

Vendredi 1er avril 2022

PRÉPAREZ VOTRE BCN TOUR



ARCInfo

NE PEUT PAS ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT

RÉCUPÉRATION

La cryothérapie s'est beaucoup démocratisée. Mais est-ce utile pour le BCN Tour? P7

CHAUSSURES

Plaque de carbone et semelles surdimensionnées: la course à l'équipement est ouverte. P10-11

UN COACH POUR S'ENTRAÎNER

Les conseils de Christian Theurillat P8-9



**ENVIE D'UNE
AFFAIRE
JUTEUSE ?**

Choisissez FLEXIPACK,
le pack bancaire
le plus avantageux.



IMPRESSUM

Editeur

Société neuchâteloise de Presse SA
Avenue du Vignoble 3,
2001 Neuchâtel

Directeur général

Jacques Matthey

Rédacteur en chef

Eric Lecluyse

Responsable des suppléments

Fabrice Eschmann

Chef rubrique sport

Julian Cerviño

Textes

Samuel Calani, Thomas Freiburghaus

Photos

David Marchon, Keystone

Mise en page / Infographies

François Allanou / Robin Nyfeler

Publicité

Impactmedias

Impression

Centre d'impression Monthey

Tirage

20 000 exemplaires

AU SOMMAIRE

Les parcours et les dénivelés

Au programme: Marin (20 avril), Savagnier (27 avril),
Le Landeron (4 mai), La Chaux-de-Fonds (11 mai),
Les Ponts-de-Martel (18 mai), Neuchâtel (25 mai).

PAGES 4-6

Le froid extrême pour
régénérer ses muscles?

La cryothérapie est une technique de récupération
qui a gagné en popularité ces cinq dernières années.

PAGE 7

Sept conseils pour réussir
votre course

Pour bien se mettre en condition, le coach Christian
Theurillat prodigue ses conseils pour l'avant-course,
le jour-J et l'après-course.

PAGES 8-9

Bientôt des bottes
de sept lieues aux pieds?

Les baskets ont bénéficié d'importants
développements, notamment l'ajout de carbone
dans les semelles. Mais est-ce bien utile?

PAGES 10-11

Sport et tabac: quand les
efforts partent en fumée

Non seulement la cigarette coupe le souffle,
mais elle rend aussi l'activité physique dangereuse.

PAGE 12-13

Pour le BCN Tour 2022,
suivez le guide pratique

Tout ce qu'il faut savoir sur les nouveautés et
les classiques de cette 35e édition.

PAGE 14-15

PUBLICITÉ



Experts
en solutions
énergétiques
globales

ET SI NOUS ACCÉLÉRIONS
LE PROCESSUS DE DÉCISION ?

Il faut agir maintenant et changer notre manière de voir le monde.
Consommer différemment les énergies et modifier nos habitudes.

VOTRE FUTUR, C'EST NOTRE PRÉSENT

groupe e



groupe-e.ch

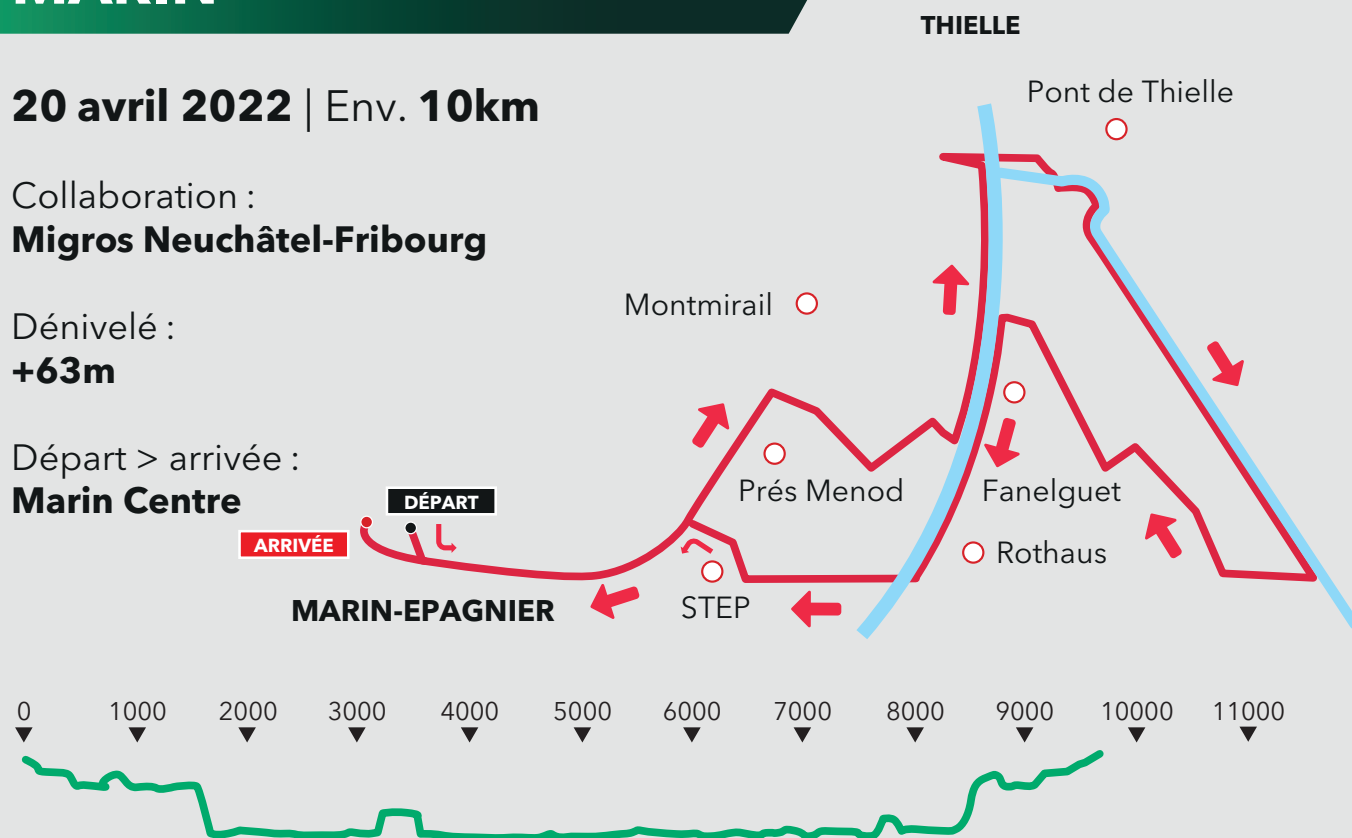
MARIN

20 avril 2022 | Env. 10km

Collaboration :
Migros Neuchâtel-Fribourg

Dénivelé :
+63m

Départ > arrivée :
Marin Centre



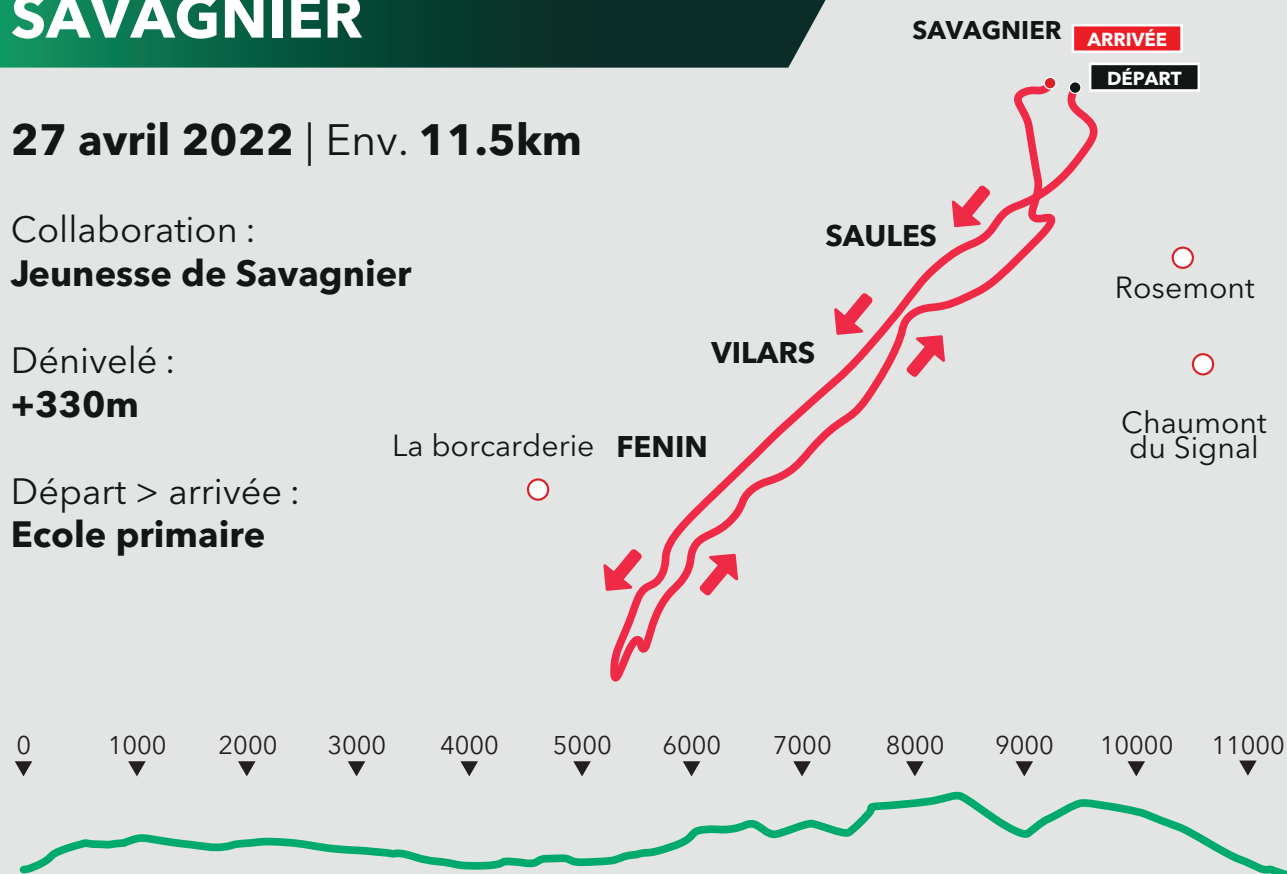
SAVAGNIER

27 avril 2022 | Env. 11.5km

Collaboration :
Jeunesse de Savagnier

Dénivelé :
+330m

Départ > arrivée :
Ecole primaire



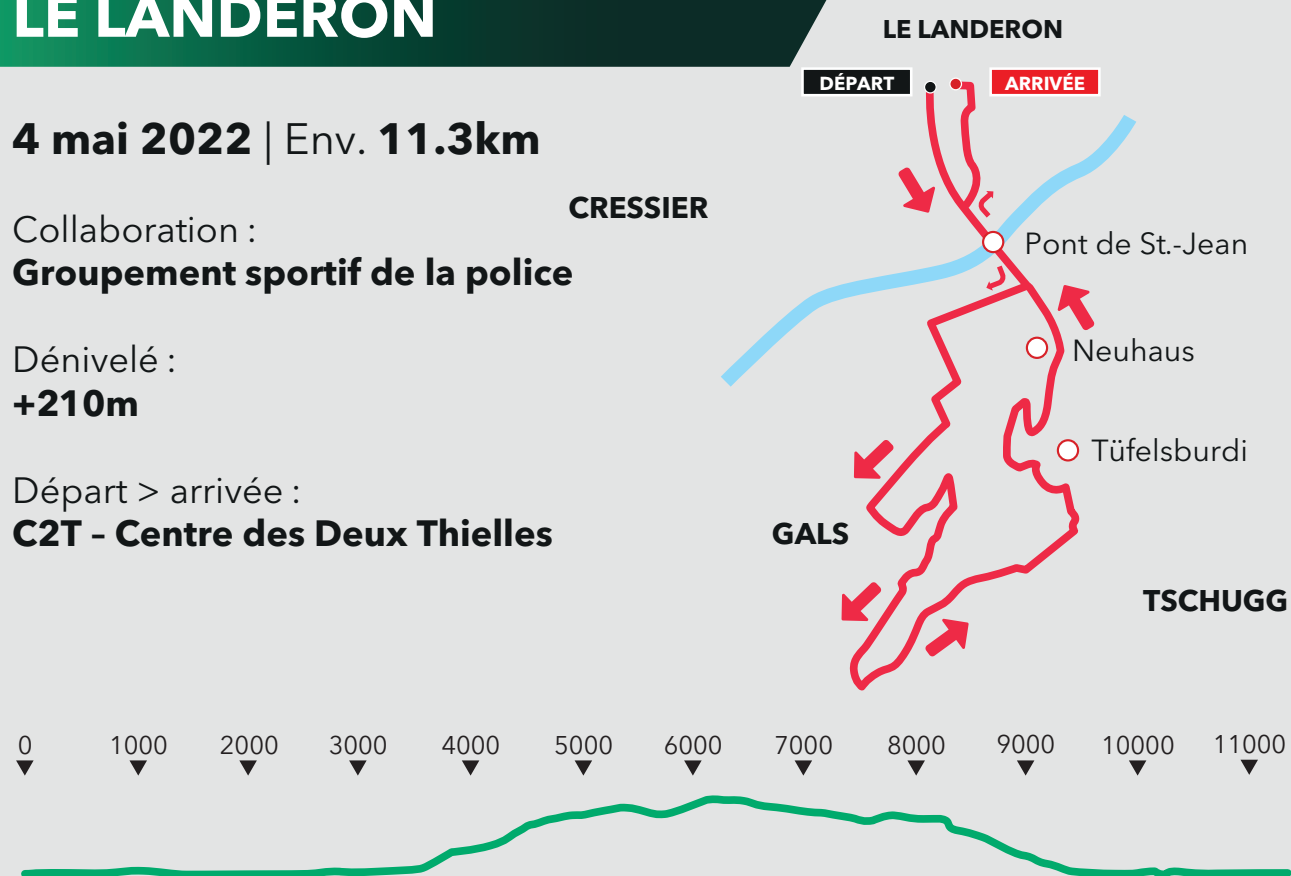
LE LANDERON

4 mai 2022 | Env. **11.3km**

Collaboration :
Groupement sportif de la police

Dénivelé :
+210m

Départ > arrivée :
C2T - Centre des Deux Thielles



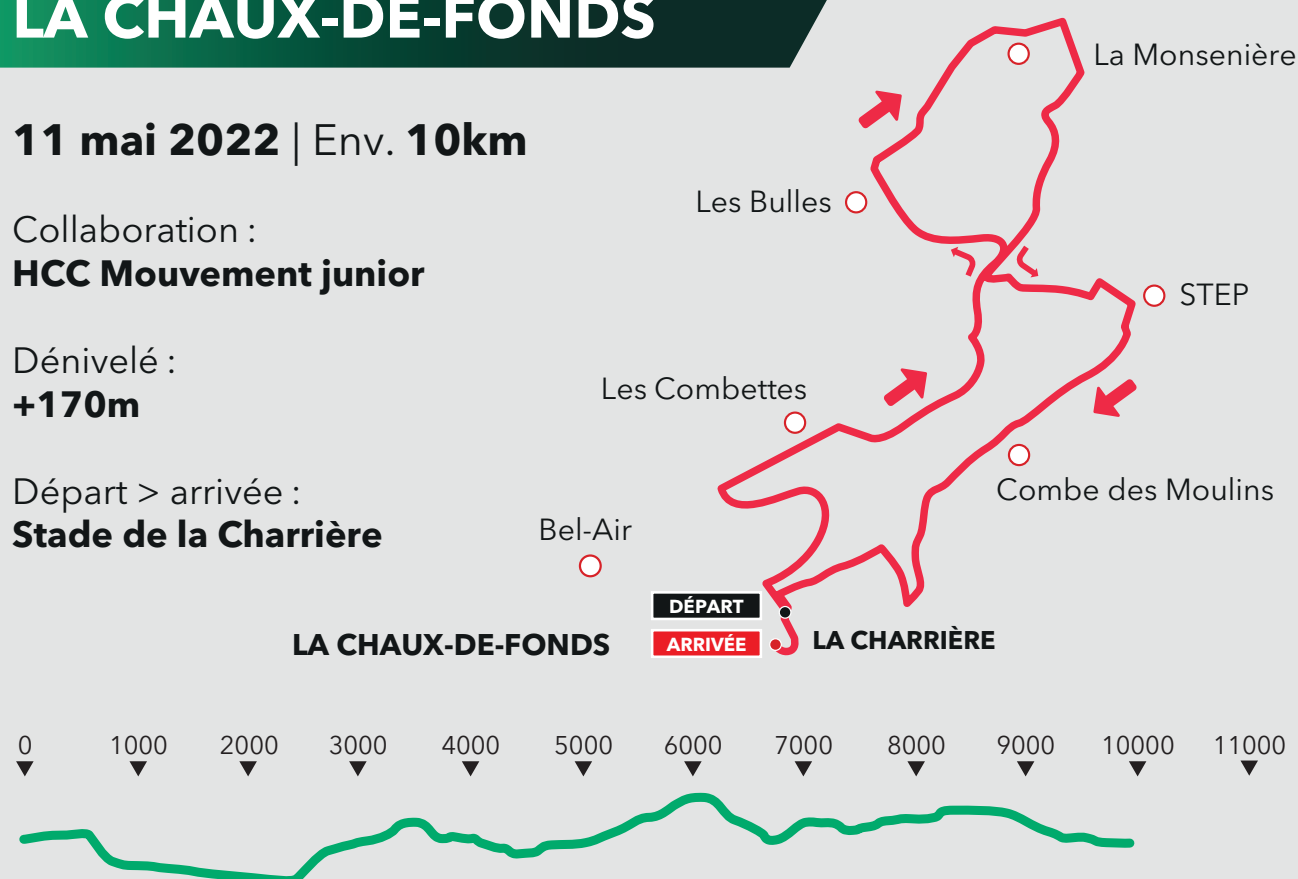
LA CHAUX-DE-FONDS

11 mai 2022 | Env. **10km**

Collaboration :
HCC Mouvement junior

Dénivelé :
+170m

Départ > arrivée :
Stade de la Charrière



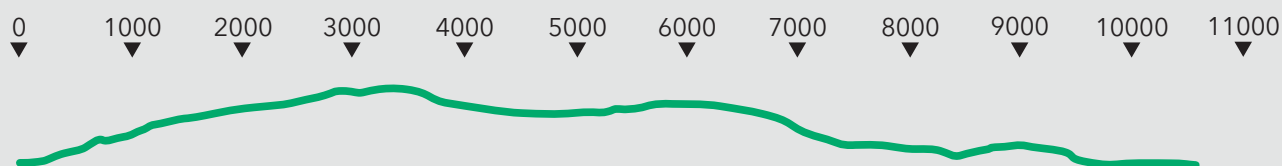
LES PONTS-DE-MARTEL

18 mai 2022 | Env. **10.5km**

Collaboration :
Union sportive

Dénivelé :
+340m

Départ > arrivée :
Patinoire du Bugnon



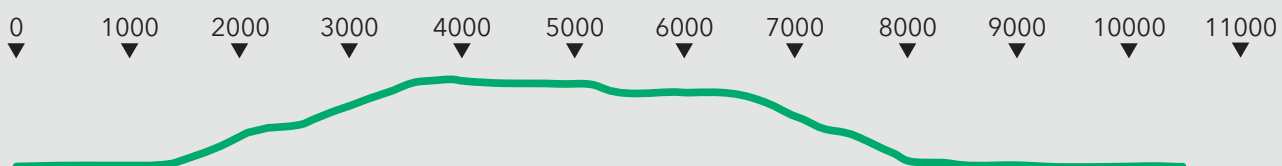
NEUCHÂTEL

25 mai 2022 | Env. **10.5km**

Collaboration :
HC Université Neuchâtel

Dénivelé :
+280m

Départ > arrivée :
Parc de Panespo



Le froid extrême pour régénérer ses muscles?

RÉCUPÉRATION La cryothérapie est une technique de récupération qui a gagné en popularité ces cinq dernières années chez les sportifs.

PAR SAMUEL CALANI

La fraîcheur musculaire est un élément essentiel pour les sportifs. Une méthode se développe dans le monde entier et suscite un certain intérêt: la cryothérapie. Utilisée dans le monde sportif, elle vise à prévenir ou traiter des douleurs musculaires après un effort physique en exposant l'organisme durant deux à trois minutes à un froid variant de -110 à -170 degrés Celsius.

Accessible à toutes et tous

«La cryothérapie est expérimentée par les sportifs professionnels, mais aussi par les amateurs», explique le Dr. Michel Hunkeler, chef de service au Centre de médecine du sport du RHNe, au Val-de-Ruz. «C'est une pratique démocratisée, notamment avec l'apparition de centres un peu partout.»

Un cabinet de chiropratique à La Chaux-de-Fonds propose ces soins, mais principalement pour traiter «des états inflammatoires». Il existe toutefois une demande de la part de sportifs: «Quelques patients viennent après une compétition afin de récupérer plus rapidement», confie la docteure, qui préfère rester anonyme.

Les spécialistes de la médecine du sport sont indécis face à son efficacité. En effet, le Dr. Michel Hunkeler est partagé entre les aspects scientifiques et les retours du terrain: «Les études sont controversées, elles ne prouvent pas concrètement son rendement.» Avant d'ajouter: «Mais les pratiquants disent se



La cryothérapie est expérimentée par les sportifs professionnels, mais aussi par les amateurs. MURIEL ANTILLE

sentir mieux après. Donc j'imagine qu'au final, c'est propre à chacun.»

Le BCN Tour, avec ses six étapes à intervalle d'une semaine, équivaut à un effort conséquent pour un sportif lambda. La cryothérapie, dans ce cas précis, peut être la bienvenue. «Le concurrent pourra se remettre plus vite de ses courbatures et de sa fatigue», développe la chiropraticienne du cabinet de La Chaux-de-Fonds.

Dans le sport en général, les athlètes ont besoin d'être «rassurés». Le docteur du RHNe ajoute que «beaucoup de modes apparaissent dans le sport, avec par-

fois l'effet placebo. Un temps, c'était l'écarteur de nez afin de mieux respirer...»

Il existe une alternative gratuite qui offre également des vertus de régénération musculaire. «Les bains dans l'eau froide en-dessous de 10 degrés ont les mêmes effets bénéfiques», confie la chiropraticienne. Toutefois, la durée de l'immersion «doit être plus longue» que les quelques minutes de la cryothérapie. La baignade a gagné en popularité durant le Covid, notamment grâce à la proximité du lac et des rivières. Ces soins côtoyant des températures glaciales demandent certai-

nes précautions tout de même. «Il est essentiel de tenir compte des problèmes cardiaques», souligne Michel Hunkeler.

Au cabinet de chiropratique à La Chaux-de-Fonds, il faut toujours remplir un questionnaire qui retrace les antécédents médicaux du patient, afin de savoir s'il est apte à suivre une séance de cryothérapie. Après celle-ci, il est essentiel de s'hydrater, «car elle a un effet drainant». Le ressenti pour le patient est «comme si l'on se met en slip dehors un jour d'hiver où il fait -15 degrés», glisse la docteure. Les intéressés sont prévenus!

Sept conseils pour réussir votre course

ENTRAÎNEMENT C'est reparti pour une édition classique du BCN Tour! Pour bien se mettre en condition, le coach Christian Theurillat prodigue ses conseils pour l'avant-course, le jour-J et l'après-course.

PAR THOMAS FREIBURGH AUS



Coureur émérite, multiple marathonien, le coach Christian Theurillat a participé à une douzaine de tours du canton. DAVID MARCHON

Afin de vous mettre dans les meilleures conditions pour boucler six fois dix kilomètres, «ArcInfo» a fait appel à Christian Theurillat, coach sportif indépendant, axé sur la course à pied, chez Intensityworkout. Coureur émérite, multiple marathonien, il a participé à une douzaine de tours du canton. Cette année encore, le Neuchâtelois d'adoption sera au départ

PUBLICITÉ

VOTRE VOITURE PREND DE LA VALEUR !

JUSQU'AU 14 AVRIL 2022
ET À L'ACHAT D'UN NOUVEAU VÉHICULE :

+10%

SUR LA VALEUR ARGUS
DE VOTRE VÉHICULE

+ Bonus de printemps **exceptionnel**
ET cumulables avec les différentes offres déjà en vigueur !
(voir conditions en concession)

Exclusivement chez Automobiles Saem
Neuchâtel - Le Chaux-de-Fonds - Yverdon - Thielle

du BCN Tour 2022. Pour vous, il distille ses sept meilleurs conseils.

L'AVANT-COURSE

1. Avoir un plan d'entraînement

«Tenir six étapes n'est pas aussi facile que ce que la plupart des gens peuvent penser», prévient d'entrée Christian Theurillat, qui déconseille aux novices de s'y risquer. Pour y parvenir, l'ha-

bitant de Saint-Aubin-Sauges préconise trois entraînements par semaine. Au programme: une sortie basique «pour le plaisir» de 30 à 45 minutes en forêt. «Après, je conseillerais un entraînement plus spécifique à la vitesse, avec des intervalles et des changements de rythme», continue l'ancien footballeur. Avant de conclure par «une sortie un peu plus longue le week-end, selon le niveau».



L'équipe Intensityworkout, avec Christian Theurillat au centre, lors du BCN Tour Challenge 2020. MURIEL ANTILLE

2. Varier les terrains

Le tour du canton se divise en six étapes, toutes bien différentes les unes des autres. De Marin à La Chaux-de-Fonds, en passant par Les Ponts-de-Martel ou Savagnier, aucune étape ne se ressemble.

Il est donc crucial de «varier les terrains», dixit Christian Theurillat. «Certaines étapes sont comme des petits trails. Tu ne peux pas aller sur un parcours comme celui-ci en ayant fait que du bord du lac ou de la piste», explique-t-il. Au risque de «se ramasser».

Le préparateur physique recommande deux sorties en forêt par semaine. «C'est le meilleur terrain, c'est ce que l'on va retrouver sur le tour du canton», analyse-t-il.

3. Ne pas négliger le renforcement musculaire

Dans l'optique de compléter votre programme de course à pied, Christian Theurillat met de plus en plus en avant le renforcement musculaire. «Une dizaine de minutes de gainage par jour, c'est tout bénéf!», tonne le cinquantenaire.

Il est aussi bon de varier les sports d'endurance. Alors, n'hési-

tez plus à enfourcher votre vélo ou à enfiler votre maillot de bain. «Cela repose un peu les articulations et garde également la motivation», détaille le coach indépendant.

LE JOUR J

4. Bien s'échauffer

Juste avant de rejoindre la ligne de départ, après avoir salué les amis, il est temps de préparer son corps à l'effort. «Un petit échauffement d'une vingtaine de minutes suffit», prévient le multiple marathonien.

«Il ne faut pas arriver sur la ligne complètement transpirant, complètement cuit», met en garde le coach sportif.

5. Gérer le rythme

«Le problème de ces courses, c'est que tu pars au taquet», énonce le spécialiste de course à pied. Une erreur qui peut mener à «vite être cramé», d'autant plus dans des courses se rapprochant du trail.

Pour pallier cela, Christian Theurillat conseille de faire la reconnaissance de l'étape le week-end précédent, comme le permettent les organisateurs. «Cela donne un peu de confiance

pour savoir un peu comment gérer», éclaire-t-il.

«Après, certaines personnes aiment bien la surprise, découvrir le parcours pendant la course.» Quelle que soit votre préférence, ne partez pas trop vite!

L'APRÈS-COURSE

6. S'hydrater, s'étirer, se reposer

Après avoir franchi la ligne d'arrivée, il est impératif de s'hydra-

ter. Selon Christian Theurillat, «une bonne bière (rires)», ne fait jamais de mal, même si de l'eau ou une boisson de récupération restent de bonnes alternatives. «Je conseille aussi les étirements». Attention cependant à ne pas y aller trop fort. «Il faut



Une dizaine de minutes de gainage par jour, c'est tout bénéf!

CHRISTIAN THEURILLAT
COACH SPORTIF

vraiment faire des étirements doux, pour ne pas se blesser», insiste le Jurassien d'origine.

7. Préparer la prochaine étape

La particularité du BCN Tour réside dans le fait qu'il soit composé de six étapes. Une fois une étape terminée, il faut déjà préparer à la suivante, dans le but de rester prêt.

«Il est important de garder de l'intensité pour ne pas perdre cette dynamique», explicite le coach sportif. L'idéal serait même de monter en puissance au fur et à mesure du Tour du canton. «Celui qui arrive à faire cela, il est bien», sourit Christian Theurillat.

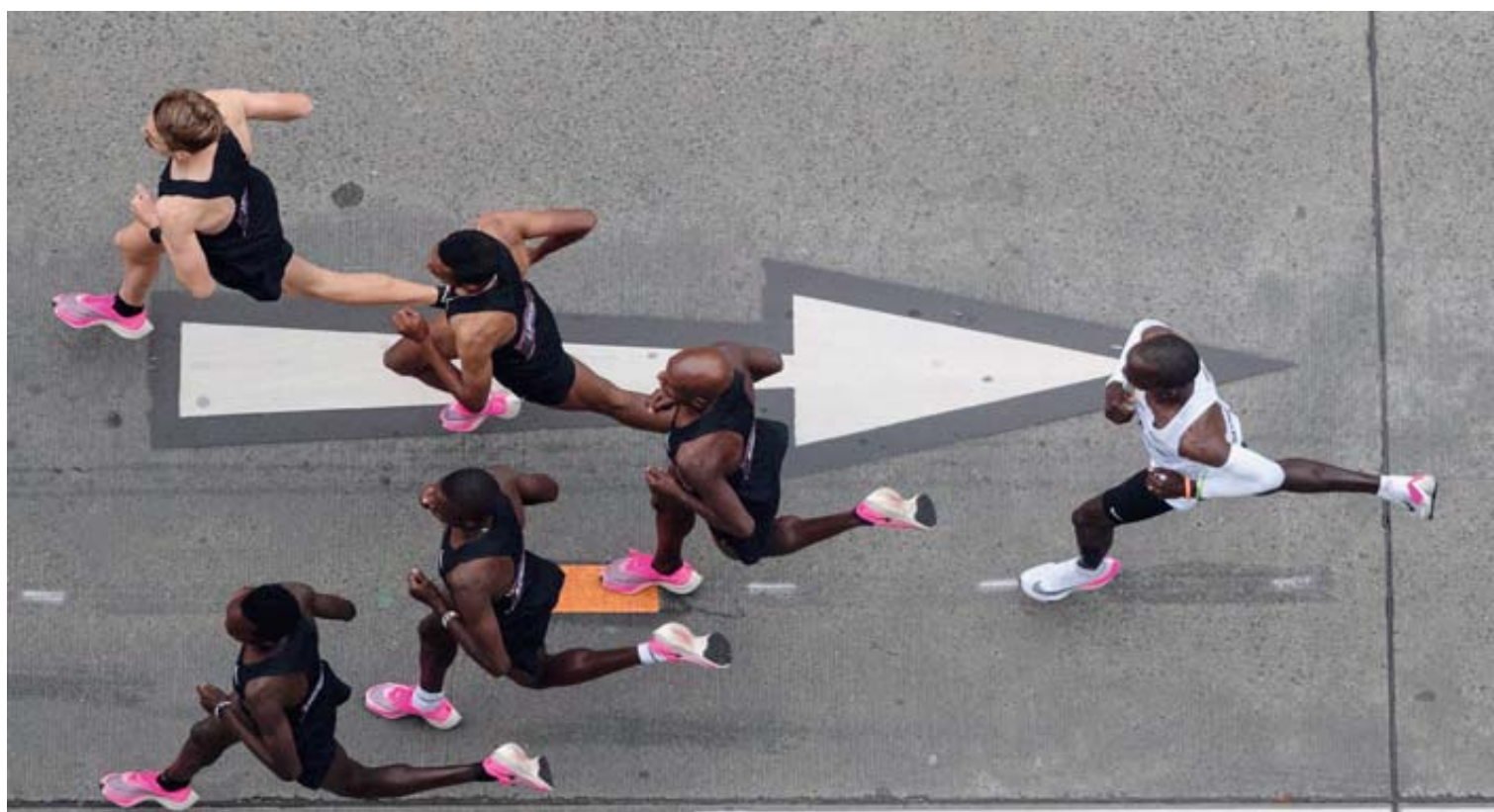


Christian Theurillat à l'anneau de Colombier. DAVID MARCHON

Bientôt des bottes de sept lieues aux pieds?

TECHNOLOGIE Les baskets ont bénéficié d'importants développements, notamment l'ajout de carbone dans les semelles. Mais est-ce bien utile?

PAR SAMUEL CALANI



Le 12 octobre 2019 à Vienne, le kenyan Eliud Kipchoge a battu son propre record en bouclant un marathon en 1 heure 59 minutes 40 secondes. KEYSTONE

La bataille à l'armement ne fait que commencer pour les coureurs. En effet, les grandes marques de running redoublent d'efforts pour proposer la meilleure innovation. Alpha fly, Vaporfly Next %, Endorphin Pro, Metaspeed Sky ou encore Cloudtec: ces noms, qui font plus penser à des superhéros de série télévisée qu'à des baskets, incarnent les derniers artifices disponibles sur le marché.

Le kényan Eliud Kipchoge, muni d'un prototype de Vaporfly baptisé «Alphfly», avait brisé en

PUBLICITÉ

nomad
Vous soutient à domicile

AIDE ET SOINS A DOMICILE,
DANS TOUT LE CANTON.

RENSEIGNEMENTS
032 886 88 88

octobre 2019 la barre symbolique des deux heures sur marathon. Le modèle proposé par le géant américain Nike avait sus-

cité la polémique. Les raisons? L'épaisseur de la semelle anormalement plus grande qu'à l'habitude (35 mm à l'avant et 39 mm à l'arrière), ainsi que l'ajout de trois plaques de carbone à l'intérieur. Les autres marques n'avaient pas tardé à suivre.

Peu de temps après, World Athletics (ex-IAAF) est intervenu en interdisant cette nouveauté sur piste. Toutefois, elles sont autorisées sur route, mais ne peuvent pas excéder 40 mm et avoir plus d'une lame de carbone.

«Ces grosses semelles offrent un rebond et amortissent les foulées du coureur», explique Mathieu Righetti, conseiller chez Tosalli Sport à Colombier. A cela, il faut ajouter la plaque de carbone, qui le propulse vers l'avant. Ça lui offre une certaine énergie.»

Puis d'ajouter: «Ce genre de produit est conseillé pour des sportifs experts, qui courent en posant la pointe des pieds en premier, et non le talon.» Ces modèles sont faits pour rechercher «performance et vitesse». Le développement proposé par

Nike a «révolutionné» le marché, développe Nikola Pasekova, du rayon course à pied chez Ochsner Sport, à la Maladière. «Actuellement, on ne trouve plus de chaussures avec un profil plat, elles ont été remplacées par ces nouveaux produits.»

Mais cet équipement haut de gamme représente un certain investissement pour l'athlète. «Le prix chez Nike peut s'élever jusqu'à 400 francs. Et les paires concurrentes, chez Adidas ou Asics par exemple, tournent aux alentours des 250 francs», confirme Nikola Pasekova.

Une rareté en magasin

Quid de l'offre dans les commerces sportifs neuchâtelois? A Marin Centre, les deux spécialistes – Decathlon et SportXX – ne proposent pas ce type de chaussure. «Nous ne recevons pas de demandes de la part des clients, qui recherchent des modèles plus classiques», souligne un vendeur chez SportXX. L'enseigne propose tout de même la marque suisse On, qui s'en approche le plus. «Elle utilise une technologie qui s'appelle CloudTec: elle offre un rebond énergétique, mais sans utiliser de lame carbone», précise-t-il.

Même son de cloche du côté d'Ochsner Sport à la Maladière.



La marque suisse On a développé la technologie CloudTec. KEYSTONE

«Les achats sont en général orientés sur des produits tout terrain», glisse Nikola Pasekova. Tandis que la Vaporfly est destinée à la route et s'use très rapidement. «Elle a une durée

de vie entre 200 et 300 km. A l'heure actuelle, elle ne répond qu'à un marché de niche.»

Quant à Tosalli Sport à Colombier, le magasin propose un exemplaire de la Saucony En-

dorphan pro. «Elle est constituée de cette lamelle en carbone. Mais on ne reçoit pas beaucoup de demandes», affirme Mathieu Righetti.

Quel type d'équipement pour le BCN Tour?

La révolution amorcée par Nike et suivie par les mastodontes de la discipline est-elle utile pour des étapes aussi variées que celles proposées par le BCN Tour? «L'idéal pour des épreuves tout terrain reste des chaussures polyvalentes», répond le collaborateur de Tosalli Sport.

En effet, les six parcours de la compétition phare de la région proposent des revêtements divers et variés: chemins blancs, forêts et routes, entre autres. La météo est également un facteur déterminant. Si la pluie s'en mêle, les profils lisses comme celles de la Vaporfly, ne conviendront pas sur un sol forestier par exemple.

Enfin, il est essentiel de ne pas oublier un élément parmi toutes ces informations: le confort. Nikola Pasekova rappelle: «Le type de chaussure de course pour ce genre de manifestation reste un choix très personnel. Et le plus important, c'est de se sentir bien quand on court.» Élémentaire.

PUBLICITÉ

SEAT



SEAT
ibiza

**Your most connected
ride ever.**

- Phares avant LED Eco
- Écran tactile flottant 9.2"
- SEAT FullLink
- Full Digital Cockpit 10.25"

ASTICHER
GARAGE & CARROSSERIE

Asticher SA | Jura-Industriel 32 | 2300 La Chaux-de-Fonds | 032 925 70 70 | www.asticher.ch

Sport et tabac: quand les efforts partent en fumée

SANTÉ Non seulement la cigarette coupe le souffle, mais elle rend aussi l'activité physique dangereuse. Pour les sportifs, reste le sevrage tabagique.

PAR SOPHIE DUMERY, LE FIGARO



Le sportif fumeur ajoute des complications liées à sa pratique sportive en perturbant l'apport en oxygène aux muscles, cœur et poumons. SHUTTERSTOCK

Non, le sport ne nettoie pas les poumons et l'activité physique au grand air ne compense pas les effets du tabagisme. Fumer pendant, avant ou après l'effort est même dangereux. Beaucoup de sportifs ne le savent pas et beaucoup de médecins ne le clament pas suffisamment.

«Trop peu de cardiologues s'intéressent activement aux fumeurs. C'est aussi le cas en pneumologie, en oncologie ou en diabétologie, spécialités pourtant concernées au premier chef par le tabac», déplore le Pr Daniel Tho-



mas, cardiologue et porte-parole de la Société francophone de tabacologie. Le Club des cardiologues du sport, dans ses 10 règles

d'or, place en numéro 7 cette mise en garde: «Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.»

Le monoxyde de carbone remplace l'oxygène

Pour le Pr Thomas, il faudrait la mettre à la première place. Et pour cause: non seulement le sportif fumeur est exposé aux mêmes risques que tous les autres fumeurs (cancers, maladies cardio-vasculaires, insuffisances respiratoires...), mais il y ajoute

des complications liées à sa pratique sportive en perturbant l'apport en oxygène aux muscles, cœur et poumons. L'explication se trouve dans les quelque 4000 substances nocives qui composent la fumée de cigarette, à commencer par le monoxyde de carbone (CO). Issu de la combustion du tabac, ce dernier se lie 200 fois plus à l'hémoglobine que l'oxygène (O) dont il prend la place dans le sang. Il se fixe aussi sur la myoglobine, protéine de la contraction musculaire.

Les activités d'endurance basées sur la consommation d'oxygène

sont les plus affectées. Le manque d'oxygène disponible impose au cœur d'augmenter sa fréquence pour assurer le même apport sanguin. Mais cette augmentation devient inefficace quand le cœur n'a plus le temps de se remplir, ce qui freine encore plus l'activité. «Les jeunes sportifs limités à l'effort par leur tabagisme ne le ressentent pas forcément. Ils ne prennent la mesure de ce handicap qu'une fois sevrés, lorsqu'ils voient leurs performances augmenter», note Daniel Thomas.

La nicotine augmente la pression artérielle

Autre ennemi: la nicotine, qui stimule des récepteurs cardiaques et artériels spécifiques (comme le fait l'adrénaline). «Chaque cigarette provoque une diminution du calibre des artères, une accélération de la fréquence cardiaque et une augmentation de la pression artérielle», explique le Pr Thomas. Cet effet s'ajoute aux influences adrénérgiques naturelles de l'effort (accroissement du débit cardiaque et de la pression artérielle), ce qui abaisse les résultats sportifs.

On s'essouffle tôt, on capitule plus vite, parfois à la limite du malaise. Le risque est l'infarctus du myocarde par spasme artériel



Fumer abaisse les résultats sportifs: on s'essouffle tôt, on capitule plus vite, parfois à la limite du malaise. SHUTTERSTOCK

sur des rétrécissements des artères du cœur. Ceux-ci sont plus fréquents chez les plus de 50 ans. Même chez les plus jeunes, le risque n'est pas nul: «Il n'est pas rare de voir chez les fumeurs, même sportifs, des infarctus avec des artères coronaires sans déformation visible à l'examen coronarographique», alerte le cardiologue.

La fumée de tabac contient également de très nombreux radicaux libres qui agressent les parois ar-

térielles. La surface devient «rugueuse», peut se fissurer et provoquer l'agrégation des plaquettes sanguines en caillot (thrombose), source d'infarctus. Cette cascade d'événements peut se produire à tout moment, particulièrement en cas de déshydratation, fréquente lors de la pratique sportive. Le risque cardiaque monte alors en flèche lors d'une énième cigarette «anodine», telle celle qu'on fume après un match de foot avec les copains.

Connaître son taux d'intoxication

Un autre danger moins connu peut être dû au tabac: celui d'une insulino-résistance de toutes les cellules, y compris musculaires. «Cette situation de pré-diabète augmente le risque de diabète ultérieur de 30%», prévient Daniel Thomas. Or, le diabète est l'ennemi juré des artères.

Plus on fume (tabac, cannabis), plus il y a de CO fixé sur l'hémoglobine. On le mesure indirectement dans l'air expiré, d'où il est éliminé en moins de 24 heures si l'on ne fume pas.

La concentration s'affiche en «partie par million» ou PPM. Avec des poumons sains, sans pollution atmosphérique, son accumulation chez un non-fumeur ne dépasse pas 5 PPM. Chez un fumeur régulier, elle atteint souvent 20-25 PPM. Mais cette concentration n'est pas proportionnelle au nombre de cigarettes: ce n'est pas un bon indicateur d'asphyxie cellulaire par le monoxyde de carbone. «Son intérêt est de fournir au fumeur une traduction plus parlante de l'effet de ses cigarettes; de la même façon qu'il va être sensible à son taux de cholestérol et au niveau de sa pression artérielle», conclut le Pr Thomas.

PUBLICITÉ



Le futur naît de bonnes idées.
L'Audi RS e-tron GT entièrement électrique.



Future is an attitude
Découvrez-la

Audi RS e-tron GT, 598 ch, 24,2 kWh/100 km, 0 g CO₂/km, Cat.: A.

SENN
Automobiles SA

Automobiles Senn SA

Rue de la Pierre-à-Mazel 25
2000 Neuchâtel
audipartners.ch/sennautos/fr
Rue des Crêtets 90
2300 La Chaux-de-Fonds
audipartners.ch/sennautos/fr



Pour le BCN Tour 2022, suivez le guide pratique

Inscriptions

Les inscriptions peuvent s'effectuer en ligne jusqu'à 9h00 le jour de la course. Il est également possible de s'inscrire au bureau des courses entre 14h00 et 19h00. Les inscriptions sur place sont majorées de 5 francs, sauf pour les courses des enfants (BCN Kid's Tour). Il est aussi possible de s'inscrire via la poste en envoyant votre inscription à l'adresse: Sport Plus, BCN Tour 2022, 2054 Chézard-Saint-Martin.

Les tarifs

Pour six étapes, chez les adultes, l'inscription coûte 132 francs en ligne (137 francs sur place) et 32 francs pour une étape (37 francs). Les inscriptions pour les équipes coûtent 70 francs. Grâce au soutien de l'Association pour la santé des enfants neuchâtelois, chaque junior (dès 16 ans) inscrit avant le 20 avril aux six étapes adultes ne paiera que 66 francs. Pour les enfants (moins de 16 ans), cette association finance l'inscription au BCN Kid's Tour (pour une ou six étapes) pour le prix de 15 francs. Pour le Nordic Walking, le prix d'une étape est de 30 francs (35 francs sur place) et 121 francs (126 francs) pour les six étapes. Aucune inscription ne sera remboursée, sauf pour les inscriptions en ligne avec option «assurance annulation».

Horaires

Pour les adultes, le départ sera donné à 19h15 à chaque étape, sauf à Neuchâtel (19h30). Pour le Nordic Walking, les départs seront donnés à 18h15 (18h30 à Neuchâtel). Les départs pour les

enfants seront échelonnés entre 15h00 et 17h10.

Catégories

Chez les adultes, elles vont de juniors M20 (2003 à 2006) à vétérans M60 (1962 et avant), avec un changement de catégorie à cha-

que dix années de naissance dès 2003. Pour les dames, les juniors M20 vont de 2003 à 2005 (si non idem que pour les messieurs). Les catégories (garçons et filles) commencent avec les années de naissance 2017 à 2020 pour les

moins de 6 ans (distance d'étape: 400 à 600 m) à 2007 à 2008 (2000 à 3000 mètres par étape) pour les moins de 16 ans. Les enfants doivent courir seuls, sauf pour la catégorie «accompagné».

Blocs de départ

Chaque concurrent doit s'inscrire dans un bloc de départ correspondant à son niveau. Aucune modification de bloc ne sera autorisée après validation de l'inscription et attribution du dossard. Il sera ensuite interdit d'avancer son bloc de départ, sous peine d'une pénalité de dix minutes.

Dossards

Les dossards pourront être retirés avant le début de l'épreuve (20 avril à Marin) à Marin-Centre entre le lundi 11 avril (13h30) et le mardi 19 avril (19h). A partir du mardi 12 avril, le stand ouvrira à 9h (sauf le dimanche). Les dossards pourront aussi être retirés au bureau des courses à chaque étape entre 14h00 et 19h00. Les dossards ne sont pas transmissibles, s'ils sont perdus et, ou, oubliés ils pourront être remplacés pour un coût supplémentaire de 20 francs.

Sprint spécial

Pour cette édition, un sprint spécial sur 100 mètres aura lieu sur les trois derniers kilomètres de chaque étape des adultes. Les temps de chaque sprinter et sprinteuse, qui devront terminer l'étape, seront cumulés. Des maillots distinctifs masculins et féminins distingueront les leaders de ce classement spécial.



Durabilité et engagement social

Les t-shirts des leaders et ceux offerts à chaque participant sont fabriqués avec des matières non chimiques, ne sont plus emballés individuellement et ont été transportés en train.

Les organisateurs mettent en place des stations de tri et assurent un ramassage des déchets sur le parcours. Les douches mobiles sont équipées d'un système de pompage avec récupération des eaux usées.

Quant à la mobilité, les organisateurs encouragent l'utilisation des transports publics, avec la collaboration de TransN (offre gratuite). Des plateformes de covoiturage (e-covoiturage.ch ou BlaBlaCar) sont aussi proposées. Le BCN Tour est associé avec Fleur de coton, qui vient en aide aux enfants hospitalisés dans le canton et à leurs parents.



L'utilisation des transports publics est encouragée, avec la collaboration de TransN (offre gratuite). ALEXANDRE WITSCHI

Autres informations

Le BCN Safe (dépôt des objets de valeurs) sera de nouveau gratuitement disponible entre

18h00 et 22h00. L'application du BCN Tour, ainsi que le RACE-tracking - qui permet d'indiquer pour vos proches votre po-

sition sur le parcours - seront à nouveau fonctionnels. Enfin, un service sanitaire sera assuré sur place.

PUBLICITÉ

numéro 10

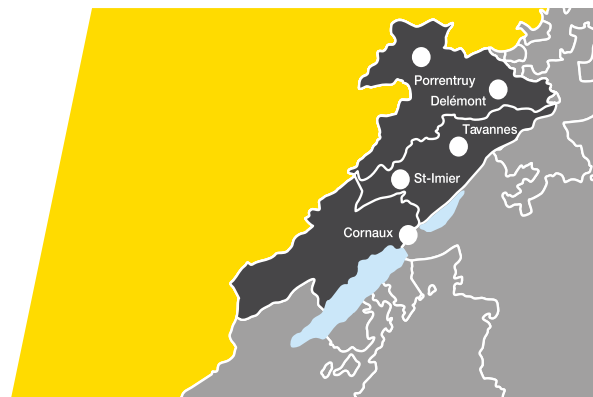
UNE RECETTE ANCESTRALE
SANS GLUTEN NI LACTOSE.
PLUTÔT VISIONNAIRE.

[GRUYERE.COM/RECETTES](https://www.gruyere.com/recettes)



LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND 

LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.



Votre éco-constructeur



12 Domaines de compétences

- ▮ Entreprise générale/Entreprise totale
- ▮ Rénovations et assainissements
- ▮ Béton armé et maçonnerie
- ▮ Ouvrages d'art en béton armé
- ▮ Génie civil
- ▮ Terrassements et travaux spéciaux
- ▮ Revêtements bitumineux
- ▮ Travaux hydrauliques
- ▮ Renaturation et protection contre les crues/ Génie hydraulique
- ▮ Valorisation des matériaux
- ▮ Déconstruction et désamiantage
- ▮ Peinture et plâtrerie



Tournesol, Martin, M. Schreyer



À la recherche d'un nouveau défi ? Rejoignez nous !
www.martiarcjura.ch/fr/emplois