



# BENEHARNUM RACE

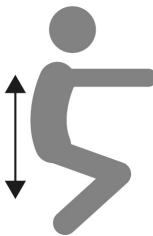
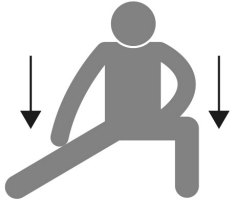
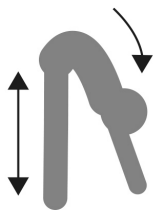
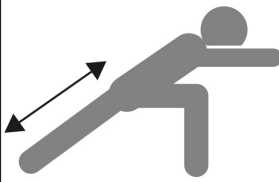
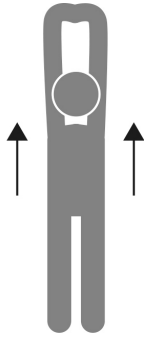
#4

## ROADBOOK

28 ET 29 JUIN 2025

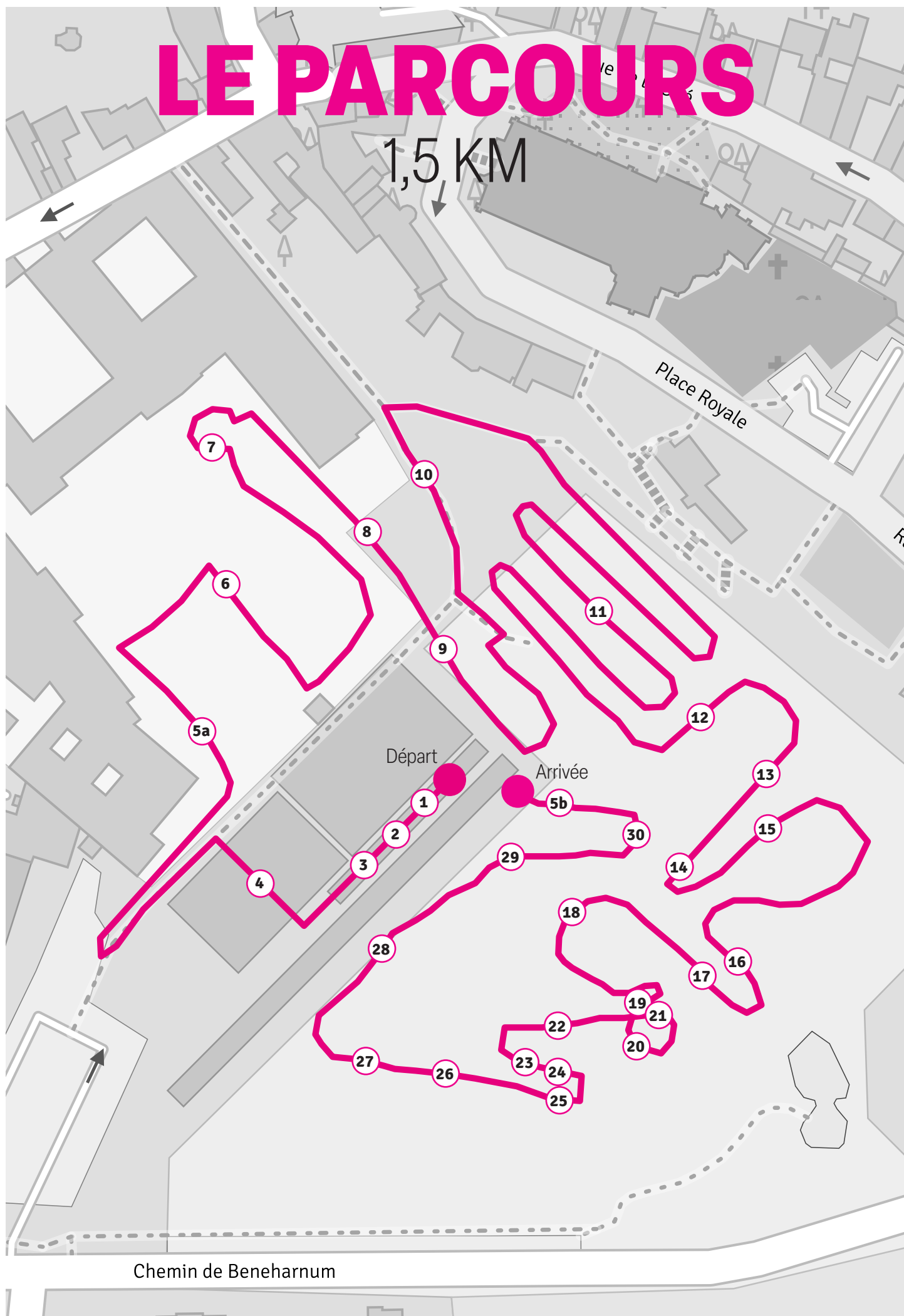
# ÉCHAUFFEMENT

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

1,5 KM





1

# 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.

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

# LE COULOIR AQUATIQUE



Image générée par IA © Adobe Firefly

Traverser le couloir d'eau en rampant



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



## Consignes et sécurité

Ramper à plat ventre efficacement pour ne pas perdre de temps.



## 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

# CHARADE



Trouver la réponse à une charade puis la donner 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

Penser régulièrement à la réponse durant le parcours.



## Sécurité obstacle

RAS.

**6**

# PORTE PNEU



Transporter 2 pneus grâce au bâton 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

Placer les pneus sur le bâton et réaliser le parcours en plaçant le bâton sur ses épaules.



## Critères de réussite

Bien stabiliser l'ensemble sur ses épaules.



## Sécurité obstacle

Utiliser une posture de squat pour ne pas mettre de tensions dans le dos.



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 l'on pose ses pieds.



## Sécurité obstacle

Chute sur tapis.

9

## FITNESS PARK



© Adobe Stock

Sortez vivant du Fitness Park après avoir réalisé les exercices imposés



**En cas d'échec ou de refus, pénalité**  
20 secondes de skipping.



### Consignes et sécurité

Traverser le fitness park en ayant réalisé tous les mouvements imposés par le circuit training



### Critères de réussite

Contracter les abdominaux et bien placer sa respiration



### Sécurité obstacle

Bien exécuter les mouvements montrés par le juge pour ne pas se faire mal

10

## CASSE-PATTES



© Courte échelle

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

# LABYRINTHE INCLINÉ



© Courte échelle

Retrouver rapidement la sortie du labyrinthe pour ne pas perdre de temps



**En cas d'échec ou de refus, pénalité**

Pas de sanctions.



**Consignes et sécurité**

Courir en dévers  
en prenant bien appui sur vos pieds.



**Critères de réussite**

Placer sa respiration pour garder le plus de lucidité possible.



**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

# 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.

16

# ROBIN DES BOÎTES



© Adobe Stock

Armer l'arc, faire tomber au moins une boîte de la pyramide. 2 flèches maximum autorisées



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



## Consignes et sécurité

S'assurer que personne ne soit devant au moment de tirer.



## Critères de réussite

Stabiliser l'arc et bien respirer pour être le plus précis possible.

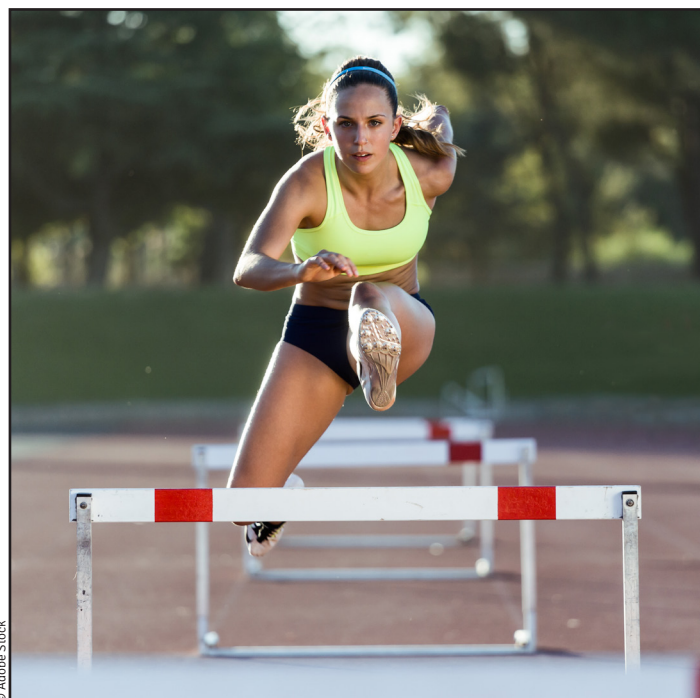


## Sécurité obstacle

Respecter les consignes du juge.

17

# SAUTE-MOUTON



© Adobe Stock

Sauter par-dessus les 4 barrières.



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



## Consignes et sécurité

Prendre appui avec les mains sur la barrière et sauter directement de l'autre côté. Prendre appui avec le pied et les mains si c'est trop difficile.



## Critères de réussite

Bien mobiliser toute la sangle abdominale.



## Sécurité obstacle

Attention aux chutes.

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

# QUATUOR D'ENFER



© Courte échelle

Passer sur une bascule, monter sur des boxes, traverser une poutre en équilibre 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.

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

# AQUA EQUILIBRE



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.

29

# 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.

30

# FUNNY FLY



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.