

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

---

JOURNAL ARTICLES

---

## Le Broyeur

### CrossFit FRAGO #4, "YBF"

---

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
États-Unis

01 Nov 06

OPS 05

FRAGO 04 à OPOrd 01 — OP BROYEUR

Réf : A. OPOrd 01 01 Jul 06

Organisation de la tâche : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.

2. MISSION

"YBF" : 3 séries chronométrées : 21, 15 et 9 répétitions de doubles sauts, thrusters, dips aux anneaux, nettoyages à l'épaulé, et soulevés de terre

3. EXÉCUTION

(1) Concept des opérations.

(2) Intention. Terminer trois séries d'exercices le plus rapidement possible en toute sécurité. C'est un entraînement d'équipe de cinq personnes, « spécifique à la tâche ». Le temps de l'équipe se termine lorsque le dernier membre a terminé l'entraînement. L'objectif de cet entraînement est de développer la cohésion et la forme physique de combat dans des conditions de fatigue à travers des épreuves partagées, des défis et de la compétition.

(3) Schéma de manœuvre. Le peloton sera divisé en autant d'équipes de cinq que possible. Chaque équipe aura besoin d'une corde à sauter, d'un sac de sable, d'anneaux, d'une pierre de 45 livres, et de deux boîtes de munitions .50 cal. Toutes les équipes commenceront en même temps. Chaque membre de l'équipe a un exercice spécifique à réaliser. Chaque

## CF FRAGO #4, "YBF" (suite...)

les soldats effectueront des double-unders, des thrusters, des dips aux anneaux, des squat cleans ou des soulevés de terre. Une fois que chaque soldat a terminé le nombre de répétitions requis pour l'exercice, l'équipe se déplacera ensemble (Ann A). Cette rotation continuera jusqu'à ce que chaque soldat ait complété trois séries de chaque exercice. Le premier tour se termine lorsque chaque soldat revient à la station où il a commencé. Les tours 2 et 3 se déroulent dans le même ordre exact. Le spotting n'est pas autorisé 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 grâce à des défis et des épreuves partagés.
- (4) État final. La réalisation sûre et réussie des trois tours par chaque membre de l'équipe.

### b. Instructions de coordination.

- (1) Organisation de l'équipe. Les chefs de peloton peuvent organiser chaque équipe comme ils le souhaitent. C'est une décision de leadership sur la meilleure façon de déployer chaque équipe pour accomplir la mission.
- (2) Adaptation. L'entraînement peut être effectué en tenue de sport ou en tenue de combat complète, y compris les gilets avec plaques, en fonction du niveau de forme physique de vos soldats. Les cinq équipements requis—corde à sauter, sac de sable, anneaux, pierre et boîtes de munitions—sont pour des conditions austères. Si vous avez les ressources, vous pouvez utiliser une barre olympique ou des haltères de poids équivalent pour les thrusters, les squat cleans et les soulevés de terre. Le poids de l'équipement ou le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué en fonction du niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Scoring. Les temps de finition pour chaque équipe de cinq personnes sont enregistrés. L'équipe ou l'escouade ayant le temps le plus rapide arrive en premier.
- (4) Sécurité. Assurez-vous que tout l'équipement est vérifié et en bon état 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 parcours de course de 1,5 km, une corde d'escalade, un jeu d'anneaux (austères ou réguliers), et deux barres de traction, au minimum, par équipe de huit personnes.

## 3. SOUTIEN DE SERVICE

### a. Poids de l'équipement

Article	Qté/Taille	Type	Poids	Contenu
Sac de sable (ou pierre)	14po-26po	8105-00-142-93	50 lbs	Sable
Cart. Cal .50	100 Rds	50 lbs	50 lbs	Sable
Sangle en nylon, tissage, tissage tubulaire simple, tubulaire	NA	8305-21-111-5411	NA	NA

## CF FRAGO #4, "YBF" (suite...)

- c. Enregistrement du temps. Un chronomètre et du matériel pour noter le temps 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 cinq personnes commencent l'entraînement en même temps. Lorsqu'elles terminent tous les exercices, elles informent le chronométrateur, qui note tous les 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.
- b. Instructeur/Entraîneur. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation de la bonne technique et la sécurité de l'exécution, un membre désigné du peloton peut occuper ce poste.

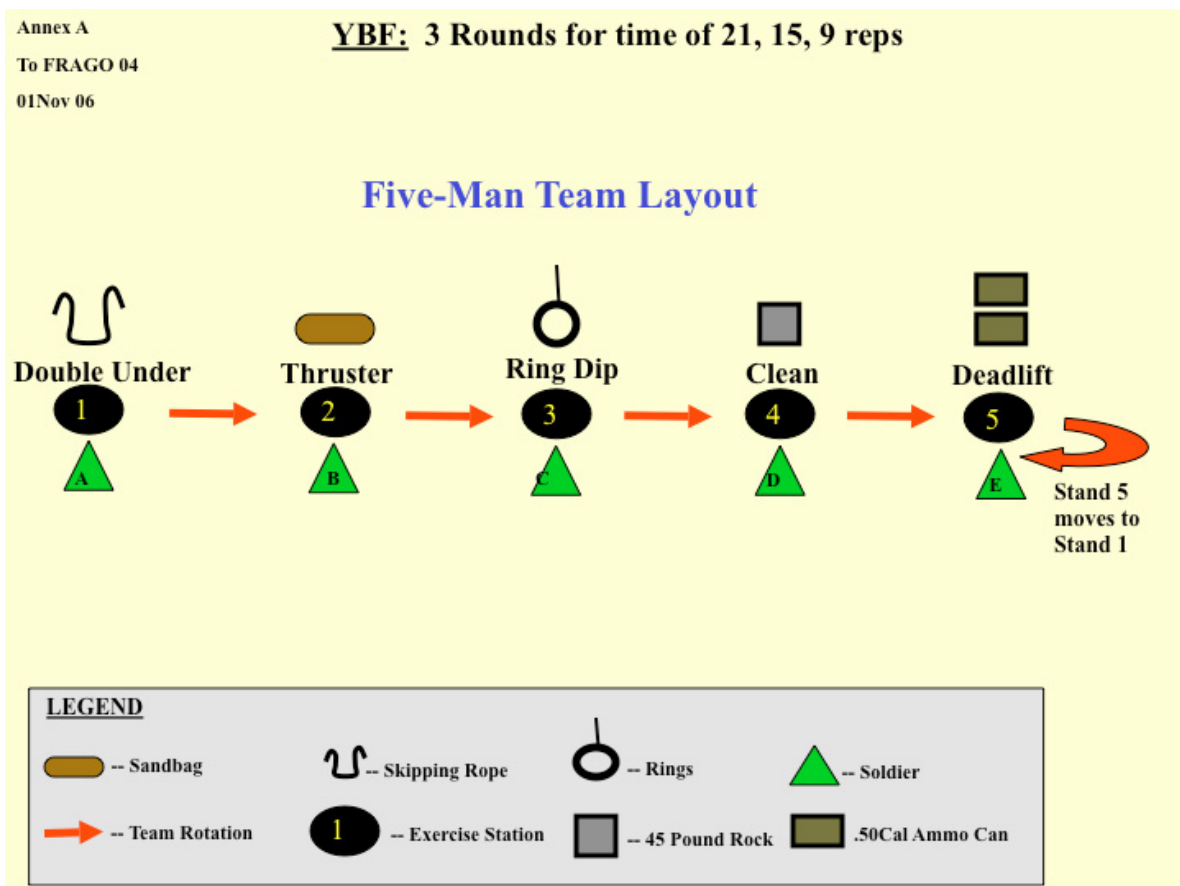
Annexes :

Annexe A Schéma de l'entraînement (AOO)

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

Annexe A Schéma de l'entraînement



# CF FRAGO #4, "YBF" (suite...)

## Annexe B Équipement



## Annexe C Exercices

