

PRÉPAREZ VOTRE BCN TOUR

Jeudi 4 avril 2024



BCN
TOUR
2024

ARCInfo

NE PEUT PAS ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT



ENTRAÎNEMENT

Tout savoir sur
la fréquence cardiaque **P6**

NOUVEAUTÉS

Une compétition populaire
toujours dans l'air du temps **P10**

SPORT INCLUSIF

Une boucle pour toutes
et tous à Saint-Aubin **P8**



LE BCN TOUR AU CŒUR DE NOS RÉGIONS !

**Notre engagement
pour une population
neuchâteloise en
mouvement.**



3. LIGNIÈRES | 8 MAI 2024

PROFIL DE L'ÉTAPE

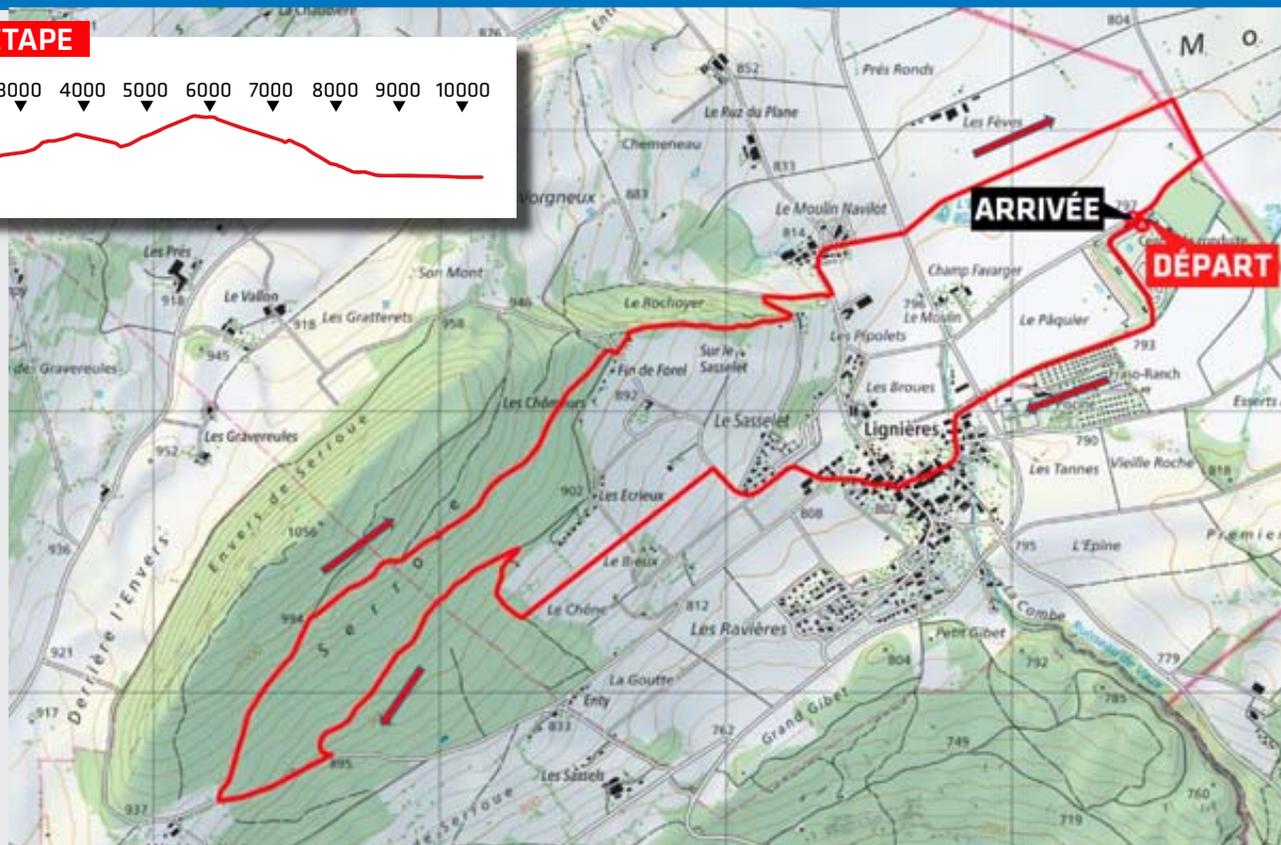
0 1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000 8000 9000 10000



Distance:
env. 10,1 km

Dénivellé:
+255 m

Départ/arrivée:
Circuit
de Lignières



4. COUVET | 15 MAI 2024

PROFIL DE L'ÉTAPE

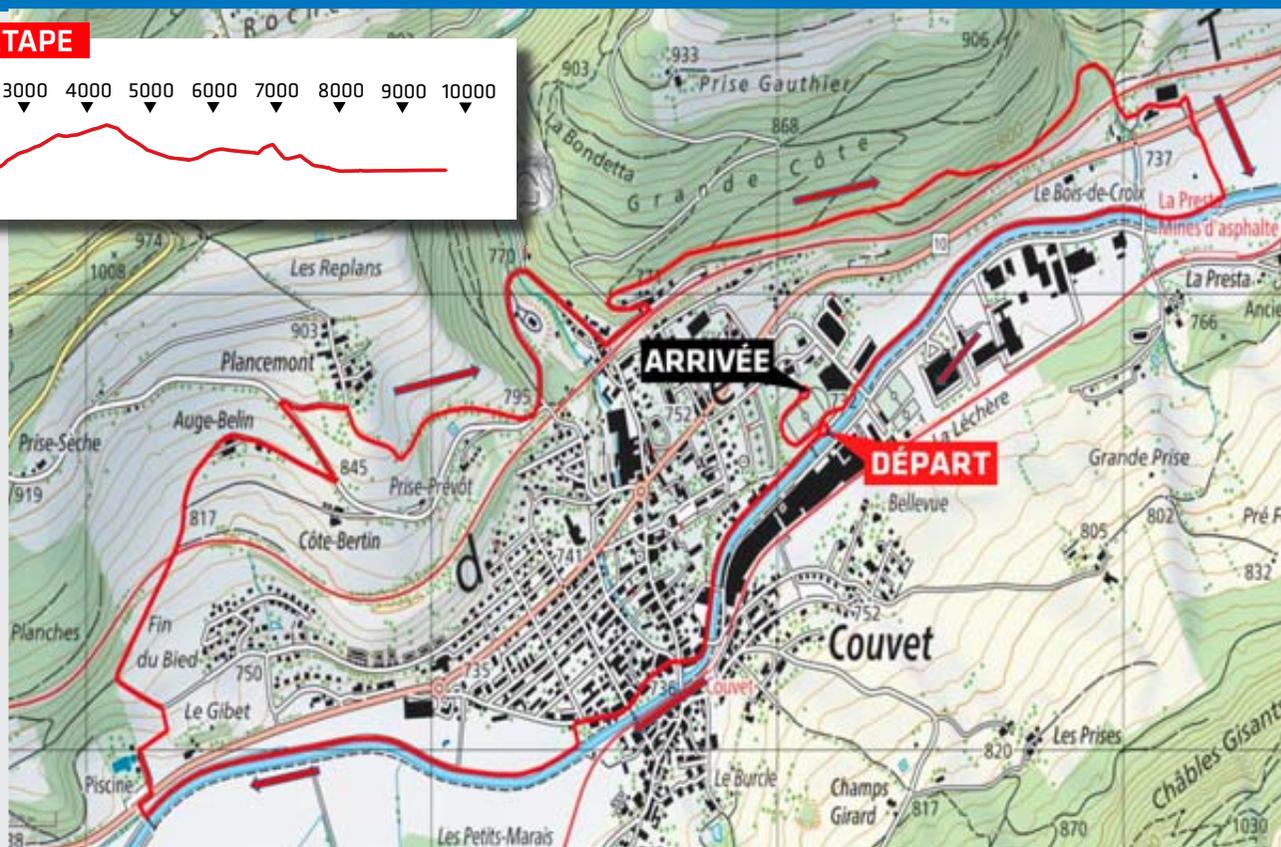
0 1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000 8000 9000 10000



Distance:
env. 9,7 km

Dénivellé:
+190 m

Départ/arrivée:
espaceVAL



5. LA CHAUX-DE-FONDS | 22 MAI 2024

PROFIL DE L'ÉTAPE

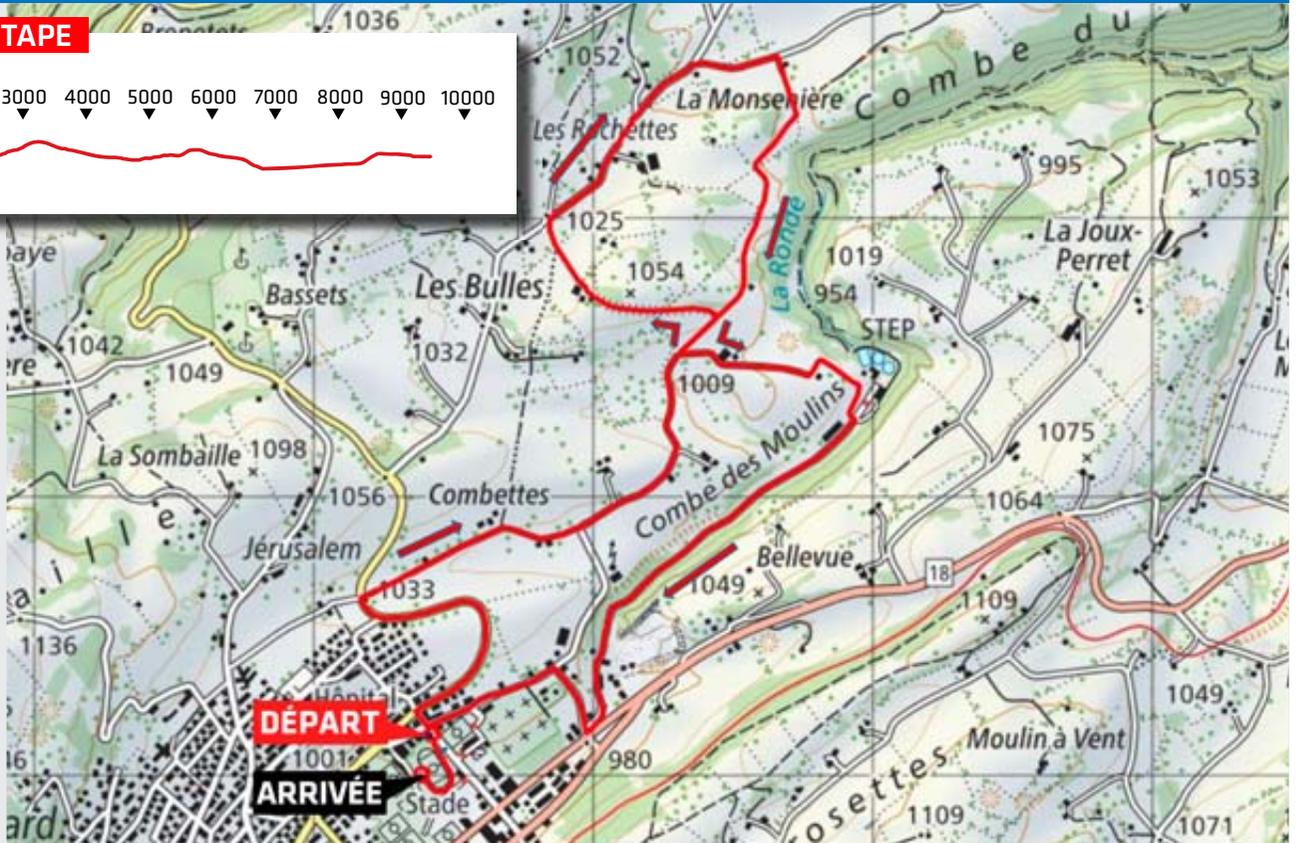
0 1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000 8000 9000 10000



Distance:
env. 9,4 km

Dénivellé:
+172 m

Départ/arrivée:
Stade de
la Charrière



6. NEUCHÂTEL | 29 MAI 2024

PROFIL DE L'ÉTAPE

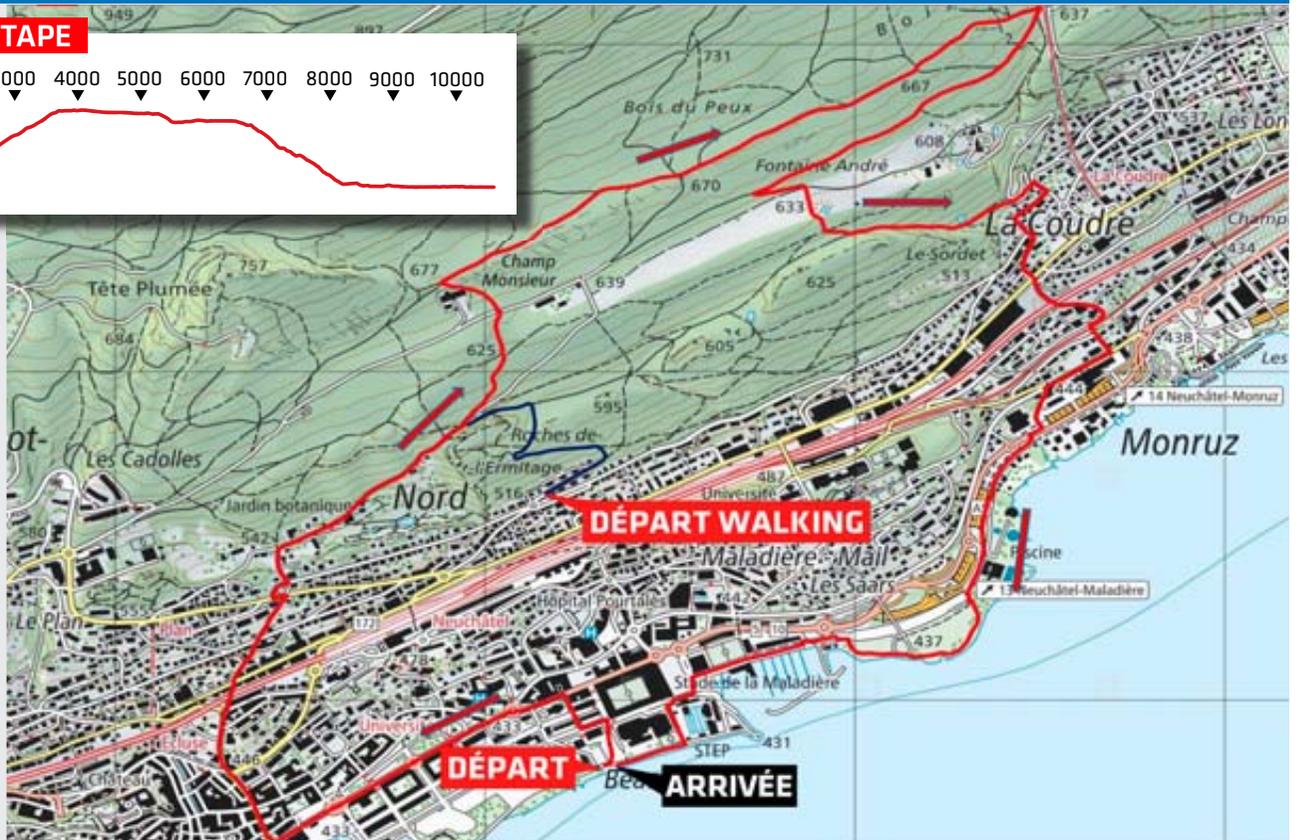
0 1000 2000 3000 4000 5000 6000 7000 8000 9000 10000



Distance:
env. 11 km

Dénivellé:
+310 m

Départ/arrivée:
Parc
de Panespo



Tout savoir sur la fréquence cardiaque

PRÉPARATION En prenant la mesure de sa fréquence cardiaque, on peut savoir, durant l'effort, à quelle contrainte est soumis son organisme.

PAR LE FIGARO SANTÉ

La fréquence cardiaque est le nombre de battements, c'est-à-dire de contractions, que le cœur émet par minute. Elle se mesure en battements par minute.

Lors de chaque battement, le cœur éjecte du sang oxygéné dans les artères du corps via l'aorte, et du sang désoxygéné vers le poumon via l'artère pulmonaire.



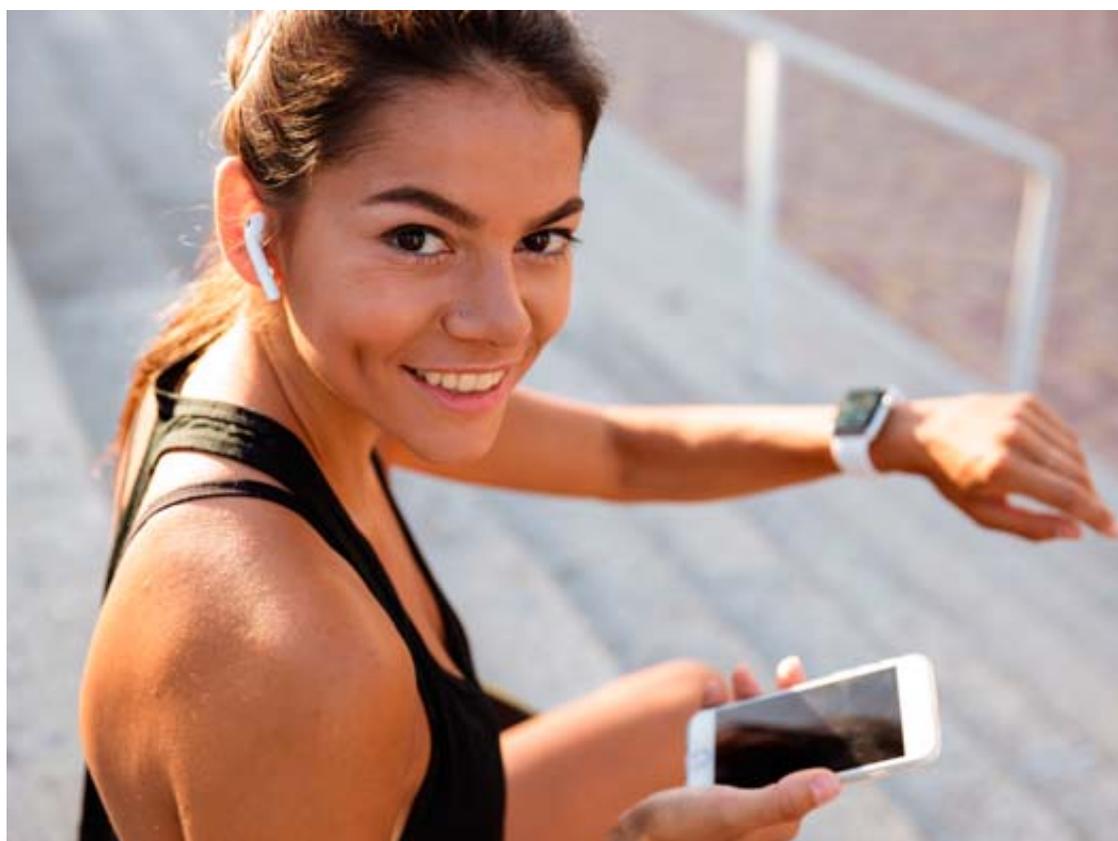
“La mesure de la fréquence cardiaque peut servir de référence pour évaluer si l'entraînement a été important ou pas.”

Comment la fréquence cardiaque est-elle régulée?

La fréquence cardiaque est sous la responsabilité d'un système électrique interne. Ce système prend son origine dans le cœur; il est indépendant et assure une fréquence de base de 120 battements par minute, ce qui est élevé. Un système freinateur permet donc de réduire cette fréquence de manière permanente, pour avoir une fréquence entre 70 et 80 battements par minute au repos.

Comment cela fonctionne dans le détail?

Le cœur dispose de deux systèmes de régulation: d'une part, un système accélérateur qui permet à la fréquence d'augmenter en cas



En prenant la mesure de sa fréquence cardiaque, on peut savoir, durant l'effort, à quelle contrainte est soumis son organisme. UNSPLASH.COM

d'effort. Cette accélération se fait par des fibres nerveuses nommées fibres sympathiques qui, stimulées, libèrent des hormones: les catécholamines. D'autre part, le système freinateur réduit la fréquence de base de manière permanente. Ce ralentissement se fait par des fibres nerveuses qui, stimulées, libèrent une hormone nommée l'acétylcholine. Ce sont les fibres parasympathiques.

Quand la fréquence cardiaque augmente-t-elle?

Dans différentes circonstances, en particulier quand l'effort devient plus important, quand la température passe au-dessus de 37 °C, quand il y a déshydratation – c'est-à-dire que le volume de sang se réduit – ou sous l'effet de l'émotion et du stress.

Pourquoi certains sportifs ont-ils le cœur qui bat lentement?

L'entraînement physique a pour effet de baisser la fréquence cardiaque par le double effet de la di-

minution de l'activité du système accélérateur (sympathique) et de l'augmentation du système freinateur (parasympathique). C'est pour cette raison qu'en début de saison, un sportif peut avoir, au repos, un cœur plus rapide qu'en fin de saison. La mesure de la fréquence cardiaque peut alors servir de référence pour évaluer si l'entraînement a été important ou pas.

Mesurer sa fréquence cardiaque?

Oui, c'est possible et intéressant: en prenant la mesure de sa fréquence cardiaque, on peut savoir, durant l'effort, à quelle contrainte est soumis son organisme. Si la fréquence est trop élevée, il faut envisager l'arrêt de l'effort.

La vitesse avec laquelle la fréquence cardiaque revient à la normale après l'effort est un moyen de mesurer son niveau de condition physique.

Comment faire pour prendre sa fréquence cardiaque?

Il existe de nombreux instruments qui mesurent automatiquement la fréquence cardiaque, comme les montres connectées par exemple. Il est aussi possible de le faire au toucher: le plus simple est de placer deux doigts (index et majeur) à la base du poignet ou dans le prolongement du pouce (c'est ce que l'on nomme la gouttière radiale). Les pulsations sont celles de l'artère radiale. Ne pas appuyer trop fort. Il suffit alors de les compter sur 15 secondes et de multiplier par 4 pour avoir le compte sur une minute. Ne pas hésitez pas à reprendre la mesure une seconde fois.

Quand faut-il mesurer la fréquence cardiaque au cours d'une activité physique?

Au début de l'effort, pour avoir un repère, une référence. Mais aussi au cours de la pratique, pour être sûr qu'elle n'est pas trop élevée. Dès que vous avez un problème, comme une difficulté respiratoire, une sensation de fatigue, une douleur anormale. Enfin à l'arrêt, en particulier entre 1 et 5 minutes après l'effort, pour vérifier qu'elle revient rapidement au rythme habituel.

Pourquoi la fréquence cardiaque ne doit pas être trop élevée?

Une fréquence cardiaque trop élevée (par rapport à la fréquence de base et plus encore par rapport à la fréquence cardiaque maximale) signe le fait que vous demandez à votre cœur un travail trop important. Vous pouvez le mettre en difficulté et ainsi prendre des risques.



La vitesse avec laquelle la fréquence cardiaque revient à la normale après l'effort est un moyen de mesurer son niveau de condition physique. UNSPLASH.COM

Qu'est-ce que la fréquence cardiaque maximale?

Elle correspond à la fréquence cardiaque qu'il ne faut pas dépasser après un effort physique. Elle est calculée en fonction de l'âge et s'obtient en effectuant le calcul suivant: fréquence cardiaque maximale = 220 - âge.



Attention au fait que la fréquence cardiaque maximale reste évidemment très élevée: vous devez, en pratiquant un exercice physique, faire en sorte que votre fréquence cardiaque ne dépasse pas un pourcentage de cette fréquence maximale.

Quel intérêt à connaître sa fréquence cardiaque maximale?

Connaître sa fréquence cardiaque maximale permet d'avoir une référence à ne pas dépasser quand on débute un programme d'activité physique. Il faut y attacher d'autant plus d'importance si vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps ou si vous avez eu un problème médical. Cela permet aussi de fixer votre effort en se donnant pour objectif de ne pas dépasser un pourcentage de cette fréquence cardiaque maximale. Enfin, il est utile d'établir un plan de progression en fonction de ce pourcentage.

Est-ce variable en fonction de l'activité physique?

Non. La fréquence cardiaque maximale à ne pas dépasser vaut quelle que soit l'activité physique, son intensité et sa durée. C'est un paramètre qui vous est personnel et qui n'est pas lié au type de sport pratiqué.

Quels effets si vous faites un effort à 50-60% de la fréquence cardiaque maximale?

À ce pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, vous allez utiliser les graisses, augmenter force et vitesse. Pour débiter un programme d'entraînement après un arrêt prolongé, c'est à ce niveau maximum qu'il convient de débiter. La marche rapide correspond à ce type d'effort.

Quels effets si vous faites un effort à 70-80% de la fréquence cardiaque maximale?

À ce pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, vous consommez plus de sucres et de graisses.

Peut-on pratiquer à une fréquence cardiaque plus élevée?

En termes de santé et d'entraînement non, car il y a un réel danger pour votre santé alors que cela n'aurait aucun impact bénéfique complémentaire.

«Il faut ouvrir le BCN Tour au plus grand nombre»

INCLUSION Nouveauté au BCN Tour, l'étape de St-Aubin comptera une boucle labellisée «Unified event». Mode d'emploi de ce parcours adapté.

PAR BRIGITTE REBETEZ

L'étape de Saint-Aubin, le 1er mai, ne se résume pas à son tracé vallonné, un brin corsé. Elle se distingue par son caractère inclusif, labellisé «Unified event», une première au BCN Tour. Cela se traduit par l'apparition de la nouvelle catégorie «Sport pour tous», avec un parcours spécialement adapté aux personnes qui ont un niveau de performance limité. Les précisions de Sara Cotroneo, cheffe de projet à Special Olympics et coordinatrice du sport inclusif pour le canton de Neuchâtel.

Une étape du BCN Tour comprendra pour la première fois un Unified

event». Concrètement, cela veut dire quoi?

Le BCN Tour était déjà inclusif auparavant, dans la mesure où il accueille des personnes malvoyantes ou en joelette (*ndr: fauteuil à une seule roue, tiré par un accompagnant*).

Mais la grande nouveauté, c'est l'obtention du label «Unified» de Special Olympics, pour l'étape de Saint-Aubin organisée le 1er mai. Par cette certification, nous validons la charte d'engagement qui porte sur des critères très précis.

Nous nous donnons deux ou trois ans pour que le dispositif devienne autonome au sein du BCN Tour. L'objectif, c'est que les organisateurs de la course



Sara Cotroneo, cheffe de projet à Special Olympics. LUCAS VUITEL

puissent se passer de ma collaboration à moyen terme.

Quels sont ces critères?

Ils prévoient un parcours adapté (à plat et garanti sans obstacles) comprenant deux boucles de 1,1 km chacune, avec la possibilité de n'en faire qu'une. Les participants sont chronométrés, mais classés par ordre alphabétique. Des mesures spécifiques pour faciliter l'accueil seront mises en place, comme un parking dépose-minute pour les personnes en situation de handicap, une voie rapide pour la remise des dossards, des WC adaptés, des bénévoles à disposition pour fournir un coup de main aux participants avant la course... En s'inscrivant en ligne,

PUBLICITÉ



Experts
en solutions
énergétiques
globales

LE CŒUR À L'OUVRAGE POUR NEUCHÂTEL

groupe 



on peut demander une assistance. Le départ sera donné à 17h30. L'inscription est de 15 francs, mais elle est gratuite pour les accompagnants des participants nécessitant une assistance.

Cette catégorie est-elle aussi ouverte aux enfants?

Absolument, car le parcours «Unified» s'adresse à tout le monde, dans un esprit inclusif. Qu'on ait des contraintes d'ordre physique, mental, social ou sensoriel, on peut y participer. Le but de la catégorie «Sport pour tous», c'est d'ouvrir les portes du BCN Tour au plus grand nombre, de la famille avec un enfant en situation de handicap aux personnes en rémission d'un cancer ou en réhabilitation cardiaque.

Au-delà de l'aspect sportif, les objectifs visés sont nombreux...

Avec ce parcours, nous favorisons la cohésion sociale entre les personnes avec et sans handicap. Mais avant tout, il rend la participation possible à l'un des plus grands événements sportifs du canton de Neuchâtel, pour celles et ceux qui ont des capacités physiques restreintes. Avec cette étape, nous sommes sur une application de la Loi sur l'inclusion et l'accompagnement des personnes vivant avec un handicap. Je



Special Olympics Switzerland organise des manifestations sportives labellisées «Unified», conçues pour tous les publics, dans un esprit d'inclusion au sens large. S05WI

rappelle que la Suisse fête cette année le dixième anniversaire de sa ratification de la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées. En signant ce texte, notre pays s'était engagé à éliminer les obstacles auxquels ces personnes sont confrontées.

Quel est le rôle de Special Olympics en Suisse?

Il y a parfois une confusion autour de sa mission, dans la me-

sure où Special Olympics Switzerland se présente sur son site comme œuvrant en faveur des personnes en situation de handicap mental.

Mais cette fondation comprend aussi un département «sport inclusif», où des manifestations sportives labellisées «Unified» sont conçues pour tous les publics, dans un esprit d'inclusion au sens large. Elles s'adressent autant aux personnes vivant avec

un handicap physique qu'à des populations migrantes ou LGBTQ+, pour ne citer qu'elles. Le volet inclusif des activités de Special Olympic recouvre les disciplines Jeunesse & Sports, mais pas que... Dans le canton, je collabore par exemple avec des clubs de plongée en apnée et de badminton.

En dehors des contraintes de sécurité et d'accessibilité, il n'y a pas vraiment de limites.

PUBLICITÉ

CUPRA FORMENTOR INICIO MODÈLE SPÉCIAL



Asticher SA - Garage & Carrosserie - La Chaux-de-Fonds - T. 032 925 70 70



Une édition pleine de surprises et nouveautés

TOUJOURS À LA PAGE L'organisation du BCN Tour a à cœur de maintenir la manifestation dans l'air du temps. Petit tour d'horizon.

PAR **FABRICE.ESCHMANN@ARCINFO.CH**

La 37e édition du BCN Tour s'apprête à prendre ses quartiers six étapes durant, entre le 24 avril et le 29 mai. Comme chaque année, les organisateurs ont réservé aux participants quelques surprises et nouveautés. Petite présentation avant de se lancer par monts et par vaux.

Le T-shirt

La couleur du T-shirt officiel change! Il est cette année «granité framboise acidulée», selon la terminologie du partenaire Craft. Un rose suffisamment piquant pour plaire au plus grand nombre. Il est à récupérer au bureau des courses entre 14h et 19h ou à Marin Centre du 15 au 24 avril. Les maillots sont distribués dans la limite des stocks disponibles.

Des prix utiles et écolos pour le classement général

Les coupes en métal qui prennent la poussière sur l'étagère, c'est fini! Cette année, les meilleur.e.s au classement général recevront une planche à découper pour les adultes, un porte-stylo pour les enfants. Des objets en bois de la région réalisés par la Fondation Les Perce-Neige.

Courir avec des milliers d'autres personnes

Wings For Life est une association qui finance la recherche sur les maladies affectant la moelle épinière. Chaque année, elle organise un World Run, dont le principe est le suivant: le coup d'envoi

est donné au même moment pour tous les athlètes, dans le monde entier, à 11h UTC exactement. En d'autres termes, les par-

ticipant.e.s s'élancent à 12h en Angleterre, à 4h en Californie ou à 13h en Suisse. Le Team Fuentes et le BCN Tour invitent les Neu-

châteloises et Neuchâtelois à participer au Wings For Life – World Run, qui aura lieu le dimanche 5 mai, sur l'étape de reconnaissance de Lignières. Le départ et l'arrivée sont prévus au circuit automobile, qui n'a jamais accueilli de course pédestre. La finance d'inscription spéciale de 27 francs sera totalement reversée à Wings For Life. Renseignements et inscription sur bcn-tour.ch/wings-for-life.

Sprint Ello au temps

Le Sprint Ello est situé dans les trois derniers kilomètres des étapes. Basé sur un système de points l'an dernier, la mini-compétition dans la course va repasser à un calcul au temps, plus équitable. A noter que pour apparaître au classement Ello, il est impératif de terminer l'étape.

Les frais d'inscription

Les frais d'inscription en ligne changent mais n'augmentent pas. Explication: ils incluent dorénavant tous les frais – notamment les frais de transaction – qui ne venaient auparavant s'ajouter qu'en fin d'inscription. Le système est donc plus transparent.

Le CSP fait la course

Pour ses 60 ans d'existence, le CSP section Neuchâtel participe au BCN Tour 2024. Il sera présent avec une roulotte sur les six étapes. Les participants sont invités à y amener du matériel sportif, de seconde ou de première main.



Pour ta sortie clubbing, pour une étape du BCN Tour ou faire ton jardin: voici le nouveau T-SHIRT KOLLEKTOR 2024! A venir chercher au bureau des courses entre 14h et 19h ou à Marin centre du 15 au 24 avril. Les maillots sont distribués dans la limite des stocks disponibles. DR

Suivez le guide pratique du BCN Tour 2024

Inscription

En ligne: inscription et prolongation possible jusqu'au jour de l'étape à 12h (et sans frais supplémentaires!). Le jour des courses: de 14h à 19h au bureau des courses. Les inscriptions et prolongations sur place sont majorées de 5 francs. Les inscriptions sont valables pour n'importe quelle étape. Tu peux choisir les étapes auxquelles tu souhaites participer à n'importe quel moment.

Dossard

Viens retirer ton dossard au stand du BCN Tour présent à Marin Centre, du 15 au 24 avril. Puis de 14h à 19h au bureau des courses de chaque étape. Il est important de conserver ton dossard jusqu'à la dernière étape pour une éventuelle prolongation, qui peut se faire aussi bien en ligne que sur place ou au bureau des courses.

BCN Safe

Courir la tête libre, c'est possible avec le BCN Safe. Dépose dans un sachet tes bijoux, clés, portefeuille ou portable et récupère le tout après la douche. Il s'agit d'un service gratuit offert par la BCN. Horaires: de 17h30 à 21h.

Blocs de départ

Tu dois t'inscrire dans le bloc de départ correspondant à ton niveau. Il est interdit d'avancer de un ou plusieurs blocs sous peine d'une pénalité de 10 minutes. Exemple: interdiction de passer du bloc 2 au bloc 1 ou du bloc 5



L'appli BCN Tour permet de recevoir, gratuitement et en live, le résultat et ceux de vos amis. MURIEL ANTILLE

au bloc 3. Par contre, si tu te rends compte que tu es inscrit dans un bloc trop rapide pour toi, il est autorisé de reculer d'un ou plusieurs blocs en conservant ton dossard. Il ne sera faite aucune modification de bloc après validation de ton inscription et attribution de dossard.

Douches et vestiaires

Quel que soit ton classement, une douche chaude t'attend grâce au camion de douches mobiles. Attention, douche-toi avant la bière car les douches ferment à 21h.

Massages

Prépare ton effort avec un massage professionnel. Une friction tonique des jambes permet de stimuler et de chauffer tes muscles, de fluidifier ta circulation sanguine et d'augmenter ton tonus pendant la course. Le massage est gratuit et tu peux librement faire un don.

Infirmierie

Un service sanitaire professionnel est garanti dans l'aire d'arrivée grâce à nos partenaires de l'hôpital de La Providence et de la clinique Monbrillant. Une am-

balance est prête à intervenir dans les plus brefs délais sur l'ensemble du parcours, sur un simple appel du Staff Sécurité.

Transports

Le BCN Tour est un événement soucieux du développement durable. Le partenariat avec transN te permet d'emprunter gratuitement les transports publics le jour de la course. Il te suffit d'enregistrer ton numéro de dossard dans le lien ONDE VERTE sur bcn-tour.ch/infos-pratiques/#transport. Tu y trouveras aussi les liens pour le covoiturage.

IMPRESSUM

Editeur: Société Neuchâteloise de Presse SA, Avenue du Vignoble 3, 2000 Neuchâtel **Directeur général:** Jacques Matthey **Rédacteur en chef:** Eric Lecluyse
Responsable des suppléments: Fabrice Eschmann **Textes:** Brigitte Rebetez / Fabrice Eschmann **Photos:** Lucas Vuitel **Mise en page / Infographies:** François Allanou / Robin Nyfeler **Publicité:** Impactmedias **Impression:** Centre d'impression Monthey **Tirage:** 18 000 exemplaires.

Découvrez **go**2050, le magazine des solutions durables



Retrouve ce magazine
et des infos en continu,
tout au long de l'année!
go2050.ch

go2050
Agissons ensemble!