GUIDE DES PARTICIPANTS / RÈGLEMENTS ET PRÉPARATION

ORIGIN

Se dépasser. Ensemble.

Une expérience Baz où l’effort individuel prend toute sa force dans le collectif. On vient relever un défi avec son partenaire, encourager les autres et découvrir ce qu’on peut accomplir ensemble.

Le classement mesure une performance. L’expérience se construit avec tout le monde. Chaque répétition compte, mais aussi chaque encouragement, chaque relais et chaque geste d’entraide.

RENDEZ-VOUS	VOTRE PARTICIPATION
29 novembre 2026 au Baz	50 $ par personne - un sac surprise remis à chaque participant à son arrivée
Durée totale : 2 heures maximum	Heure de début à confirmer

Votre duo fait partie de l’ambiance

Quand vous travaillez, un autre duo vous accompagne comme juge et vous encourage. Pendant votre récupération, vous lui rendez la pareille. Compter avec honnêteté, respecter les consignes et soutenir les autres font partie du défi.

Le format en un coup d’œil

PARTICIPANTS	DÉFIS	RYTHME
60 personnes / 30 duos	5 stations en relais	5 min de défi + 7 min entre les efforts

Trois duos sont actifs à chaque station, accompagnés de trois duos juges. Dans chaque duo actif, une seule personne travaille à la fois. Les deux partenaires contribuent au résultat commun.

Lire ce guide avant l’événement. Les standards, relais, catégories de classement et adaptations seront confirmés au briefing. Le barème du bonus ENGINE sera dévoilé sur place.

01 / COMPRENDRE LE DÉROULEMENT

Votre effort. Votre soutien.

Vous êtes jumelés à un autre duo et suivez avec lui les cinq stations. Toutes les stations commencent au même signal. Les six duos présents dans votre zone changent de station ensemble.

TEMPS DE LA ROTATION	GROUPE A	GROUPE B
0:00 à 5:00	Réalise le défi	Juge et encourage
5:00 à 7:00	Récupère et valide le résultat	Se prépare au même défi
7:00 à 12:00	Juge et encourage	Réalise le défi
12:00 à 14:00	Transition vers la station suivante	Transition vers la station suivante

Vos sept minutes entre deux efforts comprennent cinq minutes de jugement et deux minutes de préparation ou de transition. Elles ne correspondent pas à sept minutes de repos assis. Après le dernier défi, il n’y a pas de nouvelle transition.

Les règles communes

• Un seul partenaire travaille à la fois. Attendez la fin de son relais avant de commencer le vôtre.

• Restez dans votre espace et suivez les signaux de départ et de fin. Une répétition incomplète au signal ne compte pas.

• Déposez le matériel avec contrôle. Aucun lancer d’haltère, de kettlebell ou de barre.

• Une répétition non conforme est annoncée immédiatement et ne compte pas. Le coach de station tranche les désaccords.

• Signalez au coach, avant de commencer, toute difficulté nécessitant une adaptation. Le traitement de cette adaptation au classement sera précisé.

• Si vous ressentez une douleur inhabituelle ou un malaise, arrêtez et prévenez le coach. Le coach peut interrompre un mouvement dont l’exécution se dégrade.

Juger avec respect

Dans le duo juge, une personne observe et annonce le compte; l’autre note le résultat, suit les relais et encourage. Restez attentifs au duo qui vous est attribué et hors de son passage. À la fin, annoncez le score, faites-le vérifier par le duo et transmettez-le au responsable.

Une question sur le résultat ? Signalez-la au responsable de station avant de quitter la zone, sans interrompre les autres équipes. Une fenêtre de correction des erreurs de saisie est prévue avant les résultats définitifs.

02 / LES CINQ DÉFIS

Force, endurance et stratégie

Chaque défi dure cinq minutes. Les modalités de relais indiquées ici sont celles du programme de préparation; elles seront confirmées au briefing.

1. MAX BURPEES

Objectif : maximum de répétitions valides. **Relais prévu :** cinq burpees chacun. Poitrine et cuisses au sol, puis retour debout avec un petit saut et les mains au-dessus de la tête. La répétition est comptée à la fin du saut. **Score :** total des deux partenaires.

2. DB WALKING LUNGES

Charge : deux haltères de 20 lb chacun. Parcourez la plus grande distance possible sur le trajet balisé. **Relais prévu :** une longueur de 10 m par partenaire. Genou arrière en contact contrôlé avec le sol, puis extension entre les pas; aucun pas de marche pour gagner du terrain. Déposez les haltères dans la zone de relais. **Score :** mètres validés, avec repères de 2 m pour le dernier passage.

3. DEADLIFT TOTAL LOAD

Charge de départ libre : choisissez une charge confortable et maîtrisée. Vous pouvez ajouter du poids pendant les cinq minutes. Le temps continue pendant les changements. Aucun partenaire ne soulève pendant le chargement; la charge doit être vérifiée et les colliers remis avant de reprendre.

Relais prévu : cinq répétitions par partenaire. Chaque répétition part du sol, atteint l’extension complète des hanches et des genoux, puis revient au sol avec contrôle. Aucun rebond. **Score : somme de chaque charge totale de barre × ses répétitions valides.** Le juge note chaque changement de charge.

4. MAX CALORIES ENGINE - BLOC BONUS

Choix : SkiErg, RowErg ou BikeErg. Damper à 7 pour tous. Les deux partenaires utilisent la même machine, selon les disponibilités attribuées. **Relais prévu :** toutes les 30 secondes; le temps continue pendant les changements. **Score brut :** calories enregistrées sur cinq minutes. Le barème des points bonus sera dévoilé sur place avant le départ des défis.

5. ORIGIN COMPLEX

UN TOUR = 15 RÉPÉTITIONS	CHARGE
5 Goblet Squats	1 haltère de 40 lb
5 KB Swings	1 kettlebell de 45 lb
5 Push Press	2 haltères de 20 lb chacun

Relais : un tour complet par partenaire. Squat : profondeur et extension conformes à la démonstration. Swing : deux mains, hauteur des épaules. Push press : départ aux épaules, impulsion des jambes autorisée, fin bras tendus et corps redressé. **Score :** tours × 15 + répétitions valides du dernier tour.

03 / LE SYSTÈME DE POINTAGE

Comprendre votre résultat

Quatre défis constituent le classement de base : Burpees, Walking Lunges, Deadlift et ORIGIN Complex. Sur chacun, le meilleur résultat obtient la première place. **Votre place devient votre nombre de points : 1er = 1 point, 2e = 2 points, etc. Le plus petit total gagne.** Le classement s'effectue au sein du groupe ou de la catégorie annoncée par l'organisation.

Le bonus ENGINE réduit ce total. Les calories de machines différentes ne sont pas comparées directement. Le barème exact sera expliqué sur place à tous les participants avant le départ.

Exemple fictif : le duo Alex et Sam

Les performances et les places ci-dessous sont illustratives. Une place ne peut être connue qu'après comparaison avec les autres duos du même classement.

DÉFI	RÉSULTAT DU DUO	PLACE	POINTS
Burpees	45 + 45 = 90 répétitions	4e	4
Walking Lunges	60 m + 60 m = 120 m	2e	2
Deadlift	40 reps à 95 lb + 30 reps à 135 lb = 7 850 lb	3e	3
ORIGIN Complex	8 tours + 7 reps = 127 répétitions	5e	5
ENGINE	80 calories au RowErg, damper 7	Selon le barème sur place	Bonus B

Deadlift : (40 × 95) + (30 × 135) = 3 800 + 4 050 = 7 850 lb. Il faut compter les répétitions effectuées à chaque charge, et non multiplier toutes les répétitions par la charge finale.

Classement de base : 4 + 2 + 3 + 5 = 14 points.

Total final : 14 - B, où B est le bonus obtenu selon le barème dévoilé sur place. Si ce barème leur attribuait, par exemple, un bonus de 3 points, leur total serait **11 points**. Ce chiffre est un exemple de calcul, pas la promesse que 80 calories valent 3 points.

Égalités et validation

Sur un défi de base, les duos à égalité partagent la moyenne des places occupées : deux duos deuxièmes ex æquo reçoivent chacun 2,5 points. En cas d'égalité finale, on compare le nombre de premières places sur les quatre défis de base, puis de deuxièmes places, et ainsi de suite. Si l'égalité demeure, le classement est partagé. Les modalités propres aux égalités ENGINE seront données avec son barème.

Un duo qui ne réalise aucune répétition valide reçoit un score brut de zéro et le rang correspondant. En cas d'abandon d'une épreuve, le responsable précise le statut du duo au classement; les efforts déjà réalisés restent reconnus. La priorité reste de participer avec maîtrise et respect.

04 / SE PRÉPARER AU BAZ

Le défi commence ensemble

Nous recommandons de participer à certains cours du Baz avant ORIGIN pour vous familiariser avec les mouvements, développer votre force et votre endurance, et pratiquer les relais. **Ces cours sont une préparation recommandée, pas une condition d'accès à l'événement.**

COURS À PRIVILÉGIER	CE QUE VOUS VENEZ PRATIQUER
Leg Day	Squats, fentes et contrôle du bas du corps; construire une base pour les Walking Lunges.
Functional Lift	Technique de deadlift, choix d'une charge maîtrisée, stabilité et travail de force.
HYROX	Gestion de l'effort, utilisation des machines et relais avec un partenaire.
EMOM	Régularité, transitions et qualité des mouvements sous contrainte de temps.
Fitcamp / Upper, Core & Cardio	Préparation générale, endurance musculaire et coordination.

Une préparation simple jusqu'au 29 novembre

Choisissez deux à trois cours par semaine selon vos habitudes et votre récupération. Par exemple : un cours Leg Day ou Functional Lift, puis un cours HYROX ou EMOM. Un troisième cours est optionnel si vous le tolérez bien. Consultez l'horaire et les places disponibles au Baz pour organiser votre préparation.

Venez avec votre partenaire lorsque possible. Pratiquez des relais courts, annoncez vos changements et apprenez à compter pour l'autre. Informez le coach de votre participation à ORIGIN pour travailler les mouvements et les charges de l'événement de façon progressive.

À l'approche de l'événement, privilégiez les mouvements que vous maîtrisez et évitez d'accumuler des séances intenses inhabituelles. Arrivez avec de l'énergie et une stratégie que vous avez déjà essayée.

Le jour J : deux heures pour vivre ORIGIN

DEPUIS L'OUVERTURE	PROGRAMME
0:00–0:15 / 0:15–0:25	Accueil et sac surprise / Briefing et démonstrations
0:25–0:30 / 0:30–0:35	Échauffement / Vérification matériel et jumelages
0:35–1:43	Les cinq défis avec jugement, repos et transitions
1:43–1:53 / 1:53–2:00	Compilation et corrections / Prix et photo collective

Prévoyez des chaussures d'entraînement, une bouteille d'eau et une tenue confortable. Arrivez dès l'ouverture de l'accueil; l'heure précise sera communiquée. Lisez les consignes et signalez vos besoins d'adaptation avant de commencer.

Votre partenaire compte sur vous. Les autres duos aussi.

Fuel the mission. Become the machine.