



Guide

Épreuves des sports scolaires

CrossFit | Niveau 3

**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 3

Étape 1 – Déplacement de côté

Placer 4 cônes en forme de carré à 2,5 mètres de distances entre chacun. Un 5^e cônes doit se retrouver au centre de ce carré. Les cônes doivent avoir au maximum 12 pouces de hauteur.

L'athlète commence au centre. En se déplaçant de côté, il doit toucher à tour de rôle chacun des 4 cônes aux coins et revenir au centre entre chacun des coins.

L'athlète doit répéter l'exercice à 4 reprises (2 fois pour athlète avec handicap physique).

Les athlètes avec handicap physique au bas du corps peuvent effectuer cette étapes en se déplaçant de face au besoin.

Étape 2 – Burpees + Push-ups

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. Push-up
6. Ramener les pieds près des mains au sol
7. Se redresser
8. 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. Étendre ses bras sur les côtés
5. Se redresser

Étape 3 - L'échelle du rythme

- **Niveau secondaire et primaire**

À reculons, l'athlète devra se déplacer 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/Yo-AxG3V8mk>

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