

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Le Grinder

### CrossFit FRAGO #2, "CARLA"

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
USA

01 Sep 06

OPS 03

FRAGO 02 à OPOrd 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPOrd 01 01 Juil 06

Organisation des Tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.

2. MISSION

"CARLA" : 5 tours pour temps : Courir 400m / 30 soulevés de terre / 30 abdominaux

3. EXÉCUTION

a. Concept d'Opérations.

(1) Intention. Achever cinq tours des exercices le plus rapidement possible en toute sécurité. C'est un entraînement "spécifique à la tâche" pour des équipes de quatre personnes. Le temps de l'équipe se termine lorsque le dernier membre de l'équipe achève l'entraînement. Le but de cet entraînement est de renforcer la cohésion et la condition physique de combat dans des conditions de fatigue par le biais d'efforts partagés, de défis et de compétition.

(2) Schéma de manœuvre. Chaque escouade sera divisée en deux équipes de quatre ou cinq. Chaque équipe disposera de deux boîtes de munitions de .50-cal (50 livres chacune) par soldat. C'est la proportion d'équipement préférée. Cependant, le minimum requis serait de quatre boîtes de munitions de .50-cal par équipe de quatre personnes. Tous les équipes commenceront au même moment depuis le même endroit. Individus de 5

courez 400m, puis revenez au point de départ. Après la course, effectuez 30 soulevés de terre avec des caisses de munitions de calibre .50 ; une fois les 30 répétitions terminées, faites 30 abdominaux complets. Le premier tour se termine une fois les 30 abdominaux réalisés. Les tours 2, 3, 4 et 5 suivent le même ordre. Chaque exercice doit être complété avant de passer au suivant, c'est-à-dire que vous devez finir les 30 soulevés avant de commencer les abdominaux. Cependant, chaque exercice peut être fractionné en séries selon votre préférence. L'assistance est autorisée uniquement pendant les abdominaux. Seul un membre de l'équipe également en phase d'abdominaux peut aider. Dès que l'assistant termine son 30ème abdominal et commence la course ou revient de la course pour commencer les soulevés de terre, il ne peut plus aider.

- (3) Effort Principal. Assurer la sécurité de tout le personnel et développer la cohésion de l'unité et la forme physique au combat par des défis communs et des difficultés.
- (4) État Final. L'achèvement sûr et réussi de tous les exercices par chaque membre de l'escouade.

b. Instructions de Coordination.

- (1) Organisation de l'Équipe. Les chefs d'escouade peuvent organiser chaque équipe selon leur préférence. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque équipe pour accomplir la mission. Si les escouades ne peuvent pas être divisées en équipes de quatre, ajoutez un cinquième soldat à l'équipe. Les temps de chaque équipe de quatre sont additionnés pour obtenir le temps total de l'escouade. L'escouade avec le temps total le plus bas arrive en premier.
- (2) Ajustement. L'entraînement peut se faire avec de l'équipement d'entraînement physique ou avec l'équipement de combat complet, y compris les gilets pare-balles, selon le niveau de forme de vos soldats. Le seul équipement nécessaire—des caisses de munitions de calibre .50 (ou tout autre objet de 50 livres pouvant être saisi d'une main)—est pour les conditions austères. Si vous avez les ressources, vous pouvez utiliser deux haltères de 50 livres ou une barre avec 105 livres de poids. Le poids de l'équipement ou le nombre de répétitions peut être ajusté selon le niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Score. Les temps de chaque équipe de quatre sont additionnés pour obtenir le temps total de l'escouade. Par exemple, si l'Équipe A de la première escouade termine en 20:30 et l'Équipe B de la première escouade en 20:00, le temps total pour l'escouade est de 40:30. L'escouade avec le temps total le plus bas arrive en premier.
- (4) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en bon état avant l'entraînement et que tous les soldats maîtrisent les soulevés de terre. La sécurité est la responsabilité de chaque membre. Tous les participants doivent maîtriser les exercices avant l'entraînement.
- (5) Tâches Suivantes. Le prochain entraînement nécessitera une charge de 40 ou 50 livres pour chaque groupe de trois soldats ; cependant, si cela n'est pas possible, deux haltères de 25 ou 30 livres peuvent être substitués pour chaque groupe de trois soldats.

## CF FRAGO #2, "CARLA" (suite...)

### 3. SOUTIEN DE SERVICE

#### a. Poids de l'Équipement

| Nomenclature des Conteneurs de Munitions | Quantité/Taille | Type | Poids     | Contenu |
|------------------------------------------|-----------------|------|-----------|---------|
| Cartouche Cal .50 4B/1T                  | 100 cartouches  | M2A1 | 50 livres | Sable   |

b. Exigences en Équipement. Chaque équipe de quatre personnes aura besoin de huit conteneurs de munitions de calibre .50.

c. Enregistrement du Temps. Un chronomètre et du matériel pour écrire afin de noter le temps de chaque équipe.

### 4. COMMANDEMENT ET SIGNAL

a. Chronomètreur/Enregistreur de Scores. Un seul chronomètreur est nécessaire pour toutes les escouades et équipes. Ce soldat notera les temps de chaque équipe. Il se trouve à l'endroit où se dérouleront les levers et les abdominaux (la ligne de départ/arrêt pour la course) pour des raisons de commandement et de contrôle. Toutes les équipes commencent l'entraînement à son signal. Lorsque les équipes terminent tous les exercices, elles informent le chronomètreur, qui enregistre tous les temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe démarre son chronomètre en tant que sauvegarde au cas où le chronomètre principal échouerait.

b. Instructeur/Entraîneur. Pour garantir la bonne exécution de l'entraînement, la forme adéquate des exercices et la sécurité, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste. Un soldat blessé ne pouvant pas participer à l'entraînement physique ou un autre membre de la compagnie peut également remplir cette fonction. Bien que ce ne soit pas idéal, le chef de peloton ou le sergent de peloton peut également occuper cette position clé, surtout si le public cible de l'entraînement est constitué d'escouades individuelles. L'équipe de commandement peut effectuer l'entraînement avant l'entraînement physique du peloton ou à un autre moment de la journée. Une fois terminé, ils peuvent publier leurs temps devant le reste du peloton.

Annexes :

Annexe A Diagramme de l'entraînement

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices



