

« Parcours extrême argenteuillois »

Épreuves	12 ans et moins ou 13 à 16 ans moins en forme	13 à 16 ans en forme		17 à 35 ans (en forme)		17 à 35 ans (moins en forme) et 36 à 55 ans en forme		36 ans à 55 ans (moins en forme) et 56 ans et plus	
	Garçons et filles	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
Pompes/ <i>push-ups</i> (distance de 1 poing du sol, dos droit)	15 répétitions sur les mains	20 répétitions sur les poings	15 répétitions sur les poings	30 répétitions sur les poings	20 répétitions sur les poings	25 répétitions sur les poings	15 répétitions sur les poings	15 répétitions sur les mains	10 répétitions sur les mains
Redressements assis/ <i>sit-ups</i> (mains aux oreilles)	25 répétitions	50 répétitions	50 répétitions	50 répétitions	50 répétitions	30 répétitions	30 répétitions	25 répétitions	25 répétitions
<i>Crawl</i> du tigre	10 m. sur les mains, jambes traînent au sol	10 m. sur les poings, jambes traînent au sol	10 m. sur les poings, jambes traînent au sol	10 m. sur les poings, jambes traînent au sol	10 m. sur les poings, jambes traînent au sol	10 m. sur les poings, à 4 pattes, genoux près du sol	10 m. sur les poings, à 4 pattes, genoux près du sol	10 m. sur les mains, à 4 pattes, genoux près du sol	10 m. sur les mains, à 4 pattes, genoux près du sol
Déplacement en <i>bow stance</i> (genou bas, mollet parallèle au sol).	10 m.	10 m.	10 m.	10 m.	10 m.	10 m.	10 m.	10 m.	10 m.
Tractions/ <i>pull-ups</i> (mains en supination, au-dessus du menton, jambes et bras tendus, pas d'élan)	5 répétitions	10 répétitions	7 répétitions	15 répétitions	10 répétitions	12 répétitions	7 répétitions	3 répétitions	1 répétition
Sauts à la corde sur surface dure	50 répétitions	200 répétitions	200 répétitions	200 répétitions	200 répétitions	150 répétitions	150 répétitions	50 répétitions	50 répétitions
Sauts d'obstacle sans élan	1 saut (hauteur de mi-cuisse sans élan)	1 saut (hauteur du nombril avec élan)	1 saut (hauteur du nombril avec élan)	1 saut (hauteur du nombril sans élan)	1 saut (hauteur du nombril sans élan)	10 sauts (hauteur de mi-cuisse sans élan)	10 sauts (hauteur de mi-cuisse sans élan)	1 saut (hauteur de mi-cuisse sans élan)	1 saut (hauteur de mi-cuisse sans élan)
Course avec sac sur le dos	100 m (2 kg)	100 m (10 kg)	100 m (5 kg)	100 m (25 kg)	100 m (15 kg)	100 m (20 kg)	100 m (10 kg)	100 m (5 kg)	100 m (2 kg)

Le but est de faire le parcours dans le temps le plus court possible. Si une pause dure plus de 5 secondes, l'exercice suivant est considéré comme manqué.

Les femmes physiquement capables de faire les mêmes épreuves que les hommes doivent être encouragées en ce sens.

On cherche à gagner, mais on encourage toujours nos partenaires.