



Convention

entre

**Swiss Athletics, Maison du sport,
case postale 606, 3000 Berne 22
(„Swiss Athletics“)
et**

organe responsable/personne juridique („responsable de Trail“):

.....

Adresse de l'organe responsable/personne juridique:

.....

Concerne: création et entretien de Trails

1. Introduction

En 2005 Swiss Athletics a trouvé un nouveau sponsor pour la création et l'entretien des parcours de course connus jusque-là sous le nom de „parcours-mesurés“: Helsana Assurances SA. Swiss Athletics et Helsana Assurances SA ont signé une convention de sponsoring qui a pour objet une collaboration à long terme de la prise en charge et de la transformation des anciens parcours-mesurés ainsi que la création d'autres Helsana Trails. La présente convention se base sur cette convention de sponsoring et se veut de régler avec chaque responsable de Trail la transformation des parcours-mesurés resp. la création et l'entretien des parcours Helsana Trail.

L'actuelle convention de sponsoring entre Swiss Athletics et Helsana Assurances SA court jusqu'au 31.12.2011. Les répercussions de la convention Helsana – Swiss Athletics sur la convention Swiss Athletics – responsable de Trail sont réglées au point 7.

2. Sélection

Cette convention n'est soumise qu'à un partenaire de contrat qualifié comme responsable de Trail au vu de sa demande auprès de Swiss Athletics et que Helsana a confirmé en tant que responsable de Trail.

3. Conditions remplies

Dans le cadre de sa demande le responsable de Trail a rempli les conditions suivantes:

a. Le responsable de Trail garantit une création impeccable et un suivi à long terme du Trail. Voir paragraphe 5, obligations du responsable de Trail.

b. Le responsable de Trail est une personne juridique et peut généralement être classée dans une des catégories responsables suivantes:

- Sociétés de sport
- Autres institutions d'utilité publique
- Communes et écoles
- Offices du tourisme

c. Le responsable de Trail (resp. son commerce ou activité) n'a aucun lien avec l'alcool, le tabac, autres denrées de luxe resp. de produits qui ne peuvent pas être mis en relation positive évidente avec un Helsana Trail.

d. Caractéristiques locales:

- La région du Trail est connue comme terrain de course et fréquentée en conséquence.
- Les points de départ conviennent comme lieux de rendez-vous pour les groupes de course et de walking.
- Les points de départ sont facilement accessibles et depuis différents endroits.
- Il y a suffisamment de places de parc resp. un arrêt de transports publics à proximité des points de départ. Les points de départ sont bien signalés à partir des places de parc resp. de l'arrêt des transports publics.

e. Nature du parcours:

Le Helsana Trail offre généralement trois parcours différents:

<u>Couleur</u>	<u>Parcours</u>	<u>Distance</u>	<u>Profil</u>
bleu	court	1 - 5 km	si possible plat et facile
vert	moyen	4 - 8 km	plat à légèrement vallonné
jaune	long	7 - env. 25 km	plat à vallonné

Les parcours sont (ou seront) complètement balisés avec les couleurs correspondantes. Des variantes ou des déviations peuvent être signalées avec des panneaux indicateurs spéciaux (par ex. en cas de tirs).

f. Caractéristiques des parcours:

- Si possible parcours exempts de circulation;
- Au moins en partie en chemin naturel;
- Au moins en partie sur un réseau pédestre existant;
- Les parcours résistent aux conditions atmosphériques;
- Les parcours ne présentent que peu de changements brusques de direction;
- Le parcours court et le moyen (bleu et vert) ne sont que peu vallonnés.
- Le parcours le plus court (bleu) permet au débutant de commencer la course à pied et sa topographie ne pose pas de grandes exigences.

g. Aspect optique:

- Pour la signalisation il faut exclusivement utiliser le matériel selon annexe 1.
- Le matériel livré ci-dessous est mis à disposition aux fins de cette convention. Il reste propriété de Helsana.
- Le responsable du Trail peut demander à Swiss Athletics l'autorisation de poser le logo d'un partenaire local sur le panneau de départ (par ex. commune, office du tourisme, etc.), dans la mesure où il ne s'agit pas d'un partenaire commercial. Sur tous les autres panneaux, il est interdit d'apposer d'autres logos de sponsors ou de partenaires en plus de Helsana et des partenaires du projet Swiss athletics et Ryffel Running.
- Le responsable du Trail peut demander à Swiss Athletics l'autorisation d'utiliser le plan du parcours pour les informations locales de la commune (par ex. dépliant de la commune regroupant toutes les offres de sport et de mouvement) ou publications similaires. L'utilisation de documents qui n'a pas été autorisée est interdite selon annexe 1.
- La décision finale de l'acceptation de logos de partenaires sur le panneau de départ et l'utilisation du plan du parcours revient à Helsana.

Le responsable du Trail a rempli ces conditions au moment de la demande. Si ces conditions ne devaient plus être remplies pendant la durée du contrat, le responsable du Trail doit prendre les mesures nécessaires pour les remplir à nouveau. Si ce n'est pas fait dans le délai fixé, cette convention peut en tout temps être dénoncée avec effet immédiat sans indemnités.

4. Soutien de Swiss Athletics

4.1 Swiss Athletics conseille le responsable du Trail en collaboration avec Ryffel Running pour la création et l'entretien du Trail.

4.2 Swiss Athletics livre, selon accord avec le responsable du Trail, les informations au graphiste et au fabricant des panneaux. Ceci est valable aussi bien pour la création de nouveaux Trails que pour l'entretien des Trails existants. Les frais de création, de production et de livraison correspondants vont à charge du budget de projet. Une liste des panneaux à disposition se trouve dans l'annexe 1.

4.3 Swiss Athletics traite les protocoles d'entretien du responsable du Trail, libère les livraisons de matériel de remplacement correspondantes et paye les indemnités d'entretien au responsable du Trail.

4.4 Les informations sur le Helsana Trail (plan de situation et personnes de contact) sont publiées sur le site Web de Swiss Athletics.

4.5 Les responsables de Trail qui sont membres de Swiss Athletics en tant que société ou organisateur d'événement, ont en plus le droit de publier sur le site web de Swiss Athletics les activités organisées sur leur Trail. Les moniteurs/trices de ces activités profitent en outre de tarifs réduits aux cours de formation de Swiss Athletics et Ryffel Running. Les informations sur les cours se trouvent sur les sites web de Swiss Athletics (www.swiss-athletics.ch) ou de Ryffel Running (www.ryffel.ch).

4.6 Le matériel de marketing de Helsana (par ex. brochures Helsana Trails) peuvent – si disponibles – être demandées chez Swiss Athletics ou être commandées directement au Shop Helsana sur www.helsana.ch.

5. Obligations du responsable de Trail

5.1 Les personnes intéressées par un nouveau Trail soumettent leur demande à Swiss Athletics en joignant les pièces énumérées dans l'annexe 2. L'échéancier pour la création d'un nouveau Trail se trouve dans l'annexe 3. Le balisage du Helsana Trail se fait exclusivement avec les panneaux selon l'annexe 1, 9. Si le Helsana Trail remplace un ancien parcours-mesuré, tous les panneaux doivent être enlevés.

5.2 Le responsable du Trail a l'obligation de commander le matériel de fixation pour les panneaux du Helsana Trail (piquets, vis, brides etc.) ; il en supporte aussi les frais. Pour la création de nouveaux Trails, il est possible de demander une participation financière à Swiss Athletics. La demande sera évaluée dans le cadre des frais généraux de la création et seront imputés au budget du projet.

5.3 Des manifestations à fort impact sur le public organisées sur le Trail (par ex. inauguration, jubilé etc.) doivent être planifiées et discutées à temps en intégrant Swiss Athletics.

5.4 Le responsable de Trail annonce une personne de contact et les activités du Trail, qui seront e.a publiées sur le site web de Swiss Athletics. L'organisation de manifestations, de cours etc. doit permettre de faire connaître le Trail.

5.5 Le responsable de Trail doit régulièrement contrôler le Trail et l'améliorer et/ou le compléter si nécessaire. Les droits et les obligations relatifs à l'entretien sont réglés en détail au point 6.

5.6 Il est possible de prévoir un abri au départ pour déposer les vêtements.

5.7 Le responsable de Trail soutient dans le sens de garantie de la qualité la formation et le perfectionnement des moniteurs/trices des groupes de course locaux et plus particulièrement des offreurs/euses de cours de running et (Nordic) walking. En ce qui concerne la formation et le perfectionnement, le responsable de Trail a e.a. à disposition des cours de Swiss Athletics et Ryffel Running dans le cadre du sport des adultes.

5.8 Dans l'application des mesures de communication et de marketing pour faire connaître le Trail, le responsable de Trail doit respecter ce qui suit:

- Toute sorte de publication, prise de position au nom de Helsana ou Swiss Athletics doit être discutée avec les parties concernées 10 jours ouvrables avant.
- En ce qui concerne les publications locales, pour lesquelles l'utilisation du plan de situation a été demandée (voir 3.g.), il faut demander le bon à tirer à Helsana et à Swiss Athletics (délai pour un bon à tirer : au moins 48 heures).

5.9 Les informations financières de cette convention sont soumises à la confidentialité la plus stricte.

6. Droits et obligations en relation avec les indemnités, l'entretien et les contrôles

6.1 Frais/Indemnité de création

Lors de la création d'un nouveau Trail wird les responsables de Trail reçoivent un forfait de CHF 600. De plus lors de la création d'un nouveau Trail, il est possible de demander une participation aux frais à Swiss Athletics conformément au point 5.2.

6.2 Frais/Indemnité d'entretien

Les responsables de Trail s'engagent à entretenir leur Helsana Trail. Les travaux d'entretien commencent le mois suivant l'inauguration d'un Trail. Les indemnités annuelles s'élèvent à CHF 1'000 par Trail (forfait de CHF 300 et 7 versements de contrôle à CHF 100 conformément mandat 6.3). Le montant forfaitaire est toujours verser à la fin de l'année.

6.3 Contrôle des Trails (par les responsables de Trail)

En février les responsables de Trail reçoivent une lettre avec un protocole de contrôle à copier 7 fois (exemple c.f. annexe 4). Les contrôles commencent à partir du mois de mars et se font tous les mois jusqu'en octobre (excepté juillet). Les contrôles ont donc lieu chaque année en mars, avril, mai, juin, août, septembre et octobre. Les responsables de Trail s'engagent à effectuer ces 7 contrôles par année et envoient chaque fois à la fin du mois le protocole d'entretien rempli avec la commande du matériel endommagé / manquant à Swiss Athletics.

Swiss Athletics met gratuitement à disposition du responsable de Trail le matériel manquant (resp. imputé au budget du projet). Dès réception du matériel, le responsable de Trail s'engage à remédier aux manques avérés sur le Trail.

Si le protocole d'entretien n'est pas du tout ou pas renvoyé dans les délais, le responsable de Trail ne peut pas prétendre au paiement de la traite de contrôle correspondante, qui est supprimée. Les protocoles d'entretien doivent être en possession de Swiss Athletics le dernier jour du mois de contrôle pour être considérés dans les délais. Après le 31.10. plus aucun protocole d'entretien ne sera accepté pour l'année en cours. Le forfait de CHF 300 ne sera versé que si au moins un protocole d'entretien a été remis dans les délais.

7. Durée et fin du contrat

Le présent contrat est illimité et est à chaque fois automatiquement prolongé d'une année civile, dans la mesure où aucune résiliation n'a été prononcée.

Les résiliations ordinaires peuvent être prononcées comme suit:

- A. Par le responsable du Trail: Pour la fin d'une année civile en respectant le délai de résiliation de six mois.
- B. Par Swiss Athletics: Dans le cas d'une non-prolongation du contrat avec Helsana. Dans ce cas les délais sont identiques à ceux du point A.
- C. Par Swiss Athletics: Dans le cas d'une prolongation du contrat avec Helsana à des conditions différentes. Dans ce cas Swiss Athletics présentera au responsable de Trail une nouvelle convention, qui concorde avec le contrat Helsana.

Les résiliations extraordinaires peuvent être prononcées comme suit:

Si malgré l'invitation de l'une des parties contractante à rétablir l'état conformément au contrat et à respecter les obligations contenues dans la présente convention, la situation contraire au contrat ne devait pas être rétablie dans un délai raisonnable, les parties cocontractantes peuvent résilier la présente convention avec effet immédiat sans autre délai.

À partir de ce moment le matériel appartenant à Helsana et mis à disposition pour les Helsana Trails doit être prêt à l'enlèvement. Les revendications de dommages-intérêts restent sous réserve.

Swiss Athletics
Ittigen, le

Bruno Kunz
Chef sport pour tous et formation

Ewa Maeder
Cheffe de projet Helsana Trails

Responsable de Trail (personne juridique):

Lieu: Date:

Nom: Signature:

Annexes:

Annexe 1: Matériel de signalisation Helsana Trail

Annexe 2: Demande de création d'un nouvel Helsana Trail

Annexe 3: Échéancier pour la création d'un nouvel Helsana Trail

Annexe 4: Formulaire de matériel – de commande pour nouveaux Helsana Trails

Annexe 5: Protocol d'entretien, y.c formulaire de commande supplémentaire de matériel

Annexe 6: Liste des services et organisations des chemins pédestres

Annexe 1: Matériel de signalisation Helsana Trail

Le matériel de signalisation suivant doit impérativement et exclusivement être utilisé:

1. Panneau indicateur vers le départ



2. Panneau indicateur vers les vestiaires (si nécessaire)



Mesurages et perforation des panneaux indicateurs (diamètre des trous 9mm):



5. Grand panneau de départ

Helsana

Helsana Trail

Panneau de départ

Entrainez en toute simplicité
Sur les Helsana Trails, vous trouverez des informations concernant la technique de walking, de Nordic walking et du running. Vous obtiendrez également des conseils pratiques de renforcement, d'échauffement, de coordination et d'équilibre. Prenez le temps de lire les panneaux informatifs et à l'occasion, réalisez les exercices sur un autre panneau.

Échauffement
Commencez par un léger échauffement sur la première partie du parcours. Cela vous permettra non seulement de préparer vos muscles à l'effort, mais aussi de stabiliser votre état d'esprit de performance.

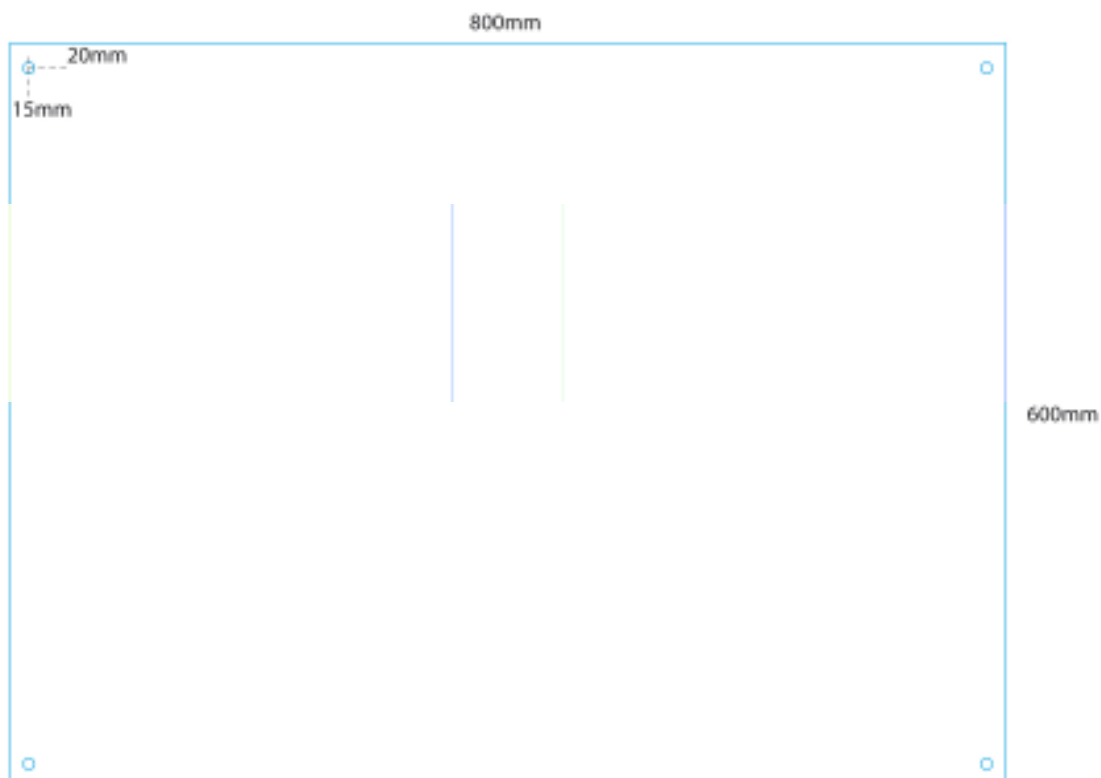
3,3 km (Trail)
7,5 km (plateau)

Col des Moutons
Le Plan
Le Closier
Les Fontaines
Les Carrières
Clos de l'Annonciation

Départ/Arrivée

Et collaborer avec:

Mesurages et perforation du grand panneau de départ (diamètre des trous 9mm):

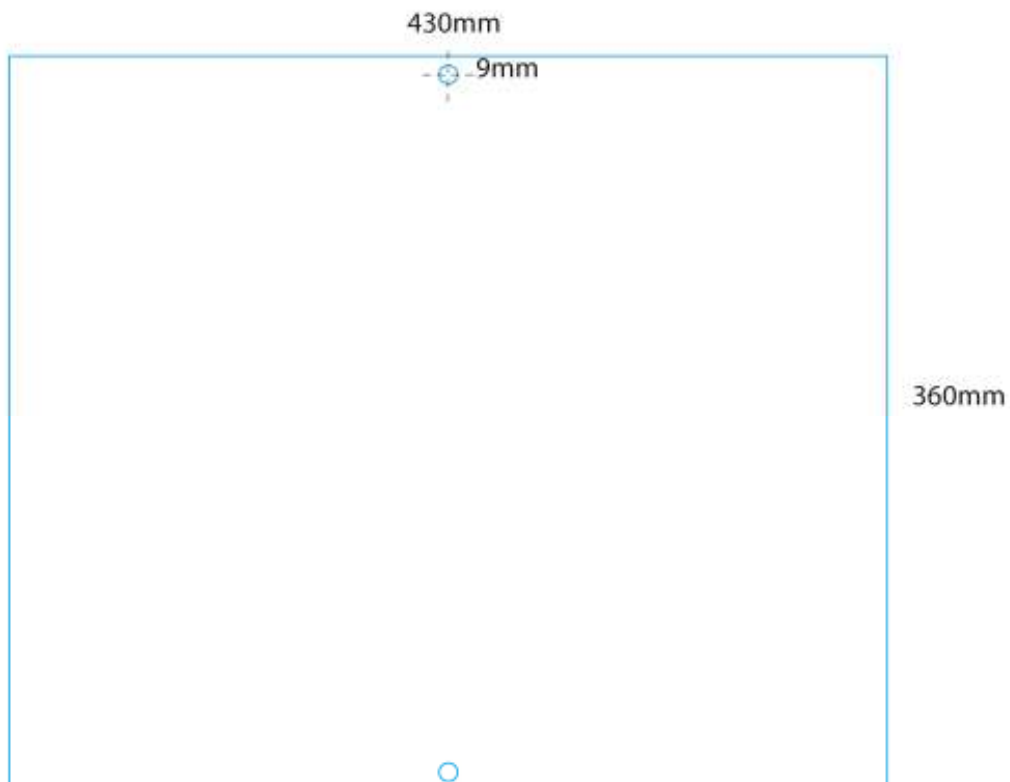


6. Petit panneau de départ

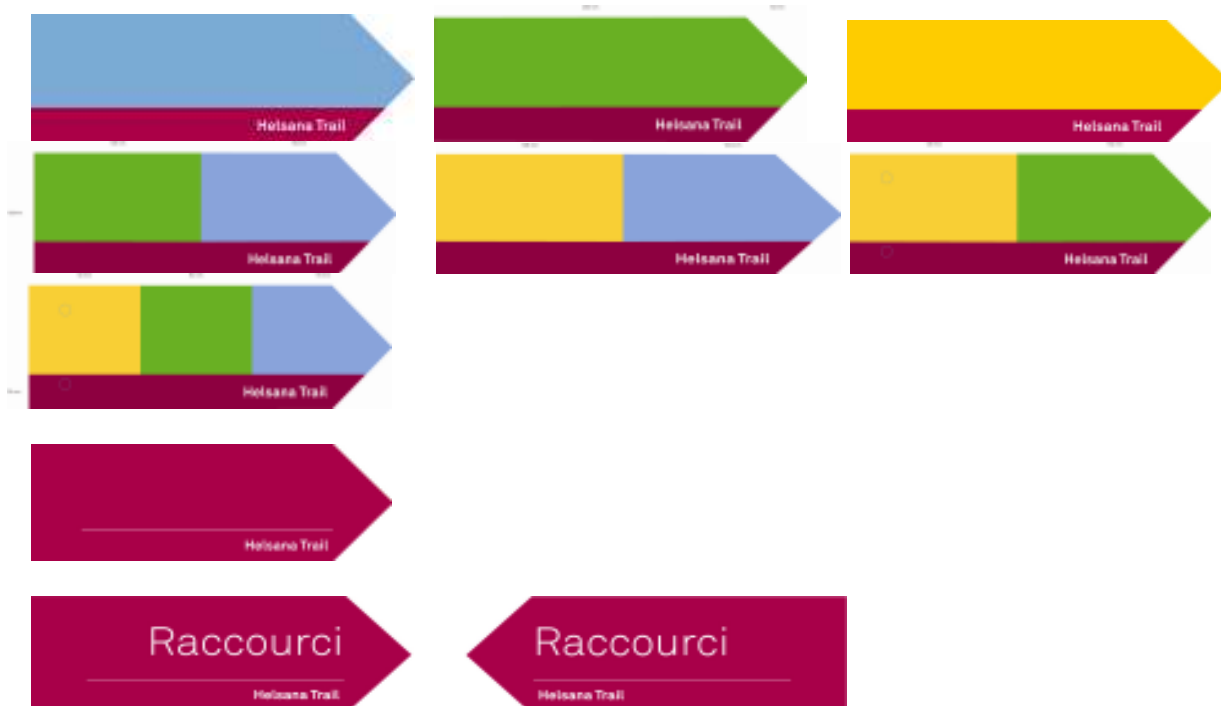


En collaboration avec: 

Mesurages et perforation du petit panneau de départ:



7. Panneaux de balisage des parcours



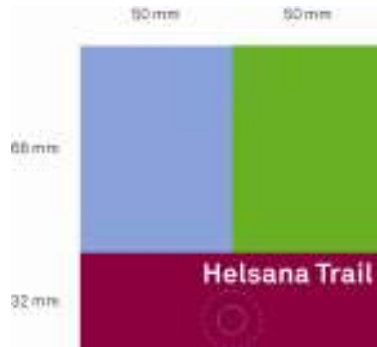
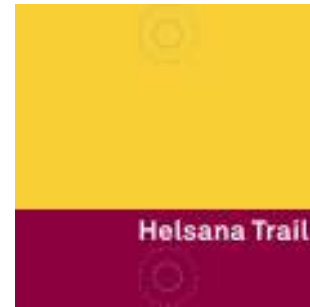
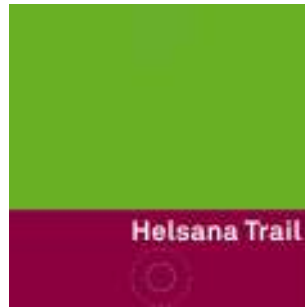
Mesurages et perforation des panneaux de balisage de parcours (diamètre des trous 9mm):



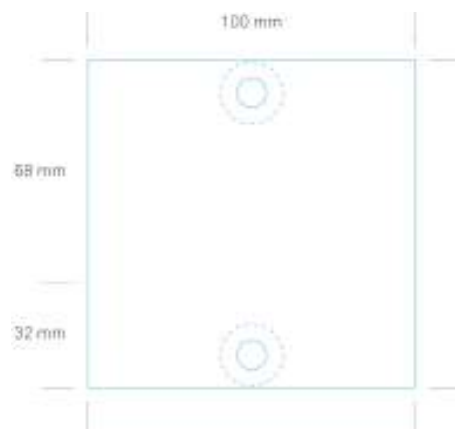
8. Marquages intermédiaires

Utilisation: Les marquages intermédiaires complètent les marquages des parcours et les remplacent partiellement. Ils sont utilisés lorsque les parcours passent par des croisements/bifurcations, ainsi que pour les tracés confus, par ex. dans une zone construite.

Ces marquages sont particulièrement bien visibles, parce qu'ils sont placés en travers du parcours. Aux croisements/bifurcations, le placement est le même à quelques mètres de distance.



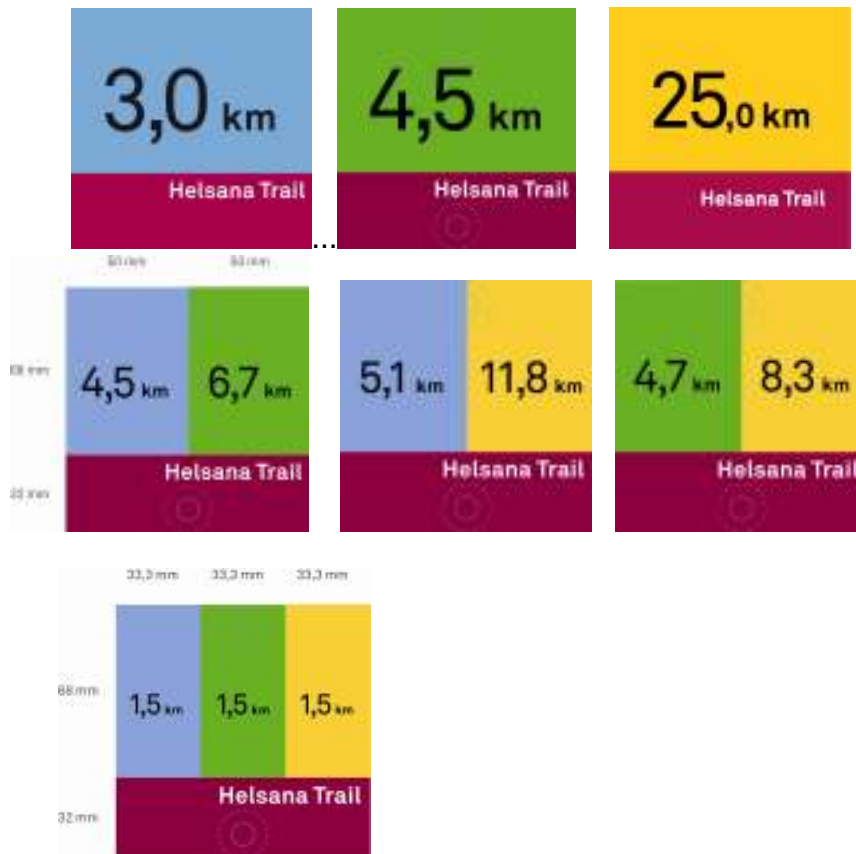
Mesurages et perforation des marquages intermédiaires:
(100x100 mm, 2 trous en haut et en bas, Dm 9 mm à 10 mm de chaque bord)



9. Marquages des distances

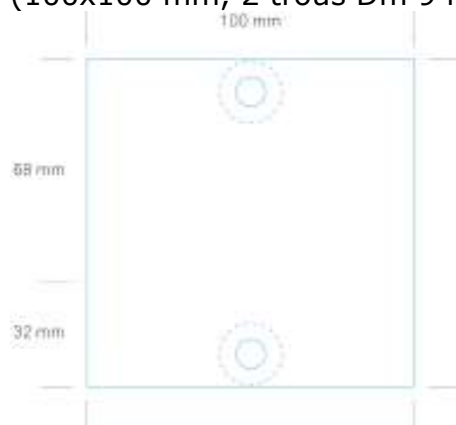
Utilisation: Les marquages de distances servent à indiquer la distance parcourue. Ils sont espacés d'env. 500m. ces panneaux servent en même temps de marquages intermédiaires et peuvent prendre leur place.

- a) bleu (parcours court) 1 – 6 km (sur demande spéciale tous les 100 m)
- b) vert (parcours moyen) 1 – 15 km
- c) jaune (parcours long) 1 – 25 km



Mesurages et perforation des marquages de distances:

(100x100 mm, 2 trous Dm 9 mm à 10mm de chaque bord)



10. Panneaux d'exercice

Panneau d'exercice 1

Helsana

Helsana Trail

Introduction à la technique

La technique du running :

- Tenez votre tête droite.
- Maintenez le haut du corps en position verticale.
- Formez un angle de 90 degrés avec les bras.
- Gardez vos bras parallèles au buste.
- Décontractez vos doigts, posez le poids sur l'ados.
- Orientez vos pieds dans la direction de la course.

La technique du walking :

- Restez décontracté tout en gardant une posture droite.
- Maintenez la tête et la poitrine décollées, les épaules alignées.
- Placez vos bras à 90 degrés et faites-les balancer.
- Gardez les genoux flexibles au moment de poser les pieds au sol.
- Posez bien le talon, puis le pointe des orteils.
- Donnez une forte impulsion avec les articulations du pied.

La technique du nordic walking :

- Commencez par des foulées lentes.
- Augmentez peu à peu l'inclinaison de vos bras, ramenez les vers l'avant jusqu'à ce que le point de contact touche le sol.
- Les bâtons doivent toujours pointer vers l'arrière.
- Maintenez une tension dans le haut du corps, jusqu'à ce que le bâton quitte à nouveau le sol.
- Tenez fermement la diagonale au moment de poser le bâton.
- Dirigez légèrement la main en poussant vers l'arrière.

En collaboration avec:

Panneau d'exercice 2

Helsana

Helsana Trail

Exercices de renforcement

Les exercices suivants ont pour but de permettre un renforcement optimal de la musculature.

Muscles des mollets

Technique
Marchez sur les talons à l'arrière de la main, puis sur la pointe des pieds et enfin sur le talon.

Conseil
En marchant, soulevez votre pied au-dessus de la tête.

Pour plus d'intensité
Ajoutez un mouvement de rotation du corps vers l'arrière.

Muscles postérieurs des jambes

Technique
Marchez sur les talons à l'arrière de la main, puis sur la pointe des pieds et enfin sur le talon.

Conseil
En marchant, soulevez votre pied au-dessus de la tête.

Pour plus d'intensité
Ajoutez un mouvement de rotation du corps vers l'arrière.

Muscles antérieurs des jambes

Technique
Marchez sur les talons à l'arrière de la main, puis sur la pointe des pieds et enfin sur le talon.

Conseil
En marchant, soulevez votre pied au-dessus de la tête.

Pour plus d'intensité
Ajoutez un mouvement de rotation du corps vers l'arrière.

Tout le corps (bras, épaules, poitrine)

Technique
Marchez sur les talons à l'arrière de la main, puis sur la pointe des pieds et enfin sur le talon.

Conseil
En marchant, soulevez votre pied au-dessus de la tête.

Pour plus d'intensité
Ajoutez un mouvement de rotation du corps vers l'arrière.

En collaboration avec:

Panneau d'exercice 3

Helsana

Helsana Trail

Coordination

Les exercices de coordination vous permettent de visualiser le mouvement à effectuer et contribuent à améliorer votre style.

Running

- Mouvement des chevilles: effectuez des petits pas rapides, en appuyant bien sur les chevilles. Essayez de ne pas décoller la pointe du pied, votre jambe d'appui doit rester tendue.
- Slaloming: levez les genoux à 90 degrés en alternance, en tirant l'autre jambe. Évitez de pencher le haut du corps vers l'arrière.
- Mouvement des talons: trottez légèrement. Touchez les talons avec les talons en maintenant vos chevilles en position verticale.

Walking

- Pas de petits pas en appuyant bien sur le talon, puis sur la pointe des orteils.
- Faites balancer vos bras vers l'arrière, à 90 degrés.

Nordic walking

- Marchez en gardant les bras tendus et sentez les muscles de votre dos travailler.
- Poussez les bâtons vers l'arrière en maintenant vos bras tendus.
- Gardez les mains ouvertes. Les bâtons se mettent ainsi automatiquement dans la bonne position.

En collaboration avec:

Panneau d'exercice 4

Helsana

Helsana Trail

Intensité

Intensité	Effort physique	Consommation d'énergie
1	très faible	100-150 kcal
2	faible	150-200 kcal
3	modérée	200-250 kcal
4	modérée à élevée	250-300 kcal
5	élevée	300-350 kcal

Intensité recommandée

Après que vous ayez profité de la beauté d'un paysage magnifique, il est temps de reprendre votre rythme de marche. Une marche modérée est recommandée pendant 30 à 45 minutes par jour.

The graph shows heart rate (b/min) on the y-axis (70-200) and time (min) on the x-axis (0-70). It features three shaded zones: a top zone for 'Effort physique élevé' (red), a middle zone for 'Effort physique modéré' (orange), and a bottom zone for 'Effort physique faible' (green).

Intensité recommandée

Après que vous ayez profité de la beauté d'un paysage magnifique, il est temps de reprendre votre rythme de marche. Une marche modérée est recommandée pendant 30 à 45 minutes par jour.

En collaboration avec:

Panneau d'exercice 5

Helsana

Helsana Trail Technique pour la descente

À la descente, le poids du corps est multiplié en raison de la gravité. Afin de protéger votre dos et vos articulations, il est important d'adopter la technique adéquate.

Running

- Inclinez légèrement votre buste vers l'arrière.
- Posez bien les pieds du talon jusqu'à vos orteils et réutilisez l'énergie d'un pas à l'autre.
- Servez-vous de vos bras pour garder l'équilibre, faites-les balancer loin du corps.

Walking

- Inclinez légèrement votre buste vers l'arrière.
- Faites de petits pas.
- Prenez au besoin afin d'absorber les chocs.
- Ne forcez pas inutilement sur les bras.
- Descendez doucement.
- Maintenez vos genoux fléchis.

Nordic walking

- Inclinez légèrement votre buste vers l'arrière.
- Faites de petits pas.
- Appuyez bien sur les bâtons et tirez-les vers l'arrière.
- Descendez doucement.
- Maintenez vos genoux fléchis.



En collaboration avec: 

Panneau d'exercice 6

Helsana

Helsana Trail Technique pour la montée

Running

- Optez pour une foulée plus courte, adaptée au degré de la pente.
- Exercez une plus forte pression sur vos pieds, afin de décharger les muscles des cuisses.
- Faites balancer vos bras vigoureusement.
- Inclinez votre buste vers l'avant.

Walking

- Optez pour une foulée plus courte, adaptée au degré de la pente.
- Exercez une plus forte pression sur vos pieds.
- Faites balancer vos bras vigoureusement.
- Inclinez votre buste vers l'avant.

Nordic walking

- Conservez la même foulée.
- Exercez une plus forte pression sur vos pieds.
- Intensifiez le mouvement des bras.
- Inclinez votre buste vers l'avant.



En collaboration avec: 

Panneau d'exercice 7

Helsana

Helsana Trail Étirements

Après une séance de walking ou de running, il est recommandé de faire un peu de stretching afin de prévenir les contractions musculaires et de relâcher la tension dans les muscles raccourcis. Un étirement régulier (plusieurs fois par semaine) améliore en outre la mobilité et augmente le bien-être.

<p>Étirements latéraux de la taille</p> <p>Technique Allongez-vous sur le côté, genoux fléchis, inclinez le buste vers la côté en essayant d'aligner le cou avec la tête.</p> <p>Conseil Évitez de lever le buste et le bassin.</p>	<p>Étirements des mollets</p> <p>Technique Les deux pieds sont en avant, pieds parallèles devant, appuyez le talon de l'avant-pied sur et tirez l'avant-pied vers vous vers l'avant.</p> <p>Conseil Ces deux genoux sont légèrement fléchis, évitez le contact au genou avec l'autre.</p>
<p>Étirements antérieurs des cuisses</p> <p>Technique Allongez-vous sur le côté, appuyez-vous à un angle avec vos pieds. Avec l'autre main, prenez votre cheville et tirez-la vers l'avant vers le haut. Inclinez votre buste vers l'avant.</p> <p>Conseil Évitez de pousser votre dos et garder les genoux tendus tout contre l'autre.</p>	<p>Étirements fessiers et de la hanche</p> <p>Technique Placez vos pieds écartés, une jambe devant l'autre et tirez le pied vers l'arrière. Tirez le corps vers l'avant, faites travailler uniquement votre bassin vers l'avant.</p> <p>Conseil Tirez votre angle droit vers votre jambe avant et appuyez votre pied sur le sol.</p>
<p>Étirements des dorsaux et de la taille</p> <p>Technique Traversez les deux pieds la tête sur le côté et tirez le pied avant gauche vers le haut.</p> <p>Conseil Gardez la tête bien droite et évitez de fléchir le cou.</p> <p>Pour plus d'intensité Avec le bras droit, appuyez une légère pression sur votre tête.</p>	<p>Étirements des cuisses arrière</p> <p>Technique Prenez une jambe sur un léger angle et gardez légèrement fléchis et tirez-la vers l'avant vers l'avant.</p> <p>Conseil Gardez le dos droit. Appuyez vos bras et vos pieds parallèles vers l'avant.</p> <p>Pour plus d'intensité Inclinez le pied vers vous.</p>

En collaboration avec: 

Panneau d'exercice 8

Helsana

Helsana Trail Retour au calme

Retour au calme

Encore en plein élan? Notre parcours de retour au calme vous permettra de récupérer. Marchez ou trottez doucement, de manière incontrôlée. Concentrez-vous sur votre respiration et essayez de vous détendre. Vous récupérerez ainsi plus facilement.

Relaxation

Diverses actions permettant d'optimiser le processus de récupération. Dormir suffisamment et s'alimenter sainement sont les plus importantes. Une séance de sauna, un massage ou un bain chaud peuvent également vous aider à vous détendre.



En collaboration avec: 

Mesurages et perforation des panneaux d'exercice (trou Dm 9mm):



Annexe 2: Demande pour créer un nouvel Helsana Trail

Nous prions le responsable resp. la personne de contact de remplir ce formulaire et de l'envoyer jusqu'au 15 août de l'année en cours à:

Swiss Athletics, Maison du sport, Ewa Maeder, case postale 606, 3000 Berne 22.

1. Organe responsable / Personne juridique („responsable du Trail“)

Société/Organisation, etc.:

Rue: NPA, lieu:

2. Personne de contact

Nom: Prénom:

Rue: NPA, lieu:

No de tél P: No de tél B:

No portable: E-mail:

3. Emplacement envisagé pour le Helsana Trail

Localité: Nom de la forêt / site*:

Concernant le Trail, il s'agit (cocher ce qui convient)

du réaménagement d'un parcours-mesuré existant.

d'une nouvelle création.

4. Parcours envisagés pour le Helsana Trail

Est-ce que les parcours envisagés présentent des intersections avec des chemins pédestres?

Oui

Non

Si oui, veuillez indiquer combien et les dessiner / marquer sur la carte*.

.....

*Joindre une carte de la forêt / du site avec les trois parcours envisagés ainsi que, si existant, dessiner les intersections avec les chemins pédestres.

5. Bases d'autorisation

- Il faut prendre contact avec le service cantonal des chemins pédestres ou l'organisation responsable des chemins pédestres selon liste de l'annexe 6 et il faut être en possession d'une autorisation. Il faut la joindre (ou une copie de celle-ci) à l'annexe 2:

- Oui (service cantonal des chemins pédestres)
- Oui (organisation cantonale des chemins pédestres)
- Oui (personne responsable de la/des commune/s)

- Autres autorisations nécessaires, (e.a. des services cantonaux de la protection de la nature et du paysage ainsi que de la chasse) pour la création d'un Helsana Trail sont déjà disponibles. Vous êtes prié de faire ci-dessous une liste des autorisations des services responsables en votre possession et de les joindre (ou des copies) à l'annexe 2.

.....
.....
.....
.....
.....

- Nous pourrions inaugurer le Helsana Trail le (noter une date provisoire):

.....

- L'inauguration du Helsana Trail pourrait se faire dans le cadre d'un event officiel / public du village, de la ville, d'une société:

- Oui Event:
- Non

6. Remarques

.....
.....
.....

Annexe 3: Échéancier pour la création d'un nouvel Helsana Trail

Tâche	Responsable du Trail	Swiss Athletics Ryffel Running Helsana	Imprimerie, entreprise de production ou livraison	Date avant inauguration
Clarifier les détails et rassembler les autorisations (écrites) auprès des propriétaires, communes, administration des forêts	X			25 ^e semaine
Reconnaissance et fixation du parcours définitif avec un représentant de Ryffel Running. Orientation sur l'état des travaux, autorisations etc.	X	X		20 ^e semaine
Envoyer le plan du parcours à Ryffel Running pour fabriquer le(s) panneau(x) de départ. Confirmer que toutes les autorisations ont été rassemblées.	X			18 ^e semaine
Commander le matériel de signalisation (c.f. formulaire annexe 4)	X	X	X	16 ^e semaine
Travaux de détail, campagne de presse et préparation de l'inauguration en accord avec Swiss Athletics et Helsana	X	X	X	10 ^e semaine
Livraison du matériel de signalisation			X	5 ^e semaine
Installation du matériel de signalisation.	X			5 ^e semaine – 1 ^{ère} semaine
Exécution du travail médiatique en collaboration avec Swiss Athletics et Helsana	X	X		4 ^e semaine
Invitation à l'inauguration en accord avec Swiss Athletics et Helsana	X	X		4 ^e semaine
Installations et derniers préparatifs sur place	X			1 ^{ère} semaine
Inauguration (si possible en présence / représentation de Swiss Athletics et Helsana)	X	X		0 semaine
Travail médiatique/avenant en accord avec Swiss Athletics et Helsana	X	X		Jusqu'à 1 semaine après l'événement

Annexe 4: Matériel – Formulaire de commande pour les nouveaux Helsana Trails

Ce formulaire permet de commander l'ensemble du nouveau matériel de signalisation (c.f. également annexe 3 Échéancier pour créer un nouveau Helsana Trail). Sur demande une liste Excel détaillée (liste pour commander pièce par pièce) peut être demandée à Swiss Athletics. Le matériel pour un nouvel Helsana Trail est livré en un seul paquet. Le délai de livraison est fixé et annoncé après réception de la commande par Swiss Athletics.

1. Site du Trail / Nom du Trail:

.....

2. Adresse de livraison du matériel:

L'adresse pour les livraisons des sets de Trail doit être occupée pendant les heures de bureau sans préavis et il doit être possible d'y réceptionner une palette contre un accusé de réception. Les adresses qui conviennent le mieux sont les services publics, les offices, les ateliers e.a., que l'on trouve sans problème avec un système de navigation. L'adresse de livraison doit être accessible à un PL et de plain-pied. Une adresse de livraison complète comprend également le nom, le numéro de téléphone et l'adresse e-mail d'une personne de référence que l'on peut contacter en cas de problème lors de livraison.

Informations impérativement nécessaires:

Nom du service/de l'office/de l'atelier

.....

Heures d'ouverture

.....

Numéro de tél. (occupé pendant les heures de bureau)

.....

Adresse e-mail (régulièrement consultée)

.....

Adresse de livraison (trouvable sans problème avec un système de navigation)

.....

Nom et numéro de tél. de la personne de référence pour la réception du matériel

.....

3. **Panneaux indicateurs**, veuillez indiquer le nombre et la langue souhaités des panneaux indicateurs:

	Allemand	Français	Italien	Romanche
Panneau indicateur Départ				
Panneau indicateur Vestiaires				

4. **Grands et petits panneaux indicateurs / en une langue**, veuillez indiquer le nombre et la langue souhaités pour le(s) panneau(x) de départ:

	Allemand	Français	Italien	Romanche
Grand panneau de départ				
Petit panneau de départ				

Grands et petits panneaux de départ / en deux ou plusieurs, veuillez indiquer le nombre et la combinaison de langues souhaités pour le(s) panneau(x) de départ:

	a/f	a/f/i	a/r
Grand panneau de départ			
Petit panneau de départ			

5. **Marquages des parcours**, veuillez indiquer le nombre souhaité:

	Nombre	Langue
Marquage de parcours bleu		x
Marquage de parcours vert		x
Marquage de parcours jaune		x
Marquage de parcours bleu / vert		x
Marquage de parcours bleu / jaune		x
Marquage de parcours vert / jaune		x
Marquage de parcours bleu/vert/jaune		x
Marquage de parcours rouge ,Raccourcis'		
Marquage de parcours rouge sans texte		x

6. Marquages intermédiaires, veuillez indiquer les marquages intermédiaires souhaités:

bleu:

vert:

jaune:

bleu / vert:

bleu / jaune:

vert / jaune:

bleu / vert / jaune:

7. Marquages des distances, veuillez indiquer les marquages de distance souhaités:

bleu (y.c. km):

vert (y.c. km):

jaune (y.c km):

bleu / vert (y.c km par couleur):

bleu / jaune (y.c. km par couleur):

vert / jaune (y.c. km par couleur):

bleu / vert / jaune (y.c. km par couleur):

.....

.....

8. Panneaux d'exercice, veuillez indiquer numéro(s) et langue(s) souhaités:

Panneau	Allemand	Français	Italien	Romanche
1. Introduction à la technique				
2. Renforcement				
3. Coordination				
4. Intensité correcte				
5. Technique de course à la descente				
6. Technique de course à la montée				
7. Étirement				
8. Récupération				

Date:.....Signature:

Veuillez envoyer ce document à: Swiss Athletics, Maison du sport, Ewa Maeder, case postale 606, 3000 Berne 22

Annexe 5: Protocole d'entretien (y.c. formulaire de commande supplémentaire de matériel)

1. Site du Trail / Nom du Trail:

.....

Adresse postale – de livraison pour les commandes supplémentaires (jusqu'à 30kg):

Les commandes supplémentaires de matériel sont envoyées par la poste, à moins que la commande ne dépasse les 30kg. (Une commande supplémentaire dépassant 30kg sera envoyée à l'adresse de livraison existante / valable, voir annexe 4 point 2).

Nom:..... Prénom:.....

Rue:..... Numéro:.....

Code postal:..... Lieu:.....

Adresse compl.:

2. Rapport de contrôle pour (cocher le mois concerné)

- Mars
- Avril
- Mai
- Juin
- Août
- Septembre
- Octobre

3. Rapport complémentaire (veuillez cocher resp. remplir)

- Le Trail est en bon état; nombre suffisant de tous les marquages
- Au contrôle il a été constaté que certains panneaux étaient endommagés ou manquaient. Veuillez m'envoyer les panneaux suivants:

5. **Panneaux indicateurs**, veuillez indiquer le nombre et la langue souhaités pour les panneaux indicateurs:

	Allemand	Français	Italien	Romanche
Panneau indicateur Départ				
Panneau indicateur Vestiaires				

6. **Grands et petits panneaux de départ / en une langue**, veuillez indiquer le nombre et la langue souhaités pour le(s) panneau(x) de départ:

	Allemand	Français	Italien	Romanche
Grand panneau de départ				
Petit panneau de départ				

Grands et petits panneaux de départ / en deux langues ou plus, veuillez indiquer le nombre et la combinaison de langues souhaités pour le(s) panneau(x) de départ:

	a/f	a/f/i	d/r
Grand panneau de départ			
Petit panneau de départ			

7. **Marquages des parcours**, veuillez indiquer le nombre souhaité:

	Nombre	Langue
Marquage de parcours bleu		x
Marquage de parcours vert		x
Marquage de parcours jaune		x
Marquage de parcours bleu / vert		x
Marquage de parcours bleu / jaune		x
Marquage de parcours vert / jaune		x
Marquage de parcours bleu/vert/jaune		x
Marquage de parcours rouge ,Raccourcis'		
Marquage de parcours rouge sans texte		x

8. Marquages intermédiaires, veuillez indiquer les marquages intermédiaires souhaités:

bleu:

vert:

jaune:

bleu/vert:

bleu / jaune:

vert / jaune:

bleu / vert / jaune:

9. Marquages des distances, veuillez indiquer les marquages de distances souhaités:

bleu (y.c. km):

vert (y.c. km):

jaune (y.c. km):

bleu / vert (y.c. km par couleur):

bleu / jaune (y.c. km par couleur):

vert / jaune (y.c. km par couleur):

bleu / vert / jaune (y.c. km par couleur):

.....

.....

10. Panneaux d'exercice, veuillez indiquer numéro(s) et langue(s) souhaités:

Panneau	Allemand	Français	Italien	Romanche
1. Introduction à la technique				
2. Renforcement				
3. Coordination				
4. Intensité correcte				
5. Technique de course à la descente				
6. Technique de course à la montée				
7. Étirement				
8. Récupération				

Par la présente nous confirmons que tous les parcours du Helsana Trail cités ont été contrôlés durant le mois indiqué et que les éventuels manques ont été identifiés. De plus nous affirmons que les manques seront supprimés après réception du matériel.

Le paiement sera effectué selon le point 6.2 de la convention entre Swiss Athletics et le responsable du Trail.

Date:.....Signature:

Veuillez envoyer ce document jusqu'au **dernier vendredi du mois respectif du contrôle** à:
Swiss Athletics, maison du sport, Ewa Maeder, case postale 606, 3000 Berne 22.

Annexe 6: Liste Services et organisations cantonaux des chemins pédestres

Canton	Prénom	Nom	Téléphone	E-mail	Société/Organisation	Organisation 2	Rue/No	Complément	NPA	Lieu
AG	Horst	Sager		hs.aww@bluewin.ch	Aargauer Wanderwege		Dorfstrasse 7	Postfach 19	5036	Oberentfelden
AG	Roland	Bernhard	062 835 33 02	roland.bernhard@ag.ch	Departement Bau, Verkehr und Umwelt Kanton AG		Entfelderstrasse 22		5001	Aarau
AI	Patric	Hautle	078 711 81 61	patric.hautle@gmx.ch	Appenzellerland Tourismus AI		Hauptgasse 4		9050	Appenzell
AI	Ralph	Etter	+41 71 788 93 53	ralph.etter@bud.ai.ch	Bau- und Umweltschutzdepartement	Fachstelle Fuss- und Wanderwege	Gaisersstrasse 8		9050	Appenzell
AR	Andreas	Brunner	+41 71 222 26 34	andreas.brunner@strittmatter-partner.ch	Vereinigung Appenzell A.Rh. Wanderwege VAW		Vadianstrasse 37		9001	St. Gallen
AR	Andres	Scholl	+41 71 353 67 94	andres.scholl@ar.ch	Planungsamt Appenzell A. Rh.	Fachstelle Fuss- und Wanderwege	Kasernenstrasse 17a		9102	Herisau
BE	Hans-Ueli	von Gunten	+41 31 340 01 03	vongunten.hu@bernerwanderwege.ch	Berner Wanderwege		Moserstrasse 27	Postfach 263	3000	Bern 25
BE	Peter	Lerch	+41 31 633 35 90	peter.lerch@bve.be.ch	Kantonales Tiefbauamt		Reiterstrasse 11		3011	Bern
BL/BS	Werner	Madörin	+41 61 701 98 45	cw.madoerin@bluewin.ch	Wanderwege beider Basel		Schanzenstrasse 8a		4410	Liestal
BL	Doris	Capaul	+41 61 925 55 90	doris.capaul@bl.ch	Amt für Raumplanung			Postfach	4410	Liestal
BS	Barbara	Auer	+41 61 267 40 39	barbara.auer@bs.ch	Bau- und Verkehrsdepartement des Kantons Basel-Stadt		Münsterplatz 11	Postfach	4001	Basel
FL	Olav	Beck	+423 236 64 03	olav.beck@awnl.ilv.li	Amt für Wald, Natur und Landschaft		Dr. Grass-Strasse 10		9490	Vaduz
FR	Chantal	Python	+41 26 407 70 20	chantal.python@pays-de-fribourg.ch	Union Fribourgeoise du Tourisme UFT (FR)		Route de la Glâne 107	Case postale 1560	1701	Fribourg
FR	Simon	Richoz	+41 26 305 61 60	RichozSi@fr.ch	SeCA - Section aménagement cantonal		Rue des Chanoines 17	Case postale	1701	Fribourg
GE	Jean-Claude	Cima	+41 22 340 15 30	jccima@bluewin.ch	Genève Rando		Rue des Confessions 3		1203	Genève
GE	Luc	Deley	+41 22 388 55 43	luc.deley@etat.ge.ch	DIM - Département de l'intérieur et de la mobilité		rue des Battoirs 7	Case postale	1205	Genève
GL	Ruedi	Blumer	+41 55 622 36 11	info@glarnerwanderwege.ch	Glarner Wanderwege		Rain 1		8753	Mollis
GL	Lilly	Jenny	+41 55 646 64 01	lilly.jenny@gl.ch	Departement Bau und Umwelt		Kirchstrasse 2		8750	Glarus
GR	Paul	Allemann	+41 81 258 34 02	paul.allemann@buendnerwanderwege.ch	BAW Bündner Wanderwege		Kornplatz 12		7000	Chur
GR	Peter	Stirnimann	+41 81 257 37 11	peter.stirnimann@tba.gr.ch	Tiefbauamt Graubünden	Fachstelle Langsamverkehr	Grabenstrasse 30		7001	Chur
JU	Martin	Chaignat	+41 32 484 01 84	martin.chaignat@bluewin.ch	Association jurassienne de tourisme pédestre		Dos le Creux		2714	Les Genevez
JU	Pascal	Guerry	+41 32 420 53 17	pascal.guerry@jura.ch	Service de l'aménagement du territoire		Rue des Moulins 2		2800	Delémont
LU	Walter	Steiner	+41 41 458 16 38	steiner.walt@bluewin.ch	Luzerner Wanderwege		Gäällimatt 39		6026	Rain
LU	Bruno	Zosso	+41 41 228 51 84	bruno.zosso@lu.ch	Kant. Raumplanungsamt		Postfach 3608		6002	Luzern
NE	Jean	Schenk	+41 32 913 26 94	schjean@bluewin.ch	Neuchâtel Rando		Winkelried 45		2300	La Chaux-de-Fonds
NE	Olivier	Déhon	+41 32 889 47 53	service.aménagementterritoire@ne.ch	Service de l'aménagement du territoire		Tivoli 5		2003	Neuchâtel 3
NW	Paul	Odermatt	+41 (0)41 610 31 53	p_odermatt@bluewin.ch	Nidwaldner Wanderwege		Schinhaltenstrasse 30		6370	Oberdorf NW
NW	Rudolf	Günter	+41 41 618 40 53	rudolf.guenter@nw.ch	Kantonales Oberforstamt	Fachstelle Wanderwege	Kreuzstrasse 2		6371	Stans
OW	Hans	Rychen	+41 41 637 29 40	hrychen@tep.ch	Obwaldner Wanderwege		Terracestrasse 30		6390	Engelberg
OW	Ernst	Della Torre	+41 41 666 63 26	ernst.dellatorre@ow.ch	Hoch- und Tiefbauamt Obwalden	Fuss- und Wanderwege	Flüelstrasse 3		6061	Sarnen 1
SG	Viktor	Styger	+41 71 994 29 11	info@sg-wanderwege.ch	Kanton St. Gallische Wanderwege		Toggenburger Strasse 20		9652	Neu St. Johann
SG	Daniel	Schöbi	+41 71 229 31 50	daniel.schoebi@sg.ch	Strasseninspektorat des Kantons St. Gallen	Fachstelle Langsamverkehr	Lämmlibrunnstrasse 54	Fachstelle Langsamverkehr	9001	St. Gallen
SH	Fredy	Friesacher	+41 52 653 12 38	fredy.friesacher@shinternet.ch	Schaffhauser Wanderwege		Hauptstrasse 50		8232	Merischausen
SH	Bruno	Tissi	+41 52 632 73 54	bruno.tissi@ktsch.ch	Kantonsforstamt		Herrenacker 3		8200	Schaffhausen
SO	Hans	Küpfer		hans.kuepfer@gmail.com	Solothurner Wanderwege		Bleichenbergstrasse 35		4528	Zuchwil
SO	Brigitte	Schelble	+41 32 627 25 74	brigitte.schelble@bd.so.ch	Kantonales Amt für Raumplanung		Werkhofstrasse 59		4500	Solothurn
SZ	Emil	Gwerder	+4141 830 10 73	info@schwyzer-wanderwege.ch	Schwyzer Wanderwege		Brand 18	Postfach 261	6436	Muotathal
SZ	Beat	Fuchs	+41 55 422 30 42	beat.fuchs@sz.ch	Amt für Wald und Naturgefahren	Fachstelle Fuss- und Wanderwege	Hauptstrasse 61		8840	Einsiedeln
TG	Stefan	Birchler		thurgauer-wanderwege@bluewin.ch	Thurgauer Wanderwege		untere Haldenstrasse 1		8526	Oberneunforn
TG	Bruno	Rudolf	052 724 29 26	bruno.rudolf@tg.ch	Kantonales Tiefbauamt		Verwaltungsgebäude Promenade		8510	Frauenfeld
TI	Giorgio	Campiche	+41 91 862 33 27	info@atse.ch	Associazione ticinese per i sentieri escursionistici		Contrada Cav. Pellanda 4		6710	Biasca
TI	Stéphane	Grounauer	+41 91 814 49 07	stephane.grounauer@ti.ch	Dipartimento del Territorio	Ufficio delle infrastrutture dei trasporti	Via Lugano 23		6500	Bellinzona
UR	Beat	Zraggen	+41 79 302 06 32	zraggenvdh@bluewin.ch	Urner Wanderwege		Allmendstrasse 14		6467	Schattdorf
UR	Adrian	Arnold	+41 41 875 24 27	adi.arnold@ur.ch	Amt für Raumentwicklung des Kantons Uri	Fachstelle für Wanderwege	Rathausplatz 5		6460	Aldorf UR
VD	Bernard	Matthey-Doret	021 791 45 23	commission_technique@avtp.ch	Association Vaudoise de Tourisme Pédestre		Ch. des Pierrettes 30		1093	La Conversion
VD	Vincent	Krayenbühl	+41 21 316 73 73	vincent.krayenbuhl@vd.ch	Département des infrastructures		Avenue de l'Université 5		1014	Lausanne
VS	Angelica	Brunner	+41 27 327 35 82	oberwallis@valrando.ch	Valrando		Rue de Pré-Fleuri 6	Case postale 23	1951	Sion
VS	Charly	Wuilloud	+41 27 606 32 25	charly.wuilloud@admin.vs.ch	Dienststelle für Wald und Landschaft		rue des Cèdres 11		1950	Sion
ZG	Alfred	Knüsel	+4141 723 68 00	alfred.knuesel@zuger-wanderwege.ch	Zuger Wanderwege		Breiten 1		6343	Rotkreuz
ZG	Stefan	Bürgler	+41 41 728 54 80	stefan.buergler@bd.zg.ch	Kant. Amt für Raumplanung		Aabachstrasse 5	Postfach	6300	Zug
ZH	Stefan	Jucker	+4144 771 33 56	stefan.jucker@zuercher-wanderwege.ch	Zürcher Wanderwege ZAW		Etelstrasse 36 / Postfach		8712	Stäfa
ZH	Franz	Kistler	+41 43 259 30 42	franz.kistler@bd.zh.ch	Amt für Raumordnung und Vermessung		Stampfenbachstrasse 14		8001	Zürich
CH	Pietro	Cattaneo	+41 31 370 10 31	pietro.cattaneo@wandern.ch	Schweizer Wanderwege		Monbijoustrasse 61	Postfach	3000	Bern 23

Service cantonal des chemins pédestres

Organisation des chemins pédestres

En gras: personne à contacter en premier