

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

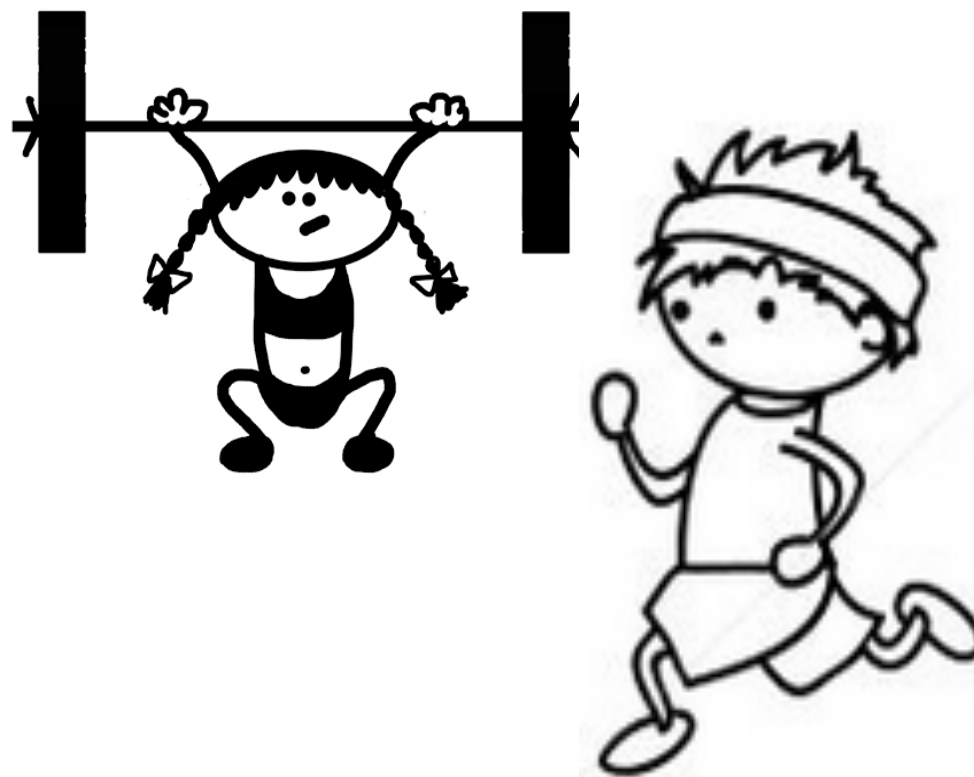
- 1- L'échauffement,
- 2- La partie technique (apprentissage d'un mouvement)
- 3- L'entraînement (communément appelé « WOD » pour Workout Of the DAY)
- 4- La partie « jeu »

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*

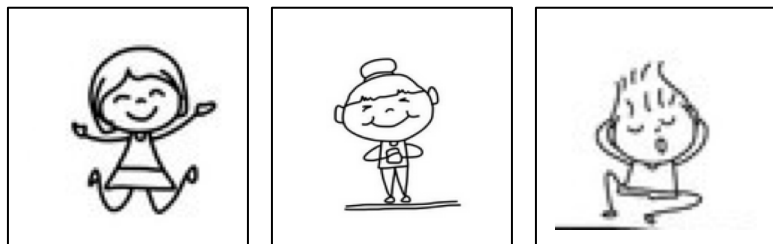


Prénom : _____

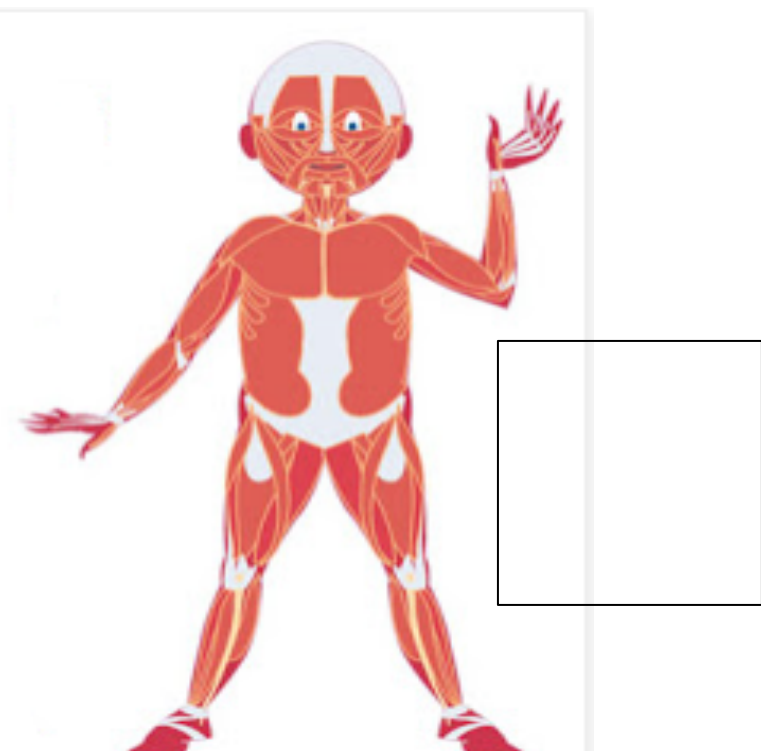
Ma première séance de *Crossfit*

Date : _____

Ma participation :



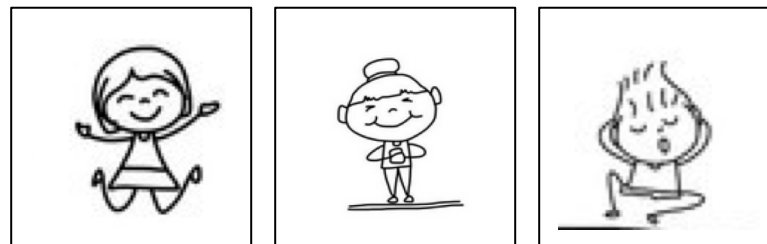
Aujourd'hui, j'ai appris à faire un « squat »
La partie que j'ai travaillée est :



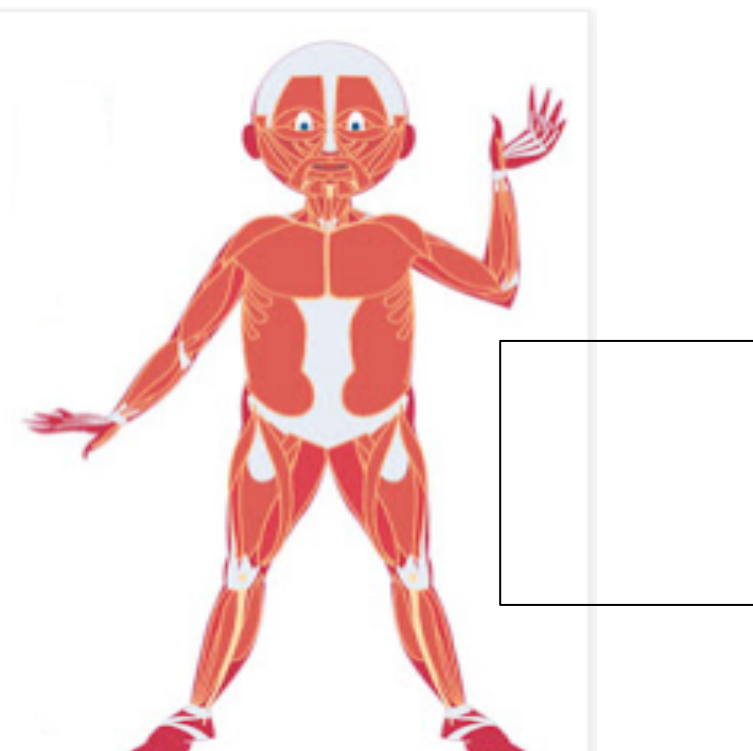
Ma sixième séance de *Crossfit*

Date : _____

Ma participation :



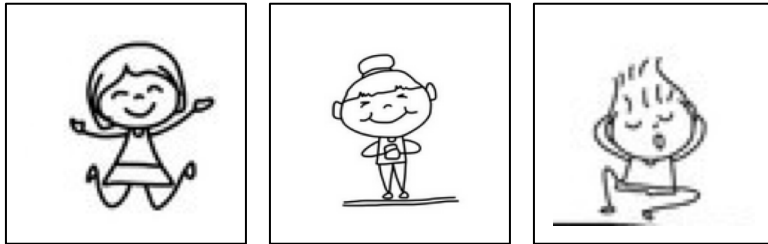
Aujourd'hui, j'ai appris à faire un « sit-up »
La partie que j'ai travaillée est :



Ma troisième séance de *Crossfit*

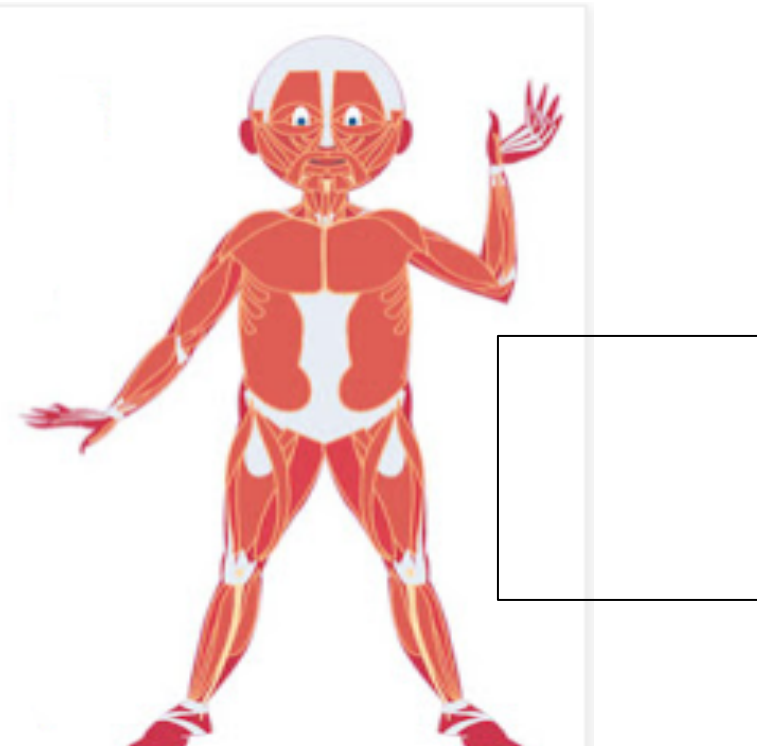
Date : _____

Ma participation :



Aujourd'hui, j'ai appris à faire un « deadlift »

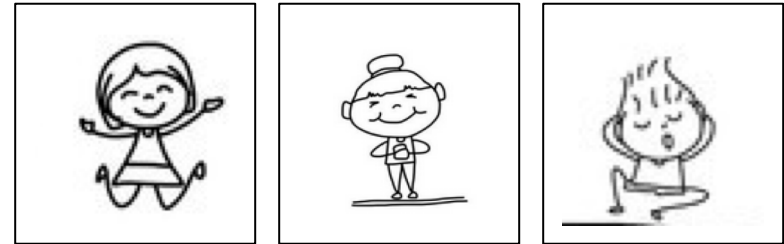
La partie que j'ai travaillée est :



Ma quatrième séance de *Crossfit*

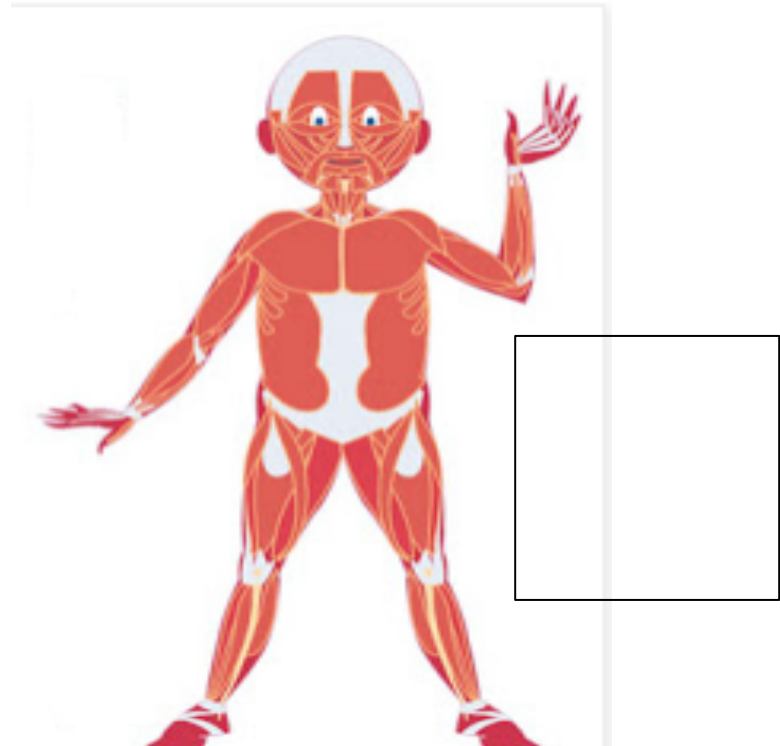
Date : _____

Ma participation :



Aujourd'hui, j'ai appris à faire la « planche »

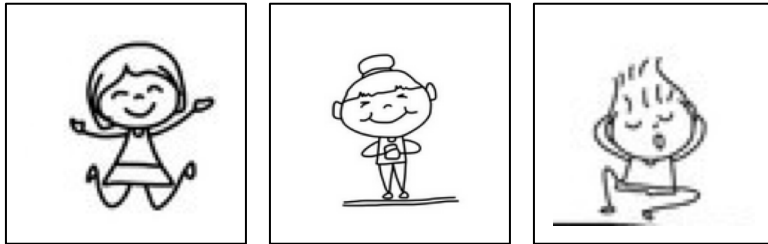
La partie que j'ai travaillée est :



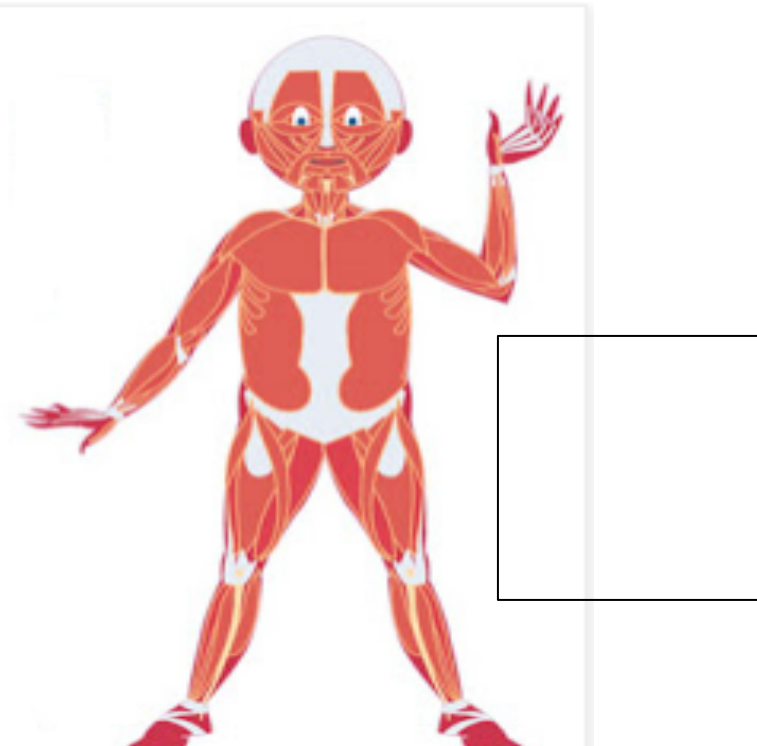
Ma cinquième séance de Crossfit

Date : _____

Ma participation :



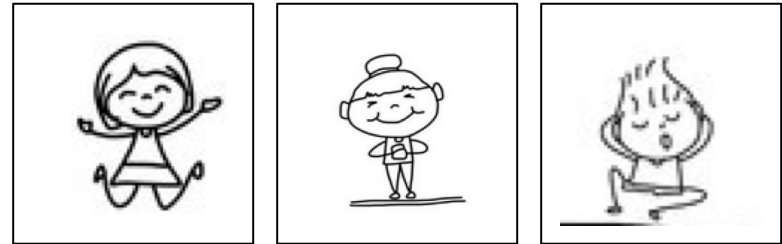
Aujourd'hui, j'ai appris à faire un « burpee »
La partie que j'ai travaillée est :



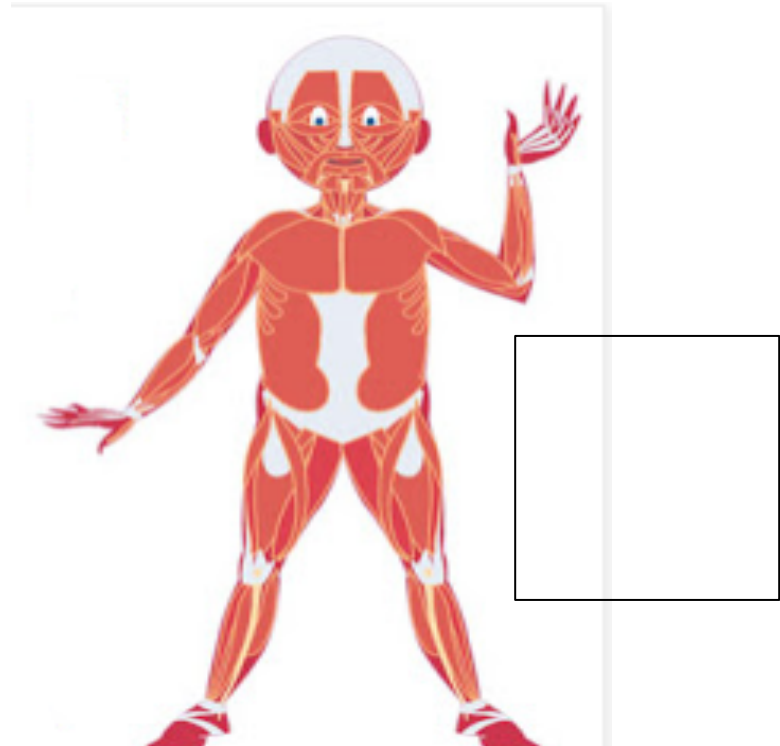
Ma deuxième séance de Crossfit

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 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.	Il est difficile d'exécuter les mouvements. J'ai souvent besoin d'aide.	Il est difficile d'exécuter les mouvements. J'ai souvent besoin d'aide.	Il est difficile d'exécuter les mouvements. J'ai souvent besoin d'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.	Il est difficile d'exécuter les mouvements. J'ai souvent besoin d'aide.	Il est difficile d'exécuter les mouvements. J'ai souvent besoin d'aide.	Il est difficile d'exécuter les mouvements. J'ai souvent besoin d'aide.