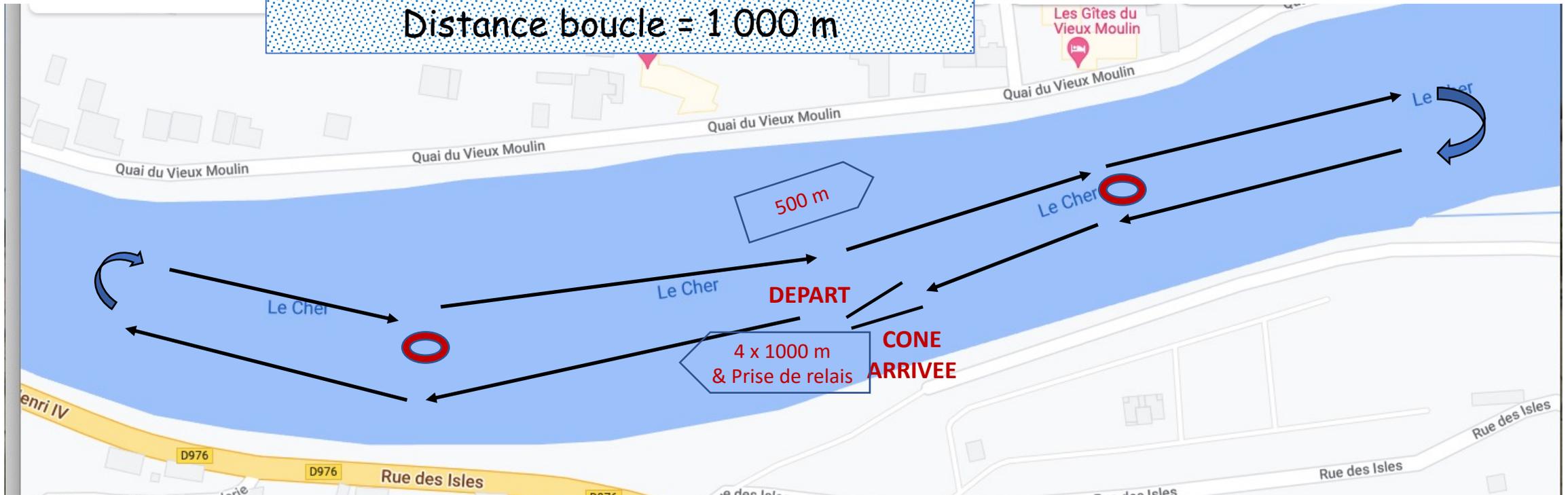


APRES MIDI
PARCOURS 500 - 1 000 - Relais 4x1000 M
Distance boucle = 1 000 m



1000 M

- 1 boucle de 1 000 m

500 M

- Départ à contre courant
- 1/2 boucle 1 000 m

Relais 4 x 1 000 M

- 4 boucles de 1000 m
- Relais mixte ou non
- Prise de relais au niveau de la cale de mise à l'eau