

## Animateurs

# SURPRENEZ VOS PRATIQUANTS AVEC LE CROSS TRAINING SPORT SANTÉ !

À la frontière entre le renforcement musculaire et l'entraînement cardio, le Cross Training Sport Santé (CTSS) propose des séances attractives adaptées à un public dynamique. Et c'est bon pour la santé !

**L**e Cross Training Sport Santé (CTSS) est une méthode d'entraînement croisé regroupant des exercices issus de différentes disciplines. Elle vise l'amélioration de la condition physique générale en sollicitant toutes les chaînes musculaires plutôt qu'un muscle isolé.

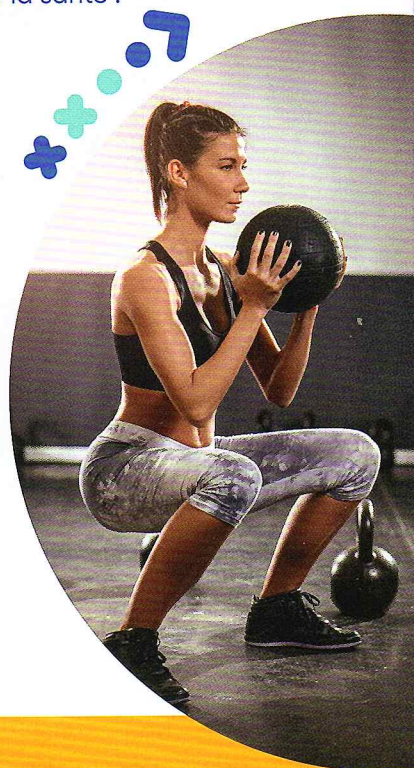
Contrairement à l'esprit compétitif du CrossFit, le CTSS offre des séances interactives, conviviales, basées sur le challenge personnel et l'envie de progresser. Souvent en musique, ces dernières se déroulent sous forme de blocs d'exercices et reposent sur le HIIT (High Intensity Interval Training) qui consiste en

l'alternance de phases de travail à haute intensité et de phases de récupération (active ou passive). « Il existe 3 niveaux : le premier se focalise sur l'adoption des bonnes postures dans l'exécution des exercices, le second ajoute l'intensité à l'éducation à la posture. Quant au dernier, il se centre sur du travail spécifique (comme la puissance musculaire ou la puissance maximale aérobie) », explique Séverine Vidal, Cadre Technique National.

### UN COURS SUR MESURE

Les exercices proposés sollicitent les chaînes musculaires dans leur ensemble via des mouvements

polyarticulaires : gainage sur fitball, fentes avec kettlebell, soulevé de terre avec sangle latex. « L'animateur supervise chaque atelier afin de mettre en œuvre une pédagogie différenciée. Il adapte ainsi la difficulté et l'intensité des exercices à ses pratiquants », explique Jérôme Pronot, formateur Comité Régional Bourgogne Franche-Comté. Les objectifs sont adaptables aux motivations de chacun : reprise du sport, maintien de la condition physique, préparation physique pour des objectifs sportifs (running, sports collectifs, sports de pleine nature, etc.).



### GUIDEZ ET CHALLENGEZ

« La séance démarre par un échauffement rythmé, se poursuit avec 2 à 3 blocs de 4 à 6 exercices permettant de développer l'équilibre, la force, l'endurance. L'animateur peut proposer des challenges sur de courtes séquences, comme par exemple d'atteindre un nombre de répétitions sur la méthode Tabata », indique Jérôme Pronot. Ce protocole d'entraînement fractionné à haute intensité rythme les répétitions et permet à l'animateur de se concentrer sur les postures des pratiquants. « Le CTSS permet aussi de travailler dans toutes les filières énergétiques », ajoute-t-il.

### UN COURS INATTENDU

Une séance de CTSS se construit avant tout avec l'animateur et les pratiquants concernés. En ce sens, il n'existe pas de modèle type de séance à apprendre par cœur et à proposer aux pratiquants. « On sort de la pédagogie du modèle de certains cours de fitness traditionnels comme le LIA ou tout autre cours chorégraphié. C'est une vraie plus-value pour l'animateur qui peut montrer toutes ses compétences d'éducateur sport santé », souligne Jérôme Pronot. L'animateur conduit sa séance selon ses propres savoir-faire et utilise un matériel spécifique et diversifié (sangles latex, TRX, cordes, fitball, foam roller, kettlebell) qui apporte de la variété notoire à ses cours.

### UN COUP DE FOUET POUR L'ORGANISME

Le Cross Training permet une amélioration significative de nombreux paramètres de santé :

- **Il éloigne le syndrome métabolique**, régule la glycémie (taux de sucre dans le sang), le profil lipidique (taux de cholestérol et les triglycérides) ou la pression sanguine. « Sur le plan physiologique, il est intéressant d'allier renforcement musculaire et haute intensité pour repousser certaines pathologies comme le surpoids ou le diabète », explique Séverine Vidal. Le HIIT réduit le taux de masse grasse, augmente le métabolisme de base et favorise ainsi la perte de poids.
- **Repousser la dégénérescence musculaire liée au vieillissement** : Dès l'âge de 30 ans, le tissu musculaire subit une dégénérescence progressive de l'ordre de 3 à 8% par décennie, avec une accélération dès 50 ans, et à 70 ans nous avons perdu la moitié de notre masse musculaire au profit du tissu adipeux. Séverine Vidal explique que le CTSS « permet de lutter contre la dégénérescence vasculaire et musculaire (notamment au niveau des sarcomères), et préserve ainsi l'efficacité des mouvements fonctionnels, ceux nécessaires au quotidien ».

Elodie Sillaro