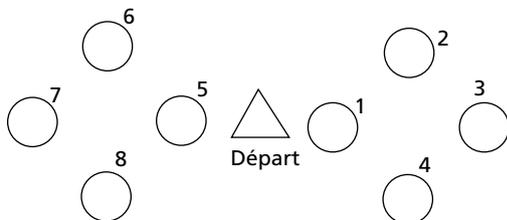


Course d'orientation

Passer le témoin à ton voisin!

Contrairement à une course individuelle, la notion d'équipe est cruciale en relais. Pendant qu'un coureur est plongé dans la forêt, ses coéquipiers l'attendent à l'arrivée. La pression augmente, au même titre que la satisfaction de contribuer à une bonne performance collective.

**Course en huit**

Comment? Un circuit symétrique permet à huit coureurs de partir en même temps sur un parcours égal pour tous, dans un ordre de passage différent. Huit équipes peuvent donc participer. Un site dégagé s'avère optimal pour garder une vue d'ensemble de la course.

Les combinaisons suivantes sont possibles:

- 1-2-3-4-1-5-6-7-8-5
- 1-2-3-4-1-5-8-7-6-2
- 1-4-3-2-1-5-6-7-8-5
- 1-4-3-2-1-5-8-7-6-2
- 5-6-7-8-5-1-2-3-4-1
- 5-6-7-8-5-1-4-3-2-1
- 5-8-7-6-2-1-2-3-4-1
- 5-8-7-6-2-1-4-3-2-1

Variante: Sous forme de course individuelle, avec départ groupé.

Biathlon

Comment? Après son premier tour sur le circuit, le coureur revient au départ et effectue un exercice de tir (viser des cibles avec des pives par exemple). Pour chaque essai manqué, il écope d'un petit tour supplémentaire. Avant de passer le relais au second coureur, il effectue le tour final de la CO. Le deuxième coureur fait de même et transmet le relais au dernier coureur.

Variante: Remplacer les tours de pénalité par un ou deux postes supplémentaires lors du tour final.

Deux, c'est assez

Comment? Par équipe de trois; deux coéquipiers toujours en course.

Parcours: deux tracés (A et B) que chacun effectue à son tour.

- Deux coureurs de la même équipe s'élancent en même temps sur deux parcours différents. Le troisième attend au départ.
- Lorsque le coureur 1 revient du parcours A, il transmet sa carte au numéro 3 qui s'élance à son tour sur le parcours A.
- Quand 2 arrive (parcours B), il donne sa carte à 1 qui part sur le deuxième circuit.
- A l'arrivée de 3, c'est le coureur 2 qui entre en jeu sur le parcours A.
- Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les postes aient été trouvés et que les trois équipiers aient rejoint l'arrivée.

