

PARCOURS OFFICIEL

Deux parcours identiques sont installés en parallèle.

Deux participants s'élancent simultanément, chacun dans son corridor.

Chaque participant porte une veste lestée de 20 à 25 lb et une paire de gants.

Départ

Participant couché sur le ventre, mains au sol derrière la ligne.

Au signal, le chronomètre débute.

Étape 1 – Tirage de sled (100 pieds aller-retour)

Sled chargé à 90 lb attaché à une corde ou un tuyau d'environ 25 pieds.

Tirage jusqu'à la ligne des 100 pieds.

Retour jusqu'à ce que le sled dépasse complètement la ligne.

Étape 2 – Franchissement de murets

Deux murets d'une hauteur minimale de 4 pieds.

Franchissement complet des deux obstacles.

Étape 3 – Flip de pneu

Deux flips complets consécutifs.

Contourner le pneu entre les deux flips.

Étape 4 – Frappe à la masse

Frappe sur machine Keiser ou dix frappes complètes sur pneu.

Transition

Virage large au bout du corridor.

Retour en sens inverse dans un corridor parallèle.

Étape 5 – Transport de tuyaux (zig-zag)

Ramasser deux tuyaux roulés de 4 pouces avec poignées.

Aller-retour en zig-zag entre quatre cônes.

Déposer à l'endroit désigné.

Étape 6 – Transport mannequin ou civière (~150 lb)

Soulever le mannequin ou la civière.

Retour vers la ligne de départ en passant par les cônes.

Déposer derrière la ligne.

Étape 7 – Burpees finaux

Dix burpees stricts.

Poitrine touche au sol.

Saut avec les deux pieds qui décollent clairement.

Chronomètre arrêté au dernier saut valide.

Installation Générale et Matériels

- Peinture effaçable au sol ou craie pour délimitation
- Lignes de départ et d'arrivée
- Deux (2) chronomètres
- Espace suffisant pour deux corridors parallèles

Équipement participants

- Deux (2) vestes lestées de 20 à 25 lb
 - Gants (personnels permis)
-

ÉTAPE 1 — Tirage de sled

- Deux (2) sleds extérieurs
 - Charges de 90 lb (x2)
 - Deux (2) cordes ou tuyaux de 25 pieds
-

ÉTAPE 2 — Murets

- Quatre (4) murets minimum 4 pieds
 - Quatre (4) coussins ou tapis de sécurité
-

ÉTAPE 3 — Pneu

- Deux (2) pneus lourds
-

ÉTAPE 4 — Keiser / Masse

- Deux (2) machines Keiser
- Deux (2) masses

OU

- Deux (2) pneus robustes
 - Deux (2) masses
-

ÉTAPE 5 — Tuyaux

- Quatre (4) tuyaux roulés de 4 pouces avec poignées
-

ÉTAPE 6 — Mannequin / Civière

- Deux (2) mannequins ou civières lestées (~150 lb)

ÉTAPE 7 — Burpess

- Deux (2) coussin (même que ceux au départ)