

# DÉFI SPORTIF LAUSANNOIS

**FIXE TON OBJECTIF EN FONCTION DE TES CAPACITÉS ET PRATIQUE LIBREMENT DE NOMBREUX SPORTS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. PEU IMPORTE LE RÉSULTAT, CE QUI COMPTE C'EST DE PARTICIPER!**

Le Défi Sportif Lausannois organisé par le Service des sports de la Ville de Lausanne avec le soutien de Merck (Suisse) SA, des Services industriels Lausannois (SIL) et du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) encourage la pratique sportive multidisciplinaire et propose une large palette de sports – course à pied, course d'orientation, cyclisme, marche/walking et nordic walking, natation, ski de fond et triathlon – dans le cadre des événements les plus populaires de Lausanne et sa région.

Ouvert à tous dès 5 ans, le Défi Sportif Lausannois s'adresse à toutes les personnes souhaitant prendre part à plusieurs manifestations sportives durant l'année et pratiquer entre deux et quatre disciplines proposées (voir sous disciplines et manifestations), sans esprit de compétition, si ce n'est par rapport à soi-même.

Qu'il s'agisse de découvrir de nouveaux sports, de se fixer un but pour s'enrichir personnellement ou de se confronter à des efforts réguliers, le Défi Sportif Lausannois propose six catégories de défis adaptés à chaque niveau.

À toi de choisir ton défi selon tes capacités et tes envies. Pas de compétition, pas de classement, l'important est de participer, s'ouvrir à de nouveaux horizons et pratiquer plusieurs sports. Pour participer au Défi Sportif Lausannois 2019, fixe ton objectif et inscris-toi dès à présent!

## DATES DES MANIFESTATIONS

### COURSE À PIED

- 20 KM DE LAUSANNE  
02-03.04.20 / [www.20km.ch](http://www.20km.ch)
- COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE  
23.06.20 / [www.lausanne.ch/course](http://www.lausanne.ch/course)
- LAUSANNE MARATHON  
25.10.20 / [www.lausanne-marathon.com](http://www.lausanne-marathon.com)
- CHRISTMAS RUN  
12.12.20 / [www.midnightrun.ch](http://www.midnightrun.ch)

### COURSE D'ORIENTATION

- COUPE VAUDOISE  
06.04.19 ou 21.09.19 / [www.colj.ch](http://www.colj.ch)

### CYCLISME

- JOURNÉE LAUSANNOISE DU VÉLO  
07.06.20 / [www.journeeduvelo.ch](http://www.journeeduvelo.ch)
- CYCLOTOUR DU LÉMAN  
31.05.20 / [www.cyclotour.ch](http://www.cyclotour.ch)

### MARCHE / WALKING

- 20 KM DE LAUSANNE  
02-03.05.20 / [www.20km.ch](http://www.20km.ch)
- COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE  
23.06.20 / [www.lausanne.ch/course](http://www.lausanne.ch/course)
- MARCHE ROMANDE DU GÉNÉRAL GUISSON  
20-21.06.20 / [www.military.ch](http://www.military.ch)
- LAUSANNE MARATHON  
25.10.20 / [www.lausanne-marathon.com](http://www.lausanne-marathon.com)
- CHRISTMAS RUN  
12.12.20 / [www.midnightrun.ch](http://www.midnightrun.ch)

### NATATION

- 24 HEURES DE NATATION  
03-04.10.20 / [www.lausannenatation.ch](http://www.lausannenatation.ch)

### SKI DE FOND

- Kids Nordic Tour  
29.02-01.03.2020 / [www.ski-mara.ch](http://www.ski-mara.ch)

### TRIATHLON

- TRIATHLON DE LAUSANNE  
29-30.07.2019 / [www.trilausanne.ch](http://www.trilausanne.ch)

PLUS D'INFOS SUR LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES SUR [WWW.DEFILAUSSANNOIS.CH](http://WWW.DEFILAUSSANNOIS.CH)

## CARNET DE PARTICIPATION

DISCIPLINE MANIFESTATION	DATE	DÉFI JEUNESSE 2 DISCIPLINES (DE 2015 À 2009)	DÉFI JUNIOR 3 DISCIPLINES (DE 2008 À 2003)	DÉFI I1 3 DISCIPLINES (DÈS 2002)	DÉFI 2 3 DISCIPLINES (DÈS 2002)	DÉFI 3 4 DISCIPLINES (DÈS 2002)	SUPERDÉFI 4 DISCIPLINES (DÈS 2001)
<b>COURSE A PIED</b>							
20 KM DE LAUSANNE	02-03.05.20	2 km	4 km	4 km	10 km	20 km	—
COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE	23.06.20	5 km	5 km	5 km	—	—	—
LAUSANNE MARATHON	25.10.20	—	10 km (dès 2006)	10 km	10 km	21 km = ½ marathon	42 km = marathon
CHRISTMAS RUN	12.12.20	1.8 km (course familles) ou courses enfants selon âge	2.5 km (course Pères-Noël) ou courses enfants selon âge	5 km	7.5 km	—	—
<b>COURSE D'ORIENTATION</b>							
COUPE VAUDOISE	17.05.20 et 26.09.20	Facile Court 2 à 3 km	Facile Moyen 3 à 5 km	Technique Court 3 à 4 km	Technique Moyen 4 à 5 km	Technique Moyen 4 à 5 km	Technique Long 5 à 7 km
<b>CYCLISME</b>							
JOURNÉE LAUSANNOISE DU VÉLO	07.06.20	Rando des farfadets	Rando des farfadets ou 10 km VTT ou 30 km route	Rando des farfadets ou 10 km VTT ou 30 km route	20 km VTT ou 50 km route	30 km VTT <sub>(10+20)</sub> ou 100 km route	150 km route
CYCLOTOUR DU LÉMAN	31.05.20	—	60 km (dès 2004)	60 km	60 km	110 km	180 km = tour du lac
<b>MARCHE / WALKING</b>							
20KM DE LAUSANNE	02 - 03.05.20	—	10 km (dès 2003)	10 km	—	—	—
MARCHE ROMANDE DU GÉNÉRAL GUISSON	20 - 21.06.20	7 km	7 km	10 km	16 km / 20 km	30 km	40 km
COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE	23.06.20	5 km	5 km	5 km	—	—	—
LAUSANNE MARATHON	25.10.20	—	10 km (dès 2008) walking ou nordic	10 km walking ou nordic	—	—	—
CHRISTMAS RUN	12.12.20	5 km (dès 2012 accompagné)	5 km	5 km	—	—	—
<b>NATATION</b>							
24 HEURES DE NATATION	03-04.10.20	100 m	250 m	500 m	1 km	2 km	4 km
<b>SKI DE FOND</b>							
LA MARA	29.02.20 au 01.03.20	Kids Nordic Tour 1 km à 2,5 km	Kids Nordic Tour (2,5 km à 7,5 km) ou classique (12 km) ou skating	classique (12 km) ou skating (12 km)	classique (12 km) ou skating (12 km)	classique (22 km) ou skating (25 km)	42 km classique
<b>TRIATHLON</b>							
TRIATHLON DE LAUSANNE	29-30.08.20	—	Relais (dès 2006) Course individuelle (dès 2004) Entreprises (dès 2004)	Relais	Course individuelle Entreprises	Course individuelle Entreprises	—

\* selon année de naissance

**DÉFI SPORTIF  
LAUSANNOIS** 

AFFRANCHIR  
S.V.P.

DÉFI SPORTIF LAUSANNOIS  
SERVICE DES SPORTS

Ch. des Grandes Roches 10  
Case Postale 243  
1000 Lausanne 18