

GLOSSAIRE

1^{ère} partie

AFAP: As Fast As Possible, synonyme de « For Time »

AMRAP: As More Rep (ou Round) As Possible, dans un temps préalablement imparti, réaliser le plus grand nombre de répétitions ou de rounds

ATG: Ass To Grass, soit un squat profond quasi « le cul par terre »

BB: Barbell, communément désigne une barre d'haltérophilie ou de powerlifting

BJ: Box Jump, boîte généralement en bois mais peut également être en mousse à forte densité . Elle présente 3 hauteurs standards 60cm, 76cm et 50cm.

BN: Behind Neck, derrière la nuque

BOX: Lieu de pratique CrossFit, certains parleront également « d’Affiliée » pour indiquer qu’une box dispose officiellement de l’agrément CrossFit

BP: Bench Press, développé couché

BS: Back Squat, squat nuque

BW: Body Weight, poids de corps

BENCHMARK: Entraînement spécifique utilisé pour mesurer ses performances et son évolution; certains Benchmark sont internationaux et sont de véritables repères pour tout crossfitter qui se respecte

CROSSFITTER: Pratiquant de CrossFit

CLASS: Une Classe, un cours de CrossFit en petit groupe encadré par un coach

CLASS: Une Classe, un cours de CrossFit en petit groupe encadré par un coach

CHIPPER: Typologie de WOD particulière caractérisée par un nombre important de répétitions; souvent « For Time », il se compose de 4 exercices ou plus.

COMPLEX: Un exercice unique composé de deux mouvements différents ou plus enchaînés

C2: Row, rameur généralement des Concept 2

CJ: Clean & Jerk, épaulé jeté

CTB ou C2B: Chest To Bar, tractions poitrine à la barre

DROP-IN: Un Crossfitter étranger venu participer à un cours dans une box qui n'est pas la sienne

DROPER: Lâcher la barre au sol après avoir terminé une répétition

DAILY MAX: La répétition maximal du jour, la plupart du temps un max soulevé; il peut être différent du maximum absolu (RM, PR)

DEATH BY: Fonctionne comme un EMOM, mais le nombre de minutes et de répétitions n'est pas préalablement défini, mais augmente de minute en minute. Débute à la première minute par 1 rep et à la minute suivante augmente de 1 rep, et ainsi de suite jusqu'à ce que l'athlète ne parvienne plus à compléter le nombre de rep dans la minute

DL: Deadlift, soulevé de terre

DU: Double Under, double saut à la corde à sauter

EMOM: Each Minute On Minute, pour un nombre de minutes pré-défini, à chaque minute il faut réaliser les reps indiquées dans le temps imparti, puis recommencer la même chose lors de la minute suivante, etc.

FS: Front Squat, squat clavicule

FOR TIME: Format de travail dans lequel dans lequel il faut réaliser un nombre de rep ou de round le plus rapidement possible

GIRLS: Workout spécifique utilisé comme Benchmark auquel on donne un prénom féminin

GHD: Glute Ham Developer, Cet un appareil permettant d'effectuer des exercices d'abdominaux. C'est un exercice type pour le Crossfit. L'athlète démarre à partir d'une extension maximale vers l'arrière. Le crossfitter doit, ensuite, se relever en tendant les bras jusqu'à toucher ses jambes ou mieux ses pieds.

HEROES: Workout dédiés aux soldats, souvent américains, morts au combat la plupart du temps dans des conditions particulièrement courageuse

HSPU: Hand Stand Push Up, pompe réalisée à partir d'une position à l'équilibre sur les mains

HRPU: Hand Release Push Up, l'athlète réalise une pompe. Au moment de toucher le sol avec le torse, il doit relever les 2 mains du sol avant d'initier la remontée

HW: Hand Stand Walk, marche en équilibre sur les mains

INTERVAL TRAINING: Entraînement qui alterne temps de travail à intervalles prédéfinis et récupération

KB: Kettlebell, boule en fonte avec une hanse inventée en Russie. Leur poids varie selon les capacités des athlètes

LADDER: Format de travail dans lequel on augmente de façon prédéfinie à chaque round la charge de l'exercice ou le nombre de reps qui compose le WOD.

MOBILITY: Souplesse musculaire et articulaire

METCON: Metabolic Conditioning, généralement, la 3e partie du WOD après le warm-up et la partie technique

MP: Military Press ou Shoulder Press, développé clavicule strict

MU: Muscle Up, la position de départ suspendu sous la barre ou aux anneaux puis on combine pull-up et dip pour terminer en appui bras tendu au dessus de la barre ou des anneaux

NO-REP: Répétition partielle ou non complétée qui doit donc être refaite pour être validée

NOT FOR TIME: Format de travail qui donne la priorité à l'exécution parfaite du mouvement et non à l'intensité

OPEN GYM: Entraînement CrossFit libre sans l'assistance d'un coach, souvent réservé aux crossfitters plus aguerris ou qui suivent une programmation adaptée

OHS: Over Head Squat, squat réalisé bras tendu avec une charge au dessus de la tête

PR: Personal Record, soit un record personnel comme un temps sur un WOD de référence, un mouvement ou un maxi

PU: Pull Up, traction

RX'D ou RX: On entend compléter un WOD tel qu'il a été conçu sans en adapter les charges ou les mouvements

REP: Répétition, un mouvement réalisé en totalité et selon les standards

RM: Répétition Maximum, le poids maximum jamais réussi à soulevé par un l'athlète, il peut être sur une rep 1RM, ou plusieurs, 2RM, 3RM, etc.

ROM: Acronyme de Range Of Motion, soit l'amplitude de mouvement

ROUND: Set d'un exercice ou plus à réaliser

REST: Repos, temps de récupération

REST AS NEEDED: Temps de récupération dès que nécessaire

SCALE: Adapter un entraînement à ses propres possibilités en en diminuant les charges de travail ou la difficulté d'un exercice

SKILL: Technique, travail d'un point technique pour améliorer ses capacités

SDHP: Sumo Deadlift High Pull, soulevé de terre suivi d'un tirage pour amener la barre ou le kettlebell au niveau du menton

TEAM WOD: Workout qui s'effectue en team de 2 personnes ou plus et dont le nombre de rep peut-être divisé par le nombre de membres de la team (sous forme de relai ou autres formats)

TOUCH AND GO: Deux reps ou plus enchaînées immédiatement sans arrêter le mouvement entre chaque rep

TABATA: Forme d'intervalles composé de 8 blocs de travail de 20 secondes alternés avec 10" de repos

TGU: Turkish Get Up, le Turkish **Get Up** est un mouvement complexe à réaliser avec une Kettlebell

TTB ou T2B: Toes To Bar, en suspension sous une barre ou des anneaux, exercice ayant pour objectif de porter les orteils à la barre ou aux anneaux

UNBROKEN: Faire une série ou un WOD sans temps de récupération

WARM UP: Echauffement général

WOD: Acronyme de « Workout of Day », l'entraînement du jour

