

# CrossFit pour Tous

Alex Bizot

25/11/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
Pourquoi ce livre, et pourquoi “pour tous” ?	5
Ce que ce livre n’est pas	6
Ce que ce livre va t’apporter concrètement	6
À qui je parle exactement ?	6
CrossFit : enlever le mythe, garder l’outil	7
Une méthode pensée pour les vrais gens, dans la vraie vie	7
Pourquoi il te faut un cadre, pas juste des WOD au hasard	8
Adapter, au lieu de subir	8
La place de la nutrition, de la récupération et du mental	9
Comment utiliser ce livre	9
Ce que tu peux attendre de ta progression	10
Un mot sur la sécurité et ta responsabilité	10
Ce qui vient maintenant	10
<b>Chapitre 1 : Comprendre le CrossFit, sans le mythe ni le jargon</b>	<b>11</b>
1.1- Pourquoi tu es à ta place ici, même si tu pars de loin	11
1.2- Le CrossFit, en vrai : ce que c’est (et ce que ça n’est pas)	12
Ce que c’est	12
Ce que ce n’est pas	12
1.3- Les 3 piliers du CrossFit expliqué simplement	13
1) Entraîner plusieurs capacités, pas une seule	13
2) Utiliser des mouvements utiles, qu’on retrouve dans la vie	13
3) Jouer sur l’intensité, mais toujours à ton niveau	13
1.4- D’où vient le CrossFit, et pourquoi ça a explosé	14
1.5- Les mythes les plus fréquents sur le CrossFit	15
“Le CrossFit, c’est dangereux”	15
“Il faut être déjà en forme pour commencer”	15
“C’est réservé aux jeunes ou aux très sportifs”	16
“Le CrossFit, c’est juste souffrir et se pousser à bout”	16
1.6- Comment se structure une séance typique de CrossFit	16
L’échauffement	17
Le bloc technique ou force	17
Le WOD : la partie “entraînement principal”	17
Le retour au calme	17
1.7- Le vocabulaire CrossFit, traduit en langage normal	18
WOD	18
AMRAP	18
EMOM	18
For time	19

RX et Scaled . . . . .	19
1.8- CrossFit en box, en salle, ou chez toi : ce qui change vraiment . . . . .	19
S'entraîner en box . . . . .	19
S'entraîner dans une salle de sport "classique" . . . . .	20
S'entraîner chez toi, avec peu ou pas de matériel . . . . .	20
1.9- CrossFit et objectifs : perdre du poids, se muscler, se remettre en forme . . . . .	20
Perte de poids . . . . .	21
Prendre du muscle . . . . .	21
Se remettre en forme / mieux bouger . . . . .	21
1.10- La place du CrossFit dans ta vraie vie (boulot, famille, fatigue) . . . . .	21
Tu n'as pas besoin de t'entraîner tous les jours . . . . .	22
Tes séances peuvent être courtes . . . . .	22
Tu dois intégrer l'entraînement à ton planning, pas l'inverse . . . . .	22
1.11- Ce que tu peux attendre de ce livre (et de toi-même) . . . . .	22
Ce que ce livre va t'apporter . . . . .	22
Ce que tu vas devoir apporter . . . . .	23
1.12- La suite : passer de la compréhension à l'action . . . . .	23
<b>Chapitre 2 : Faire le point sur ton niveau, ton corps et ton contexte réel</b>	<b>24</b>
2.2- Où tu en es vraiment : évaluer ton niveau sans te mentir . . . . .	24
2.3- Faire l'inventaire de ton corps : douleurs, blessures, particularités . . . . .	24
2.4- Temps, énergie et contraintes : ton vrai « budget » d'entraînement . . . . .	24
2.5- Matériel, espace et budget : ce que tu as vraiment sous la main . . . . .	24
2.6- Construire ton profil de départ : ton portrait CrossFit honnête . . . . .	24
2.7- Ce que ce profil va changer pour la suite . . . . .	24
<b>Chapitre 3 : Les fondamentaux à maîtriser avant de vraiment s'entraîner</b>	<b>24</b>
3.2- La base de la base : la posture et la respiration . . . . .	24
3.3- Les mouvements fondamentaux : ceux que tu dois vraiment connaître . . . . .	24
3.4- Ton échauffement : simple, court, mais utile . . . . .	24
3.5- Récupérer intelligemment : ce que tu dois faire entre les séances . . . . .	24
3.6- Installer tes routines de base sans te prendre la tête . . . . .	24
<b>Chapitre 4 : Construire ton environnement CrossFit, même sans box</b>	<b>25</b>
4.2- Choisir ton "terrain de jeu" : maison, extérieur, petite salle . . . . .	25
4.3- Faire l'inventaire de ce que tu as déjà . . . . .	25
4.4- Le matériel prioritaire quand on démarre sans box . . . . .	25
4.5- Organiser ton espace chez toi de façon intelligente . . . . .	25
4.6- Tirer le maximum de l'extérieur . . . . .	25
4.7- Utiliser une petite salle ou une salle de sport classique comme "mini box" . . . . .	25
4.8- Adapter ton environnement à ta vie réelle (famille, colocs, horaires, fatigue) . . . . .	25
4.9- Construire ton "setup minimal" pour chaque lieu . . . . .	25
4.10- Gérer le rangement et la logistique sur le long terme . . . . .	25
4.11- Ton environnement comme base de ta progression . . . . .	25
<b>Chapitre 5 : Les formats d'entraînement CrossFit, expliqués simplement</b>	<b>25</b>
5.2- Les grandes familles de formats . . . . .	25
5.3- Le format AMRAP : faire le maximum dans un temps donné . . . . .	26
5.4- Le format EMOM : un tour d'horloge pour structurer ton effort . . . . .	26
5.5- Le format "For Time" : finir le travail le plus vite possible . . . . .	26
5.6- Le format "Chipper" : un gros bloc de travail à "grignoter" . . . . .	26
5.7- Le format Tabata et les intervalles : intensité contrôlée . . . . .	26
5.8- Les formats "Benchmark" : mesurer tes progrès . . . . .	26
5.9- Les formats "couplets" et "triplets" : peu d'exercices, beaucoup d'intensité . . . . .	26
5.10- Comment lire un WOD de A à Z sans paniquer . . . . .	26

5.11- Adapter les formats à ton niveau et à ton matériel . . . . .	26
5.12- Comment choisir ton intensité sans te dégoûter . . . . .	26
5.13- Ce que tu sais faire maintenant . . . . .	26
<b>Chapitre 6 : Programme Débutant - Passer de zéro à régulier sans se dégoûter</b>	<b>26</b>
6.2- Les règles du jeu avant de commencer . . . . .	26
6.3- Vue d'ensemble : les 4 premières semaines . . . . .	27
6.4- Semaine 1 : apprivoiser le CrossFit . . . . .	27
6.5- Semaine 2 : stabiliser et gagner un peu de confiance . . . . .	27
6.6- Semaine 3 : monter d'un cran sans exploser . . . . .	27
6.7- Semaine 4 : consolider et préparer la suite . . . . .	27
6.8- Comment adapter si tu es plus en difficulté que prévu . . . . .	27
6.9- Comment adapter si, au contraire, tu te sens "trop à l'aise" . . . . .	27
6.10- Gérer les courbatures, la fatigue et les jours "sans" . . . . .	27
6.11- T'organiser dans la vraie vie . . . . .	27
6.12- Après ces 4 semaines : que faire ensuite ? . . . . .	27
<b>Chapitre 7 : Programme Intermédiaire - Sortir du plateau et voir de vrais progrès</b>	<b>27</b>
7.2- Pourquoi tu stagnes : les vraies raisons (et ce qu'on va changer) . . . . .	27
7.3- La logique générale du programme intermédiaire . . . . .	27
7.4- Les repères de base : charges, mouvements, substitutions . . . . .	28
7.5- Bloc 1 (semaines 1 à 4) : Consolider et préparer la montée en intensité . . . . .	28
7.6- Bloc 2 (semaines 5 à 8) : Monter l'intensité et cibler les progrès . . . . .	28
7.7- Bloc 3 (semaines 9 à 12) : Varier, cibler tes points faibles et préparer la suite . . . . .	28
7.8- Adapter le programme si tu t'entraînes 3, 4 ou 5 fois par semaine . . . . .	28
7.9- Comment gérer la fatigue, les jours sans et les signaux d'alerte . . . . .	28
7.10- Suivre tes progrès : quels indicateurs regarder vraiment . . . . .	28
7.11- Gérer les points faibles sans tomber dans l'obsession . . . . .	28
7.12- Après ces 12 semaines : quoi faire ensuite ? . . . . .	28
<b>Chapitre 8 : Adapter chaque WOD à ton niveau, ton matériel et ta forme du jour</b>	<b>28</b>
8.2- Commencer par la base : comprendre l'intention du WOD . . . . .	28
8.3- Adapter l'intensité : jouer sur la charge et la vitesse . . . . .	28
8.4- Adapter le volume : répétitions, tours, durée . . . . .	29
8.5- Adapter la complexité technique : simplifier sans trahir l'objectif . . . . .	29
8.6- Adapter au matériel : salle commerciale, garage, parc, appartement . . . . .	29
8.7- Adapter à ta forme du jour : écouter ton corps sans te trouver d'excuse . . . . .	29
8.8- Gérer les douleurs, blessures et limitations spécifiques . . . . .	29
8.9- Comment "lire" un WOD et le traduire pour toi, étape par étape . . . . .	29
8.10- Exemples pratiques de scaling : du RX à la version réaliste . . . . .	29
8.11- Adapter un WOD de box ou d'Internet à ta réalité . . . . .	29
8.12- Te construire un "réflexe d'adaptation" . . . . .	29
<b>Chapitre 9 : La stratégie nutritionnelle CrossFit, simple et praticable au quotidien</b>	<b>29</b>
9.2- Les bases : énergie, macros et priorité numéro 1 . . . . .	29
9.3- Comment savoir si tu manges "assez" ou "trop" (sans devenir fou) . . . . .	29
9.4- Les protéines : la base qui change tout . . . . .	30
9.5- Les glucides : le carburant pour les WOD . . . . .	30
9.6- Les graisses : indispensables, mais à cadrer . . . . .	30
9.7- Répartir ta journée : exemples de journées types . . . . .	30
9.8- Manger mieux avec un budget serré . . . . .	30
9.9- Gérer la réalité : restos, fast-food, cantine, famille . . . . .	30
9.10- Adapter ta nutrition à ton objectif : perdre du gras . . . . .	30
9.11- Adapter ta nutrition à ton objectif : prendre du muscle / performer plus . . . . .	30
9.12- Timing autour du WOD : avant, pendant, après . . . . .	30

9.13- Hydratation : le truc basique que tout le monde sous-estime . . . . .	30
9.14- Compléments alimentaires : utiles ou gadgets ? . . . . .	30
9.15- Une méthode simple pour mettre tout ça en place . . . . .	30
9.16- Que faire les jours sans entraînement ? . . . . .	30
9.17- Signaux d'alerte : quand ta nutrition ne suit plus . . . . .	31
<b>Chapitre 10 : Gérer récupération, blessures et fatigue pour durer</b>	<b>31</b>
10.2- Comprendre les différents types de fatigue . . . . .	31
10.3- Faire la différence entre courbatures, douleurs et vraie blessure . . . . .	31
10.4- Apprendre à écouter ton corps sans devenir parano . . . . .	31
10.5- Les piliers de la récupération que tu ne peux pas zapper . . . . .	31
10.6- Faut-il absolument faire du stretching, du foam roller, du massage ? . . . . .	31
10.7- Organiser tes semaines pour éviter de te cramer . . . . .	31
10.8- Gérer les petites douleurs avant qu'elles ne deviennent de gros problèmes . . . . .	31
10.9- Que faire en cas de vraie blessure ou d'arrêt forcé . . . . .	31
10.10- Gérer le stress, le mental et leur impact sur ta récup . . . . .	31
10.11- Récupérer avec un budget et un temps réels . . . . .	31
10.12- Construire ta routine de récupération personnelle . . . . .	32
10.13- L'objectif : durer, pas juste survivre à un WOD . . . . .	32
<b>Chapitre 11 : Mental, motivation et discipline : tenir sur la durée</b>	<b>32</b>
11.2- Ajuster tes attentes : arrêter de te tirer une balle dans le pied . . . . .	32
11.3- Discipline vs motivation : ce que tu fais quand tu n'as pas envie . . . . .	32
11.4- Construire une identité : "je suis quelqu'un qui..." . . . . .	32
11.5- Gérer les jours "sans" sans tout envoyer valser . . . . .	32
11.6- La comparaison : arrêter de te juger sur les autres . . . . .	32
11.7- Installer des routines mentales simples qui t'aident vraiment . . . . .	32
11.8- Gérer les périodes de plateau sans perdre la tête . . . . .	32
11.9- Quand la vie devient compliquée : adapter sans abandonner . . . . .	32
11.10- La fatigue mentale : différencier paresse, saturation et vrai besoin de repos . . . . .	32
11.11- Gérer le mental pendant les WODs eux-mêmes . . . . .	32
11.12- Ta relation à toi-même : arrêter l'auto-sabotage . . . . .	33
11.13- En résumé : ce que tu gardes pour tenir des mois, pas seulement des semaines	33
<b>Chapitre 12 : Ajuster, personnaliser et faire évoluer ton plan</b>	<b>33</b>
12.2- Comment savoir si tu progresses vraiment . . . . .	33
12.3- Se fixer des objectifs qui collent à ta vraie vie . . . . .	33
12.4- Construire un système simple de suivi (sans devenir coach sportif) . . . . .	33
12.5- Les 4 signaux qui te disent qu'il faut ajuster ton plan . . . . .	33
12.6- Ajuster la fréquence : combien de séances par semaine, vraiment ? . . . . .	33
12.7- Ajuster le volume et l'intensité de tes WOD . . . . .	33
12.8- Ajuster les mouvements : adapter à ton corps et à ton matos . . . . .	33
12.9- Faire évoluer ta programmation selon ton niveau . . . . .	33
12.10- Que faire quand tu stagnes (vraiment) . . . . .	33
12.11- Quand et comment alléger sans culpabiliser . . . . .	34
12.12- Adapter ton CrossFit à tes saisons de vie . . . . .	34
12.13- Personnaliser ton plan : ce qui compte le plus pour toi . . . . .	34
12.14- Construire ton « mode d'emploi perso » CrossFit . . . . .	34
12.15- Garder ton CrossFit comme un allié, pas comme une contrainte . . . . .	34

## Introduction

Si tu lis ces lignes, il y a de grandes chances que tu aies déjà entendu parler du CrossFit. Peut-être que tu as vu des vidéos impressionnantes sur YouTube, des athlètes qui enchaînent

des barres lourdes, des tractions, des sauts... et tu t'es dit un mélange de "waouh" et de "ok, ce n'est clairement pas pour moi".

Ou alors tu fais déjà un peu de sport, tu as essayé des WOD trouvés au hasard sur Internet, tu as testé quelques séances dans une box, mais tu as rapidement senti un décalage entre ce que tu voyais, ce que tu lisais... et ta réalité. Manque de temps, de budget, de matériel, douleurs qui traînent, technique approximative, progrès irréguliers.

Ce livre est là pour combler ce décalage.

Mon idée en l'écrivant n'est pas de te vendre du rêve ou de te transformer en athlète de compétition. Mon but est de te montrer comment utiliser le CrossFit comme un outil simple, modulable et concret pour être plus en forme, plus fort, plus endurant... en partant de là où tu es vraiment, avec ce que tu as réellement sous la main.

Je m'appelle Alex Bizot, je fais du CrossFit depuis plusieurs années, je me suis entraîné dans des contextes très différents, j'ai coaché et accompagné des profils variés, des débutants inquiets à des sportifs déjà solides mais bloqués. Et ce que j'ai constaté au fil du temps, c'est qu'il y a un fossé entre la façon dont le CrossFit est souvent présenté... et la façon dont il pourrait être pratiqué par la majorité des gens.

Ce livre, "CrossFit pour Tous", est ma manière de refermer ce fossé.

---

### **Pourquoi ce livre, et pourquoi "pour tous" ?**

Le CrossFit, à la base, a été conçu comme une méthode d'entraînement généraliste. L'idée, c'est d'améliorer ta condition physique dans son ensemble : force, endurance, mobilité, puissance, coordination, équilibre, agilité. En théorie, c'est donc parfait pour monsieur et madame Tout-le-monde : tu es censé être plus capable dans la vie de tous les jours, pas seulement sur un podium.

En pratique, l'image que renvoie souvent le CrossFit, ce sont des compétitions, des athlètes très musclés, des charges extrêmes, des mouvements spectaculaires. Les vidéos qui tournent sur les réseaux mettent en avant les barres qui claquent, les mains en sang, les "no pain no gain", les WOD qui finissent tout le monde par terre.

Ça fait impression, mais ça pose un problème simple : beaucoup de gens se disent "ok, ce sport n'est pas pour moi".

Et pourtant, parmi ces gens, il y a peut-être toi. Tu veux :

- Reprendre ton corps en main après plusieurs années sans vrai sport.
- Perdre du gras, te tonifier, retrouver de l'énergie pour ton quotidien.
- Sortir de la routine "footing + un peu de muscu guidée" qui ne donne pas vraiment de résultats.
- Gagner en force pour porter tes enfants, tes courses, ton sac, sans avoir mal au dos après.
- Devenir plus endurant, plus solide, sans passer 2 heures par jour à la salle.

Tu n'as pas forcément un budget pour payer une box CrossFit tous les mois. Tu n'habites peut-être pas près d'un club. Tu ne maîtrises pas encore les mouvements techniques. Tu n'as ni le temps, ni l'envie d'entrer dans un univers qui semble fermé, avec son vocabulaire, ses codes, ses références.

C'est pour ça que j'ai ajouté "pour tous" dans le titre.

"Pour tous", ça veut dire pour toi si : - Tu débutes complètement, avec un niveau que tu juges "faible". - Tu reviens de loin après des années de sédentarité. - Tu es déjà sportif mais tu stagnes, tu n'arrives pas à progresser, ou tu n'as pas envie de rentrer dans le côté

“performance à tout prix”. - Tu veux des résultats, mais tu n’es pas prêt à sacrifier ta santé, ton temps et ton mental juste pour “faire comme sur Instagram”.

Ce livre ne suppose pas que tu aies déjà un gros niveau, ni un équipement complet, ni un coach derrière toi. Je pars du principe que tu as surtout une motivation réelle, même si elle est parfois irrégulière, et que tu veux une méthode claire, adaptable, qui respecte ton contexte de vie.

---

### **Ce que ce livre n’est pas**

Avant d’aller plus loin, je préfère clarifier ce que tu ne trouveras pas ici. Ça t’évitera de perdre ton temps si ce n’est pas ce que tu cherches.

Ce livre n’est pas : - Un manuel de préparation à la compétition de CrossFit. Je vais parler de progression, de performance relative, de dépassement de soi, oui, mais tout est orienté vers ta vie réelle, pas vers un podium. - Une encyclopédie exhaustive de tous les mouvements possibles. Je vais me concentrer sur ce qui compte vraiment pour progresser et rester en bonne santé, pas sur chaque variante possible. - Un recueil de WOD balancés sans explication. Tu ne trouveras pas juste des listes d’entraînements à recopier. Chaque format, chaque programme a un pourquoi, un comment, et des adaptations selon ton niveau. - Un livre de nutrition ultra théorique ou dogmatique. Pas de régime extrême, pas de règles impossibles à tenir, pas d’interdits punitifs. On va parler de stratégie, pas de punition.

Je ne vais pas non plus te dire que le CrossFit est la seule façon valable de s’entraîner. Ce n’est pas le cas. C’est une méthode parmi d’autres. Si tu fais déjà du vélo, de la course, du sport collectif, de la musculation, tu pourras d’ailleurs combiner intelligemment tout ça avec ce que je te propose ici.

---

### **Ce que ce livre va t’apporter concrètement**

L’objectif, c’est que tu sortes de ce livre avec trois choses très concrètes :

1. Tu comprends ce que tu fais, pourquoi tu le fais, et comment ajuster. Autrement dit, tu ne t’entraînes plus en mode “copier-coller de WOD sur Internet” sans logique. Tu sais lire un entraînement, tu sais ce que tu dois en retirer, tu sais comment le modifier sans le dénaturer.
2. Tu as un vrai plan progressif, qui part de ton niveau actuel. Tu auras un programme débutant pour passer de zéro (ou presque) à des séances régulières sans te dégoûter, et un programme intermédiaire pour sortir du plateau, augmenter ta force, ton endurance, et tes performances globales.
3. Tu as une méthode adaptable pour la suite. Tu vas apprendre à adapter chaque WOD à ton niveau, à ton matériel, à ta forme du jour. Tu vas aussi voir comment ajuster ta nutrition, ta récupération et ton organisation pour que ce que tu fais soit tenable sur des mois, voire des années.

Je veux que tu puisses ouvrir ce livre, dire “ok, voilà où j’en suis”, puis suivre un chemin clair, sans avoir l’impression d’être perdu, jugé ou à la traîne.

---

### **À qui je parle exactement ?**

Quand j’écris ces lignes, j’ai en tête plusieurs profils que j’ai souvent croisés.

Il y a la personne qui n'a jamais vraiment fait de sport, ou en tout cas pas depuis longtemps. Tu te sens un peu "en retard" par rapport aux autres. Monter des escaliers te fatigue, tu ressens parfois des douleurs au dos, aux genoux, aux épaules. Tu te dis que tu devrais faire quelque chose, mais à chaque fois que tu regardes ce qui existe, ça te paraît soit trop léger et peu efficace, soit trop violent et inaccessible. Ce livre est fait pour t'aider à commencer de façon intelligente, sécurisée, sans te juger.

Il y a aussi le ou la sportive occasionnelle. Tu as déjà fait de la salle de sport, du fitness, du running, peut-être même quelques WOD YouTube. Tu sais ce que c'est que d'avoir un peu mal aux muscles après une séance, tu sais faire quelques exercices de base, mais tu as l'impression de tourner en rond. Tu ne vois plus de vrais progrès, tu te lasses, tu te blesses parfois. Tu te demandes comment structurer ton entraînement pour enfin avancer. Ce livre est là pour donner un cadre solide à cette envie.

Et puis il y a la personne plutôt motivée, mais prise dans un vrai contexte de vie : travail prenant, famille, déplacements, budget serré, horaires compliqués. Tu n'as pas deux heures par jour, ni l'énergie mentale pour tout organiser seul. Tu veux qu'on t'aide à aller à l'essentiel, sans perdre en qualité. Ce livre est là pour te proposer une méthode "plug and play", que tu peux adapter à ta vie réelle.

Si tu te reconnais un peu dans un de ces profils, tu es au bon endroit.

---

### **CrossFit : enlever le mythe, garder l'outil**

Beaucoup de gens ont une vision extrême du CrossFit. Soit ils l'idéalisent, en mode "c'est le truc ultime pour devenir une machine", soit ils le diabolisent, en mode "c'est dangereux, tout le monde se blesse".

La vérité est plus simple.

Mal utilisé, il peut effectivement être risqué. Trop lourd, trop vite, trop souvent, sans technique ni progression, ça casse, quel que soit le sport. Bien utilisé, avec des charges adaptées, une vraie logique de progression, et une écoute minimale de ton corps, le CrossFit est un outil très puissant pour améliorer ta forme globale.

Dans ce livre, je ne vais pas essayer de te convaincre que le CrossFit est parfait. Je vais simplement te montrer comment l'utiliser de façon intelligente, sans chercher à imiter ce que font les athlètes professionnels, qui s'entraînent plusieurs heures par jour, suivis par des coachs, des kinés, des nutritionnistes.

Ton objectif à toi, ce n'est probablement pas ça. Tu veux être plus en forme, plus capable, plus confiant physiquement, sans que ta vie tourne autour de l'entraînement. Et c'est exactement ce que ce livre vise.

---

### **Une méthode pensée pour les vrais gens, dans la vraie vie**

Quand on regarde les programmes d'entraînement disponibles gratuitement ou même payants, on voit souvent le même problème : ils partent d'une réalité idéale.

Ils supposent : - Que tu as du matériel complet. - Que tu as accès à une box ou une salle bien équipée. - Que tu as au moins 5 séances par semaine. - Que tu as déjà une technique correcte. - Que tu n'es pas trop fatigué par ta vie perso ou pro.

Mais dans la vraie vie, ce n'est pas comme ça.

Tu as peut-être : - Un simple tapis, quelques haltères, une barre de traction, voire rien du tout. - Deux à quatre créneaux par semaine, parfois moins quand tout s'accumule. - Une mobilité limitée, des douleurs qui reviennent parfois. - Un sommeil de qualité variable, la tête prise par ton travail, ta famille, tes soucis.

Ce livre prend cette réalité comme point de départ. Pas comme un obstacle, mais comme un paramètre à intégrer.

Lorsque je te proposerai des programmes, ils seront construits avec différents niveaux et options. Tu verras par exemple : - Comment faire une version "sans matériel" ou "matériel minimal" d'un WOD. - Comment alléger ou intensifier un entraînement sans perdre son objectif. - Comment organiser ta semaine quand tu n'as que 2, 3 ou 4 créneaux.

Je préfère que tu puisses faire 2 séances bien ciblées par semaine, tenues sur des mois, plutôt que 5 séances intenables pendant 3 semaines avant l'abandon.

---

### **Pourquoi il te faut un cadre, pas juste des WOD au hasard**

Tu peux très bien trouver des centaines de WOD gratuits en ligne. Tu tapes "WOD CrossFit" dans un moteur de recherche, et tu as de quoi t'entraîner pendant des années. Le problème, ce n'est pas le manque d'idées, c'est le manque de structure.

Un WOD pris isolément, même très bien construit, ne fait pas un programme.

Tu peux : - En faire trop un jour, pas assez le lendemain. - Répéter certains mouvements trop souvent, en négligeant d'autres. - Accumuler de la fatigue sans t'en rendre compte. - Stagner parce que tu ne joues pas sur les bons leviers (volume, intensité, fréquence, variété).

Ce livre a été pensé pour te donner un cadre clair.

Les chapitres 6 et 7, par exemple, sont des programmes complets : - Le programme Débutant t'emmène d'un niveau "je ne sais pas trop par où commencer" à "je m'entraîne régulièrement, je maîtrise les bases et je progresse". - Le programme Intermédiaire te sort du plateau, en visant plus de force, plus de capacité sur les WOD, une meilleure gestion de l'intensité.

Ce ne sont pas que des listes d'entraînements. Tu auras : - Des explications sur ce que chaque séance cherche à développer. - Des conseils pour ajuster selon ta forme du jour. - Des repères concrets pour savoir si tu es sur la bonne voie.

Ce que je veux, c'est que tu arrêtes de naviguer à vue. Que chaque semaine d'entraînement ait un sens, que tu comprennes pourquoi tu fais ce que tu fais.

---

### **Adapter, au lieu de subir**

Beaucoup de débutants vivent les WOD comme un truc imposé, "à prendre ou à laisser". Résultat : soit ils ne les font pas parce que ça leur semble trop dur, soit ils essaient de les faire "comme c'est écrit" et se dégoûtent ou se blessent.

Dans l'esprit du CrossFit, il y a pourtant une notion essentielle : la "scalabilité", c'est-à-dire la capacité à adapter un entraînement à ton niveau.

Ce n'est pas un aveu de faiblesse de modifier un WOD, c'est au contraire une preuve d'intelligence. Ce qui compte, ce n'est pas de cocher les cases, c'est de respecter l'intention de la séance. Si le but est de travailler ton souffle à intensité modérée, faire trop lourd n'a aucun sens. Si le but est de développer ta force maximale, accélérer à tout prix n'en a pas non plus.



Dans le chapitre 8, je vais justement te montrer comment adapter chaque WOD à ton niveau, à ton matériel et à ta forme du jour. Tu verras comment : - Remplacer un mouvement que tu ne maîtrises pas par un autre qui travaille la même qualité. - Réduire ou augmenter le nombre de répétitions pour garder le bon niveau d'effort. - Jouer sur les temps de repos pour ajuster l'intensité.

Je veux que tu puisses regarder un WOD et te dire : "Ok, je vois à quoi ça sert, je sais comment le mettre à mon échelle aujourd'hui." Pas "Soit je le fais tel quel et je souffre, soit je laisse tomber."

---

## **La place de la nutrition, de la récupération et du mental**

Tu peux avoir le meilleur programme du monde, si tu ignores complètement ta récupération, ton alimentation et ton état mental, tu vas limiter tes progrès, voire te tirer une balle dans le pied.

Le but de ce livre n'est pas de transformer ces sujets en montagne. Au contraire. Je veux que tu les vois comme des leviers simples, concrets, que tu peux réellement activer sans tout bouleverser.

Dans le chapitre 9, je te présenterai une stratégie nutritionnelle simple et praticable au quotidien. On ne va pas compter chaque calorie, chaque gramme de tout, ni t'imposer de tout peser. On va plutôt : - Clarifier ce qui compte vraiment pour progresser et se sentir mieux. - T'aider à structurer tes repas autour de ton entraînement. - Te donner des repères faciles à appliquer dans ta vie réelle, sans régime extrême.

Dans le chapitre 10, on parlera récupération, blessures et fatigue. Pas dans un langage médical compliqué, mais avec des outils concrets : - Comment organiser ta semaine pour éviter d'empiler trop de fatigue. - Comment réagir à une douleur, sans tomber dans le déni ou le catastrophisme. - Comment progresser en respectant tes articulations, ton dos, tes tendons.

Dans le chapitre 11, on abordera le mental, la motivation et la discipline. Là encore, pas pour te faire la morale, mais pour t'aider à : - Comprendre pourquoi ta motivation fluctue, et comment ne pas tout lâcher dès qu'elle baisse. - Installer des habitudes d'entraînement réalistes. - Gérer les périodes où tu as moins envie, moins de temps, plus de stress.

Tu n'as pas besoin d'être tout le temps surmotivé pour avancer. Tu as surtout besoin de repères simples, d'un cadre qui t'aide à continuer même quand c'est moins facile.

---

## **Comment utiliser ce livre**

Tu peux lire ce livre de deux façons.

Tu peux le parcourir de A à Z, dans l'ordre, pour vraiment comprendre la logique globale : ce qu'est le CrossFit, comment évaluer ton niveau, construire ton environnement, avant de rentrer dans les programmes et les adaptations.

Tu peux aussi le lire en mode "manuel pratique" : - Tu lis les premiers chapitres pour avoir les bases : comprendre le CrossFit, faire le point sur ton niveau, assimiler les fondamentaux. - Tu passes directement au programme qui te correspond le plus : débutant ou intermédiaire. - Tu reviens ensuite aux chapitres sur l'adaptation des WOD, la nutrition, la récupération, quand tu en as besoin.

Je t'encourage à ne pas zapper complètement les chapitres de base, même si tu as déjà fait un peu de sport. Ils sont là pour te donner un langage commun avec le reste du livre. Quand

je parlerai d'intensité, de formats d'entraînement, de fondamentaux techniques, tu sauras de quoi il est question.

---

### **Ce que tu peux attendre de ta progression**

Je préfère être clair : tu ne vas pas tout révolutionner en deux semaines. Ce n'est pas sérieux de le promettre.

En revanche, si tu appliques ce que tu vas lire ici de façon honnête et régulière, voilà ce que tu peux raisonnablement attendre au fil des mois : - Tu te sentiras plus à l'aise dans les mouvements du quotidien : monter des escaliers, porter des charges, te baisser, te relever. - Tu verras des progrès mesurables sur des mouvements clés : plus de répétitions, plus de charge, moins de temps pour un même WOD. - Tu auras moins la sensation de "subir" tes séances. Tu comprendras où tu vas, même si certaines séances resteront difficiles. - Tu auras des bases solides pour continuer, ajuster, et pourquoi pas aller plus loin : t'inscrire dans une box, tester d'autres sports, établir tes propres cycles.

Ce livre n'est pas fait pour te faire rêver sur quelques semaines de transformation. Il est fait pour changer ta relation à l'entraînement et à ton corps sur le long terme.

---

### **Un mot sur la sécurité et ta responsabilité**

Je ne peux pas être physiquement à côté de toi quand tu t'entraînes. Je ne peux pas voir ta technique, ton environnement, tes antécédents de blessure. C'est pour ça que je vais souvent insister sur certains points de prudence, sur l'importance de respecter les progressions, d'écouter certains signaux de ton corps.

Ce livre ne remplace pas un avis médical, ni l'accompagnement d'un professionnel de santé si tu as des pathologies spécifiques, ni celui d'un coach qui te verrait en vrai. Si tu as un doute sérieux sur une douleur, une pathologie, un mouvement, ne force pas. Parle-en à un médecin ou à un professionnel compétent.

Mon rôle ici est de te donner une méthode claire, structurée, réaliste, qui limite les risques en les prenant en compte dès le départ. De ton côté, ton rôle est de l'appliquer avec bon sens, sans chercher à brûler les étapes pour "rattraper le temps perdu".

---

### **Ce qui vient maintenant**

Dans le chapitre 1, on va commencer par poser les bases : comprendre le CrossFit sans le mythe ni le jargon. Tu vas voir d'où vient cette méthode, ce qu'elle vise vraiment, ce qui la rend différente d'un simple programme de musculation ou de cardio, et ce qui, au contraire, se recoupe avec d'autres formes d'entraînement.

Dans le chapitre 2, on fera un état des lieux lucide : ton niveau, ton corps, ton contexte réel. Tu ne peux pas bâtir un plan sérieux si tu te mens sur ce point, et je vais t'aider à le faire simplement, sans te dévaloriser, mais sans filtre.

Dans le chapitre 3, on passera par les fondamentaux à maîtriser avant de vraiment t'entraîner : posture, respiration, bracing, mobilité minimale, technique de base sur les principaux mouvements.

Ensuite, on construira ton environnement (chapitre 4), on clarifiera les formats d'entraînement (chapitre 5), puis on attaquera les programmes (chapitres 6 et 7), l'adaptation des WOD

(chapitre 8), la nutrition (chapitre 9), la récupération (chapitre 10), le mental (chapitre 11) et enfin la personnalisation sur le long terme (chapitre 12).

L'idée, ce n'est pas de tout retenir par cœur. C'est que tu aies un guide auquel te référer, à chaque étape.

Tu as maintenant le cadre général. On va pouvoir rentrer dans le vif du sujet.

## **Chapitre 1 : Comprendre le CrossFit, sans le mythe ni le jargon**

### **1.1- Pourquoi tu es à ta place ici, même si tu pars de loin**

Si tu as déjà tapé "CrossFit" sur internet, tu as sûrement vu des vidéos de gens ultra secs, qui s'entraînent torse nu, qui hurlent, qui jettent des barres au sol et qui finissent allongés, trempés de sueur.

Si tu débutes, tu peux facilement te dire deux choses :

"Ce n'est pas pour moi."

ou

"Je commencerai quand je serai déjà un peu en forme."

Je vais être direct : tu es exactement la personne pour qui j'écris ce livre.

Je sais que tu peux avoir l'impression d'être "trop" quelque chose ou "pas assez" quelque chose pour te lancer :

Trop lourd, pas assez endurant, trop vieux, pas assez musclé, trop raide, pas assez discipliné, pas assez en confiance...

Peu importe.

Le CrossFit, à la base, n'a jamais été inventé pour les athlètes de compétition, les influenceurs ou les vidéos qui font le buzz.

Il a été pensé comme une méthode d'entraînement générale, pour que des gens "normaux" deviennent plus en forme, plus capables au quotidien, plus solides physiquement.

Si tu n'as jamais mis les pieds dans une box (la salle dédiée au CrossFit), tu es à ta place.

Si tu n'as pas de matériel chez toi, tu es à ta place.

Si tu as commencé plusieurs fois le sport et que tu as abandonné, tu es aussi à ta place.

Dans ce chapitre, je veux clarifier ce qu'est le CrossFit, sans le vocabulaire compliqué, sans la mise en scène. L'idée est simple :

Que tu comprends ce que tu vas faire,

que tu te sentes légitime pour le faire,

et que tu vois comment ça peut s'intégrer dans ta vie réelle, avec ton travail, ta fatigue, ton budget, tes contraintes.

Si tu sors de ce chapitre en te disant :

"OK, ce n'est pas un truc magique, ce n'est pas réservé à une élite, je peux le faire à mon niveau, chez moi si besoin, et je comprends à quoi ça sert",  
alors l'objectif est atteint.

On va commencer au plus simple, et monter progressivement en précision.

## **1.2- Le CrossFit, en vrai : ce que c'est (et ce que ça n'est pas)**

Je vais d'abord t'expliquer ce que le CrossFit est concrètement, puis ce qu'il n'est pas, parce que beaucoup d'idées reçues viennent de là.

### **Ce que c'est**

Le CrossFit, c'est une méthode d'entraînement qui mélange trois grands types d'efforts :

- Des mouvements de musculation ou de force (pousser, tirer, soulever).
- Des mouvements de gymnastique ou de poids de corps (se suspendre, se relever, stabiliser).
- Du travail cardio (courir, ramer, sauter, enchaîner vite).

Le but, ce n'est pas d'être le meilleur dans un seul domaine, mais d'être "assez bon" partout : fort, endurant, souple, rapide, explosif, coordonné.

Pas parfait, mais complet.

Concrètement, une séance de CrossFit, c'est une combinaison de mouvements simples, enchaînés de manière plus ou moins intense, avec un cadre précis : un temps donné, un nombre de tours, un nombre de répétitions, etc.

Tu peux très bien faire du CrossFit avec :

- juste ton poids de corps,
- un ou deux haltères chez toi,
- un sac à dos chargé,
- ou du matériel de salle si tu en as.

Ce qui compte, ce n'est pas le décor, ni la marque sur le mur, ni le logo sur ton t-shirt.

Ce qui compte, c'est la logique d'entraînement :

Varier les efforts, travailler tout le corps, progresser petit à petit, et rendre ça mesurable.

### **Ce que ce n'est pas**

Le CrossFit, ce n'est pas :

- une religion sportive,
- un concours permanent de qui souffre le plus,
- une obligation de tout faire à l'extrême,
- une garantie de blessure au bout de deux semaines.

Le CrossFit n'est pas non plus forcément :

- des charges énormes,
- des mouvements acrobatiques,
- des séances interminables.

Tout ça existe dans certains contextes (surtout en compétition ou dans des vidéos spectaculaires), mais ce n'est pas obligatoire, et ce n'est pas ce qui va t'intéresser pour progresser dans ta vie de tous les jours.

Tu peux faire du CrossFit sans jamais faire un mouvement "bizarre" que tu vois sur Instagram, sans jamais mettre 100 kg sur une barre, et sans jamais sauter sur une box haute comme ta hanche.

Tu peux faire du CrossFit :

- en marchant au lieu de courir,
- en faisant des pompes contre un mur,
- en tenant une position statique au lieu de te suspendre à une barre.

C'est cette version-là que je vais t'aider à mettre en place.

Une version modulable, réaliste, qui respecte ton point de départ.

---

### **1.3- Les 3 piliers du CrossFit expliqué simplement**

Pour que tu comprennes le CrossFit sans jargon, je te propose de le découper en trois grandes idées.

1. On entraîne des capacités physiques variées.
2. On utilise surtout des mouvements utiles et naturels.
3. On joue sur l'intensité, mais adaptée à toi.

#### **1) Entraîner plusieurs capacités, pas une seule**

Beaucoup de sports se concentrent sur une qualité :

- La course à pied : surtout l'endurance.
- Le powerlifting : surtout la force maximale.
- Le yoga : surtout la mobilité (souplesse active) et le contrôle.

Le CrossFit, lui, cherche à mélanger plusieurs qualités, pour que tu sois capable de :

- porter quelque chose de lourd,
- bouger ton corps de manière fluide,
- encaisser un effort un peu long sans être explosé,
- récupérer plus vite entre deux efforts,
- et répéter ça régulièrement.

Si tu es capable de monter des escaliers sans être à l'agonie, de porter des packs d'eau, de bouger sans douleur, et de te sentir plus solide dans ton corps, tu es déjà dans l'esprit CrossFit, même si tu n'as jamais mis le pied dans une box.

#### **2) Utiliser des mouvements utiles, qu'on retrouve dans la vie**

Le CrossFit met en avant ce qu'on appelle les mouvements "fonctionnels".

Dit simplement : ce sont des mouvements que tu fais déjà dans la vie, mais que tu vas travailler de manière plus contrôlée et progressive.

Par exemple :

- Te baisser pour ramasser quelque chose : c'est un squat.
- Mettre un carton sur une étagère : c'est un mouvement de poussée au-dessus de la tête.
- Te relever du sol : c'est un mélange de gainage, de poussée et de coordination.
- Tirer quelque chose vers toi : c'est un tirage, comme une traction simplifiée.

Au lieu de travailler uniquement des machines où tu es assis et que tu pousses un levier, le CrossFit te fait travailler des mouvements qui ressemblent à ce que tu fais dans la journée, mais en mieux encadré.

Tu vas apprendre à faire des squats correctement, des flexions du buste correctement, des poussées au sol ou contre un support, des tirages avec des haltères ou un élastique.

Ce sont des gestes que ton corps reconnaît, même si tu les as un peu perdus avec le temps.

#### **3) Jouer sur l'intensité, mais toujours à ton niveau**

L'intensité, c'est le truc qui fait peur. On associe souvent CrossFit à :

"tout donner à chaque fois",  
"finir par terre",  
"être mort après chaque séance".

En réalité, l'intensité est un outil, pas une obligation.

L'idée, c'est simplement ça :

Si tu veux que ton corps s'adapte, il doit recevoir un signal un peu plus fort que d'habitude.

Ce "un peu plus fort", c'est l'intensité.

Ce signal peut être :

- faire une série de squats de plus que d'habitude,
- enchaîner deux mouvements au lieu d'un,
- réduire un peu le temps de repos,
- ou tenir 20 secondes de plus sur un effort.

Ce n'est pas forcément "se mettre minable".

Dans les vidéos, on ne montre que les moments extrêmes. Ce qu'on ne voit pas, ce sont les dizaines de séances où les gens travaillent à une intensité modérée, stable, qui leur permet de progresser sans se cramer.

Dans ce livre, je vais souvent te parler d'échelle d'effort. Par exemple de 1 à 10 :

- 1, c'est marcher tranquillement.
- 10, c'est le sprint maximal où tu es à bout de souffle.

La plupart de ton entraînement utile et durable va se situer entre 5 et 8.

Pas à 10.

Et au début, peut-être plutôt entre 4 et 6, et c'est parfait.

L'intensité idéale, c'est celle qui te fait progresser sans te casser, ni physiquement ni mentalement.

---

## 1.4- D'où vient le CrossFit, et pourquoi ça a explosé

Je ne vais pas te faire un cours d'histoire, mais comprendre d'où vient le CrossFit aide à voir pourquoi ça ressemble à ce que c'est aujourd'hui.

Le CrossFit a été créé aux États-Unis par Greg Glassman, un entraîneur qui voulait une méthode globale pour rendre les gens "fit", c'est-à-dire en forme de manière large, pas juste bons dans un type d'effort.

Au départ, l'idée était simple :

- mélanger plusieurs formes d'entraînement,
- mettre l'accent sur des mouvements polyvalents,
- et mesurer les progrès de façon claire.

Ensuite, les premières salles dédiées (les "box") ont vu le jour.

Là, tu avais un coach, du matériel simple (barres, anneaux, kettlebells, cordes, rameurs), et des groupes de gens qui s'entraînaient ensemble sur des séances communes.

Ce qui a fait exploser le CrossFit, ce sont trois choses :

- le côté communautaire : tu t'entraînes en groupe, tu te sens porté par les autres ;
- le côté varié : tu ne fais pas exactement la même séance tous les jours ;
- le côté mesurable : tu peux voir tes temps, tes charges, tes répétitions, et suivre tes progrès.

Puis sont arrivées les compétitions, les Games (la compétition majeure de CrossFit), les vidéos d'athlètes de haut niveau, les sponsors, les gros événements.

C'est là que l'image "extrême" s'est formée dans la tête du grand public.

Ce que je veux que tu retiennes, c'est que :

- la version "compétition" est une minorité, une vitrine spectaculaire,

- la version "entraînement pour être en forme" est accessible à énormément de gens, à condition de l'adapter.

Mon objectif avec ce livre, c'est de t'aider à pratiquer la deuxième version, celle qui est utile pour ta santé, ton énergie et ton quotidien, même si tu ne vas jamais faire une compétition de ta vie.

---

## **1.5- Les mythes les plus fréquents sur le CrossFit**

On va maintenant démonter quelques idées reçues.

Tu en as peut-être déjà entendu certaines, ou tu les as peut-être en tête sans les avoir formulées.

### **"Le CrossFit, c'est dangereux"**

Ce que j'entends souvent, c'est :

"Le CrossFit, ça détruit le dos, les épaules, les genoux."

En réalité, tout sport mal encadré, trop poussé, mal dosé, peut être dangereux.

La différence, c'est que le CrossFit est très visible sur internet, donc on voit beaucoup de vidéos d'erreurs, de chutes, de fails.

La vraie question n'est pas : "Le CrossFit est-il dangereux ?"

La question est : "Comment est-ce que tu vas pratiquer ?"

Tu augmentes les risques si :

- tu vas trop vite, trop lourd, trop souvent,
- tu copies une vidéo d'athlète de haut niveau alors que tu débutes,
- tu refuses d'adapter les mouvements à ton niveau,
- tu négliges l'échauffement et la technique.

Tu diminues les risques si :

- tu respectes ta progression,
- tu adaptes tous les mouvements, sans ego,
- tu arrêtes une séance ou un exercice si une douleur "mauvais signal" apparaît,
- tu privilégies la qualité du mouvement avant la quantité.

Ce livre est construit pour t'aider à être dans la deuxième approche.

Tu ne vas pas "jouer au CrossFit" comme dans une vidéo de compétition.

Tu vas utiliser la logique du CrossFit pour devenir plus en forme, en sécurité.

### **"Il faut être déjà en forme pour commencer"**

C'est un peu comme dire : "Je vais apprendre à nager quand je saurai flotter parfaitement."

Le but du CrossFit (bien pratiqué), c'est justement de t'aider à te remettre en forme.

Peu importe si aujourd'hui :

- tu ne cours pas,
- tu as du mal à faire 5 pompes,
- tu es essoufflé après un étage d'escalier,
- tu as quelques kilos en trop.

Ton programme doit s'adapter à ça.

Les mouvements doivent être choisis pour que tu puisses les faire sans te dégoûter, en les simplifiant au besoin, en jouant sur l'amplitude, la vitesse, ou le support.

Si tu attends d'être "en forme" pour commencer, tu peux rester longtemps au point de départ. L'idée est de commencer petit, mais de commencer.

### **"C'est réservé aux jeunes ou aux très sportifs"**

Tu peux faire du CrossFit à 20 ans, à 40 ans, à 60 ans et plus.

Je ne dis pas que tu feras la même chose à tous les âges, ni avec le même niveau d'intensité. Mais le principe d'adaptation permet justement ça.

Une personne de 50 ans avec un boulot de bureau, un début de mal de dos, et zéro habitude sportive récente, a souvent plus à gagner d'un entraînement CrossFit bien construit qu'un jeune déjà très en forme.

Pourquoi ?

Parce que le retour sur investissement est énorme :

- mieux bouger,
- mieux récupérer,
- mieux respirer,
- se sentir plus solide dans les gestes du quotidien.

L'âge va surtout influencer :

- la vitesse de progression,
- le volume d'entraînement,
- la priorité donnée à la récupération et à la mobilité.

Mais le principe reste le même : on adapte.

### **"Le CrossFit, c'est juste souffrir et se pousser à bout"**

Certains entraînements de CrossFit peuvent être très durs, c'est vrai.

Mais ce n'est pas une obligation, et ce n'est surtout pas la seule façon de progresser.

Croire que "si tu ne finis pas détruit, tu n'as pas travaillé" est l'une des raisons qui font que beaucoup de gens abandonnent.

Ce livre prend le contrepied de ça.

Tu vas voir qu'on peut :

- structurer tes semaines avec des séances plus ou moins intenses,
- prévoir des jours plus légers,
- doser le volume,
- et avoir une vraie logique de progression, sans séance "suicide".

Ce n'est pas le drame de la séance qui fait la progression.

C'est la répétition d'efforts intelligents, gérables, un peu challengers, semaine après semaine.

---

## **1.6- Comment se structure une séance typique de CrossFit**

Pour que tu saches à quoi t'attendre, je te décris une séance type, sans entrer dans les détails techniques des mouvements (on verra ça plus loin).

L'idée, c'est que tu comprennes la logique.

Une séance classique suit souvent cette trame :

- un échauffement,
- un bloc "technique ou force" (pas toujours),
- un bloc "WOD" (la partie principale),
- un retour au calme.



## **L'échauffement**

L'échauffement, c'est le moment où tu prépares :

- tes articulations,
- ton système cardio-respiratoire,
- les mouvements que tu vas utiliser par la suite.

On peut y trouver :

- un peu de mobilité (cercles d'épaules, hanches, etc.),
- des versions très simples des mouvements de la séance,
- des montées progressives de fréquence cardiaque (marche rapide, corde à sauter légère, petites séries).

Ce n'est pas du temps perdu.

C'est ce qui te permet de :

- mieux te sentir pendant la séance,
- réduire les risques de blessure,
- apprendre doucement les mouvements.

## **Le bloc technique ou force**

Ce bloc n'est pas toujours présent, mais il est fréquent.

Tu y travailles un mouvement précis, avec du temps de repos, sans chercher à enchaîner vite.

Par exemple :

- apprendre le bon geste d'un squat,
- travailler une variation de pompes,
- pratiquer un tirage avec élastique,
- ou, plus tard, travailler avec une barre si tu en as.

Ici, on est dans le contrôle, pas dans la course au temps.

On cherche à améliorer la qualité, la coordination, la force sur un geste donné.

## **Le WOD : la partie "entraînement principal"**

Le WOD, c'est le cœur de la séance.

WOD veut dire "Workout Of the Day", l'entraînement du jour.

Il peut prendre plusieurs formes, par exemple :

- faire un certain nombre de tours d'un circuit (par ex. 4 tours de 3 mouvements),
- faire le maximum de tours ou de répétitions en un temps donné,
- faire un travail "en escalier" (par exemple 5 répétitions, puis 6, puis 7, etc.).

Ce qui change d'un WOD à l'autre :

- les mouvements utilisés,
- le temps de travail,
- le nombre de répétitions,
- la façon de compter (par temps ou par tours).

Ce qui ne change pas :

- la possibilité d'adapter les mouvements,
- le fait de pouvoir le faire à ton rythme,
- l'idée de pouvoir noter ce que tu as fait pour suivre tes progrès.

## **Le retour au calme**

Beaucoup de gens le zappent, surtout en entraînement seul.

Mais prendre 3 à 5 minutes pour :

- ralentir ta respiration,
  - marcher tranquillement,
  - faire quelques étirements simples,
- t'aide à :
- sortir de la séance plus calmement,
  - faire redescendre l'adrénaline,
  - mieux récupérer.

Dans ce livre, je ne vais pas te faire des pages d'étirements compliqués, mais je te donnerai des repères simples que tu pourras garder.

---

## **1.7- Le vocabulaire CrossFit, traduit en langage normal**

Une partie du malaise vient souvent du vocabulaire.

Tu entends "WOD", "EMOM", "AMRAP", "metcon", "RX", "scaled", et tu peux avoir l'impression d'entrer dans un club fermé.

On va clarifier ça dès maintenant.

Tu verras ces mots dans la suite du livre, mais tu auras les définitions sous la main.

### **WOD**

On vient de le voir :

WOD = Workout Of the Day = l'entraînement du jour.

C'est simplement le bloc principal de ta séance.

Dans ce livre, chaque fois que tu verras "WOD", pense : "la partie entraînement du jour".

### **AMRAP**

AMRAP = As Many Rounds/Reps As Possible.

Traduit : "autant de tours ou de répétitions que possible" dans un temps donné.

Par exemple : 10 minutes AMRAP de :

- 5 squats,
- 5 pompes,
- 5 tirages.

Pendant 10 minutes, tu fais ce petit circuit autant de fois que tu peux, à ton rythme.

Tu comptes le nombre total de tours (et éventuellement les répétitions en plus).

C'est une façon simple de mesurer ton effort :

si dans un mois, avec le même WOD, tu fais plus de tours, c'est que tu as progressé.

### **EMOM**

EMOM = Every Minute On the Minute.

Traduit : "à chaque minute, pendant X minutes".

Par exemple : 10 minutes EMOM de 5 squats.

Chaque fois que la minute commence, tu fais 5 squats.

Le temps qu'il te reste dans la minute, tu te reposes.

C'est une façon de rythmer la séance et d'éviter soit d'aller trop vite, soit de trop traîner.

## **For time**

“For time” = tu dois terminer un certain travail le plus rapidement possible, avec une limite raisonnable si besoin.

Par exemple :

5 tours de :

- 10 squats,
- 8 pompes,
- 6 tirages.

“For time.”

Tu notes le temps qu’il t’a fallu pour finir.

Là encore, ça permet de mesurer tes progrès en comparant avec une séance future.

## **RX et Scaled**

RX, c’est la version “standard” d’un WOD, souvent pensée pour un pratiquant déjà bien en forme.

Scaled, c’est la version adaptée.

Dans ce livre, je pars du principe que tout est scalable (adaptable).

Tu ne dois jamais te sentir obligé de faire la version “RX”.

Ton objectif, c’est d’avoir une version à ton niveau, qui te challenge un peu, mais reste faisable sans te mettre en danger.

Je te montrerai dans un autre chapitre comment adapter chaque WOD précisément.

Pour l’instant, retiens simplement :

Adapter n’est pas tricher.

Adapter, c’est pratiquer intelligemment.

---

## **1.8- CrossFit en box, en salle, ou chez toi : ce qui change vraiment**

Tu te demandes peut-être :

“Est-ce que je dois absolument aller dans une box CrossFit pour progresser ?”

La réponse est non.

C’est un plus, ce n’est pas une obligation.

### **S’entraîner en box**

Les avantages d’une box :

- tu as un coach en direct,
- tu as une structure, des horaires,
- tu as du matériel varié,
- tu as l’effet de groupe, qui peut motiver.

Les limites :

- le prix, souvent plus élevé qu’une salle classique,
- les horaires pas toujours compatibles avec ton boulot ou ta vie de famille,
- parfois une ambiance qui ne te convient pas (trop bruyante, trop “compétition”, ou simplement pas ton style).

## **S'entraîner dans une salle de sport "classique"**

Tu peux très bien appliquer la logique CrossFit dans une salle avec :

- haltères,
- barres,
- rameur,
- tapis de course,
- quelques machines.

L'avantage :

- c'est plus abordable,
- tu as déjà pas mal d'options pour construire tes séances.

Tu n'auras pas forcément un coach formé au CrossFit, mais avec ce livre, tu auras la structure, la progression, les adaptations.

## **S'entraîner chez toi, avec peu ou pas de matériel**

C'est souvent là que la plupart des gens se disent :

"Ce n'est pas possible de faire du CrossFit, il faut trop de matériel."

En réalité, tu peux déjà faire énormément de choses avec :

- ton poids de corps,
- un tapis (ou juste un sol pas trop dur),
- une chaise solide,
- un mur,
- un sac à dos que tu peux charger (bouteilles d'eau, livres, etc.).

Et si tu peux investir un peu :

- un ou deux haltères,
- un élastique de musculation,
- éventuellement une kettlebell.

Je détaillerai plus loin comment construire ton environnement d'entraînement, même avec un budget serré.

Pour l'instant, retiens que tu peux déjà commencer sans rien acheter.

Ce qui compte, ce n'est pas le nombre d'accessoires.

C'est la cohérence de ce que tu fais, et ta régularité.

---

## **1.9- CrossFit et objectifs : perdre du poids, se muscler, se remettre en forme**

Tu as peut-être un objectif précis en tête.

Par exemple :

- perdre du gras,
- prendre du muscle,
- être plus en forme pour ton travail,
- te sentir mieux dans ton corps au quotidien.

Le CrossFit peut t'aider pour chacun de ces objectifs, à condition d'ajuster un peu la manière de t'entraîner et ton alimentation.

## **Perte de poids**

Pour perdre du poids (et surtout du gras), tu as besoin de deux choses :

- créer un léger déficit calorique avec ton alimentation,
- bouger suffisamment pour augmenter ta dépense d'énergie et préserver tes muscles.

Le CrossFit te donne un cadre pour :

- brûler de l'énergie de manière efficace,
- garder (ou augmenter) ta masse musculaire,
- améliorer ta sensibilité à l'insuline (en simplifiant : mieux gérer les sucres).

Tu n'as pas besoin de séances extrêmes pour perdre du poids.

Tu as besoin de régularité, de séances gérables, et d'une alimentation cohérente.

On parlera de la nutrition en détail dans un chapitre dédié.

## **Prendre du muscle**

Pour prendre du muscle, tu as besoin de :

- créer un certain niveau de tension dans tes muscles,
- répéter ces efforts assez souvent,
- manger suffisamment de protéines,
- dormir et récupérer.

Le CrossFit, s'il intègre des blocs de force et des mouvements avec charge, peut très bien soutenir une prise de muscle.

Tu ne feras pas forcément le même style de séance que quelqu'un qui fait uniquement de la musculation classique, mais tu peux développer un corps plus solide, plus musclé, plus athlétique.

Les programmes de ce livre vont inclure des temps de travail qui vont dans ce sens, surtout si tu suis bien les consignes de progression et que tu respectes la technique.

## **Se remettre en forme / mieux bouger**

C'est l'objectif de base pour beaucoup de gens, même s'ils ne le formulent pas toujours comme ça.

Tu veux :

- te sentir moins lourd dans tes mouvements,
- ne pas te faire mal pour un oui ou pour un non,
- avoir plus d'énergie dans la journée,
- respirer plus facilement dans un escalier,
- simplement te sentir "mieux dans ton corps".

Le CrossFit est très efficace pour ça, à condition :

- d'accepter de commencer au niveau où tu es,
- d'être régulier,
- et de prioriser la qualité de mouvement.

Une séance CrossFit bien pensée, même courte, peut avoir un effet énorme sur ta forme générale à moyen terme.

---

## **1.10- La place du CrossFit dans ta vraie vie (boulot, famille, fatigue)**

Je sais que tu n'as probablement pas ta vie organisée autour de l'entraînement.

Tu as peut-être un travail prenant, des enfants, des obligations, des déplacements, de la fatigue mentale.

Ce livre n'est pas construit pour une personne qui vit du sport.

Il est pensé pour quelqu'un comme toi :

- qui veut vraiment progresser,
- mais qui doit composer avec un emploi du temps réel.

Quelques points importants à garder en tête dès le début :

### **Tu n'as pas besoin de t'entraîner tous les jours**

Pour avoir des résultats concrets, tu n'as pas besoin de 6 séances par semaine.

Tu peux déjà faire un gros travail avec :

- 2 à 3 séances par semaine si tu débutes,
- éventuellement 4 quand tu auras plus d'expérience, si ta vie le permet.

Le plus important, ce n'est pas d'en faire beaucoup pendant deux semaines, puis d'arrêter.

Le plus important, c'est ce qui est tenable sur plusieurs mois.

### **Tes séances peuvent être courtes**

Tu peux faire des séances efficaces en 30 à 45 minutes.

Tu peux même faire des formats plus courts certains jours, si tu es fatigué ou pressé.

Le but n'est pas de transformer chaque entraînement en épreuve.

Le but est de bouger régulièrement, avec une structure claire.

### **Tu dois intégrer l'entraînement à ton planning, pas l'inverse**

On parlera organisation plus loin dans le livre, mais je préfère te préparer dès maintenant.

Tu vas devoir voir ton entraînement comme un rendez-vous avec toi-même, pas comme un truc optionnel qu'on case "si on a le temps".

Ça ne veut pas dire être parfait, mais ça veut dire décider à l'avance quels jours tu t'entraînes, et quel type de séance tu fais.

Les programmes que je te proposerai sont pensés pour que tu saches exactement quoi faire quand tu arrives sur ta séance, sans improviser.

---

## **1.11- Ce que tu peux attendre de ce livre (et de toi-même)**

Avant de passer aux chapitres suivants, je veux clarifier ce que ce livre va t'apporter, et ce que tu vas devoir apporter toi.

### **Ce que ce livre va t'apporter**

- Une vision simple et claire de ce qu'est le CrossFit.
- Des programmes progressifs, organisés, avec des explications.
- Des adaptations concrètes pour chaque niveau, chaque contrainte de matériel.
- Une stratégie pour t'entraîner même sans box, chez toi ou en salle classique.
- Des bases de nutrition adaptées à la pratique du CrossFit, sans complication inutile.
- Des conseils pratiques pour gérer la récupération, les petites douleurs, la fatigue.

- Des repères pour garder le cap sur la durée, même quand la motivation baisse.

En résumé, l'objectif est que tu n'aies plus besoin de passer des heures à chercher des WOD au hasard sur internet, sans savoir s'ils sont adaptés, ni comment les ajuster à ton cas.

### **Ce que tu vas devoir apporter**

Je préfère être honnête.

Tu vas devoir apporter :

- un minimum de régularité,
- un peu de patience,
- de l'honnêteté avec toi-même (accepter ton point de départ),
- et une volonté sincère de t'améliorer, même par petits pas.

Je ne vais pas te promettre :

- des transformations spectaculaires en 3 semaines,
- une perte de 10 kg sans effort,
- ou une progression sans aucun moment de doute.

Ce que je peux te promettre, c'est que si tu appliques ce qui est dans ce livre de manière réaliste, tu vas :

- mieux comprendre ton corps,
- te sentir plus fort, plus à l'aise,
- avoir des repères clairs pour t'entraîner intelligemment,
- et surtout, tu te sentiras enfin légitime dans ta pratique, sans avoir l'impression de "faire semblant".

## **1.12- La suite : passer de la compréhension à l'action**

Tu sais maintenant :

- ce qu'est le CrossFit, et ce qu'il n'est pas,
- que tu peux le pratiquer même sans être "sportif" au départ,
- que tu peux t'entraîner chez toi, en salle ou en box,
- et que tu peux l'adapter à tes objectifs et à ta vie.

Dans les chapitres suivants, on va rendre tout ça concret.

D'abord, on va faire un vrai point sur toi :

Ton niveau actuel, ton corps, ton contexte, tes contraintes.

C'est la base pour construire un plan qui ne soit pas théorique, mais applicable.

Ensuite, on ira étape par étape :

- les fondamentaux de mouvement à maîtriser,
- la construction de ton environnement d'entraînement,
- la compréhension des formats de WOD,
- puis des programmes complets pour débutant, puis intermédiaire,
- la nutrition, la récupération, le mental, et l'ajustement sur le long terme.

À partir de maintenant, tu peux considérer une chose :

Tu n'es plus "à l'extérieur" du CrossFit.

Tu es dedans.

Tu comprends la logique, tu as les mots, tu as les repères.

Le reste, ce sera de mettre tout ça en mouvement, à ton rythme.

## **Chapitre 2 : Faire le point sur ton niveau, ton corps et ton contexte réel**

### **2.2- Où tu en es vraiment : évaluer ton niveau sans te mentir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Faire l'inventaire de ton corps : douleurs, blessures, particularités**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Temps, énergie et contraintes : ton vrai « budget » d'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Matériel, espace et budget : ce que tu as vraiment sous la main**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- Construire ton profil de départ : ton portrait CrossFit honnête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- Ce que ce profil va changer pour la suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 3 : Les fondamentaux à maîtriser avant de vraiment s'entraîner**

### **3.2- La base de la base : la posture et la respiration**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3- Les mouvements fondamentaux : ceux que tu dois vraiment connaître**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Ton échauffement : simple, court, mais utile**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Récupérer intelligemment : ce que tu dois faire entre les séances**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Installer tes routines de base sans te prendre la tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **Chapitre 4 : Construire ton environnement CrossFit, même sans box**

### **4.2- Choisir ton “terrain de jeu” : maison, extérieur, petite salle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Faire l’inventaire de ce que tu as déjà**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Le matériel prioritaire quand on démarre sans box**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Organiser ton espace chez toi de façon intelligente**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Tirer le maximum de l’extérieur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- Utiliser une petite salle ou une salle de sport classique comme “mini box”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.8- Adapter ton environnement à ta vie réelle (famille, colocs, horaires, fatigue)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.9- Construire ton “setup minimal” pour chaque lieu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.10- Gérer le rangement et la logistique sur le long terme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.11- Ton environnement comme base de ta progression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 5 : Les formats d’entraînement CrossFit, expliqués simplement**

### **5.2- Les grandes familles de formats**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.3- Le format AMRAP : faire le maximum dans un temps donné**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.4- Le format EMOM : un tour d'horloge pour structurer ton effort**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- Le format "For Time" : finir le travail le plus vite possible**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Le format "Chipper" : un gros bloc de travail à "grignoter"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Le format Tabata et les intervalles : intensité contrôlée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- Les formats "Benchmark" : mesurer tes progrès**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.9- Les formats "couplets" et "triplets" : peu d'exercices, beaucoup d'intensité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.10- Comment lire un WOD de A à Z sans paniquer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.11- Adapter les formats à ton niveau et à ton matériel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.12- Comment choisir ton intensité sans te dégoûter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.13- Ce que tu sais faire maintenant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 6 : Programme Débutant - Passer de zéro à régulier sans se dégoûter**

### **6.2- Les règles du jeu avant de commencer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.3- Vue d'ensemble : les 4 premières semaines**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.4- Semaine 1 : apprivoiser le CrossFit**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.5- Semaine 2 : stabiliser et gagner un peu de confiance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.6- Semaine 3 : monter d'un cran sans exploser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.7- Semaine 4 : consolider et préparer la suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.8- Comment adapter si tu es plus en difficulté que prévu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.9- Comment adapter si, au contraire, tu te sens "trop à l'aise"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.10- Gérer les courbatures, la fatigue et les jours "sans"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.11- T'organiser dans la vraie vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.12- Après ces 4 semaines : que faire ensuite ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 7 : Programme Intermédiaire - Sortir du plateau et voir de vrais progrès**

### **7.2- Pourquoi tu stagnes : les vraies raisons (et ce qu'on va changer)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.3- La logique générale du programme intermédiaire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.4- Les repères de base : charges, mouvements, substitutions**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.5- Bloc 1 (semaines 1 à 4) : Consolider et préparer la montée en intensité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.6- Bloc 2 (semaines 5 à 8) : Monter l'intensité et cibler les progrès**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.7- Bloc 3 (semaines 9 à 12) : Varier, cibler tes points faibles et préparer la suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.8- Adapter le programme si tu t'entraînes 3, 4 ou 5 fois par semaine**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.9- Comment gérer la fatigue, les jours sans et les signaux d'alerte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.10- Suivre tes progrès : quels indicateurs regarder vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.11- Gérer les points faibles sans tomber dans l'obsession**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.12- Après ces 12 semaines : quoi faire ensuite ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 8 : Adapter chaque WOD à ton niveau, ton matériel et ta forme du jour**

#### **8.2- Commencer par la base : comprendre l'intention du WOD**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.3- Adapter l'intensité : jouer sur la charge et la vitesse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.4- Adapter le volume : répétitions, tours, durée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.5- Adapter la complexité technique : simplifier sans trahir l'objectif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.6- Adapter au matériel : salle commerciale, garage, parc, appartement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.7- Adapter à ta forme du jour : écouter ton corps sans te trouver d'excuse**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.8- Gérer les douleurs, blessures et limitations spécifiques**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.9- Comment "lire" un WOD et le traduire pour toi, étape par étape**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.10- Exemples pratiques de scaling : du RX à la version réaliste**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.11- Adapter un WOD de box ou d'Internet à ta réalité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **8.12- Te construire un "réflexe d'adaptation"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 9 : La stratégie nutritionnelle CrossFit, simple et praticable au quotidien**

#### **9.2- Les bases : énergie, macros et priorité numéro 1**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.3- Comment savoir si tu manges "assez" ou "trop" (sans devenir fou)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.4- Les protéines : la base qui change tout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.5- Les glucides : le carburant pour les WOD**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.6- Les graisses : indispensables, mais à cadrer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.7- Répartir ta journée : exemples de journées types**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.8- Manger mieux avec un budget serré**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.9- Gérer la réalité : restos, fast-food, cantine, famille**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.10- Adapter ta nutrition à ton objectif : perdre du gras**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.11- Adapter ta nutrition à ton objectif : prendre du muscle / performer plus**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.12- Timing autour du WOD : avant, pendant, après**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.13- Hydratation : le truc basique que tout le monde sous-estime**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.14- Compléments alimentaires : utiles ou gadgets ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.15- Une méthode simple pour mettre tout ça en place**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **9.16- Que faire les jours sans entraînement ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.17- Signaux d'alerte : quand ta nutrition ne suit plus**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 10 : Gérer récupération, blessures et fatigue pour durer**

### **10.2- Comprendre les différents types de fatigue**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.3- Faire la différence entre courbatures, douleurs et vraie blessure**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.4- Apprendre à écouter ton corps sans devenir parano**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.5- Les piliers de la récupération que tu ne peux pas zapper**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.6- Faut-il absolument faire du stretching, du foam roller, du massage ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.7- Organiser tes semaines pour éviter de te cramer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.8- Gérer les petites douleurs avant qu'elles ne deviennent de gros problèmes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.9- Que faire en cas de vraie blessure ou d'arrêt forcé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.10- Gérer le stress, le mental et leur impact sur ta récup**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.11- Récupérer avec un budget et un temps réels**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.12- Construire ta routine de récupération personnelle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.13- L'objectif : durer, pas juste survivre à un WOD**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : Mental, motivation et discipline : tenir sur la durée**

## **11.2- Ajuster tes attentes : arrêter de te tirer une balle dans le pied**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.3- Discipline vs motivation : ce que tu fais quand tu n'as pas envie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.4- Construire une identité : "je suis quelqu'un qui..."**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.5- Gérer les jours "sans" sans tout envoyer valser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.6- La comparaison : arrêter de te juger sur les autres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.7- Installer des routines mentales simples qui t'aident vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.8- Gérer les périodes de plateau sans perdre la tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.9- Quand la vie devient compliquée : adapter sans abandonner**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.10- La fatigue mentale : différencier paresse, saturation et vrai besoin de repos**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.11- Gérer le mental pendant les WODs eux-mêmes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **11.12- Ta relation à toi-même : arrêter l'auto-sabotage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.13- En résumé : ce que tu gardes pour tenir des mois, pas seulement des semaines**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Ajuster, personnaliser et faire évoluer ton plan**

### **12.2- Comment savoir si tu progresses vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Se fixer des objectifs qui collent à ta vraie vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Construire un système simple de suivi (sans devenir coach sportif)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Les 4 signaux qui te disent qu'il faut ajuster ton plan**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Ajuster la fréquence : combien de séances par semaine, vraiment ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- Ajuster le volume et l'intensité de tes WOD**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.8- Ajuster les mouvements : adapter à ton corps et à ton matos**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.9- Faire évoluer ta programmation selon ton niveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.10- Que faire quand tu stagnes (vraiment)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.11- Quand et comment alléger sans culpabiliser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.12- Adapter ton CrossFit à tes saisons de vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.13- Personnaliser ton plan : ce qui compte le plus pour toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.14- Construire ton « mode d'emploi perso » CrossFit**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.15- Garder ton CrossFit comme un allié, pas comme une contrainte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.