

# ITX - Règlement

## **1. CONCEPT**

L'IN'TRAIL Xperience (ITX) est une compétition sportive en intérieur et extérieur, ouverte à un large public, mêlant course à pied et enchaînements d'ateliers fonctionnels, conçue pour mettre à l'épreuve les qualités physiques globales des participants : endurance, puissance, agilité et mental.

L'événement a été imaginé par François Hinault, son équipe et Crossfit Callisto (Quimper), en s'inspirant des exigences du trail running et des qualités fonctionnelles que ce sport exige. Une volonté forte de créer un format accessible, ludique et exigeant à la fois. Le présent règlement a été rédigé dans cet esprit, en assurant équité, sécurité et clarté pour l'ensemble des concurrents.

Le format de course consiste en une alternance entre segments de course à pied de 1 km et ateliers fonctionnels validés par des juges. Ce schéma est répété huit fois pour un total de 8 km de course et 8 ateliers.

Ainsi, l'ordre est le suivant :

1 km de course → Atelier 1 → 1 km de course → Atelier 2 → ... → Atelier 8 final.

Tous les participants doivent obligatoirement respecter cet enchaînement. Le non-respect de l'ordre ou l'omission d'un segment entraîne des pénalités pouvant aller jusqu'à la disqualification (voir section 13).

Le classement général repose sur le temps total réalisé entre la ligne de départ et la validation finale du dernier atelier. Les résultats sont présentés du plus rapide au plus lent, pour chaque format de course (solo, duo, équipe).

Des classements par catégories sont également établis (voir section 4.2 – Catégories), selon le sexe et l'âge des participants, en complément des classements scratch.

## **2. CONDITIONS DE PARTICIPATION**

### **2.1 Conditions générales de participation à l'IN'TRAIL Xperience**

L'IN'TRAIL Xperience (ITX) est une compétition sportive ouverte à toutes et tous, sans condition de niveau ou de qualification préalable. En validant son inscription, chaque participant reconnaît expressément :

- avoir pris connaissance et accepté l'ensemble du présent règlement ;
- renoncer à tout recours à l'encontre de l'organisateur en cas d'accident, blessure ou dommage matériel (cf. section 14 – Responsabilités) ;
- accepter la politique de confidentialité applicable à l'événement.

### **2.2 Conditions préalables à la participation**

Pour participer à une épreuve de l'IN'TRAIL Xperience, les conditions suivantes doivent être remplies :

- Le participant doit avoir au moins 16 ans révolus le jour de l'épreuve.
- Le participant doit avoir accepté sans réserve les conditions générales de participation, ainsi que le règlement officiel.
- L'inscription ne peut se faire que via la plateforme officielle [www.intrailxperience.com](http://www.intrailxperience.com) (redirection vers notre prestataire d'inscription Finishers).

### **3. INSCRIPTION**

L'inscription à l'IN'TRAIL Xperience se fait exclusivement en ligne via la plateforme officielle accessible depuis le site [www.intrailxperience.com](http://www.intrailxperience.com). Toute inscription implique l'acceptation pleine et entière du présent règlement.

#### **3.1 Participer en individuel**

Chaque athlète peut s'inscrire seul et choisir l'un des deux niveaux proposés :

- IN'TRAIL Xpress (niveau modéré)
- IN'TRAIL Xtreme (niveau avancé)

Procédure d'inscription :

- Choisissez le niveau souhaité
- Cliquez sur le bouton « Je m'inscris »
- Renseignez vos informations personnelles
- Validez votre inscription et le règlement officiel

L'inscription sera confirmée dès réception du paiement et de l'email de validation.

#### **3.2 Participer en duo – IN'TRAIL 2X**

L'IN'TRAIL Xperience peut également se courir en équipe de 2 personnes, sous le format IN'TRAIL 2X. Trois catégories sont proposées :

- Duo Homme
- Duo Femme
- Duo Mixte

Lors de l'inscription :

- Un des deux membres effectue l'inscription de l'équipe
- Le choix de la catégorie doit être fait au moment de l'inscription
- Les deux membres doivent être présents le jour J et porter leur bracelet d'équipe

Le règlement spécifique aux formats en duo est précisé dans la section dédiée (voir chapitre 4 – Formats).

#### **3.3 Participer en relais – IN'TRAIL 4X**

Le format IN'TRAIL 4X permet de participer en équipe de 4 athlètes, chacun réalisant une partie du parcours total.

Trois catégories sont également proposées :

- Équipe Homme
- Équipe Femme
- Équipe Mixte

Modalités :

- L'inscription est réalisée par un membre de l'équipe
- L'ordre de passage des relais sera déterminé lors du retrait des dossards
- Chaque athlète effectue une portion équivalente du parcours total

Le règlement du relais (transmission, zones, relais autorisés, etc.) est décrit dans la section dédiée (voir chapitre 4 – Formats).

## **4. FORMATS, CATÉGORIES & CLASSEMENT**

### **4.1 Formats & Divisions ITX**

L'IN'TRAIL Xperience propose plusieurs divisions, selon le niveau d'intensité et la composition des équipes. Tous les formats impliquent une alternance de segments de course de 1 km et d'ateliers fonctionnels, soit 8 ateliers et 8 km de course au total.

Les divisions sont les suivantes :

#### **(a) IN'TRAIL Xpress**

-> Format individuel, destiné aux sportifs modérés ou en recherche de découverte. Les charges et contraintes techniques sont réduites.

#### **(b) IN'TRAIL Xtreme**

-> Format individuel pour les sportifs aguerris. Mouvements plus complexes, charges plus élevées, rythme plus intense.

#### **(c) IN'TRAIL 2X**

-> Participation en équipe de 2 personnes, avec partage obligatoire : les athlètes doivent rester ensemble sur les portions de courses à pied et se partager les ateliers fonctionnels.

Catégories :

- Homme
- Femme
- Mixte

#### **(d) IN'TRAIL 4X**

Participation en équipe de 4 athlètes, sous format relais : chaque membre réalise deux segments (1 km + atelier), dans un ordre défini à l'avance.

Catégories :

- Homme
- Femme
- Mixte

Les départs se font par vague, en fonction du format et du niveau choisi, afin d'assurer un bon roulement sur les ateliers et d'éviter les engorgements.

### **4.2 Catégories d'âge (uniquement formats individuels)**

Pour les formats Xpress et Xtreme, des classements par catégorie d'âge sont établis, en plus du classement général.

Les catégories d'âge sont :

- (a) Moins de 24 ans (16–24 ans)

- (b) 25–29 ans
- (c) 30–34 ans
- (d) 35–39 ans
- (e) 40–44 ans
- (f) 45–49 ans
- (g) 50–54 ans
- (h) 55–59 ans
- (i) 60–64 ans
- (j) 65 ans et plus

L'âge est déterminé au jour de l'épreuve.

Exemple : si un participant a 39 ans le jour de l'événement mais fête ses 40 ans le jour suivant, il est classé dans la catégorie (d) 35–39 ans.

### **4.3 Système de classement**

Le classement général repose sur le temps total réalisé entre le départ et la validation finale du dernier atelier.

Des classements séparés sont établis pour chaque format (Xpress, Xtreme, 2X, 4X) et chaque catégorie d'âge ou de composition (Homme / Femme / Mixte). Les résultats sont triés du plus rapide au plus lent.

Les résultats sont :

- publiés dans un délai maximal de 24h après la fin de l'événement ;
- accessibles sur [www.intrailxperience.com](http://www.intrailxperience.com) et communiqués par email aux participants.

Tout manquement aux exigences du parcours (ex. : tours de course incomplets, erreurs d'enchaînement, validation incorrecte d'un mouvement) entraîne une pénalité de temps ou une disqualification, selon les cas (voir section 10 – Pénalités).

Des modifications ou ajustements des résultats peuvent être apportés jusqu'à 48 heures après l'événement, suite à des vérifications ou signalements.

## **5. DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION**

L'IN'TRAIL Xperience se compose de 8 segments de course à pied d'une distance d'environ 1 000 mètres chacun, entrecoupés de 8 ateliers fonctionnels.

L'ordre est impératif :

1 km de course → Atelier 1 → 1 km de course → Atelier 2 → ... → Atelier 8 final.

Pour valider l'épreuve et obtenir un temps officiel, le participant ou l'équipe doit compléter la totalité du parcours dans l'ordre imposé, en respectant l'ensemble des standards décrits.

### **5.1 Règles générales sur les ateliers fonctionnels**

Chaque atelier doit être réalisé dans les conditions suivantes :

- Respect de l'ordre chronologique des ateliers imposé par l'organisation ;
- Exécution de chaque exercice conformément aux standards de mouvement définis dans le règlement technique ;
- Utilisation des points de départ et d'arrivée désignés par le balisage ou le juge ;
- Réalisation de la distance ou du nombre de répétitions requis, sans réduction ou tricherie ;
- Utilisation des charges et matériels définis pour sa division (Xpress ou Xtreme).

Le non-respect de l'une de ces règles entraîne une pénalité de temps ou une disqualification, selon les cas (voir section 10 – Pénalités).

### **5.2 Course à pied**

La course est divisée en segments d'environ 1 000 mètres, à réaliser entre chaque atelier. Ces 1 000 mètres sont sur une seule boucle.

### **5.3 Juges et responsables sportifs**

Chaque atelier est encadré par un juge référent, chargé de valider la conformité de l'exécution des mouvements et du respect des standards.

Le juge travaille en lien direct avec un chef de zone, responsable du bon déroulement général de l'atelier. L'ensemble des chefs de zone sont placés sous la responsabilité du Directeur de course, garant de l'équité sportive sur l'épreuve.

Les décisions prises par les juges, les chefs de zone et le Directeur de course sont définitives et sans appel.

L'organisation se réserve le droit d'exclure un participant en cas de comportement dangereux, irrespectueux, ou en cas de non-respect manifeste du règlement.

## **6. STANDARDS DE MOUVEMENT, DISTANCES ET CHARGES**

Pour chaque atelier fonctionnel de l'IN'TRAIL Xperience, des standards précis sont définis afin de garantir l'équité, la sécurité et l'uniformité de la performance. Ces standards sont détaillés dans l'Annexe A – Référentiel des mouvements.

### **-> Conformité des mouvements**

Tout mouvement réalisé de manière :

- non conforme aux standards définis,
- atypique ou techniquement incorrect,
- volontairement modifié dans un but de gain de temps ou d'énergie,

sera considéré comme non valide (No Rep).

Chaque répétition invalidée devra être refaite pour valider l'ensemble de l'exercice. Dans certains cas, des pénalités de temps ou de distance pourront être appliquées (voir section 13 – Pénalités).

### **-> Attribution des couloirs et équipements**

L'assignation à un poste, couloir ou équipement sur un atelier est effectuée par le chef de zone et son équipe, en fonction de l'organisation logistique.

Le participant ne choisit pas librement son poste. Toute tentative de changer de couloir ou de poste sans autorisation entraînera une pénalité immédiate.

### **-> Charges et distances**

Les distances à parcourir ou charges à manipuler sont précisées pour chaque division (Xpress ou Xtreme) dans l'Annexe A.

Exemples :

- SkiErg : 1000 m (Xpress) / 1000 m (Xtreme)
- Box Jump Over : 50 cm (F) / 60 cm (H)
- BikeErg : 2 000 m
- Sac lesté escaliers : 15 kg (F) / 20 kg (H)

Toute tentative de tricherie, de réduction de distance ou de substitution de charge sera sanctionnée.

## 6.1 Atelier 1 : SkiErg

### a. Objectif

Parcourir la distance imposée sur SkiErg, en maintenant une posture conforme et un comportement sécurisé, sous supervision d'un juge.

### b. Distance à réaliser

| Format | Sexe  | Distance |
|--------|-------|----------|
| Xpress | Homme | 1000m    |
| Xpress | Femme | 800m     |
| Xtrem  | Homme | 1200m    |
| Xtrem  | Femme | 1000m    |
| 2X     | Homme | 1200m    |
| 2X     | Femme | 1000m    |
| 2X     | Mixte | 1200m    |
| 4X     | Homme | 1200m    |
| 4X     | Femme | 1000m    |
| 4X     | Mixte | 1200m    |

### c. Règles d'exécution

- Le moniteur de la machine est réinitialisé par un juge avant le début de l'effort.
- Les pieds doivent rester sur la plateforme du SkiErg pendant toute la durée de l'exercice. Il est autorisé de lever les pieds brièvement mais interdiction de descendre de la plateforme.
- Une fois la distance atteinte, l'athlète doit lever un bras pour signaler la fin de l'atelier et obtenir validation.
- L'athlète ne peut quitter la plateforme qu'après validation explicite du juge (« OK » verbal ou signal visuel).
- Toute tentative de quitter la station avant validation, de modification des réglages interdite, ou de comportement non conforme peut entraîner une pénalité de temps, attribuée par le chef de zone selon la gravité (voir section 13).

### d. Réglage de la résistance

Le niveau de résistance (damper) est libre ! Aucun changement du damper n'est autorisé durant l'exercice. Toute tentative entraînera une disqualification immédiate.

## 6.2 Atelier 2 : Box Jump Over

### a. Objectif

Effectuer un nombre défini de passage par-dessus une box, en respectant une exécution dynamique, fluide et contrôlée, validée par un juge.

### b. Nombre de répétitions

| Format | Sexe  | Reps |
|--------|-------|------|
| Xpress | Homme | 50   |
| Xpress | Femme | 40   |
| Xtrem  | Homme | 60   |
| Xtrem  | Femme | 50   |
| 2X     | Homme | 60   |
| 2X     | Femme | 50   |
| 2X     | Mixte | 60   |
| 4X     | Homme | 60   |
| 4X     | Femme | 50   |
| 4X     | Mixte | 60   |

### c. Hauteur de la box

- Femme : 50 cm
- Homme : 60 cm

### d. Règles d'exécution

- Le mouvement consiste à sauter par-dessus la box d'un côté à l'autre, sans s'arrêter sur la box.
- L'athlète doit prendre appui sur ses deux pieds lors de la phase de saut. Un pied unique n'est pas autorisé.
- Il est interdit de poser les mains sur la box pour s'aider.
- Chaque passage compte pour une répétition une fois les deux pieds posés au sol de l'autre côté de la box.
- Le juge annonce un « No Rep » si :
  - l'athlète ne passe pas complètement au-dessus de la box,
  - les deux pieds ne touchent pas le sol en sortie,
  - l'athlète se repose sur la box ou la contourne.

e. Signal de fin

L'athlète doit lever un bras à la fin de ses répétitions. La validation finale est donnée par le juge. L'athlète ne doit pas quitter la zone sans accord du juge.

f. Sanctions

Tout manquement aux règles ci-dessus pourra entraîner :

- répétition obligatoire des mouvements invalides ;
- pénalité de temps en cas de comportement dangereux ou de non-respect manifeste ;
- disqualification en cas de tricherie avérée (ex. : contournement volontaire de la box).

### 6.3 Atelier 3 : Overhead Plate Carry (Port de disque au-dessus de la tête)

#### a. Objectif

Effectuer un port de charge en position overhead (au-dessus de la tête), bras tendus, sur une distance définie, sans poser la charge ni modifier la posture.

#### b. Distance à parcourir

- 200 mètres pour tous les formats

#### c. Charges à transporter

| Format | Sexe  | Charge           |
|--------|-------|------------------|
| Xpress | Homme | 15kg             |
| Xpress | Femme | 10kg             |
| Xtrem  | Homme | 20kg             |
| Xtrem  | Femme | 15kg             |
| 2X     | Homme | 20kg             |
| 2X     | Femme | 15kg             |
| 2X     | Mixte | 20kg H et 15kg F |
| 4X     | Homme | 20kg             |
| 4X     | Femme | 15kg             |
| 4X     | Mixte | 20kg             |

*Chaque athlète utilise un seul disque tenu à deux mains, bras tendus au-dessus de la tête, pendant toute la durée du déplacement.*

#### d. Règles d'exécution

- L'exercice débute lorsque l'athlète saisit le disque dans la zone de départ et adopte une posture bras tendus au-dessus de la tête.
- Le disque doit être tenu à deux mains en continu, au-dessus de la ligne des épaules et dans l'alignement du buste.
- Les bras peuvent légèrement fléchir mais l'angle ne doit jamais descendre en dessous de 90°.
- L'athlète doit avancer en marchant ou en courant, sans jamais poser le disque.
- Il est autorisé de poser la charge au sol ou de la reposer sur la tête, les épaules, ou toute autre zone du corps mais cela doit se faire à l'arrêt.
- À la fin du parcours, le disque doit être déposé dans la zone de fin, sans rouler ni être jeté.
- En format 2X, chaque membre de l'équipe porte une charge.

#### e. Validation et fin de l'atelier

L'atelier est considéré comme terminé lorsque :

- la distance complète est parcourue,
- la charge est reposée dans la zone prévue,
- le juge valide la conformité du port.

L'athlète doit lever un bras à l'issue du port pour signaler la fin de l'atelier.

#### f. Sanctions

En cas de non-respect des règles, le chef de zone peut appliquer :

- une pénalité de 15 à 60 secondes, selon la gravité (repos non autorisé, charge posée, mauvaise posture),
- un No Rep avec obligation de reprendre à un point précédent,
- une disqualification en cas de comportement volontairement frauduleux ou dangereux.

## 6.4 Atelier 4 : Escaliers en pyramide avec sac lesté

### a. Objectif

Effectuer un nombre de montées et descentes d'un escalier en pyramide, tout en transportant un sac lesté sur le dos, en respectant la posture imposée et sous supervision d'un juge.

### b. Nombre de montées à effectuer

- 50 passages pour tous les formats

### c. Poids du sac

| Format | Sexe  | Charge |
|--------|-------|--------|
| Xpress | Homme | 6kg    |
| Xpress | Femme | 0kg    |
| Xtrem  | Homme | 9kg    |
| Xtrem  | Femme | 6kg    |
| 2X     | Homme | 9kg    |
| 2X     | Femme | 6kg    |
| 2X     | Mixte | 9kg    |
| 4X     | Homme | 9kg    |
| 4X     | Femme | 6kg    |
| 4X     | Mixte | 9kg    |

Le sac doit être porté et sanglé, en appui sur les épaules. Il ne peut pas être porté à la main ou par les bras.

### d. Règles d'exécution

- L'athlète récupère un sac lesté dans la zone de départ.
- Le port du sac se fait obligatoirement enfilé et sanglé, avec les mains libres : il est interdit de tenir ou soutenir le sac avec les bras.
- L'escalier est constitué de marches en montée puis descente, en boucle.
- À chaque montée :
  - L'ensemble du pied doit toucher chaque marche (pas de saut de marche autorisé).
- À chaque descente :
  - Les deux pieds doivent poser alternativement à chaque marche.
  - Il est interdit de sauter les marches.

#### e. Validation et fin de l'atelier

- Chaque trajet complet (montée + descente) compte pour 1 passage.
- À la fin du nombre requis de passages, l'athlète lève un bras pour demander validation.
- Le juge valide l'atelier si l'ensemble des passages est conforme.
- L'athlète peut ensuite aller reposer son sac dans la zone prévue à cet effet.

#### f. Sanctions

Le chef de zone peut appliquer :

- No Rep sur un ou plusieurs passages (à refaire) si :
  - saut de marche,
  - utilisation des mains,
  - posture non conforme du sac.
- Pénalité de temps (15 à 60 secondes) en cas de comportement non sécuritaire ou de non-respect répété.
- Disqualification en cas d'abandon du sac en cours d'épreuve ou de comportement dangereux pour soi ou autrui.

## 6.5 Atelier 5 : BikeErg

### a. Objectif

Parcourir la distance imposée sur **ergomètre de vélo (BikeErg)**, à une intensité libre, tout en respectant les règles de posture, de sécurité et de validation.

### b. Distance à parcourir

| Format | Sexe  | Distance |
|--------|-------|----------|
| Xpress | Homme | 2000m    |
| Xpress | Femme | 1800m    |
| Xtrem  | Homme | 2200m    |
| Xtrem  | Femme | 2000m    |
| 2X     | Homme | 2200m    |
| 2X     | Femme | 2000m    |
| 2X     | Mixte | 2200m    |
| 4X     | Homme | 2200m    |
| 4X     | Femme | 2000m    |
| 4X     | Mixte | 2200m    |

### c. Règles d'exécution

- Le **moniteur de la machine** est **réinitialisé par le juge** avant le début de l'effort.
- Le pédalage peut être réalisé à la cadence de son choix. Les  **pieds doivent rester sur les pédales** tout au long du mouvement.
- Une fois la distance atteinte, l'athlète **lève un bras** pour demander validation. Il **reste sur la selle** jusqu'à la confirmation du juge.
- L'athlète **ne peut quitter la machine** qu'après validation explicite.

### d. Réglage de résistance

La **résistance (damper)** peut être ajustée **librement** par l'athlète **avant le début de l'effort**. Toute tentative de modifier le damper **pendant l'effort** est interdite.

### e. Validation et fin de l'atelier

L'atelier est considéré comme terminé lorsque :

- la distance est atteinte,
- le juge valide la fin de l'atelier,
- l'athlète quitte la machine **après validation**.

#### f. Sanctions

Le chef de zone peut appliquer :

- **Pénalité de 15 à 60 secondes** en cas de :
  - départ anticipé avant validation,
  - comportement non sécurisé.
- **Disqualification immédiate** en cas de tentative de triche ou manipulation du moniteur.

## 6.6 Atelier 6 : Dumbell Lunge alterné

### a. Objectif

Réaliser un nombre défini de **fentes avant avec haltères**, en alternant les jambes et en respectant les standards techniques de posture, amplitude et coordination.

### b. Nombre de répétitions et charges

| Format | Sexe  | Reps/charge     |
|--------|-------|-----------------|
| Xpress | Homme | 100 avec 12,5kg |
| Xpress | Femme | 80 avec 10kg    |
| Xtrem  | Homme | 120 avec 15kg   |
| Xtrem  | Femme | 100 avec 12,5kg |
| 2X     | Homme | 120 avec 15kg   |
| 2X     | Femme | 100 avec 12,5kg |
| 2X     | Mixte | 120 avec 15kg   |
| 4X     | Homme | 120 avec 15kg   |
| 4X     | Femme | 100 avec 12,5kg |
| 4X     | Mixte | 120 avec 15kg   |

Une **répétition complète** correspond à : une fente gauche ou droite + retour en position debout les deux pieds au sol.

### c. Règles d'exécution

- L'athlète commence **debout, jambes parallèles**, derrière une ligne.
- Le mouvement consiste à :
  - Réaliser une **fente avant** et poser le genou au sol
  - Enchaîner avec l'autre jambe
  - Garder les bras tendus le long du corps durant tout l'exercice
- À chaque répétition :
  - Le **genou doit toucher le sol** (contact visible),
  - Les **jambes doivent alterner** à chaque mouvement,
  - Le **torse reste droit**, sans pencher ni s'incliner vers l'avant,

#### d. Validation et fin de l'atelier

- Le juge **compte** les répétitions avec un clicker.
- À la dernière répétition, l'athlète **lève un bras** pour demander validation.
- L'athlète ne quitte la zone qu'après **validation finale du juge**.

#### e. Sanctions

Le non-respect des critères entraîne des **No Reps**, avec répétition obligatoire du mouvement.

Le **chef de zone** peut appliquer les sanctions suivantes :

- **No Rep** pour :
  - genou non au sol,
  - fente non alternée,
- **Pénalité de temps (15 à 60 sec)** en cas de triche manifeste ou répétée.
- **Disqualification** si refus d'exécution, comportement dangereux ou refus de se soumettre aux instructions du juge.

## 6.7 Atelier 7 : Tyre Flip & Jump-Through

### a. Objectif

Réaliser un enchaînement de **renversement de pneu (Tyre Flip)** suivi d'un **passage à travers le pneu**, selon le nombre de répétitions imposé, dans un mouvement fluide et sécurisé.

### b. Nombre de répétitions

| Format | Sexe  | Reps |
|--------|-------|------|
| Xpress | Homme | 30   |
| Xpress | Femme | 20   |
| Xtrem  | Homme | 40   |
| Xtrem  | Femme | 30   |
| 2X     | Homme | 40   |
| 2X     | Femme | 30   |
| 2X     | Mixte | 40   |
| 4X     | Homme | 40   |
| 4X     | Femme | 30   |
| 4X     | Mixte | 40   |

Une **répétition complète** = retournement du pneu + passage à travers

### c. Poids et dimensions des pneus

Le pneu est un pneu de camion faisant environ 70kg.

*Le poids est donné à titre indicatif et peut varier légèrement. Les dimensions seront homogènes.*

### d. Règles d'exécution

- Le pneu est placé **horizontalement au sol**, dans la zone dédiée.
- L'athlète :
  1. Saisit le pneu **à deux mains**, par-dessous, sans assistance extérieure,
  2. Effectue une **bascule complète** vers l'avant (pneu retourné),
  3. Une fois le pneu au sol, **passe au travers du pneu** (intérieur → extérieur), un pied à l'intérieur suffit
  4. Répète le mouvement depuis le côté opposé.

- Il est **interdit de faire rouler le pneu** sans le soulever. La rotation doit se faire en soulevant un côté puis en basculant.
- Le **passage doit traverser complètement l'intérieur du pneu**. Il est interdit de passer par-dessus ou de poser les mains au sol à l'intérieur.
- Le juge **valide chaque répétition** verbalement.

#### e. Validation et fin de l'atelier

- L'atelier est terminé lorsque le nombre de répétitions imposé est atteint et **validé par le juge**.
- L'athlète **lève un bras** pour signaler la fin et attend validation avant de quitter la zone.

#### f. Sanctions

- **No Rep** si :
  - bascule incomplète ou roule sans lever le pneu,
  - saut par-dessus le pneu au lieu de le traverser,
- **Pénalité de temps (15 à 60 sec)** si non-respect volontaire ou répétitif.
- **Disqualification** en cas de danger pour soi ou les autres (ex. : pneu jeté, blessure causée par imprudence manifeste).

## 6.8 Atelier 8 : Burpees Double Jump

### a. Objectif

Enchaîner un nombre défini de **burpees** suivis de **deux sauts synchronisés** (Double Jump) avant->arrière, en respectant les règles de posture, d'enchaînement et d'amplitude.

### b. Distance / Nombre de répétitions

| Format | Sexe  | Reps/charge |
|--------|-------|-------------|
| Xpress | Homme | 50          |
| Xpress | Femme | 40          |
| Xtrem  | Homme | 60          |
| Xtrem  | Femme | 50          |
| 2X     | Homme | 60          |
| 2X     | Femme | 50          |
| 2X     | Mixte | 60          |
| 4X     | Homme | 60          |
| 4X     | Femme | 50          |
| 4X     | Mixte | 60          |

### c. Règles d'exécution

Chaque répétition est composée des séquences suivantes :

#### 1. Burpee :

- L'athlète démarre debout, pieds parallèles, derrière la ligne de départ.
- Les **maines se posent au sol au niveau des pieds**.
- Le **torse et les hanches doivent toucher le sol** (position basse complète).
- L'athlète se redresse **sans franchir ses mains avec les pieds** lors du retour debout.

#### 2. Double Jump :

- L'athlète effectue **deux sauts consécutifs, un vers l'avant en passant les pieds complètement au-dessus d'une ligne**, sans interruption.
- Les deux pieds doivent **décoller et atterrir simultanément**.
- Les **sauts doivent être fluides**, sans intermédiaire, ni repositionnement des pieds.
- Les **pieds doivent rester parallèles** à chaque décollage et réception.

 Ces trois phases (burpee → saut 1 → saut 2) = **1 répétition validée**.

#### d. Validation et fin de l'atelier

- Le juge **valide chaque répétition** visuellement
- À la fin de la dernière répétition, l'athlète **lève un bras** et attend validation avant de quitter la zone.
- L'atelier est terminé lorsque le nombre requis de répétitions est atteint et validé.

#### e. Sanctions

Le juge peut déclarer un **No Rep** si :

- la poitrine ne touche pas le sol pendant le burpee,
- les pieds passent les mains lors du retour debout,
- les pieds sont sur la ligne lors du saut

Le **chef de zone** peut appliquer :

- **Pénalité de temps (15 à 60 sec)** pour répétitions incorrectes répétées ou refus de se conformer aux consignes ;
- **Disqualification** en cas de comportement dangereux ou fraude manifeste.

### 6.9 Écarts aux standards de mouvement

Tout mouvement exécuté de manière :

- **non conforme** aux standards définis pour l'atelier concerné,
- **inhabituelle ou non réglementaire**, visant à contourner l'effort requis,
- ou procurant un **avantage injuste en termes de temps, distance ou récupération**,

sera systématiquement considéré comme **non valide (No Rep)**.

Selon la gravité de l'écart, et à l'appréciation du juge ou du chef de zone, les conséquences suivantes peuvent s'appliquer :

- **Obligation de recommencer la répétition** (No Rep isolé),
- **Pénalité de temps** ajoutée au temps final de l'athlète ou de l'équipe (cf. section 13),
- **Pénalité de distance** (ex. : distance à recommencer ou distance additionnelle),
- **Disqualification immédiate** en cas de fraude manifeste ou de mise en danger.

La **sécurité, l'équité sportive** et le **respect des standards définis** sont des principes fondamentaux de l'IN'TRAIL Xperience.

Aucun laxisme ne sera toléré sur ce point.

## **7. POLITIQUE ANTIDOPAGE**

L'IN'TRAIL Xperience s'engage fermement en faveur du **fair-play**, de l'**intégrité** et de l'**éthique sportive**. L'événement promeut une pratique du sport **saine, loyale et accessible à tous**, dans le respect des valeurs fondamentales : **honnêteté, égalité, respect et effort authentique**.

### **7.1 Principe de tolérance zéro**

L'utilisation de **substances ou méthodes interdites** visant à augmenter artificiellement la performance est **strictement interdite**. L'IN'TRAIL Xperience applique une **tolérance zéro** en matière de dopage, afin de préserver :

- la santé des participants,
- l'égalité des chances,
- la crédibilité et l'intégrité de l'événement.

### **7.2 Contrôles et obligations**

Chaque participant à l'IN'TRAIL Xperience s'engage, par son inscription, à :

- respecter l'ensemble des **règles antidopage** applicables en France (notamment celles de l'AFLD – Agence Française de Lutte contre le Dopage),
- **se soumettre à d'éventuels contrôles** antidopage avant, pendant ou après l'épreuve,
- **ne pas refuser, retarder ou entraver** la mise en œuvre d'un contrôle,
- déclarer tout **usage thérapeutique de substances interdites** (TUE – autorisation d'usage à des fins thérapeutiques) au moins **30 jours avant l'épreuve**.

L'organisation se réserve le droit de :

- mettre en place des **contrôles inopinés**,
- **exclure ou disqualifier** immédiatement tout participant contrevenant à ces règles,
- **annuler rétroactivement** une performance ou un classement en cas de dopage avéré.

### **7.3 Références**

Les dispositions antidopage s'appliquent en complément des **Conditions Générales de Participation**, validées lors de l'inscription.

Elles peuvent être complétées ou renforcées par tout texte réglementaire en vigueur à la date de l'épreuve.

## **8. TENUE, ACCESSOIRES, HYDRATATION ET COMPORTEMENT**

Il est de la responsabilité de chaque participant de s'équiper de manière **appropriée, sécuritaire et respectueuse du cadre** dans lequel se déroule l'IN'TRAIL Xperience. Cela inclut notamment la nature des ateliers, les conditions climatiques et les éventuelles sensibilités culturelles.

### **8.1 Équipements autorisés pendant la compétition**

Les équipements suivants peuvent être portés durant l'épreuve, sous réserve qu'ils ne compromettent ni la sécurité, ni l'équité de la compétition :

- Manchons de genoux (knee sleeves)
- Gants
- Ceintures de maintien (type haltérophilie)
- Protège-poignets

### **8.2 Équipements strictement interdits**

Les équipements suivants sont **formellement interdits** pendant toute la durée de l'épreuve, sous peine de pénalité ou disqualification :

- Casques audio ou écouteurs
- Téléphones portables
- Casques de réalité virtuelle
- Caméras de type GoPro ou tout système d'enregistrement vidéo embarqué

Ces équipements peuvent compromettre la concentration, la sécurité ou l'équité de l'épreuve.

### **8.3 Comportement antisportif**

Tout comportement jugé **antisportif, agressif, menaçant ou irrespectueux** envers le personnel, les bénévoles, les autres participants ou le public peut entraîner :

- une **pénalité de temps**,
- une **disqualification immédiate**,
- ou une **sanction a posteriori** après analyse de la situation.

L'IN'TRAIL Xperience repose sur des valeurs fortes de respect et de convivialité. Aucun débordement ne sera toléré.

### **8.4 Conduite générale**

Sont **interdits et sanctionnables** :

- les jets de déchets en dehors des zones prévues,
- le crachat,
- le mouchage sans mouchoir,

- tout abus ou gaspillage d'eau dans les zones de ravitaillement.

Les participants doivent adopter une conduite responsable, propre et respectueuse de l'environnement.

### 7.5 Hydratation et nutrition

Des **points d'eau** sont prévus au minimum **avant ou après chaque passage dans une zone fonctionnelle**. Des boissons de l'effort pourront également être proposées par l'organisation.

Tout participant souhaitant consommer de la **nourriture ou des produits spécifiques** devra les **porter sur lui** dès le départ.

Il est **interdit de recevoir nourriture ou boisson de toute personne extérieure à l'organisation** pendant la course (hors zones de ravitaillement officielles). Tout ravitaillement extérieur est considéré comme une **assistance non autorisée**, et peut entraîner une **pénalité** ou une **disqualification**.

## **9. DÉROULEMENT DU JOUR DE COURSE**

Le jour de l'événement, chaque participant suivra un **parcours d'accueil structuré**, afin de garantir une organisation fluide, un bon déroulement de l'épreuve et le respect du règlement.

### **9.1 Accueil – Retrait du bracelet et puce de chronométrage**

Dès son arrivée sur le site, chaque participant doit se rendre au **point d'accueil des athlètes**, où il recevra :

- sa **puce de chronométrage** (à porter à la cheville),
- un **bracelet de couleur**, indiquant son format de course et sa vague de départ.



**Documents à présenter obligatoirement :**

- une **pièce d'identité officielle avec photo** (carte d'identité, passeport ou permis),
- la **confirmation d'inscription** (version papier ou numérique).



**Couleurs de bracelets :**

- Orange : IN'TRAIL Xpress
- Vert : IN'TRAIL Xtreme
- Blanc : IN'TRAIL 2X
- Noir : IN'TRAIL 4X

La **puce de chronométrage** doit être fixée à la **cheville** et **portée pendant toute la durée de l'épreuve**. Toute puce mal positionnée, oubliée ou échangée entraîne un **risque d'enregistrement invalide**.

Les formats en duo (2X) et en relais (4X) nécessitent une puce par athlète.

### **9.2 Vestiaires et consigne**

Une **zone de consigne sécurisée** sera mise à disposition des participants.

L'organisation ne pourra cependant être tenue responsable en cas de **perte, vol ou dégradation** d'effets personnels. Il est recommandé de n'y laisser **aucun objet de valeur**.

Un espace pour se changer sera à disposition mais ne sera ni genré ni à l'abri des regards.

### **9.3 Zone d'échauffement**

Une **zone d'échauffement dédiée** est prévue à proximité immédiate du départ. Elle est accessible aux participants **30 minutes avant leur vague**.

Elle est équipée de matériel similaire à celui utilisé en compétition pour permettre un échauffement spécifique et efficace.

L'accès est strictement **réservé aux participants porteurs de leur bracelet**.

### **9.4 Zone de départ**

Les participants doivent se présenter **15 minutes avant leur heure de départ** dans la **zone de départ**, afin de recevoir :

- les **consignes finales** de la part des officiels,
- les **rappels de sécurité**,
- l'autorisation d'accéder au SAS de départ

 Tout retard ou absence lors de l'appel de vague peut entraîner un **départ différé voire une exclusion de l'épreuve** si les capacités logistiques ne permettent pas une réintégration ultérieure.

## **10. PÉNALITÉS**

Le respect du parcours, de l'ordre des ateliers, des distances et des standards de mouvement est **obligatoire**. En cas d'infraction, des **pénalités de temps ou de distance**, voire une **disqualification**, peuvent être appliquées.

### **10.1 Pénalités de temps**

#### **13.1.1 Tours de course manquants**

Tout participant n'ayant pas parcouru le bon nombre de boucles de course (1 km entre chaque atelier) se verra appliquer une **pénalité de 10 minutes par segment manquant**.

Exemple : Un participant ayant omis 2 segments verra son temps final augmenté de 20 minutes.

#### **13.1.2 Ordre incorrect des ateliers**

Si un participant ne respecte pas l'ordre imposé des ateliers (1 à 8), il peut ne peut **compléter l'atelier**. Cet erreur entraîne une disqualification de l'athlète ou de l'équipe.

#### **13.1.3 Atelier ou segment de course manquant**

Tout participant **omettant complètement un atelier fonctionnel ou un segment de course** est **disqualifié**. Aucune validation partielle ne sera retenue.

#### **13.1.4 Entrée/sortie incorrecte dans la zone fonctionnelle**

Toute erreur de circulation dans les zones (ex : entrer par la sortie ou sortir par l'entrée d'un atelier) est sanctionnée par une **pénalité de 5 minutes** par infraction.

### **10.2 Pénalités de distance ou de temps**

Des **pénalités spécifiques** peuvent être appliquées dans les cas suivants :

- **Pénalité de distance** : ajout de mètres à parcourir ou répétitions supplémentaires sur certains ateliers ;
- **Pénalité de temps** : ajout au chrono final.

Ces pénalités sont décidées par le **juge référent** de l'atelier, en **concertation avec le chef de zone et/ou le directeur de course**.

👉 **Pour les ateliers 1 à 8 :**

- **1er avertissement** : rappel à l'ordre sans pénalité, sauf cas grave ;
- **2e avertissement** : **No Rep + pénalité** (temps ou distance selon l'atelier) ;
- **Avertissements supplémentaires** : **pénalités cumulatives**.

Certaines infractions graves (ex. : tricherie manifeste, mise en danger) peuvent être **sanctionnées sans avertissement préalable**.

### 10.3 Abandon d'atelier (Did Not Finish)

Un participant qui **ne termine pas un atelier** ne pourra prétendre à **aucun résultat ni classement**. Il peut, s'il le souhaite, **continuer la course à titre personnel**, mais **sera retiré du classement officiel**.

### 10.4 Disqualification

Un participant **disqualifié par un chef de zone ou le directeur de course** :

- ne pourra **plus poursuivre l'épreuve**,
- ne figurera **dans aucun classement**,
- et **ne recevra aucun résultat ni diplôme**.

Les motifs de disqualification incluent (liste non exhaustive) :

- tricherie volontaire,
- non-respect grave du règlement,
- comportement dangereux ou irrespectueux,
- dopage (cf. section 10),
- assistance extérieure.

### 10.5 Écarts aux standards de mouvement

Tout mouvement :

- **non conforme aux standards** définis dans le règlement (chapitre 9),
- **exécuté de façon inhabituelle ou non réglementaire**,
- ou procurant un **avantage injustifié** en temps, distance ou énergie,

entraînera un **No Rep** ou une **pénalité de temps/distance**, selon l'atelier concerné (voir tableau annexe le cas échéant).

## **11. RÈGLES DE CONDUITE**

En validant leur inscription à l'IN'TRAIL Xperience, les participants s'engagent à adopter une **attitude exemplaire** tout au long de l'événement, fondée sur le **respect, l'honnêteté et l'esprit sportif**.

### 11.1 Principes de base

Chaque participant s'engage à :

- **respecter les règles du présent règlement**,
- **ne pas tricher**, manipuler, simuler ou contourner les standards de l'épreuve,
- **ne pas gêner ou entraver volontairement** un autre concurrent,
- **ne pas contester** les décisions des juges,
- **respecter le personnel**, les bénévoles, les autres participants, les spectateurs et les sponsors.

## 11.2 Comportements interdits

Les comportements suivants sont strictement interdits et peuvent entraîner des **sanctions immédiates** :

- tricherie ou tentative de tricherie,
- attitude antisportive manifeste,
- obstruction volontaire d'un concurrent,
- comportement agressif, insultant ou menaçant,
- atteinte à l'image ou à la réputation de l'événement ou de ses partenaires.

## 11.3 Sanctions possibles

En cas de non-respect des règles de conduite, l'organisation se réserve le droit d'appliquer, à sa seule discrétion :

- des **pénalités de temps**,
- une **disqualification immédiate**,
- une **interdiction de participer à toute future édition** (bannissement à vie possible),
- une **action en justice**, en cas de préjudice ou trouble grave.

Aucune **demande de remboursement** ne pourra être effectuée en cas de sanction ou d'exclusion, même a posteriori.

## 11.4 Autorité de l'organisation

Le directeur de course et les organisateurs de l'IN'TRAIL Xperience disposent d'un **pouvoir discrétionnaire total** pour apprécier les situations et **prendre les mesures nécessaires**, dans le but de garantir l'équité, la sécurité et l'image de l'épreuve.

# 12. SÉCURITÉ, ASSURANCE ET ANNULATION

## 12.1 Sécurité des participants

La sécurité des participants est une **priorité absolue** pour l'organisation de l'IN'TRAIL Xperience. L'événement met en place les mesures suivantes :

- présence de **personnel médical** sur le site pendant toute la durée de l'épreuve (secouristes, poste de secours),
- surveillance active des zones de course et ateliers fonctionnels par des **juges formés à la sécurité**,
- **briefings obligatoires** sur les consignes de sécurité dans la zone d'échauffement et avant chaque vague de départ.

Les participants doivent :

- **adopter une conduite responsable**, éviter tout comportement dangereux pour eux-mêmes ou autrui,
- **signaler immédiatement tout incident ou blessure** à un membre du staff ou à un juge,

- **respecter les consignes** données par l'organisation, à tout moment de l'événement.

## 12.2 Assurance

L'organisation est couverte par une **assurance responsabilité civile** couvrant les dommages causés à des tiers dans le cadre de l'événement.

Il est toutefois **fortement recommandé** à chaque participant de :

- souscrire à une **assurance individuelle accident** couvrant la pratique d'activités sportives intenses,

L'organisation ne saurait être tenue responsable en cas :

- de blessure survenue du fait d'une **inobservation des règles ou d'un comportement imprudent**,
- de perte, vol ou dégradation d'effets personnels,
- d'accident survenant **en dehors du cadre de l'épreuve** (échauffement libre, déplacements, etc.).

## 12.3 Annulation ou modification de l'épreuve

L'organisation se réserve le droit d'annuler, reporter ou modifier l'épreuve dans les cas suivants :

- **conditions climatiques extrêmes** ou événements imprévus mettant en danger les participants,
- **décision préfectorale ou administrative** interdisant la tenue de l'événement,
- **motif de force majeure** (pandémie, catastrophe naturelle, attentat, etc.).

En cas d'annulation avant la date de l'événement :

- aucun **remboursement intégral automatique** ne pourra être exigé, sauf en cas de décision spécifique de l'organisateur,
- les **frais d'inscription ne couvrent pas une assurance annulation personnelle** ; chaque participant est invité à y souscrire à titre individuel s'il le souhaite.

Aucune **indemnisation complémentaire** ne pourra être exigée au titre des frais engagés (transport, hébergement, etc.).