

# CrossFit: les forçats de l'haltère

GUILLAUME GENDRON 31 OCTOBRE 2014 À 10:53



Ulrich, créateur de start-up, à l'entraînement au Reebok CrossFit Louvre, à Paris. (Photo Luc Manago)

**REPORTAGE** De l'haltérophilie à la course à pied, cette méthode de musculation rassemble des adeptes de plus en plus nombreux dans des salles de gym spartiates où la sueur est reine. L'objectif ? Une remise en forme intensive dans un esprit ultra communautaire, à l'opposé du fitness.

Les murs charbon et orange vif sont décrépis. Les programmes d'entraînement sont inscrits à la craie à même la paroi. Il y a des poids et des haltères – beaucoup – que les adeptes laissent violemment rebondir sur le sol au bout de l'effort. Des anneaux de gymnastique en bois pendent ici et là. Aucun miroir.

La «cage à tractions», petite structure métallique au milieu de ce rectangle dédié à l'épuisement des corps, tremble sous la vigueur des répétitions. Les exercices s'enchaînent frénétiquement, sans pause, en boucle, pendant une vingtaine de minutes. Pompes en équilibre sur la tête par série de dix puis flexions sur une jambe, les clients ne faiblissent pas. Les coaches, très présents, y veillent: «*Arrête de parler! Reste pas par terre! Bouge ton cul!*» La session de ce mercredi soir, comme toutes les autres cette semaine, affiche complet. On est à la «box» des CrossFit Original Addicts, rue de Charonne à Paris. Une salle de gym soviétique revue et corrigée par Mad Max. La séance de musculation aseptisée, avec ses machines et ses tapis de course aux télévisions intégrées, sur lesquels roulaient les héros de Bret Easton Ellis dans les années 90, n'est plus la seule activité physique à attirer les foules.

Aujourd'hui, le sport est au dénuement. Depuis le début des années 2010, les accros de la forme se sont découvert une passion pour la rusticité et les routines d'entraînement aussi intenses qu'elles semblent rudimentaires. Dérivé le plus symptomatique de cette tendance: le CrossFit, qui émerge en France après avoir déchaîné les passions outre-Atlantique.

## UN SPORT POUR TOUS

A un jet de «*kettlebell*» (boule en fonte à poignée venue de Russie) de l'Opéra Garnier, on descend au sous-sol du CrossFit Reebok Louvre pour un premier «*wod*» («*workout of the day*» – l'entraînement du jour). Ce sera un «*emom*» (pour

«*every minute on the minute*»), routine chronométrée, ou un «*metcon*» (où l'on doit finir le plus vite possible). La discipline a son propre langage, tout en acronymes anglais torturés. «*Tout le monde peut y arriver*», assure David, superviseur et solide ex-rugbyman. Pendant l'échauffement, l'instructeur insiste sur «*les mouvements fonctionnels de tous les jours. Comme ramasser des trucs*». En l'occurrence, il s'agit d'une barre lestée de 40 kilos. A priori simple, le geste est plus technique qu'il n'y paraît, et le gainage adéquat échappe aux débutants. Les baffles crachent du rock FM, «*you're gonna die*», promettent les Guns N' Roses.

C'est le début de l'entraînement proprement dit : marcher comme des ours (le «*bear crawl*»), faire des «*fentes*» (des pas le plus allongés possibles), se suspendre à une barre de traction, et tenter de lancer ses jambes vers ses coudes. L'exercice se répète, encore et encore, de plus en plus vite. «*Putain, ça fume*», crie un barbu costaud qui a forcé sur les flexions. Les entraînements sont mixtes et indifférenciés, seules les charges changent. Mélanie, 23 ans, danseuse classique fraîchement reconvertie exhibe fièrement les cloques sur ses mains. «*Tu ne viens pas ici pour faire le beau. Tu viens ici pour souffrir.*» Mais «*dans l'euphorie*», précise son compagnon, Ulrich. Le couple, qui vient de lancer sa start-up, s'entraîne cinq à six fois par semaine. «*On aime cette rigueur, cette philosophie : être le plus complet possible, dans le challenge permanent*», justifie Ulrich. La séance s'achève par des applaudissements. On se cogne les poings, dans une ambiance californienne un peu forcée.



Mélanie, ex-danseuse classique, au Reebok CrossFit Louvre, à Paris.  
Photo Luc Manago

C'est évidemment là que le CrossFit est né, sur la côte ouest américaine, temple du culturisme. La méthode est l'œuvre d'une vie, celle de Greg Glassman, un ancien gymnaste. Dans les années 70, il met au point avec sa femme son programme de préparation physique qu'il enseigne dans son garage à Santa Cruz. Quinze ans plus tard, il entraîne la police de la ville. Glassman pioche ces mouvements à droite à gauche: gym, haltérophilie, lutte, mais aussi dans le «*strongman*», discipline entre sport et phénomène de foire dont il reprend le soulevé de pneus de tracteur et les exercices à coup de marteau. Son seul

mot d'ordre: «*La machine, c'est vous.*»

## L'ANTIDOTE DE LA GONFLETTE

Durant les années 80-90, où triomphent Schwarzenegger et les machines à poulie, Glassman fait figure de gourou punk du fitness, le CrossFit en antidote à la gonflette. «*Le bodybuilding, c'est l'obsession de la prise de masse. On veut que le biceps soit gros et se voit, peu importe ce qu'il peut faire. Le CrossFit, c'est le contraire, la fonction prime sur la forme corporelle*», analyse Guillaume Vallet, sociologue spécialiste du rapport au corps à l'université de Grenoble.

Un concept qui prend racine dans la Méthode naturelle du Français George Hebert. En charge de l'entraînement des forces de la marine française au début du XXe siècle, il promeut les exercices variés et sans «*accessoires*» contre le sport, qui se «*dévoie*» dans la spécialisation du corps et l'affrontement. Il s'inspire des tribus indigènes africaines qu'il rencontre, à la force intacte car selon lui préservée du confort moderne. Un siècle plus tard, Glassman, justifie l'obsession du CrossFit pour la position fléchie (les «*squats*») par un retour à la posture «*naturelle*» du corps. En 2001, il dépose le nom CrossFit et met en ligne ses routines de musculation et ses réflexions autour du corps. Les exercices, qui demandent très peu de matériel et d'espace, s'inscrivent dans le mouvement du «*garage-gym*». N'importe qui peut suivre le programme disponible en ligne. L'évangélisation sur Internet devient virale. D'abord dans le milieu des forces de l'ordre et des pompiers, puis, au début des années 2010, chez les classes créatives de la côte Est.

L'engouement pour ses routines quasi-militaires et extrêmes, qui rassemblent ingénieurs, pubards et flics dans les mêmes salles, interpelle. Les magazines parlent de «*Generation CrossFit*». Aux Etats-Unis, le mouvement connaît depuis cinq ans une croissance exponentielle, avec 50% de nouveaux adhérents chaque année. On compte 10 000 «*boxes*» dans le monde (une cinquantaine en France). Et il ne s'agit que des boxes affiliés qui payent 2 300 euros par an pour en être. De nombreux professeurs de fitness proposent de pseudo-entraînements estampillés «*CrossFit*» pour surfer sur la mode, au grand dam des puristes. La compagnie officielle estime à plus de 10 millions le nombre de ses adeptes. «*On est la contre-culture du fitness. Mais à l'inverse des règles du Fight Club, on en parle à tout le monde tout le temps*», plaisante Joachim Marty, fondateur de la box Original Addicts et ancien trompettiste.

Ultra-communautaire, le CrossFit finit par dicter tous les aspects de la vie des plus mordus, des relations à l'alimentation, dans une dévotion absolue à l'entretien de soi. Le régime «*paléo*», réplique d'une diète alimentaire à base de viande rouge, de végétaux et de graines inspirée des hommes des cavernes, y est la norme.

## LA CULTURE DU DÉPASSEMENT

Les adeptes de la méthode Glassman ont d'autres codes : la barbe à la Samson pour les compétiteurs et les tatouages. Au-delà du décor, la discipline cultive son côté post-apocalyptique, darwiniste. «*Ce qui survit est ce qui peut s'adapter, la nature punit le spécialiste. C'est ce que nous apprend le CrossFit*», résume Joachim Marty.

Recherchant le point de rupture dans l'effort extrême, la méthode a subi le feu des critiques de certains médecins. Ces derniers pointent les risques de blessures musculaires, comme la rhabdomyolyse, maladie grave causée par l'épuisement

des tissus. «*Il y a plus de risque de mourir en faisant un marathon, balaye Joachim Marty. Si notre discipline choque en France, c'est qu'ici, il y a une obsession des pratiques sécurisantes, du "faut-pas-trop-forcer". Nous, on pense qu'il faut se dépasser. On est dans la culture de l'intensité.*» Une philosophie parfaitement dans le zeitgeist libéral économique de l'époque. Son idéal de corps est «*productif et performant, adaptable et amélioré dans la souffrance*», analyse Guillaume Valet. «*La recherche de la douleur rentre dans une logique très capitaliste – c'est par elle qu'on se hiérarchise par rapport aux autres dans un monde dépolitisé. C'est toute l'idée du "no pain, no gain" (pas de souffrance, pas de récompense).*»

## QUARANTE INSTRUCTEURS CHEZ MICROSOFT

Aux Etats-Unis, de nombreuses entreprises proposent des séances gratuites à leurs employés pour doper leur productivité. Microsoft compterait quarante instructeurs. «*Le CrossFit, c'est le nouveau golf*», explique un cadre dans un article du *New York Times*. Les séances encouragent aussi la cohésion: malgré la compétition inévitable entre les pratiquants, chacun se doit d'encourager l'autre. Parfait pour les séminaires d'entreprise sur le travail en équipe. L'anthropologue Gilles Vieille-Marchiset note là une quête du retour à l'authenticité, paradoxale chez un public de cadres, plutôt urbains, amateurs de nouvelles technologies.

Mais le CrossFit, solution fitness anti-crise à l'origine, est à l'heure de la monétisation et a tapé dans l'œil des grandes marques. Avec en premier lieu Reebok, qui s'est taillé la part du lion en ouvrant ses boxes et en sponsorisant généreusement les championnats du monde, qui se tiennent aux états-Unis chaque année depuis 2007. Car le CrossFit veut devenir un sport à part entière, après avoir converti ce que les adeptes appellent les «*sédentaires*». Et ainsi transformer la préparation physique en fin en soi, par sa simple vertu du dépassement de soi par la souffrance. Avec pour adage: «*Notre échauffement vaut à lui seul l'entraînement complet des autres.*»



Un instructeur dirige la séance chez les CrossFit Original Addicts, à Paris. Photo Luc Manago

## LE FITNESS À LA DURE

Depuis le début des années 2010, le CrossFit domine le créneau de la remise en forme dans la douleur. Cette méthode de conditionnement physique allie haltérophilie, gymnastique et endurance sous un packaging communautaire chargé en testostérone.

Aperçu d'un entraînement culte pour les «*héros*» (sic): 1,5 km de course, 100 tractions, 200 pompes, 300 squats et 1,5 km de course à nouveau, sans pause. Une pratique addictive. Dans les

banlieues et les parcs des grandes villes, on voit aussi le «*street workout*», muscu des rues détournant le mobilier urbain, faire florès. Comparés au CrossFit, les exercices insistent moins sur l'intensité et plus sur la force, notamment du haut du corps, pour arriver à tenir des positions improbables, comme celle du drapeau par exemple, où l'on tient à un panneau ou une barre à l'horizontale, à la seule force des biceps.

A Paris, on peut pratiquer sur les quais de Seine, au parc des Buttes Chaumont, notamment, en prenant contact avec les équipes locales, comme la célèbre Punishment Team du rappeur MC Jean Gab'1. Les courses avec obstacles – «*muds days*» et autres «*spartan races*» – remettent au goût du jour le principe du parcours du combattant. Elles attirent des dizaines de milliers de concurrents, prêts à avaler de la boue pour ramper sous des barbelés sur une course de plus de 10 km en moyenne. Enfin, des hôtels de luxe (comme la Réserve à Ramatuelle, sur la côte d'Azur) proposent des entraînements paramilitaires appelés «*bootcamps*», inspiré par la routine des Marines américains. Avec la promesse d'une «*déconnexion mentale et assèchement corporel garantis*», entre un bol de soupe et un passage au spa.

**Guillaume GENDRON**

## 15 COMMENTAIRES

17 suivent la conversation



[Plus récents](#) | [Plus anciens](#) | [Top commentaires](#)



**ALOHA-BIELLE 2 NOVEMBRE 2014 À 5:50**

Cet article m'a épuisé.

2 J'AIME



**ERIC05 1 NOVEMBRE 2014 À 22:53**

Du bon vieux no pain no gain à la sauce survivaliste... Guillaume, vous pourriez vous intéresser à la méthode Lafay, développée par Olivier Lafay et qui rencontre un grand

succès, une vraie méthode de musculation alternative made in France, qui s'écarte vraiment du no pain no gain et remet à l'honneur le mens sana in corpore sano !

2   J'AIME

#### CHARLESDECASTELBAJAC1 1 NOVEMBRE 2014 À 17:54

Il est préférable d'entretenir la souplesse articulaire, tendineuse et ligamentaire plutôt que de vouloir faire de la force musculaire. La souplesse est plus forte que la raideur musculaire. Le roseau plie, le chêne casse.

3    J'AIME

#### GUIGUI83 1 NOVEMBRE 2014 À 17:31

depuis longtemps je suis un précurseur sans le savoir:je cours dans la pinède fait des tractions aux branches des abdos sur un banc..gratuitement..

1  J'AIME

#### QUASSIER 1 NOVEMBRE 2014 À 14:18

La gonflette reste la gonflette. C'est du muscle en meringue. Y a qu'à voir Schwarzenegger, c'est une tripe pendouillante.

3    J'AIME



#### CARROTE 1 NOVEMBRE 2014 À 21:44

[@quassier](#) A priori vous n'avez pas tout compris à l'article.

J'AIME



#### NICORUNNING 1 NOVEMBRE 2014 À 23:34

[@quassier](#) Pour avoir assisté, pour un reportage aux Etats-Unis, aux championnats du monde de Crossfit, je peux vous dire qu'on est loin de la meringue. Ce n'est pas du tout mon truc (je suis coureur), mais ce que réussissent ses athlètes en matière de force/vitesse/souplesse m'a laissé pantois.

J'AIME

#### SANDRINE.M 1 NOVEMBRE 2014 À 14:6

Euh...C'est le stage commando sans la forêt...quoi :)))

J'AIME

#### FRANCE\_LIBRE 1 NOVEMBRE 2014 À 13:8

Business iz Business !

Aller dans une salle et payer pour... faire des pompes, des abdos et des tractions... mouarfaaaarfarrff !

1  J'AIME

#### APPAMEE 1 NOVEMBRE 2014 À 11:37

Bonne préparation au futur sombre de notre civilisation ? C'est -à- dire , être capable de survivre dans le monde de Mad Max qui arrive en vrai .....

Appamée

1  J'AIME

#### MICHEVREMICHOU 1 NOVEMBRE 2014 À 9:39

Dans une société qui ne propose plus rien, faut bien se trouver des buts à atteindre, pour soi

Bon d'autres partent au jihad, c'est au choix..

2   J'AIME

---

*This comment has been deleted*

---



**CYRANO58 1 NOVEMBRE 2014 À 14:26**

@ [max\\_hilaire](#) La bière des haltères?

3 J'AIME

---

**GABGABGAB 31 OCTOBRE 2014 À 16:25**

Un original se cache dans une légende photo, sauras-tu retrouver cet animal québécois dont il existerait des addicts?

J'AIME

---



**NATHALIE69 31 OCTOBRE 2014 À 17:48**

@ [gabgabgab](#) C'était un piège. Bravo et merci ;)

J'AIME

---

**MOI 31 OCTOBRE 2014 À 15:15**

Le recyclage des corps. finalement en adéquation avec l'époque.

J'AIME

---