

LES STANDARDS WAATH

Intensités et capacités

Chez WAATH, on ne s'entraîne pas au hasard.

On cherche à être capable, prêt et fiable.

WAATH
WE ARE ATHLETIC

Notre philosophie

Notre choix de ne pas créer de standards différents pour les hommes et les femmes est entièrement assumé.

Tout dépend de la manière dont on construit un standard.

La première approche consiste à observer la population, à mesurer les performances moyennes des hommes et des femmes, puis à établir des critères différents afin que chacun soit évalué par rapport à son groupe. C'est une logique statistique qui entraîne une catégorisation.

Nous avons choisi une autre approche.

Nous ne nous basons pas à partir de la population. Mais plutôt de la réalité, et de ses exigences.

L'environnement ne s'adapte pas à votre sexe. Une montée de 1 500 mètres de dénivelé reste une montée de 1 500 mètres. Un sac de 20 kg pèse 20 kg, que vous soyez un homme ou une femme. Une personne blessée à évacuer conserve le même poids. Une corde ne devient pas plus facile à grimper. Une distance de 20 km ne raccourcit pas selon votre genre.

Ce sont les contraintes du monde réel qui dictent les standards, pas les statistiques.

Nos standards d'aptitude WAATH n'ont donc pas vocation à classer les hommes et les femmes entre eux. Ils ont vocation à répondre à une seule question :

Êtes-vous capable de faire ce que la situation exige ?

Cela ne signifie pas que les hommes et les femmes possèdent les mêmes capacités physiques moyennes. Les différences biologiques existent et personne ne les nie. En revanche, elles ne modifient pas les exigences de l'environnement.

Notre référentiel ne mesure pas votre position par rapport aux autres. Il mesure votre aptitude à répondre aux contraintes auxquelles un être humain peut être confronté.

C'est cette philosophie qui guide l'ensemble des standards d'aptitude WAATH : nous ne construisons pas des standards à partir des individus, nous les construisons à partir des exigences du réel.

Ces chiffres ne sont pas des objectifs abstraits. Ce sont des niveaux réels, mesurables, qui permettent de savoir exactement où tu en es et ce qu'il te reste à construire — que tu sois client chez nous ou que tu découvres notre méthode pour la première fois.

La force maximale

La force maximale est probablement la qualité physique la plus fondamentale. Pourtant, elle est souvent mal comprise.

Lorsque nous avons intégré des standards de force maximale, ce n'était pas pour savoir qui soulève le plus lourd. C'était parce que la force conditionne presque toutes les autres capacités physiques.

Une personne plus forte dispose d'une plus grande réserve de force. Cela signifie que toutes les tâches du quotidien représentent un pourcentage plus faible de ses capacités. Soulever une valise, porter un enfant, déplacer un meuble, gravir un escalier avec un sac ou relever une personne deviennent des efforts relativement moins coûteux.

À l'inverse, si votre force maximale est faible, ces mêmes actions mobilisent une grande partie de vos capacités. Vous vous fatiguez plus vite, vous récupérez moins bien, et vous êtes davantage limité par les contraintes de votre environnement.

La force maximale est également le socle sur lequel se développent la puissance, la vitesse, la capacité à porter des charges, à sauter, à sprinter ou à résister à la fatigue. Sans un niveau de force suffisant, le potentiel de progression dans de nombreuses autres qualités physiques est limité.

Enfin, la force est l'une des qualités qui protège le mieux l'organisme au fil des années. Elle contribue au maintien de la masse musculaire, de la densité osseuse, de l'autonomie, et de la capacité à continuer à faire face aux exigences de la vie.

C'est pour cette raison que les standards d'aptitude WAATH intègrent des références de force maximale. Non pas pour récompenser les spécialistes, mais parce qu'il est impossible d'évaluer objectivement les capacités physiques d'un individu sans mesurer l'une de ses qualités les plus déterminantes.

L'Intensité

Tractions strictes

La force de tirage du haut du corps

- Inapte : 0
- Débutant : 1
- Intermédiaire : 8
- Confirmé : 15
- Avancé : 20
- Élite WAATH : 25

Back Squat

La force des jambes, exprimée en multiple du poids de corps

- Inapte : - moins de 1 x poids du corps
- Débutant : 1 x poids du corps
- Intermédiaire : 1,3 x poids du corps
- Confirmé : 1,6 x poids du corps
- Avancé : 1,8 x poids du corps
- Élite WAATH : 2 x le poids du corps

Dips stricts

La poussée verticale, bras et pectoraux

- Inapte : 1
- Débutant : 3
- Intermédiaire : 12
- Confirmé : 18
- Avancé : 25
- Élite WAATH : 35

Deadlift

La force globale de la chaîne postérieure

- Inapte : - moins de 1,2 x poids du corps
- Débutant : 1,2 x poids du corps
- Intermédiaire : 1,6 x poids du corps
- Confirmé : 2 x poids du corps
- Avancé : 2,3 x poids du corps
- Élite WAATH : 2,6 x le poids du corps

Saut vertical

La puissance explosive des jambes

- Inapte : - que 30 cm
- Débutant : 30 cm
- Intermédiaire : 40 cm
- Confirmé : 50 cm
- Avancé : 55 cm
- Élite WAATH : 60 cm

10 km

L'endurance cardiovasculaire de base

- Inapte : incapable de faire 10km
- Débutant : 70 min
- Intermédiaire : 60 min
- Confirmé : 50 min
- Avancé : 45 min
- Élite WAATH : 40 min

Développé couché

La force de poussée horizontale du haut du corps

- Inapte : - que 0,75 x poids du corps
- Débutant : 0,75 x poids du corps
- Intermédiaire : 0,9 x poids du corps
- Confirmé : 1,1 x poids du corps
- Avancé : 1,3 x poids du corps
- Élite WAATH : 1,6 x le poids du corps

Les capacités

Les standards de capacité répondent à une question différente des standards de performance.

Les standards de performance mesurent ce que vous pouvez produire : combien vous soulevez, à quelle vitesse vous courez, ou combien de répétitions ou de distance vous pouvez réaliser.

Les standards de capacité mesurent ce que vous êtes réellement capable de faire.

Être capable de courir 20 km. Porter une personne. Grimper une corde. Nager 2 km. Parcourir un fort dénivelé avec un sac. Franchir un obstacle. Toutes ces situations correspondent à des contraintes que l'on peut rencontrer dans le sport, le travail ou la vie quotidienne.

Nous avons construit ces standards à partir d'une idée simple : l'environnement impose ses propres exigences. Une montagne ne devient pas moins raide parce que vous êtes fatigué. Une personne blessée ne devient pas plus légère parce que vous manquez de force. Une distance ne raccourcit pas parce que vous êtes essoufflé.

L'objectif n'est donc pas de comparer les individus entre eux, mais de déterminer s'ils possèdent les capacités nécessaires pour répondre aux contraintes du monde réel.

C'est aussi une manière de redonner du sens à l'entraînement. Pendant des années, beaucoup de personnes se sont entraînées pour améliorer des chiffres sans jamais se demander à quoi ces performances étaient réellement utiles.

Les standards d'aptitude WAATH replacent la capacité d'action au centre de la préparation physique.

La véritable question n'est pas « Combien soulèves-tu ? » mais « De quoi es-tu capable lorsque la situation l'exige ? »

Déplacement

Élite WAATH est capable de :

- Courir 20 km
- Marcher 30 km avec un sac de 20 kg.
- Nager 2000 m en continu.
- Parcourir 100 km à vélo.

Grimper

Être capable de :

- Monter une corde de 5 m sans les jambes.
- Franchir un mur de 2 m.

Porter, se relever & suspension

Porter

Être capable de :

- Porter une personne de son poids sur 100 m.

Se relever

Être capable de :

- Se relever du sol sans utiliser les mains.
- Se relever rapidement après une chute.

Suspension

Être capable de :

- Rester suspendu à une barre pendant 2 minutes.

Overhead

Mobilité, gainage et force combinés

- Être capable de réaliser un OH Squat à 0,5x son poids de corps sans compensation

Ramper, sauter, charge & résilience

Ramper

Être capable de :

- Ramper 100 m sous un obstacle.

Sauter

Être capable de :

- Sauter sur un obstacle d'environ 1 m.
- Franchir un fossé de 2 m.

Charge

Être capable de :

- Passer un objet de 30 kg au-dessus des épaules.

Résilience

Être capable de :

- Travailler physiquement pendant plusieurs heures.
- Enchaîner plusieurs jours d'effort sans perte majeure de capacités.
- Continuer à produire un effort malgré l'inconfort.

L'apnée statique

Un test simple, révélateur de bien plus que la seule fonction respiratoire

(Temps réalisé après une respiration normale, sans hyperventilation ni oxygène.)

- Inapte : - que 30 s
- Débutant : 30 s
- Intermédiaire : 50 s
- Confirmé : 1 min 10 s
- Avancé : 1 min 25 s
- Élite WAATH : 1 min 40 s

Ce test est intéressant car il ne mesure pas uniquement la fonction respiratoire. Il reflète également :

- la tolérance au CO₂ ;
- la maîtrise du stress ;
- la capacité à rester calme sous contrainte ;
- le contrôle de la respiration.

Protocole : Test réalisé au repos, allongé ou assis, après une respiration normale. L'hyperventilation est interdite afin de mesurer une capacité physiologique réelle et comparable entre les participants.

Le dénivelé positif lesté (sac de 15 kg)

Quand l'endurance rencontre la charge

- Inapte : - que 300 m D+
- Débutant : 300 m D+
- Intermédiaire : 600 m D+
- Confirmé : 900 m D+
- Avancé : 1 200 m D+
- Élite WAATH : 1 500 m D+

Protocole

- Sac de 15 kg (hors eau si tu veux standardiser le test).
- Dénivelé positif cumulé.
- Réalisé en une seule sortie.
- Sans assistance mécanique.
- Marche et course autorisées.

A man with a beard, wearing a black cap and a green t-shirt, is leaning over a barbell in a gym. The background is dark with some gym equipment visible. The word "Conclusion" is written in large white letters over the man's chest.

Conclusion

📌 Voilà ce que représente un standard WAATH : pas une performance isolée, mais un ensemble cohérent, force, capacité fonctionnelle, résilience mentale. Que tu partes d'inapte ou que tu vises l'élite WAATH, chaque test ci-dessus te donne une photographie précise de ton niveau actuel, et une trajectoire claire pour progresser.

Envie de savoir où tu te situes ? On en parle.

En fonction des lacunes que tu as pu identifier selon nos standards, accède à notre écosystème de programmation et bénéficie de -10 % avec le code STANDARDS10