

## Règlement édition 2026

### Organisation :

Le bureau des sports de Super Besse organise le Samedi 4 Juillet 2026, la PERDRIX FITNESS RACE, une compétition chronométrée. L'évènement est organisé sur le site de Super Besse.

### L'épreuve :

La PERDRIX FITNESS RACE est une compétition individuelle chronométrée combinant course à pied et ateliers d'entraînement fonctionnel.

Chaque participant réalise un enchaînement d'épreuves alternant 6 fois une boucle de course de 1,4 km et 6 stations d'exercices fonctionnels. Les déplacements entre stations doivent suivre le parcours balisé.

Les participants doivent réaliser l'ensemble du parcours dans l'ordre indiqué par l'organisation, en enchaînant course et exercices.

Le classement final est établi sur le temps total de course, le chronomètre démarre au signal de départ et s'arrête après la dernière station validée.

### Programme de l'épreuve :

Samedi 4 juillet :

**9h -12h - PERDRIX FITNESS RACE - 8.4km - 102mD+**

Challenge 6 boucles de running de 1.4km et 6 ateliers de renforcement musculaire.

*Ouvert à partir de la catégorie Junior, Espoir, Senior et Master – Départ par vague de 10 toutes les 12min- Être majeur obligatoirement le jour de l'épreuve.*

Les coureurs doivent prendre le départ à l'heure prévue.

### Description des ateliers :

Atelier 1 :

Hommes : 120m WALKING LUNGES avec charges de 15kg en sac à porter sur les épaules

Femmes : 100m de WALKING LUNGES avec charges de 15kg en sac à porter sur les épaules

Indications : *Genou au sol obligatoire – charge portée sur les épaules – longueurs de 20m en A/R – fentes alternées sans pas intermédiaires*

Atelier 2 :

Hommes : 60 x HALTÈRES THRUSTER avec 2 haltères de 5kg pour les hommes

Femmes : 40 x HALTÈRES THRUSTER avec 2 haltères de 5kg pour les femmes

Indications : *Bien redescendre en flexion – Bien monter haltères bras tendus*

### Atelier 3 :

Hommes : 300m FARMERS CARRY avec 2 bidons de 15kg

Femmes : 200m FARMERS CARRY avec 2 bidons de 15kg

Indications : *Chacune des charges portées à 1 main – bras tendus le long du corps – déplacement continu – pauses autorisées sans avancer les charges – longueurs en A/R*

### Atelier 4 :

Hommes : 80m BURPEES BROAD JUMP

Femmes : 80m BURPEES BROAD JUMP

Indications : *1 aller-retour – 2 mains au sol + poitrine au sol obligatoire – relevé du burpee (genou autorisé) – saut en avant pieds joints – répétition continue jusqu'à la distance totale – pauses autorisées sans avancer*

### Atelier 5 :

Hommes : 100m SLED PUSH/PULL

Femmes : 100m SLED PUSH/PULL

Indications : *2 Allers/Retours de 25m une fois en poussant la charge et une fois en la tirant – La charge doit franchir entièrement chaque ligne – rester dans sa zone (tirage debout uniquement)*

### Atelier 6 :

Hommes : 50 x SAUTS SUR BOTTE DE PAILLE (BOX JUMP OVER)

Femmes : 50 x SAUTS SUR BOTTE DE PAILLE (BOX JUMP OVER)

Indications : *Saut sur la box dans un sens puis dans l'autre*

## Règles spécifiques par station :

- 1) Effectuer les stations dans l'ordre indiqué par l'organisation
- 2) Entrez et sortez de chaque station d'entraînement en empruntant les chemins indiqués.
- 3) Sortir d'une station d'entraînement par l'arche «IN » entraînera une pénalité de 2 minutes.
- 4) Effectuez le nombre de répétitions et/ou la distance prescrits.
- 5) Effectuez chaque exercice conformément aux standards de mouvement
- 6) Effectuez-les exercices / mouvements en utilisant le(s) poids correct(s).
- 7) Toute station doit être réalisée dans son intégralité.

Un juge est présent sur chaque atelier. Toute répétition non conforme est non comptabilisée

Le juge valide les répétitions en temps réel et il peut imposer :

- Non-validation d'une répétition
- Reprise d'un mouvement
- Pénalité de temps

Les pénalités :

- Si le mouvement est mal effectué ou non effectué = 15 secondes de pénalité / infraction
- Si ordre des stations incorrect = 2 minutes de pénalité
- Si entrée ou sortie incorrecte d'une station = 1 minutes de pénalité
- Si boucle de course manquée = disqualification
- Si station manquée = disqualification

## Conditions d'inscription :

Les inscriptions se font en ligne via le site sportips.fr grâce à un mode de paiement par carte bancaire sécurisée.

Nous vous recommandons de vous inscrire sur internet avant le 1er Juillet 2026 14 heures.

L'inscription est validée uniquement après paiement et après fourniture des documents obligatoires

Les inscriptions sont nominatives, ainsi chaque compétiteur a un dossard personnel et ne devra en aucun cas l'échanger ou le donner à quiconque.

## Tarifs d'inscription :

Les tarifs des inscriptions aux différentes épreuves sont les suivants :

- PERDRIX FITNESS RACE : 29€

## Accueil des participants et remise des dossards :

L'accueil et le retrait des dossards se fera à la Maison du tourisme de Super Besse (centre de la Station) :

-le Vendredi 3 Juillet de 10h à 18h30

-le Samedi 4 juillet de 8h à 10h

Le dossard devra être porté devant et visible tout au long de l'épreuve.

Le retrait des dossards se fera en amont au magasin Glisshop d'Aubièrre du mardi 30 Juin au jeudi 2 Juillet.

Les informations complémentaires seront mises en ligne sur le site de l'épreuve.

## Chronométrage :

Le système de chronométrage est assuré par la société Sportips, grâce à des puces électroniques installées sur le dossard. L'organisateur fournit à chaque compétiteur un dossard qu'il devra obligatoirement porter de façon visible sur le devant et sans aucune modification ou pliage. Des pointages seront installés sur le parcours permettant à l'organisateur de vérifier les différents points de contrôle.

Temps limite 2h (reprise du dossard et retour pris en charge par l'organisateur)

## Droit à l'image :

Par son engagement, tout coureur autorise tacitement l'organisateur à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître afin d'assurer la promotion de la manifestation.