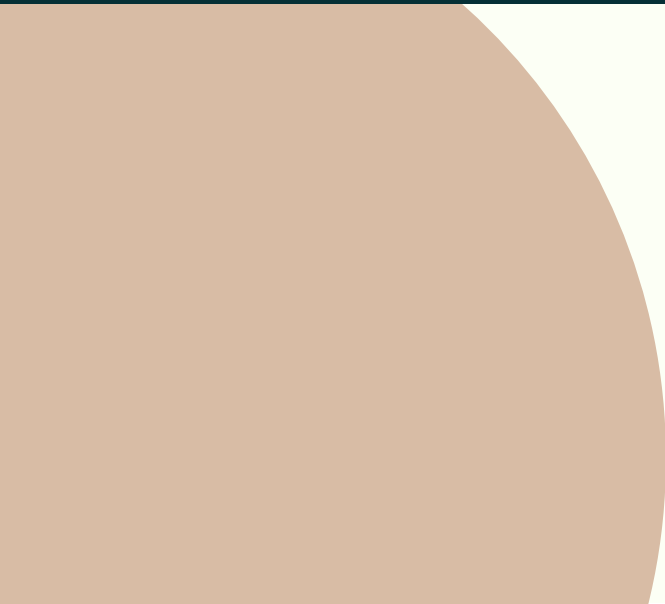




NOTE BOOK

DRILL & SKILL'S



Introduction au carnet de préparation de séances

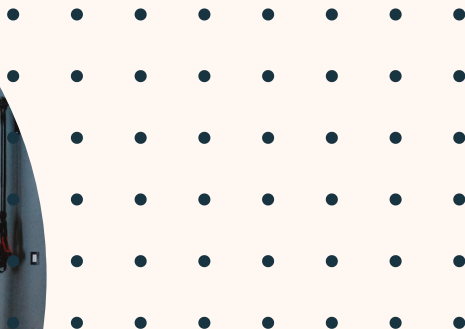
Ce carnet a été conçu pour t'accompagner dans la préparation, l'animation et l'analyse de tes WODs (Workout of the Day). En tant que coach de CrossFit, ton rôle va bien au-delà de la transmission : tu dois guider, motiver, corriger et sécuriser chaque athlète, quel que soit son niveau. Ce carnet est là pour t'aider à structurer tout cela avec efficacité.

Chaque fiche t'offre un cadre clair :

- Un espace pour définir le type de séance (Skills, MetCon, Force, Gym, etc.),
- Un plan de salle pour organiser l'espace et le matériel,
- Une frise chronologique pour découper précisément les 60 minutes : briefing, warm-up, skill/technique, WOD, cooldown...

Ce support t'aide à :

- Planifier des séances progressives et adaptées, en tenant compte des objectifs du jour et du niveau du groupe ;
- Structurer ton coaching minute par minute, pour optimiser le temps et garder le cap sur l'intensité et la qualité d'exécution ;
- Analyser ta posture de coach : clarté des consignes, efficacité des démonstrations, pertinence des corrections ;
- Prendre du recul sur ta pratique, identifier ce qui fonctionne et les points à améliorer séance après séance.



PLAN DE SÉANCE N° 1.....

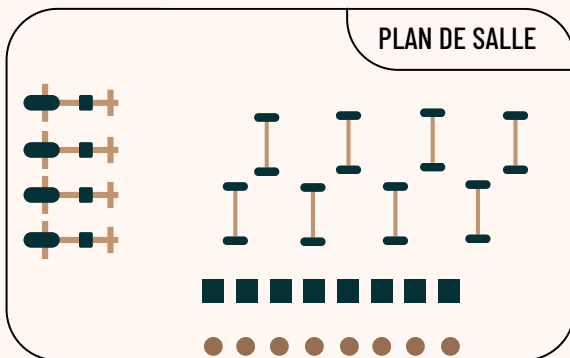
Type de cours: CrossFit

Heure: 18h00

Public: Niveau intermédiaire

(6 à 12 athlètes)

PLAN DE SALLE



0 MIN

0-5 MIN - Accueil & Briefing

Présentation du thème du jour : Snatch technique + WOD métabolique

Explication des points clés (objectif, sécurité, scaling)

Ambiance installée, check des blessures

5-15 MIN - Warm-Up (général + spécifique)

2 rounds : 250m rameur, 10 air squats, 10 ring rows, 10 PVC pass-throughs

Spécifique : drills de mobilité épaules + chevilles

15-30 MIN - Skills : Snatch Technique (Barre à vide + légère)

Travail technique en EMOM 10' :

1 muscle snatch

1 hang power snatch

1 overhead squat (PVC puis barre légère)

Coaching ciblé sur : trajectoire de barre, engagement des hanches, stabilité overhead

Corrections dynamiques : touch & go, verbales + démonstration

30-50 MIN - WOD (For Time - 12 min cap)

3 Rounds :

15 wall balls (9/6 kg)

12 box jumps

9 power snatches (40/25 kg)

Scales proposés : poids / hauteur box / KB swing si épaule douloureuse

Coaching : rythme + posture + intensité

Encouragements + suivi des reps

50-55 MIN - Cooldown & Mobilité

2 min rameur slow pace

Étirements passifs (quads, épaules, dos)

Feedback à chaud : "qu'avez-vous appris aujourd'hui ?"

55-60 MIN - Debrief + rangement

Retour sur points forts / axes de progrès

Rappel du WOD de demain

Clôture dans l'énergie et la cohésion

60 MIN

Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

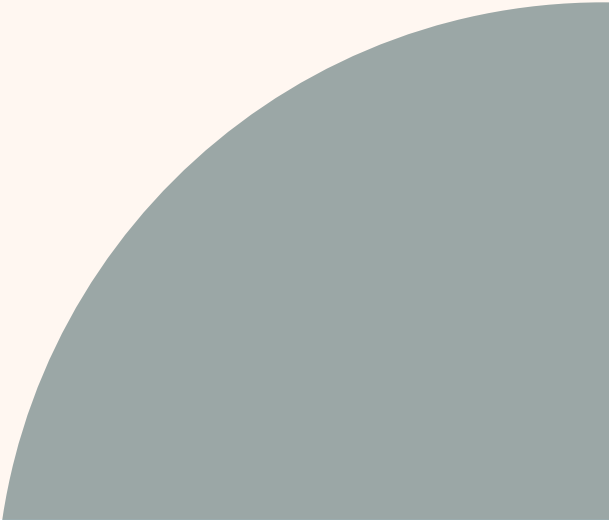
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

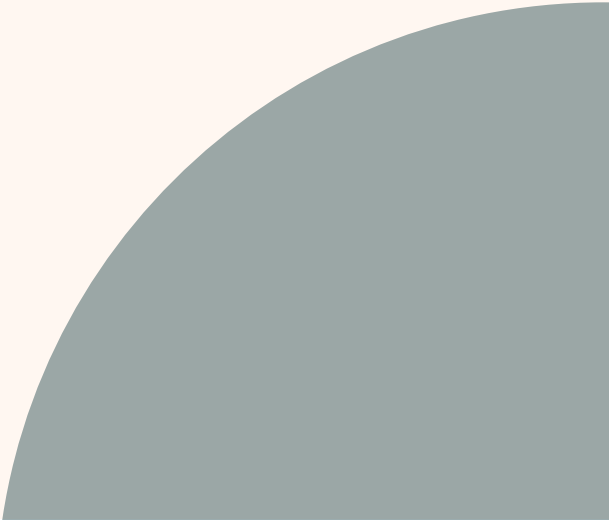
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

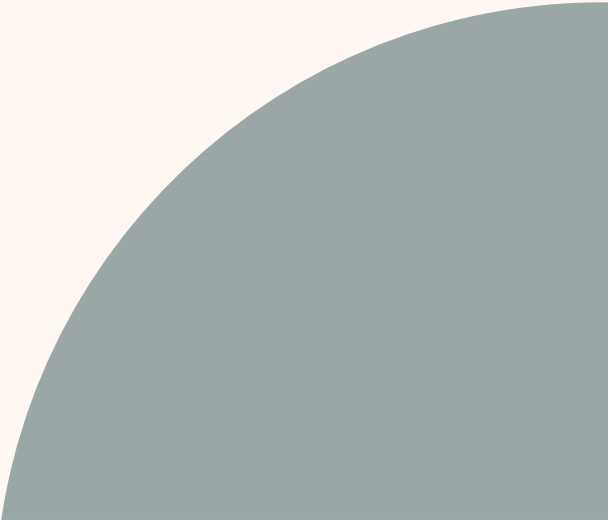
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

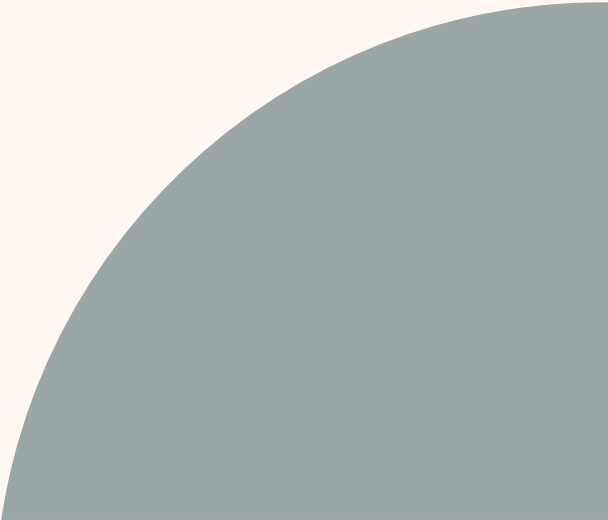
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

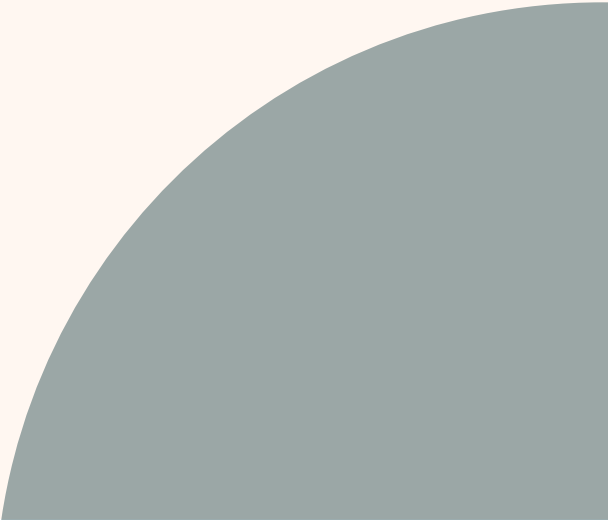
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

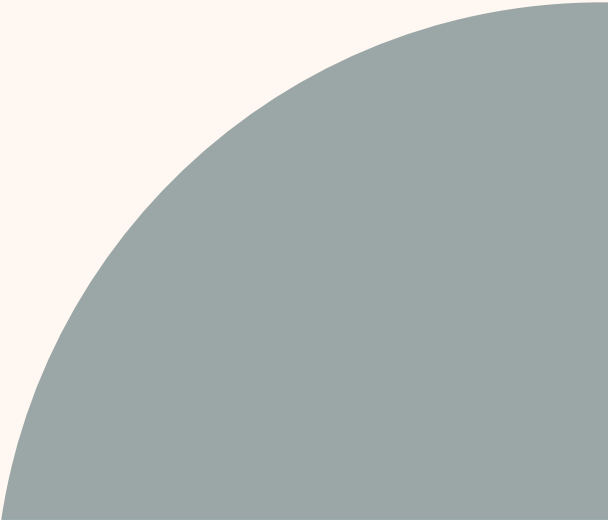
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

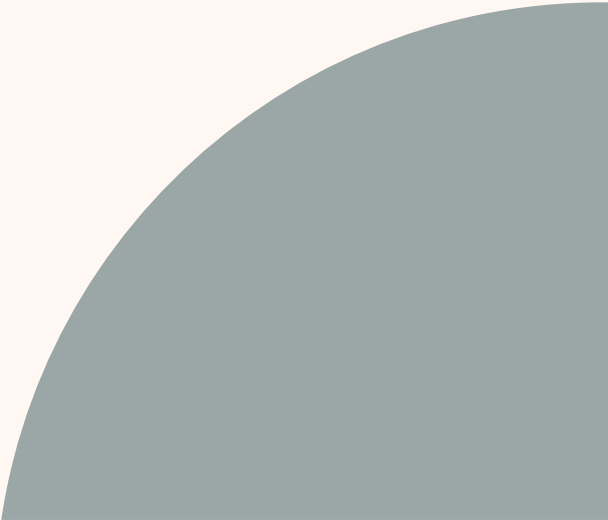
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

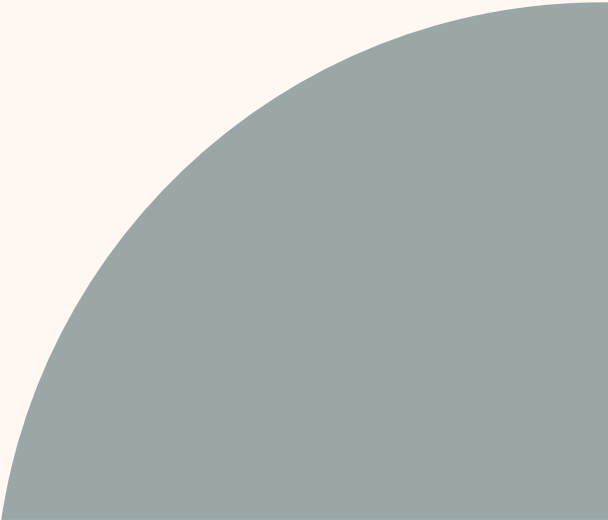
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

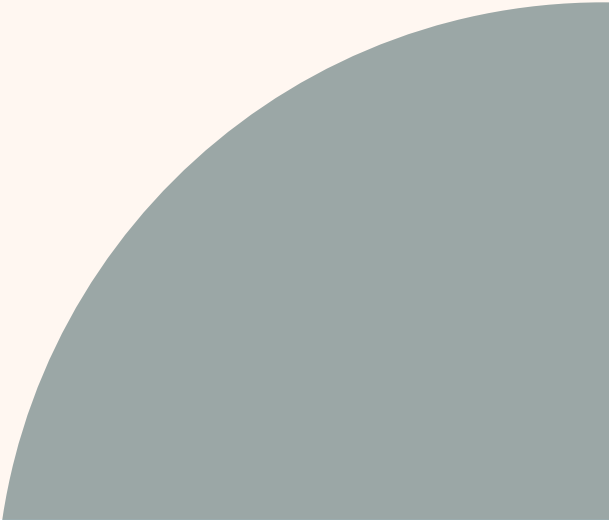
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

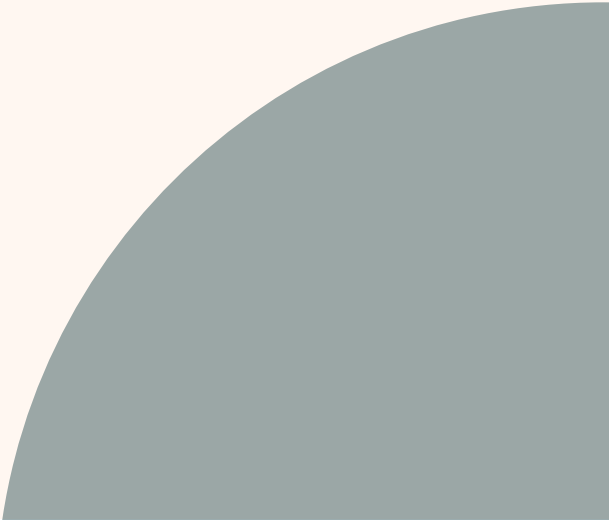
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

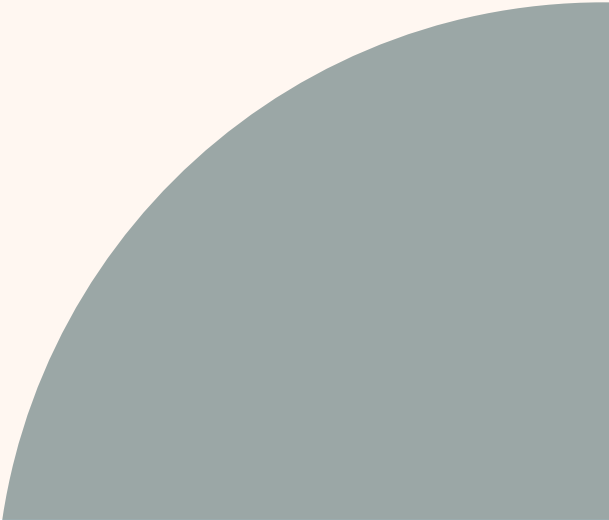
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE

PLAN DE SÉANCE N°

PLAN DE SALLE

Type de cours:

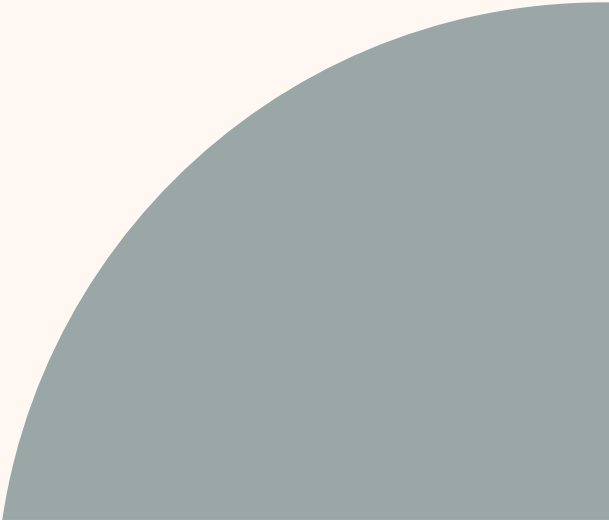
Heure:

Public:

0 MIN



60 MIN



Enseignement

À perfectionner

Efficace

Informations correctes/exhaustives

- Démonstration

☐☐

Organisé/Succinct/Clair

- Progression

☐☐

Observation

À perfectionner

Efficace

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Reconnaissance des bons mouvements

Statique

☐☐

Dynamique

☐☐

Correction

À perfectionner

Efficace

Statique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Dynamique

- Temps suffisant pour observer les répétitions
- Astuces efficaces

☐☐

Priorisation/Communication

- Triage
- Suivi/Astuces durables
- Intransigeance

☐☐

Gestion du groupe

À perfectionner

Efficace

Rythme/Autorité

- Gestion du temps
- Attention portée à chacun

☐☐

Organisation

- Agencement
- Sécurité

☐☐

Présence & attitude

À perfectionner

Efficace

Engagement/Relations

☐☐

Empathie/Respect

☐☐

Mise en œuvre

À perfectionner

Efficace

- Optimise l'observation
- Développe la virtuosité

Entraînement par palier

☐☐

Adaptation appropriée

☐☐

Échauffement/récupération appropriés

☐☐

NOTE
