



FORMULAIRE D'INSCRIPTION EN BINOME

EVENEMENT : JEUDI 15 OCTOBRE 2026 (passages de 16h à 20h) – Stade de la Manecierie, 2 rue de Touraine – 50130 CHERBOURG EN COTENTIN

CONTENU ET MODALITES :

Course à épreuve en binôme mêlant 8 exercices fonctionnels et 5 kilomètres de course à pied.

Au HOP'ROX, les deux coéquipiers courent les segments de 500 mètres ensemble et partagent les exercices fonctionnels, tout en respectant des règles de proximité strictes et les règles propres à chaque exercice, sous peine de pénalités de temps.

Une zone d'échauffement est disponible en libre accès avant votre passage. Un ravitaillement est prévu à la fin du challenge.

Règles spécifiques au binôme

- Les segments de course à pied : les coéquipiers doivent rester proches (à portée de bras) sur tous les segments de course à pied.
- Stations d'exercices : les deux coéquipiers doivent entrer et quitter chaque station d'exercice ensemble. L'atelier ne peut débuter que lorsque les deux sont présents.
- Répartition du travail : les coéquipiers se partagent les exercices comme ils le veulent en se relayant sur les machines ou en laissant un seul partenaire faire plus d'efforts si l'autre fatigue (par exemple : se diviser les mètres au rameur ou les répétitions de Wall Balls).

Gestion des pénalités et erreurs courantes

- Pénalité de proximité : ne pas respecter la règle de course groupée ou les entrées/sorties en duo entraîne une pénalité de temps (1 minute).
- Zones des stations : respecter les accès d'entrée et de sortie des stations par les marquages indiqués.
- Fautes d'exercices : les arbitres se réservent le droit d'une pénalité de retard (30 secondes) par mauvaise exécution d'exercice (ci-dessous).



Conditions de validation des différents exercices

- [1] **ASSAULT BIKE (1 000 mètres)** : les pieds doivent rester sur les pédales et les mains sur les poignées du début à la fin de l'exercice.
- [2] **BOX JUMP (50 x)** : démarrer face à la boîte, monter les deux pieds dessus puis se redresser complètement (hanche et genoux tendus) avant de redescendre les deux pieds au sol. Sauts non obligatoires.
- [3] **SLED PULL (20 mètres)** : tirer le pneu à l'aide de la corde sur 10 mètres jusqu'à la ligne, courir à l'opposé de la station et tirer à nouveau sur la corde pour amener le pneu au point de départ.
- [4] **BURPEES (20 mètres)** : le mouvement commence derrière la ligne de départ. Commencer par un burpees suivi d'un saut en longueur vers l'avant, sur l'aller-retour (2 x 10 mètres). La poitrine doit toucher le sol à chaque burpees. Les mains doivent être posées au sol devant les pieds (maximum 30cm d'écart).
- [5] **ROWING (500 mètres)** : les pieds doivent rester attachés dans les sangles.
- [6] **FARMERS CARRY (100 mètres)** : transporter les poids (2 x 10 kg), un dans chaque main en suivant les couloirs. En cas de chute de poids, l'exercice reprend à l'endroit même de la chute.
- [7] **LUNGES (40 mètres)** : avancer en fente avant sur l'aller-retour (2 x 20m). Le genou arrière doit toucher le sol à chaque pas.
- [8] **WALL BALL (50 x)** : lancer un medecin ball (poids au choix 4 ou 6 kg) sur la cible murale après avoir réalisé un squat complet (les hanches doivent descendre sous les genoux).

CHALLENGE



1
ASSAULT BIKE
1000 m



2
BOX JUMP
50 x



3
SLED PULL
20 m



4
BURPEES
20 m



5
ROWING
500 m



6
FARMERS CARRY
100 m
2 x 10 Kg



7
LUNGES
40 m



8
WALL BALL
50 x
4 ou 6 Kg



CONSETEMENTS A LA PARTICIPATION – HOP’ROX

PARTICIPANT 1 :

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Adresse e-mail (obligatoire pour recevoir son heure de passage) :

Téléphone : _____

Souhaite participer à l’événement HOP’ROX, course à épreuves à connotation sportive, incluant course et ateliers fonctionnels.

RECONNAISSANCE DES RISQUES & CONDITIONS

En cochant les cases suivantes, le participant reconnaît que :

☐ Je confirme avoir au moins 18 ans révolus le jour de la course et participer sous ma propre responsabilité.

☐ Être en condition physique compatible avec la participation de cet événement, pour des efforts cardiovasculaires et musculaires type course à pied et exercices fonctionnels.

☐ Certifie avoir pris connaissance des modalités et contenu de la course.

☐ Informer immédiatement l’organisation de tout incident, malaise ou problème de santé.

L’organisation se réserve le droit d’exclure toute personne dont le comportement mettrait en danger sa sécurité ou celle des autres participants.

Date : _____

Signature :



DROIT A LA PROTECTION DE SON IMAGE ET DE SA VOIX

La Fondation Bon Sauveur de la Manche vous demande l'autorisation d'utiliser des photographies et/ou enregistrements vidéo sur lesquels vous (ou la personne que vous représentez) êtes reconnaissable.

Prises de vue effectuées : CHALLENGE HOP'ROX, 15 octobre 2026
 - dans le cadre du fonctionnement quotidien ou des activités de l'établissement ou service suivant : dans le cadre des SISM 2026, à CHERBOURG-EN-COTENTIN
 - pendant la période de votre prise en charge et/ou votre accompagnement dans l'établissement.

Ces photographies ou enregistrements vidéo seront accessibles (à renseigner par l'établissement ou le service ; cocher la ou les cases correspondantes) :

- ☒ Dans l'établissement ou le service mentionné ci-dessus,
☒ Dans le cadre d'actions de communication interne et externe de la Fondation Bon Sauveur de la Manche.

Elles pourront être reproduites en partie ou en intégralité, sur tout support et format (papier, numérique, site internet, www.fbs50.fr).

Les photographies ne seront ni vendues, ni utilisées à d'autres fins que la promotion de l'institution et de ses activités. La Fondation Bon Sauveur de la Manche s'engage à ce que les images ou enregistrements diffusés ne puissent porter atteinte à la vie privée et, plus généralement, ne soient pas de nature à nuire ou porter préjudice aux usagers de ses établissements.

Conformément à la loi du 20 juin 2018 relative à la protection des données personnelles, le libre accès aux données qui vous concernent est garanti. Vous pouvez à tout moment vérifier l'usage qui en est fait et disposer du droit de retrait de ces données et en aucun cas l'établissement ne contestera ce droit.

Si vous souhaitez des informations complémentaires concernant la gestion des données à caractère personnel, vous pouvez adresser un mail au Délégué à la Protection des Données (DPO) de la Fondation Bon Sauveur de la Manche à l'adresse suivante : donneespersonnelles@fbs50.fr

Je soussigné(e) : Nom : Prénom :
 Date de naissance :

Parent/Tuteur/Responsable légal de * :
 Nom : Prénom :
 Date de naissance :

☐ Autorise à titre gracieux

☐ N'autorise pas

la Fondation Bon Sauveur de la Manche à réaliser et utiliser les photographies ou enregistrements vidéo dans le cadre décrit ci-dessus.

Fait à Le
 Signature

* : à renseigner si besoin, rayer les mentions inutiles.

**Nota bene : formulaire destiné aux professionnels et usagers.
 1 exemplaire est à conserver au dossier de l'utilisateur.**

PARTICIPANT 2 :

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Adresse e-mail (obligatoire pour recevoir son heure de passage) :

Téléphone : _____

Souhaite participer à l'événement HOP'ROX, course à épreuves à connotation sportive, incluant course et ateliers fonctionnels.

RECONNAISSANCE DES RISQUES & CONDITIONS

En cochant les cases suivantes, le participant reconnaît que :

☐ Je confirme avoir au moins 18 ans révolus le jour de la course et participer sous ma propre responsabilité.

☐ Être en condition physique compatible avec la participation de cet événement, pour des efforts cardiovasculaires et musculaires type course à pied et exercices fonctionnels.

☐ Certifie avoir pris connaissance des modalités et contenu de la course.

☐ Informer immédiatement l'organisation de tout incident, malaise ou problème de santé.

L'organisation se réserve le droit d'exclure toute personne dont le comportement mettrait en danger sa sécurité ou celle des autres participants.

Date : _____

Signature :

Votre inscription est validée dès l'envoi de ce formulaire COMPLET à l'adresse mail indiquée.

NB : l'heure de passage de votre binôme pour l'épreuve, vous sera communiquée par email le **vendredi 9 octobre**.

Si contrainte horaire, veuillez le préciser ici :

DROIT A LA PROTECTION DE SON IMAGE ET DE SA VOIX

La Fondation Bon Sauveur de la Manche vous demande l'autorisation d'utiliser des photographies et/ou enregistrements vidéo sur lesquels vous (ou la personne que vous représentez) êtes reconnaissable.

- Prises de vue effectuées : CHALLENGE HOP'ROX, 15 octobre 2026
- dans le cadre du fonctionnement quotidien ou des activités de l'établissement ou service suivant : dans le cadre des SISM 2026, à CHERBOURG-EN-COTENTIN
 - pendant la période de votre prise en charge et/ou votre accompagnement dans l'établissement.

Ces photographies ou enregistrements vidéo seront accessibles (à renseigner par l'établissement ou le service ; cocher la ou les cases correspondantes) :

- ☒ Dans l'établissement ou le service mentionné ci-dessus,
☒ Dans le cadre d'actions de communication interne et externe de la Fondation Bon Sauveur de la Manche.

Elles pourront être reproduites en partie ou en intégralité, sur tout support et format (papier, numérique, site internet, www.fbs50.fr).

Les photographies ne seront ni vendues, ni utilisées à d'autres fins que la promotion de l'institution et de ses activités. La Fondation Bon Sauveur de la Manche s'engage à ce que les images ou enregistrements diffusés ne puissent porter atteinte à la vie privée et, plus généralement, ne soient pas de nature à nuire ou porter préjudice aux usagers de ses établissements.

Conformément à la loi du 20 juin 2018 relative à la protection des données personnelles, le libre accès aux données qui vous concernent est garanti. Vous pouvez à tout moment vérifier l'usage qui en est fait et disposer du droit de retrait de ces données et en aucun cas l'établissement ne contestera ce droit.

Si vous souhaitez des informations complémentaires concernant la gestion des données à caractère personnel, vous pouvez adresser un mail au Délégué à la Protection des Données (DPO) de la Fondation Bon Sauveur de la Manche à l'adresse suivante : donneespersonnelles@fbs50.fr

Je soussigné(e) : Nom : Prénom :
 Date de naissance :

Parent/Tuteur/Responsable légal de * :
 Nom : Prénom :
 Date de naissance :

☐ Autorise à titre gracieux

☐ N'autorise pas

la Fondation Bon Sauveur de la Manche à réaliser et utiliser les photographies ou enregistrements vidéo dans le cadre décrit ci-dessus.

Fait à Le

Signature

* : à renseigner si besoin, rayer les mentions inutiles.

**Nota bene : formulaire destiné aux professionnels et usagers.
 1 exemplaire est à conserver au dossier de l'utilisateur.**