

ROX RACE · LE PALAIS

RÈGLEMENT OFFICIEL

ÉDITION 2026

Samedi 6 juin 2026 — Palais des Ducs, Poitiers
Course hybride : course à pied + 7 stations fonctionnelles
Organisée par l'Association Gallery Événements — 11 Rue du Thalweg, 86000 Poitiers



Sommaire

- 01 La course
- 02 Conditions de participation
- 03 Épreuves & standards
- 04 Pénalités & règles de conduite
- 05 Jour de course

01 · La course

1.1 — Le format

La ROX RACE est une course hybride qui combine course à pied et mouvements fonctionnels. Le format repose sur une alternance simple : un tour de course, suivi d'une station d'entraînement, répété jusqu'à compléter les 7 stations.

Concrètement, la course se déroule en 3 tours de palais suivis d'une station, l'ensemble étant répété 7 fois — soit 21 tours de palais et 7 stations au total. Pour obtenir un temps d'arrivée valide, le coureur doit effectuer tous les tours et toutes les stations dans l'ordre prescrit (Course 1, Station 1, Course 2, Station 2...), en portant en permanence sa puce de chronométrage à la cheville.

La ROX RACE fonctionne selon un système de départs échelonnés à intervalles réguliers (toutes les 10 minutes). Chaque coureur se voit attribuer une heure de départ officielle, communiquée avant le jour de la course et confirmée lors de l'enregistrement. L'heure de départ doit être clairement visible sur le bras du coureur (marquage staff au check-in).

LES 7 STATIONS DANS L'ORDRE

#	Station
01	SkiErg
02	Sled Push / Sled Pull
03	Burpee Broad Jumps
04	Rameur
05	Kettlebell Farmer's Carry
06	Fentes avec Sandbag
07	Wall Balls

1.1.2 — La course à pied

Entre chaque station, le coureur effectue un tour de course en boucle dans l'enceinte du Palais des Ducs. Selon la configuration du site, un tour correspond à un nombre défini de boucles, communiqué le jour J lors du briefing technique.

Le départ et l'arrivée sont centralisés. La Roxzone — qui regroupe les 7 stations — est délimitée par des arches d'entrée (IN) et de sortie (OUT). Le coureur doit impérativement entrer par l'arche IN et sortir par l'arche OUT à chaque passage.

1.2 — Les catégories

La ROX RACE LE PALAIS propose plusieurs formats : Individuel (Solo), Duo et Relais à 4.

SOLO — un athlète seul, qui effectue l'intégralité des tours de course et des 7 stations.

DUO (équipe de 2) :

- Duo Open Homme — 2 hommes
- Duo Open Femme — 2 femmes
- Duo Open Mixte — 1 homme + 1 femme

Les deux coéquipiers courent ensemble et alternent sur les stations selon les règles propres à chaque épreuve (voir Section 03).

RELAIS (équipe de 4) — quatre coéquipiers se répartissent les tours de course et les stations selon une rotation définie en amont. Pour le détail, consulter le règlement Relais dédié.

1.3 — Charges & répétitions par catégorie

Les charges et répétitions varient selon la catégorie. La distance de course reste identique pour toutes.

Station	Femmes	Hommes & Mixte
SkiErg	1 000 m	1 000 m
Sled Push	90 kg · 4 × 12,5 m	120 kg · 4 × 12,5 m
Sled Pull	90 kg · 4 × 12,5 m	120 kg · 4 × 12,5 m
Burpee Broad Jumps	80 m	80 m
Rameur	1 000 m	1 000 m
Farmer's Carry	2 × 16 kg · 200 m	2 × 24 kg · 200 m
Sandbag Lunges	10 kg · 100 m	20 kg · 100 m
Wall Balls	4 kg · 100 reps · cible 2,70 m	6 kg · 100 reps · cible 3,00 m

Pour les équipes Duo Mixte, les charges appliquées sont celles de la catégorie Hommes & Mixte.

1.4 — Classement

Le classement est établi au temps final, du plus rapide au plus lent, séparément pour chaque catégorie. Les pénalités éventuelles sont ajoutées au temps brut pour produire le temps final officiel.

Les résultats sont publiés sur galleryrepublique.com dans les 48 heures suivant l'événement. Toute réclamation doit être adressée par écrit à contact@galleryrepublique.com dans les 24 heures suivant la publication.

Les 3 premiers de chaque catégorie sont récompensés lors de la cérémonie de remise des prix en fin de journée. Détails des dotations communiqués sur la page de l'événement.

02 · Conditions de participation

2.1 — Conditions de participation

La ROX RACE est une course ouverte à tous, aucune qualification n'est requise.

En participant à la ROX RACE, vous attestez être apte à la pratique de la course à pied et de la discipline concernée, ne présenter aucune contre-indication médicale et être en mesure de fournir un effort physique prolongé en toute sécurité.

Il appartient à chaque participant de s'assurer de son bon état de santé, notamment en consultant un professionnel de santé si nécessaire, et de respecter les éventuelles obligations réglementaires en vigueur (certificat médical, licence sportive, etc.).

En cas de conditions météorologiques particulières, notamment de forte chaleur, chaque participant devra prévoir une hydratation suffisante et adaptée et prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter les risques liés à la déshydratation ou à un coup de chaleur.

L'organisation décline toute responsabilité en cas de défaillance liée à un défaut de préparation physique ou à une hydratation insuffisante.

2.2 — Conditions préalables à la participation

Pour participer à une course ROX RACE, les participants doivent avoir au moins 16 ans le jour de la course.

Les classements officiels sont basés sur le sexe biologique des coureurs à la naissance. Les personnes qui souhaitent participer à des fins récréatives uniquement, sans être incluses dans le classement officiel, peuvent s'inscrire sous leur identité de genre.

Le jour de la course, chaque participant devra présenter :

- Une pièce d'identité avec photo délivrée par un gouvernement.
- Sa confirmation d'inscription Association Gallery Événements.

2.3 — Femmes enceintes

Les femmes enceintes sont les bienvenues. La participation pendant la grossesse reste à la seule discrétion et sous la responsabilité de la femme enceinte. Chaque grossesse étant unique, nous recommandons vivement de consulter un professionnel de santé avant de participer.

Toute coureuse enceinte souhaitant adapter certains mouvements ou modifier les poids/répétitions standards doit contacter l'équipe ROX RACE à l'avance. Toute adaptation classera la coureuse « hors compétition », ce qui l'exclura des classements officiels et des places de qualification. Un temps d'arrivée sera tout de même communiqué.

2.4 — Participation avec limitations physiques

Les coureurs blessés doivent s'assurer d'avoir obtenu l'autorisation médicale d'un professionnel de santé qualifié avant de participer. Si des adaptations de poids ou de répétitions sont nécessaires en raison de limitations physiques (temporaires ou permanentes), les coureurs doivent contacter l'équipe ROX RACE à l'avance.

Toute modification apportée pour des raisons liées à une blessure classera le coureur « hors compétition ». Un temps d'arrivée sera communiqué, mais le résultat sera exclu du classement officiel.

HORS COMPÉTITION — QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

- Le coureur effectue la course du début à la fin.
- Son temps est enregistré et lui sera communiqué.
- Il n'apparaît pas au classement officiel.
- Il ne peut prétendre ni au podium ni aux récompenses de sa catégorie.

03 · Épreuves & standards

Chaque coureur est responsable de réaliser toutes les stations dans le bon ordre, en respectant les standards de mouvement décrits ci-dessous. Toute exécution non conforme — répétition incomplète, mouvement modifié, charge incorrecte — entraîne une pénalité ou une invalidation de répétition, à l'appréciation du juge de station.

3.1 — SkiErg

Distance : 1 000 m

1. Avant de commencer, le SkiErg est remis à zéro par le juge.
2. Les deux pieds doivent rester sur la plateforme pendant toute la durée de l'exercice ; lever brièvement les pieds est autorisé. Les talons peuvent dépasser du bord de la base mais ne doivent jamais toucher le sol.
3. Après les 1 000 m, le coureur reste sur le SkiErg et lève le bras pour signaler au juge.
4. Le coureur ne quitte la station qu'après confirmation du juge.
5. La résistance est pré-réglée à 6 pour toutes les catégories ; seul le coureur actif peut l'ajuster.
6. En Duo : alternance libre entre les deux athlètes. L'athlète au repos reste dans la zone indiquée, ne se passe pas les poignées et n'aide pas matériellement le coureur actif.

PÉNALITÉS

- Pieds quittant la plateforme : avertissement, puis 15 s par infraction.
- Quitter la station avant la fin des 1 000 m : pénalité de temps ou disqualification.

3.2 — Sled Push / Sled Pull

Sled Push : 4 × 12,5 m · Sled Pull : 4 × 12,5 m

Sled Push

1. Chaque équipe se voit attribuer une piste par un membre de l'organisation. La piste attribuée est imposée.
2. Le Sled et le coureur doivent être complètement derrière la ligne blanche avant de commencer.
3. Le Sled doit passer entièrement la marque de 12,5 m avant de changer de direction.
4. En Duo : alternance libre. L'athlète au repos marche immédiatement derrière le coureur actif, sans gêner les pistes voisines.

Sled Pull

1. Le coureur reste debout, dans la « Racers Box » à chaque extrémité de sa voie. Tirer assis ou à genoux est interdit. Il ne faut pas marcher sur la ligne continue tout en tenant la corde.
2. Le Sled doit passer entièrement la marque de 12,5 m avant le retour.
3. La corde reste dans la voie du coureur ; elle peut s'étendre vers l'arrière mais ne doit pas entraver une voie voisine.
4. En Duo : l'athlète au repos peut conseiller verbalement le coureur actif mais ne touche ni la corde ni le sled, ni avec les mains ni avec les pieds.

PÉNALITÉS

- Avertissement formel à la 1^{re} infraction, puis 15 s par infraction suivante.
- Longueur non complétée : 3 minutes par longueur manquante.
- Mauvais poids utilisé : disqualification.

3.3 — Burpee Broad Jump**Distance : 80 m**

1. Chaque burpee commence avec les deux mains au sol derrière la ligne blanche et la poitrine en contact net avec le sol.
2. Au saut, les deux pieds doivent être parallèles au décollage et à l'atterrissage. Pas de position décalée, pas de pas supplémentaire ni de mouvement de jambes.
3. Au burpee suivant, les mains doivent être placées à moins de 30 cm devant les orteils (mesure prise à la base des paumes). Une fois posées, les mains ne peuvent plus être avancées.
4. Les pieds ne doivent jamais dépasser le bout des doigts au démarrage.
5. La station se termine quand l'athlète actif franchit complètement la ligne d'arrivée. Si un pied retombe sur la ligne, un burpee + saut supplémentaire est requis.
6. En Duo : à la transition, l'athlète au repos place ses mains à l'endroit exact où les pieds de l'athlète actif ont atterri, orteils et doigts alignés.

PÉNALITÉS

- Avertissement à la 1^{re} infraction, puis 15 s par infraction suivante.

3.4 — Rameur**Distance : 1 000 m**

1. Avant de commencer, le rameur est remis à zéro par le juge.
2. L'athlète est assis et les pieds fixés dans les sangles avant de saisir la poignée ; les pieds restent sur le support en tout temps.
3. Après 1 000 m, l'athlète reste assis et lève le bras pour signaler la fin.
4. Résistance pré-réglée à 6, repose-pieds en position 4. Seul le coureur actif peut ajuster.
5. En Duo : alternance libre, mais pas de passage de poignée d'un athlète à l'autre — le rameur s'arrête, l'athlète descend, l'autre prend place.

PÉNALITÉS

- Avertissement à la 1^{re} infraction, puis 15 s par infraction suivante.
- Quitter le rameur avant les 1 000 m : pénalité de temps ou disqualification.

3.5 — Kettlebell Farmer's Carry**Distance : 200 m · 2 kettlebells**

1. Le Farmer's Carry commence et se termine en prenant et en reposant les kettlebells dans la zone marquée.
2. Les deux kettlebells sont portées simultanément, bras tendus le long du corps.

3. Poser brièvement les kettlebells est autorisé tant qu'elles restent à la même place dans la zone de marche.
4. En Duo : la transition se fait sur le côté ou vers l'arrière, jamais vers l'avant.
5. À la fin, les kettlebells sont reposées dans la zone marquée, poignées en position verticale.

PÉNALITÉS

- Tour manquant : 3 minutes par tour.
- Kettlebells mal reposées (hors zone, couchées) : 30 s. Annulable si le coureur revient corriger avant de sortir de la Roxzone.
- Mauvais poids utilisé : disqualification.

3.6 — Fentes avec Sandbag

Distance : 100 m · sandbag sur les épaules

1. Le sandbag reste sur les deux épaules en permanence, y compris dans les zones de passage entre les couloirs. Le poser au sol n'est pas autorisé.
2. À chaque fente, le genou arrière touche clairement le sol.
3. Chaque répétition se termine en position debout, hanches et genoux en extension complète.
4. Les fentes sont alternées (genou gauche puis droit). Pas de pas intermédiaire entre les répétitions.
5. Le pied avant doit franchir complètement la ligne de fin de couloir et la ligne d'arrivée.
6. En Duo : la transition du sandbag se fait sur le côté ou vers l'arrière, jamais vers l'avant ; le sandbag n'est jamais posé au sol.

PÉNALITÉS

- Genou arrière ne touchant pas le sol / position non terminée debout : 15 s par infraction.
- Sandbag mal reposé (hors zone) : 30 s, sans possibilité de revenir corriger.
- Retirer le sandbag des épaules : 15 s au 1er avertissement, disqualification au 2e.
- Mauvais poids utilisé : disqualification.

3.7 — Wall Balls

Répétitions : 100 lancers en cible

1. Position de départ : debout, hanches et genoux en extension complète, balle tenue à deux mains.
2. Squat sous parallèle (hanches sous le niveau des genoux) puis lancer de la balle à deux mains.
3. La balle doit toucher la cible : 2,70 m (Femmes) / 3,00 m (Hommes & Mixte).
4. La balle est rattrapée ou posée au sol avant la répétition suivante ; pas d'enchaînement après rebond.
5. En Duo : la transition se fait en posant la balle ou en se la passant directement (pas de lancer-cible à la volée entre les deux athlètes).

6. Cibles numériques : un écran affiche en temps réel les répétitions valides et invalides. L'athlète ne quitte la station qu'avec 100 répétitions valides affichées et validées par le juge.

PÉNALITÉS

- Aucun avertissement : la répétition est valide ou non.
- Chaque répétition manquante (si le coureur quitte avant 100 reps valides) : 15 s par répétition.
- Utilisation de magnésie aux Wall Balls : 2 minutes.

04 · Pénalités & règles de conduite

4.1 — Pénalités

Les règles de base à respecter sur le parcours :

- Effectuer tous les exercices dans l'ordre indiqué.
- Entrer et sortir de chaque station par les chemins indiqués.
- Effectuer le nombre de répétitions et/ou la distance prescrits.
- Effectuer chaque exercice conformément aux standards de mouvement.
- Utiliser le ou les poids corrects.
- N'utiliser que les équipements et couloirs attribués par un membre de l'organisation.

Le non-respect entraîne une pénalité de 2 minutes par infraction. La magnésie fournie par l'événement ne peut être utilisée qu'aux stations où elle est mise à disposition (2 min par infraction). Les boissons du ravitaillement sont destinées à la consommation uniquement, pas à se rafraîchir (2 min par infraction).

4.1.1 — Tours de course manqués

Pénalité de 5 minutes par tour manqué, ajoutée au temps final. Exemple : temps brut 1 h 24 + 2 tours manqués (2 × 5 min) = temps officiel 1 h 34.

4.1.2 — Stations dans le mauvais ordre

Une station dans le mauvais ordre : 5 minutes. Plusieurs stations dans le mauvais ordre : disqualification automatique.

4.1.3 — Station ou tour manqué

Manquer une station entière ou un tour de course entraîne une disqualification immédiate.

4.1.4 — Entrée ou sortie incorrecte

Entrer dans la Roxzone via l'arche OUT, ou en sortir via l'arche IN : 2 minutes. Idem pour chaque station : mauvais chemin = 2 minutes par infraction.

4.1.5 — Duos ne courant pas ensemble

En Duo, les deux partenaires doivent rester ensemble à tout moment (tours de course et stations). « Rester ensemble » signifie ne pas s'éloigner de plus de cinq secondes l'un de l'autre. Pénalité : 1 minute par segment ou station concerné ; au-delà de 3 pénalités d'éloignement, l'équipe est classée hors compétition.

4.2 — Récapitulatif des pénalités

Infraction	Pénalité
Tour de course manqué	5 min par tour
Station entière manquée	Disqualification
Ordre de stations incorrect (1)	5 min
Ordre de stations incorrect (plusieurs)	Disqualification
Entrée/sortie incorrecte (Roxzone ou station)	2 min par infraction
Longueur de Sled manquée	3 min par longueur

Infraction	Pénalité
Burpee Broad Jump non conforme	15 s par infraction
Tour de Farmer's Carry manqué	3 min par tour
Kettlebells mal reposées	30 s (annulable si correction)
Mauvais poids utilisé	Disqualification
Genou arrière ne touchant pas le sol (Lunges)	15 s par infraction
Sandbag retiré des épaules	15 s au 1er, DQ au 2e
Répétition Wall Ball manquée	15 s par répétition
Magnésie hors stations autorisées	2 min par infraction
Couloir ou équipement non attribué	2 min par infraction
Eau/boisson utilisée pour se rafraîchir	2 min par infraction
Duo ne courant pas ensemble	1 min/segment · max 3 · sinon hors classement
Aide extérieure (boisson, nutrition, équipement)	3 min par infraction
Jet de déchets ou d'eau au sol	2 min par infraction
Cracher / dégagement nasal au sol	2 min ou DQ (décision RD)
Comportement inapproprié	2 min ou DQ (décision RD)

4.3 — Athlète ne finissant pas la course

Aucun résultat ne sera communiqué et le participant sera exclu des classements et récompenses. Il pourra toutefois poursuivre la course, sans temps final.

4.4 — Disqualification

Seuls les directeurs de course peuvent disqualifier un coureur. Un participant disqualifié ne reçoit aucun résultat, est exclu des classements et récompenses, et ne peut plus concourir dans cette course.

4.5 — Non-respect des standards de mouvement

Toute exécution s'écartant des standards, inhabituelle, ou procurant un avantage de temps ne sera pas reconnue (no rep) ou entraînera une pénalité de temps. Pour les stations 1 à 7, un avertissement est donné par station ; à la deuxième infraction, la répétition est invalidée et la pénalité correspondante appliquée.

4.6 — Objets interdits

Sont strictement interdits pendant la course, sans exception :

- Écouteurs et casques audio
- Téléphones portables (sauf usage médical autorisé par le Race Director)
- Caméras embarquées (GoPro et équivalents)
- Casques de réalité virtuelle
- Bouteilles d'oxygène ou appareils respiratoires

- Tout objet dangereux pour le coureur ou les autres participants

Les objets interdits sont confisqués au check-in et restitués après la course au Help Desk.

4.7 — Manque de fair-play

Tout comportement antisportif (menaces, insultes, agressions envers le staff, les juges, les bénévoles, le public ou les autres coureurs) peut entraîner des sanctions et/ou une disqualification, y compris rétroactivement. Selon la gravité : jusqu'à l'exclusion à vie des courses ROX RACE et/ou des poursuites judiciaires. Aucun remboursement n'est accordé à un participant disqualifié pour comportement antisportif.

4.8 — Conduite générale

Interdiction de jeter des déchets au sol : gobelets et emballages doivent être jetés dans les poubelles prévues (2 min par infraction). Il est strictement interdit de cracher ou de dégager ses voies nasales au sol (2 min, voire DQ selon le Race Director). Respect du staff, des bénévoles, des participants et du public exigé.

4.9 — Hydratation / nutrition

De l'eau sera mise à disposition au moins une fois avant, pendant ou après chaque passage dans la Roxzone ; une boisson énergétique pourra aussi être disponible. Les aliments solides (gels, barres) doivent être transportés par le coureur dès le départ. Accepter boissons ou produits hors points de ravitaillement officiels est considéré comme une aide extérieure (3 min par infraction).

4.10 — Vêtements & accessoires

Le coureur s'assure d'être vêtu de manière appropriée. Les chaussures fermées sont obligatoires en tout temps, sauf à la station Wall Balls où il est permis de les retirer.

ÉQUIPEMENT AUTORISÉ

- Genouillères
- Gants
- Ceinture de force
- Wristbands
- Sac d'hydratation
- Ventoline ou médicaments prescrits similaires

Tout équipement doit être utilisé du début à la fin de la course ; il ne peut être remis ni reçu de quiconque pendant l'épreuve (aide extérieure).

T-SHIRT OFFICIEL ROX RACE LE PALAIS

En vente le jour J sur place. Tarif participant : 25 € · Tarif public : 30 €. Quantités limitées — premier arrivé, premier servi.

05 · Jour de course

ADRESSE DE L'ÉVÉNEMENT

Palais des Ducs — Poitiers · Samedi 6 juin 2026.

Premier départ : matinée. Heure de passage exacte communiquée par mail à J-4.

5.1 — Enregistrement, puce de chronométrage et bracelets

À l'arrivée, les coureurs se rendent à la zone d'enregistrement où ils reçoivent un Welcome Pack : puce de chronométrage / bracelet de cheville, dossard et bracelet identifiant de catégorie. Le Welcome Pack est remis sur présentation d'une pièce d'identité avec photo et de la confirmation d'inscription Association Gallery Événements.

La puce de chronométrage doit être fixée à la cheville. Toute autre position peut entraîner un temps invalide ou incomplet.

NOMBRE DE PUCES PAR CATÉGORIE

- Solo : 1 puce par participant.
- Duo : 1 puce portée par un seul des deux coéquipiers, définie au check-in. C'est elle qui enregistre le temps de l'équipe et sert au système de proximité vérifiant que les deux athlètes courent ensemble.
- Relais : 1 puce par équipe, transmise à chaque relais au coéquipier suivant (voir règlement Relais).

IMPORTANT — Ne pas porter sa puce = pas de prise de départ possible. Le coureur ne doit pas entrer dans la Roxzone ou sur le parcours avant son heure officielle de départ (risque de déclencher la puce et de fausser le temps). Tout coureur partant dans une vague autre que la sienne, sans accord préalable de l'organisation, sera disqualifié.

5.2 — Vestiaires & bag drop

Des vestiaires et une consigne sécurisée seront disponibles sur place. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol. Recommandation : ne pas apporter d'objets de valeur, ou les confier à un proche présent dans le public.

5.3 — Zone d'échauffement

Une zone d'échauffement équipée est réservée exclusivement aux coureurs et au staff. Les spectateurs n'y sont pas autorisés.

5.4 — Start Zone

Dix minutes avant l'heure de départ, le coureur se présente dans la Start Zone pour recevoir les instructions officielles du Race Director. L'heure de départ officielle doit être clairement visible sur son bras (marquage staff au check-in).

5.5 — Parkings

- Parking Palais de Justice — 4 Bd Maréchal de Lattre de Tassigny — 0,40 €/h, 3,20 €/jour, accès libre.
- Q-Park Les Cordeliers — partenaire Gallery — à 9 min à pied du Palais des Ducs.
- Stationnement en voirie centre-ville : zones payantes le samedi (9 h – 19 h).

5.6 — Public, spectateurs & accompagnants

L'accès au site est libre et gratuit. Les spectateurs restent dans les zones dédiées et ne peuvent entrer dans la Roxzone, sur le parcours, dans la zone d'échauffement ou dans la Start Zone.

5.7 — Droit à l'image

En participant à la ROX RACE LE PALAIS, le coureur autorise l'Association Gallery Événements à utiliser les photographies et vidéos prises pendant l'événement à des fins de communication (réseaux sociaux, site web, supports marketing). Pour toute opposition, contacter contact@galleryrepublique.com avant le 5 juin 2026.

UNE QUESTION ? ON TE RÉPOND DANS LA JOURNÉE

Association Gallery Événements

contact@galleryrepublique.com · 05 18 22 20 23

Instagram : [@gallery_republique](https://www.instagram.com/gallery_republique)

11 Rue du Thalweg, 86000 Poitiers