

*Human Blossom*  
**CROSSFIT CONTEST**

**GUIDE POUR  
LA COMPETITION**

**JEUDI 29 MAI  
À MOLSHEIM**

**ATHLÈTES / STAFF /  
SPECTATEURS**





# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

**BONJOUR À TOUS !  
NOUS AVONS HÂTE D'ÊTRE AU 29 MAI  
ET ESPÉRONS QUE VOUS AUSSI !**

**PRENEZ LE TEMPS DE LIRE L'INTÉGRALITÉ DU  
DOCUMENT AVANT DE POSER VOS  
QUESTIONS. MERCI D'AVANCE !**

**TOUT D'ABORD, NOUS TENONS À REMERCIER  
TOUS NOS SPONSORS, SANS QUI CETTE  
COMPÉTITION N'AURAIT JAMAIS ÉTÉ AUSSI  
ACCESSIBLE. C'EST GRÂCE À TOPPER  
AUBOIS, À LA BOULANGERIE SCHALLER, À  
LCA AGENCY, À BELFORT INFORMATIQUE,  
AINSI QU'À TOUS NOS BÉNÉVOLES, QUE  
NOUS AVONS PU VOUS PROPOSER CET  
ÉVÉNEMENT À MOINDRE COÛT.  
N'HÉSITEZ PAS À LEUR EXPRIMER VOTRE  
GRATITUDE CHAQUE FOIS QUE VOUS LES  
CROISEREZ DURANT LA JOURNÉE 🥰**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- RESPECT :**

**NOTRE ÉQUIPE DE COACHS VOUS A PRÉPARÉ  
DE BELLES ÉPREUVES POUR METTRE À  
L'ÉPREUVE VOTRE CONDITION PHYSIQUE !**

**VOUS DEVREZ VOUS DÉPASSER POUR  
RELEVER TOUS LES DÉFIS PROPOSÉS  
LORS DE LA JOURNÉE.**

**MERCI DE RESPECTER LES JUGES PENDANT  
LES WODS ; SACHEZ QUE CES PERSONNES  
NE SONT PAS DES PROFESSIONNELS, MAIS  
ELLES LE FONT DE BON CŒUR POUR VOUS !**

**TOUT MANQUEMENT DE RESPECT ENVERS  
QUI QUE CE SOIT ENTRAÎNERA UN ARRÊT  
IMMÉDIAT DE LA COMPÉTITION POUR  
L'ÉQUIPE (OU UN AMRAP DE 80 MINUTES DE  
BURPEES).**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

**PASSONS AUX CHOSES SÉRIEUSES !**

**VOUS LES ATTENDEZ, LES VOILÀ !  
TROIS WODS, UN FLOATER ET UNE FINALE !**

**MAIS AVANT DE VOUS DÉVOILER LES WODS,  
VOICI QUELQUES INFORMATIONS  
IMPORTANTES !**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- PARKING :**

**QUE VOUS SOYEZ ATHLÈTE, BÉNÉVOLE OU SIMPLE SPECTATEUR, MERCI DE VOUS GARER LE PLUS PRÈS POSSIBLE DES GRILLAGES AFIN DE MAXIMISER L'ESPACE POUR LES VÉHICULES.**

## **- ALIMENTATION :**

**UNE BUVETTE SERA DISPONIBLE SUR PLACE. POUR LE DÉJEUNER, VOUS POUVEZ PRÉVOIR DE LA VIANDE ; NOUS INSTALLERONS UN ÉNORME BBQ POUR QUE VOUS PUISSIEZ VOUS-MÊME CUIRE VOTRE REPAS. LE REPAS EST PRÉVU UNIQUEMENT POUR LES BÉNÉVOLES.**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- ZONE D'ÉCHAUFFEMENT :**

**VOUS POURREZ VOUS ÉCHAUFFER 20 MINUTES AVANT VOTRE WOD. MERCI DE NE PAS ENCOMBRER L'ESPACE D'ÉCHAUFFEMENT AVANT ET DE LAISSER LA PLACE AUX PERSONNES QUI VONT PARTICIPER AUX WODS !**

## **- MISE EN PLACE :**

**VOUS AUREZ 5 MINUTES AVANT VOTRE WOD POUR PRÉPARER VOTRE ESPACE. SI VOUS ÊTES EN RETARD OU NON PRÉSENT AU DÉPART DE VOTRE WOD, VOUS AUREZ 0 POINT SUR CELUI-CI. VOUS NE POURREZ PAS PASSER PLUS TARD !**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- RANGEMENT :**

**MERCI DE REMETTRE LE MATÉRIEL EXACTEMENT AU MÊME ENDROIT QUE VOUS L'AVEZ TROUVÉ ET, S'IL VOUS PLAÎT, ALLEZ MOURIR PLUS LOIN À LA FIN DE VOTRE WOD.**

## **- FLOATER :**

**LE FLOATER POURRA ÊTRE RÉALISÉ À TOUT MOMENT DANS LA JOURNÉE ENTRE 9H ET 12H, PUIS DE 12H30 À 15H35. PASSÉ CE DÉLAI, PLUS PERSONNE NE POURRA LE RÉALISER !**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- STANDARDS DES WODS :**

### **WOD 1 : FOR TIME 15'**

- 50 CAL ROW
- 40 AMERICAN SWINGS SYNCHRO
  - 30 CAL ROW
- 20 TOES-TO-BARS SYNCHRO
  - 30 CAL ROW
- 40 SUMO DEADLIFT HIGH PULLS SYNCHRO
  - 50 CAL ROW



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **WOD 1**

### **CHARGES & ADAPTATIONS**

- **RX:**

**KB :**                      ♂ 24Kg                      ♀ 16Kg

**Gym : T2B Complet Synchro**

**Cal : 50 H/H 45 Mixte 40 F/F**

- **Scaled:**    ♂

**KB :**                      16Kg                      ♀ 12Kg

**Gym : Knees raises Synchro**

**Cal 30 H/H 25 Mixte 20 F/F**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

**LE WOD COMMENCE AVEC L'ATHLÈTE ASSIS SUR LE RAMEUR, LES MAINS HORS DE LA POIGNÉE. APRÈS "3, 2, 1... PARTEZ", RAMER 50 CALORIES ET PARTAGER COMME BON VOUS SEMBLE. LORSQUE LE RAMEUR INDIQUE 50 CALORIES, PASSEZ AUX KETTLEBELLS ET EFFECTUEZ 40 AMERICAN SWINGS SYNCHRONISÉS AVANT DE RETOURNER SUR LE RAMEUR POUR 30 CALORIES. ENSUITE, PASSEZ À LA BARRE DE TRACTION POUR EFFECTUER 20 TOES-TO-BARS SYNCHRONISÉS. UNE FOIS LES TOES-TO-BARS TERMINÉS, RETOURNEZ SUR LE RAMEUR POUR 30 CALORIES, PUIS AUX KETTLEBELLS POUR 40 SUMO DEADLIFT HIGH PULLS SYNCHRONISÉS. ENFIN, TERMINEZ AVEC UN SPRINT SUR LE RAMEUR POUR 50 CALORIES.**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- TOES TO BAR :**

**LE DÉPART SE FAIT SUSPENDU AU RIG, BRAS TENDUS. POUR VALIDER LA RÉPÉTITION, LES TALONS DOIVENT DÉPASSER L'AXE DU RIG VERS L'ARRIÈRE ET LES PIEDS DOIVENT TOUCHER SIMULTANÉMENT LA BARRE DU RIG ENTRE LES MAINS, EN SYNCHRO AVEC VOTRE PARTENAIRE.**

## **- KNEES RAISES :**

**LE DÉPART SE FAIT SUSPENDU AU RIG, BRAS TENDUS. POUR VALIDER LA RÉPÉTITION, LES TALONS DOIVENT DÉPASSER L'AXE DU RIG VERS L'ARRIÈRE ET LES GENOUX DOIVENT MONTER À HAUTEUR DU BUSTE SIMULTANÉMENT, EN SYNCHRO AVEC VOTRE PARTENAIRE.**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- AMERICAN SWING :**

**LE DÉPART SE FAIT AU SOL. L'ATHLÈTE EFFECTUE UN DEADLIFT PUIS PASSE LE KETTLEBELL DERRIÈRE LUI ENTRE SES JAMBES POUR L'ENVOYER AU-DESSUS DE SA TÊTE. LA SYNCHRONISATION SE FAIT EN HAUT.**

## **- SUMO DEADLIFT HIGH PULL :**

**LE DÉPART SE FAIT AU SOL, LES PIEDS ÉCARTÉS PLUS LARGEMENT QUE LES HANCHES. L'ATHLÈTE FAIT MONTER LE KETTLEBELL À SA POITRINE GRÂCE À UN TIRAGE. LA SYNCHRONISATION SE FAIT À LA POITRINE.**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **WOD 2 : 6 ROUNDS FOR TIME 10'**

- **PARTENAIRE A : ROUNDS 1/3/5 :**
  - **50 DOUBLE UNDERS**
  - **8 HANG SNATCH**
  - **6 HANDSTAND PUSH-UPS**
- **PARTENAIRE B : ROUNDS 2/4/6 :**
  - **10/7 CAL SUR L'ECHO BIKE**
- **8 HANG DUMBBELL GROUND TO OVERHEAD**
- **6 BURPEES LATÉRAUX AU-DESSUS DES DUMBBELLS**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **WOD 2**

### **CHARGES & ADAPTATIONS**

- **RX :**

**DB :**                      ♂ 2x22.5Kg                      ♀ 2x15Kg

**Gym : Hspu avec benefice = 12**

- **Scaled :**

**DB :**                      ♂ 2x15Kg                      ♀ 2x10Kg

**Gym : 10 push up (Knees 15)    Rope : SU**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

**LE WOD COMMENCE AVEC L'ATHLÈTE  
DEVANT SA CORDE. À "3, 2, 1, PARTEZ",**

**L'ATHLÈTE SAISIT SA CORDE ET RÉALISE 50  
DOUBLE UNDERS AVANT DE PASSER AUX 8  
HANG SNATCH.**

**UNE FOIS CELA RÉALISÉ, IL EFFECTUE 6  
HANDSTAND PUSH-UPS AVANT QUE SON  
PARTENAIRE NE PRENNE LE RELAIS ET  
ENCHAÎNE AVEC DES CALORIES SUR L'ECHO  
BIKE, PUIS 8 HANG DUMBBELL GROUND TO  
OVERHEAD ET 6 BURPEES LATÉRAUX AU-  
DESSUS DES DUMBBELLS.**

**CHACUN DEVRA RÉALISER 3 TOURS DE SON  
ATELIER.**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- SINGLE UNDER :**

**L'ATHLÈTE DOIT FAIRE PASSER LA CORDE UNE FOIS EN DESSOUS DE SES PIEDS POUR VALIDER UNE RÉPÉTITION.**

## **- DOUBLE UNDER :**

**L'ATHLÈTE DOIT FAIRE PASSER LA CORDE DEUX FOIS EN DESSOUS DE SES PIEDS LORS D'UN MÊME SAUT POUR VALIDER UNE RÉPÉTITION.**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- HANG SNATCH :**

**L'ATHLÈTE EFFECTUE UN DEADLIFT POUR MONTER LA BARRE À HAUTEUR DES HANCHES, PUIS REDESCEND LA BARRE AU-DESSUS DES GENOUX. ENSUITE, IL DOIT AMENER LA BARRE AU-DESSUS DE LA TÊTE EN UN SEUL MOUVEMENT. LA RÉPÉTITION EST VALIDÉE LORSQUE LES HANCHES, GENOUX SONT COMPLÈTEMENT VERROUILLÉS AVEC LA BARRE AU-DESSUS DU MILIEU DU CORPS ET LES PIEDS ALIGNÉS. MUSCLE, POWER ET SQUAT AUTORISÉS**

## **- HANDSTAND PUSH-UP :**

**DÉPART EN POSITION DE HANDSTAND, BRAS TENDUS, TALONS AU MUR, AVEC UN CONTACT D'UN DOIGT OU DE LA MAIN AVEC LA LIGNE AU SOL. LA TÊTE DE L'ATHLÈTE DOIT TOUCHER LE SOL OU L'ABMAT, PUIS IL DOIT RETROUVER LA POSITION INITIALE D'EXTENSION COMPLÈTE DES BRAS, AVEC SEULEMENT LES TALONS AU MUR ET LES PIEDS À L'INTÉRIEUR DE LA LARGEUR DES MAINS (KIPPING AUTORISÉ).**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- ECHO BIKE :**

**IL EST PRÉFÉRABLE DE S'ASSEOIR SUR LA SELLE, MAIS NOUS POUVONS LA RETIRER SI VOUS LE SOUHAITEZ.**

## **- HANG DUMBBELL GROUND TO OVERHEAD :**

**L'ATHLÈTE EFFECTUE UN DEADLIFT POUR MONTER LES DUMBBELLS À HAUTEUR DES HANCHES, PUIS REDESCEND LES DUMBBELLS AU-DESSUS DES GENOUX. ENSUITE, IL DOIT AMENER LES DUMBBELLS AU-DESSUS DE LA TÊTE EN UTILISANT LA TECHNIQUE SOUHAITÉE ; SNATCH ET CLEAN AND JERK SONT AUTORISÉS. LA RÉPÉTITION EST VALIDÉE LORSQUE LES HANCHES, GENOUX SONT COMPLÈTEMENT VERROUILLÉS ET LES BRAS TENDUS AU-DESSUS DE LA TÊTE.**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- BURPEES LATÉRAUX AU-DESSUS DES DUMBBELLS :**

**L'ATHLÈTE EFFECTUE SON BURPEE (POITRINE ET HANCHE AU SOL), PUIS SAUTE AU-DESSUS DES DUMBBELLS EN LATÉRAL AVEC LES DEUX PIEDS EN MÊME TEMPS, AVANT DE PASSER DE L'AUTRE CÔTÉ.**

**LA RÉPÉTITION EST COMPTABILISÉE LORSQUE LES DEUX PIEDS TOUCHENT LE SOL DE L'AUTRE CÔTÉ.**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **WOD 3 : FOR TIME 15'**

- 3 RM DEADLIFT
- 2 RM POWER CLEAN
- 1 RM SQUAT CLEAN

**VOUS DISPOSEZ DE 15 MINUTES POUR RÉALISER, AVEC VOTRE PARTENAIRE, UN 3 RM DEADLIFT, UN 2 RM POWER CLEAN ET UN 1 RM SQUAT CLEAN.**

**LA BARRE SERA VIDE, ET LES RÉPÉTITIONS SERONT VALIDÉES UNIQUEMENT SI LA BARRE EST CHARGÉE AVEC DES PINCES DE SÉCURITÉ DES DEUX CÔTÉS !**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- DEADLIFT :**

**LA BARRE DÉMARRE DU SOL ET EST TIRÉE PAR L'ATHLÈTE EN UN SEUL MOUVEMENT. UNE EXTENSION COMPLÈTE ET UN ALIGNEMENT DES GENOUX, HANCHES ET ÉPAULES SONT OBLIGATOIRES POUR VALIDER CHAQUE RÉPÉTITION ; L'UTILISATION DU REBOND AU SOL EST INTERDITE. L'ATHLÈTE DOIT RÉALISER LES 3 RÉPÉTITIONS SANS LÂCHER LA BARRE ET SANS FAIRE DE PAUSE AU SOL.**

## **- POWER CLEAN :**

**LA BARRE PART DU SOL ET DOIT ATTEINDRE LES CLAVICULES EN UN SEUL MOUVEMENT. UNE EXTENSION COMPLÈTE DES HANCHES EST NÉCESSAIRE POUR VALIDER LA RÉPÉTITION, AVEC UN ALIGNEMENT DES CHEVILLES, GENOUX, HANCHES ET ÉPAULES, ET LES COUDES DEVANT LA BARRE. LES FESSES NE DOIVENT PAS DESCENDRE SOUS LES GENOUX.**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **- SQUAT CLEAN :**

**LA BARRE PART DU SOL ET DOIT ARRIVER SUR LES CLAVICULES EN UN SEUL MOUVEMENT, AVEC UNE EXTENSION COMPLÈTE DES HANCHES POUR VALIDER LA RÉPÉTITION. L'ALIGNEMENT CHEVILLES-GENOUX-HANCHES-ÉPAULES DOIT ÊTRE RESPECTÉ, AVEC LES COUDES EN AVANT DE LA BARRE ET UNE RÉCEPTION EN SQUAT COMPLET.**



# *Human Blossom* **CROSSFIT CONTEST**

## **FLOATER : AMRAP 5'**

- 7/5 CAL SUR L'AB
- 1 LANCER DE JAVELOT

**L'ATHLÈTE DÉMARRE SUR SON VÉLO ET DOIT RÉALISER LES CALORIES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE AVANT DE POUVOIR LANCER SON JAVELOT. UN SEUL LANCER EST AUTORISÉ APRÈS AVOIR RÉALISÉ LES CALORIES. SI L'ATHLÈTE TOUCHE LA CIBLE, IL MARQUE UN POINT ET PEUT REPARTIR SUR LE VÉLO ; SINON, IL NE MARQUE PAS DE POINT ET DOIT RETOURNER SUR LE VÉLO AVANT DE RELANCER SON JAVELOT.**

**JAVELOT :  
INTERDICTION DE VISER THIERRY.**