

FOULÉES DES TOURS

de MONT-SAINT-ÉLOI

LE GUIDE DU COUREUR

30^e édition !

DIMANCHE

18 JUIN 2023

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.fouleesdestours.com



ALAIN AFFLELOU

ARRAS DAINVILLE



**CENTRE DE
DÉCAPAGE**

Décapage et dégraissage
de tous types d'objets

**GLOBAL
REFRIGERATION**



GARAGE DUFOUR Alain
MONT-SAINT-ELOI

Daniel GALLEZ
Agent Général

**AUBIGNY
EN-ARTOIS**



FLAMENT LESAGE
Réfrigération & Climatisation

HAUTES-AVESNES



TRAINING CLUB

de Mont-Saint-Eloi



Le Training Club de Mont-Saint-Eloi et ses 150 bénévoles sont heureux de vous accueillir pour cette **30^e édition** des Foulées des Tours de Mont-Saint-Eloi !

Pour la 30^e fois c'est avec tout notre cœur que nous vous avons préparé une fête où courir rime avec plaisir, vous découvrirez dans ce livret toutes les informations utiles pour réussir votre course.

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^{ère} édition
350 participants



1998
6^e édition
750 inscrits



2005
13^e édition
900 participants



2012
La 20^e édition
1250 inscrits



2016
1700 inscrits
le record !



2018
26^e édition
1350 inscrits

Nos partenaires de la construction

Retrouvez toutes leurs coordonnées
sur notre site internet
www.foulesdestours.com



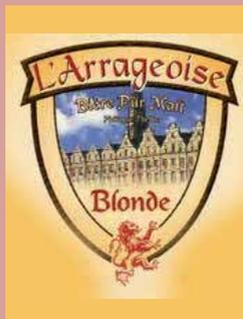
Nos partenaires fournisseurs

Des entreprises locales engagées à nos côtés.

Retrouvez toutes leurs coordonnées

sur notre site internet

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 et vérifiez que toutes les cases sont vertes



RETRAIT DES DOSSARDS

VENDREDI 16 JUIN de 17h à 19h au Choucas des Tours au 23 rue du Général Barbot à Mont-Saint-Eloi (près des tours).

SAMEDI 17 JUIN de 14h à 18h au Choucas des Tours au 23 rue du Général Barbot à Mont-Saint-Eloi (près des tours).

DIMANCHE 18 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.

Deux 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 rue de Douai.

Distance au départ = 1200 mètres.

Capacité = 80 places.



Parking P2 : 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**

<https://www.passpasscovoiturage.fr/covoiturations-evenements/350/Foulees-des-Tours-de-Mont-Saint-Eloi>

A screenshot of the Pass Pass Covoiturage website. The header is purple with the 'pass pass' logo and 'Kit de communication'. Below the header is an orange bar with 'covoiturage' and a car icon with '2+'. The main content area features a green and blue poster for 'FOULÉES DES TOURS' on '18 JUN 2024' with details for 'le CLASSIQUE 8 km', 'le MYTHIQUE 14 km', and 'le DIABOLIQUE 24 km TRAIL'. To the right of the poster are three buttons: 'PUBLIER UNE ANNONCE' (orange), 'VOIR LE WIDGET' (purple), and 'MODIFIER' (orange).

PARKINGS ET ACCES AU VILLAGE

NE PAS SE STATIONNER SUR LE PARCOURS

- 8 km
- 16 km
- 24 km
- D** Départ
- P1** Parking 1
- P2** Parking 2



TOILETTES - CONSIGNE

Des toilettes hommes et femmes, des tentes de change et 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).**

RAVITAILLEMENTS

Course de 8 km :

km 3 : eau + Sucre, banane, orange, raisin sec

km 6 : eau + Sucre, banane, orange, raisin sec

Arrivée : eau + coca + Sucre, banane, orange, raisin sec

Course de 16 km :

km 4,5 : eau

km 8,5 : eau + Sucre, banane, orange, raisin sec

km 13 : eau + Sucre, banane, orange, raisin sec

Arrivée : eau + coca + Sucre, banane, orange, raisin sec

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 9 : eau

km 13 : eau + coca + pâtes de fruit + barres de céréales + compotes + sucre, banane, orange, raisin sec

km 18,5 : eau

Arrivée : eau + coca + Sucre, banane, orange, raisin sec

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 2022

8 km :

Hommes : Marceau BLOQUET en 28' 10"

Femmes : Anne-Sophie CUVILLIER en 35' 02"

16 km :

Hommes : Valentin MARIEL en 53' 13"

Femmes : Anne-Sophie DEMAGNY en 1h 02' 06"

24 km :

Hommes : Thierry MATHISSART en 1h 32' 41"

Femmes : Nathalie DUPONT en 2h 00' 40"



LE VILLAGE BIEN-ÊTRE

Le village départ/arrivée dédié au bien-être se déploie dans le magnifique cadre de la place face aux tours.

Des professionnels 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 : sophrologie, massages de relaxation, soins énergétiques, Feng Shui, géobiologie, nutrition du sportif, coaching neuroscience



C'est aussi dans le village que l'on vous remettra, en échange de votre dossard, **votre sac de sport collector 30e** 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



JEAN-FRANCOIS BIEGALSKI - ACCORDEON

THE HELL YET SPECIALS - GRUNGE ROCK

VILLAGE DEPART / ARRIVEE
LOMALAL (ARTS DE LA RUE)



STUDIO 23 - PERCUSSIONS

THE ESCAPE - POP ROCK

HARMONIE DE MONT-SAINT-ELOI

DEAD RATS - PUNK'N'ROLL



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.

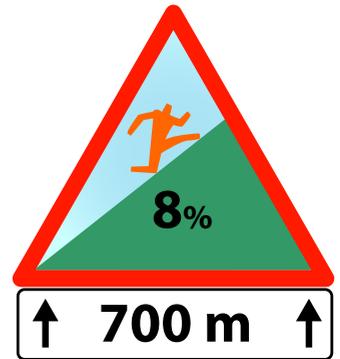
Départ à 10h depuis la place face aux Tours, au sommet du village.

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 !



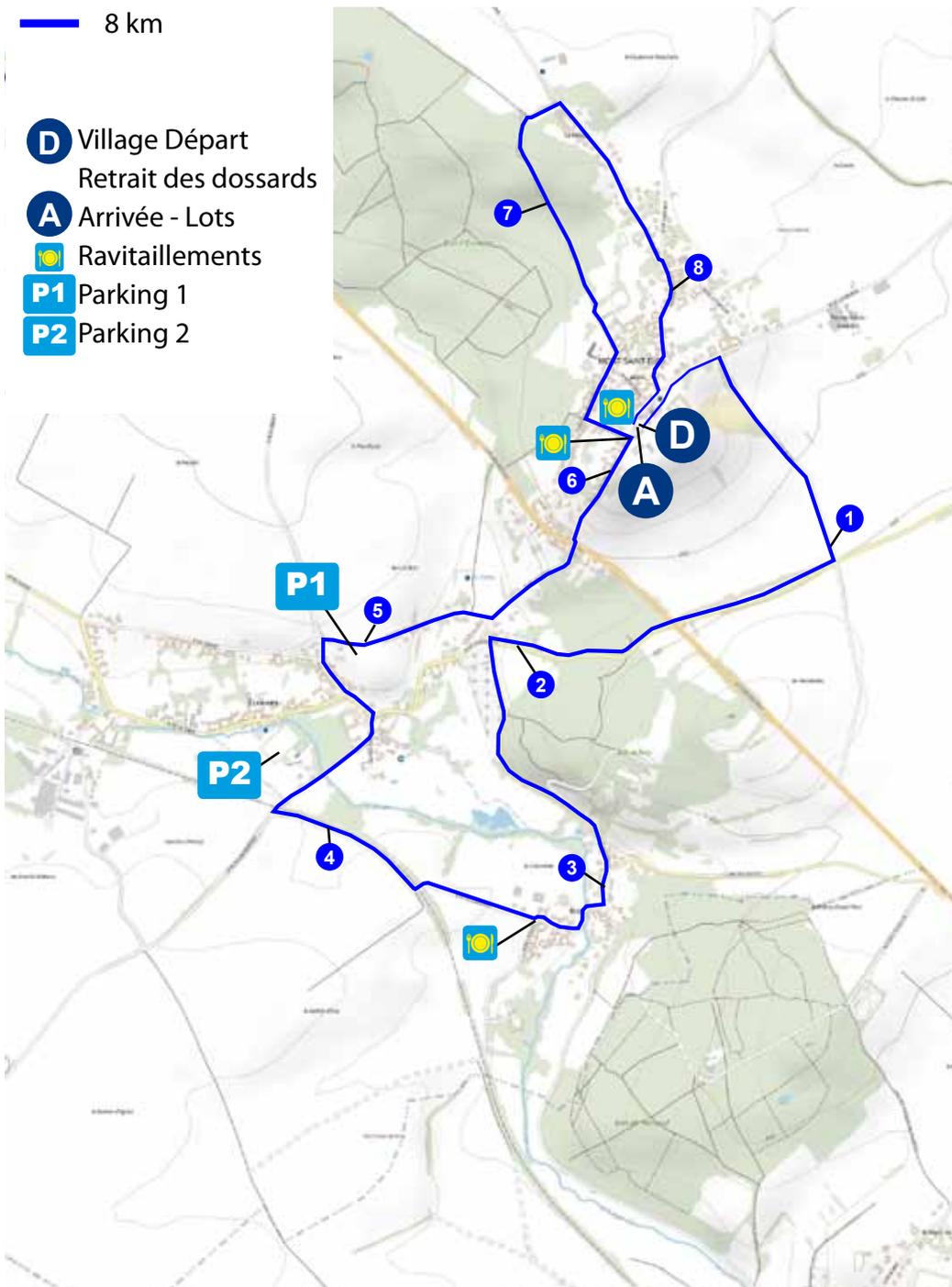
Le dernier kilomètre dans les rues du Mont vous donnera des ailes par une belle descente puis une dernière côte avant le final plat pour une arrivée triomphale sur la place.



PARCOURS LA CLASSIQUE 8 km

8 km

- D** Village Départ
Retrait des dossards
- A** Arrivée - Lots
-  Ravitaillements
- P1** Parking 1
- P2** Parking 2



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.

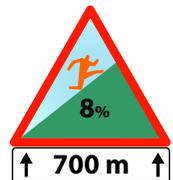
Une longue montée douce vous mène ensuite à l'entrée du Bois départemental de Maroeuil, que vous aurez le plaisir de traverser de haut en bas et inversement...

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 !

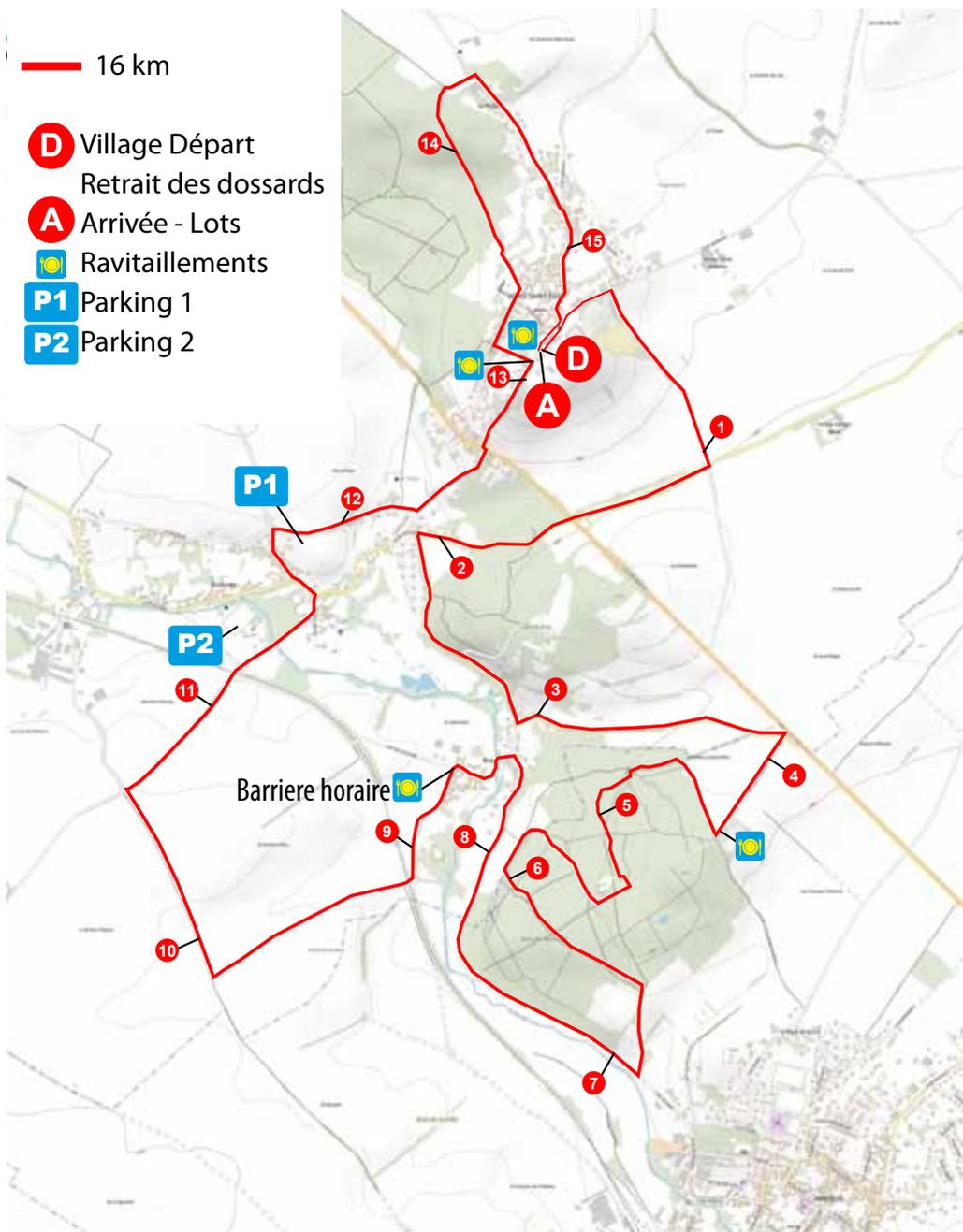
Le dernier kilomètre dans les rues du Mont vous donnera des ailes par une belle descente puis une dernière côte avant le final plat pour une arrivée triomphale sur la place.



PARCOURS LA MYTHIQUE 16 km

— 16 km

- D** Village Départ
Retrait des dossards
- A** Arrivée - Lots
-  Ravitaillements
- P1** Parking 1
- P2** Parking 2



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.



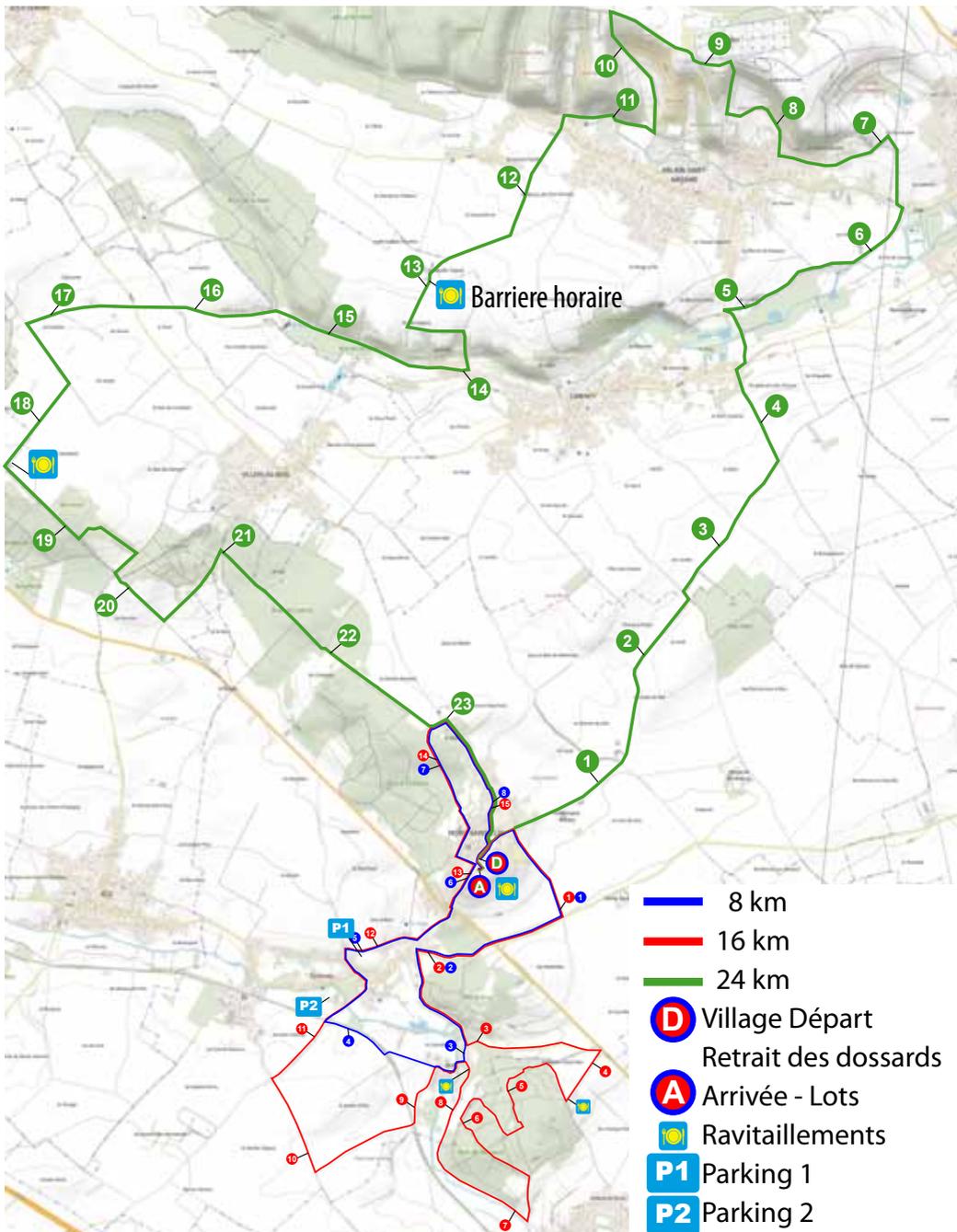
L'ancien tracé de la chaussée Brunehaut est l'un des plus beaux chemins de sous bois des environs. Un croché par le surprenant Bois Poret et les Tours sont à nouveau en vue. Pour les rallier il vous faudra encore traverser le bois des hospices et son ravin.



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 sac de sport (27L) 30e 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.



30 ANS D'AFFICHES, PALMARES...



2003-2012



Mont-Saint-Eloi 2006 La 14e des Foulées des Tours attend 1000 coureurs L'adieu aux primes

Les organisateurs de la célèbre course préfèrent utiliser leurs ressources financières pour offrir des cadeaux aux participants.

Les Foulées des Tours sont un événement incontournable pour les sportifs amateurs de la région. Elles accueillent plus de 1000 participants et sont ponctuées de nombreux cadeaux aux participants. « Nous ne sommes plus de primes. Nous préférons donner des biens d'usage utiles », explique Jean-Pierre Lathès, un participant bénévole de la course.

Ces bénévoles peuvent à leur tour bénéficier de primes en échange de leur participation. Ils sont répartis en deux catégories : les primes de participation et les primes de classement. Les primes de participation sont attribuées à tous les participants et les primes de classement sont attribuées aux premiers classés de chaque catégorie.

Les organisateurs de la course ont décidé de supprimer les primes. « Nous ne sommes plus de primes. Nous préférons donner des biens d'usage utiles », explique Jean-Pierre Lathès, un participant bénévole de la course.

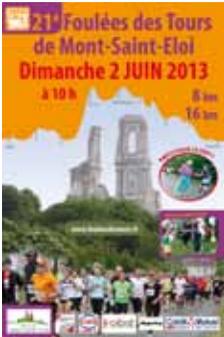
Les organisateurs de la course ont décidé de supprimer les primes. « Nous ne sommes plus de primes. Nous préférons donner des biens d'usage utiles », explique Jean-Pierre Lathès, un participant bénévole de la course.

Les organisateurs de la course ont décidé de supprimer les primes. « Nous ne sommes plus de primes. Nous préférons donner des biens d'usage utiles », explique Jean-Pierre Lathès, un participant bénévole de la course.

Les organisateurs de la course ont décidé de supprimer les primes. « Nous ne sommes plus de primes. Nous préférons donner des biens d'usage utiles », explique Jean-Pierre Lathès, un participant bénévole de la course.

Les organisateurs de la course ont décidé de supprimer les primes. « Nous ne sommes plus de primes. Nous préférons donner des biens d'usage utiles », explique Jean-Pierre Lathès, un participant bénévole de la course.

Les organisateurs de la course ont décidé de supprimer les primes. « Nous ne sommes plus de primes. Nous préférons donner des biens d'usage utiles », explique Jean-Pierre Lathès, un participant bénévole de la course.



30 ANS D'ARTICLES VOIX DU NORD



2013-2022

Dimanche, record de participation envisagé pour les Foulées des tours

MONT-SAINT-ELOI. La fédération, les champions qui traduisent les succès et plus particulièrement les titres, se réunissent du Touring-Club de Mont-Saint-Eloi. L'organisation des courses a dû modifier son parcours sur 2,5 km au passage de bois de Marzéville entre Ilray et Marzéville. Cet endroit ne fait donc plus partie du parcours traditionnel. Il a été remplacé par des chemins de terre dans la campagne environnante avec en prime une petite

petite qui va encore agraver la difficulté des deux courses. Côté participation, le record de l'année dernière (1 700 coureurs) sur les deux courses du programme, pourrait être battu, mais dans tous les cas il ne pourra pas dépasser les 1 800 coureurs. C'est le challenge qui se sont fixé Régis et Jean-Pierre Leblat et toute leur équipe. « Il faut aller à la hauteur des attentes, ne se pas aller au-delà, sinon ce ne serait pas sérieux ».

Pour le reste, pas de changement. Il y a toujours un mois de temps pour les deux courses du programme à 10 heures. Sachez également que ce sera plus de cent bénévoles qui seront mobilisés pour la bonne marche des épreuves et qui ont comme objectif, tous les participants soient accueillis. Bonne à venir qui accueillera à Kermor Ogret et à Jeremy Hingray vétérinaires (à 16 km en 2014 et à Ophélie Lathèque et Vincent Martin-Lauriat, eux, à 8 km. »

PROGRAMME

8 et 16 km, départ à 10 heures. Droits d'inscription : 7 € sur le 8 km et 8,50 € sur le 16 km. Pour les non-Breuxiens, s'inscrire au service médical de son centre résidentiel à la pratique de la course à pied ou de l'athlétisme en compétition, statut de stagiaire d'un club, retraité des douanes, à la salle des sports du hameau d'Ilray, le samedi 3 juin de 10 h 30 à 18 heures et dimanche à partir de 8 heures et jusqu'à 14 h 30. www.fouleesdes-tours.fr renseignements au tél : 06 87 38 22 04 04 87 64



Classiques, mythiques ou diaboliques, ces Foulées des Tours s'annoncent féériques

Le Mont-Saint-Eloi accueillera la 29^e édition des Foulées des Tours, dimanche. Avec la volonté de conserver les traditions qui se sont fait sa réputation mais avec aussi l'envie de repenser ses habitudes. Dans un cadre naturel toujours aussi agréable.



LE TRAINING CLUB SOLIDAIRE

Depuis 2021, le Training Club de Mont-Saint-Eloi est très fier d'inviter aux Foulées des Tours les joëlettes des Dunes d'espoir, leurs pilotes et leurs accompagnateurs.



TRAINING CLUB

de Mont-Saint-Eloi



LA 30^È
LE 18 JUIN

8 km 16 km 24 km

Avec le soutien de

