



## LE CROSSFIT

L'engouement envers le CrossFit ne cesse de croître depuis quelques années. En 2014, on comptait plus de 209 000 athlètes inscrits au « CrossFit Open », première étape des qualifications en vue des Jeux Mondiaux de CrossFit. Développé par Greg et Lauren Glassman de Santa Cruz en Californie, le CrossFit a été conçu pour préparer les athlètes à l'imprévu et l'imprévisible en se basant sur une méthode d'entraînement avec des mouvements fonctionnels, constamment variés et à haute intensité.

### DES ROUTINES PAS ROUTINIÈRES

Les entraînements s'inspirent de la gymnastique, de l'haltérophilie et de l'athlétisme, permettant ainsi de développer les dix qualités athlétiques fondamentales suivantes : l'endurance musculaire et cardiovasculaire, la force, la flexibilité, la puissance, la vitesse, la coordination, l'agilité, l'équilibre et la précision.

Chaque session, communément appelé un WOD (*workout of the day*) est prédéterminée par le gym et sera différente tous les jours. Un entraîneur est présent lors de chaque séance afin de superviser, de guider et d'enseigner les mouvements du jour au groupe.

*Votre  
chiropraticien,  
votre allié  
santé!*

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



## TOUT LE CORPS À L'OUVRAGE!

Le CrossFit développe le corps dans sa globalité, toutes les articulations et les groupes musculaires y seront entraînés. Si l'athlète présente déjà une blessure ou un mauvais patron moteur, il y a de fortes chances que cette dysfonction ressorte ou s'accroisse lors de ses entraînements. Le bon côté est qu'il aura aussi la chance de corriger cette dysfonction lors de sa progression. Certains entraînements exposeront l'athlète à un niveau de fatigue élevé. À ce point, la technique peut laisser à désirer rendant ainsi le corps plus vulnérable à des blessures de surutilisation. Les blessures au CrossFit ne touchent pas une région en particulier ; on peut développer des troubles neuro-musculo-squelettiques affectant toutes les régions du corps.

## PRÉVENTION

Un athlète bien outillé sera en mesure de prévenir une multitude de blessures. Comme dans toute activité sportive, la séance se doit de débuter par un échauffement spécifique à l'entraînement qui suivra afin de bien préparer le corps aux différents mouvements et à l'intensité qu'il devra donner. Dans l'échauffement, l'athlète peut aussi inclure des exercices spécifiques à sa condition personnelle, par exemple des exercices qui favoriseront une meilleure mobilité articulaire ou encore une meilleure activation musculaire. Le CrossFit nécessite l'apprentissage de mouvements complexes tel que l'arraché. Il est primordial que l'athlète respecte sa progression et maîtrise la technique avant d'augmenter la charge, le volume ou l'intensité. Une bonne technique constitue une règle d'or en prévention des blessures. En CrossFit, il ne faut pas sauter d'étape. Une progression lente qui respecte votre passé en entraînement sera payante à long terme. On encourage les athlètes à se filmer afin qu'ils visualisent eux-mêmes leurs mouvements pour une meilleure rétroaction. Des applications telles que Coach's eye ou Phydéo sont excellentes et facilitent la tâche. La qualité des entraîneurs du gym fera une différence majeure dans la progression de l'athlète et dans la prévention des blessures. Favoriser un gym ayant des entraîneurs qualifiés spécifiquement au CrossFit mais également formés en sciences de l'activité physique. Et finalement ne pas oublier le repos, la récupération fait partie de l'entraînement et de la périodisation hebdomadaire.

## ACCOMPAGNEMENT CHIROPRATIQUE

La chiropratique, tout comme le CrossFit travaille dans la globalité. Le chiropraticien évaluera le patient dans son ensemble et posera un diagnostic chiropratique de la condition neuro-musculo-squelettique. L'entraînement fonctionnel du CrossFit aidera aussi le patient au quotidien autant dans le déplacement de charge que dans le simple contrôle neuro-musculaire, soit de contracter le bon muscle avec la bonne force au bon moment. Les traitements chiropratiques, via l'ajustement, vont également dans ce sens. En corrigeant les dysfonctions de la colonne vertébrale, communément appelé subluxation vertébrale, l'ajustement vise le recouvrement du bon fonctionnement du système neuro-musculo-squelettique vous permettant de vous entraîner à votre plein potentiel. Trop d'athlètes blessés poursuivent l'entraînement malgré la douleur. Non seulement la condition risque d'aggraver, mais la technique risque d'être modifiée à tort. Le système nerveux tentera de trouver une voie alternative, une compensation qui protégera la région blessée. On encourage la collaboration entre l'entraîneur et le chiropraticien pour le plus grand bien de l'athlète, ils pourront le guider dans sa réhabilitation et dans son retour au jeu. Le chiropraticien peut devenir un allié important dans votre cheminement au CrossFit.