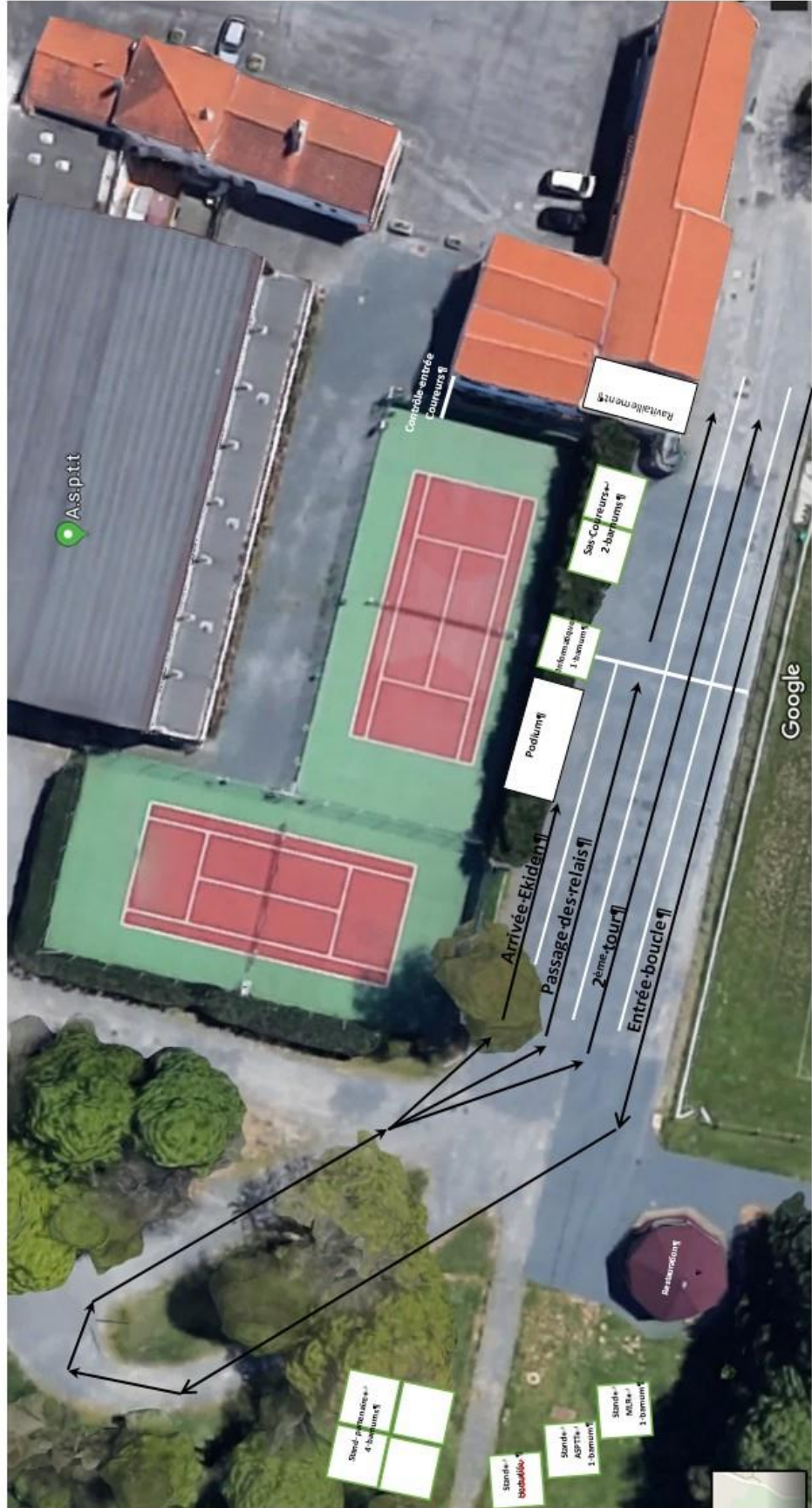


Organisation des relais

1. Les dossards sont numérotés de 1 à 6. Ce qui correspond à l'ordre des relais.
Le dernier **dossard rouge** permet d'identifier les derniers relayeurs sur le parcours.
 - 1 - fond blanc 5 km 1 grande boucle
 - 2 - fond blanc 10 km 2 grandes boucles
 - 3 - fond blanc 5 km 1 grande boucle
 - 4 - fond blanc 10 km 2 grandes boucles
 - 5 - fond blanc 5 km 1 grande boucle
 - **6 - fond rouge** 10 km 2 petites boucles
2. Les dossards doivent être épinglés correctement sur la poitrine. **Numérotation visible.**
3. Chaque relayeur doit partir avec son **bracelet puce à la cheville**. Sans puce Il n'est pas possible de chronométrer le coureur.
4. Le premier relayeur doit partir avec son **bracelet témoin au poignet**. Le bracelet témoin est transmis à chaque passage de relais à l'équipier suivant.
5. La zone de transmission de relais est matérialisée par 2 lignes de tracées au sol : **10 m de part et d'autre de la ligne de départ.**
6. Les coureurs qui partent pour **5 km** (1 tour) doivent partir avec le **collier violet**.
A la fin de leur tour, à la vue de leur **collier violet**, ils seront orientés vers le couloir de **passage des relais**.
7. Les coureurs qui partent pour **10 km** partent **sans collier**.
A la fin du premier tour, ils seront orientés vers le **couloir de transit** pour leur 2^{ème} tour, au passage on leur remettra un **collier jaune**.
A la fin du 2^{ème} tour, à la vue de leur **collier jaune**, ils seront orientés vers le couloir de passage des relais
8. Les coureurs qui partent pour **7.195 km** partent **sans collier**.
A la fin du premier tour ils seront orientés vers le **couloir de transit** pour leur 2^{ème} tour, au passage on leur remettra un **collier jaune**.
A la fin du 2^{ème} tour, à la vue de leur **collier jaune** et de leur **dossard rouge**, ils seront orientés vers le **couloir d'arrivée**.
9. Les **dossards blancs** tournent à la sortie du complexe sportif sur la **droite** pour rejoindre la **boucle de 5 km**
10. Les **dossards blancs** tournent au **1^{er} point** de ½ tour
11. Les **dossards rouges** tournent à la sortie du complexe sportif sur la **gauche** pour rejoindre la **boucle de 3.6 km**
12. Les **dossards rouges** tournent au **2^{ème} point** de ½ tour

Complexe sportif de La-Pinelière - L'Houmeau



1^{er} relais - J'ai le dossard d'indice 1

- Je pars à **9h30** pour **5 km** - 1 boucle de 5 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Je pars avec le **collier violet** autour du cou
- Je mets le **bracelet témoin** au poignet
- Je sors du complexe sportif par la **droite** pour rejoindre la boucle de **5km**
- Attention je tourne au **1^{er} demi-tour**
- A la fin de mon tour je transmets le **bracelet témoin** à mon coéquipier
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce** et mon **collier violet**

2^{ème} relais - J'ai le dossard d'indice 2

- Je pars pour **10 km** - 2 tours de 5 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Au départ je récupère le **bracelet témoin** que mon coéquipier m'a transmis
- Je sors du complexe sportif par la **droite** pour rejoindre la boucle de **5km**
- Attention je tourne au **1^{er} demi-tour**
- Au passage pour le 2^{ème} tour je récupère un **collier jaune** au vol.
- Après le 2^{ème} tour je transmets le **bracelet témoin** à mon coéquipier
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce** et **collier jaune**

3^{ème} relais - J'ai le dossard d'indice 3

- Je pars pour **5 km** - 1 boucle de 5 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Je pars avec le **collier violet** autour du cou
- Je récupère le **bracelet témoin** que mon coéquipier m'a transmis
- Je sors du complexe sportif par la **droite** pour rejoindre la boucle de **5km**
- Attention je tourne au **1^{er} demi-tour**
- A la fin de mon tour je transmets le **bracelet témoin** à mon coéquipier
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce** et mon **collier violet**

4^{ème} relais - J'ai le dossard d'indice 4

- Je pars pour **10 km** - 2 tours de 5 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Au départ je récupère le **bracelet témoin** que mon coéquipier m'a transmis
- Je sors du complexe sportif par la **droite** pour rejoindre la boucle de **5km**
- Attention je tourne au **1^{er} demi-tour**
- Au passage pour le 2^{ème} tour je récupère un **collier jaune** au vol.
- Après le 2^{ème} tour je transmets le **bracelet témoin** à mon coéquipier
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce** et **collier jaune**

5ème relais - J'ai le dossard d'indice 5

- Je pars pour **5 km** - 1 boucle de 5 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Je pars avec le **collier violet** autour du cou
- Je récupère le **bracelet témoin** que mon coéquipier m'a transmis
- Je sors du complexe sportif par la **droite** pour rejoindre la boucle de **5km**
- Attention je tourne au **1^{er} demi-tour**
- A la fin de mon tour je transmets le **bracelet témoin** à mon coéquipier
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce** et mon **collier violet**

6ème relais - J'ai le dossard d'indice 6 - **fond rouge**

- Je pars pour **7.195 km** - 2 tours de 3.6 km
- J'ai mis mon **bracelet puce** à la cheville
- Au départ je récupère le **bracelet témoin** que mon coéquipier m'a transmis
- Je sors du complexe sportif par la **gauche** pour rejoindre la boucle de **3.6km**
- Attention je tourne au **2ème demi-tour**
- Au passage pour le 2^{ème} tour je récupère un **collier jaune** au vol.
- Après le 2ème tour je **franchis la ligne d'arrivée**. Bravo c'est fini
- Je n'oublie pas de rendre mon **bracelet puce**, mon **bracelet témoin** et **collier jaune**