

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #6, "GOMEZ"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Jan 07

OPS 07
FRAGO 06 à OPOrd 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPORD 01 01 Jul 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.

2. MISSION
"Gomez" : Réaliser le maximum de tours en 20 minutes : 10 thrusters, 8 tractions, et course de 150 mètres.

3. EXÉCUTION

a. Concept d'opération

- (1) Intention. Effectuer autant de tours d'exercices que possible en 20 minutes en toute sécurité. C'est un entraînement en équipe de quatre personnes, axé sur le temps. L'objectif de cet entraînement est de renforcer la cohésion et la condition physique de combat sous fatigue grâce à des épreuves partagées, des défis et de la compétition.
- (2) Plan de manœuvre. Le peloton sera divisé en équipes de quatre. Chaque équipe aura besoin de deux boîtes de munitions de 25 mm (32 kg) et de deux barres de traction. Toutes les équipes commenceront en même temps. Chaque exercice doit être terminé avant de passer au suivant (les 10 thrusters doivent être terminés avant de commencer les tractions, et toutes les tractions doivent être terminées avant de commencer la course). Les soldats peuvent se reposer à tout moment pendant l'entraînement. Chaque soldat doit effectuer autant de tours qu'il peut en 20 minutes. Le nombre total de 5

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (suite...)

Le nombre de tours pour chaque membre de l'équipe sera additionné pour obtenir le score total de l'équipe. Par exemple, si le soldat A termine 12 tours, le soldat B 15 tours, le soldat C 13, et le soldat D 9, le score total de l'équipe serait de 49. L'assistance n'est pas autorisée à aucun moment.

- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel, et le développement de la cohésion de l'unité et de la forme physique au combat à travers un défi et des épreuves partagées.
- (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. Il s'agit d'une décision de commandement sur la meilleure façon de déployer chaque soldat pour accomplir la mission.
- (2) Lancers de boîtes 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 au sol à l'envers (avec le couvercle vers le sol). Avec le dos maintenu à plat dans la position correcte de soulevé de terre, le porteur soulève la boîte de munitions à la position de suspension, où elle reste inversée, avec le couvercle vers le sol. Depuis la position de suspension, il nettoie la boîte de munitions jusqu'à la position de rack (la position de départ du lancer). C'est durant cette transition, de la suspension à la position de rack, que la boîte de munitions effectue une rotation de 180 degrés (pour finir avec le couvercle vers le haut). C'est la position de départ pour les lancers.
- (3) Échelonnement. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en tenue de combat complète, y compris des gilets avec plaques, en fonction du niveau de forme physique des soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence des troupes.
- (4) Notation. Le score final de chaque équipe sera calculé en utilisant les tours complétés ; les tours partiels ne seront pas comptés. Par exemple, si à la fin de 20 minutes, un individu complète 12 tours plus 6 lancers du 13^{ème} tour, son score serait de 12. L'équipe qui a le plus de tours finit première.
- (5) 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.
- (6) Tâches ultérieures. Le prochain entraînement nécessitera un parcours de course de 200 mètres et deux barres de traction pour chaque équipe de huit personnes.

CF FRAGO #6, « GOMEZ » (suite...)

4. SUPPORT DE SERVICE

a. Poids de l'équipement

| Nomenclature des boîtes de munitions | Quantité/Taille | Type/NSN | Poids | Contenu |
|--------------------------------------|-----------------|----------|--------|---------|
| Charrette 25mm APFSDS-T | 30 cartouches | PA125 | 70 lbs | sable |

b. Exigences en matière d'équipement. Chaque équipe de quatre personnes aura besoin de deux boîtes de munitions de 25 mm et de deux barres de traction (voir Annexe B).

5. COMMANDE ET SIGNAL

a. Chronométrateur/Enregistreur de score. Un seul chronométrateur est requis pour toutes les équipes. Toutes les équipes commencent et terminent l'entraînement en même temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre pour servir de secours en cas de défaillance du chronomètre principal. Une méthode d'enregistrement des tours de chaque équipe est également nécessaire.

b. Instructeur/Coach. Pour assurer 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 remplir ce rôle.

Annexes

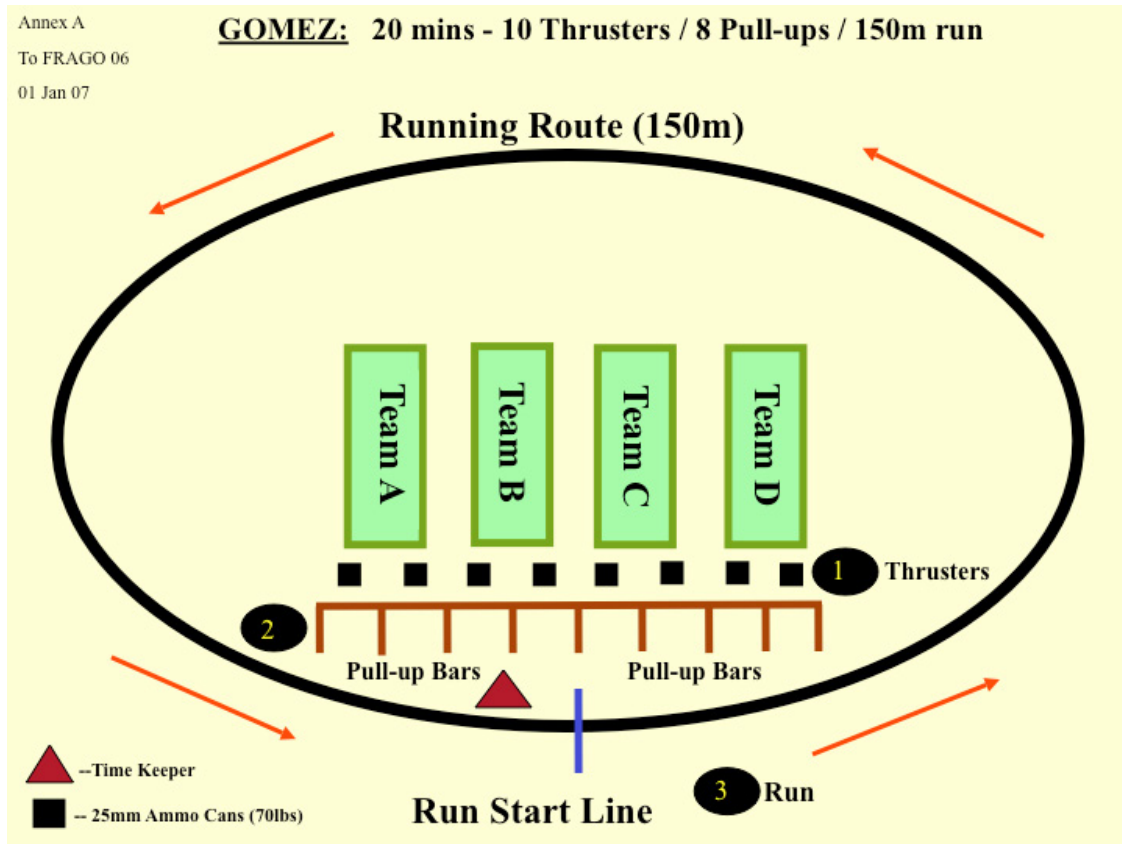
Annexe A Diagramme de l'entraînement (A00)

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (suite...)

Annexe A Schéma d'entraînement



Annexe B Équipement



sur 5

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (suite...)

Annexe C Exercices



5 sur 5

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

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur <http://store.crossfit.com>
Commentaires à feedback@crossfit.com