

CARNET DE PARTICIPATION

| DISCIPLINE MANIFESTATION | DATE | DÉFI JEUNESSE 2 DISCIPLINES (DE 2013 À 2007) | DÉFI JUNIOR 3 DISCIPLINES (DE 2006 À 2001) | DÉFI I 3 DISCIPLINES (DÈS 2000) | DÉFI II 3 DISCIPLINES (DÈS 2000) | DÉFI III 4 DISCIPLINES (DÈS 2000) | SUPERDÉFI 4 DISCIPLINES (DÈS 2000) |
|---------------------------------------|-------------|---|---|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| COURSE A PIED | | | | | | | |
| 20 KM DE LAUSANNE | 28-29.04.18 | 2 km | 4 km | 4 km | 10 km | 20 km | — |
| COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE | 22.06.18 | 5 km (dès 2010) | 5 km | 5 km | — | — | — |
| LAUSANNE MARATHON | 28.10.18 | — | 10 km (dès 2004) | 10 km | 10 km | 21 km = ½ marathon | 42 km = marathon |
| CHRISTMAS MIDNIGHT RUN | 15.12.18 | 1.8 km (course familles) | 2.4 km (course Pères-Noël) | 4.8 km | 7.2 km | — | — |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| COURSE D'ORIENTATION | | | | | | | |
| COUPE VAUDOISE | 18.03.18 ou 20.10.18 | Facile Court 2 à 3 km | Facile Moyen 3 à 5 km | Technique Court 3 à 4 km | Technique Moyen 4 à 5 km | Technique Moyen 4 à 5 km | Technique Long 5 à 7 km |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|----------|---------------------|---|---|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| CYCLISME | | | | | | | |
| CYCLOTOUR DU LÉMAN | 27.05.18 | — | 60 km (dès 2002) | 60 km | 60 km | 110 km | 180 km = tour du lac |
| JOURNÉE LAUSANNOISE DU VÉLO | 30.06.18 | Rando des farfadets | Rando des farfadets ou 10 km VTT ou 30 km route | Rando des farfadets ou 10 km VTT ou 30 km route | 20 km VTT ou 50 km route | 30 km VTT (10+20) ou 100 km route | 150 km route |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------|-------|-------|
| MARCHE / WALKING | | | | | | | |
| 20KM DE LAUSANNE | 29.04.18 | — | 10km (dès 2002) | 10 km | — | — | — |
| COURSE LAUSANNE CAPITALE OLYMPIQUE | 22.06.18 | 5 km | 5 km | 5 km | — | — | — |
| MARCHE ROMANDE DU GÉNÉRAL GUISAN | 16-17.06.18 | 7 km | 7 km | 10 km | 16 km / 20 km | 30 km | 40 km |
| LAUSANNE MARATHON | 28.10.18 | — | 10 km (dès 2006) walking ou nordic | 10 km walking ou nordic | — | — | — |
| CHRISTMAS MIDNIGHT RUN | 15.12.18 | 4.8 km (dès 2010 accompagné) | 4.8 km | 4.8 km | — | — | — |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-------------|-------|-------|-------|------|------|------|
| NATATION | | | | | | | |
| 24 HEURES DE NATATION | 06-07.10.18 | 100 m | 250 m | 500 m | 1 km | 2 km | 4 km |

| | | | | | | | |
|--------------------|-------------|---------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|
| SKI DE FOND | | | | | | | |
| LA MARA | 03-04.03.18 | Mini Mara 500m à 2 km* | Mini Mara (2 à 3 km) ou 12 km classique/ skating* | 12 km classique ou 12 km skating | 12 km classique ou 12 km skating | 22 km classique ou 25 km skating | 42 km classique |

| | | | | | | | |
|-----------------------|-------------|---------------------------------|---------------------------------|--------|----------------|----------------|--------------------|
| TRIATHLON | | | | | | | |
| TRIATHLON DE LAUSANNE | 18-19.08.18 | Selon programme du Triathlon | Selon programme du Triathlon | Relais | Short distance | Short distance | Distance olympique |

* selon année de naissance