

REGLEMENT SPORTIF DE LA COMPETITION

FITNESS PARK HEROES 2025

En vigueur à la date du 28 avril 2025

TABLE DES MATIERES

1. APPLICABILITÉ DU RÈGLEMENT	2
2. PRESENTATION DE LA COMPETITION	2
2.1 La Compétition	2
2.2 Capacités requises pour participer à la Compétition	2
2.3 Le règlement sportif	2
2.4 Les clubs du réseau « Fitness Park » situés sur le Territoire et sélectionnés pour accueillir les qualifications	2
2.5 L'esprit Fitness Park Heroes	3
3. LES ETAPES DE QUALIFICATIONS	3
3.1 Les conditions à remplir pour s'inscrire à la Compétition	3
3.2 Les inscriptions sur le Site	3
3.3 Les épreuves qualificatives	4
3.4 Le classement général des épreuves qualificatives	5
3.5 La sélection des Finalistes	5
3.6 L'annonce de la liste des Finalistes	6
4. LES FINALES	6
4.1 Date et lieu	6
4.2 Les épreuves et les critères de sélection pour la remise des Dotations	6
4.3 Le transport et l'hébergement	6
4.4 Les Dotations	6
5. PROPRIETE INTELLECTUELLE	7
6. DONNEES PERSONNELLES	7
7. RESPONSABILITE DE FITNESS PARK DEVELOPMENT	7
7.1 Fonctionnement du Site	7
7.2 Force majeure	8
7.3 Limitation de responsabilité	8
8. DROIT APPLICABLE	8
Annexe 1 – Règlement sportif par épreuve qualificative	10
Annexe 2 – Clubs du réseau « Fitness Park » accueillant les qualifications sur le Territoire	13
Annexe 3 – Critères de classement général des épreuves qualificatives	14

1. APPLICABILITE DU REGLEMENT

Le présent règlement (le « **Règlement** ») de l'édition 2025 de la compétition Fitness Park Heroes (la « **Compétition** » ou « **Fitness Park Heroes** ») est conclu entre toute personne engagée sur les phases qualificatives se déroulant en France métropolitaine (incluant la Corse) et dans les DROM-COM (le « **Territoire** »), ainsi qu'à toute personne engagée sur les Finales de la Compétition (le « **Participant** ») et Fitness Park Development, société par actions simplifiée dont le siège est situé 1, avenue Général de Gaulle, 92800 Puteaux, inscrite au registre du commerce et des sociétés de Nanterre sous le numéro 379 818 032 (« **Fitness Park Development** »).

Tout Participant est présumé avoir accepté le Règlement et s'être engagé à s'y conformer, sans réserve.

Le Règlement est applicable à compter de sa date d'entrée en vigueur, telle qu'indiquée ci-avant.

Toute personne engagée sur les phases qualificatives de la Compétition se déroulant en dehors du Territoire devra se rapprocher de l'entité locale compétente pour obtenir la réglementation applicable aux épreuves concernées.

Le Règlement est accessible sur le site Internet de la Compétition [fitnessparkheroes.fr]_(le « **Site** »). Fitness Park Development se réserve le droit de modifier ce Règlement à tout moment, étant précisé que toute nouvelle version du Règlement s'appliquera aux inscriptions des Participants enregistrées ultérieurement à la date d'édition de ladite version.

2. PRESENTATION DE LA COMPETITION

2.1 La Compétition

La Compétition se déroule en trois (3) temps :

- (i) 28 avril 2025 au 30 mai 2025 : période d'inscription en ligne sur le Site ;
- (ii) 3 juin 2025 au 4 juillet 2025 : étapes qualificatives dans les clubs sélectionnés sur le Territoire ;
- (iii) 20 septembre 2025 : finale internationale à Paris (la « **Finale** »).

2.2 Capacités requises pour participer à la Compétition

Fitness Park Development attire l'attention des Participants sur le fait que les épreuves de la Compétition sont exigeantes. Chaque Participant est donc invité à disposer d'une condition physique adéquate.

2.3 Le règlement sportif

Le règlement détaillant les règles sportives encadrant les épreuves de la Compétition (notamment en matière de standards de mouvements) est prévu à l'Annexe 1 du Règlement.

2.4 Les clubs du réseau « Fitness Park » situés sur le Territoire et sélectionnés pour accueillir les qualifications

Les épreuves qualificatives se dérouleront au sein des clubs du réseau « Fitness Park » situés sur le Territoire et définis en Annexe 2.

2.5 L'esprit Fitness Park Heroes

Sous peine d'exclusion définitive, afin de respecter les valeurs de Fitness Park Development et pour assurer le bon déroulement de la Compétition, les Participants devront strictement respecter le Règlement et notamment les règles ci-dessous :

- (i) Respecter l'ensemble des règles établies et ne jamais commettre ou chercher à commettre délibérément une faute ;
- (ii) Respecter en toutes circonstances les infrastructures, le matériel et le personnel mis à disposition par Fitness Park Development ;
- (iii) Respecter en toutes circonstances l'officiel, l'arbitre, le concurrent, le coéquipier et l'organisateur ;
- (iv) Accepter toutes les décisions du juge arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité ;
- (v) Refuser de gagner par des moyens illégaux et par tricherie ;
- (vi) S'interdire tout acte de violence physique ou verbale ;
- (vii) Reconnaître dignement la victoire de ses adversaires ;
- (viii) Vivre ses victoires avec modestie et respecter ses adversaires ; et
- (ix) Ne pas utiliser de produits dopants, stupéfiants ou autre substance interdite.

3. LES ETAPES DE QUALIFICATIONS

3.1 Les conditions à remplir pour s'inscrire à la Compétition

Toute personne souhaitant s'engager sur les phases qualificatives de la Compétition se déroulant sur le Territoire (le « **Candidat** ») devra respecter et remplir les conditions cumulatives suivantes :

- (i) Être adhérent d'un club du réseau « Fitness Park » situés sur le Territoire au moment de son inscription à la Compétition et demeurer adhérent jusqu'à la Finale ;
- (ii) Être majeur à la date de son inscription ;
- (iii) Prendre connaissance et accepter sans réserve le Règlement et ses Annexes (notamment le règlement sportif de la Compétition prévu à l'Annexe 1 du Règlement) *via* la case à cocher dédiée sur le Site ; et
- (iv) Prendre connaissance et accepter sans réserve le document intitulé « Déclarations de chaque Participant » *via* la case à cocher dédiée sur le Site.

3.2 Les inscriptions sur le Site

Pour participer à Fitness Park Heroes, le Candidat devra obligatoirement saisir les informations présentes sur le formulaire d'inscription sur le Site entre le 28 avril 2025 à 12h et 24h avant de la date qualificative à laquelle il souhaite s'inscrire, relatives au Candidat et facultativement ajouter celles au contact d'urgence qu'il aura désigné.

Le Candidat devra remplir l'ensemble des informations réclamées en fournissant des informations correctes, complètes et à jour. Il s'engage en particulier à ne pas usurper l'identité d'une autre personne, falsifier ou dissimuler son identité, son âge ou créer une fausse identité quelconque. Le Candidat fait son affaire de tenir ces informations à jour auprès de Fitness Park Development, en lui communiquant tout changement l'affectant.

Le Candidat est seul responsable des informations portées sur ce formulaire.

La participation du Candidat est strictement personnelle. Toute Candidat s'interdit donc de céder à un tiers l'un quelconque des droits ou obligations qu'il tient du Règlement.

Aucune inscription sur place ne sera prise en compte par Fitness Park Development sauf si des créneaux de passages sont encore libres ou se sont libérés.

Les inscriptions sont gratuites dans la limite des places disponibles. Tout Candidat peut s'inscrire jusqu'à 24h avant l'étape qualificative à laquelle il souhaite s'inscrire..

Avant de valider une inscription, Fitness Park Development vérifiera que le Candidat remplit les conditions requises telles que prévues à l'article 3.1 ci-dessus. L'inscription sera considérée comme définitive une fois que le Candidat aura reçu une confirmation d'inscription par courriel de la part de Fitness Park Development.

3.3 Les épreuves qualificatives

Les phases qualificatives de la Compétition, qui se dérouleront du 3 juin 2025 au 4 juillet 2025, détermineront les Participants de chaque catégorie (hommes et femmes) susceptibles de participer à la Finale.

Elles se dérouleront dans les clubs situés sur le Territoire sélectionnés pour accueillir les qualifications, lesquels sont listés à l'Annexe 2 du Règlement.

Les Participants devront se présenter munis de leurs affaires de sport personnelles (tenue, serviette, chaussures d'intérieur, cadenas, etc).

Les frais de transports des Participants seront à leur charge.

Pour concourir lors des phases qualificatives de la Compétition, les Participants participeront à quatre (4) épreuves.

3.3.1 Vitesse

L'épreuve de vitesse est basée sur le test de Vitesse Maximale d'Aérobic (VMA) en course à pied sur tapis.

Objectif : Réaliser la plus grande distance possible en six (6) minutes. Le Participant est libre de choisir le niveau de vitesse de son tapis.

3.3.2 Force

L'épreuve de force est basée sur les pratiques dites de puissance ou puissance anaérobie alactique.

Elle s'établira autour de la discipline du développé couché.

Objectif : Dans un délai de deux (2) minutes, le Participant choisit la charge maximale qu'il pense pouvoir soulever à deux (2) reprises. Les deux (2) répétitions peuvent être enchaînées ou non, le poids chargé est au choix du Participant et peut évoluer durant les deux (2) minutes d'épreuve. Les deux (2) meilleures répétitions valides en termes de charge seront comptabilisées.

3.3.3 Résistance

Cette épreuve est basée sur la pratique sportive dite de puissance anaérobie lactique.

Elle s'établira autour de deux (2) disciplines :

- (i) Tractions strictes pour les hommes ; et
- (ii) Hanging Knee Raises pour les femmes.

Objectif : Réaliser le plus de répétitions valides dans le temps imparti de deux (2) minutes.

3.3.4 Intensité

Cette épreuve est basée sur la pratique sportive dite de puissance anaérobie lactique.

Elle s'établira autour du format HIIT : High-Intensity Interval Training.

Objectif : Réaliser le maximum de répétitions valides et de rotations en deux (2) minutes sur un circuit prédéfini :

- (i) dix (10) burpees over the line ;
- (ii) dix (10) sit ups ;
- (iii) dix (10) jumps over the box ; et
- (iv) dix (10) arm press dumbbell.

3.4 Le classement général des épreuves qualificatives

La Compétition est organisée selon un système de points attribués à chaque Participant en fonction de son classement national.

Exemple : Le Participant arrivant 1^{er} sur une épreuve aura 1 point, le 23^{ème} en aura 23, etc.

Les points obtenus sur les quatre (4) épreuves (vitesse, force, résistance et intensité) sont cumulés, permettant d'obtenir le classement général. Les épreuves qualificatives de la catégorie hommes et de la catégorie femmes feront l'objet de deux (2) compétitions distinctes, chacune étant suivie de deux (2) classements distincts et de deux (2) Finales distinctes.

Les Participants seront classés de façon croissante en fonction des scores obtenus, le plus petit score étant le meilleur.

En cas d'égalité sur le nombre de points « total » entre plusieurs Participants, les trois (3) meilleures performances de chacun seront retenues afin de les départager.

Si l'égalité persiste, les deux (2) meilleures et enfin la meilleure performance serviront à départager les Participants. Si toutefois l'égalité persiste encore, la plus longue distance en course à pied sera retenue pour les départager.

Pour plus d'informations, le Participant est invité à consulter l'Annexe 3 du Règlement et sur le site Internet : www.fitnesspark.fr/heroes/barème.

Dans l'hypothèse où le Participant participe à plusieurs phases de qualifications, seul le résultat de sa première participation sera pris en compte.

3.5 La sélection des Finalistes

Afin de tenir compte de la proportion des clubs situés en France métropolitaine au regard de l'ensemble des clubs du réseau, les **Finalistes** du réseau « Fitness Park » situés en France métropolitaine (incluant la Corse) seront les vingt-quatre (24) meilleurs Participants de l'ensemble des phases de qualifications effectuées en France Métropolitaine.

Chaque Finale d'une catégorie donnée (hommes et femmes) opposera trente(30) Participants (les « **Finalistes** »). Ces Finalistes seront :

- (i) Les 48 meilleurs Participants (vingt quatre (24) meilleurs de chaque catégorie donnée (hommes et femmes)) des phases de qualifications organisées dans les clubs du réseau « Fitness Park » situés en France métropolitaine (incluant la Corse) ;
- (ii) les 2 meilleurs Participants (deux (2) meilleurs de chaque catégorie donnée (hommes et femmes)) des phases de qualifications organisées dans les clubs du réseau « Fitness Park » situés en Guyane ;
- (iii) les 2 meilleurs Participants (deux (2) meilleurs de chaque catégorie donnée (hommes et femmes)) des phases de qualifications organisées dans les clubs du réseau « Fitness Park » situés en Guadeloupe;
- (iv) les 2 meilleurs Participants (deux (2) meilleurs de chaque catégorie donnée (hommes et femmes)) des phases de qualifications organisées dans les clubs du réseau « Fitness Park » situés en Martinique;
- (v) les 2 meilleurs Participants (deux (2) meilleurs de chaque catégorie donnée (hommes et femmes)) des phases de qualifications organisées dans les clubs du réseau « Fitness Park » situés au Maroc ; et
- (vi) les 4 meilleurs Participants (quatre (4) meilleurs de chaque catégorie donnée (hommes et femmes)) des phases de qualifications organisées dans les clubs du réseau « Fitness Park » situés en Espagne.

En conséquence, chaque Participant reconnaît et accepte que le rang au classement général des épreuves qualificatives de chaque catégorie ne garantit pas une qualification automatique pour les Finales.

3.6 L'annonce de la liste des Finalistes

Le classement définitif des épreuves qualificatives sera mis en ligne le 16 juillet 2025 sur le Site.

Chaque Finaliste recevra un courriel lui demandant de confirmer sa participation pour les Finales. Si un Finaliste est dans l'impossibilité de participer aux Finales ou en l'absence de réponse du Finaliste, sa place sera réattribuée au meilleur Participant non qualifié initialement pour les Finales dans sa catégorie selon le classement des épreuves qualificatives.

Tous les Finalistes seront ensuite contactés par Fitness Park Development afin de convenir des modalités de déplacement à Paris pour les Finales.

4. LES FINALES

4.1 Date et lieu

Les Finales de l'édition 2025 de Fitness Park Heroes se dérouleront le 20 septembre 2025 sous la canopée Châtelets-Les-Halles située 101 rue Berger, 75002 Paris.

4.2 Les épreuves et les critères de sélection pour la remise des Dotations

Le Règlement, la liste des épreuves et les critères de sélection pour la remise des dotations seront transmis par courriel aux Finalistes. Les épreuves des Finales s'inspireront des épreuves qualificatives.

4.3 Le transport et l'hébergement

Fitness Park Development s'engage à couvrir les frais de transports (aller-retour) des Finalistes dans la limite de deux cents euros toutes taxes comprises (200 € TTC) par Finaliste en provenance de France métropolitaine (incluant la Corse). Les Finalistes en provenance des DROM-COM, de l'Espagne et du Maroc sont invités à se rapprocher de l'entité locale lors de l'annonce officielle de leur qualification, étant précisé que leurs frais de transport ne seront pas pris en charge par Fitness Park Development.

Les frais d'hébergement de la nuit précédant la Finale seront pris en charge par Fitness Park Development à hauteur de deux cents euros toutes taxes comprises (200 € TTC) pour chaque Finaliste en provenance de France métropolitaine (incluant la Corse) résidant hors d'Ile-de-France (les frais d'hébergement des Finalistes résidant en Ile-de-France ne seront pas pris en charge par Fitness Park Development, de même que les frais de transport et d'hébergement des éventuels accompagnants de l'ensemble des Finalistes). Les Finalistes en provenance des DROM-COM, de l'Espagne et du Maroc sont invités à se rapprocher de l'entité locale lors de l'annonce officielle de leur qualification, étant précisé que leurs frais d'hébergement ne seront pas pris en charge par Fitness Park Development.

4.4 Les Dotations

Les Finalistes se verront remettre des cadeaux et des lots (les « **Dotations** ») à l'issue de leur participation aux Finales. Ils gagneront :

- (i) Pour le Top 3 des Finalistes de chaque catégorie (hommes ou femmes) :
 - a. un (1) abonnement Ultimate Fitness Park Development valable pour une durée indéterminée ;
 - b. Un lot d'articles du partenaire de l'événement : Optimum Nutrition; et
 - c. Un lot d'articles du partenaire de l'événement : TEVEO.

- (ii) Pour le Top 4 à 24 des Finalistes de chaque catégorie (hommes ou femmes) :
 - a. un (1) abonnement Fitness Park Development valable pour une durée déterminée d'un (1) an ;
 - b. Des articles du partenaire de l'événement : Optimum Nutrition; et
 - c. Un article du partenaire de l'événement : TEVEO.

En cas de non-respect du Règlement, leur Dotation ne leur sera pas attribuée.

Ces Dotations ne peuvent donner lieu à aucune contestation d'aucune sorte, ni à la remise de leur contre-valeur en argent pour quelque cause que ce soit. En conséquence, il ne sera répondu à aucune réclamation d'aucune sorte.

5. PROPRIETE INTELLECTUELLE

Fitness Park Development est seule propriétaire et titulaire des droits se rapportant à la Compétition et, notamment, des droits (i) de reproduction et d'utilisation, (ii) de représentation et de publication, (iii) d'adaptation et de modification et (iv) d'exploitation et de commercialisation de quelque façon et sous quelque forme que ce soit.

Le Participant reconnaît que Fitness Park Development est par ailleurs seule titulaire des droits d'exploitation de la Compétition et notamment du droit d'exploiter toute forme d'activité économique relative à la Compétition. Fitness Park Development est notamment seule propriétaire et titulaire de tous les droits relatifs à la saisie d'images fixes et de séquences filmées de la Compétition pour une utilisation par les médias, au dépôt des enregistrements audiovisuels de la Compétition, et à la diffusion, transmission, retransmission, reproduction, présentation, distribution, mise à disposition ou toute autre communication au public, par quelque moyen que ce soit, existant ou à venir, des œuvres ou signaux contenant des enregistrements audiovisuels de la Compétition.

Dans ce cadre, le Participant reconnaît et accepte qu'aucun droit de propriété intellectuelle ou droit d'exploitation quelconque de la Compétition ne lui est cédé dans le cadre du Règlement. En conséquence, le Participant s'engage à se conformer et à respecter le monopole d'exploitation de Fitness Park Development reposant sur la Compétition et les éléments quelconques s'y rapportant.

6. DONNEES PERSONNELLES

Le Participant est invité à consulter la politique de confidentialité de Fitness Park Development, accessible [ici](#), pour comprendre comment Fitness Park Development traite les données à caractère personnel que le Participant soumet dans le cadre de sa participation à la Compétition.

7. RESPONSABILITE DE FITNESS PARK DEVELOPMENT

7.1 Fonctionnement du Site

Pour les besoins de la présente clause, le terme « **Service** » désigne le service d'inscription à la Compétition proposée par Fitness Park Development sur le Site.

Sauf dysfonctionnement du Site qui lui serait imputable, Fitness Park Development ne pourra être tenue responsable des anomalies pouvant survenir en cours de l'inscription, imputables soit au fait du Candidat, soit au fait imprévisible et insurmontable d'un tiers étranger à la prestation, soit à un cas de force majeure (par exemple, anomalies causées par tout matériel, logiciel ou moyen de connexion utilisé ou d'un prestataire tiers).

Fitness Park Development fera ses meilleurs efforts pour maintenir le Service dans un état opérationnel. Toutefois, il s'agit d'une obligation de moyens et Fitness Park Development n'offre aucune garantie que le fonctionnement ininterrompu et/ou la continuité du Service pourront être assurés, notamment et sans que ces cas ne soient limitatifs, en cas de force majeure.

L'utilisation du Service implique la connaissance et l'acceptation des caractéristiques et des limites d'Internet notamment en ce qui concerne les performances techniques, les temps de réponse pour consulter, interroger ou transférer des informations, l'absence de protection de certaines données contre des détournements éventuels et les risques de contamination par des éventuels virus circulant sur le réseau.

Fitness Park Development ne pourra être tenue pour responsable du mauvais fonctionnement du Service pour un navigateur donné.

Fitness Park Development ne pourra être tenue responsable si les données relatives à l'inscription du Candidat ne lui parvenaient pas pour une quelconque raison dont elle ne pourrait être tenue responsable (par exemple, un problème de connexion à Internet dû à une quelconque raison chez le Candidat, une défaillance momentanée des serveurs de Fitness Park Development pour une raison quelconque, etc.) ou lui arrivaient illisibles ou impossibles à traiter (par exemple, si le Candidat possède un matériel informatique ou un environnement logiciel inadéquat pour son inscription, etc.).

7.2 Force majeure

Fitness Park Development ne saurait être tenue responsable d'un manquement à l'une quelconque de ses obligations qui résulterait d'un événement de force majeure, tel que défini par l'article 1218 du code civil. En particulier, Fitness Park Development sera réputée n'avoir commis aucun manquement en cas d'évènement de force majeure l'empêchant d'organiser tout ou partie de la Compétition (phases qualificatives et/ou Finales).

En cas de force majeure, Fitness Park se réserve le droit de modifier, reporter, interrompre ou annuler la Compétition et de modifier ou d'annuler les Dotations (notamment en substituant aux Dotations présentées des dotations de nature et de valeur équivalentes). La responsabilité de Fitness Park Development ne pourra être recherchée de ce fait.

7.3 Limitation de responsabilité

Dans le cas où la responsabilité de Fitness Park Development serait engagée à la suite d'un manquement à l'une de ses obligations au titre du Règlement, la réparation ne s'appliquera qu'aux seuls dommages prévisibles, directs, personnels et certains, à l'exclusion expresse de la réparation de tous dommages et/ou préjudices indirects et immatériels, tels que notamment les préjudices financiers, les préjudices commerciaux, les pertes d'exploitation et de chiffre d'affaires, les pertes de données.

Il est précisé qu'il appartient au Participant de s'assurer, le cas échéant après avoir consulté un professionnel de santé, que son état de santé lui permet de réaliser la Compétition.

8. DROIT APPLICABLE

Le Règlement est régi par le droit français.

Pour être prises en compte, les éventuelles contestations relatives à la Compétition doivent être formulées sur demande écrite à l'adresse suivante : 1, avenue Général de Gaulle, 92800 Puteaux et au plus tard une (1) semaine après les Finales.

En cas de contestation non résolue à l'amiable, le Participant peut saisir le médiateur dont relève Fitness Park Development (Médiation de la consommation AME) :

- (i) soit par courrier : 197 Boulevard Saint Germain, 75007 Paris en précisant obligatoirement son numéro de téléphone et/ou son adresse mail ; ou
- (ii) soit en remplissant le formulaire de demande de médiation saisi en ligne en utilisant le lien suivant : <https://www.mediationconso-ame.com/demande-de-mediation-ame.html>.

En outre, conformément à l'article 14 du Règlement (UE) n°524/2013, la Commission Européenne a mis en place une plateforme de règlement en ligne des litiges, facilitant le règlement indépendant par voie extrajudiciaire des litiges en ligne entre consommateurs et professionnels de l'Union européenne. Cette plateforme est accessible au lien suivant : <https://webgate.ec.europa.eu/odr/>

Fitness Park Development se réserve le droit de poursuivre par tous moyens toute tentative de détournement du Règlement et notamment en cas de communication d'informations erronées conformément à l'article 3.2 ci-dessus.

Annexe 1 – Règlement sportif par épreuve qualificative

Les sessions de qualification se déroulent par groupes de cinq (5) Participants maximum. Seule l'épreuve de vitesse se tiendra en simultané, tandis que les trois (3) autres épreuves seront réalisées successivement par chaque Participant. L'ordre de passage, déterminé par tirage au sort au moment de l'accueil des Participants, sera maintenu tout au long des qualifications afin de garantir une égalité dans les temps de repos.

Épreuve de vitesse

Test VMA : six (6) minutes

L'épreuve de vitesse se déroule en simultané pour l'ensemble des Participants pendant six (6) minutes. Elle a pour but de mettre les Participants dans les conditions d'un test VMA.

L'épreuve sportive démarre lorsque le juge arbitre lance son chronomètre, elle s'arrête à la notification de l'arbitre.

Chaque Participant est libre de choisir la vitesse ainsi que l'inclinaison de son tapis. Il peut modifier ses réglages durant l'épreuve.

Le juge/arbitre relèvera les distances parcourues par chaque Participant à l'issue des six (6) minutes.

Épreuve de force

Développé couché : deux (2) minutes

Dans un délai de deux (2) minutes, le Participant choisit la charge maximale qu'il pense pouvoir soulever à deux (2) reprises. Les deux (2) répétitions peuvent être enchaînées ou non, le poids chargé est au choix du Participant et peut évoluer durant les deux (2) minutes d'épreuve. Les deux (2) meilleures répétitions valides en termes de charge seront comptabilisées et cumulées pour le score de cette épreuve.

L'épreuve démarre lorsque les poids sont positionnés. Elle se termine lorsque l'arbitre déclare que les deux (2) minutes sont écoulées.

Positions valides :

- Le Participant est allongé sur le banc de développé couché ;
- Placement des mains en pronation sur la barre, écartées d'une distance supérieure à la largeur des épaules ;
- Fléchissement des jambes, pieds au sol et protection des lombaires par la rétroversion du bassin ;
- Immobilisation de la barre les bras tendus ;
- Descendre la charge en la contrôlant, jusqu'à frôler les pectoraux puis revenir à la position initiale.

Seront non valides, les répétitions comprenant (liste non exhaustive) :

- Le pontage abusif (le bassin et les épaules doivent toujours être en contact avec le bench);
- Les pieds décollés du sol ;
- La barre qui ne frôle pas le torse ;

- Les bras non tendus au départ ou à la fin de la répétition.

Épreuve de résistance

Tractions strictes/Hanging Knee Raises : deux (2) minutes

L'épreuve de résistance s'articulera autour des tractions strictes pour les hommes et autour des Hanging Knee Raises pour les femmes.

L'objectif est de réaliser un maximum de répétitions pendant deux (2) minutes. Les Participants ont le droit d'effectuer des pauses entre les répétitions, cependant, le chronomètre des deux (2) minutes ne s'arrête pas.

Positions valides :

1. Tractions strictes (catégorie hommes) :

- Le Participant débute le mouvement bras tendus et ramène le menton au-dessus de la barre pour valider la répétition. Tractions effectuées en pronation.
- L'effet de balancier n'est pas autorisé. Il sera demandé par le juge arbitre au Participant de s'arrêter et de recommencer.
- Une (1) répétition = un départ bras tendu puis le menton au-dessus de la barre en traction stricte.

2. Hanging Knee Raises (catégorie femmes) :

- La Participante débute bras et jambes tendues puis vient fléchir les jambes à quatre-vingt-dix degrés (90°).
- L'effet de balancier n'est pas autorisé. Il sera demandé par le juge arbitre à la Participante de s'arrêter et de recommencer.
- Une (1) répétition = un départ jambes tendues et une (1) flexion à quatre-vingt-dix degrés (90°).

Épreuve d'intensité

Circuit training : deux (2) minutes

Le Participant aura deux (2) minutes pour réaliser un maximum de boucles sur un circuit composé de quatre (4) exercices :

1. Burpees over the line :

Les Participants se tiennent debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Ils descendent en position de squat et placent leurs paumes de mains au sol devant leurs pieds. Ensuite, ils projettent leurs jambes en arrière pour adopter la position de planche, le corps droit et gainé, avec les talons, les hanches et les épaules alignés. Ils réalisent une pompe en gardant le corps bien gainé, en touchant la poitrine au sol. Après avoir retrouvé la position de planche, ils sautent de l'autre côté d'une ligne matérialisée au sol, se retrouvant ainsi face à leur position précédente. Ainsi, le mouvement peut être recommencé en ramenant les pieds vers les mains, les talons au sol, pour revenir en position de squat. Enfin, ils effectuent un saut en l'air, les pieds quittant le sol, le corps droit, les jambes tendues et les mains levées au-dessus de la tête.

2. Sit-ups :

Le départ se fait en position allongée, le Participant lève le dos du sol en gardant en permanence les pieds joints et en contact avec le sol. Les mains se trouvent au niveau des oreilles ou au-dessus de la tête (attention de ne pas prendre appui au niveau de la nuque pour ne pas provoquer de douleurs). Pour que le mouvement soit validé, il faudra que le Participant touche ses pieds ou devant ses pieds.

3. Jumps over the box :

Le départ se fait debout, les jambes tendues et écartées à la largeur des épaules, face à la box. Les Participants fléchissent les jambes pour prendre de l'impulsion en utilisant les bras. Les pieds viennent ensuite se poser sur le haut de la box, d'abord avec les jambes fléchies. Enfin, le Participant revient à la position de départ pour répéter le mouvement.

4. Arm press dumbbell :

Le départ se fait debout, les pieds écartés à la largeur d'épaules, bras pliés et coudes légèrement devant le corps. Les altères frôlent le haut de l'épaule. Les paumes de main se font face.

À partir de cette position, la charge est poussée au plafond dans un mouvement vertical bras tendus en maintenant le tronc gainé pour éviter les blessures. Puis retour à la position initiale. La répétition est validée lorsque le Participant revient à la position initiale.

Poids utilisé :

- Hommes : dix (10) kg ;
- Femmes : six (6) kg.

Le Participant devra réaliser dix (10) répétitions avant de pouvoir passer à l'exercice suivant.

A l'issue des deux (2) minutes, le juge/arbitre notera le nombre de tours total effectués ainsi que le nombre d'exercices complétés dans le dernier tour. Seront également notés le nombre de répétitions validées dans le dernier exercice.

Exemple : 3 tours / 3 exercices / 6 répétitions = 336 points.

Le Participant ayant réalisé le plus de tours sera donc en première position de cette épreuve « circuit » et se verra attribuer un (1) point au classement général.

Annexe 2 – Clubs du réseau « Fitness Park » accueillant les qualifications sur le Territoire

Fitness Park Illzach
Fitness Park Rouen St Marc
Fitness Park Laon
Fitness Park Saint-Jean-de-la-Ruelle
Fitness Park Migné-Auxances
Fitness Park Livry Gargan
Fitness Park Rennes La Pommeraie
Fitness Park Bègles
Fitness Park Castres
Fitness Park Nice Jean Médecin
Fitness Park Saint Martin d'Hères
Fitness Park Saint-Parres-aux-Tertres
Fitness Park Rueil - Malmaison
Fitness Park Vélizy 2
Fitness Park Marseille les Docks
Fitness Park Champigny Sur Marne
Fitness Park Diderot
Fitness Park Saint-Ouen Gare
Fitness Park Blagnac
Fitness Park Lyon Part-Dieu

Annexe 3 – Critères de classement général des épreuves qualificatives

Les performances des Participants sur les quatre (4) épreuves décrites à l'article 3.3 ci-dessus seront évaluées selon un système de points. Le total des points obtenus permettra d'établir un classement distinct pour les hommes et les femmes.

*Exemple de comptage des points : classement du candidat sur les 4 épreuves :
1er/4ème/121ème/10ème*

Total des points : $1 + 4 + 121 + 10 = 135$

Pour rappel : le Participant ayant le moins de points au total sera le mieux classé.

Les Finalistes seront sélectionnés selon les conditions prévues à l'article 3.5 ci-dessus.

En cas d'égalité dans le score total entre plusieurs Participants, les trois (3) meilleures performances de chacun seront prises en compte pour les départager. Si l'égalité persiste, les deux (2) meilleures performances seront considérées.

Enfin, si l'égalité demeure, la plus grande distance parcourue lors de l'épreuve de vitesse départagera les Participants.

—