



## Association l'Arbre à palabres

L'Arbre à palabres est en Afrique un arbre à l'ombre duquel se retrouvent les communautés pour échanger, partager, tisser des liens sociaux. Chez nous, l'arbre à palabres est une association qui a pour objet d'organiser et de gérer des activités sportives et socioculturelles tout en favorisant l'échange, le partage et les rencontres intergénérationnelles.

### Activités annuelles

- \* Gym enfants et adultes
- \* Initiation au judo
- \* Eveil artistique
- \* Artistes en herbe
- \* Guitare
- \* Eveil musical
- \* Badminton

### Dès septembre 2010

En + des activités existantes

- \* Informatique
- \* Piano
- \* Chant
- \* Hip-hop

### Ateliers éphémères

- \* Découverte des plantes comestibles locales
- \* Mécanique pour les nuls
- \* Massage bébés
- \* Initiation tricot
- \* 1ers secours



### Contact :

lapicotine@hotmail.fr

Présidente : Eloïse Burnet  
Tél : 04 50 32 83 71 (19h-21h)  
Chef Lieu  
74350 Cernex

www.arbreapalabres.com

# La Picotine

### Droit à l'image :

Vous autorisez expressément, en votre qualité de participant ou de représentant légal du participant, les organisateurs ainsi que les ayants droits, tels que partenaires et médias, à utiliser, reproduire, en totalité ou en partie, exploiter, les images fixes et audiovisuelles, sur lesquelles vous pourriez apparaître, vous et votre enfant mineur, prises à l'occasion de votre participation à la course La picotine, sur tous supports, y compris documents promotionnels et/ou publicitaires, et ce pour une durée de 10 ans.

## Nos partenaires



Inscriptions possibles au magasin jusqu'au 2 juin 2010

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

**42KM195 ANNECY**

Magasin : 5 Rue Président Favre 74 000 ANNECY Tel 04 50 45 55 26

Analyse de votre foulée par vidéo  
www.42km195.fr  
Vente en ligne



**Samedi 05 juin 2010**  
**Marche et courses à pied pour tous**  
**Organisé par l'association l'Arbre à palabres**  
**Cernex**

## 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

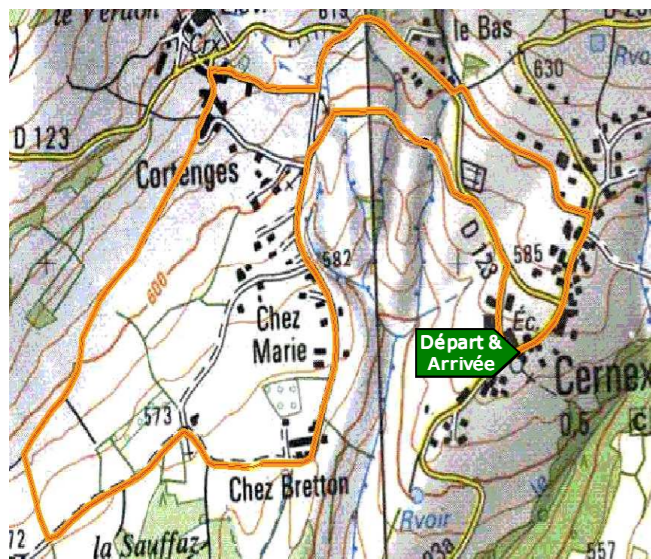
Annonce des résultats  
Restauration et musique

Différentes animations sur le thème de la journée de l'environnement

Renseignements, inscriptions et résultats sur [www.arbreapalabres.com](http://www.arbreapalabres.com)



# Parcours des courses



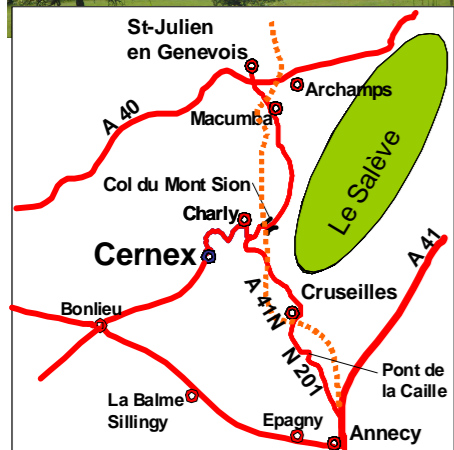
Boucle d'environ  
5 km

2 passages  
pour les 10 km

Altitude maximale : 638m

Altitude minimale : 566 m

Dénivelé total : 250m



# La Picotine

Accès à Cernex

A mi-chemin entre Annecy et Genève  
(RN 201), à 7 km de  
Cruseilles en direction de Genève

# 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 05 juin 2010.

## 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** débuteront dès 16h30 et se dérouleront en 3 catégories :
- Né en 2002 et 2003: 600m dont 200m neutralisés.
- Né entre 1999 et 2001: 1400m dont 400m neutralisés.
- Né en 1997 et 1998: 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 au choix un T-shirt technique ou une trousse de 1ers secours**. 3 premiers classement Scratch récompensés + premier(e) de chaque catégorie. Tombola pour tous les concurrents.

## Résultats :

Les courses seront chronométrées et les résultats communiqués sur place à 20h30 ainsi que publiés sur les sites [www.arbreapalabres.com](http://www.arbreapalabres.com) et [www.cernex.fr](http://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 : 2 juin 2010.
- Inscription majorée possible le jour de la course (5 km et 10 km = € 10.-). Clôture des inscriptions 30 minutes avant les courses

# Bulletin d'inscription

Envoyer avec les annexes requises à : Association l'Arbre à palabres 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 2 juin 2010(v. annonce au dos)

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ...../...../..... Sexe :  F  M

A d r e s s e : .....

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) 2009/2010 dans une autre fédération nécessitant la délivrance d'un certificat médicale: 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 4 juin 2010

## Autorisation du responsable parental pour participant mineur:

Je soussigné (nom, prénom).....  
Autorise mon enfant .....  
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.

Fait à....., le .....2010

*Lu et approuvé,*

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