



CHECK-LIST ATHLÈTE

tout ce à quoi penser avant et pendant ta course

AVANT DE VENIR

- ☐ **Vérifie ton heure de départ**
Samedi 17 = épreuves INDIVIDUELLES. Dimanche 18 = épreuves en DUO. Le planning des vagues est disponible.
- ☐ **Duos : vérifiez vos deux présences**
Si ton binôme se désiste, préviens-nous immédiatement.
- ☐ **Repère ta catégorie et tes charges**
Sled, kettlebells, sandbag, wall ball : les poids changent selon la catégorie. Consulte le livret des standards.
- ☐ **Prépare ton sac**
Tenue, chaussures fermées, serviette, gourde, affaires de rechange.

EN ARRIVANT SUR PLACE

- ☐ **Arrive 1 heure avant ton départ**
Pour le check-in, l'installation et l'échauffement, sans stress.
- ☐ **Check-in obligatoire**
Ton numéro et ton heure de passage sont inscrits sur ton bras. Sans check-in, pas de départ.
- ☐ **Dépose tes affaires au vestiaire**
Vestiaires hommes et femmes sur place. L'organisation n'est pas responsable des objets laissés sans surveillance.
- ☐ **Échauffe-toi dans la zone prévue**
Présente-toi au départ environ 10 minutes avant ton heure.

PENDANT TA COURSE

- ☐ **Ta gourde reste dans la RoxZone**
C'est le seul endroit où tu peux la poser. Marque ton nom dessus.
- ☐ **Chaussures fermées en permanence**
Seule exception : tu peux les retirer aux Wall Balls, mais tu dois les emporter jusqu'à la ligne d'arrivée.
- ☐ **Respecte l'ordre des stations**
1 km de course avant chaque station, 8 fois, dans l'ordre affiché.
- ☐ **Duos : restez ensemble**
Moins de 5 secondes d'écart entre les deux partenaires, du départ à l'arrivée.
- ☐ **Écoute ton juge**
Il valide tes répétitions et t'autorise à quitter la station. Ses décisions ne se discutent pas sur la piste.



CHECK-LIST ATHLÈTE

suite

SUR PLACE

- ☐ **Stationnement à l'extérieur de la salle**
Ne bloque pas la circulation devant la salle : l'accès doit rester libre en permanence.
- ☐ **Toilettes, vestiaires et douches**
Disponibles sur place, vestiaire hommes et vestiaire femmes.
- ☐ **Stands boissons et restauration**
Ouverts tout le week-end, pour les athlètes comme pour le public.
- ☐ **Accompagnants et public**
Bienvenus ! Ils restent en dehors de la piste et de la zone d'échauffement.

INTERDIT PENDANT LA COURSE

- ☐ **Écouteurs, casques audio, téléphone**
Interdits sur tout le parcours.
- ☐ **GoPro et caméras embarquées**
Interdites.
- ☐ **Aide extérieure**
Personne ne peut te tendre à boire ou à manger pendant ta course.
- ☐ **Déchets au sol**
Gobelets et emballages vont dans les poubelles prévues.

LE JOUR J EN RÉSUMÉ

J'arrive 1 h avant → check-in → vestiaire → échauffement → départ 10 min avant mon heure

Samedi 17 : individuels · Dimanche 18 : duos · départs toutes les 13 minutes