Une fois par semaine, votre enfant réalisera une séance complète, de 45 minutes, de *Crossfit*. Cette séance sera divisée en quatre parties :

- 1- L'échauffement,
- 2- La partie technique (apprentissage d'un mouvement)
- 3- L'entrainement (communément appelé « WOD » pour Workout Of the DAY
- 4- La partie « jeu »

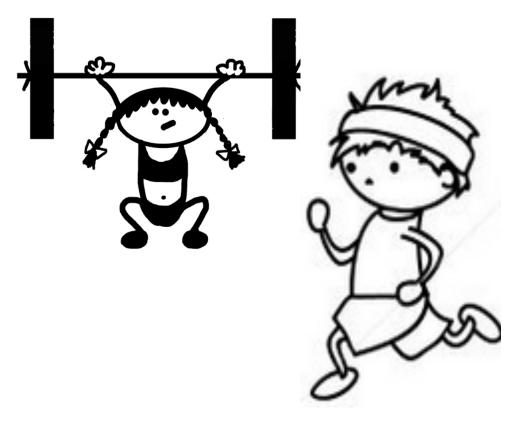
N'hésitez pas à me poser des questions si vous désirez avoir plus d'informations.

« Ce que vous faites aujourd'hui peut améliorer tous vos lendemains.»

Félicitation mes petits athlètes !

Mme Christina

Mon cahier de Crossfit



Prénom : _____

Ma première séance de Crossfit

Date : _____

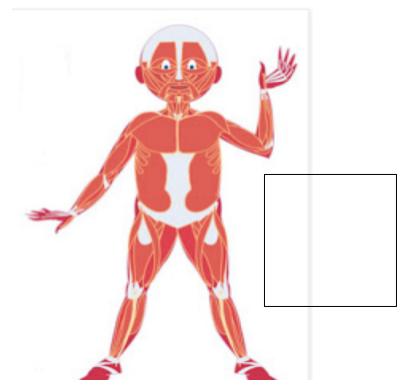
Ma participation :







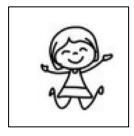
Aujourd'hui, j'ai appris à faire un « squat » La partie que j'ai travaillée est :



Ma sixième séance de Crossfit

Date : _____

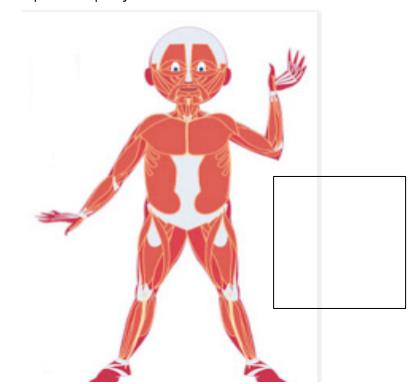
Ma participation :







Aujourd'hui, j'ai appris à faire un « sit-up » La partie que j'ai travaillée est :



Ma troisième séance de Crossfit

Date : _____

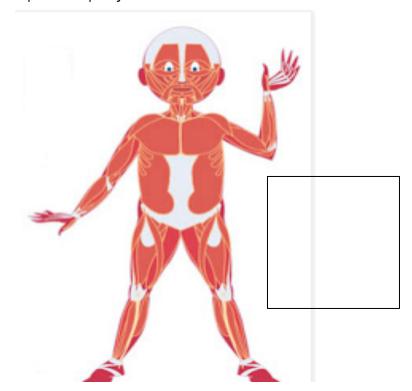
Ma participation :







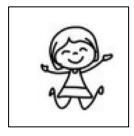
Aujourd'hui, j'ai appris à faire un « deadlift » La partie que j'ai travaillée est :



Ma quatrième séance de Crossfit

Date : _____

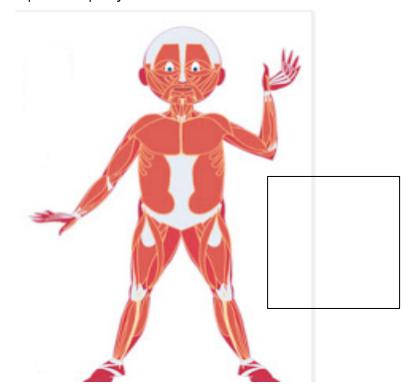
Ma participation :







Aujourd'hui, j'ai appris à faire la « planche » La partie que j'ai travaillée est :



Ma cinquième séance de Crossfit

Date : _____

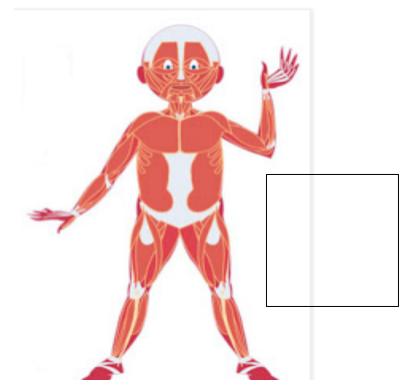
Ma participation:







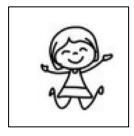
Aujourd'hui, j'ai appris à faire un « burpee » La partie que j'ai travaillée est :



Ma deuxième séance de Crossfit

Date : _____

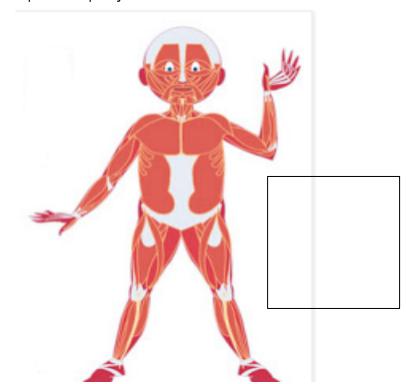
Ma participation :







Aujourd'hui, j'ai appris à faire un « strict press » La partie que j'ai travaillée est :



Les étiquettes pour évaluer la progression des enfants (C1)

J'exécute les mouvements de façon fluide et sans aide.	J'exécute les mouvements de façon fluide et sans aide.	J'exécute les mouvements de façon fluide et sans aide.	J'exécute les mouvements, mais j'ai besoin d'aide quelques fois.	J'exécute les mouvements, mais j'ai besoin d'aide quelques fois.	J'exécute les mouvements, mais j'ai besoin d'aide quelques fois.
J'exécute les mouvements de façon fluide et sans aide.	J'exécute les mouvements de façon fluide et sans aide.	J'exécute les mouvements de façon fluide et sans aide.	J'exécute les mouvements, mais j'ai besoin d'aide quelques fois.	J'exécute les mouvements, mais j'ai besoin d'aide quelques fois.	J'exécute les mouvements, mais j'ai besoin d'aide quelques fois.
J'exécute les mouvements	J'exécute les mouvements	J'exécute les mouvements	J'exécute les mouvements,	J'exécute les mouvements,	J'exécute les mouvements,
de façon	de façon	de façon	mais j'ai	mais j'ai	mais j'ai
fluide et sans aide.	fluide et sans aide.	fluide et sans aide.	besoin d'aide quelques fois.	besoin d'aide quelques fois.	besoin d'aide quelques fois.
J'exécute les	l'exécute les	l'exécute les	Il est difficile	Il est difficile	Il est difficile
mouvements	mouvements	mouvements	d'exécuter les	d'exécuter les	d'exécuter les
de façon	de façon	de façon	mouvements.	mouvements.	mouvements.
fluide et sans aide.	fluide et sans aide.	fluide et sans aide.	J'ai souvent besoin d'aide.	J'ai souvent besoin d'aide.	J'ai souvent besoin d'aide.
J'exécute les	J'exécute les	J'exécute les	Il est difficile	Il est difficile	Il est difficile
mouvements,	mouvements,	mouvements,	d'exécuter les	d'exécuter les	d'exécuter les
mais j'ai besoin d'aide	mais j'ai besoin d'aide	mais j'ai besoin d'aide	mouvements.	mouvements.	mouvements.
besoin a aide	besoin a aide	besoin a aide	J'ai souvent	J'ai souvent	J'ai souvent

besoin d'aide.

besoin d'aide.

besoin d'aide.

quelques fois.

quelques fois.

quelques fois.