

Ma matinée

09.09.2018

Comment je m'organise ?



SAS BLEU

8h45 - 9h15

1 • J'arrive à 8h au village

J'ai 20min pour déposer mes affaires aux consignes, aller aux toilettes et ne pas stresser !

2 • Je fais mon échauffement

De 8h20 à 8h30, un échauffement m'est dédié sur le village, j'en profite !

3 • Je file vers mon SAS de départ

De 8h30 à 8h45, je respecte les consignes données et me dirige vers mon SAS de départ !

4 • Le départ de la course

Il est tout proche, je me focus et je me mets dans l'ambiance avec Kevin Coique, sa Batucada et DJ Damaclyde !

SAS ROSE

9h30 - 9h50

1 • J'arrive à 8h30 au village

J'ai 20min pour déposer mes affaires aux consignes, aller aux toilettes et ne pas stresser !

2 • Je fais mon échauffement

De 8h50 à 9h10, un échauffement m'est dédié sur le village, j'en profite !

3 • Je file vers mon SAS de départ

De 9h10 à 9h30, je respecte les consignes données et me dirige vers mon SAS de départ !

4 • Le départ de la course

Il est tout proche, je me focus et je me mets dans l'ambiance avec Kevin Coique, sa Batucada et DJ Damaclyde !

SAS VERT

10h - 10h30

1 • J'arrive à 9h au village

J'ai 30min pour déposer mes affaires aux consignes, aller aux toilettes et ne pas stresser !

2 • Je fais mon échauffement

De 9h30 à 9h50, un échauffement m'est dédié sur le village, j'en profite !

3 • Je file vers mon SAS de départ

De 9h50 à 10h00, je respecte les consignes données et me dirige vers mon SAS de départ !

4 • Le départ de la course

Il est tout proche, je me focus et je me mets dans l'ambiance avec Kevin Coique, sa Batucada et DJ Damaclyde !

