****

**Feuille de suivi pour 3000m**

|  |
| --- |
| **Pointeur** Nom : Prénom : |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3000 mm** | Tour effectués |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Distance parcourue | 200 | 600 | 1000 | 1400 | 1800 | 2200 | 2600 | 3000 |
| Tour restants | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | arrivée |
| Distance à parcourir | 2800 | 2400 | 2000 | 1600 | 1200 | 800 | 400 | 0 |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Recommandation : un maximum de 4 athlètes par pointeur dans les épreuves de courses et de 6 maxi pour les épreuves de marche.

**Feuille de suivi pour 5000m**

|  |
| --- |
| **Pointeur** Nom : Prénom |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5000m** | Tour effectués |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Distance parcourue | 200 | 600 | 1000 | 1400 | 1800 | 2200 | 2600 | 3000 | 3400 | 3800 | 4200 | 4600 | 5000 |
| Tour restants | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| Distance à parcourir | 4800 | 4400 | 4000 | 3600 | 3200 | 2800 | 2400 | 2000 | 1600 | 1200 | 800 | 400 | 0 |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dossard |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Recommandation : un maximum de 4 athlètes par pointeur dans les épreuves de courses et de 6 maxi pour les épreuves de marche.