



# Documentation détaillée Estafettes en équipes

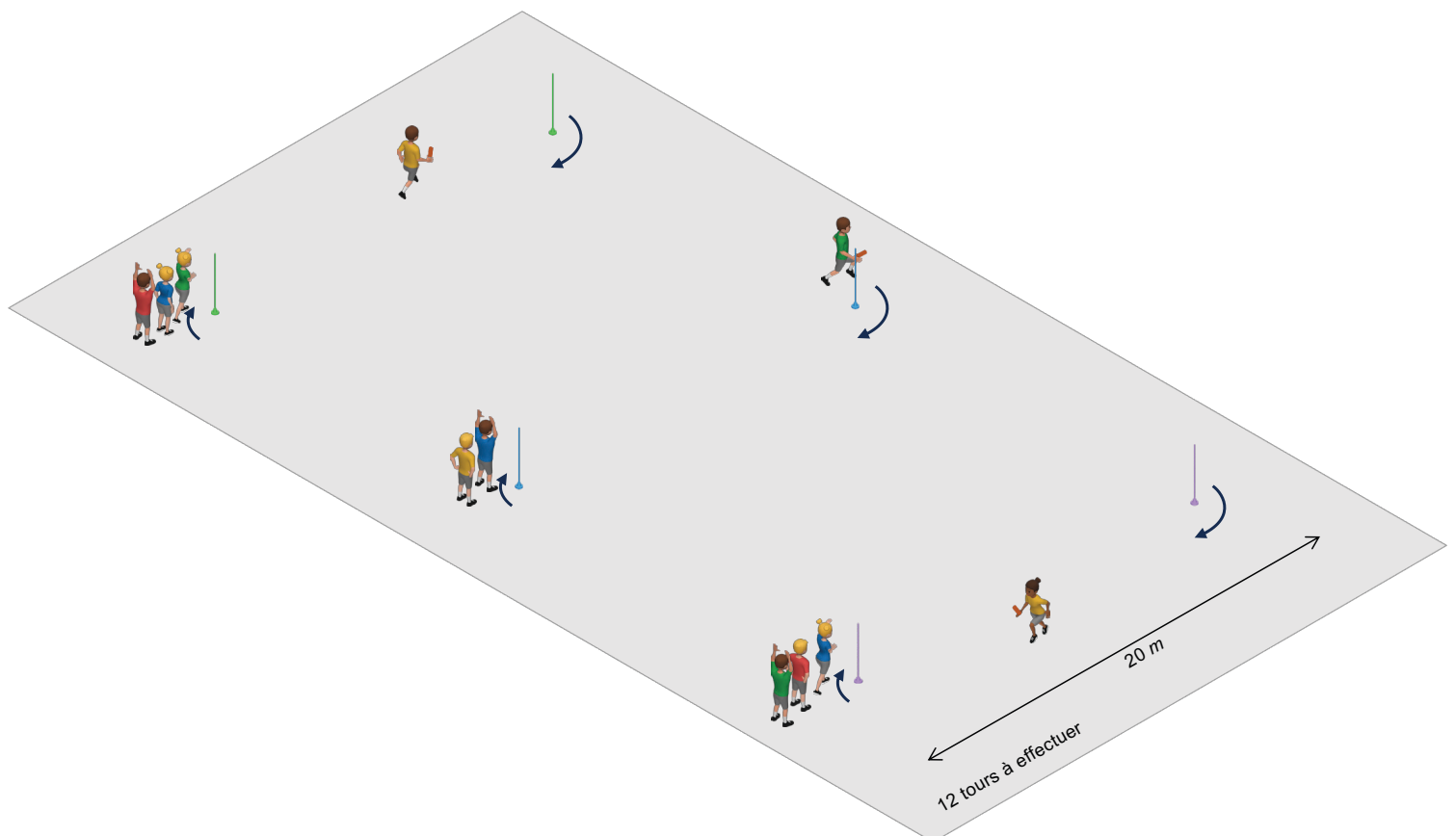
## 1 Concept Estafette

Le Visana Sprint est un concept de compétition bien établi et largement répandu. La facilité d'effectuer aussi vite que possible une distance donnée et le désir répandu de savoir qui est le ou la plus rapide sont les raisons du succès de la mise en œuvre au cours des dernières années. Ce module de compétition doit être complété par une estafette par équipe et ainsi inciter les enfants et les adolescents à augmenter leur temps d'activité physique.

## 2 Estafette-navette

### 2.1 Déroulement

Deux piquets marquent une distance de course de 20m. Une équipe, composée de 3-4 personnes se place en colonne derrière le piquet. Le dernier coureur porte un sautoir. Le premier athlète court depuis piquet de départ, va tourner autour de l'autre piquet et transmet le témoin à l'athlète suivant. À chaque transmission, le témoin doit passer autour du piquet. L'athlète qui a transmis le témoin va se placer derrière la colonne. Il faut effectuer au total 12 tours, l'ordre des coureuses et coureurs devant toujours respecté. Le commandement de départ est « À vos places, prêts, partez » et le temps est arrêté lorsque le torse du dernier coureur passe la ligne de départ/d'arrivée après 12 tours.



## **2.2 Équipe**

Une équipe se compose de 3 ou 4 personnes. La répartition des sexes et l'âge sont ouverts.

## **2.3 Catégories**

L'âge moyen des membres de l'équipe détermine les catégories :

Catégorie 1 = Ø d'âge moins de 10 ans

Catégorie 2 = Ø d'âge de 10 à 12 ans inclus

Catégorie 3 = Ø d'âge plus de 12 ans

## **2.4 Évaluation**

Le temps couru est mesuré avec un chronomètre.

## **2.5 Matériel**

- 6-10 piquets (en fonction des couloirs disponibles)
- 3-5 témoins
- 3-5 chronomètres
- 3-5 bandes de marquage

## **2.6 Aides**

- 1 chef d'installation
- 3-5 chronométreurs

## **2.7 Déroulement**

L'organisateur définit un laps de temps durant lequel l'estafette est proposée. Il est judicieux de commencer les courses de relais environ 1h après les premiers départs de sprint et de les faire durer environ 2h. (ex. 11h00 – 13h00). Durant ce laps de temps, les équipes se compose de manière quelconque et s'annoncent pour prendre le départ. L'estafette peut être organisée de deux manières :

- Une liste d'inscription préparée est disponible à la remise des dossards et ensuite au stand d'information, près de l'estafette. Les équipes font leur essai sur l'installation à l'heure indiquée.
- Des cartes d'équipe vides sont disponibles au stand d'information. Les enfants et les jeunes peuvent former entre eux des équipes sur place. Ils remplissent une carte en indiquant un nom d'équipe et la moyenne d'âge (le club en option) et remettent la carte au chef de l'installation. Celui-ci répartit l'équipe dans une série. Dès qu'une série est complète, le départ est donné.

### ÉQUIPE DE RELAIS

Nom de l'équipe	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Moyenne d'âge	<input type="text"/>		
Serie	<input type="text"/>	Temps	<input type="text"/>

### ÉQUIPE DE RELAIS

Nom de l'équipe	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Moyenne d'âge	<input type="text"/>		
Serie	<input type="text"/>	Temps	<input type="text"/>

### ÉQUIPE DE RELAIS

Nom de l'équipe	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Moyenne d'âge	<input type="text"/>		
Série	<input type="text"/>	Temps	<input type="text"/>

### ÉQUIPE DE RELAIS

Nom de l'équipe	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Moyenne d'âge	<input type="text"/>		
Série	<input type="text"/>	Temps	<input type="text"/>

### ÉQUIPE DE RELAIS

Nom de l'équipe	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Moyenne d'âge	<input type="text"/>		
Série	<input type="text"/>	Temps	<input type="text"/>

### ÉQUIPE DE RELAIS

Nom de l'équipe	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Moyenne d'âge	<input type="text"/>		
Série	<input type="text"/>	Temps	<input type="text"/>

### ÉQUIPE DE RELAIS

Nom de l'équipe	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Moyenne d'âge	<input type="text"/>		
Série	<input type="text"/>	Temps	<input type="text"/>

### ÉQUIPE DE RELAIS

Nom de l'équipe	<input type="text"/>		
Club	<input type="text"/>		
Moyenne d'âge	<input type="text"/>		
Série	<input type="text"/>	Temps	<input type="text"/>

