

# CROSSFIT

**Réaliser un enchaînement d'exercices qui combinent renforcement musculaire et développement cardio-pulmonaire afin de solliciter :**

.l'endurance cardiovasculaire et respiratoire .l'endurance musculaire .la force .la souplesse  
.la puissance .la vitesse .l'agilité .la coordination .l'équilibre .la précision

La diversité des exercices (avec ou sans matériel) permet de travailler ces différentes capacités et d'améliorer la condition physique de manière générale avec 3 axes de travail :

.Perte de poids, affinement de la silhouette

.Tonification, renforcement musculaire

.Résistance-Force-renforcement musculaire ( réservé à des élèves ayant un niveau athlétique suffisant)

Chaque élève choisit son orientation, appréhende les meilleurs moyens de réussir, développe son autonomie et sa capacité à planifier, préparer et réaliser en toute sécurité des séances adaptées à son projet et ses qualités.

## Plan type d'une séance

• Warm up ou «échauffement» : préparation cardio-vasculaire, articulaire et musculaire afin d'éviter les blessures et se mettre dans les meilleures conditions de réussite pour l'épreuve à venir.  
Découverte de multiples exercices «cardio» et «poids de corps».

• Travail technique : acquisition des critères de réalisation d'un exercice complexe (ex: burpees). Le mouvement est réalisé dans un premier temps sans charge ou avec de très faibles charges, puis les charges augmentent mais restent moyennes afin de ne pas nuire à la qualité et ne pas cumuler de fatigue. Le mouvement peut être également découpé en différentes phases.

• Workout of the day (WOD) ou «le travail du jour» : «cœur» de la séance, enchaînement d'exercices adaptés suivant un protocole défini et destiné à répondre à l'objectif poursuivi.

• Retour au calme : Etirements, relaxation, bilans, perspectives.

Penser à bien s'hydrater régulièrement et veiller à un équilibre des sollicitations des groupes musculaires

# LES OBJECTIFS DU CYCLE

## CONNAITRE

- . Je connais...
- De nombreux exercices
- Leurs critères de réalisation
- Les muscles principalement sollicités
- Leurs variantes me permettant de modifier la difficulté
- Les règles de sécurité
- Les différents objectifs ainsi que leurs protocoles et les exercices les plus appropriés

## ME CONNAITRE

- . Je me connais...
- Je connais mes limites
- Je sais ce que je peux réaliser dans les meilleures conditions
- Je choisis l'objectif le plus pertinent
- Je réalise des exercices à ma portée
- J'adapte la difficulté des exercices

## RECONNAITRE

- . Je reconnais...
- Mes échecs comme mes réussites
- J'accepte les critiques (+ ou -) d'un juge, d'un coach, d'un partenaire
- Je modifie mon projet si besoin (fatigue, échec, aisance, ...)

A l'aide des divers documents et fiche d'exercices, de l'appli proposées (où celle de votre choix) construisez vos enchainements.

# BON SPORT A TOUS !

Stéphane Marre