ASSURACING

# 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 ENTIERS 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-PIL-001 – 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
- ☐ Trajectoires / régularité / progression
- ☐ Tester ou régler
- ☐ Améliorer le chrono
- ☐ Me faire plaisir

**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.

# JE SUIS PRÊT À ROULER…
# ET À LE RESTER



## JE SUIS PRÊT À ROULER… ET À LE RESTER

### AVANT CHAQUE SESSION : TROIS VERIFICATIONS

| MON VÉHICULE | MOI | LES CONDITIONS |
|---|---|---|
| □ Pneus : état, pression, température | □ Reposé, hydraté et concentré | □ Météo, piste et adhérence |
| □ Freins, commandes et carburant | □ Aucune douleur ou gêne inhabituelle | □ Trafic et groupe adaptés |
| □ Aucun bruit, fuite ou élément anormal | □ Ni produit ni médicament incompatible | □ 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.**