



Les bénéfices de l'activité physique pour notre qualité de vie et notre santé sont désormais très bien établis (7). La question n'est plus de savoir s'il faut bouger, mais plutôt de savoir comment bouger de la façon la plus efficace pour notre santé.

Les bénéfices de l'activité physique pour notre qualité de vie et notre santé sont désormais très bien établis (7). **La question n'est plus de savoir s'il faut bouger, mais plutôt de savoir comment bouger** de la façon la plus efficace pour notre santé.

Individuelles ou collectives, encadrées ou libres, à l'intérieur ou en plein air, **les formes de pratique sont multiples** et permettent à chacun de trouver celle qui lui convient le mieux. Elles peuvent également être beaucoup plus structurées et **répondre à des logiques marketings**. C'est le cas du CrossFit, qui est la figure emblématique de cette mouvance d'activités physiques combinées qui sont proposées par le **secteur privé marchand** pour améliorer la performance sportive, et la santé.

Le CrossFit se pratique dans un espace particulier, la BOX. Chaque jour on y propose une séance particulière, **la séance du jour** (*work out of the day*, ou WOD), qui s'appuie sur différentes disciplines **très techniques** telles que la **force athlétique**, l'**haltérophilie** ou la **gymnastique**. On y retrouve également des exercices à **dominante cardiovasculaire** qui peuvent être réalisées sur un vélo stationnaire ou un appareil elliptique. Le fil conducteur de chaque WOD est d'utiliser des exercices réalisés à **haute intensité**, qui doivent conduire au **dépassement de soi**. En phase avec l'adage *no pain no gain*, l'idée affichée est de **sortir de sa zone de confort** afin d'améliorer la capacité de performance et la santé (12). Au-delà de la dimension commerciale, puisque le CrossFit est une marque associée à toute une gamme d'accessoires et équipements que l'on peut acheter en ligne, **quelle est l'efficacité de cette modalité d'exercice ?**

Comme nous l'avons vu dans la rubrique précédente ([De la médaille au patient](#)), **les exercices intermittents à haute intensité consistent à alterner des périodes d'effort de 15 à 300 secondes** réalisés à haute intensité avec des périodes de repos de durée équivalente (2). Le principal intérêt de cette modalité d'exercice est qu'elle permet d'accumuler une quantité de travail cinq à six fois plus importante que si la même intensité d'exercice proposée de façon continue (3). Le stress imposé à notre organisme étant plus grand, **notre capacité d'adaptation est stimulée de façon beaucoup plus importante**. Les bénéfices associés aux exercices intermittents à haute intensité sont donc multiples, et concernent tout aussi bien l'**aptitude cardiorespiratoire** (11, 13) que les marqueurs de santé tel que les **profils tensionnel, glycémique ou lipidique** (9). On constate par ailleurs qu'ils sont également **mieux tolérés psychologiquement**. En effet, bien qu'ils soient perçus comme étant plus difficiles, **le plaisir ressenti à les réaliser**

est plus important (1), et contribue à leur meilleure adhérence auprès des patients quand on les compare aux autres modalités d'exercice. Il faut toutefois garder à l'esprit que si la majorité des études scientifiques convergent vers cette idée d'une plus grande efficacité des exercices à haute intensité, il en existe également un certain nombre qui suggèrent que ce n'est pas systématiquement le cas (4). **Chaque méthode d'entraînement a ses spécificités, et c'est leur combinaison qui rend un programme efficace**, plutôt que l'utilisation exclusive d'une méthode par rapport à une autre. Ainsi, aucun athlète de haut niveau dans les disciplines d'endurance ne va se risquer à ne faire que des exercices intermittents à haute intensité, au risque de se blesser ou d'être surmené, ni se limiter à des exercices continus d'intensité modérée au risque de peu progresser (6). La même logique s'applique aux patients atteints d'une affection de longue durée lorsqu'ils souhaitent intégrer l'activité physique dans leur parcours de soins : si les exercices intermittents à haute intensité ont toute leur place dans l'arsenal thérapeutique dont dispose le médecin, **la clé du succès repose sur la variété des sollicitations**, notamment en termes d'intensité, et surtout sur le choix d'activités qui vont permettre aux patients d'opter durablement pour un mode de vie physique actif.

QUELLE EST AU FINAL LA PLACE DU CROSSFIT DANS CET ÉCOSYSTÈME ?

Comme nous avons pu le voir, il s'agit d'**une forme d'exercices à haute intensité parmi d'autres**, et à ce titre, elle peut être intéressante pour la santé en générale, et pour la santé cardiovasculaire en particulier. Elle a cependant **quelques spécificités** : les exercices utilisés requièrent une **technique importante**, et ils sont associés à des **contraintes cardiovasculaires elles même importantes** (5). **Le CrossFit ne saurait donc être recommandé en première intention**. Il doit venir après une reprise progressive de l'activité physique par des exercices d'intensité faible à modérée, puis une première expérience des exercices intermittents à haute intensité avec des modalités plus classiques (8). **Il doit également faire suite à une période d'apprentissage des différentes techniques** utilisées dans une WOD, notamment d'haltérophilie ou de force athlétique, afin de **limiter le risque de blessure**.

Ensuite, une fois qu'on a décidé de l'utiliser, **le CrossFit ne saurait se limiter à lui seul**. A l'instar de ce que font les athlètes, il doit être combiné à d'autres formes d'exercices, afin d'améliorer l'ensemble des qualités. Or ce n'est pas ce que prône le CrossFit, puisque chaque WOD s'appuie sur une utilisation exclusive des exercices à haute intensité et doit conduire systématiquement au dépassement de soi. Le problème est que cette approche ne résiste pas aux connaissances empiriques et scientifiques qui se sont accumulées ces dernières années (10). Enfin, bien qu'il ne soit pas obligatoire, **le certificat médical de non contre-indication paraît incontournable**. Les contraintes musculo-tendineuses et cardiovasculaires du CrossFit étant importantes, il convient d'écarter tout facteur de risque et de faire un suivi, notamment lors de l'avancée en âge où les limitations fonctionnelles peuvent devenir un frein important.

Donc au final, il peut y avoir un intérêt à utiliser le crossfit à une étape avancée du parcours de soin ou du parcours sportif des personnes, mais en aucun cas de façon exclusive, et surtout en prenant un certain nombre de précautions.