ATHX GAMES 2027 · PROGRAMME DE 12 SEMAINES

Commence ici. Fais les tests de la semaine 1, note tes résultats et calcule tes allures et tes charges. Le programme y renvoie à chaque séance.

TES DONNÉES

Nom : _____

Date de l'épreuve : _____

Catégorie : ☐ LITE ☐ ATHX ☐ PRO **Sexe :** ☐ Femme ☐ Homme

TESTS DE LA SEMAINE 1

Test	Résultat	Comment le mesurer
Shoulder to overhead · 1RM	kg	Des épaules au-dessus de la tête. Strict press, push press ou jerk acceptés. Barre de 15 ou 20 kg.
Back squat · 2RM	kg	La hanche passe sous le genou sur les deux répétitions.
Soulevé de terre · 3RM	kg	Prise à l'extérieur des genoux, pas de sumo. Trois d'affilée ou séparées, en une minute.
Course de 3 km	min	Parcours plat, à fond.
SkiErg 1 000 m	min	Résistance à ton choix, à fond.

Total force : S2OH + squat + soulevé de terre = _____

C'est ton score en compétition, où le soulevé de terre compte pour la moyenne de deux manches.

TES ALLURES

Allure	Comment la calculer	Exemple	La tienne
Course · allure de test	Temps du 3 km ÷ 3	4:30/km	/km
Course · allure de séries	Allure de test - 5 s/km	4:25/km	/km
Course · allure facile	Allure de test + 1:15/km	5:45/km	/km
SkiErg · allure de test	Temps du 1 000 m ÷ 2	1:55/500 m	/500 m
SkiErg · test + 2 s	Allure de test + 2 s/500 m	1:57/500 m	/500 m
SkiErg · test + 3 s	Allure de test + 3 s/500 m	1:58/500 m	/500 m
SkiErg · test + 4 s	Allure de test + 4 s/500 m	1:59/500 m	/500 m
SkiErg · test + 6 s	Allure de test + 6 s/500 m	2:01/500 m	/500 m

Exemple : 3 km en 13:30 et 1 000 m de SkiErg en 3:50.

TES CHARGES

% du résultat	Shoulder to overhead	Back squat	Soulevé de terre
60 %			
70 %			
75 %			
80 %			
85 %			
87,5 %			
90 %			
92,5 %			

Multiplie chaque résultat par le pourcentage et arrondis à 2,5 kg. Exemple : 100 kg × 75 % = 75 kg.

PROGRAMME ATHX GAMES 2027 · SEMAINES 1–4

Base (semaines 1–4), spécifique (5–10) et affûtage (11–12). Les kilos viennent de « Tes charges » et les allures entre parenthèses, de « Tes allures ». Modifie ce qu'il te faut.

Semaine	Bloc	Lun · Force : S2OH et squat	Mar · Course et SkiErg	Jeu · Soulevé de terre et haut du corps	Ven · MetCon X	Sam · Endurance ou simulation	Fait	RPE
1 **Lundi :** __/__	**Base**	Test : S2OH 1RM et back squat 2RM. Note tes résultats en page 1	Test : 3 km à fond. 10 min après, test de 1 000 m au SkiErg	Test : soulevé de terre 3RM · Développé couché haltères 3×12 · Rowing haltère 3×12	Technique : rameur, ground to overhead haltère, développé couché, squat et portage de sandbag, burpees par-dessus le banc	Footing facile de 40 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
2 **Lundi :** __/__	**Base**	S2OH 5×5 à 70 % · Back squat 4×6 à 70 %	Footing de 20 min (allure facile) + SkiErg 5×300 m (test + 6 s), récup. 1 min	Soulevé de terre 4×5 à 70 % · Développé couché haltères 3×12 · Rowing haltère 3×12	3 tours faciles : 12 cal rameur, 10 ground to overhead, 10 développés couchés, 10 squats sandbag, 10 burpees par-dessus le banc	Footing facile de 40 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
3 **Lundi :** __/__	**Base**	S2OH 5×4 à 75 % · Back squat 4×5 à 75 %	Course 5×600 m (allure de séries), récup. 90 s + SkiErg 4×500 m (allure de test), récup. 1 min	Soulevé de terre 4×4 à 75 % · Développé couché haltères 4×10 · Rowing haltère 4×10	4 tours : 15 cal rameur, 12 ground to overhead, 12 développés couchés, 12 squats sandbag, 30 m de portage, 12 burpees	Footing facile de 45 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
4 **Lundi :** __/__	**Base (décharge)**	S2OH 3×5 à 60 % · Back squat 3×5 à 60 %	Footing de 25 min (allure facile) + SkiErg 3×500 m (test + 4 s), récup. 1 min	Soulevé de terre 3×5 à 60 % · Mobilité des hanches et des épaules 15 min	Repos ou 20 min de mobilité	Simulation 1 : force, endurance et MetCon X. Note-la en page 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

S2OH = shoulder to overhead. Échauffe-toi avec des séries progressives avant les séries de travail. Mercredi et dimanche, repos.
Au MetCon X, utilise les charges de ta catégorie (page « Épreuves et charges 2027 »). Si tu ne les maîtrises pas encore avec une bonne technique, commence en dessous.

PROGRAMME ATHX GAMES 2027 · SEMAINES 5–8

Semaine	Bloc	Lun · Force : S2OH et squat	Mar · Course et SkiErg	Jeu · Soulevé de terre et haut du corps	Ven · MetCon X	Sam · Endurance ou simulation	Fait	RPE
5 **Lundi :** __/__	**Spécifique**	S2OH 5×3 à 80 % · Back squat 5×3 à 80 %	2 tours : 1,5 km (allure de test) + 6 min de SkiErg (test + 4 s), récup. 4 min	Soulevé de terre : 2 manches de 3 à 80 % en 1 min, récup. 1 min · Développé couché haltères 4×10 · Rowing 4×10	Demi-épreuve avec ta charge de compétition : la moitié de chaque station, chronométrée	Footing facile de 50 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
6 **Lundi :** __/__	**Spécifique**	S2OH 4×2 à 85 % · Back squat 4×2 à 85 %	Course 4×800 m (allure de séries), récup. 90 s + 8 min de SkiErg en continu (test + 3 s)	Soulevé de terre : 2 manches de 3 à 85 % en 1 min, récup. 1 min · Développé couché haltères 4×8 · Rowing 4×8	EMOM 24 min : 15 cal rameur / 12 ground to overhead / 12 squats sandbag / 10 burpees par-dessus le banc	Footing facile de 50 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
7 **Lundi :** __/__	**Spécifique**	S2OH 5×2 à 87,5 % · Back squat 5×2 à 87,5 %	Épreuve d'endurance à l'entraînement : ta distance de course (allure de test) puis SkiErg jusqu'à la 24e minute	Soulevé de terre : 2 manches de 3 à 87,5 % en 1 min, récup. 1 min · Développé couché haltères 3×10	MetCon X complet à 80 % de ta charge de compétition, chronométré	Footing facile de 55 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
8 **Lundi :** __/__	**Spécifique (décharge)**	S2OH 3×3 à 70 % · Back squat 3×3 à 70 %	Footing de 25 min (allure facile) + SkiErg 3×500 m (test + 2 s), récup. 1 min	Soulevé de terre 3×3 à 70 % · Mobilité 15 min	Repos ou 20 min de mobilité	Simulation 2 : force, endurance et MetCon X. Note-la en page 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

PROGRAMME ATHX GAMES 2027 · SEMAINES 9–12

Semaine	Bloc	Lun · Force : S2OH et squat	Mar · Course et SkiErg	Jeu · Soulevé de terre et haut du corps	Ven · MetCon X	Sam · Endurance ou simulation	Fait	RPE
9 **Lundi :** __/__	**Spécifique**	S2OH : séries de 1 jusqu'à 92,5 % · Back squat 3×2 à 90 %	3 tours : 1 km (allure de séries) + 4 min de SkiErg (test + 2 s), récup. 3 min	Soulevé de terre : 2 manches de 3 à 90 % en 1 min, récup. 1 min · Développé couché haltères 3×8	MetCon X complet avec ta charge de compétition, chronométré	Footing facile de 45 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
10 **Lundi :** __/__	**Spécifique**	S2OH 3×1 à 90 % · Back squat 3×1 à 90 %	Course 3×1 km (allure de séries), récup. 2 min + 5 min de SkiErg (test + 2 s)	Soulevé de terre : 2 manches de 3 à 80 % en 1 min, technique seulement	Repos ou 20 min de mobilité	Simulation 3 : épreuve complète avec les temps de la compétition. Note-la en page 6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
11 **Lundi :** __/__	**Affûtage**	S2OH 3×2 à 80 % · Back squat 3×2 à 80 %	Course 4×600 m (allure de séries), récup. 90 s + SkiErg 3×500 m (allure de test), récup. 2 min	Soulevé de terre : 2 manches de 3 à 75 % en 1 min · Développé couché haltères 2×8	2 tours faciles des sept stations à 70 % de ta charge	Footing facile de 35 min	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
12 **Lundi :** __/__	**Affûtage**	S2OH 3×1 à 70 % · Back squat 3×1 à 70 %. Teste les charges de tes tentatives	Footing de 20 min (allure facile) avec 4 accélérations + 2×250 m de SkiErg	Mobilité et technique, 20 min	Repos	Jour de l'épreuve	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

ÉPREUVES ET CHARGES 2027 · INDIVIDUEL

Format individuel de la saison 2027. Entoure ta catégorie et ton sexe dans le tableau du MetCon X.

FORCE · 20 MIN

- Minutes 0–5 · Shoulder to overhead, 1RM.
- Minutes 5–10 · Back squat, 2RM.
- Minutes 10–15 · Soulevé de terre, 3RM : échauffement jusqu'à la 12e minute, puis deux manches de 1 minute avec 1 minute de repos. La moyenne des deux compte.
- Charge libre, avec une barre de 15 ou 20 kg. Score : somme des trois résultats en kilos.

ENDURANCE · LIMITE 24 MIN

- Course en tours de 300 m : 2,4 km (8 tours) en LITE ; 3 km (10 tours) en ATHX et PRO.
- Après la course, SkiErg jusqu'à la 24e minute. Score : mètres de SkiErg.
- Chaque tour manquant compte 500 m de pénalité. Compter tes tours, c'est ta responsabilité.

METCON X · LIMITE 25 MIN

Station	LITE Femmes	LITE Hommes	ATHX Femmes	ATHX Hommes	PRO Femmes	PRO Hommes
1. Rameur (RowErg)	20 cal	30 cal	35 cal	45 cal	35 cal	45 cal
2. Ground to overhead haltère	20 × 7,5 kg	20 × 15 kg	30 × 12,5 kg	30 × 20 kg	30 × 2 × 15 kg	30 × 2 × 22,5 kg
3. Développé couché haltères	20 × 7,5 kg	20 × 15 kg	30 × 12,5 kg	30 × 20 kg	30 × 15 kg	30 × 22,5 kg
4. Squat sandbag	20 × 20 kg	20 × 30 kg	30 × 30 kg	30 × 50 kg	30 × 50 kg	30 × 70 kg
5. Portage de sandbag	30 m × 20 kg	30 m × 30 kg	30 m × 30 kg	30 m × 50 kg	30 m × 50 kg	30 m × 70 kg
6. Burpees par-dessus un banc en mousse	20 rép.	20 rép.	30 rép.	30 rép.	30 rép.	30 rép.
7. Rameur (RowErg)	20 cal	30 cal	35 cal	45 cal	35 cal	45 cal

- Ground to overhead : en LITE à un bras, sans obligation d'alterner ; en ATHX en alternant les bras avec un haltère ; en PRO avec deux haltères.
- Développé couché : poids de chaque haltère. Burpees : en LITE, tu peux passer le banc en marchant ; en ATHX et PRO, en sautant à pieds joints.
- Score : temps final. En LITE, si le temps est écoulé, on ajoute 1 s à 25:00 par calorie, répétition ou mètre restant.

Sources : athxgames.com/workouts/2027, /movement-standards/2027 et /how-it-works (consultés le 20/11/2026) et prise de position conjointe de l'ACSM, de l'Academy of Nutrition and Dietetics et des Dietitians of Canada sur la nutrition et la performance sportive (2016). Modèle indépendant, sans lien avec ATHX Games.

SUIVI DES SIMULATIONS

Note ton objectif, puis chaque simulation dès que tu la termines. En force et au SkiErg, un écart positif est meilleur ; au MetCon X, un écart négatif.

Mesure	Objectif	Simulation 1	Simulation 2	Simulation 3	Notes
Semaine du programme		**4**	**8**	**10**	
Date					
FORCE (kg)					
Shoulder to overhead · 1RM					
Back squat · 2RM					
Soulevé de terre · manche 1					
Soulevé de terre · manche 2					
Soulevé de terre · moyenne des deux manches					
Total force					
ENDURANCE					
Temps de course					
SkiErg · mètres					
METCON X					
Temps du MetCon X					
Restant à 25:00 (LITE seulement)					
ÉCART AVEC L'OBJECTIF					
Force (kg)					
SkiErg (m)					
MetCon X (s)					

FICHE DU JOUR DE COURSE

Remplis-la la veille et glisse-la dans ton sac. Ton heure de vague est celle de ton entrée en zone d'échauffement.

Mon heure de vague : _____

LES SIX ZONES, L'UNE APRÈS L'AUTRE

Depuis ta vague	Mon heure	Zone	Mon plan
-60 min		**Arrivée sur place**	Accréditation avec ton billet (dans ton compte ATHX) : on te remet le bracelet.
-10 min		**Avant l'échauffement**	Va en zone d'échauffement : on t'enregistre et on te remet le dossard et la puce de l'endurance.
0		**1. Échauffement · 30 min**	Briefing et échauffement ; tu partageras peut-être un rack. Mon échauffement : _____
+30 min		**2. Force · 20 min**	S2OH 1RM (min 0–5) : j'ouvre à ____ kg, objectif ____ kg Squat 2RM (min 5–10) : j'ouvre à ____ kg, objectif ____ kg Soulevé de terre 3RM : échauffement jusqu'à la min 12 Manche 1 (min 12) ____ kg · manche 2 (min 14) ____ kg
+50 min		**3. Refuel · 10 min**	Je bois _____ · Je mange _____ Chaussures de course : oui / non · Rappel : ____ tours à ____ /km
+60 min		**4. Endurance · 30 min (limite 24)**	Course : ____ tours de 300 m à ____ /km (compte-les toi-même) SkiErg à ____ /500 m · damper ____ · objectif _____ m
+90 min		**5. Récupération · 30 min**	Je bois _____ · Je mange _____ Changement de chaussures ou de tenue : oui / non · Rappel du MetCon X
+120 min		**6. MetCon X · 30 min (limite 25)**	Objectif ____:____ · Rameur ____ · Ground to overhead ____ Couché ____ · Squat ____ · Portage ____ · Burpees ____ · Rameur ____
+150 min		**Ligne d'arrivée**	Patch de finisher et dernière zone de récupération.

À EMPORTER

- ☐ Le billet de ton compte ATHX pour l'accréditation
- ☐ Chaussures de course et, si tu en portes, d'haltérophilie (interdit de concourir pieds nus)
- ☐ Ta magnésie : l'organisation demande à chacun d'apporter la sienne
- ☐ Si tu les utilises : ceinture, une paire de genouillères, coudières et protège-poignets
- ☐ De l'eau et à manger, déjà testés, pour le Refuel et la Récupération
- ☐ Des vêtements de rechange

MATÉRIEL

Autorisé en force : magnésie, ceinture, genouillères, coudières, protège-poignets et chaussures d'haltérophilie.

Interdit : straps, maniques, tape de grip, gants de tout type, bandes de genoux et de coudes, combinaisons de force, écouteurs et concourir pieds nus.

Genouillères : une seule paire, sans les enrouler. Pas de ceinture au squat sandbag du MetCon X.

MANGER ET BOIRE

- Rien de nouveau le jour J : mange et bois ce que tu as testé pendant les simulations.
- Dernier repas avec des glucides faciles à digérer, 1 à 4 heures avant ta vague.
- Refuel (10 min) : bois et prends quelque chose de rapide, riche en glucides, que tu connais déjà (boisson, gel ou fruit).
- Récupération (30 min) : bois et mange tôt, pour arriver au MetCon X la digestion faite.
- Demande à l'organisation quelles boissons et quelle nourriture il y aura dans les zones : le site officiel ne le précise pas.

Sources : athxgames.com/workouts/2027, /movement-standards/2027 et /how-it-works (consultés le 20/11/2026) et prise de position conjointe de l'ACSM, de l'Academy of Nutrition and Dietetics et des Dietitians of Canada sur la nutrition et la performance sportive (2016). Modèle indépendant, sans lien avec ATHX Games.