

 **BCV**

présente la course **BCV Junior**

samedi 22 avril 2006
stade Pierre-de-Coubertin

25^e ANNIVERSAIRE

42

DE LAUSANNE

4 km: juniors de 1990 à 1999
gratuit

date limite d'inscription: 3 avril 2006
pas d'inscription sur place

tél. 021 315 14 23
www.20km.ch - info@20km.ch

Lausanne, Capitale Olympique, se réjouit de t'accueillir à l'occasion de la 25^{ème} édition des "20 km de Lausanne", qui aura lieu le samedi 22 avril 2006.

N'oublie pas que les inscriptions et les changements de catégories sur place ne sont pas possibles.

INSCRIS-TOI DANS LES DÉLAIS!

Nouveautés 2006

- horaires, catégories et lieu de départ
- chronométrage avec puce intégrée au dossard
- diplôme et photos sur www.20km.ch
- confirmation d'inscription et résultat par SMS offerts par la **Vaudoise Assurances**
- prix souvenir spécial "25^{ème} anniversaire" offert par **Ochsner Sport**
- concours de dessin "20 km de Lausanne" pour les enfants inscrits (5 à 10 ans)

Pour t'entraîner

Pour être en pleine forme le samedi 22 avril 2006, participe aux entraînements organisés gratuitement tous les mercredis à 17 heures au stade de Coubertin à Lausanne-Vidy, à partir du 15 février 2006. Ou entraîne-toi régulièrement sur le parcours fléché en permanence au départ du stade de Coubertin à Lausanne-Vidy.

Autres entraînements à Aigle, Bière, Chavornay, Cheseaux, Cossonay, Gland, Payerne, Le Sentier, Vaulion, Vevey et Yverdon. En France à Ambilly, Annemasse, Evian, St Genis-Pouilly et Thonon. Renseignements au tél. 021 315 14 23.

Pour ta santé

Durant la phase d'entraînement, soit pendant plusieurs mois, apprends à doser ton effort. Impose-toi une allure modérée et régulière au début de l'épreuve.

Durant les trois jours précédant la course, mange davantage de farineux, tels que pâtes, pain et riz. Ne prends pas de repas complet dans les 3 heures 30 qui précèdent la compétition.

Pour t'échauffer et t'étirer le jour de la course

L'échauffement (avant) et le stretching (après) sont importants. C'est pourquoi tu trouveras à proximité du départ des échauffements et du stretching, offerts par la **Suva**, te permettant de te préparer et de récupérer en toute sécurité.

Pour te récompenser

Chaque junior classé recevra une médaille, le prix souvenir spécial "25^{ème} anniversaire", ainsi qu'un T-shirt offert par **Switcher** et parrainé par le Service d'éducation physique et du sport (SEPS) du canton de Vaud.

Les classes, dont le pourcentage le plus élevé de l'effectif total aura pris part à la course des 4 km, se verront récompensées par les prix suivants:

- La découverte d'un des musées suivants: Musée monétaire cantonal, Collection de l'Art Brut, Espace des Inventions, Musée cantonal des Beaux-Arts, Fondation Claude Verdan-Musée de la main, Musée de Design et d'Arts Appliqués/Contemporains, Musée cantonal de Géologie, Musée cantonal d'archéologie et d'histoire, Musée de Zoologie, Fondation de l'Hermitage, Musée cantonal d'archéologie, Musée Olympique, Musée historique de Lausanne, Musée romain de Lausanne-Vidy, Château et Musée national suisse à Prangins, Alimenterium-Musée de l'alimentation à Vevey, Musée suisse du jeu à la Tour-de-Peilz, Musée de Pully et Villa romaine de Pully, Château et Musée du cheval à la Sarraz.
- Une soirée musicale avec l'Orchestre de chambre de Lausanne.
- Des billets pour assister à Athletissima, meeting international de Lausanne, 1 match du FC Lausanne-Sports, 1 match du FC Yverdon-Sport, 1 match du FC Neuchâtel Xamax, 1 match des SR Delémont, 1 match du Lausanne Hockey Club, 1 match du Genève-Servette HC, 1 match du LUC Volleyball Club.
- Des entrées à Aquaparc au Bouveret, au Swim Golf à St-Cergue, aux Grottes de Vallorbe, au Zoo de Servion, au Tropiquarium de Servion, aux cinémas Europlex à Lausanne, au tobogganing à Leysin, aux salines de Bex, au Swiss Vapeur Parc au Bouveret, au Labyrinthe Aventure d'Éviroz, des PlayCards au FunPlanet à Villeneuve.
- Des journées de ski sur le domaine du Moléson.
- Visite de l'UEFA à Nyon, de l'Aéroport International de Genève, du Centre Mondial du Cyclisme à Aigle et de la fromagerie "La Maison du Gruyère" à Pringy.
- Une croisière en bateau avec la Compagnie Générale de Navigation.
- Une visite d'un centre sportif (prix Panathlon).
- Un repas offert par le Parc Pré Vert du Signal de Bougy.

Pour t'amuser

Pour fêter la 25^{ème} édition des "20 km de Lausanne", un concours de dessin est organisé spécialement pour toi sur le thème "Mes 4 km de Lausanne". Utilise la page blanche qui suit et envoie ton dessin aux "20 km de Lausanne" - Concours de dessin, case postale 245, CH-1018 Lausanne 18.



Ton nom:

Ton adresse:

Ton âge:

COURSE BCV JUNIOR gratuit

SAMEDI 22 AVRIL 2006

Catégories BCV Junior	Année	Distances	Départ
Cat. 1 Cadettes	1990-1992	4 km	10h00
Cat. 2 Cadets	1990-1992	4 km	10h30
Cat. 3 Ecolières A-B	1993-1994	4 km	11h00
Cat. 4 Ecoliers A	1993	4 km	11h30
Cat. 5 Ecoliers B	1994	4 km	12h00
Cat. 6 Ecolières C	1995	4 km	12h30
Cat. 7 Ecoliers C	1995	4 km	13h00
Cat. 8 Ecolières D	1996-1997	4 km	14h30
Cat. 9 Ecoliers D	1996-1997	4 km	15h00
Cat. 10 Poussines	1998-1999	4 km	15h30
Cat. 11 Poussins	1998-1999	4 km	16h00

Accueil des enfants perdus et garderie: un service offert par la **Vaudoise Assurances** sur la Place de fête de Coubertin.

Animation: sur la Place de fête de Coubertin et le parcours: orchestres, jeux et démonstrations sportives pour tous.

Assurance: l'assurance est l'affaire de chaque participant. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage ou de vol.

"Courir pour le plaisir": si tu désires t'inscrire à cette course qui est payante (CHF 15.-), réfère-toi aux indications dans le prospectus général.

Disqualification: la course à pied étant un sport individuel, aucune aide extérieure – de quelque forme qu'elle soit – ne sera admise. De même, tes parents ne pourront pas courir avec toi. Le dossard doit être impérativement porté de façon à ce que le numéro et la publicité des partenaires officiels soient bien lisibles. Le non-respect de ces prescriptions entraînera ta disqualification. Toute personne, juniors compris, ne courant pas dans sa catégorie, ne sera classée. Aucune réclamation ne sera admise.

Inscription gratuite: au plus tard jusqu'au 3 avril 2006 au moyen du talon-réponse.

Inscriptions Ochsner Sport: en exclusivité du lundi 6 mars au jeudi 13 avril 2006 dans tous les magasins Ochsner Sport en Suisse romande.

Inscriptions par internet: sur www.20km.ch jusqu'au jeudi 13 avril 2006.

Ravitaillement: assuré à l'arrivée et offert par Rivella et Nestlé.

Résultats et diplôme: la liste des résultats et le diplôme seront disponibles sur www.20km.ch.

Retrait des dossards: à retirer sur la place de fête de Vidy-Coubertin (**attention nouvel emplacement: à côté des terrains de "beach volley"**), au plus tard une heure avant le départ de ta catégorie. **Heures d'ouverture: vendredi 21 avril de 17h00 à 20h00 et samedi 22 avril dès 8h00.** Tu pourras inscrire, au dos de ton dossard, un numéro de téléphone d'urgence au cas où tu te perds.

Retrouvailles parents-enfants: donne rendez-vous, après la course, à tes parents au point de rencontre de la couleur figurant sur ton dossard dans la zone d'arrivée.

Transports publics: avec tes parents, profite du libre parcours sur le réseau **tl** qui est offert aux participants. Ta tenue de sport ou ton sac de sport servira de quittance de paiement!

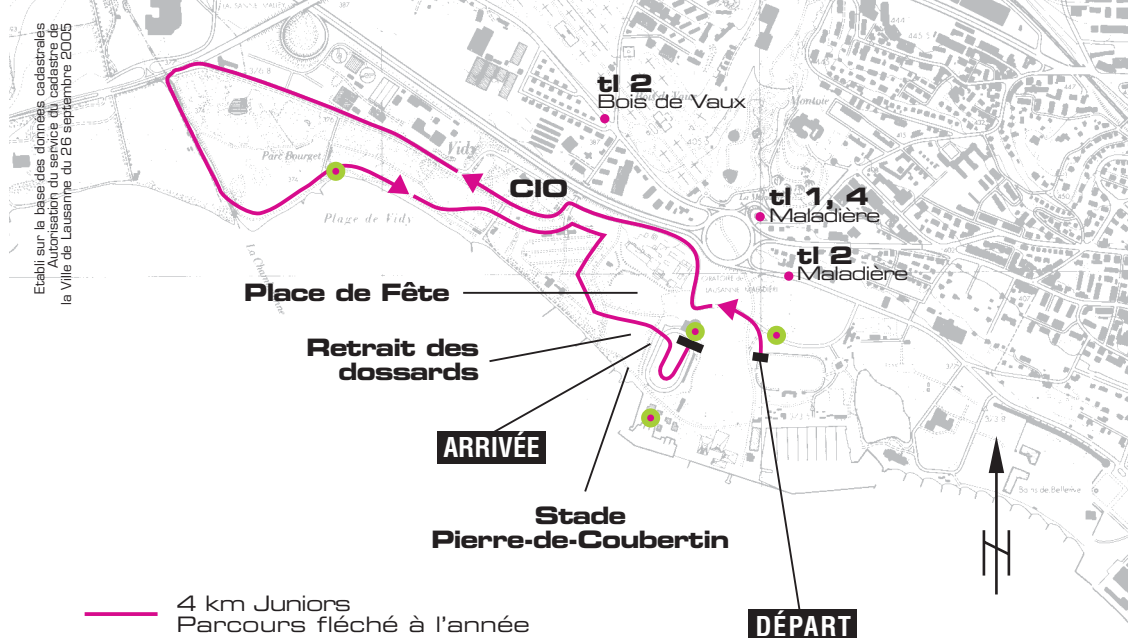
Des navettes **tl** sont également organisées de 9h00 à 21h00 toutes les 10 minutes entre les parkings de l'Université et Vidy-Coubertin (avec un arrêt à la Bourdonnette). Service offert par les **tl** aux participants et au public! Le service est interrompu pour les lignes 1, 2 et 4 entre 16h00 et 19h30 environs!

Vestiaires non surveillés (cadenas personnel conseillé): au stade Pierre-de-Coubertin.

Les 20 km de Lausanne soutiennent les jeunes sportif(ve)s qui s'investissent dans le sport de haut niveau par l'intermédiaire de [aide sportive.ch](http://aide.sportive.ch)

Renseignements complémentaires: service des sports la Ville de Lausanne – Case postale 245 – CH-1018 Lausanne 18 – Téléphone: 021 315 14 23 – Téléfax: 021 315 14 19 – www.20km.ch – info@20km.ch

Organisateurs: Service des sports Ville de Lausanne, sections "athlétisme" du Lausanne-Sports et du Stade Lausanne. Avec le soutien du Comité International Olympique.



— 4 km Juniors
Parcours fléché à l'année

● WC publics

Attention: tu ne peux ni t'inscrire ni changer de catégorie sur place!

I N S C R I P T I O N S

Juniors uniquement, catégories 1 à 11

Au plus tard jusqu'au 3 avril 2006. Un bulletin par concurrent.

Remplis en majuscules S.T.P.

Les inscriptions illisibles ou incomplètes ne seront pas prises en considération.

Nom:

Prénom:

Rue, No:

NPA, Localité:

Pays: Téléphone:

Année de naissance: Catégorie: Sexe: F M

Talon-réponse à renvoyer sous enveloppe affranchie aux:
20 km de Lausanne, case postale 245, CH-1018 Lausanne 18



◀ **Partenaire depuis 25 ans.**
Toujours la même passion. ▶

Le talent mérite reconnaissance ! Dans cet esprit, nous partageons avec vous les moments forts du canton. Par le soutien actif de nombreux événements et créations. Que ce soit sur la scène artistique, culturelle ou sportive, la BCV s'engage avec la même passion. Et avec l'envie de révéler au public les richesses créatives du canton, dans toutes leurs formes d'expression.

