

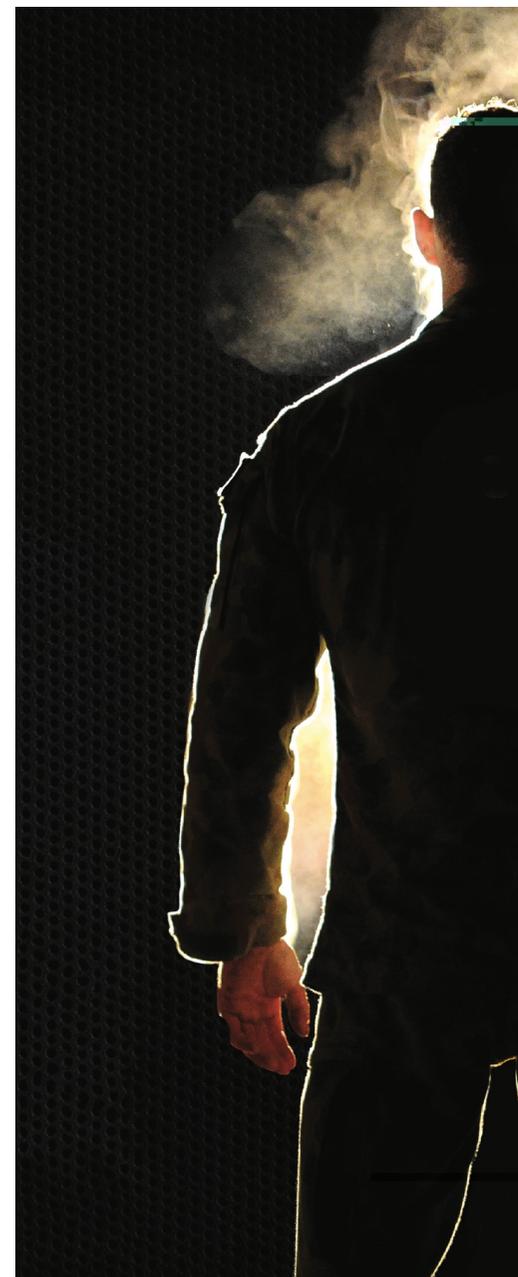
L L E

P R E P A R A T I O N P H Y S I Q U E O P E R A T I O N N E

PRESENTATION

La méthode CROSSOPS est née au début de l'année 2013 au sein des forces armées françaises. Le créateur de ce concept, Guillaume H, a servi durant presque 15 années dans une unité des forces spéciales en qualité de préparateur physique. Il a rapidement réalisé qu'il est très difficile pour les opérationnels de maintenir en permanence un niveau optimal de condition physique, au regard du rythme d'emploi très intense (missions, stages, ...). Dans un tel contexte, les méthodes traditionnelles de préparation physique ont rapidement montré leur inefficacité, c'est pourquoi il fallait trouver un nouveau concept. L'objectif était simple, il fallait créer une méthode de préparation physique qui soit simple et efficace, déclinable en tout lieu et en tout temps, et adaptée aux contraintes et spécificités des unités.

Un premier manuel de « préparation physique des unités opérationnelles » est rédigé par Guillaume H en 2013 et rencontre un franc succès avec près de 7 500 exemplaires vendus en 1 an et demi. Un deuxième manuel de « préparation physique opérationnelle » est rédigé en 2015 par la team CROSSOPS et s'impose comme la RÉFÉRENCE dans le domaine de la condition physique opérationnelle avec plus de 9 000 exemplaires vendus en 1 an et demi. Il comporte plus de 600 WODs, des conseils en matière d'entraînement, de nutrition et de préparation mentale, ainsi qu'une partie pour construire soi-même des séances personnalisées et parfaitement adaptées aux besoins spécifiques de chaque pratiquant.





CONCEPT

QUOI - Les principes de base de la méthode sont de développer la condition physique opérationnelle en s'appuyant sur des séances courtes, composées d'activités cardio et de mouvements de musculation fonctionnels simples d'exécution, avec peu ou pas de matériel, pouvant s'effectuer n'importe où, n'importe quand. Le défi consiste à développer les aptitudes d'endurance, de puissance mais aussi de résistance mentale, tout en limitant le risque de blessures.

POURQUOI - Parce que les méthodes traditionnelles de préparation physique qui s'appuient sur des activités physiques et sportives dites classiques ne sont pas totalement adaptées aux contraintes des opérationnels. Le CROSSOPS prépare le pratiquant physiquement et mentalement pour l'ensemble des défis du terrain.

QUI - La méthode CROSSOPS vient directement des unités opérationnelles spécialisées. Cela veut dire qu'elle a été testée dans les pires conditions imaginables, par celles et ceux qui participent aux missions les plus exigeantes. Issus des forces spéciales, des forces d'intervention, et du sport de haut niveau, chaque membre de la team CROSSOPS dispose de nombreuses qualifications en matière de préparation physique et d'une expérience opérationnelle avérée.

POUR QUI - Cette méthode de préparation physique s'adresse en premier lieu aux membres des unités opérationnelles, mais aussi à celles et ceux qui s'engagent chaque jour sur le terrain dans le cadre de leur activité professionnelle et qui doivent se maintenir en forme en permanence, mais qui n'ont ni le temps ni les moyens pratiques pour une approche traditionnelle du conditionnement physique.

COMMENT - La méthode CROSSOPS s'articule sur la base de séances appelées WOD (Workout Of the Day), pour les membres inférieurs, les membres supérieurs ou le corps complet. Les WODs sont classés par niveaux : élémentaire/intermédiaire/avancé. Ces séances sont réalisables sans matériel ou avec un matériel de base pratique et peu encombrant. Il est possible de s'entraîner n'importe où, n'importe quand, en déterminant soi-même l'intensité de la séance, les temps de récupération et le nombre de répétitions. C'est le pratiquant qui devient la machine !

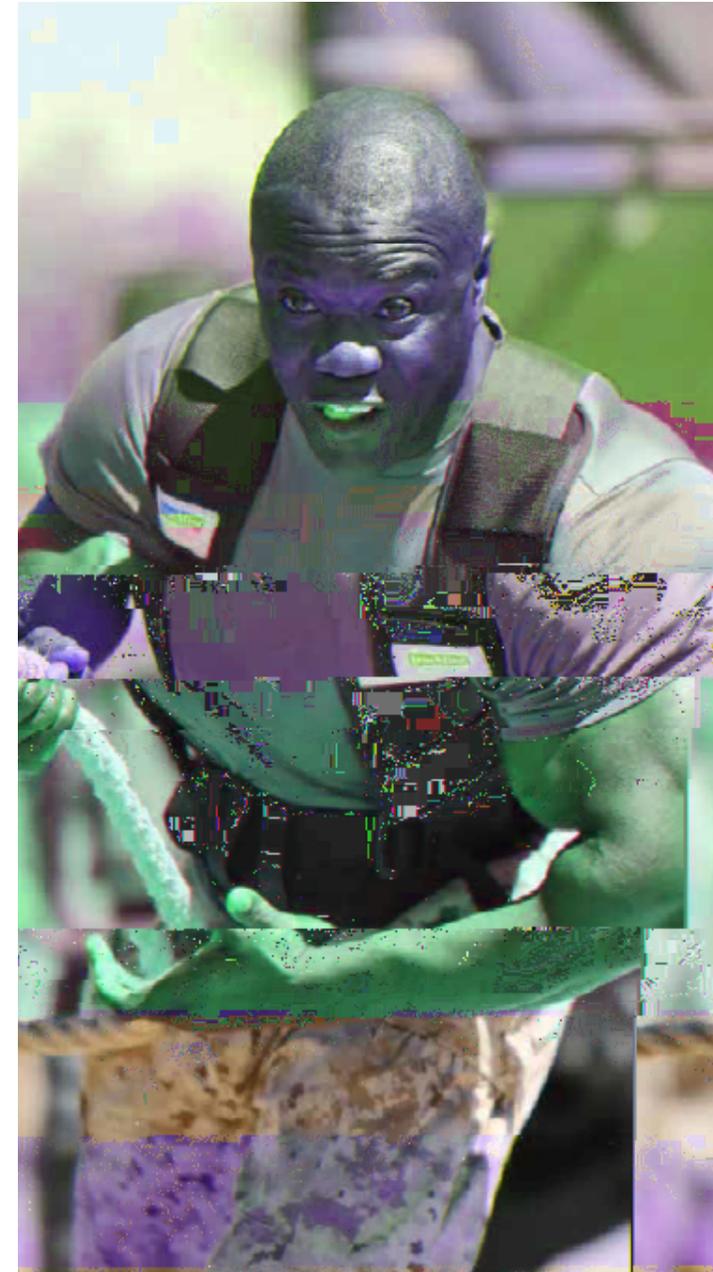
PPO

L'aspect opérationnel de la performance est primordial, avec un entraînement à base de mouvements poly-articulaires pour développer la puissance, l'endurance, la tonicité et la souplesse. Si la méthode CROSSOPS permet de développer la musculature du pratiquant et de lui donner meilleure allure, il s'agit d'effets secondaires, certes appréciables mais qui passent en second plan par rapport à la fonctionnalité. Le but est d'être capable de remplir l'ensemble des tâches liées à l'activité de chacun, pour être performant sur le terrain.

La méthode CROSSOPS se base essentiellement sur du travail sans matériel (environ 300 séances) ou avec un lot matériel rudimentaire (environ 300 séances), composé de cordes, de barres pour se suspendre, de caisses, de sangles, de sac à dos ou de gilet lesté pour augmenter la difficulté d'un exercice, ou d'un sac de frappe.

La méthode CROSSOPS permet à elle seule de développer une excellente condition physique opérationnelle. Néanmoins, la pratique d'autres disciplines complémentaires et d'activités sportives dérivatives est tout à fait compatible voire conseillée, en plus de l'entraînement CROSSOPS de base. En synthèse, la méthode d'entraînement CROSSOPS repose sur quatre grands principes : fonctionnalité, simplicité, efficacité, équilibre. C'est ça la préparation physique opérationnelle !

Le manuel CROSSOPS a été construit selon ces principes avec des WODs organisés par niveau et par parties du corps à travailler, sur des durées allant de 15 à 45 minutes, sans ou avec matériel, pour vous permettre d'aller rapidement à l'essentiel.



COMMUNAUTÉ

La méthode de préparation physique opérationnelle CROSSOPS est particulièrement plébiscitée par un ensemble de professionnels et de particuliers qui l'utilisent au quotidien et témoignent de son efficacité. Cette communauté s'agrandit chaque jour, notamment sur les réseaux sociaux, et constitue le fondement du succès de CROSSOPS.



MEDIAS



45 000 abonnés



300 abonnés



6 000 abonnés



400 000 vues cumulées



300 000 visites sur le site crossops.fr

PRESSE



WEB



TV



PARTENAIRES

PROTEGOR



sécurité personnelle, self-défense,
survie urbaine

CROSSCALL

OUTDOOR MOBILE TECHNOLOGY

smartphones et mobiles outdoor



LAB-TAC
L'ARME AU SERVICE DE L'HOMME

préparation opérationnelle, techniques
de combat, conditionnement physique,
protection rapprochée



compléments alimentaires et
nutrition sportive 100% naturels



préparation opérationnelle, techniques
de combat, conditionnement physique



Vêtements techniques innovants
indoor/outdoor



conseil et solutions en stratégie digitale

**MISSION
SPECIALE
PRODUCTIONS**

édition et librairie spécialisées
dans le domaine militaire



structures et matériel
entraînement physique

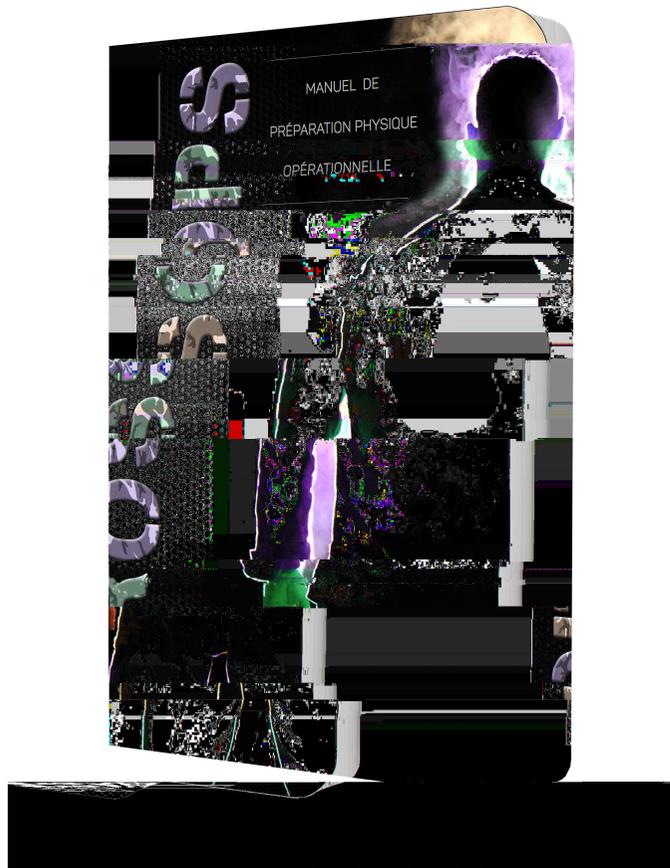


T-shirts techniques personnalisables



matériel entraînement physique

COMMANDES GROUPEES



EDITION : MISSION SPECIALE

PAGES : 160 PAGES

MANUELS	REMISE	EXEMPLE
1 manuel		19,90 € TTC
A partir de 25	10 %	25 manuels = 497,50 € TTC Remise 10 % (49,75 € TTC) = 447,75 € TTC <i>Soit le manuel à <u>17,91 € TTC</u></i>
A partir de 50	20 %	50 manuels = 995 € TTC Remise 20 % (199 € TTC) = 796 € TTC <i>Soit le manuel à <u>15,92 € TTC</u></i>
A partir de 100	30 %	100 manuels = 1990 € TTC Remise 30 % (597 € TTC) = 1393 € TTC <i>Soit le manuel à <u>13,93 € TTC</u></i>



BON DE COMMANDE

Commande N°.....

Client :

Date :

Contact :

Adresse FACTURATION

Adresse LIVRAISON

[Empty box for billing address]

[Empty box for delivery address]

% REMISE	P.U T.T.C REMISE	MONTANT TOTAL
TOTAL T.T.C		
T.V.A		5,5%
H.T		

es manuels

+ frais de port sur devis selon la quantité des manuels commandés

TOTAL T.T.C	
T.V.A	5,5%
H.T	



BON DE COMMANDE

Commande N°.....

Client :

Date :

Contact :

Adresse FACTURATION

Adresse LIVRAISON

[Empty box for billing address]

[Empty box for delivery address]

ARTICLE	QTE	P.U T.T.C
Manuel CROSSOPS (édition 2015)		19,90 €

+ frais de port sur devis selon la quantité d commandés

SARL O.P.S.
94700 Maisons-Alfort
Mail : contact@crossops.fr
Capital de 95.000 euros
n° 809 724 206

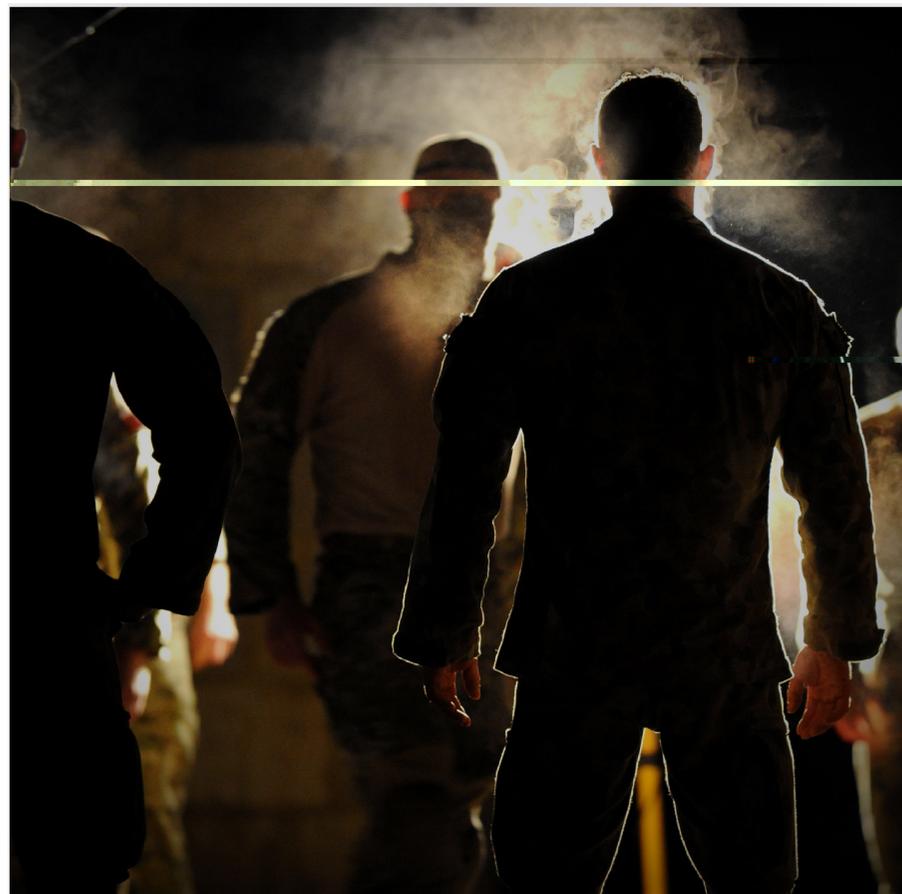
S.A.R.L O.P.S
13 rue chevreu 94700 Maisons-Alfort
Tél : 06.26.07.31.44 / Mail : contact@crossops.fr
SARL au capital de 95.000 euros
RCS Créteil n° 809 724 206

S.A.R.L
13 rue chevreu 94700 Maisons-Alfort
Tél : 06.26.07.31.44 /
SARL au capit:
RCS Créteil

RESEAU STRUCTURES LICENCIEES

La méthode CROSSOPS, commercialisée sous la forme d'un manuel depuis plus de 3 ans, a d'ores et déjà séduit plus de 16 000 particuliers et suscite l'intérêt de nombreux professionnels. Grâce à une nouvelle approche sous la forme de séances collectives par petits groupes encadrés par un moniteur spécialisé, l'esprit opérationnel CROSSOPS débarque dans les clubs de sport. Que ce soit au sein des forces armées, des forces de sécurité intérieure, des clubs de sports de combat, des clubs de fitness ou de toute autre type de structures associatives ou commerciales, des séances collectives de CROSSOPS permettront aux pratiquants d'atteindre un niveau optimal de condition physique.

Synthèse des meilleures techniques issues des sports de combat, des dernières avancées en matière de préparation physique et de l'ADN opérationnel, ce concept permettra à chacun des licenciés des structures du réseau CROSSOPS, homme ou femme, de niveau élémentaire, intermédiaire ou avancé, d'atteindre ses objectifs avec une efficacité maximale. Dès septembre 2016, les meilleures structures pourront offrir à leurs adhérents l'expérience CROSSOPS !



APPROCHE NOVATRICE

EN PRATIQUE

séances de 45 min / High Intensity Interval Training

2 à 12 participants (*par moniteur) / flexibilité et encadrement optimisé

matériel réduit / aucun matériel ou lot rudimentaire

moniteurs qualifiés / formation initiale et continue CROSSOPS

POINTS FORTS

adaptée à tous les niveaux

efficience maximale

simplicité de mise en oeuvre

INVESTISSEMENT

abonnement annuel à 1 800€ TTC

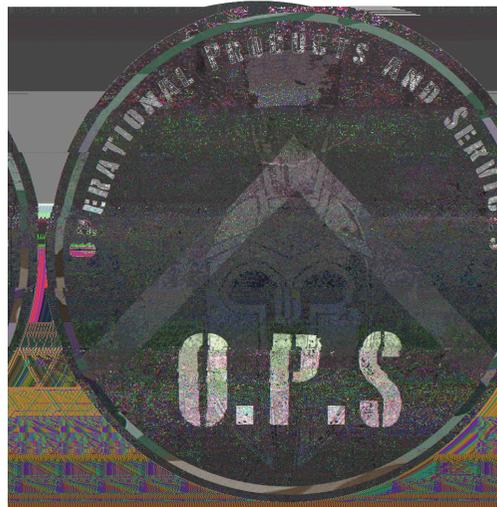
pack CrossOps inclus (bâches, affiches, flyers, accès pro, ...)

formation initiale 2 instructeurs incluse (manuels, T-shirts, écussons, diplômes, ...) *prochaine session le 24/09/16



CONTACT

S.A.R.L. O.P.S
13 rue Chevreul
94700 MAISONS-ALFORT
contact@crossops.fr - 06 26 07 31 44



CrossOps®, O.P.S®, UltraOps®, OpsFighting®, WodUnit®, Condition Physique Opérationnelle® et Préparation Physique Opérationnelle®, sont des marques déposées de la SARL O.P.S. Toute utilisation non autorisée de ces marques peut faire l'objet de poursuites civiles et pénales en vertu des lois en vigueur.