



CHARGES PAR CATÉGORIE

à lire avant tout

	BEGINNER FEMME	FEMME OPEN DUO FEMMES OPEN	BEGINNER HOMME	FEMME PRO · DUO F PRO HOMME OPEN · DUO MIXTE	HOMME PRO DUO HOMMES PRO
BRACELET	○ VIOLET	○ VIOLET	○ VERT FONCÉ	○ VERT FONCÉ	○ ROUGE
RUN	500 m	1000 m	500 m	1000 m	1000 m
SKI	500 m	1000 m	500 m	1000 m	1000 m
PUSH SLED	25 m · 2×10+5 102 kg	50 m · 5×10 102 kg	25 m · 2×10+5 152 kg	50 m · 5×10 152 kg	50 m · 5×10 202 kg
PULL SLED	25 m · 2×10+5 78 kg	50 m · 5×10 78 kg	25 m · 2×10+5 103 kg	50 m · 5×10 103 kg	50 m · 5×10 153 kg
BBJ	40 m·4×10	80 m·8×10	40 m·4×10	80 m·8×10	80 m·8×10
ROW	500 m	1000 m	500 m	1000 m	1000 m
FARMER CARRY	100 m 2×16 kg	200 m 2×16 kg	100 m 2×24 kg	200 m 2×24 kg	200 m 2×32 kg
LUNGES	50 m · 5×10 10 kg	100 m · 10×10 10 kg	50 m · 5×10 20 kg	100 m · 10×10 20 kg	100 m · 10×10 30 kg
WALL BALLS	50 4 kg	100 4 kg	50 6 kg	100 6 kg	100 9 kg

Charges en couleur = couleur du bracelet remis au check-in. Montre ton poignet au juge : tu utilises les charges de ta couleur.

BEGINNER

Les catégories Beginner effectuent la moitié des distances et des répétitions.

Les charges (sled, kettlebells, sandbag, wall ball) restent celles de leur catégorie de poids — donc de leur bracelet.

PISTE 100 POURCENT : LONGUEURS DE 10 METRES

Sled push, sled pull, burpees broad jump et fentes se font sur des couloirs de 10 m, et non 12,5 m.

Sled Beginner : 2 longueurs de 10 m + une demi-longueur jusqu'à la zone délimitée des 5 m. Le tableau fait foi.



STANDARDS PAR STATION

stations 1 à 8

① SKI ERG

1 000 m · 500 m Beginner

STANDARDS

- › Écran remis à zéro par le juge avant le départ.
- › Distance atteinte : lever un bras pour appeler le juge.
- › L'athlète ne quitte la station qu'après validation du juge.

PÉNALITÉS

- › Partir avant la distance complète : pénalité de temps ou disqualification.

SPÉCIFIQUE DUO L'athlète au repos reste dans la zone indiquée. Interdit de se passer les poignées.

② SLED PUSH

50 m = 5 × 10 m · Beginner 25 m = 2 × 10 m + 5 m

STANDARDS

- › La piste est attribuée par le staff : elle est obligatoire.
- › Sled et athlète entièrement derrière la ligne blanche avant de démarrer.
- › Le sled doit franchir complètement la marque des 10 m avant tout changement de direction.
- › 5 longueurs de 10 m : le sled termine à l'opposé du départ. Station finie quand il passe entièrement la ligne.
- › Beginner : 2 longueurs complètes de 10 m, puis une demi-longueur jusqu'à la zone délimitée des 5 m. Le sled termine au milieu du couloir.
- › Rester dans son couloir, sans gêner les voisins.

PÉNALITÉS

- › 1re infraction : avertissement. 2e : 15 s. Puis 15 s à chaque fois.
- › 3 minutes par longueur manquante.

SPÉCIFIQUE DUO L'athlète au repos marche immédiatement derrière celui qui pousse, sans empiéter sur une voie voisine.



STANDARDS PAR STATION

stations 1 à 8

③ SLED PULL

50 m = 5 × 10 m · Beginner 25 m = 2 × 10 m + 5 m

STANDARDS

- › Sled et athlète entièrement derrière la ligne de départ avant de commencer.
- › Pendant le tirage, interdit de marcher sur la ligne avant ou arrière en tenant la corde.
- › Le sled doit franchir complètement la marque des 10 m avant de repartir.
- › Toujours debout : tirer assis ou à genoux est interdit.
- › La corde reste dans le couloir ; elle peut dépasser à l'arrière sans gêner le voisin.
- › Beginner : 2 longueurs complètes de 10 m, puis une demi-longueur jusqu'à la zone délimitée des 5 m. Le sled termine au milieu du couloir.

PÉNALITÉS

- › 1re infraction : avertissement. 2e : 15 s. Puis 15 s à chaque fois.
- › 3 minutes par longueur manquante.

SPÉCIFIQUE DUO L'athlète au repos reste derrière et ne touche JAMAIS la corde, ni des mains ni des pieds. Encouragements autorisés hors du couloir.

④ BURPEES BROAD JUMP

80 m = 8 × 10 m · Beginner 40 m = 4 × 10 m

STANDARDS

- › Poitrine clairement en contact avec le sol à chaque burpee.
- › Premier burpee de chaque section : mains posées derrière la ligne.
- › Décollage et réception pieds parallèles. Aucun pas supplémentaire ni appui décalé.
- › Mains posées à moins de 30 cm devant les orteils (mesure à la base des paumes). Une fois au sol, elles n'avancent plus.
- › Les pieds ne dépassent pas le bout des doigts à la réception.
- › Franchir chaque ligne de fin de couloir (10 m) avec les deux pieds : 8 couloirs, 4 en Beginner.
- › Station finie quand l'athlète franchit la ligne d'arrivée en mouvement. Un pied sur la ligne = un burpee et un saut de plus.

PÉNALITÉS

- › 1re infraction : avertissement. 2e : 15 s. Puis 15 s à chaque fois.

SPÉCIFIQUE DUO L'athlète au repos marche derrière son binôme, jamais à côté. À la relève, il place ses mains là où les pieds du partenaire ont atterri.



STANDARDS PAR STATION

stations 1 à 8

⑤ RAMEUR

1 000 m · 500 m Beginner

STANDARDS

- › Écran remis à zéro par le juge avant le départ.
- › Pieds correctement placés sur les cale-pieds, athlète assis avant de saisir la poignée.
- › Les pieds restent sur le support en permanence.
- › Distance atteinte : rester assis et lever le bras pour appeler le juge.
- › Cale-pieds en position 4 — réglables avant de commencer.

PÉNALITÉS

- › 1re infraction : avertissement. 2e : 15 s. Puis 15 s à chaque fois.
- › Partir avant la distance complète : pénalité de temps ou disqualification.

SPÉCIFIQUE DUO L'athlète au repos reste dans la zone derrière le rameur. Interdit de se passer la poignée ou d'ajuster la résistance de l'autre.

⑥ FARMERS CARRY

200 m · 100 m Beginner

STANDARDS

- › Prendre et reposer les kettlebells à l'endroit indiqué.
- › Les deux kettlebells sont portés en permanence pendant le déplacement.
- › Bras tendus le long du corps.
- › Passer à l'extérieur des cônes sur tout le parcours.
- › Pause autorisée, à condition de reposer les kettlebells au même endroit.
- › Fin de station : kettlebells reposées dans la zone, poignées bien verticales.

PÉNALITÉS

- › Cône non contourné par l'extérieur : 1 minute.
- › 30 secondes si les kettlebells ne sont pas rangées correctement ou pas verticales.
- › Mauvais poids utilisé : la station est à refaire en entier, sinon disqualification.

SPÉCIFIQUE DUO Le passage entre athlètes se fait latéralement ou vers l'arrière, jamais vers l'avant. L'athlète au repos marche derrière.



STANDARDS PAR STATION

stations 1 à 8

⑦ FENTES AVEC SANDBAG

100 m = 10 × 10 m · Beginner 50 m = 5 × 10 m

STANDARDS

- › Départ debout, les deux pieds derrière la ligne.
- › Le genou arrière touche clairement le sol à chaque répétition.
- › Chaque répétition se termine debout, genoux et hanches en extension complète.
- › Fentes alternées : les deux genoux touchent le sol à tour de rôle.
- › Aucun pas entre les répétitions.
- › Le pied avant franchit complètement la ligne en fin de chaque couloir de 10 m et à l'arrivée : 10 couloirs, 5 en Beginner.
- › Le sandbag reste sur les deux épaules en permanence, y compris dans les zones de passage.

PÉNALITÉS

- › Genou qui ne touche pas le sol ou buste non redressé : 15 s par infraction.
- › Retirer le sandbag des épaules : 15 s sans avertissement, disqualification à la 2e fois.
- › Mauvais poids : station à refaire, sinon disqualification. Sandbag mal rangé : 30 s.

SPÉCIFIQUE DUO Le passage du sandbag se fait latéralement ou vers l'arrière, jamais vers l'avant. L'athlète au repos marche derrière.

⑧ WALL BALLS

100 reps · 50 reps Beginner

STANDARDS

- › Départ debout, hanches et genoux tendus, ballon tenu à deux mains.
- › Interdit de ramasser le ballon au sol et de le lancer directement : il faut repasser par la position debout.
- › Squat sous la parallèle : les hanches descendent plus bas que les genoux.
- › Le ballon doit toucher la cible désignée — femmes : cible basse 2,70 m / hommes : cible haute 3,00 m.
- › Interdit d'attraper le ballon après un rebond et d'enchaîner la répétition.
- › Pour rejoindre l'arrivée, contourner la structure par l'extérieur — jamais dessous.
- › Fin de la course à l'extérieur : le chrono s'arrête en franchissant la ligne au sol.

PÉNALITÉS

- › Aucun avertissement : la répétition est valide ou elle ne l'est pas.
- › 15 secondes par répétition manquante.

SPÉCIFIQUE DUO La relève se fait en posant la balle au sol ou en se la passant. Une transmission en vol annule la répétition. L'athlète au repos reste sous la structure sans gêner.



RAPPELS GÉNÉRAUX

juges & athlètes

Avertissements	Stations 1 à 7 : un avertissement par station. À la 2e infraction, la répétition est invalidée et la pénalité tombe. Wall Balls : aucun avertissement.
Ordre des stations	3 minutes à la première infraction, puis disqualification.
Station ou 1 km manqué	Disqualification.
Aide extérieure	Boisson ou nourriture reçue hors ravitaillement : 2 à 3 minutes.
Duos : rester ensemble	Moins de 5 secondes d'écart à tout moment. 1 minute par course ou station où l'écart est constaté, 3 pénalités maximum, au-delà l'équipe est hors classement.
Disqualification	Seul le directeur de course peut disqualifier, sur rapport des juges.

ORDRE DE LA COURSE

1 km de course avant chaque station, 8 fois. Les stations s'enchaînent dans l'ordre :

① **SKI** → ② **SLED PUSH** → ③ **SLED PULL** → ④ **BURPEES BJ** → ⑤ **ROW** → ⑥ **FARMER** → ⑦ **LUNGES** → ⑧ **WALL BALLS**