

# WOD 1

---

1 / 2 / 3 RM JERK / CLEAN / SNATCH 5' each

Répartir le 1RM , 2RM et 3RM sur le mouvement qu'ils souhaitent.

---

🧑🏻‍🤝‍🧑🏻 1 RM CLEAN 7'30 each

---

## FLOW

Au 3,2,1, GO : l'athlète A part sur le 1,2 ou 3 RM Jerk. Il a 5' pour effectuer la ou les répétitions les plus lourdes possibles. Si la barre est décollée du rack avant la fin des 5' il peut réaliser sa ou ses répétitions cependant l'athlète B perdra quelques minutes sur son passage.

Puis même schémas avec l'athlète B sur le snatch et C sur le clean.

Avant de dropper l'athlète doit attendre la validation du juge s'il descend avant cela sera considéré comme une no rep.

Les athlètes en rest peuvent aider pour charger la barre.

L'athlète est responsable des poids qui sont sur la barre.

---

## Jerk (Départ rack)

**Standard :**

- La barre commence en front rack position, avec les coudes visibles devant la barre.
- La barre doit être déplacée des épaules jusqu'au-dessus de la tête en un mouvement contrôlé, grâce à une extension complète des jambes et des bras.
- Les variations autorisées incluent le push jerk, split jerk ou squat jerk.

- La répétition est validée lorsque :
  - Les bras, les hanches et les genoux sont en extension complète.
  - La barre est stabilisée au-dessus ou légèrement derrière la ligne médiane du corps.
  - Les pieds sont alignés sous le corps (rapprochés après un split ou un squat).

### No Rep :

- Si l'athlète effectue une forme de "PRESS" - push press, shoulder press.
  - Si la barre n'est pas stabilisée au-dessus de la tête avant d'être relâchée.
  - Si les bras ne sont pas complètement verrouillés à la fin du mouvement.
  - Si l'athlète n'aligne pas ses pieds sous le corps avant de recevoir la validation du juge.
  - Si la barre n'atteint pas la position overhead complète (barre devant la tête ou bras pliés).
  - Si l'athlète relâche avant la validation du juge.
- 

## CLEAN

### Standard :

- La barre commence au sol.
- La barre doit être déplacée du sol jusqu'aux épaules en un seul mouvement fluide.
- Les variations autorisées incluent le muscle clean, power clean, squat clean ou split clean.
- La répétition est validée lorsque la barre est en position de rack sur les épaules, avec les hanches et les genoux en extension complète, et les coudes devant la barre. Stabilisation demandée.

### No rep :

- Si la barre n'atteint pas la position de rack sur les épaules.
- Si l'athlète n'atteint pas l'extension complète des hanches et des genoux en position finale.
- Si l'athlète pose un genou au sol ou ses coudes touchent les genoux sur la position basse de squat.
- Si l'athlète n'attend pas la validation du juge.

---

# SNATCH

## Standard :

- La barre commence au sol.
- La barre doit être déplacée du sol jusqu'au-dessus de la tête en un seul mouvement fluide.
- Les variations autorisées incluent le muscle snatch, power snatch, squat snatch ou split snatch.
- La répétition est validée lorsque les bras, les hanches et les genoux sont en extension complète, avec la barre directement au-dessus ou légèrement derrière la ligne médiane du corps, et les pieds alignés sous le corps.

## ✗ No rep :

- Si la barre n'est pas contrôlée au-dessus de la tête avec les bras, les hanches et les genoux en extension complète.
- Si l'athlète ne parvient pas à stabiliser la barre au-dessus de la tête avant de la relâcher.
- Si la barre touche la tête de l'athlète en position over head.
- Si l'athlète n'attend pas la validation du juge.

# WOD 2

FOR REPS	
6 SETS EVERY 2'	
RX	SCALED
10 BURPEES BOX JUMP OVER SYNCHRO 2	10 BURPEES BOX STEP OVER SYNCHRO 2
ODD : MAX FRONT SQUAT SYNCHRO 2 BARRE 40/30 2DB 22,5/15	ODD : MAX FRONT SQUAT SYNCHRO 2 BARRE 30/20 2DB 15/10
EVEN : MAX WALL WALK SYNCHRO 2	EVEN : MAX BABY WALL WALK SYNCHRO 2
SCORE 1 : MOINS BON SCORE FRONT SQUAT (TIE BREAK SOMME TOTAL FRONT SQUAT)	
SCORE 2 : MOINS BON SCORE WALL WALK (TIE BREAK SOMME TOTAL WALL WALK)	

👨‍👩‍👦 Même que les adultes avec le choix (SCALED petite box ET baby wall walk). Les charges : RX barre de 10kg et 2DB 5kg. SCALED barre de 5kg et 2DB 2,5kg

## FLOW [wod 2](#)

Au 3,2,1, GO : 2 athlètes s'élancent sur les box pendant que le 3eme attend dans le rack. Ils réalisent les 10 burpees box jump/step over synchro, puis partent sur un maximum de front squat synchro à 2. Les relais se font à la convenance de l'équipe mais toujours dans le rack. Une fois les 2 minutes terminées, 2 athlètes reprennent les burpees pour effectuer par la suite un maximum de wall walk. Ce schéma est répété 3 fois.

## BURPEES BOX JUMP OVER

Standards :

- Les 2 athlètes commencent debout **devant** la box
- Les athlètes descendent simultanément en position de planche, puis **touchent la poitrine et les cuisses au sol**.
- Après s'être relevés, les 2 athlètes **sautent** pour arriver sur la box (la **synchro** se fait **sur** la box)
- La **descente** de l'autre côté est ensuite effectuée (step down autorisé).

### ✗ No rep :

- Si les athlètes ne touchent pas le sol en même temps
- Si le saut n'est pas synchronisé
- Si l'un des deux athlètes descend de la box avant que son partenaire n'arrive dessus
- **RX version** : si l'impulsion n'est pas faite avec les deux pieds

---

## FRONT SQUAT

### Standards :

- La barre est positionnée sur les épaules, en position de **front rack**
- L'athlète **descend** en **squat** puis remonte en position debout.
- La **parallèle** cassée doit être clairement **visible**.
- La répétition est validée lorsque l'athlète revient en position debout, en **extension complète** des **hanches** et des **genoux**, et les coudes **devant** la barre.
- La première répétition peut être validée par un **squat clean**. Autrement, l'athlète peut effectuer un muscle clean ou un power clean avant d'entamer son premier front squat.
- La rep doit être **validée** par le **juge** avant d'enchaîner avec la répétition suivante.

### ✗ No rep :

- Si l'athlète ne descend pas en dessous de la parallèle.
- Si l'athlète ne termine pas entièrement son extension (de hanches ou de genoux)
- Si l'athlète n'attend pas la validation du juge avant d'enchaîner.
- Si la barre n'est pas stabilisée en haut de la répétition.
- Si un des deux athlètes n'est pas synchro avec l'autre.

# Db FRONT SQUAT

## Standards :

- Les dumbbell répondent sur les épaules, les coudes doivent être en avant des épaules (plan frontal)
- Une tête des dumbbell doit toucher les épaules
- L'athlète **descend** en **squat** puis remonte en position debout.
- La **parallèle** cassée doit être clairement **visible**.
- La répétition est validée lorsque l'athlète revient en position debout, en **extension complète** des **hanches** et des **genoux**, et les coudes **devant** la barre.
- La première répétition peut être validée par un **squat clean**. Autrement, l'athlète peut effectuer un muscle clean ou un power clean avant d'entamer son premier front squat.
- La rep doit être **validée** par le **juge** avant d'enchaîner avec la répétition suivante.

## ✗ No rep :

- Si l'athlète ne descend pas en dessous de la parallèle.
- Si l'athlète ne termine pas entièrement son extension (de hanches ou de genoux)
- Si l'athlète n'attend pas la validation du juge avant d'enchaîner.
- Si la barre n'est pas stabilisée en haut de la répétition.
- Si un des deux athlètes n'est pas synchro avec l'autre.
- Si les coudes ne sont pas en avant des épaules
- Si les dumbbell ne touchent plus les épaules

LA SYNCHRO S'EFFECTUE EN HAUT DU SQUAT, EN EXTENSION COMPLÈTE

---

## Wall Walk

### Standards :

- L'athlète commence **allongé au sol**, poitrine, cuisses et pieds en contact avec le sol, les **mains sur la ligne de départ**.
- Il pose les pieds contre le mur avant de déplacer les mains de la ligne avant.
- Les **deux mains doivent atteindre simultanément** la ligne arrière.
- L'athlète redescend en **marchant avec les mains** jusqu'à ce que les **mains soient de retour sur la ligne de départ**, puis se remet en position allongée, poitrine, cuisses et pieds en contact avec le sol

### ✗ No rep :

- Si les mains ne touchent pas simultanément la ligne arrière.
  - Si les mains se déplacent avant que les pieds soient au mur
  - Si les mains ne reviennent pas sur la ligne de départ avant que le corps ne touche le sol.
  - Si une autre partie du corps touche le sol avant que les mains ne soient sur la ligne de départ.
- 

## Baby Wall Walk – Version adaptée (Scaled)

### Standards :

- L'athlète commence **allongé au sol**, poitrine, cuisses et pieds en contact avec le sol, les **mains en avant de la ligne tracée**.
- Les **mains doivent avancer au-delà de la ligne tracée**, sans exigence de distance spécifique.
- L'athlète redescend en **marchant avec les mains** jusqu'à ce que les **mains soient de retour en avant de la ligne tracée**, puis se remet en position allongée, poitrine, cuisses et pieds en contact avec le sol.

**✗ No rep :**

- Si les mains ne dépassent pas la ligne tracée.
  - Si les mains ne reviennent pas en avant de la ligne tracée avant que le corps ne touche le sol.
  - Si une autre partie du corps touche le sol avant que les mains ne soient en avant de la ligne tracée.
-



# WOD 3

FOR TIME CAP 16'		
CUMULATE 100 CAL ERGO ♂♂♂ET ♂♂♀ 80 CAL ♂♀♀ET ♀♀♀ EACH 10/8 CAL DO		
	<b>RX</b>	<b>SCALED</b>
10/8	15 TOES TO BAR	15 KNEE RAISE
20/16	10 TOES TO BAR S@2	10 KNEE RAISE S@2
30/24	5 TOES TO BAR S@3	5 KNEE RAISE S@3
40/32	15 PULL UP	15 JUMPING PULL UP
50/40	10 PULL UP S@2	10 JUMPING PULL UP S@2
60/48	5 PULL UP S@3	5 JUMPING PULL UP S@3
70/56	15 BAR MUSCLE UP	15 PULL UP
80/64	10 BAR MUSCLE UP S@2	10 PULL UP S@2
90/72	5 BAR MUSCLE UP S@3	5 PULL UP S@3
100/80	-	-

🧑🏻‍🦯🧑🏻‍🦯🧑🏻‍🦯 AMRAP 16'

AMRAP 16'		
CUMULATE 45 CAL SKI/ROW		
	<b>RX</b>	<b>SCALED</b>
5	20 SIT UP	20 SIT UP
10	20 SIT UP S@2	20 SIT UP S@2
15	20 TOES TO RING	20 RING KNEE RAISE
20	20 TOES TO RING S@2	20 RING KNEE RAISE S@2
25	20 JUMPING PULL UP	20 JUMPING PULL UP

30	20 JUMPING PULL UP S@2	20 JUMPING PULL UP S@2
35	10 JUMPING MUSCLE UP	10 JUMPING MUSCLE UP
40	10 JUMPING MUSCLE UP S@2	10 JUMPING MUSCLE UP S@2
45	MAX ROPE CLIMB	MAX ROPE DOWN UP

JUMPING MU RX BARRE NIVEAU MENTON ET SCALED NIVEAU NOMBRIL

---

## FLOW WOD 3

Au 3,2,1, GO, les 3 athlètes s'élancent les ergos réalisent 10 cal, puis un athlète va faire les Toes to bar / Knee raise. Les relais sur la gym sont libres. Puis retournent aux ergos pour faire les 10 cal suivantes (de 10 à 20), 2 athlètes partent réaliser 10 toes to bar synchro etc.

---

## Cal Ergo

Standard :

- Il est **interdit de remettre les cal à 0** après chaque passage. L'objectif est d'aller à 100 cal en "coulé" c'est-à-dire en laissant défiler les cal. Si toutefois, un athlète vient à remettre à 0 ses cal, **il devra les refaire** avant que l'équipe puisse continuer le WOD. Ex: 47 cal remis à 0 = 47 cal à refaire par l'athlète.
  - Tout athlète laissant **claquer les poignées** du ski ou du rameur verra son équipe sanctionnée de **10 burpees synchro à 3**. (Intentionnel ou non)
- 

## Toes-to-Bar (T2B)

Standards :

- L'athlète commence suspendu à une barre, en prise pronation.
- **Les bras doivent être en extension complète** en position de départ.
- **Les orteils doivent toucher la barre** entre les mains de l'athlète **en même temps**.
- Le contact peut se faire n'importe où entre les mains, mais **les deux pieds doivent toucher la barre simultanément**.

- Le retour en position de départ doit montrer une extension complète du corps, y compris les épaules derrière la barre (arch position).

#### ✗ No rep :

- Pieds qui ne touchent pas la barre.
  - Toucher unilatéralement (un seul pied).
  - Manque d'extension complète au départ = les pieds ne dépassent la verticalité de la barre
  - Pieds touchant la barre en dehors des mains.
- 

## Toes-to-Bar Synchro (T2B Sync)

#### Standards :

- Les deux athlètes sont suspendus à la barre, **bras complètement tendus**.
- Les pieds **de chaque athlète** doivent **toucher la barre** au même moment.
- Tous types de Toes-to-bar sont autorisés (strict,ipping, butterfly), tant que les critères sont remplis.

#### ✗ No rep :

- Pieds qui ne touchent pas la barre au même moment.
  - Seulement un athlète valide le mouvement.
- 

## Pull-Up

#### Standards :

- L'athlète commence suspendu à une barre fix.
- Les bras doivent être **en extension complète** en position de départ.
- Le **menton doit passer au-dessus de la barre** à la fin du mouvement.
- Toutes les variantes sont autorisées : **strict,ipping ou butterfly**.

#### ✗ No rep :

- Menton ne dépasse pas la barre.
- Bras pliés au départ

---

## Pull-Up Synchro

### Standards :

- Les deux athlètes commencent suspendus à la barre, **bras complètement tendus**.
- Le **menton de chaque athlète** doit passer **au-dessus de la barre** au même moment.
- Tous types de pull-up sont autorisés (strict, kipping, butterfly), tant que les critères sont remplis.

### ✗ No rep :

- Un seul athlète valide le mouvement.
- Menton d'un athlète en retard ou en avance

---

## Bar Muscle-Up

### Standards :

- Départ en suspension, bras **complètement tendus**.
- Le mouvement se termine bras tendus en **position de support au-dessus de la barre**.

### ✗ No rep :

- Saut depuis le sol sans pendaison.
- les pieds dépassent le plan horizontal de la barre.
- Bras non tendus en haut.
- L'athlète s'arrête sur la barre ou repose l'abdomen.
- **CHICKEN WING = 1ER avertissement, 2eme NO REP, 3eme arret des essais**

## Bar Muscle-Up Synchro

### Standards :

- **Tous les athlètes** commencent suspendus à la barre, **bras complètement tendus**.
- Le mouvement se termine bras tendus en **position de support au-dessus de la barre** pour **tous les athlètes** au même moment.

**✗ No rep :**

- Un seul athlète valide le mouvement.
  - Un des athlète n'est pas les bras tendu au même moment que les autres au dessus de la barre.
  - Un des athlètes effectue un CHICKEN WING.
- 

## Jumping Pull-Up (Scaled)

**Standards :**

- L'athlète commence debout sous une barre où, bras tendus au-dessus de la tête, la tête est à **15 cm** sous la barre.
- Le mouvement commence bras **complètement tendus**.
- L'athlète effectue un **saut** pour amener le **menton au-dessus de la barre**.

**✗ No rep :**

- Menton qui ne passe pas la barre.
- Bras pliés au départ.

## Jumping Pull-Up Synchro (Scaled)

**Standards :**

- Les athlètes commencent debout sous une barre où, bras tendus au-dessus de la tête, la tête est à **15 cm** sous la barre.
- Le mouvement commence bras **complètement tendus**.
- Les athlètes effectuent un **saut** pour amener le **menton au-dessus de la barre** au **même moment**.

**✗ No rep :**

- Menton qui ne passe pas la barre au même moment.

- Bras pliés au départ pour un des athlètes.
- 

## Knee Raise (Scaled)

Standards :

- L'athlète est suspendu à une barre fixe, **bras tendus en position de départ.**
- L'athlète lève les **genoux au-dessus du niveau des hanches.**

**✗ No rep :**

- Les genoux qui ne passe pas au dessus du niveau des hanches

## Knee Raise Synchro (Scaled)

Standards :

- Les deux athlètes sont suspendus à une barre fixe, **bras tendus en position de départ.**
- Ils lèvent les **genoux au-dessus du niveau des hanches, en même temps.**

**✗ No rep :**

- Un des athlètes à les genoux qui **ne passent pas au-dessus du niveau des hanches au même moment.**

# WOD 4

FOR TIME CAP 16' 4 ROUNDS	
RX	SCALED
40 WALL BALL 9/6	30 WALL BALL 9/6
5M HSW (4X1,25M)	10M PLANK WALK CARRY OBSTACLE
10 DB SNATCH S@2 TEAM ♂♂♂ ♂♂♀ 22,5/15 TEAM ♂♀♀ ♀♀♀ 17,5/12,5	10 DB SNATCH S@2 TEAM ♂♂♂ ♂♂♀ 22,5/15 TEAM ♂♀♀ ♀♀♀ 15/10



FOR TIME CAP 16' 4 ROUNDS	
RX	SCALED
20 WALL BALL 2kg	20 WALL BALL 1kg
1M HSW (sans palier)	10M PLANK WALK CARRY OBSTACLE
10 DB SNATCH S@2 5 kg	10 DB SNATCH S@2 2,5kg

## FLOW WOD 4

Au 3,2,1, GO, 1 athlète part direction le mur et effectue des wall balls, pendant que ses partenaires attendent dans le rack. Une fois les 40 réalisés, un des athlètes se

lance en HSW, puis 2 athlètes sur les DB snatch. Les relais sont libres mais à réaliser dans le rack.

---

## Wall Ball Shot

Standards :

- L'athlète tient un **medball** en position front rack.
- Il effectue un **squat complet**, hanches sous les genoux.
- Puis il lance la balle pour toucher une **cible murale à hauteur réglementaire**
- Le medball doit toucher **au dessus de la ligne**.

✗ No rep :

- Squat incomplet.
  - Balle qui ne touche pas la cible.
- 

## Handstand Walk

Standards :

- L'athlète commence en **position d'inversion**, les  **mains derrière la ligne de départ**.
- Les **mains franchissent complètement** la ligne d'arrivée du segment.
- Aucun contact des pieds avec le sol avant la fin du segment.
- Chaque segment terminé =1,25M Validé

✗ No rep :

- Pieds qui touchent le sol avant la fin du segment.
  - Mains qui n'atteignent pas ou dépassent pas entièrement la ligne du segment.
  - Départ des mains en avant de la ligne de départ.
- 

## DB Snatch (Dumbbell Snatch)

Standards :



- L'athlète commence debout, le dumbbell posé au sol entre les deux pieds.
- Le mouvement doit être réalisé d'un seul geste continu du sol jusqu'au-dessus de la tête, bras tendu.
- À la fin du mouvement, le bras est complètement verrouillé au-dessus de la tête, les hanches et les genoux sont en extension complète, et les pieds alignés sous les épaules.
- Le dumbbell doit alterner de main à chaque répétition. Le changement de main se fait uniquement en dessous du niveau des épaules ou au sol.
- Le dumbbell touche le sol avec les deux têtes à chaque répétition avant de repartir

### ✗ No Rep :

- Le dumbbell ne touche pas le sol avec les deux têtes.
- Le bras n'est pas complètement verrouillé au-dessus de la tête en position debout.
- Les hanches ou genoux ne sont pas en extension complète à la réception.
- Le changement de main se fait au-dessus de la tête.
- Le dumbbell n'est pas amené en un seul mouvement fluide (pause ou "press out" visible).

---

## Plank Walk Carry

### Standards :

- L'athlète commence en **position de planche**, les mains derrière la ligne de départ, pendant qu'un partenaire tient ses jambes (au niveau des chevilles ou des tibias).
- L'athlète avance uniquement **sur les mains**, le partenaire accompagnant le mouvement sans que les jambes touchent le sol.
- Les **mains doivent franchir complètement la ligne d'arrivée** du segment pour le valider.
- les **pieds ne doivent pas toucher le sol** avant la fin du segment.
- Chaque segment terminé = **1,25M validé**.

### ✗ No Rep :

- Les pieds ou les genoux touchent le sol avant la fin du segment.

- Les mains ne franchissent pas entièrement la ligne d'arrivée.
  - Départ des mains en avant de la ligne de départ.
  - Le partenaire aide de manière excessive (pousse ou soulève trop haut, ne maintient pas la position de planche).
-