

27 ET 28 JUIN 2026

STADE DE L'ATLANTIQUE - LA TRANCHE SUR MER



RÈGLEMENT – TRANCHE SUNRISE CHALLENGE

TRANCHE SUNRISE CHALLENGE – 27 & 28 JUIN 2026



Fitness & Bien-être

La Tranche sur Mer

1. CONCEPT DE LA COMPÉTITION

1.1 Format Duo

- Chaque équipe est composée de 2 participants : H/H, H/F, ou F/F.
- La course alterne course à pied de 1 km et station fonctionnelle, répétée 8 fois.
- Distance totale : 8 km + 8 stations.

1.2 Format Solo

Chaque participant réalise l'épreuve individuellement.

La course alterne course à pied de 1 km et station fonctionnelle, répétée 8 fois.

Distance totale : 8 km + 8 stations.

1.3 Objectif

- Chaque participant ou duo doit compléter toutes les stations et les kilomètres dans l'ordre spécifié pour obtenir un temps officiel.
- Les résultats sont basés sur le temps total réalisé, du plus rapide au plus lent.

1.4 Nature de l'épreuve

- Hybrid Race combinant course et mouvements fonctionnels.
- L'épreuve est proposée en format Duo et Solo, avec poids et répétitions adaptés selon la catégorie et le sexe.

2. CONDITIONS DE PARTICIPATION

2.1 Ouverture

- La compétition est ouverte à tous.
- Âge minimum : 16 ans le jour de l'événement (sous réserve de fournir, en l'envoyant via e-mail, une déclaration de consentement signée par l'un de vos parents ou votre représentant légal, au plus tard sept (7) jours avant l'Événement concerné ; cf. Conditions générales de ventes et de participation , 5.1 Conditions générales).

2.2 Catégories

- Duo Homme / Homme (H/H)
- Duo Homme / Femme (H/F)
- Duo Femme / Femme (F/F)
- SOLO Homme
- SOLO Femme

2.3 Participation avec limitations

- Les participants ou duos souhaitant adapter les mouvements ou poids pour raisons médicales ou blessures doivent contacter l'Organisateur avant la course.
- Toute adaptation entraîne la classification hors compétition pour les classements officiels, mais un temps officiel sera enregistré.

2.4 Femmes enceintes

- La participation est possible sous responsabilité individuelle.
- Consultation médicale recommandée pour toute modification de charge ou mouvement.

3. INSCRIPTION

3.1 Procédure

- Les inscriptions se font exclusivement en ligne via le site officiel de l'événement : [en cliquant ici](#)
- L'inscription est personnelle et nominative pour chaque duo.

3.2 Validation

- Paiement intégral requis.
- Acceptation obligatoire des CG et de la décharge de responsabilité.

4. SYSTÈME DE CLASSEMENT

4.1 Classement officiel

- Le classement se fait par temps total réalisé .
- Les classements sont séparés par catégorie H/H, H/F, F/F et pour les solos H et F.

4.2 Temps officiels

- Les participants et duos doivent compléter tous les kilomètres et stations dans l'ordre.
- Tout mouvement ou kilomètre non réalisé entraîne la disqualification du participant ou du duo du classement officiel.

4.3 Départ en vagues

- Les duos et solos partent par vagues selon catégories et divisions pour éviter les encombrements.

5. STATIONS FONCTIONNELLES

Chaque duo et solo doit effectuer les 8 stations suivantes :

STATIONS / CATÉGORIES	H/H – H/F – SOLO H	F/F – SOLO F
SKI ERG	1000M	1000M
SLED PUSH 4 X 12.5M	150 KG	100 KG
SLED PULL 4 X 12.5M	100 KG	75 KG
BURPEES BROAD JUMP	80 M	80 M
RAMEUR	1000 M	1000 M
FARMER CARRY 200M	2 X 24 KG	2 X 16 KG
SANDBAG LUNGES 100M	20 KG	10 KG
WALL BALLS 100 REP	6 KG	4 KG

Chaque station est alternée par 1 km de course à pied. Au total : 8 km de course à pied et 8 stations d'exercices.
⚠ Les poids et distances peuvent être ajustés par l'Organisateur en fonction du lieu ou de contraintes techniques.

6. SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ

6.1 Règles de sécurité

Les participants et duos doivent respecter les consignes des arbitres, bénévoles et encadrants.

Tout comportement dangereux, antisportif ou irrespectueux pourra entraîner l'exclusion immédiate de l'épreuve sans remboursement.

6.2 Contrôle sanitaire et aptitude physique

L'Organisateur peut demander des informations relatives à l'état de santé d'un participant.

Toute personne présentant des symptômes pouvant compromettre sa sécurité ou celle des autres participants pourra être refusée ou exclue de l'événement sans remboursement.

6.3 Conditions médicales de participation

La participation à l'épreuve se fait sous l'entière responsabilité de chaque participant. En s'inscrivant, chacun atteste être en bonne condition physique et apte à pratiquer l'activité.

Conformément à la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022, aucun certificat médical n'est obligatoire pour participer.

Toutefois, en cas de doute ou de problème de santé, il est recommandé de consulter un médecin et de fournir un certificat si nécessaire.

L'Organisateur peut refuser la participation de toute personne présentant un risque pour sa santé ou sa sécurité.

Chaque participant reconnaît participer à ses propres risques et décharge l'Organisateur de toute responsabilité en cas d'incident, blessure ou accident lié à sa participation.

6.4 Assurance(s)

L'Organisateur déclare avoir souscrit une assurance responsabilité civile couvrant l'organisation de l'événement.

Il est rappelé que cette assurance ne couvre pas les dommages corporels ou personnels des participants. Il appartient à chaque participant de vérifier qu'il dispose d'une assurance personnelle adaptée (responsabilité civile et/ou individuelle accident).

7. DÉROULEMENT DE L'ÉVÉNEMENT

7.1 Échauffement et zone de départ

Les participants et duos doivent se présenter au minimum 30 minutes avant leur heure de départ officielle.

Pour le format Duo, aucun départ ne sera autorisé sans la présence des deux membres de l'équipe.

7.2 Ordre des stations

Chaque participant ou duo doit compléter toutes les stations dans l'ordre exact suivant :

KM 1 → Station 1 → KM 2 → Station 2 → KM 3 → Station 3 → KM 4 → Station 4 → KM 5 → Station 5 → KM 6 → Station 6 → KM 7 → Station 7 → KM 8 → Station 8

7.3 Assistance et abandon

Les participants et duos peuvent abandonner à tout moment, mais leur temps ne sera pas comptabilisé dans le classement officiel.

Toute assistance extérieure non autorisée pourra entraîner une pénalité ou une disqualification.

7.4 Système de classement

Le système de classement est basé sur le temps total le plus rapide réalisé dans chaque catégorie de l'épreuve.

Les résultats sont classés du temps le plus rapide au temps le plus lent. Les résultats seront publiés à l'issue de l'événement sur :

<https://caplatranchesurmer.fr/>

Tout tour de piste incomplet, mouvement non validé, répétition manquante ou non-respect des standards de mouvement pourra entraîner une pénalité et/ou une disqualification.

L'Organisation se réserve le droit d'ajouter des pénalités ou de modifier les résultats jusqu'à 48 heures après la fin de l'épreuve.

8.LA COURSE

Chaque participant doit effectuer un parcours composé de segments de course de 1 000 mètres, alternés avec des stations d'entraînement.

Tout tour de course non réalisé entraînera une pénalité de 7 minutes par tour manquant.

Les stations doivent être effectuées dans l'ordre prévu. Toute erreur dans l'ordre des stations entraînera une pénalité de 3 minutes. Le non-respect d'une station entraînera une disqualification.

Les participants doivent entrer et sortir de la Roxzone correctement. Toute erreur entraînera une pénalité de 2 minutes.

FORMAT DUO

Les deux participants doivent rester ensemble tout au long de l'épreuve. Ils doivent courir ensemble, arriver ensemble à chaque station et en repartir ensemble.

Un écart jugé excessif par les arbitres pourra entraîner une pénalité de 1 minute.

Chaque station ne peut commencer que lorsque les deux participants sont présents, et doit être entièrement terminée avant de repartir.

Une équipe accumulant plus de 3 pénalités liées au non-respect du fait de rester ensemble pourra être mise hors classement.

FORMAT SOLO

Le participant effectue l'intégralité de l'épreuve individuellement et doit réaliser seul l'ensemble des kilomètres et stations dans l'ordre imposé.

1.STANDARDS DE MOUVEMENT, DISTANCES ET POIDS

Il est de la responsabilité de chaque participant de terminer tous les segments de course et stations d'entraînement comme indiqué, dans le bon ordre, et de démontrer clairement que toutes les normes de mouvement requises sont respectées tout au long de la course.

Toute exécution d'un mouvement ou d'une course qui s'écarte des standards, semble inhabituelle ou procure un avantage concurrentiel pourra entraîner l'invalidation d'une répétition, une pénalité de temps ou une disqualification selon la décision des juges.

L'équipement ainsi que l'attribution des couloirs pour chaque station seront déterminés par le Head Judge et son équipe. Les participants ne sont pas autorisés à choisir leur propre équipement ou leur couloir.

9.1 Le SkiErg

Avant de commencer, le SkiErg sera remis à zéro par le juge.

Le participant doit garder les deux pieds sur la plateforme du SkiErg pendant toute la durée de l'exercice. Lever les pieds pendant l'exécution est autorisé. Les talons peuvent dépasser du bord de la plateforme mais ne doivent jamais toucher le sol.

Après avoir parcouru la distance requise, le participant doit rester sur la plateforme et lever un bras afin de signaler au juge que la distance demandée a été complétée.

Le participant ne peut quitter le SkiErg qu'après validation du juge.

Le SkiErg est pré-réglé sur une résistance de niveau 6 pour toutes les catégories. Ce réglage peut être modifié uniquement par l'athlète en train d'effectuer l'exercice.

FORMAT DUO

Le participant au repos doit rester dans la zone indiquée. Il est interdit de transmettre les poignées du SkiErg d'un participant à l'autre.

SkiErg – Protocole de pénalité

Si les pieds du participant quittent la base du SkiErg, un avertissement sera donné.

En cas de deuxième infraction, une pénalité de 15 secondes sera appliquée.

Toute infraction supplémentaire entraînera une pénalité additionnelle de 15 secondes, sans nouvel avertissement.

Si le participant quitte la station avant d'avoir terminé les 1000 mètres requis, une pénalité de temps ou une disqualification pourra être appliquée.

9.2 Le Sled Push

Chaque participant se verra attribuer une piste de Sled par un membre de l'équipe. Il est obligatoire d'utiliser la piste attribuée.

Le Sled et le participant doivent être complètement derrière la ligne blanche avant de commencer l'exercice.

Le Sled doit toujours franchir entièrement la marque des 12,5 mètres avant chaque changement de direction.

FORMAT DUO

Le participant au repos doit marcher immédiatement derrière le participant en action. Si le participant au repos gêne d'autres concurrents, notamment en empiétant sur une voie voisine, cela sera considéré comme une infraction.

Dès que la distance totale de 4 x 12,5 mètres est réalisée et que le Sled franchit entièrement la ligne finale, la station est validée.

Si la totalité de la distance n'est pas effectuée, une pénalité de 3 minutes par longueur manquante sera appliquée.

Sled Push – Protocole de pénalité

- La première infraction entraînera un avertissement formel.
- Une deuxième infraction entraînera une pénalité de 15 secondes.
- Chaque infraction supplémentaire entraînera une pénalité additionnelle de 15 secondes, sans nouvel avertissement.
- Une pénalité de 3 minutes sera appliquée pour chaque longueur manquante.

9.3 Le Sled Pull

Chaque participant se verra attribuer une piste de Sled par un membre de l'équipe. Il est obligatoire d'utiliser la piste attribuée.

Le Sled ainsi que le participant doivent être entièrement positionnés dans la zone délimitée appelée "Racers Box" avant le début de l'exercice.

Pendant toute la durée de l'exercice, le participant doit rester dans la zone délimitée de sa voie. Il est interdit de marcher sur les lignes avant ou arrière du Racers Box tout en tenant la corde.

Le Sled doit toujours franchir entièrement la marque des 12,5 mètres avant chaque changement de direction.

Une fois le Sled entièrement tiré au-delà de la ligne des 12,5 mètres, le participant rejoint l'autre extrémité de sa voie afin d'effectuer la longueur suivante.

Le participant doit rester debout pendant toute la durée de l'exercice. Il est interdit de tirer le Sled en position assise ou à genoux.

Le participant en action doit s'assurer que sa corde reste dans sa voie. Celle-ci peut dépasser vers l'arrière mais ne doit jamais gêner une voie voisine.

FORMAT DUO

Le participant au repos doit rester derrière le participant en mouvement et ne peut en aucun cas aider à la gestion de la corde, que ce soit avec les mains ou les pieds.

Le participant au repos peut donner des indications verbales ou physiques, à condition de ne pas entrer dans le Racers Box ni marcher sur ses lignes.

Dès que les 4 longueurs de 12,5 mètres sont réalisées et que le Sled franchit entièrement la ligne finale, la station est validée.

Si la totalité des longueurs n'est pas réalisée, une pénalité de 3 minutes par longueur manquante sera appliquée.

Sled Pull – Protocole de pénalité

La première infraction entraînera un avertissement formel.

Une deuxième infraction entraînera une pénalité de 15 secondes.

Chaque infraction supplémentaire entraînera une pénalité additionnelle de 15 secondes, sans nouvel avertissement.

Une pénalité de 3 minutes sera appliquée pour chaque longueur manquante.

9.4 Les Burpees Broad Jump

1. Le participant doit commencer chaque section par un burpee complet.

2. Le premier burpee de chaque section débute avec les deux mains placées derrière la ligne blanche de départ et la poitrine en contact clair avec le sol.

3. Après le burpee, le participant peut soit sauter directement vers l'avant, soit se relever avant d'effectuer son saut.

4. Lors de chaque saut :

- les deux pieds doivent décoller et atterrir simultanément ;
- les pieds doivent rester parallèles ;
- aucun pas intermédiaire ou mouvement alterné des jambes n'est autorisé.

5. Le participant est autorisé à utiliser un genou pour se relever du burpee.

6. Lors du redressement ou du saut, les pieds ne doivent pas dépasser les mains avant l'impulsion.

7. Pour chaque répétition suivante :

- les mains doivent être placées à moins de 30 cm devant les orteils ;
- la distance est mesurée depuis la base des paumes ;
- une fois les mains posées au sol, elles ne peuvent plus être avancées.
- La poitrine doit clairement toucher le sol à chaque répétition.

8. Si des couloirs sont installés, ils servent uniquement de repère visuel. Les participants peuvent changer de couloir pour dépasser un concurrent plus lent, à condition de ne pas gêner les autres.

9. La longueur du saut est libre et dépend du participant.

10. Lors des zones de transition entre les différentes sections : aucun burpee ne doit être effectué ; les participants doivent obligatoirement sauter entièrement au-delà de chaque ligne blanche de début/fin de section ; les deux pieds doivent franchir complètement la ligne.

11. Chaque nouvelle section doit recommencer depuis la ligne de départ désignée, poitrine au sol et mains placées derrière la ligne blanche.

12. La station est considérée comme terminée une fois que le participant franchit entièrement la ligne d'arrivée. Si un pied touche la ligne, un burpee et un saut supplémentaires devront être effectués.

FORMAT DUO

Le participant au repos doit rester derrière son binôme et ne pas gêner les autres concurrents.

Lors du relais entre les deux participants, le participant qui reprend doit positionner ses mains à l'endroit où les pieds du participant précédent ont atterri, avec les doigts et les orteils alignés.

Tout manquement à cette règle sera considéré comme une infraction.

Il est de la responsabilité de chaque participant d'effectuer des mouvements suffisamment clairs pour permettre aux juges de valider correctement les répétitions.

Burpees Broad Jump – Protocole de pénalité

- La première infraction entraînera un avertissement formel.
- Une deuxième infraction entraînera une pénalité de 15 secondes.
- Chaque infraction supplémentaire entraînera une pénalité additionnelle de 15 secondes, sans nouvel avertissement.

9.5 Rameur

Avant de commencer, le rameur sera remis à zéro par le juge.

Les pieds du participant doivent être correctement positionnés sur les repose-pieds et le participant doit être assis sur le rameur avant de saisir la poignée. Les pieds doivent rester attachés et en contact avec les supports pendant toute la durée de l'exercice.

Après avoir parcouru les 1 000 mètres requis, le participant doit rester assis et lever un bras afin de demander la validation de la distance par un juge.

Une fois la distance validée, le participant peut quitter le rameur uniquement après confirmation du juge.

FORMAT DUO

Le participant au repos doit rester en permanence dans la zone indiquée derrière le participant en action. Il ne doit pas gêner les autres concurrents utilisant les rameurs.

Il est interdit :

- de transmettre la poignée du rameur à son binôme ;
- d'ajuster la résistance pour son partenaire ;
- d'ajuster les sangles des repose-pieds pour son partenaire.

Toute infraction à ces règles pourra entraîner une pénalité.

Attention

Le réglage de résistance du rameur est pré-réglé sur le niveau 6 pour toutes les catégories. Ce réglage peut être modifié uniquement par le participant en train d'effectuer l'exercice.

Les repose-pieds sont pré-réglés sur la position 4 pour toutes les catégories. Chaque participant est autorisé à ajuster ses réglages avant de commencer.

Rameur – Protocole de pénalité

- La première infraction entraînera un avertissement formel.
- Une deuxième infraction entraînera une pénalité de 15 secondes.
- Chaque infraction supplémentaire entraînera une pénalité additionnelle de 15 secondes, sans nouvel avertissement.
- Si le participant quitte la station avant d'avoir terminé les 1 000 mètres requis, une pénalité de temps ou une disqualification pourra être appliquée selon la gravité de l'infraction.

9.6 Kettlebell Farmers Carry

Selon la configuration du site, la distance totale de 200 mètres peut nécessiter plusieurs tours. Il est de la responsabilité de chaque participant de prendre connaissance du parcours et d'effectuer le nombre de tours requis.

Chaque participant doit utiliser les kettlebells correspondant à sa catégorie et à son format de course.

Le Farmers Carry commence lorsque les kettlebells sont soulevés depuis la zone prévue à cet effet et se termine lorsqu'ils sont reposés dans cette même zone.

Le participant doit porter les deux kettlebells pendant toute la durée du déplacement.

Les kettlebells doivent être portés avec les bras tendus le long du corps.

FORMAT SOLO

Il est autorisé de poser les kettlebells au sol afin de récupérer avant de repartir.

FORMAT DUO

Les kettlebells ne doivent jamais être posés au sol pendant l'exercice. Ils doivent être transmis directement de main à main entre les deux participants.

Lors de chaque transition entre les participants, les kettlebells ne doivent pas être passés vers l'avant. Ils peuvent uniquement être transmis latéralement ou vers l'arrière.

Le participant au repos doit marcher derrière le participant en action et ne doit pas gêner les autres concurrents, notamment en marchant à côté de son binôme.

Toute gêne occasionnée sera considérée comme une infraction.

La station est considérée comme terminée une fois que le participant ou le duo franchit la ligne d'arrivée avec les kettlebells et les replace dans la zone dédiée, avec les poignées en position verticale.

Farmers Carry – Protocole de pénalité

- Chaque tour manquant entraînera une pénalité de 3 minutes.
- Si les kettlebells ne sont pas replacés dans la bonne zone et/ou ne sont pas laissés en position verticale, une pénalité de 30 secondes sera appliquée.
- Si le participant corrige son erreur avant de quitter la Roxzone, aucune pénalité ne sera appliquée.
- Si un participant effectue tout ou partie de la station avec un poids incorrect, il devra recommencer intégralement la station avec le bon poids. Le non-respect de cette règle pourra entraîner une disqualification.

9.7 Fentes avec Sandbag

Chaque participant doit utiliser le sandbag correspondant à sa catégorie et à son format de course.

Les fentes avec sandbag commencent lorsque le sandbag est retiré de la zone prévue à cet effet et se terminent lorsqu'il y est replacé.

Le participant doit commencer en position debout, avec les deux pieds placés derrière la ligne de départ.

À chaque répétition :

- le genou arrière doit clairement toucher le sol ;
- la répétition doit se terminer en position complètement debout ;
- les hanches et les genoux doivent être totalement verrouillés en fin de mouvement.

Les fentes doivent être alternées, c'est-à-dire que les deux jambes doivent être utilisées de manière alternée tout au long du parcours.

Le participant peut :

- enchaîner les fentes de manière continue ;
- ou marquer un arrêt entre chaque répétition avec les deux pieds parallèles au sol.

Il est interdit d'effectuer des pas de marche entre les répétitions.

Le pied avant doit franchir entièrement chaque ligne blanche de fin de couloir ainsi que la ligne d'arrivée finale.

Aucune fente ne doit être réalisée dans les zones de transition entre les différentes sections. Chaque nouvelle section doit recommencer avec les deux pieds placés derrière la ligne blanche.

FORMAT DUO

Lors des transitions entre les deux participants, le sandbag ne doit jamais être transmis vers l'avant. Il peut uniquement être passé latéralement ou vers l'arrière.

Le participant au repos doit rester derrière le participant en action et ne doit pas gêner les autres concurrents, notamment en marchant à côté de son binôme.

Toute gêne occasionnée sera considérée comme une infraction.

La station est validée une fois que le participant franchit complètement la ligne d'arrivée puis replace le sandbag dans la zone prévue à cet effet.

Fentes avec Sandbag – Protocole de pénalité

- Si le sandbag n'est pas replacé dans la bonne zone à la fin de la station, une pénalité de 30 secondes sera appliquée.
- Si le participant revient corriger son erreur avant de quitter la Roxzone, aucune pénalité ne sera appliquée.
- Si un participant effectue tout ou partie de la station avec un poids incorrect, il devra recommencer intégralement la station avec le poids correspondant à sa catégorie. Le non-respect de cette règle entraînera une disqualification.
- En format Duo, le fait de poser le sandbag au sol entraînera une pénalité de 5 mètres supplémentaires à effectuer lors du premier avertissement.
- Une deuxième infraction liée au dépôt du sandbag au sol entraînera une disqualification.
- Retirer le sandbag des épaules pendant l'exercice entraînera directement une pénalité de 15 secondes, sans avertissement préalable.
- Toute nouvelle infraction liée au positionnement du sandbag pourra entraîner une disqualification.

9.8 Wall Balls

Chaque participant doit utiliser le Wall Ball correspondant au poids de sa catégorie et de son format de course. Le participant doit commencer chaque répétition en position debout, avec les hanches et les genoux complètement tendus, en tenant le Wall Ball avec les deux mains. Il est interdit de ramasser le Wall Ball depuis le sol et de le lancer directement vers la cible sans passer par la position de départ complète.

Le participant doit ensuite effectuer un squat :

- avec les hanches descendant sous la ligne parallèle des genoux ;
- puis lancer le Wall Ball avec les deux mains vers la cible désignée.

Chaque lancer validé compte pour une répétition.

Les femmes doivent toucher la cible inférieure.

Les hommes doivent toucher la cible supérieure.

Après que le Wall Ball ait touché la cible :

- le participant doit récupérer le ballon ;
- puis recommencer une répétition complète depuis la position debout.

Le Wall Ball peut être reposé au sol entre les répétitions.

Il est interdit :

- d'utiliser le rebond du ballon pour enchaîner directement la répétition suivante ;
- de poursuivre le mouvement sans revenir en position debout complète.

FORMAT DUO

Le participant au repos doit rester dans la zone indiquée sous la structure et ne pas gêner les autres concurrents. Toute gêne pourra entraîner la non-validation des répétitions tant que la situation persiste.

Le relais entre les deux participants peut se faire :

- en posant le Wall Ball au sol ;
- ou par transmission directe de main à main.

Les transitions "en vol", où un participant lance la balle vers la cible pendant que l'autre la réceptionne, sont interdites et la répétition ne sera pas validée.

Lorsqu'aucun affichage numérique automatique n'est utilisé, les participants ne peuvent quitter la station qu'après validation du nombre total de répétitions par le juge.

Les participants sont autorisés à retirer leurs chaussures une fois arrivés à la station. Les chaussures doivent être placées sous la structure prévue à cet effet.

Une fois la totalité des répétitions validées, les participants doivent repartir avec leurs chaussures jusqu'à la ligne d'arrivée et ne sont plus autorisés à revenir dans la zone Wall Balls.

Les participants ne doivent pas passer sous la structure des Wall Balls lorsqu'ils se dirigent vers la ligne d'arrivée. Ils doivent obligatoirement contourner la structure par l'extérieur.

Tout non-respect des règles ci-dessus entraînera la non-validation de la répétition concernée.

Wall Balls – Protocole de pénalité

- Aucun avertissement ne sera donné : chaque répétition est soit valide, soit non valide.
- Chaque répétition manquante entraînera une pénalité de 15 secondes.
- Toute utilisation de magnésie sur la station Wall Balls entraînera une pénalité de 2 minutes.

10.VÊTEMENTS, ACCESSOIRES, HYDRATATION/ NUTRITION

Il incombe au coureur de s'assurer qu'il est vêtu de manière appropriée lorsqu'il se prépare à effectuer la course, en tenant compte des facteurs environnementaux et des sensibilités culturelles à respecter.

Tous les coureurs doivent porter des chaussures fermées à tout moment pendant la course, sauf à la station des Wall Balls où les coureurs peuvent retirer leurs chaussures pour effectuer les Wall Balls.

10.1 Vêtements et accessoires

Les objets suivants peuvent être utilisés/portés pendant la course :

- Genouillères Gants
- Ceinture de force
- Wristbands
- Sac d'hydratation
- Ventoline ou médicaments similaires prescrits
- Appareils respiratoires **

Tout article non explicitement mentionné comme autorisé est, par conséquent, interdit.

Attention

1. Si un coureur choisit d'utiliser, de porter ou de transporter l'un des articles ci-dessus, il doit le faire du début à la fin de la course. Ces articles ne peuvent être remis à ou reçus de quiconque à aucun moment. Cela serait considéré comme une aide extérieure et pourrait entraîner la disqualification.
2. Tout élément NON mentionné ci-dessus doit être considéré comme interdit sauf si le coureur obtient l'autorisation écrite du directeur de course avant le départ. Les articles interdits seront confisqués et pourront être récupérés au Helpdesk après l'arrivée du coureur.

10.2 Objets interdits

Les objets suivants sont strictement interdits – aucune exception ne sera faite :

- Écouteurs / casques
- Téléphones portables*
- Casques de réalité virtuelle
- GoPro ou tout autre type de caméras
- Casques**
- Appareils respiratoires**
- Bouteilles d'oxygène**

* SI UN DISPOSITIF MÉDICAL NÉCESSITANT LA PROXIMITÉ DU TÉLÉPHONE D'UN COUREUR EST NÉCESSAIRE PENDANT LA COURSE, UNE AUTORISATION PRÉALABLE DOIT ÊTRE OBTENUE AUPRÈS DU DIRECTEUR DE COURSE. VEUILLER CONTACTER LE SERVICE CLIENT AU PRÉALABLE AFIN D'ÊTRE MIS EN RELATION AVEC LE DIRECTEUR DE COURSE COMPÉTENT

** POUR DES RAISONS DE SÉCURITÉ, TOUT VÊTEMENT OU ÉQUIPEMENT SUSCEPTIBLE DE PRÉSENTER UN RISQUE POUR LES AUTRES COUREURS EST INTERDIT SUR LE PARCOURS DE LA COURSE HYROX. CELA INCLUT, SANS S'Y LIMITER, LES APPAREILS RESPIRATOIRES, LES BOUTEILLES D'AIR COMPRIMÉ ET LES CASQUES. BIEN QUE NOUS COMPRENIONS QUE CES ARTICLES SOIENT PARFOIS PORTÉS DANS LE CADRE D'INITIATIVES CARITATIVES, LA SÉCURITÉ DE TOUS LES COUREURS RESTE NOTRE PRIORITÉ ABSOLUE. LES UNIFORMES ET LES GILETS LESTÉS SONT TOUJOURS AUTORISÉS, À CONDITION QU'ILS NE NUISSENT PAS À LA SÉCURITÉ OU AUX PERFORMANCES DES AUTRES COUREURS.

10.3 Manque de fair-play / comportement antisportif

Tout comportement antisportif, y compris les menaces et/ou les insultes envers le personnel de l'événement, les juges, les bénévoles, les spectateurs ou les autres coureurs, peut entraîner des sanctions et/ou une disqualification. Ces sanctions peuvent également être appliquées rétroactivement après une course.

Le manque de fair-play est défini comme toute tentative de tricherie, de manipulation ou de contestation excessive, ainsi que toute perturbation et/ou gêne envers les autres participants, pouvant entraîner des sanctions, une disqualification, une exclusion à vie des courses HYROX et/ou des poursuites judiciaires.

10.4 Conduite générale

Il est interdit de jeter des déchets par terre. Par exemple, tous les gobelets en papier et les emballages de gel usagés doivent être jetés dans les poubelles prévues à cet effet, et non sur lesol ou sur le parcours de la Roxzone. Chaque infraction peut entraîner une pénalité de 2 minutes.

Il est strictement interdit de cracher ou de dégager ses voies nasales sur le sol. Chaque infraction entraînera une pénalité de temps de 2 minutes.

10.5 Hydratation / Nutrition

Pendant la course, de l'eau sera mise à disposition au moins une fois avant, pendant ou après chaque passage dans la Roxzone. Une boisson énergétique ou un autre produit hydratant pourra également être disponible. Les coureurs qui souhaitent emporter des aliments doivent les transporter sur eux dès le début de la course.

Les coureurs ne sont pas autorisés à accepter des boissons ou des produits nutritionnels de quiconque, à l'exception des points de ravitaillement, pendant la course. Cela est considéré comme une « aide extérieure » et entraîne une pénalité de 3 minutes par infraction.

11. JOUR DE COURSE

Le jour de l'événement, les coureurs rencontreront les zones suivantes :

11.1 Zone d'enregistrement, puces de chronométrage et bracelets

À leur arrivée sur site, les participants devront se présenter à la zone d'enregistrement afin de récupérer leur dossard équipé d'une puce de chronométrage intégrée.

Chaque participant devra présenter une pièce d'identité officielle avec photo ainsi que sa confirmation d'inscription.

Le dossard permet à la fois l'identification du participant (catégorie et vague de départ) et l'enregistrement de son temps de course. Il devra être porté de manière visible sur le devant du corps pendant toute la durée de l'épreuve.

La puce de chronométrage étant directement intégrée au dossard, aucune autre installation n'est nécessaire. Il est de la responsabilité du participant de s'assurer que son dossard est correctement positionné et visible en permanence.

Un mauvais positionnement du dossard pourra entraîner un enregistrement de temps incomplet ou invalide. Pour les épreuves en double, chaque participant disposera de son propre dossard avec puce intégrée.

11.2 Vestiaire et bag drop

Des vestiaires seront disponibles sur place. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de sacs ou d'objets.

11.3 La zone d'échauffement

Une zone d'échauffement équipée sera mise à la disposition de tous les coureurs. Les spectateurs ne sont pas autorisés à rentrer dans la zone d'échauffement, qui est réservée exclusivement aux coureurs.

11.4 La start zone

Dix minutes avant l'heure de départ d'un coureur, celui-ci doit se présenter dans la start zone, le tunnel de départ, afin de recevoir les instructions officielles concernant le départ de la course.

12.PÉNALITÉS

12.1 Pénalités

1. Tours de courses manqués

- Si un coureur ne parcourt pas le nombre de tours requis, une pénalité de temps de 3 à 7 minutes par tour sera appliquée et ajoutée à son temps final.
- Par exemple : pour un site spécifique, la pénalité de temps peut être de 5 minutes. Le temps final du coureur est de 1:24, mais s'il a manqué 2 tours de course au cours de la course, son temps final sera de 1:34 [2 x 5 minutes de pénalité].

2. Compléter les stations dans le mauvais ordre

- Si un coureur ne termine pas les stations dans le bon ordre [1-8], il est autorisé à terminer les stations manquantes avant d'entrer dans la station 8 [Wall Balls].
- Si les stations sont complétées dans le mauvais ordre, une pénalité de 3 minutes sera infligée. Si plusieurs stations sont complétées dans le mauvais ordre, le participant sera automatiquement disqualifié.

3. Station ou 1km de course manqué

- Le fait de manquer une station entière ou un 1 km de course entraînera une disqualification.

4. Entrée ou sortie incorrecte de la Roxzone

- Chaque fois qu'un coureur entre dans la Roxzone via l'arche OUT ou quitte la Roxzone via l'arche IN, il reçoit une pénalité de 2 minutes.

5. Participants ne courant pas ensemble

- Les deux partenaires doivent rester ensemble tout au long de la course, aussi bien sur les portions de course que sur les différentes stations.
- Il est de la responsabilité des participants de veiller à conserver une proximité constante pendant l'épreuve.
- En cas de non-respect de cette règle, une pénalité d'une minute pourra être appliquée pour chaque portion de course et/ou station concernée.
- Un maximum de trois pénalités pourra être attribué par équipe.
- Au-delà, en cas de nouvelle infraction constatée, l'équipe sera classée hors compétition et ne figurera pas dans le classement officiel.
- « Rester ensemble » signifie ne pas s'éloigner de plus de cinq secondes l'un de l'autre à aucun moment. La meilleure pratique consiste à rester à portée de main l'un de l'autre tout au long de la course afin d'éviter toute pénalité et d'assurer des transitions fluides.

12.2 Pénalités de temps

Des pénalités de temps peuvent être infligées pendant la course et aux stations 1 à 8. Les pénalités de temps dépendent de l'infraction et de la station. De nombreuses pénalités sont automatiquement détectées par le système de chronométrage à l'aide de puces électroniques, par exemple l'utilisation incorrecte des arches IN/OUT ou les tours de piste manquants.

Les infractions liées aux standards de mouvement ou au nombre de répétitions, telles que l'utilisation de poids incorrects, le fait de ne pas replacer correctement les kettlebells ou un mouvement non valide aux Wall Balls, peuvent être sanctionnées en temps réel par les juges.

Seuls les directeurs de course ont le pouvoir de disqualifier un coureur, en fonction des informations fournies par les juges ou leurs propres observations en direct.

Pour les stations 1 à 7, les coureurs recevront un avertissement par station s'ils ne respectent pas les standards de mouvement. Lors de la deuxième infraction, quel qu'en soit le type, la répétition sera considérée comme invalide et le coureur recevra la pénalité de temps ou de distance correspondante. Toute autre infraction au sein de la même station entraînera des pénalités supplémentaires.

REMARQUE : certaines infractions peuvent entraîner des sanctions immédiates sans avertissement préalable, en fonction de leur gravité.

12.3 Athlète ne finissant pas la course

Si un participant ne termine pas une épreuve, il ne recevra aucune donnée relative à ses résultats et sera exclu de tous les classements et récompenses. Il pourra toutefois poursuivre la course [sans temps final].

12.4 Disqualification

Si un participant a été disqualifié par un directeur de course pendant une course, il ne recevra aucune donnée relative aux résultats de cette course et sera exclu de tous les classements et récompenses qui s'y rapportent. Une fois disqualifié, le participant ne peut plus continuer à concourir dans cette course spécifique.

12.5 Non respect des standards de mouvement

Toute exécution d'un mouvement qui s'écarte des standards de mouvement, et/ou qui est inhabituelle ou peu courante, et/ou qui procure un avantage en termes de temps, ne sera pas reconnue et entraînera une répétition invalide [no rep] ou une pénalité de temps.

CODE	RAISON	PÉNALITÉ
1	TOUR DE COURSE MANQUÉ	3 MIN [CONFIGURATION 4 TOURS] 5 MIN [CONFIGURATION 3 TOURS] 7 MIN [CONFIGURATION 2 TOURS] DQ [CONFIGURATION 1 TOUR]
2	1 KM DE COURSE OU UNE STATION MANQUÉ(E)	DISQUALIFICATION (DQ)
3	ORDRE DE STATION INCORRECT	3 MINUTES POUR LA PREMIÈRE INFRACTION, PUIS DQ
4	ENTRÉE OU SORTIE INCORRECTE DE LA ROXZONE	2 MINUTES PAR INFRACTION
5	ENTRÉE OU SORTIE INCORRECTE DES STATIONS	2 MINUTES PAR INFRACTION
6	PIEDS NON POSITIONNÉS SUR LA BASE DU SKIERG OU SUR LES REPOSE-PIEDS DU RAMEUR AVANT DE SAISIR LA POIGNÉE	15 SECONDES PAR INFRACTION
7	QUITTER LE SKIERG OU LE RAMEUR AVANT D'AVOIR FINI	SANCTION : PÉNALITÉ MINIMALE DE 10 SECONDES, POUVANT ALLER JUSQU'À LA DISQUALIFICATION SELON LA GRAVITÉ DE L'INFRACTION
8	1 LONGUEUR DE SLED MANQUÉE	3 MINUTES PAR LONGUEUR
9	BURPEE BROAD JUMP	15 SECONDES PAR INFRACTION

CODE	RAISON	PÉNALITÉ
10	1 TOUR DE FARMERS CARRY MANQUÉ	3 MINUTES PAR TOUR
11	NE PAS RANGER CORRECTEMENT LES KETTLEBELLS	30 SECONDES
12	MAUVAIS POIDS AUX FARMERS CARRY OU AUX FENTES	DISQUALIFICATION
13	GENOU ARRIÈRE NE TOUCHANT PAS LE SOL/ NE PAS SE TENIR DROIT AUX FENTES	15 SECONDES PAR INFRACTION
14	ENLEVER LE SANDBAG DE SES EPAULES	15 SECONDES [1ER AVERTISSEMENT] DQ [2ÈME AVERTISSEMENT]
15	RÉPÉTITION DE WALL BALL MANQUÉE	15 SECONDES PAR RÉPÉTITION MANQUÉE
16	UTILISER DE LA MAGNÉSIE AUTRE PART QUE SUR LE SLED PULL ET LES FARMERS CARRY	2 MINUTES PAR INFRACTION
17	NE PAS UTILISER LE COULOIR ASSIGNÉ AUX WALL BALLS	2 MINUTES PAR INFRACTION
18	TEAM DOUBLES NE RESTANT PAS ENSEMBLE	1 MINUTE PAR RUN ET/OU STATION MAX 3. SINON HORS CLASSEMENT
19	AIDE EXTÉRIEURE	2 MINUTES PAR INFRACTION
20	DÉPART DANS UNE AUTRE VAGUE DE DÉPART [SANS PERMISSION]	DISQUALIFICATION
21	NE PAS PORTER DE PUCE DE CHRONOMÉTRAGE	NE PEUT PAS PRENDRE LE DÉPART
22	CRACHER OU DÉGAGEMENT DES VOIES NATALES	2 MINUTES OU DQ [DÉCISION PRISE PAR LE RD]
23	JET DE DÉCHETS OU D'EAU AU SOL	2 MINUTES PAR INFRACTION
24	COMPORTEMENT INAPPROPRIÉ	2 MINUTES OU DISQUALIFICATION [DÉCISION PRISE PAR LE DIRECTEUR DE COURSE]

13. RÈGLES DE CONDUITE

En s'inscrivant à un événement HYROX, les coureurs s'engagent à concourir de manière équitable et honorable, et à respecter les règles de conduite HYROX, fondées sur des valeurs essentielles garantissant un environnement de course respectueux et inclusif pour tous.

Tout comportement antisportif — tel qu'une tentative de tricherie, une manipulation, des altercations excessives, des perturbations ou l'obstruction d'autres participants — peut entraîner des sanctions allant jusqu'à la disqualification, l'exclusion définitive des événements HYROX, et/ou des poursuites judiciaires.

Tout participant disqualifié ou exclu des événements futurs ne pourra prétendre à aucun remboursement des frais d'inscription ou de participation. Cette règle s'applique également à tout comportement susceptible de nuire ou de perturber les participants, les bénévoles, le personnel, les partenaires ou les spectateurs.

Les mesures mentionnées ci-dessus peuvent être appliquées à la discrétion exclusive des organisateurs de l'événement.

14. DROIT À L'IMAGE ET MÉDIAS

- L'Organisateur et ses partenaires (photographes, médias officiels) peuvent filmer, photographier et diffuser les images et vidéos des coureurs.
- Les images restent la propriété de l'Organisateur.
- Toute utilisation commerciale personnelle est interdite sans autorisation.

15. DONNÉES PERSONNELLES

- Les informations collectées sont utilisées pour :
 - gestion de l'événement et classement
 - communication sur la sécurité et la santé
 - envoi d'informations relatives aux événements futurs
- Les duos peuvent demander l'accès, la modification ou la suppression de leurs données conformément au RGPD

16. ANNULATION / FORCE MAJEURE

- Aucun remboursement pour les inscriptions confirmées sauf annulation totale de l'événement.
- L'Organisateur peut reporter ou modifier l'événement en cas de force majeure (météo, décision administrative, crise sanitaire).