

# Immanis Madness

Voici le retour des Immanis Madness, édition 2026.

Voici le rappel du règlement pour ceux qui l'ont fait l'année dernière et bien entendu, pour les nouveaux.

La compétition se déroulera sur plusieurs semaines avec, à chaque fois, 1 semaine pour effectuer son Workout et poster le résultat sur le site internet competition corner

Le système consistera en tableau à élimination directe entre 2 athlètes.

L'athlète qui réussira le meilleur score sur le Workout, par rapport à son vis-à-vis, progressera sur le tableau. Il se composera de 16<sup>e</sup> de finale, 8<sup>e</sup> de finale, ¼ de finale, ½ finale et place de 3<sup>e</sup> et Finale\*

\*sous réserve du nombre d'inscrits suffisant, la compétition pourra démarrer directement à la phase des 16<sup>e</sup> de finale si nécessaire.

Des 16<sup>e</sup> au ½ finale, la performance se fera librement, avec un juge obligatoirement. La place de 3<sup>e</sup> et la finale seront fait sur place avec un événement organisé à la box pour l'occasion.

Le tableau se composera comme suit :



Le remplissage du tableau se fera par tirage au sort le VENDREDI 1<sup>ER</sup> MAI, avec diffusion en ligne.

En cas de défaite au premier tour de la compétition, un Tableau de repêchage sera effectué et un tableau parallèle sera mis en place. Les Athlètes éliminés au premier tour pourront continuer dans le tableau B mais ne pourront pas jouer la victoire finale avec le tableau A. Il y aura donc un minimum de 2 Workouts par personne.

## **Planning de la compétition :**

Inscription ouverte jusqu'au 3 mai

- **Premier Wod du 4 Mai au 9 Mai**
- **Deuxième Wod du 11 au 16 Mai**
- **Troisième Wod du 18 au 23 Mai**
- **Quatrième Wod du 25 au 30 Mai (Attention, MURPH le 25 mai)**
- **Wod de finale le 13 Juin – Après-midi**

## **Inscription et lots :**

Les inscriptions passeront par le site compétition corner via le lien suivant :

<https://competitioncorner.net/events/20987>

le tableau des scores et des inscrits se trouve sur le lien suivant :

<https://competitioncorner.net/ff/20987/results>

L'inscription nécessite le mot de passe suivant : Madness2026.

Le montant de l'inscription est de 20€ à régler directement à la box. Le site ne demandera aucun paiement.

## **Les lots :**

Le ou la vainqueur(e) de l'édition se verra offrir un mois d'abonnement et des Goodies pour les finalistes

Suite au premier tour, un tirage au sort sera fait pour offrir un mois d'abonnement à un participant au hasard.

A chaque tour, un tirage au sort sera fait le dimanche parmi tous les participants au Wod :

Wod 1 : 1 mois d'abonnement

Wod 2 : 1 Support Téléphone d'entraînement

Wod 3 : 1 T-Shirt perso

WoD 4 : 1 T-Shirt OverSize perso

WoD 5 : 1 Hoodie perso

## **Pré-requis et standards de mouvements :**

Plus la compétition avancera, plus le niveau des Wods se compliquera.

Pour le premier tour, les standards seront les suivants :

Clean and Jerk : 40/30kg

Snatch : 30/25kg

Box Jump – WallBall 9/6kg – Burpees – travail à la Dumbell 15/10kg – Kb 16/12kg

Par la suite, la gym suspendue (traction – toes to bar...) rentrera en jeu, double under aussi...  
Puis augmentation des charges, complexité des mouvements de gym et de l'haltérophilie etc  
etc.

L'ensemble des Wods seront réalisables, même si vous êtes éliminés du tableau, ceux-ci seront publiés sur la page Facebook Immanis-Membres.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas.

Si vous voulez vous inscrire, allez-y de suite, les places seront limitées à 64 participants

Si vous hésitez à vous inscrire, c'est qu'il faut s'inscrire.