

MÉTHODE

CROSS TRAINING

AURÉLIEN BROUSSAL-DERYAL
STÉPHANE GANNEAU

4 Trainer



AURÉLIEN BROUSSAL-DERYAL



STÉPHANE GANNEAU



Je m'intéresse aux méthodes de Cross Training quasiment depuis le début de ma carrière, dans les années 2000.

Préparateur physique dans divers sports dans des pays aussi variés que la Russie, l'Espagne ou la Grande Bretagne, les influences variées et les besoins complexes des athlètes de haut niveau qui m'ont confié leur préparation m'ont tout naturellement conduit à mélanger les contenus haltérophiles, athlétiques et gymniques dans mes programmes.

Depuis l'explosion de ces pratiques comme pratique populaire, j'ai donc commencé à écrire un livre compilant mes compétences et expériences pour les pratiquants de tous horizons.

Diplômé en Master de Préparation Physique, Mentale et Réathlétisation, en Master d'Ingénierie de la Performance, titulaire d'une Maîtrise entraînement option Entraînement de Haut Niveau à l'INSEP, Professeur de Sport, Aurélien Broussal-Deryal n'est pas seulement l'universitaire auteur des livres références en langue Française sur la préparation physique que sont *La préparation physique moderne* et *Les tests de terrain*, ou l'enseignant dans de nombreuses universités Européennes.

C'est surtout un préparateur physique de terrain, qui a entraîné notamment les équipes Russe et Britannique de Judo, l'équipe de France de Boxe Anglaise, et qui coordonne aujourd'hui la recherche et l'innovation au sein de la Fédération Française de Volley Ball.



J'avais depuis quelques temps l'envie de produire une série sur les écorchés.

À la recherche d'un support dynamique et intense pour exprimer le style graphique que j'avais en tête, le Cross Training est devenu une évidence.

Pratiquant depuis des années ce type d'activité en complément du judo, ce projet était la fusion parfaite de mes deux passions que sont le sport et le dessin.

Designer de profession spécialisé dans la parfumerie et la cosmétique, Stéphane Ganneau est aussi l'auteur de nombreuses productions marketing liées au sport. Pratiquant assidu et éclairé, il utilise ses compétences de dessinateur pour illustrer le sport depuis plusieurs années.



MÉTHODE CROSS TRAINING

Le crosstraining est, bien plus qu'un énième produit fitness, un mode de vie, une philosophie d'entraînement. Tant et si bien que des millions de pratiquants à travers le monde s'exercent avec ferveur et passion à ces sports hybrides mixant la gymnastique, l'athlétisme et l'haltérophilie.

Mêlant une exigence technique de tous les instants à un challenge physique sans cesse plus difficile, les disciplines de crosstraining peuvent parfois se retourner contre l'enthousiasme des pratiquants : blessures, stagnation des progrès, démotivation. Aussi la nécessité d'une méthode est-elle apparue comme une évidence aux deux auteurs, Aurélien Broussal-Derval (Coach sportif internationalement reconnu) et Stéphane Ganneau (illustrateur) qui nous livrent en presque 500 photos et illustrations une analyse technique pointue, des conseils et programmes d'entraînements pour tous les pratiquants, du débutant au compétiteur.

Cet ouvrage vous propose une méthode « clefs en main » permettant à l'expert de trouver une nouvelle façon de pratiquer pour continuer à progresser, et au débutant de découvrir les fondamentaux sans aucun risque.



- Le cross fit (ou cross training) est un thème particulièrement porteur de la forme
- Approche complémentaire technique et illustrée anatomiquement, permettant au lecteur d'apprendre les mouvements tout en comprenant les risques de la pratique
- Des centaines de références bibliographiques et de justifications scientifiques récentes
- Une méthode « clés en main » permettant à l'expert de trouver une nouvelle façon de pratiquer pour continuer de progresser, et au débutant de découvrir les fondamentaux sans aucun risque
- Approche physiologique et neuromusculaire optimisant de manière simple mais pointue les rapports endurance / force
- Livre de référence pour les pratiquants comme pour les coaches et préparateurs physiques souhaitant apprendre l'anatomie des mouvements crossfit
- Des astuces pour ne pas se blesser
- Des protocoles précis de récupération, d'échauffement et de programmation

MÉTHODE CROSS TRAINING

Contact presse : contact@4trainer.fr
Laurent Labat : +33 6 29 02 72 49

- 1ère Edition
- 211 Pages en Couleur
- Disponible sur Amazon, Fnac et en librairie
- 24,90 €

120 MÉTHODE CROSS TRAINING

DEVELOPPE-COUCHE

Il s'agit d'effectuer une flexion suivie d'une extension des bras avec une charge maximale, allongé sur un banc. Le mouvement commence avec la barre au bout des bras tendus. Elle doit marquer un temps d'arrêt lorsqu'elle est en contact avec la poitrine puis remonter en un seul temps au bout des bras tendus. Lors d'un développé-couché, seront prioritairement sollicités le grand et le petit pectoral, le triceps brachial, ainsi que le deltoïde antérieur. Les muscles fixateurs des omoplates (trapeze, rhomboïde, angulaire de l'omoplate et dentelle), ainsi que ceux de la coiffe des rotateurs (grand rond, sus et sous-épineux, sous-scapulaire) ont un rôle prépondérant dans la conduite et la maîtrise gestuelle du mouvement (posture et gainage).

OÙ ARRÊTER LA FLEXION EN SQUAT ?

Que l'on aborde le problème du squat par la sécurité ou par la performance, l'amplitude est au cœur du débat. La véritable question est d'ailleurs souvent plus « où arrêter la flexion » que « combien mettre sur la barre ».

Dans ce cas, une première observation anatomique s'impose : le corps humain est conçu (et même optimisé) pour se mettre accroupi. Des civilisations entières adoptent même cette flexion profonde comme position de repos.

Soignons clair : sur un genou, une cheville, et une hanche sains, il n'y a aucune contre-indication à réaliser une flexion complète. Salem et Powers, en 2001, nous confirment d'ailleurs l'absence de différence de stress sur le genou entre le squat complet, le 1/2 squat et le 1/4 de squat.

Voilà le dessin ci-dessous →

La problématique se complexifie lorsque la charge verticale extérieure (et même intérieure dans le cas de prise de poids corporel) augmente. Dans ce cas, deux problèmes peuvent se poser et doivent être surveillés :

La pression verticale exercée par la charge sur la colonne vertébrale et notamment sur les disques intervertébraux. Le corps humain est conçu pour descendre en position accroupie, mais pas nécessairement en mobilisant trois fois son poids de corps. Si la charge maximale fait partie des étapes à franchir pour progresser, d'autres méthodes existent pour intensifier le travail, sans forcément mettre systématiquement une charge déraisonnable sur la barre.

La position du bassin qui, sous un angle variable individuellement, bascule irrémédiablement en rétroversion, provoquant une flexion arrondie de l'ensemble de la colonne vertébrale.

Dans le cadre d'une pratique préventive du Cross Training, cette situation est inacceptable et ne devrait donc jamais survenir. Tant que la lordose naturelle lombaire est maintenue, et que les genoux suivent la direction des orteils, la flexion profonde n'est pas un problème. La question du squat profond à bannir est donc un faux problème. La véritable limite de flexion est variable individuellement, et déterminée par le moment où le sportif ne parvient plus à contrôler ses hanches et la trajectoire de ses genoux.



Une flexion profonde comme position de repos universelle.

128 MÉTHODE CROSS TRAINING

LES « SWINGS » KETTLEBELL

Ces mouvements sont tout autant des mouvements d'épaule (sollicitant les différentes portions du deltoïde au cours d'une élévation frontale), que la chaîne postérieure des membres inférieurs lorsque les jambes participent au mouvement. Nous les classons comme dérivés du soulevé de terre car la dominante lombaire/fessier/ischio y est aussi très prononcée, incitant à programmer ce type d'exercices dans le même type de CJ. D'autre part, l'écartement de la charge de l'axe du corps est maximal, ce qui rend ce mouvement, malgré les apparences, très différent des déclinaisons Kettlebell des mouvements haltérophiles.

Si le swing s'élève au niveau du front ou passe souvent de Swing Russe l'élevation du Kettlebell au-dessus de la tête est régulièrement appelée le Swing Américain.

Amorce du mouvement par la chaîne postérieure, continuité assurée par le haut du corps

Extension complète de la hanche

CJ Squats

CJ 1 - Full body push

5 x 3 épaules jetés. Récupération 2 minutes.
Autant de fois que possible en 12 minutes
5 squats - 5 développés-couchés à votre Max pour 12 répétitions.

CJ 3 - Hypertrophie fonctionnelle

5 squats max - 10 sec de récupération - 5 sauts détente maximale - 2 minutes de récupération - 6 pistol squats par jambe. 5 passages avec 2 minutes de récupération.
Finir par autant de air squats que possible en 2 minutes.

CJ 2 - Squats explosifs

5 x 3 arrachés, récupération 2 minutes.
Départ toutes les minutes pendant 10 minutes : 1 squat complet à votre Max pour 4 ou 5 répétitions puis 60 m sprint.

Dans la plus pure tradition du Cross Training, la méthode Cross Training recommande donc l'alternance, en donnant l'avantage aux squats profonds.

La meilleure étude renvoyant à ce principe d'alternance est celle de Drinkwater et coll. en 2012 qui explore les différences entre les efforts. Un entraînement lourd (5 reps à 83%) ou léger (10 reps à 67%), en squat partiel ou profond. Cette fois-ci l'analyse repose sur les différents paramètres de force. Voici ce qu'il faut en retenir :

	Charge lourde, flexion profonde	Charge légère, flexion profonde	Charge lourde, flexion incomplète	Charge légère, flexion incomplète
Puissance	+	++	+++	-
Force	++	+++	+++	-
Pic de vitesse	++	+++	-	+
Travail	+++	-	+	++

Les réponses de prévention comme de performance sont donc à chercher du côté de la qualité technique, selon vos objectifs.