

27 & 28 SEPT 2025 | 23, BOULEVARD BELFORT 59000 LILLE

ALL-LEVEL

CHALLENGE



HYROX

START

800M Run

1000M SKIERG

800M Run

50M SLED PUSH

800M Run

50M SLED PULL

800M Run

**80M BURPEE
BROAD JUMPS**

800M Run

1000M ROWING

800M Run

**300M FARMERS
CARRY**

800M Run

**100M SANDBAG
LUNGES**

800M Run

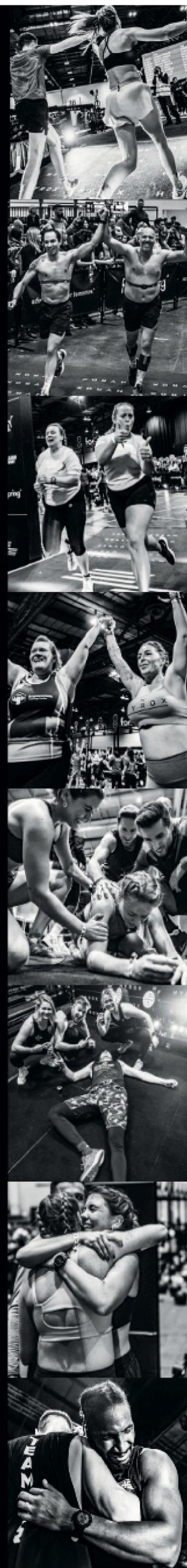
**100
WALL BALLS**

FINISH

**GUIDE
ATHLÈTE**

**ALEA HYROX
CHALLENGE**

#HYROXALEA @CROSSFIT.ALEA



LA COURSE

LA COURSE SE COMPOSE DE 8 BLOCS DE 800M AVEC UNE STATION ENTRE CHAQUE BLOC.

UN TIME CAP A ÉTÉ FIXÉ À 6 MINUTES DE PRATIQUE POUR RÉALISER LES STATIONS. SI ELLES NE SONT MALHEUREUSEMENT PAS FINIES DANS CE TEMPS, VOUS DEVREZ SORTIR SUR LE RUN ET VOUS ÉCOPEREZ D'UNE PÉNALITÉ D'1 MINUTE.

LE PLAN CI-APRÈS VOUS MONTRE LA RÉPARTITION DES EXERCICES DANS LA SALLE. LES WALLBALL SHOTS, DERNIER EXERCICE, SE RÉALISERA DANS LA SALLE 2 (PAS SUR LE PLAN).

UN JUGE VOUS EST ATTRIBUÉ POUR TOUTE LA DURÉE DE L'ÉPREUVE. LES STANDARDS DE MOUVEMENTS SONT ÉCRITS SUR LES PAGES SUIVANTES. SI VOUS NE RESPECTEZ PAS CES STANDARDS, LE JUGE VOUS ANNONCERA D'ABORD UN AVERTISSEMENT. PUIS, IL VOUS ATTRIBUERA UNE PÉNALITÉ D'UNE VALEUR DE 15". SI VOUS AVEZ 3 PÉNALITÉS SUR LA MÊME STATION, CELA SERA CONSIDÉRÉ COMME MAUVAISE FOI ET VOTRE COURSE S'ARRÊTERA LÀ.

MERCI DE RESPECTER TOUS LES MEMBRES DU STAFF, ILS SONT BÉNÉVOLES ET SONT LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER LORS DE CE CHALLENGE.



LA COURSE

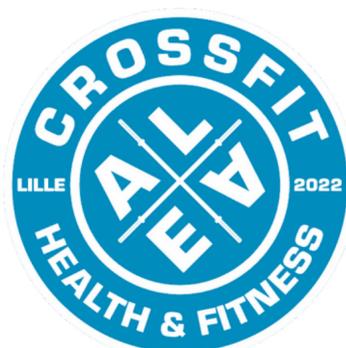
LES ACCESSOIRES SONT AUTORISÉS MAIS DOIVENT ÊTRE TRANSPORTÉS LORS DE L'ÉPREUVE COMME LORS D'UN "VRAI" HYROX. NOUS VOUS CONSEILLONS DONC DE PRENDRE DES GOURDES FLASQUES & GELS DANS VOS POCHEs.

LES SPECTATEURS SONT AUTORISÉS MAIS L'ESPACE RESTE RESTREINT, NOUS VOUS DEMANDONS DE VENIR AU MAXIMUM AVEC 2 SPECTATEURS PAR TEAMS LE SAMEDI OU ATHLETE LE DIMANCHE.

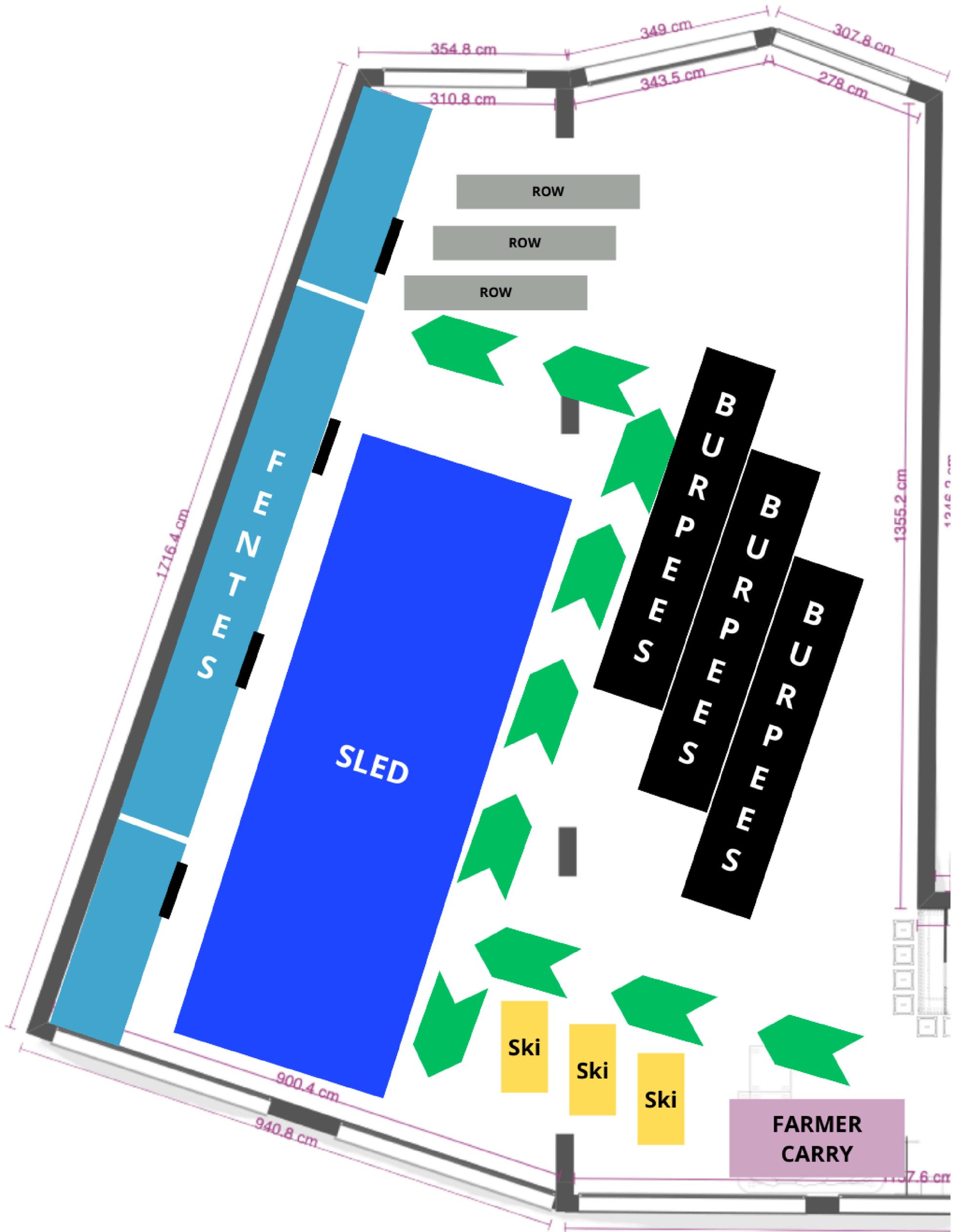
LA BOX SE SITUE DANS UN SECTEUR DE LILLE OÙ LE STATIONNEMENT EST GRATUIT LE WEEKEND.

NOUS VOUS RAPPELONS ÉGALEMENT QUE LA COURSE EST LÀ POUR VOUS PRÉPARER DU MIEUX POSSIBLE POUR LES "VRAIS" HYROX ET NOUS ESPÉRONs QUE L'EXPÉRIENCE VOUS COMBLERA !

BONNE COURSE À TOUS :D



PLAN



RUN

LES ATHLÈTES DOIVENT DÉMARRER DERRIÈRE LA LIGNE ET RENTRER
DANS LA BOX ENSEMBLE.

LE RUN CONTIENT 2 BOUCLES DE 400 M.

ATTENTION, LA CIRCULATION N'EST PAS ARRÊTÉE POUR L'ÉVÉNEMENT.
IL EST DONC IMPORTANT DE FAIRE ATTENTION AUX PIÉTONS !

SKI

DÉPART

L'ATHLÈTE PEUT DÉMARRER LORSQU'IL TIENT LES POIGNÉES.
POUR LES TEAMS, L'ATHLÈTE PEUT COMMENCER À SKIER UNE FOIS QUE
LE PARTENAIRE SE SITUE DERRIÈRE LUI.

EXÉCUTION DU MOUVEMENT

LES PIEDS DOIVENT ÊTRE SUR LA PLATEFORME AVANT DE SAISIR LES
POIGNÉES. L'ATHLÈTE PEUT SKIER AVEC LA TECHNIQUE DE SON CHOIX.
LA RESISTANCE EST AU CHOIX

LA TRANSITION (pour les équipes)

AVEC LE PARTENAIRE SE FAIT LORSQUE LE BINÔME N'EST PLUS EN
CONTACT AVEC L'ERGOMÈTRE



SLED PUSH

DÉPART

L'ATHLÈTE PEUT DÉMARRER LORSQU'IL TIENT LES POIGNÉES.
POUR LES TEAMS, L'ATHLÈTE PEUT COMMENCER À POUSSER LE SLED UNE
FOIS QUE LE PARTENAIRE SE SITUE DANS LA ZONE.
IL Y A 6 ALLERS DE 8 MÈTRES À RÉALISER SOIT 48M AU TOTAL.

EXÉCUTION DU MOUVEMENT

LE SLED EST SITUÉ DERRIÈRE LA LIGNE DE DÉPART. L'ATHLÈTE PEUT LE
POUSSER AVEC LA TECHNIQUE DE SON CHOIX. LE SLED DOIT VENIR
TOUCHER LA DALLE D'ARRIVÉE. LE BINÔME N'EST PAS OBLIGÉ DE
MARCHER DERRIÈRE L'ATHLÈTE ACTIF, IL PEUT ATTENDRE DE L'AUTRE
CÔTÉ.

LA TRANSITION (pour les équipes)

AVEC LE PARTENAIRE SE FAIT QUAND VOUS VOULEZ.



SLED PULL

DÉPART

L'ATHLÈTE PEUT DÉMARRER LORSQU'IL TIENT LA CORDE.
POUR LES TEAMS, L'ATHLÈTE PEUT COMMENCER À TIRER LE SLED UNE
FOIS QUE LE PARTENAIRE SE SITUE DANS LA ZONE.
IL Y A 6 ALLERS DE 8 MÈTRES À RÉALISER SOIT 48M AU TOTAL.

EXÉCUTION DU MOUVEMENT

LES PIEDS DOIVENT ÊTRE SUR LA DALLE DE PRATIQUE. L'ATHLÈTE PEUT
TIRER LE SLED AVEC LA TECHNIQUE DE SON CHOIX. ATTENTION, IL DOIT
RESTER DANS SA DALLE DE PRATIQUE. S'IL EN SORT, IL SE VERRA
ATTRIBUÉ UNE PÉNALITÉ. LE BINÔME PEUT ATTENDRE DE L'AUTRE
CÔTÉ.

LA TRANSITION (pour les équipes)

AVEC LE PARTENAIRE SE FAIT QUAND VOUS VOULEZ.



BURPEES BROAD JUMP

POSITION DE DÉPART

DEBOUT LES 2 PIEDS DERRIÈRE LA LIGNE.
LE PARTENAIRE SE TROUVE DERRIÈRE L'ATHLÈTE ACTIF ET MARCHE
DERRIÈRE LUI.

EXÉCUTION DU MOUVEMENT

LE BURPEES EST EFFECTUÉ POITRINE EN CONTACT AVEC LE SOL / STEP
DOWN ET STEP UP AUTORISÉS
POUR AVANCER, UN SAUT (PIEDS QUI DÉCOLLENT EN MÊME TEMPS)
DOIT ÊTRE EFFECTUÉ.

LA DESCENTE DU BURPEES PEUT SE FAIRE EN STEP DOWN OU PIEDS
JOINTS.

IL Y A 16 ALLERS DE 5 MÈTRES À RÉALISER SOIT 80M AU TOTAL.

LA TRANSITION (pour les équipes)

AVEC LE BINÔME SE FAIT OBLIGATOIREMENT LORS D'UN CHANGEMENT DE
LIGNE. IL N'EST PAS POSSIBLE DE FAIRE DE CHANGEMENT EN COURS DE
TRAVERSÉE.



ROW

DÉPART

L'ATHLÈTE PEUT ATTRAPER LA RAME LORSQUE LES PIEDS SONT DANS LES SANGLES.

POUR LES TEAMS, L'ATHLÈTE PEUT COMMENCER À RAMER UNE FOIS QUE LE PARTENAIRE SE SITUE DERRIÈRE LE RAMEUR.

EXÉCUTION DU MOUVEMENT LES PIEDS DOIVENT ÊTRE MIS AVANT DE SAISIR LE MANCHON. LES 2 MAINS SONT EN CONTACT AVEC LES POIGNÉES ET LES PIEDS SANGLÉS SUR LA MACHINE. LA RESISTANCE EST AU CHOIX.

LA TRANSITION AVEC LE PARTENAIRE SE FAIT LORSQUE LE BINÔME N'EST PLUS EN CONTACT AVEC L'ERGOMÈTRE.



FARMER CARRY

POSITION DE DÉPART

DEBOUT FACE AUX KETTLEBELLS

POUR LES ÉQUIPES, LE PARTENAIRE PEUT COURIR SOIT DEVANT SOIT DERRIÈRE L'ATHLÈTE QUI TIENT LES KETTLEBELLS. IL EST INTERDIT DE SE PARTAGER LES KETTLEBELLS. 1 SEUL ATHLÈTE DOIT PORTER LES 2 KETTLEBELLS.

EXÉCUTION DU MOUVEMENT

LES 2 KETTLEBELLS SONT TENUES DANS CHAQUE MAIN. IL EST POSSIBLE DE COURIR.

UN TOUR DE 300M EST À RÉALISER. LE JUGE VOUS ACCOMPAGNERA POUR LE TOUR.

LA TRANSITION (pour les équipes)

SE FAIT LORSQUE LES KETTLEBELLS SONT POSÉES AU SOL. PAS LE DROIT DE DONNER LES KETTLEBELLS AU PARTENAIRE.



WALKING LUNGES

POSITION DE DÉPART

DEBOUT FACE AU SAC, LES 2 PIEDS DERRIÈRE LA LIGNE.

EXÉCUTION DU MOUVEMENT

AMENER LE SAC AU NIVEAU DES ÉPAULES. EFFECTUER UNE FENTE AVANT. LE GENOU DE LA JAMBE ARRIÈRE DOIT ÊTRE EN CONTACT AVEC LE SOL ET UNE EXTENSION COMPLÈTE DU BAS DU CORPS DOIT ÊTRE EFFECTUÉE POUR VALIDER LA RÉPÉTITION. LES DEUX PIEDS DOIVENT TOUCHER LE SOL, DEBOUT, LORS DE L'EXTENSION. LES 2 PIEDS DOIVENT DÉPASSER LA LIGNE POUR VALIDER LA RÉPÉTITION.

LA TRANSITION (pour les équipes)

LE SAC NE DOIT PAS TOUCHER LE SOL.

EN INDIVIDUEL : DROP DE SAC AUTORISÉ DERRIÈRE LES LIGNES MAIS IL EST INTERDIT EN COURS DE TRAVERSÉE (SOUS PEINE DE PÉNALITÉ).



WALL BALLS

POSITION DE DÉPART

FACE À LA WALLBALL

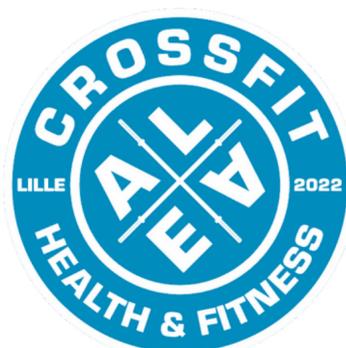
POUR LES TEAMS, LE PARTENAIRE DOIT ATTENDRE DEVANT L'ATHLÈTE ACTIF, AU NIVEAU DU POTEAU DE LA CIBLE.

EXÉCUTION DU MOUVEMENT

ON AMÈNE D'ABORD LA WALL BALL AU NIVEAU DU VISAGE, ON EFFECTUE ENSUITE UN SQUAT COMPLET (HANCHES SOUS LA LIGNE DES GENOUX) LES FEMMES DOIVENT TOUCHER LA CIBLE FEMME LES HOMMES DOIVENT TOUCHER LA CIBLE HOMME.

LA TRANSITION

SE FAIT QUAND LA MEDECINE BALL EST AU SOL.



PÉNALITÉS

SI NON RESPECT DES CONSIGNES, LE JUGE PEUT EMETTRE LES PÉNALITES SUIVANTES :

PREMIÈRE FOIS = AVERTISSEMENT
DEUXIÈME FOIS = 15" AJOUTÉE AU TEMPS FINAL
TROISIÈME FOIS = 30" AJOUTÉES AU TEMPS FINAL
QUATRIÈME FOIS = ARRÊT DE LA COURSE

STANDARDS

- **Teams HH/HF Open** : Wall ball = 6kg, Sled Push = 145kg , Sled Pull = 105kg, Kettlebell = 24kg, SandBag = 20kg
- **Teams FF Open** : Wall ball = 4kg, Sled Push = 105kg, Sled Pull = 75kg, Kettlebell = 16kg, SandBag = 10kg
- **Teams HH/HF Pro** : Wall ball = 9kg, Sled Push = 190kg , Sled Pull = 145kg, Kettlebell = 32kg, SandBag = 30kg
- **Teams FF Pro** : Wall ball = 6kg, Sled Push = 145kg, Sled Pull = 105kg, Kettlebell = 24kg, SandBag = 20kg

- **Indiv H Open** : Wall ball = 6kg, Sled Push = 145kg , Sled Pull = 105kg, Kettlebell = 24kg, SandBag = 20kg
- **Indiv F Open** : Wall ball = 4kg, Sled Push = 105kg, Sled Pull = 75kg, Kettlebell = 16kg, SandBag = 10kg
- **Indiv H Pro** : Wall ball = 9kg, Sled Push = 190kg , Sled Pull = 145kg, Kettlebell = 32kg, SandBag = 30kg
- **Indiv F Pro** : Wall ball = 6kg, Sled Push = 145kg, Sled Pull = 105kg, Kettlebell = 24kg, SandBag = 20kg

PARTENAIRES

recovery lab
WELLNESS CENTER

 **DECATHLON My Health**



MØNSTER
ENERGY™

CVLR PROD - Photographe Nord

