

FOULÉES DES TOURS

de MONT-SAINT-ÉLOI

LE GUIDE DU COUREUR

32^e édition !

DIMANCHE

15 JUIN 2025

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



**CENTRE DE
DÉCAPAGE**
Décapage et dégraissage
de tous types d'objets

plume
MAÎTRISE IMMOBILIÈRE

**GLOBAL
REFRIGERATION**



 **piscine&jardin**
source de bien-être


AGENCE BONNE
BIACHE ST VAAST
03 21 50 00 45

ALAIN AFFLELOU
ARRAS DAINVILLE

GARAGE DUFOUR Alain
MONT-SAINT-ELOI

Daniel GALLEZ
Agent Général
**AUBIGNY
EN-ARTOIS**



AREAS
assurances

FLAMENT LESAGE
Réfrigération & Climatisation
HAUTES-AVESNES





Le Training Club de Mont-Saint-Eloi, ses 150 bénévoles reconnaissables à leurs casquettes vertes et ses 30 partenaires sont heureux de vous accueillir pour cette **32^e édition** des Foulées des Tours de Mont-Saint-Eloi !

Pour la première fois de son histoire la jauge maximale des 2000 inscrits sur nos 3 courses est atteinte, c'est un immense honneur et bonheur de voir nos efforts récompensés, nous n'avons qu'une ambition : vous offrir un maximum de plaisir, vous trouverez dans ce livret toutes les infos utiles pour y parvenir.

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
20^e édition
1250 inscrits



2023
30^e édition
1350 inscrits



2024
1865 inscrits
le record !

Nos partenaires du BTP

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



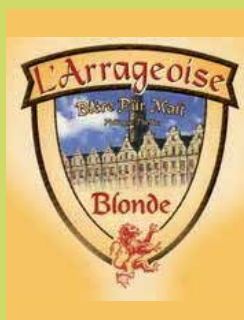
Nos partenaires fournisseurs

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 vérifiez sur <https://in.njuko.com/les-foulees-des-tours-de-mont-saint-eloi-2025> dans la LISTE DES INSCRIPTIONS que votre dossier est complet

Rechercher

test

Groupe

Rechercher 🔍

Nom	Prénom	Epreuve	Inscrit	Dossier
TEST	JUSTIN	La Classique 8,4km 120m D+	Oui	Incomplet

RETRAIT DES DOSSARDS

VENDREDI 13 JUIN de 17h à 19h au Choucas des Tours au 23 rue du Général Barbot à Mont-Saint-Eloi (près des tours).

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

DIMANCHE 15 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 smartphone ou papier de la carte de retrait de dossard (avec QR code) qui a été envoyée par mail lors de l'inscription.

Possibilité de retirer le dossard d'une autre personne sur présentation de sa carte de retrait de dossard (QR code).

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

PLAN DU SITE DE DEPART/ARRIVEE



PARKINGS

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

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

Des 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. Vous pouvez stationner sur les accôtments des routes secondaires menant au village.

Parking P1 : stade d'Ecoivres.

Distance au départ = 1600 mètres.

Capacité = 420 places.



NE PAS SE STATIONNER SUR LA RD347 (Chaussée Brunehaut)

DANGER et risque de mise en fourrière

NE PAS OBSTRUER LES ACCES AUX HABITATIONS

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** pour **proposer ou rechercher un covoiturage.**

<http://www.passpasscovoiturage.fr/covoiturations-evenements/790/Foulees-des-Tours-de-Mont-Saint-Eloi>



PUBLIER UNE ANNONCE

RECHERCHER UN COVOITURAGE

PARKINGS ET ACCÈS AU VILLAGE

NE PAS STATIONNER SUR LA RD347

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



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 + TUC + 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.

Les 3 courses sont des épreuves de course à pied, les vélos balais n'attendront pas les concurrents qui feraient la course en marche à pieds.

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 2024

8 km :

Hommes : Walter GAGNEUR

en 28' 06"

Femmes : Céline DRELON

en 35' 30"

16 km :

Hommes : Benjamin DELATTRE

en 53' 56"

Femmes : Clémentine DEBUICHE

en 1h 05' 36"

24 km :

Hommes : Jérémy JOVINEL

en 1h 34' 48"

Femmes : Anne-Laure SALOMON**

en 1h 46' 29"



LE VILLAGE BIEN-ETRE

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.



C'est aussi dans le village que l'on vous pourrez savourer, avec modération, une boisson houblonnée qui pourra vous faire du bien au moral si ce n'est au corps grâce au bon qui vous aura été remis à l'arrivée. Si vous ne l'avez pas récupéré en retirant votre dossard le vendredi ou le samedi, vous pourrez aussi récupérer vos cadeaux coureurs sur présentation de votre dossard.

BUVETTE



Une gamme complète de boissons est disponible au café associatif Le Choucas des Tours à 50 m du village face aux Tours.

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.

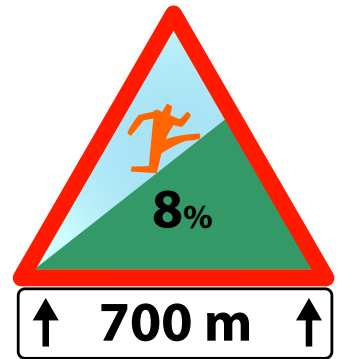
Départ à 10h depuis la place face aux Tours, au sommet du village.

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

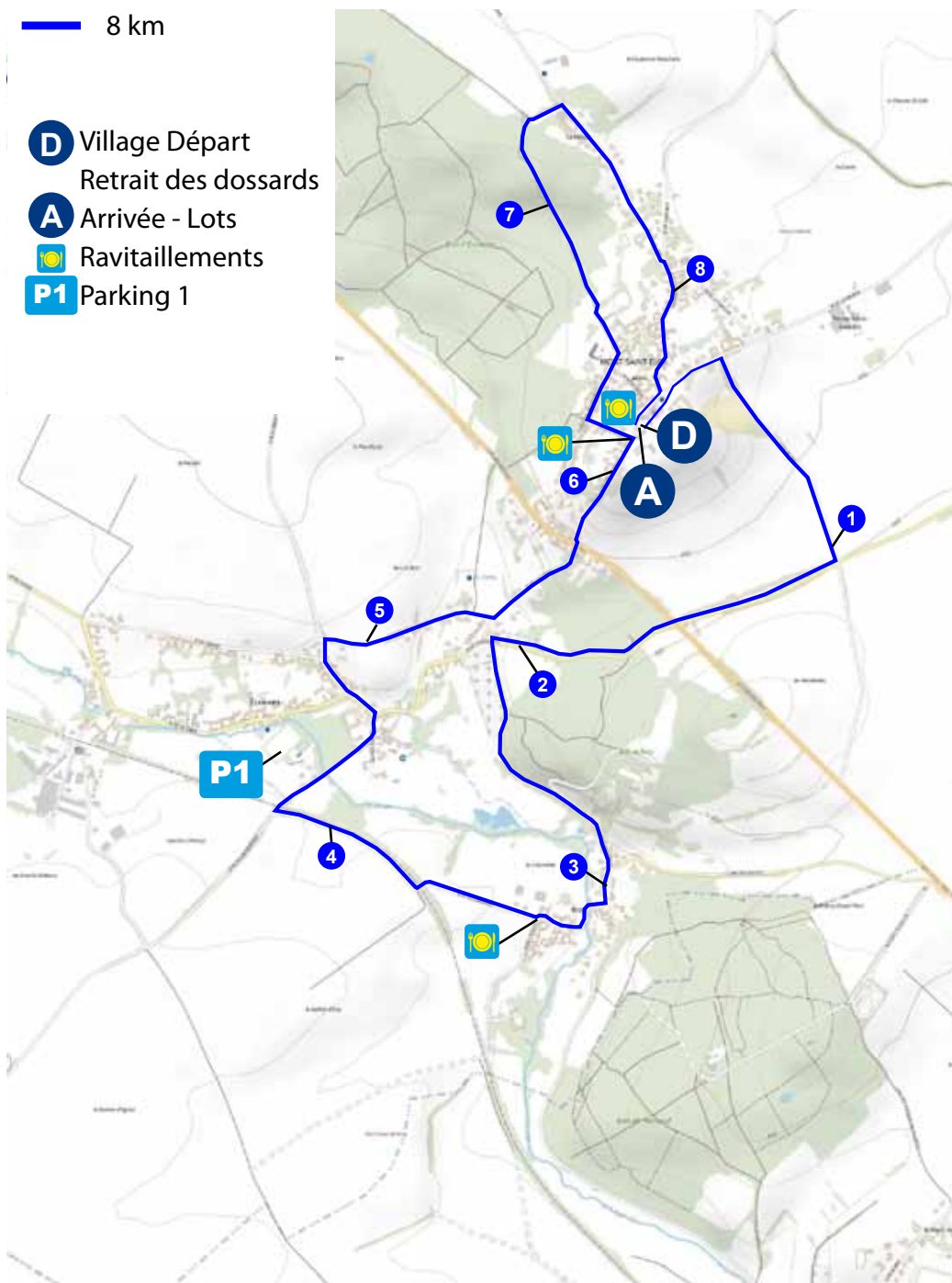
8 km

D Village Départ
Retrait des dossards

A Arrivée - Lots

 Ravitaillements

P1 Parking 1



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.

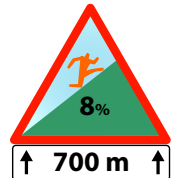
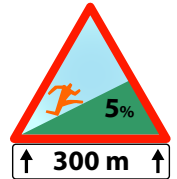
Une longue montée douce vous mène ensuite à l'entrée du Bois départemental de Maroeuil, que vous aurez le plaisir de traverser de haut en bas et inversement...

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 !

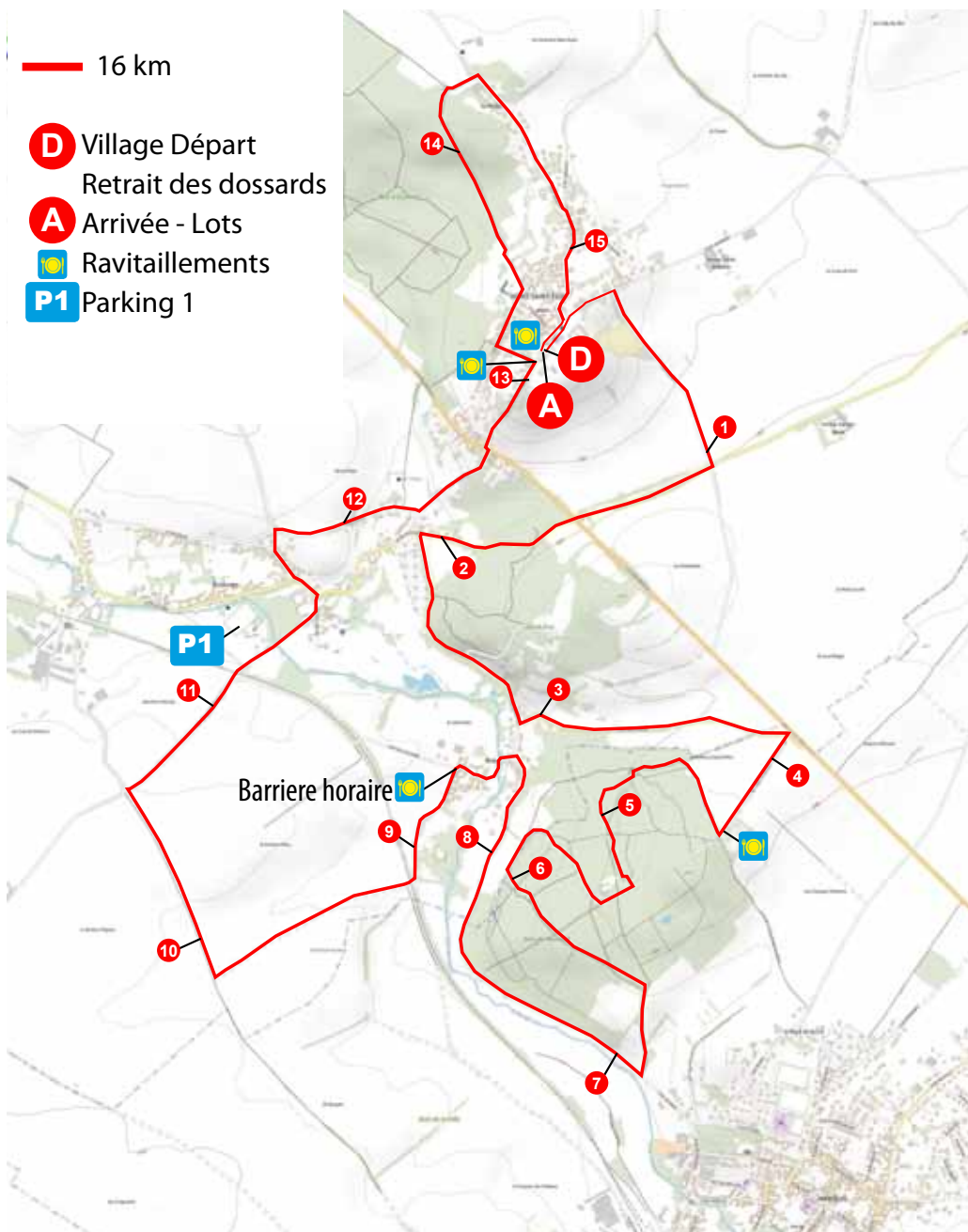
Le dernier kilomètre dans les rues du Mont vous donnera des ailes par une belle descente puis une dernière côte avant le final plat pour une arrivée triomphale sur la place.



PARCOURS LA MYTHIQUE 16 km

— 16 km

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



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'élancer 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.



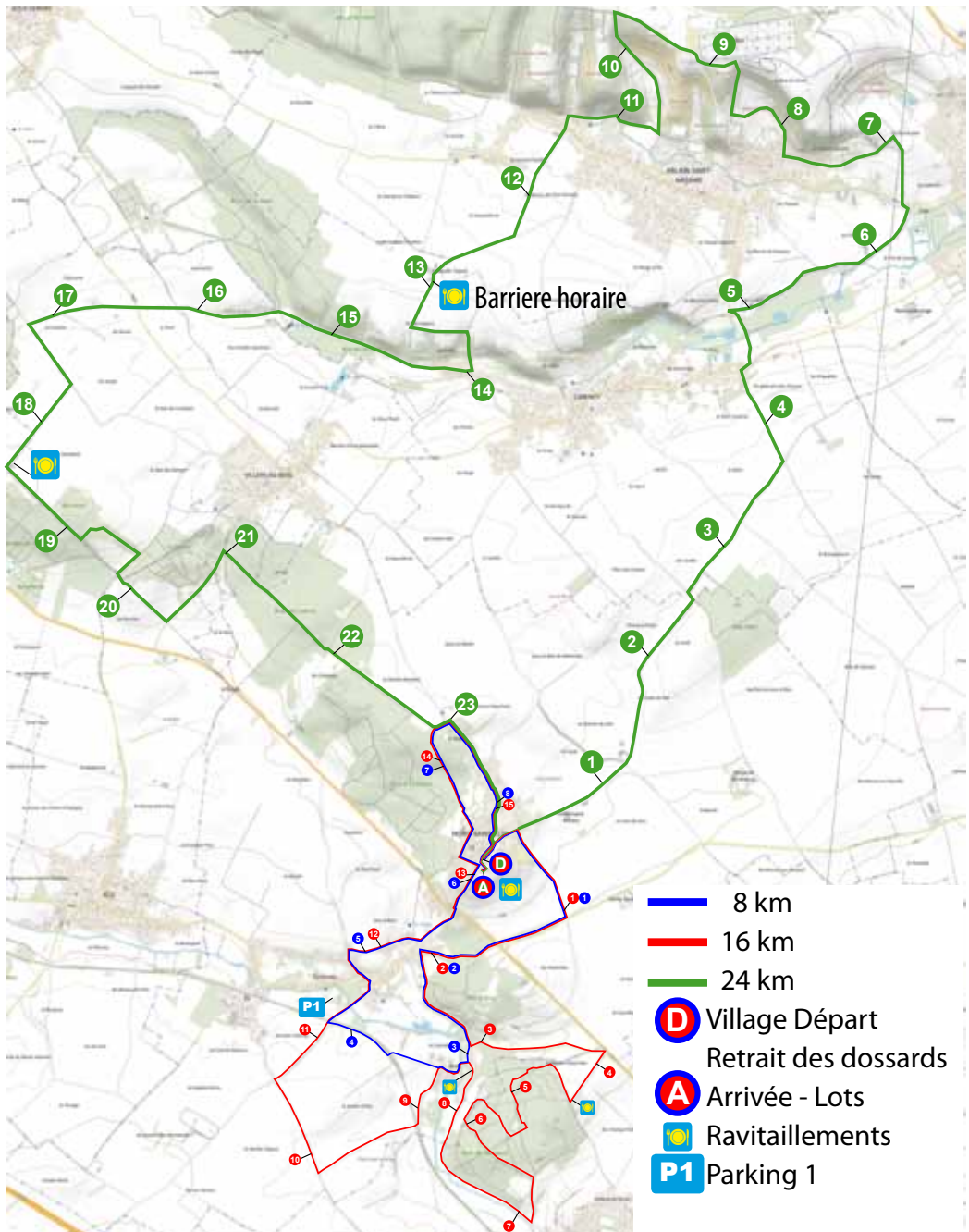
L'ancien tracé de la chaussée Brunehaut est l'un des plus beaux chemins de sous bois des environs. Un croché par le surprenant Bois Poret et les Tours sont à nouveau en vue. Pour les rallier il vous faudra encore traverser le bois des hospices et son ravin.



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 à dos matelassé 18 litres avec 2 poches filet sur les côtés, sortie écouteurs et élastique pour compresser le sac et éviter les ballotements.

+ une bière pression (pour ceux qui veulent)

+ l'écocup Foulées des Tours offerte

+ un bon de 10 € (dès 60€ d'achat) à Décathlon Arras.



Le sac et le bon seront remis au retrait des dossards le vendredi et le samedi ou après la course.



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 l'Arrageoise.

- **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 l'Arrageoise.

- **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 l'Arrageoise.

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



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



**FDT
LE 15 JUIN**

8 km	16 km	24 km TRAIL
-------------	--------------	---------------------------

Avec le soutien de

