

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Moulin

CrossFit FRAGO #9, "GIROUARD"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Avril 07

OPS 10
FRAGO 09 à OPOrd 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPOrd 01 01 Juil 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.

2. MISSION
"GIROUARD" : Cinq tours chronométrés : soulevé de terre, thruster et push press, avec le schéma de répétitions suivant :

Tour	Répétitions de soulevé de terre	Répétitions de thruster	Répétitions de push press
1	25	15	5
2	20	15	10
3	15	15	15
4	10	15	20
5	5	15	25

3. EXÉCUTION

a. Concept des opérations

- (1) Intention. Complétez cinq tours des exercices le plus rapidement possible de manière sécurisée. Il s'agit d'un entraînement d'équipe de quatre personnes, « spécifique à la tâche ». Le but de cet entraînement est de développer la cohésion et la condition physique de combat sous fatigue grâce aux difficultés partagées, aux défis et à la compétition. de 5

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (suite...)

- (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 .50-cal pour les soulevés de terre, d'une boîte de munitions de 25 mm pour les thrusters, et d'une autre de 25 mm pour les poussées. Toutes les équipes commenceront en même temps. Chaque membre de l'équipe a un exercice spécifique à réaliser : il fera des soulevés de terre, des thrusters, des poussées ou se reposera à la station de repos. Une fois que chaque soldat a complété le nombre de répétitions nécessaires pour l'exercice à chaque station, l'équipe tourne ensemble pour que chaque soldat se trouve à la station suivante (Annexe A). Cette rotation continuera jusqu'à ce que chaque soldat ait terminé cinq séries de chaque exercice. Le premier tour se termine lorsque chaque soldat revient à la station où il a commencé. Les tours 2 à 5 sont exécutés dans le même ordre, avec des exigences de répétitions différentes pour les soulevés de terre et les poussées. L'assistance n'est pas autorisée à tout moment.
- (3) Effort principal. La sécurité de tout le personnel et le développement de la cohésion de l'unité et de la forme physique de combat à travers un défi partagé et des épreuves.
- (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. 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, selon le 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) Classement. Le temps d'arrivée de chaque équipe de quatre personnes est enregistré. L'équipe ou l'escouade qui a le temps le plus rapide arrive en première place.
- (4) Thrusters avec boîte de munitions 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 posée à l'envers sur le sol (de sorte que le couvercle soit sur le sol). Avec le dos maintenu plat dans la position correcte de soulevé de terre, l'haltérophile soulève la boîte de munitions jusqu'à la position suspendue, où elle reste inversée, avec le couvercle vers le sol. Depuis la position suspendue, il amène la boîte de munitions à la position de rack (position de départ des thrusters). C'est pendant cette transition, de la position suspendue à la position de rack, que la boîte de munitions tourne de 180 degrés (pour finir avec le couvercle vers le haut). C'est la position de départ pour les thrusters (Réf. Annexe C).
- (5) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en bon état de fonctionnement avant d'effectuer 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 deux boîtes de munitions de 25 mm et deux barres de traction ou ensembles d'anneaux pour chaque équipe de quatre personnes.

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (suite...)

3. SOUTIEN DE SERVICE

a. Poids de l'équipement

Nomenclature des boîtes 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

b. Exigences en matière d'équipement. Chaque équipe de quatre personnes aura besoin de deux boîtes à munitions calibre .50 et de deux boîtes à munitions 25mm.

c. Enregistrement du temps et des répétitions. Un chronomètre pour toutes les équipes et un moyen d'enregistrer les tours de chaque équipe.

4. COMMANDE ET SIGNAL

a. Chronométreur/Enregistreur de score. Un seul chronométreur est nécessaire pour toutes les équipes. Toutes les équipes de quatre personnes commenceront et termineront l'exercice 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. Un moyen d'enregistrer les tours de chaque équipe est également requis.

b. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir le bon déroulement de l'exercice, 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

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (suite...)

Annexe A Schéma d'entraînement (A00)

Annex A
To FRAGO 09
0Apr 07

“GIROUARD”: 5 rounds (25-15-5, 20-15-10, 15-15-15, 10-15-20, 5-15-25 reps) of deadlift, thruster, push press

Four-Person Team Layout

Rest Station 1
Deadlift 2
Thruster 3
Push-Press 4

Station 4 moves to Station 1

LEGEND

- Black square -- 25mm Ammo Can
- Green triangle -- Soldier
- Black square -- .50Cal Ammo Can
- Red arrow -- Team Rotation
- Black circle with 1 -- Exercise Station

Annexe B Équipement



sur 5

CF FRAGO #9, "GIROUARD" (suite...)

Annexe C Exercices

