



Guide

Épreuves des sports scolaires

CrossFit | Niveau 2

**Ce programme est rendu possible grâce au soutien financier
du Groupe Banque TD et de la Fondation Bon départ de Canadian Tire.**



LE PARCOURS DE CROSSFIT

1 – Étapes du parcours de CrossFit niveau 2

Étape 1 -

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

L'athlète devra monter et descendre une plateforme d'au moins 20 cm de hauteur ou step 5 fois. Les 2 pieds de l'athlète devront toucher à la plateforme et ensuite au sol pour qu'une fois soit comptabilisée.

Étape 2 - Burpees

L'athlète doit, à 5 reprises, effectuer des burpees.

1. Commencer en position debout, pieds légèrement écartés
2. Se pencher en avant en inclinant le buste
3. Déposer les deux pieds vers l'arrière
4. Se réceptionner au sol sur la paume des mains et sur les orteils
5. Ramener les pieds près des mains au sol
6. Se redresser
7. Sauter verticalement



- Handicap physique
 1. Commencer en position debout, pieds légèrement écartés
 2. Se pencher en avant en inclinant le buste
 3. Se positionner au sol coucher sur la poitrine.
 4. Se redresser avec les bras en pleine extension vers le haut.

Étape 3 - L'échelle du rythme

- Niveau secondaire et primaire

L'athlète devra se déplacer de face en déposant l'un après l'autre ses 2 pieds dans un espace de l'échelle au sol et ensuite l'un après l'autre ses 2 pieds, à l'extérieur de l'échelle. Il doit répéter l'exercice dans chacun des 4 espaces de 1 pied carré de l'échelle.

- Handicap physique

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.

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

Au primaire et la catégorie avec handicap physique 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
Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape	3 secondes seront ajoutées au temps total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée)
Ne pas compléter une étape	10 secondes seront ajoutées au temps total enregistré de l'épreuve

3 – Vidéos

<https://youtu.be/Wq5LCSErdZ4>

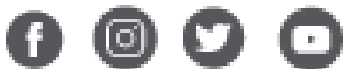
Faut que ça bouge !





François Girouard
Coordonnateur à la programmation sportive
514 933-2739, ext. 242
francoisg@altergo.ca

Jeremie Brisebois
Directrice, sports et développement
514 933-2739, ext. 221
jeremie@altergo.ca



defisportif.com

