



**Guide**

**Épreuves des sports scolaires**

Crossfit | Niveau 1

# LE PARCOURS DE CROSSFIT

## 1 – Étapes du parcours de CrossFit niveau 1

### Étape 1 -

- **Niveau secondaire et primaire**

Entrer dans la position de la planche abdominale, les avant-bras sur le sol, les coudes positionnés sous les épaules, les jambes étendues derrière lui. L'athlète doit, à 5 reprises, exécuter à la manière d'un push-up les mouvements suivant : placer la main droite à plat sur le sol, placer la main gauche à plat sur le sol, en redressant les bras en position de poussée. Revenir en position de départ en replaçant le coude droit au sol, puis le gauche.

- **Handicap physique ou déficience intellectuelle moyenne, sévère et profonde**

L'athlète devra monter et descendre une plateforme d'aérobic (une marche) ou step 10 fois. Les 2 pieds de l'athlète devront toucher au step et ensuite au sol pour qu'une fois soit comptabilisée.

### Étape 2 - Sauts de grenouilles

- **Niveau secondaire et primaire**

L'athlète doit, à 10 reprises, toucher le sol avec ses 2 mains et ensuite sauter avec les bras en pleine extension vers le haut.

- **Handicap physique ou déficience intellectuelle moyenne, sévère et profonde**

L'athlète doit toucher le sol avec une ou ses 2 mains et ensuite les étendre vers le haut (il sera possible d'ajouter un step à toucher au besoin si l'athlète ne peut se rendre au sol).



## Étape 3 - L'échelle du rythme

- **Niveau secondaire et primaire**

L'athlète devra se déplacer de côté en déposant l'un après l'autre ses 2 pieds dans chacun des espaces de l'échelle au sol. L'échelle au sol possède 4 espaces de 1 pied carré.

- **Handicap physique ou déficience intellectuelle moyenne, sévère et profonde**

L'athlète devra se déplacer de face en déposant l'un après l'autre ses 2 pieds dans chacun des espaces de l'échelle au sol. L'échelle au sol possède 4 espaces de 1 pied carré.

**Au secondaire, les élèves répètent toutes les étapes à 3 reprises.**

**Au primaire et la catégorie avec Handicap physique ou déficience intellectuelle moyenne, sévère et profonde doivent répéter l'étape à 2 reprises.**

Le chronomètre sera arrêté lorsque l'athlète aura déposés les 2 pieds au sol à l'extérieur du dernier carré suite à la dernière reprise de l'épreuve de l'échelle du rythme.

## 2 – Pénalités

Action	Pénalité
<b>Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape</b>	3 secondes seront ajoutées au temps total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée)
<b>Ne pas compléter une étape</b>	10 secondes seront ajoutées au temps total enregistré de l'épreuve



### 3 – Vidéos

[https://youtu.be/H0HG0G\\_HXtk](https://youtu.be/H0HG0G_HXtk)

Faut que ça bouge !





François Girouard  
Coordonnateur à la programmation sportive  
514 933-2739, ext. 242  
[francoisg@altergo.ca](mailto:francoisg@altergo.ca)

Jeremie Brisebois  
Directrice, sports et développement  
514 933-2739, ext. 221  
[jeremie@altergo.ca](mailto:jeremie@altergo.ca)



[defisportif.com](http://defisportif.com)