



# LA COURSE

# BCV JUNIOR

## 20 km de Lausanne

la course BCV Junior

2 et 4 km

stade Pierre-de-Coubertin

samedi 28 avril 2007

Nouveauté: distance 2 km

2 km: juniors de 1997 à 2000

4 km: juniors de 1991 à 1996

GRATUIT

date limite d'inscription:

9 avril 2007

pas d'inscriptions sur place

tél. 021 315 14 23

[www.20km.ch](http://www.20km.ch)

**Lausanne, Capitale Olympique, se réjouit de t'accueillir à l'occasion de la 26<sup>ème</sup> édition des "20 km de Lausanne", qui aura lieu le samedi 28 avril 2007.**

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

## INSCRIS-TOI DANS LES DÉLAIS!

### Nouveautés 2007

- parcours de 2 km pour les enfants (année 1997 à 2000)
- attention changement d'horaire et distance pour les catégories 8, 9, 10 et 11
- catégorie «Courir pour un petit plaisir» de 2 km (départ à 15h00) - payante

### Pour t'entraîner

Pour être en pleine forme le samedi 28 avril 2007, participe aux entraînements organisés gratuitement tous les mercredis à 17 heures au stade de Coubertin à Lausanne-Vidy, à partir du 19 février 2007.

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, Payerne, Le Sentier, St-Légier, La Tour-de-Peilz, Trélex, Vaulion 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.

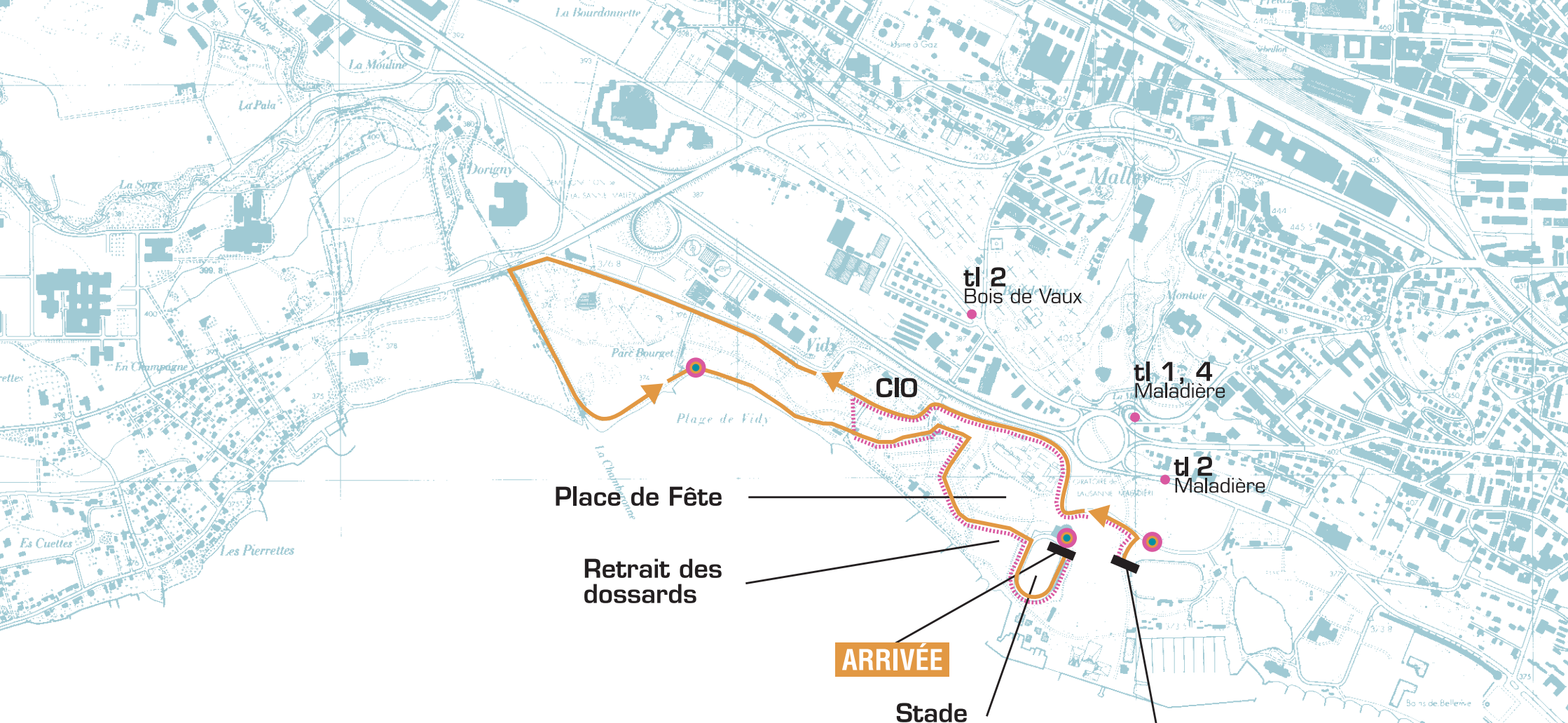
### Pour te récompenser

Chaque junior classé recevra une médaille et 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 2 et 4 km, se verront récompensées par les prix suivants:

- La découverte d'un des musées suivants: Collection de l'Art brut, Espace des inventions, Fondation de l'Hermitage, Fondation Claude Verdan-Musée de la main, Musée cantonal de géologie, Musée cantonal de zoologie, Musée cantonal des Beaux-Arts, Musée historique de Lausanne, Musée monétaire cantonal, Musée Olympique à Lausanne, Musée cantonal d'archéologie et d'histoire, Musée Romain de Lausanne-Vidy, Musée de Pully et Villa romaine à Pully, Alimenterium-Musée de l'alimentation à Vevey, Château et Musée national suisse à Prangins, Musée Suisse du Jeu à la Tour-de-Peilz, Sté des Amis du Château de la Sarraz.
- Une soirée musicale avec l'Orchestre de Chambre de Lausanne.
- Des billets pour assister à Athletissima, meeting international de Lausanne, 1 match des SR Delémont, 1 match du LUC Volleyball Club.
- Des entrées à Aquaparc au Bouveret, au Zoo de Servion, au Tropicarium de Servion, au Tobogganing de Leysin, au Swiss Vapeur Parc au Bouveret, au Labyrinthe Aventure à Evionnaz et au Parc Aventure à Aigle.
- Des journées de ski sur le domaine du Moléson.
- Visite de l'UEFA à Nyon.
- Une croisière en bateau avec la Compagnie Générale de Navigation.
- Une visite d'un centre sportif (prix Panathlon).





- 4 km Juniors \*  
Courir pour le plaisir
- ⋯ 2 km Juniors  
Courir pour un petit plaisir
- WC publics

\* Parcours fléché à l'année

**ARRIVÉE**

**DÉPART**

Stade  
Pierre-de-Coubertin

Place de Fête

Retrait des  
dossards

CIO

tl 2  
Bois de Vaux

tl 1, 4  
Maladière

tl 2  
Maladière



# C O U R S E B C V J U N I O R g r a t u i t

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

## SAMEDI 28 AVRIL 2007

Catégories BCV Junior - 4 km	Année	Distances	Départ	Prix
Cat. 1 Cadettes	1991-1993	4 km	10h00	GRATUIT
Cat. 2 Cadets	1991-1993	4 km	10h30	GRATUIT
Cat. 3 Ecolières A-B	1994-1995	4 km	11h00	GRATUIT
Cat. 4 Ecoliers A	1994	4 km	11h30	GRATUIT
Cat. 5 Ecoliers B	1995	4 km	12h00	GRATUIT
Cat. 6 Ecolières C	1996	4 km	12h30	GRATUIT
Cat. 7 Ecoliers C	1996	4 km	13h00	GRATUIT

Catégories BCV Junior - 2 km	Année	Distances	Départ	Prix
Cat. 8 Ecolières D	1997-1998	2 km	15h45	GRATUIT
Cat. 9 Ecoliers D	1997-1998	2 km	16h00	GRATUIT
Cat. 10 Poussines	1999-2000	2 km	16h15	GRATUIT
Cat. 11 Poussins	1999-2000	2 km	16h30	GRATUIT

**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" 4 km:** si tu désires t'inscrire à cette course qui est payante (CHF 15.-), réfère-toi aux indications dans le prospectus général ou sur **www.20km.ch**.

**"Courir pour un petit plaisir" 2 km:** si tu désires t'inscrire à cette course qui est payante (CHF 13.-), réfère-toi aux indications dans le prospectus général ou sur **www.20km.ch**.

**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 pas classée. Aucune réclamation ne sera admise.

**Inscription gratuite: au plus tard jusqu'au 9 avril 2007** au moyen du talon-réponse.

**Inscriptions Ochsner Sport:** en exclusivité du lundi 5 mars au samedi 7 avril 2007 dans tous les magasins Ochsner Sport en Suisse romande.

**Inscriptions par internet:** sur **www.20km.ch** jusqu'au dimanche 22 avril 2007.

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

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

**Retrait des dossards:** à retirer sur la place de fête de Vidy-Coubertin, au plus tard une heure avant le départ de ta catégorie. **Heures d'ouverture: vendredi 27 avril de 17h00 à 20h00 et samedi 28 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 périmètre **Mobilis** ([www.mobilis-vaud.ch](http://www.mobilis-vaud.ch)) qui est offert aux participants. Ta tenue de sport ou sac de sport accompagné du billet **Mobilis** (téléchargeable sur **www.20km.ch** dès le 23 avril 2007) te serviront 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.

**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](http://www.20km.ch) – [info@20km.ch](mailto:info@20km.ch)

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



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

**Juniors uniquement, catégories 1 à 11**

**Au plus tard jusqu'au 9 avril 2007. 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



Une banque  
au cœur de la vie

Sponsor principal  
des 20 km de Lausanne.

Nous soutenons les  
événements qui  
vous animent.

Ça crée des liens

[www.bcv.ch](http://www.bcv.ch)

