

Affiliée : Salle officiellement agréée par CrossFit ®* HQ et autorisée à pratiquer le CrossFit ®* (qui est une marque déposée)

AMRAP : littéralement As Many Repetition As Possible, ce qui veut dire faire autant de répétitions ou de séries que possible pendant le WOD demandé.

BOX : c'est ainsi qu'on appelle une salle affiliée de CrossFit ®*

BP : Bench press ou développé couché

BS : Back squat – squat arrière ou flexion arrière

BW ou BWT : Bodyweight = poids du corps

C&J : Clean and jerk : mouvement olympique de l'épaulé-jeté

CF : CrossFit ®*

CF WU : CrossFit ®* warm-up : échauffement de CrossFit ®*

DB : Dumbbell (haltères)

DL : Deadlift = soulevé de terre

DU : Double-under : double saut à la corde. La corde doit passer deux fois sous les pieds en un saut.

EMOM : littéralement Every Minute On the Minute : il s'agit de faire les mouvements demandés sur la première minute, puis toutes les minutes sur le temps demandé (le reste de la minute, c'est de la récupération)

FS : Front squat = Flexion avant, barre sur les épaules

FOR ROUNDS : votre résultat est le nombre de rounds finis dans le temps imparti.

FOR TIME : faire le WOD le plus vite possible. Votre résultat est le temps obtenu pour finir le WOD.

GHD : Glute ham raise. Il s'agit d'une flexion abdominale sur table à lombaires. Désigne également la table utilisée pour réaliser l'exercice.

GHD Sit-up : relevé de buste réalisé sur le GHD

PPG ou GPP (en anglais) : Préparation physique générale

HSPU : Handstand push-ups. Il s'agit de pompes en équilibre sur les mains.

HSQ : Hang squat (clean ou snatch). Commencez le geste avec la barre en hang, au-dessus des genoux. Commencez à tirer, lorsque la barre s'élève, faites un accroupissement complet et attrapez la barre en position accroupie. De là, montez en position debout.

IF : Intermittent Fasting : Intermittent fractionné

KB : Kettlebell ou (beaucoup plus rare) cloche de fonte

KTE (Knee-to_elbow): Genou-coude, suspendu à la barre, plier et lever les jambes jusqu'à ce que les genoux atteignent le niveau des coudes.

MetCon : Exercice de mise en condition du métabolisme visant à augmenter le stockage et la diffusion de l'énergie, quelle que soit l'activité.

MP : En anglais « military press ». Le développé militaire est une variante très stricte de l'exercice « overhead press weight ».

MU : Muscle-ups. Suspendu à la barre ou aux anneaux, vous réalisez une combinaison de tractions et de flexions et finissez l'exercice en appui droit.

NO REP : quand la répétition n'est pas validée par un juge, car pas en conformité avec les standards voulus.

OHS : Overhead squat. Il s'agit d'un squat, bras tendus au-dessus de la tête, tout en soulevant une charge. La flexion complète doit être réalisée (genou en dessous de la parallèle), tandis que les bras sont verrouillés en position tendue au-dessus (et généralement derrière) la tête.

OPEN : Phase de qualification pour les CrossFit^{®*} Games (un peu comme les Championnats du monde de CrossFit^{®*}) ouverte à tous ceux et celles qui veulent participer (qu'ils soient inscrits ou pas dans une salle de CrossFit^{®*})

PC : Power clean. Épaulé en puissance sans squat complet

Pd ou Pood : Unité de mesure des kettlebells

PP : Push press : Jeté en force

PR : littéralement Personal Record = Record personnel

PSN : Power snatch : Arraché sans flexion complète

PU : Pull-up. Traction

Rds : Rounds. Série d'exercices

REP : répétitions (nombre de mouvements fait dans un WOD par exemple)

1RM : 1 Répétition Max = la charge maximum sur un mouvement que l'on peut soulever en 1 fois. Votre 10 RM est le poids maximum que vous pouvez soulever dix fois d'affilée.

RX ou Rx'd : littéralement As Prescribed. On effectue le WOD demandé sans aucune option pour le rendre plus facile. On peut aussi parfois voir apparaître RX+ ou Elite pour un niveau encore plus haut que RX.

SDHP : Sumo deadlift high pull. Soulevé de terre façon sumo avec tirage vertical. Il s'agit d'une variante du soulevé de terre dans laquelle les jambes sont en écartement large (bras pendant dans l'entrejambe). L'exercice évoque la posture du sumo, d'où son nom.

SCALED : littéralement = échelonner. On adapte le WOD au niveau du pratiquant qui n'a pas la capacité de le faire en RX, soit en baissant le nombre de reps, soit en baissant la charge sur les barres ou en adaptant les mouvements de gym.

Set : Une série de répétitions, par exemple 3 séries de 10 répétitions, souvent notées 3 x 10, ce qui signifie 10 répétitions, pause, répétition, pause, répétition...

SKILL : partie technique de la séance

Snatch : Mouvement olympique de l'arraché.

SPP : Specific physical preparedness, c'est à dire préparation physique spécifique, également nommée « skill training »

SQ : Squat = flexion complète

Subbed : En anglais : substituted. Si vous n'effectuez pas tel ou tel exercice, il sera remplacé par un autre.

TABATA : 20 secondes de travail et 10 secondes de récupération. 8 fois.

WOD : signifie Work Of the Day donc l'entraînement du jour. Cet entraînement est le même pour tous les adhérents d'une box sur une journée, puis il change les autres jours suivant la programmation du coach (programmation faite pour vous faire évoluer et ne rien oublier dans votre préparation)

WARM-UP : échauffement