



### Morges, Parc de l'Indépendance.

Départs à 17h30 et 18h30

### INFOS ET INSCRIPTIONS

Tél. : 021 803 67 47  
Fax : 021 803 67 21  
entreedesecours@bluewin.ch  
www.amis-eds.ch

### COORDONNÉES BANCAIRES

Fondation des Amis d'Entrée de Secours  
UBS SA - Morges  
0243-477 793.M1J  
IBAN - CH93 0024 3243 4777 93M1 J

### ENTRÉE DE SECOURS

Centres régionaux pour personnes  
toxicodépendantes et leurs proches

#### Morges

Avenue de Plan 14  
1110 Morges

#### Nyon

Route de Duillier 16  
1260 Nyon

# 13<sup>ème</sup> COURSE DE L'INDÉPENDANCE MORGES 20 SEPTEMBRE 2019

17H30 ET 18H30  
COURSE AUX PARRAINS  
AU PARC DE L'INDÉPENDANCE

STANDS BOISSONS, RACLETTE  
& PETITE RESTAURATION  
À VOTRE DISPOSITION



Organisée par la Fondation  
des Amis d'Entrée de Secours

Inscriptions & informations:  
[www.amis-eds.ch](http://www.amis-eds.ch)

# 13<sup>ème</sup> COURSE DE L'INDÉPENDANCE MORGES - 20 SEPTEMBRE 2019

## ENTRÉE DE SECOURS

Entrée de Secours gère deux centres d'accueil, soutien et orientation pour personnes toxicodépendantes et leurs proches. Situés à Morges et à Nyon, ils s'adressent à toute la population de l'Ouest vaudois. Les centres offrent un espace d'accueil collectif et proposent un accès aisé à une large palette de prestations sociales et médicales individualisées. Le délai d'intervention est rapide.

Les dons des parrains de la course seront versés à la Fondation des Amis d'Entrée de Secours. Ils permettront la mise sur pied d'ateliers ou séjours thérapeutiques visant à aider les usagers de l'institution à entrer dans une démarche de changement ou de la consolider.

## PARRAINER

Les parrains s'engagent à soutenir Entrée de Secours par un don pour chaque tour du parcours d'environ 500 mètres qu'un coureur fait pendant sa demi-heure de course. Chaque parrain décide du montant qu'il versera par tour (minimum CHF 2.-). Par exemple, si votre coureur effectue 12 tours et que vous parrainez ce coureur de CHF 5.- le tour, votre don s'élèvera à CHF 60.- (12 tours à CHF 5.-).

Un coureur «moyen» parcourt environ une dizaine de tours en une demi-heure, un marcheur environ 6. Le nombre de tours parcourus sera communiqué aux parrains quelques jours après la course. Si vous ne connaissez pas de coureur à parrainer, vous trouverez une liste de coureurs inscrits sur le site [www.amis-eds.ch](http://www.amis-eds.ch), où vous aurez la possibilité de remplir votre bulletin de parrainage directement en ligne. Vous pourrez également venir le jour même au Parc de l'Indépendance et parrainer un coureur sur place.

## COURIR OU MARCHER

### VENIR COURIR

Entrez dans la course avec nous et venez courir 30 minutes le vendredi 20 septembre 2019 au Parc de l'Indépendance à Morges. Vous pouvez prendre un des deux départs: 17h30 ou 18h30.

### COMMENT S'INSCRIRE

Il est possible de vous inscrire à l'aide du formulaire prévu à cet effet, sur le site [www.amis-eds.ch](http://www.amis-eds.ch) ou en appelant au 021 803 67 47.

Pour des raisons d'organisation, nous vous serions reconnaissants de nous faire parvenir votre inscription en tant que coureur le plus tôt possible. Il est toutefois envisageable de s'inscrire jusqu'à 10 minutes avant le départ de la course.

### TROUVER DES PARRAINS

Le parcours mesure environ 500 mètres et vous faites le maximum de tours pendant votre demi-heure de course. Votre course sera soutenue par des parrains que vous aurez trouvés auparavant.

Les parrains s'engagent à soutenir Entrée de Secours par un don pour chaque tour que vous aurez parcouru. Le parrain décide du montant qu'il versera par tour. Pour un coureur sans parrain, un auto-parrainage est tout à fait possible.

### APRÈS LA COURSE

Votre nombre de tours sera comptabilisé et nous le communiquerons à vos parrains en les invitant à nous verser le montant promis.

Après la course une collation vous sera offerte.

## BUVETTE RACLETTE

Durant la manifestation, une buvette nous permettra de partager l'apéritif et pour celles et ceux qui le désirent, de se restaurer dans une ambiance festive et conviviale.

**NB:** il est également possible de participer en tant que marcheur. Possibilité de prendre une douche sur place après les courses.