

# FOULÉES DES TOURS

29<sup>e</sup>

de MONT-SAINT-ÉLOI

## LE GUIDE DU COUREUR



DIMANCHE

5 JUIN 2022

10H : la **CLASSIQUE** 8 km

9H30 : la **MYTHIQUE** 16 km

9H : la **DIABOLIQUE** 24 km **TRAIL**



Organisé par le Training Club de Mont-Saint-Eloi avec le soutien de

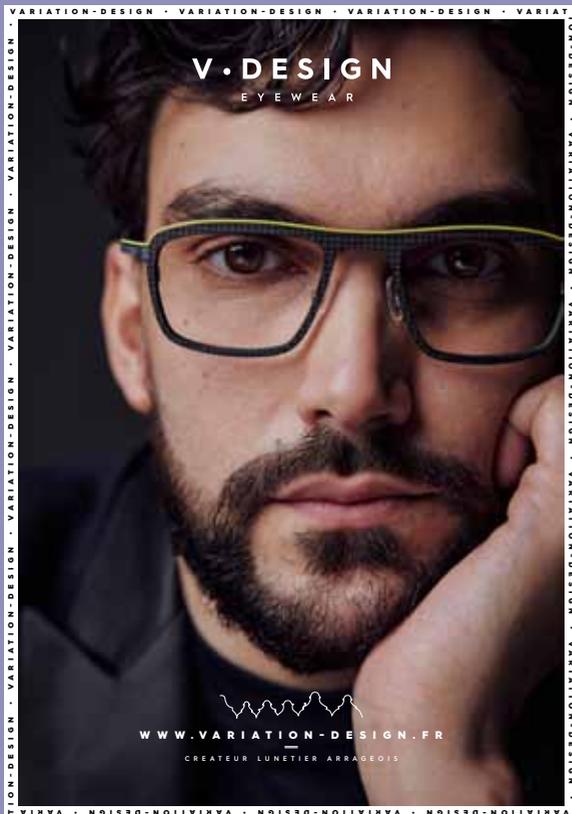


# Nos partenaires sont essentiels

Ils nous permettent de vous offrir le lot à l'arrivée.

Retrouvez toutes leurs coordonnées sur

[www.foulesdestours.com](http://www.foulesdestours.com)



V · DESIGN  
EYEWEAR

WWW.VARIATION-DESIGN.FR  
CRÉATEUR LUNETIER ARRAGEOIS



Jeanne  
Defrance  
OPTICIENNE

Toute une équipe pour votre beauté - Conseil diagnostic offert

ARRAS  
03 21 51 21 04

5<sup>ème</sup>  
Avenue  
COIFFURE

CAPSULE CYCLE  
APPROVED  
ARRAS 032171003

CAPSULE  
CYCLE  
ARRAS

GARAGE DUFOUR Alain  
MONT-SAINT-ELOI

FLAMENT LESAGE  
Réfrigération & Climatisation  
HAUTES-AVESNES



CENTRE DE  
DÉCAPAGE

Décapage et dégraissage  
de tous types d'objets

BEAUDOIN FRERES

METALLERIE  
SERRURERIE

# TRAINING CLUB

## de Mont-Saint-Eloi



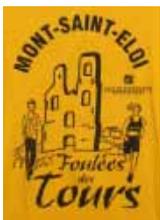
Le Training Club de Mont-Saint-Eloi et ses 150 bénévoles sont heureux de vous retrouver pour cette 29<sup>e</sup> édition des Foulées des Tours de Mont-Saint-Eloi !

Une nouvelle page des Foulées des Tours s'écrit cette année avec beaucoup de nouveautés que vous découvrirez dans ce livret (le trail, le site de départ/arrivée, les parkings) et la poursuite de tout ce qui fait le charme habituel de l'évènement (les parcours, les animations...).

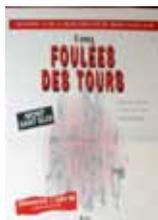
Cette magnifique manifestation ne pourrait avoir lieu sans la mobilisation des bénévoles et des partenaires qui sont présentés ici et que nous remercions.

Nous vous souhaitons une belle course.

*Le comité d'organisation.*



1993  
1<sup>ère</sup> édition  
350 participants



1998  
6<sup>e</sup> édition  
750 inscrits



2005  
13<sup>e</sup> édition  
900 participants



2012  
La 20<sup>e</sup> édition  
1250 inscrits



2016  
1700 inscrits  
le record !

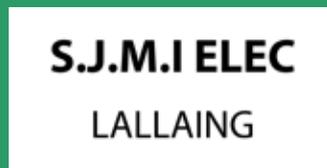


2018  
26<sup>e</sup> édition  
1350 inscrits

# Nos partenaires du bâtiment

Retrouvez toutes leurs coordonnées  
sur notre site internet  
[www.foulesdestours.com](http://www.foulesdestours.com)

**effet d'**  
**habitat**



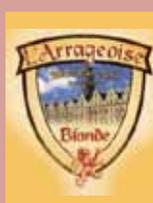
# Nos partenaires fournisseurs

Des entreprises locales engagées à nos côtés.

Retrouvez toutes leurs coordonnées

sur notre site internet

[www.fouleesdestours.com](http://www.fouleesdestours.com)



# VERIFICATION DE VOTRE INSCRIPTION

1. Consultez la boîte mail avec laquelle vous vous êtes inscrit pour trouver le mail de confirmation de votre inscription complète avec la carte de retrait de dossard. Vérifier dans vos spams le cas échéant.
2. Ou consultez votre dossier sur [www.njuko.net/lesfouleesdestours/check-registration](http://www.njuko.net/lesfouleesdestours/check-registration) et vérifiez que toutes les cases sont vertes



## RETRAIT DES DOSSARDS

**VENDREDI 3 JUIN de 17h à 19h** au Choucas des Tours au 23 rue du Général Barbot à Mont-Saint-Eloi (près des tours).

**SAMEDI 4 JUIN de 14h à 18h** au Choucas des Tours au 23 rue du Général Barbot à Mont-Saint-Eloi (près des tours).

**DIMANCHE 5 JUIN à partir de 7h30** au pied des Tours, sous tente, rue du Général Barbot à Mont-Saint-Eloi.

Retrait du dossard sur présentation sur papier ou smartphone de la carte de retrait qui a été envoyée par mail lors de l'inscription ou sur présentation d'une pièce d'identité.

Possibilité de retirer le dossard d'une autre personne sur présentation sur papier ou smartphone de sa carte de retrait.

Aucun dossard ne sera remis si le dossier n'est pas complet (règlement et certificat ou licence en règle).



# PARKINGS

**Attention prévoir du temps pour rejoindre le village départ/arrivée.**

**LES ACCÈS AU VILLAGE SERONT FERMÉS À PARTIR DE 9H.**

Trois parkings temporaires sont mis en place pour la course dans le village, en arrivant à Mont-Saint-Eloi laissez vous guider par les bénévoles qui vous orienteront vers le plus proche.

**Parking P1** : pâture Chaussée Brunehaut.  
Distance au départ = 1000 mètres.  
Capacité = 110 places.



**Parking P2** : pâture rue de Douai.  
Distance au départ = 1200 mètres.  
Capacité = 80 places.



**Parking P3** : stade d'Ecoivres.  
Distance au départ = 1600 mètres.  
Capacité = 420 places.



**NE PAS SE STATIONNER SUR LE PARCOURS**

## CO-VOITURAGE

Pensez au covoiturage pour venir à Mont-Saint-Eloi !

Vérifiez dans la liste des inscrits quels sont vos connaissances qui viennent ou inscrivez-vous sur la plateforme **[www.passpasscovoiturage.fr](http://www.passpasscovoiturage.fr)**

[www.passpasscovoiturage.fr/covoiturations-evenements/260/Foulees-des-Tours-de-Mont-Saint-Eloi](http://www.passpasscovoiturage.fr/covoiturations-evenements/260/Foulees-des-Tours-de-Mont-Saint-Eloi)



### Les événements en covoiturage

ÉVÉNEMENTS DISPONIBLES

ÉVÉNEMENTS PASSÉS



**Foulées des Tours de  
Mont-Saint-Eloi**  
Mont-Saint-Eloi

Le 05/06/2022 à 07h30

PUBLIER UNE ANNONCE

# PARKINGS ET ACCES AU VILLAGE

**NE PAS SE STATIONNER SUR LE PARCOURS**

-  8 km
-  16 km
-  24 km
-  Départ
-  Parking 1
-  Parking 2
-  Parking 3



# TOILETTES - CONSIGNE

Des toilettes hommes et femmes ainsi qu'un service gratuit de consignes gardées seront accessibles dans la cour de l'école à 100 m du départ (au 8 rue de la mairie).

**Pas de VESTIAIRE**

# RAVITAILLEMENTS

## **Course de 8 km :**

km 3 : eau + solide sucré

km 6 : eau + solide sucré

Arrivée : eau + coca + solide sucré

## **Course de 16 km :**

km 4,5 : eau

km 8,5 : eau + solide sucré

km 13 : eau + solide sucré

Arrivée : eau + coca + solide sucré

## **Trail de 24 km :**

Course en semi auto-suffisance, il appartient aux concurrents d'emporter avec eux les ravitaillements solides et liquides qu'ils estiment nécessaires et au minimum 50 cl d'eau, possibilité de remplir ses réserves personnelles sur les ravitaillements proposés.

km 13 : eau + coca + barres de céréales + compotes + fruits

km 18,5 : eau + solide sucré

Arrivée : eau + coca + solide sucré

Des postes de rafraîchissement intermédiaires sont mis en place, selon les conditions météorologiques.

Tout jet de déchets, hors des lieux prévus à cet effet (zones de ravitaillement) entraîne la mise hors course du concurrent fautif. Merci d'utiliser les poubelles.

# SECOURS

Un poste de secours sera présent près de la ligne de départ/arrivée.  
Du personnel médical sera en capacité à se déplacer sur le parcours.

Si vous êtes témoin d'un malaise ou d'un accident, obligation de porter assistance à la personne en difficulté, prévenir le signaleur le plus proche qui sera en capacité d'appeler les secours ou appeler le 112 en cas d'urgence.

# CHRONOMETRAGE ET RESULTATS

La compétition se déroule suivant les règles sportives de la Fédération Française d'Athlétisme.

Le port du dossard est obligatoire. Il doit être porté lisiblement sur la poitrine. Les contrôleurs officiels sont habilités à disqualifier tout concurrent qui se conduira de manière antisportive. Des commissaires de course sont placés sur le parcours afin d'éviter toute tricherie.

**Pour la course de 24 km le temps maximum alloué est de 3h30, l'épreuve se termine donc à 12h30 (arrêt du chronométrage), les concurrents arrivant hors délais ne seront pas classés.**

Le chronométrage est assuré par la société Nordsport via des **puces jetables intégrées aux dossards** qui ne nécessitent aucune manipulation.

En cas d'abandon, les concurrent(e)s doivent se signaler à l'organisateur qui retire la puce du dossard.

Le classement est établi sur le temps officiel (coup de pistolet).

Le classement en temps réel pris sur la ligne de départ sera communiqué à titre d'information.

Les classements sont communiqués sur internet dans la journée, en premier lieu sur **www.fouleesdestours.com**.

Les réclamations éventuelles sont à formuler dans les 24h par mail à l'organisateur pour la publication des résultats définitifs.

## PALMARES

### **8 km (2019) :**

Hommes : Geoffrey LHERBIER en 29' 20" (record en 24' 21" en 1998)

Femmes : Marie MARTINEZ en 32' 45" (record en 30' 20" en 2007)

### **16 km (2019) :**

Hommes : David CAILLERET en 1h 01' 25" (record en 48' 44" en 2001)

Femmes : Ophelie LEVEQUE en 1h 17' 28" (record en 57' 55" en 2005)

### **24 km (2021) :**

Hommes : Thierry MATHISSART en 1h 32' 07" (record)

Femmes : Aurore MOITEAUX DEVRAIGNE en 1h 55' 53" (record)

# LE VILLAGE SANTE BIEN-ETRE

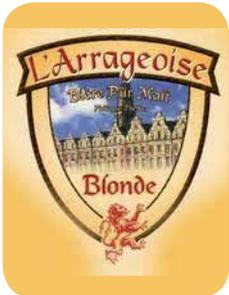
Le nouveau village départ/arrivée dédié à la santé et au bien-être se déploiera dans le magnifique cadre de la place face aux tours.

Des professionnels dévoués et passionnés vous y attendront pour vous donner des conseils ou vous présenter leurs produits pour prendre soin de votre corps avant et après votre course.

Au programme : ostéopathie, réflexologie plantaire (avec massage des pieds après la course), nutrition du sportif, yoga, aromathérapie, optique sportive par Jeanne DEFRANCE OPTICIENNE mais aussi un apiculteur du village et les pâtisseries du FESTIVAL DE K'ANNE (sous réserve).

Et pour partir dans de bonnes dispositions, un échauffement en musique vous sera proposé par une championne qui a remporté 6 fois la course de 16 km.

C'est aussi dans le village que l'on vous remettra, en échange de votre dossard, **votre drap de bain collector 2022** et un bon pour une boisson houblonnée qui, avec modération, pourra vous faire du bien au moral si ce n'est au corps...



# LES ANIMATIONS

**LE MINI PARADISIO** : le plus petit cinéma du monde proposera des mini séances de cinema pour petits et grands. Par les ATELIERS DE LA HALLE. Dans le village départ.



De la musique pour tous les goûts :



**JEAN-FRANCOIS BIEGALSKI - ACCORDEON**

**DEAD RATS - PUNK'N'ROLL**

**VILLAGE DEPART / ARRIVEE**

**STUDIO 23 - PERCUSSIONS**

**THE ESCAPE - POP ROCK**

**HARMONIE DE MONT-SAINT-ELOI**

**THE HELL YET SPECIALS - GRUNGE ROCK**



# LA CLASSIQUE 8 KM

La Classique 8 km c'est le meilleur des Foulées des Tours accessible à tous.

Une course sur route (91%) et chemins (9%) d'une **distance exacte de 8,4 km** avec **120 m de dénivelé positif** répartis sur 5 côtes et autant de descentes (soit 9,6 km-effort), ouverte aux coureurs(euses) né(e)s en 2006 (cadets) et avant.

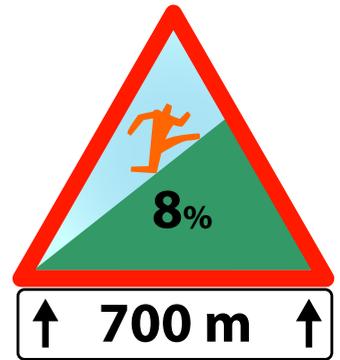
**Départ à 10h depuis la place face aux Tours, au sommet du village.**

*Le début du parcours est une longue descente avec vue panoramique sur le mont et ses alentours avant de plonger vers le hameau de Bray à l'ombre de son bois.*

*Une petite côte vous mène au hameau d'Ecoivres et son église, ancien site de départ/arrivée des foulées, où vous attend une seconde grimpette qui vous permettra de mettre le cap vers les tours.*

*Et vient LE MOMENT qui rend la course unique, la montée vers Tours : 700 m avec une pente à 8% (10% au endroits les plus raides).*

*L'ambiance sera folle au sommet, où vous apercevrez l'arrivée mais vous redescendrez aussitôt en direction du bois d'Ecoivres, son charmant chemin de terre et sa côte !*



*Le dernier kilomètre dans les rues du Mont vous donnera des ailes par une belle descente puis une dernière côte avant le final plat pour une arrivée triomphale sur la place.*



# PARCOURS LA CLASSIQUE 8 km

8 km

**D** Village Départ  
Retrait des dossards

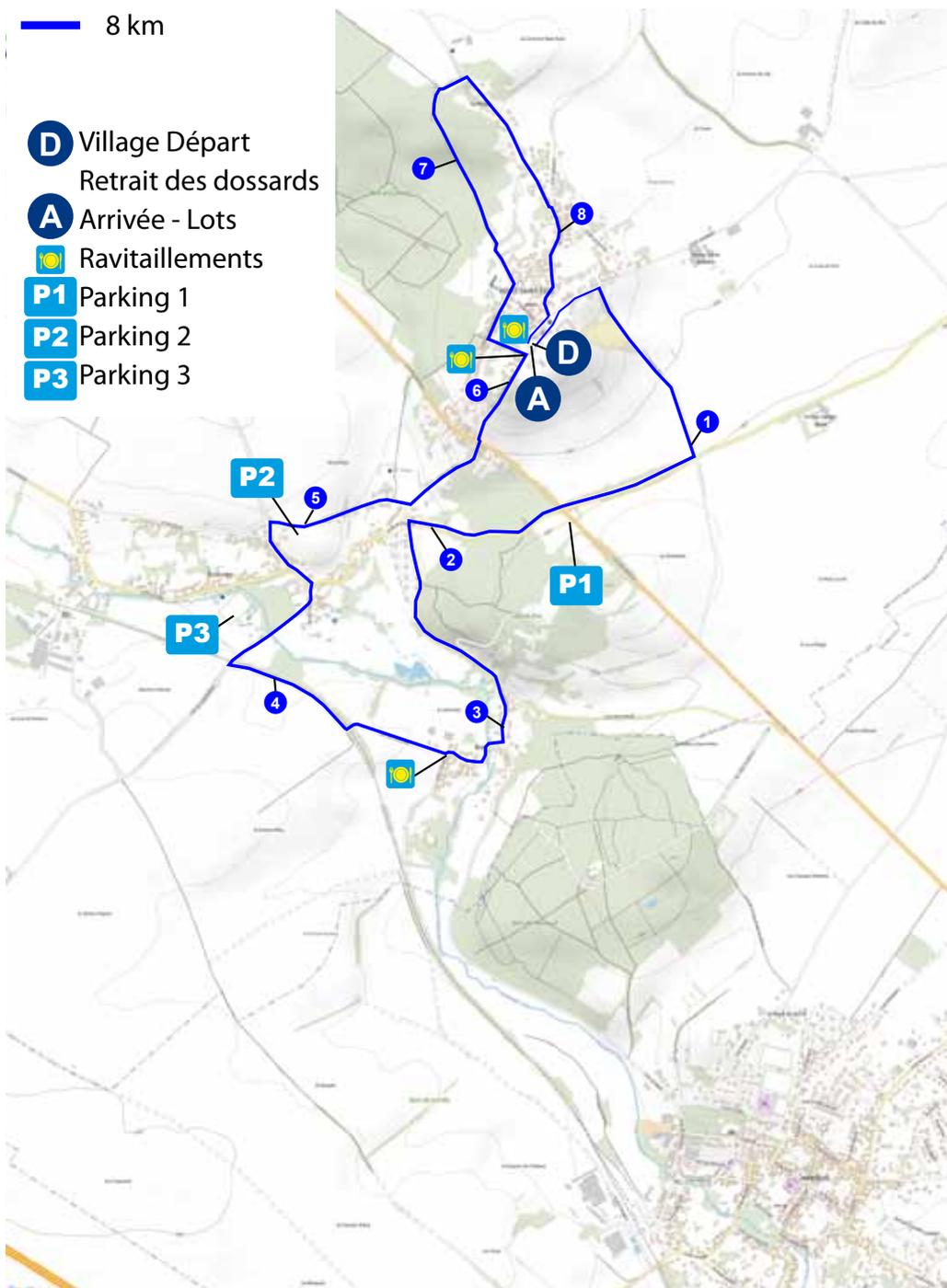
**A** Arrivée - Lots

 Ravitaillements

**P1** Parking 1

**P2** Parking 2

**P3** Parking 3



# LA MYTHIQUE 16 KM

La Mythique 16 km c'est la course de ceux qui veulent le double de plaisir !

C'est la Classique + une boucle supplémentaire à l'assaut du Bois de Maroeuil. Une course sur route (70%) et chemins (30%) d'une **distance exacte de 15,4 km** avec **210 m de dénivelé positif** répartis sur **7 côtes** et autant de descentes (soit 17,5 km-effort), ouverte aux coureurs(euses) né(e)s en 2004 (juniors) et avant.

**Départ à 9h30 depuis la place face aux Tours, au sommet du village.**

*Le début du parcours est une longue descente avec vue panoramique sur le mont et ses alentours avant de plonger vers le hameau de Bray à l'ombre de son bois.*

*Une longue montée douce vous mène ensuite à l'entrée du Bois départemental de Maroeuil, que vous aurez le plaisir de traverser de haut en bas et inversement...*

*Après un retour au plat vers Bray, une longue montée douce vous mène au hameau d'Ecoivres et son église, ancien site de départ/arrivée des foulées, où vous attend une autre grimpette qui vous permettra de mettre le cap vers les tours.*

*Et vient LE MOMENT qui rend la course unique, la montée vers Tours : 700 m avec une pente à 8% (10% au endroits les plus raides).*

*L'ambiance sera folle au sommet, où vous apercevrez l'arrivée mais vous redescendrez aussitôt en direction du bois d'Ecoivres, son charmant chemin de terre et sa côte !*

*Le dernier kilomètre dans les rues du Mont vous donnera des ailes par une belle descente puis une dernière côte avant le final plat pour une arrivée triomphale sur la place.*



# PARCOURS LA MYTHIQUE 16 km

— 16 km

**D** Village Départ  
Retrait des dossards

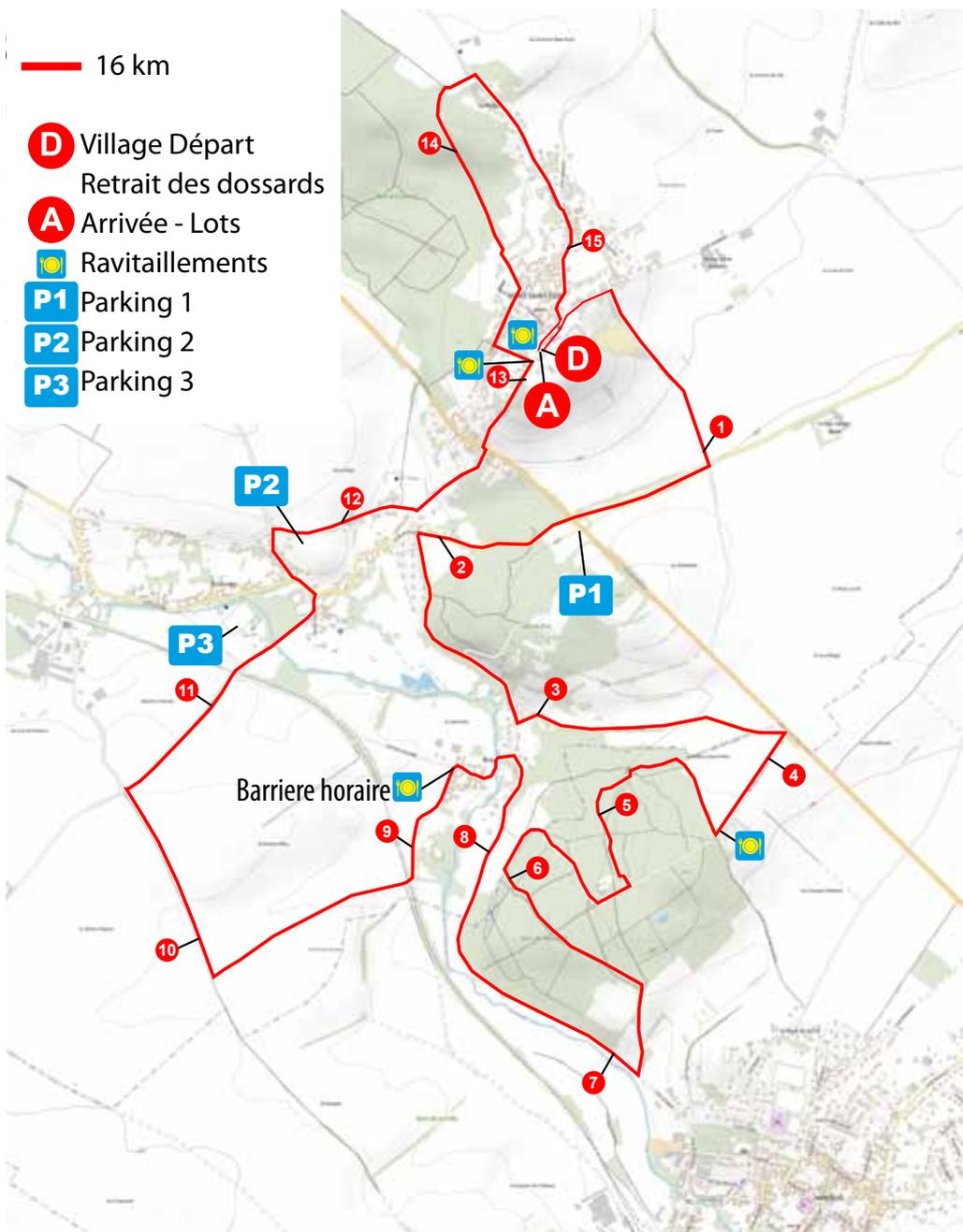
**A** Arrivée - Lots

 Ravitaillements

**P1** Parking 1

**P2** Parking 2

**P3** Parking 3



**Le temps de passage maximum au km 8,7 est de 1h10 (soit 7,5 km/h ou 8 mn/km).**

Passé ce délais les concurrents seront considérés comme hors course et leur dossard leur sera retiré, ils pourront néanmoins rallier l'arrivée en suivant un parcours ramené à une distance totale de 13,8 km.

# LA DIABOLIQUE 24 KM - TRAIL

La Diabolique 24 km c'est l'ambiance des Foulées sur autre parcours typé trail.

Un parcours pour s'initier au trail ou découvrir de nouveaux chemins qui mènent aux Tours, sans la fameuse côte des Tours.

Une course en milieu naturel (trail) principalement sur chemins (79%) d'une **distance exacte de 24,1 km** avec **360 m de dénivelé positif** (soit 27,7 km-effort), ouverte aux coureurs(euses) né(e)s en 2002 (espoirs) et avant.

## **Départ à 9h** depuis la place face aux Tours, au sommet du village.

*Le parcours vous emmène dans la vallée de la Carency à travers les champs avant de s'approcher doucement de la colline de Lorette. Vous êtes dans les pas des poilus des combats d'Artois de 1915. La montée vers l'Anneau de la mémoire et la nécropole est le grosse difficulté du parcours.*

*La descente se fait à travers les bois avant de s'élaner à l'assaut du Moulin Topart où se trouve le ravitaillement. Une nouvelle descente vous mène à nouveau au fond de la vallée de la Carency que vous remontez jusqu'au collines de Camblain-l'Abbé.*



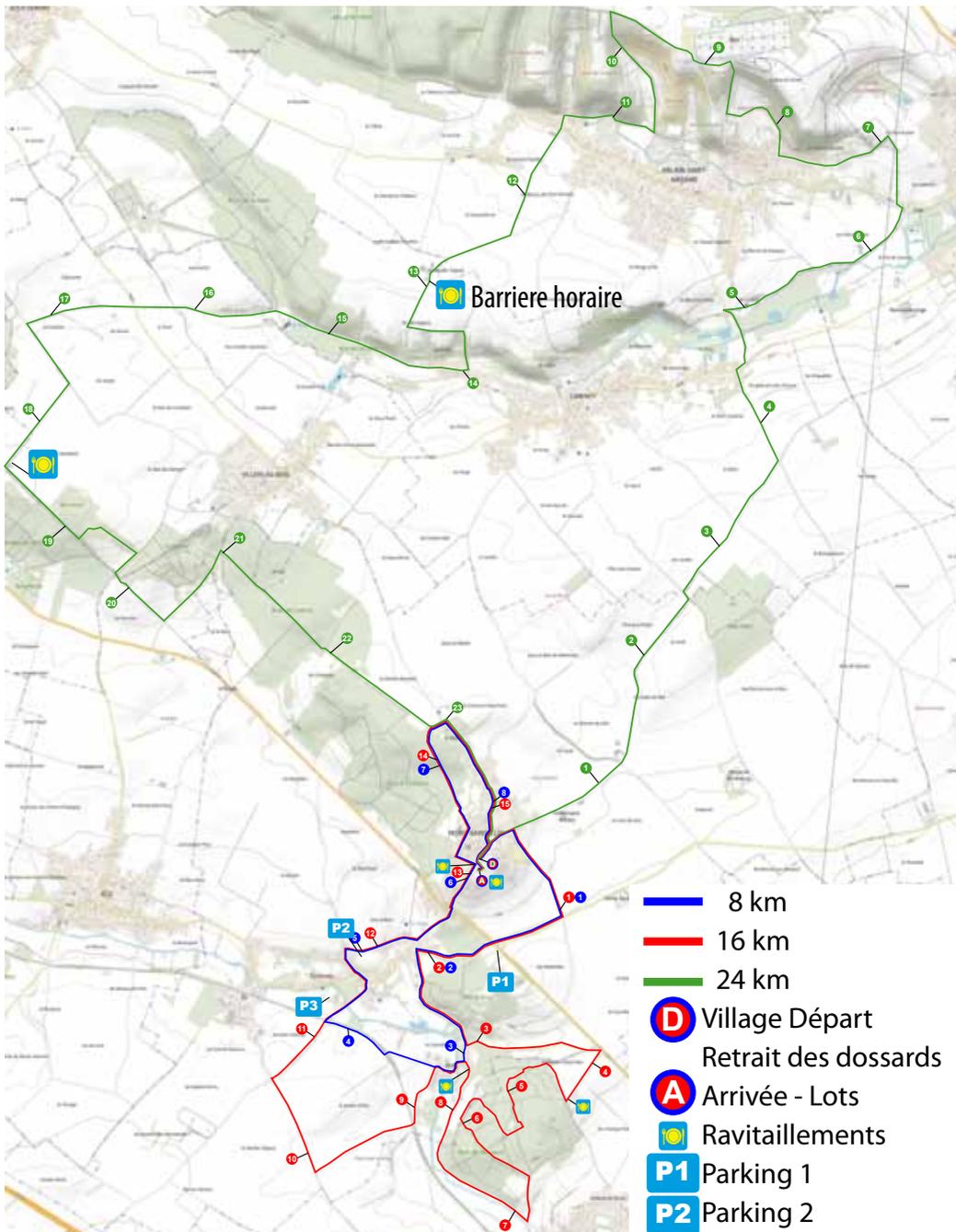
*L'ancien tracé de la chaussée Brunehaut est l'un des plus beaux chemins de sous bois des environs. Un croché par le surprenant Bois Poret et les Tours sont à nouveau en vue. Pour les rallier il vous faudra encore traverser le bois des hospices et son ravin.*



*Le dernier kilomètre dans les rues du Mont vous donnera des ailes par une belle descente puis une dernière côte avant le final plat pour une arrivée triomphale sur la place.*



# PARCOURS LA DIABOLIQUE 24 KM TRAIL



**Le temps de passage maximum au km 13 est de 1h50 (soit 7 km/h ou 8,5mn/km).**

Passé ce délais les concurrents seront considérés comme hors course et leur dossard leur sera retiré, ils pourront rallier l'arrivée sous leur responsabilité ou se faire rappatrier par l'organisation.

# RECOMPENSES

**Un drap de bain collector Foulées des Tours offert à chaque participant, remis à l'arrivée.**

Une bière pression offerte à chaque participant, dans le village arrivée.



**Récompenses au classement scratch :**

- **Pour les 1ers** homme et femme de chaque course :

1 trophée artisanal Foulées des Tours + 1 bon pour un repas (valeur 40 €) au restaurant *La Table des Tours* à Mont-Saint-Eloi + 1 coffret de bières.

- **Pour les 2e** homme et femme de chaque course :

1 planche apéritive et une bouteille de vin offertes par le restaurant *La Table des Tours* à Mont-Saint-Eloi + 1 coffret de bières.

- **Pour les 3e** homme et femme de chaque course : 1 planche apéritive offerte par le restaurant *La Table des Tours* à Mont-Saint-Eloi + 1 coffret de bières.

**Remise de ces récompenses sur place, à partir de 11h30.**



# TRAINING CLUB



de Mont-Saint-Eloi

## Les FOULÉES DES TOURS c'est :

« un rendez-vous immanquable » *Eric A.*

" très très beau parcours, organisation au TOP  
et des bénévoles géniaux ♥ " *Aline R.*

« un Trésor de course » *Yves M.*

" LA course n°1 à faire " *Thierry P.*

« des courses magnifiques à vivre » *Isabelle*



Avec le soutien de

