

Séminaire sur la respiration et la gestion de l'effort

Partie 3 - la compétition



scope-athlete.com

Idée reçue 3:

Le CrossFit est un sport de
Haute Intensité

Stratégie et gestion de l'effort pour une qualification/compétition

A dark blue diagonal graphic element that starts from the bottom left corner and extends towards the top right corner, creating a triangular shape in the bottom right of the slide.

Gontran

Veut se lancer dans une compétition

Gontran demande conseil autour de lui

Objectifs

- Se qualifier
- Finir dans le Top 10 de sa catégorie
- Finir devant son pote Jean-Kévin
- Faire chaque Workout à fond pour ne rien regretter

Gontran demande conseil autour de lui

Objectifs

- Se qualifier
- Finir dans le Top 10 de sa catégorie
- Finir devant son pote Jean-Kévin
- Faire chaque Workout à fond pour ne rien regretter

Le CrossFit de Compétition

Différence avec l'entraînement

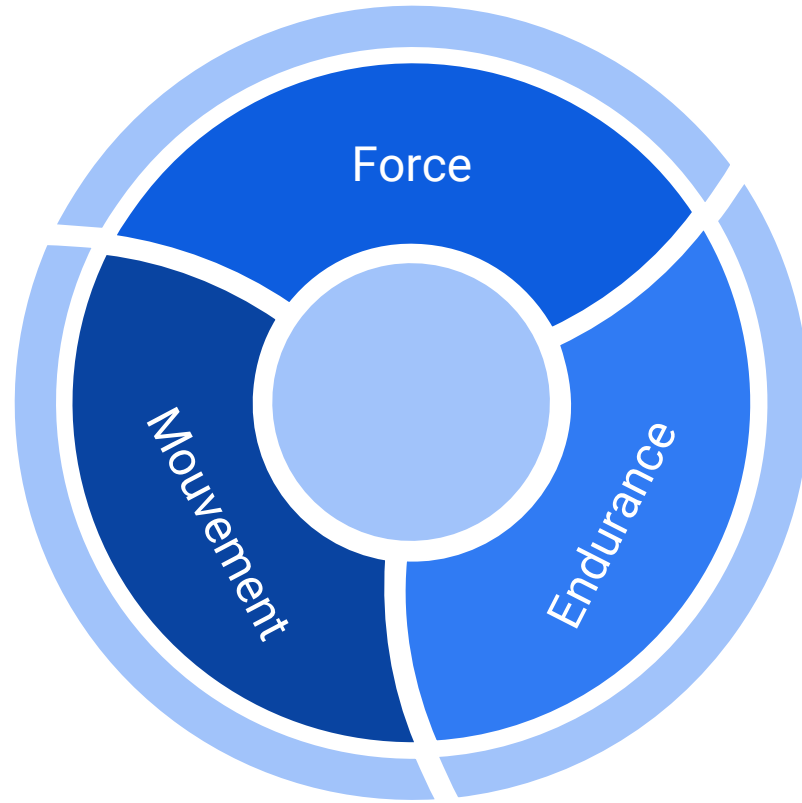
- Normes et Standards à respecter

Le CrossFit de Compétition

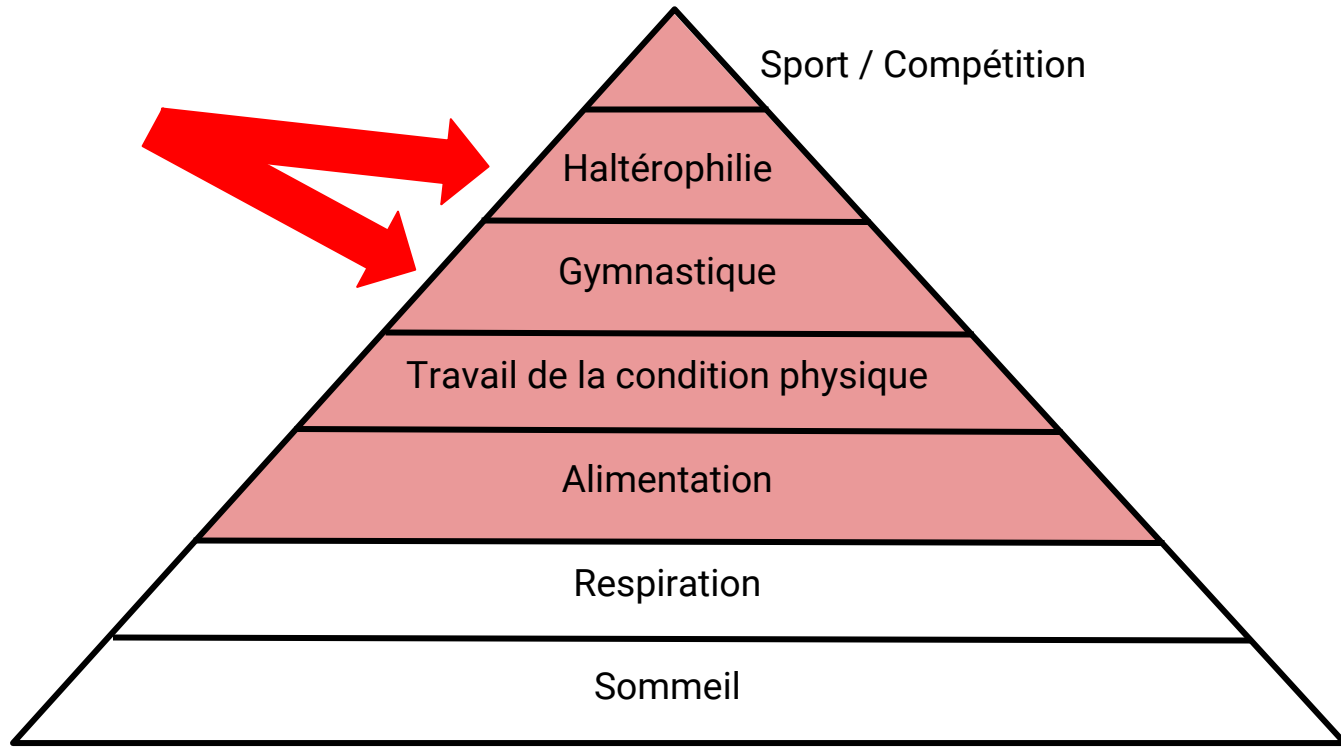
Sport de Force-Endurance

Rich Froning/Mat Fraser sont les exemples parfaits d'un athlète performant au CrossFit

- ❖ Fort mais pas le plus fort
- ❖ Endurant mais pas le plus endurant
- ❖ Bouge bien - qualité technique



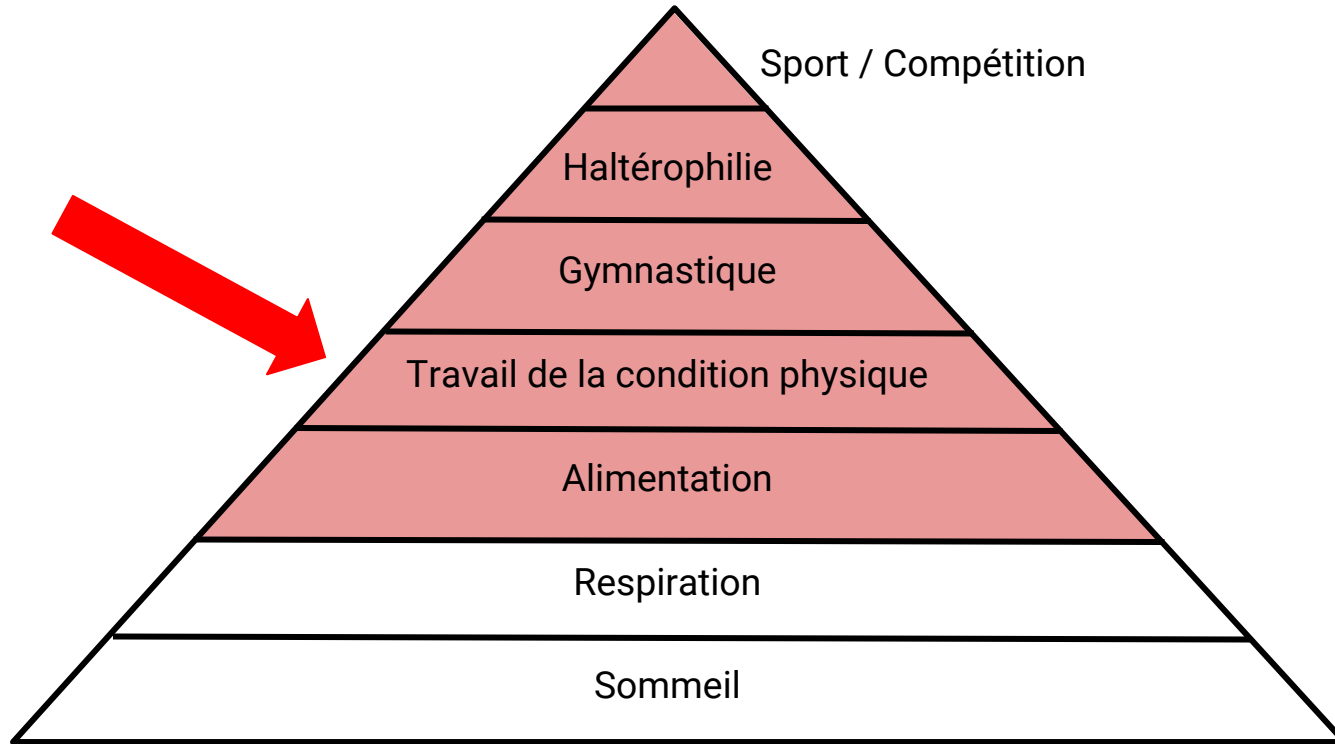
Devenir un bon compétiteur - comment s'entraîner ?



Travail de la force

Travail de la force

- Prévention des blessures
- Capacité à déplacer des charges
- $10RM > 1RM$
- En état de fatigue



Travail de l'endurance

Travail de l'endurance

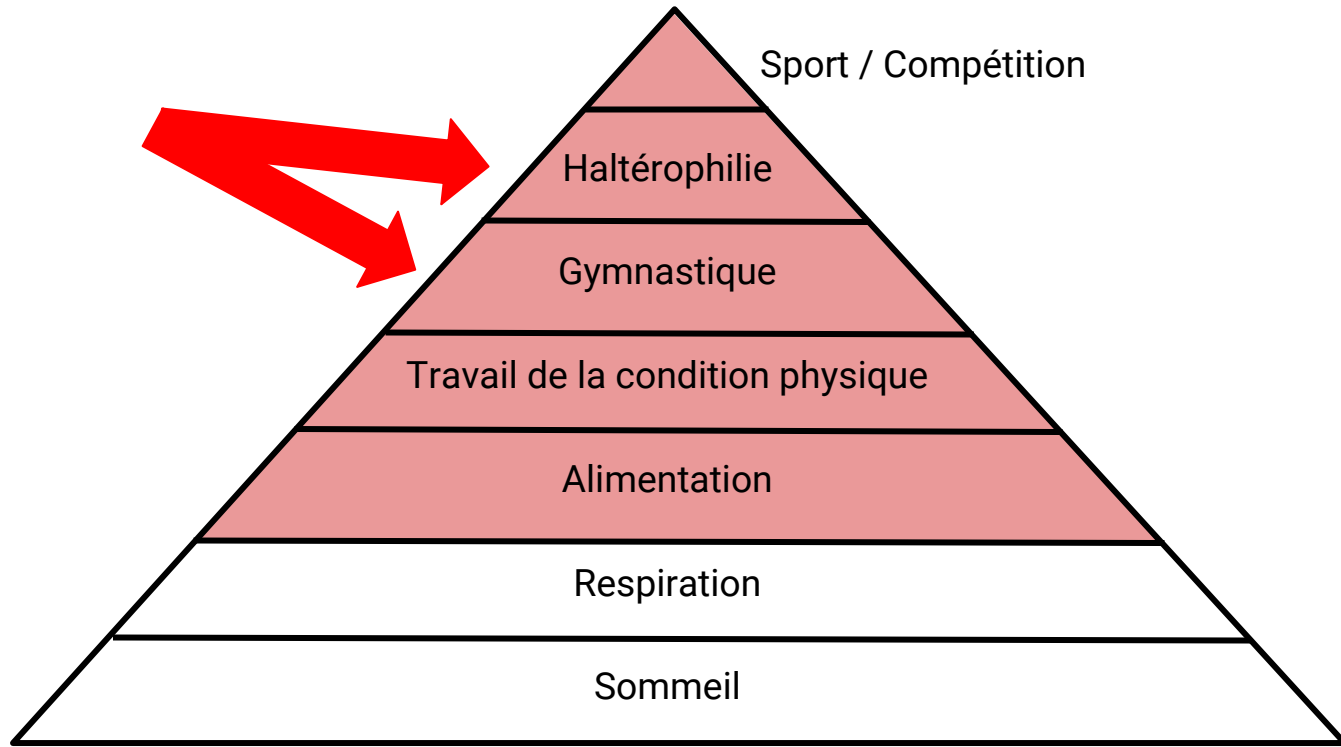
Le corps se fiche de la manière dont vous vous entraînez !

Course à pied, Couplet, Triplet, vélo, rameur, longues séries, ...

→ Les filières énergétiques seront toujours sollicitées

Sur les exercices mono structurels (course, rameur, vélo, ...)

→ Athlète peu expérimenté en compétition → Zone rouge



Travail du mouvement

Travail du mouvement

Qui va gagner sur une épreuve ?

- Celui qui fait les répétitions le plus rapidement
 - Celui qui effectue les répétitions avec le plus d'efficacité et de relâchement
-
- Technique
 - Virtuosité
 - En état de fatigue

Travail du mouvement

“Le CrossFit consiste à effectuer des mouvements **fonctionnels**, constamment variés à haute intensité.”

Source : CrossFit Level 1

- Mouvements non conventionnels
- Le CrossFit ne se limite plus aux mouvements d'haltérophilie et de gymnastique
- Le corps est fait pour bouger dans une multitude de combinaison de plan, d'angle et d'amplitude
- Même dans la vie de tous les jours

Il est possible de se blesser en faisant un “faux” mouvement
mais il est aussi possible de ne pas se blesser.

Devenir meilleur en compétition de CrossFit

Devenir champion ...	Méthode (3-5 fois/semaine)	Résultat probable
... de sprint	Séries de sprints de 100m	
... d'haltérophilie	Recherche de Max	
... de marathon	Courir un Marathon	
... de decathlon	Faire un décathlon	
... de CrossFit	Essayer de faire des PR	

Devenir meilleur en compétition de CrossFit

Devenir champion ...	Méthode (3-5 fois/semaine)	Résultat probable
... de sprint	Séries de sprints de 100m	NON
... d'haltérophilie	Recherche de Max	NON
... de marathon	Courir un Marathon	NON
... de decathlon	Faire un décathlon	NON
... de CrossFit	Essayer de faire des PR	NON

En compétition

- Il faut avoir la main sur tout ce que l'on peut contrôler mais il faut savoir s'adapter
- Il ne faut pas se soucier de ce qui est incontrôlable
- En compétition, l'objectif c'est d'arriver au score maximum du jour
- La technique est toujours importante mais il faut parfois trouver des "compromis"

Etablir une stratégie sur une épreuve

- Connaître le règlement/les standards
- Identifier ses points forts/faibles
- Voir la globalité du workout
- Mettre toutes les chances de son côté
- Ne pas trouver d'excuses
- Faire ce que l'on est capable de faire

Course de 1500m – Effort de 6–8 minutes

Tactique A

- Sprint de 150m à fond
- Arrêt pour poser les mains sur les genoux pour “souffler”
- Marcher 30m
- Sprint de 80m à fond
- Course lente pendant 200m
-

Tactique B

- Vitesse constante pour accélérer sur les 150 derniers mètres

Le succès au CrossFit : Pacing

- Workout/épreuve > 2-3 minutes → adapter son rythme et établir une stratégie
- Faire évoluer une stratégie “On The Fly”
- Si plan impossible à établir, il faut être prudent et faire en fonction de ce que l’on a essayé à l’entraînement.
- 100% dès que le chronomètre est lancé → Mauvaise idée dans la plupart des cas

Comment faire pendant un Workout ?

- ★ 60% - Échauffement ou retour au calme
- ★ 70% - Easy
- ★ 80% - Rythme de croisière
- ★ 90% - Proche de la zone Rouge
- ★ 100% - Point de non-retour

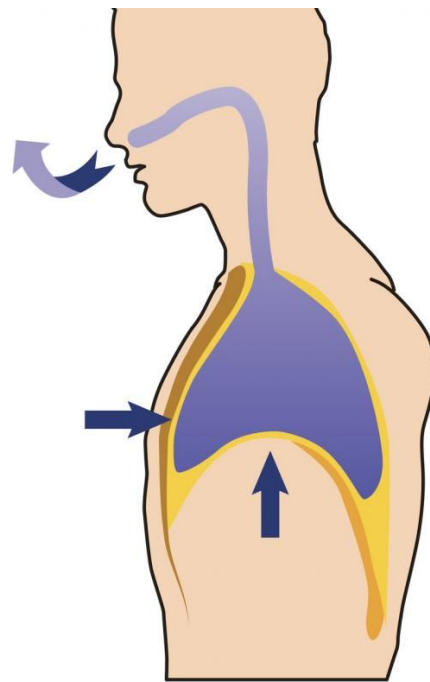
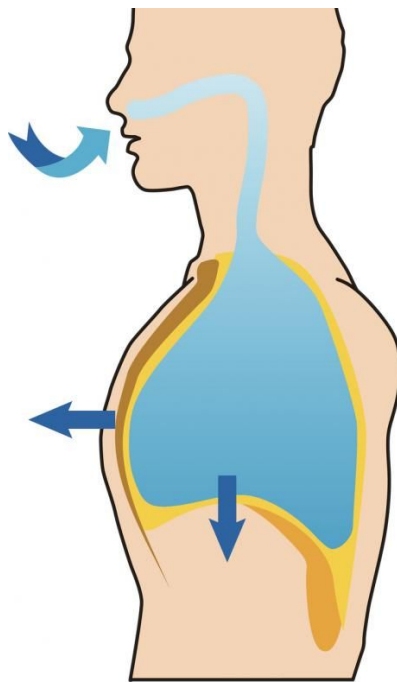
Outil n°1 pour le Pacing dans un Workout



Outil n°1 pour le Pacing dans un Workout



Outil n°1 pour le Pacing dans un Workout



Outil n°1 pour le Pacing dans un Workout

Respiration

- Pendant les répétitions
- Entre les répétitions