

# RÈGLEMENT OFFICIEL COMPLET

## SEM Concours — Santé En Main

Défi Fitness LIVE Canada — Juin 2026

### 1. Présentation du concours

Le **SEM Concours — Santé En Main** est un concours de mise en forme diffusé en direct, organisé par **Amazing One**, dans le but de promouvoir la santé, la discipline, l'endurance, le dépassement de soi et la création de contenu positif sur les réseaux sociaux.

Le concours fonctionne avec un paquet standard de **52 cartes sans Joker**. Chaque participant doit compléter son paquet au complet, une carte à la fois, en exécutant les exercices associés aux cartes pigées.

Le gagnant est le participant qui termine le paquet complet le plus rapidement, tout en respectant les règles d'exécution et de sécurité.

### 2. Territoire et admissibilité

Le concours est ouvert aux participants :

- résidant au Canada;
- âgés de 16 à 35 ans;
- capables de participer à une activité physique exigeante;
- disposant d'une caméra fonctionnelle;
- disposant d'une connexion internet stable;
- acceptant d'être filmés durant le LIVE;
- acceptant le règlement officiel, la décharge de responsabilité et les conditions de participation.

Les participants âgés de 16 ou 17 ans doivent obligatoirement fournir une autorisation parentale signée et une décharge signée par un parent ou tuteur légal.

### 3. Frais d'inscription

Les frais d'inscription sont fixés à :

**25 \$ CAD par participant**

Les frais d'inscription servent à couvrir :

- l'organisation du concours;
- la gestion des inscriptions;
- la modération;
- la production du LIVE;
- la création de contenu;
- la promotion;
- les frais opérationnels;
- et la récompense officielle du gagnant.

Les frais d'inscription sont non remboursables, sauf en cas d'annulation officielle du concours par l'organisation.

## 4. Récompense officielle du gagnant

Pour le lancement de juin 2026, la récompense officielle annoncée est de :

### **100 \$ CAD au gagnant**

Cette récompense est annoncée à l'avance et remise au participant qui termine son paquet de 52 cartes le plus rapidement, avec des répétitions valides et conformes au règlement.

La récompense peut être augmentée par :

- Amazing One;
- un commanditaire;
- un partenaire;
- un budget promotionnel;
- certains cadeaux TikTok LIVE, à la discrétion de l'organisation.

Les cadeaux TikTok LIVE reçus pendant la diffusion ne sont pas automatiquement inclus dans la récompense officielle. L'organisation peut décider d'en ajouter une partie à la récompense finale, mais cela demeure à sa discrétion.

## 5. Redistribution des frais d'inscription

La structure économique officielle est la suivante :

- **75 %** des frais d'inscription sont affectés à la récompense officielle du concours;
- **25 %** sont conservés par l'organisation pour la gestion, la production, la création de contenu, la modération et la promotion.

Les cadeaux TikTok LIVE sont exclus de cette répartition, sauf décision contraire de l'organisation.

## 6. Nombre maximal de participants

Chaque LIVE peut accueillir un maximum de :

### 5 participants

Les participants ne performent pas tous en même temps. Ils passent **un à la fois**, à tour de rôle, afin de permettre à l'organisation, aux spectateurs et à l'arbitre de bien observer chaque performance.

Cette méthode permet :

- une meilleure validation des répétitions;
- une meilleure équité;
- une meilleure expérience pour les spectateurs;
- une meilleure sécurité pour les participants;
- une meilleure qualité de contenu.

## 7. Durée des LIVE

Chaque LIVE peut durer entre :

### 3 et 6 heures

La durée varie selon :

- le nombre de participants;
- le rythme de chaque performance;
- les vérifications techniques;
- les pauses;
- les commentaires de l'organisation;
- l'interaction avec les spectateurs.

## 8. Matériel nécessaire

Chaque participant doit avoir :

- un paquet standard de 52 cartes sans Joker;
- une caméra fonctionnelle;
- une connexion internet stable;
- un espace dégagé et sécuritaire;
- une tenue confortable pour faire de l'exercice;
- de l'eau à proximité.

Matériel optionnel :

- tapis de sol;
- serviette;
- gants d'entraînement;
- support pour téléphone;
- écouteurs ou micro, si nécessaire.

## 9. Caméra obligatoire

La caméra doit rester ouverte pendant toute la performance.

Elle doit permettre de voir clairement :

- le participant;
- le paquet de cartes;
- la zone d'exercice;
- les mouvements réalisés;
- le brassage des cartes;
- les cartes retournées.

Une caméra fermée, instable, mal positionnée ou empêchant la validation des mouvements peut entraîner une pause, une reprise ou une disqualification.

## 10. Règle des 52 cartes

Le concours se fait avec :

- 52 cartes;
- aucun Joker;
- aucune séquence préétablie;
- aucun ordre officiel préparé à l'avance.

Les 52 cartes sont les mêmes pour tous les participants. Cependant, chaque participant brasse son propre paquet en direct, devant :

- la caméra;
- l'organisateur;
- l'arbitre;
- et les spectateurs.

Le participant ne doit pas connaître l'ordre des cartes à l'avance.

## 11. Méthode de tirage

Avant de commencer, le participant doit :

1. Montrer son paquet de cartes devant la caméra.
2. Confirmer qu'il n'y a aucun Joker.
3. Brasser le paquet en direct devant la caméra.
4. Placer le paquet face cachée.
5. Attendre le signal officiel de départ.
6. Retourner les cartes une à la fois.
7. Compléter l'exercice associé avant de piger la carte suivante.

Il est interdit de regarder les cartes à l'avance.

## **12. Correspondance officielle des cartes**

### **Cartes numériques**

- As = 1 push-up
- 2 = 2 push-ups
- 3 = 3 push-ups
- 4 = 4 push-ups
- 5 = 5 push-ups
- 6 = 6 push-ups
- 7 = 7 push-ups
- 8 = 8 push-ups
- 9 = 9 push-ups
- 10 = 10 push-ups

### **Figures**

- Valet = 20 sit-ups
- Dame = 20 squats
- Roi = 20 mountain climbers

## **13. Validation des exercices**

Chaque répétition doit être complète, visible et exécutée de manière sécuritaire.

Une répétition peut être refusée si elle est :

- incomplète;
- trop rapide pour être validée;
- non visible à la caméra;
- dangereuse;
- non conforme à l'exercice demandé.

L'organisation peut demander au participant de reprendre une répétition ou appliquer une pénalité.

La décision de l'arbitre ou de l'organisation est finale.

## 14. Condition pour gagner

Le gagnant est :

**le participant qui complète son paquet de 52 cartes le plus rapidement avec des répétitions valides.**

Pour être déclaré gagnant, le participant doit :

- compléter les 52 cartes;
- respecter l'ordre de tirage;
- exécuter les exercices demandés;
- garder la caméra ouverte;
- respecter les consignes de sécurité;
- ne pas être disqualifié.

## 15. Déroulement officiel du concours

Le concours se déroule généralement ainsi :

1. Accueil des participants.
2. Vérification de l'identité et de l'inscription.
3. Vérification de la caméra et de l'espace.
4. Présentation des règles.
5. Confirmation du paquet de 52 cartes sans Joker.
6. Passage du premier participant.
7. Brassage des cartes en direct.
8. Départ du chronomètre.
9. Exécution des cartes une à une.
10. Validation du temps.
11. Passage au participant suivant.
12. Compilation des résultats.
13. Annonce officielle du gagnant.
14. Remise de la récompense selon les modalités prévues.

## 16. Égalité

En cas d'égalité parfaite, l'organisation peut appliquer une mesure de départage, par exemple :

- une ronde supplémentaire;
- un mini-défi de 10 cartes;
- ou une décision basée sur la qualité d'exécution.

La méthode de départage sera annoncée aux participants concernés.

## **17. Disqualification**

Un participant peut être disqualifié pour :

- tricherie;
- manipulation des cartes;
- utilisation d'un paquet non conforme;
- ajout ou retrait de cartes;
- caméra fermée ou mal positionnée;
- refus de suivre les consignes;
- assistance extérieure non autorisée;
- comportement irrespectueux;
- langage haineux, violent ou discriminatoire;
- fausse déclaration;
- non-respect des règles TikTok LIVE;
- mise en danger de sa santé ou de celle d'autrui.

## **18. Santé et sécurité**

Le SEM Concours est une activité physique exigeante. Chaque participant doit s'assurer d'être en bonne santé avant de participer.

Le participant doit arrêter immédiatement en cas de :

- douleur;
- malaise;
- étourdissement;
- difficulté respiratoire;
- inconfort important;
- blessure;
- fatigue excessive.

Amazing One recommande aux participants ayant une condition médicale, une blessure ou un doute sur leur capacité physique de consulter un professionnel de la santé avant de participer.

## **19. Règles pour les participants de 16 à 17 ans**

Les participants âgés de 16 ou 17 ans doivent fournir :

- une autorisation parentale signée;
- une décharge signée par le parent ou tuteur légal;
- les coordonnées du parent ou tuteur;
- la confirmation que le participant peut arrêter à tout moment.

Une politique de sécurité renforcée s'applique aux mineurs.

L'organisation peut interrompre la participation d'un mineur si elle juge que la performance présente un risque pour sa sécurité.

## **20. Utilisation de l'image**

En participant au SEM Concours, le participant accepte que son image, sa voix, son pseudonyme, sa performance et des extraits vidéo puissent être utilisés à des fins :

- promotionnelles;
- médiatiques;
- publicitaires;
- communautaires;
- commerciales;
- ou de diffusion sur les réseaux sociaux.

Ces contenus peuvent être utilisés par Amazing One, G-FEver et les partenaires associés au concours.

## **21. G-FEver et articles promotionnels**

L'univers G-FEver peut être associé au SEM Concours à titre de partenaire de marque, de soutien promotionnel ou de fournisseur d'articles promotionnels.

Des articles G-FEver peuvent être remis ou mis en valeur, notamment :

- chandails;
- hoodies;
- casquettes;
- articles promotionnels;
- récompenses spéciales;
- prix pour les participants;
- prix pour les gagnants;
- prix pour les MVP.

Ces articles peuvent varier selon les événements, les commanditaires et les disponibilités.

## **22. Annulation, report ou modification**

Amazing One se réserve le droit d'annuler, reporter, modifier ou interrompre le concours en cas de :

- problème technique;
- manque de participants;
- enjeu de sécurité;
- fraude;
- non-respect du règlement;
- obligation légale;
- problème de diffusion;
- situation hors du contrôle de l'organisation.

En cas d'annulation officielle par l'organisation, les participants concernés seront informés des options disponibles.

## **23. Respect des lois et conformité**

Le SEM Concours est conçu comme une compétition sportive encadrée avec frais d'inscription fixes.

Les participants doivent respecter les lois locales, provinciales et fédérales applicables, ainsi que les règles de TikTok LIVE.

Amazing One se réserve le droit d'ajuster les modalités du concours afin de maintenir un cadre sécuritaire, transparent et conforme.

## **24. Acceptation du règlement**

En s'inscrivant, le participant confirme :

- avoir lu le règlement officiel;
- comprendre les risques liés à l'activité physique;
- accepter les frais d'inscription;
- accepter la décharge de responsabilité;
- accepter l'utilisation de son image;
- accepter les décisions de l'organisation;
- respecter les règles du concours.

Toute participation au SEM Concours implique l'acceptation complète du présent règlement.