



LE WOD FRANÇAIS

LA COMMUNAUTÉ DU FUNCTIONAL FITNESS

La France a son WOD.

Un terrain de jeu commun pour se mesurer, progresser et représenter sa box, partout en France.

ATHLÈTES

BOX

COACHS & JUGES

CLASSEMENTS

PROGRESSE. JOUE. REPRÉSENTE.

Un WOD.
Ta communauté.
Des scores vérifiés.

RX
SCALED

Des formats expliqués, une participation simple et des validations réalisées par des juges habilités.

LEWODFRANCAIS.FR

Un challenge commun. Un parcours simple.

Le WOD précise les mouvements, les standards, le format et les catégories. L'athlète participe dans le cadre annoncé.

01

Choisir le WOD

Retrouver le challenge dans l'Arène, lire ses standards et choisir RX ou Scaled.

02

Filmer et déclarer

Réaliser le WOD, conserver sa vidéo complète et saisir son score. Aucun envoi de vidéo n'est nécessaire au moment de la déclaration.

03

Faire vérifier si nécessaire

Un juge peut certifier une performance observée en présentiel. Sinon, une vidéo complète peut être demandée lors du contrôle ciblé après la clôture.

04

Suivre le résultat

Le score déclaré apparaît au classement provisoire. Les places officielles et les XP de classement sont attribués après les vérifications.

À retenir : un score déclaré n'est pas encore une performance certifiée. Son statut reste visible dans le profil.

Votre communauté entre dans l'Arène.



Un rendez-vous sportif pour mobiliser vos adhérents, valoriser leurs performances et faire vivre l'identité de votre box.

ÉMULATION

Mobiliser les athlètes

Un WOD partagé, deux catégories et des standards clairs créent un objectif commun pour les pratiquants.

CLASSEMENT

Représenter votre box

Les résultats officiels de ses membres confirmés alimentent le classement de l'organisation.

CONFIANCE

Garder un cadre local

Les juges de la box confirment les affiliations et traitent les performances de leurs athlètes.

COMMUNICATION

Valoriser la progression

Historique, missions, trophées et résultats donnent des occasions concrètes de mettre vos athlètes à l'honneur.

PLUSIEURS COMMUNAUTÉS, DES CLASSEMENTS DISTINCTS

Box, Défense et pratiquants indépendants disposent de leur propre cadre de participation. Les classements de WOD sont séparés par communauté et par catégorie RX / Scaled.

L'affiliation à une box ou une unité doit être confirmée. Les profils Défense utilisent un pseudo public.

Observé sur place. Certifié par un juge.

Les juges habilités par la plateforme disposent d'un espace dédié pour les athlètes rattachés à leur organisation confirmée.

VALIDATION EN PRÉSENTIEL

Pas de vidéo à envoyer si le juge a observé personnellement le WOD.

Il déclare le score ou certifie le respect des standards. La performance est immédiatement marquée « Vérifié par un juge ».

Un périmètre précis

Le juge intervient sur les membres confirmés de sa propre box ou unité. Il ne peut pas valider son propre score.

Une décision motivée

Il visionne la vidéo lorsqu'elle est fournie, puis accepte le score ou indique un motif de refus.

Un rôle attribué par l'administration

La box peut solliciter l'habilitation d'un coach ou d'un membre du staff via « Réclamations & idées ». L'administration accorde le rôle et son affectation.

Quel que soit le quota choisi : un score déjà certifié par un juge en présentiel n'entraîne pas de demande vidéo automatique lors de la clôture.

Un Top vérifié. Des règles visibles.

À la clôture, les positions provisoires sont figées. Les meilleurs résultats encore non certifiés sont sollicités pour un contrôle vidéo humain.

Top 5, Top 10... vous choisissez le quota

L'administration définit les places officielles pour chaque WOD. Le quota s'applique séparément à chaque communauté et catégorie RX / Scaled. Top 5 est le réglage initial.

48 h

POUR ENVOYER

Délai à partir de la demande.

24 h

AVANT L'ÉCHÉANCE

Rappel avant expiration.

7 jours

APRÈS DÉCISION

Conservation initiale de la vidéo.

Valeurs initiales ajustables pour chaque WOD.

Une preuve complète et privée

La vidéo complète est envoyée seulement lorsqu'elle est demandée : jusqu'à 45 minutes et 2 Go avec les réglages initiaux. Sa lecture est réservée aux personnes habilitées.

Une place confirmée après contrôle

Le juge examine la performance et ses standards. En cas de refus ou de vidéo non fournie dans le délai, le score ne reçoit pas de place officielle ; le suivant peut être sollicité.

Une conservation limitée

La vidéo est supprimée automatiquement après le délai prévu. Une réclamation suspend cette suppression. Le score et son historique restent conservés.

La progression au profil. Les outils à portée de main.

Une navigation simple : Accueil, Classement, Arène, Ma box et Profil. Les outils s'ouvrent dans une fenêtre sans quitter le parcours.

CHARGES

Calculer une charge

À partir d'un 1RM du profil ou d'une saisie ponctuelle : pourcentage, arrondi, barre de 15 ou 20 kg et disques par côté. Le calcul ne modifie pas le record.

CHRONO

Lancer un chrono

AMRAP, EMOM, For Time ou Tabata : départ configurable, pause et reprise. Le chrono continue lorsque sa fenêtre est fermée.

Mon profil

Les 1RM, l'historique des WOD, le statut des scores et le niveau de progression sont réunis au même endroit. Les 1RM sont déclaratifs et ne déterminent pas le classement des WOD.

Missions & trophées

Ils récompensent l'engagement et donnent des objectifs accessibles. Les XP de missions et trophées sont distincts des XP attribués aux places officielles des WOD.

Notifications

Demandes vidéo, rappels et décisions restent disponibles dans le centre de notifications. Les push sont facultatifs et tiennent compte de l'activation sur l'appareil.



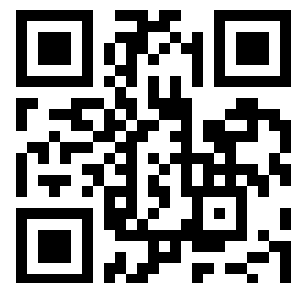
LE WOD FRANÇAIS

LA COMMUNAUTÉ DU FUNCTIONAL FITNESS

Et si votre box entrait dans l'Arène ?

Faites participer vos athlètes à un rendez-vous sportif français, avec des standards partagés et des performances vérifiées.

- 01 Créer son profil et choisir sa communauté.
- 02 Demander la confirmation de son affiliation à la box.
- 03 Découvrir le WOD, ses catégories et ses standards.
- 04 Participer, déclarer son score et suivre son statut.
- 05 Solliciter un rôle de juge pour un coach de votre staff.



Scannez pour ouvrir
Le WOD Français

LEWODFRANCAIS.FR

Progresse. Joue. Représente.