

JEUX DE LA FAC 2026

Entraînement 3 – À fond

&

Entraînement 3.1 – Charger et armer



Informations sur l'athlète

Nom de l'athlète : _____

Nom du juge : _____

Performance	Conditionnement physique	Fondations
0:00 – 2:00 5 montées au mur Max de tractions à la barre -Repos 1 minute-	0 h 00 – 2 h 00 5 Montées au mur modifiées Max de tractions à la barre sautées -Repos 1 minute-	0 h 00 – 2 h 00 4 montées au mur sur boîte Max de tractions aux anneaux -Repos 1 minute-
3:00 – 6:00 7 Montées au mur Max de tractions poitrine à la barre -Repos 1 minute-	3:00 – 6:00 7 montées au mur modifiées Max de tractions à la barre -Repos 1 minute-	3:00 – 6:00 6 montées au mur sur la boîte Max de tractions aux anneaux -Repos 1 minute-
7 h – 11 h 8 Montées au mur Max de "Toes to Bar"	7 h – 11 h 8 Montées au mur modifiées Max de levées de genoux (barre)	7 h – 11 h 8 montées au mur sur la boîte Max de levées de jambes (sol)

Suivi des répétitions

5 WW	1 traction	7 WW	Tir 2	8 WW	Flexion des hanches

Entraînement 3 score

Nombre total de répétitions (y compris les Montées au mur) : _____

Bris d'égalité: *Performance* : Nombre total de tractions à la barre | *Conditionnement physique* : Nombre total de tractions avec saut | *Fondations* : Nombre total de tractions aux anneaux (1re)

Répétitions de bris d'égalité : _____

Score de l'entraînement 3.1

Option A – Poids (lb) : _____

Option B – # de répétitions : _____ x 2 = _____

Date limite de soumission des scores : le 26 juin 2026 à 23 h 59 (heure de l'Est). [Cliquez ici](#) ou SPSC le code QR pour soumettre votre score.

Entraînement 3 – À FOND – Feuille de pointage des juges – DIVISION PERFORMANCE

Athlète	MM (5)	Max TÀB	MM (7)	Max PÀB	MM (8)	Max T2B	Score

0:00 – 2:00

- 5 montées au mur
- Max Tractions à la barre dans le temps restant

Repos 1 minute

3:00 – 6:00

- 7 Montées au mur
- Max de tractions poitrine à la barre dans le temps restant

Repos 1 minute

7:00 – 11:00

- 8 Montées au mur
- Max *toes to bar* dans le temps restant

Bris d'égalité : nombre de tractions à la barre

TEMPS de bris d'égalité : _____

**** Les athlètes ne peuvent pas commencer avant le début de chaque période de temps.**

Normes de mouvement

Montées au mur

- L'athlète commence en position couchée sur le sol, la poitrine et les cuisses en contact avec le sol.
- Les mains commencent sur la ligne de départ désignée (60/55 pouces du mur).
- Les deux mains doivent rester sur la ligne de départ jusqu'à ce que les deux pieds soient décollés du sol.
- Les pieds remontent le mur tandis que les mains se déplacent vers le mur jusqu'à ce que les deux mains soient en contact avec la ligne de 10 pouces du mur.
- L'athlète redescend ensuite à la position de départ, la poitrine et les cuisses revenant au sol.
- Les deux mains doivent toucher la ligne de départ avant que les pieds ne touchent le sol.

Tractions à la barre

- L'athlète commence en se suspendant à la barre, les bras complètement tendus et les pieds décollés du sol.
- Le menton doit clairement dépasser la barre.
- Tout type de traction à la barre est autorisé, y compris les tractions strictes, les tractions avec balancement et les tractions papillon.

Tractions poitrine à la barre

- L'athlète commence en se suspendant à la barre, les bras complètement tendus et les pieds décollés du sol.
- La poitrine doit clairement toucher la barre au niveau ou en dessous de la clavicule.
- Tout type de traction à la barre est autorisé, y compris les tractions strictes, les tractions avec balancement et les tractions papillon.

Toes to bar

- Suspension verticale à la barre fixe.
- Hanches complètement tendues.
- Les talons dépassent le plan vertical, directement sous la barre.
- Les orteils des deux pieds touchent la barre simultanément.
- Le point de contact se situe dans l'empreinte des mains.

Pointage

- Le score correspond au nombre total de montées au mur effectués plus le nombre total de répétitions de gymnastique à la barre effectués sur tous les intervalles.
- Si un athlète ne termine pas les montées au mur prescrites dans un intervalle, son score pour cet intervalle correspond uniquement aux montées au mur et il peut tout de même passer à l'intervalle suivant.
- Les répétitions de gymnastique effectuées après des montées au mur inachevées ne comptent pas.

Matériel requis – DIVISION PERFORMANCE

- Barre de traction
- Espace mural adapté aux montées au mur
- Ruban à mesurer et ruban adhésif pour les lignes de départ des montées au mur
- Surface d'entraînement plate et antidérapante

Lignes de ruban adhésif

Ligne de départ (2)

- Une à 60 pouces (pour les hommes) et une à 55 pouces (pour les femmes) du mur où les montées au mur doivent être effectuées.
- La distance se réfère au bord le plus proche du mur.

Ligne de 10 pouces

- À 10 pouces du mur où les montées au mur doivent être effectuées.
- La distance se réfère au bord le plus proche du mur.

Entraînement 3 – À fond – Feuille de pointage des juges

DIVISION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Athlète	MM (5)	Max TÀB-S	MM (7)	Max TÀB	MM (8)	Max PÀB	Score

0:00 – 2:00

- 5 Montées au mur (amplitude réduite)
- Max de Tractions à la barre sautées

Repos 1 minute

3:00 – 6:00

- 7 Montées au mur
- Max de tractions à la barre

Repos 1 minute

7 h 00 – 11 h 00

- 8 Montées au mur
- Max relevés de genoux en suspension

Bris d'égalité : nombre de tractions à la barre sautées

TEMPS de bris d'égalité : _____

Normes de mouvement

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

Montées au mur (amplitude réduite)

- Les mains commencent sur la ligne de départ.
- Une fois que les deux pieds ont quitté le sol, l'athlète doit retirer complètement ses deux mains de la ligne de départ.
- L'athlète replacera ensuite ses mains sur la ligne de départ avant de redescendre au sol.

Tractions à la barre sautées

- Le menton dépasse la barre.
- Les bras sont complètement tendus en bas avant de sauter.

Relevés de genoux en suspension

- Suspendu à une barre de traction, bras tendus.
- Les talons dépassent le plan vertical, directement sous la barre.
- La répétition est comptée lorsque les genoux franchissent le plan transversal des hanches.

Pointage

- Score = nombre total de montées au mur effectuées + nombre total de répétitions de gymnastique à la barre.

Matériel requis – DIVISION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- Barre de traction
- Espace mural
- Ruban adhésif et mètre ruban

Entraînement 3 – À fond – Feuille de pointage des juges – DIVISION FONDATION

Athlète	MSB (4)	Max TAA	MSB (6)	Max TAA	MSB (8)	Max TAA	Score

0:00 – 2:00

- 4 Marche sur boîte
- Max Tirades aux anneaux

Repos 1 minute

3:00 – 6:00

- 6 Marche sur boîte
- Max Tirades aux anneaux

Repos 1 minute

7:00 – 11:00

- 8 Marche sur boîte
- Max relevés de jambes au sol

Bris d'égalité : nombre de tirades aux anneaux dans S1

TEMPS de bris d'égalité : _____

Normes de mouvement

Marche sur boîte

- L'athlète monte les pieds sur une boîte.
- Contrôle total du corps requis.
- Il faut que les deux pieds soient au sol avant d'effectuer la prochaine répétition.

Tirades aux anneaux

- Le corps reste droit et rigide.
- La poitrine touche les anneaux à chaque répétition.

Relevés de jambes au sol

- Couché au sol sur le dos, jambes tendues.
- Gardant les jambes tendues, lever les jambes jusqu'à ce que les 2 pieds franchissent le plan transversal des hanches.
- La répétition est complète lorsque les 2 talons touchent au sol.

Pointage

- Score = **total des marches sur boîte + total des tirades aux anneaux.**

Matériel requis – DIVISION FONDATION

- Anneaux de gymnastique ou TRX
- Boîte
- Surface d'entraînement plate

Entraînement 3.1 – CHARGER ET ARMER – Feuille de pointage des juges
DIVISION PERFORMANCE

Athlète	Option (A)	1RM É-J+ <i>Thruster</i> (lb)		Score (lb)
Athlète	Option (B)	Max Complexe A-DB	Score des <i>clusters</i> (x2)	Score

Commence immédiatement à la 11^e minute de l'entraînement 3.

Noté séparément de l'entraînement 3.

Les athlètes doivent choisir l'**option A** ou l'**option B** avant de commencer l'entraînement 3.

Une seule option peut être effectuée.

Option A – Complexe avec barre

4 minutes pour établir un maximum de charge (lb) : Épaulé-jeté + *Thruster*

Les trois mouvements doivent être effectués **consécutivement sans laisser tomber la barre.**

OU

Option B – Option haltères (division inclusive)

3 minutes AM RAP :

- Épaulé + *Thruster* avec dumbbell (2 × 50/35 lb)

Équivalence des scores :

- Chaque série d'Épaulé + *Thruster* avec dumbbell effectuée = **2 lb** pour le score final.

Normes de mouvement

Épaulé

- La barre passe du sol à la position prise avant en un seul mouvement continu ou avec un arrêt en position squat ou power.
- Les hanches et les genoux sont complètement tendus en haut du mouvement.

Jeter

- La barre passe des épaules à une position complètement verrouillée au-dessus de la tête.
- Les bras, les hanches et les genoux sont complètement tendus, la barre se trouvant au-dessus de la ligne médiane.

Thruster

- La barre commence en position *front rack*.
- L'athlète effectue un squat complet avec les hanches en dessous des genoux et enchaîne directement avec un développé épaules.
- Verrouillage complet requis au-dessus de la tête.

Épaulé + *Thruster* avec dumbbell (complexe avec dumbbell)

- Les deux haltères commencent au sol.
- L'athlète soulève les haltères du sol et les place en position *front rack*, en effectuant un squat complet avec les hanches sous les genoux.
- L'athlète porte les haltères en extension complète au-dessus de la tête en un seul mouvement continu.
- Les hanches, les genoux et les bras sont complètement tendus en haut du mouvement.
- Il n'est pas permis de fléchir à nouveau les genoux.

Matériel requis – DIVISION PERFORMANCE

- Barre et disques d'haltérophilie
- Deux haltères (50/35 lb)
- Surface d'entraînement plate

Entraînement 3.1 – Charger et armer – Feuille de pointage des juges
DIVISION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Athlète	Option (A)	1RM É-J+ <i>Thruster</i> (lb)		Score (lb)
Athlète	Option (B)	Max Complexe A-DB	Score des clusters (x2)	Score

Commence immédiatement à 11 h

Noté séparément de l'entraînement 3

Les athlètes doivent choisir l'**option A** ou l'**option B** avant de commencer l'entraînement 3.

Une seule option peut être choisie.

Option A – Complexe avec haltères

4 minutes pour établir un maximum de charge (lb) : Épaulé-jeté + *Thruster*

Les trois mouvements doivent être effectués **consécutivement sans laisser tomber la barre.**

Pointage : tentative réussie la plus lourde en livres (lb).

OU

Option B – Option haltères

3 minutes AMRAP :

- Épaulé + *Thruster* avec dumbbell (2 × 35/20 lb)

Équivalence des scores :

- Chaque série d'Épaulé + *Thruster* avec dumbbell effectuée = **2 lb** pour le score final.

DIVISION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Normes de mouvement

Identique à la performance.

Matériel requis – DIVISION CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

- Barre et disques d'haltérophilie
- Deux haltères (35/20 lb)
- Surface d'entraînement plate

Entraînement 3.1 – Charger et armer – Feuille de pointage des juges – DIVISION FONDATIONS

Athlète	Option (B)	Max Complexe AD	Score

Commence immédiatement à 11 h

Noté séparément de l'entraînement 3

3 minutes AMRAP :

- Épaulé + *Thruster* avec Dumbbell (2 × 20/10 lb)

Notation :

- Nombre total d'Épaulé + *Thruster* avec dumbbell effectués

Matériel requis – DIVISION FONDATIONS

- Deux haltères (20/10 lb)
- Surface d'entraînement plate