

# EPREUVE CROSS TRAINING

## WOD

### CONTRE LA MONTRE EN RELAIS PAR EQUIPE

21 / 15 / 9 / 15 / 21

Composition des équipes (5 personnes) :

- 1 femme et 3 hommes
- Pas de remplaçants
- 1 coach

Soulevé de terre (60 kg pour les hommes, 40 kg pour les femmes)

Burpees

Kettlebell swing (14 kg pour les hommes, 10 kg pour les femmes)

**Consignes d'exécution générales** : Respecter la fixation du dos dans ses courbures physiologiques, amplitude complète pour comptabiliser les mouvements

## **DEBUT DE L'EPREUVE :**

Les deux équipes sont dans la zone d'attente. Les athlètes ne peuvent démarrer le circuit qu'au top du starter.

Seuls les mouvements réalisés correctement et en amplitude complète sont comptabilisés.

Un juge arbitre par équipe sera chargé de valider et comptabiliser les répétitions sur chaque exercice.

## **DESCRIPTIF DU CIRCUIT :**

Le circuit training est chronométré et constitué de 3 mouvements

- Soulevé de terre
- Burpees
- Kettlebell swing

Les 4 athlètes devront se relayer pour effectuer le nombre de répétitions exigées par le WOD. Les passages se feront par palier. L'ensemble des athlètes se relayeront pour que chacun exécute les 21 répétitions de chaque mouvement en enchaînant les 3 exercices successivement. Une fois que tous les membres de l'équipes ont exécuté le palier de 21 répétitions, on passe au plateau de 15 répétitions, puis au plateau de 9 ; 15 et 21 répétitions.

L'athlète effectuant l'exercice se place sur la zone de l'atelier, les 3 autres sont dans la zone d'attente uniquement (zone de départ). Pour passer le relais, une fois l'enchaînement des 3 exercices terminé, l'athlète rejoint ses coéquipiers dans la zone d'attente et tape dans les 2 mains du suivant.

Dès que le nombre total de répétitions à été validé par le JA, celui-ci lève le bras et l'athlète peut passer à l'atelier suivant ou passer le relais s'il termine l'atelier 3.

L'équipe qui termine son circuit en premier remporte l'épreuve.

## **DESCRIPTIF DES MOUVEMENTS :**

### **LE DEADLIFT (SOULÉVÉ DE TERRE)**

Le deadlift est la base de tous les soulevés avec traction. Pour que le deadlift soit exécuté correctement, la colonne vertébrale doit être neutre à tout moment et l'objet doit être conservé à proximité du plan frontal pendant toute l'amplitude du mouvement.



#### **1. POSITION DE DÉPART**

- Écartement des pieds = largeur hanches-épaules.
- Mains placées à l'extérieur des hanches.
- Regarder droit devant.
- Prendre fermement la barre.
- Épaules placées légèrement en avant de la barre ou au-dessus.
- Bras tendus et barre en contact avec les tibias



## 2. EXÉCUTION

- Courbure lombaire maintenue.
- Les hanches et les épaules montent à la même vitesse jusqu'à ce que la barre passe les genoux.
- Hanches ouvertes.
- La barre se déplace au-dessus du milieu du pied.

## 3. POSITION FINALE

Terminer par l'extension complète des hanches et des genoux.

### Consignes de sécurité :

Maintenir la courbure lombaire durant la totalité de l'exercice.  
Garder le poids sur les talons.  
Maintenir les épaules derrière la barre en position de départ.  
Garder la barre en contact avec les jambes.

### Motif de non validation :

La barre ne retouche pas le sol en fin de mouvement.  
L'extension de la hanche n'est pas complète durant le mouvement.

## LE BURPEES :



### Consignes de sécurité :

Amortir lors de la réception du saut extension par une flexion des genoux

### Critère de réalisation :

Tapper les mains au-dessus de la tête, pompes complètes en phase basse, décolle les pieds lors du saut. Pompes facultatives pour les filles

### Motif de non validation :

N'effectue pas la pompe complète pour les garçons ou ne passe en position corps tendu sur les bras pour les filles, pas de saut extension (mains non claquées au-dessus de la tête) à la verticale des pieds.

### **KETTLEBEL SWING AMERICAN :**



### **Consignes de sécurité :**

Amener la cloche au-dessus de la tête bras tendus en un seul temps, dans un mouvement de balancier. Conserver le dos fixé. Flexion extension des jambes, genoux dans l'axe.

### **Critères de réalisation :**

Cloche emmenée du bas sous les hanches vers le haut jusqu'à extension complète des jambes. Pas de déplacement des pieds. Les oreilles s'effacent derrière les biceps

### **Motifs de non validation du mouvement :**

Dos rond, pas d'extension complète des jambes et des hanches (phase haute), et des bras (oreilles derrière biceps), déplacement des pieds.

NB : plus de précision lors de la réunion technique entre les coachs le vendredi 25 novembre 2022