

PRÉSENTATION

Le cross fit : marque déposée, les clubs affiliés

Pour les amateurs : une compétition fictive et numérique

Pour les professionnels : championnat national puis international sous forme de show



POURQUOI INTÉGRER LE CROSS FIT ET UTILISER UNE NOUVELLE PRATIQUE SOCIALE DE RÉFÉRENCE

- Les rôles sociaux (JO/ juge, coach, ...)
- Les valeurs, une plus value sociale
- Donner le goût de l'effort
- La nouvelle tendance des pratiques non institutionnelles (former nos élèves à la critique et la pratique individuelle)
- Une question d'actualité (épreuve CAPEPS externe 2018) l'EPS prépare-t-elle suffisamment les élèves à poursuivre une pratique physique régulière, réforme du bac
- L'AP favorable à la santé pourrait être en EPS : toute forme d'activités physiques qui améliorerait ou entretiendrait les qualités physiques (santé physique), la confiance et l'estime de soi (santé morale) , ainsi que la capacité à s'intégrer dans un groupe social (santé sociale)... (D. Delignières et C. Garsault, 2004)



L'ESSENCE DE L'ACTIVITÉ

- Performer pour soi
- Ressentir (poids, charge, effort, partie du corps, sensations ...)
- Choisir son WOD en Rx ou en scaled, différencier les exercices

**Alors s'éprouver ou
performer ? CP5 ou CP1 ?**



LES PROPOSITIONS DE L'ACADÉMIE DE LIMOGES ET L'AEEPS LIMOGES

Lycée CP1 CP5; fil rouge d'échauffement

Collège CA1, et préparation physique (début d'année)

L'association sportive et l'UNSS:



QU'EST CE QUE C'EST LE CROSS FITNESS ??

A l'AS / à l'UNSS

En EPS : voir échange de pratiques à suivre

En club affilié : marque déposée et soutenue et développée par la marque Reebok

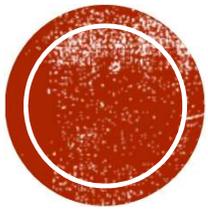
En compétition

Un état d'esprit ? Nutrition / entraînement / humilité / coopération...



L'ÉTAT D'ESPRIT

« No pain no gain »



« Devenir l'athlète se son quotidien »

S'entraîner est une épreuve vers la performance.

« Nous aimons tous gagner mais combien aiment s'entraîner ? »

- MARK SPITZ, NAGEUR US 9 MÉDAILLES D'OR AU JO

« Ne vous arrêtez pas lorsque vous êtes fatigués. Arrêtez-vous lorsque vous avez terminé »: Auteur inconnu

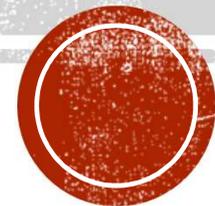


CROSS FIT GAMES

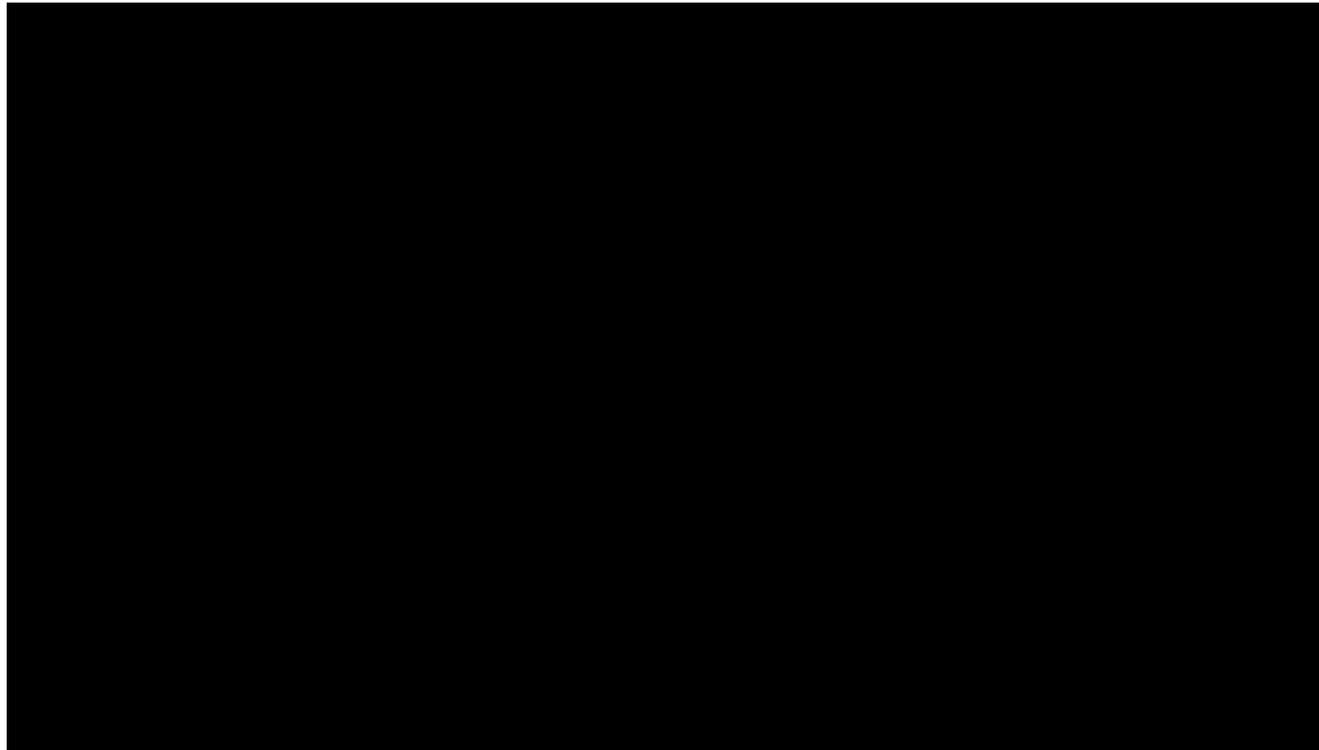


EN CLUB AFFILIÉ

DONNER LE GOÛT DE L'EFFORT



PRÉSENTATION D'UNE BOX



ORGANISATION DANS UNE SALLE (LA BOX)

- Le WOD en musique
- Les perf écrites au tableau
- L'émulation de groupe, on s'encourage, on se tape dans les mains

Exemple : WOD en duo

- On s'inscrit !!!!!
- On respecte les lieux et le matériel (ou sinon puni !!!!!)
- Un WOD c'est un échauffement, une mobilisation articulaire (spécifique et proprioceptive), un warm up (min WOD) et la partie entraînement (programme du jour)



A L'AS ET UNSS

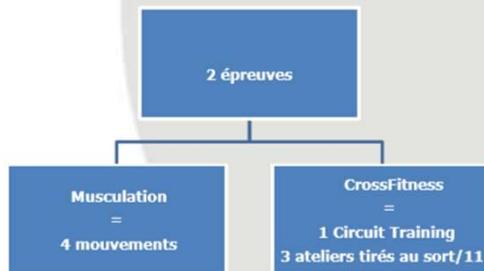


**Championnat de France 2016 de
Musculatation Crosstraining**



LA COMPÉTITION UNSS

ÉPREUVES POUR CHAQUE ÉLÈVE :



Le CrossFitness correspond à des enchaînements d'exercices d'une grande diversité, provenant de plusieurs disciplines (musculation, haltérophilie, athlétisme, gymnastique...) mêlant travail par rapport au poids du corps et charges additionnelles, à réaliser le plus vite possible, en fonction des capacités de chacun. Par essence, les mouvements pratiqués en CrossFitness sont fonctionnels, variés et toujours réalisés à haute intensité.

FORMULE COLLEGE POSSIBLE

Musculation : 2 mouvements sont retenus

- Maximum de pompes : genoux pour les filles et sur les pieds pour les garçons
- Maximum de rowing aux sangles de suspension : filles à 45° (pieds sous la barre) et garçons à l'horizontale (comme les filles en lycée)

Crossfitness : un circuit training constitués de 3 mouvements tirés au sort (sous forme de relais) parmi les 8 mouvements ci-après :

Box jump / burpees / jumping jack*/ Medball STO ou thrusters/ single unders/ sprint navette/ squats/ wall ball



CHAMPIONNATS DE FRANCE UNSS

B - Règlement Musculation

4 mouvements : développé couché, squats clavicales, dips et tractions.

Chaque élève réalisera en fonction de son poids de corps et de son âge, un maximum de répétitions sur chacun des 4 mouvements.

Le classement par équipe est déterminé par l'addition des répétitions obtenues par les 3 coéquipiers sur les 4 mouvements (développé couché, squats clavicales, dips et tractions).

Nombre de points attribués à l'équipe selon le tableau ci-dessous.

1^{er}	150pts
2nd	140pts
3^{ème}	130pts
A partir du 4^{ème}	De 5 en 5

CHARGES EN FONCTION DU SEXE

GARCONS

STOThrusters	25kg
Box Jump	60 cm
KB	16kg
Wall Ball	7kg à 2m80
Tire Lift	50 kg

FILLES

STOThrusters	15kg
Box Jump	40 cm
KB	12kg
Wall Ball	5kg à 2m40
Tire Lift	30 kg

Classement par équipes : Score musculation + score cross fitness = classement final.



LES QUALITÉS PHYSIQUES REQUISES

- Mobilité articulaire et Souplesse
 - Gainage
 - Force
 - Endurance
 - Capacités cardio respiratoires
 - Améliorer les vitesses d'exécution
 - Amélioration de la coordination
-
- Source : site internet the box, expression athlétique, salle de cross fit à Limoges



LE CROSS FIT , UNE COMMUNAUTÉ

Et en établissement scolaire, qu'est ce qu'on utilise ?

- On crée des héros au sein de l'établissement, développement d'estime de soi
- Des motifs d'agir : L'épreuve le défi ou la rencontre (groupe plaisir, Gagnaire et Lavie, AEEPS)
- On crée une communauté (pour une AP régulière plus tard) et assurer le bien être social (appartenance à un groupe)
- Performance cumulée et mixité (de sexe ou de niveau)
- Performance individuelle mais pratique à 2 (duo), en miroir ou chacun son tour



MATÉRIEL PAS CHER ET ACCESSIBLE

- Wall bal



- Cordes à sauter



- Box jump



- RX



PETIT MATÉRIEL SUITE

- Les élastiques



- Cordes (à grimper) dans tous les gymnases



- Abmat



MATÉRIEL PLUS SOPHISTIQUÉ

- Les sangles Rx



- Les kettle bell et Dumbbell



- Les barres d'haltéro et plates (barres pvc)
- Les cages et racks (et barres de tractions)

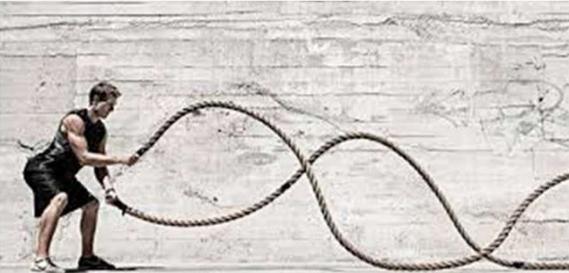


MATOS SUITE

Les anneaux



Les battle rope



BATTLE ROPE

High Intensity Exercises

<p>ALTERNATING ARM WAVES</p> <p>Use the rope with both hands. Place one foot on the rope and pull it up and over your head. Then switch sides. Repeat for 30 seconds.</p> <p>KEY POINTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep your feet on the ground. Use your arms to pull the rope up. Keep your back straight. Use your core to stabilize your body. 	<p>TORSO STABILIZATION</p> <p>Use the rope with both hands. Place one foot on the rope and pull it up and over your head. Then switch sides. Repeat for 30 seconds.</p> <p>KEY POINTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep your feet on the ground. Use your arms to pull the rope up. Keep your back straight. Use your core to stabilize your body. 	<p>GRIPS</p> <p>Overhand</p> <p>Underhand</p>	<p>DOUBLE ARM SLAM WITH JUMP</p> <p>Use the rope with both hands. Place one foot on the rope and pull it up and over your head. Then switch sides. Repeat for 30 seconds.</p> <p>KEY POINTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep your feet on the ground. Use your arms to pull the rope up. Keep your back straight. Use your core to stabilize your body.
<p>DOUBLE ARM WAVES</p> <p>Use the rope with both hands. Place one foot on the rope and pull it up and over your head. Then switch sides. Repeat for 30 seconds.</p> <p>KEY POINTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep your feet on the ground. Use your arms to pull the rope up. Keep your back straight. Use your core to stabilize your body. 	<p>ALTERNATING CIRCLES</p> <p>Use the rope with both hands. Place one foot on the rope and pull it up and over your head. Then switch sides. Repeat for 30 seconds.</p> <p>KEY POINTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep your feet on the ground. Use your arms to pull the rope up. Keep your back straight. Use your core to stabilize your body. 	<p>TRIPLE CIRCLES</p> <p>Use the rope with both hands. Place one foot on the rope and pull it up and over your head. Then switch sides. Repeat for 30 seconds.</p> <p>KEY POINTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep your feet on the ground. Use your arms to pull the rope up. Keep your back straight. Use your core to stabilize your body. 	<p>HIP TO HIP PULLS</p> <p>Use the rope with both hands. Place one foot on the rope and pull it up and over your head. Then switch sides. Repeat for 30 seconds.</p> <p>KEY POINTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep your feet on the ground. Use your arms to pull the rope up. Keep your back straight. Use your core to stabilize your body.
<p>ULTIMATE WARRIOR</p> <p>Use the rope with both hands. Place one foot on the rope and pull it up and over your head. Then switch sides. Repeat for 30 seconds.</p> <p>KEY POINTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep your feet on the ground. Use your arms to pull the rope up. Keep your back straight. Use your core to stabilize your body. 	<p>CLEPPING</p> <p>Use the rope with both hands. Place one foot on the rope and pull it up and over your head. Then switch sides. Repeat for 30 seconds.</p> <p>KEY POINTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep your feet on the ground. Use your arms to pull the rope up. Keep your back straight. Use your core to stabilize your body. 	<p>STEEL CUT</p> <p>Use the rope with both hands. Place one foot on the rope and pull it up and over your head. Then switch sides. Repeat for 30 seconds.</p> <p>KEY POINTS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Keep your feet on the ground. Use your arms to pull the rope up. Keep your back straight. Use your core to stabilize your body. 	

www.productivefitness.com



EXERCICES ET NOMS BARBARES

HALTEROPHILIE

- CLEAN AND JERK
- OHS OVERHEAD SQUAT
- SDHP SUMO DEADLIFT HIGT PULL
- AIR SQUAT
- SHOULDER PRESS SANS LES JAMBES
- DEADLIFT 5SOULEVER DE TERRE
- PUSH AND JERK
- FRONT SQUAT
- POWER CLEAN
- THRUSTER
- SNATCH



EXERCICES ET NOMS BARBARES GYMNASTIQUE

- HSPU hand stand push up
- Muscle up
- T2B toes to bar et K2B knees to bar
- Pull up strict ou kick
- Chest to bar
- Push up
- Burpee
- Kettle bell swing
- Box jump
- Wall ball
- Lungers (fente)
- Dips anneaux
- Back extension (superman) + hollow rock +
- Sit up
- Rope climp (montée de corde)



EXERCICES ET NOMS BARBARES CARDIO ET ATHLÉ

- Course natation vélo
- Rameur , élipteur ...
- Pistol squat
- DU (double under) crode à sauter
- Spider walk
- Bear walk
- Crab walk
- Farmer walk
- Human carry



LES SÉANCES OU WOD (WORK OF THE DAY)

- **FOR TIME** : il faut terminer le WOD le plus vite possible : temps = score Avec un **TIME CAP**
- **AMRAP** : *AS Many Rep As Possible* : score = nbre de tours + rep tour non fini
- **EMOM** : *Every Minute On the Minute* : réaliser tant de rep sur une minute, si fini avant la fin du temps c'est récup, sinon ça ne compte pas. Score = nbre de rep total si réalisé dans le temps imparti
- **METCON** : WOD de conditionnement métabolique , très cardio
- **SERIES UNBROKEN** : une série sans faire de pause, si râté on recommence (adapter la charge)
- **TABATA** : max de rep sur 8 tours de 20s de travail et 10s de récup : score = nombre de rep de la série avec le moins de répétition
- Recherche de max : WOD force ou power lift

- Les girls et les heroes



**BON BEN LÀ ON A LE DROIT DE
S'ÉCROULER PAR TERRE !!!!**



LES WOD RÉFÉRENCE

Les GIRLS

CrossFit THE GIRLS

AMANDA

9-7-5

*Muscle-ups
Snatches, 135 lb.*

BARBARA

5 ROUNDS

*20 pull-ups
30 push-ups
40 sit-ups
50 squats
3 minutes rest*

DIANE

21-15-9

*Deadlifts, 225 lb.
Handstand push-ups*

FRAN

21-15-9

*Thrusters, 95 lb.
Pull-ups*

ISABEL

30 REPS FOR TIME

Snatches, 135 lb.

KELLY

5 ROUNDS FOR TIME

*Run 400 meters
30 box jumps, 24-inch box
30 wall-ball shots, 20 lb.*

MARY

AMRAP 20

*5 handstand push-ups
10 pistols
15 pull-ups*

ANGIE

FOR TIME

*100 pull-ups
100 push-ups
100 sit-ups
100 squats*

CHELSEA

EMOM FOR 30 MINUTES

*5 pull-ups
10 push-ups
15 squats*

ELIZABETH

21-15-9

*Cleans, 135 lb.
Ring dips*

GRACE

30 REPS FOR TIME

Clean and jerks, 135 lb.

JACKIE

FOR TIME

*Row 1,000 meters
50 thrusters, 45 lb.
30 pull-ups*

LINDA

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

*Deadlifts, 1 1/2 body weight
Bench presses, body weight
Cleans, 3/4 body weight*

NANCY

5 ROUNDS FOR TIME

*Run 400 meters
15 overhead squats, 95 lb.*

ANNIE

50-40-30-20-10

*Double-unders
Sit-ups*

CINDY

AMRAP 20

*5 pull-ups
10 push-ups
15 squats*

EVA

5 ROUNDS FOR TIME

*Run 800 meters
30 kettlebell swings, 2 pood
30 pull-ups*

HELEN

3 ROUNDS FOR TIME

*Run 400 meters
21 kettlebell swings, 1.5 pood
12 pull-ups*

KAREN

FOR TIME

150 wall-ball shots, 20 lb.

LYNNE

5 ROUNDS FOR MAX REPS

*Bench presses, body weight
Pull-ups*

NICOLE

AMRAP 20

*Run 400 meters
Max-reps pull-ups*

LES HÉROS

The Hero Workouts Part 1

ROGUE FITNESS

BADGER

(30) 50# SQUAT CLEAN, (30) PULL-UPS, RUN 500 METERS
THREE BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

JOSHIE

(21) 40# DUMBBELL SNATCH, RIGHT ARM, (21) 1 PULL-UPS
(21) 40# DUMBBELL SNATCH, LEFT ARM, (21) 1 PULL-UPS
TWO BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

NATE

(2) MUSCLE-UPS, (4) HANDSTAND PUSH-UPS
(8) 2-POUND KETTLEBELL SWINGS
AS MANY REPS AS POSSIBLE IN 30 SECONDS

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

MORRISON

20# WALL BALL SHOTS
24" BOX JUMP
1.5 POUND KETTLEBELL SWINGS

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

BRENTON

BEAR CRAWL 100 FEET
STANDING BROAD-JUMP, 100 FEET
(3) BURPES AFTER EVERY (5) BROAD-JUMPS.

IF YOU WANT A TWENTY SECOND REST OR MORE, WALK IT.
1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

RYAN

(7) MUSCLE-UPS, (21) BURPES
JUMP ONE FOOT ABOVE HEAD IN EVERY BURPEE.
THREE BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

DANNY

(30) 24" BOX JUMP
(20) 115# PUSH PRESS
(30) PULL-UPS
SIX BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

MR. JOSHUA

RUN 400 METERS, (20) GLUTE-HAM SIT-UPS
(15) 250# DEADLIFT
TWO BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

BT

(12) 155# DEADLIFT, (8) 155# HANG POWER CLEAN
(6) 155# PUSH JERK
THREE BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

ADAM BROWN

(24) 20# DEADLIFT, (24) 24" BOX JUMPS
(24) 20# WALLBALL SHOTS, (24) 15# BENCH PRESS
(24) 24" BOX JUMPS, (24) 20# WALLBALL SHOTS
(24) 15# CLEAN
THREE BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

ERIN

(12) 40# DUMBBELL SPLIT CLEAN, (21) PULL-UPS
FIVE BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

HANSEN

(30) 2 POUND KETTLEBELL SWING, (30) BURPES
(30) GLUTE-HAM SIT-UPS
SEVEN BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

ARNIE

WITH A SINGLE 2 POUND KETTLEBELL:
(21) TURKISH GET-UPS, (50) RIGHT ARM SWINGS
(21) OVERHEAD SQUATS, (50) LEFT ARM SWINGS
(21) OVERHEAD SQUATS, (50) RIGHT ARM SWINGS
(21) TURKISH GET-UPS, (50) LEFT ARM SWINGS
TWO BACKS

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

BULGER

RUN 150 METERS, (7) CREEP TO BAR PULL-UPS,
(7) 135 POUND FRONT SQUAT, (7) HANDSTAND PUSH UPS
TWO BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

JOSH

(21) 50# OVERHEAD SQUAT, (42) PULL-UPS
(15) 50# OVERHEAD SQUAT, (30) PULL-UPS
(9) 50# OVERHEAD SQUAT, (18) PULL-UPS
TWO BACKS

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

HELTON

RUN 500 METERS
(30) 50# DUMBBELL SQUAT CLEAN, (30) BURPES
THREE BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

JACK

(10) 115# PUSH PRESS
(10) 1.5 POUND KETTLEBELL SWINGS
(10) 24" BOX JUMPS
NINE BACKS IN 30 SECS

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

FORREST

(20) 1.5# PULL-UPS, (20) TOES TO BAR, (40) BURPES
RUN 500 METERS
THREE BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

SEVERIN

(50) STRICT PULL-UPS
(100) HAND RELEASE PUSH-UPS
RUN 1K
TWO BACKS

IF YOU GET A TWENTY SECOND REST OR MORE, WALK IT.
1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

RJ

RUN 500 METERS, (5) 15 FT ROPE CLIMB, (50) PUSH-UPS
TWO BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

COLLIN

CARRY 50# SANDBAG 400 METERS
(12) 115 POUND PUSH PRESS, (12) 24" BOX JUMPS
(12) 95 POUND SCHEM DEADLIFT HIGH-PULL
SIX BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

BLAKE

100 FT WALKING LUNGE WITH 45# PLATE HELD OVERHEAD
(30) 24" BOX JUMPS, (30) 20# WALLBALL SHOTS
(10) HANDSTAND PUSH-UPS
FOUR BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

DANIEL

(50) PULL-UPS, 400 METER RUN
(21) 95# THRUSTER, 600 METER RUN, (21) 95# THRUSTER
400 METER RUN, (50) PULL-UPS
TWO BACKS

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

ROY

(15) 225# DEADLIFT, (20) 24" BOX JUMPS, (25) PULL-UPS
A BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

COE

(10) 95# THRUSTER, (10) BING PUSH-UPS
A BACKS FOR TIME

1st Name: _____ Time/Reps: _____
2nd Name: _____ Time/Reps: _____
3rd Name: _____ Time/Reps: _____
4th Name: _____ Time/Reps: _____
5th Name: _____ Time/Reps: _____

OVERLOAD



"ZEUS"

3 Rounds For Time

30 Wall Ball Shots (20/14 lb)

30 Sumo Deadlift High-Pull
(75/55 lb)

30 Box Jump (20 in)

30 Push Presses (75/55 lb)

30 calorie Row

30 Push-Ups

10 Back Squat (Bodyweight)

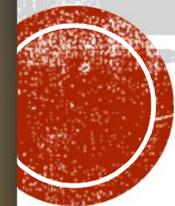


LES REPRÉSENTATIONS ET LA SÉCURITÉ

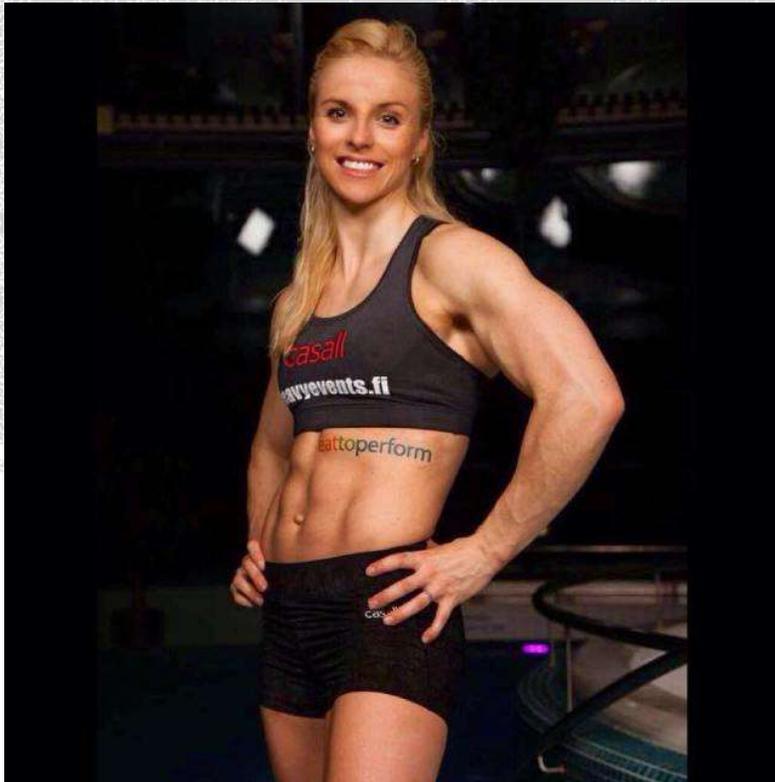
- L'haltéro c'est dangereux !! Cf vidéo des ratés en cross fit
- La barre c'est dangereux
- Trop de muscu tue la muscu
- Trop de violences pour mon petit cœur

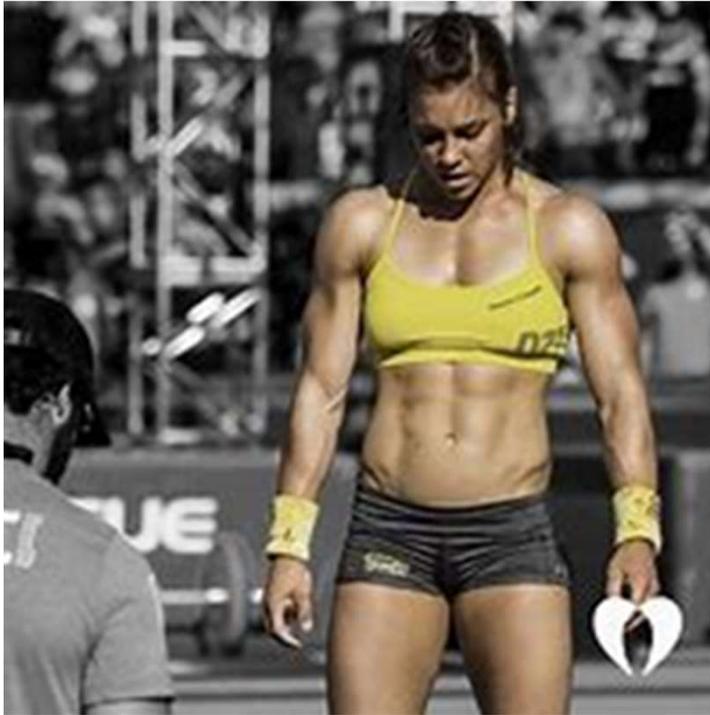


L'HALTÉRO ET LA BARRE C'EST DANGEREUX



TROP DE MUSCU TUE LA MUSCU !!!

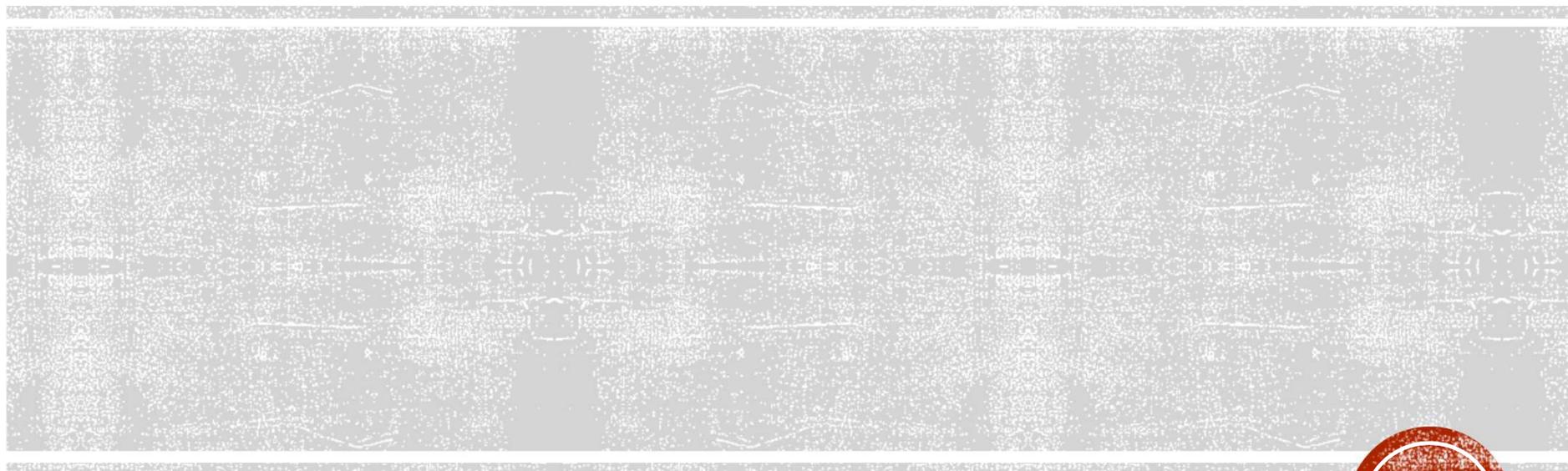




ET PUIS IL Y A LES AUTRES



TROP DE VIOLENCES POUR MON PETIT COEUR



**ON N'OUBLIE PAS D'ÊTRE CRITIQUE ET D'AVOIR UN
AVIS !!!!!**

QU'EST CE QUI EST TRANSPOSABLE ?



S'ÉCHAUFFER, RÉCUPÉRER, S'ÉTIRER S'AMÉLIORER TECHNIQUEMENT

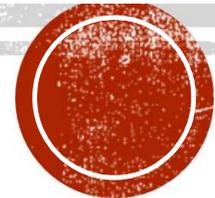
Les Foam Roller



Les warm up ou mini WOD ou échauffement avec barres PVC

Les échauffements russes : pomper m'sieur dame

Différenciation et matériel adapté



LA PLANIFICATION

- Les filières et compagnie



BIBLIOGRAPHIE

- Ça fait beaucoup d'infos ????

La bible : 1^{er} degré de formation

[CFJ L1 Guide french.pdf](#)

Pour le vocabulaire précis:

<http://entrainement-sportif.fr/crossfit-lexique-entrainement.htm>

Livret JO UNSS

[..\Je suis JO en Musculation CrossFitness 2012-2016.1413291011910.pdf](#)

Championnats de France UNSS 2018 cross fitness

[REGLEMENT SPORTIF CF 2018 CROSSFITNESS.1507562815252.pdf](#)

