

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #12, "PALMER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 JUILLET 07

OPS 13
FRAGO 12 AU OPORD 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPORD 01 01 Juil 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. **SITUATION.** Pas de changement.
2. **MISSION**
"PALMER" : Trois séries, une minute pour chaque exercice par série : double sauts à la corde, lancer de ballon, soulevé de terre sumo à haute tirage, poussée, et saut sur caisse.
3. **EXÉCUTION**
 - a. **Concept des opérations.**
 - (1) **Intention.** Terminer les exercices le plus rapidement possible, en toute sécurité. C'est un entraînement en équipe de cinq, « spécifique à la tâche ». Le but est de développer la cohésion et la forme physique sous fatigue grâce à des défis partagés et la compétition.
 - (2) **Schéma de manœuvre.** Le peloton sera divisé en autant d'équipes de cinq que possible. Chaque équipe aura besoin d'une corde à sauter pour les double sauts, d'un ballon médicinal de 20 lb pour le lancer de ballon, et d'une boîte de munitions de calibre .50 pour le soulevé de terre sumo à haute tirage.

CF FRAGO #12, « PALMER » (suite...)

utiliser pour les développés poussés, et deux pneus Stryker pour les sauts sur boîte. Tous les équipes commenceront en même temps. Chaque soldat débutera l'exercice à un poste spécifique. Les soldats changeront de poste après une minute d'exercice, réalisant autant de répétitions que possible. Le chrono ne s'arrête pas entre les exercices. Après chaque série de cinq minutes, une pause d'une minute est accordée. Un point est attribué pour chaque répétition de chaque exercice. Le repérage n'est pas autorisé à tout moment de l'entraînement.

- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel, et le développement de la cohésion de l'unité et de la condition physique par le biais de défis partagés et de difficultés.
- (4) État final. La réalisation sécuritaire 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 manière de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.
- (2) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en équipement de combat complet incluant des gilets avec plaques, selon le niveau de forme des soldats. De plus, les soldats peuvent se reposer à tout moment durant l'entraînement, si nécessaire ; cependant, le chrono ne s'arrête pas.
- (3) Évaluation. Un point est attribué pour chaque répétition complétée des exercices ; par exemple, un point est donné pour chaque double-saut, lancer de médecine-ball, soulevé de terre sumo, développé poussé et saut sur boîte. Le total des répétitions de chaque série est additionné. Les scores de chaque soldat de l'équipe sont combinés pour obtenir le score total de l'équipe. L'équipe avec le score combiné le plus élevé arrive en tête. De plus, le score individuel de chaque soldat peut être classé dans le peloton.
- (4) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état de marche avant de commencer l'entraînement, et que tous les soldats maîtrisent les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.
- (5) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera deux boîtes de munitions de calibre .50, quatre piquets de 6 pieds et une boîte de munitions de 25 mm par équipe de quatre personnes.

CF FRAGO #12, « PALMER » (suite...)

3. SOUTIEN DE SERVICE

a. Poids de l'équipement

Nomenclature de la boîte à munitions	Quantité / Taille	Type	Poids	Contenu
Cartouche 25mm APFSDS-T	30 cartouches	PA125	70 lbs	Sable
Cartouche cal .50 4B/1T	100 cartouches	M2A1	50 lbs	Sable
Pneu et jante Stryker	1	2610-20-000-7697	env. 350 lbs	NA

- b. Exigences en matière d'équipement. Chaque équipe de cinq personnes aura besoin d'une corde à sauter, d'un ballon médicinal, d'une boîte à munitions de calibre .50, d'une boîte à munitions de 25 mm et de deux pneus Stryker (qui seront empilés).
- c. Enregistrement du temps et des répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et une méthode pour enregistrer les répétitions de chaque soldat. Le partenaire de l'équipe de feu du soldat effectuant l'entraînement tient le score sur la feuille de score. Après que le soldat a terminé les trois séries de l'entraînement, il échange avec son partenaire de l'équipe de feu et devient le teneur de score.

4. COMMANDE ET SIGNAL

- a. Chronométrateur/Enregistreur de score. Un seul chronométrateur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de cinq personnes commencent l'entraînement en même temps. Chaque soldat effectuant l'entraînement a un teneur de score qui le suit tout au long de l'entraînement, enregistrant ses répétitions à chaque station. Il est recommandé qu'au moins un participant démarre son chronomètre pour servir de sauvegarde au cas où le chronomètre principal tomberait en panne.
- b. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation de la bonne forme d'exercice et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Diagramme de l'entraînement (AOO)

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

Annexe D Photographie d'implémentation

sur 6

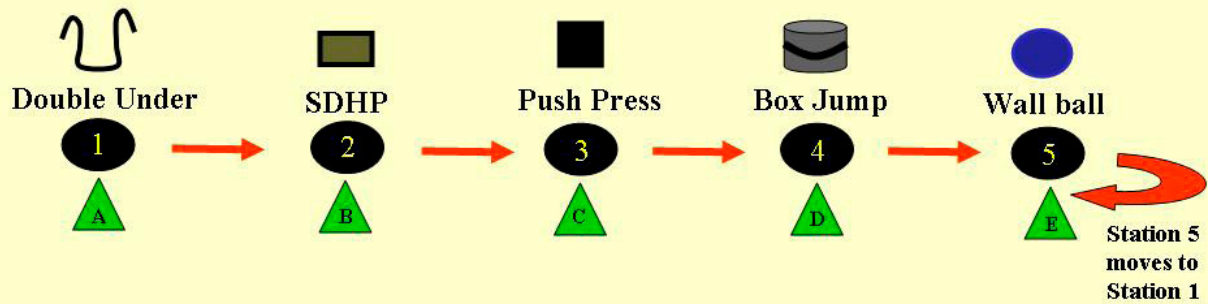
CF FRAGO #12, « PALMER » (suite...)

Annexe A Schéma d'entraînement (A00)









Annex A
To FRAGO 12
01July 07

PALMER, an austere “Fight Gone Bad”: Three rounds of double-unders, wall ball, sumo deadlift high pull, push press, and box jump.

Five-Man Team Layout



LEGEND

 -- 25mm Ammo Can	 -- Skipping Rope	 -- 2 x Stryker tire	 -- Soldier
 -- Team Rotation	 -- Exercise Station	 -- Austere Med Ball	 -- .50-Cal Ammo Can

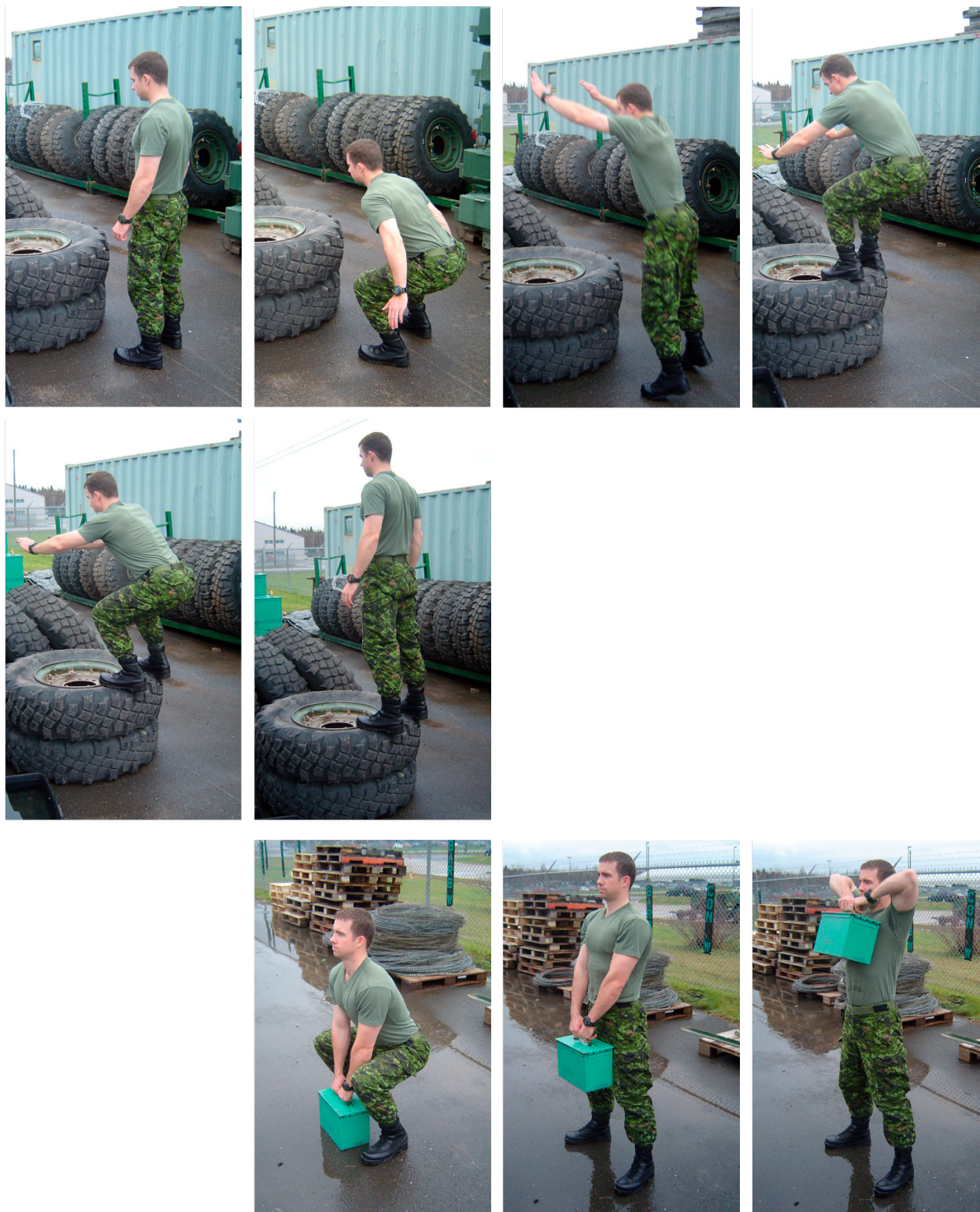
Annexe B Équipement



sur 6

CF FRAGO #12, « PALMER » (suite...)

Annexe C Exercices



sur 6

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

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations d'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Retour d'information à feedback@crossfit.com

CF FRAGO #12, « PALMER » (suite...)

Annexe C Exercices (suite)



Annexe D Photographie d'application



Une récente mise en œuvre de 80 personnes de « Palmer »