

A young man with curly hair, wearing a white sleeveless shirt with a blue and white checkered logo, black shorts, and orange and black sneakers, is crouching on a track. He is looking down with a focused expression. The background shows a canopy structure and other people in athletic wear.

# LE BRASIER

TEAM H/F

# WOD 4 - LE BRASIER - FLOOR INTÉRIEUR



**AMRAP 14:00 - SCORING 100 POINTS**

## **VERSION RX:**

25 BOX JUMP SYNCHRO  
25 WALL BALL SHOTS\* 6/9 KG  
25 CLEAN SYNCHRO 40/60KG  
25 BURPEES OVER BAR  
25 BAR MUSCLE UP  
(1 BMU = 4 T2B UBK)

## **VERSION SCALED:**

25 BOX STEP UP (JUMP  
AUTORISÉ) SYNCHRO  
25 WALL BALL SHOTS\* 4/6 KG  
25 CLEAN SYNCHRO 30/45KG  
25 BURPEES OVER BAR  
25 TOES TO BAR OU 50 KNEE  
RAISE SYNCHRO

\*PARTNER DEADLIFT HOLD

## **LE FLOW**

Les athlètes partent de sous le rack au départ du WOD, puis réalisent les 25 Box Jumps synchrones (ou Box Step-Ups synchrones en Scaled), puis enchaînent avec 25 Wall Ball Shots.

Pendant les Wall Ball Shots, un partenaire travaille tandis que l'autre maintient une barre en position de Deadlift Hold avec sa barre. Les athlètes peuvent se relayer librement autant de fois qu'ils le souhaitent.

Une fois les 25 Wall Balls validés, les équipes réalisent :

- 25 Cleans synchrones ;
- 25 Burpees Over Bar ;
- 25 Bar Muscle-Ups (RX) et 25 Toes-to-Bar ou 50 knee raise synchro (Scaled).

À l'issue des 25 répétitions du dernier mouvement, les athlètes recommencent depuis le début pour accumuler le maximum de répétitions possible avant la fin des 14 minutes.

Option bar muscle up: 1 bar muscle up = 4 toes to bar unbroken. Il sera possible de remplacer une répétition de BMU par 4 toes to bar unbroken

## LES STANDARDS

### BOX JUMP

Chaque répétition commence au sol, avec les deux pieds de l'athlète en contact avec le sol. Les athlètes montent sur leur box par un saut.

La répétition est validée lorsque les deux athlètes atteignent simultanément la position finale sur la box, avec :

- les hanches complètement verrouillées
- les genoux tendus
- les deux pieds en contact avec le dessus de la box.
- 

La descente peut être réalisée librement, en sautant ou en redescendant un pied après l'autre. **La synchronisation est évaluée uniquement en position haute.**

### WALL BALL SHOTS

Chaque répétition débute avec le medicine ball en position de départ.

L'athlète effectue un squat complet, avec le pli de la hanche clairement sous le sommet du genou, puis propulse le ballon vers la cible en un seul mouvement.

La répétition est validée lorsque :

- la profondeur du squat est atteinte
- le ballon touche la cible à la hauteur prescrite.

### PARTNER DEADLIFT HOLD

Le partenaire doit maintenir la barre décollée du sol avec :

- les hanches et les genoux complètement tendus
- les épaules situées derrière la barre

Aucune répétition de Wall Ball ne pourra être validée si le hold n'est pas validé. Les athlètes peuvent changer de rôle à volonté. Lors d'un changement, la barre doit rester décollée du sol avant qu'un nouveau Wall Ball puisse être comptabilisé.

## **CLEAN SYNCHRO**

Les athlètes débutent face à face, avec leur barre au sol. Chaque répétition commence avec les deux têtes de la barre en contact avec le sol. Les athlètes amènent ensuite la barre jusqu'aux épaules.

Toutes les techniques de Clean sont autorisées :

- Squat Clean ;
- Power Clean ;
- Split Clean.
- Muscle Clean

La répétition est validée lorsque :

- la barre est contrôlée en position de Front Rack (coude devant la barre)
- les hanches et les genoux sont complètement verrouillés

La descente de la barre est libre. La synchronisation est évaluée uniquement au verrouillage complet debout.

## **BURPEES OVER BAR**

Chaque répétition débute avec la poitrine et les cuisses clairement en contact avec le sol. L'athlète se relève puis franchit la barre en effectuant un saut au dessus de la barre.

Un saut un pied après l'autre est autorisé, si on peut clairement observer une phase de saut au dessus de la barre. Aucun contact avec la barre n'est autorisé pendant le franchissement.

Il n'est pas obligatoire de se redresser complètement avant le saut.

La répétition est validée lorsque les deux pieds touchent le sol de l'autre côté de la barre. En team scaled, les burpees devront se faire sur la barre homme uniquement.

## **BAR MUSCLE UP**

La gym se fait uniquement face à l'extérieur du rack. Un seul athlète peut être sur la barre à la fois. Chaque répétition débute en suspension complète sous la barre. L'athlète doit passer de la suspension à une position de support au-dessus de la barre.

Sur la phase de transition les pieds ne peuvent pas dépasser le plan horizontal de la barre, et sur la réception il doit y avoir une phase de dips (ne pas arriver directement bras tendus).

La position finale:

- les bras sont complètement verrouillés au-dessus de la barre ;
- les épaules sont clairement en avant de la barre.

L'athlète doit revenir en suspension complète avant d'entamer la répétition suivante.

## **TOES TO BAR**

**Les athlètes se placent face à l'extérieur du rig.** Le travail est libre et peut être réparti entre les partenaires selon la stratégie de l'équipe. Un seul athlète peut être suspendu à la barre à la fois.

Chaque répétition débute en suspension complète, bras tendus. L'athlète doit amener simultanément les deux pieds jusqu'à toucher la barre. Les deux pieds doivent entrer en contact avec la barre entre les mains. N'importe quelle partie du pied peut toucher.

La répétition est validée lorsque :

- les deux pieds touchent la barre simultanément ;
- le contact est effectué entre les mains ;
- l'athlète revient en suspension complète, avec les pieds qui doivent revenir derrière le plan vertical de la barre avant la répétition suivante.