SPARTAN ATHLETE GUIDE

SOMMAIRE

3 AVANT COURSE

6 JOUR DE LA COURSE

10 ESPRIT SPARTAN

13 APRES COURSE

AVANT COURSE

AVANT COURSE

1. PIECE D'IDENTITE / CERTIFICAT MEDICAL / CODE BARRE
2. BOISSON/NOURRITURE
3. PREVOIR DE L'ARGENT
4. PAS DE CHOSES SENTIMALES
5. APPORTER DE QUOI S'HYDRATER
6. APPORTER UNE FRONTALE
7. NE PAS OUBLIER LE SEL
8. APPORTER DES VÊTEMENTS DE RECHANGE

1.

MONTRE LE CODE BARRE VIA SMARTPHONE OU PAPIER + CERTIFCAT MEDICAL + PIECE D'IDENTITE

Sois sure d'avoir avec toi ton code barre via ton compte Chronotrack, ton certificat médicale et ta pièce d'identité afin de retirer ton pack coureur.

2.

BOISSON ET NOURRITURE

Manger. Boire. Manger. Boire. Il est très important d'être bien allimenté durant les jours précédent la course.

3.

PREVOIR DE L'ARGENT

N'oublie pas de prendre de l'argent avec toi afin de pouvoir aller au merchandising aini qu'au point restauration le jour de la course

4.

PAS D'OBJETS SENTIMENTAUX

Il y aura des consignes fermées le jour de la course, mais nous te conseillons de laisser tes objets sentimentaux chez toi (bague, here will be a secure bag check on race day, but we suggest leaving sentimental items at home (rings, bijoux etc...)

5.

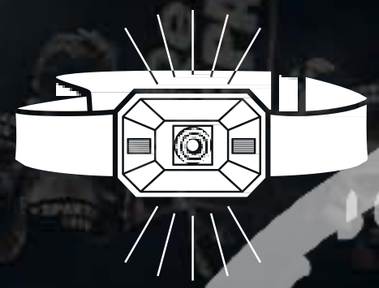
APPORTER UN PACK D'HYDRATATION

Apporte de quoi t'hydrater avant de quitter la maison. Tu n'auras jamais assez d'eau.

6.

APPORTER UNE FRONTALE

Ne soit pas bloqué dans le noir. Si tu cours sur une longue distance, ou si tu pars tard, n'oublie pas ta frontale.



7.

N'OUBLIE PAS LE SEL

Garde de l'energie. Prends des sachets de sel ou des ékéctrolytes pour te booster et éviter les crampes durant la course.

8.

APPORTE DES VÊTEMENTS DE RECHANGE

Reste propre et sec. Apporte des vêtements de rechange, serviette, sacs plastiques afin de mettre tes affaires sales dans ton sac après la douche.

JOUR DE LA COURSE

1. ARRIVE 90 MIN. AVANT
2. SUIS LES PANNEAUX
3. RECUPERE TON PACK COUREUR
4. METS TON BANDEAU ET TA PUCE
5. ACHETE DU MATERIEL SUPPLEMENTAIRE
6. DEPOSE TON SAC AUX CONSIGNES
7. METS TON CAMEL BACK
8. ECHAUFFE TOI AVEC LES SGX ET LA STRUCTURE DEMO
9. PRESENTE TOI SUR LA LIGNE DE DEPART 15 MIN AVANT

90 MINUTES

1.

ARRIVE 90MIN. AVANT

Assure toi d'être sur site au minimum 90min avant ton horaire de départ. Tu auras assez de temps pour te préparer.

2.

SUIS LES PANNEAUX

Suis les panneaux pour te rendre au parking. Conduit prudement car il y aura beaucoup de gens sur le bord de la route sur site.

3.

RECUPERE TON PACK COUREUR

Rejoins l'espace "INSCRIPTION" afin de récupérer ton pack coureur. Assure toi d'avoir ton pass événement, ton certificat médical et ta pièce d'identité.

4.

METS TON BANDEAU ET TA PUCE AVEC TON TEMPS DESSUS

Mets ton bandeau SPARTAN, fixe ta puce de chronométrage au poignet avec le bandeau jaune prévu à cet effet.

5.

FAIS UN TOUR AU STAND MERCHANDISING AFIN DE T'EQUIPER

Notre stand merchandising sera ouvert toute la journée, tu y retrouveras les produits Spartan Race uniques.

6.

LAISSE TON SAC AUX CONSIGNES

Dépose ton sac.

7.

PRENDS TON PACK D'HYDRATATION AVEC TOI

Mets ton pack d'hydratation, sois sure qu'il soit plein.

8.

ECHAUFFE TOI AVEC LES COACHS SGX AUTOUR DE LA STRUCTURE DEMO

Pas de chance, tu devras t'arréter auprès de la structure démo afin de réaliser les obstacles Spartan et les échauffements proposés par les SGX et nos partenaires.

9.

PRESENTE TOI 15 MIN AVANT LE DEPART

Sois sur d'arriver minimum 15min avant ton heure de départ.

ESPRIT SPARTAN

ESPRIT SPARTAN

1. RESTE SUR LA DROITE
2. DOUBLE PAR LA GAUCHE
3. NE JETE RIEN
4. REMPLIS TON VERRE D'EAU
5. CONSERVE TON EAU
6. 30 BURPEES DE PENALITE
7. AIDE LES AUTRES SPARTAN
8. RESPECTE LES VOLONTAIRES

1.

RESTE SUR LA DROITE

Reste sur ta droite afin de faciliter les dépassements.

2.

DOUBLE PAR LA GAUCHE

Si tu souhaites dépasser quelqu'un, fait le par la gauche et fait toi connaître. Un simple "A gauche !" suffit.

3.

NE JETE RIEN

Ne jette rien, la Spartan Race est une course dans la nature alors respecte la.

4.

REMPLIS TON VERRE D'EAU

A chaque ravitaillement tu pourras remplir ton verre si besoin alors n'en utilise qu'un.

5.

CONSERVE TON EAU

Il te sera impossible de remplir ta poche d'eau sur les ravitaillements, alors, prends soin de l'économiser sur le parcours.

6.

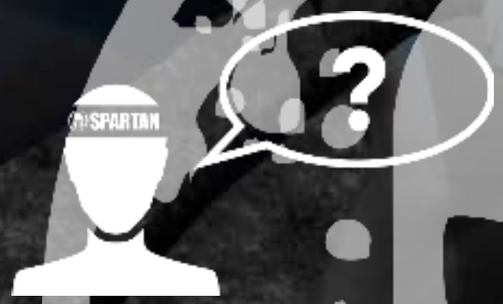
30 BURPEES DE PENALITE

Si tu ne peux pas réaliser un des obstacles ou es assujetti à toute autre pénalité, tu devras réaliser les 30 Burpees de pénalité.

7.

AIDE LES AUTRES SPARTAN

Les Spartan s'entraident les uns les autres. Si tu vois un Spartan en difficulté (en dehors des vagues ou l'aide n'est pas autorisée) aide-le ! Si tu as besoin d'aide, demande !



8.

RESPECTE LES VOLONTAIRES

Respecte les volontaires. Ils sont là pour de longues heures pour t'aider et faire respecter les règles et la sécurité. Ecoute-les, remercie-les, c'est le respect des volontaires.

APRES COURSE

APRES COURSE

1. RECUPERE TON T-SHIRT FINISHER ET TA MEDAILLE
2. LA DOUCHE
3. REGARDE TON RESULTAT
4. PLANNIFIE TA PROCHAINE COURSE

1. RECUPERE TON T-SHIRT FINISHER

Après avoir franchi la ligne d'arrivée, récupère ton t-shirt finisher en échange de ta puce de chrono, récupère de tous ces efforts au ravitaillement de fin, prend des photos à la tente Hero Picks.

2. DOUCHE TOI

Les douches seront disponibles, lave toi et prépare toi pour célébrer ta victoire avec tes amis, ta famille et les autres Finishers Spartan.

3. RECUPERE LES PHOTOS ET LES RESULTATS

Tes résultats, photos, vidéos te seront envoyés par mail après la course. Alors reste connecté à tes mails.

4. PLANNIFIE TA PROCHAINE COURSE

Commence à plannifier ta prochaine course, tu as une TRIFECTA à décrocher. Garde l'esprit Spartan et repousse les limites.

© 2004–2017 Spartan Race, INC.
www.spartan.com