



## SOMMAIRE

# Règlement de la compétition

### 1. Présentation de Fitness Park Heroes

- 1.1. La compétition
- 1.2. Les clubs accueillant les qualifications
- 1.3. L'esprit Fitness Park Heroes

### 2. Les étapes de qualifications

- 2.1. Règles et conditions de participation
- 2.2. Inscriptions sur internet et période de sélection
- 2.3. Règlement sportif
- 2.4. Les épreuves
- 2.5. Critères de sélection
- 2.6. Sélection des qualifiés
- 2.7. Annonce de la liste des qualifiés

### 3. La finale Nationale

- 3.1. Date et lieu
- 3.2. Épreuves et sélection des gagnants
- 3.3. Dotations

### 4. Dispositions diverses

- 4.1 Accord d'exonération de responsabilité et de renonciation aux droits
- 4.2 Droits et propriété intellectuelle
- 4.3 Résolution des litiges

## ANNEXES

**ANNEXE 1** - BARÈME DE POINTS PAR ÉPREUVE

**ANNEXE 2** - RÈGLEMENT SPORTIF PAR ÉPREUVE / CRITÈRES D'ÉVALUATIONS

**ANNEXE 3** - ACCORD D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ, DE RENONCIATION AUX DROITS ET D'ACCEPTATION DES RISQUES

# 1 – Présentation de Fitness Park Heroes

## **1.1. La compétition**

Fitness Park Heroes est une compétition ouverte et gratuite à tous les adhérents et adhérentes majeur(e)s des clubs Fitness Park ayant une adhésion à jour et valide au moment de leur inscription à la compétition et jusqu'à la clôture des qualifications. Les personnes qualifiées pour la finale devront avoir une adhésion valide jusqu'à la date de celle-ci.

Cette compétition est organisée par la société Fitness Park Development, SAS immatriculée au RCS de Nanterre sous le n°379818032.

Cette compétition est organisée autour de 4 épreuves sportives, regroupant rythme, puissance, résistance et intensité.

### **Elle se déroule en trois temps :**

- du 3 avril au 31 mai 2023 : inscription en ligne sur le site internet [www.fitnessparkheroes.fr](http://www.fitnessparkheroes.fr)
- du 1 juin au 30 juin 2023 : étapes qualificatives dans 32 clubs répartis dans toute la métropole et dans 9 clubs des DOM-TOM.
- le 23 septembre 2023 : finale nationale à Paris.

## **1.2. Les clubs accueillants les qualifications**

32 Clubs Fitness Park accueillants les qualifications en France métropolitaine :

Aéroville  
Ajaccio  
Bayonne Ametzondo  
Bourges  
Carcassonne  
Carré Sénart  
Château Thierry  
Diderot  
Evreux  
Flins sur Seine  
Gap  
Lille  
Limoges  
Lyon Part Dieu  
Marly  
Marseille Bourse  
Meriadeck Bordeaux  
Montévrain  
Montigny Le Bretonneux  
Nantes Beaulieu  
Nice Jean Médecin  
Place de Clichy  
Rennes - Longs Champs

Saint Orens - Toulouse
Saint Ouen
Schweighouse
Tarbes
Tours Saint Cyr
Vannes
Vendargues
Villiers Sur Marne
Vitry

9 Clubs Fitness Park accueillants les qualifications dans les DOM-TOM :
--

Baillif - Guadeloupe
Bergevin - Guadeloupe
Cayenne - Guyane
Jarry - Guadeloupe
Kourou - Guyane
Le Moule - Guadeloupe
Martinique
Saint François - Guadeloupe
Providence - Guadeloupe

### **1.3. L'esprit Fitness Park Heroes**

Tous les participants souhaitant concourir au challenge Fitness Park Heroes **devront respecter**, sans aucun écart possible, **les règles de fair-play énoncées** ci-dessous au risque d'être exclus de la compétition (Fitness Park se réservant discrétionnairement le droit d'exclure toute personne dont le comportement serait contraire à l'esprit Fitness Park Heroes) :

- observer et respecter strictement tous les règlements et ne jamais commettre ou chercher à commettre délibérément une faute,
- respecter en toute circonstance les infrastructures, le matériel et le personnel mis à disposition par Fitness Park,
- respecter en toutes circonstances l'officiel, l'arbitre, le concurrent, le coéquipier et l'organisateur,
- accepter toutes les décisions du juge arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité,
- refuser de gagner par des moyens illégaux et par tricherie,
- ne pas utiliser de produits dopants, stupéfiants ou autre.

# 2 – Les étapes de qualifications

## **2.1. Règles et conditions de participation**

La participation est individuelle et nominative.

Les conditions à remplir au moment de l'inscription sont les suivantes :

- a) être adhérent des clubs Fitness Park (en France Métropolitaine, Corse, Guyane, Guadeloupe et Martinique) au moment de son inscription à la compétition et jusqu'à la fin des phases qualificatives,
- b) être majeur,
- c) ne participer qu'à une seule étape qualificative et une seule session de qualification,
- d) prendre connaissance et accepter sans réserve, lors de son inscription le présent règlement,
- e) déclarer, lors de son inscription, n'avoir aucune contre-indication médicale à la pratique du sport en compétition,
- f) prendre connaissance et accepter sans réserve, lors de son inscription l'accord d'exonération de responsabilité, de renonciation aux droits et d'acceptation des risques,

## **2.2. Inscriptions sur internet et période de sélection**

### INSCRIPTIONS

Pour participer au challenge Fitness Park Heroes 2023, le sportif devra obligatoirement s'inscrire sur le site internet [www.fitnessparkheroes.fr](http://www.fitnessparkheroes.fr), entre le 3 avril 2023 à 10 heures et le 31 mai 2023 à minuit (heure de Paris). Passé ce délai les inscriptions seront clôturées.

- **Format 1 (S) :**

- de 14h à 18h / 30 participants maximum / clubs concernés : Baillif, Bergevin, La Moule, Saint François.
- de 17h30 à 22h / 30 participants maximum / clubs concernés : Ajaccio, Bourges, Carcassonne, Château Thierry, Evreux, Flins sur Seine, Gap, Limoges, Marly, Meriadec Bordeaux, Montévrain, Nantes Beaulieu, Nice Jean Médecin, Place de Clichy, Rennes - Longs champs, Saint Orens, Schweighouse, Tarbes, Tours Saint Cyr, Vendargues.

- **Format 2 (M) :**

- de 9h à 13h / 50 participants maximum / clubs concernés : Cayenne, Ducos, Kourou.
- de 14h à 19h / 60 participants maximum / clubs concernés : Jarry, Providence.
- de 17h30 à 22h / 60 participants maximum / clubs concernés : Aéroville, Bayonne Ametondo, Carré Sénart, Lille, Lyon Part Dieu, Marseille Bourse, Montigny le Bretonneux, Vannes, Villiers sur Marne, Vitry.

- **Format 3 (L)**

- de 10h à 19h / 130 participants maximum / clubs concernés : Diderot, Saint Ouen.

Lors de l'inscription, le sportif devra saisir des informations, notamment liées à son identité et sa région afin de se créer un compte utilisateur.

Retrouvez notre politique de confidentialité et de protection des données personnelles : <https://group.fitnesspark.com/poitique-de-confidentialite/>

Avant de valider une inscription, les instances organisatrices de la compétition vérifieront :

- que le sportif remplit les conditions a), b) et c) de l'article 2.1,
- que le sportif aura bien pris connaissance et accepté sans réserve sur son compte utilisateur les règles visées aux d) e) et f) de l'article 2.1.

L'inscription sera définitive à réception par le sportif d'un email de confirmation de la part des instances organisatrices de la compétition adressé sur la boîte mail dont les coordonnées auront été indiquées par le participant lors de la création de son compte utilisateur.

## PÉRIODE DE QUALIFICATION

Les sportifs, une fois leur inscription validée selon les modalités susvisées, pourront se qualifier du 5 juin 2023 au 30 juin 2023 pour la finale nationale. Ils disposeront de cette période pour participer à l'une des 32 étapes qualificatives réparties sur le territoire français.

Aucun résultat ne sera comptabilisé avant ou après ces dates et en dehors des clubs mentionnés à l'article 1.2.

Les frais de transport des participants et de leurs accompagnants sont entièrement à leur charge.

Les participants devront se présenter en possession de leurs affaires de sport personnelles (tenue, serviette, accessoires, etc). En aucun cas l'organisateur de la compétition ne fournira les équipements aux participants.

### **2.3. Règlement sportif**

Compte tenu de l'esprit de la compétition (voir paragraphe 1.3), les règlements des épreuves, ainsi que les modalités d'évaluation, figurent en annexes 1 et 2 du présent règlement.

### **2.4. Les épreuves**

La compétition Fitness Park Heroes est composée de 4 épreuves distinctes :

- l'épreuve de **rythme**
- l'épreuve de **puissance**
- l'épreuve de **résistance**
- l'épreuve d'**intensité**

#### **2.4.1 L'épreuve de rythme**

Cette épreuve est basée sur les pratiques sportives dites d'endurance aérobie.

Elle s'établira autour d'une discipline : La course à pied.

**Challenge :** Réaliser la plus grande distance possible en 2 minutes sur le tapis. Le participant choisit, s'il le souhaite, d'ajouter du % de dénivelé ou non.

#### **2.4.2 L'épreuve de puissance**

Cette épreuve est basée sur les pratiques sportives dites de force ou de puissance anaérobie alactique. Elle s'établira autour d'une discipline : Le développé couché.

**Challenge :** Le participant choisit la charge de son choix qu'il pense pouvoir soulever lors de l'épreuve, il bénéficie de 2 minutes maximum, changement de charge inclus. Le participant peut réaliser le nombre d'essais qu'ils souhaitent, elles peuvent être enchaînées ou non, dans la limite des 2 minutes imparties. Les deux meilleures réalisations en termes de charges seront comptabilisées. La charge peut être modifiée entre chacune des répétitions si le temps le permet.

### 2.4.3 L'épreuve de résistance

Cette épreuve est basée sur la pratique sportive dite de résistance musculaire ou de capacité anaérobie lactique.

Elle s'établira autour de deux disciplines : Tractions pour les hommes et Hanging knee raises pour les femmes.

**Challenge :** Les participants doivent réaliser le maximum de répétitions durant 2 minutes.

### 2.4.4 L'épreuve d'intensité

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

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

**Challenge :** Réaliser le maximum de rotations en 2 minutes sur un circuit prédéfini : 10 burpees, 10 sit ups, 10 box jumps et 10 single arms press kettlebell.

Les performances de chaque sportif seront enregistrées par les juges officiels et permettront de déterminer un nombre de points et un classement national.

## 2.5. Critères de sélection

Les compétitions sont individuelles nominatives.

Les compétitions sportives sont régies par un système de points donnés par la position du participant dans le classement de la compétition. Ainsi, le participant arrivant 1<sup>er</sup> sur une épreuve aura 1 point, le 23<sup>e</sup> en aura 23, le 56<sup>e</sup> en aura 56, etc.

### **Ainsi :**

A chaque performance sportive individuelle correspond un nombre de points associé à la position du sportif dans le classement sur chaque épreuve.

Le cumul des points sur chaque épreuve permettra d'établir le score des sportifs masculins et féminins. Les participants seront ensuite classés de façon croissante des scores obtenus (le plus petit score étant le meilleur).

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

Si l'égalité persiste, les 2 meilleures et enfin la meilleure performance serviront à départager les sportifs. Si toutefois l'égalité persiste encore, la plus longue distance réalisée sur l'épreuve de rythme, la quatrième épreuve, sera retenue pour les départager.

### **Exemple en cas d'égalité :**

Le participant 1 réalise sur l'épreuve de rythme 649 mètres, 240 kilos à l'épreuve de puissance (2 répétitions validées à 120 kilos), 22 tractions à l'épreuve de résistance et 3 tours complets, 3 exercices et 2 répétitions sur l'épreuve d'intensité.

Le participant au classement national finit 29<sup>ème</sup> à l'épreuve de rythme, 100<sup>ème</sup> à l'épreuve de puissance, 48<sup>ème</sup> à l'épreuve de résistance, 58<sup>ème</sup> à l'épreuve d'intensité. Il finit donc avec 235 points.

Le participant 2 réalise sur l'épreuve de rythme 650 mètres, 240 kilos à l'épreuve de puissance (1 répétition validée à 130 et une à 110), 22 tractions sur l'épreuve de résistance et 3 tours complets, 3 exercices et 1 répétition sur l'épreuve d'intensité.

Le participant au classement national finit 28<sup>ème</sup> à l'épreuve de rythme, 100<sup>ème</sup> à l'épreuve de puissance, 48<sup>ème</sup> à l'épreuve de résistance, 59<sup>ème</sup> à l'épreuve d'intensité. Il finit donc avec 235 points.

Dans cet exemple, les deux participants étant à égalité au classement national, nous analysons les performances : sur l'épreuve de puissance et de résistance les deux participants sont à égalité. Sur l'épreuve d'intensité le participant 1 ayant le plus de répétitions sur l'épreuve d'intensité sera mieux classé.

Dans le cas où les deux participants auraient été à égalité également sur l'épreuve de résistance, alors c'est la distance la plus longue réalisée sur l'épreuve de rythme qui permettrait de départager. Ce serait alors le participant 2 qui serait le mieux classé.

## **2.6. Sélection des qualifiés**

Les 48 qualifiés (24 meilleurs hommes et 24 meilleures femmes de la France entière) pour la finale nationale seront sélectionnés en fonction du score obtenu selon les critères de sélection détaillés à l'article 2.5. Ces qualifiés seront déterminés par leur classement :

- Classement métropole : seront retenues les personnes placées de 1 à 21 pour les hommes et de 1 à 21 pour les femmes.
- Classement global : sera retenu le Top 3 femme et homme une fois les 42 candidats sus-cités retirés du classement car déjà qualifiés.

## **2.7. Annonce de la liste des qualifiés**

L'annonce de la liste des sportifs qualifiés pour les finales nationales sera faite à partir du 4 juillet 2023 à 10h00 (heure de Paris) sur le site internet de la compétition. Chaque qualifié recevra un email lui demandant de confirmer son engagement.

Dans le cas où l'un des sportifs qualifiés serait dans l'impossibilité de maintenir sa participation à la finale nationale (notamment pour raisons médicales ou liées à sa situation personnelle) la place disponible sera réattribuée au sportif ayant le meilleur classement des sportifs non-qualifiés au classement général. Tous les sportifs sélectionnés seront ensuite contactés par les instances organisatrices de la compétition, afin d'organiser leur déplacement à Paris pour la finale Nationale.

# **3 – La finale nationale**

## **3.1. Date et lieu**

La finale nationale de Fitness Park Heroes se déroulera à Paris le 23 septembre 2023 sous la canopée de Châtelet-les Halles. Les horaires seront confirmés sur la convocation envoyée aux 48 finalistes.

## **3.2. Epreuves et sélection des gagnants**

Le règlement, la liste des épreuves et les critères de sélection seront transmis aux 48 participants sélectionnés pour la finale nationale après les phases qualificatives. Les épreuves de la finale nationale seront inspirées par les épreuves qualificatives.

### **3.3. Dotations**

Les 48 sélectionnés pour la finale nationale se verront remettre des dotations à l'issue de leur participation :

- 1 abonnement FITNESS PARK, hors activités optionnelles, à vie offert pour les 3 meilleurs finalistes hommes / 3 finalistes femmes.
- 1 an d'abonnement FITNESS PARK, hors activités optionnelles, offert pour les 42 autres finalistes.
- Dotations Gymshark pour les 3 meilleurs finalistes hommes (carte cadeau de 1000€ pour le premier, 500€ pour le deuxième et de 300€ pour le troisième) / 3 meilleures finalistes femmes (carte cadeau de 1000€ pour la première, 500€ pour la deuxième et de 300€ euros pour la troisième).
- Dotations BiotechUSA XXL pour les 3 meilleures finalistes hommes / 3 meilleures finalistes femmes un lot d'une valeur 250€ (soit 1500€) + 50€ de lot pour les 42 autres participants (soit 2100€)

## **4 – Dispositions diverses**

### **4.1 Propriété intellectuelle**

L'organisateur de la compétition est chargé de promouvoir les valeurs du Fitness Park Heroes, d'apporter un soutien aux « clubs locaux » et d'organiser cet événement sportif. Il détient tous les droits attachés à la compétition Fitness Park Heroes et notamment tous les droits de propriété intellectuelle associés, notamment les marque "Fitness Park Heroes" n° et "Révèle le héros qui est en toi !" enregistrées sous les n° 4831232 et n°4526717.

La compétition Fitness Park Heroes est la propriété exclusive de la société Fitness Park Development, organisatrice de ladite compétition, qui est titulaire de tous les droits et toutes les données s'y rapportant, notamment et sans restriction tous les droits relatifs à l'organisation, l'exploitation et la commercialisation de la Fitness Park Heroes, à la saisie d'images fixes et de séquences filmées de la Fitness Park Heroes pour une utilisation par les médias, au dépôt des enregistrements audiovisuels de la Fitness Park Heroes, et à la diffusion, transmission, retransmission, reproduction, présentation, distribution, mise à disposition ou autre communication au public, par quelque moyen que ce soit, existant ou à venir, des œuvres ou signaux contenant des enregistrements audiovisuels de la Fitness Park Heroes.

### **4.2 Exonération de responsabilité et de renonciation aux droits**

L'acceptation du présent Règlement emporte acceptation pleine et entière de la décharge ainsi que de l'autorisation de droit à l'image figurant en Annexe 3.

### **4.3 Résolution des litiges**

Le présent règlement est soumis à la loi française.

Tout différend lié à l'application ou l'interprétation du présent règlement sera souverainement tranché par la société organisatrice. Aucune contestation ne sera prise en compte passé un délai d'un mois après la clôture du concours.

La société organisatrice se réserve le droit de poursuivre par tous moyens toute tentative de détournement du présent règlement et notamment en cas de communication d'informations erronées.



# ANNEXES

## **ANNEXE 1 – CRITÈRES DE CLASSEMENTS**

La compétition est régie par un système de cotation par points, déterminé en fonction de la performance sportive sur les 4 épreuves.

Le cumul des points sur chaque épreuve permettra d'établir un classement des sportifs masculins et féminins.

Trois classements seront faits : un pour la France métropolitaine, un pour les DOM-TOM et un global.

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

Total des points :  $1 + 4 + 121 + 10 = 135$  (le participant ayant le moins de points au total sera le mieux classé).

Les 48 qualifiés (24 meilleurs hommes et 24 meilleures femmes de la France entière) pour la finale nationale seront sélectionnés en fonction du score obtenu selon les critères de sélection détaillés à l'article 2.5. Ces qualifiés seront déterminés par leur classement :

- Classement métropole : seront retenues les personnes placées de 1 à 21 pour les hommes et de 1 à 21 pour les femmes.
- Classement global : seront retenues le Top 3 femme et homme une fois les 42 candidats sus-cités retirés du classement car déjà qualifiés.

En cas d'égalité : si le nombre de points « total » entre plusieurs participants est le même, les 3 meilleures performances de chacun seront retenues afin de les départager. Si c'est toujours le cas, les 2 meilleures performances de chacun seront retenues de les départager.

Si c'est toujours le cas, la plus grande distance parcourue sur l'épreuve rythme permettra de départager les participants.

### **Exemple en cas d'égalité :**

Le participant 1 réalise sur l'épreuve de rythme 649 mètres, 240 kilos à l'épreuve de puissance (2 répétitions validées à 120 kilos), 22 tractions à l'épreuve de résistance et 3 tours complets, 3 exercices et 2 répétitions sur l'épreuve d'intensité.

Le participant au classement national finit 29ème à l'épreuve de rythme, 100ème à l'épreuve de puissance, 48ème à l'épreuve de résistance, 58ème à l'épreuve d'intensité. Il finit donc avec 235 points.

Le participant 2 réalise sur l'épreuve de rythme 650 mètres, 240 kilos à l'épreuve de puissance (1 répétition validée à 130 et une à 110), 22 tractions sur l'épreuve de résistance et 3 tours complets, 3 exercices et 1 répétition sur l'épreuve d'intensité.

Le participant au classement national finit 28ème à l'épreuve de rythme, 100ème à l'épreuve de puissance, 48ème à l'épreuve de résistance, 59ème à l'épreuve d'intensité. Il finit donc avec 235 points.

Dans cet exemple, les deux participants étant à égalité au classement national, nous analysons les performances : sur l'épreuve de puissance et de résistance les deux participants sont à égalité. Sur l'épreuve d'intensité le participant 1 ayant le plus de répétitions sur l'épreuve d'intensité sera mieux classé.

Dans le cas où les deux participants auraient été à égalité également sur l'épreuve de résistance, alors c'est la distance la plus longue réalisé sur l'épreuve de rythme qui permettrait de départager. Ce serait alors le participant 2 qui serait le mieux classé.

### Épreuves de Rythme

- **Course sur tapis** : réaliser la distance maximale en 2min.

### Épreuves de Puissance

- **Développé couché** : Le participant choisit la charge de son choix qu'il pense pouvoir soulever lors de l'épreuve, il bénéficie de 2 minutes maximum, changement de charge inclus. Le participant peut réaliser le nombre d'essais qu'ils souhaitent, elles peuvent être enchaînées ou non, dans la limite des 2 minutes imparties. Les deux meilleures réalisations en termes de charges seront comptabilisées. La charge peut être modifiée entre chacune des répétitions si le temps le permet.

### Épreuves de Résistance

- **Tractions (Homme)** : réaliser un maximum de répétitions durant 2 min. Possibilité de repos entre les répétitions. Néanmoins le temps ne s'arrête pas.
- **Hanging knee raises (Femme)** : réaliser un maximum de répétitions durant 2min. Possibilité de repos entre les répétitions. Néanmoins le temps ne s'arrête pas.

### Épreuves d'Intensité

- **Circuit training** : chaque participant devra réaliser un maximum de boucles sur un circuit composé de burpees, de sit ups, de box jumps et de single arm press kettlebell. Chaque exercice sera validé après 10 répétitions, permettant au sportif de passer à l'exercice suivant. Chaque répétition sera validée par un juge/arbitre qui sera en mesure de la valider ou non. Le temps imparti pour réaliser le maximum de tour est de 2 min. A l'issue de ces 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.

## **ANNEXE 2 - RÈGLEMENT SPORTIF PAR ÉPREUVE**

### Épreuves de Rythme

- Course sur tapis : l'ensemble des participants se placeront par groupe de 5 personnes sur chaque tapis et régleront la machine sur 2min d'exercice. Au signal donné par le juge arbitre, chaque sportif débute l'épreuve en mettant la machine en marche.  
Le juge/arbitre relèvera les distances parcourues par chaque participant à l'issue des 2 minutes. Le temps de repos entre les deux épreuves est fixé à 5 minutes. Chaque participant choisit la vitesse ainsi que l'inclinaison qu'il souhaite utiliser. Il peut modifier ses réglages durant l'épreuve.

### Épreuves de Puissance

- Développé couché : lors de la position de départ, le participant est allongé sur le banc de développé couché. Il doit placer ses mains sur la barre, en pronation, écartées d'une distance supérieure à la largeur des épaules. Ensuite, il va fléchir les jambes et les rabattre pour avoir les lombaires bien collées au banc, pour ne pas les cambrer. Les pieds doivent rester au sol. Il décroche la barre des supports et l'immobilise bras tendus. Il descend la charge lentement, en la contrôlant, jusqu'à frôler les pectoraux puis revient à la position initiale. Il a deux essais pour cumuler la plus grande charge possible. Le pontage exagéré est interdit.

### Épreuves de Résistance

- Tractions (Homme) : Le participant débute le mouvement bras tendus et ramène le menton au-dessus de la barre pour valider la répétition. Tractions effectuées en pronation. Le butterfly est autorisé si les bras sont tendus.
- Hanging knee raises (Femme) : La participante débute bras et jambe tendus puis vient fléchir les jambes à 90°. A chaque flexion compte 1 répétition.

### Épreuves d'Intensité

- **Burpees** : Les participants se placent debout avec les pieds à largeur d'épaules. Ils descendent en position de squats et posent leurs paumes de mains au sol devant leurs pieds. Ils lancent leurs jambes en arrière de manière à être en position de planche (corps droit et gainé : alignement talons, hanches et épaules). Ils font une pompe ou se jette en touchant la poitrine au sol. Une fois revenus en position de planche, ils sautent en ramenant les pieds vers leurs mains, talons au sol, ils reviennent en position de squats. Ils sautent en l'air, en décollant les pieds du sol, le corps droit, les jambes tendues, les mains en l'air au-dessus de leur tête.
- **Situps** : Le départ se fait en position allongée comme sur un mouvement de crunch, le participant lève le dos du sol en gardant en permanence les pieds en contact avec le sol. Les mains se trouvent au niveau des oreilles ou derrière la tête (attention de ne pas prendre appui au niveau de la nuque pour ne pas provoquer de douleurs). Le dos se relève et les coudes viennent toucher les jambes avant de repartir en position initiale jusqu'à ce que les épaules se touchent le sol sans pour autant y prendre appui.
- **Box jumps** : le départ se fait debout jambes tendues face à la box et écartées de la largeur des épaules. Les participants fléchissent les jambes afin de prendre de l'impulsion en s'aidant des bras. Les pieds entrent en contact avec le haut de la box, jambes fléchies puis en position jambes tendues. Puis, le participant revient en position de départ afin de répéter le mouvement
- **Single arm press kettlebell** : Les participants doivent tout d'abord amener leur KB contre leur poitrine à l'aide d'un swing, ce sera leur position de départ (il s'agit de la « rack position ») : bras plié contre le corps, poignet droit. A partir de là, ils vont contracter l'épaule pour pousser la charge vers le plafond, et leur épaule va effectuer une rotation pour conserver l'alignement (en rack position, la paume de main leur fait face, elle est maintenant à l'opposé et c'est le dos de leur main qui leur fait face en fin de mouvement). Une fois la charge au-dessus de leur tête, ils amènent leur épaule en position basse en abaissant l'omoplate pour bien stabiliser et protéger l'épaule. Ils reviennent ensuite en position initiale. Le participant peut changer de bras si besoin, néanmoins le temps ne s'arrêtera pas pour cela.

**ANNEXE 3 - ACCORD D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ, DE RENONCIATION AUX DROITS ET D'ACCEPTATION DES RISQUES**

Je désire participer à l'événement organisé par la société FITNESS PARK DEVELOPMENT (ci-après désignée "FITNESS PARK") intitulé "Fitness Park Heroes", qui se déroulera le \*\*/\*\*/\*\*\*\* à \*\*\*\*\* (ci-après désigné l'«Événement»). Dans le cadre de ma participation à l'Événement, je garantis et j'accepte par la présente comme suit :

**1. ACCEPTATION DE RISQUES.**

Je suis physiquement et mentalement apte à participer pleinement à l'Événement. Je comprends que participer à l'Événement comporte des risques et dangers inhérents y compris l'accident, la blessure ou la mort. L'Événement est organisé dans les clubs Fitness Park sans que ceux-ci ne soient partiellement ou totalement privatisés. En conséquence, la responsabilité de ma conduite m'incombant, je devrai faire preuve d'une prudence particulière et devrait donc être particulièrement attentif aux autres usagers et autres participants.

**2. EXONÉRATION DE RÉPONSABILITÉ.**

J'exonère FITNESS PARK et ses prestataires de toute responsabilité directe ou indirecte, et renonce à toute réclamation résultant de ou en lien avec ma participation à l'Événement, même si cela est dû à la négligence ou à toute autre faute de FITNESS PARK et/ou de ses salariés et/ou partenaires.

Si une partie de cet accord d'exonération et renonciation devait être tenue pour invalide ou non exécutoire, toutes les autres clauses continueraient néanmoins à être valides et exécutoires.

Cet accord d'exonération et renonciation supprime toute déclaration écrite ou orale faite par moi ou en mon nom.

**3. ASSURANCE INDIVIDUELLE ACCIDENT.**

Aucune assurance personnelle, notamment en cas de dommages corporels, ne pourra être délivrée par FITNESS PARK. Chacun des participants en confirmant son inscription à l'Événement en acceptera le règlement et devra s'il le désire souscrire de son propre chef à une assurance personnelle, ce que FITNESS PARK l'encourage vivement à faire.

Il est en tout état de cause obligatoire pour chacun des participants d'être titulaire d'une assurance responsabilité civile.

**4. CESSION DE DROITS À L'IMAGE.**

J'autorise à titre gratuit FITNESS PARK directement et/ou par l'intermédiaire de tout prestataire de son choix, à photographier et/ou filmer et procéder à l'enregistrement de mon image et/ou de ma voix lors de la séance photo/vidéo de FITNESS PARK HEROES 2023 se déroulant le \*\*/\*\*/\*\*\*\* à \*\*\*\*\*.

J'autorise FITNESS PARK et l'ensemble des sociétés du groupe, à exploiter, directement ou indirectement, les images et/ou les sons enregistrés lors de l'Évènement, à titre commercial ou non, en intégralité ou par extraits dans le cadre d'une utilisation commerciale, pour le monde, sur tous supports et notamment sans que cette liste ne soit exhaustive, sur les supports digitaux tels que les réseaux sociaux, le site Fitnesspark.fr et des sites web tiers, des supports print et de la TV. Cette autorisation est consentie pour une durée de 5 ans.

J'ai conscience que FITNESS PARK n'est en aucun cas obligé d'utiliser les images et/ou les sons de l'Évènement.

Je déclare avoir 18 ans ou plus.

J'AI LU ET COMPRIS TOUTES LES IMPLICATIONS DE CETTE RENONCIATION ET DE CETTE AUTORISATION DE DROIT A L'IMAGE.

J'AI LU CET ACCORD D'EXONÉRATION ET RENONCIATION AVEC ATTENTION, J'AI COMPRIS SON CONTENU ET J'ACCEPTÉ SES TERMES DE MON PLEIN GRÉ.