REGLEMENT DE LA COURSE FLÂN'RACE

ORGANISATEUR

CrossFit La Roche sur Yon

INSCRIPTION

En ligne sur le site supersaas puis en validant le règlement de la course et le questionnaire de santé

TARIFS

120€ par équipe de deux

LIEU

Centre commercial Les Flâneries, rue Philippe Lebon, La Roche sur Yon

DATE

Dimanche 7 février2027

HEURE

Premier départ à 9h et dernier à 18h.

Départ toutes les 15 minutes par vagues de 6 équipes.

Les duos hommes partiront entre 9h et 14h.

Les duos mixtes partiront entre 11h et 16h.

Les duos femmes partiront entre 14h et 18h.

FONCTIONNEMENT ET REGLES DE L'EPREUVE

. Les participants doivent pointer au plus tard 20 minutes avant le début de l'épreuve à la table de marque pour récupérer leur dossard et leur maillot. Le port du maillot pendant toute la course est obligatoire. Un seul espace sera prévu pour poser les gourdes ou les bouteilles. L'événement se déroulant totalement en intérieur il est donc interdit d'enlever son maillot, de déplacer sa gourde ou de cracher, pour des raisons évidentes d'hygiène. Toute personne qui enfreindrait une de ces règles serait immédiatement éliminée.

. Chaque équipe devra se rendre sur la ligne de départ 5 minutes avant l'heure de départ prévue.

. L'épreuve commencera après un décompte de 10'' puis la course à pied est à faire ensemble avec un parcours à l'intérieur du centre commercial avec un aller-retour jusqu'à l'extrémité du centre situé à 500m avec un juge qui validera le demi-tour

. Le Ski se fera au niveau de la flamme « station1 » une fois que les deux partenaires seront arrivés. La distance est de 1000m à répartir comme bon vous semble. Il est interdit de lâcher les poignées pendant les changements et les mains doivent tenir les poignées tant que la console n'a pas affiché 1000m et que le juge n'a pas validé.

. Le Sled Push se fera au niveau de la flamme « station 2 » une fois que les deux partenaires seront arrivés. La distance est de 48m à répartir comme bon vous semble en faisant 2 allers-retours avec 102kg pour les duos femme/femme et 152kg pour les duos mixtes et homme/homme. Le partenaire qui ne pousse pas le sled doit suivre son coéquipier en marchant derrière.

. Le Sled Pull se fera en entrant au niveau de la flamme « station 3 » une fois que les deux partenaires seront arrivés. La distance est de 48m à répartir comme bon vous semble en faisant 2 allers-retours avec 78kg pour les duos femme/femme et 103kg pour les duos mixtes et homme/homme. Le tireur ne pourra pas dépasser la ligne de départ/arrivée ni reculé de plus de 1.5m et son partenaire ne doit jamais toucher la corde.

. Les Burpees Broad Jump se feront au niveau de la flamme « station 4 » une fois que les deux partenaires seront arrivés. La distance à parcourir est de 80m à répartir comme bon vous semble en faisant 2 allers-retours, l'un derrière l'autre. Il faudra démarrer en posant les mains derrière la ligne, poser la poitrine au sol, se relever en marchant ou en sautant puis faire un saut pieds joints en avant puis recommencer en posant les mains au maximum 30 cm devant les pieds. Il faudra franchir entièrement la ligne de 20m avant de faire demi-tour.

. Les Walking Lunges se feront au niveau de la flame « station 5 » une fois que les deux partenaires seront arrivés. La distance à parcourir est de 100m à répartir comme bon vous semble l'un derrière l'autre en faisant 4 allers-retours avec un sandbag de 10kg pour les duos femme/femme et un sandbag de 20 kg pour les duos mixte et homme/homme. Les deux pieds doivent démarrer derrière la ligne de départ, le genou doit toucher le sol, l'extension doit être complète dans la position debout et les deux pieds doivent passer derrière la ligne de 25m. Le partenaire qui ne fait pas de lunges doit suivre son coéquipier en marchant derrière. Le sandbag ne doit jamais toucher le sol pendant les transitions.

. Le Rameur se fera au niveau de la flamme « station 6 » une fois que les deux partenaires seront arrivés. La distance est de 1000m à répartir comme bon vous semble. Il est interdit de lâcher les poignées pendant les changements et les mains doivent tenir les poignées tant que la console n'a pas affiché 1000m et que le juge n'a pas validé.

. Le Farmer Carry(marche du fermier) se fera au niveau de la flamme « station 7 » une fois que les deux partenaires seront arrivés. La distance est de 200 mètres à répartir comme bon vous semble l'un derrière l'autre avec 2 DumBells de 15kg pour les duos femme/femme et 2 DumBells de 25kg pour les duos mixtes et homme/homme. Les deux pieds doivent démarrer derrière la ligne de départ et les deux pieds doivent passer derrière la ligne de 50m. Il est interdit de lâcher les DumBells et les transitions entre les partenaires se feront uniquement en posant sur des dalles au sol. De la magnésie sera à disposition à chaque extrémité.

. Les Wall Ball se feront au niveau de la flamme « station 8 » une fois que les deux partenaires seront arrivés. Les 100 Wall Ball sont à répartir comme bon vous semble l'un derrière l'autre avec un medecine-ball de 4kg pour les duos femme/femme et un medecine-ball de 6 kg pour les duos mixte et homme/homme. Le medecine-ball doit toucher une cible située à 2m70 pour les duos femme/femme et à 3m pour les duos mixtes et homme/homme en faisant un squat complet à chaque fois (hanche au-dessous des genoux). Les transitions entre les partenaires se feront uniquement en repartant du sol. Si une répétition n'est pas validée par le juge elle ne sera pas comptée et devra être refaite.

. Une fois les 100 Wall-Ball validés par le juge alors il faudra passer la ligne d'arrivée et signaler son arrivée à la table de marque. Un classement automatique sera effectué et visible de tous. Il n'y a pas de temps limite pour terminer l'épreuve. Chaque participant se verra remettre une médaille.

. L'objectif étant de passer un bon moment, pas de stress, ce ne sont pas les championnats du monde et les juges sont bénévoles 😉

station 1 : ski erg. station 2 : sled push. station 3 : sled pull. station 4 : burpees jump.
station 5 : row erg. station 6 : farmer carry. station 7 : lunges. station 8 : wall-ball.

