

## BULLETIN D'INSCRIPTION

- Je m'inscris à l'édition 2019 du **Défi Sportif Lausannois** et déclare avoir pris connaissance des conditions de participation.

Pour participer au **Défi Sportif Lausannois 2019**, merci de nous retourner ce bulletin par courrier, par fax au 021 315 14 19 ou inscrivez-vous sur Internet ([www.defilausannois.ch](http://www.defilausannois.ch)).

Le **Service des sports de la Ville de Lausanne** conserve le carnet de participation. Lors de chaque manifestation, ce dernier sera disponible sous la tente du Défi pour validation. Il pourra ensuite être remis lors de la soirée du **Défi Sportif Lausannois**.

### PLUS D'INFOS

021 315 14 23 - [info@defilausannois.ch](mailto:info@defilausannois.ch) - [www.defilausannois.ch](http://www.defilausannois.ch)

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_ Sexe \_\_\_\_\_

Rue et numéro \_\_\_\_\_

No Postal \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Portable \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

- Je désire recevoir la newsletter relative aux événements /activités organisés par le Service des sports

Lieu \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

[Signature du représentant légal pour les mineurs]

### OBJECTIF

Le **Défi Sportif Lausannois** encourage chacun à se fixer un objectif et à participer, sans esprit de compétition (si ce n'est par rapport à soi-même), aux principales manifestations sportives populaires de Lausanne et région. À travers cette initiative, le Service des Sports souhaite inciter la pratique sportive multidisciplinaire.

### PARTICIPANTS

La participation au **Défi Sportif Lausannois** est ouverte, sans restriction, à toute personne, **dès 5 ans**. Six catégories sont proposées: les **Défis Jeunesse et Junior** ont pour objectif de permettre aux plus jeunes de découvrir différentes disciplines sportives. Le **Défi I** est destiné à celles et ceux peu habitués à la pratique sportive. Tout comme pour le Défi Junior, les distances des différentes manifestations sont adaptées à leur niveau. Le **Défi II** s'adresse aux personnes habituées à l'effort. Pour celles et ceux qui ambitionnent de réaliser le SuperDéfi, le **Défi III** permettra de s'en approcher. Enfin, le **SuperDéfi** est réservé aux athlètes confirmés, coutumiers de ce type de manifestations, désireux de se confronter à des efforts intenses et répétés.

### DISCIPLINES ET MANIFESTATIONS

Sept disciplines sont proposées: course à pied, course d'orientation, cyclisme, marche/walking et nordic walking, natation, ski de fond et triathlon.

Pour réussir votre défi, vous devez réaliser deux disciplines pour le Défi Jeunesse, trois pour le Défi Junior, les Défis I et II ainsi que quatre pour le Défi III et le SuperDéfi.

### PRIX SOUVENIR

La Ville de Lausanne invite au début de chaque année, au casino de Montbenon, les participants qui ont réussi leur défi. Chaque personne ayant valablement accompli son défi reçoit un prix souvenir. De nombreux prix et cadeaux sont remis lors de cette soirée.

### CONSEILS PERSONNALISÉS POUR TOUS

Sur présentation d'une attestation de participation 2019, délivrée sur demande, par le Service des sports, chaque personne (dès 18 ans) pourra bénéficier des réductions suivantes, une fois par an, auprès du centre de médecine du sport du CHUV:

- 25% sur un test d'effort (CHF 135.- au lieu de CHF 180.-)
- 20% sur une consultation de conseils d'entraînement (CHF 44.-/30 minutes au lieu de CHF 55.-)

Informations et rdv : [www.chuv.ch/sport](http://www.chuv.ch/sport) et 021 314 94 06

### CONDITIONS DE PARTICIPATION

- **Accessible de 2014 à 2008 pour le Défi Jeunesse, de 2007 à 2002 pour le Défi Junior et dès 2001 pour les autres Défis.**
- L'inscription se fait au moyen du bulletin ci-joint ou par Internet ([www.defilausannois.ch](http://www.defilausannois.ch)).
- Chaque participant s'inscrit directement aux diverses manifestations en contactant les organisateurs.
- Le **Défi Sportif Lausannois** ne fait l'objet d'aucun classement. Seul compte l'accomplissement des distances minimales fixées pour chaque manifestation.
- L'inscription au Défi Sportif Lausannois est gratuite. **Les participants acceptent cependant les conditions financières des manifestations auxquelles ils participent.**
- Les carnets de participation sont conservés par le Service des sports de la Ville de Lausanne. Lors de chaque manifestation, ils sont déposés et gérés sous la tente du Défi. Chaque participant doit passer personnellement à la tente du Défi à l'issue de sa course pour faire valider sa participation.
- Un tampon, attestant de la participation, est appliqué le jour de la manifestation, dans le carnet de participation. La liste officielle des résultats fera foi.

## INFORMATIONS POUR LE SERVICE DES SPORTS

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

### PARTENAIRES OFFICIELS

**MERCK**

**SIL**  
SERVICES INDUSTRIELS LAUSANNE

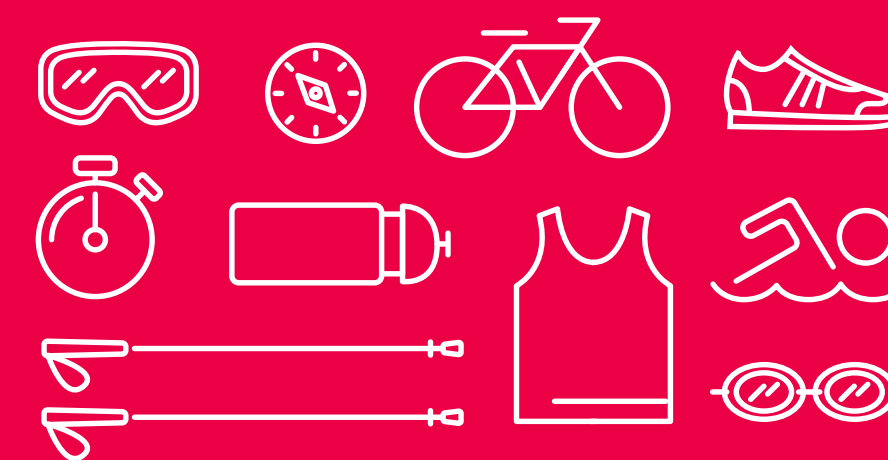
**CHUV** Centre hospitalier universitaire vaudois

### ORGANISÉ PAR LE SERVICE DES SPORTS DE LA

  
Ville de Lausanne

# 2019 DÉFI SPORTIF LAUSANNOIS ((♥)) PROGRAMME SPORTIF POUR TOUS

## FIXE TON OBJECTIF ET INSCRIS-TOI! [WWW.DEFILAUSANNOIS.CH](http://WWW.DEFILAUSANNOIS.CH)



PARTENAIRES OFFICIELS

**MERCK**

**SIL**  
SERVICES INDUSTRIELS LAUSANNE

**CHUV** Centre hospitalier universitaire vaudois

ORGANISÉ PAR LE SERVICE DES SPORTS DE LA VILLE DE

  
Ville de Lausanne

# 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 Lausanne (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 des **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**  
04-05.05.19 / [www.20km.ch](http://www.20km.ch)
- COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE**  
21.06.19 / [www.lausanne.ch/course\\_co](http://www.lausanne.ch/course_co)
- LAUSANNE MARATHON**  
27.10.19 / [www.lausanne-marathon.com](http://www.lausanne-marathon.com)
- CHRISTMAS RUN**  
14.12.19 / [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**  
11.05.19 / [www.journeeduvelo.ch](http://www.journeeduvelo.ch)
- CYCLOTOUR DU LÉMAN**  
19.05.19 / [www.cyclotour.ch](http://www.cyclotour.ch)

### MARCHE / WALKING

- 20 KM DE LAUSANNE**  
05.05.19 / [www.20km.ch](http://www.20km.ch)
- COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE**  
21.06.19 / [www.lausanne.ch/course\\_co](http://www.lausanne.ch/course_co)
- MARCHE ROMANDE DU GÉNÉRAL GUISAN**  
15-16.06.19 / [www.military.ch](http://www.military.ch)
- LAUSANNE MARATHON**  
27.10.19 / [www.lausanne-marathon.com](http://www.lausanne-marathon.com)
- CHRISTMAS RUN**  
14.12.19 / [www.midnightrun.ch](http://www.midnightrun.ch)

### NATATION

- 24 HEURES DE NATATION**  
05-06.10.19 / [www.lausannenatation.ch](http://www.lausannenatation.ch)

### SKI DE FOND

- LA MARA**  
02-03.03.19 / [www.ski-mara.ch](http://www.ski-mara.ch)

### TRIATHLON

- TRIATHLON DE LAUSANNE**  
29.08 au 01.09.19 / [www.trilausanne.ch](http://www.trilausanne.ch)

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

## CARNET DE PARTICIPATION

DISCIPLINE MANIFESTATION	DATE	DÉFI JEUNESSE 2 DISCIPLINES (DE 2014 À 2008)	DÉFI JUNIOR 3 DISCIPLINES (DE 2007 À 2002)	DÉFI I 3 DISCIPLINES (DÈS 2001)	DÉFI II 3 DISCIPLINES (DÈS 2001)	DÉFI III 4 DISCIPLINES (DÈS 2001)	SUPERDÉFI 4 DISCIPLINES (DÈS 2001)
<b>COURSE A PIED</b>							
<b>20 KM DE LAUSANNE</b>	04-05.05.19	2 km	4 km	4 km	10 km	20 km	—
<b>COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE</b>	21.06.19	—	5 km	5 km	—	—	—
<b>LAUSANNE MARATHON</b>	27.10.19	—	—	10 km	10 km	21 km = ½ marathon	42 km = marathon
<b>CHRISTMAS RUN</b>	14.12.19	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>							
<b>COUPE VAUDOISE</b>	06.04.19 ou 21.09.19	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>							
<b>JOURNÉE LAUSANNOISE DU VÉLO</b>	11.05.19	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 (10+20) ou 100 km route	150 km route
<b>CYCLOTOUR DU LÉMAN</b>	19.05.19	—	60 km (dès 2003)	60 km	60 km	110 km	180 km = tour du lac

<b>MARCHE / WALKING</b>							
<b>20KM DE LAUSANNE</b>	05.05.19	—	—	10 km	—	—	—
<b>COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE</b>	21.06.19	—	5 km	5 km	—	—	—
<b>MARCHE ROMANDE DU GÉNÉRAL GUISAN</b>	15-16.06.19	7 km	7 km	10 km	16 km / 20 km	30 km	40 km
<b>LAUSANNE MARATHON</b>	27.10.19	—	10 km (dès 2007) walking ou nordic	10 km walking ou nordic	—	—	—
<b>CHRISTMAS RUN</b>	14.12.19	5 km (dès 2011 accompagné)	5 km	5 km	—	—	—

<b>NATATION</b>							
<b>24 HEURES DE NATATION</b>	05-06.10.19	100 m	250 m	500 m	1 km	2 km	4 km

<b>SKI DE FOND</b>							
<b>LA MARA</b>	02-03.03.19	Mini Mara 500m à 1 km*	Mini Mara (2 à 3 km) ou 12 km classique/ skating*	12 km classique ou 12 km skating	12 km classique ou 12 km skating	22 km classique ou 25 km skating	42 km classique

<b>TRIATHLON</b>							
<b>TRIATHLON DE LAUSANNE</b>	29.08 au 01.09.19	—	Relais (dès 2005) Course individuelle (dès 2003) Entreprises (dès 2003)	Relais	Course individuelle Entreprises	Course individuelle Entreprises	—

\* selon année de naissance

AFFRANCHIR  
S.V.P.

**DÉFI SPORTIF LAUSANNOIS** 

DÉFI SPORTIF LAUSANNOIS  
SERVICE DES SPORTS

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