement. Si le CrossFit ne peut pas se substituer au sport pratiqué par ces athlètes, il leur permet de corriger des déficiences dans leur préparation physique générale, ce qui leur apporte des bénéfices immédiats dans la pratique de leur





Conception de la programmation et adaptation (suite)

sport. Il n'existe aucune explication mécanique ou métabolique évidente à ces transferts de bénéfices. Pour favoriser les gains de performances, les sportifs de haut niveau ont plus intérêt à améliorer leur préparation physique générale qu'à multiplier les exercices de renforcement et de conditionnement spécifiques à leur sport. En termes d'entraînement et de physiologie, il est clair que les routines de renforcement et de conditionnement hautement spécialisées dans un sport n'offrent pas une efficacité optimale. Or, le CrossFit déclenche une combinaison d'adaptations qui améliorent les performances.

L'entraîneur CrossFit doit garder à l'esprit qu'il enseigne le CrossFit et qu'il ne doit pas tenter d'imiter un sport donné dans les entraînements de CrossFit. L'entraîneur CrossFit n'est pas le coach de natation, de football ou de tennis de l'athlète et il ne doit pas tenter d'enseigner des sujets qu'il ne maîtrise pas. Il en résulterait un entraînement médiocre, aussi bien dans le CrossFit que dans la discipline concernée. Ces sportifs de haut niveau n'ont pas besoin d'une programmation CrossFit différente des autres clients. La pratique de leur sport et leurs entraîneurs amélioreront les compétences requises sur le terrain, lors des matchs, etc.

Les entraîneurs CrossFit doivent tenir compte des saisons de compétition de leurs athlètes afin de s'assurer que le volume de CrossFit leur permet d'améliorer leurs performances dans leur sport, et pas l'inverse. L'entraînement CrossFit est secondaire par rapport à leur entraînement spécifique, surtout pendant les périodes de compétition. Durant ces périodes, des compromis s'établissent naturellement en termes de volume pour les entraînements CrossFit et dans la discipline concernée. Ainsi, ces athlètes peuvent consacrer davantage de temps et d'énergie à la préparation des compétitions, le moment venu. Toutefois, cela n'est pas forcément nécessaire pour tous les athlètes et tous les sports. De manière générale, il est recommandé de ne jamais augmenter le volume de CrossFit sans avoir évalué les performances sportives au préalable et de prendre des précautions particulières à l'approche d'événements importants.

CONSIDÉRATIONS RELATIVES À LA PROGRAMMATION : ERREURS COURANTES

Un programmateur qui évalue ses athlètes et examine les tendances associées aux données de façon régulière peut rapidement ajuster une programmation inefficace. A l'inverse, un programmateur CrossFit qui n'analyse pas régulièrement ses données peut commettre des erreurs courantes, dont certaines sont décrites ci-dessous.

- 1. La première erreur courante que les programmateurs CrossFit commettent consiste à ne pas évaluer régulièrement l'efficacité de leur programmation. Les marqueurs de performance fournissent au programmateur des résultats quantifiables lui permettant de déterminer si la précédente programmation a été productive et ce qui doit être programmé ensuite. Les problèmes liés à l'évaluation surviennent lorsque les entraînements de référence ne sont pas répétés et/ou lorsque les résultats ne sont pas consignés. Les entraîneurs doivent inciter les membres de leur salle à consigner leurs résultats, afin de faciliter ce processus. En général, les clients apprécient de voir leur progression, en particulier s'ils y travaillent dur depuis des mois ou des années.
- 2. Les programmateurs CrossFit font couramment une autre erreur qui consiste à ne pas mettre en place une variation appropriée, et cela se traduit généralement de l'une des trois manières suivantes : sélection aléatoire des variables d'entraînement, polarisation de certaines variables ou mise en avant d'éléments non essentiels. Comme indiqué précédemment, la variation optimale des variables d'entraînement requiert une planification intentionnelle. Il ne faut pas se contenter de tirer les tâches au sort. Le tirage au sort peut être un bon outil pour définir un test de fitness (pour savoir si les athlètes sont préparés à tout), mais ce n'est pas la bonne méthode pour préparer les athlètes à un tel test. Confier sa programmation au hasard, c'est hypothéquer ses chances de développer les adaptations larges, générales et inclusives voulues par le CrossFit. Cela peut être amusant de temps à autre et occasionnellement utile dans le cadre de compétitions, mais ce n'est pas une méthode appropriée pour obtenir les meilleurs résultats.

La polarisation se produit lorsque certains éléments ou certaines combinaisons sont répétés trop fréquemment, et que d'autres éléments sont totalement ignorés. En elle-même, la polarisation n'a rien de néfaste, à condition qu'elle serve l'objectif visé. Elle devient problématique lorsque l'objectif est de développer une préparation physique générale.





Conception de la programmation et adaptation (suite)

Le fait d'insister sur des éléments non essentiels constitue un autre travers en matière de variation. Cela s'apparente à une combinaison infinie de variables d'entraînement, indépendamment de leur utilité ou de leur effet. Ainsi, lorsque les entraînements ne se répètent jamais, lorsque les athlètes exécutent de nombreux mouvements accessoires ou d'habileté pendant les entraînements eux-mêmes (par exemple, sots press, travail sur une jambe ou exercices spécifiques à un sport) ou lorsque les entraînements sont trop portés sur des facteurs environnementaux (par exemple, s'entraîner avec un masque à gaz ou en plein milieu de la nuit), cela peut indiquer une variation inappropriée. À leurs débuts, les programmateurs ont souvent tendance à croire qu'une programmation « complexe » et « originale » offre davantage de nouveautés, et donc un stimulus supérieur.

- 3. La troisième erreur que l'on retrouve fréquemment dans les programmations de CrossFit est le développement insuffisant des compétences de pointe. Cela peut se produire lorsqu'on évite de programmer certains mouvements dans les entraînements ou lorsqu'on ne profite pas des échauffements pour travailler sur les faiblesses des athlètes. Les membres de la communauté ont tendance à éviter les mouvements de gymnastique les plus complexes. Les athlètes CrossFit ont envie de maîtriser les mouvements techniques d'haltérophilie tels que le snatch et le clean and jerk, mais ils ne consacrent pas suffisamment de temps aux mouvements de gymnastique plus techniques tels que les leviers, les planches, les développés en équilibre sur les mains ou les pirouettes.
- 4. Les programmateurs CrossFit peuvent être tentés d'imposer un volume excessif. Cela se produit pendant les journées qui comprennent plus d'une session d'entraînement (à savoir, les journées doubles). Certains athlètes vont même parfois jusqu'à tenter plus de deux sessions dans une même journée. Cette erreur concerne ceux qui tentent de s'appliquer les mêmes volumes que les participants aux CrossFit Games. Cependant, l'entraînement des athlètes qui concourent aux Games n'est pas représentatif de ce que doit contenir la programmation CrossFit. Les sessions quotidiennes multiples ne conviennent pas à 99 % des athlètes CrossFit (moins d'un pour cent des candidats à l'Open participent aux Games). Vous devez également éviter les entraînements multiples sous forme de « session prolongée ». Les sessions et/ou les entraînements supplémentaires peuvent favoriser des gains de performance à court terme, mais ils mènent souvent à un entraînement excessif, à un risque de blessure accru et à un burnout à long terme. Les journées doubles permettent aux athlètes de se préparer au volume élevé de la compétition aux Games et d'abattre des volumes supérieurs pour gagner un avantage concurrentiel en approfondissant certaines compétences. Cependant, cela s'accompagne généralement d'une réduction de l'intensité sur l'ensemble des sessions. Comme Coach Glassman l'a dit un jour : « Soyez impressionnés par l'intensité, pas par le volume. » Si l'un de vos clients cherche à devenir compétitif, veillez à augmenter le volume de façon très progressive et très prudente. Par exemple, commencez par des sessions supplémentaires de développement des compétences (telles que des exercices de sauts doubles) dans les domaines que l'athlète maîtrise le moins, pas par des entraînements multiples. Consultez le site CrossFit.com afin d'identifier les exercices que l'athlète ne peut pas réaliser, puis ajoutez du « volume » de manière à le faire travailler précisément sur ces compétences. L'augmentation du volume doit être progressive et étalée sur une longue période.
- 5. Les Games font également croire au public que le « standard CrossFit » d'un mouvement donné correspond à la manière dont il est exécuté durant les CrossFit Games. Or, les standards appliqués en compétition sont destinés à faciliter le travail des juges et ne représentent pas forcément la meilleure expression du mouvement. Ils servent à établir les critères minimaux de comptabilisation d'une répétition et à s'assurer que tous les compétiteurs adoptent la même amplitude de mouvement. Prenons, par exemple, les hand-release push-ups (pompes en soulevant les mains) : cette forme de pompes n'offre pas un meilleur potentiel de développement musculaire et d'avantage mécanique qu'une autre forme de pompes. Nous l'utilisons parce qu'elle est plus facile à juger. En effet, un juge peut ainsi facilement s'assurer que la poitrine et les cuisses entrent en contact avec le sol à chaque répétition. Les standards utilisés en compétition ne doivent pas empêcher l'athlète d'utiliser (ou l'entraîneur d'enseigner) plusieurs mécaniques différentes du mouvement afin de développer une large capacité athlétique. Chaque mouvement provoque des adaptations différentes, et ses variantes permettent au minimum d'améliorer la coordination globale de l'athlète qui sait accomplir une même tâche de multiples façons. Le CrossFit encourage les athlètes à apprendre toutes les techniques possibles et à ne pas se limiter





Conception de la programmation et adaptation (suite)

au mouvement « standard ». Par exemple, le pull-up peut prendre plusieurs formes : pull-up strict, chest-to-bar pull-up, kipping pull-up et butterfly kipping pull-up. Il s'agit d'une autre facette de la variation, nécessaire au développement de la capacité athlétique requise pour accomplir des tâches de différentes manières, et constitue la meilleure préparation pour n'importe quel test de fitness.

CONCLUSION

Une programmation efficace est basée sur les principes fondamentaux de sélection des éléments et des combinaisons pour l'entraînement. Il convient d'optimiser sa conception dans la durée, par l'observation des résultats (à savoir l'évolution objective et quantifiable des marqueurs de performance) et par un travail ciblé sur les faiblesses ou la mise en place d'adaptations. La composition des entraînements quotidiens est un facteur parmi d'autres qui affecte le degré d'amélioration du fitness des clients. D'autres facteurs tels que l'efficacité de l'entraîneur et l'intensité entrent également en ligne de compte pour trouver le meilleur moyen d'obtenir des changements bénéfiques en termes de condition physique.





EXEMPLES D'ÉCHAUFFEMENTS POUR TRAVAILLER LES FAIBLESSES

- Voici quelques exemples d'échauffements classés par modalité : haltérophilie (H), gymnastique (G) et monostructurel (M). Ils peuvent vous aider à incorporer le travail des compétences dans la programmation d'un client.
- Les échauffements ne doivent pas être considérés comme des entraînements, mais plutôt comme des occasions de travailler des compétences qui font ou ne font pas partie de l'entraînement principal du jour.
- Les échauffements ci-dessous sont progressifs. C'est-à-dire qu'ils doivent être accomplis à raison de 2 à 3 séries chacun, en augmentant légèrement la complexité à chaque série.
- Chaque mouvement doit être exécuté 5 à 15 fois. Définissez le nombre de répétitions de sorte que les athlètes aient suffisamment de temps pour s'exercer, sans trop se fatiguer avant l'entraînement.

MOUVEMENTS D'HALTÉROPHILIE COMPLEXES (EN CHOISIR UN)

Échauffement complexe avec barre d'haltérophilie

- Série 1 : Deadlift, hang power clean, front squat, press, thruster
- Série 2 : Deadlift, hang power snatch, overhead squat, snatch

Haltères

(Peut être accompli avec un ou deux haltères)

- Série 1 : Deadlift, hang power clean, front squat, press, thruster
- Série 2 : Deadlift, hang power snatch, overhead squat, snatch, relevé turc

Kettlebells

(Peut être accompli avec un ou deux kettlebells ou par des techniques de changement de main)

Swing, clean, clean et press, snatch, relevé turc

MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE COMPLEXES (EN CHOISIR UN)

Anneaux

(Créez une miniroutine en parcourant la liste, et omettez les variantes les plus difficiles tant que les compétences ne sont pas suffisantes.)

- Groupé, suspension tendue renversée, puis skin the cat
- Carpé, suspension tendue renversée, puis skin the cat
- Muscle-up strict, appui, puis L-sit
- Appui tendu renversé bras fléchis, puis équerre jambes jointes ou écartées
- Roulade avant, puis retour à l'équerre
- Roulade avant, puis suspension
- Carpé ou groupé, suspension tendue renversée, tentative de planche arrière, puis retour à la suspension tendue renversée
- Tentative de planche avant
- Balancés
- Sortie arrière (skin the cat, puis lâcher)





Exemples d'échauffements pour travailler les faiblesses (suite)

Parallettes

(Créez une miniroutine en parcourant la liste, et omettez les variantes les plus difficiles tant que les compétences ne sont pas suffisantes.)

- Push-up/dive bomber push-up (pompe hindoue)
- Shoot-through (balancé avant puis arrière en appui sur les bras), push-up, puis frog stand (posture de la grue)
- L-sit, puis transition vers planche groupée
- L-sit, puis transition vers appui tendu renversé bras fléchis
- Groupé, puis équilibre sur les mains/press, puis équilibre sur les mains (à partir de l'équerre ou press à partir du bas de l'appui tendu renversé bras fléchis)
- Marche en équilibre sur les mains avec pirouette

Basiques au poids du corps (BPC)

- Série 1 : Squat, push-up, sit-up, pull-up (strict), extension des hanches
- Série 2 : Fente, dip (strict), v-up (mains aux orteils), kipping pull-up, extension du dos
- Série 3: Pistol, handstand push-up, toes-to-bar (jambes tendues et stricts), muscle-up (strict), extension des hanches et du dos
- Série 4 : Exercice de pose running (technique de course)

Voici un exemple de modèles de programmation garantissant variation et cohérence dans l'utilisation de ces échauffements.

Exemple de modèle de programmation des échauffements

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Échauffement	H (Barre)	G (Anneaux)	ВРС	H (Haltères)	G (Parallettes)	ВРС	REPOS
Entraînement	М	GH	MGH	G	НМ	GHM	REPOS





Pour faciliter l'analyse de la programmation, vous pouvez utiliser la « Fiche d'analyse de la programmation » très simple présentée dans les pages qui suivent. Il s'agit d'un tableau permettant d'analyser les thèmes abordés, pas d'un système idéal pour établir votre programmation.

- Ce tableau est divisé en plusieurs sections représentant les catégories générales dans lesquelles vous pouvez classer les différents aspects des entraînements.
- Ces catégories comprennent les éléments suivants : modalité/charge (tout marquer avec le nombre d'occurrences), durée, répétitions (nombre total sur l'ensemble de l'entraînement), combinaison (nombre de mouvements représentés), priorité et mouvements.
 - o Sachant que les mouvements monostructurels ne se mesurent pas en répétitions, voici une suggestion pour estimer le « nombre de répétitions » correspondant à une séance de course ou de rameur :

Répétitions réduites : moins de 800 m en tout Répétitions modérées: 800 à 3 200 m en tout Répétitions élevées : plus de 3 200 m en tout

EXEMPLE DE PROGRAMMATION:

WOD 1	WOD 4	WOD 7
10 min AMRAP :	Jerk arrière	Contre-la-montre :
10 sauts sur boîte (75 cm)	7 x 1	150 squats

10 sauts sur boîte (75 cm) 7 x 1 20 sit-ups GHD

WOD 5 120 squats WOD 2 20 min AMRAP: 60 extensions des hanches 2 rope climbs (4,5 m) « Diane » 90 squats

21-15-9: 20 pistols, en alternant 45 extensions des hanches

Deadlift (100 kg) 40 sauts doubles WOD 8 **HSPU**

WOD 6 3 séries contre la montre : WOD 3 Hang squat clean Course sur 1,6 km

5 séries contre la montre : 5-5-3-3-3-1-1-1 50 pull-ups 250 m de rameur WOD 9 25 thrusters (20 kg)

Overhead walking lunges sur 100 m (disque de 20 kg)

Remarques:

15 toes-to-bar

- 1. Les poids (en kilogrammes/poods) et les hauteurs (en centimètres) sont indiqués entre parenthèses après les mouvements concernés.
- 2. Les journées d'haltérophilie suivent le format séries x répétitions.
- 3. Abréviations employées: AMRAP (as many rounds as possible, autant de séries que possible), BJ (box jump), C&J (clean and jerk), C2B (chest-to-bar pull-ups), DB (dumbbell), cm (centimètre), GHD (glute-ham developer, développeur ischio-jambier), HSPU (handstand push-up), km (kilomètre), KB (kettlebell), KBS (kettlebell swing), kg (kilogramme), m (mètre), min (minute), OHS (overhead squat), pd (pood), RFT (rounds for time, séries contre la montre), SDHP (sumo deadlift high pull), s (seconde), T2B (toes-to-bar), WB (wallball).

75 extensions des hanches

10 min AMRAP:

30 sit-ups GHD



Descriptif de l'entraî	ìnement	WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Total
Modalité/Charge	Gymnastique	11	1	1		11		11	1	1	10
	Haltérophilie Charge légère			1						1	2
	Charge moyenne		1								1
	Charge lourde				1		1				2
	Monostructurel			1		1			1		3
Durée	Journée lourde				1		1				2
	<5 min		1								1
	5 à 10 min	1								1	2
	11 à 20 min			1		1		1			3
	> 20 min								1		1
Nombre total de	Bas (< 50 répétitions)				1		1				2
répétitions	Moyen (50 à 200 répétitions)	1	1								2
répétitions Combinaison	Élevé (> 200 répétitions)	-		1		1		1	1	1	5
Combinaison	Simple				1		1				2
Priorité Mouvements - Gymnastique	Couplet	1	1					1	1	1	5
	Triplet			1		1					2
	≥ 4 mouvements et chippers										0
Priorité	À priorité de tâche		1	1				1	1		4
	À priorité de temps	1			S/O	1	S/O		ļ .	1	3
Mouvements -	Air squat	-			0.0		0.0	1		-	1
	Box jump	1						•			1
,,	Burpee	•									0
	Dip										0
	Sit-up GHD	1								1	2
	Extension des hanches/du dos	•						1		•	1
	Handstand push-up		1					•			1
	Knees-to-elbows/Toes-to-bar			1							1
	Muscle-up										0
	Pull-up								1		1
	Push-up								-		0
	Sit-up										0
	Rope climb										1
	Pistol										1
Marriamanta	 										
Mouvements -	Back squat Clean						1				0
Haltérophilie			1				-				<u>1</u>
	Deadlift		1								
	Front squat										0
	Kettlebell swing										0
	Overhead squat										0
	Press				4						0
	Push jerk				1						1
	Push press										0
	Sumo deadlift high pull										0
	Snatch										0
	Thruster			1							1
	Wallball										0
	Walking lunge									1	1
Mouvements -	Sauts doubles					1					1
Monostructurel	Rameur			1							1
	Course à pied								1		1





Descriptif de l'entraí	nement	WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Total
Modalité/Charge	Gymnastique										
	Haltérophilie Charge légère										
	Charge moyenne										
	Charge lourde										
	Monostructurel										
Durée	Journée lourde										
	<5 min										
	5 à 10 min										
Nombre total de répétitions	11 à 20 min										
	> 20 min										
Nombre total de	Bas (< 50 répétitions)										
	Moyen (50 à 200 répétitions)										
epetitions	Élevé (> 200 répétitions)										
Combinaison	Simple										
Priorité Mouvements -	Couplet										
	Triplet										
	≥4 mouvements et chippers										
	À priorité de tâche										
riiofile											
	À priorité de temps										
	Air squat										
Symnastique	Box jump										
	Burpee										
	Dip										
	Sit-up GHD										
	Extension des hanches/du dos										
	Handstand push-up										
	Knees-to-elbows/Toes-to-bar										
	Muscle-up										
	Pull-up										
	Push-up										
	Sit-up										
Mouvements -	Back squat										
laltérophilie	Clean										
	Deadlift										
	Front squat										
	Kettlebell swing										
	Overhead squat										
	Press										
	Push jerk										
	Push press										
	Sumo deadlift high pull										
	Snatch										
	Thruster										
	Wallball										
	vvaiiDali										
	C. t. I. H.										
Mouvements - Monostructurel	Sauts doubles										
Monoctructurol	Rameur								1		





Descriptif de l'entra	înement	WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Tota
Modalité/Charge	Gymnastique										
	Haltérophilie Charge légère										
	Charge moyenne										
	Charge lourde										
	Monostructurel										
Durée	Journée lourde										
	<5 min										
	5 à 10 min										
	11 à 20 min										
	> 20 min										
ombre total de	Bas (< 50 répétitions)										
Nombre total de répétitions Combinaison	Moyen (50 à 200 répétitions)										
	Élevé (> 200 répétitions)										
omhinaicon	Simple										
Priorité	Couplet										
	Triplet ≥4 mouvements et chippers										
Mouvements -	À priorité de tâche										
	À priorité de temps										
	Air squat										
ymnastique	Box jump										
	Burpee										
	Dip										
	Sit-up GHD										
	Extension des hanches/du dos										
	Handstand push-up										
	Knees-to-elbows/Toes-to-bar										
	Muscle-up										
	Pull-up										
	Push-up										
	Sit-up										
louvements -	Back squat										
altérophilie	Clean										
·	Deadlift										
	Front squat										
	Kettlebell swing										
	Overhead squat										
	Press										
	Push press										
	Push press										
	Sumo deadlift high pull										
	Snatch										
	Thruster										
	Wallball										
louvements -	Sauts doubles										
Nonostructurel	Rameur										
	Course à pied										





STRUCTURE ET PLANIFICATION DES COURS

Pendant le cours niveau 2, les participants sont invités à animer une simulation de cours, de bout en bout. Cette simulation est destinée à servir de modèle de base pour animer des cours chez un affilié CrossFit. Si les exemples donnés dans le cours niveau 2 sont tous différents (des instructions aux entraînements, en passant par les exercices d'échauffement), il existe des thèmes universels illustrant les pratiques de coaching efficaces.

Un entraîneur ne peut pas se contenter de se présenter à la salle, d'écrire en vitesse un entraînement de dernière minute sur le tableau blanc et de mettre de la musique. Il doit chercher à améliorer le fitness (et donc la qualité de vie) de chaque client par petites étapes progressives dans une atmosphère motivante et positive. Pour y parvenir, l'entraîneur doit non seulement exploiter ses compétences de présence, d'attitude et de démonstration pour entretenir de bonnes relations avec les clients (voir « Fondements de l'efficacité de l'entraînement »), mais aussi, et surtout, avoir un plan à court et long terme. Cette section présente les éléments de base nécessaires à l'entraîneur pour animer un cours.

Pour bien gérer son temps, l'entraîneur doit établir un plan de cours. Ce plan peut être divisé en quatre parties :

- Introduction
- Échauffement
- Entraînement
- Après-entraînement

La durée totale de l'entraînement détermine le temps disponible pour l'échauffement et la récupération. Plus l'entraînement est long, moins vous avez de temps pour les autres étapes du cours. Dans la plupart des box, les cours durent une heure et c'est la durée choisie pour l'exemple donné dans le cours niveau 2.

Les questions logistiques doivent être prises en compte dans le choix de l'entraînement, ainsi que le temps alloué à chaque élément du cours. Ces facteurs comprennent la disponibilité de l'équipement, la taille et le niveau d'expérience du groupe et l'espace disponible dans la salle (pour disposer les athlètes et les équipements). L'entraîneur doit également préparer plusieurs solutions alternatives, car des modifications supplémentaires pourraient s'avérer nécessaires, selon le niveau d'expérience et le nombre des clients qui se présentent au cours. Par exemple, si l'espace disponible dans la salle est limité, les participants risquent d'être vite à l'étroit s'ils sont nombreux. Par mesure de sécurité, l'entraîneur doit veiller à ce qu'il y ait un passage entre les ateliers où les athlètes sont en mouvement avec leur équipement. Les haltères sont d'excellents outils pour les athlètes. Ils permettent de gagner beaucoup d'espace et peuvent remplacer les barres d'haltérophilie dans de nombreux scénarios. Les entraîneurs peuvent aussi utiliser des sacs de sable, les espaces extérieurs, des épreuves échelonnées, etc. Ils ne sont limités que par leurs connaissances et leur créativité.

Introduction

Bien qu'elle soit la partie la moins longue du cours, l'introduction est très importante. Pendant l'introduction (qui se déroule généralement au tableau blanc), l'entraîneur présente l'entraînement, définit les attentes associées en expliquant le stimulus visé, propose différentes options d'adaptation et répond aux éventuelles questions des participants. En général, l'introduction prend deux à quatre minutes, selon la complexité de l'entraînement et le nombre de participants au cours. Plus il y a des participants, plus les questions risquent d'être nombreuses. L'introduction doit permettre de dissiper les éventuelles incertitudes relatives à l'entraînement et aussi de rassurer les participants.

Échauffement

Comme son nom l'indique, l'échauffement sert à échauffer le corps en prévision d'une activité intense. Les échauffements se déroulent souvent en deux parties : un échauffement général et un échauffement spécifique. L'échauffement général a pour objet





Structure et planification des cours (suite)

principal de stimuler les fonctions physiologiques du corps (à savoir augmenter la température du noyau et la circulation sanguine vers les muscles, préparer le système cardiorespiratoire, accroître la mobilité et bouger les articulations sur une amplitude de mouvement complète). L'échauffement général inclut généralement des mouvements de callisthénie ou des mouvements impliquant des amplitudes dynamiques.

L'échauffement spécifique, quant à lui, vise à construire, pratiquer et affiner la mécanique des mouvements qui seront exécutés à l'entraînement, pour préparer physiquement et mentalement les athlètes à ce challenge. L'échauffement spécifique est l'occasion d'évaluer les mouvements et de définir des adaptations appropriées. Dans ce domaine, vous pouvez recourir à des amplitudes de mouvement et/ou des variantes différentes si nécessaire (par exemple, variante power ou squat d'un même mouvement, med-balls à la place des barres d'haltérophilie).

Vous pouvez inclure dans l'échauffement des mouvements qui ne font pas partie de l'entraînement à suivre, de manière à travailler sur des déficiences dans d'autres mouvements, quels qu'ils soient (par exemple, exercice d'équilibre sur les mains, même s'il ne figure pas dans l'entraînement). En général, ces options sont réservées aux entraînements courts nécessitant peu de compétences, et donc beaucoup moins de temps de préparation (par exemple, 1 000 mètres de rameur contre la montre ou course de 2 km contre la montre). L'article « Conception de la programmation et adaptation » explique comment exploiter ce temps pour effectuer un travail ciblé sur des faiblesses.

La phase d'échauffement présente des avantages pour l'athlète et pour l'entraîneur. Elle permet de préparer au mieux l'athlète aux sollicitations de l'entraînement et de corriger les déficiences, qu'il s'agisse des défauts mécaniques subtils d'un athlète expérimenté ou des fautes de mouvement plus graves commises par un athlète ayant peu d'expérience. Pour l'entraîneur, l'échauffement est également l'occasion d'évaluer la capacité athlétique des individus par rapport au stimulus visé. Après cette phase d'évaluation/ de pratique, l'entraîneur peut attribuer les options d'adaptation. Bien sûr, l'entraîneur doit avoir une idée des options d'adaptation possibles avant le début du cours, mais c'est l'évaluation proprement dite des athlètes qui détermine le choix de la ou des options les plus efficaces. Comme indiqué dans l'article « Conception de la programmation et adaptation », les adaptations évoluent avec la progression de l'athlète qui doit être sans cesse mis à l'épreuve (c'est-à-dire qu'il ne doit pas être toujours exposé à la même adaptation chaque fois qu'un mouvement, un nombre de répétitions ou une charge prescrite dépasse ses capacités actuelles). Outre les évaluations et les adaptations, l'entraîneur doit aussi profiter de l'échauffement pour préparer mentalement les athlètes et régler les derniers problèmes de logistique (par exemple, répartition et agencement des équipements, échelonnement des épreuves, vérifications de sécurité).

La pause pré-entraînement ne fait pas partie des éléments principaux du plan de cours, mais elle est nécessaire et utile pour l'entraîneur. Cette pause permet de vérifier la sécurité, les équipements et l'agencement de la salle, de préparer le déroulement de l'entraînement ainsi que des adaptations supplémentaires, de répondre aux questions des athlètes et de leur laisser le temps d'aller aux toilettes, et, bien sûr, de réexpliquer l'entraînement.

Lorsque vous réexpliquez l'entraînement aux athlètes, vous leur rappelez en quoi il consiste (ordre des mouvements, combinaison des répétitions et nombre de séries ou temps accordé), ainsi que les amplitudes de mouvements standard demandées. L'entraîneur doit bien montrer et souligner l'amplitude et la mécanique de chaque mouvement avant chaque entraînement. Il lui sera ensuite plus facile de maintenir les athlètes dans ces standards à l'entraînement, et cela favorisera l'établissement d'une culture de la virtuosité dans sa salle.

Nous devons garder à l'esprit que les abréviations et les acronymes inscrits sur le tableau blanc ne vont pas de soi, en particulier pour les nouveaux athlètes. À ce stade, l'entraîneur peut choisir de parler des options d'adaptation devant le groupe entier, voire d'expliquer le stimulus visé par l'entraînement. Cela peut également inclure la description du domaine de temps, de la charge ou de l'acquisition de compétences ciblés. Par exemple, l'entraînement Elizabeth (21-15-9 répétitions de cleans à 60 kg et de ring dips) est relativement court (environ 5 min), avec une charge modérée. Les athlètes CrossFit débutants devront probablement réduire





Structure et planification des cours (suite)

la charge du clean à un niveau modéré pour eux (par exemple, 45 kg) et adapter la charge du dip (par exemple, avec des élastiques ou un banc), ou réduire le volume (par exemple,12-9-6) pour se rapprocher le plus possible de l'entraînement original. Consultez l'article « Conception de la programmation et adaptation » pour en savoir plus sur la préservation du stimulus visé.

Que ce soit pendant le briefing pré-entraînement ou pendant l'échauffement spécifique, les athlètes doivent avoir le temps de pratiquer les standards précis qu'ils devront appliquer à l'entraînement. Si le mouvement est chargé, les athlètes auront besoin de temps supplémentaire pour atteindre graduellement la charge appropriée, à la discrétion de l'entraîneur.

Durant l'entraînement proprement dit, les compétences de l'entraîneur sont encore plus sollicitées. Il ne peut pas se contenter de compter les répétitions, d'encourager les athlètes et de choisir une bonne musique. Il doit s'appliquer à mettre en œuvre un entraînement par palier efficace consistant à maintenir une intensité élevée et une mécanique saine chez chaque athlète. Cet équilibre permet non seulement de minimiser le risque de blessure, mais aussi d'atteindre une intensité suffisante pour faire progresser l'athlète. Les écarts mécaniques sont inévitables, car l'athlète cherche à accomplir l'entraînement le plus rapidement possible. L'entraîneur doit accompagner tous ses clients en employant autant de stratégies que possible ou nécessaire pour leur donner des astuces et en s'efforçant d'encourager et de renforcer les mécaniques saines tout au long de l'entraînement. Il peut arriver que l'entraîneur doive ralentir un athlète et/ou réduire sa charge, voire lui demander de s'arrêter, lorsque celui-ci ne parvient pas à améliorer sa mécanique sur plusieurs répétitions. Les modifications de mouvement ne sont pas réservées à la phase d'échauffement. Elles peuvent également intervenir tout au long de l'entraînement. Le rôle de l'entraîneur consiste à améliorer les athlètes pendant l'entraînement.

L'entraînement est bénéfique à la fois pour l'athlète et pour l'entraîneur. L'athlète bénéficie d'adaptations accrues de son fitness grâce à l'augmentation appropriée de la vitesse et de la charge, ainsi que des conseils que l'entraîneur lui donne pour améliorer et affiner son mouvement. L'entraîneur, quant à lui, peut profiter de ce scénario pour acquérir et développer des compétences d'observation et de correction, dans un environnement plus rapide, plus dynamique et moins contrôlé. Ces expériences de coaching sous intensité élevée accroissent sa capacité à donner des astuces efficaces et exploitables pour améliorer le mouvement. Il s'agit d'une forme d'apprentissage pratique en temps réel, qui cible les stratégies de coaching favorisant les bonnes mécaniques et la motivation de l'athlète.

Après-entraînement

L'objet principal de la phase d'après-entraînement est de permettre aux athlètes de récupérer. Elle doit inclure des éléments qui favorisent la récupération physique, le rétablissement de l'acuité mentale, le ralentissement du rythme cardiaque et du souffle, ainsi que l'amplitude de mouvement complète au niveau des articulations (à savoir, rétablir l'homéostasie). L'entraîneur peut associer à cette phase des objectifs secondaires tels que le travail de compétences supplémentaires, des défis de fitness, la formation des athlètes et la préparation de la salle pour le cours suivant. Quoi qu'il en soit, un bon après-entraînement doit inclure une récupération permettant aux clients de reprendre le cours de leur journée dans de bonnes conditions, et de se sentir capables et désireux de revenir, et pleinement satisfaits du travail accompli.

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples d'éléments que vous pouvez inclure dans la phase de récupération. En général, l'après-entraînement doit commencer par quelques minutes de simple récupération. Les athlètes étant encore chauds et flexibles, la récupération est le moment idéal pour s'étirer ou se masser avec un rouleau en mousse, en particulier dans les zones qui ont été fortement sollicitées. Cela peut faciliter la récupération, réduire les courbatures et permettre à l'athlète d'améliorer son amplitude de mouvement. L'entraîneur peut laisser les athlètes libres de choisir les exercices qui leur conviennent le mieux durant cette phase. Cependant, si l'entraîneur anime cette phase, tous les participants profiteront de ses conseils et de son attention, et cela favorisera leur motivation et la cohésion du groupe.

L'entraîneur peut choisir d'inclure un travail sur les compétences à la fin de l'entraînement. Il peut s'agir de revoir les mouvements utilisés, notamment pour corriger les erreurs survenues à l'entraînement. Avec une charge et une vitesse réduites, l'entraîneur





Structure et planification des cours (suite)

peut renforcer une mécanique saine du mouvement avant que l'athlète quitte la salle. S'il a filmé le mouvement d'un athlète pendant l'entraînement, cette phase peut être l'occasion de regarder la vidéo pour analyser sa technique. Il est également possible de travailler sur une compétence sans aucun rapport avec l'entraînement qui précède. Si les exercices sont plus difficiles à réaliser après un entraînement en raison de la fatigue, cela peut être bénéfique d'acquérir de nouvelles compétences précisément pour cette raison (adaptations neurologiques accrues liées à la fatigue musculaire).

L'après-entraînement peut inclure une épreuve finale, sous forme de test de fitness inopiné tel qu'une série maximale de pull-ups, une marche en équilibre sur les mains ou des montées à la corde, entre autres. Cela peut entrer dans le cadre d'une évaluation régulière ou d'une compétition, et servir d'élément de motivation ou de renforcement face à la nature inconnue et inconnaissable des défis que la vie nous réserve. Par exemple, ces épreuves finales peuvent être structurées par groupes ou par équipes, ou de sorte qu'un ou deux athlètes travaillent tandis que les autres les encouragent. Comme pour l'échauffement, l'entraîneur doit veiller à ce que l'épreuve finale ne devienne pas un deuxième entraînement et à ne pas en proposer une à chaque cours.

L'entraîneur peut profiter de la phase d'après-entraînement pour vérifier que les athlètes consignent leurs performances. L'entraîneur doit encourager les membres à noter leurs temps, leurs répétitions, leurs charges et leurs adaptations ou modifications, en particulier lors des journées de référence (y compris, les journées consacrées à la force). L'entraîneur doit également être capable d'indiquer aux membres à quelle date l'entraînement a été effectué la dernière fois, pour leur permettre de comparer leurs performances.

Enfin, l'entraîneur peut exploiter cette phase pour sensibiliser les athlètes sur des sujets tels que l'alimentation, la programmation, les adaptations et la définition du fitness ou du CrossFit, entre autres, afin d'en faire des athlètes plus intelligents.

La phase d'après-entraînement/de récupération est l'occasion, pour l'entraîneur, d'interroger les athlètes, et d'observer leurs facultés mentales, ainsi que les signes visibles de blessure ou de détresse physique. L'entraîneur doit prêter attention aux indices verbaux et non verbaux montrant qu'un athlète est en difficulté. Cette phase doit également lui permettre de discuter avec les athlètes, pour les encourager, les féliciter de leur performance et les interroger sur leurs réactions physiques liées à l'entraînement. Ces conversations donnent des informations intéressantes sur la programmation de l'entraîneur ou de la salle. Tous ces petits contacts sont également essentiels pour établir une communauté solide et des relations authentiques avec les membres d'une salle. L'après-entraînement est une phase trop souvent négligée ou expédiée pendant les cours. Pourtant, elle peut s'avérer extrêmement utile pour l'entraîneur.

Pour être efficace à chaque cours, non seulement l'entraîneur doit avoir des aptitudes dans les six domaines répertoriés dans l'article « Fondements de l'efficacité de l'entraînement », mais il doit aussi avoir un plan. Ce plan doit couvrir tous les aspects du cours pour permettre à ses athlètes de progresser au mieux à chaque entraînement sans se blesser et leur donner envie de revenir le jour suivant. Nous recommandons aux entraîneurs d'évaluer leur prestation de façon informelle après chaque cours afin de pouvoir préparer encore mieux les sessions suivantes. La connaissance de soi et la critique sont essentielles pour évoluer dans ce domaine.

Les pages qui suivent présentent des exemples de plans de cours et d'options d'adaptations pour deux entraînements.





EXEMPLE DE FICHE D'ÉVALUATION DU COACHING

0 MIN	ENSEIGNEMENT GLOBAL	À perfectionner (X)	Efficace (√)
	Informations correctes/exhaustives • Démonstration		
	Organisé/Succinct/Clair • Progression		
	OBSERVATION GLOBALE Temps suffisant pour observer les répétitions Reconnaissance des bons mouvements	À perfectionner (X)	Efficace (√)
	Statique		
	Dynamique		
	CORRECTION GLOBALE	À perfectionner (X)	Efficace (√)
	Statique Temps suffisant pour observer les répétitions Astuces efficaces		
	Dynamique Temps suffisant pour observer les répétitions Astuces efficaces		
	Priorisation/Communication Triage Suivi/Astuces durables Intransigeance		
	GESTION DU GROUPE	À perfectionner (X)	Efficace (√)
	Rythme/Autorité • Gestion du temps • Attention portée à chacun		
	Organisation • Agencement • Sécurité		
	PRÉSENCE ET ATTITUDE	À perfectionner (X)	Efficace (√)
	Engagement/Relations		
	Empathie/Respect		
	MISE EN ŒUVRE Optimise l'observation Développe la virtuosité	À perfectionner (X)	Efficace (√)
	Entraînement par palier		
Ψ	Adaptation appropriée		
60 MIN	Échauffement/récupération appropriés		





EXEMPLES DE PLANS DE COURS

PLAN DU COURS : CLEAN AND JERK

ENTRAÎNEMENT

Clean and jerk 3-3-3-3

Score: charge maximale pour une série de 3 répétitions

STIMULUS VISÉ

Il s'agit d'un entraînement d'haltérophilie à une modalité, réalisé lors d'une journée lourde. Ce jour-là, les séries sont ascendantes (à savoir que les athlètes augmentent la charge après chaque série). Avec 3 répétitions par série, l'entraînement tend légèrement à développer la résistance et la force plutôt que la puissance maximale.

L'objectif consiste à soulever la charge la plus élevée possible sur une série de 3 répétitions tout en conservant une bonne technique. Il est indispensable de s'accorder un temps de repos (3 à 5 minutes) entre les séries afin de maximiser la charge.

DÉCOMPOSITION

- Le but est de développer la force. Toutefois, avec 3 répétitions par série, les charges ne peuvent être aussi élevées que pour une répétition maximum.
- Les athlètes seront limités par leur levé le plus faible. Certains athlètes se concentreront davantage sur la technique pendant la première moitié du levé, puis sur la force pendant la deuxième moitié.
- Les athlètes doivent augmenter la charge après chaque série de 3 répétitions réussies afin d'établir leur record sur 3 répétitions maximum.
- Les athlètes doivent essayer de battre leur record personnel lors de la troisième ou quatrième série.
- C'est la charge qui permet de moduler les possibilités d'adaptation.
- Les entraîneurs doivent demander aux athlètes s'ils sont blessés.
- Les entraîneurs doivent montrer le mouvement, y compris les standards.
- La charge est réduite lorsque l'athlète ne parvient pas à exécuter 3 répétitions ou si la mécanique du mouvement se dégrade fortement.
- Les entraîneurs doivent expliquer que le score correspond à la charge maximale pour une série de 3 répétitions.
- Périodes de repos conseillées : 3 à 5 minutes entre les séries.





Entraîneurs : toutes les parties du cours sont encadrées par un entraîneur. Faire une démonstration de chaque nouvel élément avant que les athlètes l'exécutent. Donner des astuces pour que les athlètes améliorent leur position à chaque section.

0:00-0:03

TABLEAU BLANC (3 MINUTES)

• Expliquer l'entraînement, le stimulus visé et la décomposition (ci-dessus).

0:03-0:08

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (5 MINUTES)

Évaluer la mobilité globale : amplitude de mouvement des poignets, des épaules, des hanches, des genoux et des chevilles.

- 100 sauts doubles (ou 25 tentatives, si nécessaire).
- Inchworm-push-up-squats.
 - Inchworm (chenille arpenteuse): les athlètes commencent debout avec les jambes droites, tendent les mains vers les orteils, puis marchent avec les mains jusqu'à la position du push-up.
 - Push-ups: les athlètes exécutent 5 répétitions (sur les genoux, si nécessaire).
 - Squats : de la position du push-up, les athlètes placent leurs pieds à l'extérieur des mains en un saut, puis reviennent à la position de la planche 5 fois. À la dernière répétition, ils exécutent 5 squats.
 - Effectuer 5 séries en tout.

0:08-0:28

ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE AU CLEAN AND JERK (20 MINUTES)

Évaluer le mouvement pour déterminer la charge adaptée à l'entraînement.

CLEAN

- 5 front squats avec une barre d'haltérophilie vide
 - Contrôler : profondeur sous parallèle
- 5 hang cleans avec une barre d'haltérophilie vide
 - · Contrôler : bonne position du rack avant
- 5 deadlifts avec haussement d'épaules avec une barre d'haltérophilie vide
 - Contrôler : haussement des épaules après extension des hanches
- 5 cleans avec une barre d'haltérophilie vide
 - Contrôler : extension complète des hanches

JERK (SPLIT)

- 5 sauts vers la position de réception avec les mains sur le côté
 - Expliquer : récupération à partir de la position en fente
- 5 sauts vers la position de réception avec les mains sur le côté
 - Expliquer : écartement minimal des pieds à la largeur des hanches en position de réception
- 5 sauts vers la position de réception en propulsant les mains au-dessus de la tête
 - · Contrôler : propulsion des mains après l'extension des hanches
- 5 jerks avec une barre d'haltérophilie vide
 - Contrôler: torse vertical dans la phase du dip-drive (dip-poussée)





CLEAN AND JERK

- 5 clean and jerks avec une pause après s'être relevé du clean
 - Expliquer : replacement des mains et des pieds
- 5 clean and jerks au rythme de l'athlète
 - Contrôler : extension des hanches pour le clean et pour le jerk
- Indiquer aux athlètes de s'échauffer pour leur première série de travail (environ 80 % de leur maximum).
 - Ils doivent se grouper par deux ou trois personnes de force équivalente avec une barre d'haltérophilie commune.
 - Ils exécutent 3 à 4 séries de cinq répétitions, en augmentant la charge après chaque série.
- Contrôle de sécurité : vérifier que les athlètes ont suffisamment de place pour lâcher la barre d'haltérophilie dans un espace de travail dégagé et qu'ils utilisent des colliers à chaque levé

0:28-0:31

PAUSE ET LOGISTIQUE (3 MINUTES)

- Pause toilettes
- Rappeler aux athlètes que les entraîneurs leur donneront des astuces pendant les exercices
- Passer en revue les options d'adaptation avec chaque athlète
- Contrôle de sécurité : vérifier qu'il y a suffisamment de place autour des espaces de travail pour lâcher les barres d'haltérophilie
- Redonner les consignes concernant l'entraînement, le déroulement et la sécurité

0:31-0:53

ENTRAÎNEMENT: COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT À 0:31 (22 MINUTES)

Donner des astuces pour que les athlètes améliorent leur position tout en conservant une bonne technique. Réduire la charge si nécessaire.

- Vérifier que les athlètes chargent et déchargent la barre d'haltérophilie en toute sécurité
- Vérifier que les colliers sont utilisés à chaque levé
- Vérifier que les disques inutilisés sont suffisamment loin de l'espace de travail et ne présentent pas de danger en cas de chute d'une barre d'haltérophilie
- Faire des suggestions sur la charge en fonction de la technique utilisée

0:53-0:60

PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION (7 MINUTES)

- Nettoyer l'équipement
- Étirer les fléchisseurs des hanches (1 minute sur chaque jambe).
- Noter les scores, féliciter les athlètes qui ont battu leur record personnel et échanger des poignées de mains





ADAPTATION DE L'ENTRAÎNEMENT : CLEAN AND JERK

ENTRAÎNEMENT

Clean and jerk 3-3-3-3

Score : charge maximale pour une série de 3 répétitions

ADAPTATION DU WOD

Il s'agit d'un entraînement d'haltérophilie à une modalité, réalisé lors d'une journée lourde. Ce jour-là, les séries sont ascendantes (à savoir que les athlètes augmentent la charge après chaque série). Avec 3 répétitions par série, l'entraînement tend légèrement à développer la résistance et la force plutôt que la puissance maximale.

ATHLÈTES DÉBUTANTS/INTERMÉDIAIRES

Quelle que soit son expérience, chaque athlète doit trouver une série de 3 répétitions lourdes par rapport à sa capacité. Pour cet entraînement, les athlètes débutants ou intermédiaires sont autorisés à faire plus de cinq séries s'ils n'ont pas encore établi leur charge maximale sur 3 répétitions. Les véritables débutants peuvent également effectuer 5 répétitions par série pour pratiquer la mécanique. Les entraîneurs doivent cependant s'assurer que le volume global reste approprié et que les athlètes travaillent leur force (et non leur résistance cardiovasculaire) par rapport à leur capacité.

De manière générale, préférez le clean complet (à partir du sol) à ses variantes avec amplitude partielle (par exemple, le hang clean) pour développer la maîtrise de ce mouvement complexe. Réservez les variantes en suspension du clean aux athlètes qui ont des limitations importantes en termes de traction à partir du sol.





PLAN DU COURS: MARY

ENTRAÎNEMENT

Terminer le plus de séries possible en 20 minutes de :

5 handstand push-ups

10 pistols (en alternant)

15 pull-ups

Score : nombre de séries et de répétitions terminées

STIMULUS VISÉ

Il s'agit d'un entraînement de référence classique qui permet aux entraîneurs et aux athlètes d'évaluer leur progression. Mary est un triplet de mouvements de gymnastique incluant push, squat et pull, sur lequel les athlètes d'élite dépassent les 15 séries. Cependant, de nombreux athlètes sont ralentis par les deux éléments de gymnastique les plus difficiles, à savoir les handstand push-ups et les pistols.

Cet entraînement met les athlètes à l'épreuve sur les plans métabolique et technique : Il s'agit d'une combinaison de mouvements complémentaires de push, de squat et de pull, qui permet à l'athlète de continuer à bouger, tandis que la fatigue accumulée rend l'exécution des handstand push-ups, et surtout des pistols, toujours plus difficile.

DÉCOMPOSITION

- Il convient de tenir compte du défi métabolique que ces mouvements combinés représentent. Pris séparément, la charge et les répétitions devraient être largement inférieures aux capacités de l'athlète.
- Les adaptations consisteront à réduire le volume et la charge des trois mouvements.
- Les entraîneurs doivent faire une démonstration de chaque mouvement, y compris des standards.
- Les entraîneurs doivent expliquer que l'entraînement est évalué en fonction du nombre de séries et de répétitions terminées.
- Les entraîneurs doivent demander aux athlètes s'ils sont blessés.
- Les athlètes doivent tenter de terminer au moins 8 séries. Voici le délai (maximal) approximatif pour chaque composant de cet entraînement : 30 secondes pour les handstand push-ups, 1 minute pour les pistols et 1 minute pour les pull-ups.
- Pour les athlètes d'élite, le facteur limitant est souvent la prise qui subit la fatigue liée à l'accumulation des pull-ups.



Entraîneurs : toutes les parties du cours sont encadrées par un entraîneur. Faire une démonstration de chaque nouvel élément avant que les athlètes l'exécutent. Donner des astuces pour que les athlètes améliorent leur position à chaque section.

0:00-0:03

TABLEAU BLANC (3 MINUTES)

Les entraîneurs expliguent l'entraînement, le stimulus visé et la décomposition (ci-dessus).

0:03-0:08

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL (5 MINUTES)

- 3 séries de :
 - Marche de l'ours sur 30 m
 - 9 air squats (en réduisant l'écartement des pieds à chaque tour)
 - 3 pike push-ups (push-ups avec hanches fléchies, en relevant les hanches un peu plus à chaque tour)
 - 3 pull-ups stricts (avec élastique, si nécessaire)

0:08-0:16

ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE AU HANDSTAND PUSH-UP (8 MINUTES)

Demander aux athlètes qui en ont besoin d'adapter l'exercice en travaillant jambes tendues sur une boîte. Plus le torse est perpendiculaire au sol et plus les mains sont éloignées de la boîte, plus l'exercice est difficile.

- Équilibre sur les mains pendant 30 s
 - · Contrôler : épaules en position ouverte en haut
- 3 handstand push-ups négatifs
 - · Contrôler : position du poirier sur la tête et les mains en bas
- 3 handstand push-ups stricts
 - Contrôler : position neutre de la colonne vertébrale
- 3 kipping handstand push-ups (adaptation: effectuer 3 répétitions strictes)
 - · Contrôler: timing du press par rapport au kip

0:16-0:23

ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE AU PISTOL (7 MINUTES)

Demander aux athlètes qui en ont besoin d'adapter le squat sur une jambe en se plaçant sur une boîte. La hauteur de la boîte devrait leur permettre de s'abaisser et de se relever en contrôlant le mouvement (sans élan). Les athlètes qui maîtrisent les pistols peuvent utiliser une barre en PVC ou une barre d'entraînement légère au-dessus de la tête pour accroître la difficulté.

- 12 squats avec écartement réduit des pieds
 - Expliquer: les athlètes peuvent rapprocher leurs pieds selon leur capacité tout en gardant les talons au sol et une amplitude de mouvement complète
- 12 pistols, jambe droite
 - · autoriser les athlètes à modifier la hauteur de la boîte si nécessaire au gré des répétitions
 - Contrôler : talons au sol sur toute l'amplitude du mouvement
- 12 pistols, jambe gauche
 - · autoriser les athlètes à modifier la hauteur de la boîte si nécessaire au gré des répétitions
 - Contrôler : talons au sol sur toute l'amplitude du mouvement





0:23-0:27

ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE AU PULL-UP (4 MINUTES)

- Suspension en prise large pendant 20 s
 - Contrôler : position neutre de la colonne vertébrale en suspension
- Suspension en prise étroite pendant 20 s
 - Contrôler : position neutre de la colonne vertébrale en suspension
- 12 balancés en kipping
- 12 pull-ups (avec élastique, si nécessaire)

0:27-0:30

PAUSE ET LOGISTIQUE (3 MINUTES)

- Pause toilettes
- Rappeler aux athlètes qu'il est possible de faire une modification supplémentaire pendant l'entraînement.
- Passer en revue les possibilités d'adaptation avec chacun.
- Contrôle de sécurité : s'assurer que les athlètes ont suffisamment d'espace pour se déplacer entre les ateliers. Vérifier que les boîtes ne se trouvent pas sous les athlètes pendant les pull-ups.
- Redonner les consignes concernant l'entraînement, le déroulement et la sécurité

0:30-0:50

ENTRAÎNEMENT: DÉBUT À 0:30 (20 MINUTES)

Donner des astuces pour que les athlètes améliorent leur position tout en conservant une bonne technique. Adapter davantage l'entraînement, si nécessaire.

- L'attention doit se porter essentiellement sur le maintien de l'amplitude complète dans tous les mouvements, indépendamment des options d'adaptation choisies.
 - Handstand push-up : épaules ouvertes en haut et coudes verrouillés
 - Pistol : pli des hanches sous l'extrémité supérieure du genou sur le côté travaillé pour les athlètes qui n'adaptent pas l'amplitude du mouvement
 - · Pour les athlètes qui utilisent des boîtes (en particulier s'ils travaillent au-dessus de la parallèle), veiller à ce que le mouvement soit contrôlé à chaque répétition
 - Pull-up : menton bien au-dessus de la barre en haut, coudes verrouillés en bas

0:50-0:60

PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION (10 MINUTES)

- Nettoyer l'équipement, si nécessaire
- Trottiner 400 m
- Se suspendre 1 minute à la barre de traction (pieds au sol si nécessaire)
- Noter les scores, féliciter les athlètes qui ont battu leur record personnel et échanger des poignées de mains





ADAPTATION DE L'ENTRAÎNEMENT : MARY

ENTRAÎNEMENT

Mary

Terminer le plus de séries possible en 20 minutes de : 5 handstand push-ups

10 pistols (en alternant)

15 pull-ups

Score : nombre de séries et de répétitions terminées

ADAPTATION DU WOD

Il s'agit d'un entraînement de référence classique qui permet aux entraîneurs et aux athlètes d'évaluer leur progression. Mary est un triplet de mouvements de gymnastique incluant push, squat et pull, sur lequel les athlètes devraient atteindre ou dépasser 8 séries.

Il est possible de modifier le volume ou la charge d'un, de deux ou des trois éléments de l'entraînement. Les entraîneurs doivent réfléchir à des solutions alternatives à la fois stimulantes et gérables pour leurs athlètes.

ATHLÈTES DÉBUTANTS

Terminer le plus de séries possible en 20 minutes de : Équilibre sur les mains pendant 10 s 10 pistols (en alternant) sur une boîte 10 pull-ups stricts, avec élastique

- Les handstand push-ups ont été remplacés par des équilibres sur les mains contre un mur. Cela permettra de développer la force de l'athlète dans le haut du corps et de l'exposer à la position tête en bas.
- Les pistols sont assistés à l'aide d'une boîte.
 - Choisissez une hauteur de boîte permettant de contrôler l'intégralité du mouvement (sans élan).
 - · Cette modification peut donner lieu à une amplitude de mouvement réduite, ce qui est acceptable si l'athlète atteint les limites de sa force.
- Les pull-ups sont réduits à 10 répétitions et remplacés par des pull-ups stricts avec élastique. La résistance de l'élastique doit permettre de réaliser au moins quelques séries sans pause.

ATHLÈTES INTERMÉDIAIRES

Terminer le plus de séries possible en 20 minutes de : 5 handstand push-ups, hanches relevées à partir d'une boîte 10 pistols (en alternant), avec élastique 10 pull-ups

- Les handstand push-ups ont été remplacés par des répétitions avec hanches relevées depuis une boîte. L'athlète doit trouver une position de hanches lui permettant de réaliser 5 répétitions « parfaites » (en termes d'amplitude de mouvement et de positionnement) avant de commencer l'entraînement.
 - Plus les mains sont éloignées de la boîte, plus l'exercice est difficile.
 - · Plus le torse est perpendiculaire au sol, plus l'exercice est difficile.
- Les pistols sont assistés à l'aide d'un élastique. À partir d'un rack à squat dans une cage, placez un élastique horizontalement à la place d'une barre d'haltérophilie au niveau des supports de barre. L'athlète exécute les pistols avec l'élastique sous les hanches.
 - · Commencez avec un élastique à hauteur des hanches environ. Plus les supports de barre (et donc l'élastique) sont bas, plus l'exercice est difficile.
 - · Moins l'élastique est épais, plus l'exercice est difficile.
- Les pull-ups sont réduits à 10 répétitions. Les athlètes intermédiaires peuvent souvent réaliser des pull-ups, mais le volume accumulé de 15 répétitions par série est généralement trop important pour eux.
 - Dans l'idéal, les séries de pull-ups ne doivent être interrompues qu'une seule fois par série d'exercices.





ET MAINTENANT, QU'EST-CE QUE JE FAIS?

Le cours niveau 2 est un cours intermédiaire visant à étendre les compétences de coaching des entraîneurs. Il doit fournir à ces derniers un feedback personnalisé applicable immédiatement pour améliorer le fitness et l'expérience des clients. Il doit également leur permettre de mieux se connaître et de savoir comment et sur quels points ils peuvent progresser à long terme.

Après le cours, les entraîneurs doivent continuer à perfectionner leur coaching. En effet, il n'y a rien de tel que les expériences pratiques en temps réel pour apprendre. Nous leur recommandons de s'inscrire à d'autres cours, d'étudier tout ce qui touche de près ou de loin au fitness et d'investir dans leurs clients. CrossFit propose différents cours en ligne et des cours de formation continue. Ils doivent revoir les supports de ce cours régulièrement et filmer leurs séances de coaching pour réévaluer leurs forces et les faiblesses à travailler.

À l'issue du cours présentiel et de l'évaluation en ligne qui suit (voir le Guide du participant niveau 2 pour plus d'informations), chaque entraîneur obtient le titre d'entraîneur CrossFit niveau 2 (CF-L2) qu'il peut utiliser sur son CV ou dans une biographie. Le titre CF-L2 et le Certificat d'entraîneur niveau 2 est valable cinq ans à compter de la date de fin du cours. Pour conserver cette accréditation, les entraîneurs doivent de nouveau suivre le cours de deux jours et répondre aux critères en vigueur pour l'obtention du certificat niveau 2 ou obtenir une accréditation supérieure.

Les deux certifications CrossFit que sont le Certificat d'entraîneur CrossFit niveau 3 (CF-L3) et le Certificat de coach CrossFit niveau 4 (CF-L4) sont réservées aux entraîneurs CrossFit expérimentés. Ces accréditations ne sont associées à aucun cours et s'obtiennent sur évaluation. Seuls les entraîneurs CrossFit qui possèdent un niveau de compétence élevé et qui se distinguent au sein de la communauté CrossFit peuvent les obtenir.

Pour candidater au niveau 3, les entraîneurs doivent avoir suivi et validé les cours niveaux 1 et 2, et posséder une expérience de coaching CrossFit d'au moins 750 heures. Les entraîneurs qui ont obtenu le niveau 3 peuvent demander à passer le niveau 4 qui consiste en une évaluation des performances de coaching avec un groupe d'athlètes. Ce dernier niveau est réservé aux entraîneurs CrossFit les plus expérimentés qui ont plusieurs années d'expérience du coaching de groupe. Pour plus d'informations sur les certificats, consultez notre site Web et cette FAQ.

