

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Le Grinder

CrossFit FRAGO #3, "VICTORIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 oct. 06

OPS 04

FRAGO 03 à OPOrd 01 — OP GRINDER

Réf : A. OPOrd 01 01 juil. 06

Organisation des tâches : Annexe A

1. SITUATION. Pas de changement.

2. MISSION

« VICTORIA » : 5 tours chronométrés : 10 squat cleans, 20 pompes, repos

3. EXÉCUTION

a. Concept des opérations.

- (1) Intention. Compléter les cinq tours des exercices le plus rapidement possible de manière sécurisée. C'est un entraînement en équipe de trois personnes, « spécifique à la tâche ». Le temps de l'équipe se termine lorsque le dernier membre complète l'entraînement. L'objectif est de développer la cohésion et la condition physique de combat sous la 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 trois que possible. Chaque équipe nécessitera un rocher ou un sac de sable de 50, 55 ou 60 livres. Toutes les équipes commencent en même temps. Chaque membre de l'équipe a un exercice spécifique à réaliser. Un soldat fera soit des squat cleans ou des pompes, soit se reposera. Une fois que les trois membres de l'équipe ont complété leur de 5

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (suite...)

le nombre requis de répétitions de l'exercice, l'équipe fera une rotation ensemble : le soldat qui faisait les squat cleans passera aux pompes ; celui qui faisait les pompes ira au poste de repos ; et celui qui se reposait passera aux squat cleans (Ann A). Cette rotation se poursuivra jusqu'à ce que chaque soldat ait complété cinq séries de chaque exercice, pour un total individuel de 50 squat cleans et 100 pompes. Le premier tour se terminera lorsque chaque soldat reviendra au poste où il a commencé. Les tours 2, 3, 4 et 5 sont exécutés dans le même ordre. Chaque exercice doit être terminé avant que l'équipe ne puisse tourner—c'est-à-dire, une fois que le Soldat "A" termine ses squat-cleans, il ne peut pas commencer les pompes tant que le Soldat "B" n'a pas fini et que l'équipe est prête à tourner ensemble. 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 condition physique au combat à travers un défi commun et les difficultés partagées.
- (4) État final. La réalisation sûre et réussie de tous les exercices par chaque individu du peloton.

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) Ajustement. L'entraînement peut être réalisé en tenue de sport ou en tenue de combat complète, y compris les gilets avec plaques, selon le niveau de forme physique de vos soldats. L'équipement listé—sacs de sable ou pierres—est pour les conditions austères. Si vous avez les ressources, vous pouvez utiliser deux haltères de 13,5 ou 15,8 kilos ou une barre olympique de 29,5 kilos avec poids. Le poids de l'équipement ou le nombre de répétitions peut être augmenté ou diminué selon le niveau de compétence de vos troupes.
- (3) Score. Le temps final pour chaque équipe de trois personnes est enregistré. Si possible, les temps combinés des équipes de trois personnes de chaque escouade peuvent être additionnés pour obtenir le temps total de l'escouade. L'équipe ou l'escouade ayant le temps total le plus bas arrive en première position. Par exemple, si l'Équipe A de la première escouade termine en 09:18 et l'Équipe B de la première escouade termine en 12:00, le temps total pour l'escouade est de 21:18.
- (4) 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 squat-cleans. La sécurité est la responsabilité de chaque membre. Tous les participants doivent être compétents dans les exercices avant de commencer l'entraînement.
- (5) Tâches suivantes. Le prochain entraînement nécessitera une corde à sauter, une boîte à munitions de 25 mm, des anneaux, une pierre de 18 kilos et deux boîtes à munitions de calibre .50 par équipe de cinq personnes ; cependant, si cela n'est pas possible, remplacez par deux haltères de 15,8 kilos pour la boîte à munitions de 25 mm, deux haltères de 9 kilos pour la pierre de 18 kilos, et deux haltères de 22,5 kilos pour les boîtes à munitions de calibre .50 par équipe de cinq personnes.

CF FRAGO #3, « VICTORIA » (suite...)

3. SOUTIEN DE SERVICE

a. Poids de l'équipement

Article	Poids	Contenu
Sac de sable (ou pierre)	50, 55 ou 60 lbs	Sable

b. Exigences en matière d'équipement. Chaque équipe de trois personnes aura besoin soit d'un sac de sable, soit d'une pierre.

c. Enregistrement du temps. Un chronomètre et du matériel d'écriture pour enregistrer le temps de chaque équipe.

4. COMMANDE ET SIGNAL

a. Chronométreur/Enregistreur de score. Un seul chronométreur est nécessaire pour toutes les escouades et équipes de feu. Cette personne enregistrera les temps de fin de chaque équipe. Il est positionné à un endroit central pour des raisons de commande et de contrôle. Toutes les équipes de trois personnes commencent l'entraînement sur son commandement. Lorsqu'une équipe termine tous les exercices, elle informe le chronométreur, qui enregistre tous les temps. Il est recommandé qu'au moins une personne par équipe garde un chronomètre pour servir de secours au cas où le chronomètre principal tomberait en panne.

b. Instructeur/Coach. Pour assurer le bon déroulement de l'entraînement, l'utilisation correcte de la forme d'exercice et la sécurité de l'exécution, un membre désigné du peloton peut remplir cette fonction. Un soldat blessé qui ne peut pas participer au PT peut assumer ce rôle. Bien que non préféré, le chef de peloton ou le sergent de peloton peuvent également occuper cette position clé, surtout si le public cible de l'entraînement est constitué des escouades individuelles. L'équipe de commandement peut réaliser l'entraînement elle-même avant le PT du peloton ou à un autre moment de la journée. Une fois qu'elle l'a terminé, elle peut publier ses temps par rapport au reste du peloton.

Annexes :

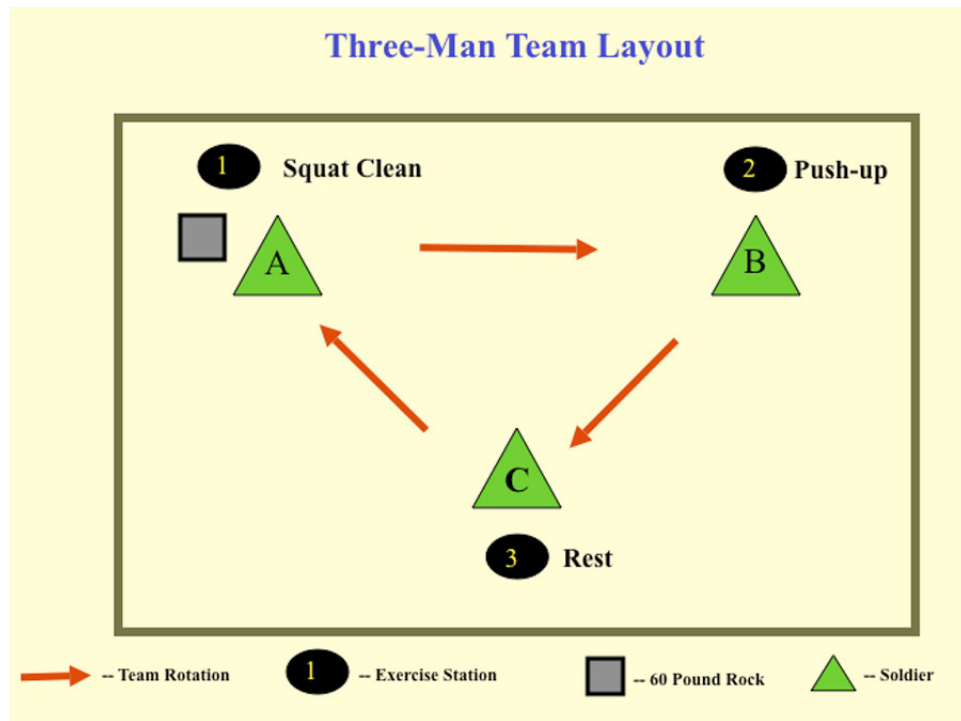
Annexe A Schéma d'entraînement (AOO)

Annexe B Équipement

Annexe C Exercices

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (suite...)

Annexe A Schéma de l'entraînement



Annexe B Équipement



sur 5

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (suite...)

Annexe C Exercices

