

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Broyeur

CrossFit FRAGO #10, "NOLAN"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 07 Mai

OPS 11
FRAGO 10 à OPOrd 01 — OP BROYEUR

Réf : A. OPOrd 01 01 Jul 06

Organisation de la mission : Annexe A

1. SITUATION. Aucun changement.
2. MISSION
"NOLAN" : Effectuez le maximum de tours possible en 20 minutes : 12 thrusters et 10 tractions
3. EXÉCUTION
 - a. Concept d'opérations.
 - (1) Intention. Réaliser le maximum de tours d'exercices, le plus rapidement possible en toute sécurité. C'est un entraînement en équipe de quatre, avec une durée spécifique. L'objectif de cet entraînement est de développer la cohésion et la forme physique en conditions de fatigue grâce à des défis et une compétition partagés.
 - (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de quatre que possible. Chaque équipe aura besoin de 2 boîtes de munitions de calibre .50 pour les thrusters et de deux barres de traction ou deux ensembles d'anneaux. Toutes les équipes commenceront en même temps. Une fois que chaque soldat a terminé ses répétitions de thrusters, il passera aux tractions. Chaque exercice doit être complété de 5

CF FRAGO #10, « NOLAN » (suite...)

avant de passer au suivant—c'est-à-dire que vous devez terminer les 12 thrusters avant de commencer les 10 tractions. Cependant, chaque exercice peut être divisé en séries selon votre choix—par exemple, deux séries de 5 tractions pour atteindre les 10 requises, ou une série de 7 et une de 5 thrusters pour compléter les 12. Si un soldat ne peut pas réaliser 10 tractions seul, l'assistance sera permise. Toutefois, l'assistance sera effectuée en soutenant le dos de la personne effectuant les tractions, et non ses pieds. L'assistance ne peut être fournie que par un membre de l'équipe réalisant également des tractions. L'assistance est uniquement permise pour les tractions.

- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel, et le développement de la cohésion de l'unité et de la forme physique de combat à travers des défis et des épreuves partagés.
- (4) État final. La réalisation sûre et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de coordination.

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser leurs soldats comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.
- (2) Échelonnement. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en tenue de combat complète, y compris des gilets avec plaques, selon les niveaux de forme physique de vos soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué selon le niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Notation. Le nombre de tours réalisés par chaque soldat de l'équipe est enregistré. Le score de l'équipe est la combinaison des tours complétés par les quatre soldats. Par exemple, si le soldat A réalise 10 tours, le soldat B réalise 12 tours, le soldat C réalise 9 tours, et le soldat D réalise 15 tours, le score de l'équipe sera de 46. L'équipe ou l'escouade qui termine le plus de tours arrive en premier.
- (4) Thrusters avec boîte de munitions de 25 mm. Pour des raisons de sécurité, il est impératif que la boîte de munitions de 25 mm soit soulevée du sol par la technique appropriée. La boîte de munitions doit être placée à l'envers sur le sol (de sorte que le couvercle soit contre le sol). Avec le dos maintenu dans la position correcte pour le soulevé de terre, le lifteur soulève la boîte de munitions jusqu'à la position de suspension, où elle reste inversée, avec le couvercle face au sol. Depuis la position de suspension, il nettoie la boîte de munitions jusqu'à la position de support (la position de départ du thruster). C'est pendant cette transition, de la position de suspension à la position de support, que la boîte de munitions effectue une rotation de 180 degrés (pour se retrouver avec le couvercle vers le haut). C'est la position de départ pour les thrusters.
- (5) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en bon état avant de commencer l'entraînement, et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.
- (6) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera un parcours de course de 400 mètres, deux boîtes de munitions de 25 mm, et deux barres de traction ou ensembles d'anneaux pour chaque équipe de six personnes.

CF FRAGO #10, « NOLAN » (suite...)

3. SOUTIEN OPÉRATIONNEL

a. Poids de l'équipement

Nomenclature de la boîte de munitions	Quantité / Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 livres	Sable
Sangle en nylon, tissage simple, tubulaire (anneaux austères)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Mousqueton, Piton de montagne (anneaux austères)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Mousqueton à vis et crochet
Tuyau en PVC 1 ½ pouce (anneaux austères)	8 pouces x 2 par anneaux	Standard	NA	NA

- b. Exigences en équipement. Chaque équipe de quatre personnes aura besoin de deux boîtes de munitions de 25 mm et de deux ensembles de barres de traction ou deux ensembles d'anneaux (austères ou réguliers).
- c. Enregistrement du temps et des répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et un moyen d'enregistrer les tours de chaque équipe.

4. COMMANDE ET SIGNAL

- a. Chronométrateur/Enregistreur de score. Un seul chronométrateur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de quatre personnes commencent et terminent l'entraînement en même temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour servir de sauvegarde en cas de panne du chronomètre principal. Un moyen d'enregistrer les tours de chaque soldat est également requis.
- b. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte des exercices et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Schéma de l'entraînement (A00)

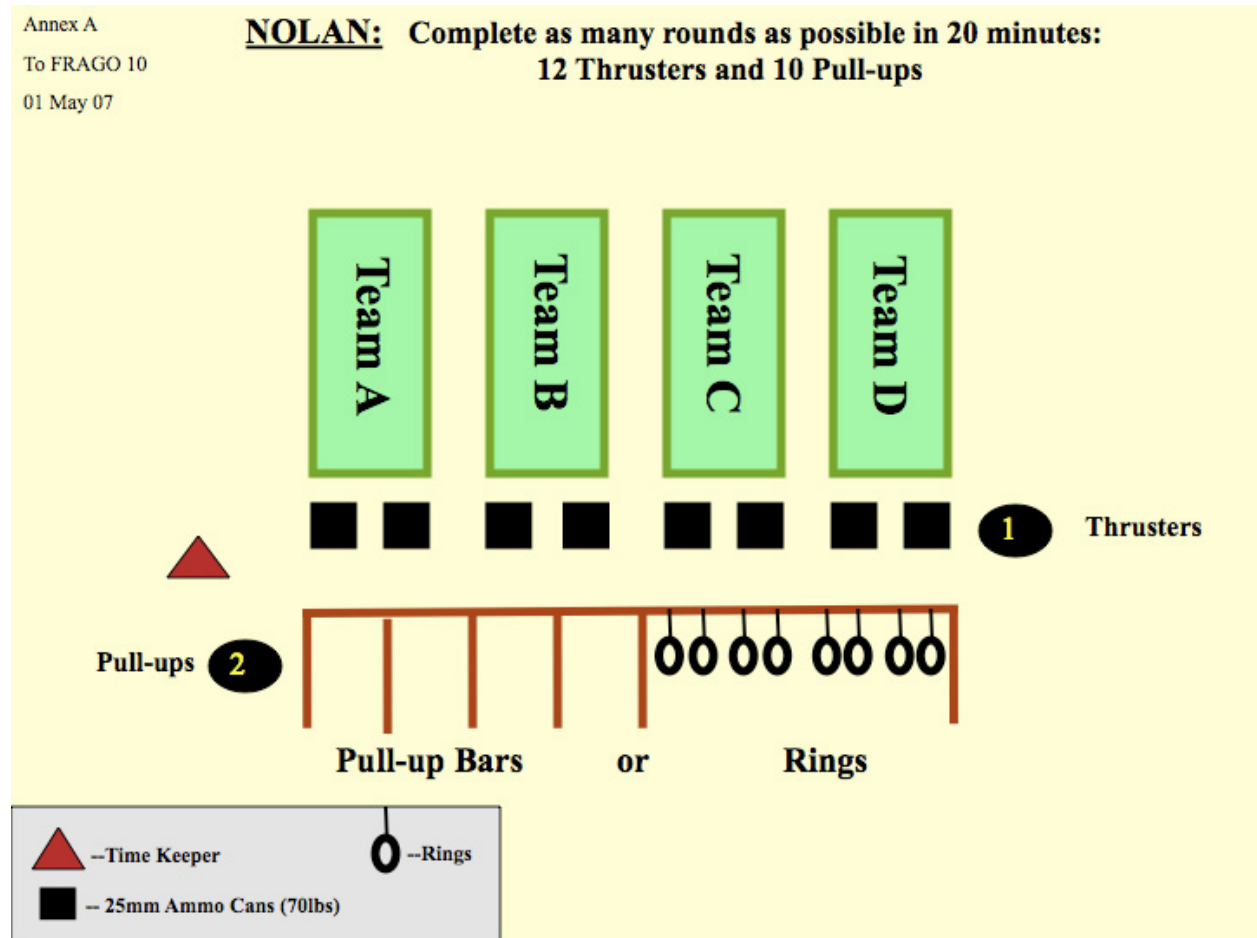
Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

sur 5

CF FRAGO #10, « NOLAN » (suite...)

Annexe A Schéma de l'entraînement (A00)



Annexe B Équipement



sur 5

CF FRAGO #10, « NOLAN » (suite...)

Annexe C Exercices



5 sur 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Infos d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retours à feedback@crossfit.com