

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Broyeur

CrossFit FRAGO #8, "SHANE"

CFHQ
Santa Cruz, CA
Etats-Unis

01 Mar 07

OPS 09
FRAGO 08 à OPOrd 01 — OP BROYEUR

Réf : A. OPOrd 01 01 Juil 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.
2. MISSION
"SHANE" : Réaliser le plus de tours possible en 20 minutes : 8 burpees inversés, 21 squats et 12 burpees.
3. EXÉCUTION
 - a. Concept d'opérations
 - (1) Intention. Complétez le plus de tours d'exercices en 20 minutes de manière sécurisée. Il s'agit d'un entraînement d'équipe de quatre personnes « spécifique au temps ». L'objectif est de développer la cohésion et la forme physique de combat sous la fatigue grâce à des épreuves partagées, des défis et de la compétition.
 - (2) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de quatre que possible. Chaque équipe aura besoin d'un mur ou d'un autre objet stable pour effectuer les burpees inversés. Toutes les équipes commenceront en même temps. Chaque exercice doit être terminé avant de passer au suivant (les 8 burpees inversés doivent être terminés avant de commencer les squats et tous les squats de 5

CF FRAGO #8, « SHANE » (suite...)

terminées avant de commencer les burpees). Les soldats peuvent prendre une pause à tout moment pendant l'entraînement. Chaque équipe doit réaliser autant de tours que possible en 20 minutes. Le nombre total de tours complets pour chaque membre de l'équipe sera additionné pour obtenir le score total de l'équipe. Par exemple, si le soldat "A" complète 12 tours, le soldat "B" 15 tours, le soldat "C" 13 tours, et le soldat "D" 9, le score total pour 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 d'unité et de la forme physique au combat grâce à des défis et des épreuves partagés.
- (4) État Final. La réalisation sécurisée et réussie de tous les exercices.

b. Instructions de Coordination

- (1) Organisation de l'Équipe. Les chefs de groupe 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, en fonction du niveau de forme physique de vos soldats. Le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Évaluation. Le score final pour chaque équipe est le total des tours complets par tous les membres de l'équipe ; les tours partiels ne sont pas comptés. Par exemple, si à la fin des 20 minutes, un soldat a complété 12 tours plus 6 burpees inversés du tour 13, son score est de 12. L'équipe qui a le plus de tours au total arrive en premier.
- (4) Burpee Inversé. Il existe deux méthodes pour réaliser le burpee inversé. Pour la première variation, le soldat commence allongé sur le dos, se redresse par impulsion et passe en position verticale, puis se met en équilibre sur les mains. Cependant, peu de soldats seront capables de se redresser par impulsion depuis le dos. Pour la deuxième variation, le soldat commence debout, s'accroupit et roule sur le dos, puis, en utilisant l'élan, se redresse sur ses pieds et passe en équilibre sur les mains (voir Annexe C). Les deux variations de burpee inversé impliquent un travail égal ou supérieur et plus de compétence que le burpee traditionnel.
- (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 Suivantes. Le prochain entraînement nécessitera 2 boîtes de munitions de calibre .50 et 2 boîtes de munitions de 25 mm par équipe de quatre personnes. Les soldats doivent être compétents dans le soulevé de terre, le push-press et le thruster.

3. SUPPORT DE SERVICE

- a. Exigences en Équipement. Chaque équipe de quatre personnes nécessitera un mur ou un autre objet haut et robuste pour réaliser les burpees inversés ; également, l'utilisation d'un tapis 2 sur 5

CF FRAGO #8, « SHANE » (suite...)

est recommandé si vous effectuez le burpee inversé sur une surface dure comme du ciment ou du parquet.

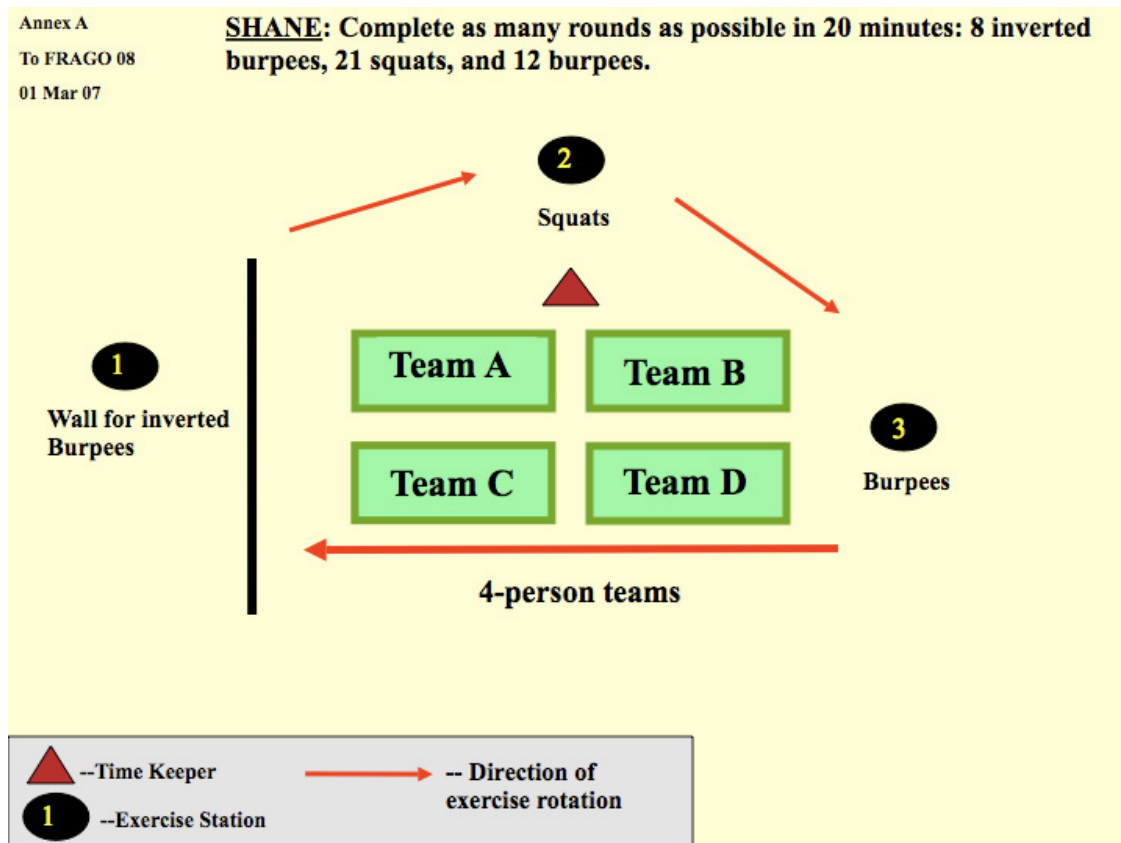
- b. Enregistrement du temps et des répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et une méthode pour enregistrer les tours de chaque équipe.

4. COMMANDE ET SIGNAL

- a. Chronométrateur/Enregistreur de scores. Un seul chronométrateur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de quatre personnes 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 au cas où le chronomètre principal tomberait en panne. Une méthode pour enregistrer les tours de chaque équipe est également nécessaire.
- b. Instructeur/Entraîneur. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte des mouvements et la sécurité, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

Annexes :

Annexe A Schéma de l'entraînement (AOO)



sur 5

CF FRAGO #8, « SHANE » (suite...)

Annexe B Exercices
Photos 1-6 : Burpee inversé



sur 5

CF FRAGO #8, « SHANE » (suite...)

Annexe B Exercices

