

COURSE  
**TARBOX**  
2025  
FITNESS

VEN.  
**28**  
MARS



**19h30**

**STADE MAURICE TRÉLUT**

QUIZ ORGANISÉ  
PAR LA LIGUE  
CONTRE LE CANCER

GOODIES  
À GAGNER

- COURSE CARITATIVE POUR LE DÉPISTAGE ET LA PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL
- 6KM DE COURSE & 4 ATELIERS FONCTIONNELS
- PAR ÉQUIPE DE 2

INFOS & INSCRIPTION



COURSE  
**TARBOX**  
2025  
FITNESS

TARBOX EST UNE COURSE HYBRIDE  
CHRONOMÉTRÉE QUI COMBINE À LA  
FOIS DE LA COURSE À PIED ET DU  
FITNESS.

VEN.  
**28**  
MARS

**La course**

**19h30**

Briefing sur la ligne  
de départ - **Stade Maurice Trélut.**

**20h**

Départ de la course

La distance de course pour le premier tour est de **2 km**.  
L'équipe doit courir **1 km entre chaque atelier**.  
Une fois les **4 ateliers** terminés, l'équipe fera sa dernière course de  
1 km et se dirigera vers la ligne d'arrivée. Les 2 membres de l'équipe  
doivent courir les **6 km ensemble**.

**Les ateliers**

**1. Retournement de pneu**

L'équipe doit retourner un pneu  
sur 20 mètres.

**2. Burpees Broad Jump  
synchro**

L'équipe doit effectuer un bur-  
pee (1 pompe, poitrine au sol)  
suivi d'un saut, synchronisé avec  
son partenaire sur 15 mètres.

**3. Parcours avec un sac lesté**

L'équipe doit porter ensemble  
un sac de 20 kg en effectuant un  
parcours précis (slalom/obsta-  
cles...) sur 40 mètres.

**4. Déroulé de tuyau**

Le 1<sup>er</sup> membre de l'équipe tire le  
tuyau vers lui puis le replace à  
son lieu initial. Le second effectue  
exactement le même exercice.

INSCRIPTION  
UNIQUEMENT SUR  
PYRENEESCHRONO.FR

PARTICIPATION  
10€\* / PERS.\*\*  
PAS D'INSCRIPTION  
SUR PLACE

CASQUETTE OFFERTE  
ET RÉCOMPENSES  
POUR LE PODIUM

RAVITAILLEMENT  
SUR LE LIEU  
D'ARRIVÉE

**Retrait des dossards :** jeudi 27 mars de 12h à 18h & vendredi 28 mars  
de 10h à 13h et de 17h à 19h aux guichets du stade Maurice Trélut,  
sur présentation de la confirmation d'inscription reçue par mail.

\* + 1,24€ de frais de gestion \*\* Les participants doivent être majeurs, licenciés ou non licenciés titulaires d'un PPS (valable 3 mois) ou d'un certificat médical daté de moins de 6 mois au jour de la course.