



# Crosstraining, enfin la méthode

Si depuis quelques années le crosstraining tend à s'imposer comme LA discipline de remise en forme, le concept a aussi ses défauts : course à la performance, technique bâclée, risques de blessures... Pour y remédier, Aurélien Broussal-Derval, préparateur physique de renom, présente une méthode « clés en main », précise et ultra didactique.

PAR THOMAS HÉTEAU

**E**

**RÉÉ À L'ORIGINE COMME UNE MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT RAPIDE ET EFFICACE, LE CROSSTRaining EST AUJOURD'HUI UNE DISCIPLINE À PART ENTIÈRE QUI FAIT UN VÉRITABLE CARTON AUPRÈS D'UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE SPORTIFS.**

Le principe est simple (faut-il encore le rappeler?) : un entraînement en circuit training mêlant des exercices issus de différentes disciplines, notamment l'haltérophilie, la gymnastique et l'athlétisme. L'idée étant de piocher ce qu'il y a de mieux dans chaque discipline pour encore plus de performance. Le « hic », c'est que les séances de crosstraining sont non seulement très intensives d'un point de vue physique – il s'agit d'un entraînement par intervalles de haute intensité, ou HIIT –, mais elles exigent aussi une rigueur technique dans l'exécution des mouvements. Un combo qui peut parfois se retourner contre le pratiquant : stagnation des progrès, démotivation et parfois même blessures. La nécessité d'une véritable méthode est donc apparue comme une évidence pour Aurélien Broussal-Derval, préparateur physique et auteur de nombreux livres de référence. « Je ne peux m'empêcher de me dire qu'une partie des adeptes du crosstraining n'a pas tous les éléments en main pour pratiquer sereinement, exploiter à fond ses capacités et surtout ne pas se blesser, explique-t-il. Voilà pourquoi j'ai voulu proposer quelque chose de plus cadré, certes moins varié que certaines méthodes comme le CrossFit, mais aussi moins aléatoire. Une approche plus méthodique d'entraînement de tous ces sports croisés que l'on regroupe sous le terme de "crosstraining". » Ancien préparateur physique des équipes russes et britanniques de judo, Aurélien a également travaillé avec l'équipe de France d'haltérophilie, ce qui lui a permis de parfaire ses techniques d'entraînement poids et haltères. Aujourd'hui responsable de la préparation physique au sein de la Fédération française de volleyball, il s'est évidemment servi de son background pour mettre au point sa propre méthode. « J'ai choisi de compiler ici le fruit de mes expériences et mes compétences. Les influences variées et les besoins complexes des athlètes de haut niveau qui m'ont confié leur préparation m'ont naturellement conduit à mélanger les contenus haltérophiles, athlétiques et gymniques dans mes programmes. »



## INFOS PRATIQUES

■ **Méthode Cross Training**  
212 pages,  
4Trainer Éditions,  
24,90 €

[www.4trainer.fr](http://www.4trainer.fr)

[www.methode-crosstraining.com](http://www.methode-crosstraining.com)

## À LA CARTE

De (très) nombreux programmes d'entraînement sont ainsi distillés tout au long du livre. Ils sont applicables de manière spontanée ou alors organisés sur quinze semaines, au choix. « Au-delà d'un répertoire d'exercices ou d'un recueil technique, il y a un début, une fin, une organisation... mais aussi des programmes par type d'exercices pour ceux qui voudraient piocher partie par partie », précise le coach. Pour chaque exercice (squats, burpees, fentes, pompes...), le spécialiste fait un petit rappel anatomique, détaille la technique à travers des consignes d'exécution et propose un circuit type. Mais si la Méthode Cross Training parvient à faire la différence, c'est encore grâce au vécu de son concepteur. Contrairement à certaines pratiques jusqu'au-boutistes, Aurélien Broussal-Derval entend souligner les dérives d'un engagement à outrance. Lui qui sait mieux que quiconque le prix d'une répétition de trop. « À partir de là, on énonce un certain nombre de principes auxquels il ne faut pas déroger, comme le placement du dos ou la trajectoire du genou, précise-t-il. Ce n'est pas parce qu'on doit faire 50 répétitions d'un mouvement qu'il doit se détériorer. Sinon, autant le simplifier ou passer à un autre exercice. C'est notre philosophie de travail. » L'auteur donne ainsi des éléments techniques précis et rigoureux, prend le temps d'expliquer, présente des éducatifs pour que chacun puisse pratiquer sans se blesser, et ce, quel que soit le niveau. « Nous proposons également une progression organisée et méthodique des contenus d'entraînement sur une saison et nous expliquons pourquoi certains mélanges fonctionnent mieux que d'autres d'un point de vue physiologique. Nous reprenons certaines bases de méthodologie de l'entraînement qui sont fondamentales et qui, parfois, dans l'enthousiasme de la séance, sont laissées de côté. » Cet ouvrage entend donc offrir une méthode « clés en main » permettant au débutant de découvrir les fondamentaux sans aucun risque, mais aussi à l'expert de trouver une nouvelle façon de pratiquer pour continuer à progresser.

## LE MOT DE L'ARTISTE

Il y a certes le fond, mais il y a aussi la forme ! À la différence de ce qui se fait généralement dans la littérature sportive, la Méthode Cross Training se distingue aussi par son parti pris visuel, telle la combinaison parfaite entre le sport et l'art. Les illustrations ont ainsi été confiées au designer Stéphane Ganneau, qui a produit pour l'occasion un travail tout simplement bluffant autour des « écorchés ». « J'ai commencé la musculation suite à une blessure au judo et, plus je pratiquais, plus j'avais envie de travailler sur ce thème des écorchés, détaille-t-il. Lorsqu'Aurélien m'a contacté pour ce projet, je n'ai pas hésité. À la recherche d'un support dynamique pour exprimer le style graphique que j'avais en tête, le crosstraining est devenu une évidence. » Le résultat ? Un coup de crayon (Bic) précis et novateur qui vient en parfait support du discours technique de l'auteur.

