

TOUT EST PRÊT POUR LA PISTE ?

LA CHECK-LIST AVANT VOTRE JOURNÉE DE ROULAGE

AUTO • MOTO



OBJECTIF N°1

🎯 RENTRER ENTIER.

OBJECTIF N°2

🎯 QUE LES AUTRES RENTRENT ENTIERES AUSSI.

JE PRÉPARE MA JOURNÉE

1 MON VÉHICULE EST-IL PRÊT ?

- ☐ Pneus, pressions, freins et niveaux contrôlés
- ☐ Absence de fuite, jeu ou anomalie
- ☐ Éléments de sécurité et serrages vérifiés
- ☐ Aucun objet susceptible de se détacher
- ☐ Carburant / autonomie suffisants
- ☐ Niveau sonore compatible avec le site

MOTO Transmission • commandes • dB-killer si nécessaire**AUTO** Habitacle dégagé • siège / harnais vérifiés • crochet de remorquage • configuration du véhicule

2 MON ÉQUIPEMENT EST-IL PRÊT ?

- ☐ Équipement complet, en bon état et ajusté
- ☐ Casque conforme à ma discipline, mon véhicule et sa config.
- ☐ Casque sans choc remettant en cause son intégrité
- ☐ Protection auditive adaptée si nécessaire

MOTO Dorsale • combinaison adaptée • bottes • airbag moto prêt**AUTO** Équipement adapté à la configuration du véhicule

3 AI-JE TOUT CE QU'IL FAUT ?

- ☐ Clés, papiers, manomètre et outillage
- ☐ Pièces, consommables et pneus si nécessaire
- ☐ Carburant, rallonges et alimentation
- ☐ Eau, alimentation, vêtements, chargeurs

BON RÉFLEXE : préparez la veille.

4 ADMINISTRATIF & ASSURANCE : C'EST RÉGLÉ ?

- ☐ Inscription et documents demandés
- ☐ RC adaptée à la pratique vérifiée
- ☐ Garantie individuelle accident vérifiée
- ☐ Véhicule / transport couverts si souhaité
- ☐ Annulation / intempéries vérifiées si utiles

Être assuré ≠ être assuré pour cette pratique précise.Pour aller plus loin : JUR-004 – Pilotes / assuracing.com/juriracing

5 MON PLANNING DE L'ÉVÉNEMENT EST-IL MAÎTRISÉ ?

- ☐ Accès et horaires du site
- ☐ Contrôle administratif
- ☐ Contrôle technique (si prévu)
- ☐ Sonomètre / contrôle sonore (si prévu)
- ☐ Briefing
- ☐ Groupe attribué par l'organisateur
- ☐ Changement groupe uniquement avec l'accord de l'organisateur
- ☐ Météo et contraintes du site
- ☐ Temps prévu pour carburant et pneus
- ☐ Temps prévu pour repas et hydratation
- ☐ Planning enregistré ou photographié
- ☐ Première heure de passage

6 MES ACCOMPAGNATEURS SONT-ILS PRÊTS ?

- ☐ Conditions d'accès et zones autorisées
- ☐ Enfants sous surveillance attentive d'un adulte
- ☐ Protection auditive adaptée
- ☐ Animaux : autorisation et conditions vérifiées

7 QUEL EST MON OBJECTIF AUJOURD'HUI ?

- ☐ Découvrir / reprendre confiance
- ☐ Améliorer le chrono
- ☐ Trajectoires / régularité / progression
- ☐ Me faire plaisir
- ☐ Tester ou régler

Mon objectif : _____

⚠ LA VITESSE CHANGE TOUT

Pneus, électronique et équipements ont progressé.
La prise de risque n'a pas besoin de faire autant.

📹 CAMÉRA

Autorisation • fixation
• contrôle régulier

💡 UNE QUESTION ? DEMANDEZ.

L'organisateur, ses encadrants et ses pilotes référents sont vos premiers points d'entrée.

VERSO — JE SUIS PRÊT À ROULER... ET À LE RESTER



JE SUIS PRÊT À ROULER... ET À LE RESTER

AVANT CHAQUE SESSION : TROIS VÉRIFICATIONS

MON VÉHICULE

- ☐ Pneus : état, pression, température
- ☐ Freins, commandes et carburant
- ☐ Aucun bruit, fuite ou élément anormal

MOI

- ☐ Reposé, hydraté et concentré
- ☐ Aucune douleur ou gêne inhabituelle
- ☐ Ni produit ni médicament incompatible

LES CONDITIONS

- ☐ Météo, piste et adhérence
- ☐ Trafic et groupe adaptés
- ☐ Drapeaux et consignes connus

AVEC L'ÂGE : L'EXPÉRIENCE RESTE UN ATOUT

La résistance à l'effort et à la chaleur peut évoluer : adaptez durée, rythme, pauses et hydratation.

BON RÉFLEXE : APRÈS UNE PAUSE

Reprenez progressivement, même si le circuit vous est familier.

UN DOUTE SUR L'UN DE CES TROIS POINTS ? JE CORRIGE, JE DEMANDE CONSEIL OU JE TEMPORISE.

PARTAGER LA PISTE

- Restez prévisible : ne changez pas brutalement de trajectoire.
- Le plus rapide anticipe ; le dépassé conserve sa ligne.
- Respectez les groupes de niveau et les règles de dépassement annoncées au briefing.
- Un comportement vous inquiète ? Signalez-le à l'organisateur.

POINT DE VIGILANCE

Dépasser n'est jamais plus important que rentrer tous les deux au paddock.

EN PISTE : QUATRE RÈGLES SIMPLES

1. Respectez les drapeaux et les consignes.
2. Gardez une marge pour votre erreur comme pour celle des autres.
3. Adaptez votre rythme à l'état de la piste et à vos sensations.
4. Ne partez jamais dans la précipitation.

PNEUS FROIDS OU DOUTE ?

Retrouvez progressivement la température des pneus et votre rythme.

FATIGUE, DOULEUR OU DOUTE ?

Rentrez au paddock, hydratez-vous et prenez quelques minutes pour faire le point.

VOUS GARDEZ LA MAIN

Ni le chrono, ni votre groupe, ni votre ego ne vous imposent le rythme.

OBJECTIF N°1 : RENTRER ENTIER.

OBJECTIF N°2 : QUE LES AUTRES RENTRENT ENTIERS AUSSI.

Vous décidez d'accélérer, de lever le pied, de rentrer au paddock... et du bon moment pour repartir.

LA DERNIÈRE SESSION N'EST PAS UNE DERNIÈRE CHANCE.