

CONSIGNES TECHNIQUES COURSES RELAIS



Par équipe de 4 coureurs : C1 + C2 + C3 + C4

- ✓ Réaliser une course en relais : l'un après l'autre.

Les relais alternent les relais LONG/COURT/LONG/COURT

- ✓ Il y a X postes à trouver dans l'ordre : P1 ; P2 ; P3 ; P4
- ✓ Le temps est le temps total de l'équipe pour faire ses 4 relais

Le passage de relais s'effectue par l'intermédiaire de la carte. Le coureur terminant son parcours dépose sa carte dans un endroit spécifique, puis le relayeur suivant récupère sa carte et va effectuer son parcours.



CONSIGNES :

AVANT CHAQUE COURSE :

Biper le boîtier électronique de vidage : pour que la puce soit prête à recevoir les informations.
Biper le boîtier électronique de contrôle. (Cela peut être le même boîtier)



PENDANT CHAQUE COURSE :

Régler **sa montre** sur l'heure officielle.

Vérifier avant de **biper** que le **numéro correspond bien au poste à trouver....**

RELAIS

- **Réaliser** une course en relais : l'un après l'autre (R1 puis R2 ...),

Le temps total est l'addition des temps des 4 coureurs individuels pour faire chacun son relais.

- **REPERER** l'échelle de la carte

- Prendre le temps de bien **ORIENTER SA CARTE** (Départ = Triangle) au moment du départ.

- Effectuer le parcours dans l'ordre 1/2/3....

- **VERIFIER** avant de biper que le **numéro correspond bien au poste à trouver (sur la définitions de postes 1-45 , 2-36 ...)**

- Si j'oublie un poste je reviens au poste d'avant pour refaire l'enchaînement dans l'ordre (si j'ai oublié 4 et que j'ai biperé 5, je reviens à 3....)

- Attention, il peut y avoir des balises communes

- Une fois la carte transmise, aller **BIPER** le **boîtier électronique d'arrivée**



LE PLUS VITE POSSIBLE pour arrêter le chronomètre.

APRÈS CHAQUE COURSE

A la GEC, introduire sa puce (doigt) dans le boîtier électronique de « vidage » pour imprimer le résultat de la course ou calculer son temps de course ».

Le capitaine (coach) annonce à l'organisation que son équipe est revenue complète. (relais)