



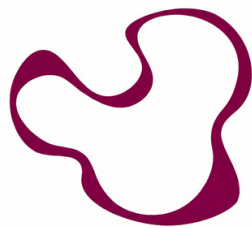
FIXED TIME RACE

C'EST QUOI ?

UNE "COURSE HORAIRE"



C'est une course avec une **durée fixe** : 1h, 3h, 6h, 12h, 24h, parfois 48h ou plus.



Il faut **répéter** encore et encore une **boucle souvent courte** (entre 1 à 5 km) jusqu'au coup de sifflet final.



L'objectif ? Parcourir la plus grande distance possible dans ce temps imparti.

LA STRATÉGIE CHANGE TOUT

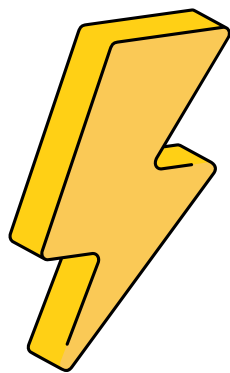


Ici, pas de sprint final classique !
Tout est **question de gestion** : allure,
alimentation, hydratation, repos, mental...



Format souvent disponible en solo
mais aussi en **duo ou trio**, il faut aussi
trouver la bonne organisation pour
l'équipe ! Chacun une boucle ? Chacun
1h de course ? À vous de voir !

EN QUOI C'EST DIFFÉRENT ?



**On se bat contre les autres, mais avant
tout contre soi-même !**

Ce format révèle la capacité à rester
présent dans l'effort, à accueillir la fatigue
et à découvrir que la persévérance peut
aussi être une forme de plaisir.