

MOVEMENT BOOK

BURPEES BOX JUMP OVER (NO TOUCH)

Le torse doit toucher le sol et l'athlète doit faire face à la box.	The torso must touch the floor and the athlete must face the box.
LE STEP UP ET/OU STEP DOWN DU BURPEES EST AUTORISE.	STEP UP AND/OR STEP DOWN BURPEES ARE ALLOWED.
Le saut doit être au dessus de la box SANS LA TOUCHER.	The jump must be over the box WITHOUT TOUCHING IT.
La répétition doit être recommencer du même coté si la box à été touché.	The repetition must be repeated on the same side if the box has been touched.

BURPEES OVER WORM SYNCHRO

Le torse doit toucher le sol.	The torso must touch the ground.
LE STEP UP ET/OU STEP DOWN DU BURPEES EST AUTORISE.	STEP UP AND/OR STEP DOWN BURPEES ARE ALLOWED.
Le saut au dessus du worm est obligatoire.	The jump over the worm is mandatory.
Les deux pieds doivent décoller du sol et l'athlète doit se retrouver en suspension avant d'atterir de l'autre coté.	Both feet must be off the ground and the athlete must be in suspension before landing on the other side.
La synchro se trouve lorsque les deux athlètes ont le torse qui touche le sol EN MEME TEMPS.	Synchro is when both athletes have their torso touching the ground AT THE SAME TIME.

BAR MUSCLE UP

L'athlète doit commencer chaque répétition avec ses bras complètement étendus et ses pieds ne touchant pas le sol.	The athlete must begin each repetition with arms fully extended and feet not touching the floor.
La répétition est correcte lorsque la partie supérieure du corps est au dessus de la barre avec les coudes verrouillés.	The repetition is correct when the upper body is over the bar with the elbows locked.
La pointe des pieds n'est pas autorisés à aller au-dessus de la barre lors du kipping.	The toes are not allowed to go over the bar when kipping.

RING MUSCLE UP

L'athlète doit commencer chaque répétition avec ses bras complètement étendus et ses pieds ne touchant pas le sol.	The athlete must begin each repetition with arms fully extended and feet not touching the floor.
La répétition est correcte lorsque la partie supérieure du corps est au dessus des anneaux avec les coudes verrouillés et que les pieds se trouvent devant dans le meme axe que le corp.	The repetition is correct when the upper body is over the rings with the elbows locked and the feet are in front in line with the body.
La pointe des pieds n'est pas autorisés à aller au-dessus des anneaux lors du kipping.	The toes are not allowed to go over the rings when kipping.

DOUBLE UNDER

La corde doit passer deux fois autour de l'athlète.	The rope must pass twice around the athlete.
Les deux pieds doivent être décollés en même temps.	Both feet must be off the ground at the same time.

SINGLE UNDER

La corde doit passer une fois autour de l'athlète.	The rope must pass once around the athlete.
Les deux pieds doivent être décollés en même temps.	Both feet must be off the ground at the same time.

ROWER

L'athlète doit veiller à mettre le rameur à zéro avant de commencer.	The athlete must make sure to zero the rower before starting.
Les pieds doivent être attachés. L'athlète ne peut quitter le rameur avant d'avoir atteint les calories/mètres demandés.	Feet must be strapped in. The athlete may not leave the rowing machine until they have reached the required calories/meters.

BIKE ERG

L'athlète doit veiller à mettre le BIKE à zéro avant de commencer.	The athlete must make sure to zero the BIKE before starting.
L'athlète ne peut quitter le BIKE avant d'avoir atteint les calories/mètres demandés.	The athlete may not leave the BIKE until he/she has reached the required calories/meters.

SKI ERG

L'athlète doit veiller à mettre le SKI ERG à zéro avant de commencer.	The athlete must ensure that the SKI ERG is set to zero before starting.
L'athlète ne peut quitter la plateforme du SKI ERG avant d'avoir atteint les calories/mètres demandés.	The athlete may not leave the SKI ERG platform until he/she has reached the required calories/meters.

TOES-TO-BAR

L'athlète commence par se suspendre à la barre de traction avec ses bras tendus.	The athlete begins by hanging from the pull-up bar with arms extended.
Les pieds doivent être ramenés derrière la barre au départ de chaque répétitions.	The feet must be brought back behind the bar at the start of each rep.
Les prises par-dessus, par-dessous ou mixtes sont toutes permises. La répétition est validée lorsque les deux pieds touchent la barre entre les mains en même temps.	Overhand, underhand or combination holds are all permitted. The repetition is validated when both feet touch the bar between the hands at the same time.
N'importe quelle partie des pieds peut entrer en contact avec la barre.	Any part of the feet may contact the bar.

THRUSTERS

Les creux des hanches doivent passer sous les creux des genoux (dans le fond du squat).	The hips must pass under the knees (in the bottom of the squat).
Extension totale des hanches .	Total extension of the hips.
Extension totale des genoux .	Total extension of the knees.
Extension totale des coudes .	Full extension of the elbows.
Les oreilles doivent passer devant les poignet à la fin de chaque répétitions .	The ears must pass in front of the wrists at the end of each repetition.
Le mouvement doit être fluide et ne pas être fractionné par un arrêt.	The movement must be fluid and not be split by a stop.

CLEAN

Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre à la clavicule avec une extension complète des hanches et des genoux. Les coudes doivent également se trouver parallèle par rapport au sol.	The movement starts with the bar on the floor and ends with the bar at the collarbone with full extension of the hips and knees. The elbows must also be parallel to the floor.
Muscle clean, power clean, squat clean sont autorisés.	Muscle clean, power clean, squat clean are allowed.
L'athlète doit faire preuve de maîtrise de la barre avant de dropper celle-ci au sol.	The athlete must demonstrate control of the bar before dropping it to the floor.

SHOULDER TO OVERHEAD

Le mouvement démarre avec la barre à la clavicule et se termine avec la barre au dessus de la tête avec une extension complète des coudes et les oreilles passant devant les poignets.	The movement starts with the bar at the collarbone and ends with the bar above the head with full elbow extension and the ears passing the wrists.
Strict press, push press, push jerk et split jerk sont autorisés.	Strict press, push press, push jerk and split jerk are allowed.
L'athlète doit faire preuve de maîtrise de la barre avant de dropper celle-ci au sol.	The athlete must demonstrate control of the bar before dropping it to the floor.

DEADLIFT	
Les plates doivent toucher simultanément le sol.	The weight plates must hit the floor simultaneously.
Les genoux et les hanches doivent être en extension complètes.	The knees should be locked.
Le rebond n'est pas autorisé.	Bouncing the plates is not permitted.
Les épaules doivent se trouver derrière les poignets pour valider le mouvement.	Athlete's shoulders must be behind the barbell.
SQUAT CLEAN	
Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre à la clavicule avec une extension complète des hanches et des genoux. Les coudes doivent également se trouver parallèle par rapport au sol.	The movement starts with the bar on the floor and ends with the bar at the collarbone with full extension of the hips and knees. The elbows must also be parallel to the floor.
L'athlète doit descendre en squat pour réceptionner la barre (creux des hanches sous les creux des genoux).	The athlete must descend into a squat to land the bar (the hip below the knee).
L'athlète doit faire preuve de maîtrise de la barre avant de déposer celle-ci au sol.	The athlete must demonstrate control of the bar before dropping it to the floor.
POWER CLEAN	
Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre à la clavicule avec une extension complète des hanches et des genoux. Les coudes doivent également se trouver parallèle par rapport au sol.	The movement starts with the bar on the floor and ends with the bar at the collarbone with full extension of the hips and knees. The elbows must also be parallel to the floor.
L'athlète doit réceptionner la barre en position mi-débout (creux des hanches au dessus des creux des genoux).	The athlete must land the bar in a mid-stand position (hips above the knees).
L'athlète doit faire preuve de maîtrise de la barre avant de déposer celle-ci au sol.	The athlete must demonstrate control of the bar before dropping it to the floor.
SQUAT SNATCH	
Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre au dessus de la tête avec une extension complète des hanches, des genoux et des coudes.	The movement starts with the bar on the ground and ends with the bar above the head with full extension of the hips, knees and elbows.
L'athlète doit descendre en squat pour réceptionner la barre (creux des hanches sous les creux des genoux).	The athlete must come down in a squat to land the bar (the hips under the knees).
À la fin de chaque répétition, les oreilles doivent se trouver devant les poignets.	At the end of each repetition, the ears must be in front of the wrists.
L'athlète doit faire preuve de maîtrise de la barre avant de déposer celle-ci au sol.	The athlete must demonstrate control of the bar before dropping it to the floor.
POWER SNATCH	
Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre au dessus de la tête avec une extension complète des hanches, des genoux et des coudes.	The movement starts with the bar on the floor and ends with the bar overhead with full extension of the hips, knees and elbows.
À la fin de chaque répétition, les oreilles doivent se trouver devant les poignets.	At the end of each repetition, the ears must be in front of the wrists.
L'athlète doit faire preuve de maîtrise de la barre avant de déposer celle-ci au sol.	The athlete must demonstrate control of the bar before dropping it to the floor.
L'athlète doit réceptionner la barre en position mi-débout (creux des hanches au dessus des creux des genoux).	The athlete must land the bar in a mid-stand position (hips above the knees).
HANDSTAND WALK	
L'athlète marche sur les mains sans qu'une autre partie du corps ne touche le sol.	The athlete walks on the hands without any other part of the body touching the ground.
Les deux mains doivent arriver derrière la ligne de fin pour valider la répétition.	Both hands must arrive behind the end line to validate the repetition.
Les deux mains peuvent démarrer derrière la ligne pour commencer la répétition.	Both hands can start behind the line to begin the repetition.
Si l'athlète chute il recommencera à la ligne précédente.	If the athlete falls, he/she will start at the previous line.
Si l'athlète ne passe pas les deux mains ENTIEREMENT, ça sera considéré comme une NO REP.	If the athlete does not pass both hands completely, it will be considered a NO REP.
L'athlète doit faire preuve de maîtrise de son corps après avoir passé ses deux mains derrière la ligne de fin.	The athlete must show body control after passing both hands behind the end line.
SWIM	
L'athlète peut utiliser toutes les sortes de nages souhaités et il ne peut pas être aidé par un objet ou matériel quelconque.	The athlete can use any kind of stroke and cannot be helped by any object or material.
L'athlète devra toucher le mur avec LA MAIN pour valider sa longueur.	The athlete must touch the wall with his HAND to validate his length.
L'athlète peut s'aider de ses jambes afin de pousser contre la paroi du bassin.	The athlete can use his/her legs to push against the wall.
L'athlète ne peut pas marcher dans l'eau.	The athlete cannot walk in the water.
WATER EXIT	
L'athlète se tiendra dans l'eau, face au mur et avec les mains tenant le bord.	The athlete will stand in the water, facing the wall and with hands holding the edge.
L'athlète plongera ENTIEREMENT sa tête dans l'eau avant de se propulser en dehors du bassin à l'aide de n'importe quelle partie de son corps.	The athlete will plunge his/her entire head into the water before propelling him/herself out of the pool using any part of his/her body.
L'athlète peut mettre ses genoux à terre afin de s'aider pour sortir du bassin.	The athlete can put his knees on the ground to help himself out of the pool.
La répétition sera valide lorsque l'extension complète des genoux et des hanches seront effectués.	The repetition will be valid when the complete extension of the knees and hips are performed.
L'athlète peut sauter dans l'eau pour commencer la/les répétition(s) suivante(s).	The athlete may jump into the water to begin the next repetition(s).
PEGBOARD	
L'athlète devra se trouver en suspension avant que les battons ne quittent les premiers trous du pegboard (trous du bas).	The athlete must be in suspension before the sticks leave the first holes of the pegboard (bottom holes).
La répétition sera valide lorsque les deux battons seront placés dans les derniers trous du pegboard (trous du haut).	The repeat will be valid when both sticks are placed in the last holes of the pegboard (top holes).
L'athlète devra redescendre du pegboard à l'aide des battons (chemin inverse) afin de les ramener à leur place initiale (trous du dessous).	The athlete will have to come back down from the pegboard using the poles (reverse path) in order to bring them back to their initial place (bottom holes).
L'athlète ne pourra enchaîner avec la/les répétitions suivante(s) qu'à partir du moment où les deux battons se trouveront dans les premiers trous du pegboard (trous du dessous).	The athlete will not be able to continue with the next repetition(s) until both poles are in the first holes of the pegboard (bottom holes).
ROPE CLIMB	
L'athlète devra grimper à la corde grâce à la force de SES BRAS et de SES JAMBES.	The athlete will have to climb the rope with the strength of HIS ARMS and LEGS.
La répétition sera validée qu'à partir du moment où l'athlète touche la cage avec l'une de ses deux mains.	The repetition will be validated only when the athlete touches the cage with one of his two hands.
Le saut à partir du sol est autorisé.	Jumping from the ground is allowed.
CHEST TO BAR	
L'athlète commence par se suspendre à la barre de traction avec ses bras tendus.	The athlete begins by hanging from the pull-up bar with arms outstretched.
Les prises par-dessus, par-dessous ou mixtes sont toutes permises. La répétition est validée lorsque les pectoraux touchent la barre entre les mains.	Overhand, underhand or mixed holds are all allowed. The repetition is validated when the pecs touch the bar between the hands.

PULL UP	
L'athlète commence par se suspendre à la barre de traction avec ses bras tendus.	The athlete begins by hanging from the pull-up bar with arms outstretched.
Les prises par-dessus, par-dessous ou mixtes sont toutes permises. La répétition est validée lorsque le menton passe au dessus de la barre et entre les mains.	Overhand, underhand or mixed holds are all allowed. The repetition is validated when the chin passes over the bar and between the hands.
WORM CLEAN	
Le mouvement démarre avec le WORM au sol et se termine avec le WORM à la clavicule avec une extension complète des hanches et des genoux.	The movement starts with the WORM on the floor and ends with the WORM at the collarbone with full hip and knee extension.
Le WORM doit se trouver SUR les épaules des trois athlètes pour que la répétition soit valide.	The WORM must be ON the shoulders of all three athletes for the repetition to be valid.
L'équipe doit faire preuve de maîtrise du WORM avant de laisser tomber celui-ci au sol.	The team must demonstrate control of the WORM before dropping it to the floor.
En cas de TOUCH AND GO, les trois athlètes doivent toucher le sol avec le WORM SIMULTANÉMENT avant d'enchaîner avec la répétition suivante.	In the case of TOUCH AND GO, all three athletes must touch the ground with the WORM SIMULTANEOUSLY before moving on to the next repetition.
WORM THRUSTER	
Le WORM doit se trouver SUR les épaules des trois athlètes au départ de chaque répétition.	The WORM must be OVER the shoulders of all three athletes at the start of each rep.
Extension totale des hanches.	Full hip extension.
Extension totale des genoux.	Full extension of the knees.
L'extension totale des coudes N'EST PAS OBLIGATOIRE.	Full elbow extension is NOT REQUIRED.
Le mouvement doit être fluide et ne pas être fractionné par un arrêt.	The movement must be fluid and not broken up by a stop.
Le SQUAT CLEAN lors de la première répétition d'une série est AUTORISÉ.	SQUAT CLEAN on the first repetition of a set is PERMITTED.
Lors de la dernière répétition d'une série, l'équipe PEUT laisser tomber le WORM DIRECTEMENT depuis le dessus de leurs têtes.	On the last repetition of a series, the team MAY drop the WORM DIRECTLY from above their heads.