

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #7, "DYER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 fév 07

OPS 08
FRAGO 07 à OPORD 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPORD 01 01 juil 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.
2. MISSION
"DYER" : Pour le temps : 10 répétitions, 200m, 9 répétitions, 200m, 8 répétitions, 200m, 7 répétitions, 200m, 6 répétitions, 200, 5 répétitions, 200m, 4 répétitions, 200, 3 répétitions, 200m, 2 répétitions, 200m, 1 répétition, 200m de course, avec des répétitions de tractions, pompes, squats, abdominaux, et burpees à chaque tour.
3. EXÉCUTION
 - a. Concept des opérations
 - (1) Intention. Terminer tous les tours des exercices aussi rapidement que possible de manière sécuritaire. C'est un entraînement spécifique à une équipe de huit personnes. Le but de cet entraînement est de développer la cohésion et la condition physique de combat sous fatigue à travers des épreuves partagées, des défis et de la compétition.
 - (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de huit que possible. Chaque équipe nécessitera deux barres de traction. Toutes les équipes commenceront en même temps. Chaque soldat courra 200 mètres puis effectuera 10 tractions, 10 pompes, 10 squats, 10 abdominaux et 10 burpees. Une fois qu'il de 3

CF FRAGO #7, "DYER" (suite...)

a terminé toutes les répétitions nécessaires, il courra ensuite à nouveau 200 mètres et répétera les exercices, cette fois en réalisant 9 répétitions de chaque. Ce schéma se poursuit jusqu'à ce qu'une répétition de chaque exercice soit terminée et que les 200 mètres finaux soient courus. Toutes les répétitions d'un exercice doivent être complétées avant de passer au suivant (les 10 tractions doivent être terminées avant de passer aux pompes, et ainsi de suite). Les soldats peuvent se reposer à tout moment pendant l'entraînement, mais le chronomètre continue de tourner. Chaque membre de l'équipe doit terminer toutes les répétitions et courses requises pour que le temps de son équipe soit comptabilisé. Le temps de l'équipe se termine lorsque le dernier membre finit la dernière course de 200m. L'assistance n'est permise à aucun moment.

(3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel et le développement de la cohésion d'unité et de la condition physique au combat grâce à un défi partagé et des épreuves communes.

(4) Objectif 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 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 physique de vos soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué selon le niveau de compétence de vos troupes. Les tractions avec saut peuvent remplacer les tractions normales. Les abdominaux sont réalisés sans support

(3) Scoring. Le score final de chaque équipe sera calculé en fonction du temps de fin de l'équipe. L'équipe qui a le temps le plus rapide arrive en premier.

(4) 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.

(5) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera un mur ou une structure solide pour réaliser des handstands ; il est également suggéré d'avoir des tapis individuels ou une zone d'herbe autour du mur ou de la structure.

3. SOUTIEN LOGISTIQUE

a. Besoins en équipement. Chaque équipe de huit personnes aura besoin de deux barres de traction.

4. COMMANDEMENT ET SIGNAL

a. Chronométrateur/Enregistreur de score. Un seul chronométrateur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes commencent 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 défaillance de celui du chronométrateur principal.

CF FRAGO #7, "DYER" (suite...)

- b. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir une bonne conduite de l'entraînement, l'utilisation d'une forme correcte d'exercice, et la sécurité d'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Schéma d'entraînement (AOO)

