

# LES JEUX FAC EN FORME 2026

## Entraînement 1 – ÉPREUVE RÉGLEMENTAIRE

### Informations sur l'athlète

Nom de l'athlète : \_\_\_\_\_

Nom du juge : \_\_\_\_\_



#### Performance

7 séries contre la montre :

10 m de course

1 burpee FORCE

Course de 10 m

1 burpee FORCE

10 m fentes marchées

1 Soulevé de terre + burpee

10 m de fentes marchées

1 Soulevé de terre + burpee

#### Conditionnement physique

7 séries contre la montre:

10 m de course

1 burpee FORCE

10 m de course

1 burpee FORCE

10 m fentes marchées

1 Soulevé de terre + burpee

10 m de fentes marchées

1 Soulevé de terre + burpee

#### Fondations

5 séries contre la montre:

10 m de course

1 Burpee marché

10 m de course

1 Burpee marché

10 m de fentes marchées

1 soulevé de terre avec dumbbell

10 m de fentes marchées

1 soulevé de terre avec dumbbell

**Limite de temps** : 14 minutes

### Suivi des répétitions

Séries	10 m de course	Burpee	Course de 10 m	Burpee	Fente	Burpee SDT	Fente	Burpee SDT
1re série								
2e série								
3e série								
Temps de bris d'égalité (Fondations) : _____								
4e série								
5e série								
Temps de bris d'égalité (Performance et Conditionnement physique) : _____								
6e série								
7e série								

**Temps total pour terminer OU nombre de répétitions en 14 minutes:** \_\_\_\_\_

**Bris Égalité:** Temps à la fin de la 5e série (3e série pour les Fondations) ☑

**TEMPS DE BRIS D'ÉGALITÉ:** \_\_\_\_\_

Date limite de soumission des résultats : le 11 juin 2026 à 23 h 59 (heure de l'Est). [Cliquez ici](#) ou numérisez le code QR pour soumettre votre résultat.

**Entraînement 1 – ÉPREUVE RÉGLEMENTAIRE – Feuille de pointage des juges –  
DIVISION PERFORMANCE**

Enregistrez le nombre total de répétitions pour chaque série. 1 série = 8 répétitions

Athlète	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	Temps

**7 séries contre la montre :**

- **10 m de course**
- **1 Burpee FORCE**
- **10 m de course**
- **1 Burpee FORCE**
- **10 m de fentes marchées (2 haltères de 50/35 lb)**
- **1 Burpee + soulevé de terre (2 haltères de 50/35 lb)**
- **10 m de fentes marchées (2 haltères de 50/35 lb)**
- **1 Burpee + soulevé de terre (2 haltères de 50/35 lb)**

**Limite de temps : 14 minutes**

**Bris d'égalité : temps à la fin de la 5<sup>e</sup> série**

**TEMPS pour le bris d'égalité : \_\_\_\_\_**

**Normes de mouvement**

**Course navette de 10 m**

- L'athlète se déplace entre deux lignes clairement séparées d'une distance de 10 mètres.
- Un pied doit franchir la ligne avant de commencer le burpee.

**Burpee FORCE**

- L'athlète commence debout, un pied sur la ligne.
- La poitrine et les cuisses doivent toucher le sol, tandis que les mains doivent lever du sol.
- Une fois l'élévation des mains effectuée, la répétition est terminée et l'athlète peut passer au mouvement suivant.
- Le burpee doit être effectué dans la distance de 10 m entre les deux lignes au sol.

**Fentes marchées**

- L'athlète tient deux haltères sur le côté de son corps.
- Le genou arrière doit toucher le sol à chaque répétition.
- L'athlète doit allonger complètement les hanches et les genoux en haut (debout) avant d'avancer.
- Pour que la distance soit complétée, les deux pieds doivent traverser la ligne.

**Burpee + soulevé de terre**

- L'athlète doit d'abord effectuer un burpee en touchant le sol avec la poitrine et les cuisses.
- L'athlète se met debout en soulevant les deux haltères du sol.
- Les hanches et les genoux doivent être complètement allongés en haut (debout) du soulevé de terre.
- Le burpee + soulevé de terre doit être effectué à l'extérieur des deux lignes au sol (distance de 10 m).

**Pointage**

- Votre pointage correspond au temps total nécessaire pour effectuer les 7 séries.
- Si la limite de temps est atteinte, le score correspond au nombre total de répétitions effectuées durant les 14 minutes.

**Matériel requis – DIVISION PERFORMANCE**

- Ruban à mesurer et ruban adhésif pour marquer les lignes de 10 m
- Deux haltères (50/35 lb)
- Surface d'entraînement plate

**Entraînement 1 – ÉPREUVE RÉGLEMENTAIRE – Feuille de pointage des juges**  
**DIVISION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Enregistrez le nombre total de répétitions pour chaque série. 1 série = 8 répétitions

Athlète	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	Temps

**7 séries pour le temps :**

- 10 m de course
- 1 Burpee FORCE
- 10 m de course
- 1 Burpee FORCE
- 10 m de fentes marchées (2 haltères de 35/20 lb)
- 1 Burpee + soulevé de terre (2 haltères de 35/20 lb)
- 10 m de fentes marchées (2 haltères de 35/20 lb)
- 1 Burpee + soulevé de terre (2 haltères de 35/20 lb)

**Limite de temps : 14 minutes**

**Bris d'égalité : temps à la fin de la 5<sup>e</sup> série**

**TEMPS pour le bris d'égalité : \_\_\_\_\_**

**Normes de mouvement**

*Identique à la Division Performance.*

**Pointage**

- Votre pointage correspond au temps total nécessaire pour effectuer les 7 séries.
- Si le temps imparti est atteint, le score correspond au nombre total de répétitions effectuées durant les 14 minutes.

**Matériel requis – DIVISION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

- Ruban à mesurer et ruban adhésif pour marquer les lignes de 10 m
- Deux haltères (35/20 lb)
- Surface d'entraînement plate

**Entraînement 1 – ÉPREUVE RÉGLEMENTAIRE – Feuille de pointage des juges**  
**DIVISION FONDATIONS**

Athlète	R1	R2	R3	R4	R5	Temps

**5 séries pour le temps :**

- 10 m de course
- 1 Burpee marché (sans élévation des mains)
- 10 m de course
- 1 Burpee marché (sans élévation des mains)
- 10 m de fentes marchées (poids corporel ou 2 haltères de 20/10 lb)
- 1 soulevé de terre avec haltère (2 haltères de 20/10 lb)
- 10 m de fentes marchées (poids corporel ou 2 haltères de 20/10 lb)
- 1 soulevé de terre avec haltère (2 haltères de 20/10 lb)

**Limite de temps : 14 minutes**

**Bris d'égalité : temps à la fin de la 3<sup>e</sup> série**

**TEMPS pour le bris d'égalité : \_\_\_\_\_**

**Normes de mouvement**

**Burpee Marché**

- Se mettre au sol et se relever (1 pied à la fois) uniquement.
- La poitrine touche le sol.
- Il faut toujours toucher la ligne.
- Il n'est pas nécessaire d'effectuer l'élévation des mains.

**Soulevé de terre avec haltère**

- Les haltères commencent au sol.
- Les hanches et les genoux sont complètement allongés en haut (debout) du mouvement.

**Pointage**

- Votre pointage correspond au temps total nécessaire pour effectuer les 5 séries.
- Si le temps imparti est atteint, le score correspond au nombre total de répétitions effectuées durant les 14 minutes.

**Matériel requis – DIVISION FONDATIONS**

- Mètre ruban et ruban adhésif
- Haltères (20/10 lb en option)
- Surface d'entraînement plate