

- WOD :

- Mobilité (voir les 4 exos du jour, avec amplitude doucement sur niv 1) en relais (5 rep Air Squat A puis 5 rep Air Squat B / 5 rep Knee Push up (ou épaules) A puis B / puis autres familles... quand fini, idem mais avec 10 reps → critères de maîtrise et NO REP → **donner fiche ateliers** (lors du relais à 10 reps)
- Warm Up (reprendre les 4 familles mais en relais avec niv 2 et 3) en TABATA 20/10 sur 4min (2x2min) (20/10 squat niv 2 + 20/10 Pompes 2 etc. / puis à B / puis A reprend 20/10 squat niv 3 etc. → **valider le passeport**
- Skills ou Conditionning : choisir son niveau pour chaque famille / AMRAP 2min (rechercher son nombre de reps entre 5 et 10 et son niveau de difficulté soit 1AMRAP 5 reps et 1AMRAP 10reps sur 2min à chaque fois mais chacun son tour pour se donner une idée pour l'EMOM2) → **fiches EMOM2 pour choix**
- METCON : Individuel en EMOM2 10min (5x2min) → **fiches EMOM2 pour objectifs/eval** : choix de niveaux et de reps (possibilité de varier les niveaux au cours de l'EMOM pour rester dans ses reps, c'est-à-dire le contrat « soit 20 = 5+5+5+5 / soit 30 = 5+10+5+10 (ou variable) / soit 40 = 10+10+10+10 → à intégrer dans éval) / réussite : quand on voit que le mvt se dégrade changer l'intensité, où quand on voit que le temps de récup se réduit
- Retour au calme

Groupe de 2 ou de 3

4 familles :

Bas (ou Explosivité) : Exercices du bas du corps privilégiant les gros muscles et le placement du dos : Squat (Air Squat / Squat KB-MB-Haltère-Disque-Gilet / Jump Squat (avec ou sans poids)

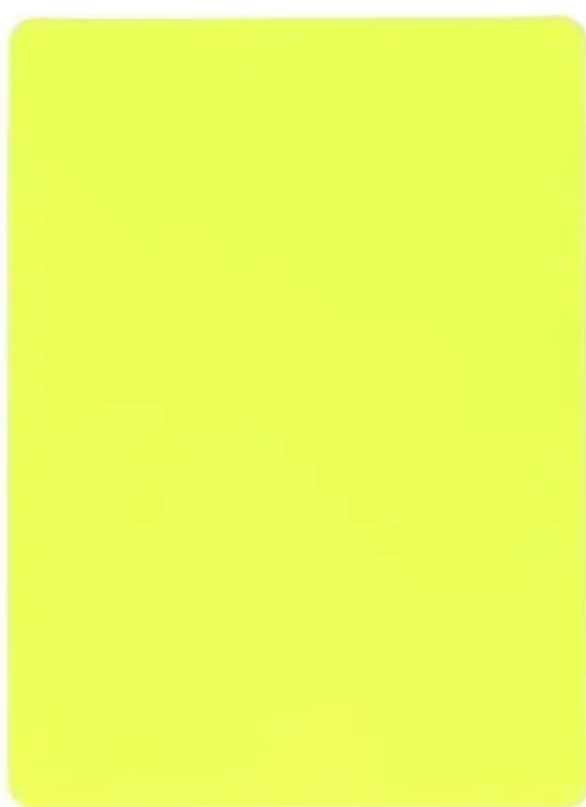
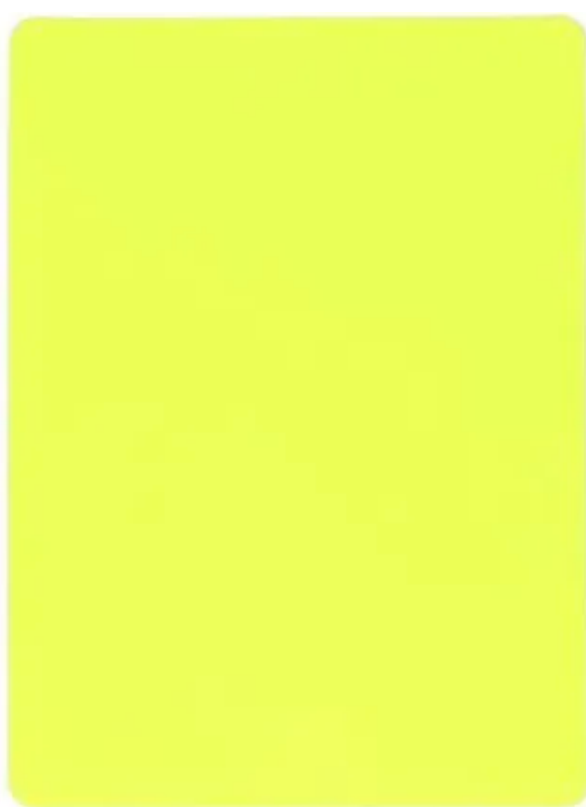
Haut (ou Force) : Exercices du haut du corps sans mouvement d'élan privilégiant une réalisation dite « stricte » : Knee Push-up (ou Shoulder touch) / Push-up / Push-up sur MB ou avec élastique ou Gilet

Full Body (ou Cardio) : Exercice en mouvement global mobilisant l'ensemble du corps et privilégiant la dépense énergétique : Sprawl / Sprawl Jump / Burpees

Abdos-Gainage (ou Résistance) : Exercices en mouvement continue privilégiant la posture stato-dynamique : Plank step out (une jambe puis l'autre) / Plank jacks / Military plank

Faire les fiches par atelier : 3 critères de NO REP (quels que soient les niveaux pour simplifier !)

Faire le passeport sur les niveaux de difficulté (importance du NO REP : 1x carton jaune avertissement (pas obligé) puis si un autre carton Rouge doit descendre d'un niveau dans le MVT, mais doit le faire de lui-même sinon à noter dans la fiche)



PASSEPORT du Jour

Prénom de l'athlète n°1 :

BAS du CORPS – Explosivité :

SQUATS

Difficulté 1 Difficulté 2 Difficulté 3
Relais Mobilité *TABATA Warm-Up*

FULL BODY – Cardio :

BURPEES

Difficulté 1 Difficulté 2 Difficulté 3
Relais Mobilité *TABATA Warm-Up*

HAUT du CORPS – Force :

PUSH-UPS

Difficulté 1 Difficulté 2 Difficulté 3
Relais Mobilité *TABATA Warm-Up*

ABDOS/GAINAGE – Résistance :

PLANK

Difficulté 1 Difficulté 2 Difficulté 3
Relais Mobilité *TABATA Warm-Up*

Prénom de l'athlète n°2 :

BAS du CORPS – Explosivité :

SQUATS

Difficulté 1 Difficulté 2 Difficulté 3
Relais Mobilité *TABATA Warm-Up*

FULL BODY – Cardio :

BURPEES

Difficulté 1 Difficulté 2 Difficulté 3
Relais Mobilité *TABATA Warm-Up*

HAUT du CORPS – Force :

PUSH-UPS

Difficulté 1 Difficulté 2 Difficulté 3
Relais Mobilité *TABATA Warm-Up*

ABDOS/GAINAGE – Résistance :

PLANK

Difficulté 1 Difficulté 2 Difficulté 3
Relais Mobilité *TABATA Warm-Up*

FICHE EMOM2

Prénom de l'Athlète :

Prénom du Partenaire :

EXERCICES			SQUATS					PUSH-UPS					BURPEES					PLANK				
<i>Difficulté Initiale (1, 2 ou 3)</i>																						
CONTRAT de REPS à chaque Tour	→ 20 → 30 → 40 Autres :	Nombre de Reps (5 ou 10)																				
REPS Réalisées →			Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5
& « No Rep » →																						
Carton Jaune(s) →																						
& Carton Rouge(s) →																						
<u>Temps Réalisés</u> & <u>Contrats</u> à chaque tour de 2min			Tour 1		Tour 2		Tour 3		Tour 4		Tour 5											
			Temps =		Temps =		Temps =		Temps =		Temps =											
			Contrat =		Contrat =		Contrat =		Contrat =		Contrat =											

Niveau de Difficulté des Mouvements	POINTS REMPORTÉS		POINTS REMPORTÉS		Nombre Total de NO REP
12	3			3	Entre 0 et 1
11	2,5			2,5	Entre 2 et 3
10	2,25			2,25	Entre 4 et 5
9	2			2	Entre 6 et 7
8	1,75			1,75	Entre 8 et 9
7	1,5			1,5	Entre 10 et 11
6	1,25			1,25	Entre 12 et 13
5	1			1	Entre 14 et 15
4	0,5			0,5	16 ou plus

$$\dots + \dots = \dots / 6$$

CONTRATS	TOUR 1	TOUR 2	TOUR 3	TOUR 4	TOUR 5	TOTAL /5
1pt par validation						
Carton(s) jaune(s) et Rouge(s)	TOUR 1	TOUR 2	TOUR 3	TOUR 4	TOUR 5	
-0,25 / CJ -0,5 / CR						

$$\dots / 6 + \dots / 5 = \dots / 11$$

FICHE ATELIERS NO REP

FAMILLES	EXERCICES	MOTIFS DE « NO REP »
BAS DU CORPS – EXPLOSIVITÉ <i>Exercices du bas du corps privilégiant les gros muscles et le placement du dos</i>	SQUATS 1- <i>Air Squat</i> 2- <i>Goblet Squat</i> 3- <i>Jump Squat</i>	- Les fesses n'arrivent pas au moins à hauteur des genoux - Les genoux rentrent vers l'intérieur au moment de la flexion - Le dos ne reste pas droit et s'arrondit
HAUT DU CORPS – FORCE <i>Exercices du haut du corps sans mouvement d'élan privilégiant une réalisation dite « stricte »</i>	PUSH-UPS 1- <i>Knee Push-Up (Shoulder Touch)</i> 2- <i>Classic Push-Up</i> 3- <i>Weighted or MB Push-Up</i>	- Le buste ne touche pas la coupelle en bas (ou la main ne touche pas l'épaule) - Rupture de l'alignement tête-épaules-bassin-chevilles - Coudes non verrouillés en phase haute
FULL BODY – CARDIO <i>Exercices en mouvement global mobilisant l'ensemble du corps et privilégiant la dépense énergétique</i>	BURPEES 1- <i>Sprawl</i> 2- <i>Sprawl Jump</i> 3- <i>Burpees</i>	- Au sol : les bras et les jambes ne sont pas tendus - Pose des mains loin vers l'avant et non dans l'axe des épaules - Le dos ne reste pas droit
ABDOS/GAINAGE – RÉSISTANCE <i>Exercices en mouvement continu privilégiant la posture stato-dynamique</i>	PLANK 1- <i>Plank Step Out</i> 2- <i>Plank Jacks</i> 3- <i>Military Plank</i>	- Le bassin (les fesses montent) - Le dos se creuse - Le dos s'arrondit (regard vers les pieds)

Infos + :

- **WOD = Workout Of the Day** = séance du jour. Par abus de langage, on emploie souvent le terme "wod" pour parler de la fin de session qui est en réalité le metcon (cf définition juste en-dessous).

- Un wod est toujours (sauf exception) constituée de 3 parties : warm up, skills, metcon. **Warm up** = **échauffement** = exercices spécifiques de préparation en vue de la séance du jour. **Skills** = **travail technique et/ou renforcement** = travail sur des exercices précis pour renforcer un groupe musculaire ou pour apprendre la technique d'un mouvement crossfit. **Metcon** = **conditionnement métabolique** = **corps de séance plutôt intense**, c'est ici qu'on va mettre en application ce qu'on a vu en warm up et en skills, que l'on va brûler le plus de calories, et que l'on cherche à réaliser un score qui sera affiché au tableau.

AMRAP = As Many Rounds/Repetitions As Possible = **autant de tours ou de répétitions que possible dans un temps imparti**. Sur ce format de travail, on part sur un temps de travail précis et incompressible. Donc sur un AMRAP de 10 minutes par exemple, je vais obligatoirement travailler pendant 10 minutes, peu importe mon niveau. Le but de ce format : réaliser autant de tours d'exercices que possible, et mon score sera donc le nombre de répétitions réalisées.

Exemple : AMRAP 10' : 10 pompes 10 tractions. En 10' j'ai réalisé 5 fois cet enchaînement, et j'ai commencé le 6e enchaînement mais je n'ai pu faire que 10 pompes et 2 tractions. Mon score serait : 5 + 12 (5 pour le nombre de tours complets réalisés, et + 12 pour le nombre de répétitions réalisées sur le tour que je n'ai pas pu terminé).

FOR TIME = **course contre la montre** = j'ai **un nombre d'enchaînement précis à réaliser, et je dois le réaliser en-dessous du temps imposé**. Le temps maximal est appelé CUT, ce qui signifie que si j'atteins ce temps sans avoir terminé, je dois tout de même m'arrêter.

Exemple : FOR TIME cut 10' : (10 pompes 10 tractions) x3. La consigne est : je dois réaliser les 3 tours de cet enchaînement de 10 pompes/10 tractions en-dessous de 10 minutes. Si j'y parviens en 5'44" alors mon score sera mon temps réalisé (donc 5'44") ; si je ne termine pas le metcon dans le temps imparti et que j'atteins les 10', alors mon score sera le nombre de répétitions réalisées (par exemple si j'ai réussi à faire 2 tours complets + 5 pompes du 3e tour, mon score sera 2 + 5).

EMOM = Every Minute on the Minute = **on doit réaliser un enchaînement de mouvements dans 1 seule minute** et on recommence ; si on a fini l'enchaînement avant la fin de la minute alors on a du repos jusqu'à ce que la minute d'après commence ; si on n'a pas fini dans la minute et que la minute d'après commence alors on doit arrêter l'enchaînement non réussi et on doit reprendre là où la minute d'après nous l'impose (soit reprendre du début le même enchaînement soit commencer l'enchaînement suivant).

Exemple : EMOM 5' : 3 clean and jerk. De la minute 0 à la minute 1, je fais mes 3 clean and jerk. Si j'ai fini en 20 secondes alors je me repose pendant les 40 secondes restantes. Puis de la minute 1 à la minute 2 je refais 3 clean and jerk, là si avec la fatigue je n'ai pas réussi à faire les 3 dans la minute, alors je n'ai pas de repos et quand la minute 2 à 3 commence je recommence aussi mon enchaînement c'est-à-dire que je dois faire les 3 clean and jerk. D'un point de vue score, bien souvent l'EMOM n'en a pas. Sinon cela peut être le temps de repos obtenu sur chaque minute, ou bien le nombre de minute réalisée dans son entier.

E2MOM = Every 2 Minutes on the Minute = ça existe aussi, cela veut dire que **l'on doit réaliser l'enchaînement demandé non plus en 1' mais en 2'**.

DEATH BY = c'est le même principe que l'EMOM sauf qu'on **recommence jusqu'à ne plus pouvoir terminé l'enchaînement demandé**.