JACK'S BOOTCAMP

CONSIGNES PARCOURS COMMANDO

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 PARCOURS COMMANDO

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

1. Accueil et formalités administratives
2. Briefing et consignes de sécurité
3. Échauffement
4. Parcours commando (technique + chronométré)
5. 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 vivre une expérience intense, encadrée et accessible.
Ici, chacun avance à son rythme… mais personne ne repart comme il est arrivé.

Préparez-vous à vivre une **expérience intense,** encadrée et accessible.
Ici, chacun **avance à son rythme**… mais personne ne repart comme il est arrivé.

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