Lexique Crossfit

les principales définitions

Table of Contents

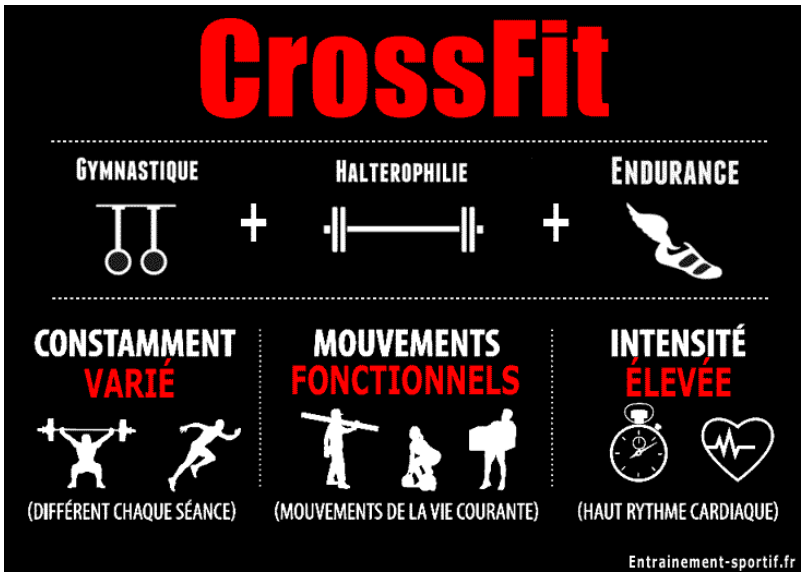
QU'EST-CE QUE LE CROSSFIT ? 3

Particularités du vocabulaire du Crossfit 4
1RM 5
Air Squat 5
AMRAP 6
Back Squat 6
Bear Walk 7
Benchmarks 8
Body Blaster 8
Box 8
Box Jump 8
Broad Jump 8
Burpee 9
Burpull 9
BW or BWT 9
Calorie Row 9
Chest to Bar abrévié C2B 9
Chin Up 9
Clean 10
Deadlift abrévié DL 10
Dips 11
Donkey Kick 11
Double Under abrévié DU 11
EMOM 11
For Time 12
Front Squat 12
Girls 12
Grip 12
Hand Release Push Up ou HRPU 12
Handstand Push-Up ou HSPU 12
Hang Snatch 13
Hip Raise ou Hip Thrust 13
Hollow Rock - Hollow Hold 13
Jumping Jacks 13
Jumping Lunges 13
Kettlebell 14
KettlebellB Snatch 14

Kettlebell Swing 14
Knees to Elbows ou K2E 14
L Sit 15
Lunge 15
Medicine Ball ou MedBall 15
Medicine Ball Clean 15
MetCon ou Metabolic Conditioning workout 16
Mountain Climbers 16
Muscle Up abrévié MU 16
Overhead Squat abrévié OHS 16
Overhead Walking Lunges 16
Pistol squat 17
Plank (Core Hold ou Core Stability) 17
PR 17
Pull Up 17
Push Jerk 17
Push Press 17
Push Up ou Pompe 18
Rack 18
Rep et no-rep 18
Ring Dip 18
RFT 18
Round 18
Row 18
Rx 18
Scaler 18
Set 19
Shoulder Press 19
Sit Up 19
Skill 19
Snatch 19
Squat 19
Sumo Deadlift High Pull (abrévié SDHP) 19
Superman 19
Tabata 19
Thruster 20
Toes to Bar ou T2B 20
Tuck Jumps 20
Unbroken (UB) 20
V-up 20
Wall Balls 20
Wall Walk ou wall climb 20
Walking Lunge 21
Warm up 21
WOD 21
WorkOut 21

Qu'est-ce que le Crossfit ?

Le Crossfit existe depuis les années 70. C'est une marque déposée par son fondateur Greg Glassman dont le premier centre officiellement affilié en 1995 est situé à Santa Cruz. La définition du Crossfit est courte mais elle résume bien en 3 caractéristiques ce qui constitue son noyau dur: le Crossfit est une méthode d'entrainement fonctionnel, croisé, à haute intensité.



1 Entrainement fonctionnel

> *Il est basé sur des mouvements globaux poly-articulaires que l'on peut retrouver dans la vie quotidienne, dans les actions de porter, sauter, pousser, tirer, courir, ramer, grimper, lancer.*

2 Entrainement croisé

> *Il requiert les compétences de plusieurs disciplines sportives, en premier lieu, l'athlétisme, l'haltérophilie et la gymnastique.*

3 Entrainement à Haute Intensité

> *Les exercices ou enchainement d'exercices sont toujours effectués en mobilisant la plus grande énergie possible mais en associant 3 paramètres: la plus grande force possible, la plus grande vitesse possible et une exécution technique respectueuse de la biomécanique humaine.*

Particularités du vocabulaire du Crossfit

Le vocabulaire du Crossfit s'inspire des notions et des termes techniques de l'haltérophilie, de la gymnastique et de la musculation. D'origine américaine les expressions sont toutes en Anglais. Ainsi Workout signifie Entrainement. Souvent ce sont de simples abréviations qui permettent de désigner les exercices, les méthodes et les procédures utilisées; par exemple le WOD est l'entrainement du jour (Workout Of the Day). Utiliser les termes officiels d'une discipline telle que le crossfit facilite l'affirmation d'une identité et d'une appartenance à un mouvement spécifique et unique.

De nombreuses approches sont semblables au Crossfit. On les regroupe sous le terme de ***cross training****. Peu d'entre elles s'appuient autant sur les valeurs d'entraide et d'adaptabilité à tous les publics. Parler le "Crossfit" c'est intégrer et reconnaitre cette orientation et cette ouverture. Notre lexique, tel un dictionnaire, classe les mots par ordre alphabétique. Ce n'est pas un glossaire exhaustif mais il regroupe les principales expressions que l'on peut entendre à coup sûr dans une box (une salle de crossfit) ou lire sur le* ***whiteboard*** *(tableau blanc) avant de s'entrainer.*

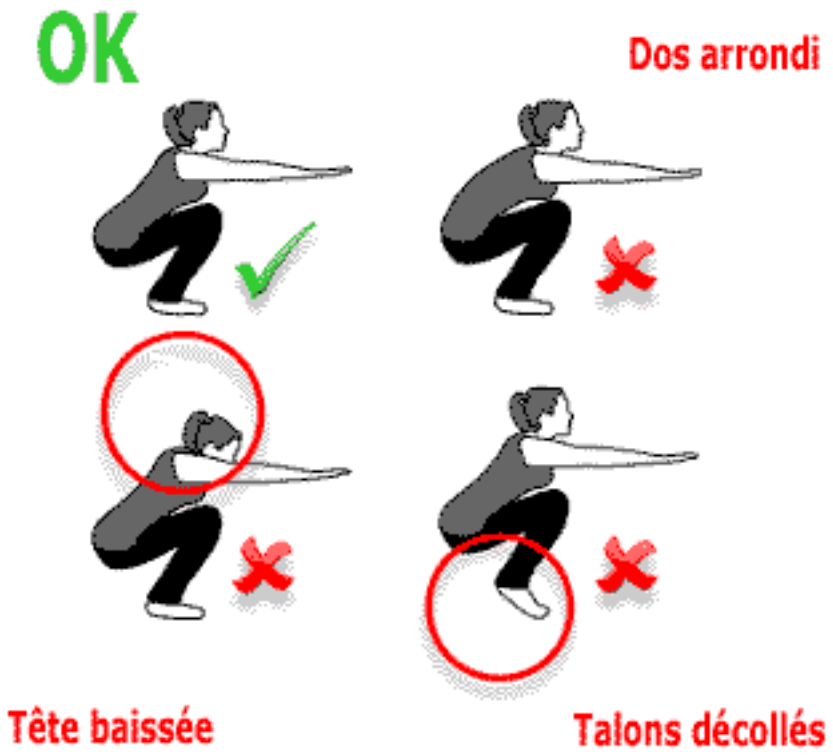
Lexique du Crossfit

1RM

Mot à mot 1RM signifie Une Répétition Maximale et désigne la charge maximale déplacée sur une seule répétition. Après le warm up la 1RM est souvent réalisée ou approchée (2RM ou 3RM) afin d'effectuer le Metcon qui suit à la bonne intensité au niveau des charges déplacées si on a décidé de le scaler. Elle est estimée avec la formule mathématique suivante: ((0,0333 X nombre maximal de répétitions) + 1) X charge déplacée

Air Squat

L'air squat est un squat au poids de corps. C'est le premier des 9 mouvements de base du crossfit. Pour être pleinement efficace il doit être exécuté en suivant ces consignes : flexion complète et simultanée des jambes, pieds bien à plat et écartés de la largeur des épaules, orteils pointés légèrement vers l'extérieur, talons non décollés, bas du dos non arrondi, tête droite et regard horizontal. Cliquez qur l'image pour découvrir les muscles sollicités et des programmes incluant cet exercice de base.



AMRAP

Abréviation de As Many Rounds As Possible, en Français autant de tours que possible. Faire autant de rounds que possible des exercices spécifiés et des répétitions demandées dans le temps imparti. L'AMRAP est une des catégories de metcon avec les 7 suivantes : AFAP, Chipper, Couplet, EMOM, Ladder, Team, Triplet

Back Squat

Squat avec barre sur les épaules

Bear Walk

Le Bear Walk est un déplacement quadrupédique en gardant les hanches basses à hauteur de bras tendus et le buste horizontal. Les variantes, Alligator Walk et Spider Walk imposent d'avancer les genoux au niveau du buste pour l'alligator walk et au niveau des épaules pour le spider walk en conservant toujours le buste droit et horizontal et les bras fléchis ou semi-fléchis. Ces exercices sollicitent le système cardio-respiratoire et les articulations coxo-fémorales (hanche). Ils sont surtout pratiqués durant le Warm-up.

Benchmarks

wods de référence pour évaluer les progrès. (voir Girls)

Body Blaster

Complex gym (enchainement) de trois exercices au poids de corps : burpee + pull-up + toes-to-bar . Le pull-up et le toes-to-bar peuvent être exécutés strict (sans élan) ou avec un kipping (élan). Le toes-to-bar peut être remplacé par un knees-to-elbow

Box

Une box désigne une salle affiliée de CrossFit. Les passionnés affirment ainsi que ... "quand tu rentres dans ta box ... tu vois la Lumière "

Box Jump

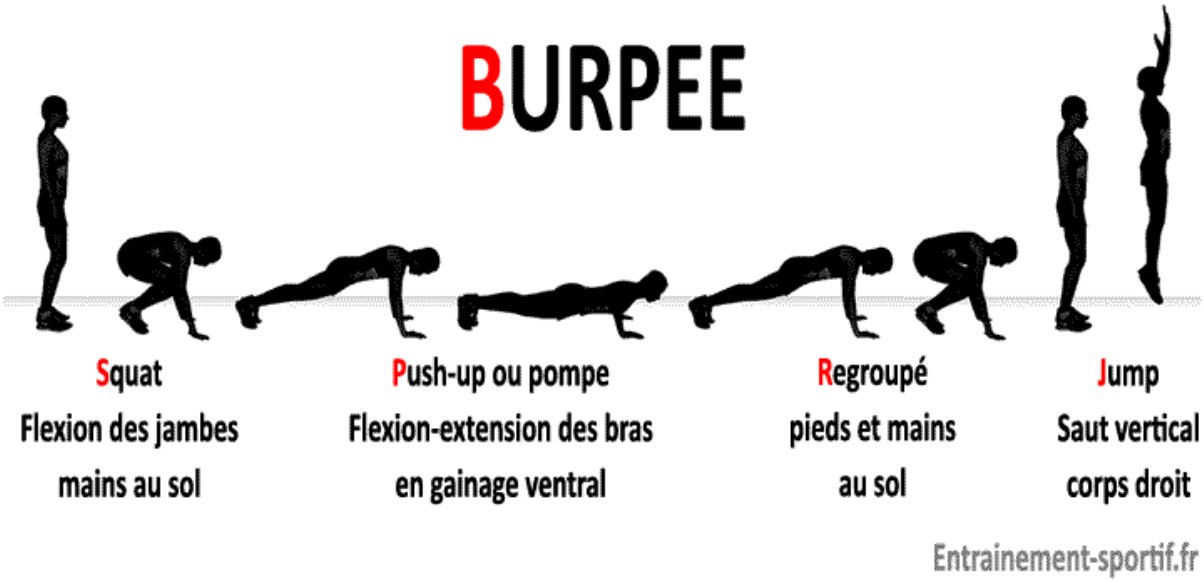
Sauts en contre-haut sur un plan sur-élevé, généralement une caisse en bois ou jump-box dont les dimensions sont standardisées, 30 inches X 20 " X 24" soit 760 mm x 500 mm x 610 mm. On peut donc choisir 3 hauteurs différentes de saut selon ses possibilités. La descente peut s'effectuer sans réception simultanée des pieds. Il est aussi possible de ne pas marquer d'arrêt à la réception au sol en effectuant un rebond immédiat pour gagner du temps durant un metcon ou pour travailler spécifiquement l'explosivité des jambes en produisant des contractions pliométriques. Il s'agit alors d'un ***plio-box jump ou saut pliométrique****.*

Broad Jump

Le broad jump est un saut en longueur vers l'avant avec les pieds au même niveau. La réception au sol est maitrisée donc sans chute et s'effectue en flexion partielle des membres inférieurs. Ce saut nécessite comme le box-jump des qualités d'explosivité musculaire pour les jambes et de coordination motrice globale. Durant la phase aérienne le buste oblique et les épaules sont nettement en avant de la verticale passant par le bassin.

Burpee

Exercice combinant une flexion des jambes, un appui pieds-mains en planche corps gainé, une pompe, un retour corps groupé en flexion des jambes et un saut.



Burpull

Une combinaison d'un burpee et d'une traction-barre (pullup) durant le saut. Une variante du burPull est le burpee target où il faut seulement toucher une cible au mur ou une barre au point haut du saut. Une variante plus complexe est le burpee-muscle up qui impose l'exécution d'un muscle up à la barre après le saut vertical.

BW or BWT

Abréviation de Bodyweight ou en Français poids du corps.

Calorie Row

nombre de calories à brûler au rameur.

Chest to Bar abrévié C2B

Le chest to bar est un pull-up avec contact de la barre avec la poitrine sous les clavicules

Chin Up

pull up mains en supination. Le menton doit atteindre la barre.

Clean

Le clean correspond à l'épaulé en haltérophilie. C'est l'action qui consiste à déplacer verticalement une barre, un Medball, un haltère ou une kettlebell du sol jusqu'à la poitrine en tirage (ou rowing) pour le stabiliser en appui sur les clavicules et les muscles deltoïdes. Le clean peut être réalisé avec une seule charge en alternance à droite et à gauche, avec deux charges simultanément ou avec une barre de musculation prise à deux mains. On parle de ***Hang Clean*** *si l'objet déplacé est tenu et non posé au sol en début d'exercice avec les bras tendus au-dessous des hanches avec le buste légèrement incliné. Pour le* ***High Hang Clean*** *l'objet est au niveau du bassin avec le buste droit ce qui rend l'exercice plus difficile car il n'y a pas d'extension dorsale. De même on distingue le* ***Power Clean*** *pour lequel les jambes ne sont pas fléchies durant le tirage et le* ***Squat Clean*** *qui impose une flexion complète des jambes pour passer sous l'objet déplacé alors qu'il est tiré vers le haut.*

Deadlift abrévié DL

En Français Soulevé de terre. Il s'agit d'une action technique issue de l'haltérophilie mais qui est aussi un geste quotidien consistant à soulever un poids posé au sol pour le tenir debout buste droit. La charge est une barre ou des kettlebells ou des haltères. C'est le 7° des 9 mouvements fondamentaux du crossfit. Le sumo deadlift high pull est une variante en position jambes écartées et mains rapprochées combinant un soulevé et une traction verticale. L'apprentissage du deadlift garantit un soulagement rapide du mal de dos.

Dips

Littéralement Trempette. En position de départ Surélevé en appuis manuels sur deux supports. Il faut Abaisser le corps lentement jusqu'à ce que les épaules soient au niveau des coudes puis Pousser vers le haut en redressant le buste et en tendant les bras. Le dips peut être réalisé en étant lesté pour augmenter la difficulté. On parle alors de ***weighted dips****.*

Donkey Kick

En appui sur les mains et les genoux. Soulever une jambe vers l'arrière. Abaisser lentement et répéter de l'autre côté.

Double Under abrévié DU

Deux tours de corde à sauter par saut. Pour simplifier (scaler) on peut faire des sauts normaux (ou single under abrévié SU) et doubler le nombre de répétitions requises.

EMOM

abréviation de Every Minute On the Minute. Chaque minute à la minute faire l'exercice spécifié. Par exemple, pour un EMOM de 10 minutes de 5 burpees et 5 pullups on fait 5 burpees, 5 pullups à T+0 puis 5 burpees, 5 pullups à T+ 1', puis 5 burpees, 5 pullups à T+ 2', et ainsi de suite durant 10 minutes. En terminant les exercices en 20 secondes, il reste 40 secondes de récupération jusqu'à ce que la minute suivante commence. S'il n'est pas possible de compléter les exercices dans la minute il faut réduire les répétitions ou simplifier techniquement l'exercice demandé. Cette méthode permet de faire progresser la résistance musculaire et la récupération. Un test à télécharger et des précisions supplémentaires sur cette méthode sont disponibles sur la page Développer sa résistance musculaire du site "Le Crossfit en Français"

For Time

D'une traite, sans temps de repos imposé et aussi vite que possible.

Front Squat

Le front squat est un squat avec barre placée à l'avant du corps sur le thorax au niveau des clavicules. C'est le 2° des 9 mouvements de base du crossfit.

Girls

Benchmarks portant des prénoms féminins . Il y a 4 catégories de girls: au poids de corps, avec des charges (kettlebell ou Medballs) mais sans barre, avec toutes charges et enfin exclusivement avec des barres

Workouts de Girls au poids de corpsWorkouts de Girls avec KB ou MedBallWorkouts de Girls avec toutes chargesWorkouts de Girls avec barre

Grip

Habituellement le grip désigne soit un revêtement adhésif fixé sur les raquettes de sport, pour assurer une meilleure prise en main, soit une manique ou gant de protection pour la cuisine et, en crossfit, pour les exercices d'haltérophilie, à la barre fixe et aux anneaux. Par extension le grip désigne la force de préhension, la capacité à maintenir longtemps la barre grâce à la contraction isométrique des muscles de la main et de l'avant-bras. Avoir un bon grip est une priorité pour enchainer unbroken les exercices du metcon. Le ***hook-grip*** *désigne la prise à la barre avec le pouce pincé par les autres doigts. Le* ***false-grip*** *aux anneaux ou à la barre est un grip avec les poignets engagés*

Hand Release Push Up ou HRPU

Le Hand Release Push Up est un push up (une pompe) pendant lequel les mains sont maintenues en l'air (release) pendant un moment en fin de flexion des bras avant d'amorcer l'extension et le retour en position de gainage. Lors de ce temps de suspension les cuisses, le ventre, et le torse sont en contact avec le sol; le corps est alors en légère extension ce qui a pour effet de renforcer les muscles lombaires et les rhomboïdes puisqu'il faut rapprocher les omoplates pour le maintien aérien des mains. Cette variante de pompe est plus difficile que la pompe classique car l'action de flexion-extension des bras est en amplitude maximale. Une variante plus facile (scalée) s'effectue en appui sur les genoux.

Handstand Push-Up ou HSPU

Le HSPU est une pompe verticale corps tendu et tête en bas. En équilibre en appui manuel tendu renversé (le plus souvent contre un mur), il faut plier les coudes et descendre lentement jusqu'à ce que la tête touche le sol, puis pousser vers le haut jusqu'à ce que les bras soient à nouveau tendus. Le buste reste gainé durant tout l'exercice. Les jambes sont tendues si on exécute le ***HSPU strict*** *mais elles peuvent être repliées puis tendues en même temps que les bras si on fait le* ***kipping HSPU****. Un exercice plus simple consiste à exécuter une pompe verticale mais en ayant les pieds posés sur un appui surélevé de sorte que les jambes et le buste forment un angle droit avant l'extension des bras. Si la position tête en bas est mal vécue, pour des problèmes de vertige par exemple, l'exercice qui se rapproche le plus du HSPU est le shoulder press ou développé militaire assis avec deux haltères car il sollicite les mêmes muscles des bras et des épaules.*

Hand stand Push Up exécuté avec les pieds posés sur une box

https://www.exerse.fr/blogs/articles/lexique-crossfit

Hang Snatch

La barre est tenue au-dessous des hanches et est ensuite arrachée en Snatch. Voir la définition de snatch.

Hip Raise ou Hip Thrust

***Hip Raise** ou **hip thrust** signifie Soulevé de hanche mais cet exercice est aussi souvent nommé Soulevé de fesses ou encore **Relevé de bassin**. Il consiste à s'allonger sur le dos avec les genoux pliés et les pieds sur le sol. Il faut alors soulever les hanches en extension complète tout en gardant le tronc et les fesses contractés. Il est souvent exécuté en échauffement au poids de corps en gainage dorsal, donc en contraction isométrique , sur une durée de 30 secondes. Il peut aussi être réalisé en renforcement musculaire avec une charge sur le bassin, l'extension dorsale et la descente peuvent alors être enchainées sur 10 répétitions.*

Hollow Rock - Hollow Hold

*Hollow signifie creux . Hollow Hold est la position de gainage gymnique et c'est aussi la position de départ de Hollow Rock. Il faut d'abord s'allonger sur le dos puis soulever les jambes serrées et avec les pointes de pieds tendues à quelques centimètres du sol. On doit ensuite étirer les bras au-dessus de la tête et les soulever aussi de quelques centimètres, en les maintenant droits et près des oreilles. **Hollow hold** consiste à garder cette position et **Hollow Rocks** à basculer d'avant en arrière en gardant le corps gainé. Ces 2 exercice sont souvent exécutés durant le warm-up, par exemple durant une séquence Tabata, couplé avec le Superman.*

Jumping Jacks

L'exercice commence en position debout, les pieds rapprochés et les bras sur le côté. Il faut en même temps sauter et écarter les pieds en portant les bras au-dessus de la tête. On revient ensuite à la position de départ toujours en sautant et on recommence. Le jumping jack est souvent inclu dans des routines de fin d'échauffement, soit en séries, soit au temps sur un rythme Tabata .

Jumping Lunges

A partir d'une position jambes écartées en fente, sauter d'une manière explosive en inversant rapidement la position des jambes avant et arrière.

Kettlebell

Grosse boule dotée d'une anse d'origine russe. Son autre nom est girya. Son poids varie de 4 à 32 kg; 16 kg est un poids moyen pour un homme; les femmes sportives choisiront plutôt 12 kg; 8 kg est un bon poids pour homme ou femme débutant le crossfit.

KettlebellB Snatch

*Snatch d'un bras en utilisant une kettlebell (KB). On rencontre deux techniques pour le KB snatch selon la charge déplacée: soit on effectue un **swing** à bras tendu si la charge est lourde et on s'aide alors de la poussée des jambes et de l'ouverture du bassin comme ci-dessous, soit on réalise un **tirage vertical** en fléchissant le bras avec une charge légère ce qui diminue le temps total d'exécution.*

Kettlebell Swing

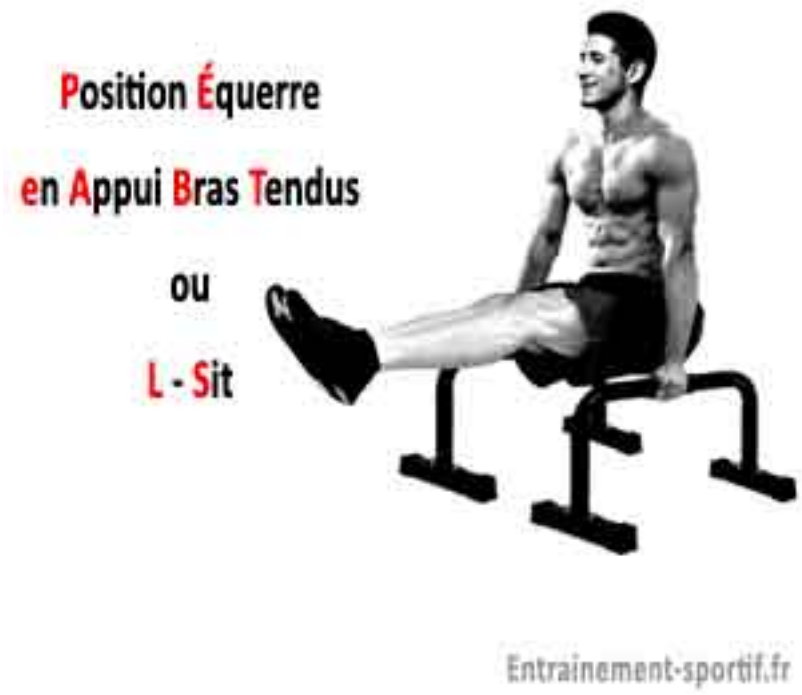
*Tenir la kettlebell à deux mains. Tout en gardant le buste gainé et le dos contracté, amorcer le balancé par les hanches vers l'arrière en faisant passer la kettlebell entre les jambes écartées. Ensuite, en utilisant l'élan, continuer le balancé vers l'avant et le haut et soulever la kettlebell jusqu'à hauteur des yeux pour le **russian swing** et au dessus de la tête pour le **swing US***

Knees to Elbows ou K2E

Suspendu à une barre, l'exercice appelé knees-to-elbows consiste à soulever les jambes pour aller toucher l'intérieur ou l'extérieur des bras avec les genoux au niveau des coudes. La montée des jambes et la fermeture du bassin peut être précédée d'une extension dorsale en suspension ou kippingSi on ne parvient pas à exécuter le knees-to-elbows on peut alors tenter le Knees-up

L Sit

Equerre position gymnique dans laquelle tout le poids du corps repose sur les mains, avec le torse soutenu et légèrement en avant, les jambes tendues devant le corps. Ce maintien en contraction isométrique peut être exécuté aux parallèles, aux anneaux ou même au sol avec une très bonne répulsion des épaules. Il est inclu dans notre programme spécifique de 15 exercices isométriques.



Lunge

Fente avant : Garder le corps droit, avancer une jambe, toucher le sol avec le genou de la ajambe arrière, retourner à la position de départ, répéter avec l'autre jambe.

Medicine Ball ou MedBall

Gros Ballon lesté pesant de 3 à 15 kg

Medicine Ball Clean

Un clean (voir définition) en utilisant un MedBall. C'est le 9° des 9 mouvements fondamentaux du crossfit.

MetCon ou Metabolic Conditioning workout

Conditionnement métabolique. Généralement, la 3e partie du WOD après le warm-up et la partie technique (skill). Consultez nos 100 metcons en cliquant sur l'image

Mountain Climbers

Commencer en position push up. Fléchir une jambe jusqu'au coude en gardant l'autre jambe étendue derrière vous. Changer les jambes et répéter.

Muscle Up abrévié MU

La position de départ est en suspension à la barre ou aux anneaux. Pour le grip aux anneaux les poignets sont engagés, c'est le false grip. Le muscle-up strict aux anneaux est l'enchainement d'une traction stricte (sans balancer) qui permet aux coudes de passer au-dessus de la prise manuelle en prenant appui sur les poignets et d'une extension-bras ou dips. La position finale est en appui bras tendus. le muscle-up peut être exécuté en mouvement en utilisant un temps de bascule ou kipping.

Overhead Squat abrévié OHS

L'overhead squat est un squat avec charge tenue à bras tendu au-dessus de la tête. C'est le 3° des 9 mouvements de base du crossfit. L'overhead squat peut être exécuté soit avec un ou deux haltères, soit avec une ou deux kettlebells, soit enfin avec une barre chargée d'haltérophilie.

Overhead Walking Lunges

Marcher en fentes ou lunge (voir la définition) tout en tenant un poids (kettlebell, haltère ou medball) au-dessus de la tête à bras tendus.

Pistol squat

Un squat à une jambe.

Plank (Core Hold ou Core Stability)

Exercice isométrique de gainage-abdos possédant plusieurs variantes au niveau des appuis utilisés. La plus simple (figurine verte ci-dessous) consiste à placer les avant-bras au sol avec les coudes sous les épaules et les bras parallèles au corps. En appui sur les pieds et les avant-bras en ligne droite il faut garder le buste et les fessiers contractés sans fléchir les hanches. Nous proposons sur le site un programme de 15 gainages différents sur trois niveaux de difficulté. Cliquez sur l'image pour le consulter

PR

Abréviation de Personal record ou Record personnel dans l'exécution d'un wod ou d'un mouvement d'haltérophilie

Pull Up

Traction complète à une barre , mains en pronation. Le pull-up peut être réalisé ***strict*** *(sans élan),* ***kipping*** *(avec un élan consistant en un cambré-gainé précédant la traction des bras, ou* ***butterfly*** *(l'élan est alors créé par un gainé suivi d'une traction puis d'un relaché en cambré). Le pull-up peut être réalisé en étant lesté pour augmenter la difficulté. On parle alors de* ***weighted pull-up****.*

Push Jerk

Barre tenue en position finale de Clean, amorcer une légère flexion de jambes pour passer sous la barre puis soulever la charge à bras tendus au-dessus de la tête Terminer en extension complète des jambes. C'est le 6° des 9 mouvements fondamentaux du crossfit.

Push Press

La barre étant tenue en position finale de Clean (voir définition du clean) le push press consiste à amorcer une légère flexion de jambes et coordonner leur extension avec avec une extension des bras au-dessus de la tête. C'est le 5° des 9 mouvements fondamentaux du crossfit.

Push Up ou Pompe

Placez les deux mains sur le sol à la largeur des épaules, les bras tendus. Le corps est droit et gainé en appui sur les orteils. Abaisser le corps en pliant les coudes tout en gardant le tronc et les fesses contractés et les avant-bras à un angle de 90 degrés sur le plancher. Une fois la poitrine en contact avec le sol, étendre les bras et pousser vers le haut dans la position de départ.

Rack

Le rack désigne la structure métallique qui permet de poser les barres de musculation mais aussi la technique de maintien de la barre . Etre Back Rack c'est porter la barre derrière soi sur la nuque; être Front Rack c'est la porter devant soi sur les clavicules.

Rep et no-rep

Abréviation de Répétition ; unité d'exécution d'un mouvement. Un No-Rep est une exécution non conforme au réglement.

Ring Dip

Un dip effectué sur les anneaux de gymnastique.

RFT

Rounds For Time: Compléter le nombre spécifié de rounds aussi vite que possible.

Round

série d'exercices.

Row

rameur.

Rx

Rx est une abréviation latine de recipere ou ***recipe*** *qui signifie prendre. En fait çe n'est pas Rx mais R majuscule avec un slash sur la barre descendante du R. "Recipe" vient du temps où les pharmaciens préparaient les médicaments (la recette) eux-même. Rx est toujours couramment utilisé dans le secteur médical des pays anglo-saxons pour signifier "prendre tel médicament de la manière qui a été prescrite". En Crossfit on peut interpréter son utilisation comme une allusion à l'utilité sanitaire du wod ou comme une volonté d'affirmer la fiabilité ou la rigueur des consignes proposées qui sont assimilées à des prescriptions. La version Rx d'un wod correspond aux exigences de compétitions notamment au niveau de l'exécution technique, des charges, du nombre de répétitions ou encore de sa durée ou time cap pour les wods au format For Time. Une variation de ces contraintes signifie que le wod a été scalé*

Scaler

To scale signifie échelonner en Anglais. En françisant ce terme, scaler signifie modifier ou ajuster les charges et/ou les mouvements de la version Rx d'un WOD en fonction de ses compétences physiques. On scale un exercice dès que les contraintes techniques ne peuvent être respectées ou, au contraire (mais plus rarement) si elles sont trop faciles. Dans le premier cas on dira qu'on a choisi une version ***scaled down*** *et dans le second cas une version* ***scaled up*** *(ou Rx+)*

Set

série de répétitions d'un exercices.

Shoulder Press

Développé militaire Debout ou assis avec la barre sur l'avant des épaules ou deux haltères posées sur chacun des deltoides. Il consiste à pousser la barre et tendre les bras en maintenant le bassin gainé. C'est le 4° des 9 mouvements fondamentaux du crossfit. Le shoulder press est une variante plus facile (scalée) du Hand Stand Push Up pour les personnes redoutant la position tête en bas du HSPU

Sit Up

Allongez-vous sur le sol avec les genoux pliés et sur les côtés. Asseyez-vous tout en gardant un noyau engagé et la colonne vertébrale neutre.

Skill

En Français Habileté . C'est la Partie technique de l'entraînement après le warm-up et avant le Metcon.

Snatch

arraché en haltérophilie. En prises manuelles larges déplacer la barre du sol au dessus de la tête. Le snatch peut aussi être exécuté avec un kettlebell c'est le KB Snatch

Squat

flexion des jambes partielle ou totale avec ou sans charge.

Sumo Deadlift High Pull (abrévié SDHP)

Soulevé de terre et tirage pour amener la barre ou le kettlebell au niveau du menton. C'est le 8° des 9 mouvements fondamentaux du crossfit.

Superman

Le Superman alterne en appui ventral une phase de contraction musculaire en extension dorso-lombaire et une phase de relâchement. L'extension peut être maintenue un court instant pour travailler le gainage dorsal. Cet exercice est souvent exécuté durant le warm-up, par exemple durant une séquence Tabata, couplé avec le Hollow Rock.

Tabata

Protocole d'entraînement à haute intensité de 20 secondes d'exercice suivi de 10 secondes de repos durant 4 minutes.

Thruster

Squat et shoulder press enchainés avec une barre (en front squat), des haltères ou des kettlebells

Toes to Bar ou T2B

En position suspendue le toes to bar (dont la traduction "orteils à la barre" résume parfaitement le but de l'exercice) consiste à aller toucher simultanément la barre entre les bras avec les deux pieds en rapprochant les cuisses du buste. La partie des orteils entrant en contact avec la barre peut aussi bien être le dessus, le dessous ou l'extrémité des orteils; les bras peuvent être tendus ou fléchis. Pour être jugé conforme durant une compétition il faut enchainer les toes to bar en faisant franchir aux deux pieds le plan vertical passant par la barre lors de la phase basse d'extension des membres inférieurs. Durant cette phase les bras et les hanches doivent être en extension complète. Le toes to bar renforcent surtout les abdominaux grands droits mais aussi les psoas car il y a une fermeture des cuisses sur le tronc et les grands dorsaux pour la fermeture des bras (ou rétropulsion). Un exercice plus simple consiste à faire toucher les coudes aux genoux c'est le Knees-to-elbows

Tuck Jumps

Debout avec les genoux légèrement pliés. S'accroupir en quart de squat puis sauter aussi haut que possible en portant les genoux à la poitrine. Se réceptionner avec les genoux légèrement pliés pour amortir le choc et recommencer.

Unbroken (UB)

Réalisation d'un nombre de répétitions sans pause ou lâcher de barre

V-up

Le V up consiste, à partir de la position allongée sur le dos, bras et jambes tendues, à relever simultanément les bras et les jambes toujours tendus pour aller toucher les pieds avec les deux mains en formant un V avec le corps en position assise sur les fesses puis à redescendre en position allongée corps droit. Le V-up est un très bon exercice pour apprendre à exécuter les toes-to-bar

Wall Balls

Le wall ball consiste à s'accroupir en position basse de squat avec un MedBall puis se lever et utiliser l'élan de l'extension des jambes relayé par l'extension des bras pour projeter la balle et atteindre une cible sur le mur haute de 9 ou 10 pieds. La réception du ballon lesté est le signal d'une nouvelle répétition sans temps d'arrêt.

Wall Walk ou wall climb

En position de push up les pieds contre un mur. Passer en appui manuel en montant progressivement les pieds sur le mur pour terminer en position d'équilibre tête en bas, face contre le mur et mains aussi proches du mur que possible.

Walking Lunge

Exécuter une fente avant (lunge) puis amorcer un pas en exécutant une deuxième fente avec l'autre jambe et continuer.

Warm up

Échauffement; il dure 5 à 10 minutes et vise à activer le système cardio-respiratoire et à mobiliser en douceur les articulations. Selon la suite du wod on privilégie les épaules (push up), les hanches (lunge et mountain climber) ou les chevilles (jumping jacks) .

WOD

abréviation de Workout of the day; C'est l'entraînement du jour. Il est toujours inédit et, en principe, inconnu avant d'entrer dans la box afin de développer les capacités d'adaptation des crossfitteurs.

WorkOut

Entrainement