

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #11, "LEGER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 07 juin

OPS 12
FRAGO 11 à OPORD 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPORD 01 01 Juil 06

Organisation de la tâche : Annexe A

1. SITUATION. Aucun changement.

2. MISSION
"Léger" :
Course de 400 mètres
21 thrusters
30 tractions
Course de 800 mètres
30 tractions
21 thrusters
4 courir

3. EXÉCUTION

a. Concept des opérations.

- (1) Intention. Terminez les exercices dans l'ordre, aussi rapidement que possible, en toute sécurité. Cet entraînement "spécifique à la tâche" est destiné à une équipe de six personnes. L'objectif de cet entraînement est de développer la cohésion et la condition physique en situation de fatigue grâce à des épreuves partagées, des défis et de la compétition. de 5

CF FRAGO #11, « LÉGER » (suite...)

- (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de six que possible. Chaque équipe aura besoin de deux boîtes de munitions de 0,25 mm pour les thrusters et de deux barres de traction ou deux jeux d'anneaux pour les tractions. Toutes les équipes commenceront en même temps. Une fois que chaque soldat a terminé la première course de 400 mètres, il commencera les thrusters. Après avoir complété le nombre requis de thrusters, il passera aux tractions. Chaque exercice doit être terminé avant de passer au suivant— c'est-à-dire que vous devez finir les 21 thrusters avant de commencer les 30 tractions. Cependant, chaque exercice peut être divisé en séries selon le désir—par exemple, trois séries de 7 thrusters pour compléter les 21 requis, ou deux séries de 15 pour les 30 tractions. Si un soldat ne peut pas compléter 30 tractions seul, l'assistance sera permise. Toutefois, l'assistance se fera en soutenant le dos du soldat effectuant les tractions, et non en soutenant ses pieds, et seulement par un membre de l'équipe qui effectue également des tractions. Si un soldat est en train de réaliser ses propres thrusters, il n'est pas autorisé à assister un autre membre de l'équipe faisant des tractions. 2 sur 5
- (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 le défi et les difficultés partagées.
- (4) État final. La réalisation sécurisée 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) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en tenue de combat complète incluant des gilets avec plaques, selon les niveaux de forme physique de vos soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence et de la capacité de vos troupes.
- (3) Scoring. Les temps d'arrivée individuels de chaque soldat sont additionnés pour déterminer le temps total d'arrivée de l'équipe. Par exemple, si les temps d'arrivée des six soldats d'une équipe sont : 18:10, 18:20, 18:30, 19:00, 19:15, et 20:00, lorsque les temps individuels des soldats sont additionnés, le score de l'équipe est de 113:15. L'équipe qui a le temps combiné le plus bas arrive en premier. De plus, le temps de chaque soldat peut être classé.
- (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 avec la technique appropriée. La boîte de munitions doit être placée à l'envers (avec le couvercle de la boîte au sol). Avec le dos maintenu dans la position correcte pour un soulevé de terre, le lifter 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 crémaillère (la position de départ des thrusters). C'est pendant cette transition, de la position de suspension à la position de crémaillère, que la boîte de munitions pivote de 180 degrés (pour finir avec le couvercle vers le haut). C'est la position de départ pour les thrusters.

CF FRAGO #11, « LÉGER » (suite...)

- (5) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état de fonctionnement 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 une cordelette ou une corde à sauter, un ballon médical de 20 livres, une boîte de munitions de 25 mm, une boîte de munitions de calibre .50, un plyo-box de 24 pouces ou deux pneus Stryker par équipe de cinq personnes.

3. SOUTIEN LOGISTIQUE

a. Poids de l'Équipement

Nomenclature des Boîtes de Munitions	Quantité / Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 lbs	Sable
Sangle en nylon, tissage simple, tubulaire (anneaux austères)	N/A	8305-21-111-5411	N/A	N/A
Mousqueton, Piton de montagne (anneaux austères)	12mm	8465-21-896-8280	N/A	Fermeur à crochet et vis
Tuyau en PVC de 1 1/2 pouce (anneaux austères)	8 pouces x 2 par anneau	Standard	N/A	N/A

- b. Exigences en Équipement. Chaque équipe de six personnes nécessitera 2 boîtes de munitions de 25 mm et 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 une méthode pour enregistrer les tours de chaque équipe.

4. COMMANDE ET SIGNAL

- a. Chronomètreur/Enregistreur de Score. Un seul chronomètreur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de six personnes commencent l'entraînement en même temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour agir en tant que sauvegarde au cas où le chronomètre principal tomberait en panne. Une méthode pour enregistrer le temps de chaque soldat est également requise.
- b. Instructeur/Entraîneur. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte des exercices et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut remplir ce rôle.

Annexes:

Annexe A Diagramme de l'Entraînement (AOO)

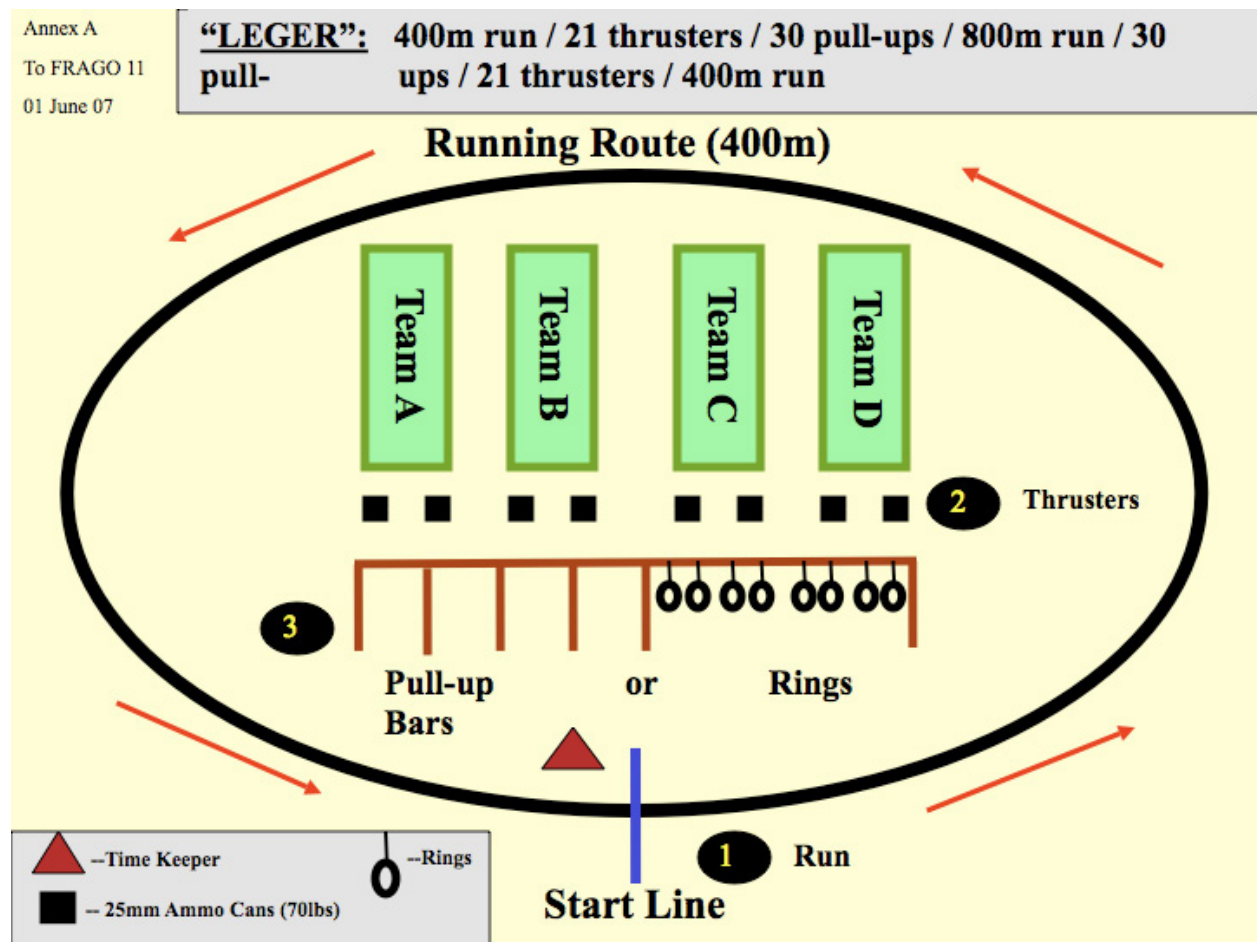
Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

sur 5

CF FRAGO #11, « LÉGER » (suite...)

Annexe A Schéma de l'entraînement (A00)



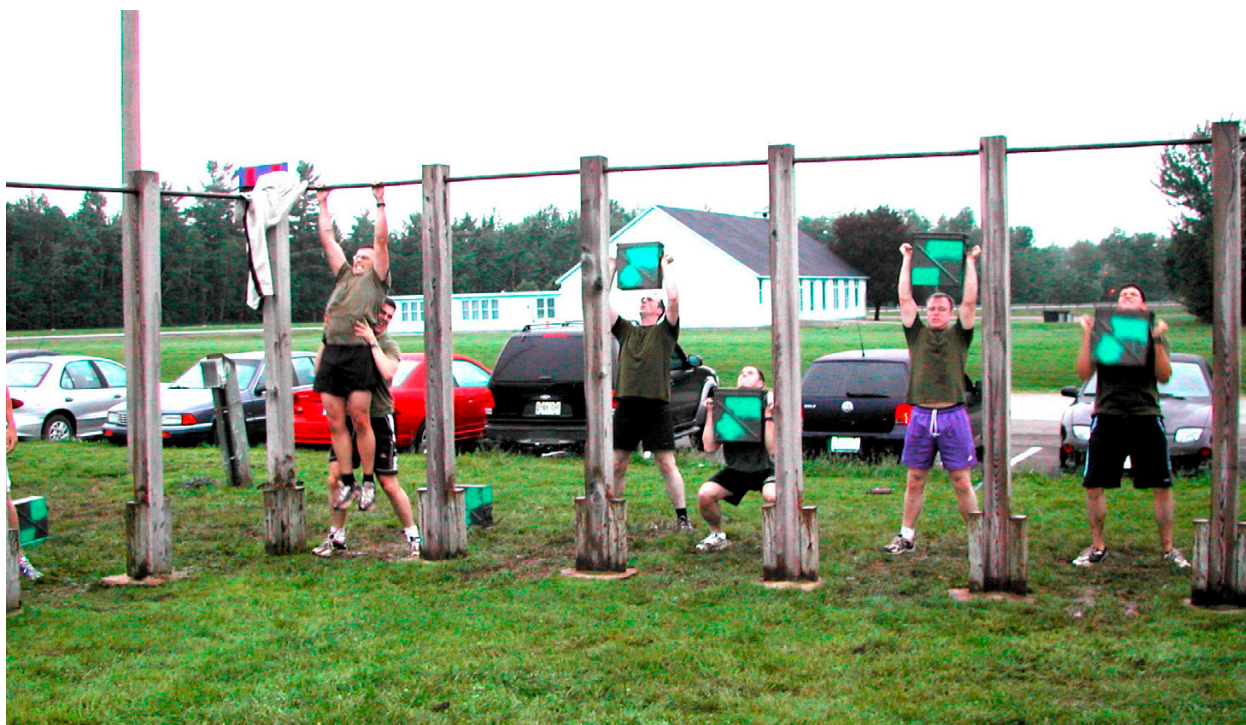
sur 5

CF FRAGO #11, « LÉGER » (suite...)

Annexe B Équipement



Annexe C Exercices



5 sur 5