

# RÉUSSIR VOTRE COURSE

MERCREDI 8 MARS 2017



Exercices et planning  
d'entraînement  
pour être au top



Que manger  
le jour de l'étape?

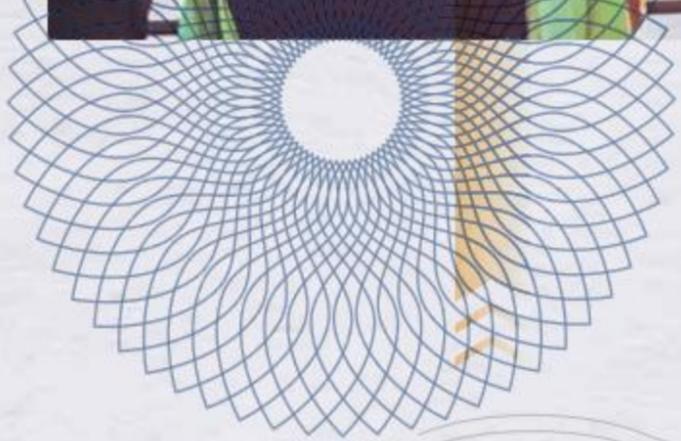
Quelles chaussures  
pour quel terrain?  
Comment prendre  
soin de ses pieds



**L'EXPRESS** **L'Impartial**

Ce supplément ne peut être vendu séparément

# 65



**65 kilomètres à avaler  
pour un BCN Tour  
de plaisirs partagés**

# 65

**Partageons  
d'autres valeurs**



# BCN

**PRÉPARATION** Une cinquantaine de coureurs et leurs coaches se retrouvent tous les mercredis pour se préparer au BCN Tour. Bise glaciale et nuit noire pour le premier entraînement.

# «Je suis là pour apprendre à courir plus vite et m'améliorer»

LAURA LOSE

Température extérieure: -5 degrés Celsius, bise glaciale et nuit noire du mois de janvier. «C'est parti!» Sur le béton neuchâtelois glacé, une cinquantaine de coureurs s'élancent pour le premier entraînement de préparation au BCN Tour. Ils courront tous les mercredis soirs jusqu'en avril, encadrés par des coaches expérimentés.

Dans les vestiaires de la Maladière, les coureurs sont équipés: habits de couleurs flashy, gants et même lampe frontale. Yacir, 42 ans, et Jean-Hugues, 45 ans, ont le sourire aux lèvres malgré la météo peu clémente qui les attend. «Sans le groupe, il n'y a pas de motivation», affirme Yacir. «On s'habille un peu plus et on met un pied devant l'autre», philosophe Jean-Hugues. Les deux hommes participeront pour la deuxième fois au BCN Tour. Quant à Timothée, la course neuchâteloise est une des nombreuses échéances pour lesquelles il s'entraîne. «Pour mes 60 ans, mes enfants m'ont offert une inscription à un semi-marathon, alors je dois me préparer!»

## Répartis par groupes

Lors de cette première séance, chacun est réparti dans un des cinq groupes, selon ses objectifs et ses capacités. Petit tour de présentation dans le groupe 5, le plus lent. «J'ai fait des petites choses, comme les 20 kilomètres de Lausanne, etc.», explique une coureuse. «Des petites choses?!» s'étonne sa voisine. A côté, Béatrice, 46 ans, et Mireille, 40 ans, souhaitent retrouver le plaisir de courir. «Je me suis blessée l'année dernière lors des entraînements», explique Béatrice. «Le but de cette préparation est de me remotiver.» Elle regarde son amie. «Cette année, c'est elle qui m'a encouragée à



Un petit tour dans les sous-sols de la Maladière en guise d'échauffement. LUCAS VUITEL

venir!» Pour Mireille, c'est le baptême de la course. «Mon objectif est de faire une étape du BCN Tour», prévoit-elle.

## Ne pas brûler les étapes

Le petit groupe sort dans la nuit glaciale, accompagné par les deux coaches. C'est parti pour cinq minutes de marche puis une minute de footing. Les coaches insistent pour garder ce rythme: il ne faut surtout pas brûler les étapes quand on débute. Claude Robert, alias P'tit Claude, court devant, et Olivier Jeannet, meneur d'allure dans diverses courses romandes, ferme la marche. Ce dernier totalise 115 participations à des marathons. En ce soir d'entraînement, cet électronicien de métier se calque sur le rythme mesuré de ses

protégés. Rue du Seyon, des passants font mine de rejoindre les coureurs. «Venez avec nous!», les hèle le coach.

Les pas des sportifs sont prudents sur le trottoir parsemé de plaques de glace. Anne-Claude et Frédéric, 42 ans tous les deux, suivent le groupe tout en faisant connaissance. Frédéric est Français. Il revient de treize années passées à Singapour. «Avec ces entraînements, je voulais recommencer à courir et découvrir la région», explique-t-il. Pour sa part, Anne-Claude n'a pas encore décidé si elle participait au BCN Tour. «Je suis là pour apprendre à courir plus vite, pour m'améliorer», indique-t-elle.

«Il y a un espion dans notre groupe!», rigolent les coaches.

Christian Marti, gérant du magasin Marti Sports, qui organise la préparation au BCN Tour depuis 1987, suit le groupe. Il a assisté à l'évolution des pratiques dans les courses populaires neuchâteloises. «Avant, les gens étaient focalisés sur le chrono», indique-t-il. «Maintenant, ils réfléchissent plus à la qualité de l'effort.»

Après une petite séance de gainage dans les couloirs de la Maladière, l'entraînement touche à sa fin. Les coureurs questionnent les coaches sur la façon de compléter leur entraînement hebdomadaire. «Raquettes, ski de fond, natation, tout est bon!», lance P'tit Claude. Les deux amies, Mireille et Béatrice, n'ont pas perdu leur sourire. «C'était très bien. On reviendra!»

## 4 BCN TOUR

**SANTÉ** A 73 ans, le podologue chaux-de-fonnier Jean-Pierre Müller comptabilise 30 Tours du canton ses conseils et ses secrets de longévité pour conserver un corps et des pieds en pleine forme.

# Chaussures, terrain, on prend soin de ses pieds!

LAURA LOSE

En course à pied, on ne néglige pas ses petons! Le choix des chaussures, le type de terrain sur lequel on court, tout influe sur la bonne santé du corps dans son entier. «Le pied est la partie du corps qui comporte le plus d'os et qui est la plus articulée, il est important de bien la préparer», affirme Jean-Pierre Müller, podologue à la retraite. «Mais il ne faut pas oublier qu'il est imbriqué avec les genoux, les hanches et le dos». Pour une bonne préparation, on combine des exercices axés sur le pied avec des entraînements du tronc et des jambes. «Le corps est un tout», insiste le Chaux-de-Fonnier. «Si on a un problème aux pieds, cela a des répercussions sur les genoux, les hanches et le dos».

Pour éviter les blessures, le choix de la chaussure de course est primordial. Le podologue se souvient d'une époque à laquelle on n'y réfléchissait pas autant. «Il y a 40 ans, bien choisir sa chaussure ne semblait pas si important», se remémore-t-il. «Les techniques

sont devenues plus pointues depuis 20 ans.» Dans les magasins, les vendeurs auront besoin de savoir votre type de foulée, votre poids, votre fréquence d'entraînement, la distance hebdomadaire que vous parcourez, les sensations que vous recherchez et le type de terrain sur lequel vous courez. Ils pourront ainsi trouver les chaussures les plus adaptées. Pour Jean-Pierre Müller, il est important d'avoir deux paires de chaussures, pour que le pied ne s'habitue pas à une seule forme. «Personnellement, j'ai une paire avec un profil fin et un autre avec un profil épais», précise-t-il.

### Vers le minimalisme

La mode des chaussures amortissantes commence, semble-t-il, à s'essouffler. Aujourd'hui, l'heure est à la chaussure minimaliste. «On estime qu'il faut remettre le pied au travail pour le rendre plus fort», explique le Chaux-de-Fonnier. De plus en plus de coureurs cherchent à se rapprocher de la position de course la plus naturelle, c'est-à-dire pieds nus.

Pour le podologue, il s'agit surtout de faire attention au terrain sur lequel on court. «Je suis un adepte des 'parcours terrain'. Avec trop de chocs sur du bitume, il y a des risques de provoquer des lésions du genou», affirme Jean-Pierre Müller. Le praticien et sportif souhaite un BCN Tour qui soit le plus possible loin des routes bitumées. «J'insiste auprès des organisateurs pour qu'ils privilégient les terrains souples et pas le macadam. Cela n'est pas toujours facile, mais le staff fait de son mieux!», assure-t-il.

Quant à la position de course, il n'y a pas une façon de courir exemplaire, selon le podologue. «La foulée légère

s'acquiert grâce à l'entraînement et à la préparation», affirme-t-il. L'appui sur l'avant du pied est recommandé pour éviter les chocs sur les talons. Il demande cependant plus d'effort au niveau des cuisses et des mollets, d'où l'importance de préparer les muscles de ces parties.

### Gare aux ongles

Et attention à ce qui peut sembler un détail: pensez à vous couper les ongles des orteils! «Les ongles trop longs peuvent se décoller pendant l'effort de course», explique le podologue. «Si l'ongle devient bleu, qu'un hématome se forme et qu'on ne fait rien, il peut tomber au bout de 4 à 5 semaines», prévient-il. On sort du placard nos deux paires de baskets, nos tapis d'exercices... et un coupe-ongles! ◉

## Les bienfaits de la course et de la marche à pieds nus

«Avant de devenir des stars des stades, les coureurs africains couraient pieds nus!», relève Jean-Pierre Müller. La course à pied ou la marche sur un sol mou et sans chaussures active les zones réflexes du pied. C'est une manière de stimuler toutes les parties du corps, qui ont leur point d'ancrage sous le pied. La technique porte un nom: la réflexologie. C'est la raison pour laquelle il vaut mieux éviter de courir sur le bitume. «L'idéal? Marcher à pieds nus, lorsque c'est possible, dans le sable ou sur les galets, à la Pointe du Grain par exemple.» ◉



**ENTRAÎNEMENT** Préparer ses pieds, oui, mais pas seulement. Le podologue Jean-Pierre Müller propose quelques exercices pour étirer et stimuler les pieds et le corps.

# Exercices pour partir du bon pied

LAURA LOSE



Couché sur le dos, on ramène le genou vers soi. On tend la jambe vers le ciel, pointe du pied tendue. On redescend la jambe, toujours pieds en extension, jusqu'à la position de départ. Ensuite, on fait le même exercice, en mettant cette fois le pied en flexion, le talon vers l'avant.

**LE +** : renforcer les tendons du tarse et du métatarse.



En position debout, on pose la moitié avant des deux pieds sur une surface un peu surélevée, un gros livre ou une marche d'escalier par exemple. Les talons sont posés au sol. On se hisse ensuite sur la pointe des pieds et on redescend au sol.

**LE +** : le renforcement des tendons métatarses.

3

Debout ou assis, on roule la plante du pied sur une balle de tennis en appuyant fort, pendant deux à quatre minutes de chaque côté.

**LE +** : la proprioception, c'est-à-dire le fait d'avoir conscience de la position et des mouvements du corps.



Couché sur le dos, on ramène un genou plié vers soi. Avec la main inverse, on tire le genou vers la poitrine.

**LE +** : travailler la souplesse du tronc, car le corps est un tout et le pied ne doit pas être le seul à être préparé.



Couché sur le dos, on tend une jambe, la plante du pied vers le ciel, les mains croisées dans le creux du genou.

**LE +** : étirer les abducteurs et les mollets, directement liés au pied et particulièrement sollicités pendant la course.

**PRÉVENTION** Sans préparation, les risques de blessure ou de dégoût du sport sont plus grands.

# Pour éviter les blessures, to

LAURA LOSE

«Tout le monde peut courir 10 kilomètres. Mais sans entraînement, on peut se faire du mal.» Le coach Christian Theurillat, qui a achevé six fois les six étapes du BCN Tour, est catégorique. La préparation est nécessaire quand on souhaite prendre part à une ou plusieurs étapes, sous peine de s'exposer à des risques de blessures ou de se dégoûter rapidement de la course à pied.

Comment aborder l'entraînement au BCN Tour? Christian Theurillat conseille d'abord de se fixer un objectif réalisable. «Se lancer un challenge et ne pas le réussir est démoralisant», relève-t-il. «Un débutant qui s'entraîne régulièrement depuis plusieurs semaines peut commencer par une, deux ou trois étapes, avant de les faire toutes l'année suivante. Mais en continuant à s'entraîner entre-deux!» Pour progresser, la régularité est de mise.

## Trois fois par semaine

Le coach préconise trois entraînements cardio par semaine, avec la possibilité de combiner deux séances de course et une séance d'un autre sport. Natation, vélo ou autre activité qui travaille le cardio, on varie les plaisirs. Pour se motiver, on se trouve un partenaire d'entraînement. On essaie aussi de diversifier les séances.



Le coach Christian Theurillat s'entraîne à la corde à sauter.

DAVID MARCHON

«Si on fait toujours le même parcours, on risque de s'ennuyer et de garder toujours le même rythme. Pour progresser, il faut sortir de son confort», explique Christian Theurillat.

Champs, routes, forêts, varier les types de terrains et l'intensité permet de préparer le corps à différents impacts sur les tendons, les muscles et les articulations. Sans parler du gain de confiance en soi. Pour cela, le coach recommande aussi d'avoir déjà couru la distance de l'étape en entraînement, pour engranger de l'expérience.

## Ne pas négliger le gainage

S'entraîner à la course à pied ne signifie pas seulement courir. Le gainage, une méthode de renforcement avec le poids de son propre corps, est également important, selon le coach. On prépare les muscles profonds, qui soutiennent la colonne vertébrale «Un bon gainage tonifie la musculature, améliore la posture et permet d'avoir une meilleure foulée et de limiter les blessures», explique-t-il. Dix minutes de renforcement tous les jours, en misant toujours sur la régularité plutôt que la quantité, c'est ce que conseille Christian Theurillat.

## Comment s'habiller en fonction de la météo

Il pleut, il neige, il vente... mais rien n'arrête les coureurs motivés! «Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que des mauvais équipements», souligne le coach. Sous la pluie, on enfile un K-way

ou une veste coupe-vent. En cas de températures plus froides, Christian Theurillat conseille de privilégier la qualité des habits. On évite le coton et on n'accumule pas les couches. «Quand on s'équipe trop, on garde la transpiration, c'est le meilleur moyen de prendre froid», relève le coach. Il conseille de porter une première couche respirante, une deuxième couche isolante et une troisième couche pour se protéger des intempéries. Le bonnet et les gants sont quant à eux les bienvenus pour réchauffer les extrémités, ainsi qu'un cache-cou, à placer sur la bouche en cas de grand froid pour protéger les bronches. ◉



Quelques conseils avant d'affronter les côtes neuchâtelaises.

## us à l'entraînement!

Quant aux étirements, la pratique est controversée. Le coach neuchâtelais la recommande, pour éviter que les muscles se raccourcissent et pour une meilleure récupération. Certain-

es règles doivent cependant être respectées. «Il ne faut pas que le stretching fasse mal. Les

étirements doivent être doux et maîtrisés, sans à-coups», indique-t-il. La modération sera aussi de mise la dernière semaine d'entraînement avant la compétition. «Le but n'est pas d'arriver fatigué au BCN Tour», avance Christian Theurillat.

Pour être au top le jour J, on lève le pied, cette fois au sens figuré. Et on n'oublie pas deux recettes miracles: beaucoup de sommeil et une bonne hydratation. ☉



## Programme de préparation du BCN Tour 2017



**RÉUSSIR**  
**VOTRE COURSE**  
NOTRE PLANNING DE PRÉPARATION  
**L'EXPRESS L'Impartial**

Retrouvez chaque mercredi dans les colonnes de «L'Express» et de «L'Impartial» un programme «au jour le jour» concocté par le coach sportif Christian Theurillat. Une préparation professionnelle adaptée à tous pour arriver au sommet de votre forme le jour J, celui de la première étape, le 19 avril à Dombresson.

### Sortie 1 Sortie légère 45'

Sortie endurance – Respiration facile – Possibilité de parler.

- 15' Footing très léger en augmentant progressivement la vitesse.
- 20' Alternier entre course légère 1' et 1' légèrement plus rapide = 10 répétitions.
- 10' Footing très léger. Objectif = retrouver un rythme cardiaque normal.

### Sortie 2 Sortie alternative (autre sport) 45' à 1h selon dispo

Parfait pour les personnes ne pouvant / souhaitant pas encore courir 3 fois par semaine, mais également intéressante comme 4e séance pour les plus expérimenté(e)s. Choisir un autre sport afin de travailler le cardio (vélo, spinning, rollers, natation, etc.) et de limiter les impacts sur les articulations.

### Sortie 3 Sortie intensité 50'

- 15' Footing léger – Ecole de course – Mobilité – Important d'être bien échauffé(e).
- 15' 8 à 12 x 100m plus rapide ou à 110% de la VMA (vitesse maximale aérobie, si connue) pour les plus expérimenté(e)s, récupération de 30 à 45 sec en marchant ou en footing léger selon le niveau – S'adapter.
- 20' Footing léger – Plaisir - Rythme selon votre ressenti.

### Sortie 4 Sortie longue (souvent le week-end) 55' à 1h

Important de commencer par des sorties plaisir – si possible, choisir un parcours en forêt ou nature et peu vallonné.

- 15' Footing léger – Rythme facile.
- 25' 6 à 8 x 3' allure un peu plus rapide - courir à l'allure que l'on peut tenir durant 3' sans baisser de rythme – Ne pas partir trop vite – pour les plus expérimenté(e)s, on peut travailler à 85-90% de la VMA – Récupération entre les intervalles = 1' à 1'30 léger.
- 15' Footing – Rythme selon vos sensations.

**IMPORTANT** Toutes les séances se terminent par 5' à 10' d'étirements doux et maîtrisés. Pour les personnes qui débutent en course ou reprennent après une longue période sans sport, il est préférable de faire 2 séances de course et 1 séance alternative durant les deux premières semaines. Augmenter progressivement les charges d'entraînement. Il est important de bien doser et de ne pas trop en faire. Se fixer des objectifs réalisables. Laisser 1 jour de repos entre chaque séance ou du moins, ne pas enchaîner 2 séances intensives de suite. Ajouter aux séances de cardio 3 à 4 séances de gainage (environ 15' à 20' selon votre temps disponible). On peut très bien la réaliser avant 1 séance de course ou après. Pour ces séances de renforcement avec le poids de corps, également privilégier la qualité d'exécution des exercices plutôt que la quantité.

# 8 BCN TOUR

**ALIMENTATION** Pour préparer son corps à l'effort de la course, il est nécessaire d'adapter son régime alimentaire. La diététicienne Valérie Ducommun donne ses conseils.

## En course à pied, le confort passe aussi par l'alimentation

LAURA LOSE

Des crampes après la course, un manque d'énergie, un corps alourdi... parfois, la solution passe par l'alimentation.

Valérie Ducommun, diététicienne, conseille de bien choisir ses aliments avant la compétition. «Pour courir plus aisément, on travaille sur deux aspects: l'apport en énergie et une digestion confortable», explique-t-elle. Engranger de l'énergie donne au muscle la force de fonctionner. Pour cela, le corps a besoin de glucides, c'est-à-dire de sucres. Pour être au top, on varie les types de sucres, qui sont simples ou complexes selon la facilité avec laquelle le corps les assimile. On mise aussi bien sur des boissons comme le sirop que sur des aliments comme les céréales. Le but est d'avoir le plus grand apport de glucides dans le plus petit volume de nourriture. «Plus on s'approche de l'heure de la course, plus on choi-

sira des aliments digestes, pauvres en fibres et en graisses, comme ce qui est à base de farine blanche, produits sucrés non gras et boissons sucrées», relève Valérie Ducommun.

Comme la course à pied est un sport à chocs, la digestion doit être facilitée, pour que le coureur ne soit pas gêné par des ballonnements ou d'autres troubles digestifs. Plus on s'approche de l'heure de la course, plus il faudra diminuer les apports en fibres et en protéines, qui compliquent ou rallongent la diges-

tion. Les céréales complètes, dont la coque est riche en fibres, sont difficiles à digérer. Les fruits et légumes crus se-

ront bannis avant la course. «Sauf la banane! Elle est l'en-cas idéal», rappelle la diététicienne.

Quant à la viande, on la gardera pour la récupération d'après-effort. Valérie Ducommun recommande un apport en protéines pour réparer les micro-lésions des muscles. «L'idéal est un choco drink ou un yogourt liquide, car cela contient du sucre et des protéines», explique la diététicienne. Alors à vos baskets... et à vos frigos! ●



DAVID MARCHON

### Que boire le jour de la course?

Pour l'hydratation, un seul mot d'ordre: les boissons sucrées, non gazeuses. «Normalement, on les déconseille, mais le jour de la course, on est sûrs que cette énergie sera dépensée», nuance Valérie Ducommun. Et pas besoin de chercher la boisson énergétique miracle... vous l'avez déjà dans votre placard. «Le sirop est la boisson idéale avant une course», indique la diététicienne. Quant à la quantité, il s'agit de boire entre 1,5 et 2 litres de boisson sucrée et d'eau, répartis sur toute la journée. ●

### SUGGESTION DE MENUS POUR LE JOUR DE L'ÉTAPE



- Céréales complètes (dans un bircher ou un porridge).
- 1 produit laitier.
- 1 fruit et/ou 1 jus de fruit.



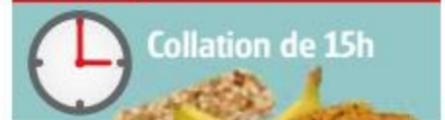
- Petit pain ou banane ou du pain et une ligne de chocolat.



- Pâtes à la sauce tomate ou risotto avec peu de matière grasse.
- Carottes ou courgettes cuites.
- Biscuit, compote de fruits, yogourt ou crème dessert (à base de lait).

**A éviter:**

- Choux, poireaux et oignons (risques de fermentation).
- Sauces grasses (type pesto ou carbonara).
- Fruits et légumes crus.



- Banane ou barre de céréales ou pain d'épice.



- Banane ou barre de céréales ou pain d'épice.



- 1 choco drink ou yogourt liquide.
- Repas contenant de la viande, du poisson, des œufs ou des protéines végétales.

INFOGRAPHIE: FRANÇOIS ALLANOU

## GUIDE PRATIQUE

## LES INSCRIPTIONS

Il existe deux possibilités de s'inscrire pour une ou plusieurs étapes du BCN Tour.

**Par internet** Les inscriptions en ligne pourront se faire jusqu'à 9h le jour de l'étape (soit le mercredi). Paiements possibles par Postcard, cartes de crédit ou virement bancaire, via le site [www.sportplus.ch](http://www.sportplus.ch), au travers de SportCHRONO.

La plateforme sera de nouveau ouverte le lendemain de l'étape (soit le jeudi) dès 18h. Via internet, le versement se fait dans la foulée et la prise en compte de l'inscription est immédiate.

**Sur place** Les inscriptions se déroulent au bureau des courses, jusqu'à trente minutes avant le départ de l'étape. Bon à savoir: les frais d'inscription sur place sont majorés (de 5 ou 10 francs). Possibilité d'imprimer le formulaire d'inscription chez soi.

Les concurrents désirant participer à une ou plusieurs étapes supplémentaires ont la possibilité de prolonger leur dossard via inter-

net ou au bureau des courses. A noter que les personnes inscrites en ligne avant le 6 avril auront leur prénom sur leur dossard (envoyés par courrier en Suisse).

## LES SERVICES

Tout est mis en œuvre sur le BCN Tour pour accueillir et satisfaire les nombreux participants.

## Restauration

Des sociétés locales servent à chaque étape des boissons ainsi que de la petite restauration et des plats cuisinés.

## Douches mobiles

Des douches chaudes et mobiles sont mises à dis-

position de tous les concurrents (du premier au dernier).

**Prix souvenir** La BCN offre à chacun des participants un T-shirt microfibrés aux couleurs de la compétition. Il sera à retirer entre 15h et 19h au bureau des courses.

**BCN safe** Un stand BCN safe, ouvert de 17h30 et 21h, est installé sur chaque étape. Le service est gratuit.

**Covoiturage** Le BCN Tour dispose d'un important réseau de covoiturage. Plus d'informations sur: [www.sportplus.ch/covoiturage](http://www.sportplus.ch/covoiturage)

**Transports publics gratuits.** Avant chaque étape, via

le site de SportPlus, il sera possible d'obtenir un billet de transport public gratuit toute la journée.

**Meneurs d'allure** Plusieurs meneurs d'allure seront présents lors de chaque étape. Les coureurs pourront les suivre pour effectuer le parcours selon un temps défini.

**Temps effectif** Comme le tapis de départ déclenche le chronomètre lors du passage sous l'arche, chaque coureur est crédité de son temps effectif. Recevez en direct, dès la fin de la course, votre résultat ainsi que ceux de vos amis en téléchargeant la nouvelle application «BCN Tour», disponible sur tous les smartphones.

**Racetracking** Une application à l'intérieur de l'application «BCN Tour» permet de connaître la position en direct de chaque coureur ayant leur téléphone sur eux, selon leur numéro de dossard.

**Massages** Officiels et gratuits, avant ou après l'étape.



## CATÉGORIES ET TARIFS

## BCN TOUR

## CATÉGORIES

<b>Juniors messieurs</b>	1997-2000
<b>Elite</b>	1987-1996
<b>Seniors 1</b>	1977-1986
<b>Seniors 2</b>	1967-1976
<b>Vétérans 1</b>	1957-1966
<b>Vétérans 2</b>	1956 et avant
<b>Juniors dames</b>	1997-2000
<b>Dames 1</b>	1987-1996
<b>Dames 2</b>	1977-1986
<b>Dames 3</b>	1967-1976
<b>Dames 4</b>	1966 et avant

**Couples:** les inscriptions peuvent se faire par courriel à [michel@sportplus.ch](mailto:michel@sportplus.ch). Les conditions: les deux coureurs doivent être domiciliés à la même adresse, inscrits individuellement et faire la demande «couple» avant le début de la première étape. Il est également possible de s'inscrire sur place au bureau des courses le jour de la première étape uniquement.

**Equipes:** elles se composent de trois à cinq coureurs, mais seuls les trois premiers temps sont pris en considération pour le classement. Les frais d'inscription s'élèvent à 50 fr., en plus des inscriptions individuelles, pour les six étapes.

Inscriptions par e-mail à [michel@sportplus.ch](mailto:michel@sportplus.ch), au plus tard avant le début de la première étape. Les entreprises qui inscrivent plus de 10 personnes peuvent demander un fichier spécial à compléter à [michel@sportplus.ch](mailto:michel@sportplus.ch). Il est également possible de s'inscrire sur place au bureau des courses le jour de la première étape uniquement.

## FRAIS D'INSCRIPTION

Nombre d'étapes	Tarifs A (internet)	Tarifs B (sur place)
1	30 fr.	35 fr.
2	55 fr.	60 fr.
3	85 fr.	95 fr.
4	95 fr.	105 fr.
5	110 fr.	120 fr.
6	120 fr.	130 fr.

**Juniors:** chaque junior qui s'inscrit pour les six étapes bénéficiera d'un prix spécial de 60 fr.

## BCN WALKING TOUR

## FRAIS D'INSCRIPTION

Nombre d'étapes	Tarifs A (internet)	Tarifs B (sur place)
1	26 fr.	31 fr.
2	49 fr.	54 fr.

3	79 fr.	89 fr.
4	87 fr.	97 fr.
5	99 fr.	109 fr.
6	109 fr.	119 fr.

## BCN KIDS TOUR

## CATÉGORIES

**Minis:** 2011-2014, 400-600 m, départ à 16h (filles) et 16h05 (garçons).  
**Poussins:** 2009-2010, 400-600 m, départ à 16h10 (filles) et 16h15 (garçons).  
**Ecoliers C:** 2007-2008, 1000-1500 m, départ à 16h20 (filles) et 16h30 (garçons).  
**Ecoliers B:** 2005-2006, 1000-1500 m, départ à 16h40 (filles) et 16h50 (garçons).  
**Ecoliers A:** 2003-2004, 2000-3000 m, départ à 17h (filles et garçons).  
**Cadets:** 2001-2002, 2000-3000 m, départ à 17h15 (filles et garçons).

## FRAIS D'INSCRIPTION

Nombre d'étapes	Tarifs
1 à 6	15 fr.

Les inscriptions se font soit sur internet ([www.sportplus.ch](http://www.sportplus.ch)), soit sur place au bureau des courses à partir de 15h, et ce jusqu'à une demi-heure avant le départ.

## HORAIRES

Le départ sera donné sous l'arche à **19h15** pour les coureurs et à **18h15** pour les marcheurs.

**Attention:** lors de la dernière étape du 25 mai à Neuchâtel, les départs seront donnés à **19h30** pour les coureurs et à **18h30** pour les marcheurs.

## IMPRESSUM

**Editeur:**  
Société Neuchâteloise de Presse SA  
Rue de la Pierre-à-Mazel 39  
2001 Neuchâtel  
**Rédacteur en chef:**  
Nicolas Willemin  
**Directeur de publication:**  
Jacques Matthey  
**Coordination:**  
Sophie Winteler, rédactrice en chef adjointe et rubrique sportive  
**Photographes:**  
David Marchon, Lucas Vuitel, Christian Galley  
**Publicité:**  
Publicitas Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds  
Tirage: 35 000 exemplaires

**L'EXPRESS L'Impartial**

# 10 BCN TOUR

**INÉDIT** Après sept longues années d'attente, le BCN Tour reviendra le 26 avril à Môtiers à l'occasion de la deuxième étape. Non pas au village comme en 2010, mais à l'aérodrome.

## La grande boucle cantonale parée pour le décollage



Le site de l'aérodrome en contrebas avec le village de Môtiers en arrière-plan. LUCAS VUITEL

LAURENT MERLET

Il y a eu La Vue-des-Alpes en 2015 ainsi que la Rouvraie en 2016. «Et en 2017?», se demandent la majorité des coureurs du canton et d'ailleurs, tout en sachant que les organisateurs du BCN Tour leur réservent chaque année une belle surprise. Attachez votre ceinture et éteignez votre smartphone, nous allons bientôt décoller.

La grande boucle neuchâteloise atterrira, lors de la deuxième étape le 26 avril, à l'aérodrome de Môtiers. Avec départ et arrivée sur la piste. «Cela faisait une année qu'Alexandre Tosato, (réd: le président du FC Môtiers, société partenaire de l'organisation de cette étape avec Sport Plus) m'avait soumis cette idée. Je lui avais donné mon accord à condi-

tion que le projet fut réalisable», raconte Christophe Otz, le grand manitou de l'épreuve. Deux-trois discussions – et quelques autorisations – plus tard, l'affaire était dans la boîte...

### Le BCN Tour à l'étroit

Avec près de 3000 coureurs de moyenne sans compter les enfants du Kids Tour, le BCN Tour a cruellement besoin d'espace pour déployer ses ailes. Et quoi de plus adapté qu'un aérodrome pour accueillir cette immense communauté de bipèdes?

«Nous avons organisé notre dernière étape en 2010 au village et souhaitons faire revenir le Tour depuis plusieurs années. Or le développement ininterrompu de cette manifestation sportive rendait notre site traditionnel trop petit. Avec l'aérodrome, nous bénéficions de

suffisamment de place et d'un grand parking», explique Alexandre Tosato. «Il est vrai que l'organisation de cette épreuve nécessite davantage de bénévoles et nous serons près de 100 personnes à l'œuvre pour cette étape. Mais pour nous, ce n'est pas un travail, c'est un plaisir.» Engagée dans le projet, la commune de Val-de-Travers apportera son soutien, en matière de récolte et de traitement des déchets. Mais pas seulement.

### Un endroit bien alimenté

C'est une chose d'avoir l'idée, faut-il encore pouvoir la réaliser. En ce sens, comment réussir à transformer cet endroit en un lieu qui va accueillir la foule?

Pour recevoir tout ce petit monde dans les meilleures conditions, la Fondation des sociétés locales du Val-de-Travers dresse-

ra une tente de 39 mètres sur 18, capable de recevoir mille convives. La même du reste qui sera montée à Boveresse au mois de juin à l'occasion de la Fête de l'absinthe.

Quant à l'approvisionnement en eau – pour les douches mobiles essentiellement – et en électricité, les organisateurs du FC Môtiers ont pensé à tout. «Les sapeurs-pompiers nous aideront non seulement au niveau logistique, mais également en mettant leurs installations à notre disposition», lance le président du club de football. «Nous prenons l'électricité par câbles du coffret d'introduction (réd: 160 ampères) installé à la piscine des Combes.»

Il ne reste plus qu'à croiser les doigts pour que le beau de temps soit de la partie, comme en 2010.

A un aérodrome près. ◉

# LES ÉTAPES DU BCN TOUR 2017



**1**  
**DOMBRESSON | 19 avril**  
 Collaboration: Gym Chézard-St-Martin  
 Env. 10,5 km | Départ › arrivée: collège de Dombresson



**2**  
**MÔTIERS | 26 avril**  
 Collaboration: FC Môtiers  
 Env. 11,5 km | Départ › arrivée: aéroport



**3**  
**LE LANDERON | 3 mai**  
 Collaboration: Groupement sportif de la police  
 Env. 11 km | Départ › arrivée: collège «Centre des Deux-Thielles» (C2T)



**4**  
**CORCELLES | 10 mai**  
 Collaboration: FC Corcelles et FSG Corcelles  
 Env. 11 km | Départ › arrivée: Les Vernets



**5**  
**LA CHAUX-DE-FONDS | 17 mai**  
 Collaboration: HCC mouvement junior  
 Env. 11 km | Départ › arrivée: stade de la Charrière



**6**  
**NEUCHÂTEL | 24 mai**  
 Collaboration: HC Université Neuchâtel  
 Env. 11 km | Départ › arrivée: parc de Panespo



# Votre journal et ses suppléments sur tablette\*



En ligne  
dès 6h du matin,  
l'édition complète  
de *L'Express* et *L'Impartial*  
enrichie de contenus  
multimédias.



**ABO** numérique

Dès Fr. 21.- par mois

\*Inclus dans l'abonnement Premium de *L'Express* et de *L'Impartial*.  
Possibilité d'achat à l'édition (Fr. 2.-)

Découvrez toutes nos offres d'abonnements sur [abo.arcinfo.ch](http://abo.arcinfo.ch)