



Croisée Des Chemins



LA COURSE DU COEUR - 19 / 23 mars 2025

TRANS-FORME

km 602,6- LES CHARBONNIÈRES (Suisse)

km 618,1 LE BRASSUS (Suisse)

Km 659,7- HAUTEVILLE Sur FIER

Km 679 -FLUMET

Km 693,2- LES SAISIES

LA ROUTE DES GRANDES ALPES

Après la course du coeur...

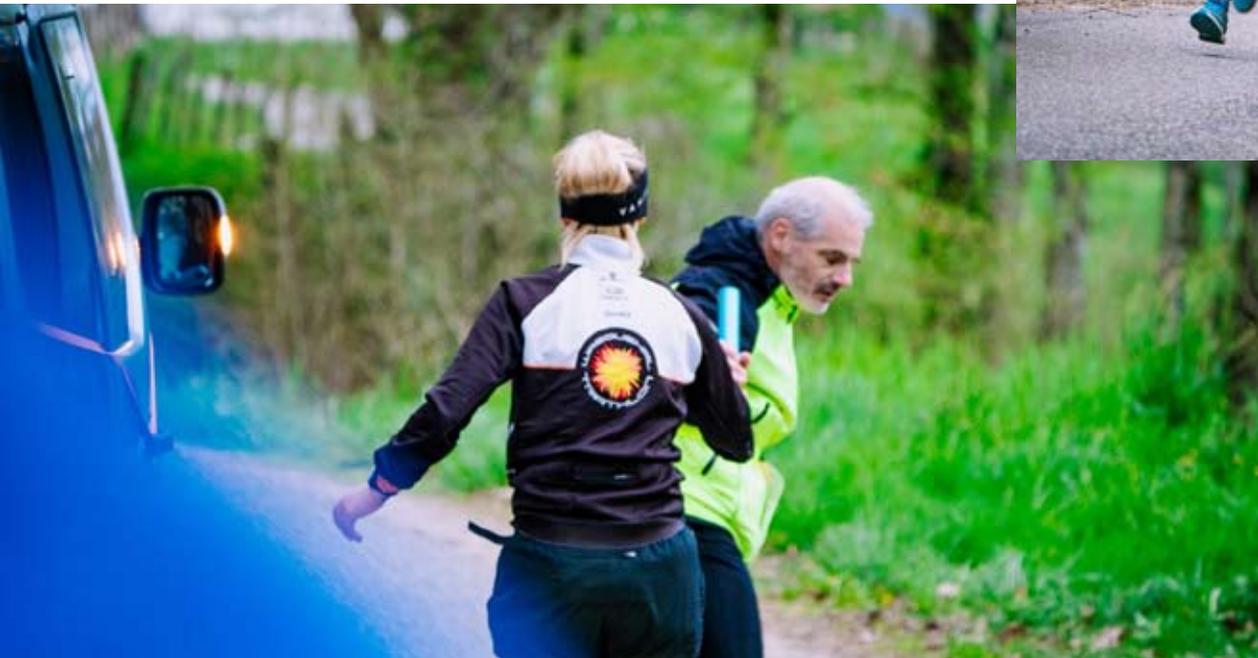
Les Kinés

Les commissaires de course

TRUCS & ASTUCES

L'application "Course du Coeur Compagnon"

SOMMAIRE



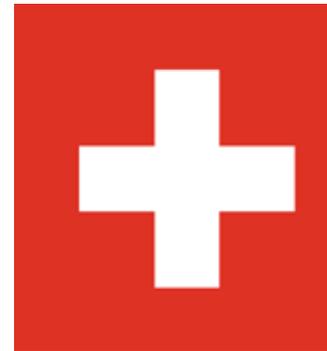
Km 602,6

Un fromage en or...

Pour les amoureux du fromage, rien ne vaut le Mont d'Or au four ! La légende dit qu'en 1871, un soldat de l'armée de Bourbaki apporta avec lui aux Charbonnières la fameuse recette. C'est un fromage à pâte molle de production saisonnière. Il se présente toujours dans sa boîte en épicéa, qui lui confère un arôme boisé et se consomme traditionnellement de septembre à avril.

Les Charbonnières se situent sur la rive du lac de Joux qui est le plus grand plan d'eau du massif jurassien. Avec son eaux à 24° en été on y pratique bien sûr tous les sports nautiques. En hiver, lorsque les conditions sont réunies, le lac gèle complètement, jusqu'à devenir la plus grande patinoire naturelle de Suisse et d'Europe.

LES CHARBONNIÈRES (Suisse)



Voir en vidéo
(Cliquez sur le logo)



Km 618,1

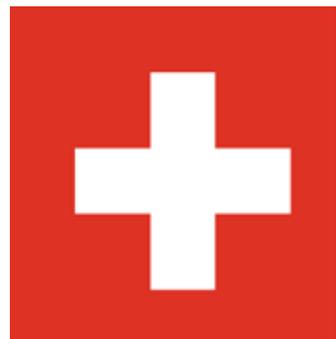
Faire des complications ...

Le terme complication désigne en horlogerie toute fonction de la montre autre que l'indication de l'heure, de la minute et de la seconde. Le Brassus est situé dans la vallée de Joux qui est le berceau de l'horlogerie de prestige et des grandes complications (Audemars Piguet, Blancpain, Jaeger Le Coultre, Breguet). La renommée de ces grandes marques historiques a depuis longtemps fait le tour de notre planète.



De par sa physionomie très proche du Grand-Nord canadien, la Vallée de Joux offre des centaines de kilomètres de piste de ski de fond tracées et balisées, avec de multiples possibilités d'évasion et de randonnées à ski ou en raquettes. Les différents sites de ski alpin (Dent de Vaulion, L'Abbaye, L'Orient, Le Brassus) disposent d'une diversité de parcours qui étonne aussi plus d'un spécialiste.

LE BRASSUS



Km 659,7



HAUTEVILLE Sur FIER



Le bourg s'est développé à partir d'un gué permettant de traverser le Fier. Le site semble occupé dès l'Antiquité avec la présence notamment d'un temple dédié au dieu Vintius, au lieu-dit « vigne des Idoles ».



Un parcours très prisé par les rafteurs de la région, entre Chavanod et Hauteville sur Fier. Plus de 2h00 de descente dans un décor sauvage et dépaysant des gorges du Fier.

Voir en vidéo
(Cliquez sur le logo)



Km 679

Du Nord au Sud ...

La Route des Grandes Alpes est un itinéraire touristique de 720 km qui traverse les Alpes françaises du nord au sud en passant par 26 cols dont 7 à plus de 2 000 mètres d'altitude. Elle part de Thonon-les-Bains (sur le Lac Léman) pour rejoindre Menton (sur la Méditerranée) en cumulant 18 000 mètres de dénivelé. **La Cluzaz, Flumet et Les Saisies** sont des villes étapes de la Course du Coeur. La RGA c'est la découverte de patrimoines culturels architecturaux et humains dans un décor naturel grandiose. Pour les cyclistes avec ses cols mythiques elle parcourt une partie du tracé du tour de France mais c'est aussi le paradis des camping-caristes et des motards.

FLUMET



Voir en vidéo
(Cliquez sur le logo)



LES SAISIES

Km 693,2

Les Kinés

Ils sont là pour soulager, accompagner et permettre aux coureurs d'aller toujours plus loin. Les kinés de la Course du Cœur sont les mains expertes qui aident à tenir le rythme et à dépasser les limites. Mais pas que...

Merci à Flore, Marie, Louis, Manon, Alexandre, Camille, Lou, Valentin, Benjamin, Solène, Isciane, Emilie, Alexandre et Gaël pour leur engagement indéfectible, leur bienveillance et leur professionnalisme. Grâce à eux, les kilomètres deviennent plus légers et l'aventure humaine plus forte.



APRÈS LA COURSE



Depuis sa création, Trans-Forme développe un certain nombre d'initiatives en faveur de la pratique par les femmes transplantées ou dialysées d'une activité physique et sportive, et ce, dans un contexte où la mutation corporelle occasionnée par des prises médicamenteuses lourdes entraînent un changement non neutre du rapport au corps, à l'image de soi et au regard sur soi.

Les femmes naviguent entre la fatigue, les douleurs, les angoisses, la crainte de l'échec de la greffe, les incertitudes sur l'avenir personnel et familial, l'image de soi mise à mal par la prise de poids ou les cicatrices... voire la libido, les troubles sexuels et la grande complexité de la maternité.

Trans-Forme organise un webinaire qui permettra d'aborder avec des femmes transplantées et leurs proches, auprès des infirmier(e)s et des médecins transplantateurs, des thématiques essentielles telles que la maternité, la contraception, le regard des autres sur soi, ou encore l'activité physique après une transplantation. Nous aurons la chance d'accueillir des spécialistes du domaine, qui partageront leur expertise et répondront aux questions.

1ère édition «10km du trèfle»

Épreuve organisée le dimanche 27 avril 2025 à 10h, par Dassault Istres Sports (DIS), avec le concours de la municipalité, et des commerçants de la commune

Départ et arrivée Esplanade Charles de Gaulle.

Les dossards peuvent être retirés le dimanche matin de 07h30 jusqu'à 09h30 sur l'esplanade Charles de Gaulle.

Les épingles pour fixer le dossard ne sont pas fournies par l'organisation.

10 km ouverte à toutes les catégories, Homme, Femme, à partir des Cadets.

La course est ouverte aux handisports, avec un départ en léger décalé.

10km : 16€, composé comme ceci : 15€ d'inscriptions et *1€ pour l'association Trans-Forme.

Infos et inscriptions

<https://urls.fr/vX0P9m>



Venez courir dans l'un des plus beaux villages de France triplement labellisé: « Plus beaux villages de France », « Petite Cité de Caractère » et « Terre de Jeux 2024 ».

Située dans le département de la mayenne, Sainte Suzanne est véritablement le terrain de jeux idéal pour tous les amoureux du Trail. Depuis 2023, avec Saint-Pierre sur Erve et Saulge, Sainte-Suzanne est devenue une station de trail permanente sous le nom de Trail des Petites Cités de Caractère.

Sainte-Suzanne offre le triptyque « Sport-Nature-Culture »

20 courses, distances et formats variés :

Du 5 km au 63 km,

Les 6 heures en solo ou en équipe,

Une randonnée pédestre pour les amoureux de la marche.

Un événement sportif et solidaire :

les 6h de Ste Suzanne est partenaire de Trans-Forme.

infos et inscriptions:

<https://les6heures.wixsite.com/les6heures>



APRÈS LA COURSE



Un événement engagé : chaque dossard réservé permettra de reverser 1€ à Trans-Forme.

BONNE NOUVELLE : l'inscription est gratuite pour les personnes transplantées et dialysées ! (Pensez à nous signaler votre participation à info@trans-forme.org pour être remboursé(e)).

buff.ly/40CXIew (cherchez «Forges-en-Courses» sur le portail d'inscription).

LES COMMISSAIRES DE COURSE

Les maîtres du terrain...

Toujours sur le pont, les commissaires A, B et C sont les gardiens de la route et les chefs d'orchestre du parcours. Sans eux, la Course du Cœur serait un joyeux chaos de coureurs perdus et de virages mal négociés !

À chaque intersection, ils sont là : bras levés, prêts à guider, signaler et sécuriser chaque passage. À chaque relais, ils veillent au bon déroulement des transitions pour que tout roule... ou plutôt, que tout cours ! Avec leur vigilance de faucon, ils anticipent tout : coureurs distraits, automobilistes curieux et même les cyclistes tentant une percée improbable !



Un immense merci à nos commissaires pour leur patience, leur efficacité et leur sens du timing... Parce que synchroniser une course, un trafic et une météo capricieuse, c'est un art !

Si vous croisez un commissaire, un grand sourire et un «Merci !» sont de rigueur !

L'application Compagnon

Au cœur de la course avec l'appli SAP « Course du Cœur Compagnon

SAP France participe pour la 21ème fois cette année à la Course du Cœur. Plus qu'un rendez-vous, cet événement est devenu une incroyable aventure humaine qui a vu naître un partenariat technologique entre Trans-Forme et SAP qui a mis son savoir-faire au service de cette noble cause qu'est le don d'organes. Grâce à une plateforme complète « Course du Cœur Compagnon » chacun pourra participer à sa façon à cette formidable expérience. Il est important de rappeler que l'application développée par SAP est le « cœur » de la course en terme d'organisation et chronométrage officiel. Sans cette application, les commissaires de course devraient revenir au papier et crayon.

Fort de leur collaboration depuis des années, SAP a souhaité mettre son expertise au service de la Course en proposant de développer une solution grand public permettant non seulement de suivre la course à distance en temps réel mais plus encore d'interagir avec les coureurs.

Concrètement, « Course du Cœur Compagnon » comprend :

- ♥ Un site web grand public « Compagnon du Public »
- ♥ Une application mobile pour les coureurs afin de se géolocaliser, de suivre les classements et de communiquer avec les autres équipes « CDC Compagnon Coureur »
- ♥ Une application mobile pour les supporters afin de suivre et encourager en temps réel les équipes « CDC Compagnon Supporter »
- ♥ Une application de gestion des classements officiels et symboliques pour les commissaires de course Compagnon du public

Comment savoir où en sont les équipes et les coureurs et les encourager ? Rien de plus simple ! Il suffira de se rendre sur le site <https://courseducoeur.enter.sap> où il sera possible de consulter les résultats symboliques de la course et les détails de chaque étape (cartographie, dénivelé, position et classement des équipes).

- ♥ Chacun peut poster directement ses messages pour encourager les coureurs à tout moment.

TRUCS ET ASTUCES

Il est bon de le rappeler ...

La sécurité de la Course du Coeur est assurée par la Garde Républicaine de la Gendarmerie Nationale. Cet escadron comprend 15 motards de la garde présidentielle

En Matière de sécurité routière, toute la caravane de la course (coureurs, accompagnateurs, encadrement) est soumise à l'autorité des gendarmes de l'escorte et de respecter le code la route en toutes circonstances.



Voir en vidéo
(Cliquez sur le logo)



