

Session 2

Les standards de mouvement

USAGE INTERNE UNIQUEMENT

Plan

I. Les Standards de Mouvement: théorie et mise en pratique
   I. Squat et Lunges
   II. Haltéro
   III. Gym
   IV. Machines

II. Disclaimer & Sources

Les standards de mouvement

I. **Squat et Lunges**
II. Haltéro
III. Gym
IV. Machines

I. **Les standards de mouvement (Squat)**

Air Squat





WARNING **Profondeur de squat**

WARNING **Extension complète**

REP START

- Extension verticale complète (genoux, hanches et épaules).

REP END

- Extension verticale complète (genoux, hanches et épaules).

REQUIREMENTS

- La ligne de la hanche doit passer sous la ligne du genou (casser la parallèle).

I. **Les standards de mouvement (Squat)**

Pistol Squat





Un seul pied touche le sol

Profondeur de squat

REP START

• Extension verticale complète (genoux, hanches et épaules).

REP END

• Extension verticale complète (genoux, hanches et épaules).

REQUIREMENTS

• La ligne de la hanche doit passer sous la ligne du genou (casser la parallèle).
• Le pieds sans appui ne peut pas toucher le sol.
• L'athlète doit maintenir son équilibre sans s'aider d'un appui extérieur.

I. **Les standards de mouvement (Squat)**

Wall-Ball Shot



REP START

•Bas du Squat avec la med ball entre les mains face à la tête.

REP END

•La med ball atteint la cible/la ligne en haut en mouvement ascendant.

REQUIREMENTS

•L'athlète lance la balle en remontant du Squat (=La ligne de la hanche doit passer sous la ligne du genou (casser la parallèle).

I. **Les standards de mouvement (Flexions)**

Walking Lunge (classique)



REP START

•Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules).
•Les deux pieds avant la ligne de départ.

REP END

•Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules).
•Les deux pieds derrière la ligne d'arrivée.

REQUIREMENTS

•Marcher en avançant avec le genou arrière, qui touche le sol à chaque flexion.
•Chaque pas en avant doit s'accompagner d'une extension verticale complète.

I. **Les standards de mouvement (Flexions)**

Overhead Walking Lunge



REP START

•Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), une db/kb en extension complète sur chaque bras (position de verrouillage overhead).
•Les deux pieds avant la ligne de départ.

REP END

•Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), une db/kb en extension complète sur chaque bras (position de verrouillage overhead).
•Les deux pieds derrière la ligne d'arrivée.

REQUIREMENTS

•Marcher en avançant avec le genou arrière, qui touche le sol à chaque flexion.
•Chaque pas en avant doit s'accompagner d'une extension verticale complète (genoux, hanches, épaules, bras).

I. **Les standards de mouvement (Flexions)**

Front Rack Walking Lunges



REP START

•Se tenir debout, en extension complète, les db/kb posées sur les épaules ou derrière la tête.
•Les deux pieds avant la ligne de départ.

REP END

•Se tenir debout, en extension complète, les db/kb posées sur les épaules ou derrière la tête
•Les deux pieds derrière la ligne d'arrivée.

REQUIREMENTS

•Les db/kb sont gardées en position tout le long du mouvement.
•Marcher en avançant avec le genou arrière, qui touche le sol à chaque flexion.
•Chaque pas en avant doit s'accompagner d'une extension verticale complète (genoux, hanches, épaules).

Les standards de mouvement

I. Squat et Lunges

II. Haltéro

III. Gym

IV. Machines



I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Back Squat



Profondeur de squat

Extension complète

REP START

•Verrouillage back-rack (barre posée sur les épaules, à l'arrière de la nuque) et extension complète.

REP END

•Verrouillage back-rack (barre posée sur les épaules, à l'arrière de la nuque) et extension complète.

REQUIREMENTS

•Atteindre la profondeur du squat (=La ligne de la hanche doit passer sous la ligne du genou (casser la parallèle).
•La barre en back-rack durant toute la répétition.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Front Squat



REP START

•Verrouillage front-rack (barre posée sur les épaules, à l'avant de la nuque).

REP END

•Verrouillage front-rack (barre posée sur les épaules, à l'avant de la nuque).

REQUIREMENTS

•Atteindre la profondeur du squat (=La ligne de la hanche doit passer sous la ligne du genou (casser la parallèle).
•La barre en front-rack durant toute la répétition.
•Les coudes devant la barre.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Overhead Squat



REP START

•Verrouillage overhead (= Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), une db/kb en extension complète sur chaque bras).

REP END

•Verrouillage overhead (= Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), bras en extension complète).

REQUIREMENTS

•Atteindre la profondeur du squat (=La ligne de la hanche doit passer sous la ligne du genou (casser la parallèle).
•La barre est gardée au-dessus de la tête, dans la position de verrouillage overhead, durant toute la répétition.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Thruster / Cluster



Profondeur de squat **Extension complète**

REP START

•Verrouillage front-rack (barre posée sur les épaules, à l'avant de la nuque), en squat (=La ligne de la hanche doit passer sous la ligne du genou (casser la parallèle).

REP END

•Verrouillage overhead (= Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), bras en extension complète), position stable.

REQUIREMENTS

•La barre se déplace en un seul mouvement du fond de Squat jusqu'à une position overhead (pas d'arrêt au niveau des épaules).
•Maintenir une extension complète des genoux et hanches après que la barre ait quitté la position front-rack jusqu'à ce que la barre soit en overhead avec les coudes verrouillés.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Squat Clean



REP START

•Barre au sol.
•Mains sur la barre.

REP END

•Verrouillage front-rack (=barre posée sur les épaules, à l'avant de la nuque).

REQUIREMENTS

•Atteindre la profondeur du squat (=La ligne de la hanche doit passer sous la ligne du genou (casser la parallèle).
•La barre se déplace en un seul mouvement du sol jusqu'en front-rack.
•Les coudes devant la barre.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Power Clean



REP START

•Barre au sol.
•Main sur la barre.

REP END

•Verrouillage front-rack (=barre posée sur les épaules, à l'avant de la nuque).

REQUIREMENTS
•La barre se déplace en un seul mouvement du sol jusqu'en front-rack.
•Les coudes devant la barre.
•La réception de la barre en front-rack se produit avec un angle de flexion inférieur à 90°.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Clean and Jerk



Départ sol

Extension complète

REP START

•Barre au sol.
•Main sur la barre.

REP END

•Verrouillage overhead (= Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), bras en extension complète), position stable, pieds alignés.

REQUIREMENTS
•La barre se déplace en un seul mouvement du sol jusqu'aux épaules (power clean et squat clean valide).
•Dans un second temps, des épaules jusqu'à une position overhead, en passant par une légère flexion des genoux obligatoire (Jerk)
•Le jerk pieds joints ou en split jerk comme illustré ci-dessus sont autorisés.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Hang Clean



REP START

•La barre entre les genoux et le creux de la hanche et bras tendus.

REP END

•Verrouillage front-rack (=barre posée sur les épaules, à l'avant de la nuque).

REQUIREMENTS

•La première répétition est toujours précédée d'un deadlift, afin d'amener la barre en position hang.
•La barre se déplace en un seul mouvement de la position hang jusqu'à la position clean (power ou squat),
•Les coudes devant la barre.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Deadlift



Départ sol

Extension complète

REP START

•Barre au sol.
•Mains sur la barre.

REP END

•Verrouillage deadlift (= Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), bras en extension complète, barre dans la hanche), position stable.

REQUIREMENTS

•La position des mains et des bras est plus large que la position des hanches.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

- Snatch
  - Power
  - Squat



Départ sol

Extension complète

REP START

•Barre au sol.
•Mains sur la barre, prise large.

REP END

•Verrouillage overhead (= Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), bras en extension complète), position stable.

REQUIREMENTS

•La barre se déplace en un seul mouvement du sol jusqu'à une position overhead.
•En snatch, la réception peut avoir lieu en power ou en squat.
•En power, interdiction de descendre en squat.
•En squat snatch, obligation d'atteindre la profondeur du squat (=La ligne de la hanche doit passer sous la ligne du genou (casser la parallèle).

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Dumbell Snatch



REP START

•Db au sol (les 2 côtés de la db touchent le sol simultanément).
•Mains sur la db.

REP END

•Verrouillage overhead (= Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), bras en extension complète), position stable.

REQUIREMENTS

•La Db se déplace en un seul mouvement du sol jusqu'à une position overhead.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

- Dumbell Press
  - Strict Press
  - Press
  - Jerk



Extension complète

REP START

•Se tenir debout avec les db en position de Front-rack (=db posées sur les épaules, à l'avant de la nuque).

REP END

•Verrouillage overhead (= Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), bras en extension complète), position stable.

REQUIREMENTS

•**STRICT PRESS**: Maintenir les genoux et les hanches en extension et garder les talons au sol tout le long de la répétition.
•**PRESS**: des épaules jusqu'à une position overhead, avec possibilité d'utiliser l'extension pour l'exécuter.
•**JERK**: des épaules jusqu'à une position overhead, avec extension pour l'exécuter et réception avec une flexion de la hanche, suivie d'une extension complète.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Double Devill Press



REP START

•Position couchée sur le ventre entre les db.

REP END

•Verrouillage overhead (= Se tenir debout, en extension complète (genoux, hanches, épaules), bras en extension complète), position stable.

REQUIREMENTS

•La poitrine touche le sol, entre les db au début de la répétition.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

Farmer Carry



REP START

•Se tenir debout.
•Une db ou kb ou autre dans chaque main.
•Les deux pieds avant la ligne de départ.

REP END

•Se tenir debout.
•Une db ou kb ou autre dans chaque main.
•Les deux pieds après la ligne d'arrivée.

REQUIREMENTS

•L'objet doit être supporté dans les mains, les bras vers le bas durant toute la répétition.
•Les objets ne peuvent être posé sur le corps.

I. **Les standards de mouvement (Haltéro)**

- Yoke Carry
  - **Farmer**
  - Zercher
  - **Back rack**
  - Overhead



REP START

•Se tenir debout
•Les deux pieds avant la ligne de départ

REP END

•Se tenir debout
•Les deux pieds après la ligne d'arrivée

REQUIREMENTS

•**Farmer**:
  •L'objet doit être supporté dans les mains, les bras vers le bas durant toute la répétition.
  •Le yoke ne peut être posé sur le corps.
•**Back rack**:
  •La yoke en back-rack durant toute la répétition (barre du yoke posée sur les épaules, à l'arrière de la nuque).

Les standards de mouvement

I. Squat et Lunges
II. Haltéro
III.Gym
IV.Machines



I.III Les standards de mouvement (Gym)

- Rope Jump 1
  - **Single Under (SU)**
  - **Double Under (DU)**



REP START

•Se tenir debout.
•Tenir la corde avec une poignée dans chaque main.

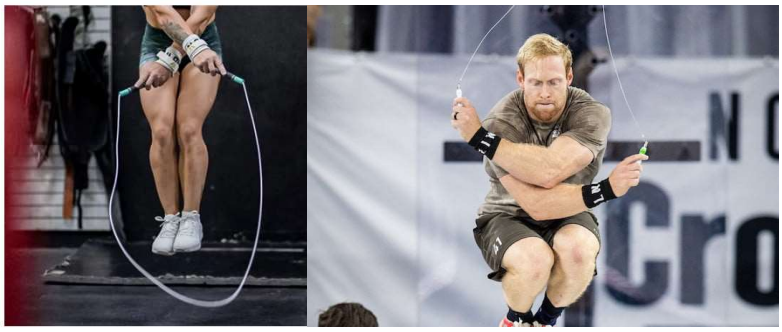
REP END

•Se tenir debout.
•Tenir la corde avec une poignée dans chaque main.

REQUIREMENTS
•La corde tourne autour du corps dans l'axe sagittal.
•**Single Under (SU)** : Les 2 pieds décollent simultanément et, pendant la phase de saut, la corde doit passer une fois sous les pieds pour débuter la série de répétitions.
  •Nombre de saut = 1
  •Nombre de rotation = 1
•**Double Under (DU)** : Les 2 pieds décollent simultanément et, pendant la phase de saut, la corde doit passer deux fois sous les pieds pour débuter la série de répétitions.
  •Nombre de saut = 1
  •Nombre de rotation = 2

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

- Rope Jump 2
  - Crossover (CO)
  - Double Under Crossover (DCO)



REP START

•Se tenir debout.
•Tenir la corde avec une poignée dans chaque main.

REP END

•Se tenir debout.
•Tenir la corde avec une poignée dans chaque main.

REQUIREMENTS

•La corde tourne autour du corps dans l'axe sagittal.
•**Crossover (CO):** Une répétition sera comptée à chaque fois qu'il y aura un croisement et/ou un décroisement. Le premier saut simple/les premiers sauts simples ne sera/seront pas comptabilisé(s). Après le premier croisement, chaque saut, qu'il soit croisé ou décroisé, sera comptabilisé.
•**Double Under Crossover (DCO)** : Une répétition sera comptée à chaque fois qu'il y aura un croisement ET un décroisement dans un seul et même saut. Les sauts simples qui sont fait avant ou entre les DCO ne sont pas comptabilisés.

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Rope Climb



REP START

•Se tenir debout.

REP END

•Se tenir debout.

REQUIREMENTS

•Classic:

- •Atteindre la cible désignée avec une main.
- •Après avoir touché la cible, montrer un contrôle de la descente.

•Legless:

- •Ne peut utiliser les pieds, cuisses ou toute autre partie à part les mains pour supporter le poids du corps.
- •Atteindre la cible désignée avec une main
- •Après avoir touché la cible, montrer le contrôle de la descente
- •Cela peut être aussi bien appliqué durant la phase ascendante que descendante

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Box Jump





Extension complète

REP START

•Se tenir debout.

REP END

•Se tenir debout, en extension complète, sur la box.

REQUIREMENTS

•Le saut sur la box se fait avec les deux pieds en simultané.

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Box Jump Over



REP START

•Se tenir debout.

REP END

•Se tenir debout de l'autre côté de la box.

REQUIREMENTS

•Le saut sur la box se fait avec les deux pieds en simultané.
•L'athlète passe par-dessus l'objet avec tout son corps.
•Atterrir ou toucher l'objet avec les pieds est ok mais pas requis, si il y a contact c'est avec les DEUX pieds.
•Extension non obligatoire.

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Burpees Over Db



WARNING **Poitrine au sol**

WARNING **Jump des deux pieds**

REP START

•Position couchée sur le ventre à côté de la db.

REP END

•Se tenir debout de l'autre côté de la Db.

REQUIREMENTS

•Sauter au-dessus de la Db en décollant simultanément les deux pieds.
•L'athlète passe par-dessus la Db avec tout son corps.
•Interdiction de toucher l'objet avec le pied.

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Wall Walk



REP START

•Position couchée sur le ventre, mains au sol à .
•Les mains se trouvent sur la zone désignée.

REP END

•Position couchée sur le ventre.
•Les mains se trouvent sur la zone désignée.

REQUIREMENTS
•Les deux pieds doivent être sur le mur, avec les genoux hors sol, avant que les mains ne puissent bouger.
•Les deux mains doivent toucher la ligne prévue près du mur, avant de pouvoir entamer la descente.
•La position des pieds ne peut pas être plus large que la position des mains, lorsque celles-ci quittent la ligne du mur.
•Les mains doivent retourner à la zone de départ avant que les pieds ne puissent quitter le mur.

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Handstand Push-Up (HSPU)



REP START

•Inversion verticale.
•Talons en contact avec le mur.
•Mains et pieds dans les zones désignées.

REP END

•Inversion verticale.
•Talons en contact avec le mur.
•Mains et pieds dans les zones désignées.

REQUIREMENTS

•La tête doit toucher le plan horizontal (= sol, plate, … éventuellement l'abmat si c'est autorisé).
•Les mains doivent rester dans la zone désignée tout le long de la répétition.
•N'importe quelle partie du corps peut rentrer en contact avec le mur en mouvement de descente, seulement les talons en mouvement de montée.

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Hand Stand Walk (HSW) + Pirouette



Mains dépassent la ligne à l'arrivée **Mains avant la ligne de départ**

REP START

•Les deux mains sont en contact avec le sol avant la ligne de départ.

REP END

•Les deux mains sont en contact avec le sol après la ligne d'arrivée.

REQUIREMENTS

HSW Classic:
•Seules les mains peuvent toucher le sol.
•Les pieds doivent rester au-dessus des hanches et de la tête à travers toute la répétition.
HSW + Pirouette:
•Les mains doivent rester dans la zone désignée tout le long de la répétition.
•Seules les mains peuvent toucher le sol.
•Les pieds doivent rester au-dessus des hanches et de la tête à travers toute la répétition.

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Pull-Up



REP START

•Suspension verticale sous la barre.
•Position ARCH
•Les talons cassent le plan vertical de la barre (passent derrière la ligne verticale sous la barre).

REP END

•Le plan inférieur du menton brise le plan horizontal le plus haut de la barre.

REQUIREMENTS

•Seules les mains et la poitrine ou au-dessus peuvent toucher la barre durant le mouvement.

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Chest-To-Bar (C2B)



REP START

•Suspension verticale sous la barre.
•Position ARCH
•Les talons cassent le plan vertical de la barre (passent derrière la ligne verticale sous la barre).

REP END

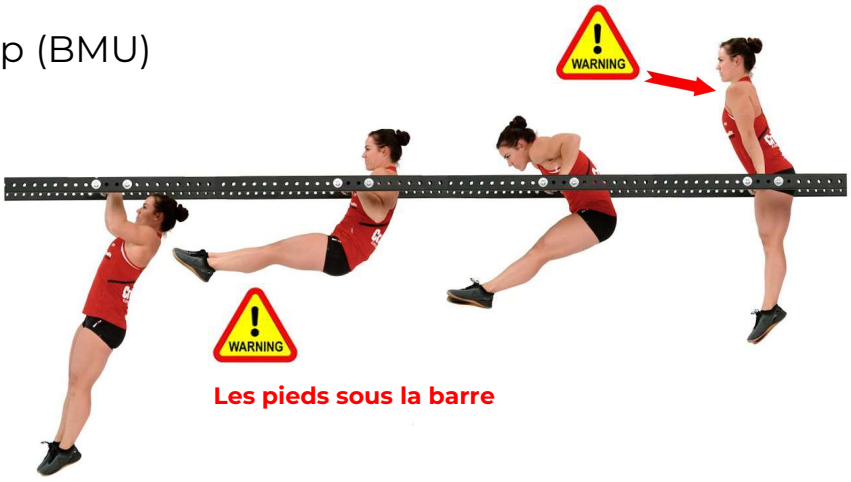
•La poitrine marque un contact avec la barre.

REQUIREMENTS

•Seules les mains et la poitrine peuvent toucher la barre durant le mouvement.

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Bar Muscle-Up (BMU)



Les pieds sous la barre

REP START

•Suspension verticale sous la barre.
•Position ARCH
•Les talons cassent le plan vertical de la barre (passent derrière la ligne verticale sous la barre).

REP END

•Extension verticale sur la barre.

REQUIREMENTS

•Aucune partie du corps en dessous des cuisses ne peut passer au-dessus de la plus haute partie horizontale de la barre.
•L'extension doit passer par un dip (l'athlète ne peut pas arriver bras tendus au-dessus de la barre).

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Ring Muscle-Up (RMU)



REP START

•Suspension verticale sous la barre.
•Position ARCH
•Les talons cassent le plan vertical de la barre (passent derrière la ligne verticale sous la barre).

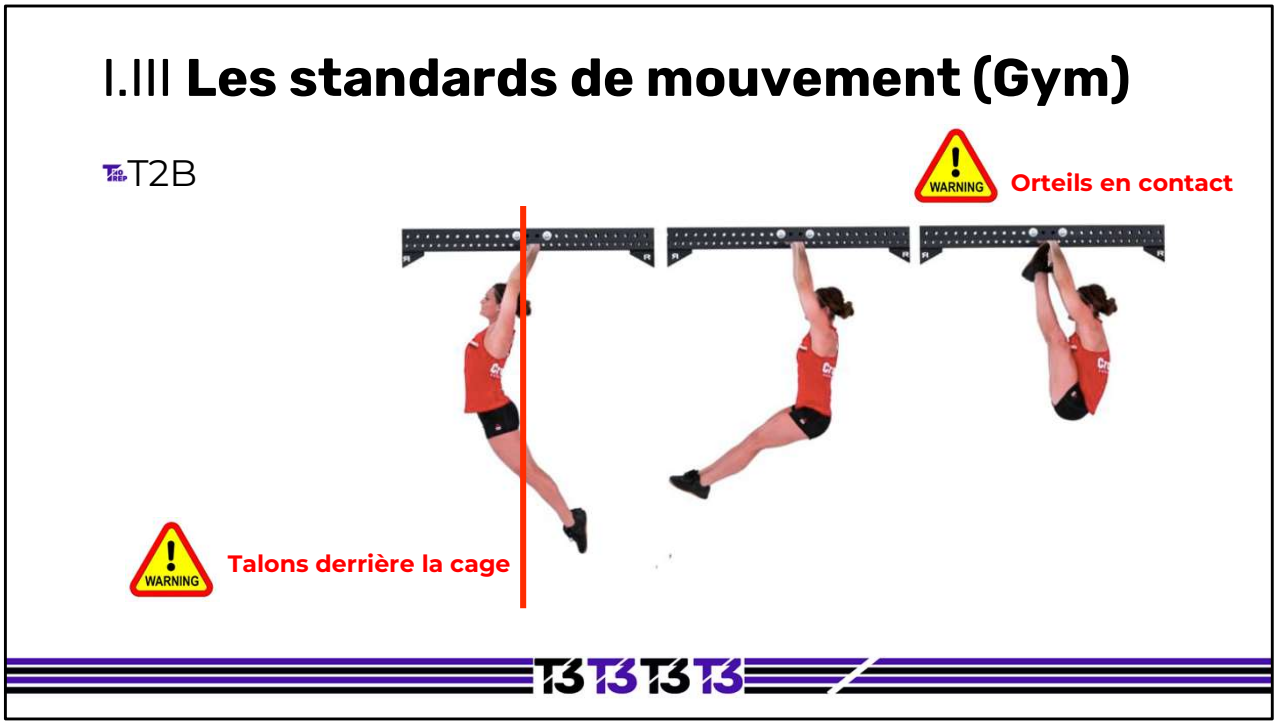
REP END

•Extension verticale.
•La position des mains ne peut être plus large que la position des épaules.

REQUIREMENTS

•Aucune partie du corps, sous la cuisse, ne peut dépasser le haut des anneaux durant le kipping.
•L'extension doit passer par un dip (l'athlète ne peut pas arriver bras tendus au-dessus des anneaux).

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**



REP START

•Suspension verticale sous la barre.
•Position ARCH
•Les talons cassent le plan vertical de la barre (passent derrière la ligne verticale sous la barre).

REP END

•Les orteils de chaque pied touchent la barre simultanément.

REQUIREMENTS

•Le point de contact des orteils est situé à l'intérieur des mains.

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Knee Raises



Talons derrière la cage

REP START

•Suspension verticale sous la barre.
•Les hanches en extension.
•Les talons cassent le plan vertical de la barre (passent derrière la ligne verticale sous la barre).

REP END

•Les deux genoux passent le plan horizontal des hanches.

REQUIREMENTS

• /

I.III **Les standards de mouvement (Gym)**

Leg Raises





REP START

•Suspension verticale sous la barre.
•Les genoux et les hanches en extension.
•Les talons cassent le plan vertical de la barre (passent derrière la ligne verticale sous la barre).

REP END

Standard Crossfit:
•Les deux genoux en extension (jambes tendues) passent le plan horizontal des hanches.
•Standard souvent appliqué:
•Les deux pieds dépassent le plan horizontal des hanches, sans obligation d'avoir les jambes tendues.

REQUIREMENTS

• /

Les standards de mouvement

I. Squat et Lunges
II. Haltéro
III. Gym
IV. Machines

IV. Machines





Echo Bike/ Assault bike

REP START

•Assis sur le bike avec les deux pieds sur les pédales.
•Au moins une des mains sur poignée.

REP END

•Assis sur le bike avec les deux pieds sur les pédales.
•Au moins une des mains sur poignée.

REQUIREMENTS

•Il faut que l'objectif désigné soit atteint sur l'écran.

Row

REP START

•Assis sur le rameur.

•Les deux pieds sur les supports.
•Au moins une des mains sur la poignée.

REP END

•Assis sur le rameur.
•Les deux pieds sur les supports.
•Au moins une des mains sur la poignée.

REQUIREMENTS

•Il faut que l'objectif désigné soit atteint sur l'écran.

IV. Machines





Ski

REP START

•Position debout.
•Les deux mains sur les poignées.

REP END

•Position debout.
•Les deux mains sur les poignées.

REQUIREMENTS

•Il faut que l'objectif désigné soit atteint sur l'écran.

Bike Erg

REP START

•Assis sur le bike avec les deux pieds sur les pédales.

REP END

•Assis sur le bike avec les deux pieds sur les pédales.

REQUIREMENTS

•Il faut que l’objectif désigné soit atteint sur l’écran.

Disclaimer & Sources

Disclaimer

- Les informations contenues dans ce guide sont à titre informatif uniquement et appartiennent à The T Team ASBL (T3 ASBL).
- Toute diffusion ou partage, sans l'accord de l'organisation, est interdite!
- CrossFit® est une marque déposée de CrossFit, Inc. L'utilisation de la marque CrossFit® dans ce guide ne constitue pas une affiliation ou une approbation de la part de CrossFit, Inc.
- L'auteur décline toute responsabilité pour tout dommage ou blessure résultant de l'utilisation de ces informations.

Sources

- Support Crossfit (https://functionalfitness.sport/)
- Support IF3 (https://functionalfitness.sport/)

USAGE INTERNE UNIQUEMENT


MercT3
T3 T3 T3 NO REP T3