

## CONTINUE PEDAGOGIQUE - Une proposition en CrossFit - Mars 2020

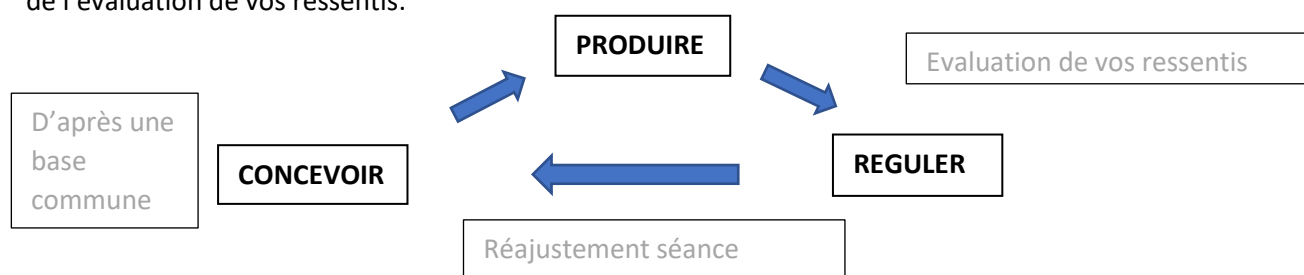
Le cross Fit ou Cross Training peut être pratiqué par des adolescents à condition d'uniquement travailler avec son poids de corps (sans charge additionnelle). Des exercices de renforcement musculaire se mêlent à des exercices qui développent le « cardio ».

- Le travail proposé est envisagé sur un temps de **5 semaines à raison de 3 fois par semaine**.
- Un travail de **20 minutes par séance**, échauffement compris, est suffisant.
- Le **support musical conseillé est un « TABATA »** qui structure un temps de 4 à 5 minutes en 20 secondes de travail (ou 30) et 10 secondes de récupération. (Moteur de recherche « Tabata musique »)

Certains prérequis sécuritaires sont à respecter :

- Arrêt immédiat en cas de douleur musculaire inhabituelle
- Posture de gainage (« fesses serrées » et « ventre rentré »)
- Respect des figures proposées

A partir d'une base d'entraînement commune à tous, vous allez pouvoir régler votre charge de travail en fonction de l'évaluation de vos ressentis.



### CONCEVOIR / Base d'entraînement commune à tous :

Le premier **Bloc** constitue un échauffement :

- Vitesse d'exécution du mouvement lente
- Amplitude du mouvement est faible
- Exécution technique du mouvement conforme aux illustrations
- Essoufflement modéré
- Motivation et envie de faire président

	Jour 1 (lundi)	Jour 2 (mercredi)	Jour 3 (vendredi)
<b>Semaine 1</b> TABATA 20/10	<b>Bloc A</b> + Bloc B	<b>Bloc A</b> + Bloc B + Bloc C	<b>Bloc A</b> + Bloc B + Bloc A
<b>Semaine 2</b> TABATA 20/10	<b>Bloc C</b> + Bloc D + Bloc A	<b>Bloc B</b> + Bloc B + Bloc B	<b>Bloc D</b> + Bloc C + Bloc B
<b>Semaine 3</b> TABATA 20/10	<b>Bloc A</b> + Bloc B + Bloc C + Bloc D	<b>Bloc D</b> + Bloc C + Bloc B + Bloc A	<b>Bloc C</b> + Bloc D + Bloc A
<b>Semaine 4</b> TABATA 30/10	<b>Bloc B</b> + Bloc C + Bloc B + Bloc C	<b>Bloc A</b> + Bloc B + Bloc C + Bloc D	<b>Bloc A</b> + Bloc B + Bloc A + Bloc B
<b>Semaine 5</b> TABATA 30/10	<b>Bloc C</b> + Bloc D + Bloc B + Bloc B	<b>Bloc A</b> + Bloc B + Bloc C + Bloc D	<b>Bloc A</b> + Bloc C + Bloc B + Bloc D

Entre chaque Bloc de travail : Récupération semi active (marche) = 3 minutes.

## REGULER / A la fin de chaque entraînement, évaluez vos ressentis

De 1 (très facile) à 10 (extrêmement difficile, obligé de m'arrêter) afin d'ajuster le tableau précédent à vos possibilités.

Difficulté psychologique de l'effort : 

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

Essoufflement : 

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

Douleur musculaire : 

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

- Si la somme de l'évaluation des 3 ressentis est INFÉRIEURE A 9 alors vous pouvez AUGMENTER LA DIFFICULTE de la séance suivante.
- Si la somme de l'évaluation des 3 ressentis est COMPRISE ENTRE 10 ET 20 alors il vous est proposé de SUIVRE LA PROPOSITION INDIQUEE lors de la séance suivante.
- Si la somme de l'évaluation des 3 ressentis est SUPÉRIEURE A 20 alors il vous est proposé de REDUIRE LA DIFFICULTE de la séance suivante.

## REGULER / Pour intervenir sur la difficulté d'une séance, il est possible d'agir sur différents paramètres :

- **Vitesse d'exécution du mouvement** (augmentation du nombre de répétitions dans un laps de temps identique, exemple sur « montée de genoux » : augmenter la vitesse de vos mouvements).
- **Amplitude du mouvement** (exemple sur « montée de genoux » : monter les genoux plus haut).
- **Proportion temps de travail / temps de récupération durant un bloc** (exemple pour augmenter : passer de Tabata 20" / 10" à 30" / 10')
- **Temps de récupération entre 2 blocs** (exemple pour diminuer : passer de 3' à 6')
- **Nombre de Blocs de votre séance** (exemple pour augmenter : passer de 3 à 5 blocs) ...

**VIGILANCE SECURITE** : Veiller à ce que le geste technique du mouvement proposé ne se dégrade pas



Abdo Vélo



½ squat



Pompes de combat



Montées de genoux



Abdos menton-poitrine

**BLOC A : ENCHAÎNEMENT DE 5 ATELIERS**



Burpees



Abdos obliques « gauche »



Abdos obliques « Droit »



Superman ou superwoman !

Etoile



BLOC B : ENCHAINEMENT DE 5 ATELIERS



Leg  
Extension  
« Droit »



Leg  
Extension  
« Gauche »



DIPS



Obliques « gauche et droit »



Starting block  
« gauche et droit »

BLOC C : 5 ATELIERS



Abdos « vélo »



Rameur



Mollets



Fouetté boxe



Chaise

BLOC D : 5 ateliers