



LA 26^{ème} COURSE DU CŒUR

Paris / Bourg Saint Maurice (Arrivée Arc 1800)
Du 28 Mars au 1 Avril 2012

CAHIER DES CHARGES « EQUIPE »

1. ORGANISATION

- L'association TRANS-FORME organise la Course du Cœur qui est une opération nationale de sensibilisation au don d'organes.
- La Course du Cœur est une course à pied (incluant quelques étapes à vélo et rollers), par équipe et en relais.
- **Attention** : La Course du Cœur est une course « amateur ». La présence de coureurs professionnels au sein d'une équipe est possible, mais un coureur professionnel participant à une étape ne pourra prétendre au mieux qu'à la place de vainqueur ex-æquo avec le deuxième coureur classé de l'étape, ainsi qu'au temps du deuxième coureur classé de l'étape.
- La Course du Cœur se déroule sur 4 jours et 4 nuits. Le départ de la Course du Cœur est donné le mercredi soir à Paris ou en Région Parisienne. L'arrivée de la Course est jugée le dimanche après-midi aux Arcs.

2. FONCTIONNEMENT DES EQUIPES

- Chaque équipe est constituée de 14 personnes. Elle est divisée en 3 groupes de 4 coureurs (appelés groupes A, B, C) + 2 jokers. Les jokers participent aux épreuves spéciales et peuvent remplacer un coureur abandonnant la course. Les 4 coureurs de chaque groupe ou les 2 jokers sont solidaires durant le déroulement de toute la course. Ils se présentent ensemble au départ de leur groupe de relais et restent ensemble dans le même véhicule pendant toute la course.
- Une équipe peut être soutenue par 2 ou 3 partenaires, auxquels seront accordés les mêmes possibilités de visibilité (web, dossier de presse, ...) dans un souci d'équité, à commencer par le nom de l'équipe le cas échéant. Il est à noter qu'il reviendra à l'équipe dans ce cas d'assurer le flochage impartial de ses équipements et véhicules, et qu'un capitaine unique devra être nommé. Attention : le nom de l'équipe devra être composé d'un seul nom d'entreprise qui sera éventuellement complété par la mention « soutenue par » en nommant les entreprises partenaires. De même un seul référent de l'équipe sera proposé à Trans-Forme au cours de la phase préparatoire.
- Une équipe est dirigée par un capitaine qui est l'interlocuteur de TRANS-FORME pour toutes les questions et directives relevant de la Course. Les usages veulent que le capitaine soit idéalement un coureur de son équipe. **Attention** : Le capitaine devra obligatoirement être muni d'un téléphone mobile durant la course.
- Quatre groupes A, B, C et J étant notamment définis en configuration de course, il se peut que le capitaine soit absent au moment où des directives sont rappelées ou des changements précisés par le Directeur de Course : A cet effet, un vice capitaine par groupe sera nommé par

chaque équipe pour suppléer l'absence éventuelle du capitaine, et notamment lui rapporter toute annonce relative à la course dont il n'aurait pas été directement informé.

- Il est recommandé aux capitaines des nouvelles équipes d'avoir un échange avant la course avec un capitaine d'équipe ayant déjà participé à la Course du Cœur. TRANS-FORME facilitera ces échanges : Des parrains seront dûment sollicités et mandatés par Trans-Forme ; un parrain sera dédié à chaque nouvelle équipe pour lui faire bénéficier des « trucs et astuces » de la Course du Cœur.

3. SECURITE ROUTIERE ET MEDICALE

- La sécurité routière de la Course du Cœur est assurée par l'escadron motocycliste de la Garde Républicaine. Toute la caravane de la Course est soumise à l'autorité des gendarmes de l'escorte en matière de sécurité.
- Une équipe médicale composée de médecins et de kinésithérapeutes assure la sécurité médicale des participants et leur remise en forme, de jour et de nuit. Elle dispose de moyens de communication et de matériel médical.
- Les SAMU des régions traversées sont avertis du passage de la Course du Cœur.

4. ASSURANCE

- TRANS-FORME contracte une assurance « responsabilité civile » organisateur et une assurance « individuelle accident » pour tous ses membres.
- TRANS-FORME contracte pour chacun des adhérents participant à la Course du Cœur une assurance assistance incluant les frais de sauvetage en montagne.
- Le coût de ces assurances est inclus dans le prix de participation. Les conditions d'assurance sont remises au Capitaine avec le « Règlement » de la Course du Cœur lors de la réunion des capitaines d'équipe, une dizaine de jours environ avant la Course du Cœur.

5. VEHICULES

- Les Capitaines d'équipe s'assureront que leurs équipiers sont titulaires du permis de conduire B en demandant une photocopie des permis de conduire.
- Les voitures accréditées porteront sur le capot avant et les portes avant un poster officiel de la Course du Cœur (affiche, autocollant, autre). Ces documents seront remis lors de la réunion des Capitaines d'Equipe, une dizaine de jours avant le départ de la Course. Les véhicules non identifiables par les documents officiels de la Course (flocage posé selon les instructions) risqueront une exclusion de leur équipe (classement et chronométrage).
- **Les frais de location des véhicules, d'essence et de péage sont à la charge de chaque équipe.**

6. DESCRIPTIF DE LA COURSE : « ROAD BOOK » ET REGLEMENT

- **Le Road Book** est un descriptif détaillé du parcours. Le Road Book incluant le sommaire définitif est remis lors de la réunion des Capitaines d'équipes une semaine environ avant le départ de la Course du Cœur. Un sommaire provisoire sera remis aux Capitaines fin février 2012. Sur la course, en cas de différence entre le sommaire et le Road-Book, c'est le sommaire qui fera foi.
- **Le « Règlement »** indique la nature des différentes étapes (prologue, relais classique, bike and run, bike and bike, spéciales, épreuve spécifiques...), les classements, les réclamations et les exclusions, etc. Le règlement sera remis aux Capitaines d'Equipes avec le « Road Book » lors de

la réunion des Capitaines d'Equipe, une dizaine de jours environ avant le départ de la Course du Cœur.

7. CONDITIONS MEDICALES REQUISES

Message médical - Course du Cœur

La Course du Cœur est une Course qui ne ressemble à aucune autre ! Penser à s'hydrater, même s'il ne fait pas chaud ! Boire l'équivalent d'un verre toutes les 20mn d'effort, ceci diminuera les problèmes tendineux et musculaires, et évitera la déshydratation qui peut entraîner des troubles digestifs et neurologiques. Ne pas boire de boissons gazeuses ! Penser à manger beaucoup de sucres lents et peu de graisses... S'échauffer avant chaque course et bien s'étirer après chaque course.

Penser à se couvrir chaudement ! A l'arrivée, se presser de mettre un t-shirt sec et un anorak. A la moindre défaillance, solliciter les médecins et s'arrêter si besoin (en particulier en cas de palpitations, de douleurs thoraciques, de malaises...).

En cas de problèmes médicaux spécifiques (allergies par exemple), penser à prendre la liste des médicaments qui sont interdits.

a) Coureur non transplanté

- **Pour être autorisé à participer, le participant coureur non transplanté de moins de 40 ans** doit fournir un certificat médical de non contre indication à la course à pied (course de fond) datant de moins de 3 mois. Les coureurs disposant d'une licence de la FFA en cours de validité en seront exemptés et devront fournir une photocopie de leur licence.

La licence FFA peut-être remplacée par une licence sportive équivalente attestant d'un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'athlétisme.

- **Pour être autorisé à participer, le participant coureur non transplanté de plus de 40 ans** doit fournir, en plus du certificat de non contre indication à la course à pied (course de fond) ou d'une licence FFA en cours de validité, les résultats d'une épreuve d'effort qu'il aura effectuée moins de 6 mois avant le départ de la Course du Cœur.

La licence FFA peut-être remplacée par une licence sportive équivalente attestant d'un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'athlétisme.

Ces documents (certificats médicaux et résultats de l'épreuve d'effort pour les coureurs de plus de 40 ans) devront parvenir impérativement au secrétariat de TRANS-FORME avec le dossier d'inscription au plus tard un mois avant le départ de la Course du Cœur sous peine de ne pas pouvoir participer à la course.

b) Coureur transplanté

- **Pour être autorisé à participer, le coureur transplanté** doit satisfaire aux « pré-requis » médicaux de TRANS-FORME à demander au secrétariat (cf. document « GENERALITES SUR L'APTITUDE A L'EXERCICE PHYSIQUE DANS LE CONTEXTE DE LA GREFFE OU DE LA DIALYSE »).
- Outre ces conditions, le coureur transplanté de cœur, poumon ou cœur poumon, doit fournir les résultats d'une échographie de stress ou d'une coronarographie effectuée moins d'un an avant le départ de la Course du Cœur.
- Le coureur transplanté pourra être convoqué pour une visite médicale de contrôle et éventuellement pour une épreuve d'effort de contrôle, le jour ou la veille du départ de la Course du Cœur. Dans ce cas, une convocation sera adressée à chaque transplanté concerné, membre de l'équipe. Le cas échéant, TRANS-FORME prendra en charge les frais d'hébergement éventuellement occasionnés par cette visite obligatoire.

c) Contrôle des certificats et examens demandés par le médecin conseil

- Sur recommandation de l'assureur, les certificats sont exigés par TRANS-FORME, dans le cadre de ses efforts de prévention des accidents.
- En cas de problèmes soulevés par le médecin conseil de TRANS-FORME suite à l'étude des certificats médicaux et des résultats d'examens demandés, le participant sera averti, au plus tard 10 jours avant le début de la Course du Cœur, des conséquences que ces problèmes pourraient entraîner quant à sa participation.
- Au vu des résultats de l'épreuve d'effort de contrôle, et à tout moment pendant la Course du Cœur, l'équipe médicale de TRANS-FORME peut être amenée à interdire à un participant de prendre le départ d'une étape.

Epreuve d'effort

Le test d'effort demandé aux coureurs de plus de 40 ans peut-être effectué à :

ICES (Institut Cœur Effort Santé)
Contact : Dr Jean-Claude Verdier
38, Bd St Marcel, Paris 5^{ème}
0140794079

Présentez-vous comme coureur de la Course du Cœur.
Attention : il est important de prendre RV à l'avance...

8. ATTESTATION D'UN ENTRAÎNEMENT RÉGULIER

En plus des certificats médicaux et les résultats des examens demandés, le coureur doit fournir l'attestation d'un entraînement régulier à l'exercice physique.

9. VELO(S) ET ROLLERS

- Certaines étapes de la Course du Cœur sont effectuées à vélo (« Bike'n Bike », « Bike'n Run »), d'autres étapes sont effectuées à rollers.
- En fonction du roadbook de l'édition concernée de la course du cœur, chaque équipe devra peut-être prévoir **1 vélo - ou 2 vélos (qui ne doivent pas être des VTT, sauf précision) et casques (obligatoires)** pour les cyclistes ainsi que **2 paires de rollers et casque et protections correspondantes**.
- Dans le cas où une étape nécessiterait un équipement spécifique à fournir par l'équipe, (ski de fond, VTT, etc.) TRANS-FORME en avvertirait la dite équipe en temps et en heure.

10. EQUIPEMENTS

- L'équipement requis pour les coureurs est celui de la course à pied (ou à vélo ou à rollers) par tous les temps. Le marquage des équipements est libre. Un dossard numéroté (numéro attribué à l'équipe pour la totalité de la course) est fourni par TRANS-FORME à chaque coureur. Le port du dossard sur la poitrine est obligatoire. Le coureur doit prévoir suffisamment d'équipement pour se changer aussi souvent qu'il lui sera nécessaire.

ENDURANCE SHOP - PARTENAIRE EQUIPEMENT de la COURSE DU COEUR
« Pur Running - Exact Running »

Depuis maintenant 6 ans, Endurance Shop® s'est associé avec la Course du Cœur pour apporter son savoir faire et son expérience aux équipes qui se lancent dans ce défi magnifique de la fin du mois de mars. Au-delà de la fierté de contribuer à cette aventure humaine, nous avons-nous-mêmes participé en associant certains de nos conseillers dans des équipes et c'est pour cela que notre expérience est considérable.

Du choix des meilleurs équipements aux conseils de préparation, en passant par quelques petits trucs pour éviter des erreurs « tactiques », nous saurons vous épauler. Faites-nous confiance, confiez-nous la réalisation de vos équipements et venez nous consulter dans notre magasin de Paris - 14, rue de l'Ouest - 75014 - 01 43 27 15 65 ou dans notre show room de Chaville (01 47 50 18 70), sur rendez-vous.

Contact : Antoine Furno - 06 66 69 55 79

- **Chaque équipe est responsable de la visibilité nocturne de ses coureurs.** Il appartient donc aux équipes de prévoir du matériel réfléchissant pour ses coureurs (bandes autocollantes, brassards, baudriers, etc.).

Pour les participants qui voudront bénéficier du séjour après la Course, il est recommandé aux coureurs de prévoir 2 sacs : le premier qui servira tout au long de la course, le second pour le séjour la semaine suivante (vêtements de ski).

11. RENDEZ-VOUS

- Réunion des Capitaines : le capitaine de chaque équipe est convié à une réunion d'information à Paris, **prévue le jeudi 15 mars 2012**. L'ordre du jour de la réunion des Capitaines est le suivant :
 - Présentation de chaque équipe et de l'encadrement,
 - Remise du « road book » actualisé (5 exemplaires par équipe) et des différents supports,
 - Tirage au sort des numéros des équipes et remise des dossards,
 - Rappel des règles de sécurité et revue du règlement de la Course du Cœur,
 - Présentation de la campagne de sensibilisation,
 - Questions diverses.
- Départ de la Course du Cœur : tous les groupes de chaque équipe participent au Prologue qui a généralement lieu le mercredi soir, sauf précision expresse d'un autre horaire de départ.
- Dès la première nuit commencent les relais par groupe (A ou B ou C ou J). Cette première nuit, un seul groupe court de minuit à 6 heures du matin environ. Les autres groupes vont se reposer.

12. HEBERGEMENT

- Sur le parcours de la course, les participants sont hébergés en chambre à 2 ou 3 lits, en hôtel type ** ou ***, les nuits du jeudi au samedi incluses.
- Le dimanche soir, dernier jour de course, l'hébergement est prévu en studio 4 personnes.
- **Attention, le capitaine d'équipe devra prévoir un hébergement à Paris (ou région parisienne), le cas échéant, pour les participants qui ne courent pas dans la nuit du mercredi au jeudi.**

13. RESTAURATION

- Tous les repas, du jeudi matin au dimanche soir inclus, sont pris en charge par l'organisation. Les sites de restauration seront indiqués dans le « Road Book ».
- Un ravitaillement est proposé aux participants par la « Roulante » (ou « Popotte »), jour et nuit, à chaque étape et tout au long de la Course, du mercredi soir au dimanche soir inclus : boissons chaudes, boissons fraîches, fruits secs, chocolats, biscuits, fruits frais, barres de céréales, fromage, etc.

14. LE CHALLENGE DE LA COMMUNICATION

Le challenge de la communication sera à la fois interne et externe

L'objectif de ce challenge 2012 est de susciter de nombreuses opérations de communication interne et externe sur le thème de la sensibilisation au don d'organes, par les entreprises ayant engagé une équipe au sein de la Course du Cœur.

Le jury impartial est le « Club Cœur » qui est composé des dirigeants (volontaires) des entreprises participantes et se réunit avant le départ de la course, le jeudi 22 mars 2011 afin d'élire les entreprises remportant ces challenges.

Les critères de jugement (non exhaustifs) du jury :

- Impact des actions de sensibilisation au don d'organes
- Nombre de personnes sensibilisées dans l'entreprise
- Pérennité des actions au sein de l'entreprise
- Impact des actions de communication externe
- Etc.

Pour rappel : Les actions de communication menées en 2011 sont rappelées sur le site web : www.lacourseducoeur.com.

15. PHOTO, VIDEO ET DROITS SUR LES IMAGES

Des photographes sont chargés d'assurer le reportage de la course. Après la course, ces photos sont mises en ligne ou remises aux équipes sous forme de CD-ROM. Ces photos sont libres de droits pour un usage interne à l'entreprise.

Tout support photo ou vidéo pendant la Course du Cœur ne pourra être utilisé par les participants qu'à des fins privées (sauf autorisation particulière concédée sur demande par TRANS-FORME, ceci afin de satisfaire aux éventuels accords de partenariat contractés).

16. CONDITIONS DE « SEJOUR SKI » EVENTUEL APRES LA COURSE DU CŒUR

Les participants de la Course du Cœur bénéficient du dîner de gala du dimanche soir après l'arrivée, ainsi que d'une nuit en studios de 4 personnes, optimisés, aux environs de la station d'accueil: la dernière nuit de course, soit la nuit de dimanche à lundi. Cette disposition s'entend hors petit-déjeuner du lundi.

Les participants de la Course du Cœur peuvent bénéficier ensuite d'un hébergement montagne du lundi au samedi suivant, en studios de 4 personnes, optimisés. L'hébergement montagne s'entend hors repas, et inclut une soirée « patinoire » (lundi), et une journée de ski « découverte du domaine » (mardi ou jeudi) encadrée par des moniteurs, pour les participants qui restent aux Arcs jusque là.

L'organisation se réserve la possibilité d'optimiser l'occupation des studios et de regrouper ceux qui restent au delà de la nuit du dimanche au lundi. Les personnes qui restent aux Arcs après la Course

sont donc susceptibles de changer de studio le lundi matin ou mardi matin, pour limiter le nombre d'appartements.

Le forfait « remontées mécaniques » pour la seule journée du lundi, est proposé aux participants de la Course du Cœur à titre gracieux.

Les jours suivants, les participants de la Course du Cœur règlent leurs forfaits « remontées mécaniques » à des conditions tarifaires privilégiées (précisions ultérieures), en se présentant directement et individuellement aux caisses des remontées mécaniques, munis d'une contremarque distribuée par Trans-Forme, attestant de leur participation à la Course du Cœur.

En ce qui concerne la location des skis et des chaussures de ski, chaque skieur se verra remettre par Trans-Forme une contremarque attestant de sa participation à la Course du Cœur, ainsi que l'indication du « loueur partenaire » auquel il doit s'adresser directement et individuellement dès le lundi et pour la durée de son séjour, pour accéder à un tarif privilégié de location (précisions ultérieures) qu'il ou elle règlera directement au « loueur partenaire ».

Pour bénéficier de ces différents avantages, l'équipe ou chaque participant devra en exprimer la demande expresse via le dossier d'inscription Trans-Forme et s'acquitter des frais afférents (cf. convention).

17. SENSIBILISATION AU DON D'ORGANES

TRANS-FORME est à la disposition des équipes pour aider à organiser, au sein des entreprises, une action d'information et de sensibilisation au don d'organes : exposition de panneaux d'information, distribution de documents de l'Agence de la biomédecine, organisation d'une conférence médicale, opération 10 000 cœurs pour l'hôpital, ...

18. MEDIATISATION DE LA COURSE DU COEUR

TRANS-FORME établit une relation avec les différents media pour recueillir la meilleure couverture possible de l'événement, tant auprès de la presse générale et de la presse spécialisée d'entreprise, médicale, sportive, qu'auprès des radios et télévisions.

A ce titre, (deux) un représentant(s) de la société participante (communication interne ou/et externe) seront conviés au « Comité de Communication » de la course qui se déroulera le 19 janvier 2012, afin de contribuer à la détermination des options de communication interne et externe.

19. IMAGE DE L'ENTREPRISE

- Les véhicules de l'entreprise pourront être marqués au nom ou/et logo de l'entreprise (ou des 2 ou 3 partenaires dans le cas d'équipes mosaïque).
- Les coureurs devront porter un équipement aux couleurs de leur entreprise(ou des 2 ou 3 partenaires dans le cas d'équipes mosaïque).
- Des photographes seront chargés par Trans-Forme d'assurer le reportage de la course.
- L'accent est mis sur l'intérêt des entreprises à commander et disposer du film de la participation de leur équipe au sein de la course du cœur.
- Le logo de l'entreprise (ou des 2 ou 3 partenaires dans le cas d'équipe mosaïque), ainsi qu'un lien avec le site de l'entreprise (ou des 2 ou 3 partenaires dans le cas d'équipe mosaïque), une présentation de l'entreprise (ou des 2 ou 3 partenaires dans le cas d'équipe mosaïque) et de son équipe sur la page " participants " de l'équipe seront présents sur le site : www.lacourseducoeur.com

En contrepartie, les entreprises devront promouvoir à l'externe et l'interne, leur participation à la Course du Cœur, par les moyens jugés les plus pertinents et les plus efficaces, et notamment par la mise en place d'un lien visible de site à site (en vue d'améliorer le référencement électronique du site internet de la course).

- TRANS-FORME mettra à la disposition de la course un ou deux chroniqueurs web, afin de relater les faits de course tout au long de l'épreuve sur le site web de la Course du Cœur 2012. Il(s) aura(ont) la mission de réaliser des interviews des coureurs, de rédiger des articles sur les moments forts, de tenir à jour les résultats, etc.
- En version de recrutement d'équipes jusqu'à la « Conférence de Lancement » de la course, prévue le **jeudi 27 octobre 2011**, le site web de la course du cœur passera en version opérationnelle dédiée à l'édition 2012, à la suite de la conférence.
- Le prix de la mobilisation d'entreprise ou « jeu des clics » sera renouvelé en intégrant des conditions renforcées de contrôle de clics.
- Des envois aux mairies et une action d'affichage dans les communes principales traversées par la course sont assurés par Trans-Forme : Seuls les noms des équipes dûment inscrites avant la date butoir d'inscription, seront mentionnés sur les affiches adressées aux mairies ou/et apposées dans les communes principales avant le passage de la course (dites affiches des communes).
- Attention : les 3 posters « cœur » officiels autocollants, à accoler sur chacun des 4 véhicules des coureurs des équipes (et le cas échéant du véhicule accompagnateur) mentionneront les noms de toutes les équipes participant à la Course du Cœur, dûment recensées avant le 25 janvier 2012.
- Un CD ROM des visuels officiels de la Course du Cœur sera adressé à chaque équipe inscrite, soit après signature de la convention et règlement de l'acompte des droits de participation. Ce CD ROM comprendra notamment :
 - Les logos de Trans-Forme et de la Course du Cœur
 - Le visuel de l'affiche « 10 000 cœurs pour l'hôpital » pour personnalisation à une initiative interne de l'entreprise uniquement, le cas échéant. **Attention : le logo du partenaire officiel de l'opération « 10 000 cœurs pour l'hôpital » doit y figurer obligatoirement pour une action de communication externe.**
 - Le visuel de l'affiche officielle de la Course du Cœur (dénuée de toute mention de nom d'équipes) : ce visuel est personnalisable à chaque entreprise concernant le logo et le slogan. Il est recommandé aux équipes de respecter cette charte pour la promotion interne de leur participation à la Course du Cœur et toutes actions de communication interne.
- Trans-Forme adressera à chaque équipe, dès signature de la convention et règlement de l'acompte des droits de participation : 15 exemplaires maximum de l'affiche officielle de la Course du Cœur (dénuée de toute mention de nom d'équipes) et 1 exemplaire maximum de l'affiche officielle de l'opération 10000 cœurs.

20. ADHESION

La Course du Cœur est organisée dans le cadre des objectifs suivis par TRANS-FORME : réhabilitation des personnes transplantées par l'activité physique et sportive et sensibilisation au don d'organes. Dans ce cadre, et pour des raisons de responsabilité et d'assurance, nous demandons à chaque personne désireuse de bénéficier des services de l'association d'être adhérente.

21. CONDITIONS D'INSCRIPTION D'UNE EQUIPE

- Les équipes sont composées de 14 concurrents dont au moins 1 femme. **Attention : un bonus sera attribué à chaque équipe, proportionnellement au nombre de femmes composant l'équipe.**

- Les coureurs doivent être âgés de 16 ans au moins au moment du départ de la Course du Cœur sauf dérogation exceptionnelle accordée par TRANS-FORME, et doivent satisfaire aux conditions médicales requises par TRANS-FORME.
- Chaque membre de l'équipe doit être adhérent de TRANS-FORME. Le coût de l'adhésion est inclus dans les droits d'inscription de l'équipe.
- **L'équipe s'engage dans la Course du Cœur par convention et règlement tel que stipulé dans la convention (cf. document convention).**
- Suite à l'engagement de l'équipe, le Capitaine d'équipe recevra un dossier d'inscription dont les éléments à compléter devront être retournés (groupés) au secrétariat de TRANS-FORME **au plus tard le 25 janvier 2012**. Le Capitaine d'équipe coordonne l'inscription de ses coéquipiers.
- Les équipes le souhaitant pourront s'adjoindre des accompagnateurs (**2 accompagnateurs au maximum dans un seul véhicule**).
Toute personne non inscrite en tant que coureur et faisant partie d'une équipe sera considérée comme accompagnatrice et devra s'acquitter d'un coût de participation en supplément aux frais d'inscriptions prévus pour l'équipe de 14 coureurs (Cf. convention d'engagement d'une équipe).
Le séjour des accompagnateurs du mercredi soir - départ de la course au lundi matin - lendemain de l'arrivée de la course, est indivisible.
Ces accompagnateurs seront considérés comme ayant reçu les consignes de sécurité données aux capitaines d'équipe, et devront observer toutes les règles de sécurité de la Course du Cœur, et en particulier celles relatives au positionnement des véhicules accompagnateurs dans le convoi, et celles de nature à garantir à la course son bon déroulement.
Leurs inscriptions devront être retournées (groupées avec celles de l'équipe) au secrétariat de TRANS-FORME **plus tard le 25 janvier 2012**.
- **Attention :** Pour faire face à l'augmentation du nombre d'équipes et de participants, et aux capacités limitées de restauration collective à Courchevel, les accompagnateurs seront susceptibles de dîner séparément des coureurs et des bénévoles lors du dîner de gala aux Arcs le dimanche soir de l'arrivée, les uns et les autres pouvant se rassembler ensuite pour danser. D'autres solutions plus collectives sont néanmoins à l'étude.
- **Attention :** **En aucun cas un accompagnateur ne peut courir en lieu et place d'un coureur !**
- **Attention :** Depuis peu, les entreprises ont pris l'habitude de distribuer des objets et cadeaux aux enfants rencontrés sur le parcours, et mobilisés par l'équipe de sensibilisation de Trans-Forme sur le passage de la Course du Cœur.
Il est demandé aux entreprises de ne pas jeter ces objets aux enfants par-dessus les fenêtres des véhicules.
Il est conseillé aux accompagnateurs de se rendre tôt sur les lieux de rendez-vous avec les classes. La remise des objets doit se faire dans le cadre d'un échange direct avec les enfants qui ont préparé des cœurs en papier à l'adresse des coureurs, et ce sans aucune idée de contrepartie à leur geste.
Il est demandé également aux entreprises d'adapter les objets à la course du cœur, à ses messages et à la cause du don d'organes.

22. SOUTIEN A ADICARE

Trans-Forme encourage particulièrement les entreprises de la Course du Cœur à faire un don à l'association Adicare du Pr Christian Cabrol.



Les maladies cardiovasculaires sont la plus grande cause de mortalité et de morbidité en France. Il est donc essentiel de développer toutes les techniques de diagnostic et de traitement pour réduire au minimum les morts et les invalidités dues à ces maladies.

L'association ADICARE, comme son nom l'indique, a pour objet le développement de ces techniques et la création et le soutien des innovations en cardiologie médico-chirurgicale et en réanimation. Ces innovations sont de plusieurs ordres.

Pour le diagnostic ; développer les nouvelles méthodes d'imagerie permettant de reconnaître les lésions le plus tôt possible.

En thérapeutique ; favoriser la découverte et l'utilisation de nouveaux médicaments, de nouvelles procédures instrumentales utilisées par la cardiologie interventionnelle, c'est à dire l'amélioration des sondes de dilatation coronarienne, par exemple ; en chirurgie, mise au point de nouveaux instruments, de nouveaux appareils d'anesthésie, de circulation extra corporelle pour la chirurgie à cœur ouvert, développement de la robotique chirurgicale, permettant des incisions plus petites, limitant ainsi la douleur et les complications post opératoires et conduisant à la pratique de la télé-chirurgie, c'est à dire la chirurgie à distance.

Les innovations doivent porter également sur la coagulation sanguine dont les troubles favorisent ou aggravent les lésions cardiovasculaires.

En raison de son siège, à l'Institut de Cardiologie de la Pitié Salpêtrière qu'elle a contribué à édifier et qui réunit autour du malade tous les acteurs du diagnostic et du traitement : médecins, radiologues, biologistes, chirurgiens et réanimateurs, l'association ADICARE est à même de remplir ces objectifs, essentiels pour les si nombreuses personnes atteintes de maladies du cœur et des vaisseaux.

L'association ADICARE, a également pour objet la prévention des maladies cardiovasculaires par des actions de communication sur l'hygiène de vie, l'alimentation. Elle assure aussi la promotion du don d'organes si importante pour sauver des malades qui attendent de la greffe, le dernier recours.

Pour cette dernière action, ADICARE a noué des liens privilégiés avec Trans-Forme en particulier lors la célèbre « Course du Cœur ».

ADICARE - 56 Boulevard Vincent Auriol - Paris 13^{ème} - www.adicare.com

23. LA CHAPELLE D'ABONDANCE

Trans-Forme encourage particulièrement les salariés des entreprises partenaires de la Course à se renseigner et à étudier toutes les possibilités de passer leurs vacances d'hiver au cœur du Chablais, à La Chapelle d'Abondance en Haute-Savoie, station partenaire de Trans-Forme
Toutes les informations figurent en Annexe ci-après.

24. RENSEIGNEMENTS ET INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Association TRANS-FORME

Anais GARNIER

66, boulevard Diderot - 75012 PARIS

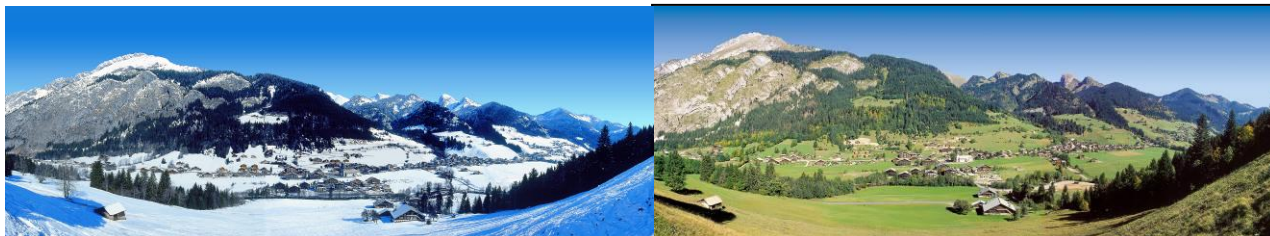
Email : anaisgarnier@trans-forme.org

Tél. : 01 43 46 75 46 - Fax : 01 43 43 94 50

Web : www.lacourseducoeur.com et www.trans-forme.org

Ses points forts...

- Son domaine skiable avec une liaison directe à skis avec les 13 autres stations franco-suisse des
- Portes du Soleil : 650 km de pistes de ski alpin.
- Son confort hôtelier...
- Sa qualité d'accueil et sa gastronomie...
- Ses fermes typiques avec le fromage d'Abondance AOC...
- La richesse de son patrimoine dans un cadre de vie préservé...



◆ **SITUATION**

Village haut savoyard traditionnel, La Chapelle d'Abondance se situe dans le Chablais, en vallée d'Abondance.

Châtel : 5 Km.

Abondance : 6 Km

Frontière suisse : 8 Km (Morgins).

◆ **L'HOTELLERIE**

7 hôtels de 2 à 3 étoiles dont 7 avec : sauna, S.P.A, salle de remise en forme et 5 avec piscine.

◆ **ALTITUDES**

Village 1020 M

Massif des Cornettes de Bise 2436 M

Massif du Mt de Grange 2438 M

◆ **DOMAINE SKIABLE**

650 Km de pistes de ski alpin (liaison directe, à ski, avec les autres stations des Portes Du Soleil).

Sommet de piste sur le domaine skiable des Portes Du Soleil 2466 M.

2 domaines skiabiles, propres à La Chapelle, reliés par navettes gratuites, le Crêt-Béni et Braitaz. 75 Km de pistes de ski alpin de toutes catégories.

◆ **LE SKI DE FOND**

35 Km de pistes balisées avec double traçages (skating et pas alternatif).

◆ **DU COTE DES PIETONS**

1 itinéraire balisé et damé d'un bord à l'autre des limites du village.

◆ **DU COTE DES ENFANTS**

1 halte – garderie.

1 Ecole de Ski Français.

◆ **LA RAQUETTE A NEIGE**

35 km de sentiers balisés et 2 structures avec des accompagnateurs diplômés, vous proposent, chaque semaine, 10 à 12 randonnées encadrées avec le matériel fournis ou pas.

◆ **LA RANDONNEE PEDESTRE**

175 Km de sentiers balisés...

3 liaisons Balisées avec les autres stations des Portes Du Soleil (Abondance, Torgon, Châtel).

3 sentiers - découverte.

Randonnées encadrées par des accompagnateurs en montagne diplômés.

◆ **ENTRE RANDONNEE PEDESTRE ET ESCALADE** : 1 via – ferrata avec 3 niveaux de difficulté

◆ **L'EQUITATION** : Promenades en poney avec Le Clos Equitation.

◆ **LA REMISE EN FORME** : 1 parcours – santé.

◆ **LES SPORTS AQUATIQUES** : Rafting – hydrospeed canyoning

PENDANT L'ETE 2012 I

◆ **LE FESTIVAL FRAXIIS MUSICA.** (Juillet/août)

◆ **LE FESTIVAL BURN MOUNTAIN ROCK.** (Juillet)

◆ **LE CONCOURS DE BUCHERONS et L'EXPO ARTISANALE.** (Août)

◆ **LES EXPOSITIONS DANS LA MAISONS DES SCEURS.**

◆ **LES VISITES GUIDEES DU VILLAGE.**

◆ **LES GOUTERS ET REPAS EN ALPAGE.**

◆ **A DECOUVRIR I Le paintball**