

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

Ordre d'Opérations CrossFit #1, "CHAD"

Nom de l'auteur

Le Grinder : Ordre d'Opérations CrossFit #1, "CHAD"

Introduction

L'organisation et le format de cet article peuvent sembler confus pour certains ; il peut apparaître écrit dans une langue étrangère. Cependant, pour d'autres — en particulier, les officiers militaires et les sous-officiers supérieurs — il sera instantanément familier et compréhensible. "Le Grinder" est structuré selon le format de l'ordre d'opérations de l'OTAN. Un ordre d'opérations (OPORD ou Op O) est une directive émise par un commandant à ses subordonnés pour mener à bien une opération spécifique (Manuel du Ranger, SH 21-76). Dans cet article, l'opération ou la tâche est un entraînement de groupe.

Le format en cinq paragraphes de l'OPORD de l'OTAN, avec des annexes, est utilisé pour organiser les instructions du commandant, garantir une vision opérationnelle commune et aider les leaders subordonnés à comprendre pleinement l'intention du commandant et les résultats attendus de l'opération — l'état final. C'est une méthode logique, claire et concise pour transmettre un plan. Les cinq paragraphes standards qui composent l'OPORD sont : SITUATION, MISSION, EXÉCUTION, SOUTIEN DE SERVICE et COMMANDEMENT ET SIGNAL.

Étant donné que le CrossFit Journal est lu par un large éventail d'unités militaires aux États-Unis et dans le monde entier, des termes du glossaire des abréviations de l'OTAN, AAP-15(2006), sont utilisés autant que possible pour clarifier les instructions. Le public principal de "Le Grinder" est la communauté militaire et des forces de l'ordre. Cependant, toute agence effectuant un entraînement physique de groupe trouvera le contenu utile, une fois habituée au format.

Pour qu'une OPORD soit efficace, elle doit 1) être conçue de manière à ce que le personnel comprenne l'intention, ses propres tâches et le contexte de ces tâches ; 2) informer le personnel sur l'effet à atteindre et pourquoi il est nécessaire de l'atteindre (pour le "Grinder", c'est réaliser la cohésion de l'unité et l'état physique de combat dans des conditions de fatigue) ; 3) identifier les ressources nécessaires pour exécuter la tâche ; et 4) imposer un minimum de mesures de contrôle pour assurer la liberté d'action et la flexibilité.

"Le Grinder" est le résultat direct des demandes générées par l'article du CFJ du mois dernier "Entraînement CrossFit pour Grands Groupes" pour des articles supplémentaires abordant l'entraînement physique de combat pour pelotons et escadrons.

1 sur 9

CFHQ
Santa Cruz, CA
États-Unis

01 Juil 06

OPS 01

Ordre d'Opération 01 — OP GRINDER

Organisation de la Tâche : Annexe A

1. SITUATION

a. Général.

- (1) L'environnement opérationnel actuel auquel les forces de la coalition font face aujourd'hui est complexe, diversifié, diffus et mortel. C'est un espace de bataille asymétrique extrêmement dangereux et en évolution constante. Les forces de la coalition doivent réaliser un large éventail de tâches simultanément au sein d'une zone d'opérations. Il y a eu une transition opérationnelle du modèle traditionnel de « guerre de troisième génération » au modèle actuel de « guerre de quatrième génération ». Cette évolution a produit un environnement opérationnel qui se concentre principalement sur des terrains complexes comme les montagnes, les zones urbanisées et les jungles. En raison de la menace évolutive à laquelle sont confrontées les forces de la coalition, les organisations militaires ont dû développer de nouvelles doctrines, tactiques, techniques et procédures pour être efficaces.
- (2) La condition physique et la survie au combat sont l'une des zones critiques actuellement examinées par les armées de la coalition. Les récentes missions en Afghanistan et en Irak ont montré que les soldats ont besoin d'une véritable condition physique de combat pour être efficaces sur le champ de bataille actuel. Tout comme la doctrine et les tactiques doivent être modifiées et améliorées pour permettre le succès face à ces nouvelles menaces, l'entraînement physique militaire doit également l'être.
- (3) L'article du CrossFit Journal du mois dernier, « Entraînement CrossFit pour les grands groupes », a généré de nombreuses demandes de lecteurs pour de futurs articles traitant de l'entraînement physique de combat pour pelotons ou escouades.

b. Intention du Grinder.

- (1) But. Le but de OP GRINDER est de créer des entraînements de groupe utilisant l'équipement couramment trouvé au sein d'une unité militaire. Les entraînements aborderont à la fois les protocoles d'entraînement en garnison et en conditions austères pour les pelotons, escouades et équipes de tir. Ils seront adaptables et flexibles pour permettre une large gamme d'utilisations, incluant les troupes en entraînement de base jusqu'aux opérateurs de combat d'élite. Le format et le langage seront basés sur des organisations militaires ; cependant, c'est uniquement pour faciliter la direction. Les entraînements peuvent être adaptés à toute agence ou organisation effectuant un entraînement physique de groupe.
- (2) Méthode. Initialement, "The Grinder" sera produit périodiquement. Cependant, en fonction de la demande de la communauté militaire/LEO, la colonne pourrait

deviendra un ajout mensuel au CFJ. Il fournira un entraînement comprenant des instructions, des descriptions et des représentations graphiques. Chaque "Grinder" sera produit au format Ordre des Opérations (Op O) connu de tout le personnel de l'OTAN. Cela permettra une vision commune, quelle que soit l'unité. Pour assurer la transition vers de futurs entraînements, il y aura des tâches "Préparez-vous à" (BPT) ou de "Suivi" dans le paragraphe d'EXÉCUTION. Cela permettra aux leaders d'utiliser des activités simultanées pour se préparer au prochain entraînement. Ces préparations pourraient inclure l'instruction et la répétition de mouvements techniques comme l'épaulé-jeté ou le squat au-dessus de la tête, effectuer la reconnaissance des zones d'entraînement requises ou potentielles futures, ou obtenir la logistique spécifique pour l'exécution de la prochaine phase d'entraînement. Un exemple serait "BPT : réaliser un entraînement nécessitant 1 sac de sable et 1 boîte de munitions de .50 cal remplie de sable par chaque équipe de quatre personnes, et un parcours de course de 400 mètres. Les troupes devront maîtriser le squat avant et le soulevé de terre pour exécuter le prochain WOD (entraînement du jour)." Les tâches BPT établiront les conditions de succès pour l'entraînement du mois prochain. Un annexe accompagnera l'Op O pour fournir une représentation graphique de la configuration de l'entraînement et des emplacements du personnel ou de l'équipement clé. L'Op O fournira des directives sur les effets souhaités de l'entraînement ; cependant, ce sera la responsabilité du leader de déterminer la meilleure manière d'atteindre ces effets selon le niveau de compétence de son organisation, l'équipement disponible et l'emplacement.

- (3) État final. Les unités seront équipées, organisées et prêtes à effectuer des exercices de fitness de combat individuels et en groupe au niveau de la compagnie, du peloton ou de l'escouade en garnison et/ou dans des environnements austères.

2. MISSION

"CHAD" : courir 400m /25 soulevés de terre/ courir 400m /25 thrusters / courir 400m/25 squats avant / courir 400m /25 push-press / courir 400m

3. EXÉCUTION

a. Concept d'Opérations.

- (1) Intention. Compléter chaque exercice prescrit le plus rapidement possible en toute sécurité. Il s'agit d'un entraînement d'équipe "spécifique à la tâche". L'objectif de cet entraînement est de renforcer la cohésion et le fitness sous des conditions de fatigue tout en simulant une évacuation de blessés en combat.
- (2) Schéma de manœuvre. Chaque escouade sera divisée en deux équipes de quatre. Chaque équipe aura une civière, un bidon d'eau rempli (20 kg), deux boîtes de munitions de .50 cal remplies de sable (22,5 kg chacune), un sac de sable (22,5 kg) et une pierre (20 kg). Toutes les équipes commenceront en même temps depuis le même endroit. Elles chargeront le sac de sable, le bidon d'eau, la pierre et une boîte de munitions de .50 cal sur la civière (poids total 86 kg) et courront/marcheront 400m en portant la civière. De retour au point de départ, chaque membre de l'équipe sécurisera un équipement et effectuera un...

exercice spécifique pour 25 répétitions. Les exercices sont : soulevé de terre, tenir deux boîtes de munitions de calibre .50 (une dans chaque main) pour 25 répétitions, effectuer des poussées avec la pierre pour 25 répétitions, squats avant avec le sac de sable pour 25 répétitions, et développé épaules avec le bidon d'eau pour 25 répétitions. Une fois que chaque membre de l'équipe a terminé les 25 répétitions, ils rechargent l'équipement sur la civière et complètent une autre course/marche de 400 m. De retour au point de départ, chaque membre réalise 25 répétitions d'un autre exercice avec un équipement différent. Cette rotation se poursuit jusqu'à ce que chaque membre ait effectué les quatre exercices. À la fin, chaque soldat aura fait 25 répétitions de soulevé de terre, poussées, développé épaules et squats avant, et aura couru un total de 2 km (5 fois 400 m).

- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel et le développement de la cohésion de l'unité à travers des défis et des difficultés partagés.
- (4) État final. La réussite de tous les exercices par chaque membre de l'escouade et l'unité prête à continuer avec plus d'entraînement.

b. Instructions de coordination.

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser l'équipe de quatre personnes à leur convenance. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque équipe pour accomplir la mission. Si les escouades ne peuvent pas se regrouper en équipes de quatre, ajoutez un cinquième soldat à l'équipe. Le cinquième exercice à réaliser sera 25 burpees. Pour le transport des blessés sur 400 m, le cinquième membre de l'équipe peut se relayer pour porter la civière pendant la course.
- (2) Ajustement. L'entraînement peut se faire en tenue de sport ou en équipement de combat complet, y compris des gilets avec plaques, selon le niveau de condition physique de vos soldats. Les quatre pièces d'équipement choisies—sac de sable, bidon d'eau, boîtes de munitions et pierre—sont pour des conditions austères. Si vous avez les ressources, vous pouvez utiliser des haltères ou des barres. Le poids de l'équipement ou le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué selon le niveau de compétence de vos troupes. Le poids de 190 lbs. à placer sur la civière simulera le poids d'un blessé.
- (3) Score. Le temps final est basé sur le temps combiné pour toute l'escouade. Donc, si l'Équipe A et B forment la première escouade, et que leurs temps sont 26:30 et 30:02, le temps d'entraînement de l'escouade est 56:32. L'escouade avec le temps combiné le plus bas gagne.
- (4) Tâches de suivi. Le prochain entraînement nécessitera une piste de course de 400 m, des barres de traction et des boîtes de munitions de 25 mm M2 Bradley remplies de sable. La proportion préférée est une boîte de munitions de 25 mm par soldat; cependant, si cela n'est pas possible, une boîte de munitions de 25 mm pour trois soldats est acceptable. Si vous ne pouvez pas obtenir des boîtes de munitions de 25 mm, cherchez quelque chose qui pèse environ 70 lbs. et qui peut être soulevé au-dessus de la tête : une pierre, une barre, un haltère, etc.

Ordre des opérations CF n°1, « CHAD » (suite...)

4. SOUTIEN DE SERVICE

a. Poids de l'Équipement

Nomenclature de Boîte de Munitions	Quantité/Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 livres	Sable
Cartouche cal .50 4B/1T	100 cartouches	M2A1	50 livres	Sable
Cartouche 5.56mm balle clip	910 cartouches	M2A1	30 livres	Sable
Cartouche 7.62mm ceinture 4B/1T	220 cartouches	M19A1	20 livres	Sable
Bidon	20 litres	7240-21-852-5150	45 livres	Eau
Sac de sable	14 po • 5f 26 po	8105-00-142-9345	50 livres	Sable
Pneu et jante de Stryker	1	2610-20-000-7697	env. 350 livres	NA

b. Exigences en Équipement. Chaque équipe de 4 ou 5 personnes aura besoin d'une pierre (45 livres), d'un bidon (45 livres), de deux boîtes de munitions calibre .50 (50 livres chacune), d'un sac de sable (50 livres) et d'une civière.

c. Enregistrement du Temps. Un chronomètre et du matériel pour écrire sont nécessaires pour noter les temps d'entraînement de chaque équipe et escadron.

5. COMMANDEMENT ET SIGNAL

a. Chronométreur/Enregistreur de Scores. Un seul chronométreur est requis pour tous les escadrons. Ce soldat enregistrera les temps de toutes les équipes lorsque l'entraînement sera terminé. Il se place à la ligne de départ/zone d'exercice pour des raisons de commandement et de contrôle. Toutes les équipes commencent l'entraînement sous son commandement. Une fois qu'une équipe a complété tous les exercices, elle informe le chronométreur qui note tous les temps.

b. Instructeur/Entraîneur/Sécurité. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte des formes d'exercice et la sécurité, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste. Un soldat blessé qui ne peut pas participer au PT ou un autre membre de la compagnie peut aussi remplir ce rôle. Bien que ce ne soit pas préférable, le chef de peloton ou le sergent de peloton peuvent également occuper cette position clé, surtout si le public cible de l'entraînement est composé des escadrons individuels.

Annexes :

Annexe A Schéma d'entraînement

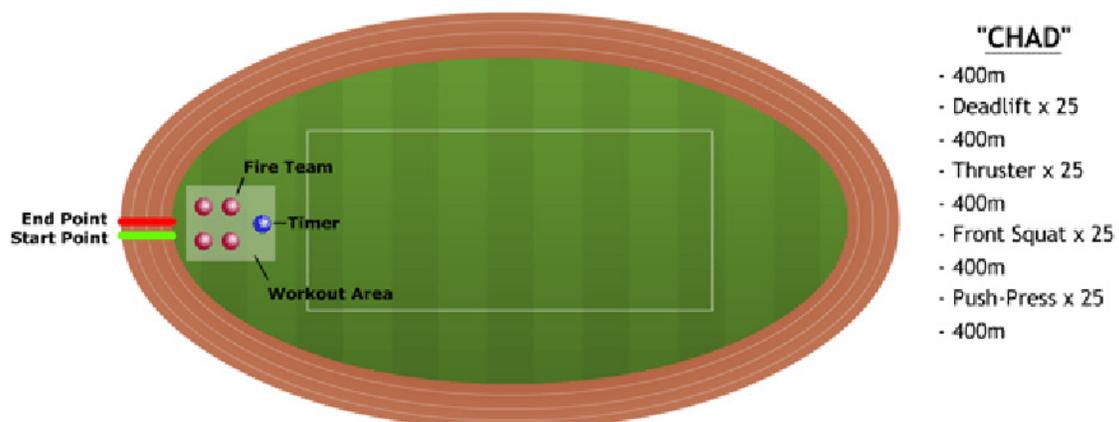
Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

Cet entraînement est dédié au LTC. Chad Buehring, Armée de terre des États-Unis (SF) qui a donné sa vie désintéressée pour libérer les opprimés. Bon vent, Chad.

Ordre des opérations CF n°1, « CHAD » (suite...)

Annexe A Schéma d'Entraînement



Annexe B Équipement



Annexe B Équipement (suite)





Soulevé de terre



Squat frontal





Développé épaules



Thruster

