



BENEHARNUM RACE

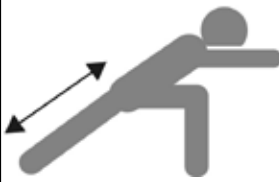
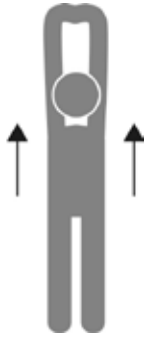
#3

ROADBOOK

29 ET 30 JUIN 2024

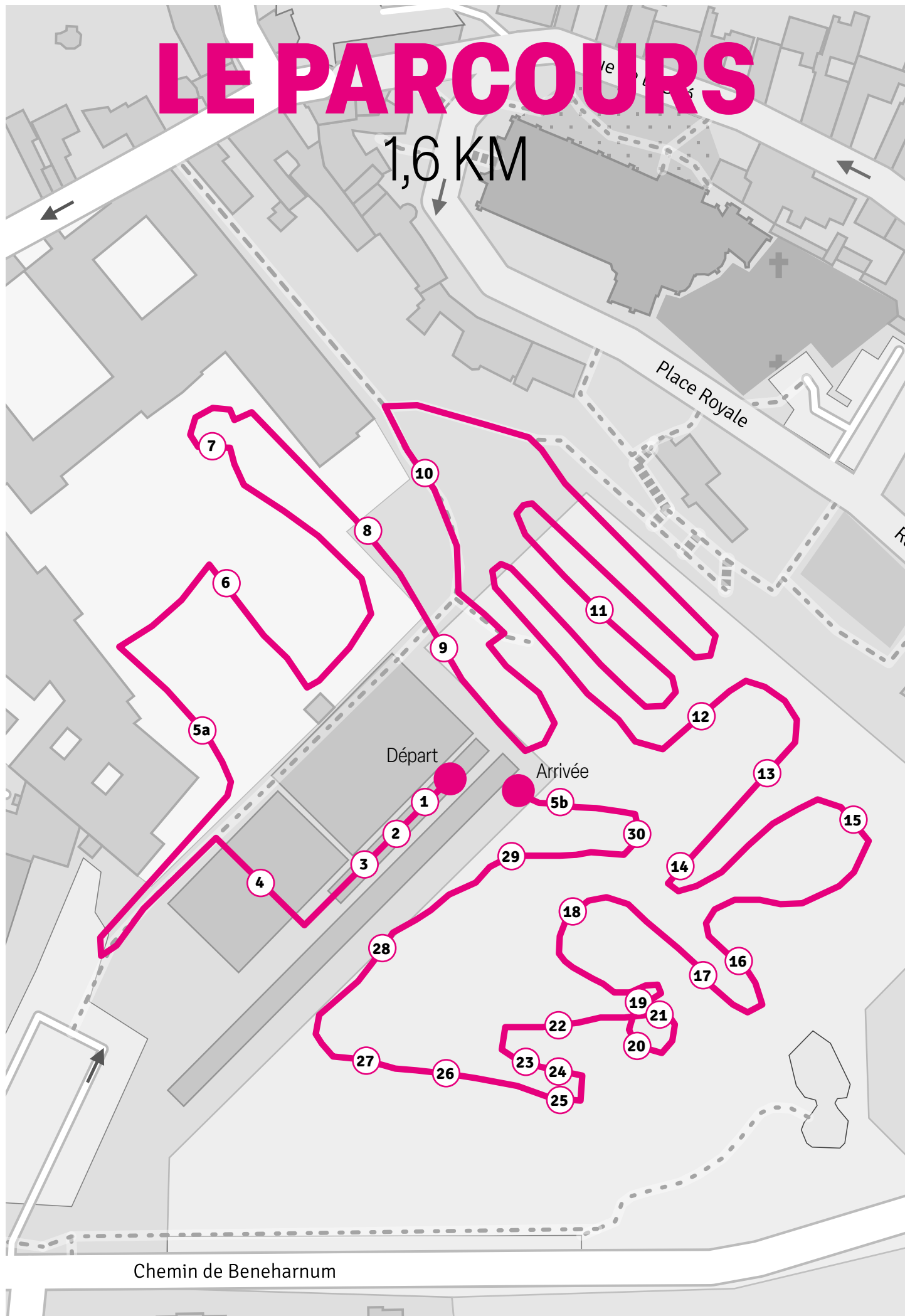
ÉCHAUFFEMENT

Afin de minimiser les éventualités de blessure ou d'accident et donc d'optimiser votre course, nous vous proposons quelques exercices d'échauffement préalables.

1	2	3	4	5
				
Course modérée de 5 à 10 minutes	20 flexions	Rotation de la tête dans les deux sens. 1 minute.	Mains aux épaules, coudes hauts, rotation des coudes dans les deux sens. 1 minute.	Étirements latéraux (souffler en descendant), maintenir la position. 10 secondes 3 fois de chaque côté.
6	7	8	9	10
				
Étirement adducteurs. Maintenir 10 secondes 3 fois de chaque côté.	Étirements ischiaux-jambiers. Jambes tendues, laisser tomber le buste en avant (se pencher) pour chercher le sol avec les mains. Souffler pendant l'exercice et maintenir 3 fois 10 secondes.	Étirements jumeaux/soléaires. En gardant le talon de la jambe tendue au sol, maintenir. 10 secondes 3 fois sur chaque jambe.	Assis, une jambe tendue, l'autre croisée par-dessus, faire tourner le pied en gardant la cheville relâchée.	S'étirer sur toute sa longueur. Maintenir 3 fois 10 secondes.

LE PARCOURS

1,6 KM



1

CORDATA



Monter obstacle à l'aide d'une corde et redescendre sur les fesses.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
10 pompes.



Consignes et sécurité

Ne pas lâcher la corde et bien prendre appui en haut de l'obstacle.



Critères de réussite

Bien s'aider avec les jambes.



Sécurité obstacle

Ne pas sauter du haut de l'obstacle.

2

WHEEL BOARD



Parcours avec une planche à roulettes dans le dos



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 Mountain Climber.



Consignes et sécurité

Rester allongé sur le dos et s'aider avec les mains.



Critères de réussite

Bien se stabiliser sur la planche.



Sécurité obstacle

Ne pas descendre de la planche en mouvement.

3

LA BASSINE



Image générée par IA © Adobe Firefly

Monter et descendre dans le container,
traverser l'obstacle d'eau et ressortir.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 Jumping Jack.



Consignes et sécurité

Monter et redescendre de la bassine à l'aide
des échelles prévues à cet effet.



Critères de réussite

Prendre de bons appuis au sol
pour traverser la zone d'eau.



Sécurité obstacle

Ne pas se précipiter à l'entrée/sortie
de l'obstacle pour éviter la chute.

4

FILET INFERNAL



© Wavebreak Media/Micro - AdobeStock.com

Effectuer le parcours
en rampant sous le filet.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
10 Burpees + 10 abdos.



Consignes et sécurité

Ramper à plat ventre en coordonnant
les membres opposés façon alligator.



Critères de réussite

Rester bien gainé.



Sécurité obstacle

RAS

5 A/B

MEMORY



Mémoriser une page et des images...
puis les restituer en fin de parcours.



En cas d'erreur ou de refus, pénalité

Tenir en équilibre les yeux fermés
pendant 30 secondes.



Consignes et sécurité

RAS



Critères de réussite

Trouver un moyen mnémotechnique.



Sécurité obstacle

RAS

6

PORTE AVOINE



Transporter un sac en effectuant
un demi-tour pour les rapporter
au point de départ.



En cas d'échec ou de refus, pénalité

20 Mountain Climber.



Consignes et sécurité

Effectuer le parcours en saisissant
le sac en le mettant en appui sur les épaules.



Critères de réussite

Bien stabiliser le sac sur les épaules !

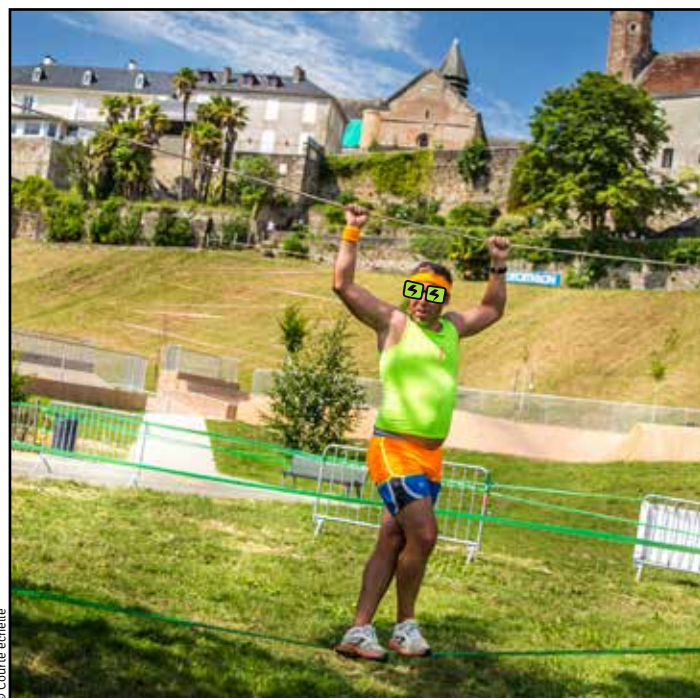


Sécurité obstacle

Ne pas courir pour ne pas être déséquilibré.

7

SLACK-MANIA



© Courte échelle

Traverser une Slackline en version « pont de singe ».



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 Jumping Jack.



Consignes et sécurité

Avancer le long de la slackline en effectuant des pas chassés, jambes fléchies.



Critères de réussite

Rester bien gainé.



Sécurité obstacle

RAS

8

TRAVEL CLIMB'



© Luis Echeverri Uribe - AdobeStock.com

Réaliser une traversée à l'aide des prises sans toucher le sol.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 Mountain Climber.



Consignes et sécurité

Traverser l'obstacle sans poser le pied au sol.



Critères de réussite

Ne pas se précipiter et regarder où on pose ses pieds.

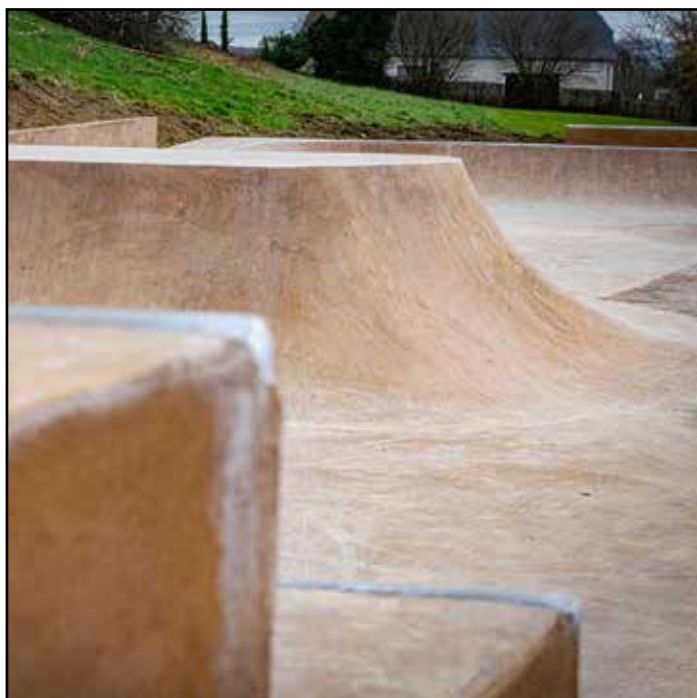


Sécurité obstacle

Chute sur tapis.

9

EXTREM RAMP



Franchir les différentes rampes de skate.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
10 pompes.



Consignes et sécurité

Monter une par une les rampes en s'aidant du poids du corps et en contractant les abdominaux.



Critères de réussite

bien poser les appuis afin d'atteindre le haut des rampes.



Sécurité obstacle

Bien préparer les mains afin de pouvoir s'agripper en haut des obstacles (rampes).

10

CASSE- PATTES



Monter les marches des remparts.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
Pas de sanction.



Consignes et sécurité

Monter une à une les marches des remparts afin d'atteindre le prochain obstacle.



Critères de réussite

Ne pas courir en apnée, tirer sur les bras et bien lever les genoux.



Sécurité obstacle

Être vigilant au levé des pieds pour ne pas trébucher.

11

ZIG ET DES ZAGS



© Courte échelle

Effectuer une course en dévers suivant un parcours en zig zag.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 squats.



Consignes et sécurité

Courir en dévers en prenant bien appui sur vos pieds.



Critères de réussite

Bien anticiper les virages en prenant à la corde.

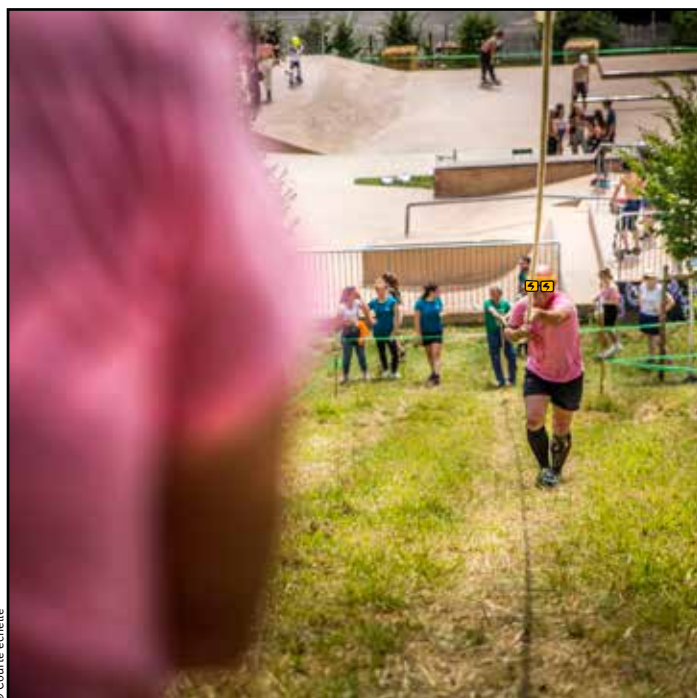


Sécurité obstacle

Attention de ne pas glisser et éviter les piquets.

12

MONTÉE IMPOSSIBLE



© Courte échelle

Remonter la pente du rempart en courant le plus vite possible.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
Monter la pente en marchant.



Consignes et sécurité

Remonter la pente en faisant de petites enjambées pour économiser de l'énergie dans les cuisses.



Critères de réussite

Bien coordonner le bras opposé à la jambe d'appui.



Sécurité obstacle

RAS

13

DOS QUI GLISSE



© Courte échelle

Départ du haut des remparts, glisser sur le dos, pieds en avant jusqu'à l'arrivée.



En cas d'échec ou de refus, pénalité

Descendre le long de la bâche à pied
+ 20 Squats à l'arrivée.



Consignes et sécurité

Partir assis jambes tendues et s'allonger sur le dos dès que l'on commence à glisser.



Critères de réussite

Avoir une trajectoire la plus droite possible.



Sécurité obstacle

Jambes serrées, bras le long du corps.

14

LA PLONGE



© Courte échelle

Suite au dos qui glisse, l'arrivée se fait dans un bassin en contre bas.



En cas d'échec ou de refus, pénalité

10 Jumping Jack.



Consignes et sécurité

Arriver en ayant les bras le long du corps et les jambes serrées, puis sortir à la fin du bassin.



Critères de réussite

Éviter de boire la tasse.



Sécurité obstacle

Sortir du bassin dès l'arrivée.

15

SAUTA- POUTRE



© Courte échelle

Passer par-dessus deux poutres
d'une hauteur de 1,40 m.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
30 montées de genou sur place.



Consignes et sécurité

Bien prendre appui avec ses bras
avant de franchir l'obstacle.



Critères de réussite

Une bonne impulsion avec les jambes
pour mettre les pieds sur la poutre.



Sécurité obstacle

Être bien gainé
afin de ne pas taper sur l'obstacle.

16

LANCÉ DE JAVELOT



© Wavebreakmedia/Micro-Adobestock.com

Lancer le javelot et atteindre la cible



En cas d'échec ou de refus, pénalité
15 pompes.



Consignes et sécurité

Attendre le feu vert du juge pour lancer.



Critères de réussite

Lancer droit du javelot



Sécurité obstacle

Respecter les consignes du juge
et les zones de lancer.
Laisser la corde derrière soi.

17

MONTAGNE DE PNEUS



© Courte échelle

Traverser la montagne de pneus.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 Mountain climbers + 10 Burpees.



Consignes et sécurité

Essayer de traverser la zone de pneus en prenant de bons appuis avec les pieds et en s'aidant de ses mains.



Critères de réussite

Bien choisir les zones d'appui.



Sécurité obstacle

Attention de ne pas trébucher et de taper sur un piquet de délimitation.

18

PYRAMIDE XXL



© Courte échelle

Escalader un grand filet sur une structure en pyramide.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
10 pompes + 10 abdos.



Consignes et sécurité

Grimper sur le filet en prenant appui sur le milieu du pied et en coordonnant la poussée sur jambe avec la saisie manuelle du cordage.



Critères de réussite

Rester bien gainé.



Sécurité obstacle

Ne pas sauter du haut de la structure.

19

BUSE SANS FIN



© Courte échelle

Ramper dans une buse
de 6 mètres de long.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 Squats.



Consignes et sécurité

Les bras en avant,
se tracter jusqu'à la sortie de la buse.



Critères de réussite

Rester le plus longiligne possible.



Sécurité obstacle

RAS

20

RAMASS' PNEU



© Courte échelle

Effectuer un aller-retour en basculant
un pneu de camion.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 abdos + 10 Squats.



Consignes et sécurité

Bien fléchir les genoux en se baissant,
et toujours avoir le dos droit.



Critères de réussite

Impulser le plus possible avec les jambes
lorsque l'on jette le pneu.



Sécurité obstacle

Attention au tour de rein.

21

REMONTÉE SUR BUSE



© pavel1964 - AdobeStock.com

Traverser la pyramide de botte de paille en restant debout.



En cas d'échec ou de refus, pénalité

10 Fentes avant jambe droite
et 10 Fentes avant jambe gauche.



Consignes et sécurité

Monter sur les bottes de paille en prenant appui avec le pied sur le bord de la botte comme lors d'un franchissement de marche.



Critères de réussite

Arriver avec de l'élan.



Sécurité obstacle

RAS

22

HAIES DE PAILLE



© Courte échelle

Franchir le couloir de 6 haies sans contourner.



En cas d'échec ou de refus, pénalité

20 Jumping Jack.



Consignes et sécurité

Prendre appui avec la main pour envoyer les jambes par dessus la haie et réception de l'autre côté.



Critères de réussite

Bien se servir du balancé de ses bras.



Sécurité obstacle

Attention aux chutes quand le pied accroche la haie.

23

REMONTADA CORDATA



© Courte échelle

Monter à la corde jusqu'à la cloche.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
30 montées de genoux.



Consignes et sécurité

Saisir la corde fermement en gardant
les coudes le plus proche du corps.
Serrer la corde entre les jambes



Critères de réussite

Bien contracter le bras pour aller chercher
le plus loin possible avec l'autre bras.



Sécurité obstacle

Lors de la descente ne pas sauter.

24

REMONTÉ SAC



© Courte échelle

Soulever un poids à l'aide d'une corde
jusqu'à une hauteur définie.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 Squats.



Consignes et sécurité

Tirer avec les bras vers le bas afin, faire monter
le poids jusqu'à ce qu'il touche la cloche.



Critères de réussite

Avoir les pieds bien enracinés au sol,
à chaque expiration tirer sur la corde.

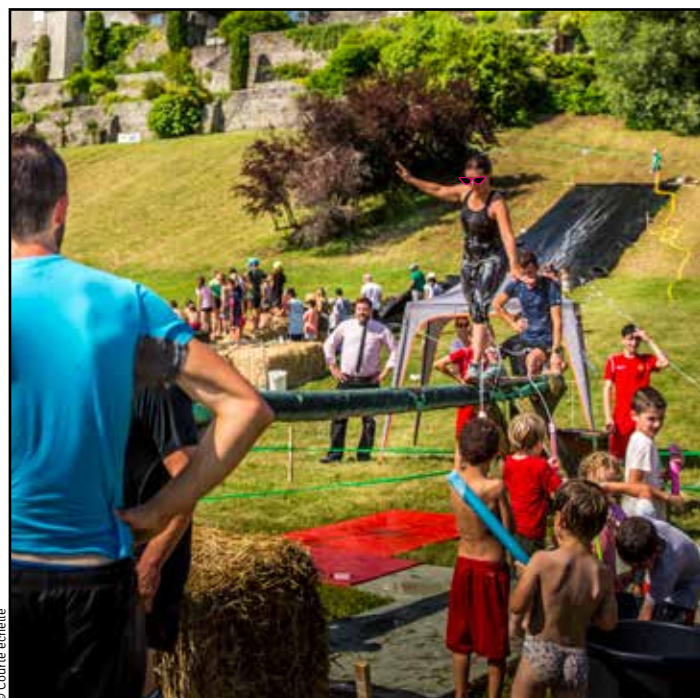


Sécurité obstacle

Ne pas lâcher la corde
en une seule fois à la descente.
Bien rester derrière la barrière.

25

AQUA'ÉQUILIBRE



© Courte échelle

Traverser la poutre sans tomber tout en se faisant arroser par des pistolets à eau.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 Jumping Jack.



Consignes et sécurité

Traverser la poutre en restant concentré, bras écartés, genoux fléchis.



Critères de réussite

Fixer le regard sur l'arrivée.



Sécurité obstacle

Attention aux glissades.

26

BENEHARNUM RINGS



© Courte échelle

Traverser la structure à l'aide des anneaux, se tracter avec les bras.



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 Jumping Jacks + 10 pompes.



Consignes et sécurité

S'assurer que les mains agrippent bien les anneaux.



Critères de réussite

Faire un mouvement de balancé afin d'atteindre le prochain anneau avec la main libre.



Sécurité obstacle

Avec la fatigue les muscles des bras vont tétaniser, attention à la chute sur tapis de protection et donc à la réception.

27

L'INFRANCHISSABLE



© Courte échelle

Escalader et franchir une palissade



En cas d'échec ou de refus, pénalité
10 squats + 10 montées de genou.



Consignes et sécurité

Il faut s'aider de ses bras et prendre appui avec ses pieds pour passer par-dessus la palissade.



Critères de réussite

Prendre de l'élan, impulsion verticale, puis se tracter avec les bras afin de monter le buste au-dessus de l'obstacle.



Sécurité obstacle

Penser à l'impulsion, sinon risque de collision avec la palissade.

28

L'ÉCHELLE INVERSÉE



Monter et descendre l'obstacle à l'aide des barreaux (type échelle).



En cas d'échec ou de refus, pénalité
10 Burpees.



Consignes et sécurité

pivoter en haut pour redescendre torse vers l'obstacle.



Critères de réussite

Bien s'aider avec les jambes.



Sécurité obstacle

Ne pas sauter du haut de l'obstacle.

29

TRIO D'ENFER



© DR

Passer sur une bascule,
monter sur des boxes et sauter sur
des pas japonais sans tomber



En cas d'échec ou de refus, pénalité
15 pompes.



Consignes et sécurité
Prendre de bons appuis.



Critères de réussite
Modérer sa vitesse.



Sécurité obstacle
Passer la bascule en s'équilibrant avec les bras.

30

FUNNY FLY



© Courte échelle

Sauter dans le vide et se réceptionner
sur une structure gonflable



En cas d'échec ou de refus, pénalité
20 Squats.



Consignes et sécurité
Se déchausser avant de grimper
sur la structure.



Critères de réussite
Bien fermer la bouche pour éviter de se mordre
la langue lors de la réception, si jamais
les genoux venaient à toucher le menton.



Sécurité obstacle
Remettre ses chaussures
pour franchir la ligne d'arrivée.