# JACK'S BOOTCAMP

## CONSIGNES ANNIVERSAIRES

Bonjour, vous avez réservé une session au JACK'S BOOTCAMP.
Afin de profiter pleinement de votre expérience dans les meilleures conditions, merci de prendre connaissance des consignes ci-dessous.

### PONCTUALITÉ

Merci d'anticiper votre venue.

Présentez-vous **10 minutes avant l'heure** de votre rendez-vous à l'accueil.

### ADRESSE

**Jack's Bootcamp**

**Route d'Orist – Chemin de Priet 40300 Saint-Lon-les-Mines**

→ Indiquez "Jack's Bootcamp" sur Waze ou Google Maps

→ Suivez ensuite les panneaux à l'entrée du village

Pensez au covoiturage.

### ALIMENTATION & HYDRATATION

- **Alcool interdit avant la session**
- **Prévoir** minimum 2 litres **d'eau** par personne
- **Mangez normalement** avant l'activité

### TENUE OBLIGATOIRE

Pour votre **sécurité** et votre **confort** :

- **Pantalon obligatoire** (randonnée, survêtement, legging…)
- **Shorts interdits**
- Haut manches longues recommandé
- Chaussures de sport ou trail
- Évitez les semelles plates
- **Gants obligatoires** (type bricolage ou jardinage)

**Des gants sont disponibles à l'accueil (5€)**

**Nous vous conseillons :**

- **d'enlever vos bijoux**
- **de vider vos poches avant l'activité**

### À PRÉVOIR

- Votre bon de réservation ou justificatif
- Une **serviette de bain**
- Un **sac poubelle**
- Une **tenue de rechange complète** (chaussures,...)
- Une **gourde**

### MÉDIAS

Une **captation photo et vidéo** peut être **réalisée pendant votre session** afin d'immortaliser votre expérience. *Option disponible sur place (payante)*

jacksbootcamp40@gmail.com 07 44 81 30 42 www.jacksbootcamp.fr

# JACK'S BOOTCAMP

## CONSIGNES ANNIVERSAIRES

### DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil
2. Briefing sécurité adapté aux enfants / participants
3. Échauffement ludique
4. Parcours d'obstacles
5. Jeux collectifs
6. Défis adaptés à l'âge
7. Moment convivial (goûter / pause)
8. Débriefing

### IMPORTANT

Le parcours est physique, mais encadré.
L'intensité est réelle, mais votre sécurité reste prioritaire.

### RÈGLES IMPORTANTES

**Les accompagnants ne sont pas autorisés sur les parcours**
→ Accès limité à la zone accueil et pique-nique

Les animaux sont autorisés uniquement :
→ En zone d'accueil
→ Tenus en laisse
→ Interdits sur les parcours (sécurité)

### SUR PLACE

- Toilettes sèches
- Aire de pique-nique
- Snack et boissons
- Point d'eau pour se rincer
- Pas de douche (en cours de construction)

### ON VOUS ATTEND

Préparez-vous à **sortir de votre zone de confort**, à vous **challenger**, et à **vivre** une vraie **expérience**.
À très vite au Jack's Bootcamp.

Un anniversaire, ça se fête. Mais ici, ça se vit.
Un moment de rires, de défis... et de souvenirs qui restent.

jacksbootcamp40@gmail.com 07 44 81 30 42 www.jacksbootcamp.fr