

## 1. Janvier

Exercice : Faire un 400m plat, à pied, le plus rapidement possible.

**1<sup>er</sup>** : Laurent Marquis en 58''

**2<sup>ème</sup>** : Antoine Turrel en 59''

**3<sup>ème</sup>** : Frédéric Pau en 1'

## 2. Février

Exercice : Faire un 800m plat, à pied, le plus rapidement possible.

**1<sup>er</sup>** : Tom Austrui en 2'09''

**2<sup>ème</sup>** : Jérémy R en 2'16''

**3<sup>ème</sup>** : Vincent Leboeuf en 2'17''

## 3. Mars

Exercice : Réaliser une fente en isométrie (*tenir le plus longtemps possible la position basse*) à gauche, puis à droite. Ajoutez les deux temps.

**1<sup>er</sup>** : Adrien Hierry a tenu 6'10

**2<sup>ème</sup>** : Frédéric Pau a tenu 6'

**3<sup>ème</sup>** : Clément Chrétien a tenu 5'30''

## 4. Avril

Exercice : Réaliser un 5000m plat, à pied, le plus rapidement possible.

**1<sup>er</sup>** : Vincent Leboeuf en 16'20''

**2<sup>ème</sup>** : Jérémy R en 16'29''

**3<sup>ème</sup>** : Thibault Pirouelle en 16'34''

## 5. Mai

Exercice : Réaliser, en 1h30, le maximum de dénivelé positif et négatif (*ne compter que le positif*).

**1<sup>er</sup>** : Paul Baudonnel a réalisé 1600 D+/D-

**2<sup>ème</sup>** : Jérémy R a réalisé 1348 D+/D-

**3<sup>ème</sup>** : Thibault Pirouelle a réalisé 1300 D+/D-

## 6. Juin

Exercice : Faire un 1600m plat, à pied, le plus rapidement possible.

**1<sup>er</sup>** : Sébastien Estienne en 4'48''

**2<sup>ème</sup>** : Vincent Leboeuf en 4'51''

**3<sup>ème</sup>** : Ewen Paurhial en 4'58''

## 7. Juillet

Exercice : Tenir le plus longtemps possible la position de la « chaise ».

**1<sup>er</sup>** : Jérémy Treguer avec 8'18''

**2<sup>ème</sup>** : Sébastien Estienne avec 7'

**3<sup>ème</sup>** : Cédric Sczymeczko avec 6'25''

## 8. Août

Exercice : Faire le maximum de dénivelé positif en 2h de vélo.

**1<sup>er</sup>** : Thibault Pirouelle avec 1902D+

**2<sup>ème</sup>** : Paul Baudonnel avec 1788D+

**3<sup>ème</sup>** : Mandy Alcaraz avec 1539D+

## 9. Septembre

Exercice : Réaliser un 5000m en descente, à pied, le plus rapidement possible.

**1<sup>er</sup>** : José Luis Sobrino Rodriguez en 15'33''

**2<sup>ème</sup>** : Paul Baudonnel en 15'45''

**3<sup>ème</sup>** : Tom Austrui en 15'55''

## 10. Octobre

Exercice : Réaliser un 10000m plat, à pied, le plus rapidement possible.

**1<sup>er</sup>** : Vincent Leboeuf en 33'30''

**2<sup>ème</sup>** : Tom Austrui en 33'40''

**3<sup>ème</sup>** : José Luis Sobrino Rodriguez en 34'28''

## 11. Novembre

Exercice : Réaliser un semi-marathon plat, à pied, le plus rapidement possible.

**1<sup>er</sup>** : Tom Austrui en 1h13'30''

**2<sup>ème</sup>** : Théo Levy en 1h14'55''

**3<sup>ème</sup>** : Vincent Leboeuf en 1h15'08''

## 12. Décembre

Exercice : Faire le plus de squat d'un coup. Sans lest. En 30'.

**1<sup>er</sup>** : Cédric Sczymeczko avec 1464 squats.

**2<sup>ème</sup>** : Boris avec 1229 squats.

**3<sup>ème</sup>** : Lionel Badet avec 1212 squats.

### 13. Classement Final

Règle : Je retire votre meilleure performance et votre plus mauvaise performance pour obtenir le classement suivant sur le top 10 (*récompensé*) :

Les détails de toutes vos performances sont en liens ici :

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1bTyEHZgcCF1S3j32heDBJAHTe9xeyx4Px0bO4jliYKc/edit#gid=757137863>

Place	Prénom	Nom	Score
1	Jérémie	Roussinet	51
2	Vincent	Leboeuf	64
3	Paul	Baudonnel	78
4	Lucas	Rageau	91
5	Adrien	Hierry	161
6	Patrice	Bellay	169
7	Cédric	Sczymeczko	179
8	Olivier	Garassus	212
9	Paul	De Laage	232
10	Tom	Austrui	261

Place	Prénom	Nom	Score
1	Ophélie	Néhémie	354
2	Mandy	Alcaraz	394
3	Chloé	Van Mairis	548

#### **Lots :**

- Top 10 hommes : Montre Suunto Race, Cafés, Bières de Récup', goodies très spéciaux, bonnet/manchettes, son poids en Saint Yorre, un panier garni, du Baouw
- Top 3 femmes : T-shirts Caprin, T-Shirts Brubeck, écussons.

#### **Les 12 travaux deviennent les 4 travaux ! Les 4 Saisons ?**

- Du 1<sup>er</sup> janvier au 31 Mars : 40x400m avec recup = 200m soit 24km.
  - o Temps considéré : Cumul des 400m