**Un exercice de foi : Comment le CrossFit se compare au christianisme**

Dans toute l'Amérique, chaque matin, chaque après-midi et chaque soir, des gens se rendent en voiture dans un nouveau temple. Ils se présentent au sanctuaire local, reçoivent un ordre pour les événements de la journée, saluent leurs amis et suivent les programmes de la journée. Il ne s'agit pas d'une nouvelle religion, du moins pas en apparence. Et pourtant, elle a tous les attributs d'une religion, mais sans puissance supérieure prescrite.

Je parle, bien sûr, du CrossFit.

Le CrossFit se décrit comme "des mouvements fonctionnels constamment variés exécutés à une intensité relativement élevée". Cela signifie qu'il s'agit d'une combinaison d'exercices cardiovasculaires, d'haltérophilie olympique et de mouvements de gymnastique dans des dispositions différentes chaque jour. Certains y voient la veine d'autres modes de remise en forme comme le Jazzercise et le Thighmaster, mais les pratiquants considèrent le CrossFit comme une approche révolutionnaire de la remise en forme.

Que se passerait-il si l'Église commençait à s'inspirer du CrossFit ? Mais avant de vous mettre sur la défensive à propos de la description du CrossFit en termes religieux, rappelez-vous que lorsqu'on a demandé à Greg Glassman, le fondateur du programme, si le CrossFit était une secte, il a répondu : "Sommes-nous une secte ? Peut-être que oui".

Bien que le CrossFit ne soit certainement pas une religion au sens formel du terme, il est liturgique, communautaire, transformationnel et évangéliste, autant d'éléments d'une religion classique. Sur n'importe quel site web de CrossFit, les témoignages ressemblent à des récits de conversion chrétienne. Dans quelle mesure le CrossFit s'apparente-t-il à une religion ?

Tout d'abord, il est très liturgique. Lorsque vous entrez dans la salle de sport (qu'ils appellent "box"), l'entraîneur escorte la classe jusqu'à un tableau où la séance d'entraînement du jour ("WOD" pour les CrossFitters) est décrite et démontrée. La classe se disperse ensuite dans la salle pour commencer à travailler sur les épreuves de la journée. Lorsque les membres de différentes salles de sport se rencontrent, ils commencent inévitablement à se raconter les dernières séances d'entraînement, de la même manière que les fidèles d'une église décrivent les dernières séances de culte et les derniers sermons à leurs amis d'autres églises. En outre, le CrossFit dispose d'une liste de "saints", dont beaucoup sont des soldats américains tombés au combat. Ces hommes et ces femmes font l'objet d'un rituel avec des séances d'entraînement spéciales. En particulier, presque toutes les salles de sport célèbrent le Memorial Day avec un WOD particulièrement brutal appelé "Murph", du nom d'un Navy Seal tué en Afghanistan.

Le CrossFit est également communautaire. La plupart des salles de sport sont suffisamment petites pour que les membres se voient plusieurs fois par semaine et soient encouragés à se soutenir mutuellement. Un CrossFitter a déclaré qu'il se sentait "plus soutenu lorsqu'il échouait dans un exercice ou qu'il prenait du retard que lorsque les choses allaient bien". Ce sens de la communauté, qui célèbre et encourage face à l'échec, pourrait donner une ou deux leçons à l'Église. En outre, le fait de voir les mêmes personnes chaque jour permet de responsabiliser les participants. Les membres contactent souvent d'autres membres qui ont été absents pendant quelques jours seulement. Cette relation très étroite s'étend également à l'extérieur de la salle de sport. De nombreux CrossFitters considèrent leurs camarades de gymnase comme leur principal réseau de soutien ; ils s'adressent d'abord aux membres de leur club pour faire garder leur maison, se faire conduire à l'aéroport ou se faire consoler en cas de tragédie. C'est particulièrement vrai pour les millennials qui peuplent les salles de CrossFit.

Les salles de CrossFit mettent l'accent sur la transformation de leurs membres. "Si une salle de sport est ouverte depuis cinq ans, je suis presque sûr qu'elle a vu au moins une personne perdre une centaine de kilos", a déclaré Greg Glassman à des étudiants de la Harvard Divinity School. Il poursuit en montrant que la transformation ne s'arrête pas aux corps, ajoutant que "le CrossFit a un impact sur tous les aspects de la vie de ses membres d'une manière que le clergé et d'autres professionnels n'ont pas. L'amélioration de la santé des gens se répercute sur tous les autres aspects de leur vie". Compte tenu du coût du CrossFit (nettement plus élevé que celui des grandes salles de sport comme Planet Fitness), la transformation est vraiment l'argument de vente. Allez n'importe où où l'on parle de CrossFit, dites quelque chose de négatif à son sujet et regardez les gens sortir du bois avec leurs histoires de transformation personnelle. Et ces histoires ne sont pas banales. Vous entendrez des récits de pertes de poids importantes, de gains de force pour des athlètes professionnels et de rencontres avec des partenaires pour la vie.

Le plus important est peut-être que le CrossFit est évangélisateur. Il y a une vieille blague qui dit à peu près ceci : "Comment savez-vous que quelqu'un fait du CrossFit ? Ne vous inquiétez pas, ils vous le diront". Qu'ils se vantent de leurs dernières statistiques, qu'ils se plaignent de leurs mains déchirées ou qu'ils marchent bizarrement après les squats, les CrossFitters sont impatients de vous parler de leurs boxes. Et pourquoi pas ? Si vous avez trouvé un endroit qui a changé votre vie et vous a apporté une communauté et de l'ordre dans vos semaines, ne voudriez-vous pas en parler aux autres ? Bien sûr que oui. Et c'est ce qu'ils font, jusqu'au ridicule culturel. Sinon, pourquoi évoquer constamment le CrossFit alors que vous savez qu'il sera probablement accueilli par des haussements de sourcils et des arguments ?

Il est facile de voir que le CrossFit est similaire à la religion et qu'il manifeste de nombreux principes du christianisme. Le défi pour l'Église est de penser de manière critique et de bien aborder le CrossFit. Nous pouvons être sur la défensive ou nous engager. Le CrossFit attire les milléniaux d'une manière qui n'est pas celle de la religion traditionnelle. Nous pouvons choisir de considérer cela comme une menace ou comme un champ de mission. L'Église a une excellente occasion d'exploiter ce champ - parce que la seule chose qui manque au CrossFit, c'est le sentiment d'une puissance supérieure ou d'un objectif métaphysique. Le fitness est une bonne chose, mais il ne chasse la honte que pendant quelques heures. Les progrès réalisés dans le domaine de la musculation sont formidables, mais ils ne peuvent pas masquer ma culpabilité. Le christianisme s'inscrit clairement dans le trou au cœur du CrossFit. De plus, les membres de CrossFit comprennent déjà des choses comme la communauté, la répétition et le rituel, les histoires de transformation, et comment partager ces choses avec les autres.

Avec 4 millions de membres répartis dans 1 300 salles, le champ est blanc pour la moisson. À quoi cela ressemblerait-il si l'Église commençait à s'inspirer de CrossFit ? Et si vous preniez des cours dans une salle de sport locale (la plupart des salles de sport proposent des cours d'introduction gratuits) ? (La plupart des salles de sport proposent des cours d'introduction gratuits.) Si vous le faisiez, vous ne seriez pas seul. Certains chrétiens nous ont déjà précédés et ont ouvert la voie. L'athlète de CrossFit le plus célèbre de tous les temps, Rich Froning, est un chrétien convaincu. Faith RX'd est un ministère consacré à la promotion du christianisme dans le monde du CrossFit. Guido Trinidad, qui organise l'un des plus grands événements de CrossFit de l'année à Miami, ne cache pas sa foi.

Ce n'est pas une chose dont l'Église doit avoir peur ou à laquelle elle doit être hostile. Les salles de sport CrossFit sont des lieux de soutien et d'engagement. Si vous y allez, vous perdrez peut-être quelques centimètres ou gagnerez du muscle. Plus que cela, vous apprendrez probablement des choses sur la vie de disciple. Les boxes sont des creusets pour l'entraînement physique et l'engagement. L'Église devrait être le même type de creuset pour la foi.

Justin Woodall est le pasteur et l'implanteur de City Church of St. Petersburg (PCA). Quand il ne mange pas de chimichangas, il est un CrossFitter amateur et réticent à Burg CrossFit. Vous pouvez le trouver sur Twitter @FutonReformer.

22 Juillet 2016 / christandpopculture.com