

LE TOUR

du Canton de Genève

Programme 2012





ETAPES 2012

Inscriptions 2012 et parcours des étapes

Les inscriptions pour le tour du canton 2012 vont ouvrir dès le 13 avril sur le site. Il vous est aussi possible comme chaque année de vous inscrire directement dès le samedi 14 avril 2012, auprès du magasin Hofstetter Sports, 12-14 rue de la Corraterie, Genève. Un nombre de 200 dossards seront disponibles.

Il vous sera important cette année d'indiquer votre vitesse de course afin que vous puissiez imaginer dans quel bloc de départ vous serez enregistré.

Table de référence Vitesse et bloc de départ

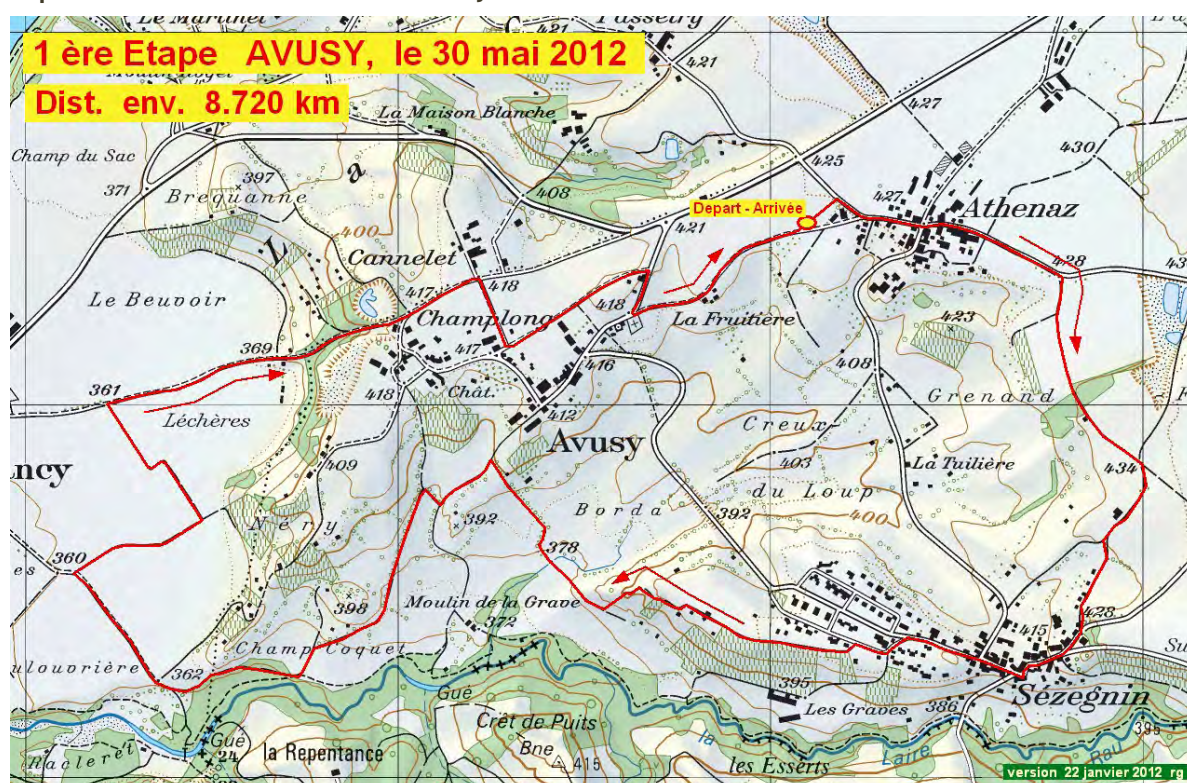
Bloc 1:	entre 15Kmh et plus
Bloc 2:	entre 13Kmh et 14Kmh
Bloc 3:	entre 11kmh et 12Kmh
Bloc 4:	entre 10Kmh et 11Kmh
Bloc 5:	moins de 10Kmh

Note : Ces valeurs sont indiquées à titre indicatif et ne vous garantissent pas forcément le bloc qui est indiqué sur cette table de référence. Le nombre d'inscrits par rapport au nombre de dossards attribués par bloc sera aussi considéré.

En ce qui concerne le challenge Inter-entreprises Hofstetter Sports, les responsables d'équipes sont invités à créer sur le site leur nom d'équipe dès le 2 avril. Ils recevront alors un code qui leur permettra de constituer la composition de leurs équipes, directement sur le site du tour.

Nous vous souhaitons pleins succès pour ce tour 2012 et **restons à disposition pour des questions.**

Etape 1- Mercredi 30 mai 2012 à 19h30 Avusy



Etape 2 - Mercredi 6 juin 2012 à 19h30 Onex

Parking :

Centre intercommunal des Evaux,
accès chemin François Chavaz
(places limitées et fortement limitées si terrain humide : utiliser les TPG)

Transports publics :

Tram 14 + bus 21, 43, K et L : arrêt Onex

Bus 2 et 19 : arrêt Onex Cité

Bus 21 : arrêt Onex

Plan de l'étape :



Etape 3 - Mercredi 13 juin 2012 à 19h30 Valleiry

Parking :

Nombreux parkings à proximité (moins de 500 m),
suivre fléchage en provenance de Chancy ou de Saint-Julien en Genevois.

Parking deux roues :

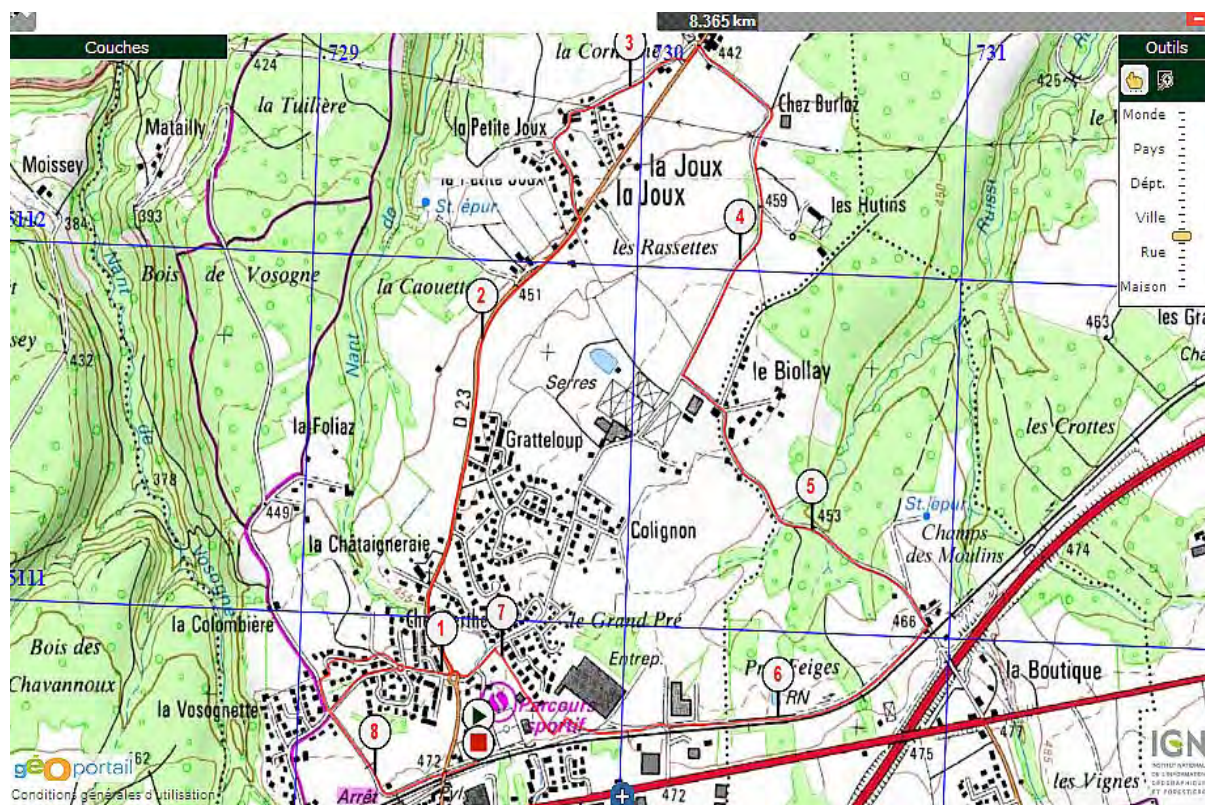
En face du Stade

Transports publics :

Ligne D : arrêt Espace Albert Fol

(Attention : plus de bus pour le retour après la course, prévoir un autre moyen de locomotion dans ce cas.)

Plan de l'étape :



Etape 4 - Mercredi 20 juin à 20h00 Cologny

Parking :

Parking P+R Genève-Plage

Parking deux roues :

Parking Genève Plage et nombreuses possibilités à proximité

Transports publics :

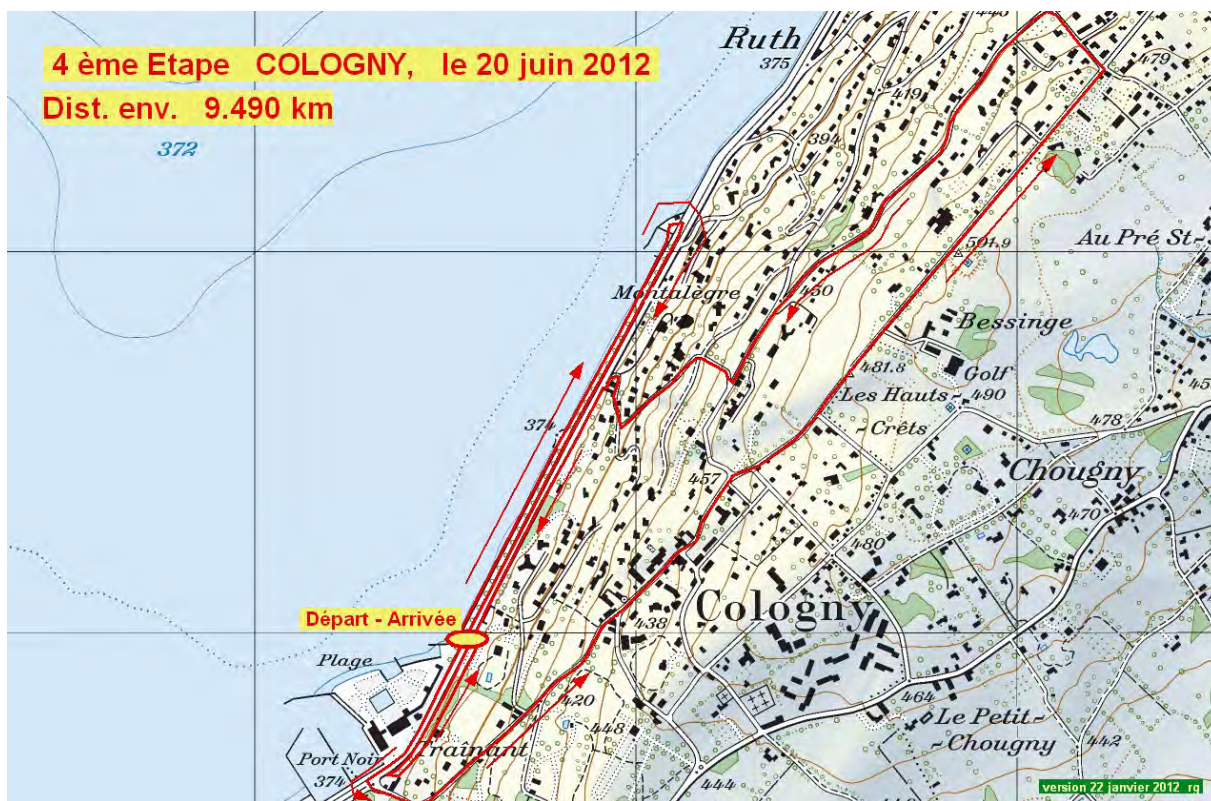
Mouette genevoise : Arrêt port noir

Bus 2 et 6 : arrêt Genève Plage

Plan de l'étape

Cologny [pdf]

Départ : 20h00



Organisateurs des étapes du 18^{ème} Tour pédestre du canton de Genève

1 ^{ère} étape	Mairie d'Avusy (René JEMMELY)
2 ^{ème} étape	Trans'Onésienne et Commune d'Onex (Gabriel LAKATOS)
3 ^{ème} étape repas	MJC du VUACHE (Eric DUMONTEIL et Serge BENITO) Comité des fêtes de Valleiry
4 ^{ème} étape et repas	Course Cologny-Parcs et commune de Cologny (Christophe GANZ)

Retrait des dossards et aire de départ/arrivée

Amicale du Tour pédestre du canton de Genève (Christian GAUCH)

Service médico-sanitaire

Dr Sandrine KRANCK

Infos courses hors stade GE & région

LE TOUR du Canton de Genève



SPONSORING

Sponsors principaux



Sponsors





LE MOT DU PRÉSIDENT

Bien que l'hiver batte son plein, il faut penser au retour des beaux jours et des randonnées qui vont les accompagner.

Avec son deuxième lifting en moins d'un an, notre site devrait vous encourager à vous inscrire aux diverses courses du calendrier en général et au Tour du Canton en particulier.

La simplification et la convivialité ont guidés les pas des personnes qui ont consacré du temps à créer ce nouveau support, nous les en remercions. Nous espérons que vous partagerez notre plaisir en découvrant cette nouvelle version du site.

Profitant du renouveau, le système d'inscription a également été mis au goût du jour.

Cette 18^{ème} édition du Tour du Canton se profile donc sous les meilleures auspices.

Au fil des semaines, ce site va s'étoffer, afin de pouvoir vous offrir toutes les informations et les détails qui vous permettront de pouvoir bénéficier des meilleures conditions possibles à la réalisation d'une saison de courses hors-stades idéale, ponctuée par un Tour du Canton que nous vous souhaitons le plus captivant possible.

LE COMITÉ

André BUHLER
Corine FLEURY
François RAIS
Eliane ZANONI
Christian GAUCH
René GUIBERT
Philippe LE GRAND ROY
Bernard SCHAFFER

Président
Vice-présidente
Trésorier
Secrétaire
Commission technique
Commission technique
Commissions administrative et sponsoring
Chargé de communication et informatique



LE RÈGLEMENT DE LA COURSE

1. Principe et responsabilité

Le Tour pédestre du canton de Genève est une compétition de **course à pied** disputée sur routes et chemins en 4 étapes, le mercredi soir à 19h30, les 30 mai, 6, 13 et 20 juin 2012. Il est réservé aux **coureurs entraînés et en bonne santé**. Les marcheurs ne sont pas acceptés. **Les accompagnateurs (vélo, entraîneur, chien, etc.) sont interdits sur le parcours et leur présence entraînera la disqualification du coureur.** Seul le coureur en possession d'un **dossard valable, fixé sur la poitrine**, est autorisé à prendre le départ. Le **dossard ne peut pas être transmis** sauf dans la catégorie « dossard transmissible ». Par son inscription, le coureur s'engage sur l'honneur à respecter le présent règlement, la Charte du Tour du canton, les recommandations d'hydratation (cf. www.courir-ge.ch) et les consignes des commissaires. **Toute violation du présent règlement sera sanctionnée par une disqualification pour les 4 étapes.** L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'atteinte à la santé d'un concurrent survenant en course.

Etant donné qu'une étape est organisée en France, en vertu de la loi française n° 99-223, un **certificat médical de non contre-indication à la course à pied en compétition** est exigé de tout coureur qui n'est pas titulaire d'une licence d'athlétisme de la fédération française d'athlétisme. **Le coureur qui ne sera pas en mesure de communiquer une photocopie dudit certificat lors du retrait de dossard ne pourra pas recevoir de dossard et ne sera pas autorisé à courir.**

2. Catégories

Femmes Seniors	1996-1973
Femmes Vétérans 1	1972-1963
Femmes Vétérans 2	1962-1953
Femmes Vétérans 3	1952 & plus âgées
Hommes Jeunesse	1996-1993
Hommes Seniors	1992-1973
Hommes Vétérans 1	1972-1963
Hommes Vétérans 2	1962-1953
Hommes Vétérans 3	1952 & plus âgés
Dossard transmissible	1996 & plus âgés

3. Catégorie "Dossard transmissible"

Seuls les coureurs inscrits dans cette catégorie peuvent transmettre leur dossard durant le

Tour Les inscriptions pour cette catégorie ne sont acceptées qu'en ligne avec possibilité de mentionner les coordonnées du ou des autres coureurs. Dans la liste des résultats, le temps de course ne sera pas attribué nominativement mais en fonction du numéro de dossard. Un seul t-shirt souvenir sera remis au premier titulaire du dossard. Les coureurs inscrits dans cette catégorie ne peuvent pas prendre part au Challenge Inter-entreprises **Hofstetter Sports**. Pour des raisons de sécurité, le **coureur reprenant le dossard** devra transmettre ses coordonnées au stand d'information **au plus tard avant le départ de l'étape.**

4. Inscription et dossard

La finance d'inscription est de CHF 49.- ou € 42.-. L'inscription se fait automatiquement pour les 4 étapes. Les inscriptions en ligne (paiement sécurisé par carte Postcard, Mastercard ou Visa) sont ouvertes dès le **vendredi 13 avril 2012 à 8h00**. Toute inscription faite **après le 12 mai 2012** entraînera l'attribution d'un **dossard dans le dernier bloc de départ** (cf. point 6) **sans aucune possibilité de changement.**

Pour le traitement des données, l'association des courses hors stade de la région genevoise respecte les normes en vigueur, en particulier la Loi fédérale sur la protection des données et la relative ordonnance. Sont relevées, sauveées et élaborées seulement les données nécessaires pour l'accomplissement des obligations contractuelles, pour le soin du rapport avec le client, ainsi que la garantie d'une qualité élevée du service en ce qui concerne l'exercice et l'infrastructure. Les informations stockées sont les suivantes: appellatif, prénom, nom, adresse e-mail, rue, NPA, localité.

Dès le samedi **14 avril 2012**, 200 dossards sont disponibles exclusivement auprès du magasin **Hofstetter Sports**, 12-14 rue de la Corratierie, **Genève**.

Pour être prise en considération, l'inscription doit contenir obligatoirement le nom (en majuscules), prénom, sexe, année de naissance, **adresse privée, vitesse de course** et e-mail. Les coureurs inscrits ne recevront aucune confirmation par poste. La liste des coureurs inscrits pourra être consultée sur le site Internet www.courir-ge.ch **dès le 30 avril 2012.**

Le dossard ne sera **distribué que contre remise** d'une photocopie du **certificat médical** de non contre indication à la course à pied en compétition ou de la **licence FFA**. Il est à retirer au Centre sportif des Vernets (entrée côté restaurant) le **jeudi 24 mai 2012** de 17h00 à 20h00 ou lors de la **première étape courue**, de 17h00 à 18h30.

Le dossard est exclusivement nominatif sauf pour la catégorie « dossard transmissible ». **Le même dossard est valable pour les quatre étapes.** Il est interdit de courir avec plus d'un dossard. Les personnes ayant oublié ou perdu leur dossard pourront obtenir un double au bureau d'information moyennant un supplément de **CHF 10.-**.

5. Challenge Inter-entreprises Hofstetter Sports

Les équipes sont composées de quatre à six coureurs Hommes, Mixtes (1 femme obligatoirement alignée à chaque étape) ou Femmes **travaillant au moins à 50 % dans la même entreprise.**

L'inscription par équipe est gratuite et est réservée aux personnes déjà inscrites individuellement. Elle est **limitée à 5 équipes par entreprise.**

Elle est faite par le responsable d'équipe via le site Internet **www.courir-ge.ch**, **au plus tard jusqu'au 19 mai 2012, après avoir obtenu un code d'accès informatique.** L'inscription mentionne la composition des équipes (nom, prénom) et le type d'équipe (hommes, mixtes, femmes).

L'alignement d'un autre coureur que celui inscrit auprès des organisateurs entraînera la disqualification de l'équipe et du coureur remplacé. Le responsable de l'équipe veille au respect du règlement.

6. Chronométrage et blocs de départ

Le dossard est attribué sur la base **des indications de vitesse données lors de l'inscription.** Tout participant qui n'aura pas donné de référence chronométrique se verra automatiquement attribuer un numéro de dossard **dans le dernier bloc de départ.** Seuls les coureurs ayant un numéro de dossard leur permettant de partir dans **le premier bloc de départ (1 à 300) et inscrits avant la première étape pourront recevoir le prix réservé aux meilleurs de leur catégorie,** sauf pour les vétérans 2 femmes et vétérans 3 (hommes et femmes). La liste des numéros de dossard sera publiée sur le site Internet **www.courir-ge.ch** dès le **13 mai 2012.** Plus aucun changement de dossard ne sera accepté après le **19 mai 2012.**

Le départ de la course a lieu en 5 vagues successives (dossards bleus, verts, rouges, blancs et violets), toutes les 45 secondes environ par bloc de départ en fonction de la couleur de dossard. **L'accès aux blocs de départ se fait exclusivement par l'arrière du bloc.** Pour la première vague (dossards bleus), le chronomètre est enclenché au coup de pistolet. A partir de la deuxième vague (dossards verts), le chronométrage est enclenché par le passage du coureur sur la ligne de départ.

7. Classement et résultats

Un classement sera établi pour chaque étape. Le classement du Tour est obtenu par addition des temps de chaque étape. Seuls les coureurs ayant participé aux quatre étapes seront pris en considération dans le classement final du Tour.

Pour les équipes Inter-entreprises, le classement est obtenu par addition des temps des 3 meilleurs coureurs de l'équipe à chaque étape (dont obligatoirement 1 femme pour les équipes Mixtes). Chaque membre de l'équipe est également classé individuellement.

Les résultats de chaque étape seront affichés au panneau d'information à chaque étape dès 20h30. Tous les résultats seront disponibles après chaque étape, dès le vendredi à 08h00, uniquement sur le site Internet : **www.courir-ge.ch**.

8. Récompenses

T-shirt distribué à l'arrivée de la première étape (stand des dossards) ou au retrait des dossards des étapes suivantes.

Bons d'achat aux trois premiers(ères) des catégories Hommes Jeunesse et Femmes vétérans 3 ainsi qu'aux six premiers(ères) des autres catégories (sauf « dossard transmissible ») remis uniquement aux **coureurs présents lors de la distribution des prix** qui a lieu, à chaque étape, à partir de 21h00.

Au moins les 3 meilleures équipes Hommes, Femmes et Mixtes du challenge Inter-entreprises **Hofstetter Sports** au classement final du Tour seront récompensées par des prix en nature.

Le Service des Sports de la ville de Genève sponsorise la catégorie « Hommes Jeunesse » et « Hommes Vétérans 2 »

SIG sponsorise la catégorie « Femmes seniors ».

La **SUVA** sponsorise la catégorie « Hommes seniors ».

Implenia sponsorise la catégorie « Hommes Vétérans 1 » et « Femmes Vétérans 1 ».

Carrefour Prévention sponsorise la catégorie « Femmes Vétérans 2 ».

Hofstetter Sports sponsorise les classements Inter-entreprises.

A chaque étape, remise d'un **maillot de leader** par le sponsor de la catégorie, **avec obligation de le porter** à l'étape suivante, **sous peine de disqualification.**



LA CHARTE DU TOUR DU CANTON

En choisissant des parcours qui traversent hameaux et villages genevois, les organisateurs d'étapes te font découvrir leur commune selon leur perception, par des tracés qui resteront uniques. En participant au Tour pédestre du canton de Genève, tu sillones la région genevoise en alliant sport, santé et découverte.

Tu ne perds pas de vue qu'en t'alignant dans le Tour pédestre du canton de Genève, tu accomplis un effort physique après une dure journée de travail. Tu auras toujours à l'esprit que le Tour pédestre du canton de Genève nécessite la répétition d'efforts soutenus à espaces rapprochés. Tu adopteras un rythme de course, à la première étape, qui te permettra d'achever la quatrième étape sans être complètement détruit physiquement !

Tu ne partiras pas plus vite que tu ne pourras terminer l'étape. Pour ce faire, tu prendras place sur la ligne de départ en fonction de ton niveau, en respectant les secteurs de départ.

En participant au Tour pédestre du canton de Genève, tu t'engages moralement à ne pas te doper dans la pratique de la course à pied, qui n'est qu'un hobby.

Même si tu ne peux pas participer à une étape, tu ne te feras pas remplacer par un autre coureur.

Ce faisant, tu privilégieras l'éthique sportive à ton ego puisque tu ne trouveras pas ton nom dans le classement général.

Comme le Tour pédestre du canton de Genève est une épreuve populaire, si tu gagnes un prix, tu ne recevras pas d'argent.

Même si toutes les communes genevoises ne disposent pas d'une infrastructure idéale pour accueillir une étape du Tour pédestre du canton de Genève, tu accepteras cette situation, en privilégiant la découverte au confort.

Même si les chemins empruntés sont parfois étroits ou peu adaptés à la grande compétition, tu oublieras vite ces désagréments, grâce à la convivialité et à l'originalité des parcours choisis.

Même si les conditions météorologiques rendent le tracé difficile et la compétition moins équitable, la participation et l'organisation d'une telle manifestation représentent une occasion unique de se rencontrer, qu'il vaut la peine de préserver en acceptant la règle du jeu et les principes d'organisation.



INFOS PRATIQUES

Accès aux étapes

Il est conseillé d'utiliser les transports publics ou les deux roues.

Cette année les TPG n'ont pas été en mesure de mettre à disposition des coureurs un titre de transport permettant l'utilisation gratuite des transports publics.

A chaque étape, le nombre de places de parking pour voitures est très limité. Il est recommandé de se rendre aux étapes en partageant sa voiture avec d'autres coureurs (co-voiturage). Le site Internet www.covoiturage.ch permet d'offrir ou de réserver des places pour un co-voiturage. Il est conseillé d'arriver aux étapes 1 heure avant le départ et impératif de se conformer aux indications données par les officiels des parkings. Le site Internet <http://etat.geneve.ch/infomobilité> permet de connaître les conditions actuelles de circulation et de programmer une arrivée 1 heure avant le départ de l'étape. **Tout véhicule mal garé sera enlevé.**

Repas

Une petite restauration (sans achat préalable de bon) est prévue après la course, aux trois premières étapes. Un repas ouvert à tous les coureurs aura lieu à l'issue de la dernière étape à Genève-Plage ou à la Nautique, le 20 juin 2012, à 21h15. Les bons pour le repas de la dernière étape seront en vente lors des 2^{ème} et 3^{ème} étapes.

Ravitaillement

Un ravitaillement sera fourni à mi-course (eau) et à l'arrivée (jus de pommes). Ce dernier est offert par **Genève Région Terre Avenir**. A l'arrivée de chaque étape, **SIG** met de l'eau à disposition des coureurs (robinets).

Vestiaires et douches

1^{ère} étape : Centre sportif d'Avusy

2^{ème} étape : Centre intercommunal des Evaux à Onex

3^{ème} étape :
stade de football de Valleiry (femmes)
tennis de Valleiry (hommes)

4^{ème} étape : Genève-Plage

Objets trouvés et renseignements

Les objets trouvés aux trois premières étapes sont transportés à l'étape suivante et peuvent être retirés au stand des dossards. Les objets trouvés à la dernière étape peuvent être retirés auprès d'Eliane ZANONI, tél. 079 714 20 77.

Les demandes de renseignements doivent être adressées au Tour du canton de Genève, case postale 6166, 1211 Genève 6 ou à webmaster@courir-ge.ch.

LISTE DE LIENS

covoiturage
Infomobilité

<http://www.covoiturage.ch/>
<http://etat.geneve.ch/infomobilité/>

Site permettant d'offrir ou de réserver des places pour un co-voiturage
Information sur les les conditions actuelles de circulation

RENSEIGNEMENTS

Eliane ZANONI
Tour du canton de Genève

Tél. 079 714 20 77
Case postale 6166, 1211 Genève 6

Pour tout objet trouvé à la dernière étape
Demandes de renseignements



CONSEILS ALIMENTAIRES - TOUR DU CANTON

Vous êtes inscrit(e) pour courir le Tour du Canton et vous vous entraînez certainement plusieurs fois par semaine. Sans être sportif d'élite, la pratique régulière de la course à pied induit des besoins nutritionnels spécifiques : outre une dépense d'énergie supérieure, ce sport d'endurance effectué régulièrement peut « faire mal » si des carences nutritionnelles s'installent suite à une alimentation déficiente sur le long terme ou si la logistique des repas est peu réfléchie. Plus que la quantité de ce que l'on mange, c'est la qualité à laquelle il faudrait d'abord prêter attention : la valeur nutritionnelle des aliments, c'est-à-dire la richesse en substances protectrices telles qu'acides gras essentiels, protéines, sucres (ou hydrates de carbone, glucides), vitamines, minéraux et oligo-éléments influence le bien-être, la forme et le poids : ce sont en effet des « matériaux » dont l'organisme soumis à l'effort a besoin en plus grandes proportions.

Manger intelligent

Pas de miracle du côté de l'alimentation : pour courir en forme et avec plaisir, et être bien dans son corps et sa tête, il n'existe pas de formule magique et il est même contre-indiqué de suivre un régime restrictif ou une pratique alimentaire excluant des catégories d'aliments, en-dehors d'intolérances ou d'allergies alimentaires réellement diagnostiquées. Si le corps ne reçoit pas les nutriments dont il a besoin pour soutenir l'effort, les conséquences seront un poids récalcitrant, des contre-performances, des difficultés à la récupération ou d'autres problèmes en lien avec des manques. D'un autre côté, la prise de compléments alimentaires à l'aveugle, c'est-à-dire sans une évaluation de carences avérées au préalable, peut être plus délétère que l'effet bénéfique recherché, et ne remplace pas une alimentation diversifiée...

Pour pratiquer votre sport dans les meilleures conditions, il est donc nécessaire de manger de tout, en faisant chaque jour trois repas réguliers et un ou deux en-cas selon les horaires et les charges d'entraînement. Chaque jour de l'eau et boissons non sucrées en suffisance ; des fruits et légumes colorés et de saison, répartis en un volume de cinq poignées, pour leurs substances végétales protectrices et antioxydantes ; des féculents (riz, pâtes, pain, pommes de terre et céréales) à chaque repas pour l'énergie, même si vous cherchez à perdre un peu de poids ; des sources de protéines variées deux fois par jour (viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, fromage, tofu, légumes secs) ; des huiles de qualité (colza, olive) et des fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes) trois fois par jour ; trois produits laitiers selon tolérances pour l'entretien de l'ossature ; enfin pour le plaisir peuvent être inclus alcool et friandises salées ou sucrées, modérément, et en respectant sa faim.

Les mercredis du Tour du Canton

Le Tour du Canton vous propose des courses de distance courte où l'effort est intense, en fin de journée à l'heure habituelle du repas et à une période de l'année où les températures peuvent être déjà hautes. Ces trois paramètres induisent quelques principes de base à suivre pour courir sereinement :

1. Il est d'abord nécessaire de bien vous hydrater durant toute la journée. La déshydratation étant le premier facteur diminuant les capacités physiques, il est important de boire suffisamment d'eau durant la journée: grande bouteille d'eau sur le bureau, petite bouteille ou gourde dans le sac ou la voiture, thermos de tisane refroidie à la maison, passages réguliers à la fontaine à eau sur le lieu de travail... la quantité minimale est d'environ deux litres par jour, mais le signe le plus facile pour savoir si l'hydratation est correcte est d'avoir des urines claires et peu odorantes. N'oubliez pas non plus de boire de l'eau ou de la boisson de l'effort dans l'heure qui précède le départ : un ravitaillement est prévu lors de chaque course, mais selon la température et l'état de pré-hydratation cela ne suffit pas toujours.

Pour les personnes qui courent plus tranquillement, prendre un porte-gourde est une bonne idée. Sportif(ve) aguerri(e) ou débutant(e), l'hydratation concerne tout(e) coureur(se) et les signes d'une déshydratation sont souvent peu perçus ou banalisés: soif (déjà 2% de perte d'eau !), bouche sèche, diminution ou arrêt de la sudation, frissons, crampes musculaires, mal de tête, forte fatigue, étourdissement, pouls rapide, troubles de l'équilibre, voire vomissement ou évanouissement sont des signes que le corps souffre d'un manque d'eau et met en place des systèmes de sauvegarde cardiaque au détriment d'autres fonctions de l'organisme.

2. Lors de courses courtes, l'énergie utilisée par les muscles est essentiellement fournie par les sucres, contrairement à un effort de longue durée type semi ou marathon où il y a une combustion importante de graisses corporelles. Afin d'avoir du carburant en suffisance pour cette course où vous « poussez la machine », il est nécessaire de « charger » suffisamment en sucres, source d'énergie qui sera stockée sous forme de glycogène musculaire. Petit-déjeuner et repas de midi contiendront ainsi des féculents, en quantité plus grande que d'habitude: pain, pâtes, riz, blé, maïs, pommes de terre et autres céréales et cuisinés sans trop de graisses afin de ne pas surcharger le système digestif. C'est l'occasion de manger donc un plat de pâtes (à la tomate et non à la carbonara...), un risotto ou pourquoi pas une pizza (marguerite et non quatre fromages...). Pour les personnes à qui cela convient, boire dans l'après-midi une grande bouteille d'eau additionnée de maltodextrine (ou « carboload ») peut être une option, l'avantage étant de charger en sucres et de s'hydrater en parallèle.

3. Le départ de la course étant donné à 19h30, soit 5 à 6 heures après le repas de midi, il est recommandé de s'octroyer un en-cas avant l'effort, car le repas de midi sera au moment du départ totalement assimilé. Selon la quantité et les sensibilités individuelles, mangez 30 à 60 minutes avant le départ à choix une banane, une poignée de fruits séchés, une barre de céréales peu grasse ou une barre énergétique, un demi pain au lait, quelques biscottes, une part de « gâteau » de l'effort, voire en dernière minute un gel de l'effort, selon ce que vous savez supporter car vous l'aurez testé au préalable à l'entraînement. Le but de cet en-cas est de fournir de l'énergie sous forme de sucres mais sans surcharger l'estomac, la course et la digestion étant incompatibles !

Si vous êtes sujet au stress pré-compétition, limitez la journée le café, les crudités (sauf la banane) et éventuellement les laitages, pour éviter une accélération inopportune du transit intestinal.

Après les 4 étapes

Après la course, selon votre appétit, pour favoriser une bonne récupération ou régénération, commencez par boire (encore) de l'eau de préférence riche en bicarbonates (par ex. la Badoit) et calmez votre appétit par un repas équilibré léger, sans viande rouge, avec des féculents (encore) en suffisance. Si par contre l'appétit met du temps à revenir, privilégiez des liquides tels que l'eau, une boisson de récupération (« Recovery drink »), du lait, un potage ou bouillon, et un en-cas tel que yogurt-céréales ou sandwich au jambon par exemple... afin de retourner encore mieux à l'entraînement pour l'étape suivante.

Bonne course !

Anne-Catherine Morend

Diététicienne diplômée ES

25 rue Jacques-Grosselin

1227 Carouge

T:+4122 301 18 48

F:+4122 301 05 07

anne.morend@nutri-sport-krouge.ch

www.nutri-sport-krouge.ch



FOIRE AUX QUESTIONS

Comment m'inscrire en ligne ?

Les inscriptions au Tour pédestre du canton de Genève se font à partir du site internet www.courir-ge.ch

Pourquoi le temps qui m'est attribué ne correspond pas à celui affiché par mon chronomètre ?

Si vous êtes parti après le départ de votre bloc de dossards, le système de lecture des puces se coupe et se met en processus « arrivée ». Par conséquent, vous êtes chronométré sur la base du temps de départ de votre vague.

Pourquoi est-ce que je ne me trouve pas dans la liste de résultats ?

Vous êtes peut-être parti dans le bloc de dossards précédant celui qui vous a été attribué et vous avez été disqualifié.

Quels sont les prix spéciaux ?

Prix spécial pour chaque étape (en bons d'achat) :

Catégorie	1 ^e rang	2 ^e rang	3 ^e rang	4 ^e rang	5 ^e rang	6 ^e rang
HJ & FV3	CHF 120.-	CHF 80.-	CHF 60.-			
Autres adultes	CHF 120.-	CHF 80.-	CHF 60.-	CHF 40.-	CHF 30.-	CHF 20.-

Les prix spéciaux du classement final du Tour représentent le double des montants indiqués pour chaque étape.

Que faire si j'ai oublié ou perdu mon dossard ?

Vous devez vous présenter au stand de retrait des dossards de l'étape **au plus tard 45 minutes avant le départ de l'étape** et annoncer la perte ou l'oubli de votre dossard. Un double vous sera fourni moyennant le paiement de 10 fr. pour la nouvelle puce de chronométrage.

Comment puis-je obtenir un changement de bloc de départ ?

Entre le 13 mai et le 19 mai 2012 uniquement, vous pouvez demander un changement de bloc de départ par e-mail adressé à webmaster@courir-ge.ch en motivant votre demande. **Plus aucun changement ne sera accepté après le 19 mai 2012.**

Comment sont attribués les blocs de départ ?

Ils sont attribués sur la base des temps de référence indiqués par les coureurs au moment de l'inscription. Si vous avez terminé 250^e au classement général l'année passée, cela ne signifie pas pour autant que vous soyez automatiquement dans le premier bloc de départ. En effet, ce dernier comprend les coureurs les plus rapides de l'édition en cours. La composition des blocs de départ varie d'une année à l'autre en fonction des références en compétition des inscrits. De plus, le classement général n'est pas significatif car tous les coureurs ne courent pas les 4 étapes. En effet, certains coureurs sont plus rapides que vous à une étape et ne sont pas classés au général.

Comment inscrire une équipe ?

Elle est faite par le responsable d'équipe via le site Internet www.courir-ge.ch, **au plus tard jusqu'au 19 mai 2012, après avoir obtenu un code d'accès informatique**. L'inscription mentionne la composition des équipes (nom, prénom) et le type d'équipe (hommes, mixtes, femmes).

Puis-je transmettre mon dossard ?

Le dossard est strictement personnel et donc intransmissible, sauf pour les personnes inscrites dans la catégorie « dossard transmissible » ou sauf pour les personnes qui ne peuvent pas prendre le départ du Tour. Dans ce dernier cas, elles peuvent transmettre leur dossard **jusqu'au 19 mai 2012 dernier délai** en informant le Tour du canton de ce changement par e-mail adressé à webmaster@courir-ge.ch. Les personnes inscrites en catégorie « dossard transmissible » doivent mentionner les coordonnées des personnes qui les remplacent au stand d'information de l'étape.