
CROSS – LISTE DE CONTRÔLE

Remarques générales

- Les responsables des entraînements doivent connaître le niveau de prestation de leur groupe afin d'estimer l'intensité des sessions d'entraînement.
- En présence de niveaux de performance très divergents, prévoir dès le départ d'augmenter et de simplifier les différents exercices et obstacles.
- Il est extrêmement important de fournir des explications claires et de base sur l'exécution des mouvements à l'attention des participants, ce en vue d'établir ensuite les courbes d'effort.
- Il revient aux participants de savoir s'ils peuvent effectuer les différents exercices.
- Faire attention à ce que les participants ne se refroidissent pas trop pendant les pauses.
- Porter des vêtements adaptés pour éviter les blessures. Prêter une attention particulière aux chaussures.
- Interrompre immédiatement l'entraînement en cas de douleur pendant ou après un mouvement.

Augmentation de l'intensité

- Modifier les phases de pause (incorporer des exercices plus intensifs).
- Porter des poids supplémentaires aux chevilles (commencer obligatoirement avec des poids légers).
- Augmenter les distances de course (si possible).

Simplification

- Réduire le rythme d'exécution des exercices.
- Proposer des exercices alternatifs.
- Augmenter les pauses entre les unités (et non pas entre les exercices).