

# LES JEUX DE LA FAC 2026

## Entraînement 2 – Faux sommet

### Informations sur l'athlète

Nom de l'athlète : \_\_\_\_\_

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



Performance	Conditionnement physique	Fondations
AMRAP 15 : 100 sauts à la corde double 80 soulevés de terre 60 développés épaule 40 Burpees au dessus d'une barre 20 arrachées Charge : Barbell (95/65 lb)	AMRAP 15 : 100 sauts à la corde simples 60 soulevés de terre 40 Développé épaule 30 Burpees au dessus d'une barre 20 arrachées Charge : Barbell (75/55 lb)	AMRAP 15 : 60 sauts à la corde simples 50 soulevés de terre avec dumbbell 40 Développées poussées avec haltères 20 Burpees marché au dessus de l'objet 10 arrachés avec dumbbell Poids : haltères (35/20 lb)

### Suivi des répétitions

Séries	Saut à la corde	Soulevés de terre	S2OH	Burpees	Arraché
1re série					
2e série					

Nombre total de répétitions : \_\_\_\_\_

*Performance* : 1 série = 300 répétitions / *Conditionnement physique* : 1 série = 250 répétitions / *Fondations*: 1 série = 180 répétitions

**Bris d'égalité** : Temps à la fin des sauts à la corde double (sauts à la corde simples pour les niveaux Conditionnement physique et Fondations)

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

Date limite de soumission des résultats : 18 juin 2026 à 23 h 59 (heure de l'Est). [Cliquez ici](#) ou SPSC le code QR pour soumettre votre résultat.

**Entraînement 2 – Faux sommet (AMRAP 15) – Feuille de pointage des juges**  
**DIVISION PERFORMANCE**

Athlète	Saut à la corde double	Soulevés de terre	Développé épaule	Burpee au-dessus d'une barre	Arraché	Score

**AMRAP 15 :**

- **100 sauts à la corde double**
- **80 soulevés de terre**
- **60 Développés épaule**
- **40 Burpees au-dessus d'une barre**
- **20 arrachées**

**Bris d'égalité : temps à la fin du saut à la corde double.**

**TEMPS de bris d'égalité : \_\_\_\_\_**

**Charge : barre (95/65 lb)**

**\* Les athlètes continuent à enchaîner les exercices dans l'ordre jusqu'à ce que le temps soit écoulé.**

**Normes de mouvement**

**Saut à la corde double**

- La corde passe deux fois sous les pieds à chaque saut.
- Les sauts à la corde simple ne comptent pas.

**Soulevé de terre**

- La barre commence au sol.
- L'athlète soulève la barre jusqu'à ce que ses hanches et ses genoux soient complètement tendus.
- Les épaules doivent être derrière la barre en haut du mouvement.

**Développé épaule**

- La barre commence en contact avec les épaules.
- L'athlète peut effectuer un développé strict, une développée poussée ou un jeté pour soulever la barre au-dessus de la tête.
- Les bras, les hanches et les genoux doivent être complètement tendus ainsi que la barre doit être au-dessus de la ligne médiane du corps au moment de l'extension complète du mouvement.

**Burpee au-dessus d'une barre**

- L'athlète effectue un burpee en touchant le sol avec la poitrine et les cuisses.
- L'athlète doit sauter par-dessus la barre (en se déplaçant latéralement ou vers l'avant).
- Les deux pieds doivent clairement passer au-dessus de la barre.
- Il n'est pas permis d'enjamber la barre.

**Arraché**

- La barre passe du sol au-dessus de la tête en un seul mouvement.
- Les bras, les hanches et les genoux doivent être complètement tendus au moment du verrouillage.
- La barre doit être au-dessus de la ligne médiane du corps.

**Pointage**

- Le score correspond au nombre total de répétitions effectuées à la fin des 15 minutes.
- Les athlètes qui terminent toute la série descendante recommencent depuis le début.

**Matériel requis – DIVISIONS PERFORMANCE**

- Barre et disques d'haltérophilie (95/65 lb)
- Corde à sauter
- Surface d'entraînement plate

## Entraînement 2 – Faux sommet (AMRAP 15) – Feuille de pointage des juges

### DIVISION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Athlète	Saut à la corde simple	Soulevés	Épaules à OH	Burpees	Arraché	Score

#### AMRAP 15 :

- 100 sauts à la corde simple
- 60 soulevés de terre
- 40 Développé épaule
- 30 burpees au dessus d'une barre
- 20 arrachées

**Charge :** barre (75/55 lb)

**Bris d'égalité :** temps à la fin des sauts à la corde simple

**TEMPS de bris d'égalité :** \_\_\_\_\_

#### Normes de mouvement

*Identique à la Division Performance sauf les différences mentionnées ci-dessous.*

#### Saut à la corde simple

- La corde passe sous les pieds une fois par saut.

#### Burpee au-dessus d'une barre

- Il est permis d'enjamber la barre.

#### Pointage

- Le score correspond au nombre total de répétitions effectuées à la fin des 15 minutes.
- Les athlètes qui terminent toute la série descendante recommencent depuis le début.

#### Matériel requis – DIVISION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- Barre et disques d'haltérophilie (75/50 lb)
- Corde à sauter
- Surface d'entraînement plate

**Entraînement 2 – Faux sommet (AMRAP 15) – Feuille de pointage des juges –  
DIVISION FONDATIONS**

Athlète	Saut à la corde simple	Soulevés de terre avec haltères	Développé épaule	Burpees + marche au-dessus de l'objet	Arrachés avec haltères	Score

**AMRAP 15 :**

- 60 sauts à la corde simple
- 50 soulevés de terre avec dumbbell
- 40 Développé épaule avec dumbbell
- 20 Burpees + marche au-dessus de l'objet
- 10 arrachés avec dumbbell (en alternance)

**Charge :** haltères (35/20 lb)

**Bris d'égalité :** temps à la fin du saut à la corde simple

**TEMPS de bris d'égalité :** \_\_\_\_\_

**Normes de mouvement**

*Identique à la Division Performance sauf les différences mentionnées ci-dessous.*

**Développé épaule**

- Des haltères ou une barre peuvent être utilisés.

**Burpee au-dessus d'une barre**

- Il est requis d'enjamber l'objet.

**Arrachés avec dumbbell**

- Un haltère du sol jusqu'au-dessus de la tête.
- Alternance de bras à chaque répétition.

**Pointage**

- Le score correspond au nombre total de répétitions effectuées à la fin des 15 minutes.
- Les athlètes qui terminent toute la série descendante recommencent depuis le début.

**Matériel requis – DIVISION FONDATIONS**

- Haltères (35/20 lb)
- Corde à sauter
- Surface d'entraînement plate