

ATHX

CHALLENGE

CROSSFIT LA BUSE

RULEBOOK OFFICIEL // ÉDITION COMPÉTITION

Règlement • Standards • Sécurité • Appels

LIEU

CrossFit La Buse — Cambaie, Saint-Paul — La Réunion

DATES : 06 Septembre 2026

Version 1.0 | Document de référence athlètes et juge



BIENVENUE

L'équipe ATHX Challenge CrossFit La Buse est heureuse de vous accueillir pour une compétition conçue autour de trois qualités fondamentales : la Force, l'Endurance et le MetCon X. Ce rulebook est le document de référence pour les athlètes, juges, bénévoles et partenaires.

Notre objectif est de proposer une expérience exigeante, lisible et équitable, dans l'esprit ATHX Games : des efforts mesurables, des standards communs, une sécurité prioritaire et une communauté respectueuse. Chaque athlète est invité à lire l'intégralité du document avant son arrivée.

À RETENIR

Les horaires, charges définitives, heats, ordre des épreuves et modalités d'inscription pourront être précisés par l'organisation dans une version ultérieure. En cas de mise à jour, la version publiée par l'organisation fait foi.

FICHE ÉVÉNEMENT

Élément	Information
Événement	ATHX Challenge CrossFit La Buse
Format	3 zones : Force • Endurance • MetCon X
Lieu	CrossFit La Buse, Cambaie, Saint-Paul (La Réunion)
Dates	06 Septembre 2026
Inscriptions	Modalités et plateforme : ASRX BOARD
Contact	Adresse e-mail / téléphone :

SOMMAIRE

1. Présentation et calendrier	3
2. Site de compétition et circulation	4
3. Catégories et éligibilité	5
4. Format ATHX : les trois zones	6
5. Règlement général	7
6. Code de conduite	8
7. Scoring et classement	9
8. Système de pénalités	10
9. Processus de réclamation et d'appel	11
10. Sécurité, santé et assistance	12
11. Standards de mouvements	13
12. Briefing athlète et responsabilités	14
13. Contacts et mentions finales	15

LECTURE RECOMMANDÉE

Les standards de mouvements et les consignes de sécurité s'appliquent à toutes les catégories, sauf indication contraire dans le briefing de l'épreuve. Le briefing officiel du jour peut préciser un détail opérationnel sans réduire l'exigence du standard.

1. PRÉSENTATION ET CALENDRIER

ATHX Challenge CrossFit La Buse est une compétition fitness organisée à CrossFit La Buse, Cambaie, Saint-Paul. Le format alterne des tests de force, des efforts d'endurance et des combinaisons métaboliques exigeantes. Les performances sont évaluées par répétitions, temps, distance, charge ou points selon la fiche de chaque épreuve.

CALENDRIER PRÉVISIONNEL

Moment	Programme
Avant l'événement	Publication du rulebook, ouverture des inscriptions et communication des standards — À CONFIRMER
Jour de l'événement	Accueil, briefing général, zone WARM UP / Force Zone / Endurance ZONE / RECOVERY ZONE / MetCon X ZONE — horaires À CONFIRMER
Clôture	Annnonce des résultats et podium — À CONFIRMER

PONCTUALITÉ

Les athlètes doivent se présenter à la zone d'appel au moins 20 minutes avant leur heat et entrer dans la zone d'attente environ 5 minutes avant le départ. Un retard peut entraîner la non-participation à l'épreuve ou une disqualification.

MISES À JOUR

Les horaires, heats, plans de floor et éventuelles modifications sont diffusés par les canaux officiels de l'événement. L'organisation se réserve la possibilité d'adapter le programme pour des raisons de sécurité, de météo, de flux ou de force majeure.

2. SITE DE COMPÉTITION ET CIRCULATION

Le site comprend une zone athlètes, une zone d'appel et d'échauffement, les trois zones de compétition, une zone de RECOVERY et des espaces réservés au staff, aux juges et aux médias. Les accès sont signalés sur place.

Zone	Accès / consigne
Zone d'appel	Présence obligatoire avant le heat ; contrôle de catégorie et de matériel.
Échauffement	Accessible selon les créneaux communiqués ; respect du matériel et des autres athlètes.
Floor compétition	Accès réservé aux athlètes appelés, juges et staff autorisé.
Public / accompagnants	Rester dans les espaces dédiés ; ne jamais obstruer les voies d'urgence.
Parking	Stationnement et covoiturage selon les indications communiquées par le site.

IMPORTANT

Ne pas bloquer les accès de secours, les issues, les circulations des riverains ou les zones de chargement. Les animaux, la cigarette dans les espaces interdits, les feux d'artifice et tout comportement dangereux sont interdits.

MÉDIAS ET IMAGES

Une équipe média officielle peut documenter l'événement. Tout média externe sont autorisés à la condition de ne pas gêner les athlètes durant les épreuves.

3. CATÉGORIES ET ÉLIGIBILITÉ

Les catégories définitives sont annoncées sur la plateforme d'inscription et confirmées avant la compétition. À défaut d'une autre indication officielle, les catégories proposées sont les suivantes :

Catégorie	Principe
ATHX	Standards complets ; charges et mouvements les plus exigeants.
Lite	Variantes accessibles ; l'intention et la sécurité restent prioritaires.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Être inscrit dans la bonne catégorie et avoir fourni les informations demandées.
- Accepter le règlement, les risques inhérents à la pratique et les consignes de l'organisation.
- Présenter une pièce d'identité si demandée et porter le dossard / bracelet attribué.
- Être apte à participer ; signaler toute blessure ou condition médicale pertinente au staff.
- Respecter les horaires, le matériel, les juges, les bénévoles et les autres participants.

CATÉGORIE ET STANDARDS

Un athlète ne peut pas changer de catégorie après le début de la compétition sans validation expresse de l'organisation. Une répétition réalisée avec un standard de catégorie supérieure ne remplace pas une exigence non satisfaite de la catégorie engagée.

4. FORMAT ATHX : LES CINQ ZONES

WARM UP ZONE

30 MIN

Un espace dédié pour se mobiliser, s'activer et se préparer à la compétition avant d'entrer sur le *floor* (la zone de compétition) ATHX."

ATTENTION : L'ÉPREUVE DÉBUTE DÈS LA ZONE D'ÉCHAUFFEMENT (WARM-UP ZONE).

Toute équipe ou tout athlète ne se présentant pas à l'heure indiquée pour l'échauffement ne sera pas autorisé(e) à prendre part à la compétition. Aucune exception ne sera tolérée.

À partir de cet instant, les athlètes seront engagés pour une durée totale de 2h30. Même durant les phases de ravitaillement (*refuel*) et de récupération (*recovery*), ils devront impérativement rester dans les zones qui leur sont dédiées et ne seront en aucun cas autorisés à quitter la zone de compétition.

ZONE 1 — FORCE

Tests de production de force, de contrôle et de capacité à déplacer une charge avec précision.

Composante	Mouvements / intention
ZONE 1 — FORCE 20 min	De 0 – 6 min 1 RM Strict Press • De 06 – 12 min 3 RM Back Squat • De 12 – 20 min 5 RM Deadlift

REFUEL

Composante	Mouvements / intention
REFUEL 10 min	Temps pour récupérer, se réhydrater et recharger les batteries afin d'être prêt pour la suite. Les athlètes sont autorisés à s'échauffer sur la course à pied.

ZONE 2 — ENDURANCE

Tests de déplacement cyclique et de maintien d'un effort durable.

Composante	Mouvements / intention
ZONE 2 — ENDURANCE 30 min	AMRAP 22 min Course à pied • Rameur • Ski-Erg • ATHX : 750m / Lite : 500 m Échangez les rôles à chaque fois qu'un athlète termine : Catégorie LITE - 500 m de course à pied Catégorie ATHX - 750 m de course à pied

RECOVERY ZONE

Composante	Mouvements / intention
RECOVERY ZONE 30 min	Votre espace pour vous ressourcer et recharger les batteries, avec notre prestataire REGEN'UP équipé des dernières technologies de récupération pour que vous soyez prêt pour l'effort final.

ZONE 3 — METCON X

Combinaisons multi-mouvements, transitions et intensité sous fatigue.

Composante	Mouvements / intention
ZONE 3 — METCON X 30 min	• Ski erg • Ground to Overhead • Sandbag Carry • Box Jump Over • Lunges • Burpee Broad Jump • Ski erg

Chaque zone peut comporter plusieurs épreuves. La fiche publiée avant le heat précise le time cap, l'ordre des mouvements, les charges, les distances, les standards spécifiques et le mode de scoring.

PRINCIPE D'ÉQUITÉ

Le juge valide uniquement les répétitions conformes au standard annoncé. En cas de doute, l'athlète doit demander une clarification pendant le briefing ; il ne peut pas interrompre le heat pour contester une décision en direct.

5. RÈGLEMENT GÉNÉRAL

- L'athlète commence et termine chaque épreuve selon le signal officiel du juge.
- Les répétitions doivent être complètes, contrôlées et réalisées dans l'espace attribué.
- Le matériel ne peut être déplacé, modifié ou remplacé sans autorisation.
- Toute assistance extérieure, communication non autorisée ou intervention sur le matériel peut entraîner une pénalité.
- Le port de chaussures adaptées, d'une tenue permettant le jugement et des protections autorisées est obligatoire.
- L'athlète doit immédiatement signaler au juge un matériel endommagé ou une situation dangereuse.

DÉPART, ARRÊT ET TIME CAP

Le départ est donné par le signal du head judge. À « time », l'athlète arrête son mouvement et laisse le matériel en sécurité. Une répétition commencée avant le signal ou terminée après le time cap ne compte pas, sauf disposition contraire de la fiche.

ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Sont autorisés sauf indication contraire : ceinture, genouillères, maniques, chaussures d'haltérophilie ou de course, magnésie dans les espaces prévus. Sont interdits les dispositifs donnant une assistance mécanique non annoncée, les écouteurs et tout objet pouvant créer un risque.

6. CODE DE CONDUITE

ATHX Challenge CrossFit La Buse est une compétition de performance et de communauté. Tout participant, accompagnant, partenaire, vendeur ou membre du staff doit suivre les instructions de l'organisation.

- Respect absolu des juges, bénévoles, équipes médicales, partenaires, spectateurs et concurrents.
- Aucune insulte, menace, intimidation, discrimination, violence ou comportement agressif.
- Interdiction de fumer dans les zones interdites ; enfants sous la responsabilité de leurs parents.
- Interdiction des pétards, feux d'artifice, objets dangereux et consommation qui compromettrait la sécurité.
- Maintien de la propreté du site et respect des équipements de CrossFit La Buse.

SANCTIONS COMPORTEMENTALES

L'organisation peut demander à une personne de quitter le site, retirer une accréditation, annuler une participation ou prononcer une disqualification. Ces mesures peuvent s'appliquer sans remboursement lorsque la sécurité ou l'intégrité de l'événement est en jeu.

7. SCORING ET CLASSEMENT

Le score d'une épreuve est déterminé par sa fiche : temps le plus rapide, nombre de répétitions, distance, charge, calories ou combinaison de plusieurs critères. Le classement général additionne les points attribués à chaque épreuve.

Type de score	Classement indicatif
Temps	Le temps le plus court est classé devant.
distance	Le total le plus élevé est classé devant.
Charge	La charge validée la plus élevée est classée devant.
Points cumulés	Les points de chaque épreuve sont additionnés.
Égalité	Départagée selon la règle publiée : meilleur score d'épreuve, temps ou décision du head judge.

SCORECARD ET LEADERBOARD

L'athlète vérifie sa scorecard après chaque épreuve et signale toute erreur dans le délai prévu.

Une erreur de saisie, un score manquant ou un problème de matériel peut faire l'objet d'un appel selon la procédure du chapitre 9.

Le classement ne se fait pas sur un temps total, mais sur un **rang obtenu dans chaque zone**. À la fin de la compétition, les rangs de toutes les zones sont **additionnés**, et l'équipe avec le **score total le plus bas** l'emporte.

Exemple :

- Strength Zone : 3^e place
- Endurance Zone : 12^e place
- Metcon X : 5^e place

Score final = **3 + 12 + 5 = 20**

8. SYSTÈME DE PÉNALITÉS

Les pénalités visent à préserver l'équité sans remplacer le jugement technique. Le head judge peut appliquer une pénalité de répétitions, de temps, de points ou une disqualification selon la gravité et la fiche d'épreuve.

Situation	Réponse possible
No-rep technique	La répétition n'est pas comptée ; l'athlète doit reprendre au point indiqué.
Départ anticipé / fin tardive	Pénalité de temps, de reps ou score nul selon la fiche.
Mauvais ordre / mauvaise zone	Répétitions concernées annulées ; pénalité additionnelle possible.
Matériel non autorisé / aide extérieure	Pénalité ou score nul ; disqualification possible.
Comportement dangereux ou antisportif	Arrêt immédiat, retrait de l'épreuve ou disqualification.

Une no-rep doit être annoncée clairement lorsque cela est possible. Le juge n'a pas à justifier chaque no-rep pendant le heat. Les vidéos personnelles ne modifient pas une décision technique prise en direct, sauf erreur manifeste de procédure ou dysfonctionnement reconnu.

9. PROCESSUS DE RÉCLAMATION ET D'APPEL

Un appel peut concerner une erreur de comptage, une mauvaise saisie, un dysfonctionnement d'équipement indépendant de l'athlète, un problème de parcours ou une action extérieure ayant matériellement affecté la performance.

NE CONSTITUENT GÉNÉRALEMENT PAS UN MOTIF D'APPEL

Les décisions techniques du juge en direct — profondeur, extension, contact, stabilisation, amplitude ou no-rep — ne peuvent pas être contestées après coup, sauf erreur de protocole clairement établie.

COMMENT FAIRE APPEL

- S'adresser au desk compétition, calmement, dès que le score est affiché.
- Déposer l'appel par écrit dans le délai annoncé : au plus tard 30 minutes après l'affichage du score ou 1 heure après la dernière vague de la catégorie, selon la règle communiquée.
- Décrire les faits précis : athlète, épreuve, heat, lane, score concerné et élément matériel.
- Joindre toute preuve utile si l'organisation la demande ; l'organisation peut consulter ses propres images et rapports.
- La décision du head judge / jury désigné est finale pour l'événement.

10. SÉCURITÉ, SANTÉ ET ASSISTANCE

La sécurité prime sur le score. L'organisation peut modifier, interrompre ou annuler une épreuve si les conditions ne permettent pas une pratique raisonnablement sûre.

- Échauffement obligatoire et progressif avant chaque épreuve.
- Hydratation régulière ; signaler immédiatement vertiges, douleur anormale, malaise ou difficulté respiratoire.
- Arrêt immédiat sur demande du juge, du médecin, du secouriste ou du head judge.
- Ne jamais courir, porter ou jeter du matériel hors de sa zone.
- Respect des consignes météo et chaleur propres à La Réunion ; adapter son effort et son hydratation.
- Les voies d'accès secours doivent rester libres en permanence.

INTERVENTION

Un dispositif de premiers secours est prévu selon les moyens de l'événement. En cas d'urgence, suivre les instructions du staff et appeler les secours compétents. L'athlète accepte que la sécurité puisse imposer un arrêt sans reprise ni compensation.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 01

Strict Press

Rubrique	Standard
Position de départ	Debout, pieds stables, barre en position avant sur les épaules, mains en prise pronation.
Exécution	La barre DOIT débuter dans le rack, puis être sortie en marchant en position de <i>front rack</i> (sur les épaules/clavicules). L'athlète DOIT commencer la répétition depuis la position de <i>front rack</i>, en extension complète des hanches et des genoux, en se tenant bien droit (<i>standing tall</i>). La répétition est validée une fois que la barre est développée au-dessus de la tête, avec les bras, les hanches et les genoux de l'athlète en pleine extension, et la barre alignée au-dessus du centre du corps vue de profil. Les jambes de l'athlète DOIVENT rester complètement tendues à tout moment, avec les genoux et les hanches totalement verrouillés. Toute utilisation des jambes, flexion des hanches ou des genoux, ou tout mouvement d'impulsion (<i>dip</i>) ou de jeté (<i>jerk</i>) (y compris un rebond de la barre pour initier le mouvement) entraînera une <i>no rep</i>. La barre DOIT être reposée sur la cage/le rack (<i>rig</i>) à la fin de la ou des tentatives. La répétition DOIT être terminée avant l'expiration du temps imparti pour que le score soit comptabilisé.
Critère de validation	Répétition validée lorsque coudes, hanches et genoux sont verrouillés et que la barre est contrôlée au-dessus du milieu du corps.
Causes de no-rep	Extension incomplète ; poussée avec les jambes ; barre non stabilisée ; réception sur les épaules avant le signal.

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 02

Back Squat

Rubrique	Standard
Position de départ	Barre posée sur le haut du dos, pieds en appui, posture contrôlée.
Exécution	La barre DOIT débuter dans le rack, puis être sortie en position de <i>back rack</i> (sur le haut du dos). L'athlète DOIT commencer chaque répétition en extension complète des hanches et des genoux, en position bien droite (<i>standing tall</i>). L'athlète DOIT descendre jusqu'à ce que le pli de la hanche soit sous le haut du genou (<i>below parallel</i> / sous la parallèle). Une répétition n'est accordée que lorsque l'athlète se redresse en extension complète des hanches et des genoux. À la 3e répétition, l'athlète DOIT être en pleine extension au sommet et recevoir la validation verbale de la répétition avant de ramener la barre dans le rack en marchant. Si l'athlète avance vers le rack avant l'extension complète, la répétition ne sera PAS validée. Si l'athlète repose ensuite la barre sur le rack, il devra recommencer depuis 0. Tant que la barre reste sur le dos en position de <i>back rack</i>, il n'est PAS obligatoire de réussir les répétitions de manière consécutive et ininterrompue (<i>unbroken</i>) pour valider le 3 rep max. Cependant, si à un moment donné l'athlète repose la barre sur le rack ou s'en débarrasse / la jette au sol (<i>dumps the barbell</i>), le score est annulé et l'athlète doit recommencer depuis le début. Les 3 répétitions DOIVENT être terminées avant l'expiration du temps imparti pour que ce score soit pris en compte.
Critère de validation	Le pli de hanche passe sous le haut du genou, puis extension complète des hanches et genoux en position debout.
Causes de no-rep	Profondeur insuffisante ; extension incomplète ; déplacement dangereux de la barre ; perte d'équilibre.

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 03

Deadlift

Rubrique	Standard
Position de départ	Barre au sol, mains en prise mixte ou clean autorisée, pieds sous la barre, contrôle initial.
Exécution	Commencez chaque répétition avec la barre au sol. Les mains DOIVENT être placées à l'extérieur des genoux. Le soulevé de terre style "Sumo" n'est PAS autorisé. Prise en pronation double (<i>double overhand</i>), prise inversée/mixte (<i>mixed grip</i>) et prise crochetée (<i>hook grip</i>) sont toutes autorisées. Les bras DOIVENT rester tendus tout au long du mouvement. Le rebond de la barre est interdit (<i>no bouncing</i>). La répétition est validée lorsque les hanches et les genoux atteignent l'extension complète, et que la tête et les épaules sont situées derrière la barre. Pause maximale de 5 secondes entre chaque répétition. Les répétitions en "Touch and go" sont autorisées. Si l'athlète fait une pause avec la barre au sol entre deux répétitions consécutives, les mains DOIVENT rester en contact avec la barre. Si les mains quittent la barre, le compteur de répétitions repart à 0. Les 5 répétitions DOIVENT être complétées avant l'expiration du temps imparti pour que le score soit comptabilisé. Il est autorisé de lâcher la barre à la fin de la 5e répétition validée.
Critère de validation	La répétition est validée en position debout, hanches et genoux verrouillés, épaules derrière la barre.
Causes de no-rep	Barre non posée au sol entre reps ; extension incomplète ; rebond non autorisé ; perte de contrôle, lâcher la barre entre chaque répétition.

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 04

Course à pied

Rubrique	Standard
Position de départ	Derrière la ligne de départ ou dans la zone attribuée, corps prêt au signal.
Exécution	L'athlète A des binômes commencent sur la course (<i>Run</i>). Au début de l'épreuve, les athlètes doivent se trouver derrière la ligne de DÉPART de la piste de course et ne DOIVENT PAS franchir la ligne avant le coup d'envoi. Les athlètes DOIVENT effectuer la totalité du nombre de tours requis (selon leur catégorie) avant de passer au Rameur (<i>Rower</i>). Il relève de la responsabilité de l'athlète de s'assurer d'avoir couru le nombre exact de tours requis. Distances de course par catégorie : • LITE : 500 m = 2 tours • ATHX : 750 m = 3 tours À la fin de l'épreuve (à la 22e minute / <i>time cap</i> de 22 minutes), tout athlète encore engagé sur le parcours de course doit terminer son tour en cours et quitter la piste à cet endroit précis, et pas avant.
Critère de validation	Distance validée au franchissement complet de la ligne.
Causes de no-rep	Couper un virage ; sortir du parcours ; gêner volontairement un autre athlète ; départ anticipé.

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 05

Rameur

Rubrique	Standard
Position de départ	Debout derrière le rameur jusqu'au top départ.
Exécution	Rameur — l'athlète B des binômes commence sur le Rameur. Au début de l'épreuve, les athlètes débiteront hors du rameur et ne DOIVENT à aucun moment s'asseoir ni tirer sur la poignée avant que le départ de l'épreuve ne soit donné. Avant de commencer, et pendant toute la durée de l'épreuve, les athlètes PEUVENT ajuster la résistance (<i>dampér</i>). Les athlètes en binôme DOIVENT replacer la poignée sur son support (<i>holder</i>) avant de quitter le siège du rameur pour effectuer le relais une fois que leur partenaire a terminé la distance de course requise. Au moment du relais la poignée du rameur doit être remise sur son support. Le rameur comptera en croissant à partir de 0 mètre pendant toute la durée des 22 minutes. Le score correspond à la distance totale en mètres cumulée sur la course et le rameur. À la fin de l'épreuve, le témoin doit être restitué.
Critère de validation	Calories, mètres validés lorsque l'écran atteint la cible et que le juge confirme la fin.
Causes de no-rep	Départ avant signal ; poignée relâchée dangereusement ; cible non atteinte.

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 06

Ski-Erg

Rubrique	Standard
Position de départ	Debout face à la machine jusqu'au top départ.
Exécution	Les athlètes courront depuis la ligne de départ vers le SkiErg. Avant de commencer, et pendant toute la durée de l'épreuve, les athlètes PEUVENT ajuster la résistance (<i>dampers</i>). Les athlètes DOIVENT compléter l'intégralité des calories requises (60 calories pour les binômes) avant de quitter la machine. Les binômes PEUVENT faire des relais à tout moment, mais l'athlète au repos DOIT rester à l'intérieur de la zone dédiée au ski jusqu'à ce que les 60 calories soient terminées. À la fin de l'épreuve, le temps est arrêté à la complétion de la deuxième série de calories requises (60 calories pour les binômes). Les poignées du SkiErg ne DOIVENT PAS être lâchées d'un coup dans le vide, car cela peut endommager l'appareil. Les poignées DOIVENT soit être remontées tout en haut pour être relâchées en douceur, soit, dans le cas des binômes, être directement passées de main à main à l'autre athlète. Tout lâcher de poignées susceptibles d'endommager le matériel peut entraîner une PÉNALITÉ de temps de 30 secondes.
Critère de validation	Distance ou calories atteintes sur l'écran.
Causes de no-rep	Cible non atteinte ; poignées lâchées = PÉNALITÉ de temps de 30 secondes . ; utilisation d'une machine non attribuée.

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 07

Ground to Overhead

Rubrique	Standard
Position de départ	Objet au sol devant l'athlète, prise et pieds dans la zone définies.
Exécution	- Le Dumbbell GTOH commence avec l'haltère (<i>dumbbell</i>) au sol. - L'athlète DOIT lever l'haltère au-dessus de la tête avec une seule main. Le <i>snatch</i> (arraché) ou le <i>clean and jerk</i> (épaulé-jeté) sont autorisés. - Si l'athlète choisit de faire un <i>split snatch</i> (arraché en fente), les deux pieds DOIVENT revenir sur la même ligne sous le corps de l'athlète pendant que l'haltère est verrouillé au-dessus de la tête pour que la répétition soit validée. - Le <i>touch-and-go</i> (enchaînement sans temps d'arrêt au sol) est autorisé. Faire rebondir l'haltère au sol n'est PAS autorisé. - La main ou le bras libre ne DOIT PAS entrer en contact avec les jambes ou d'autres parties du corps pendant l'exécution de la répétition. - La répétition est accordée lorsque le bras, les hanches et les genoux sont en extension complète, et que l'haltère se trouve clairement au-dessus du centre du corps de l'athlète vu de profil. - Les athlètes DOIVENT alterner de bras après chaque répétition validée. - Si un <i>no rep</i> est sanctionné, cette répétition DOIT obligatoirement être refaite et validée avec le même bras. - Seule une des deux têtes de l'haltère doit toucher le sol au bas du mouvement lors de l'enchaînement des répétitions consécutives. - Les haltères DOIVENT être posés au sol une fois la série de répétitions terminée. Tout haltère lâché / jeté au sol entraînera l'annulation de la dernière répétition (<i>no rep</i>). - Les binômes PEUVENT faire des relais à tout moment. Dumbbell GTOH à un bras (LITE) - Identique à la catégorie ATHX, à l'exception près que les répétitions ne DOIVENT PAS obligatoirement être alternées d'un bras à l'autre (l'athlète peut enchaîner plusieurs répétitions sur le même bras s'il le souhaite).
Causes de no-rep	Charge jamais au sol ; extension incomplète ; objet non contrôlé ; sortie de zone ou chute dangereuse. DB lâchées

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 08

Sandbag Carry

Rubrique	Standard
Position de départ	Sac au sol dans la zone de départ, athlète derrière la ligne.
Exécution	Le sac DOIT obligatoirement être soulevé depuis le sol. Toute méthode pour amener le sac du sol à une prise en <i>bear hug</i> (porté serré contre la poitrine) ou sur l'épaule est autorisée. Les binômes ne PEUVENT PAS s'aider mutuellement pour soulever le sac. En partant avec les deux pieds entièrement derrière la ligne de départ désignée, l'athlète DOIT porter le sac sur 30 m (15 m aller-retour), et les deux pieds DOIVENT clairement franchir la ligne de demi-tour ou la ligne d'arrivée pour que la distance/les répétitions soient validées. Si le sac tombe ou est posé avant la ligne désignée, il peut être ramassé pour reprendre le porté à cet endroit. Si le sac est lâché ou jeté avant que les deux pieds n'aient clairement franchi la ligne désignée, l'athlète devra ramasser le sac, revenir en arrière et franchir de nouveau la ligne désignée. Les athlètes en binôme ne PEUVENT PAS se transmettre le sac de main à main. Pour les binômes, le premier athlète porte le sac sur 30 m (15 m aller-retour), moment auquel un relais a lieu, puis le second athlète porte le sac sur 30 m (15 m aller-retour), complétant ainsi un total de 60 m en équipe. <i>*Binômes : le second athlète doit obligatoirement débiter ses 30 m derrière la ligne de départ désignée.</i>
Critère de validation	Distance validée lorsque l'athlète et le sac franchissent entièrement la ligne d'arrivée, sans abandonner le sac.
Causes de no-rep	ligne coupée ; sac posé hors zone ; distance incomplète.

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 09

Lunges

Rubrique	Standard
Position de départ	Debout avec charge selon fiche, pieds derrière la ligne de départ.

Exécution

- L'athlète DOIT débuter avec les deux pieds clairement derrière la ligne de départ désignée.
- Chaque fente commence avec les haltères tenus sur les côtés en prise *suitcase* (porté valise / *farmer's carry*), les pieds joints, et les hanches ainsi que les jambes en extension complète.
- Les haltères DOIVENT rester maintenus en prise *suitcase*.
- Une prise complète de la main (*full grip*) autour de la poignée de l'haltère DOIT être conservée pendant toute la durée de la fente.
- Le genou arrière DOIT entrer en contact avec le sol au bas de chaque fente avant de revenir en extension complète des hanches et des jambes.
- L'athlète DOIT alterner la jambe avant à chaque répétition.
- S'arrêter les deux pieds joints au sommet de chaque répétition n'est PAS obligatoire, mais les hanches et les deux jambes DOIVENT être en extension complète si l'athlète choisit d'enchaîner directement le pas vers l'avant (*step through*).
- Les petits pas traînés ou glissés (*shuffle steps*) qui font avancer l'athlète entre deux répétitions ne sont PAS autorisés.
- La longueur/répétition est validée lorsque : les deux pieds ont entièrement dépassé la ligne (toucher la ligne ne compte PAS) ; les pieds sont joints ; et les hanches ainsi que les jambes sont en extension complète.
- L'athlète DOIT impérativement atteindre la position finale avant de poser ou baisser les haltères.
- Si l'athlète ne respecte pas l'un des standards pendant une fente — notamment : genou arrière qui ne touche PAS le sol, extension incomplète des hanches au sommet, ou haltères non maintenus en prise *suitcase* pendant le mouvement —, l'athlète DOIT retourner à l'emplacement précis de la dernière fente validée avant de reprendre.
- Les binômes ne PEUVENT PAS se passer les haltères de main à main.
- Les binômes effectuent **60 m (15 m aller-retour x 2)** et PEUVENT faire des relais à tout moment.
- Pour les binômes mixtes, **LES DEUX ATHLÈTES** utilisent les charges d'haltères désignées pour les **FEMMES**.

Fentes marchées au poids du corps — *Bodyweight Walking Lunge* (LITE)

- Les bras peuvent rester le long du corps ou les mains peuvent être posées sur les hanches ; en revanche, les mains/bras ne DOIVENT PAS pousser sur les cuisses/jambes en guise d'appui pendant la fente.
- Le genou arrière DOIT entrer en contact avec le sol au bas de chaque fente avant de revenir en extension complète des hanches et des jambes.
- L'athlète DOIT alterner la jambe avant à chaque répétition.
- S'arrêter les deux pieds joints au sommet de chaque répétition n'est PAS obligatoire, mais les hanches et les deux jambes DOIVENT être en extension complète si l'athlète choisit d'enchaîner directement le pas vers l'avant (*step through*).
- Les petits pas traînés ou glissés (*shuffle steps*) qui font avancer l'athlète entre deux répétitions ne sont PAS autorisés.
- La longueur/répétition est validée lorsque : les deux pieds ont entièrement dépassé la ligne (toucher la ligne ne compte PAS) ; les pieds sont joints ; et les hanches ainsi que

Critère de validation	Chaque rep se termine debout, hanches et genoux étendus, pied avant entièrement dans la zone.
Causes de no-rep	Genou ne touche pas quand requis ; genou avant s'effondre ; extension absente ; mauvais pied ou ligne franchie.

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 10

Box Jump Over

Rubrique	Standard
Position de départ	Face à la box, pieds au sol, mains libres sauf consigne contraire.
Exécution	- Un saut à deux pieds est obligatoire au départ. - À un moment donné du mouvement, les deux pieds DOIVENT toucher le dessus de la boîte en même temps. - Sauter ou descendre en faisant un pas (<i>step down</i>) de l'autre côté de la boîte est autorisé. La répétition est accordée lorsque les deux pieds touchent le sol de l'autre côté de la boîte. - AUCUNE autre partie du corps que les pieds ne doivent entrer en contact avec la boîte, et l'athlète ne DOIT PAS utiliser ses bras/mains en appui sur ses cuisses/jambes pour s'aider à franchir la boîte. - Il n'est pas nécessaire de se redresser complètement (extension complète non requise au-dessus de la boîte). - Seuls les sauts effectués dans l'axe de votre couloir (d'un bout à l'autre) sont autorisés (les sauts en diagonale / croisés / <i>crisscross</i> sont interdits). - Les binômes PEUVENT faire des relais à tout moment. - Pour les binômes mixtes, LES DEUX ATHLÈTES utilisent la hauteur de boîte désignée pour les FEMMES (20 pouces / ~50 cm). Box Jump Over / Step Over (LITE) - Identique aux catégories ATHX, à l'exception près qu'un saut à deux pieds joints OU une montée en marchant (<i>Step Over</i>) est autorisé.
Critère de validation	Les deux pieds prennent contact sur le dessus si requis ; les deux pieds atterrissent de l'autre côté et le corps est dégagé.
Causes de no-rep	Un pied manque le dessus ; saut latéral interdit ; contact dangereux ; un pied reste du mauvais côté ; pas de contrôle.

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

11. STANDARDS DE MOUVEMENTS — 11

Burpee Broad Jump

Rubrique	Standard
Position de départ	Debout derrière la ligne, pieds parallèles, espace libre devant.
Exécution	L'athlète DOIT commencer avec les deux mains clairement positionnées derrière la ligne de départ désignée. La poitrine DOIT toucher clairement le sol. L'athlète PEUT descendre au sol et remonter du burpee en sautant ou en marchant (<i>step down / step up</i>). En sautant ou en se relevant du burpee avant le saut en longueur, aucune partie des pieds de l'athlète n'est autorisée à dépasser l'emplacement initial où étaient posées ses mains au sol. Pendant le saut en longueur (<i>broad jump</i>), sautez vers l'avant. L'impulsion (décollage) et la réception DOIVENT s'effectuer simultanément avec les deux pieds. Les pieds de l'athlète DOIVENT atterrir en parallèle, et NON en décalé (<i>staggered</i>). Les petits pas traînés ou glissés (<i>shuffle steps</i>) qui font avancer l'athlète entre deux répétitions ne sont PAS autorisés. Pour le burpee suivant, l'athlète DOIT placer ses mains au sol à au plus 33 cm devant ses pieds. La répétition ou la longueur est validée lorsque les deux pieds ont entièrement dépassé la ligne à la fin du saut en longueur (toucher la ligne ne compte PAS) — si les pieds ne dépassent PAS la ligne, un autre <i>burpee broad jump</i> sera obligatoire. Si l'athlète ne respecte pas l'un des standards pendant un <i>burpee broad jump</i>, il DOIT retourner à l'emplacement précis de la dernière répétition validée avant de reprendre. Les binômes effectuent 60 m (15 m aller-retour × 2). Les binômes PEUVENT faire des relais à tout moment pendant les burpee broad jumps.
Critère de validation	Poitrine au sol, puis saut à deux pieds ; réception stable au-delà de la ligne / distance prescrite.
Causes de no-rep	Poitrine non au sol ; pas de saut à deux pieds ; réception hors zone.

JUGE ET SÉCURITÉ

Le mouvement doit rester contrôlé et adapté à la fatigue. En cas de charge échappée, de perte d'équilibre ou de danger, l'athlète sécurise d'abord l'espace et suit l'instruction du juge. La fiche de l'épreuve peut préciser une variante de catégorie, une amplitude ou un matériel spécifique.

Note : les charges, distances, hauteurs de box, cibles et time caps seront publiés dans les fiches d'épreuves officielles. En cas de divergence, la fiche de l'épreuve et le briefing du head judge priment pour le détail opérationnel.

12. BRIEFING ATHLÈTE ET RESPONSABILITÉS

Avant chaque épreuve, l'athlète doit écouter le briefing, vérifier sa lane, son matériel, son écran et sa scorecard. Le briefing peut présenter le flow, les transitions, les zones de dépôt et le signal de départ.

Avant	Pendant	Après
Être à l'appel ; s'échauffer ; vérifier le matériel et la compréhension du standard.	Écouter le juge ; respecter la zone ; annoncer un problème matériel ; rester maître de ses mouvements.	Sécuriser le matériel ; signer / vérifier la scorecard ; quitter le floor par la sortie indiquée.

RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

L'athlète est responsable de connaître ses limites, de choisir une stratégie sûre et de signaler toute situation médicale ou matérielle. La volonté de finir une épreuve ne justifie jamais une prise de risque.

13. CONTACTS ET MENTIONS FINALES

Merci de votre participation à ATHX Challenge CrossFit La Buse. Le respect des standards, la ponctualité et l'entraide permettent à chacun de vivre une compétition exigeante et mémorable.

Contact	Coordonnée
Organisation	CROSSFIT LA BUSE
E-mail général	
Appels / réclamations	CROSSFIT LA BUSE ROMUALD : 0693 92 78 59
Réseaux sociaux / planning	
Adresse	CrossFit La Buse, 65 AVENUE DU TRÉPORT - ZA CAMBAIE - 97460 SAINT PAUL

Version 1.0 — préparée pour l'événement ATHX Challenge CrossFit La Buse. Dates, catégories définitives, charges, distances, contacts et modalités d'inscription à confirmer par l'organisation.