

La Picotine de Cernex

Samedi 16 mai 2009
marche et courses à pied pour tous
par l'association *l'Arbre à palabres*

PROGRAMME

16h00	Départ de la marche sur les sentiers de St Jacques de Compostelle
Dès 16h30	Départs des courses enfants
18h30	Départs des courses de 5 km et 10 km
20h00	Annonce des résultats Restauration et musique

Renseignements, inscriptions et résultats sur www.cernex.fr



Avec le soutien du

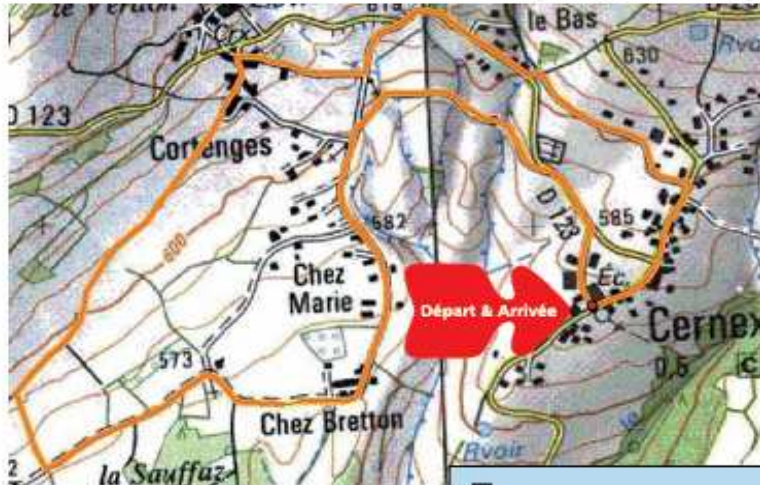
Crédit Mutuel
CRUSEILLES
LA banque à qui parler

www.creditmutuel.fr

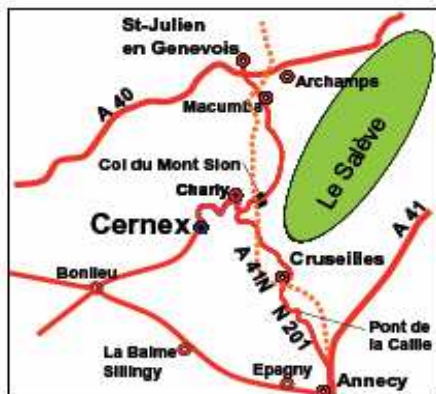
Tel: 0820 024 807 / Fax: 04 50 44 22 03

Parcours des courses

Boucle d'environ 5 km, 2 passages pour les 10 km



Altitude maximale: 638m
Altitude minimale: 566m
Dénivelé total : 250m



Accès à Cernex

A mi-chemin entre Annecy et Genève (RN 201),
à 7 km de Cruseilles en direction de Genève.
Attention: lors de la réfection du pont de la Caille,
l'accès depuis Annecy ne pourra se faire par
Cruseilles.



ferme pédagogique

Portable : 06 07 22 16 52

----- 4 50 44 01 95 - fermedefollon@wanadoo.fr



Le ravitaillement est offert par:

Carrefour
market



629 Route d'Annecy - 74350 Cruseilles

Tél: 04 50 65 69 69

Fax: 04 50 65 69 65

Règlement général

Les épreuves sont des courses populaires à allure libre, ouvertes à toutes les catégories, hommes et femmes, licenciés ou non. Ces épreuves sont inscrites au calendrier fédéral officiel des courses hors stades. L'inscription implique la connaissance et l'acceptation des conditions ci-dessous.

Conditions obligatoires pour participer à une compétition de course hors stade:

- Être titulaire d'une licence sportive (toutes disciplines confondues) en cours de validité.
- **Les non-licenciés doivent être munis d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive datant de moins d'un an.**
- Les mineurs doivent être en possession d'une autorisation signée des parents.
- Les organisateurs sont couverts par une assurance responsabilité civile souscrite auprès de MAIF-APAC, garantissant les conséquences pécuniaires de leurs responsabilités, de celles de leurs préposés et de tous les participants.
- Les photos prises durant la journée pourront être publiées sur le site internet de Cernex ou utilisées par « l'Arbre à palabres »

Date des épreuves :

Les courses et la marche se dérouleront le samedi 16 mai 2009.

Parcours :

- **La Marche** (env. 2 heures) est guidée et se fait en partie sur les sentiers de St Jacques de Compostelle. La marche est ouverte à tous (pas de certificat médical demandé). Chaussures de marche recommandées. Le départ sera donné sur la place de la mairie à 16h00.

• **Les courses enfants** débiteront dès 16h30 et se dérouleront en 3 catégories :

- Né en 2001 et 2002: 600m dont 200m neutralisés.
- Né entre 1998 et 2000: 1400m dont 400m neutralisés.
- Né en 1996 et 1997: 1700m pas de neutralisation.

• **Les autres courses** se déroulent sur une boucle de 5 km parcourue deux fois pour les 10 km (les distances sont approximatives). Le parcours vallonné traverse la commune de Cernex sur des sentiers balisés avec passage sur route. Départ commun à 18h30. Ouvert à partir de la catégorie cadet pour les 5 km.

Ravitaillement :

Marche : au milieu du parcours.
Course 10 km : 1 ravitaillement aux 5 km.

Les prix :

Les trois cent premiers inscrits aux courses de 5 et 10 km reçoivent un T-shirt technique.

Les trois premiers de chaque catégorie de course seront récompensés. Chaque coureur reçoit un cadeau.

Résultats :

Les courses seront chronométrées et les résultats communiqués sur place à 20h00 ainsi que publiés sur le site www.cernex.fr.

Inscriptions :

- Marche et courses enfants gratuites
- Courses de 5 km et 10 km = € 8.-
- Inscription possible par correspondance ou au magasin 42km195 à Annecy (voir annonce). Date limite de réception : 13 mai 2009.
- Inscription majorée possible le jour de la course (5 km et 10 km = € 10.-). Clôture des inscriptions 30 minutes avant les courses.



L'Arbre à palabres est une association qui a pour objet d'organiser et de gérer des activités sportives et socioculturelles en lien avec la municipalité, l'école et les autres associations de la commune de Cernex. L'association a également pour but d'encourager l'échange et le partage tout en favorisant les rencontres intergénérationnelles. www.arbreapalabres.com

Bulletin d'inscription

Envoyer avec les annexes requises à: Course **La Picotine**, Chef-lieu, 74350 Cernex

Chèque à l'ordre de: Course **La Picotine** de Cernex

A noter: aucune inscription ne pourra être acceptée sans le règlement et/ou l'autorisation signée. L'inscription par téléphone n'est pas possible. L'inscription sur place le jour de la course est possible moyennant un supplément de € 2.-. L'inscription est possible au magasin 42KM195 à Annecy, jusqu'au 13 mai 2009 (v. annonce en bas de page).

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Localité :

Téléphone : E-mail :

Mettre une croix dans la case correspondante :

Marche Gratuit Course 5 km € 8.- (€ 10.- sur place)

Course enfant Gratuit Course 10 km € 8.- (€ 10.- sur place)

• Je suis licencié(e) FFA Club :N°licence.....

Je joins une photocopie de ma licence en cours de validité.

• Je suis licencié(e) 2008/2009 dans une autre fédération nécessitant la délivrance d'un certificat médical:

Fédération :N°licence :

Je joins une photocopie de ma licence en cours de validité.

• Je suis non licencié(e) et je joins un certificat de non contre-indication à la pratique sportive en compétition datant de moins de 1 an au 15 mai 2009

Autorisation du responsable parental pour participant mineur:

Je soussigné (nom, prénom).....

Autorise mon enfant (désigné ci-dessus) à participer à la course La Picotine.

J'atteste avoir pris connaissance du règlement et déclare, sous mon entière responsabilité, que la personne inscrite (mon enfant ou moi-même) ne présente aucune contre-indication à la course pédestre.

Lu et approuvé,

fait à.....le.....2009

Signature de l'intéressé(e) ou des parents pour les mineurs.

Ce bulletin peut être photocopié pour permettre plusieurs inscriptions

Inscriptions possibles au magasin jusqu'au 13 mai 2009

. COURSE A PIED
. TRAIL
. ATHLETISME
. RAID
. TRIATHLON



Analyse de votre foulée par vidéo

www.42km195.fr
Vente en ligne

Magasin : 5 Rue Président Favre 74 000 ANNECY

Tel 04 50 45 55 26