

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #13, "SHORTY"

CFHQ
Santa Cruz, CA
États-Unis

01 Août 07

OPS 14
FRAGO 13 à OPOrd 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPOrd 01 01 Juil 06

Organisation des Tâches : Annexe A

1. SITUATION Pas de changements.
2. MISSION
"SHORTY" : Réaliser autant de tours que possible en 20 minutes : 21 soulevés de terre, 15 squats au-dessus de la tête et 9 thrusters.
3. EXÉCUTION
 - a. Concept des Opérations
 - (1) Intention. Accomplir les exercices dans l'ordre, le plus rapidement possible, en toute sécurité. Cet entraînement est programmé pour des équipes de quatre personnes. Le but est de renforcer la cohésion et la forme physique sous conditions de fatigue à travers l'effort collectif, les défis et la compétition.
 - (2) Schéma de Manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de quatre que possible. Chaque équipe aura besoin de deux boîtes de munitions de calibre .50 pour les soulevés, de quatre piquets de 6 pieds pour les squats au-dessus de la tête, et d'une boîte de munitions de 25 mm pour les thrusters. Tous les groupes commenceront en même temps. Chaque soldat réalisera autant de tours des exercices prescrits que possible.

CF FRAGO #13, "SHORTY" (suite...)

20 minutes. Un soldat de chaque équipe commence avec les soulevés de terre ; après avoir effectué 21 répétitions, il passe aux squats d'épaule, et le membre suivant de l'équipe débute les soulevés. Finalement, tous les membres de l'équipe effectueront les séries en même temps, mais à leur propre rythme. Les soldats doivent terminer les exercices dans l'ordre ; ils doivent finir les soulevés avant de commencer les squats d'épaule, puis finir les squats avant de commencer les thrusters. Cependant, ils peuvent diviser les séries si nécessaire pour accomplir l'exercice ; par exemple, les neuf thrusters peuvent être complétés en trois séries de trois. De plus, les soldats peuvent prendre une pause à tout moment pendant l'entraînement. Pendant ces pauses, un autre membre de l'équipe effectuant le même exercice peut « participer » et réaliser ses répétitions de l'exercice. Cela permettra d'utiliser au mieux l'équipement et le temps. Aucune supervision ne sera permise pendant l'entraînement.

- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel, et le développement de la cohésion de l'unité et de l'aptitude au combat grâce à des défis et des difficultés partagés.
- (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) Échelonnement. 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 physique de leurs soldats. De plus, les soldats peuvent se reposer à tout moment pendant l'entraînement si nécessaire ; cependant, l'horloge ne s'arrête pas.
- (3) Score. Un point est attribué pour chaque série complétée ; par exemple, si un soldat complète 10 séries et 21 soulevés plus 15 squats d'épaule mais seulement 6 thrusters, son score serait de 10. Les scores de chaque soldat de l'équipe sont combinés pour obtenir le score total de l'équipe. L'équipe ayant le score combiné le plus élevé se classe en première position. De plus, le score de chaque soldat individuel peut être classé dans le peloton.
- (4) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en état d'utilisation avant de procéder à l'entraînement, et que tous les soldats sont compétents dans les exercices requis. La sécurité est la responsabilité de chaque membre.

CF FRAGO #13, "SHORTY" (suite...)

3. SUPPORT DE SERVICE

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
Cartouche cal .50 4B/1T	100 cartouches	M2A1	50 livres	sable
Piquet	6 pieds	5410-990139-4444	10 livres	NA

b. Exigences en équipement. Chaque équipe de quatre personnes aura besoin de deux boîtes de munitions de calibre .50, de quatre piquets de 6 pieds (liés avec du ruban adhésif ou des sangles, voir Annexe B) et d'une boîte de munitions de 25 mm.

c. Enregistrement du temps et des répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et une méthode pour enregistrer les répétitions de chaque soldat.

4. COMMANDEMENT ET SIGNAL

a. Chronométreur/Enregistreur de score. Un seul chronométreur est requis pour toutes les équipes. Tous les groupes de quatre commencent l'entraînement en même temps. Il est conseillé qu'au moins un participant démarre également son chronomètre en cas de défaillance du chronomètre principal.

b.

c. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir la bonne exécution de l'entraînement, l'utilisation correcte des exercices et la sécurité, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Schéma d'Entraînement (AOO)

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

sur 5

Annex A

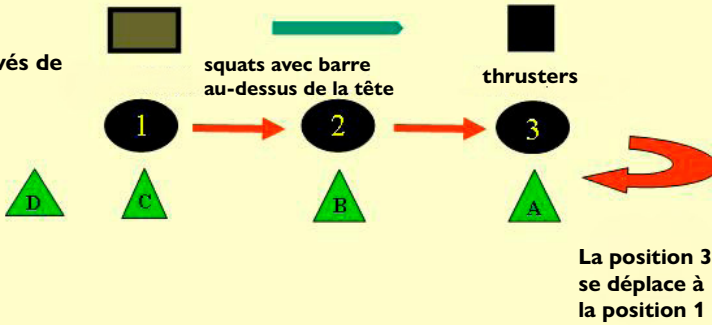
To FRAGO 13

01Aug 07







"SHORTY" : Effectuez autant de tours que possible en 20 minutes :
21 soulevés de terre, 15 squats avec barre au-dessus de la tête, 9 thrusters

Disposition pour Équipe de Quatre Personnes

Le Soldat A effectue 21 soulevés de terre. Il passe ensuite aux squats avec barre, tandis que le Soldat B commence ses soulevés, et ainsi de suite. Tous les soldats soulevés de terre dans l'ordre, complétant individuellement autant de tours qu'ils peuvent.



LEGEND

- | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|-----------------------|---|----------------------------------|
|  | -- Boîte de munitions de 25mm |  | -- Piquet de 6 pieds |  | -- Boîte de munitions de .50 Cal |
|  | -- Rotation de l'Équipe |  | -- Station d'Exercice |  | -- Soldat |

Annexe B Équipement



CF FRAGO #13, "SHORTY" (suite...)

Annexe C Exercices

Thruster



Soulevé de terre



Squat au-dessus de la tête

