

Jeudi 30 mars 2023

PRÉPAREZ VOTRE BCN TOUR

ARCInfo

NE PEUT PAS ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT



**«Nous voulons
une course populaire»**

Interview de Carolane Otz
et de Michel Sinz. P8-9

Textile technique

Les vêtements de running ne sont
pas vraiment écolos. P10-11

AUTOMÉDICATION: PRUDENCE

Les bons gestes avec le Dr Michel Hunkeler. P12-13



**LE DURABLE,
UN CHOIX
PAYANT !**

**BCN EcoHabitat, le prêt
hypothécaire qui valorise
votre investissement en
matière de durabilité.**

www.bcn.ch/ecohabitat



BCN

AU SOMMAIRE

Les parcours et les dénivelés de cette 23e édition

Au programme: Marin (19 avril), Les Ponts-de-Martel (26 avril), Colombier (3 mai), Dombresson (10 mai), Le Locle (17 mai), Neuchâtel (24 mai).

PAGES 4-6

La bigorexie, définition, symptômes et traitements

Quand le sport vire à l'obsession et qu'on a du mal à s'en passer, une souffrance s'installe.

PAGE 7

Les vêtements de running: techniques mais pas écolos

S'équiper avec des vêtements techniques sans se ruiner, c'est possible. Mais les matériaux qui la composent sont loin d'être écologiques.

PAGES 10-11

Automédication dans le sport: quels sont les bons gestes?

L'automédication est pratiquée avant, pendant et après la compétition. Mais ce n'est pas sans risque.

PAGE 12-13

Interview des organisateurs, Carolane Otz et Michel Sinz



«Pour 2023, nous visons un retour à la situation d'avant pandémie. C'est la raison pour laquelle nous avons abaissé la difficulté des étapes.»

PAGES 8-9



Pour le BCN Tour 2023, suivez le guide pratique

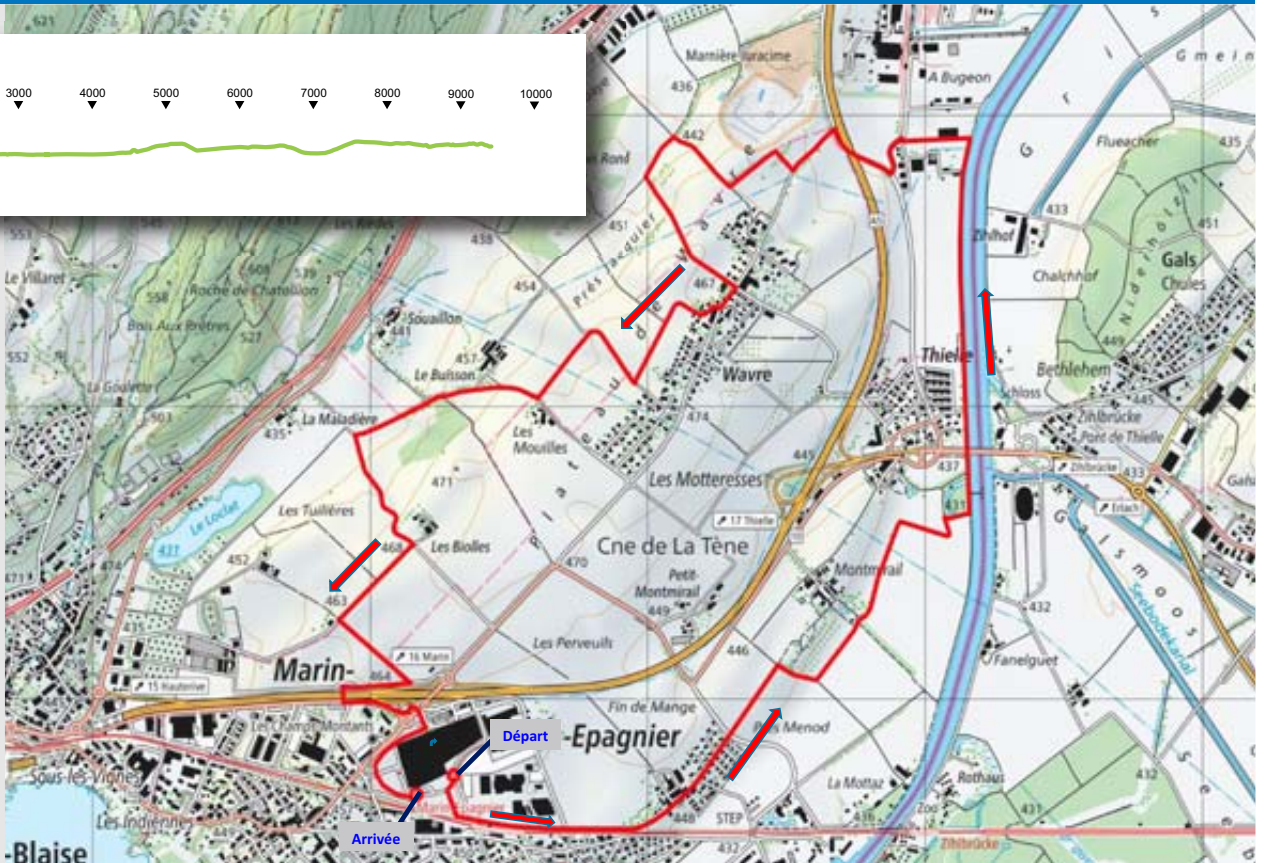
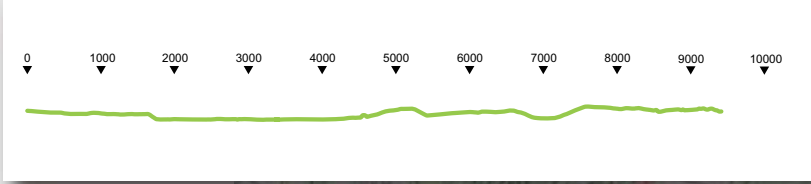
Tout ce qu'il faut savoir sur les nouveautés et les classiques de cette 36e édition.

PAGE 14-15

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:** Salomé Laurent, Lucien Willemin, Fabrice Eschmann, Julian Cerviño. **Photos:** Guillaume Perret, Muriel Antille, Lucas Vuitel. **Infographies:** Robin Nyfeler, François Allanou. **Publicité:** Impactmedias. **Impression:** Centre d'impression Monthey. **Tirage:** 20 000 exemplaires.

Etape 1: Marin | 19 avril 2023

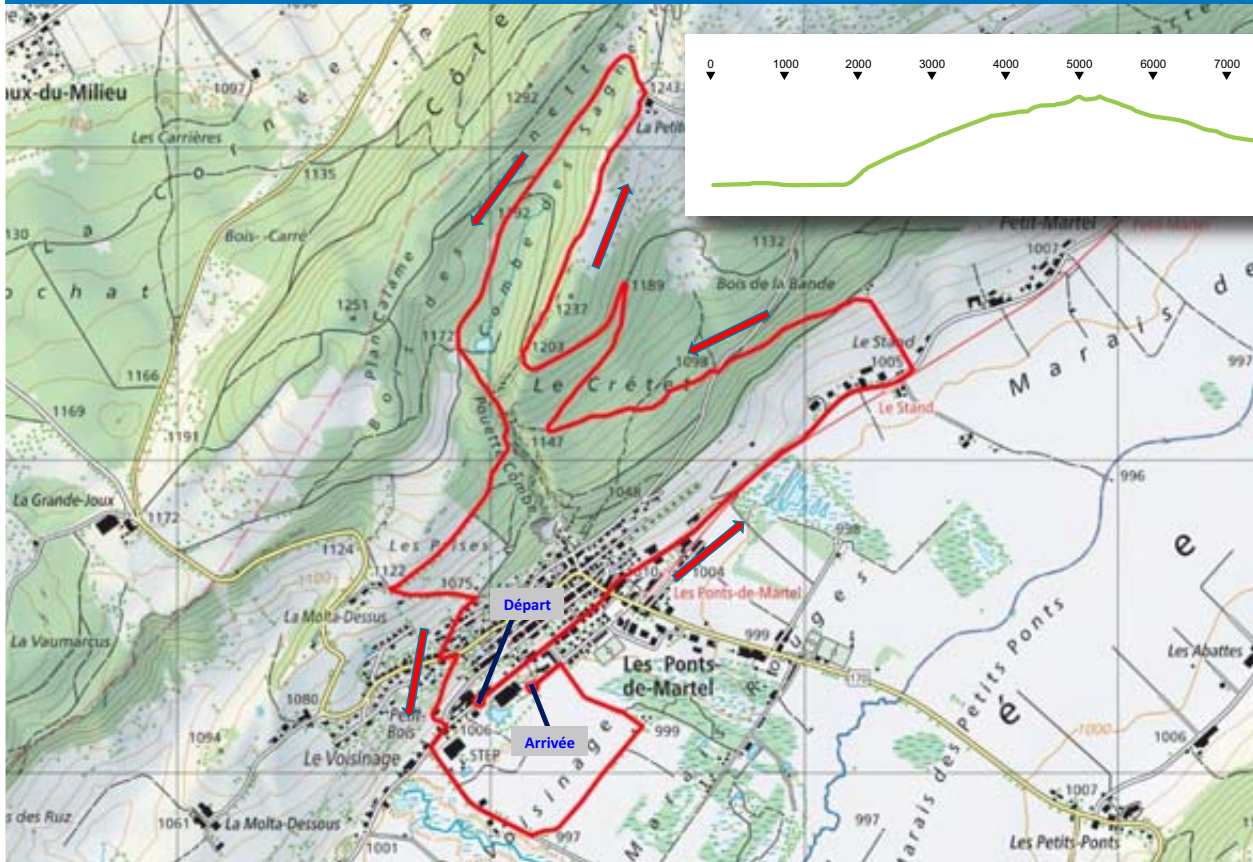
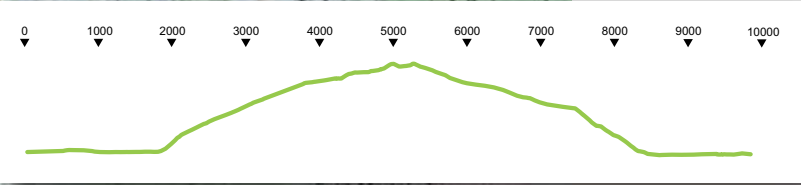


Distance:
env. 9,3 km

Dénivellé:
+120m

Départ/arrivée:
Marin Centre

Etape 2: Les Ponts-de-Martel | 26 avril 2023

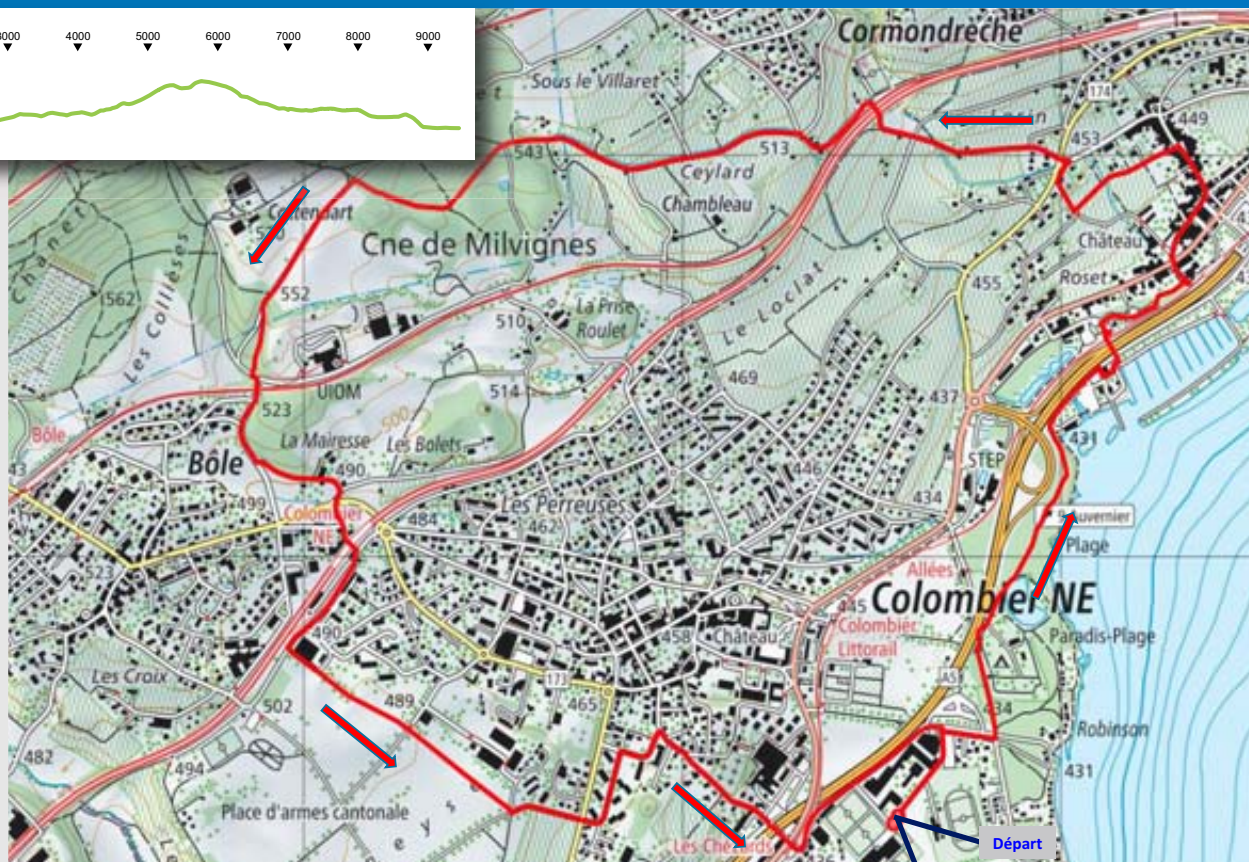
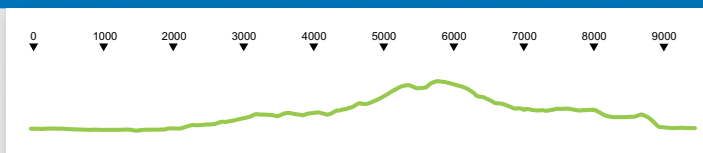


Distance:
env. 9,7 km

Dénivellé:
+260m

Départ/arrivée:
**Patinoire
du Bugnon**

Etape 3: Colombier | 3 mai 2023

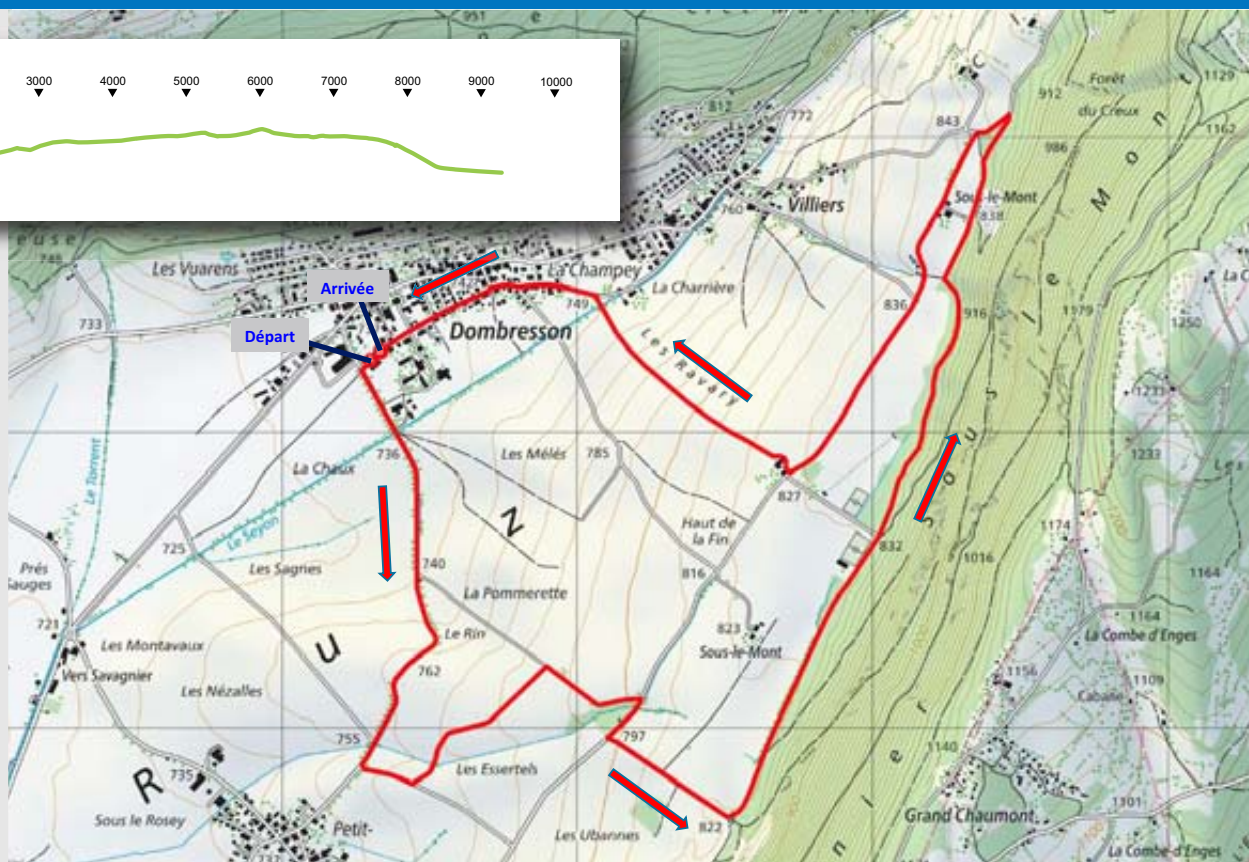
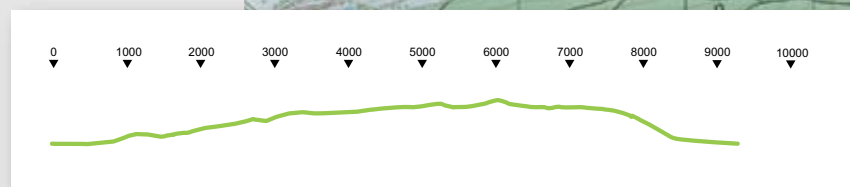


Distance:
env. 9,4 km

Dénivellé:
+201m

Départ/arrivée:
**Stade
des Chézards**

Etape 4: Dombresson | 10 mai 2023

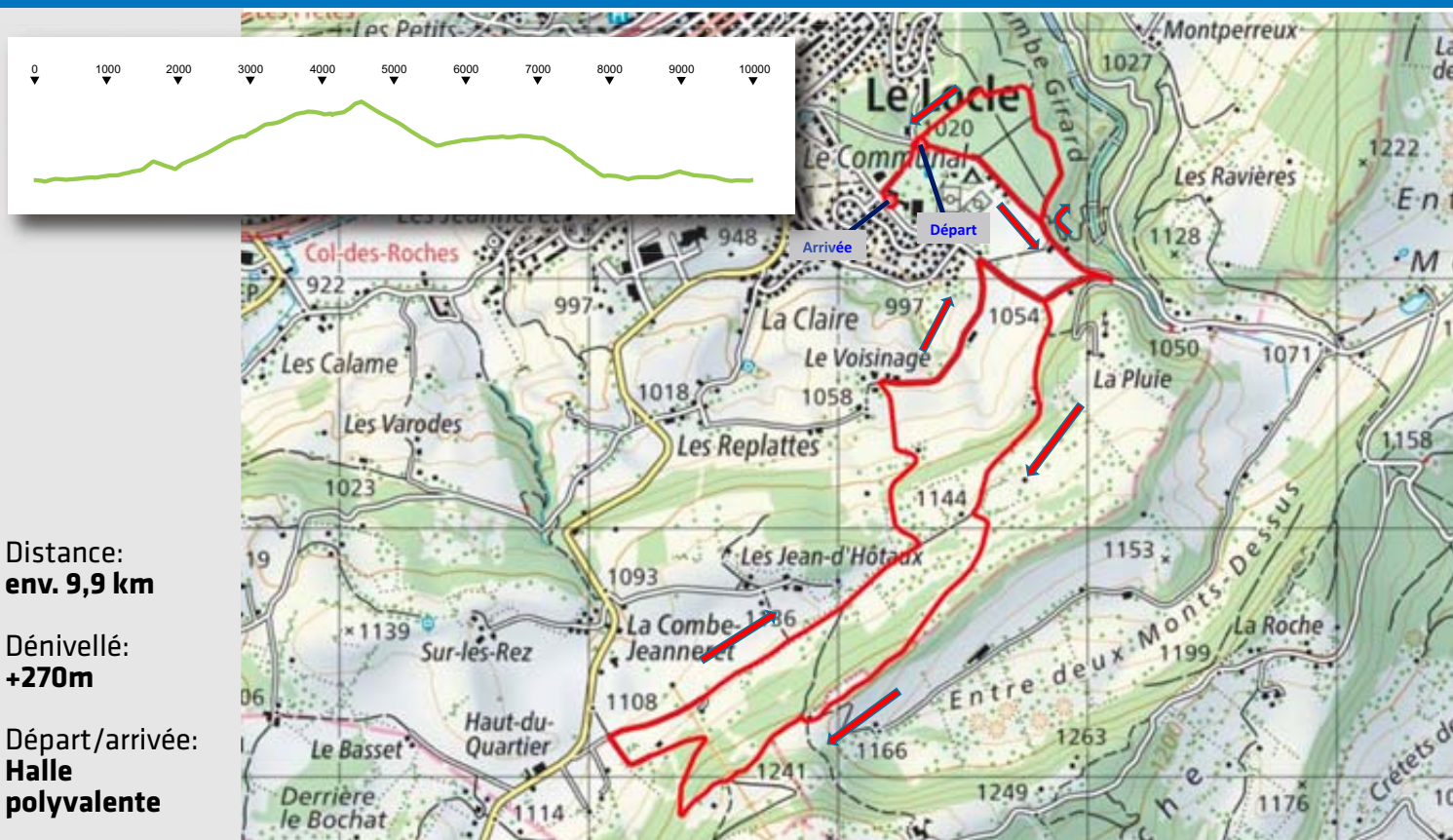


Distance:
env. 9,3 km

Dénivellé:
+150m

Départ/arrivée:
Collège

Etape 5: Le Locle | 17 mai 2023

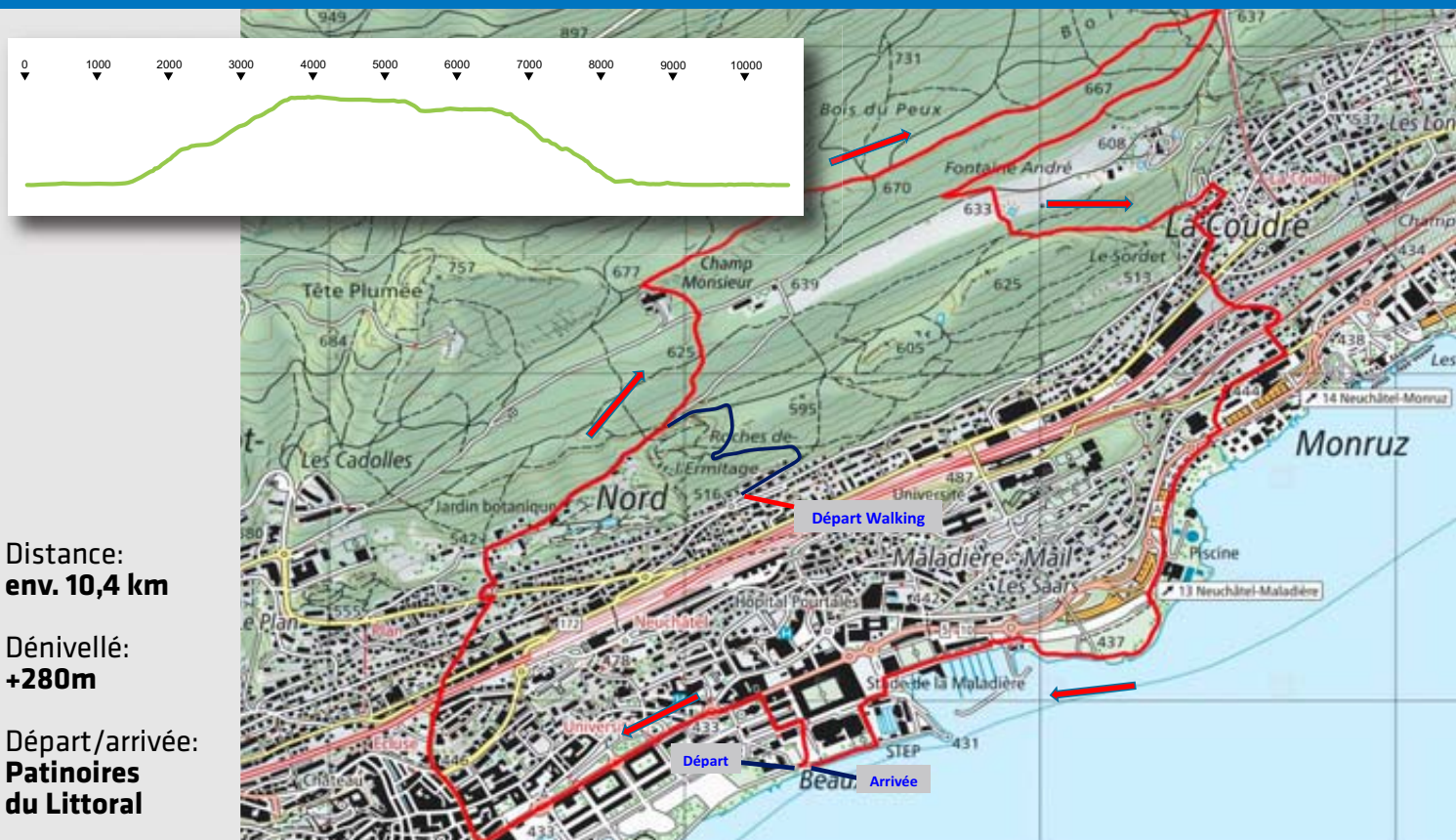


Distance:
env. 9,9 km

Dénivellé:
+270m

Départ/arrivée:
Halle polyvalente

Etape 6: Neuchâtel | 24 mai 2023



Distance:
env. 10,4 km

Dénivellé:
+280m

Départ/arrivée:
Patinoires du Littoral

Bigorexie: définition, causes, symptômes et traitement

ADDICTION Quand le sport vire à l'obsession et qu'on a du mal à s'en passer, une souffrance extrême peut s'installer. Un mal appelé bigorexie.

PAR ELISA DORÉ, LE FIGARO

Vous passez une bonne partie de vos journées à la salle de sport, et quand un imprévu vous empêche d'y aller, une sensation de manque s'installe. Cela vous angoisse, affecte votre humeur, voire vos relations avec vos proches. C'est peut-être un indice que vous souffrez de «bigorexie», une addiction qui s'applique à la sphère sportive. Quels sont les signes de la bigorexie? Quels mécanismes sont impliqués? Peut-on en guérir? Synonyme de dépendance au sport, «la bigorexie traduit un trouble plus profond», souligne Laurent Karila, psychiatre-addictologue et auteur des livres «Addictions: dites leur adieu» (Ed. Mango, 2019) et «On n'a qu'une vie» (Ed. Fayard, 2022). «Cette addiction fonctionne comme un processus d'automédication dans le cadre d'une souffrance psychique et/ou physique.» Dans un monde compétitif, l'individu bigorexique cherche à s'adapter en repoussant ses limites en permanence.

Signes classiques d'addiction

Entre passion et addiction, la frontière semble parfois floue. Quand il s'agit de bigorexie, les signes ne sont néanmoins pas trompeurs: «Ce sont des signes classiques d'addiction», comme pour toute autre substance addictive telles que le tabac ou l'alcool, «l'activité physique se comportant comme une drogue.» L'addict au sport s'enferme progressivement dans sa zone de confort, où il va aménager tous les aspects de son envi-



L'addict au sport s'enferme progressivement dans sa zone de confort, où il va aménager tous les aspects de son environnement pour satisfaire des objectifs sportifs. FREEPIK.COM

ronnement pour satisfaire des objectifs sportifs. Cela passe par une refonte totale de son mode de vie (investissement dans l'équipement sportif, réduction du temps consacré à d'autres activités...).

Finalement, le retentissement se manifestera sur la vie de couple, la vie de famille et la vie professionnelle. «Typiquement, la personne sera indifférente, négligente vis-à-vis de conseils ou de contre-indications médicales», précise le médecin.

Les personnes bigorexiques pourraient sembler en forme, toniques et performantes aux yeux des autres, mais lorsqu'elles ne peuvent s'adonner à leur activité sportive, elles ressen-

tent un manque qui conduit à de l'irritabilité, de la nervosité, de l'anxiété mais aussi des perturbations du sommeil.

Comment se soigner de la bigorexie?

Si la pratique est intense, elle peut aussi conduire à un épuisement et des blessures physiques. «Nous voyons beaucoup de patients avec des fractures, des tendinites, une absence de règles (aménorrhée), une détérioration du tissu osseux (ostéoporose), des vertiges, des palpitations ou encore des maux de tête, qui peuvent être le signe d'une anémie, c'est-à-dire d'une baisse anormale du taux d'hémoglobine dans le sang», explique Laurent Karila.

«Il n'existe pas de traitement médicamenteux, insiste Laurent Karila. C'est une maladie chronique qui nécessite une prise en charge par une équipe multidisciplinaire.» Pour traiter les racines du problème, on se tournera donc vers la thérapie cognitive et comportementale et une approche psychothérapeutique de fond. Rappelons aussi que l'activité physique reste bonne pour la santé et qu'à ce titre, «il ne faut surtout pas recommander l'abstinence totale de sport, mais de la régulation, du contrôle», poursuit le professeur. L'objectif est de retrouver le plaisir à faire du sport sans que cela se transforme en culpabilité ou en obsession.

«J'aimerais mettre plus en avant les villages qui nous accueillent»

INTERVIEW La nouvelle directrice Carolane Otz et le responsable technique Michel Sinz souhaitent que le BCN Tour reste une manifestation populaire.

PROPOS RECUEILLIS PAR **FABRICE.ESCHMANN@ARCINFO.CH** ET **JULIAN CERVIÑO@ARCINFO.CH**

Succédant à son père Christophe Otz, Carolane Otz est la nouvelle directrice de la société SportPlus, organisatrice notamment du BCN Tour. À quelques jours de la manifestation, elle fait le point sur l'évolution de la course et les nouveautés, avec le responsable technique Michel Sinz.

Depuis 2015, on constate une érosion constante de la participation au BCN Tour: pour la course adulte, le nombre de classés est passé de 12 300 à 7500 l'an dernier; une évolution que l'on retrouve chez les enfants, qui passent de 5300 à 3600. Quels sont vos objectifs pour cette année?

Carolane Otz: Nous sortons de trois années compliquées,

même si nous sommes contents de l'édition 2022 (ré: 12 500 classés au total, catégories course, kid's et walking). Pour 2023, nous visons un retour à la situation d'avant pandémie. C'est la raison pour laquelle nous avons abaissé la difficulté des étapes: désormais, elles font toutes entre 9 et 10,4 km et le dénivelé est moins important. Nous espérons que ça va encourager celles et ceux qui avaient peur de se lancer.

Durant le Covid, le BCN Tour s'est mué en challenges. Est-ce qu'avec le recul, cette solution n'a pas été contre-productive, en encourageant les participants à courir seuls et au moment de leur choix?



Carolane Otz: «Nous avons déjà des demandes de sociétés locales pour 2024!» LUCAS VUITEL

Carolane Otz: Non je ne crois pas. La pandémie a changé les habitudes chez tout le monde et de manière générale: les gens fonctionnent beaucoup plus en «last minute», ont adopté d'autres sports, ont mis en place une nouvelle organisation au sein de la famille... Les challenges n'ont rien à voir.

Quelles sont les autres nouveautés que vous introduisez pour relancer la fréquentation?

Carolane Otz: Nous lançons le «Sprint Ello» pour les enfants cette année! Il s'agit d'un petit défi hors course, sans inscription ni dossard. Il n'est donc pas nécessaire d'être dans la catégorie Kid's pour y participer, tous les frères et sœurs peuvent

PUBLICITÉ



Experts
en solutions
énergétiques
globales

LE CŒUR À L'OUVRAGE POUR NEUCHÂTEL

groupe



y aller. Le sprint est sur 20 m, sans classement, juste le chrono. Côté adultes, le «Sprint Ello» évolue aussi un peu: il passe de 100 à 80 m; et pour la première fois, la ou le meilleur reçoit un prix à chaque étape. Le classement sera désormais établi via des points et plus selon le temps.

À 32 ans, vous avez repris la direction de SportPlus. De manière plus large, que voulez-vous apporter au BCN Tour?

Carolane Otz: Ma jeunesse et mes idées (rire)! Le format est bon, il n'y aura pas d'évolution majeure à ce sujet. Mais il y a des régions dans lesquelles j'aimerais retourner, comme le Val-de-Travers par exemple. Le BCN Tour doit être présent dans tout le canton, ça me tient à cœur. J'aimerais aussi mettre plus en avant les villages qui nous accueillent. Cela va passer notamment par une communication plus moderne, avec de la vidéo et une présence plus intense sur les réseaux sociaux. Nous avons d'ailleurs mandaté l'agence neuchâteloise Bleu Nomade pour dynamiser cet aspect.

Vous comptez sur les sociétés locales pour accueillir les étapes et organiser les cantines. Est-ce que



Carolane Otz, directrice de SportPlus et Michel Sinz, responsable technique. Les organisateurs du BCN Tour souhaitent revenir cette année à un niveau de fréquentation d'avant pandémie. LUCAS VUITEL

ce modèle fonctionne toujours?

Carolane Otz: Oui, nous avons déjà des demandes pour 2024! Et financièrement parlant, c'est intéressant pour elles, car la recette leur revient entièrement. En contrepartie, elles doivent s'acquitter d'un petit «ticket d'entrée» pour participer.

Michel Sinz: Il faut environ 70 bénévoles pour assurer une étape. Il arrive donc parfois que deux sociétés se mettent ensemble.

Au niveau de la durabilité, n'y a-t-il pas des choses à améliorer, notamment concernant le covoiturage?

Carolane Otz: Nous collaborons depuis longtemps avec TransN et Onde Verte, le dossier donne accès gratuitement aux transports publics le jour de la manifestation pour se rendre sur l'étape. Mais effectivement, cette possibilité devrait être plus utilisée. C'est ce-

pendant difficile de changer les habitudes...

Michel Sinz: Pour le covoiturage, nous essayons évidemment de l'encourager. Notre site renvoie d'ailleurs aux plateformes blablacar et e-covoiturage.ch. Nous ne l'avons encore jamais fait, mais peut-être devrions-nous essayer de différencier les parkings, pour permettre à celles et ceux qui partagent leur véhicule de se garer plus près.

PUBLICITÉ

Modèles SUV de Škoda

ŠKODA

Asticher SA - Garage & Carrosserie
Jura-Industriel 32, 2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 925 70 70 - www.asticher.ch

Les vêtements de running: techniques mais pas écologiques

TEXTILE S'équiper avec des vêtements techniques de running sans se ruiner, c'est possible. Mais les matériaux qui la composent sont loin d'être écologiques.

PAR SALOMÉ LAURENT



Dans le peloton du BCN Tour, le tissu technique est omniprésent. Mais si certaines grandes marques se vantent des composants recyclés qu'elles utilisent, le chemin vers l'écoresponsabilité est encore long. MURIEL ANTILLE

« Il y a toujours une étape du BCN Tour où il pleut! », sourit Élise en brandissant une veste de running coupe pluie. Vendeuse dans une grande enseigne de sport à Neuchâtel, elle sait de quoi elle parle, puisqu'elle a déjà participé à plusieurs éditions de la course. En connaissanceuse, elle sélectionne les pièces indispensa-

bles à une bonne tenue pour courir. Bonne nouvelle pour les adeptes de la discipline, il y en a pour tous les goûts: des découpes de T-shirts classiques aux formes plus spécifiques, en short ou en legging, les gammes running se sont diversifiées ces dernières années. Dans la collection pour hommes «Nike Running», le T-shirt Dri Fit UV Miler, au prix de

37 francs, est un classique. Associée au short Dri Fit challenger de la même marque, la tenue technique de course revient à moins de 80 francs. Du côté des femmes, le budget est un peu plus élevé. En plus d'une tenue classique, qui revient à 105 francs dans la gamme Running d'Adidas, il faut compter 40 francs pour une brassière. Les plus perfor-

mantes sont, d'après Élise, celle de la gamme Nike, qui «propose trois niveaux de maintien différents.»

Tissu en plastique recyclé

Si les gammes proposent des vêtements au style différent, «tout est en synthétique», précise Élise. Les fibres synthétiques, constituées quasiment exclusivement à partir d'hy-



Le T-shirt Craft destinés aux gagnants d'étapes (ici Nathalie Geiser) sont produits en Europe, mais – petit bémol – spécialement édités pour l'événement, ils ne contiennent pas de plastique recyclé. MURIEL ANTILLE

drocarbures, sont adaptées à la transpiration. C'est pour cette raison qu'aucun vêtement de running n'y échappe. Et si certaines grandes marques se vantent des composants recyclés qu'on trouve dans leur tissu, le chemin vers l'écoresponsabilité est encore long. «Nous ne vendons pas de gamme écoresponsable», regrette Élise, «mais on a de plus en plus de demandes en ce sens.»

Made in Europe

Proposer des vêtements produits sur le continent et compo-

sé de matériaux plus respectueux de l'environnement, c'est la promesse qu'un nombre grandissant de manufactures textiles souhaitent tenir. Craft, une marque suédoise spécialisée dans les vêtements de sport régulateurs de température, en fait partie. L'entreprise confectionne une partie de ses collections avec la fibre écoresponsable Seaqual, constituée à partir de déchets plastiques récupérés dans l'espace marin. Un effort dans le sportswear, mais qui reste basé sur le plastique.

«La totalité des produits Craft distribués en magasin contiennent des plastiques recyclés», explique Laurent Magne, directeur général de la filiale suisse de New Wave Group. L'entreprise basée à Cortaillod distribue la marque Craft en Suisse et fournit également les maillots du BCN Tour depuis 13 ans. «Chez New Wave, on est organisé autour de cet aspect écoresponsable», explique son directeur. L'entreprise, auto-

nome sur le plan énergétique grâce aux panneaux photovoltaïques sur son toit, est labellisée par le groupe GOTS (textiles issus de production biologique et socialement acceptable).

Marge de progression

Pour cette 36e édition du BCN Tour, New Wave fournit des maillots en matière synthétique aux vainqueurs d'étape,

ainsi qu'à tous les inscrits à la course. Ceux destinés aux gagnants d'étapes sont produits par Craft en Europe, mais – petit bémol – spécialement édités pour l'événement, ils ne contiennent pas de plastique recyclé. Quant aux maillots distribués à tous les participants, ils sont produits par la marque Clique à plusieurs milliers de kilomètres de Neuchâtel, sur le continent asiatique.

Quelles alternatives au synthétique?

Remède magique aux auréoles de transpiration, les fibres synthétiques se sont imposées dès les années 1940 comme la composante principale des vêtements de sport. Polyester, polyamide, nylon, élasthanne ou encore acrylique ont renvoyé le coton au second plan. Mais derrière ces textiles respirant qui sèchent à vitesse grand V, leur confection est loin d'être sans impact. Obtenues en grande majorité à partir d'hydrocarbures, les fibres synthétiques déversent, à chaque lavage, des microfibrilles plastiques dans l'environnement. Si des marques de sportswear ont choisi d'utiliser du plastique recyclé, d'autres sont allées encore plus loin. À l'échelle suisse, Mover confectionne des vêtements de sport à partir de fibres naturelles. Basée à Lausanne, la marque a évolué dans ses pratiques pour abandonner définitivement le plastique en 2017.

PUBLICITÉ

NOMAD

Ensemble, sereinement.

Automédication dans le sport: quels sont les bons gestes?

MÉDECINE L'automédication est pratiquée par de nombreux sportifs avant, pendant et après la compétition. Mais ce n'est pas sans risque. Les conseils d'un spécialiste.

PAR LUCIEN WILLEMIN



Pour Michel Hunkeler, médecin-chef du service de médecine du sport au RHNe, il faut être très prudent avec la prise de médicaments en lien avec le sport. GUILLAUME PERRET

Une blessure à l'entraînement? Un mal de tête avant la course? Un étirement trop forcé à la suite de l'effort? Quel sportif, amateur ou non, n'a pas déjà soigné un de ces petits bobos lui-même, sans forcément recourir à son médecin? L'automédication est une pratique fréquente parmi les sportifs, et les coureurs n'échappent pas aux pommades, patches et aux bons vieux antidouleurs. Si elle est généralement efficace, elle demande des précautions et peut mener à l'aggravation de blessures ou de maladies. On fait le point

sur les pratiques sans risques et celles à éviter.

Eviter la récurrence

Pendant la préparation, une blessure peut ralentir la progression du sportif. Que faire pour les prévenir et peut-on les soigner soi-même? «Pour un coureur qui prépare le BCN Tour, les blessures les plus fréquentes sont musculaires, comme une elongation ou une déchirure. Les tendinopathies du tendon d'Achille ou du genou, ainsi que les traumatismes comme les entorses au niveau de la cheville, sont également courants», expose Michel

Hunkeler, médecin-chef du service de médecine du sport au RHNe, le réseau hospitalier neuchâtelois. «Une déchirure musculaire peut se traiter à la maison si on connaît bien son corps, mais le danger est la récurrence. Si vous restez plusieurs semaines au repos, la blessure va guérir. Mais si vous ne travaillez pas sur ce muscle, il risque de se redéchirer. C'est toujours bien de connaître la cause de la blessure et de se renforcer pour éviter les récurrences et les douleurs chroniques.» Ces blessures interviennent régulièrement chez les personnes en reprise sportive, qui fournissent un effort trop

intense alors que leur corps n'y est plus habitué. «C'est le piège. On se rappelle ce qu'on faisait il y a quelques années et on veut tout de suite y retourner. Le maître-mot est la progressivité. Il faut recommencer doucement et gentiment augmenter la charge d'entraînement. Idéalement, il ne faudrait pas l'augmenter de plus de 10% par semaine. Cela permet d'éviter les blessures musculaires et également les fractures de fatigue», reprend le médecin du sport.

Le piège des antidouleurs

Que faire si une douleur apparaît le jour de la course, ou



Tous les bobos découlant d'une pratique sportive ne peuvent pas être réglés avec des médicaments. FREEPIK.COM



Le risque des antidouleurs, c'est justement qu'ils suppriment le seuil de la douleur. Le principal risque est donc d'aggraver la blessure et de rendre la guérison plus difficile."

MICHEL HUNKELER

alors qu'on souhaite aller s'entraîner. Un antidouleur peut-il faire l'affaire? «Le risque des antidouleurs, c'est justement qu'ils suppriment le seuil de la douleur. Le principal risque est donc d'aggraver la blessure et de rendre la guérison plus difficile; sans compter les effets secondaires liés au médicament, qui peuvent également intervenir», explique Michel Hunkeler. Ce seuil de la douleur est en effet primordial, car il permet de savoir quand s'arrêter. «Si la douleur augmente à l'effort et empêche de faire le geste sportif, cela signifie généralement qu'il y a un problème impor-

tant et qu'il vaut mieux ne pas tenter le diable.»

Et en cas de maladie, quelles sont les recommandations? «Elles ont évolué au fil du temps. Aujourd'hui, en cas de maladie virale, d'état grippal, ou même d'un gros rhume, on préconise une pause sportive, surtout si on a de la fièvre. Les risques sont de potentielles atteintes au niveau du cœur. L'époque où l'on disait d'aller transpirer un bon coup pour faire sortir la maladie, est révolue», lâche Michel Hunkeler. Lorsqu'on est à nouveau sur pied, ou en cas de petit rhume qui traîne, le risque diminue. «La fin de la fièvre est généralement un bon indicateur.»

Récupération: ne pas banaliser la blessure

Attention également à certains médicaments qui peuvent contenir des substances considérées comme dopantes. C'est notamment le cas de certains sprays nasaux. «Il existe sans doute un dopage par ignorance, notamment dans les compétitions populaires. Cela peut poser des questions au niveau éthique, même si le sportif amateur n'a quasiment aucune

chance de faire face à un contrôle», expose le médecin.

Les douleurs d'après l'effort sont parfois inévitables, mais comment les minimiser et faciliter la récupération? «Dans le cas

PUBLICITÉ



d'une blessure musculaire, l'aspect nutritionnel est primordial et un bon apport en protéine est nécessaire pour régénérer le muscle, ainsi qu'une bonne hydratation. Si la douleur est supportable, on déconseille généralement de prendre des anti-inflammatoires, car même s'ils soulagent la douleur, ils freinent le processus de cicatrisation et n'accélèrent pas la guérison», détaille le médecin

neuchâtelois. Ce n'est toutefois pas le cas de tous les antidouleurs, comme le paracétamol.

Et pour ce qui est des courbatures? «D'un point de vue médical, il s'agit de microlésions musculaires qui sont le signe d'un effort trop important par rapport aux capacités du moment. Pour les prévenir, un peu de musculation et de renforcement sont bienvenus, mais il n'y a pas de recette miracle. On peut aller marcher ou trotter avec ces douleurs et les soulager avec un massage, mais il faut un peu de temps pour qu'elles disparaissent», détaille Michel Hunkeler.

Toutefois, les blessures sportives sont parfois plus sérieuses que de simples courbatures. «Il ne faut pas banaliser la blessure. Je vois trop souvent des gens qui se blessent, font une pause d'un mois, se blessent à nouveau quelques semaines plus tard et se disent: «Je n'ai pas arrêté assez longtemps!» Le repos est certes important, mais il faut aussi être capable de déterminer la cause de la blessure: geste sportif mal effectué, déséquilibre musculaire, problème de matériel, etc.»

Suivez le guide pratique du BCN Tour 2023

ORGANISATION Nouveautés, tarifs, dates, transports: pour bien s'organiser et profiter de cette épreuve, il suffit de suivre le guide pratique.

PAR JULIAN CERVIÑO@ARCINFO.CH

Inscriptions

Les inscriptions peuvent s'effectuer en ligne jusqu'à 9h le jour de la course. Il est également possible de s'inscrire au bureau des courses entre 14h et 19h. 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 un virement bancaire en envoyant votre inscription auprès de la BCN à l'adresse: SportPlus, 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). Pour une étape, le tarif est de 32 francs (37 francs sur place). Les inscriptions pour les équipes coûtent 70 francs.

Les inscriptions pour les enfants coûtent 15 francs pour la participation d'une étape à six étapes, grâce au soutien d'un partenaire de SportPlus qui assume 50% de ses inscriptions.

Pour le Nordic Walking, la participation à six étapes coûte 121 francs (126 fr. sur place). Le tarif pour la participation à une étape est de 30 francs (35 fr. sur place).

Aucune inscription ne sera remboursée, sauf pour les inscriptions en ligne avec option «assurance annulation».

Pour la course des adultes, le départ sera donné à 19h15 à cha-



que 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 15h et 17h10. Ces horaires peuvent être modifiés en cas de nécessité.

Catégories

Chez les adultes, elles vont de juniors M/W 20 (années de naissance: 2004 à 2007) à vétérans M/W60 (1963 et avant), avec un changement de catégorie à toutes les dix années de naissance dès 2004.

Les catégories enfants (garçons et filles) commencent par les années de naissance 2018 à 2021 pour les moins de 6 ans (distance d'étape: 400 à 600 m). Pour les moins de 16 ans (2008 à 2009), les distances varient entre 2 et 3 km. 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 (allure en minute pour 1 km). 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 et concours

Les dossards pourront être retirés avant le début de l'épreuve (19 avril à Marin) à Marin-Centre entre le mardi 11 avril (14h à 19h; puis dès 9h les autres jours) et le mercredi 19 avril (9h à 19h). À 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 14h et 19h.

ARCINFO
www.arcinfo.ch

Les dossards ne sont pas transmissibles, s'ils sont perdus et, ou, oubliés ils pourront être remplacés pour un coût supplémentaire de 20 francs. Pour rappel, cette année, un dossard spécial est mis au concours à l'occasion du 175e anniversaire de la République et canton de Neuchâtel.

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. Les gobelets utilisés pour les ravitaillements sont

désormais en carton. Les sociétés locales accueillant les étapes doivent utiliser de la vaisselle réutilisable, conformément à la nouvelle loi cantonale en la matière. Les stocks de vaisselle en plastique pourront toutefois être utilisés cette année avec l'autorisation des autorités communales.

Quant à la mobilité, les organisateurs encouragent l'utilisation des transports publics, avec la collaboration de TransN (offre gratuite pour tous les porteurs de dossard du BCN Tour).

Des plateformes de covoiturage (e-covoiturage.ch ou BlaBlaCar) sont aussi proposées. Le BCN Tour est associé au Camp Abilities 2023, une association qui organise des camps sportifs pour les enfants malvoyants de toute la Romandie. Chaque participant est invité à faire un don pour cette association lors de son inscription.



Les concurrents du BCN Tour ont leur guide pratique. MURIEL ANTILLE

PUBLICITÉ

LE GOÛT DES CHAMPIONS.

PARTENAIRE OR

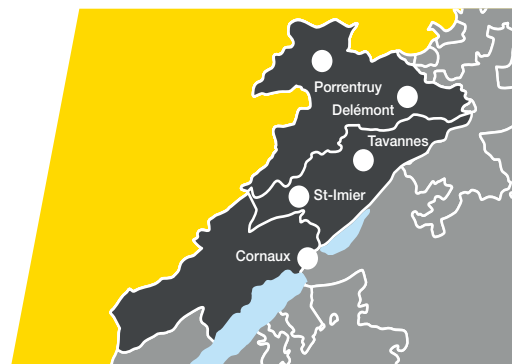


LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND

LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.



arc jura



Votre éco-constructeur

RÉNOVATION
ASSAINISSEMENT
DÉSAMIANTAGE
DÉCONSTRUCTION
ENVELOPPE ÉNERGÉTIQUE
TRANSFORMATION
ENTREPRISE GÉNÉRALE ET TOTALE
DÉMOLITION
COSMÉTIQUE DU BÉTON

ET D'AUTRES MÉTIERS DE LA CONSTRUCTION

Lycée Jean-Piaget, Neuchâtel



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