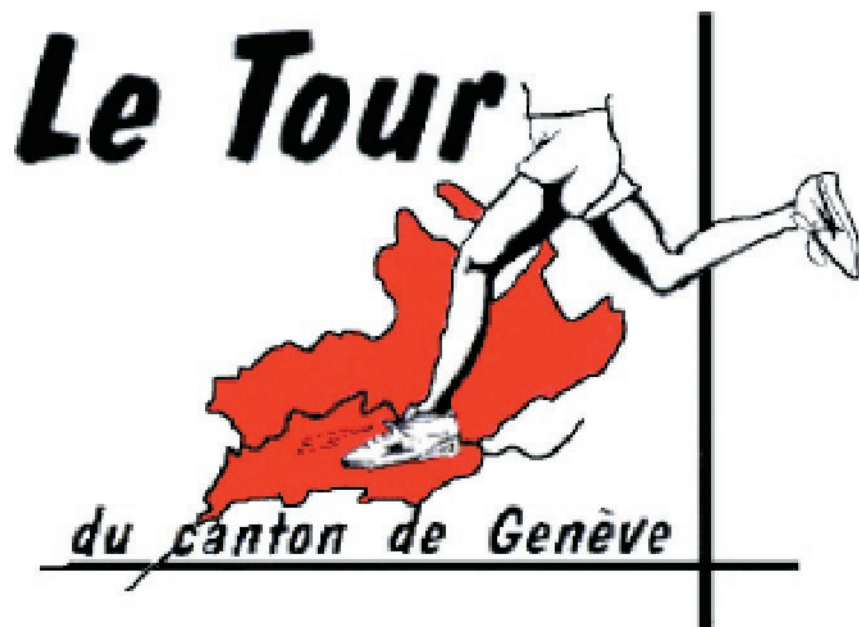


# LE TOUR DU CANTON 2011



[www.courir-ge.ch](http://www.courir-ge.ch)

# LE TOUR DU CANTON 2011

## **LE MOT DU PRESIDENT**

A l'aube de cette 17<sup>ème</sup> édition du Tour du Canton, je tiens à vous dire que votre comité est toujours aussi motivé, essentiellement grâce à toutes les marques de sympathies et les encouragements reçus des coureurs, toujours aussi nombreux, à participer à cette ronde des 4 étapes de mai et juin.

Ne voulant pas tomber dans la routine, vous constaterez que l'innovation est au rendez-vous :

- *Un nouveau site internet qui devrait vous aider à surfer encore plus aisément d'une étape à l'autre.*
- *Un programme à disposition de chacun, non plus en format papier, soyons écolos, mais tout aussi accessible et complet sur ce site. (Mis en ligne très prochainement)*
- *La possibilité de visionner chaque étape avant de pouvoir la courir dans la réalité.*

Une fois encore, le comité met l'accent sur les déplacements, si possible sans voitures, ou le moins possible. A l'heure de la rédaction de ce billet, nous escomptons la gratuité des transports publics à tout détenteur d'un dossard. Ceci devrait vous motiver à ne pas utiliser de voiture !

Cette année encore, vous aurez la possibilité de découvrir des parcours nouveaux et attrayants, bien répartis sur le canton et, cela devient une habitude, un petit tour chez nos voisins français, qui sont aussi nombreux à participer à notre manifestation. (Informations sur les étapes mis en ligne très prochainement)

Le certificat médical sera donc encore une fois requis mais, là aussi, cette habitude ne pose aucun problème majeur à la grande majorité des coureurs.

C'est donc avec grand plaisir que votre comité met la dernière touche à l'organisation de cette édition du Tour du Canton, en collaboration avec des organisateurs très engagés et désireux que chaque étape soit une fête du sport et de la convivialité.

Merci à tous de respecter le règlement de cette belle aventure et les consignes des commissaires.

Merci également à tous les bénévoles qui permettront que les étapes se déroulent dans les meilleures conditions.

Merci enfin aux autorités cantonales, communales, au corps de police, au TPG ainsi qu'aux ASM et sapeurs pompiers des divers lieux de manifestation, pour leur soutien, leur compréhension et leur flexibilité.

Que la fête soit belle ! Bon Tour du Canton de Genève 2011 à toutes et tous !

André BUHLER

# LE TOUR DU CANTON 2011

## LE REGLEMENT

### 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 soir à 19h30, les 25 (**mercredi**) et 31 (**mardi**) mai, 8 (**mercredi**) et 15 (**mercredi**) juin 2011. 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, **son bloc de départ**, la Charte du Tour du canton, les recommandations d'hydratation (cf. [www.courir-ge.ch](http://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.**

### 2. Catégories

Femmes Seniors	1972-1995
Femmes Vétérans 1	1962-1971
Femmes Vétérans 2	1952-1961
Femmes Vétérans 3	1951 & plus âgées
Hommes Jeunesse	1992-1995
Hommes Seniors	1972-1991
Hommes Vétérans	1962-1971
Hommes Vétérans 2	1952-1961
Hommes Vétérans 3	1951 & plus âgés
Dossard transmissible	

### 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. 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 **avant le départ de l'étape.**

# LE TOUR DU CANTON 2011

## **LE REGLEMENT (suite)**

### 4. Inscription et dossier

La finance d'inscription est de CHF 49.- ou € 38.-. L'inscription se fait automatiquement pour les 4 étapes. Les inscriptions en ligne (paiement sécurisé par carte de crédit Visa ou Eurocard) sont ouvertes dès le **vendredi 15 avril 2011 à 8h00**. Toute inscription faite **après le 15 mai 2011** entraînera **l'attribution d'un dossard dans le dernier bloc de départ** (cf. point 6) **sans aucune possibilité de changement**.

Dès le samedi 16 avril 2011, 200 dossards sont disponibles exclusivement auprès du magasin **Hofstetter Sports**, 12-14 rue de la Corraterie, **Genève**.

Pour être prise en considération, l'inscription doit contenir obligatoirement le nom (en majuscules), prénom, sexe, année de naissance et **adresse privée**. 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](http://www.courir-ge.ch) dès **le 28 avril 2011**.

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 19 mai 2011 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 se fait **après la clôture des inscriptions** par simple e-mail adressé à [eliane.zanoni@sunrise.ch](mailto:eliane.zanoni@sunrise.ch) **au plus tard jusqu'au 15 mai 2011 en mentionnant** la composition des équipes (nom, prénom), le type d'équipe (hommes, mixtes, femmes) et le nom du responsable de l'équipe.

**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 de **la meilleure vitesse kilométrique réalisée à une étape en 2010** ou selon les indications données lors de l'inscription pour les nouveaux coureurs. Tout nouveau 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 **un des deux premiers blocs de départ (1 à 2500) 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).

# LE TOUR DU CANTON 2011

## **LE REGLEMENT (suite)**

La liste des numéros de dossard sera publiée sur le site Internet [www.courir-ge.ch](http://www.courir-ge.ch) dès le **8 mai 2011**. Plus aucun changement de dossard ne sera accepté après le **15 mai 2011**.

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 jeudi à 12h00, uniquement sur le site Internet : [www.courir-ge.ch](http://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.

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**.

**Le Service des Sports de la ville de Genève** sponsorise la catégorie « Hommes Jeunesse »

**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 ».

**TECH BUILDING SA** sponsorise la catégorie « Hommes Vétérans 2 ».

**Hofstetter Sports** sponsorise les classements Inter-entreprises.

# LE TOUR DU CANTON 2011

## **LA CHARTE**

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.



# LE TOUR DU CANTON 2011

## **INFOS PRATIQUES**

### 1. Accès aux étapes

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

Moyennant un accord trouvé entre le comité du Tour du canton et UNIRESO, ce dernier met à disposition des coureurs un titre de transport permettant **l'utilisation gratuite des transports publics** de 17h30 à 23h00 pour les 4 jours de compétition. Ces titres seront remis conjointement avec les dossards aux coureurs qui en font la demande lors du retrait du dossard. Ce titre de transport pour le coureur est valable uniquement sur présentation de son dossard.

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](http://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/infomobilite/fr\\_infomobilite.htm](http://etat.geneve.ch/infomobilite/fr_infomobilite.htm) 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.**

### 2. 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 **l'espace Paguette de Saint-Julien**, le 15 juin 2011, à 21h00. Les bons pour le repas de la dernière étape seront en vente lors des 2ème et 3ème étapes.

### 3. 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).

### 4. 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](mailto:webmaster@courir-ge.ch)



# LE TOUR DU CANTON 2011



## **INSCRIPTIONS**

Les inscriptions seront ouvertes dès le 15 avril à 8h00 jusqu'à la capacité d'inscription limitée à 2300 inscrits. Cette année nous avons renoncé à limiter les inscriptions par jour. Dès le samedi 16 avril 2011, 200 dossards seront également disponibles auprès du magasin Hofstetter Sports, 12-14 rue de la Corraterie, Genève.

## **CERTIFICAT MEDICAL**

Dans le cadre de la 17e édition du Tour pédestre du canton de Genève une étape aura lieu en France avec présentation obligatoire d'un certificat médical.

La loi française n° 99-223, relative à la protection de la santé des sportifs et à la lutte contre le dopage oblige l'ensemble des coureurs français ou étrangers à fournir la preuve de leur aptitude à la pratique de l'athlétisme (ou course à pied) en compétition, aptitude justifiée par un certificat médical, délivré par un médecin, suite à un examen médical.

Par conséquent, chaque coureur devra présenter lors du retrait du dossard la photocopie d'un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'athlétisme (ou course à pied) en compétition datant de moins d'un an à la date de la dernière étape du Tour du canton, c'est-à-dire le 15 juin 2011 (y compris pour les détenteurs de la licence suisse d'athlétisme) ou sa licence de la Fédération française d'athlétisme.

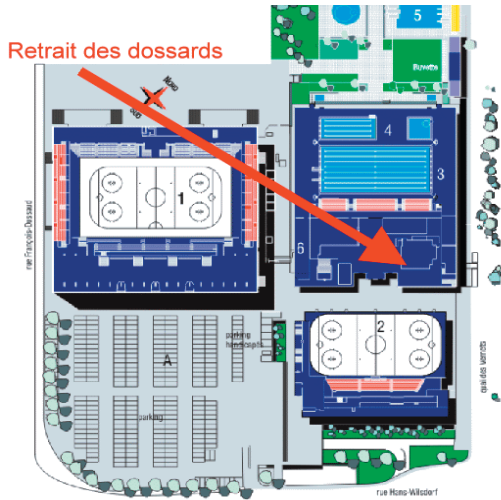
**Tout coureur qui ne sera pas en mesure de présenter une photocopie du certificat médical ou sa licence FFA lors du retrait du dossard ne pourra pas recevoir de dossard.**



**Hofstetter** sports GENEVE



# LE TOUR DU CANTON 2011



## RETRAIT DES DOSSARDS

Le dossard est à retirer au Centre sportif des Vernets le:

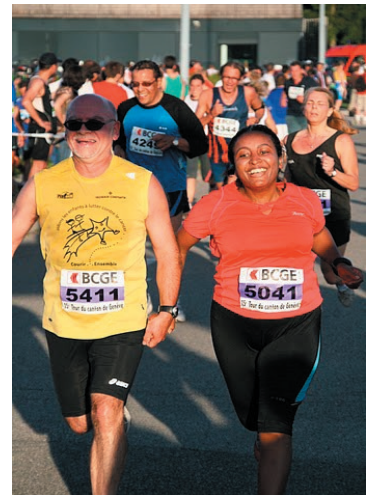
**le jeudi 19 mai 2011 de 17h00 à 20h00**

ou - Lors de la première étape courue, de 17h00 à 18h30. Les coureurs ne participant pas à la première étape peuvent retirer leur dossard aux étapes suivantes.

## VOS PHOTOS DU TDC

Retrouvez de nombreuses photos du TDC sur Picasa.

<https://picasaweb.google.com/photostdc>



Vos loisirs en sécurité



# LE TOUR DU CANTON 2011

## **LES ETAPES**

1ère Etape - Mercredi 25 mai 2011 à 19h30 - Vernier-Village

Organisateur:	Commune de Vernier (M. François BONNAMOUR)
Retrait des dossards et aire de départ/arrivée:	Amicale du Tour pédestre du canton de Genève (M. Christian GAUCH)
Service médico-sanitaire:	Drs Jacqueline BRIQUET CORDT-MOLLER, Sandrine KRANCK et Jean-Martin SCHENKER
Vestiaires/Douches:	Ecole de Vernier (femmes) Ecole des Ranches (hommes) à Vernier
Distance:	7km300 Le kilométrage est mentionné à titre indicatif. Le kilométrage définitif sera précisé sur le panneau d'information à chaque étape.
Parking:	Stade de Vernier, boulodrome, tennis et selon météo champs du centre d'entretien, Via Monnet, chemin de Morglas, chemin de l'Emeraude (Places limitées : utiliser les TPG).
Parking deux roues:	Vernier Place
Transports publics:	Bus 6 ou 19, Autobus 28 (arrêt Vernier-école)





# LE TOUR DU CANTON 2011

1ère Etape - Mercredi 25 mai 2011 à 19h30 - Vernier-Village



# LE TOUR DU CANTON 2011

## **LES ETAPES**

2ème Etape - Mardi 31 mai 2011 à 19h30 - Anières

Organisateur:	Communes de Corsier, Hermance et Anières (M. Christian HALLER)
Retrait des dossards et aire de départ/arrivée:	Amicale du Tour pédestre du canton de Genève (M. Christian GAUCH)
Service médico-sanitaire:	Drs Jacqueline BRIQUET CORDT-MOLLER, Sandrine KRANCK et Jean-Martin SCHENKER
Vestiaires/Douches:	Salle communale à Anières
Distance:	9km600 Le kilométrage est mentionné à titre indicatif. Le kilométrage définitif sera précisé sur le panneau d'information à chaque étape.
Parking:	Route de l'Hospice et route de Chevrens + école de Corsier à 1.5 km du départ (Places limitées : utiliser les TPG)
Transports publics:	Autobus E (arrêt Anières)



# LE TOUR DU CANTON 2011

2ème Etape - Mardi 31 mai 2011 à 19h30 - Anières



# LE TOUR DU CANTON 2011

## **LES ETAPES**

3ème Etape - Mercredi 8 juin 2011 à 19h30 - CERN

Organisateur:	Running club du CERN (M. David NISBET)
Retrait des dossards et aire de départ/arrivée:	Amicale du Tour pédestre du canton de Genève (M. Christian GAUCH)
Service médico-sanitaire:	Drs Jacqueline BRIQUET CORDT-MOLLER, Sandrine KRANCK et Jean-Martin SCHENKER
Vestiaires/Douches:	Dans l'enceinte du CERN à proximité du départ selon signalisation  Entrée A (Femmes) A côté de l'Entrée C (Hommes) A la piscine de Meyrin (rue de Veyrot : avant et après la course jusqu'à 21h00) Au Centre Sportif de Maisonnex (en face du CERN : uniquement après la course)
Distance:	8km580 Le kilométrage est mentionné à titre indicatif. Le kilométrage définitif sera précisé sur le panneau d'information à chaque étape.
Parking:	Piscine de Meyrin, P + R Hôpital de la Tour, route de l'Europe (sur territoire français) selon indications données sur place (Places limitées utiliser les TPG)
Transports publics:	Tram 18 (nouvelle ligne depuis le 2 mai 2011) et Autobus Y (arrêt CERN)



**F A L K E**  
ERGONOMIC SPORT SYSTEM



# LE TOUR DU CANTON 2011

3ème Etape - Mercredi 8 juin 2011 à 19h30 - CERN



**Hofstetter** GENEVE  
sports

# LE TOUR DU CANTON 2011

## **LES ETAPES**

4ème Etape - Mercredi 15 juin 2011 à 19h30 - St-Julien (FRA)

Organisateur: Commune de Saint-Julien en Genevois, Jogging-attitude avec la collaboration d'Ami course à Ambilly (M. Laurent CARTAUX)

Retrait des dossards et aire de départ/arrivée: Amicale du Tour pédestre du canton de Genève (M. Christian GAUCH)

Service médico-sanitaire: Drs Jacqueline BRIQUET CORDT-MOLLER, Sandrine KRANCK et Jean-Martin SCHENKER

Vestiaires/Douches: Espace Paguette (femmes)  
Parking Paguette (douches hommes) à Saint-Julien

Distance: 9km060  
Le kilométrage est mentionné à titre indicatif. Le kilométrage définitif sera précisé sur le panneau d'information à chaque étape.

Parking: P+R Perly (puis navette jusqu'au départ), place du Marché selon indications données sur place (Places limitées : utiliser les TPG).

Parking deux roues: Parking supérieur de l'hôpital de Saint-Julien

Transports publics: Autobus D (arrêt St-Julien-Centre)





# LE TOUR DU CANTON 2011

4ème Etape - Mercredi 15 juin 2011 à 19h30 - St-Julien (FRA)



# LE TOUR DU CANTON 2011

## Conseils pour votre alimentation et hydratation

Le Tour du canton de Genève est une épreuve de course à pied particulière et éprouvante pour l'organisme, puisque les étapes se courent en début de soirée, quatre mercredis de suite et après une journée de travail. Il est impératif de veiller à avoir suffisamment d'heures de sommeil avant et pendant les 4 semaines du Tour afin d'éviter de courir dans un état d'épuisement générateur de défaillances susceptibles de provoquer des dommages à l'organisme. De plus, même si le Tour du canton de Genève a lieu à la fin du printemps, en réalité, il n'est pas rare d'y rencontrer des conditions météorologiques estivales, voire caniculaires (en 2002, à la dernière étape, il faisait 33° à 19h15 !).

Dès lors, pour éviter la fringale ou une déshydratation lors d'une étape, voici quelques conseils d'alimentation et d'hydratation :

### a) l'hydratation durant la journée

Dans notre cerveau, il existe des récepteurs sensibles à la concentration des sels minéraux dans le sang. Lorsque cette consommation augmente, notre cerveau envoie un signal qui génère la sensation de soif. Or, ce mécanisme réagit seulement lorsque nous sommes déshydratés. C'est pourquoi il est important de prendre conscience de la nécessité de boire en anticipant la sensation de soif. Pour une personne qui ne pratique pas de sport, il est conseillé de boire au total 1,5 litre de liquide par jour (en plus des aliments ingurgités). Toutefois, lorsqu'il fait 35°, les besoins en eau augmentent à 2 litres d'eau par jour. Pour les sportifs effectuant un effort intense lorsqu'il fait 35°, les besoins en eau sont de 6 litres par jour ! En effet, il est important de s'hydrater pour évacuer la chaleur corporelle qui s'accumule d'autant plus que l'exercice physique est intense. Cette chaleur s'évacue par la transpiration/sudation. Dans certaines circonstances, la température corporelle, respectivement la déshydratation sont susceptibles d'être augmentées par l'exercice lorsqu'il y a :

- une température et/ou un taux d'humidité élevés
- un habillement mal adapté au soleil (couleur foncée, en coton, mal aéré)
- un excès de poids (la production de chaleur est plus élevée et la capacité de sudation diminuée)
- une consommation de substances qui déshydratent (diurétiques, caféine, alcool) ou de médicaments qui diminuent la sudation comme les anti-allergiques. Les anti-inflammatoires comme le Brufen, Ponstan, Voltarène, etc. sont également à déconseiller
- un état de déshydratation initial
- une mauvaise tolérance à la chaleur. En effet, s'adapter à la chaleur nécessite une acclimatation progressive lors de l'entraînement durant les semaines précédant le Tour du canton de Genève en allant régulièrement courir entre midi et quatorze heures.



# LE TOUR DU CANTON 2011

## Conseils pour votre alimentation et hydratation (suite)

Lorsque l'hydratation est insuffisante ou que la possibilité d'évacuer l'excès de chaleur par transpiration/sudation est empêchée, on développe les symptômes de l'hyperthermie qui sont les symptômes de la déshydratation. Dès lors, il est important de veiller à être correctement hydraté durant toute la journée de l'étape du Tour du canton de Genève en buvant régulièrement tout au long de la journée (pas plus d'un litre par heure), afin d'éviter toute déshydratation en course qui peut provoquer de graves troubles à la santé. Savoir si l'on a bu en suffisance se vérifie par la couleur des urines qui doivent être claires.

Les symptômes de la déshydratation en course sont les suivants :

- crampes
- maux de tête
- fatigue intense
- sudation réduite
- bouche sèche
- troubles de l'équilibre
- étourdissements
- pouls rapide
- vomissements

Si, lors d'une des étapes, vous êtes victime d'un de ces symptômes, il convient de vous arrêter immédiatement et de vous adresser à un des sanitaires qui se trouvent le long du parcours ou à un des commissaires, reconnaissables à leur polo vert avec le logo du Tour du canton de Genève.

### b) le dernier repas

Etant donné que la course a lieu en principe à 19h30, il convient de prendre un repas glucidique entre 12 et 13 heures. Ce repas peut, par exemple, consister en une assiette de pâtes avec sauce tomate. Il convient d'éviter les sauces grasses, telles que carbonara, lasagnes et autres pâtes aux trois fromages ! Les personnes qui sont stressées par la compétition doivent supprimer, durant la journée de l'étape, tout fruit ou légume cru (attention à la salade de midi !) ainsi que les petits cafés serrés. Entre ce dernier repas glucidique et le départ de la course, il convient entre 1h30 et 30 min avant la course d'avaloir, par petites gorgées, 50 cl d'eau ou de boisson légèrement sucrée (hypotonique). En cas de forte chaleur, on peut doubler la quantité.

### c) l'hydratation en course

Même sur une distance de 8 à 9 km, il faut craindre la déshydratation lorsque la température est supérieure à 28°. En effet, les coureurs qui ont une forte sudation peuvent perdre jusqu'à 1,5 litre par heure. L'organisation prévoit un ravitaillement en eau à mi-parcours (gobelets et 800 bouteilles de 50 cl). Les bouteilles sont munies d'un bouchon. Dès lors, pour les coureurs qui souffrent de la chaleur, il vaut la peine de garder cette bouteille jusqu'à l'arrivée.

# LE TOUR DU CANTON 2011

## Conseils pour votre alimentation et hydratation (suite)

En outre, pour les coureurs qui mettent environ une heure pour terminer l'étape et qui vont donc perdre 1,5 litre de sueur, un tel ravitaillement est insuffisant. En conséquence, il leur est vivement conseillé de courir avec une ceinture porte-bidon et une gourde de 1 litre, qui fera l'appoint avec l'eau distribuée à mi-parcours. De plus, en cas de forte chaleur ou humidité, les médecins du Tour font installer des rideaux d'eau à la fin du premier tiers et au début du deuxième tiers de la course. Chaque coureur a l'obligation de passer sous ces rideaux, car il s'agit d'une mesure ayant pour but de protéger la santé du coureur.

Philippe LE GRAND ROY

## BIBLIOGRAPHIE

Jogging International N° 215, septembre 2002, boire ou courir, Sabine Dechaume  
V02 Marathon N° 137, mai 2002, le dernier repas avant un 10 Km.

## COMITE D'ORGANISATION 2011

André BUHLER

Corine FLEURY

François RAIS

Eliane ZANONI

Gilbert BIANCHI

Marcel BOLLIER

Jacqueline BRIQUET CORDT-MOLLER

Christian GAUCH

René GUIBERT

Philippe LE GRAND ROY

Bernard SCHAFFER

Hors-comité

Olivier MARCHON

Président

Vice-présidente

Trésorier

Secrétaire

Informatique

Commission sponsoring

Service médico-sanitaire

Commission technique

Commission technique

Commissions administrative et sponsoring

Chargé de communication et d'informatique

Site Internet

