

SAMEDI 30 MAI 2020

ARCInfo

PRÉPAREZ VOTRE BCN TOUR CHALLENGE 2020

NE PEUT PAS ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT

COURSE CONNECTÉE

Chacune des quatre étapes sera auto-chronométrée. Notre essai

IDENTITÉ VISUELLE

Pour la 35e édition de l'épreuve, les organisateurs s'offrent un logo tout neuf

NOUVEAU CONCEPT

Un «challenge» pour faire la nique au Covid-19



PassionNE

BCN

La BCN s'engage en faveur
des commerçants locaux !



CONCOURS

UN BON DE CHF 100.- CHEZ LE MAÎTRE
TRAITEUR CINQ SENS (FONTAINES)
DÉLAI DE PARTICIPATION : 02.06.2020



GRAINS DE DÉTENTE
LA CHAUX-DE-FONDS

20%



LE CARNOTZET
LE LANDERON

20%



VAL SPORTS COACHING
VAL-DE-RUZ ET
LITTORAL EST/OUEST

20%

Faites vivre les commerces régionaux
en bénéficiant de 20 à 50% de remise.

Les rabais octroyés par les
partenaires sont intégralement
remboursés par nos soins.

BCN

www.passion-ne.ch

IMPRESSUM

Editeur

Société neuchâteloise de Presse SA
Avenue du Vignoble 3
2001 Neuchâtel

Directeur général

Jacques Matthey

Rédacteur en chef

Eric Lecluyse

Responsable du supplément

Fabrice Eschmann

Textes

Raphaële Tschoumy, Quentin Fallet,
Estelle Baur, Loïc Marchand,
Julian Cerviño

Photos

Muriel Antille

Infographies et mise en page

François Allanou

Publicité

Impactmedias

Impression

Centre d'impression Monthey

Tirage

25 000 exemplaires

AU SOMMAIRE

Les parcours et les dénivelés

Au programme: Noiraigue, Le Cerneux-Péquignot, Les Geneveys-sur-Coffrane et Vaumarcus.

PAGES 4-5

Le nouveau concept expliqué point par point

La formule transitoire a obligé les organisateurs à modifier le règlement et les épreuves.

PAGES 6-7

La course connectée, comment ça marche?

Chaque coureur doit s'auto-chronométrer, nous avons testé les méthodes possibles.

PAGES 8-9

Parcourir les pages pour mieux courir les bois

Notre sélection de quatre ouvrages qui vous permettront de mieux courir.

PAGE 10

Que la force soit avec vous

Lors d'un entraînement, on favorise bien souvent la technique et l'endurance. Et la force?

PAGE 11

PUBLICITÉ



groupe e

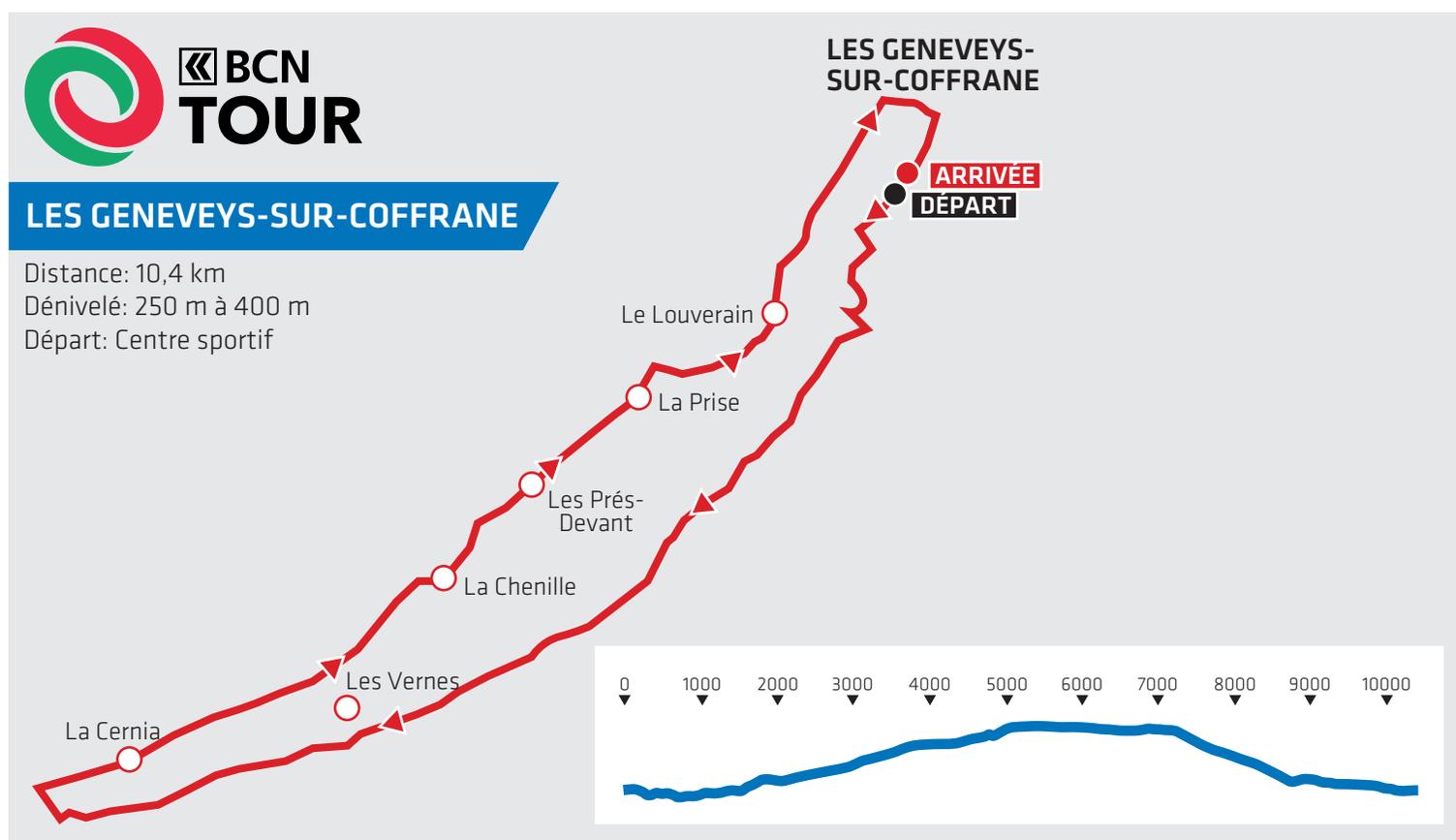
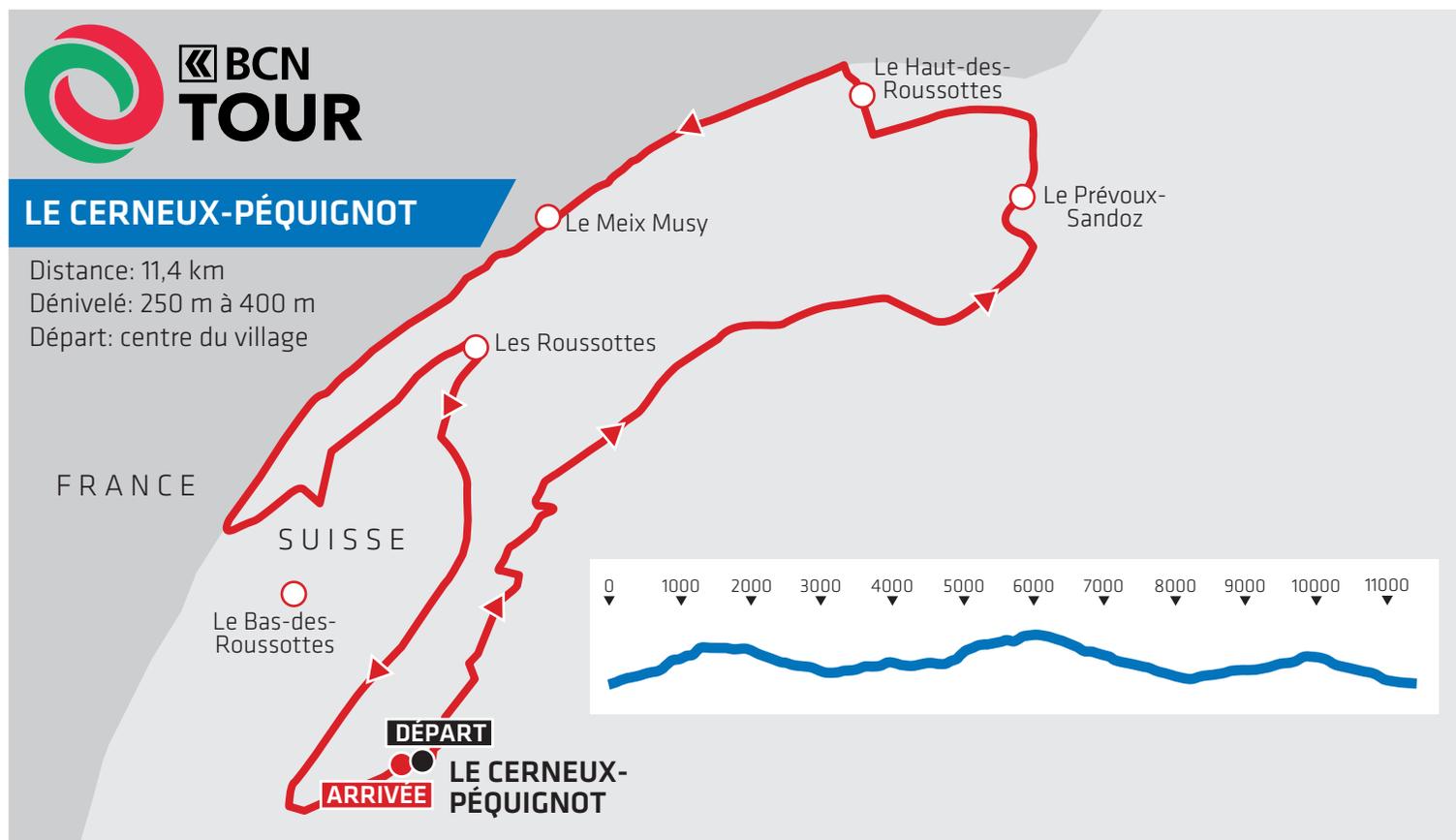
**VOUS CONSTRUISEZ,
VOUS RÉNOVEZ ?**

Un interlocuteur unique pour votre habitat!
Découvrez l'Espace Groupe E de Boudry.

Prenez rendez-vous sur:
www.espace-groupe-e.ch

Sponsor du 

Parcours et dénivelés du



BCN Tour Challenge 2020



NOIRAIGUE

NOIRAIGUE

DÉPART
ARRIVÉE

Vers chez Joly

Derrière-
Cheseaux

Sur-le-Rochat

Creux-Dessous

Les Oeillons

Les Cirnées

La Ferme Robert

Distance: 10,4 km

Dénivelé: 250 m à 400 m

Départ: place de parc de sortie Noiraigue en direction de la Ferme Robert

0 1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000 8000 9000 10000



VAUMARCUS

Distance: 10,0 km

Dénivelé: 250 m à 400 m

Départ: Camp de Vaumarcus

Redoute
des
Bourguignons

VAUMARCUS

Vernéaz

Le Moulin

En Platet

Camp de
Vaumarcus

DÉPART
ARRIVÉE

La Rochelle

0 1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000 8000 9000 10000



Nouveau concept, nou

MODE D'EMPLOI La nouvelle formule transitoire du BCN Tour a obligé les
Basée sur la confiance, cette formule nécessite certaines conditions de

PAR JULIAN.CERV

LA FORMULE

Ne pouvant pas organiser le BCN Tour habituel et ses six étapes programmées les mercredis soir, les organisateurs ont mis en place une nouvelle formule afin de respecter les règles sanitaires édictées par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) pour faire face à la pandémie de Covid-19. Le BCN Tour Challenge est prévu sur quatre parcours entre le 17 juin et le 30 septembre.

Chaque concurrent pourra courir sur des parcours balisés autant de fois qu'il le souhaitera et pourra adapter son chrono de référence s'il améliore son temps.

Un classement général sera établi par tracé, par catégories et pour l'ensemble des quatre «étapes». Ces classements seront évolutifs. On pourra les consulter sur le site internet des organisateurs, sur l'application et ils feront l'objet de plusieurs parutions dans nos colonnes.



LES PARCOURS

Les parcours – toujours en boucle – sont tous inédits. «Ce sont des tracés que nous ne pouvons pas emprunter en temps normal», affirme Christophe Otz, patron

de SportPlus, société organisatrice du BCN Tour. On pourra accéder à chaque départ (et arrivée) via les transports en commun.

Les sites retenus sont ceux de Noirai-gue, Vau-marcus, Les Ge-neveys-sur-Cof-frane et Le Cerneux-Péqui-gnot (voir les détails en pages suivantes). Il s'agit de tracés «très naturels, avec plein de petits singles dans des sous-bois», indique Christophe Otz. «Aucun grand axe n'est traversé ou emprunté. La sécurité prime!»

LES INSCRIPTIONS

Dès ce vendredi 29 mai et jusqu'au 30 septembre, chaque participant pourra s'inscrire pour les quatre parcours pour un coût de 40 francs. Chacun pourra effectuer un don de solidarité pour permettre à cette épreuve, vieille de 35 ans, de perdurer. Le paiement pourra être effectué en ligne (via le système sécurisé Paypal) ou par virement postal.

Les participants auront un peu plus de trois mois pour se mesurer – surtout à eux-mêmes – sur ces quatre parcours. Les inscriptions pourront se faire via le site internet du BCN Tour (www.bcntour.ch) ou via l'application déjà existante qui sera mise à jour et adaptée à cette formule spéciale.



Si ce BCN Tour Challenge sera lancé de manière symbolique un mercredi, comme pour les étapes habituelles, l'horaire de participation sera plus flexible. Les parcours seront ouverts tous les jours entre 6h du matin et 20h.

A la fin de chaque tentative, c'est au coureur d'entrer son temps sur la plateforme. Les organisateurs se réservent le droit de demander une preuve du parcours qu'il a effectué et de sa performance. Le coureur doit alors être en mesure de transmettre ces données via des captures d'écran d'applications destinées aux sportifs, telles que Strava ou Garmin. Cette transmission peut aussi être réalisée de manière volontaire par chaque participant sur l'application ou sur le site internet.

LA PARTICIPATION

Afin de respecter les règles de distanciation sociale édictées par l'OFSP, les départs devront avoir lieu de façon échelonnée. Cinq participants au maximum seront acceptés toutes les dix minutes.

Chaque concurrent devra indiquer son heure de départ prévue via la plateforme internet des organisateurs. Il pourra le faire en utilisant son propre «tableau de bord». Cette «réservation» de plage horaire est obligatoire.

LA SURVEILLANCE

Comme lors des reconnaissances habituelles des étapes, des personnes non inscrites pourraient utiliser les parcours du BCN Tour Challenge pour s'entraîner. Les organisateurs en sont conscients. «Nous n'avons pas prévu de contrôles sur les parcours», prévient Christophe Otz. «Nous allons juste nous rendre régulièrement sur chaque étape – au minimum deux fois par semaine – pour vérifier le balisage. Notre formule est basée sur la confiance. Notre

Nouvelle marche à suivre

Les organisateurs à modifier et à adapter le règlement de leur épreuve. La participation et d'inscription. Nous vous les expliquons dans le détail.

INFO@ARCINFO.CH

l'objectif est de faire bouger les gens, comme lors du BCN Tour normal. Nous espérons que cela créera une émulation. Après, si nous constatons des anomalies dans certains classements, nous chercherons à obtenir des vérifications.»

T-SHIRTS ET SURPRISES

Chaque personne inscrite recevra un t-shirt en microfibre avec le nouveau logo et quelques surprises, par courrier postal. Petite nouveauté cette année, une coupe femme existe pour ce t-shirt. Si vous voulez obtenir ce maillot, un seul moyen: s'inscrire. Par contre, il n'y aura pas de maillots jaunes ni de remise de prix au terme de ce BCN Tour Challenge.

Un nouveau logo pour les 35 ans de l'épreuve

C'est la grande nouveauté visuelle de l'édition 2020 et elle est maintenue. A l'occasion de ses 35 ans, le BCN Tour s'est offert un coup de jeune. Au revoir l'ancien logo, créé il y a dix ans, bienvenue au nouveau logo. «Les gens ont tendance à se lasser. Il y avait un besoin de moderniser le logo et d'avoir une identité forte sur les réseaux sociaux, qui sont

primordiaux de nos jours», explique Pascal Schluechter, responsable marketing et sponsoring à la Banque cantonale neuchâteloise (BCN).

Les cercles imbriqués symbolisent la course dans la course: six étapes qui débouchent sur un classement final – dans la formule normale –, des coureurs aux motivations et objectifs variés se rencontrent. Le vert et le rouge font bien sûr référence aux couleurs du drapeau de Neuchâtel.

«Mais le vert nous ramène aussi à la nature, qui est l'ADN du BCN Tour, et nous rappelle qu'il faut la préserver. Le rouge, c'est aussi l'intensité des étapes et des rencontres», précise Pascal Schluechter. **QFA**



PUBLICITÉ



Le monde dispose d'un nouveau modèle familial

La prochaine génération est arrivée: le Multivan 6.1 est désormais disponible avec un système d'info-divertissement moderne, un cockpit numérique en option et de nombreux systèmes d'assistance à la conduite. L'espace reste aussi flexible qu'auparavant. Pour que votre famille se sente aussi à l'aise qu'à la maison sur les huit places assises possibles. Grâce à la transmission intégrale 4MOTION, il est prêt pour toutes les aventures. **Découvrez-le chez nous sans plus attendre. Le Multivan 6.1: la plus récente incarnation d'une icône**

SENN
Automobiles SA

Automobiles Senn SA
Centre VW Véhicules Utilitaires
Champ-de-la-Croix 6
2075 Thielle
Tél. 032 756 02 02
www.sennautos.ch

Automobiles Senn SA
Centre VW Véhicules Utilitaires
Rue des Crêtets 90
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 925 92 92
www.sennautos.ch

Automobiles Senn SA
Centre VW Véhicules Utilitaires
Le Bey
1442 Montagny-Yverdon
Tél. 024 447 44 88
www.sennautos.ch



Nous avons testé la course connectée

NOUVEAUTÉS Armés d'une montre connectée et d'un smartphone, nous avons plongé dans le BCN Tour Challenge. Suivez notre guide.

PAR **LOIC.MARCHAND@ARCINFO.CH**



Montre connectée au poignet ou smartphone sur soi, la course se fera individuellement cette année. MURIEL ANTILLE

C'était il y a un peu plus d'un mois, le 22 avril pour être précis, le BCN Tour 2020 aurait dû vivre la première de ses six étapes. Puis le Covid-19 est passé par là. Cette année, pas de village étape. Pas de course avec 5000 participants. Ce sera chacun de son côté.

A l'aide d'une montre ou d'un smartphone, chaque coureur enregistrera le temps réalisé sur l'un des parcours proposés directement sur internet. Nous avons testé ce concept pour vous.

SENN Occasions

Neuchâtel | Thielle
La Chaux-de-Fonds

www.sennautos.ch

à un clic
du meilleur choix !

1. ACHAT D'UNE MONTRE

Les montres de sport n'échappent pas à la règle des autres ob-

jets de notre société de consommation: il y a de tout. Allant des modèles les plus abordables à ceux pouvant potentiellement être arborés dans un film de James Bond.

Thibault Bilat, vendeur chez SportXX, partenaire du BCN Tour, nous présente la Forerunner 945 de Garmin. «Elle permet d'emporter de la musique avec soi, de payer sans contact, d'envoyer des alertes en cas de conditions dangereuses en montagne...» J'ai demandé, mais elle n'a pas le mode «douche» intégré. Dommage.

Etant moi-même sportif, mais pas Mike Horn non plus, je me tourne vers des solutions plus abordables. Il existe des modèles à partir de 199 francs faisant parfaitement l'affaire: ces montres ont le GPS intégré, calculent notre temps et notre allure.

Deux marques sont à disposition: Polar ou Garmin. Laquelle choisir? C'est blanc bonnet ou bonnet blanc, selon Thibault Bilat. «Les clients penchent pour la marque la plus familière.» Ayant déjà un accessoire Garmin, j'opte pour la Forerunner 45s.

2. COURIR

Sa prise en main est basique. Cinq boutons sont à disposition: start/stop, retour en arrière, haut, bas et activer la lumière. Pas une minute à perdre: direction le centre sportif des Geneveys-sur-Coffrane, point de départ et d'arrivée de l'un des quatre tracés proposés pour le BCN Tour Challenge.

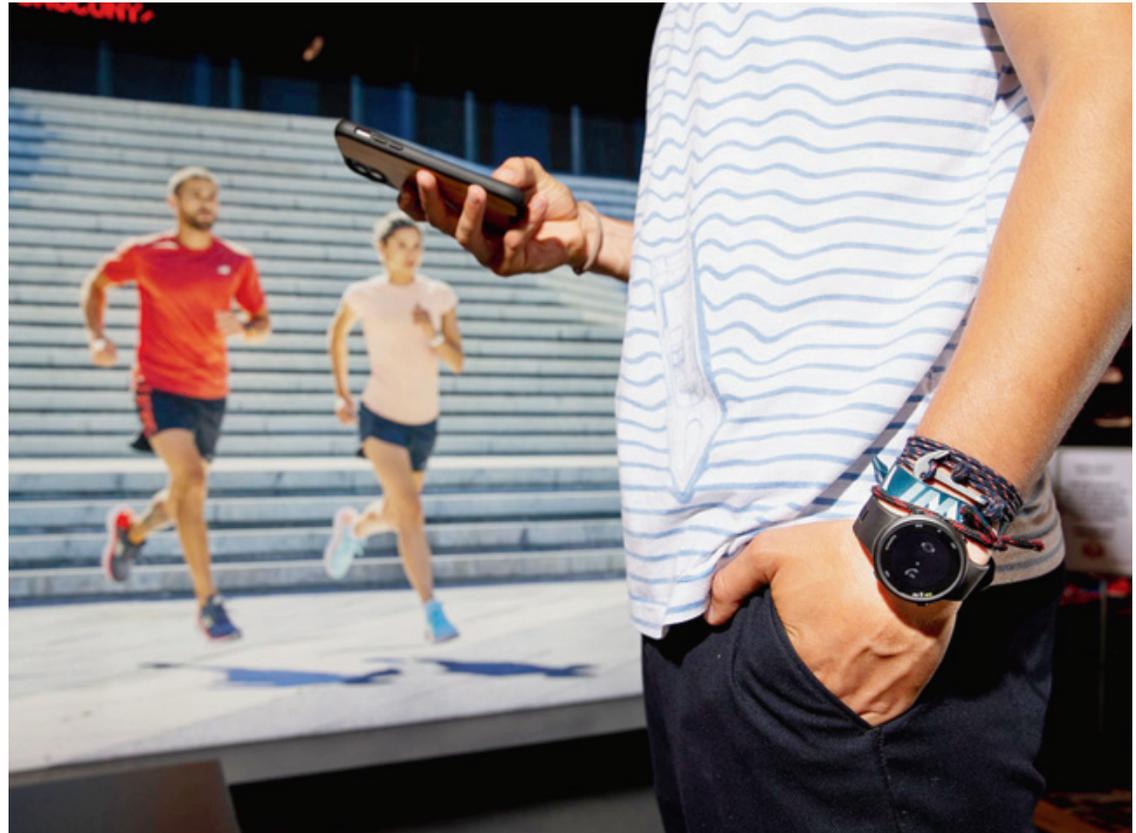
Le parcours n'est pas encore balisé. L'endroit ne m'est pas très familier. Je me perds une fois, deux fois. J'abandonne pour aujourd'hui. Deux jours plus tard, je tente à nouveau ma chance. Pas mieux: je me trompe de chemin. Pas grave, j'irai jusqu'au bout cette fois-ci.

En courant, je m'imagine sur une étape «normale» du BCN Tour, entouré d'autres coureurs. Cette présence risque de me manquer. L'ambiance sera différente.

3. TRANSFÉRER SES DONNÉES

Une fois le parcours terminé, la synchronisation de ma montre avec mon smartphone se passe sans accroc. Les instructions sont claires et concises. La magie technologique fait le reste.

En plus de l'application proposée par Garmin, j'ai également installé Strava, une application



Au terme de l'effort, il ne faudra pas oublier de relever et de transmettre les données de sa course. MURIEL ANTILLE

de course à pied et de vélo. Mes données sont enregistrées, ne manque plus qu'à inscrire mon temps sur le site web du BCN Tour.

Après s'être préalablement inscrit et avoir réservé une tranche

horaire – une mesure sanitaire obligatoire face au coronavirus – j'entre mon temps et je joins encore une preuve, facultative, de celui-ci. Aucune limite de participation n'est fixée. Une seule condition: réserver une tranche

horaire à chaque tentative. En attendant, je suis le seul au classement. Ça fait tout drôle d'être premier. Mais je compte sur vous pour me battre. Alors à vos baskets. Objectif sur ce parcours: 49'19''.

PUBLICITÉ



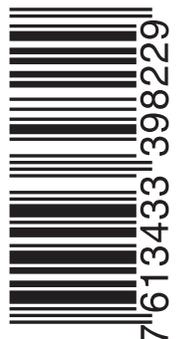
SPORTXX
MIGROS

10%
de réduction
sur présentation de ce bon.

**sur toute notre
gamme de montres
connectées**

Valable du 30.05 au 08.06.2020 dans nos SportXX de Marin Centre et de Métropole Centre, à la Chaux-de-Fonds.

N° art: 9898.001.40807



Parcourir les pages pour mieux courir les bois

LECTURE Pas facile de choisir un bon livre sur la course à pied, tant le choix est pléthorique. Nous en avons sélectionné quelques-uns pour vous.

PAR **RAPHAËLE.TSCHOUMY@ARCINFO.CH**

Vous avez décidé de faire le Tour du canton, mais vous ne savez pas comment vous y prendre parce que vous n'avez jamais couru? Pas grave. Des dizaines et des dizaines de livres sont prémâchés pour vous simplifier le travail. Dans votre librairie préférée, il y a bien sûr des récits de course. Mais il y a aussi des guides.

Plus ou moins clair, plus ou moins imagé, plus ou moins précis, le rayon «running» regorge de nouveautés toutes les années à pareille période. Si certains relèvent carrément du ma-

nuel de physiologie, d'autres sont bien plus amusants tout en vous renseignant sur la manière de courir. Enfin, certains sont de véritables agendas que vous pourrez remplir. Une manière ludique de conserver une trace de vos efforts.

Dans tous les cas, si vous hésitez, plongez-vous dans une lecture de ce type. Ce sera une manière de vous projeter dans votre premier entraînement. Mais aussi dans le deuxième et les suivants. Pour vous aider à y voir clair, nous en avons sélectionné quatre, avec l'aide des libraires Payot de Neuchâtel.

1. COURIR ET NOTER



Soyons clairs: avec ce journal du runner, vous aurez du travail. D'abord, il va vous falloir identifier et inscrire vos habitudes alimentaires et sportives. Ensuite, une fois que vous aurez choisi le premier jour de votre entraînement, à vous de noter systématiquement quelle était la météo du jour, si vous étiez stressé ou non, si vous avez bien dormi, à quelle heure vous vous êtes entraînée, de quelle manière et si cet entraînement vous a été dou-

loureux. A chaque fin de semaine, comptez les kilomètres parcourus, le temps de course et additionnez le tout semaine après semaine. Vous verrez, vous serez surpris vous-mêmes!

Ed. Talent Sport, 27fr.90.

2. COURIR ET SAVOIR



Lorsque vous aurez fini cette lecture, vous pourrez convoquer un étudiant en médecine et échanger avec lui sur l'effet de la course à pied sur votre anatomie. Dans cet ouvrage très très

imagé (trop?), on entre dans votre chair. Comme si une caméra se promenait dans vos muscles, dans vos artères, dans vos os ou dans vos organes. Le paradigme de cet ouvrage est de dire: «Si l'on sait ce qu'il se passe dans nos corps, on courra mieux.» Le livre vous propose également de plans d'entraînements très détaillés (trop?), et animés par de grands graphismes colorés (trop?). Une chose est sûre, chaque idée de base est analysée, pensée, décortiquée et expliquée sur 192 pages (trop?). Destiné aux runners qui ont le souci du détail.

Ed. Marabout, 27 francs.

3. COURIR AU FÉMININ



Le pink power ne laisse planer aucun doute: c'est un livre pour les filles. Rien n'y manque: les différents modèles de soutiens-gorge, de brassières, de chaussettes, de shorts, de t-shirts, etc. Du cycle menstruel aux douleurs

des hanches, en passant par la maternité et le modèle de poussette à prendre pour aller courir avec bébé: vous ferez le tour de votre corps de runneuse. La pilule m'empêche-t-elle d'aller vite? Est-ce que je peux continuer de porter des talons pendant ma préparation? La course va-t-elle provoquer des fuites urinaires? Serai-je plus en forme avant ou après mes règles? Le tout est un brin cliché et construit selon les codes «bling-bling» d'un magazine féminin.

Ed. Popcorn, 19fr.60.

4. COURIR ET MANGER



A table runners! Ce livre va venir visiter vos placards de cuisine pour s'y installer. Quels sont les aliments indispensables à la nutrition d'un sportif? En plus du sel, du poivre et de l'huile d'olive, on vous

propose les différents aliments qui deviennent dès aujourd'hui essentiels à votre préparation sportive. Matières grasses, sucres, céréales, viandes, poissons, fruits, légumes, etc. On part bien sûr d'un cours de nutrition de base pour comprendre par la suite comment s'hydrater avant, pendant et après l'effort. Mais également, comment être plus performant juste avant votre prochain parcours du BCN Tour par exemple.

Didactique, clair, net et précis, ce manuel vous fera saliver grâce aux... soixante recettes qu'il vous propose, une fois que vous aurez parfaitement compris «ce qui amène quoi et pourquoi».

Ed. Hachette Pratique, 33fr.90.

Remise au sport: que la force soit avec vous!

ENTRAÎNEMENT Exercer sa force est un besoin transgénérationnel souvent laissé de côté. Comment s'y remettre et avec quelles activités?

PAR ESTELLE BAUR



Si vous souhaitez tester votre force, rendez-vous dans un centre sportif: «On va d'abord évaluer votre niveau avec divers exercices, afin de paramétrer les machines», note Michaël Duc. Contrairement à l'endurance, les références manquent pour estimer si la force est ou non dans les «normes de santé». «Il est donc important de l'évaluer individuellement, et non pas en se comparant à d'autres, car les profils sont très différents d'une personne à l'autre.»

Des exercices faciles

Il existe une pléthore de possibilités pour travailler sa force physique: «On peut déjà profiter de la gravité et travailler avec le poids de son propre corps. Il s'agit de tous les exercices réalisables sur un tapis de gym, du mobilier ou un swissball. On peut également chercher des angles qui nous font plus lutter que d'autres contre la gravité: les appuis faciaux, le pilates et autres exercices de gainage sont simples et permettent de renforcer le tronc, à la base de tous nos mouvements. Enfin, il est possible de se tourner vers de petits haltères ou des machines avec des résistances ajustables.» Le canton de Neuchâtel se prête aussi bien aux exercices en extérieur, comme l'urban training, le parcours Vita en forêt ou le vélo.

Le site hepa.ch propose des recommandations générales d'activités physiques. Vous trouverez des exemples illustrés de programmes de fitness pour sédentaires sur le site de la Suva: suva.ch.

Vos bonnes résolutions vous ont peut-être poussé à vous remettre au sport. Comme la plupart des gens, vous exercez sans doute votre endurance ou votre souplesse, mais qu'en est-il de la force? Celle-ci est souvent la grande oubliée des exercices physiques. Elle est pourtant primordiale, comme nous l'explique Michaël Duc, coordinateur en médecine du sport auprès de la Clinique romande de réadaptation: «Que l'on soit sportif ou non, il est important d'avoir un minimum de force pour des aspects préventifs. La travailler permet de prévenir certaines blessures, comme les douleurs dorsales ou les risques de chutes. De tels exercices impactent la mobilité,

donc l'autonomie à long terme des individus.»

Malheureusement, notre vie toujours plus sédentaire ne sollicite souvent pas assez certains groupes musculaires. «Des études, qui se sont intéressées à un nombre important de sujets sédentaires et sportifs, mettent en évidence une baisse de force sur l'ensemble de la population adulte», affirme Michaël Duc. «C'est un processus qui prend du temps et qui résulte d'un mélange entre un manque de sollicitation et une dégénérescence du système neuromusculaire.»

En mesurant le développement de l'enfant à l'âge adulte, on observe ces dernières années que le niveau de force et la masse musculaire augmentent pour attein-

dre un pic vers 25-30 ans puis, dès cet âge, s'il y a moins de sollicitations, la musculature diminue d'environ 10% chaque décennie. Cette involution est similaire chez les femmes et chez les hommes, et sera encore plus marquée dès l'âge de 60 ans.

Bonne nouvelle cependant: il est toujours possible d'augmenter ses performances. «Un niveau de force a ainsi pu doubler en huit semaines chez des nonagénaires qui ont suivi un entraînement régulier, ce qui a eu des impacts positifs sur leur mobilité, et donc leur autonomie.» Sans parler de l'estime de soi! Il est ainsi possible de créer des effets considérables pour sa santé en réalisant de petits mouvements et ce, à n'importe quel âge.

SPORTXX
MIGROS



*Venez découvrir
votre nouvelle
surface SportXX
à Métropole Centre
à la Chaux-de-Fonds.*

**BESOIN D'UN
CONSEIL OU
DE MATÉRIEL ?
SPORTXX EST LÀ
POUR VOUS!**

marincentre
tout, simplement.

SPORTXX
MIGROS

METROPOLE
C E N T R E