

GRATUIT



LE GUIDE de tous les coureurs à pied et triathlètes

1000 pattes 2024



Nord-Pas-de-Calais et ses frontières

Le calendrier des 1331 courses

Entraînement, équipement, santé...

Les conseils et bons plans de nos experts



7 000 € de cadeaux à se partager !



Holyfat

**BRUTAL
SALTY
ENERGY**

PURÉES BARRES BOISSONS

holy-fat.com

NUTRITION

2023, une année charnière pour Holyfat

Le gras c'est la vie ! » Nous avons tous déjà entendu cette phrase quelque part ! Et si on vous disait qu'une marque de nutrition sportive en a fait son motto ? Cette marque c'est Holyfat. Basée dans la métropole lilloise, Holyfat a à cœur de proposer une alternative aux produits saturés en sucres en tout genre. Ces mêmes produits qui causent souvent des troubles digestifs, en particulier dans la pratique des sports d'endurance.

Les produits Holyfat sont conçus pour les sportifs qui se dépassent, les cyclistes, les triathlètes, pour ceux qui courent, pour l'effort au long cours. Mais pas que ! Les produits s'adressent également aux personnes souhaitant réduire la part des glucides dans leur alimentation au quotidien. Cette année 2023 aura marqué un tournant pour la marque au Saint Gras. Au programme ? De nouveaux produits, des collaborations toujours plus ambitieuses avec notamment Elhousine Elazzaoui, vainqueur de la grande finale des Golden Trail World Series. Comment ne pas évoquer leur dernière collab en date avec Kilian Bron, la légende du VTT de l'extrême. Dans le cadre d'un projet humanitaire et sportif au Népal, Holyfat s'est associé à Kilian pour élaborer une purée énergétique inédite dont tous les fonds seront reversés pour des associations caritatives locales. Le point d'orgue de l'année 2023 restera l'emménagement dans leur nouveaux locaux à la Madeleine. Anciennement basé au pôle d'excellence Euralimentaire à Lomme, ce déménagement s'inscrit dans la suite logique du développement d'Holyfat, qui ne se cache pas de ses ambitions : internaliser la chaîne de production des barres pour proposer aux clients une toute nouvelle gamme d'ici début 2024. D'autres nouveautés suivront rapidement mais on ne peut pas vous en dire plus pour le moment. Pour ne rien manquer, c'est sur @holyfat_brutal que ça se passe !



LA STRATÉGIE DE NUTRITION HYBRIDE D'ADRIEN DICQUE

Adrien, traileur amateur, a vu son expérience sur les sentiers évoluer en même temps qu'Holyfat. Membre de la Team Holyfat d'une part et Responsable relation athlètes et marketing pour la marque d'autre part, Adrien ne se contente pas de consommer les produits Holyfat mais apporte également ses retours dans le but de faire évoluer la gamme. Sa saison de trail s'articule aujourd'hui autour des formats type 100k. Sa dernière course en date fut la Saintélyon début décembre soldée par un joli top 100 au terme de 7h35 d'effort. Pour ceux qui ne la connaissent pas, on l'appelle la Doyenne. 78km entre Saint-Etienne et Lyon, un départ à minuit et des conditions dantesques chaque année.

" C'est la deuxième fois que je prends le départ de la Saintélyon. L'an passé, nous avons eu de la pluie et du brouillard toute la nuit. Le parcours était un véritable champ de ruine. Cette année, la météo nous a gâtés ! Un temps sec et une nuit étoilée... Les 40 premiers kilomètres étaient

enneigés, c'était magique ! En revanche, le froid ne nous a pas épargné.

Ressenti -12 sur les hauteurs du parcours, c'était plus un temps à skier qu'à courir. Les conditions glaciales ont rendu l'alimentation plus compliquée que prévu. " On le sait, en course à pied, la nutrition est un paramètre important qu'il ne faut pas négliger. D'autant plus quand les températures sont négatives. Plus il fait froid, plus l'organisme va brûler de calories pour fournir de l'énergie. Bien s'alimenter et bien boire est donc essentiel !

" Habituellement en ultra je consomme assez peu de glucides. Environ 30g/heure en moyenne, bien loin des 80 ou 100g que l'on recommande en général. Sur la Saintélyon, au vu du parcours assez roulant et de la température polaire, la stratégie était de tableur sur environ 40g/heure. Sur le papier, l'idée était de consommer une purée Holyfat toutes les 2 h pour avoir un bon apport calorique, des compotes et boissons d'efforts pour l'apport glucidique toutes les heures, manger du solide (banane, clémentine, tuc...) et boire des boissons chaudes sur les ravitos.

En pratique, je n'ai pas subi de grosses défaillances, mais ça n'a pas été une partie de plaisir de s'alimenter avec ce froid. J'ai dû me forcer sur les dernières heures." On peut parler ici de stratégie de nutrition hybride qui peut s'avérer être une excellente solution pour garantir un apport énergétique stable au fil des kilomètres. " Cela fait un moment que j'adopte cette stratégie nutritionnelle sur mes courses. Et jusqu'ici le bilan s'est toujours avéré très positif ! Un apport énergétique durable et pas d'écoeurement ou d'incapacité à m'alimenter, même au bout de plus de 15h d'effort. Le fait d'associer des produits Holyfat, en l'occurrence les purées, qui ne sont pas sucrées du tout à d'autres produits plus riches en glucides, limite vraiment le risque d'écoeurement et jusqu'ici je n'ai jamais souffert d'hypoglycémie. Après la nutrition en course à pied est un sujet très personnel, l'important reste de tester à l'entraînement ! "

Produits Holyfat à gagner en 2024 sur www.1000pattes.guide



SIMILITUDES

Des premiers appels aux organisateurs jusqu'à l'envoi du fichier à l'imprimerie, des douces soirées d'été à une après-midi glaciale d'hiver, la réalisation d'une édition de *1000 pattes* ressemble en tout point à la phase d'entraînement qui amène chacun d'entre nous vers son objectif majeur de l'année.

Ponctuées d'ascenseurs émotionnels, de rencontres et de découvertes, ces périodes sont exigeantes, dures pour soi et nos proches, mais elles nous rendent ensuite meilleurs. Du moins, c'est ce à quoi nous aspirons.

Planifier. S'entourer des meilleurs. Répéter ses gammes. Sortir de sa zone de confort. S'oxygéner. Relever la tête. Sourire. S'émerveiller des progrès. Charbonner. S'adapter. Maintenir un cap. S'écouter. Tenir compte des conseils. Se nourrir des encouragements, mais pas que. Garder de l'intensité...

Voilà ce que nous partageons, sans doute, avant de savourer chaque instant, une fois l'appréhension du sas de départ oubliée.

A l'image d'une course, la distribution de cette édition 2024 de *1000 pattes* va amener un nouveau lot d'émotions. Vous n'imaginez pas notre impatience de les partager avec vous !

Belle année running à vous.

Frédéric

Édition gratuite

■ **L'Observateur S.A.** : Rue Robert Bichet - 59440 Avesnes-sur-Helpe

■ **Directeur de la publication** :

Jean-Pierre de Kerraoul

■ **Régie publicitaire** :

Propublic - 03 27 56 12 05

■ **Conception et mise en page** :

Frédéric Aubert et Delphine Grasselli

■ **Rédaction** : Frédéric Aubert

frederic.aubert@lobservateur.fr

■ **Impression** : Roto Champagne,

2, rue des Frères Garnier,

52000 Chaumont

Merci à la Ligue Hauts-de-France de Triathlon, Maindru Photo, Alexandra Carminati, Vincent Bréon, Sport Plus Conseil, Photo-Running, au Seine-Marathon 76, au NTMF, Sacha Berg, Cyrille Quintard, Le Département du Nord / Cédric Arnoult, Mickaël Pahu, Léa, NHP And Co, Eric Guilbert, David Kröl, Photo Run 59 Philippe, le TCO de nous autoriser à mettre en lumière Rémi, Etienne, Laëtitia, l'association Un grand oui pour Louis, Windy, Sébastien... Merci à Maxime et à la Team Trail Opale.

2023, une année charnière pour Holyfat	3
L'équipement parfait selon Arnaud Bonin	5 à 7
Kiprun ouvre une nouvelle page de son histoire	8-9
Tripp Sport : progresser avec les bonnes chaussures	10
Run Aventure Valenciennes double de surface	11
Coureur aérien ou terrien ?	12
Etika Spirulina, la ferme urbaine de spiruline du Nord	12
Off Course ouvre des magasins	13
Ogarun : des vêtements outdoor en laine mérinos made in Nord	14
Thomas, Patrice, Xavier : passion animateur-speaker	16
Où trouver ce guide	16
La famille <i>1000 pattes</i> sur Faceook	17
Le calendrier 2024 de la FSLC	18
Un handi trail le 16 juin à Villeneuve-d'Ascq	18
Ils vont courir pour Coucou Nous Voilou	18
Les bâtons Platinum Néo Pulse de Guidetti	19
7 000 € de cadeaux à se partager	20-21
Pourquoi ils aiment tant le Bassin minier	22
Calendrier de janvier à juin	24 à 49
Lens-Liévin, une terre de Trail	50-51
Parc d'Olhain : un lieu d'exception pour tous les moments de vie !	52
Bientôt une école de trail à Aquaterra	52
Calendrier de juillet à décembre	54 à 76
Ce qu'il faut faire et ne pas faire juste avant la course	78-79
Les Editions Amphora vont nous gâter	79
A Marcq-en-Barœul, une clinique d'excellence	80-81
Lombalgie et course à pied : mythes et réalités	82
Vos questions sur les règles douloureuses et l'endométriase	83
Prépa mentale : un puissant allié de vos performances	84
Exior : un bon plan plaisir et nutrition	85
Anti-inflammatoires : gare à ces vrais faux amis !	86
Cryo, pressothérapie, oxygène : mode d'emploi	87
Votre année de triathlon	88 à 93
Mathieu Gallet face au défi de l'Ironman 70.3	94
Hydratation : les conseils de Laëtitia Knopik	95

Merci à tous nos partenaires, toujours plus nombreux, sans qui ce guide ne pourrait voir le jour. Merci aux organisateurs, à Thomas, Patrice, Xavier, Benoît, Camille, Johann, Séb, Yoann, Luca, Maxime, Stéphanie, Jérôme, Lucie, Bruno, Adrien, Laëtitia, Bruno, Laëtitia, Matthieu... pour toutes ces infos. Merci à la direction de *L'Observateur* pour sa confiance et son soutien. Merci à Delphine, moteur essentiel de la création, infographiste si efficace. Merci à Christelle,

LE PARRAIN DU 1^{ER} NUMÉROL'ÉQUIPEMENT PARFAIT
EN COURSE SELON
ARNAUD BONIN

Champion de France individuel, vice-champion de France, vice-champion d'Europe, vice-champion du monde par équipe, et champion d'Europe par équipe, le trailer de Jasseron Arnaud Bonin (team Scott) a accepté d'être le parrain du premier numéro de **1000 pattes** dans l'Ain. Il apporte toute son expertise.



BIO EXPRESS

Arnaud Bonin, 38 ans. Né à Mâcon. Arrivé dans l'Ain en 2008, et première licence à Ambérieu marathon en 2011. Membre du team Scott (Annecy). Enseignant à Poncin. Index UTMB : 893
4 sélections en équipe de France.

2023

4e sur la Marathon race (50 km, 3180 m D+)
4e sur les championnats de France de trail court et champion de France master (31 km, 1600 m D+)
2e sur la Desert rats (Colorado) (50 km, 1110 m D+)

2022

Vice-champion de France de trail court (32 km, 1150 m D+)
Vice-champion d'Europe (47 km, 2360 m D+)
Champion d'Europe par équipe (47 km, 2360 m D+)
Vice-champion du monde par équipe (Thaïlande, 38 km, 2500 m D+)
4e sur l'OCC (55 km, 3425 m D+)

2021

Champion de France de trail long (56 km, 2250 m D+)

2020

Vainqueur de l'Ultra 01 (40 km, 1500 m D+)



CHAUSSURES : 1

« Je cours avec les Supertrac RC 2. C'est un modèle dynamique, avec une très bonne accroche, qui reste assez proche du sol. La chaussure est légère. Ce qui, par rapport à ma foulée, me correspond bien. »

SHORT : 2

« J'ai un short hybride qui possède un cuissard intégré à l'intérieur d'un short plus ample. En hiver, je garde le cuissard pour avoir plus chaud, et je l'enlève l'été car cela colle trop aux cuisses. A l'arrière, j'ai deux œillets qui me permettent

de mettre mes bâtons et un peu de nourriture. A l'avant, j'arrive aussi à mettre un peu de nourriture. »

T-SHIRT : 3

« Je porte un t-shirt Scott classique, de couleurs jaune et noire. Il est très respirant, mais garde l'humidité. Quand il fait très chaud, le t-shirt est tout mouillé avec la sueur. Cela apporte une fraîcheur bienvenue. »

CASQUETTE : 4

« Je cours avec une casquette de la marque Ciele. Elle possède une visière qui peut se relever et se baisser, et se tient assez bien. Sur des formats longs, quand je finis, j'ai

les yeux rouges et je suis fatigué. Du coup, la casquette me protège bien du soleil. Quand il fait très chaud, je la mouille et cela m'apporte de la fraîcheur qui refroidit le corps. »

BÂTONS : 5

« Depuis cette année sur la Maxi-race, je prends des bâtons Scott en carbone, qui possèdent quatre brins. Il s'agit d'un modèle plutôt léger, idéal pour soulager mes cuisses musculairement. Si l'on appuie un peu fort, c'est compliqué d'un point de vue respiratoire. En revanche, je trouve qu'ils ont un vrai apport dans les côtes. Je les utilise quand la pente est raide, que je dois marcher, voire en toute petite foulée, et dans les parties où je dois relancer. J'observe désormais que je suis moins fatigué en fin de course. Je les utilise au cas par cas, selon la course, et si je peux être assisté pendant l'épreuve. »

SAC DE PORTAGE : 6

« Je porte un sac Scott TR4 (4 litres). Cela me permet de mettre deux flasques devant. Il y a également deux poches sur le côté qui me permettent d'avoir à portée de main quelques gels. Sur des courses comme l'OCC, le matériel obligatoire tient quant à lui dans le dos. »





LA NUTRITION

« Je ne suis pas un très bon exemple à suivre la veille de la course, puisque j'ai pour habitude de manger une raclette ! Un ami, préparateur physique au sein du XV de France, m'a dit de ne pas changer mes habitudes, donc j'ai toujours fait cela. Je mange des pommes de terre, du fromage, de la charcuterie et du saumon. Cela me calme bien, ne me procure aucun problème de digestion, et me permet de passer une bonne nuit. Le lendemain matin au réveil, je n'ai pas trop faim, donc je mange un petit déjeuner pas très consistant avant la course : œufs brouillés, muesli,

fruits, yaourt, et des graines. En course, je suis sponsorisé par la marque canadienne Näak, donc je prends une boisson d'effort qui apporte l'énergie nécessaire, et de la Saint-Yorre débullée pour éviter les ballonnements. J'alterne avec des électrolytes pour apporter des sels minéraux. Sur les ravitaillements, mon épouse, Aurélie, me donne des flasques composées de mêmes produits, que j'ai préparées avant. Côté nutrition, je prends des purées de patate douce et des compotes de pommes, issues de chez Näak. Après la course, je prends une boisson de récupération encore proposée par Näak,

avec un lait végétal, que j'avale dans la demi-heure qui suit mon arrivée.

Désormais, même si je fais une sortie d'une heure, je prends toujours une boisson, ou quelque chose à grignoter si la sortie dépasse 1h30. Cela permet de refaire les réserves au fur et à mesure, de ne pas trop piocher, et d'enchaîner les séances.

SANTÉ

« Je me force à avoir ma bouteille d'IL en classe, que je bois dans la journée, sinon je ne bois pas énormément. Le soir, je joue à des jeux

de société avec mon épouse, et je ne me couche jamais tard, maximum à 22 h 30. Le lendemain matin, je me lève à 7 h. Quand je peux, lors des vacances, le mercredi et le vendredi après-midi, je fais une sieste de 20 minutes. C'est idéal pour la récupération. Je ne me prive pas d'alcool ou autre mais je mange plutôt sainement au quotidien. »

LA PRÉPARATION DE SON SAC

DE COURSE

« Je ne sais pas si je suis désordonné ou un peu stressé, mais il me faut beaucoup de temps pour faire mon sac : environ 45 minutes ! Je réfléchis et je revérifie tout ce que j'ai pris plusieurs fois. Je visualise mon corps de bas en haut, et je prends mes affaires au fur et à mesure. Souvent, je reviens en arrière parce que je ne suis pas sûr de moi. Je suis une vraie catastrophe ! »

LA PRÉPARATION MENTALE

« Je l'avais abordée avant les Mondiaux en Thaïlande en 2022, avec Anaïs Cote, préparatrice mentale de la JL Bourg. Elle m'a apporté plein de choses, en termes de respiration, de visualisation... Sauf que je le faisais deux fois par semaine, pendant un mois. Cela me faisait beaucoup et ne tenait plus dans mon agenda. Donc je n'ai pas eu suffisamment de temps pour expérimenter ce que j'ai appris.





Aux Mondiaux, cela ne m'a pas servi. Maintenant, j'ai davantage de recul, et j'essaie de faire des choses que j'ai apprises avec elle. J'ai tout noté sur un petit carnet, et je ne suis plus suivi en préparation mentale. Ce sont surtout les mots de mon entourage qui suffisent à me rassurer sur ma forme et ma motivation.»

LA PRÉPARATION TACTIQUE

« En 2022, la sélection pour le championnat d'Europe se faisait au trail du Ventoux. Avec Aurélie, on a eu l'idée d'aller reconnaître le parcours quelques mois plus tôt. Cela avait plutôt bien marché puisque je termine 3e, et j'avais été qualifié pour le championnat d'Europe. Même si je connaissais un peu le terrain, j'avais fait quelques séances préalables sur place. C'est vraiment important d'habituer notre corps et nos pieds à courir sur les

mêmes types de sentiers, sur les mêmes pentes, pendant quatre à cinq jours. Depuis, j'ai intégré cela dans ma préparation tactique. En 2023, je suis allé reconnaître le parcours du championnat de France à Millau. En février 2024, j'irai à Buis-les-Baronnies pour reconnaître le nouveau tracé du championnat de France. Quand on connaît le parcours, on sait où l'on va, les difficultés, on arrive à mieux gérer notre effort si l'on est à la bataille... Je m'en sers enfin

comme stage d'entraînement pour me préparer davantage. Si l'on veut travailler des allures spécifiques, alors il faut s'entraîner sur une route plate.»

LA PRÉPARATION PHYSIQUE

« Après ma coupure annuelle, en octobre ou novembre, je reprends par de la préparation physique générale (PPG), avec de la musculation, du travail de pied et de gammes, à raison de deux fois par semaine. J'effectue ce travail toute la saison, une fois par semaine, en me rapprochant toujours de ce que je vais devoir faire en course. C'est important, car cela permet à notre corps d'être plus fort et de mieux courir.»

L'AFFÛTAGE

« C'est une période qui arrive dix jours avant une compétition, et où l'on réduit le volume, tout en gardant les intensités. Ce n'est pas une période que j'aime, car cela me fatigue, et je n'arrive pas à ressentir cette sensation de forme qui remonte. Comme c'est toujours bien pensé avec mon entraîneur, généralement le jour de la course, j'ai de bonnes jambes.»

LE PARTAGE

« Pour moi, au-delà de mon entraînement, j'aime partager ma pratique avec ma femme. Par exemple, elle m'accompagne à vélo quand je fais une séance sur du plat, un petit moment ou complètement sur une sortie de récupération ou plus longue. Parfois, je la tracte en montée. Comme je suis souvent seul, j'apprécie beaucoup les stages avec l'équipe de France ou le team Scott.»

ARNAUD BONIN SE LANCE DANS LE COACHING

Depuis quelques mois, le champion de trail jasseronnais coache deux athlètes domiciliés au nord de Paris. « Aujourd'hui, je travaille à 75 %. L'idée est d'enseigner à 50 %, et de coacher à 50 % », explique-t-il. Titulaire d'une licence des sciences et techniques des activités physiques et sportives, Arnaud Bonin se forme à l'école de trail de Sébastien Cornette, un ancien athlète de haut niveau en duathlon et coach sportif depuis 2007. L'homme se concentre sur la santé dans son encadrement sportif. Formé dans diverses disciplines, son objectif est d'inciter à l'activité physique en privilégiant la qualité de l'entraînement sur la quantité.

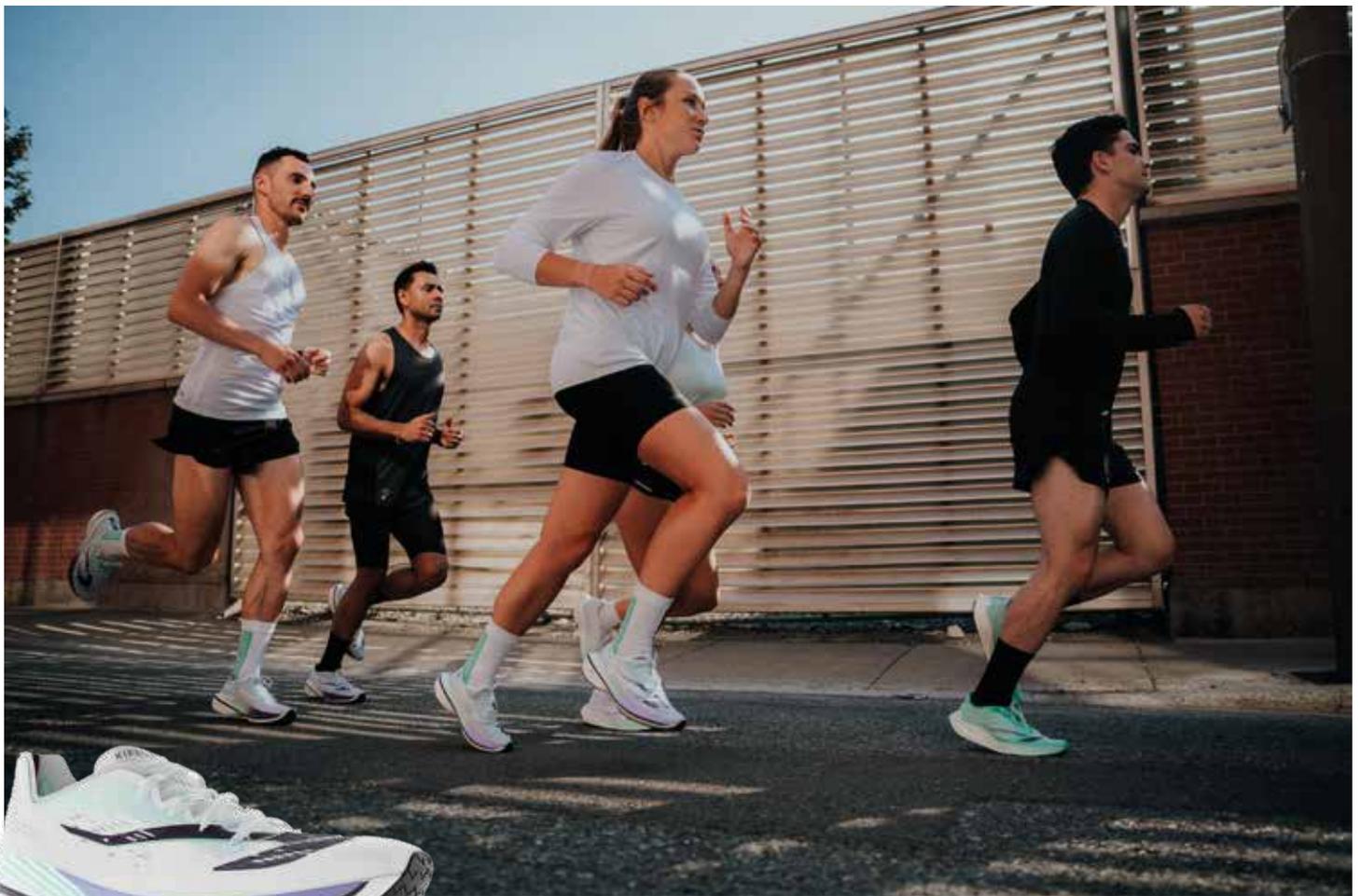
Contact : arnaud.bonin@gmail.com ou au 06 81 19 17 42.





KIPRUN Un engagement encore plus fort au service de la performance

Une nouvelle page s'ouvre en 2024 dans l'histoire du running chez Decathlon. Ses marques dédiées à la course sur route, au trail, au jogging et à l'athlétisme sont à présent réunies sous un même drapeau : Kiprun. Cette synergie au service de toutes les performances se dessine sous la forme d'un engagement sociétal inédit.



La KD900X LD est un atout pour performer sur les compétitions de longue distance.

Les équipes de Kiprun (course sur route, athlétisme), d'Evadict (trail) et de Kalenji (jogging) mettent en commun leurs compétences et leur passion au sein d'un même projet. De tout temps, ces coureurs, ingénieurs, designers et chefs de produit ont imaginé des modèles et services innovants qui ont changé notre quotidien. Désormais, l'expertise et les technologies développées jusqu'alors

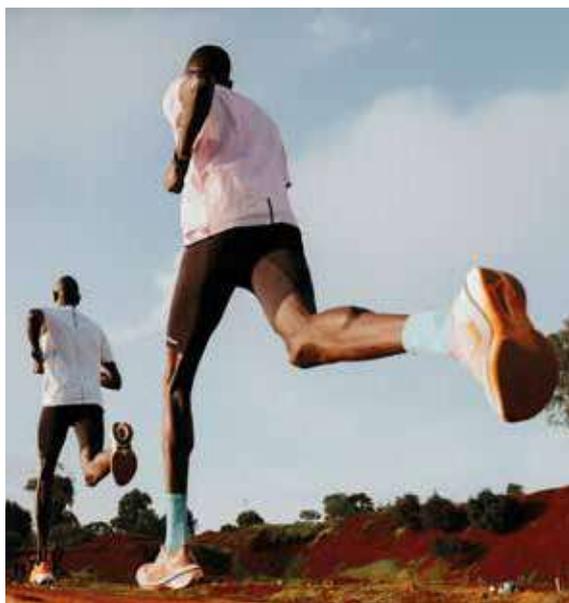
pour une discipline bénéficient ainsi à toutes les pratiques. Le nom, "Kiprun", résume à merveille la marque phare de Decathlon. Contraction de « *Keep on Running* » (« Continue à courir »), ce mantra a traversé l'esprit de tout trailler et runner au bord de la rupture physique et mentale, lors d'un entraînement d'une rare intensité, dans une montée insensée ou la ligne d'arrivée en vue ! C'est ce même mantra qui nous

rebooste, nous donne le courage et la force d'aller au bout de notre effort et de nous surpasser au quotidien.

KEEP ON RUNNING

Car on ne va pas se mentir : courir, ce n'est pas une partie de plaisir tous les jours... Il faut parfois se donner un surplus de motivation avant d'affronter la difficulté d'un entraînement,

quand on est jeune parent, quand on a une activité professionnelle intense, quand le soleil n'est pas au rendez-vous... « *Keep on Running* », c'est la mission que les équipes de Kiprun se donnent chaque jour pour répondre à tous les besoins et attentes des passionné(e)s de course à pied et de trail, pour imaginer des produits toujours plus techniques, innovants et astucieux, mais aussi des services qui facilitent leur vie de sportif »,



La 42 House a ouvert ses portes en novembre dernier à Iten (Kenya). Elle propose un accompagnement complet des athlètes.

rappelle Anthony Dulieu, leader de la marque.

LA 42 HOUSE

Kiprun n'est pas seulement une marque experte et alliée de la performance, une proposition de produits qui couvre 100% de nos besoins et nous permet de se concentrer uniquement sur le frisson de la course. L'engagement de cette marque a pris, en novembre 2023, une dimension inédite avec l'ouverture de la 42 House à Iten, dans l'ouest du Kenya.

« La proximité inégalée que nous voulons partager avec nos coureurs et athlètes nous anime tous les jours chez Kiprun. Et pour y parvenir, nous nous sommes fixé une norme d'excellence : être présent au plus haut niveau international. Nous avons l'exigence d'aller là où se trouve l'ultra-performance. »

Mener un projet en adéquation avec les valeurs de la marque ne pouvait se faire pour débiter qu'au Kenya. Ses terres donnent naissance à la plupart des vainqueurs des six World Marathon Majors. Mais ce sont aussi des terres nourries de challenges et de difficultés auxquelles doivent faire face les coureuses et coureurs à tous les stades de leur progression.

« Accompagner les femmes et les hommes tout au long de leur vie sportive est dans l'ADN de Décathlon. Être aux côtés des athlètes en devenir pour les accompagner dans leur quête d'une performance long terme, au service de produits running techniques et performants, est une volonté forte pour les équipes Kiprun. L'objectif est de permettre aux jeunes kenyans d'avoir toutes les clés pour réussir leur avenir sportif et professionnel. La 42 House, c'est bien plus qu'un

centre d'entraînement. C'est une approche, un modèle novateur, qui porte nos valeurs, au service d'une performance et d'une excellence globale, dont la proximité et la loyauté sont les valeurs fondatrices », précise Anthony Dulieu.

BIEN PLUS QU'UN SUIVI SPORTIF

Parrainée par Paul Chelimo, le double médaillé olympique originaire d'Iten, cette structure peut accueillir jusqu'à 22 athlètes, femmes et hommes. Nourris et logés, ils bénéficient d'un encadrement complet, sportif, bien sûr, mais aussi physique, mental, social... Le soutien est également financier. Et au-delà de la bourse qu'ils perçoivent chaque mois, aucune commission n'est prélevée sur leurs revenus, ce qui leur permet de subvenir aux besoins

de leur famille. Des partenariats sont par ailleurs noués avec des institutions bancaires du Kenya pour leur apprendre des notions d'épargne et d'investissement. La 42 House, c'est donc un projet d'utilité sportive, éducative et sociétale au service des athlètes résidents, mais pas que. Dès 2024, plus de 200 élèves kenyans intégreront, à l'issue de leur parcours académique, un programme de transition vers le haut-niveau. A l'issue, certains rejoindront la 42 House. D'autres pourront découvrir chez Décathlon les métiers liés au sport et de la vente. « Continuer à faire rêver les générations futures avec un suivi sur le long terme, accompagner l'homme et la femme dans la proximité, voilà la mission que souhaite accomplir Kiprun en développant la 42 House », conclut Anthony Dulieu.



On a testé la **KS900.2** de **KIPRUN**

KIPRUN

a le vent dans le dos ! Ce 18 février, Méline Rollin a signé un exceptionnel 2h24'12" au marathon de Séville (Espagne). L'athlète de 25 ans a ainsi battu le record de France de dix secondes, établi par Christelle Daunay en 2010. Minima olympique réalisé par la membre de la Team Kiprun ! Elle saura fin avril si elle sera alignée ou pas à Paris le 11 août. Mais c'est bien parti pour l'Ardennoise, bien dans la tête et dans les jambes, titulaire d'un Master de mathématiques et informatique décroché à l'Université de Lille.

Ce dimanche, Méline portait aux pieds un modèle qui sera commercialisé par Kiprun en novembre prochain (naming à confirmer, mais cela pourrait être « KD900 X LD Plus »). Une paire que vous pourrez d'ailleurs gagner cet automne sur www.1000pattes.

guide. Sur la vidéo retraçant sa journée, on voit aussi d'autres chaussures à ses côtés, mises en vente depuis quelques jours par la marque running de Decathlon : la KS900.2. Je les teste depuis ce week-end.

Alors, déjà, côté look, trois coloris sont possibles : jaune vert pour les

hommes, gris vert ou blanc corail pour les femmes. Les équipes de conception ont par ailleurs développé un tailleur dédié à la femme et un autre pour l'homme. Afin de répondre au mieux aux besoins des runneuses, le talon est plus fin que pour le modèle homme, et ce pour la même pointure. Il en est de même pour le périmètre métatarsaire, soit la zone de flexion de la chaussure.

Toujours côté esthétique, la partie inférieure et l'arrière de la chaussure s'unissent dans un aspect capitonné. Une idée marketing plutôt originale qui fait appel aux douceurs apportées par le... m a t e l a s .

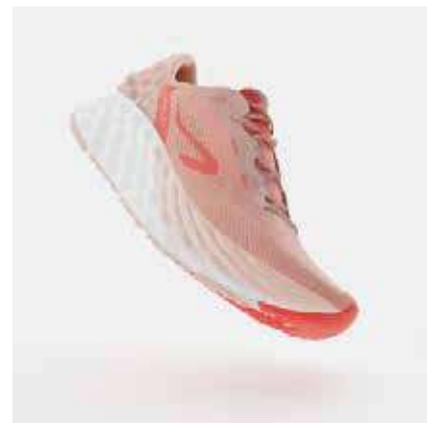




KS900.2 HOMME - JAUNE VERT



KS900.2 FEMME - GRIS VERT



KS900.2 FEMME - BLANC CORAIL

Pas surprenant d'apprendre d'ailleurs que la mousse porte le nom de MFOAM : "M" pour "Mattress" ("matelas"), et "Foam" ("mousse"). Car c'est là l'une des forces indéniables de la KS900.2 : son confort, à tous les niveaux.

La prise « en main » est très rapide. Pas de frottement parasite : une bénédiction pour mes pieds, sensibles aux ampoules. La languette est assez épaisse : aucune sensation de lacet trop serré.

Les premières foulées confirment cette bonne impression de confort. Et comme je n'ouvrirai pas les chaussures, je fais confiance à la marque quand elle annonce que « ce que l'on voit à l'extérieur est

exactement ce qu'il se passe à l'intérieur. Cette texture inspirée du matelas a été travaillée de la semelle à la tige, pour envelopper le pied comme un chausson. La tige a été travaillée en élasticité, avec une empeigne stretch, pour s'adapter parfaitement au pied, avec un aspect plus rigide sur les côtés pour venir "wrapper" le pied.

L'amorti a été amélioré sur l'avant-pied par rapport à la KS900 Light, sortie en 2023, en augmentant l'épaisseur de la semelle. Pour être précis, elle se mesure à 33 mm à l'avant du pied, et 39 mm au niveau du talon (drop de 6 mm, vous l'avez compris). La raideur a quant à elle été diminuée de 47% à l'avant

du pied par rapport à la KS900 light. « Le résultat : un amorti parfaitement équilibré entre l'avant et l'arrière du pied. » Une affirmation que je confirme.

Autre point très positif à mes

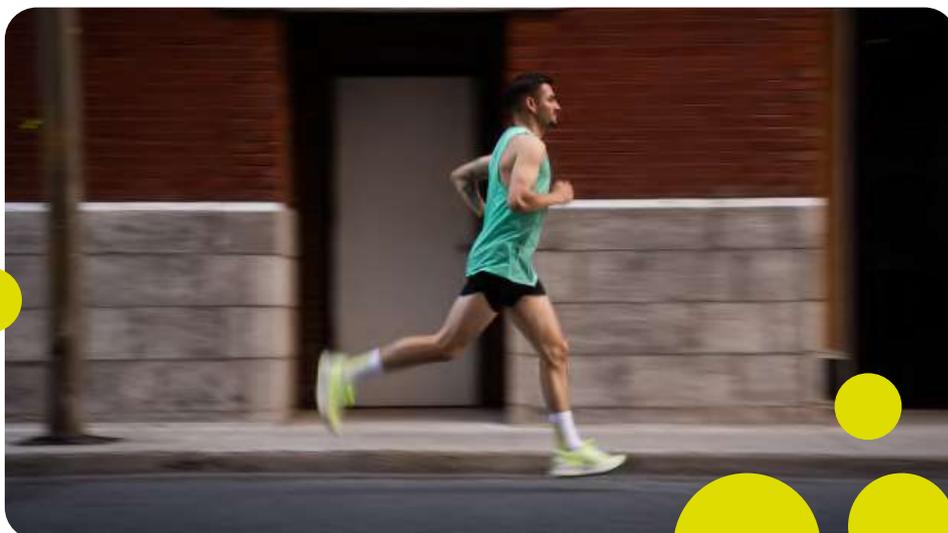
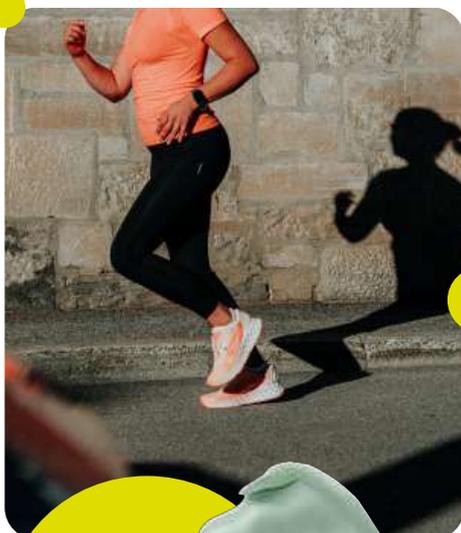
yeux : l'absence de plaque carbone. Ce qui rassure le coureur « terrien » que je suis. J'ai le sentiment avec les KS900.2 d'adopter une foulée naturelle.

F.A

VERDICT :

Confort au top. Modèle très accessible et soigné. Excellent rapport qualité/prix. Je les utiliserai surtout sur des longues sorties ou les séances en endurance fondamentale (avant tout sur route ou chemin sec), car même si elle réagissent positivement aux accélérations, j'ai besoin de ressentir le griffé du sol sur les séances d'intermittent avec un peu moins d'épaisseur de semelle.

Disponible à partir depuis février dans tous les magasins Decathlon et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr) : 140 €



Gagnez
votre paire de KS900.2

sur notre site :

www.1000pattes.guide



ÉQUIPEMENT

Tripp Sport : progresser avec les bonnes chaussures

Ingénieur informatique dans une première vie, Matthieu Demey a toujours eu besoin de comprendre, de décortiquer, d'analyser... C'est ce qui a poussé ce triathlète à se former pendant un an avant d'ouvrir son magasin à Liévin, en 2017, au square du Grand-Condé. Se former à conseiller la chaussure adaptée au fonctionnement biomécanique du client et aux contraintes liées aux spécificités des différentes pratiques sportives. Et c'est ce qu'il met en œuvre avec un autre Matthieu aujourd'hui, pour le bonheur de ses clients.

« Le corps humain est une belle mécanique, sourit Matthieu. Tu peux drôlement le faire avancer comme tu peux le détruire. » Il faut donc avoir une parfaite connaissance du pied de son client et de la chaussure qui lui est proposée pour faire matcher les deux. Pour tendre vers la performance et non vers



En plus de son magasin à Liévin, Matthieu projette d'ouvrir prochainement un laboratoire de biomécanique dans le triangle Lens-Béthune-Arras.

un protocole de soins. Bien sûr, d'autres facteurs doivent être pris en considération : volumes d'entraînements, objectifs, terrains de jeu, vécu, semelles podologiques...

ACCUEIL SUR RENDEZ-VOUS

Tripp Sport vous accueille sur rendez-vous du lundi au samedi de

9 h à 18 h, pour les chaussures et la location des combinaisons (lire en page 92) ; en libre service, en click & collect et en livraison pour le textile et la nutrition. Ces rendez-vous, de 30' à 45', permettent au Matthieu de proposer un service expert et personnalisé.

Le choix de la chaussure se fait par un test pied nus puis en chaussures

sur tapis de course. A chaque fois, la foulée est filmée et expliquée. Objectif : permettre au coureur de progresser avec les bonnes chaussures en se détachant de l'intérêt commercial.

Ne comptez pas sur Tripp Sport pour vous donner les dernières chaussures à la mode imaginées pour des coureurs aériens si vous êtes un terrien. « Cela vous générerait des pathologies de type tendino-fibreuses car vous allez passer de l'arrière à l'avant du pied. On voit tellement de gens venir nous voir parce qu'ils ont mal partout après avoir acheté leurs chaussures sur Internet... Ils ont payé cher un modèle bourré de technologies mais éloigné de leur foulée naturelle. » D'où l'avantage de se rendre dans un magasin où, à l'image de Tripp Sport, le client est aussi conseillé sur le renforcement du pied, la proprioception, la mobilité articulaire...

TRIPP SPORT

CONSEILS & ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

- ✓ RUNNING
- ✓ TRAIL
- ✓ MARCHÉ
- ✓ TRIATHLON

10%

DE REMISE
SUR PRÉSENTATION
DU COUPON EN MAGASIN

“

analyse de
la foulée
par un expert
diplômé !

”

PRENEZ RENDEZ-VOUS SUR
→ [RENDEZVOUS.TRIPPSPORT.FR](https://rendezvous.tripp-sport.fr)

Offre valable pour 1 passage en caisse, jusqu'au 01/06/2024. Non cumulable avec d'autres offres en cours.

SUIVEZ-NOUS !

SQUARE DU GRAND CONDÉ 62800 LIÉVIN

Run Aventure Valenciennes double de surface

Le très expérimenté Franc De Nève est un amoureux de son métier. Une figure de la vente spécialisée dans le running. Vous allez bientôt découvrir l'œuvre de toute une vie.

Franc fête sa 22^e année d'ouverture avec des idées plein la tête pour apporter le meilleur service possible au sein de son magasin Run Aventure Valenciennes (ex-Endurance Shop), au 182, avenue Henri Barbusse. « Apporter la meilleure qualité d'accueil, de conseil et des produits a toujours été ma préoccupation. Etre au service des gens et répondre à leurs besoins, c'est primordial. Je n'ai jamais dévié de cette trajectoire. C'est ce qui explique, je pense, le succès du magasin », précise-t-il.

Internet a bouleversé les habitudes des consommateurs. Et il est aujourd'hui tellement facile de choisir une paire de chaussures sur un argument marketing, une couleur, un prix... Et on se rend compte parfois trop tard que ce n'était pas du tout le bon produit qui correspondait à notre pied, notre volume d'entraînement, nos objectifs de performance...

Face à cela, les magasins savent que leur force repose sur la qualité du service rendu à leurs potentiels clients. « Déjà, on ne connaît pas son pied. Et puis, la vraie question n'est pas de savoir si la chaussure est bonne, mais si elle est adaptée au runner. » Sans parler de la peinture, de la matière, du concept de chaussure... qui varie d'une marque à l'autre. « Et chacun doit naviguer dans ce labyrinthe à la fois d'obligation vis-à-vis de son propre corps (taille, poids, type de foulée...), de ses objectifs... »

UN LABORATOIRE DE FOULÉE

« Run Aventure Valenciennes va plus loin en augmentant sa potentialité de services. » Autrement dit, le magasin n'est plus seulement le lieu où on achète des chaussures, du textile, des bâtons, une lampe, une montre GPS dernier cri, des produits de nutrition... Et où on

vient chercher 1000 pattes, bien sûr ! C'est aussi là que l'on peut tester sa foulée, participer à une conférence avec un(e) podologue comme un(e) nutritionniste, tester de nouveaux produits (et prendre ensuite sa douche), floquer un produit, organiser une réunion de son association comme de son entreprise...

Concrètement, la surface de Run Aventure double en 2024 pour atteindre près de 300 m². « Fort de notre expérience, on va ouvrir un laboratoire de foulée en janvier, dans un espace supplémentaire au rez-de-chaussée de 25 m² dédié à l'analyse du coureur. » En plus de l'analyse de foulée déjà proposée par Run Aventure Valenciennes qui sera approfondie, avec les pieds du coureur scannés en 4D. Franc va mettre en place une mesure précise de la VMA sur tapis. De quoi optimiser encore un peu plus sa préparation. « Nous proposons ainsi des plans d'entraînement et des conseils sur des bases physiologiques exactes. »

DE NOUVEAUX SERVICES

Dans le même ordre d'idée de rendre un service toujours plus optimisé, le magasin va organiser des remises de dossards, comme celle des Foulées printanières de Saultain, par exemple. Cela se fera en toute convivialité dans l'espace VIP ouvert à l'étage. C'est aussi dans cette salle que seront organisées des rencontres thématiques avec des professionnels (santé, équipement...), des sportifs de haut-niveau ou tout simplement pour du partage d'expérience entre amateurs éclairés pour progresser dans sa pratique, quel que soit son niveau. « Par exemple, une dizaine de mes clients ont participé à la Diagonale des fous. Je suis persuadé qu'un partage d'expérience est possible avec les néophytes, avec ceux qui rêvent



En 2024, Run Aventure Valenciennes va doubler de surface en proposant de nouveaux services à l'étage du magasin.

d'y aller... » Et c'est cela même l'essence même de la course à pied aujourd'hui : s'entraîner dur, parfois seul de son côté, et se surpasser au sein d'une communauté animée par la même passion. Vous l'avez compris, Franc de Nève a mis le meilleur de son expérience au service de ses clients. « C'est l'aboutissement de

mon projet professionnel, qui a commencé il y a plus de 20 ans. » Le projet de toute une vie. Et c'est une belle nouvelle pour les coureurs du Valenciennois et de bien au-delà. Run Aventure Valenciennes sera d'ailleurs partenaire cette année du Semi-marathon de Dour (Belgique), par exemple.





ÉQUIPEMENT

Coureur aérien ou terrien ? Eric trouve chaussures à tes pieds

Figure bien connue de l'athlétisme régional (ancien lanceur de poids de haut niveau, aujourd'hui entraîneur, préparateur physique à succès et marathonnier), Eric Lepeuple a, en 25 ans chez Top Performance (Laventie et Saint-Quentin), analysé la foulée de milliers de coureurs. Pour chacun, il prend le temps d'expliquer la notion de préférences motrices. « Chacun d'entre nous est naturellement gaucher ou droitier. On a aussi une facilité vers l'avant ou vers l'arrière ce qui fait que nous avons une foulée naturelle dite aérienne ou terrienne. L'action du corps et des pieds étant différente, les besoins en chaussures sont très différents. »

« Un aérien est un peu plus raide au niveau des chevilles car il a besoin de rebondir sur le sol. Il est plus fort au niveau des mollets, des quadris et des lombaires. Il est tout

le temps en extension. Un terrien est plus ancré dans le sol. Il est plus souple et plus fort en ischios, en abdos. Pour prendre une image, le terrien est plutôt crocodile alors que l'aérien, c'est un kangourou. » Si un terrien porte des chaussures créées pour les aériens, il risque de se faire mal au dos et aux genoux.

VERS UNE FOULÉE NATURELLE

Chaque coureur a des besoins différents mais Eric doit argumenter face aux envies de certains. Les sirènes du marketing et la peur des blessures les poussent à vouloir s'offrir la plus chère ou la toute dernière paire à la mode. « J'avoue que je ne comprends pas. Une paire à 120 € permet souvent de mieux percevoir le sol et d'avoir une foulée plus naturelle qu'une paire à 180 ou 200 €. Mais le marketing est très fort. Les marques paient des

athlètes pour faire rêver. »

On l'a compris : Eric n'est pas fan des chaussures très épaisses qui promettent un amorti maximum. « Comme les mains, les pieds sont riches en capteurs sensoriels. Si on les empêche de déchiffrer le sol, on les affaiblit et on s'expose aux blessures... Les coureurs ont peur des chocs. Mais ils se retrouvent avec des chaussures qui empêchent leurs pieds de réagir et de les informer s'ils courent mal. Courir avec trop d'épaisseur, c'est comme jouer du piano avec des gants de boxe. Ils frappent le sol encore plus fort et finissent par se blesser sans comprendre pourquoi. »

Eric invite donc ses clients, comme ses athlètes, à choisir des modèles adaptés à leur profil. Il donne également très souvent des exercices en fonction des défauts de course qu'il constate pendant ses analyses de foulée. Des renforcements im-



portants pour gagner en efficacité et pouvoir courir avec Top Performance encore de nombreuses années.

Etika Spirulina, la ferme urbaine de spiruline du Nord

Ils cherchaient un moyen de combattre la malnutrition aux Philippines. Ils ont découvert la spiruline et ses bienfaits lors d'une mission d'entrepreneuriat social. À leur retour dans le Nord, tout en continuant à soutenir des actions solidaires contre la malnutrition en Asie, Xavier et Shilhi ont donné vie à Etika Spirulina, une ferme urbaine de spiruline, implantée rue de la Distillerie à Villeneuve-d'Ascq. Cyanobactérie vieille de 3,5 milliards d'années, la spiruline apporte des bienfaits nutritionnels très pertinents pour les sportifs par sa richesse en protéines, en fer, en vitamines et minéraux (vitamine A, K, E, magnésium), et en antioxydants. Elle renforce les défenses naturelles*, entretient l'énergie et le tonus*, maintient un taux de glycémie correct*...

La production d'Etika Spirulina porte sur de la spiruline bio fraîche, surgelée et sèche, mais pas que. Bien d'autres produits sont à découvrir dans la boutique de la ferme : la phycocyanine « L'elixir du champion », puissant stimulant im-

munitaire et allié par excellence des sportifs ; le Ravito, savant mélange de spiruline et d'épices favorisant la vitalité ; miel de fleurs & spiruline bio ; gomasio, tartinables, bière...

Très présente aux côtés des sportifs, au quotidien et lors d'événements running (20 km de Paris, l'EcoJog Challenge avec Pierre-Ambroise Bosse...), la ferme propose par ailleurs des visites et des ateliers (récolte de spiruline, cuisine).

(*) : pour 2 g de spiruline par jour



Toutes les infos sur etikaspirulina.fr

ETIKA SPIRULINA

La ferme urbaine de spiruline du Nord
ENGAGÉE POUR LES SPORTIFS

www.etikaspirulina.fr
@etika_spirulina
Ferme Etika Spirulina - Villeneuve d'Ascq

ÉQUIPEMENT

Off Course ouvre des magasins

Magasin incontournable pour les coureurs de Lille et d'Étapes-sur-Mer, Off Course s'est implanté ces derniers mois à Valenciennes à travers une licence de marque. L'enseigne va aussi ouvrir, début 2024, en face de l'Homme de Fer à Douai et dans la belle ville de... Euh, on doit encore garder secret, quelque temps, le nom de ce 5e futur magasin piloté par Fabian Verlainne. Au 29, avenue de Liège à Valenciennes, le Bike and run — et son espace running « Off Course » — va donc devenir au cours du premier trimestre 2024, un magasin Off Course disposant d'un corner vélo.

UNE CLIENTÈLE RENOUELÉE

Rue de Bellain dans la Cité des géants, Fabian s'apprête à ouvrir une enseigne spécialisée qui manquera dans le Douaisis. Et ce sera Frédéric Loire, triathlète douaisien, qui vous y accueillera. « *Ce qui nous démarque, c'est la relation client et le conseil que l'on peut apporter. On s'intéresse au coureur pour apporter une réponse hyper précise à ses besoins et ses envies* », résume Fabian. Marathonien, entraîneur de course à pied et préparateur mental, il est accompagné à Lille, boulevard



de la Liberté, d'Alexis, ultra-traileur, et de Jowan, triathlète, dans le partage de connaissance et d'expérience. « *On a chacun notre spécialité* », sourit Fabian. Le public qui fréquente Off Course colle parfaitement à la réalité de la course à pied depuis quelques années. La pandémie de Covid a changé la donne. « *Des coureurs, bien souvent expérimentés, axés sur la compétition, ont lâché l'affaire. Certains n'ont toujours*

pas repris, dégoûtés. » Et cela peut se comprendre tant les sacrifices consentis par des mois d'entraînement se sont brisés sur le mur des annulations successives. « *A contrario, on a accueilli beaucoup de néo-coureurs qui ont goûté aux joies de la course à pied pendant la crise sanitaire.* » Leurs besoins sont très différents des clients habituels. « *En général, ils ont ressorti une vieille paire de baskets du placard pour commencer à courir, s'y sont*

mis un peu plus sérieusement en achetant un modèle basique. Et maintenant ils viennent nous voir car ils ont besoin d'un modèle un peu plus spécifique en fonction de leurs ambitions de goûter au semi, au marathon, à l'ultra... » Et ils savent qu'en arrivant à Off Course, partenaires du T2B, des Foulées Lambersartoises, de la Course du Chicon..., ils seront bien conseillés de la tête aux pieds.



OFF COURSE
www.off-course.fr

Running
Trail
Triathlon
Marche Nordique






OFF COURSE
LILLE / www.off-course.fr
25B, Bd de la Liberté, Lille
03 20 21 11 58

OFF COURSE
ÉTAPES-LE TOUQUET / www.off-course.fr
22, rue de Rosamel, Étapes-sur-Mer
03 21 09 95 69

OFF COURSE
VALENCIENNES / www.off-course.fr
22, avenue de Liège, Valenciennes
03 27 31 46 74

OFF COURSE
DOUAI / www.off-course.fr
80, rue de Bellain, Douai
Ouverture en mars 2024

OFF COURSE
MONTIGNY EN OSTREVENT / www.off-course.fr
151, rue des Châmes, Montigny-en-Ostrevent
03 27 86 51 89



ÉQUIPEMENT

Ogarun : des vêtements outdoor en laine mérinos made in Nord

Il est toujours intéressant d'écouter les champions les plus humbles et de voir quels ingrédients ils réunissent pour atteindre leurs objectifs, loin des caméras et de toute considération marketing et économique. C'est en papotant avec le Douaisien Maxime Gauduin, vainqueur en septembre dernier de la Barkley Fall Classic et de ce fait qualifié pour la mythique Barkley 2024, que j'ai découvert Ogarun. Pour comprendre pourquoi ses vêtements en laine mérinos sont fabriqués en grande partie par la manufacture Lemahieu de Saint-André-lez-Lille, il est nécessaire de se pencher sur le parcours et les aspirations du créateur de la marque. Joueur international de rugby à XIII dans les années 90, Jean-Charles Giorgi a ensuite travaillé pendant 20 ans chez Decathlon. Une carrière exemplaire au cours de laquelle il est passé de responsable

de rayon à n°1 de l'unité commerciale trail running de Kalenji. C'est ainsi que l'Auvergnat s'est installé et qu'il vit toujours près de Lille.

UNE MATIÈRE BLUFFANTE

Moins en phase avec ses valeurs et sa philosophie de vie, Jean-Charles a mûri « *un tout autre projet associant fabrication locale, vêtements premium et composants naturels* ». En 2019, cinq mois après sa démission, il lance Ogarun, convaincu, par tout ce que représente la laine du mouton Mérinos peu consommatrice d'eau, et ses « *caractéristiques assez bluffantes* » pour un textile. Entre-temps, ses recherches l'ont mené vers les équipes de Lemahieu, emballées à l'idée de réactiver son savoir-faire lainier. Lancée en novembre 2019, la marque a depuis fait son bonhomme de chemin, avec un

chiffre d'affaires quadruplé et des premières ventes en Espagne et en Italie. Les adeptes de l'outdoor trouvent ainsi leur bonheur dans une soixantaine de modèles se portant en monocouche : chaussettes, corsaires, collants, layers, tee-shirts, pulls, bonnets, cuissards... Et s'ils plaisent tant, c'est qu'ils présentent deux grands avantages de confort : la thermorégulation, avec une capacité à garder la chaleur corporelle, essentielle dans le trail et le cyclisme où l'on peut subir de brusques changements de température ; les propriétés anti-odeurs. Et pour ceux qui se posent la question : la laine mérinos ne gratte pas. Jean-Charles Giorgi ne compte pas s'arrêter là. Ogarun va poursuivre sa croissance en 2024 en offrant de nouvelles promesses de légèreté et de résistance grâce à des textiles associant laine et Cordura®.



Retrouvez l'ensemble de la collection et la liste des magasins revendeurs sur ogarun.com

SKECHERS
GORUN
RIDE 11™

MEB
KEFLEZIGHI

PLUS LÉGER.
PLUS LOIN.

HYPER BURST ICE™

UN AMORTI REMBOURRÉ ET UNE COURSE SOUPLE.
PARFAIT POUR LES ENTRAÎNEMENTS QUOTIDIENS.

GOOD YEAR.
SEMELLES PERFORMANTES

S
SKECHERS

Goodyear (et le logo pied allé) sont des marques déposées de The Goodyear Tire & Rubber Company et leur utilisation par Skechers USA, Inc., Manhattan Beach, CA fait l'objet d'un accord de licence. Copyright 2023 The Goodyear Tire & Rubber Company. Ce modèle de chaussures, comme tous les autres, ne peut pas complètement empêcher le risque de glisser.

[Skechers.fr](https://www.skechers.fr) [f SkechersFrance](https://www.facebook.com/SkechersFrance) [i skechers_france](https://www.instagram.com/skechers_france)



4 QUESTIONS À...

Thomas, Patrice, Xavier : passion animateur-speaker

Comment êtes-vous devenu speaker ?

Thomas Laurent. Pendant 22 ans aux Carabiniers de Billy-Montigny, passionné par la course à pied, j'ai toujours aimé écouter le speaker. Il y a 7 ans, la Canadian Race cherchait un animateur-speaker. Laurent Parize m'a parlé de sa course et de sa relation à l'Histoire. Nous avons eu un coup de foudre amical. J'ai commencé là.

Patrice Desrumaux. Un peu par hasard, il y a 22 ans. J'étais coureur, en fin de carrière. J'ai eu l'occasion de prendre le micro lors d'un championnat de cross-country. On formait une petite équipe de speakers-animateurs à la ligue d'athlétisme avec Pascal, Marielle, Patrick... Des gens bienveillants et bon conseillers.

Xavier Silva. Je suivais mon épouse sur les courses et je trouvais qu'il n'y avait pas d'animation. Un jour, à Bachant, j'ai demandé le micro et j'y suis allé comme ça.

Qu'est-ce qui vous plaît dans cette activité ?

T. L. J'aime aller vers les gens et interagir avec tout le monde. Les rencontres, c'est si enrichissant !

P. D. Je baignais dans le milieu de l'athlétisme que je connais bien. J'aime la richesse qu'apporte la relation directe avec les gens.

X. S. Le côté festif et convivial de la course et de l'animation.

Vos plus belles rencontres ?

T. L. Il y en a tellement... Je vais citer Perrine. Ce jour-là, à l'UltraBaie, elle porte un tee-shirt des Dunes de l'Espoir avec Emma écrit dans le dos. Je vais lui parler en off. Perrine accepte de faire rayonner son étoile et prends le micro. Je demande l'attention de tout le monde. Toute la baie se tait. Une enfant aurait dû être sur la joëlette de l'association. Mais Emma est décédée trois mois avant cette course. Le moment est triste,



Patrice Desrumaux



Thomas Laurent



Xavier Silva

émouvant mais tellement beau.

P. D. Celles de Liévin, le premier meeting au monde, comme celles avec les anonymes qui nous font part de parcours de vie extraordinaires, faits de difficultés et de dépassement de soi.

X. S. J'ai vu grandir des athlètes, à l'image d'un garçon comme Julien Nison, membre de l'équipe de France des 100 bornes. Il y a aussi tous ces amateurs que je retrouve d'une course à l'autre. Toujours un plaisir de les revoir.

Sur quelles courses allons-nous vous voir ?

T. L. Canadian race, Foulées du Bruaysis, Foulées Dainvilloises...

P. D. Meeting international de Liévin, Foulées valenciennes, Semi-marathon de Lille, Route du Louvre...

X. S. Après 33 ans au micro, j'ai arrêté l'animation le 31 décembre. On vient d'avoir une petite-fille et on a envie de la voir grandir. Mon fils vit dans le Pays-Basque.

Où trouver le guide ?

Pourquoi mettre la liste des lieux où l'on peut trouver 1000 pattes alors que tu l'as déjà en main ? Ben, pour faire plaisir aux copines et copains, pardi ! Ne tarde pas à le leur dire car les 30 000 exemplaires vont partir comme des petits pains.

Si toutes les infos seront mises à jour en temps réel sur www.facebook.com/1000pattes.guide, voici tout de même de précieuses informations.

L'édition 2024 de 1000 pattes est distribuée :

- en priorité sur les courses du Nord et du Pas-de-Calais (et même un peu en Belgique), à partir du 20 janvier, chaque week-end. La distribution sera annoncée en amont chaque semaine sur la page Facebook de 1000 pattes ;

- dans les magasins spécialisés :

Run Adventure Valenciennes, 259 D, av. Henri Barbusse à Marly

Tripp Sport, 14, square du Grand Condé à Liévin

Top performance, 30, rue des Bannois à Laventie

Off Course Lille, 25 bis, bd de la Liberté

Off Course Etaples-sur-Mer, 22, rue de Rosamel

Off Course Douai, 80, rue de Bellain

Off Course Valenciennes, 29, rue de Liège

- dans tous les magasins **Decathlon** du Nord-Pas-de-Calais, et celui de Tournai (Be).

- **Val Cryo**, 178, av. de Denain à Valenciennes

- dans les agences de *L'Observateur* à Douai, Cambrai, Valenciennes, Avesnes-sur-Helpe et de la Sambre à Maubeuge.

- au sein des clubs d'athlétisme et de triathlon le souhaitant.

Contact : frederic.aubert@lobserveur.fr



Le guide est aussi à lire et à télécharger sur www.1000pattes.guide

Des infos, vos sourires, un tas de cadeaux Abonnez-vous à notre page 1000 pattes

1000 pattes
Publié par Frédéric Aubert · 9 décembre 2023 à 16:25 · 🌐

Vous êtes nombreux à vous engager aux côtés du Téléthon, à l'image de la **Team Trail Opale**, qui a collecté 657 €. Pour rappel, toutes les courses caritatives sont présentées aussi dans 1000 pattes. Accès direct ici pour le programme du week-end : <https://1000pattes.guide/courses/mois/...>

N'hésitez pas à l'enrichir dans les commentaires si besoin 😊



1000 pattes
Publié par Frédéric Aubert · 20 novembre 2023 · 🌐

C'est le dernier gros week-end de l'année ! Un dossard de prévu ? Voici le programme :

L'Urban trail de la Sainte-Barbe – Lens (62)
<https://1000pattes.guide/.../urban-trail-de-lens-lievin.../> **En voir plus**



1000 pattes
Publié par Frédéric Aubert · 6 septembre 2023 · 🌐

Prof en semaine, arbitre de basket-ball au plus haut niveau français le week-end, ce Nordiste a décroché un formidable Top 100, samedi, sur l'épreuve phare de l'UTMB Mont-Blanc

On aura en ligne @laproble Carimétrand demain après-midi. On en fera un podcast. Avez-vous des questions à lui poser ? On compte sur vous !



1000 pattes a traversé la zone de lavatories
Photo par Frédéric Aubert · 9 novembre 2023 · 🌐



1000 pattes
Publié par Frédéric Aubert · 11 septembre 2023 · 🌐

Qui va être la plus belle ou le plus beau pour aller courir ? Peut-être toi ! Grâce à Oakley, 1000 pattes met en jeu une paire de Radar EV Path / Verre Prizm Road (valeur : 205 €).

Tu as jusqu'au samedi 16 septembre, 23h59 pour t'inscrire sur ce lien : <https://1000pattes.guide/envie-de-gagner-une-paire-de-.../>

Bien sûr, ça ferait plaisir de te voir :

- liker et partager ce post
- notifier deux ami(e) runners à qui tu as envie de montrer ta belle paire (de lunettes !)

La/le gagnant(e) sera contacté(e), dimanche, par téléphone.

Bonne chance et belle soirée à toi !
Bisous, bécots !

[Règlement du jeu concours : <https://urlz.fr/kyGt>]



1000 pattes
Publié par Frédéric Aubert · 14 décembre 2023 à 10:12 · 🌐

L'organisateur du La Trail des 1000000 nous a demandé de ne pas en parler avant qu'il gère la com. Désolé(e), il explique ce qui se passe sur sa page Facebook. Les raisons de ce report à 2025. De tout cœur avec son équipe, les prestataires, les artistes...



1000 pattes
Publié par Frédéric Aubert · 23 novembre 2023 · 🌐

La date du nouveau marathon des Hauts-de-France est confirmée : Le premier Marathon Bière Flandre Festival (MB2F) aura lieu les 28 et 29 septembre 2024.

*Au programme : marathon, semi, 10 km, 15 ravitaillements à la Bière 🍺 et pas que... La Nite 🎉 tout le long des parcours, à la sauce carnaval. Déguisements bienvenus. Un festival des Bières sur 2 jours. Des concerts. Et tout cela autour de Bergues, capitale du bonheur... Inscription le 20 janvier prochain", annonce l'événement. En voir plus



1000 pattes
Publié par Frédéric Aubert · 5 novembre 2023 · 🌐

On a eu au téléphone Elvis Lefebvre Running cette après-midi, aux anges après sa 4e place au Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes. Ce podcast est à écouter ici : <https://1000pattes.guide/elvis-lefebvre-marathon-alpes-.../>

cc Nouveau Saint Amand Etudiant Club





CANICROSS

Le calendrier 2024 de la FFSLC



6 JANVIER
Contoire (80)
 Canitrail de 12 km et canicross de 7 km organisé par les Doggy run and Bike
Contact : Anaïs Van overloop
 06 27 52 83 15

3 ET 4 FÉVRIER
 Championnat France Neige Contamines (Complet)

18 FÉVRIER
Gravelines (59)
 Canicross de 4,3 km
Contact : Audrey
 06 66 35 37 28

24 FÉVRIER
Coucy-la-Ville (02)
 Canicross de 7,5 km
Contact :
 olivier.geneste@educagri.fr

3 MARS
Albert (80)
 Canicross des Wouafs

Contact : Mickael Davenne
 07 71 08 75 16

9 ET 10 MARS
 Championnat de France de canicross à Loupes (sélection faite à l'issue de régionaux)

16 ET 17 MARS
 Canicross de SPA en Belgique, Course jumelée avec Arleux.
Contact : canicross.be

24 MARS
Caudry (59)
 Canicross de 4,4 km
Contact : Thierry Renault
 06 21 76 22 67

21 AVRIL
Davenescourt (80)
 Canicross de 5 km
Contact : Anaïs Van overloop
 06 27 52 83 15

19 MAI
Arleux (59)
 Canicross : 5 km. Jumelé avec Spa
Contact : Benoît Delaplace
 06 07 23 41 21

22 SEPTEMBRE
Bully-les-Mines (62)
 Canicross de 4,2 km
Contact : Christophe Galvaire
 06 28 37 58 84

16 OCTOBRE
Bourghelles (59)
 Canicross
Contact : Claire Desmyter
 07 85 19 28 55

26 OCTOBRE
Urcel (02)
 Canitrail de 12 km
Contact : Pascal Perdereau
 06 88 89 81 05

Toutes les courses et infos sur ffslc.fr

Un handi trail le 16 juin à Villeneuve-d'Ascq

C'est un nouveau moment émouvant qui attend les participants et le public de la Xaltante, le 16 juin à Villeneuve-d'Ascq. Une fois tous les traileurs arrivés et avant le départ des marcheurs, les personnes en situation de handicap, quel qu'il soit, prendront le départ d'un handi trail de 1,5 km non chronométré, en marchant ou en courant, seules ou accompagnées. L'initiative menée l'an passé est ainsi reconduite, « avec l'idée que cette journée soit l'occasion de se mobiliser pour l'inclusion par le sport ». Avec la volonté, aussi « de sortir les jeunes et les adultes porteurs d'un handicap, et bien sûr leurs proches, de l'isolement auquel ils sont confrontés au quotidien », indique Camille Stoven, organisatrice de l'événement et référente nationale syndrome DDX3X pour l'association Xtraordinaire. Cette association



soutient les familles touchées par une maladie génétique rare ayant pour caractéristique commune des troubles du neurodéveloppement liés au chromosome X. Que la déficience soit physique, mentale, sensorielle, qu'un trouble du comportement ait été identifié, peu importe, tous ceux qui le souhaitent seront sur la ligne de départ le 16 juin. Et à l'arrivée, un formidable accueil leur sera bien sûr réservé.

Ils vont courir pour Coucou Nous Voilou

Johann Watremez (Hérin) et Victor Jacquet (Poix-du-Nord) seront le 7 avril, comme de nombreux Nordistes, au départ du Marathon de Paris 2024. Ils s'aligneront avec une motivation particulière. « Il y a quelques semaines, nous avons eu l'idée, avec mon collègue Victor, de nous inscrire au Marathon de Paris, raconte Johann. J'avais déjà, en 2022, participé au Marathon de Deauville tout en soutenant l'association "Wonder Augustine" avec un appel aux dons. J'avais alors créé une page Facebook. Rebelote cette année ! Alors, autant associer sa passion de la course à pied à une bonne cause ! » Le duo a décidé de donner de la visibilité à son action sur Facebook, Instagram et LinkedIn au soutien de l'association Coucou Nous Voilou.



« Celle-ci tente d'améliorer le quotidien des enfants et adolescents hospitalisés. » Notamment par son Abracadabox. « Il s'agit de boîtiers cache-poche de perfusion ou de chimiothérapie aux couleurs de célèbres personnages de bande dessinée (Lou, Captain Biceps, Titeuf...) afin de les aider à mieux vivre et accepter les soins. » Chacun peut suivre Johann et Victor dans la préparation de leur marathon jusqu'au jour J sur la page Facebook 42kms195 pour Coucou Nous Voilou et faire un don à l'association par cet intermédiaire.

TESTING

Les bâtons Platinum Néo Pulse de Guidetti



Qelle paire de bâtons choisir ? Pliables ou pas ? Carbone ou aluminium ? Cette question m'a toujours chatouillé les neurones. S'il est possible de s'en passer sur des courses de dénivelé raisonnable, les bâtons sont des atouts majeurs et quasi indispensables dans les épreuves de montagne. C'est pour affronter ces monstrueuses beautés de la nature que nous passons tant de temps sur les terrils. Que nous accumulons du D+ tels d'infatigables hamsters dans leur roue. Au risque de froisser les montagnards, ce travail est bien plus harassant et ingrat que de s'entraîner dans les Alpes, le Jura, les Pyrénées...

DÉPLOIEMENT RAPIDE

Alors, au bout de tous ces sacrifices sur nos si belles montagnes noires, il est vital de ne négliger aucun détail. A commencer par le choix de son matériel. Ma quête des partenariats pour cette édition 2024 de 1000 pattes m'a

conduit à Guidetti, une marque de la société iséroise G-Tech. Et tant qu'à vous offrir cette année deux paires de Platinum, autant les tester avant, non ? Mon choix s'est porté sur la Néo Pulse (bleu/noir/rose) plutôt que la Néo Perf (jaune/rouge/noir). Si ce n'est vraiment pas un critère essentiel à mes yeux, je trouve tout de même que ces bâtons sont justes magnifiques. Deux autres options s'offraient à moi. J'ai préféré le gantelet détachable à la dragonne simple, dans la continuité de mes habitudes.

VIBRATIONS ATTÉNUÉES

Je ne vais pas vous faire mariner longtemps : je suis sous le charme de ce modèle. 100 % carbone, ce 3 brins pliable est super léger (149 à 160 g annoncés), me scotche par son déploiement ultra rapide et son alignement automatique. En deux secondes d'une main ! Le pliage ne peut être aussi rapide mais se fait sans difficulté.

J'aime utiliser les bâtons avec mes vieux gants fins de musculation. L'usage du gantelet est ainsi plus confortable à mon goût. Celui-ci s'enlève en un instant par simple pression et se remet aussi simplement. Si la prise en main de la poignée est agréable, j'ai surtout été surpris par une sensation de confort général. Et pour cause, les Platinum arborent une pointe amortie « qui apporte une réduction de 40 % des vibrations et du bruit », a mesuré la marque.

Autre particularité de ce modèle à 179,90 € (169,90 avec dragonne) : il est entièrement démontable, réparable et personnalisable. Si le carbone ne vous branche pas, attendez mars et la sortie du modèle Explore, un 3 brins pliable en aluminium avec cordelette (99,99 €).

D'autres bâtons de randonnée, marche nordique et trail à découvrir sur guidetti-sport.com

Une paire à gagner en 2024 sur www.1000pattes.guide





A gagner en 2024 sur 1000pattes.guide



Dossards pour le Marathon de Rennes



Bâtons Platinum Néo Perf/Pulse de Guidetti



Produits HolyFat



Produits de Marathonian



Exior, nutrition



Livres des Editions Amphora



Une paire de Nimbus d'Asics



Dossard pour One more loop backyard Douai

Séance pour deux à Val Cryo



Séance avec Laurent Toselli, préparateur mental



Paires de chaussettes Pente Douce



Dossards pour le Trail de la Petite Sensée



Séance de massage par Le Mas et moi



Etika Spirulina



Consultation de nutrition du Sport



Abonnements numérique à L'Observateur



Abonnements à TriMag



Dossards pour le Semi-marathon de Dour



Tee-shirts 1000 pattes avec Theraconcept, H2O trails et Dronidrone



Descentes en luge au Parc d'Olhain



Produits Aonijie



Abonnements annuels à iQwest



Pack de nutrition Overstim's Ceinture d'hydratation Oxsitis



KS900.2, KD900 X LD et KD900 V2 de Kiprun



Casque Lazer de Shimano



Nöak, nutrition et équipement



Tour de cou et pack marathon d'Apirun



Produits Joma



Eivie nature, nutrition



Ogarun, vêtements outdoor

Paires de chaussettes BV Sport



Abonnements à Zatopek Magazine



Abonnements Trails Endurance



Pâtes de fruits FoxEat



Livre de Laëtitia Knopik

Abonnez-vous à notre page  1000 pattes



DÉCOUVERTE

Pourquoi ils aiment tant le Bassin minier

**SÉBASTIEN CORNETTE,
FONDATEUR DE LA MÉTHODE
ÉCOLE DE TRAIL :**

« Je navigue partout dans le monde pour défendre le trail, et je peux affirmer que le Bassin minier est une terre de trail. Les gens de la montagne croient qu'il n'y a plus de trail en dehors de leur région. Mais 70 % des trails se font en dehors de chez eux. J'ai découvert qu'il y a énormément de zones naturelles chez vous. On peut y faire beaucoup de choses. Cela fait un peu cliché,

et je m'en excuse, mais il y a aussi ce côté humain que j'aime beaucoup. Gilles Briand, de la Mission Bassin minier, m'a contacté avant le Covid. En revenant du Québec, je suis monté donner une conférence chez vous. Je suis tombé sous le charme, déjà de la dynamique des acteurs locaux, comme Gilles, Laurent (Lempereur), Jérôme (Hadiuk), de l'Histoire et de ce que raconte ce territoire. Je suis revenu pour donner la première formation Ecole de trail en dehors d'Auvergne-Rhône-Alpes, puis une 2e, une 3e... On va revenir en 2024, dès le 27 mars, avec la prise en charge des collégiens, une séance grand public, gratuite, le 29 à l'Arena Terril Trail, assurée avec Laurent et Jérôme. Le week-end, on formera coaches, kinés... et coureurs souhaitant découvrir une nouvelle méthode d'entraînement. Et en novembre, j'assurerais une master class pour les coaches labellisés un peu partout en France. »



**YOANN STUCK, FIGURE DU TRAIL EN FRANCE, VAINQUEUR
DES 55 KM DU TPN 2023 :**

« Une course nature comme le Trail des Pyramides Noires ne doit pas rougir par rapport à ce qui est proposé en montagne. J'aime beaucoup quand c'est raide, assez difficile, avec des endroits assez techniques et quand cela relance derrière avec des parties roulantes. J'ai été servi avec les terrils ! Et puis, au-delà, ce week-end de la Pentecôte a été une super expérience familiale, avec ma femme et notre fille de 8 ans. On a adoré découvrir le Nord-Pas-de-Calais que je ne connaissais pas, son histoire liée aux mines, aux guerres... Nous reviendrons. »



**MAXIME GAUDUIN,
QUALIFIÉ POUR LA BARKLEY 2024 :**

« J'ai quitté le Douaisis pour mes études et ma vie professionnelle dans les Alpes. Je reviens plusieurs fois par an et suis toujours licencié au Tous Azimuts Douai (club de course d'orientation). Depuis 2023, j'organise une Backyard ultra appelée "One More Loop" au Parc de Loisirs Jacques Vernier, en plus des stages trail avec Trails in France. Lors de mon adolescence, avec les copains du club, nous allions nous entraîner sur les terrils de Roost-Warendin, pour préparer les compétitions avec du dénivelé, dans la forêt de Saint-Amand... Nous avons eu la chance de pouvoir profiter des espaces naturels parmi les plus beaux de la région. La région a beaucoup à offrir, et je suis convaincu qu'il est possible de s'entraîner pour un gros objectif, type ultra-trail, dans de bonnes conditions. Voire même de devenir un coureur élite ! Quand je reviens dans le Nord, je retourne sur les terrils pour faire mes séances de côte, qui sont assez proches de celles que je peux réaliser chez moi, dans le massif de Belledonne. En préparation de la Barkley, j'ai fait 2 000 mètres de D+ à Loos, au lever du jour : cadre magique, lumières incroyables, je me suis régalé ! Je prends beaucoup de plaisir à revenir dans les espaces naturels du Bassin minier, avec bien sûr une préférence pour les terrils et les cavaliers. »



**LUCA PAPI,
DOUBLE VAINQUEUR DU TOR DES GLACIERS :**

« Votre territoire est très accueillant. Je prends du plaisir à venir à chaque fois. Le terrain de jeu est bien sympa aussi, avec les terrils. Ce n'est pas à 100 % l'idéal pour préparer la montagne mais vous savez, moi, en région parisienne, j'ai la même chose. Et franchement, je préfère être sur un terril que sur les buttes que j'ai ici. Dans votre région, je rencontre des personnes enthousiastes à l'idée de m'accompagner dans mes défis et de venir papoter. Je trouve la mentalité chez vous assez proche de celle que je retrouve aux Canaries, avec des gens très attachés au sport et à la nature. Et puis, ce Bassin minier est vert, accueillant et on peut faire beaucoup de choses en famille avec ses enfants. Le parc d'Olhain, la Porte du Hainaut..., c'est super sympa par exemple ! »

CHALLENGE NORD ÉVASION

9 COURSES POUR
DÉCOUVRIR LE NORD
RELEVEZ LE DÉFI EN 2024

SUR LES TRACES DE VAUBAN À GRAVELINES - CASSEL MONTAGNE D'UN JOUR
TRAIL DU VAL JOLY - NORD TRAIL MONTS DE FLANDRES
TRAIL DE LA FRAISE À LECELLES - ENTRE DUNES ET MER À LEFFRINCKOUCKE
COURSE DES TERRILS À RAISMES - TRAIL PIPI MALO À DOUCHY-LES-MINES
COURSE NATURE DU VAL DE MARQUE À HEM



[info.lenord.fr/
challenge-nord-evasion](http://info.lenord.fr/challenge-nord-evasion)

Nord
le Département est là →





■ Marche

■ Course pour enfants

■ Course sur route

■ Trail ou course nature

■ Urban trail

■ Cross

♥ Course solidaire

7 JANVIER

35° Ronde de L'Épiphanie Saily-Sur-La-Lys (62)

■ 5 km / 10 km

Boucle de 5 km à parcourir une ou deux fois. Départ : 11 h au hameau de Bac St-Maur. Inscription gratuite sur place. Sans chrono ni classement. Elle aura lieu en 2025, le 5 janvier.

Contact : Charles Vanhamme, Spiridon - Club des Flandres, 03 20 77 77 61

7 JANVIER

Cross des Collines de l'Artois Olhain (62)

■ Cross

Toutes catégories à partir de 9 h 30. Ouvert à tous. Préparatif aux départementaux de cross. Mise à l'honneur des pompiers, policiers et gendarmes. Petite restauration, buvette. Inscription sur place, au parc départemental d'Olhain.

Contact : 06 82 11 77 75,

7 JANVIER

Corrid'Amandinoise Saint-Amand-les-Eaux (59)

■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

15 h : marche de 6 km. 17 h : 1,5 km (nés en 2013 et 2014), 17 h 15 : 2,5 km (nés en 2011 et 2012). 18 h : 5 et 10 km.

Restauration, animations.

Les inscriptions Chronolap et sur le site www.nouveausaec.fr/

7 JANVIER

Cross de l'épiphanie Colembert (62)

■ Toutes distances

Cross dans le parc du Château de Colembert.

9 h 45 : Courses Jeunes - Ben-

jamains et Minimes. 10 h 15 :

Cross 5 500 m Femmes et Cadets.

10 h 15 ; Cross 8 000 m Hommes.

Inscription sur Chronopale.fr

Contact : couriracolembert62@gmail.com

7 JANVIER

Trails des lapins Labeuvrière (62)

■ Marche / enfants / 8 km / 15 km

9 h 30 : 15 km. 10 h : 8 km.

12 h : enfants.

Au profit des enfants du groupe scolaire F.Jallet/J.Vincent.

Contact : Facebook Le trail des lapins et lapinoux

7 JANVIER

Jogging des Strineux Eugies (Be)

■ 5 km / 11 km

9 h 30 : marches. 10 h : courses.

Inscriptions :

www.framerierunners.be

Contact : gregcortvrint@hotmail.com

13 JANVIER

Sur les traces de Vauban Gravelines (59)

■ Marche / enfants / 10 km / 20 km / 30 km / 42 km

14 h : marche nordique non chronométrée et randonnée de 9 km et 12 km. A partir de 14 h 30 : courses enfants de 500 m à 3 000 m.

16 h 30 : 42 km. 16 h 45 : 30 km.

17 h 15 : 20 km. 18 h : 10 km.

Frontale obligatoire.

Arrivée et départ de la plage Gravelines.

Parking, douches, vestiaires, restauration, massages. Ani-

mations musicales. Inscription : surlestracesdeVauban.fr/

Contact : www.facebook.com/

14 JANVIER

Jogging du waterpolo ENL La Louvière (Be)

■ Enfants / 5,22 km / 9,92 km

10 h 15 : 5,22 km et 9,92 km.

11 h 45 : enfants.

challengehainaut.be

Contact : 0493/97 71 66, communication@enl-waterpolo.be

14 JANVIER

Les Bosses Wihérisiennes Wihéries (Be)

■ Marche / 5,53 km / 11,19 km

9 h 30 : marche. 10 h : courses.

www.bellesduhautpays.com

20 JANVIER

Trail de la Glissoire Avion (62)

■ Marche / 8 km / 16 km

14 h : 16 km. 14 h 15 : 8 km.

14 h 30 : marche.

Vestiaires, douches, buvette.

Inscription sur place (sous réserve du nombre d'inscrits) et via Facebook TriathlonClubAvionnais

Contact : 06 82 35 06 05

20 JANVIER

Course d'orientation Hazebroeck (59)

A la veille de son bike and run, le club de triathlon d'Hazebroeck propose pour la première fois une course d'orientation. 4 parcours sont proposés : Une CO score environ 5 km. Une CO Mémo environ 3 km. Une CO renvoi environ 3,5 km. Une CO photos environ 5 km. Départ libre entre 17 h et 18 h. Fermeture des parcours vers 20 h.

inscription sur place via www.triathlonclubhazebroeck.fr/
Contact : contact@tch59.fr

21 JANVIER

Trail des 2 baies Le Touquet (62)

■ Enfants / 11,5 km / 23,5 km / 37,5 km

8 h : 37,5 km. 10 h : 23,5 km. 11 h : 11,5 km. 11 h 30 : 4,5 km (enfants). Chemins et sables. Parking, douches, vestiaires, massages. Navette pour le 11,5 km jusqu'à Stella. Autres départs et toutes les arrivées au Touquet.

<https://traildes2baies.fr/>
Contact : 06 24 14 32 56, contact@touquetraid.com

21 JANVIER

Cross Léon Javelot Biache-St-Vaast (62)

■ Toutes distances

Toutes catégories, notamment : cross court : 4 km. cross long : 8 km. Premier départ à 10 h.

Vestiaires. Douches.

Inscription njuko.net et sur place possible.

usbiacheathletisme.com

21 JANVIER

Jogging La trottirun Soignies (Be)

■ Enfants / 5 km / 10 km

10 h 15 : 5 et 10 km.

11 h 45 : enfants.

<https://challengehainaut.be/>
Contact : lestrottineurs-desoignies@hotmail.com, 0498/37 24 95

27 JANVIER

Championnat du Nord de Cross Gravelines (59)

Au parc des Rives de l'Aa. Pour la zone Métropole/Flandre.

27 JANVIER

Urban trail de Templeuve-en-Pévèle (59)

■ 7 km / 10 km

18 h. 10 km course ou 7 km marche. Au profit des jeunes du club de foot pour financer la participation à un tournoi en Italie. Inscription sur place à partir de 16 h, près du Château Baratte.

28 JANVIER

Course des anguilles Hondschoote (59)

■ 10 km

Départ à 10 h.

Vestiaires, douches.

Bouteille de bière offerte aux finis-

shers. Inscriptions sur

running-club-hondschootois.fr

Contact : Mickaël Warin, 06 84 73 18 45, rchondschootois@gmail.com

28 JANVIER

Championnat du Nord de Cross Raimises (59)

■ Toutes distances

Pour la zone Hainaut.

28 JANVIER

Trail des zèbres

Fouquières-les-Lens (62)

■ Marche / 8 km / 15 km / 21 km

9 h : 21 km. 9 h 30 : 15 km. 8 km :

10 h. 9 h : marche de 10 km.

Inscription sur asport-timing.com

Vestiaires, douches, restauration.

Contact : Arnaud Leroy

06 17 47 33 69,

contact@asport-timing.com

28 JANVIER

Championnat du Pas-de-Calais de cross

Ohlain (62)

■ Toutes distances

Qualificatif demi-finale de championnat de France de cross. Ouvert aux licenciés, toutes catégories.

28 JANVIER

Trail du plateau de Grevillers Grevillers (62)

■ Marche / 8,8 km / 19 km

Marche de 9 ou 14 km dès

8 h. 9 h : 19 km, 300 m D+.

9 h 15 : 8,8 km.

Vestiaires, consignes, petite restauration.



4 FÉV	Trail du caillou SEBOURG	14 JUIN	Trail des Sarrasins FAMARS
24 MARS	Les Printannières de Saultain SAULTAIN	6 JUIL	Les Foulées Maingeoises MAING
7 AVR	Les Foulées Valenciennoises VALENCIENNES	3 NOV	L'Anzinoise, LA course solidaire ! ANZIN
14 AVR	La Vivicitta 2024 VIEUX-CONDÉ	1^{er} DÉC	La Quiévrainoise 2024 QUIÉVRECHAIN
21 AVR	La Course de la Rhônelle AULNOY-LEZ-VALENCIENNES	8 DÉC	La corrida Monchalsienne MONCHAUX-SUR-ÉCAILLON

Retrouvez le détail des courses sur le territoire sur www.valenciennes-metropole.fr

Valenciennes Métropole partenaire de vos passions



Inscription sur place et sur courirabapaume.fr
Bouteille de bière et médaille décapsuleur (à confirmer)
Contact : association Courir à Baupaume, damien.lecoq62@gmail.com, 06 45 28 89 01

28 JANVIER
Championnat du Pas-de-Calais de cross Ohlain (62)
■ **Toutes distances**
Qualificatif demi-finale de championnat de France de cross. Ouvert aux licenciés, toutes catégories.
Infos : www.cd62.athle.org

28 JANVIER
Trail du Bosquetia Frameries (Be)
■ **10 km / 17 km / 25 km / 32 km**
9 h 30 : 25 km et 32 km. 9 h 45 : canicross de 17 km. 10 h : 17 km. 10 h 30 : 10 km.

<http://trailbosquetia.be/>
3 ET 4 FÉVRIER
10 km du Ravensberg Bailleul (59)
■ **Marche / 10 km**
Samedi : Marche départs libres de 4 km ou 11 km, entre 14 h et 15 h. Dimanche : 10 h : 10 km (label national)
Vestiaires et douches. Animations musicales sur le parcours.
<http://www.10kmduravensberg.fr/>
Contact : gerarddubruque@gmail.com

4 FÉVRIER
Les 10 km des Champs-Élysées Paris (59)
■ **10 km**
Départ avenue Hoche à 10 h. Passage par la rue du Faubourg St-Honoré, la rue Balzac, le parc Monceau... et bien sûr la plus belle avenue du monde : l'avenue des Champs-Élysées.
Le 10 km des Champs-Élysées est

heureux de soutenir l'UNAFTC (Association des familles des traumatisés crâniens et cérébro-lésés), qui agit pour défendre et améliorer le quotidien des familles des victimes de traumatismes crâniens et autres lésions cérébrales.
Inscription sur <https://www.10kmchampselysees.fr>

4 FÉVRIER ♥
La crapahute Herlies (59)
■ **Marche / enfants / 10,5 km**
9 h 30 : marche 10,5 km. 10 h 15 : marche 5 km. 9 h 45 : enfants. 10 h 15 : course nature de 10,5 km. Course caritative en faveur des associations Un combat pour Jules et Victor ; Les étoiles de Flavy.
Inscriptions sur place, sur helloasso.com et via Facebook : herlies-randorun
Contact : h2r.asso@gmail.com, François Lefebvre, 06 84 10 44 01

4 FÉVRIER
Trail du caillou Sebourg (59)
■ **Marche / enfants / 13 km / 23 km / 30 km**
8 h : 30 km (415 m D+). 9 h : 23 km (307 m D+). 10 h : 13 km (112 m D+). 10 h 30 : marche (classique ou nordique) de 13 km. Baby trail à 12 h.
Petite restauration, buvette. Animations dans le cadre de la 10^e édition.
Inscriptions sur place et sur trailducaillou.wixsite.com/trailducaillou
Contact : Yannick Billaud, trailducaillou@gmail.com

4 FÉVRIER
Les Foulées des 3 rivières Mons (Be)
■ **Enfants / 6,2 km / 11,82 km**
10 h 15 : 6,2 et 11,82 km. 11 h 45 : enfants.
<https://challengehainaut.be/>





Contact : nico2708@hotmail.com,
0485/05 75 58

10 FÉVRIER

Jogging St-Feuillien
Le Rœulx (Be)

■ ■ Enfants / 4,1 km / 10,2 km
10 h 15 : 4,1 et 10,2 km. 11 h 45 :
enfants.
<https://challengehainaut.be/>
Contact : crocicarlo@hotmail.
com, 0486/89 56 07

10 FÉVRIER

Jogging des AS de Velaines
Celles (Be)

■ 10,8 km
15 h : 10,8 km.
Plus d'infos sur www.acrho.org

10 FÉVRIER ♥

Course du Fort de Petite
Synthe
Dunkerque (59)

■ ■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
Courses des enfants à partir de
14 h. 15 h : 5 km (route). 16 h :
10 km (nature)
Buvette.
Fonds reversés à l'association
Contre vents et marées.
Inscription via <https://team-unirun.com>
Contact : Gaël Lemagnent, 06 61
98 77 42 - unirun59@gmx.fr

11 FÉVRIER

Les 6 miles de Pont de Briques
Saint-Etienne-au-Mont (62)

■ ■ Enfants / 10 km
Courses des enfants à 9 h 10,
9 h 30 et 9 h 45. Départ du 10 km
à 10 h 30.
Vestiaires, douches. Inscriptions
sur place et sur www.6miles.fr
Contact : Didier Lacroix - didier.
lacroix.stam@wanadoo.fr,
03 21 87 32 96 / 06 08 98 67 06

11 FÉVRIER

La Polaire
Hargnies (59)

■ 5 km / 10 km / 15 km
Départ libre à partir de 9 h. Chiens
autorisés.
Contact : 06 14 87 07 72, yvette.
vanwyneldaele@orange.fr

11 FÉVRIER ♥

Les foulées du cœur
Wasquehal (59)

■ ■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km
9 h : 10 km rando. 9 h 15 : marche
nordique d'environ 10 km. 9 h 30 :

5 km rando.

9 h 15 : courses adultes : 5 km ou
10 km non chronométré.
A partir de 10 h 30 : courses des
enfants de 1 km ou 2 km
Au profit des Restos du cœur. Par-
ticipation contre 3 kg de denrées
non périssables
Inscriptions sur place et sur www.lesfaw.com
Contact : fouleesducoeur.faw@
gmail.com

11 FÉVRIER

Grand Prix de Dour
Dour (Be)

■ 5 km / 10 km
Départ à 10 h.
www.bellesduhautpays.com/

11 FÉVRIER

Cross de Simencourt
■ De 3900 à 7000 m

Contact : assimencourt@aliceadsl.fr

11 FÉVRIER

Les foulées Méaultoises (80)
■ 5 km / 10 km

9 h 30 : 5 km. 10 h 15 : 10 km.
Inscription :
info-running-pic.com
Contact : - dimdim823@gmail.com,
06 46 17 50 61, 06 46 17 50 61

18 FÉVRIER

IJJ Running Day
Marcinelle (Be)

■ ■ Enfants / 4,7 km / 10 km
10 h 15 : 4,7 et 10 km. 11 h 45 :
enfants.
<https://challengehainaut.be/>
Infos et inscriptions sur : running-daycharleroi.wordpress.com
Contact : pierrenizet@hotmail.com,
0473/59 46 89

18 FÉVRIER

Demi-finale de championnat de
France de cross
Arras (62)

■ Toutes distances
Aux grandes prairies, à partir de
9 h 30.
Sur qualifications après les départe-
ments de cross.

18 FÉVRIER

Les foulées d'Ors
Ors (59)

■ ■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km
10 h : 10 km et marche (5-10 km).
11 h 20 : 5 km. A partir de 12 h 15 :
courses des enfants. Course du

challenge du Cambrésis

Parking et douches.
Inscription via la page Facebook de
la course et en direct sur helloasso.
Contact : Julien Baillon,
lesfouleesdors@gmail.com,
06 15 52 70 06

18 FÉVRIER

Cassel montagne d'un jour
Cassel (59)

■ 15 km
Départ à 10 h. En alternant
routes, chemins et sentiers, partez
à l'ascension du Mont Cassel,
point culminant des Flandres
qui offre une vue imprenable sur la
plaine des Flandres.
Limitation à 800 coureurs.
Inscription sur prolivesport.fr
Contact : ggprincesse@orange.fr

18 FÉVRIER

Les 10 km de Dottignies
Dottignies (Be)

■ 10 km
10 h : 10 km
Plus d'infos sur www.acrho.org

24 FÉVRIER

Jogging du printemps
Bury (Be)

■ 10,35 km
15 h : 10,35 km.
Plus d'infos sur www.acrho.org

25 FÉVRIER

Trail du blanc pignon
La Calotterie (62)

■ ■ Marche / 10 km / 15 km /
30 km

ANNULATION km et
10 km / 15 km / 30 km / 10 km
Inscription sur njuko.com
Contact : Thierry Delplanque,
tdelplanque@wanadoo.fr,
06 77 36 07 74.

25 FÉVRIER ♥

La route du Sourire
Lestrem (62)

■ ■ ■ Marche / enfants /
5,4 km / 10,8 km / 30 km
8 h 45 : 30 km. 10 h 15 : 10,5 km.
10 h 30 : 5,4 km. Deux parcours
pour les enfants à partir de 11 h 45
et trois de randonnée à partir de
8 h. Course festive, caritative et so-
lidaire. Accueil particulier pour les
Joëlettes et fauteuil hippocampe.
Vestiaires. Restauration. Buvette.
Consignes. Animations.
Nombre de participants limité.
Inscriptions via
www.laroutedusourire.fr ou sur

www.asport-timing.com

Contact : laroutedusourire@gmail.com

25 FÉVRIER ♥

Les Foulées du Château
Eterpigny (62)

■ ■ ■ Marche / enfants / 6 km
/ 12 km / 18 km
9 h 30 : 18 km. 10 h : 12 km (course
et marche). 10 h 30 : 6 km (course
et marche). Parcours découverte
enfants autour du Clos Barthélémy,
à Eterpigny. Au profit de l'associa-
tion AGAFE. Non chronométré.
Restauration, buvette. Tartiflette à
l'arrivée sur réservation.
Inscription sur place sur Helloasso.
Contact via Facebook Les Foulées
du Château

25 FÉVRIER

Trail de la citadelle
Cambrai (59)

■ ■ ■ Marche / enfants /
5 km / 15 km / 22 km.
9 h : 5 km. 10 h 45 : 15 km et
22 km. Marche : 12 km. Courses
des enfants de 0,8 et 1,5 km.
Infos : www.cambraitriathlon.fr
Inscriptions : [https://trail-de-la-ci-
tadelle.adeorun.com/inscription](https://trail-de-la-citadelle.adeorun.com/inscription)
Contact : legrandtri59@gmail.com

25 FÉVRIER

In flanders fields trail
Ypres (Be)

■ 8 km - 12 km - 23 km -
32 km
9 h 30 : 32 km. 9 h 45 : 23 km.
10 h 15 : 12 km. 10 h 30 : 8 km.
www.inflandersfieldstrail.com

3 MARS

Trail et semi-marathon de la
terre des 2 caps
Ambleteuse (62)

■ ■ ■ Marche / enfants /
10 km / 30 km
8 h 30 : 30 km, (trail), 9 h : marche
de 10 km, 9 h 30 : semi et 10 km.
11 h 15 : courses des enfants.
Record kilomètre sur l'un des
parcours. Passage ravito par un
brasseur.
Vestiaires, douches. Inscription
sur place jusqu'au 2 mars et njuko.com.
Course caritative. Médaille, bière,
éco-cup.
Contact : semit2c@gmail.com

3 MARS ♥

Fleurbaix j'y cours
Fleurbaix (62)



Thomas Laurent, animateur et speaker,
spécialisé dans la course à pied (route, trail, ultra, cross)
pour vos événements sportifs et culturels.



LT Animation



ltanimation62@gmail.com



■ ■ ■ Marche / 10 km /**15 km / 21,1 km**

9 h : course nature 15 km, marche nordique chronométrée (label régional) et marche non chronométrée de 12 km.

9 h 30 : 10 km route (label national) et semi-marathon (label régional)

Cette année, c'est l'association Les ailes de Clément qui sera bénéficiaire de 2,70 € par lot refusé par coureur.

Vestiaires, garderie, kinés, podologues (sous réserve des mesures sanitaires).

Inscription sur place le 2/3 de 14 h à 17 h et via <http://www.fleur-baixjycoursjymarche.com/>

Contact : ebrunquet@free.fr

3 MARS**Trail du Val Joly****Val Joly (59)****■ ■ Marche / 8 km / 16 km / 24 km / 33 km**

9 h 30 : 33 km (label national).
10 h 30 : 16 km et 24 km. 11 h 05 : 8 km. Marche de 8 km ou 16 km. Restauration.

Inscription sur trailvaljoly.com
Contact : Freddy Littière,
03 20 56 19 06, 07 86 50 06 84,
contact@trailvaljoly.com

3 MARS**La course de la dentelle****Caudry (59)****■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km**

9 h 30 : 5 km. 10 h 15 : 10 km (label régional). 11 h 30 : course des enfants. Départ des marches de 5 et 10 km à 9 h 35. Vestiaires, douches, kiné, restauration, garde d'enfants, tombola.

Inscription sur place et sur uca-caudry.fr

Contact : 06 47 97 66 67,
thiery.lamouret@wanadoo.fr

3 MARS**Les foulées lilloises****Lille (59)****■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km**

10 h : randonnée. 10 h 30 : 10 km. 11 h 30 : 5 km. 11 h 45 : enfants. Restauration, buvette, consignes.

Inscription sur place et sur lille-athletisme.com

Contact : Thibaut Garandet,
t.garandet@lille-athletisme.com,
06 82 09 67 25.

9 MARS**L'Ercies run - Jurbise (Be)****■ 5 km / 11 km**

Rendez-vous à 15 h à l'école communale rue de Baudour à Herchies (Jurbise).

<https://www.defi13.be/>

10 MARS**Le semi de la Ballastière****Aire-sur-la-Lys (62)****■ ■ Marche / 10 km / 21,1 km**

Départ du 10 km et du semi-marathon à 10 h. Juste après : marche nordique de 10 km. RV au stade Nestier.

Vestiaires, douches. Petite restauration. Buvette.

Inscriptions sur place et sur osai-reathletisme.sportsregions.fr/o.s.a.athletisme@orange.fr

Contact : Jean Collier,

03 21 39 18 18.

10 MARS**Trail des mineurs****Grenay (62)****■ ■ Marche / 8 km / 16 km**

9 h : marche de 10 km. 9 h 30 : 16 km. 10 h : 8 km.

Vestiaires, douches, consignes.

Inscription sur place et sur asport-timing.com

Contact : Arnaud Leroy,

06 17 47 33 69,
contact@asport-timing.com**10 MARS****La course des géants****Comines (59)****■ ■ Enfants / 5 km / 10 km**

9 h 45 : 5 km et 10 km. Courses des enfants dès 11 h 15.

Vestiaires, douches, restauration, buvette.

Course caritative.

Inscription sur place jusqu'à 30' du départ et sur <https://www.lacoursedesgeants.com>

Contact : Tony Delettrez,
06 58 78 39 12, couriracomines@gmail.com

10 MARS**Les foulées de Louvroil****Louvroil (59)****■ 5,7 km / 10 km**

Départ du 5,7 km à 9 h 30, et du 10 km (label départemental) à 10 h 15. RV au centre social.

Challenge Val de Sambre du Hainaut.

Vestiaires, douches, restauration.

Inscription sur www.louvroil.fr
Contact : Pascal Buisset,

03 27 64 35 77 - 06 18 81 12 99,
servicedessports@louvroil.fr**10 MARS****Jogging Ruffus****Haulchin (Be)****■ ■ Enfants / 6,2 km / 12,4 km**

10 h 15 : 6,2 et 12,4 km. 11 h 45 : enfants.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : marc.devreese57@gmail.com,
0497/83 15 77

10 MARS**Semi-marathon de Cabourg****■ 21,097 km**

Départ des courses à 9 h.

Entre côte normande et patri-moine de Cabourg, un semi-marathon à parcourir en solo, en duo ou en relais. A chacun son plaisir ! Meneurs d'allures. Consignes.

Inscription sur <https://www.semi-marathoncabourg.fr/>

15 MARS**Infinity trail french Backyard****Noyelles-sous-Lens (62)**

Créé par Lazarus Lake, l'organisateur de la Barkley, le principe est très simple : réaliser une boucle de 6,706 km en une heure. Le départ sera donné à l'Arena Trail, toutes les heures, à partir de 12 heures. Est déclaré vainqueur la dernière personne à avoir réussi une boucle complète. Limité à 150 personnes (âge min : 18 ans). Et cela dure souvent plusieurs jours...

Infos et inscriptions :

<https://infinitytrail.fr/>

16 MARS**Les Foulées Nocturnes de la****St-Patrick****Clairmarais (62)****■ ■ Marche / 6 km / 12 km / 21 km**

18 h 30 : 21 km. 19 h : 12 km.

19 h 30 : 6 km. Marches de 9 km ou 14 km de 17 h 45 à 19 h. En solo ou en duo, venez découvrir la forêt de Clairmarais autrement.

Départ et arrivée à la ferme de l'Abbaye. Concert et restauration sur place.

Consignes, kiné, restauration, buvette.

Inscriptions sur place (sous réserve de dossard disponible) et sur nature-sport-audio.com

Contact : Laurent Gressier,

06 61 51 52 87, contact@nature-sport-audio.com**16 MARS****Les 10 du Fliers****Rang-du-Fliers (62)****■ 5 km / 10 km**

Départ des 5 km et 10 km à 16 h. Inscriptions sur place salle Edith Piaf ou avant le 15 mars au centre administratif.

Contact : Christophe Chartrel,
c.chartrel@rang-du-fliers.com,
03 21 84 23 65 ; [Patrick.Violier - p.violier@rang-du-fliers.com](mailto:Patrick.Violier-p.violier@rang-du-fliers.com),
03 21 84 26 77.

16 MARS**Trail des bosses****Braine-le-Comte (Be)****■ 15 km / 25 km / 40 km**

8 h : 40 km. 9 h : 25 km. 10 h : 15 km.

<https://traildesbosses.be/>

16 MARS**Le semi d'Herinnes****Herinnes (Be)****■ 21,1 km**

14 h : 21,1 km

Plus d'infos sur www.acrho.org

17 MARS**Foulées Cappelloises****Cappelle-la-Grande (59)****■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km**

9 h : 5 km, marche de 5 ou 10 km. 10 h : 10 km. A partir de 11 h : courses des enfants. Rendez-vous rue du Crayhof.

Douches, vestiaires, consignes, buvette, petite restauration.

Inscription sur www.jcathletisme.wixsite.com/jeunessecappelloise et la veille de la course sur place jusqu'à 17 h

www.jeunesse-cappelloise-athletisme.fr. Inscription en ligne via Adeorun

Contact : 06 50 08 80 78

17 MARS**Le semi-marathon de Lille****Lille (59)****■ 5 km / 10 km / 21,1 km**

Le semi-marathon de Lille revient sur un parcours extrêmement roulant. Le parcours en plein centre-ville empruntera les plus belles artères de la ville, le Bvd de la Liberté, le Bvd Vauban ou encore Louis XIV qui feront du semi-marathon de Lille l'un des plus rapides du monde ! Tout comme les 5 km et 10 km qui permettront d'exploser des records.

9 h : 21,1 km. 11 h 15 : 10 km.

4ème édition
10 mars 2024

SEMI
MARATHON
CABOURG

www.semimarathoncabourg.fr



12 h 30 : 5 km.
Restauration. Buvette.
Inscription : <https://semimara-thondelille.com/>
Contact : evenements@lhdfa.fr

17 MARS

La Merveilleuse Merville (59)
■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

Course sur route avec départ et arrivée sur le stade.
Entre 8 h 30 et 9 h 30 : randonnée 10 km départ libre. 9 h 45 : 5 km. 10 h : 10 km. A partir de 11 h 30 : courses enfants. Vestiaires, douches, restauration. Inscriptions sur place et sur couriramerville.fr
Contact : Alain Didier 06 21 04 39 34, 03 28 42 01 07, contactcouriramerville@gmail.com

17 MARS

F-Day Run Saint-Martin-Boulogne (62)
■ ■ ■ Marche / 5 km / 10 km
Marche nordique et randonnée de 9 km à 9h.

A partir de 9 h 15 : courses des enfants. 10 h : 5 km et 10 km, courses 100 % féminines. 10h : relais 2 x 5 km (2 classements : femme/femme, femme/homme). Vestiaires, douches, garderie. Inscription sur fdayrun.com, facebook.com/fdayrun,
Contact : 03 21 32 84 84, 06 74 94 84 84, 06 71 58 90 09, christophe Quiquet, co-organisateur

17 MARS

Les foulées de la Saint-Patrick Verquin (62)
■ ■ ■ Marche/enfants / 5 km / 14 km

A partir de 9 h : marche. 9 h 30 : 1 km famille. 10 h : 9 km (2 terrils) et 18 km (4 ascensions). 6 km découverte, chiens bienvenus. Vestiaires. Kinés (sous réserve). Buvette.
Inscription la veille possible à Décathlon Fouquières et via Facebook sur <http://asport-timing.com/>
Contact : Fabrice Litzler, litzler.fabrice@gmail.com, 06 62 32 4733

17 MARS ♥

Daq'trail Quelmes (62)
■ ■ Marche / 13 km / 19 km / 29 km / 35 km

Petit village au cœur de la réserve naturelle d'Acquin Westbécourt et Quelmes. Départ sur la place de Quelmes, rue de l'église.
9 h : 29 km (407 m D+) et 35 km (463 m D+)
9 h 15 : 13 km (160 m D+) et 19 km (243 m D+).
Course caritative au profit de Captain Louis.
Inscription sur place dans la limite des dossards disponibles (300 dossards) sur [njuko via Facebook](https://njuko.via.facebook.com) : Détente Activités Quelmoises
Contact : José Gazulla, 06 42 37 61 10, jose.gazulla@wanadoo.fr

17 MARS

Jogging du Télévie Binche (Be)
■ ■ Enfants / 5 km / 10,4 km
10 h 15 : 5 et 10,4 km. 11 h 45 : enfants. <https://challengehaut.be/>
Contact : nicolas_basselier@hotmail.com, 0497/02 30 48

17 MARS

Les foulées de la rouge fontaine St-Ghislain (Be)
■ 6 km / 12 km
Départ du 12 km à 10 h et du 6 km à 10 h 10. RV au parc communal de Baudour.
<https://www.defi13.be/>

17 MARS

Festival Trail des jonquilles Fayt-le-Franc (Be)
■ ■ Marche / 16 km / 22 km / 35 km
8 h 30 : 35 km (D+ 500 m), 9 h : 16 km (D+ 150 m) ; 9 h : 22 km (D+ 350 m).
8 h 30 : marches 16 km et 22 km. Inscriptions sur <https://www.traildesjonquilles.com/inscription>
Contact : traildesjonquilles@gmail.com

21 MARS ♥

Citarun Lille (59)
■ 5 km / 10 km
A partir de 18 h 30 : 5 km et 10 km. Restauration et buvette au profit d'une association humanitaire. Inscription sur place ou via Facebook Citarun Junia.
Contact : pauline.rouches@student.junia.com

22 AU 24 MARS

Le Défi trail lillois
■ ■ Enfants / 8 km / 12 km /

15 km / 22 km / 30 km / 45 km

Vendredi 22. 18 h 30 : 22 km ; 19 h 30 : 12 km.
Samedi 23. Les 6 heures lilloises à 10 h. Un seul objectif : boucler un tour en 20' de 3 à 4 km.
Dimanche 24. 8 h : 45 km (290 m D+), 9 h : 30 km (240 m D+), 10 h 15 : 15 km (90 m D+), 11 h 30 : 8 km. A partir de 11 h 45 : enfants. Vestiaires, douches, restauration. Inscription sur seven-lille.com
Contact : Eric Morelle, seven.lille59@gmail.com, 06 60 65 44 60

22 MARS ♥

Urban Trail du Patois Hazebrouck
■ 8 km / 12 km
Urban trail non chronométré. 18 h 30. 3e édition organisée par des élèves du Lycée Depoorter d'Hazebrouck au profit de la recherche sur les maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, maladie de Charcot, Sclérose en Plaques). Vestiaires. Petite restauration, buvette.
Inscription via la page Facebook Haz'Urban Trail
Contact : Arnaud Ingelaere, hazneuroday@gmail.com, 06 30 01 16 40

23 MARS

Arnèke Trail Duo Arnèke (59)
■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
15 h 30 : 5 km en solo et en duo. 16 h : 10 km en duo et en solo. Entre 14 h 30 et 15 h : rando de 11 km. 16 h 30 : rando de 6 km. 17 h 30 : enfants. Vestiaires, douches, restauration, buvette.
Inscription en ligne : chronometrage.com/events/at-duo-solo-arneke
Facebook : AT Duo.
Contact : atduoarneke@gmail.com

23 MARS

Les relais nordiques du Vert Galant Wambrechies (59)
■ Marche nordique
Fort du Vert Galant
Equipe mixte de 4 personnes qui se passent le relais autour des fondations du fort sur une distance

totale de 21 km.
A partir de 13 h 30. Chronométré.
Inscription : <http://acw.athle.com/>

23 MARS

Jogging La Montagnarde Lens (Be)
■ 5,2 km / 11,4 km
Départ à 15 h de la salle paroissiale de Montignies-lez-Lens.
<https://www.defi13.be/>

23 MARS

8e Jogging Intervilles des 3 Communes Armentières (59)
■ 5 km / 10 km
Départ à 14 h rue de l'Abbé Doudermey. Inscription gratuite sur place. Sans chrono ni classement.
Contact : Charles Vanhamme, Spiridon - Club des Flandres, 03 20 77 77 61.

23 MARS

Les foulées de Nieppe Nieppe (59)
■ 5 km / 10 km
Rendez-vous à 11 h à la mairie. Inscription gratuite sur place. Sans chrono ni classement.
Contact : Charles Vanhamme, Spiridon - Club des Flandres, 03 20 77 77 61.

23 MARS

Le Jogging de Printemps Angre (Be)
■ ■ Marche / 5,3 km / 10,1 km
14 h 30 : marche. 15 h : courses. <https://www.bellesduhautpays.com/>
Contact : bronchart.frederic@hotmail.com

23 MARS

Jogging de l'institut libre des métiers Kain (Be)
■ 10,35 km
15 h : 10,35 km
Plus d'infos sur www.acrho.org

23 MARS

Le trail des culottes courtes Montcavrel (62)
■ ■ Marche / enfants / 8 km / 18 km
14 h : enfants. 15 h 30 : 8 (150 m D+) et 18 km (350m D+). Bois privés, corps de ferme. 15h35 : marche.
Consignes, buvette.
Inscription à venir sur chronopale et sur place.

V.I.P
-20%
toute l'année



Cascadia 18
150€

TP
TOPPERFORMANCE

Expert Running depuis 1998



Revel 7
100€

Vos pieds méritent le meilleur
Top Performance
Laventie (62) & St Quentin (02)
www.topperf.com



Infos à venir sur Facebook : Le trail des culottes courtes

Contact : Thibaud, 06 07 73 10 34, maquinghen.thibaud@orange.fr

24 MARS

Le trail des écreuils Ors (59)

■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 15 km

10 h : 15 km. 10 h 30 : 10 km. 10 h 40 : 5 km (trail et marche). 12 h : parcours enfants (1 km).

Vestiaires, douches, restauration. Organisé par les élèves (et leurs parents) de Catillon/Sambre.

Inscriptions via la page Facebook du Trail et sur HelloAsso.

Contact : Chloé Thebert, clothebert@aol.com

24 MARS

Guïnes (62)

Foulées Guïnoises

■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

Courses des enfants (400 m,

800 m, 1550 m et 2340 m) à partir de 9 h. 10 h 30 : 5 et 10 km. T-shirt pour les adultes / tote bag comportant petit ravito + médaille pour les enfants. Lots aux 3 premiers hommes et 3 premières femmes de chaque catégorie "générale" (CA, JU, ES, SE, VE). Consigne, sanitaires, douches, restauration, buvette. Possibilité d'acheter le T-shirt souvenir au tarif de 5€. Inscription sur njuko via chronopale et sur place.

Contact : matthieu@patriotecross-guines.com, 07 67 45 41 41

24 MARS

Trail évasion en Pays de Lumbres

Seninghem (62)

■ Marche / 10 km /

17 km / 24 km / 35 km

8 h 30 : marche nordique 24 km.

9 h 30 : départ des 10 km (200 m D+), 17 km (300 m D+), 24 km

(500 m D+) et 33 km (800 m D+).

9 h 30 : randonnée familiale de

3 km.

Parking, navette, douche, vestiaires, restauration, buvette. Au bénéfice d'associations œuvrant en faveur du handicap.

Inscriptions sur <http://trailevasionseninghem.fr>

Inscription sur place possible pour la marche.

Contact : Christophe Leclercq, trail.evasion.seninghem@gmail.com, 03 21 38 05 92 / 06 09 64 37 94

24 MARS

Les Printanières de Saultain Saultain (59)

■ Marche / Color run / 5 km / 10 km

8 h 30 : Randonnées 5 ou 10 km et marche nordique 10 km. 9 h 30 : 10 km (label régional). 10 h 35 : 5 km (label régional). 10 h 40 : 5 km color run. 11 h 15 : courses des enfants.

Départ et arrivée au complexe sportif Jules Gravelle (nouveau).

Vestiaires, douches, garderie, restauration, buvette.

Inscription sur printanieres.saultain.fr

Contact : 03 27 36 49 33, printanieres@ville-saultain.fr

24 MARS

Trail des givrés Lapugnoy (62)

■ 10 km / 20 km

9 h 30 : 20 km. 10 h : 10 km.

Vestiaires. Consignes. Buvette. Au profit de l'association Captain Louis.

Inscription via la page Facebook du trail

Contact : joggingclub62122@gmail.com

24 MARS

Le Trail des terrils des Foulées des écoles

Loos-en-Gohelle (62)

■ Enfants / 10 km / 20 km

9 h : 10 km (250 m D+). 9 h 15 :

20 km (500 m D+). 10 h 30 : en-

fants. Départ de la base du 11/19, accès par la rue Léon Blum.

Consigne. Course caritative. La majorité de la recette sera reversée à une association soutenant un enfant en situation de handicap.

Inscription sur lesfouleesdesecoles.e-monsite.com

Retrait des dossards le samedi 23 mars matin au magasin Decathlon de Vendin-le-Vieil.

Contact : Grégory Hober, 06 73 81 45 66,

lesfouleesdesecoles@gmail.com

24 MARS

Foulées Wardrecquoises Wardrecques (62)

■ Enfants / 5 km / 10 km

9 h : courses des enfants. 10 h 15 :

ARTOIS TRAIL CHALLENGE

Pour cette nouvelle édition de l'ATC 2024, nous vous proposons 13 courses

24/03/2024 - Le Trail Les Foulées des écoles - Loos en Gohelle - 20 km

13/04/2024 - Le Trail du Chardon - Angres - 32 km

05/05/2024 - Le Trail du Patois - Olhain - 29 km

18/05/2024 - Le Trail des Pyramides Noires - Oignies - 62 km

09/06/2024 - Le Trail Polonia Run - Oignies - 15 km

12/07/2024 - L'Arena Trail de Liévin - 22 km

21/07/2024 - Le Trail de Thélus - 15 km

15/09/2024 - Le Trail des îles - Hénin Beaumont - 21 km

05/10/2024 - Le Trail Nocturne de Noyelles Sous Lens - 21 km

19/10/2024 - Le Trail de Bellonie - Gouy Sous Bellonne - 26 km

26/10/2024 - Le Grand Trail Nocturne des Hauts de France - Liévin - 61 km

24/11/2024 - Le Trail des Mingieux de Maguettes - Givenchy - 18 km

07/12/2024 - Le Trail de la Saint Nicolas - Hénin Beaumont - 23 km



Un minimum de 6 courses pour être classé dans le challenge



www.artoistrailchallenge.fr





5 et 10 km sur route.
Vestiaires, douches, restauration.
Inscription sur place et via la page Facebook de la course.
Contact : 06 45 92 89 14, Laurent Pecqueux, lolopuce@me.com

24 MARS ♥

Solidaire trail Louches (62)

■ ■ Marche / 10 km / 20 km
9 h : 20 km. 9 h 30 : 10 km. 9 h 45 - 10 h 15 : rando 5 et 10 km.
Consignes, restauration, buvette.
Événement caritatif avec l'association Tous avec le handicap.
Inscription possible sur place (en fonction des dossards disponibles) et sur <https://www.njuko.net/solidairetrail2024>
Contact : Anne Lefebvre, 06 67 13 48 82

24 MARS

La Fortifiée

Parfondeval (02)

■ 42 km / relais duo (22 km et 20 km)

Parcourez les 42,195 km (450 m D+) seul ou en relais (2). Le départ et l'arrivée se feront de Parfondeval, labellisé plus beau village de France. Marathon champêtre au cœur des paysages de Thiérache. Départ de la course à 9 h sous le porche de l'église.
Inscriptions sur lafortifiee.com
Consignes, petite restauration, buvette. Pasta party la veille.
Contact : Dimitri Jacquet, 06 85 84 32 88, lafortifiee@gmail.com

24 MARS

Marathon International du Golfe de Saint-Tropez-Sainte-Maxime (83) départ de la course / Arrivée : Cavalaire (83)

■ 42,195 km -

5 formats de course : marthon, 2 x 21 km, Transgolfe - 18 km ; 10 km et formule en relais.
Ravitaillements festifs, tarte tropézienne, bouteille de rosé de la cuvée Marathon, gymbag, tee-shirt coureur ainsi que la médaille GÉANTE finisher !
Venez profiter d'un parcours unique associant bord de mer, vignobles, collines et garrigue parés de vos plus beaux déguisements. Passez vos vacances de Pâques 2020 à Saint-Tropez ! Départ commun à 8 h à Sainte-Maxime
Contact : 33(0) 4 92 02 63 96 <http://www.marathondugolfe-desainttropez.com> - mail@azur-sport.org

26 MARS

6 h d'Abbeville

Le Running Club Abbeillois organise pour la 1ère fois la course

hors stade "les 6h d'Abbeville" le 26 mars au parc de la Bouvaque. Départ à 10 h.
Tarifs : 15 € en individuel, 30 € en duo et 50 € en équipe de 4.

28 MARS ♥

Cross des facultés Lille (59)

■ ■ Marche / 5 km / 10 km

14 h : marche et course de 5 km
15 h : course de 10 km
Rendez-vous à La Citadelle
L'ensemble des fonds récoltés sera reversé à ELA, d'une part pour soutenir les familles concernées par une leucodystrophie, d'autre part pour financer la recherche.
Inscription sur le-sportif.com.
Insta : [crossdesfacultes@gmail.com](https://www.instagram.com/crossdesfacultes@gmail.com)

30 MARS

Les foulées courriéroises Courrières (62)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

14 h : randonnées de 7 et 14 km.
15 h : courses nature du 5 et 10 km à 15 h. Courses des enfants à 16 h 15 et 16 h 30. Rendez-vous à la ferme pédagogique.
Consignes, toilettes, buvette.
Inscriptions sur <http://www.teamruncourrieres.fr>
Contact : Frédéric Jouglet, teamruncourrieres@gmail.com

30 MARS

Step and run Fayt-le-Franc (Be)

■ 5 km / 11,5 km

9 h 30 : marches. 10 h : courses.
Vestiaires, douches, buvette, restauration, tombola, kinés.
Inscription sur place et sur <https://www.chronolap.net/>
www.bellesduhautpays.com/
Facebook : [jogging step and run](https://www.facebook.com/joggingstepandrun)
Contact : pierre_leurquin@yahoo.fr et adelaidedje@hotmail.com

30 & 31 MARS

Sur les Traces de David Valhuon (62)

■ ■ Marche / rando
VTT / enfants / 10 km / 20 km / 30 km

Samedi : 16 h : 3 km Enfant.
16 h 30 : 1 km Famille (pas de chrono ni de classement). 16 h 45 : 12 km. 18 h 15 : 30 km. 19 h 15 : 20 km.
Dimanche : 8 h : VTT 55 km et 65 km. 8 h 15 : marche et running 20 km non chronométré. 8 h 45 : marche et running de 13 km non chronométré.

DJ, restauration, buvette, consignes, structures gonflables (suivant la météo), bike wash.
Inscription sur www.surlestracesdedavid.fr

DIM. 31 MARS 2024 St-Amand-les-Eaux (59)

TRAIL DE LA FORESTIÈRE - ENFANTS / 6 KM / 12 KM

Course en forêt à partir de 10 h pour les plus petits et à partir de 10 h 30 pour les plus grands (6 km et 12 km), au départ du stade Notre Dame d'Amour. Course qui se veut « conviviale » avec un parcours uniquement en forêt. Buvette, petite restauration.
Inscription sur place et sur www.laforestiere.nouveausaec.fr

Contact : laforestiere@nouveausaec.fr

Contact : 06 70 46 72 89

31 MARS

Zit'run

Blessy (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Courses toutes catégories organisée par le Comité des Fêtes de Blessy et la municipalité, en partenariat avec l'OSA Athlétisme.
9 h 30 : 5 km. 10 h 15 : 10 km.
A partir de 11 h 30 : courses des enfants. Inscription sur hello.com

31 MARS

La course des hameaux Faumont (59)

■ 10 km

Départ du 10 km (label départemental) à 10 h. Inscription sur place et via Facebook « Courir à Faumont ». Support du championnat du Nord FSGT.
Contact : mehdi59@live.fr, 06 65 01 86 66.

31 MARS

Trail de Rejet-de-Beaulieu (59)

8 h : début des inscriptions
9 h : départ 10 km course
9 h 15 : 10 km marche
10 h : départ 5 km course
10 h 15 : 5 km marche
11 h : départ 1 km enfant
Inscription possible par téléphone (06 59 63 14 35 ou 06 40 77 03 12) et par mail à trailrejetdebeaulieu@gmail.com, à la MFR du Cateau cambrésis du 19 au 21 février et du 25 ou 27 mars de 18 h à 20 h ainsi que le jour même de la course sur place à 8 h 30.



UN ÉVÈNEMENT
ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLETISME

MARATHON

DU
GOLFE DE SAINT-TROPEZ

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MARATHON

MARATHON •
2 X 21.1 KM •
MARATHON RELAIS •

DIMANCHE
24 MARS 2024

• TRANSGOLFE : 18 KM
Sainte-Maxime → Saint-Tropez.
• 10 KM
La Croix-Valmer → Cavalaire

Golfe
de Saint Tropez

MARATHONDUGOLFEDESAINTTROPEZ.COM

COTE AZUR

RÉGION
SUD
PRÉFECTURE
DES YVELLES
LE DÉPARTEMENT

SAINTE-MAXIME

Capitaine

VEOLIA

PIZZORNO

SULO

LA CÔTE D'AZUR

BFM

RTL2

SAINTTROPEZ

CAVALAIRE

MAIF
PARTENAIRES PRINCIPAUX

ATHLE.FR

f t i #CFATHLÉ

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES
PARTENAIRE TITRE

06

MARATHON

DES ALPES-MARITIMES
NICE-CANNES

BY KIPRUN

03
NOV
2024

42.195 KM
20 KM
2X21.1 KM
RELAIS

MARATHON06.COM

EXPLORE
NICE
CÔTE
D'AZUR

COTE AZUR

ATHLÉ

EXPOSITOIRIET RUE

VILLE DE
NICE

CANNES
CÔTE D'AZUR

CAISSE
D'ÉPARGNE
Côte d'Azur
Votre banque locale

VEOLIA

VEOLIA

Harmonie
mutuelle
PROTEGE VOTRE

STC
NUTRITION

SHOKZ

BFM
NICE
COTE D'AZUR

RTL2

KIPRUN

Créativité : Stéphane Puyat - AGO | Lumbago Bureau - 06 83 50 50 50

**6 AVRIL** ♥**La Vic'Trail****Bonningues-lès-Ardres (62)**

■ ■ Marche / 10 km / 14 km / 26 km

15 h 30 : 26 km. 15 h 45 : 14 km.

16 h : 10 km. Entre 16 h et 17 h : marche de 10 km ou 14 km.

Vestiaires, douches, consignes, petite restauration, buvette. Soirée festive.

Course caritative pour @LeBut-PourVictoire, aménagements adaptés pour aider les familles faisant face à une situation de handicap.

Inscription sur njuko.net**Contact : Facebook Le Vic'Trail, francois-xavier.ltelier@orange.fr****6 AVRIL****Jogging des marbriers****Basècles (Be)**

■ 14,7 km

15 h : 14,7 km

Plus d'infos sur www.acrho.org**6 AVRIL****Semi-marathon de Dour****Dour (Be)**

■ Canicross / 5 km / 10 km / 21 km

Viens te surpasser, à 20 minutes de Mons et de Valenciennes, à Dour pour affronter 21 km de parcours vallonnés & de paysages

exceptionnels au couché du soleil .

15 h 30 : départs des courses, marches et canicross sur 5 et 10 km.

17 h 30 : semi-marathon vallonné (D+ 195). City wash à l'arrivée. Course nocturne balisée et sécurisée.

Événement inscrit au Challenge des Belles du Haut-Pays. Fait également partie d'un challenge exclusif de 5 semis : Dour, Saint-Ghislain, Jurbise, Braine-le-Comte et Binche.

Inscriptions sur <https://www.21km.be/>**6 ET 7 AVRIL****Les foulées dainvilloises Dainville (62)**

■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 22 km

6 avril, à partir de 13 h 30 :

marche : 5 km / 10 km / 14 km / 18 km

7 avril, à partir de 9 h : Courses enfants (gratuites) / 5 km / 10 km / 22 km.

Consigne, douches, inscription sur www.dainville-ac/fr**Contact : Anne Petit,****06 81 07 52 94, fouléesdainvilloises2024@gmail.com****7 AVRIL****Le semi-marathon du Carnaval Dunkerque (59)****LUNDI 1^{ER} AVRIL 2024 Lomme (59)****QUAND LOMME COURT - Marche / Enfants / 5 km / 10 km**L'événement running du printemps pour mesurer ses progrès à l'entraînement ! Rendez-vous pour ce lundi de Pâques au stade des Ormes ! 11 h 30 et 11 h 45 : enfants. 9 h : 5 km (label régional) et marche de 5 km. 10 h : 10 km (label régional). Vestiaires, douches, restauration. Inscription sur place et quandlommecourt.fr**Contact : 03 20 48 44 09 ou quandlommecourt@mairie-lomme.fr**

■ ■ Enfants / 10 km / 21,1 km

9 h 30 : départ du semi-marathon (label régional). 9 h 45 : 10 km (label régional). A partir de 9 h 55 : courses des enfants. Vestiaires, douches, consignes, médecin, kinés, podologues, restauration, buvette, animations à l'arrivée. Inscriptions jusqu'au jeudi sur www.marathon-dunkerque.com et sur place au complexe sportif De Flandres le samedi.**Contact : semimarathoncarnaval@gmail.com****7 AVRIL****Les foulées valenciennes Valenciennes (59)**

■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

8 h 45 : randonnée et marche nordique de 8 km. 9 h 30 : 10 km Label International. 11 h : 5 km. 11 h 45 : 2 km garçons. 12 h : 2 km filles. 12 h 15 : des foulées santé de 800 m et 1 600 m. Inscription : www.lesfouleesvalenciennes.com avant le 3 avril 23 h 59

06.04.2024

2^E SEMI MARATHON DE

DOUR

21KM.BE

DEPART / ARRIVEE
INFRASTRUCTURE DOUR SPORT

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
SUR WWW.21KM.BE

BEÁTIVO VERZELE RENAISSANCE OCEANIC GUYARD & COEURE LIVIER M TTE epla 21KM.BE

**TRAILS
IN FRANCE**
STAGES ET SÉJOURS TRAIL

ITINÉRANCES
WEEK-ENDS CHOCS
RECO DE COURSES

+ de 120 séjours
pour tous les niveaux
encadrés par des pros

Tous nos séjours sur trails-in-france.com

7 AVRIL

Foulées Filamarchoises
Forchies-la-Marche (Be)

■ ■ Enfants / 3,92 km /
10,1 km

10 h 15 : 3,92 et 10,1 km. 11 h 45 :
enfants.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : kooplysprl@gmail.com,
0495/90.29.33

7 AVRIL

Les Foulées de Pénélope
Villers-Outréaux (59)

■ ■ ■ 5,1 km / 10 km

9 h : marche de 8 km

9 h 30 : 5,1 km

10 h 30 : 10,2 km

11 h 45 : enfants 800 m

Organisé par le Comité des fêtes.

Inscriptions sur helloasso.com et
sur place.

7 AVRIL

La Rigol'Hard

Billy-Berleau (62)

■ ■ ■ Enfants / 8 km / 16 km /
24 km

9 h : départ du trail 24 km et
9 h 30 : départ des trails de 8 km,
et 16 km. A partir de 11 h : courses
des enfants.

Vestiaires. Inscriptions sur njuko

Infos : facebook La Rigol'hard

Contact : laurent.lefevre62@gmail.com

7 AVRIL

Trail de la vallée de la course
Bezinghem (62)

■ ■ Marche / 5 km / 15 km /
30 km

8 h 30 : 30 km (825m D+). 9 h 45 :

15 km (350m D+). 10 h 15 : 5 km

(150m D+)

9 h : marche de 15 km. 9 h 30 :

marche de 10 km. 10 h 20 : marche

de 5 km. Restauration, buvette.

Inscription : <http://trailvalleedela-course.fr> et via page Facebook

Trailvallée DelaCourse

Contact : Trailbezinghem@gmail.com, 06 07 37 36 56

7 AVRIL ♥

Les foulées nature

**baloise
namur
marathon**

**Votre défi de
début de saison**

Marathon · Semi-Marathon · 10K KickCancer

07.04.2024

Infos et inscription sur
www.baloisenamurmarathon.com

Roncq (59)

■ ■ ■ enfants / 5 km / 10 km /
21,1 km

9 h : 5 km découverte. 9 h 35 :

course des écoles. 10 h : semi-ma-

rathon (label régional). 10 h 15 :

10 km (label régional).

Vestiaires, douches, garderie. Ani-

mations. Inscription : jaroncq.org

Contact : Jean-Philippe Tierrie,
06 65 03 18 92, tierriejeanphilippe@gmail.com

7 AVRIL ♥

Baloise Namur Marathon
Namur (Be)

■ ■ 10 km / 21,1 km / marathon

9 h : départ du marathon à Lives-

sur-Meuse. 9 h 30 : semi-ma-

rathon à Profondeville. 9 h 45 :

10 km KickCancer à Namur.

Village expo, animations, garderie,

meneur d'allure, navettes...

baloisenamurmarathon.com

12 AVRIL

Urban trail de Neufchâtel-Har-
delot

10 km

Marche ou course de 10 km non
chronométrée à partir de 19 h 30,
par vagues. Organisé par Nord

Littoral.

Inscription sur njuko.net.

Infos : <https://www.facebook.com/couriricidhf>

12 AVRIL

Le trail des Lumières
Hardelot (62)

■ 10 km

Départ en vagues à partir de 20 h
d'un trail sans chrono pour décou-

vrir le patrimoine de la ville.

+ d'infos : <https://www.facebook.com/HardelotPlageAnimations>

13 AVRIL ♥

Trail du Chardon
Angres (62)

■ ■ ■ Marche / enfants /
11 km / 21 km / 32 km

Départs du 32 km (500 m D+) à

14 h 15, du 21 km (350 m D+) à

15 h 30 et du 11 km (180 m D+) à

16 h. Marche de 17 km à 14 h 30

Ton plan d'entraînement personnalisé

Route : 5km | 10km | semi | marathon

Trail : de 10km à 160 km

Synchronisé avec ta montre GPS

Découvrez l'app !



**RUN
MOTION**



CITADELLE DE LILLE

LILLE DE DÉPART

13 AVRIL 2024

LES PARCOURS

- COURSES** : 5 KM & 10 KM
- MARCHE** : 5 KM
- COURSE RELAIS EN BINÔME** : 10 KM SOIT 5 KM CHACUN

REJOIGNEZ
LA COURSE
CARITATIVE ET INSCRIVEZ-VOUS :
[HTTPS://LILLEDEPART.WORDPRESS.COM](https://lilledepart.wordpress.com)

et de 10 km à 15 h 45. Courses des enfants à 14 h 45 et 15 h.

Vestiaires. Douches. Consignes. Restauration. Buvette. Photo-booth. Événement caritatif. Inscription sur place pour les marches via Facebook/trailduchardon

Contact : trailduchardon@gmail.com, 06 28 37 58 84, Christophe Galvaire.

13 AVRIL

Mémorial Mathieu Dessort Meaurain (Be)

■ ■ ■ Marche / enfants / 5,6 km / 10,8 km

14 h : enfants. 14 h 30 : marche. 15 h : courses. RV Cercle St-Joseph de Roisin. <https://www.bellesduhautpays.com/> <https://www.defi13.be/> Challenge Val de Sambre

13 AVRIL

Lille de Départ Lille (59)

■ ■ Marche / 5 km / 10 km / Relais

9 h : 5 km. 9 h 15 : 5 km marche. 10 h : 10 km. 10 h : relais 2 x 5 km duo.

Rendez-vous au bar L'Oasis de la Citadelle. Organisé par l'ISTC. Course caritative. Les fonds sont reversés à l'association Pour Un Nouveau Sourire, aidant une maman à financer les soins nécessaires à la guérison de son fils atteint d'oligodontie.

lilledepart.wordpress.com/

Contact : delalaingchloe@gmail.com

13 AVRIL

La foulée anvinoise Anvaing (Be)

■ 11,95 km

15 h : 11,95 km

Plus d'infos sur www.acrho.org

13 AVRIL

La Sarrazine

Tournehem-sur-la-Hem (62)

■ ■ ■ Marche / enfants /

5 km / 10 km / 8 km / 17 km

14 h 45 : marche 8 km ou 17 km.

enfants à partir de 15 h. 16 h :

5 km et 10 km (courses sur route) ;

8 km et 17 km (courses nature).

Sanitaires, restauration, buvette.

Inscription possible sur place

pour la marche et les courses des

enfants, et via la page Facebook de

la course vers chronopale.

Contact : Henri Lysensoone

03 21 36 49 56,

henri.lysensoone@gmail.com

14 AVRIL

Foulées de Genech Genech (59)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / relais

9 h 15 : 5 km. 9 h 30 : 10 km.

Relais 2 x 5 km.

Courses des enfants à 11 h 15 et

11 h 30. 9 h : marche de 4,7 km ou

8,8 km.

Départ devant la mairie de Genech.

Inscription sur place pour la

marche et la course des enfants de

1,5 km et sur www.genech.fr

Course caritative.

Contact : Sylvain Soulard,

fouleesdegenech@gmail.com

14 AVRIL

Erquinghem-le-Sec (59)

■ ■ Marche / enfants / 5 km et 10 km

A partir 9 h, à la Maison du temps libre. 1^{ère} édition. Course et

marche solidaires non chronométrés,

mais classement possible, au

profit de "Toit à moi", association

qui agit en faveur de l'insertion

des SDF. Vestiaires, buvette, res-

tauration. Animation musicale.

Inscription sur place et en mairie.

Contact : dalmeidaes@gmail.com,

06 26 98 31 99

14 AVRIL

Les Foulées Hesdinoises Hesdin (62)

■ ■ Marche / enfants /

5 km / 10 km / Semi-marathon

8 h : marche de 12 km. 9 km :

21,1 km. 9 h 10 : 10 km. 9 h 20 :

5 km. enfants à partir de 10 h 50.

Vestiaire, consignes, restauration,

buvette, kinés.

Inscriptions sur www.lesfoulee-hesdinoises.com

Contact : ohm-omnisports@outlook.fr

14 AVRIL

La Vivicitta

Vieux-Condé (59)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

A partir de 9 h : courses des

enfants. Marche de 5 km à 9 h 45.

5 km et 10 km : 10 h 30. 11 h 30 :

course tous à roulettes sans classe-

ment, pour s'amuser en famille en

rollers, trottinettes, brouette...

Dans 5 villes de France et 80 pays

du monde : course au même mo-

ment pour marquer son engage-

ment pour la paix et la solidarité.

Restauration, buvette. Plateau de

jeux pour les enfants.

Inscriptions sur place et <https://www.alc-vieux-conde.net/>

Contact : Pierre, 06 66 76 88 33,

vieuxcondealc@gmail.com

14 AVRIL

Les 10 bornes de Houchin Houchin (62)

■ 5 km / 10 km

10 h : 5 km. 10 h 30 : 10 km.

Courses des enfants à partir de

12 h.

Vestiaires, consignes, buvette,

restauration, structures gonflables

pour les enfants, animations.

Courses nature.

Inscription sur via la page Face-

book de l'organisation, la section

trail l'Amicale laïque :

Les P'Houchin Traileurs.

Contact : 06 28 18 96 45,

thomasvanelle@hotmail.fr ;

06 50 71 82 29, Jean-Baptiste

Ansart.

14 AVRIL

Les foulées d'Isidore Lezennes (59)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 21,1 km

Course en ville et autour du golf.

8 h 30 : semi-marathon. 8 h 40 :

10 km. 10 h : 5 km. 10 h 10 : 5 km

marche. RV au complexe Philippe

Berthe. Courses gratuites (possibi-

lité de don pour l'association Des

étoiles dans les yeux).

Vestiaires, Douches et consignes

gratuites. Stationnement gratuit et

gardien.

Inscription via le site www.lezennes.fr

(à partir de mars)

Contact : Jean Sagette, 06 83 73

44 11, jsagette@lezennes.fr

14 AVRIL

Randonnée de la Gohelle Liévin (62)

■ Marche

De 8 h 30 à 10 h, marche de 5 à



Le Mas et Moi

Praticienne en massage de bien-être - Massothérapeute

Spécialisée en massages sportifs, préparation et récupération

Catherine COUSIN
Certifiée au R.N.C.P.
MAROILLES
07 86 85 61 07



[facebook.com/catherinemassotherapie](https://www.facebook.com/catherinemassotherapie)
catherine.massotherapie@bbox.fr
[catherinecousinmassotherapie](https://www.instagram.com/catherinecousinmassotherapie)

20 km. Inscription : www.lievin.fr

14 AVRIL

**La Run'escuroise
Renescur (59)**

■ ■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km

8 h 30 et 9 h : marche de 12 km.
9 h 30 : 5 km et 10 km. A partir de
11 h : courses des enfants.

Vestiaires, douches, restauration,
buvette.

Inscription au

la-runescuriose.adeorun.com

Contact : **Maxime Bollengier,**
maxime.bollengier591@gmail.com,
06 95 66 31 32

14 AVRIL

**Trail des Faucons
Fauquemergues (62)**

■ ■ Marche / 5 km / 12 km /
19 km / 28 km

8 h 45 : 28 km. 9 h : marches de
10 km, 12 km et 17 km, marche
nordique de 17 km. 9 h 20 : 19 km.
9 h 40 : 12 km. 10 h : 5 km.

Petite restauration, buvette.

Inscription sur place et via
Facebook sur la page du Trail
des Faucons (vers Chronopale et
njuko).

Contact : **christophe.masset@
hotmail.com**

14 AVRIL

**La course du sucre
Boiry-Becquerelle (62)**

■ ■ Enfants / 5,8 km / 10 km /
21 km

8 h 45 : 5,8 km. 9 h 30 : 10 km et
semi-marathon, marche de 8 km
ou 12 km. Courses enfants à partir
de 12 h.

Dans le cœur du village et em-
prunte les chemins et sentiers de
campagne de la Vallée du Cojeul.
95 % macadam, 5 % terre battue.
Ambiance champêtre.

Consignes. Buvette.

Inscriptions sur place et sur www.lesfouleesberlaquines.com

Contact : **jcverdinboiry@free.fr**

14 AVRIL ♥

**Urban Trail de Caudry
Caudry (59)**

■ 13,5 km

Vagues à partir de 9h30 pour la
marche et de 10h30 pour la course
non chronométrée. Nouveau
parcours. Événement caritatif qui
contribue à l'amélioration de
la qualité de vie des personnes
atteintes d'un cancer.

Inscriptions : prolivesport.fr

Contact : **Les Ch'tis Coureurs,**
leschtiscoureurs@gmail.com,
06 64 46 46 30

14 AVRIL

**Les foulées nœuxoises
Nœux-les-Mines (62)**

■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km

1^{ère} édition. A Loisinord.

(Sous réserve des formalités admi-
nistratives.)

9 h : poussins-poussines

9 h 20 : benjamins, minimes

9 h 45 : 5 km

10 h 45 : 10 km

11 h : école d'athlétisme

Et deux marches : 9 h : 12 km ;

10 h : 6 km

Inscription via helloasso.com

Contact : **06 40 91 60 94**

14 AVRIL

**Trail de la vallée de la Thure
Cousolre (59)**

■ ■ Marche / 10 km / 16 km /
27 km

8 h 30 : 27 km. 9 h 30 : 16 km.

10 h : 10 km et marche. 12 h :

course des enfants.

Vestiaires, douches, consignes,
petite restauration, buvette.

Inscription via la page Facebook
de la course.

Contact : **Ludovic Berrier,**

lberrier@hotmail.fr,
06 14 06 88 41

14 AVRIL ♥

**Foulées de Genech
Genech (59)**

■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km / relais

9 h 15 : 5 km. 9 h 30 : 10 km.

Relais 2 x 5 km.

9 h : marche de 4,7 km ou 8,8 km.

9 h 15 : 5 km et relais 2 x 5 km.

9 h 30 : 10 km. Courses des en-
fants à 11 h 15 et 11 h 30.

Départ devant la mairie de Ge-
nech. Inscription sur place pour la
marche et la course des enfants de
1,5 km et sinon sur www.genech.fr

Course caritative.

Contact : **Sylvain Soulard,**
fouleesdegenech@gmail.com

19 AVRIL

**La Gyro des Hauts-de-France
Lecelles (59)**

■ 10 km

10 h : 10 km (label départemental)

Vestiaires, douches, restauration,
buvette.

Inscription : nordsport.fr

Contact : **Nicolas Laly,** nicolas.laly.fspn.hdfn@gmail.com,
06 19 16 27 17.

19 AVRIL

**Jogging Saint-Luc
Mons (Be)**

■ ■ Enfants / 6,02 km /
10,02 km

18 h 30 : enfants. 19 h 30 : 6,02 et

10,02 km.

<https://challengehainaut.be/>

19 AVRIL

**La ronde du Pays Vert
Ath (Be)**

■ 10,6 km

19 h 30 : 10,6 km

Plus d'infos sur www.acrho.org

20 AVRIL

**Le 10 de carreau
Desvres (62)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km /
15 km

A partir de 16 h 45 : enfants (de
400 m à 2,5 km). 18 h : nouveau
2024 = 15 km trail. 18 h 30 : 5 km,
10 km et relais mixte de 2 x 5 km.
Inscription sur Chronopale.

Vestiaires, douches, consignes.

Repas d'après-course offert à tous
les participants, suivie d'une soirée
festive. Possibilité aux accompa-
gnants de participer à la soirée.

Contact : **03 21 33 71 02,**
desvres.10decarreau@gmail.com

20 AVRIL

**Jogging de l'Abbaye
de Soleilmont
Châtelet (Be)**

■ ■ 5 km / 10 km / 15 km

Les courses partiront à 15h15.

Inscriptions : tinyurl.com/chronoraceCBAS24 - challengehainaut.be

Contact : **damien.guelton@
gmail.com, 0476/94 42 73**

20 AVRIL ♥

**Ensemble pour les personnes
extraordinaires
Marcinelle (Be)**

■ 4,7 km / 11,6 km

13 h 45 : enfants. 15 h : 4,7 et

11,6 km. Marche inclusive.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : elodie.orsini@hainaut.be,
0496/81 06 47

20 ET 21 AVRIL ♥

**Relais pour la vie
Dour (Be)**

Relais de course ou marche en
équipe (sans limite de membres)
sur 24 heures. Au profit de la Fon-
dation contre le cancer. Départ à
15 h. Restauration. Buvette.
www.bellesduhautpays.com/
Inscriptions via www.facebook.com/arcldour

Contact : **0478/716121,**
asblarcldour@gmail.com,
asblarc.emerence@gmail.com

21 AVRIL ♥

**Les foulées du Bruaysis
Bruay-la-Buissière (62)**

■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km

Matin : marche de 5 km ou
12 km ; course des enfants : 1 km
en famille 15 h 15 ; 3 km (collé-
giens) ; 5 km et 10 km.

30e anniversaire. Village départ.
Nouveau parcours.

Vestiaires, douches, restauration,
buvette, animations pour enfants.

Au profit de l'association Azur
(1 € reversé par inscription).

Inscription sur place et sur GoTi-
ming via bruaylabuissiere.fr

Contact : **03 59 41 34 20, service.
sports@bruaylabuissiere.fr**





DIMANCHE 21 AVRIL 2024 Aulnoy-lez-valenciennes (59)

COURSE DE LA RHÔNELLE : 5 km / 10 km
COLOR RUN 5 KM : 5 km

C'est un rendez-vous à planifier sans aucune hésitation : la Course de la Rhônelle !

Cet événement fêtera cette année son 24^e anniversaire.

Une course devenue incontournable tant elle offre un profil varié associant des passages par la ville et la campagne sublimés par ce début de printemps.

L'épreuve est à la fois pensée pour les néophytes et tous celles et ceux qui viennent faire un chrono. Départs du 5 km, du 10 km et du 5 km color run à partir de 9 heures.

Vestiaires, douches, restauration, buvette.

Cadeau à chaque participant. Inscription sur place et sur <https://www.nordsport-chronometrage.fr>

Contact : 03 27 22 18 37,
mairiesports@aulnoylezvalenciennes.fr

21 AVRIL

**Le trail des Nerviens
Bavay (59)**

■ Marche / enfants /
5 km / 10 km

Départ libre à partir de 8h30 : marche. 10 h : 5 km et 10 km trail (220 m D+). 11 h 30 : course pour les bénévoles pompiers de Bavay. Vestiaires, douches à la caserne, restauration, buvette.

Inscription en ligne sur chronolap

et via Facebook trail des nerviens.
Contact : Andy Deville, andydeville@hotmail.fr, 06 13 65 36 20

21 AVRIL

**Marathon Loudéac-Pontivy
Loudéac (22)**

■ 5 km / 10 km /
semi-marathon / marathon

Vous adorez la Bretagne pour ses côtes sauvages ? Vous aimez une autre facette de cette magnifique région. Le Marathon Loudéac-Pontivy va vous faire courir

des Côtes d'Armor au Morbihan, et découvrir tous les charmes du Centre-Bretagne. Vous goûterez notamment à la douceur de vivre à Pontivy, ville médiévale pleine de surprises.

Navettes, consignes,

9 h : Marathon (en solo ou en relais de 2,3 ou 4 coureurs). 9 h 30 : semi-marathon. 10 h : 10 km et 5 km. Challenge par équipe : semi-marathon + 5 km + 10 km. Inscription sur <https://marathon-loudeac-pontivy.bzh/>

21 AVRIL

**Les foulées hornaingoises
Hornaing (59)**

■ 5 km / 10 km

Départ du 5 km à 9 h, Challenge du Run' Ostrevent

Départ 10 h : 10 km (label départemental). Challenge Jean-Marc Mortier et Challenge du Run'Ostrevent.

Vestiaires, douches.

Inscription possible sur place et via la page Facebook de l'OMS Hornaing.

Contact : Olivier Moreau,
06 16 63 85 35, olivier.moreau68@gmail.com

21 AVRIL

**Le trail des Nerviens
Bavay (59)**

■ Marche / enfants /

5 km / 10 km

Départ libre à partir de 8h30 : marche. 10 h : 5 km et 10 km trail (220 m D+). 11 h 30 : course pour les enfants. Organisé par l'Amicale des sapeurs pompiers de Bavay. Vestiaires, douches à la caserne, restauration, buvette.

Inscription en ligne sur chronolap et via Facebook trail des nerviens.

Contact : Andy Deville, andydeville@hotmail.fr, 06 13 65 36 20

21 AVRIL

**Nord Trail Monts de Flandres
St-Jans-Cappel (59)**

■ 13 km / 25 km / 42 km /
59 km / 80 km / 115 km

2 h : 115 km, 2840 m D+ ; 6 h : 80 km, 1 950 m D+ ; 7 h : 59 km, 1 420 m D+ ; 8 h : 42 km, 1 150 m D+ ; 8 h : 13 km, 270 m D+ ; 9 h : 25 km, 540 m D+.

Restauration, buvette, village exposants.

Inscription sur <https://www.nordtrailmontsdeflandres.com/>

Contact : Philippe Lefebvre,
07 84 45 98 85,
philippedes3monts@hotmail.fr

21 AVRIL

**13e Foulées du Stadium
Grande-Synthe (59)**

■ Enfants / 5 km / 10 km

Label régional sur le 10 km qui se disputera à 9 h 30 (2 tours de 5 km

en ville). Une course «Populaire» de 5 km à 11 h 10. Autres courses : BE/MI à 10 h 40, PO à 11 h et EA à 11 h 05. Départs au Stadium du Littoral, boulevard Mendès France.

Vestiaires, douches, consignes, masseurs.
Inscription sur ogsathletisme.fr
Contact : Eric Beys,
06 16 01 52 31, ericbeys59e@gmail.com

27 AVRIL

**Foulées Tilloysiennes
Tilloy-lez-Cambrai (59)**

■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km

16 h 30 : 1 km (enfants).
17 h : 10 km. 17 h 15 : marche de 5 km ou 10 km. 18 h 15 : 5 km.
Consignes. Garderie.
Repas proposé à 19 h 30. Inscription sur place et via page Facebook Lesfoulées tilloysiennes.
Contact : Julien Sorriaux,
06 11 24 60 14, biendanssesbasketsatilloylez@gmail.com

27 ET 28 AVRIL

**Le défi H24
Anor (59)**

A l'occasion de la Fête de la randonnée à Anor, défi H24 sous forme de boucles en marche de 4,2 km ou en course de 6,7 km. Départ à partir de midi puis chaque 1

heure jusqu'au dernier concurrent en capacité de le faire. Au parc Desprez.

Vestiaires, douches, consignes, point chaud.
Facebook : Esprit Trail d'Anor
Contact : 06 01 70 66 35,
jeremie@cofnor.com

28 AVRIL

**Ham'n tes baskets
Ham-en-Artois (62)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

A partir de 8 h 30 : départ libre pour les marches autour de 6 et 13 km. 9 h 15 : 5 km. 10 h : 2,5 km (benj./min/). 10 h 20 : 10 km. 11 h 35 : 1 300m (poussins). 11 h 50 : 750 m (baby, école athlé).
Restauration, buvette.
Inscription possible sur place et sur hamntesbaskets.fr
Contact : Julien Vat, 06 43 80 76 80,
hamntesbaskets@gmail.com

28 AVRIL

**Marche des donneurs de sang
Le Cateau (59)**

3, 6 et 11 km. Inscription sur place, salle Degremont, rue des Dignes au Cateau. Tombola.

28 AVRIL

**Foulées Coudekerquoises
Coudekerque-Branche (59)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Une course à 90 % nature (che-

DIMANCHE 28 AVRIL 2024 Fourmies (59) 56^E GRAND PRIX PÉDESTRE - JEUNES / 6 KM / 12 KM

Course de jeunes, 6 km et 12 km à partir de 9 h. rendez-vous salle Marie-José Pérec, rue Labourdette.

Vestiaires, douches, restaurations.

Inscriptions sur place et en ligne sur chronolap.net

Contact : laudejp@orange.fr - 06 63 70 74 41

mins, escaliers) puisque mise à part le départ et l'arrivée, tout se passe dans le parc de Coudekerque-Branche. La course s'inscrit dans le challenge Dunes de Flandres. Départ rue des Forts à 9 h 15 : 5 km ; 10 h : 10 km ; 11 h 15 : 3 km (minimes et benjamins) ; à partir de 11 h 45 : enfants.

Vestiaires, douches, consignes, restauration.
Inscriptions via <https://sites.google.com/view/coudekerquecab>
Contact : coudekerquecab@gmail.com

28 AVRIL

**Les foulées de la Lawe
Locon (62)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km /
32 km

8 h 45 : 32 km. 10 h : 10 km. 5 km : 10 h 30. A course des enfants à 11 h 15.
Consignes. Restauration. Buvette. Animation musicale. Garderie.
Inscriptions sur place et sur asporttiming.com + Facebook du club.
Contact : associationjoggingclubloconoisis@gmail.com

28 AVRIL

**La route du combat
Tingry (62)**

■ ■ Enfants / 6 km / 12 km

Départ à 10 h du 6 km et du 12 km.

Au profit de la lutte contre la mucoviscidose.

Restauration, buvette.
Inscription sur chronopole.fr
Contact : Grégory Rembur,
06 60 25 27 97,
gregory.rambur@bbox.fr

28 AVRIL

**Bulky games
Villeneuve d'Ascq (59)**

Echauffement, 5 km, 12 obstacles gonflables géants, des animations après la course avec bar, food-trucks. Inscription : fr.bulkygames.com/evnements/lille-2024/

28 AVRIL

**Les pas de l'espoir
Paillencourt (59)**

Départ d'un urban trail de 9,5 km à 9 h 30. Inscription sur place à partir de 8 h 30. Marche ou course non chronométrée. Au profit de la Ligue contre le cancer - 5 €. Contact : 06 64 24 30 80

1^{ER} MAI

**20 km de Maroilles
Maroilles (59)**

■ ■ 20 km

A partir de 11 h : courses des enfants. 15 h : 20 km (label national) Petite restauration, buvette, kinés, staff médical. Village partenaires. Inscription : www.20km-maroilles.com
Contact : contact@20km-maroilles.com

1^{ER} MAI

**Le Grand Prix des Sylves
Dour (Be)**

■ ■ Marche / 5,5 km / 14,5 km

9 h 30 : marche. 10 h : courses.
<https://www.bellesduhautpays.com/> / <https://www.defi13.be/>

1^{ER} MAI

**Ronde du fort de l'Heurt
Le Portel (62)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Courses enfants dès 14 h 30. 5 km, 10 km et 10 km duo mixte à 16 h 30.

Vestiaires, douches.
Inscriptions sur place et via Njuko.
Contact : Liane Hanon - lilihanon@aol.com, 03 59 44 18 11 / 06 30 55 85 69

1^{ER} MAI

**10 km de Billy-Montigny
Billy-Montigny (62)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

9 h 15 : 5 km. 10 h : 10 km.
Courses des enfants à partir de 11 h 15.

Restauration. Buvette.
Inscription sur place et sur www.billymontignyathletisme.com
Contact : 06 63 11 04 24, bureau.cbm.athletisme@gmail.com

1^{ER} MAI

**Ch'tite rando run
Bavinchove (59)**

■ ■ 7 km / 15 km / 25 km.

Ravitaillements de producteurs locaux sur le parcours et animations musicales sur place avec possibilité de se restaurer suite à la friterie des Monts de Boeschepe. Inscription à venir auprès des Ch'tis coureurs flamands de Bavinchove.

3 MAI

**Urban Trail
Calais (62)**

■ 10 km

Marche ou course de 10 km non chronométrée dans les rues de Calais à partir de 19 h 30, par vagues.



Choisis 2 partenaires à défier.
Et reçois en audio tes écarts en temps-réel !

Avec l'appli iQwest,
courir n'a jamais été aussi
motivant



Organisé par Nord Littoral.
Inscription sur njuko.net.
www.facebook.com/couriricidhf

4 ET 5 MAI

La Jaroise Roncq (59)

■ Marche

4 mai : 10 h : marche nordique loisir de 6 et 12 km. 5 mai : 10 h 30 et 10 h 35, championnat régional de marche nordique (label national)
<https://www.jaroncq.org/la-jaroise>

4 MAI

Jogging des Plapids Leval (Be)

■ Enfants / 6,62 km / 10,36 km

13 h 45 : enfants. 15 h : 6,62 et 10,36 km

<https://challengehainaut.be/>

Contact : johnmain17@hotmail.com, 0498/66 49 13

4 MAI

L'Atertous

DIM. 5 MAI 2024 Flines-les-Râches (59) ♥

LA FLINES ÉQUIPE - Marche / 5 km / 10 km

Course nature sur route et chemin qui se réalise en duo, la singularité de la course réside dans le classement qui s'effectue par addition des temps de l'équipe. Départs : 10 h (5 km) et 10 h 05 (10 km). Marche de 7 km ou 14 km à 8 h 30. 2 € reversés au profit de l'association « Les petits pas de Rachel ». Vestiaires, douches, restauration, buvette, concert. Infos : athletismeclubflineslezraches.wordpress.com/ Inscriptions sur <https://www.njuko.net/laflinesequipe2024>

Contact : athletismeflines@gmail.com

Vezone (Be)

■ 10,2 km

15 h : 10,2 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

4 MAI

Marathon du Clair de Lune Doussard (74)

Un marathon exceptionnel qui va vous faire parcourir le tour intégral du plus beau lac de France : le lac d'Annecy. Un parcours très plat, mise à part la côte de Talloires au 10^e kilo. Préparez vos mollets, ça va grimper à ce moment-là ! Prévoir sa lampe frontale car la nuit tombera sur cet itinéraire magnifique et sécurisé (départ à 20 h). Une expérience inoubliable en solo ou en relais par équipe de deux coureurs.

Infos et inscriptions sur www.marathon-du-clair-de-lune.com/

5 MAI

Maasmarathon de la Basse Meuse

Visé (46)

■ 5 km / 10 km / 21,195 km / Marathon

Départ à 9 h place Reine Astrid. Deux boucles permet tant une grande densité des ravitaillements et des animations. La particularité du Maasmarathon est son parcours transfrontalier plat et ultra rapide. Le parcours emprunte des chemins tranquilles, de jolies et pittoresques routes de campagne le long de la Meuse. Meneurs d'allure, assistance médicale... Départ des 5 et 10 km à 9 h 30. Inscription sur www.maasmarathon.com

Contact : info@maasmarathon.com

5 MAI

Course nature des 3 rives



Courchelettes (59)

■ ■ ■ Marche / enfants / 8 km / 13 km
 9 h 30 : 13 km. 10 h : marche 8 km.
 10 h 30 : 8 km (non chronométré).
 11 h 30 : 800 m enfants.
 Rendez-vous au stade.
 Buvette et restauration sur place.
 Inscription sur njuko.net/
 coursedes3rives
Contact : coursedes3rives@gmail.com

4 ET 5 MAI

Marathon Bresse Dombes Châtillon sur Chalaronne (01)

■ 5 km / 10 km / 21,1 km / marathon
 4 mai. 17 h : baby athlé (4-6 ans).
 A partir de 17 h 15 : color run pour les enfants en fonction des âges, au profit de la Ligue contre le cancer.
 5 mai. 9 h : marathon (solo et relais). 9 h 45 : semi-marathon.
 10 h : 10 km. 10 h 10 : 5 km.
 9 h 30 : marche solidaire de 12 km.
 10 h 05 : marche solidaire de 7,2 km
 Infos et inscriptions : <https://www.marathon-bressedombes.fr/>

5 MAI

Trail du Patois Olhain Maisnil-les-Ruitz (62)

■ 12 km / 29 km

Départ des courses à 9 h 30.
 Vestiaires, douches, restauration, buvette.
 Inscription via Facebook trail-du-patois-1700359260221500
Contact : Thierry Picque, t-picque@orange.fr, 06 72 05 32 55

5 MAI

Courir à Montigny Montigny-en-Gohelle (62)

■ ■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
 9 h 30 : 5 km. 10 h : 10 km (label régional). A partir de 11 h : courses des enfants.
 Vestiaires, douches, consignes.
 Inscriptions sur place et en ligne via www.mairie-montigny.fr et Facebook/villedemontigny.fr
Contact : 06 82 05 58 64, jean.salome1@orange.fr

5 MAI

Les foulées vertes Tétégem (59)

■ ■ ■ Enfants / 4,9 km / 9,8 km
 9 h 20 : 4,9 km. 10 h : 9,8 km. enfants à partir de 11 h 15.
 Consignes. Remise des prix le vendredi suivant.
 Inscriptions via athletisme-teteghem.clubeo.com
Contact : Cédric Lobbrecht, cedric.lobbrecht@neuf.fr,

JEUDI 9 MAI 2024 Bours (62)

LES BOURS SIX CÔTES - MARCHÉ / 8 KM / 15 KM / 23 KM
 9 h 30 : 15 km (D+ 300 m) et 23 km (D+ 450 m). 9 h 45 : 8 km (D+ 150 m). 9 h 50 : marche de 4 ou 12 km au profit d'une asso porteuse de handicap. 11 h 30 : course des enfants sans chronométrage.
 Les trailers progresseront dans un cadre verdoyant, bucolique mais toutes les difficultés inhérentes aux courses nature sont présentes.
 L'arrivée se fera face au donjon. Consignes, douches, friterie, buvette. Animations. Inscriptions sur lesboursixcotes.fr

Contact : 06 81 89 77 69, joeldelplanque@orange.fr

06 20 91 19 54

5 MAI

Hond'race Hondegem (59)

■ ■ ■ Enfants / 10 km
 10 h : 10 km. 800 m et 2 800 m (enfants) : à partir de 11 h 30.
 Restauration, buvette.
 Inscription sur place et via Facebook.
Contact : Maxime Bastaert, maxime.bastaert@live.fr, 06 74 27 08 27

5 MAI

Le Semi de L'ourse Saint-Ghislain (Be)

■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / Semi-marathon
 9 h 30 : marche de 10 km. 10 h : courses. Au profit de Télévie.
 Challenge des semi-marathons du Hainaut.
<https://www.defi13.be/> <https://www.bellesduhautpays.com/>

8 MAI

Jogging du foyer de Roucourt Roucourt (Be)

■ 9,4 km
 19 h 45 : 9,4 km.
 Plus d'infos sur www.acrho.org

8 MAI

Course de la Paix Trith-Saint-Léger (59)

ANNULATION / color

8 MAI

Les 10 km du Pas-de-Calais (62)

■ 10 km
 Départ à 9 h. RV au circuit de Croix-en-Ternois. Départ type 24 h du Mans.
 Inscription sur asport-timing.com
Contact : Arnaud Leroy, 06 17 47 33 69, contact@asport-timing.com

8 ET 9 MAI

100 km à pied de Steenwerck

Steenwerck (59)

■ ■ ■ Enfants / 100 km
 Les 100 km à pied de Steenwerck, c'est une aventure qui dure maintenant depuis 1976. Départ à 19 h : 24 heures pour finir ce 100 km. Départ à 5 h : il vous faudra 14 heures pour finir ce 100 km. Courses des enfants le 9 mai à partir de 16 h pour les enfants de plus de 6 ans.
 Vestiaires, douches, consignes, restauration, buvette.
 Inscription via <https://100kmsteenwerck.fr/>

9 MAI

La passe pierre en Baie de Canche

Le Touquet (62)
 ■ ■ Marche / 10 km / 20 km
 9 h et 8 h 45 : 10 km et 20 km au départ de Sainte-Cécile, arrivée au Touquet 9 h 30 : marche de 9 km au départ d'Étaples jusqu'au Touquet. Obstacles naturels à franchir.
 Inscriptions sur chronopale
Contact : lapassepierre@gmail.com

9 MAI

Boucles eperlecquoises Eperlecques (62)

■ ■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
 Course nature sur chemin de terre et sentier caillouteux, peu de macadam. Départ des 5 km et 10 km à 10 h. Ouvert à tous, challenge CAPSO. Course de 700 m pour les enfants vers 11 h.
 Inscriptions via page Facebook Running Club Eperlecques et la veille Décathlon St-Omer.
 Vestiaires, douches, consignes à la salle des sports.
Contact : Pascal Swyngedaauw, rc.eperlecques@gmail.com, 07 88 07 12 63

9 MAI

Oxyg'Hem Hem (59)
 ■ ■ ■ Marche / enfants /



JEUDI 9 MAI
INSCRIPTIONS JUSQU'AU 5 MAI

M A I



5 km / 10 km

Départ du 5 km à 9 h 15, du 1,5 km à 9 h, du 0,8 km à 10 h et du 10 km à 10 h 30.

9 h 30 : marche nordique de 5 km. RV avenue Laënnec.

Vestiaires, douches, consignes, garderie (sous réserve), kinés (sous réserve). Animations musicales et jeux gonflables. Prix pour les déguisements enfants et adultes. Echauffement fitness. Tombola. Inscriptions sur place (sauf 1,5 km et 5 km) et sinon via oxyghem.fr/

Contact : oxyghem@ville-hem.fr

9 MAI

Les Boucles de Gayant Douai (59)

■ ■ 1,5 km / 5 km / 10 km

Départ du 1,5 km à 14 h 15, du 5 km à 14 h 40, du 0,9 km à 15 h 30, du 10 km à 16 h.

Consignes, vestiaires, douches, buvette.

Inscription sur www.ville-douai.fr

Contact : 03 27 93 58 97

10 MAI

Le Serpent d'Hainin Thulin (Be)

■ ■ Marche / 5 km / 10 km

18 h 30 : marche. 19 h : courses. RV salle communale.

<https://www.bellesduhautpays.com>

Contact : jbastien@skynet.be

10 MAI

Les relais de l'amitié Lens (Be)

■ 3 km / 10 km

19 h 30 : 3 km seul et en duo.

10 km. RV au terrain de football à Lens (en Belgique, hein, n'allez pas à Bollaert !)

<https://www.defi13.be/>

11 MAI

Le trophée des remparts Montreuil/Mer (62)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

A partir de 14 h dans les douves : enfants. 15 h : marche de 5 ou 10 km. 16 h : course de 10 km.

avec dans la Citadelle.

Parcours nature qui permet de découvrir les remparts, les glacs, le marais de la Madelaine et les petites rues pittoresques de Montreuil. Vestiaires, consignes.

Inscription sur place et sur office-sports-montreuillois.com.

Contact : Pascale Delbé, 06 70 24 45, 52, pascadedelbe@wanadoo.fr

11 MAI

L'enfertje des collines Oeudeghien (Be)

■ 13 km

15 h : 13 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org



11 MAI

Jogging des Bonniers Lobbes (Be)

■ ■ Enfants / 8 km

10 h 15 : 8 km. 11 h 45 : enfants.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : fitnfight6540@gmail.com, 0496/771 037

11 MAI

Color run – Masnières (59)

Color run sur une marche ou course de 4,5 km à partir de 16 h au complexe sportif de Masnières. Inscriptions au 06 51 22 09 63.

12 MAI

Les courses de Strasbourg Strasbourg (67)

■ ■ Marche / 5 km / 10 km / 21,1 km

Les Courses de Strasbourg Euro-métropole seront à parcourir le dimanche 12 mai !

Une bonne idée de déplacement dans le Bas-Rhin pour concilier plaisir de la course et tourisme dans cette belle ville de la région

Grand-Est.

8 h : semi. 10 h 45 : 5 km. 11 h 10 : 10 km. Challenge 31,1 : semi + 10 km.

Consignes, vestiaires, soins de récupération, garderie enfants.

Infos et inscriptions :

www.coursesdestrasbourg.eu/

12 MAI

Bouv'run

Bouvelinghem (62)

■ ■ Marche / 11,5 km / 21 km
Entre 7 h 30 et 9 h 30 : départ libre pour les marches de 6 km, 11,5 km et 21 km. 9 h 30 : 21 km. 10 h : 11,5 km. Consignes, restauration, buvette. Inscription sur bouvrun.fr et sur place uniquement pour les randonnées.

Contact : contact@bouvrun.fr, 06 71 46 54 43

12 MAI

Courir pour la Nuit du Handicap Orchies (59)

■ ■ Marche / 5 km / 10 km

mission bassin minier NORD - PAS DE CALAIS

TRAIL DES PYRAMIDES NOIRES
18 MAI 2024
BASSIN MINIER NORD-PAS DE CALAIS
9^e édition

Explorez une partie du Bassin minier, inscrit sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO à travers l'une de nos 6 formules :

22 KM	22 KM	46 KM	62 KM	84 KM	124 KM
30€*	30€*	47€*	62€*	77€*	107€*

INSCRIPTION SUR : www.traildespyramidesnoires.com

Photo : ©Yvelertin Tourney - Drone/drone
*Tarif évolutif, en vigueur du 25 décembre 2023 au 31 mars 2024 inclus

DIMANCHE 19 MAI 2024

Ligny-en-Cambrésis (59)

LES FOULÉES DES LEUS - Marche / enfants / 5 km / 10 km
9 h 15 : marche 5 km et 10 km. 9 h 30 : 10 km. 10 h 30 : 5 km.
11 h 30 : course des enfants.

Buvette, tombola, garderie, kinés.

Inscription sur place et via Fb et Instagram : lesfouleesdesleus

Contact : Olivier Grière, teamdesleus@gmail.com, 06 70 53 17 73

RDV à 10 h rue Bernasconi à Orchies. Marche familiale de 5 km accompagnée par l'association de quartier les Ch'tis Bonniers, courses de 5 et 10 km sans classement ni chronométrage.

Au profit de La Nuit du Handicap (15 juin à Orchies). Parcours nature le long de la voie verte et en forêt de Marchiennes.
Infos et inscription :
www.yoan-coaching.fr
Contact : 07 54 37 03 75,
contact@yoan-coaching.fr

12 MAI

Foulées des Aulnes

Dour (Be)

■ Marche / 5 km / 10 km
9 h 30 : marche. 10 h : 5 km et 10 km. RV rue Planche à l'Aulne, Blaugies.

Vestiaires, consignes.

Inscription possible sur place et via chronolap.net.

Info : teamrunathletics@outlook.be

12 MAI

Marathon international de Charleroi

■ Semi-marathon / marathon
9 h : marathon (départ et arrivée place verte Charleroi). 9 h 30 : semi-marathon (départ de Jumet, arrivée à Charleroi).
Consignes, d'allures, navettes, animations, village marathon...
Inscription sur chronorace
Infos sur : charleroi-marathon.be

17 ET 18 MAI

Trail des pyramides noires Oignies (62)

■ Marche / 22 km / 46 km / 62 km / 84 km / 124 km

17 mai, 22 h à Auchel : 124 km (28 terrils, 1960 m D+).

18 mai, 00 h à Olhain : 84 km (19 terrils, 1140 m D+).

18 mai, 7 h à Grenay : 62 km (13 terrils, 890 m D+).

18 mai, 8 h à Liévin : 46 km (9 terrils, 540 m D+)

18 mai, 11 h à Oignies : 22 km

(4 terrils, 270 m D+) et marche nordique de 22 h
Navettes. Restauration, buvette, kiné. Animations musicales.
Inscription sur <https://www.traildespyramidesnoires.com>
Contact : Adeline, 03 21 08 72 72,
tpn@missionbassinminier.org

17 MAI

La Ronde des Tortues meslinoises

Ath (Be)

■ 5 km / 11,2 km
Départ à 20h du chemin Preus-camps à Meslin-L'Evêque (Ath).
<https://www.defi13.be/>

17 MAI

Corrida de la vierge dorée Albert (80)

■ Marche / enfants / 5 km
Rendez-vous face à la basilique d'Albert dès 17 h 30 pour une marche de 6 km.

Dès 18 h 15, courses enfants
19 h 30, course de serveuses et garçons de café.
20h, course de 5 km.

Inscriptions sur [courses80.fr](https://www.courses80.fr)

18 MAI

Jogging des éoliennes Estinnes-au-Mont (Be)

■ 6,2 km / 10,750 km
15 h. Terrain campagnard et sentiers.
Challenge Val de sambre et challenge vals et châteaux.
Inscriptions via [chrono race](https://www.chrono-race.com)

18 MAI

La Course des sales gosses Preux-au-Sart (59)

■ 7,7 km / 14 km

Course ou marche de 7,7 km et 14 km. Buvette et restauration sur place. Inscription fb/lescoureuxdepreux59144

Contact : 07 81 36 65 95, lescoureuxdepreux59144@gmail.com

18 MAI

Jogging de l'école verte et Sacré Cœur

■ Rumilies (Be)

DIMANCHE 19 MAI 2024

Aulnoye-Aymeries (59)

JOGGING DES AULNES - 5 km / 10 km / 15 km

10 h : 5 km route - 10 h 15 : 10 km route - 10 h 15 : 15 km nature.

Vestiaires, douches, restauration, buvette.

Inscription sur place et via leval-aulnoye.athle.fr

Contact : Freddy Littière, leval.aulnoye.athletisme@gmail.com



11,3 km
15 h : 11,3 km.
Plus d'infos sur www.acrho.org

19 MAI

Le trail des Mille Monts Licques (62)

■ Marche / enfants / 12 km / 21 km / 31 km
8 h 30 : 31 km. 9 h : 21 km.
Courses des enfants. 9 h 30 : 12 km puis marche de 12 km.
Départ au stade de Licques.
Petite restauration, buvette.
Inscription sur place pour marche et courses des enfants, sinon : www.joggingclublicquois.fr
Contact : Jean-Claude Pidou, 06 24 42 09 14,
millemontslicques@gmail.com

19 MAI

La route du Louvre Lens / Éleu-dit-Leauwette / Loos-en-Gohelle

■ Marche / 5 km / 10 km / Marathon

Courses : 9 h 15 : 10 km (label régional), départ place Jean-Jaurès de Lens ; 9 h 30 : marathon (label national), départ de Seclin ; 10 h 30 : 5 km, départ place

Jean-Jaurès de Lens.
Randonnées : 8 h : 20 km, départ Ciné nature Arras ; 10 h 30 : 14 km, départ ND de Lorette ; 11 h 15 : 10 km, départ Liévin.
Inscription : www.laroutedulouvre.fr
Contact : evenements@lhdfa.fr

19 MAI

5 km et 10 km des Prisch'ladies Prisches (59)

■ Marche / 5 km / 10 km
14 h 30 : 10 km. 14 h 45 : 5 km.
14 h 50 : 5 km marche et cani-marche. 14 h 50 : 3 km (- 12 ans).
Inscriptions sur [chronolap et](https://www.chronolap.net) sur place.
Contact : 06 27 49 34 03

19 MAI

Les foulées grusonnoises Gruson (59)

■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 21 km
Courses nature avec environ 80 % de chemin
9 h : 5 km. 9h30 : 21 km. 9h45 : 10 km. 10h : marche chronométrée de 10 km. 11h45 et 12 h : courses des enfants. Petite restauration. Inscription sur place et via





<https://www.mairie-gruson.fr/>
 et <https://www.njuko.net/foulees-grusonnoises2023>
Contact : Thierry Defretin,
tdefretin@gmail.com,
06 51 53 48 39 ; Laurence Torque,
06 89 36 94 76

19 MAI

**Jogging de l'Arbre Vert
Mons (Be)**

■ ■ Enfants / 6,38 km /
12,3 km

13 h 45 : enfants. 15 h : 6,38 et
12,3 km.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : jfrances@live.fr,
0476/48 62 50

[com/ https://www.defi13.be/](http://www.defi13.be/)

20 MAI

**Le Jogging de la Pucelette
Colfontaine (Be)**

■ ■ Marche / 6 km / 10 km

9 h 30 : marche. 10 km : course.

RV à l'Espace Magnum.

<https://www.bellesduhautpays.be/>

20 MAI

**Jogging du vieux canal
Maubray (Be)**

■ 12,45 km

10 h : 12,45 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

20 MAI

**Foulées de la Pentecôte
Wirwignes (62)**

■ ■ Enfants / 10 km

9 h 15 : 600 m. 9 h 30 : 2,5 km
(enfants). 10 h : course nature de
10 km.

**Contact : comité des fêtes de
Wirwignes, 03 59 61 15 90,**
erharle484@orange.fr

25 MAI

**Les foulées de la Sambre
Bachant (59)**

■ ■ Enfants / 6 km / 10 km

Course à pied sur route qui sil-
lonne également le chemin de ha-
lage le long de la Sambre. Départ :
15 h 15 pour les 800, 15 h 30 pour
le 1 200 m, 15 h 50 pour le 3 km,
16 h 15 pour le 6 km et 17 h 30
pour le 10 km. Vestiaires, douches,
restauration, buvette. Inscription
en priorité sur chronolap, en mai-
rie, puis le jour de la course.

Contact : Christelle Brasselet,
03 27 53 61 00 - sports.fetes@
mairie-bachant.fr

25 MAI

**Nordiclys et trail d'Ercan
Erquinghem lys (59)**

■ ■ Marche / 9 km / 16 km

14 h : 16 km. 14 h 05 : 9 km.

14 h 10 : marche nordique 18 km
chronométrée (label national).

14 h 15 : marche nordique loisirs
(9 ou 14 km) et randonnée (9 km).

Coorganisé par Fleurbaix J'y cours

et le club Nordique Walking Ercan
d'Erquinghem-Lys.

Consignes. Petite restauration,
buvette.

Inscription sur marchenor-
diqueerquinghemlys.fr

Contact : 06 87 05 13 41,

nordicwalking.ercan@orange.fr

25 MAI

**Boucles zuydcootoises
Zuydcoote (59)**

■ ■ Marche / enfants /

Relais 4 x 3,5 km

14 h : marches de 7 ou 12 km. A
partir de 15 h : courses des en-
fants. 15h45 : relais par équipe de

3 coureurs : 4 x 3,5 km.

Vestiaires, douches, buvette.

Inscriptions soit par téléphone

au 04 14 59 87 30 ou par courrier
avant le 21 mai au 15, rue Cen-
trale, 59 123 Zuydcoote

Infos : capsurlaforme.free.fr

Contact : Doriane Suzan,

capsurlaforme59@gmail.com,

06 85 50 26 99, Alain Verhaeghe,

alain.verhaeghe4@orange.fr,

06 14 59 87 30.

25 MAI

**Défi des gueules noires
Fresnes-sur-Escout (59)**

11 km, 30 défis

Départ de la course à obstacles de

15 h à 16 h 15 par vague de 100

personnes depuis le complexe

sportif Bonnepart (409 rue Edgard

Loubry, à Fresnes-sur-Escout).

Arrivée à 900 m du départ, retour

à pied par un itinéraire fléché.

Inscription sur [defi-des-gueules-](http://defi-des-gueules-noires.adeorun.com)

noires.adeorun.com

26 MAI

**Les foulées de Bondues
Bondues (59)**

■ ■ Marche / enfants /

5 km / 10 km

9 h : course nature et marche de

5 km. 9 h 45 : course sur route de

10 km. 11 h : Mini-trail de 1,5 km.

11 h 20 : 700 m.

Au profit de Ludopital.

Kinés.

Inscription via [lesfouleesdebon-](http://lesfouleesdebondues.com)

dues.com

Contact : Stéphane Brabant,

stephane.brabant@yahoo.fr,

06 08 47 20 87.

26 MAI

**La Clarysienne
Clary (59)**

■ ■ Marche / enfants / 5 km /

10 km

Départ du 5 km à 9 h 15, du 10 km

à 10 h 15, du 1 km (enfants) à

11 h 30. 9 h 20 : marche de 5 km.

Restauration, buvette, garderie.

Inscription sur helloasso

Contact : Hélène Wattin,

présidente du comité des fêtes,

06 72 95 14 41,

helene.wattin@gmail.com

26 MAI

♥

**Odyssea
Villeneuve d'Ascq (59)**

■ ■ Marche / Enfants /

5 km / 10 km

1 km (enfants). 5 km (marche et

course non chronométrée). 10 km

(course chronométrée)

Rendez-vous au Lac du héron.

Au profit de la lutte contre le

cancer du sein. Fonds collectés

reversés au Centre Oscar Lambret

pour financer des projets d'ac-

compagnement des patientes de

la région.

Inscription sur www.odyssea.info

avant le 23/5, 20h, et sur place des

dossards dans la limite des places

disponibles.

26 MAI

**5 km et 10 km de Boulogne
Boulogne-sur-mer (62)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

A partir de 14 h : courses des en-

fants de 800 m à 3 km. 16 h : 5 km

(label régional). 17 h : 10 km (label

régional). Horaires sous réserve.

Parcours très roulant. Marche de

5 km. Inscriptions sur njuko.net

Fb : 5 et 10 km de Boulogne-sur-

Mer

Contact : +33 7 49 53 56 06,

boulogneac@free.fr

1ER JUIN

♥

**Les foulées
Raimbeaucourtoises**

Raimbeaucourt (59)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Départ du 1,5 km (poussins, ben-

jamins) à 15 h 30, du 5 km (dès

minimes) à 16 h et du 10 km (dès

cadets) à 16 h 10.

Vestiaires. Consignes. Petite res-
tauration. Buvette.

Inscription sur place et via www.raimbeaucourt.fr ; Facebook :

Foulées Raimbeaucourtoises

Contact : cedric.sticker@

mairie-raimbeaucourt.fr

1ER JUIN

♥

**Trail des Monts d'Erchin
Erchin (59)**

■ ■ Enfants / 7,7 km / 13,3 km

10 h : courses des enfants. 10 h 30 :

7,7 km et 13,3 km.

Consignes. Petite restauration, bu-

vette. Jeux gonflables pour enfants.

Inscription sur place et via Face-

book LesLoupsdErchin

Contact : vincent-mercier@live.fr

1ER JUIN

♥

**Neuve-Eglise - Wulvergem
Neuve-Eglise (Be)**

■ 10 km

Parcours nature. Départ à 12 h.

Inscription gratuite sur place. Sans

chrono ni classement.

Contact : Charles Vanhamme,

Spiridon - Club des Flandres,

03 20 77 77 61.

1ER JUIN

♥

**Trail Tarahumara
Neuve-Eglise (Be)**

■ 16 km

Départ à 15 h de la grand'place.

Inscription gratuite sur place. Sans

chrono ni classement.

Contact : Charles Vanhamme,

Spiridon - Club des Flandres,

03 20 77 77 61.

1ER JUIN

♥

**Foulées de l'E.T.E.
Enghien (Be)**

■ ■ Enfants / 4,85 km / 9,4 km

13 h 45 : enfants. 15 h : 4,85 km et

9,4 km

<https://challengehainaut.be/>

Contact : albert.vincent@skynet.

be, 0475/76 14 67

1ER JUIN

♥

**Les foulées d'Eole
Elouges (Be)**

■ ■ Marche / 5,5 km / 11,5 km

18 h 30 : marche. 19 h : courses.

<https://www.bellesduhautpays.be/>

com/

Contact : samuel.carlier@hot-

mail.be

1ER ET 2 JUIN

♥

**Relais pour le vie
Lambersart (59)**

Epreuve qui dure 24 heures.

Départ le 1^{er} juin à 16 h jusqu'au

dimanche 16 h. Objectif : faire le

maximum de tours au stade Guy

Lefort pour collecter des fonds

dans la lutte contre le cancer.

Inscriptions et infos

<https://www.ligue-cancer.net/>

Contact : 03 20 06 06 05, cd59@

ligue-cancer.net

2 JUIN

♥

**Les courses du moulin
Templeuve-en-Pévèle (59)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Course sur route empruntant le

parc de Bonnance, les pavés du

Paris Roubaix.

5 km : 9 h ; 10 km à 10 h ; 900 m

à 11 h 30 et 1,5 km à 11 h 45.

Départ et arrivée Château Baratte

à Templeuve.

Consignes. Buvette. Garderie.

Inscription sur place et sur

lesportif.com (et relais Facebook

Les courses du moulin).

Contact : Julien Goudard,

philippidestempleuve@gmail.

com, 06 61 87 02 03

2 JUIN

♥

**Dynamoron
Dunkerque (59)**

■ ■ Marche / 8 km / 16 km / 24 km

Départ et arrivée à Dunkerque à

9 h pour la marche de 16 km, à

9 h 30 pour le 24 km, à 9 h 45 pour

la marche de 8 km, à 10 h 15 pour

le 16 km, à 10 h 30 pour le 8 km.

Restauration. Buvette.

Inscription sur team-unirun.com

Contact : Gaël Lemagnent,
06 61 98 77 42, uniron59@gmx.fr

2 JUIN

Les courses du Magot
La Gorgue (59)

■ ■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km / 16 km / 24 km
Départ et arrivée à Dunkerque à
9 h pour la marche de 16 km, à
9 h 30 pour le 24 km, à 9 h 45 pour
la marche de 8 km, à 10 h 15 pour
le 16 km, à 10 h 30 pour le 8 km.
RV au stade P. de Coubertin.
Vestiaires, douches, restauration,
buvette. Inscription sur place et en
ligne sur www.prolivesport.fr
Contact : 03 28 48 87 35,
maisondusport@ville-lagorgue.fr

2 JUIN

La kainoise
Kain (Be)

■ 21,1 km
9 h 30 : 21,1 km.
Plus d'infos sur www.acrho.org

2 JUIN

La Frappadingue
Le Portel (62)

Des défis, des obstacles (40), des
potes, du fun. La Frappadingue
vient le 2 juin, au Portel !
Vous pouvez d'ores et déjà vous
y inscrire via le site de l'organisa-
teur : <https://www.frappadingue.net/calendrier-des-courses/>

2 JUIN

La course de la Brouckailère
Clairmarais

■ ■ ■ Enfants / 10 km
Départ du 10 km à 9 h 30. Courses
des enfants à partir de 10 h 45.
Vestiaires, buvette.
Inscription sur place et Facebook :
Clairmarais Sport Organisation
Contact : Romain Lengagne, 06
82 94 34 45, clairmarais.sport.organisation@gmail.com

2 JUIN

La Nervienne
Hargnies (59)

■ ■ Marche / 5 km / 10 km /
16 km
Marche ou course à pied sans
chrono en départ libre de 9 h à
10 h 30. Départ rue de la Fontaine.
Chiens autorisés.
Contact : 06 14 87 07 72, yvette.vanwyneldae@orange.fr

2 JUIN

Trail de la Fraise
Lecelles (59)

■ ■ ■ Marche / enfants /
6 km / 10 km / 15 km / 25 km
20^e édition.
C'est un vrai trail mêlant chemin,
passage à gué, forêt, rivières... La
particularité du Trail de la Fraise
réside dans le fait de traverser de
nombreuses propriétés privées
exceptionnellement ouvertes pour

l'occasion, soit environ 50 % du
parcours.
Départ du 25 km à 9 h, 15 km :
9 h 15, 10 km : 9 h 30, 6 km : 10 h,
3 km : 10 h 30, 2 km : 11 h. 1 km :
11 h 30.
Vestiaires, douches, restaura-
tion, buvette, jeux pour enfants
surveillés.
40 000 € collectés en 2023 au profit
des Clowns de l'espoir.
Inscriptions sur www.trailde-lafraise.fr
Contact : Gaëlle Pinaton,
traildelafraise@gmail.com

2 JUIN

Les foulées réchigniennes
Recquignies (59)

■ ■ ■ Marche / enfants /
5,2 km / 10 km
A partir de 9 h : courses des en-
fants. 10h : 10 km (label régional).
10 h 10 : 5,2 km.
Marche à partir de 8 h 30.
Vestiaires, douches, restaura-
tion, buvette, jeux pour enfants
surveillés.
Inscriptions sur place et sur www.lesfouleesrechigniennes.fr
Contact : Xavier Silva, 06 95 26
77 95, cofr59245@laposte.net

2 JUIN

Wim'run
Wimereux (62)

■ ■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

9 h 15 et 9 h 25 : courses enfants.
10 h : 5 km et 10 km.
Vestiaires, douches, buvette.
Inscription via wim-run.com et
sur place uniquement pour les
enfants.
Contact : Loïc Cheuva,
06 63 24 72 12, info@wim-run.com, wimereux.rc@gmail.com

2 JUIN

La course des Leux
Wailly (62)

■ ■ ■ Enfants / 8 km / 16 km
9 h : enfants. 9 h 30 : 16 km.
9 h 45 : 8 km.
Canicross (sous réserve). Ves-
tiaires. Consigne. Restauration,
buvette.
Inscription via Facebook et Insta
Course des Leux. Course caritative
pour Agissons pour Gabriel.
Contact : 06 73 64 83 25,
course.des.leux@gmail.com.

2 JUIN

Les foulées de Guise
Guise (02)

■ ■ Marche / 11 km / 16 km
Marche d'au maximum 10 km à
9 h. Départ à 9h30 des trails
de 11 km (201 m D+) et 16 km
(300 m D+). Tombola.
Inscriptions sur le-sportif.com
Contact : clin.laurent02@free.fr,
06 45 20 76 69



4 JUIN

Foulées de Wez-Macquart Chapelle d'Armentières (59)

■ 2,375 km / 4,750 km /
7,125 km / 9,5 km

Départ 19 h du parvis de l'église
du hameau de Wez-Macquart.
Inscription gratuite sur place. Sans
chrono ni classement.

Contact : Charles Vanhamme,
Spiridon - Club des Flandres,
03 20 77 77 61

7 JUIN

Snoopy's Run Givry (Be)

■ 5 km / 10 km

18 h 30 : marche. 19 h : courses.
<https://www.bellesduhautpays.com/>

Contact : benoitbrasseur67@
gmail.com

7 JUIN

One More Loop - Backyard Ultra Douai (59)

Une course d'ultra-trail au format
original se déroulera du 7 au 9

juin, au cœur du parc Jacques
Vernier de Douai : " la One More
Loop - Backyard Ultra Douai ".
Toutes les heures, les participants
devront prendre le départ d'une
boucle de 6,706 km... Départ à
14 h le 7 juin. Possibilité aussi de
participer au format 7 tours, soit
47 km en 7 heures.

Infos et inscriptions sur : one-
more-loop.com

8 JUIN

La Forestrail - Guînes (62)

■ Marche / enfants /
13 km / 24 km / 30 km

Enfants à partir de 14 h 30. 15 h :
30 km (573 m D+). 15 h 30 : 24 km
(396 m D+) 16 h : 13 km (223 m
D+) et marche 13 km. Départ et
arrivée dans la forêt domaniale de
Guînes.

Consigne, restauration, buvette.
Animations musicales. Navettes.
Inscription possible le matin et sur
forestrail.fr

07 67 45 41 41 (Mickaël) ; mat-
thieu@patriote-cross-guines.com

8 JUIN

Course des loups Auberchicourt (59)

■ Enfants / 5 km / 10 km

Course en sous-bois et sur
pelouse, à 18 h 30 sur le site du
chaufour.

Vestiaires, douches, restauration,
tombola.

Inscription sur place et via
www.auberchicourt.fr

Contact : Thierry Richard,
06 23 25 76 95,
richard.tla@orange.fr

8 JUIN

Bourlettine Run Trophy Anderlues (Be)

■ Enfants / 5,69 km /
10,4 km

13 h 45 : enfants. 15 h : 5,69 km et
10,4 km.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : nicolas.guerlement@
gmail.com et 0484/99 34 78

8 JUIN ♥

Loon-Plage, j'y cours !!!

■ Enfants / 5,6 km / 11 km

15 h 30 et 15 h 45 : courses des en-
fants (à partir de 1000 m). 16 h 15 :
11 km. 17 h 35 : 5,6 km.

Règlement et inscription sur les-
fouleesloonoises.free.fr à partir de
mai. Pour chaque coureur inscrit,
1 € à Des Aides pour Raphaël par
inscription. Restauration, buvette.

lesfouleesloonoises.free.fr

Contact : Bruno Pit,
lesfouleesloonoises@free.fr,
sandrinhauw75@gmail.com

8 JUIN

Morbecque Trail des 3 bois Morbecque (59)

■ Marche / enfants /
10 km / 12 km / 23 km

Trails : 18 h 40 : 800 (enfants);
19 h : 24 km (360 D+); 19 h 30 :
16 km (220 D+); 20 h : 9 km
(120 D+). Marche.

Buvette et petite restauration, ani-
mation musicales et concerts.

Inscription sur
www.runinmorbecque.fr

Infos : FB / run'in morbecque
Contact : Alain Vanneufville,
a.vanneufville@hotmail.fr,
06 28 42 25 80.

8 JUIN

10 km de Houle - Houle (62)

■ Enfants / 10 km

Départ du 10 km à 18 h. Courses
des enfants à 17 h

Restauration, buvette.

Inscriptions sur place et sur
jpwatelle@wanadoo.fr

9 JUIN

Djakass adventure Bruay-la-Buissière (62)

■ Marche / Raid VTT /
Gravel



Rendez-vous le 08 Juin 2024 pour une nouvelle édition

ESPACE DE LOISIRS ARNAUD BELTRAME

09.06.2024
HARGNIES (59)

MORMAL^{6th} TRAIL

MÉDAILLE FINISHER
A CHAQUE TRAILEUR

RESTAURATION
6 BAR SUR PLACE

9 KM
10H
COURSE TRAIL

13 KM
10H - 1200+
COURSE TRAIL

23 KM
9H - 2500+
COURSE TRAIL

MARCHE NON CHRONOMÉTRÉE **9 KM**
DÉPART GROUPE 10H | INSCRIPTIONS MARCHE SUR PLACE

LOT A CHAQUE MARCHEUR

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS XTER MORMAL NATURA

3 parcours vtt de 25 à 50 km, un RAID de 90/120 et 2 parcours pédestres de 10 ou 20 km.

En inscription ligne sur vtt-hautsdefrance.fr ou sur place rue de la lawe.

Contact : presidentcbl@gmail.com et page Facebook du Cyclo club de Bruay-la-Buissière

9 JUIN

Polonia Run
Oignies (62)

■ ■ Marche / enfants /
5 km / 15 km

9 h 30 et 9 h 45 : course des enfants. 10 h : 5 et 15 km (course nature). 10 h 30 : marche de 12 km. Village Polonia. Restauration polonaise (à boire et à manger).

Inscriptions : stolatpoloniarun.fr
Contact : [Didier Konarkowski, poloniafrance.sport@gmail.com](mailto:Didier.Konarkowski@poloniafrance.sport@gmail.com),
06 64 00 37 77

9 JUIN

Mormal Trail
Hargnies (59)

■ ■ Marche / 9 km / 13 km /
23 km

9 h : 23 km (250 m D+). 10 h : 9 km et 13 km (120 m D+). 10 h : marche non chronométrée de 9 km.

Départ : Espace de loisirs Arnaud Beltrame
Parking / WC / Buvette et restauration sur place

Inscription via la page Facebook : [xtermormalnatura59138h](https://www.facebook.com/xtermormalnatura59138h). Pour la marche uniquement : inscription sur place.

Contact : [Fabien Méresse, fabien.xter@gmail.com](mailto:Fabien.Meresse@fabien.xter@gmail.com), 06 33 16 71 23 ; [Johan Mayeur, xtermormalnatura@gmail.com](mailto:Johan.Mayeur@xtermormalnatura@gmail.com), 06 99 48 62 43

9 JUIN

Sur les traces de Loup Blanc
Labourse (62)

■ Enfants / 9 km / 18 km

9 h : 900 m. 9 h 30 : 9 km et 18 km.

Infos sur la page Facebook : Les coureurs du Loup Blanc officiel

Contact : lescoureursd@loupblanc62@gmail.com

SAMEDI 15 JUIN 2024 Grand-Fayt (59)

LES 10 KM DE GRAND-FAYT Un beau rendez-vous dans l'Avesnois en ce début d'été. A partir de 16 h 30 : courses pour les enfants de 5 à 11 ans. 17 h : marche. 18 h : départ de la course de 10 km label départemental. Petite restauration sous chapiteau. Inscription sur [chronolap](http://chronolap.com) et sur place le jour de la course. Fb : Courir à Grand Fayt. Contact : lussiez.ludovic@orange.fr, 06 32 58 05 03

9 JUIN

Foulées Marie-Anne Cattiaux
Escudœuvres (59)

■ 7,2 km et 13 km

9 h : 7,2 km. 10 h : 13 km.

Inscription via njuko

Contact : [Frédéric Parmentier : 06 07 21 02 99](mailto:Frédéric.Parmentier@0607210299.com)

9 JUIN

Trail de la montagnarde
Ablain-St-Nazaire (62)

■ ■ Enfants / 9 km / 16 km /
25 km

9 h 30 : 25 km ; 10 h 30 : 9 km et 16 km.

2 courses enfants : 1 km à 9 h 45 et 2 km à 10 h.

Petite restauration sur place, WC, consigne gratuite et bar.

Inscriptions via Facebook :

Jog' Ablain

Contact : [Guillaume](mailto:Guillaume.Vaast@vaast.guillaume05@gmail.com)

Vaast : vaast.guillaume05@gmail.com / 06 85 03 78 48

14 JUIN

Le trail des Sarrasins
Famars (59)

■ ■ Marche / 7 km / 14 km

Initiation à la marche puis départ de la randonnée de 7 km à 18 h. Départ du 14 km à 20 h et du 7 km à 20 h 30.

Inscription sur www.valathle.fr

Contact : [07 64 00 94 29](tel:0764009429), arnaud.martinez@valathle.fr

14 JUIN

Les crêtes du Tournais
Thimpugies (Be)

■ 14,6 km

19 h 30 : 14,6 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

14 JUIN

Urban Trail

Aire-sur-la-Lys (62)

■ Trois départs : 19 h 30 ; 19 h 45 ; 20 h. Aux alentours de 10 km.

Événement caritatif organisé par le Rotary Club d'Aire-sur-la-Lys.

Inscriptions sur helloasso

Contact : Facebook Urban Trail Aire Sur La Lys

15 JUIN

Les foulées merbiennes
Merbes-le-Château (Be)

■ ■ Enfants / 8,3 km

10 h 15 : 8,3 km. 12 h 45 : enfants.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : goffinjeanphilippe@hotmail.com, 0496/075 692

16 JUIN

Xaltante

Villeneuve d'Ascq (59)

■ ■ Marche / enfants / handi-trail / 1,5 km / 4,5 km / 10 km

10 h 30 : trails chronométrés 1,5 km, 5 km et 10 km

12 h 30 : handi trail 1,5 km non compétitif

13 h 30 : 2 marches 5 et 8 km

16 h : course enfant non compétitive

Rendez-vous à la plaine Canteleu Sud.

Village associatif éco-solidaire et festif : food trucks, buvette, jeux, animations, village éco solidaire, garderie, garage à vélo, vestiaire. 4e édition menée par une équipe dynamique et engagée. La Xaltante est en effet un événement caritatif, proposé au profit de l'association Xtraordinaire qui soutient la recherche du syndrome DDX3X. Restauration, buvette. Consignes. Garage à vélo. Animations (concerts, jeux, village éco-solidaire...). Inscription via Facebook : Xaltante et sur www.xaltante.com

Contact : [Camille Stoven](mailto:Camille.Stoven@0663139773.com), 06 63 13 97 73,

xaltante@xtraordinaire.org

16 JUIN

Le semi-marathon de Jurbise
Jurbise (Be)

■ 5 km / 10 km / 21 km

9 h 30 : semi. 10 h 05 : 5 et 10 km.

RV rue du Moustier. Fait partie du Challenge des Semi-marathons du Hainaut.

<https://www.defi13.be/>

16 JUIN

Les Foulées de la Lys
Rincq (62)

16 JUIN
PLAINE CANTELEU SUD
VILLENUEVE D'ASCO

Manifestation sportive et solidaire au profit de

L'Xaltante 2024

4^e ÉDITION

Association Xtraordinaire
Village éco-solidaire

Trail 10 et 5 km et 1500 m, marche 5 et 8 km, handi trail et course jeunes // [xaltante.com](https://www.xaltante.com)



CHALLENGE DES SEMI-MARATHONS DU HAINAUT
2^e EDITION

06/04/2024
Dour
2^e SEMI-MARATHON DE DOUR

05/05/2024
Saint-Ghislain
12^e SEMI-MARATHON DE L'OURSE

16/06/2024
Jurbise
3^e SEMI-MARATHON DE JURBISE

01/09/2024
Braine-le-Comte
SEMI-MARATHON DE BRAINE-LE-COMTE

07/09/2024
Binche
13^e SEMI-MARATHON DE BINCHE

INSCRIPTION IMMÉDIATE EN LIGNE

■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
Départ de la marche entre 8 h et 9 h. Courses des enfants à partir de 9 h. 5 km à 10 h et du 10 km à 10 h 45. Buvette.
Inscription sur place et sur helloasso
Contact : f06 27 79 10 09, fabienhernout@hotmail.fr

16 JUIN
La course des gros g'noux Montigny-en-Cambrésis (59)
■ ■ ■ Enfants / 5,24 km / 10,48 km
Départ du 10,48 km à 9 h 15, rue Jean-Jaurès et du 5,24 km à 10 h 30, rue Gambetta. Arrivée commune rue Voltaire face à l'ancienne mairie. Puis parcours pour enfants (700 m) vers 11 h 30. Buvette. Tombola.
Inscription sur place.
Contact : lydie.flament@free.fr, 06 52 42 36 81 ; Myriam Bourgeois : 06 80 92 64 71

16 JUIN
Sur les traces de Mont Renard La-Capelle-Lès-Boulogne (62)
■ ■ ■ Marche / 10 km / 20 km / 30 km
8 h 30 : 30 km. 9 h 15 : 20 km. 10 h : 10 km. 10 h 05 : marche de 10 km. Vestiaires, douches, restauration, buvette. Jeux pour enfants sous la responsabilité des parents. Inscription via njuko.net et via Sur les traces du Mont Renard.
Contact : Thierry Bétencourt, 06 14 27 60 48

16 JUIN
Les foulées des tours Mont-Saint-Eloi (62)
■ ■ ■ 8 km / 16 km / 24 km
Départ de la Classique de 8 km (sur route, D+ 120m) à 10h et de la Mythique de 16 km (sur route, D+ 210 m) à 9h30. Le trail Diabolique de 24 km (D+ 360 m) à 9 h. Village départ. Ambiance musicale le long du parcours et au village. Vestiaires. Consignes.

38^e édition
SEMI-MARATHON de PHALEMPIN

2024
Dimanche
16 Juin
Départ 9h45

LABEL NATIONAL FFA
QUALIFICATIF AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE
GRATUIT POUR LES HANDISPORTS
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
SEMI-MARATHON-PHALEMPIN.COM

PHALEMPIN Nord
ATHLE NGE CORA OFF COURSE

DIMANCHE 16 JUIN 2024 Saint-Michel (02)
MAGINOT TRAIL - 12 km (D+ 190 m) 10 € ; 24 km (D+ 480 m) 15 € ; 32 km (D+590 m) 20 € ; 10 km marche 3 € pas de classement. Départ 9 h : 32 km et marche ; 9 h 30 : 24 km ; 10 h : 12 km. Vestiaires et douches, petite restauration, tombola. Animation pour enfants. Inscription uniquement sur www.le-sportif.com Infos et fichiers gpx à télécharger sur runningtrailthierache.fr
Contact : Philippe Lefevre, 06 32 19 73 60

Inscriptions : fouleesdestours.com
Contact : François Beirnaert, 06 76 71 93 06, fouleesdestours@gmail.com

16 JUIN
Le semi-marathon de Phalempin Phalempin (59)
■ ■ ■ 21,1 km
Parcours mi-forêt, mi-campagne, label national. Une seule boucle de 21,1 km. Départ avenue Péchon à Phalempin à 9 h 55. Vestiaires, douches, consignes,

restauration, buvette, kinés. Inscription sur <https://www.semi-marathon-phalempin.com> (jusqu'au mercredi précédent l'épreuve).
Contact : entre.cieletvert@wanadoo.fr, nnoret.stnn@orange.fr. Nicolas Noret, 06 24 19 03 43.

16 JUIN ♥
Les 10 km de l'Hexagone Wasquehal (59)
■ ■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
Départ du 5 km à 9 h et du 10 km

FOULÉES DES TOURS
de MONT-SAINT-ELOI entre Arras et Lens
inscriptions sur www.fouleesdestours.com

DIMANCHE 16 JUIN
10h la CLASSIQUE 8 km
9h30 la MYTHIQUE 16 km
9h la DIABOLIQUE 24 km TRAIL




Trail de la Petite Sensée

21 KM • 11 KM • 7 KM

MINI TRAILS ENFANTS • MARCHÉ

samedi 22 juin 2024

Lambres-Lez-Douai

**COURSE AU PROFIT DE L'ASSOCIATION
« LES FEUX FOLLETS »**

traildelapetitesensee.com

Trail de la Petite Sensée

à 10 h. 11 h 15 : course familiale. Course le long du canal au départ de la ferme Dehaut. Challenge national, même course dans différentes villes de France au profit des cérébrolésés.

Vestiaires. Pasta party, buvette, consignes. Kinés (sous réserve). Inscription via course-reveil.com. Facebook 10 km de l'hexagone wasquehal.

Contact : Lili Laurent - 06 98 88 45 53, livrance@hotmail.com, courseveil@gmail.com

16 JUIN

**Nat'run lumbroise
Lumbres (62)**

■ ■ ■ Marche / enfants /
10 km / 17 km / 25 km

9 h 05 : marche de 10 km et 17 km.
9 h : 25 km. 9 h 30 : 17 km. 10 h :
10 km. 10 h : 10 km et marche
adaptée de 5 km pour les per-
sonnes à mobilité réduite.

Courses des enfants à 9 h 15,
9 h 45 et à partir de 10 h 05.

Village gourmand à l'arrivée.

Kinés. Course caritative.

Inscription via
<https://cdllumbrois.fr/>
Facebook : Nat'run Lumbroise
**Contact natruncdl@gmail.com,
06 61 04 22 55 (Joël Couvelard)
au 06 67 04 47 61**

21-23 JUIN

**Ultra-trail Côte d'Azur Mercan-
tour
Saint-Martin-Vésubie (06) /
Monaco**

Vertical 5 km / 10 km / 30 km /
50 km / 75 km / 125 km

21 juin, 19 h : La Mare-Monta-
na 5 km : 4,5 km, 490 m D+, au
départ de Monaco.

21 juin, 19 h : Le 125km : 119,5
km, 7800 m D+, au départ de
Monaco, en solo ou en relais.

22 juin, 7 h : La Skylutra 75km :
74,4 km, 5100 m D+, Saint Martin
Vésubie.

22 juin, 9 h : La Skymarathon
50 km : 52,3 km, 4200 m D+.



Saint-Martin-Vésubie.

23 juin, 9 h : Le Skyrace® Mercan-
tour 30 km : 29,2 km, 2100 m D+,
Saint-Martin-Vésubie.

23 juin, 9 h 30 : La Vésubienne

10 km : 9,6 km, 550 m D+.

Saint-Martin-Vésubie.

Inscriptions sur www.utcam06.com

21 JUIN

**La Corrida de Pascale
Péronne (80)**

■ ■ ■ Enfants / 10 km

Depuis la place Audinot

courses enfants à partir de 18h45

19 h 45, la populaire

20 h 15, la course des As (10km)

Inscriptions sur www.klikego.com

22 JUIN

**Le Bainc'trail
Baincthun (62)**

■ 10 à 30 km

Nouveau trail avec plusieurs
distances de 10 à 30 km, en soirée,
dans la forêt domaniale de Bou-
logne-sur-Mer. Organisé par Nord
Littoral.

Infos : facebook.com/couriricidhf

22 JUIN

**Trail de la Petite Sensée
Lambres-lez-douai (59)**

■ ■ ■ Enfants / 7 km / 11 km /
21 km

Le Trail de la Petite Sensée ? Un
rendez-vous running à ne pas
rater dans le Douaisis. Chacun
trouve au bord de la Scarpe un
super terrain de jeu pour se dé-
passer. Chouette événement aussi
pour les enfants ! 10 h 15 / 11 h :
marche (à partir de 12 ans). 14 h :
mini-trail La Salengro 7 / 11 ans
de 800 m. 14 h 15 : mini-trail La
Gallieni 12-15 ans de 1,6 km.

15 h : La Sigebert 21 km (dès
juniors) 15 h 15 : La Brunehaut
11 km (dès cadets) & La Child-
bert 7 km (dès cadets)

Restauration, buvette. Espace

détente avec kinés. Animation
musicale.

Contact : tdlps.lambres@gmail.com

Fb : Trail de la Petite Sensée

22 JUIN

**Course de la Citadelle
Lille (59)**

■ ■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km

19 h 30 : enfants. 20 h : 5 km
route. 20 h 05 : rando découverte
5 km. 21 h : 10 km route.

Inscriptions sur place et [https://
www.lille-athletisme.fr/course-de-
la-citadelle/](https://www.lille-athletisme.fr/course-de-la-citadelle/)

Consignes. Restauration, buvette.
Clôture de la journée olympique
mise en place par la Ville de Lille.

**Contact : 06 82 09 67 25,
contact@lille-athletisme.com**

22 JUIN

**Ronde du Hibou
Solesmes (59)**

■ 12 km

Trail : départ 19 h 40 pour 12 km.
Organisé par les Runners de
Barbari.

VTT : départ à 19 h 30 à 15 km ou
30 km.

**Contact :
rodrigueferaux@gmail.com ;
07 81 30 27 81**

22 JUIN

**Foulées Duplex
Landrecies (59)**

■ ■ ■ Marche / enfants /
5,6 km / 10,3 km / 18,1 km

A partir de 17 h 30 : marche de
5 km ou 10 km ; courses des en-
fants. A partir de 18 h : 5 et 10 km
sur route. 18 h 15 : trail de 18,1 km
en forêt de Mormal.

Vestiaires, douches, petite resta-
uration, buvette, tombola.

Challenge Val de Sambre
Inscription en mairie et 3wspport.
com Info Facebook : Les foulées



ULTRA-TRAIL
CÔTE D'AZUR MERCANTOUR

21.23 JUIN
2024

UTCAM06.COM

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES 06



Dupleix.
Contact : François Ducatillon,
 f.ducatillon@landrecies.fr,
 06 71 37 04 42.

22 JUIN

Le trail des moines de l'abbaye de Vaucelles

Les-Rues-des-Vignes (59)

■ ■ Marche / enfants / 7 km / 14 km / 25 km

15 h : 25 km. 15h15 : marche 7 et 14 km. 15h45 : 14 km. 16h30 : 7 km. 18h : baby-trail 1 km.

Consignes, restauration, buvette. Inscription sur place et via Chronolap

Facebook : Trail des moines de l'abbaye de Vaucelles

Contact : biendansseshasketsatillo@gmail.com, 06 11 24 60 14

23 JUIN

Le défi des 7 portes Beuvry (62)

■ 7 km / 14 km / 21 km / 42 km

Départ à 9 h pour une rando ou une course nature non chronométrées et sans classement : 7 km, 14 km, 21 km ou 42 km. Courez, pour cumuler des clefs au passage de ces portes (animées), plus vous aidez l'association Parc SeP. Inscription sur www.defides7portes.fr
Contact : 06 08 86 09 14, fabien.rollin@wanadoo.fr

23 JUIN

Les Parcs en Balade Lens (Be)

■ ■ Enfants / 6,35 km / 15,38 km

10 h 15 : 6,35 et 15,38 km. 12 h 15 : enfants. RV place de Lombise

www.teamvertigo.be/

www.defi13.be/

Contact : events@teamvertigo.be, 0474/837 042

23 JUIN

La transléonarde Plouescat > Guissény (29)

■ Probablement l'un des plus beaux marathons de France !

Voici un magnifique rendez-vous proposé en Bretagne. De Plouescat à Guissény (Finistère Nord), vous aurez la chance de participer à un marathon en bord de mer, en solo ou en duo, mais aussi à un trail de 14 km, à des marches côtières. Des animations pour les enfants et une épreuve handisport sont bien sûr aussi prévues.

Navettes, pasta party, repas d'après course traditionnel (kig ha farz). Esprit très festif (déguisements bienvenus).

Infos et inscriptions sur www.transleopard.com/

23 JUIN

7 Vallées Race Hesdin (62)

■ Marche / 10 km / 15 km / 21 km / 32 km

DIMANCHE 30 JUIN 2024 - HEILLECOURT (54)

RUN IN PARK FESTIF ET DÉGUISÉ Marathon solo, en équipe de 2, en équipe de 4. Semi-marathon et 10 km. Le seul marathon de Meurthe-et-Moselle. Proche de la place Stanislas, hôtel proche. Parcours extra plat pour établir un record. 7 h 30 : marathon - 8 h 30 : relais à 2 ou à 4 - 9 h 30 : semi. 10 h 30 : 10 km. Inscription sur wanatime.fr

Contact : lesfoulesdelembanie@numericable.fr, 07 71 24 60 10.

9 h 15 : rando de 12 km. 8 h 30 : 32 km. 8 h 45 : 21 km. 9 h 45 : 15 km. 10 h : 10 km.

Vestiaire, consignes, restauration, buvette, kinés.

Inscription : 7valleesrace.net

Contact : ohm-omnisports@outlook.fr

23 JUIN

La Nordique airoise Aire-sur-la-Lys (62)

■ Marche nordique chronométrée de 12,5 km. Marche loisirs de 9 km.

Inscriptions sur place et sur [osaireathletisme.sportsregions.fr/](http://osaireathletisme.sportsregions.fr/o.s.a.athletisme@orange.fr)

Contact : Jean Collier,

03 21 39 18 18

28 JUIN

Jogging de Popuelles Popuelles (Be)

■ 10 km

19 h 45 : 10 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

28 JUIN

Corrida de la gage Neufvilles (Belgique)

■ ■ Enfants / 4 km / 11 km

Courses des enfants à partir de 18 h 30. Courses adulte 4 km / 11 km, départ à 20 h 30

Vestiaires avec bassins d'eau.

Course faisant partie du Challenge de l'entité sonégienne. Inscription sur place, rue des Sept Blasons, et via Fb Corrida de Neufvilles Gage

Contact : Marc Bienfait,

003 24 98 12 38 25

bienfait.pierart@gmail.com

29 JUIN

Canadian Race Vimy (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 11,3 km / 23,1 km

16 h 30 : 5 km. A partir de 17 h 30 : courses des enfants.

18 h 30 : 11,5 km et 23 km.

Vestiaires, douches, consignes vélos et vêtements, garderie, restauration, buvette, animations, tombola. Hommage aux soldats de la 1^{ère} Guerre Mondiale. Inscription sur lacanadianrace.com avant le 10 juin, minuit.

29 JUIN

Relais des castors Buvrines (Be)

■ ■ Enfants / 9,6 km

13 h 45 : enfants. 15 h : 9,6 km

(Relais par deux de 3 tours de 3,2 km. Chacun un tour et le dernier ensemble).

<https://challengehainaut.be/>

Contact : christophe.cozza@wenty.eu, 0497/47 28 22

29 JUIN

Foulées des épis Steenvorde (59)

■ ■ Marche / enfants / 4,7 km / 10,7 km / 19 km

Courses des enfants à partir de 17 h. 18 h : 10,7 km et 19 km.

17 h 30 : 5 km. Courses natures.

Randonnées de 6 km, 10,7 km et 16 km à partir de 15 h.

Garderie, vestiaires, douches, restauration, buvette. Course caritative au profit d'enfants malades.

Inscription sur place et sur la page Facebook Foulées des épis

Contact : 06 30 01 16 40

foulesdesepis@gmail.com

29 ET 30 JUIN

Les 24 heures de la Gare d'eau Béthune (62)

Sur une boucle de 1,5 km en macadam, un max de distance à parcourir dans le temps imparti.

Samedi 29 : 9 h 20 : famille (500 m), 9 h 30 : enfants (1 000 m), 10 h : départ 24 h et 3 h ; 23 h : départ 1 h nocturne.

Dimanche 30 : 11 h : 1h populaire.

Consignes et kinés à l'étude. Petite restauration, buvette et animations.

Infos et inscriptions sur facebook.

[com/BethuneAthletisme](https://www.facebook.com/BethuneAthletisme)

30 JUIN

Foulées de la vallée de la Lys Frelinghien (59)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Course le long de la Lys.

Départ du 10 km (label régional) à 10 h 15, du 5 km (label régional) à 9 h 15 et le parcours familial (non chronométré) de 1,2 km à 9 h.

Rendez-vous à la salle des sports.

Vestiaires, douches, consignes.

Inscriptions : lesfoulesdelavallee-delalys.fr/

Contact :

lesfoules.ajcf@gmail.com

30 JUIN

Les Foulées Bousutoises Boussu (Be)

■ 5 km / 10 km

Départ à 10 h

www.bellesduhautpays.com/



TRAIL DES MOINES

de l'Abbaye de Vaucelles

22 JUIN 2024

25 km à 15 h - 22 €

14 km à 15 h 45 - 16 €

7 km à 16 h 30 - 9 €

Baby trail de 1 km à 18 h

Marches de 7 et 14 km à 15 h 15 - 7 €



Trail des Moines de l'Abbaye de Vaucelles



LENS—LIÉVIN TERRE DE TRAIL

Ici le dénivelé, c'est l'histoire qui l'a créé : les traileurs s'entraînent sur les terrils que leurs grands-pères ou leurs arrière-grands-pères mineurs ont façonnés. Plus au sud, les collines de l'Artois racontent un autre pan de l'histoire et offrent un dénivelé naturel sur des terres où il y a cent ans, se sont déroulées des batailles effroyables. Les paysages du Bassin minier et des Collines de l'Artois de l'agglomération de Lens-Liévin offrent un terrain d'entraînement idéal pour tous les passionnés de trail, à 30 mn de Lille et à 20 mn d'Arras.

Un équipement unique pour s'entraîner, l'Arena Terril Trail, stade de trail outdoor, à Noyelles-sous-Lens,

Des événements de référence et festifs : la Route du Louvre, le Trail des Pyramides Noires, le Grand Trail Nocturne des Hauts-de-France, l'Urban Trail de la Sainte-Barbe ...,

Des week-ends de stage Beer and trail, conçus sur mesure pour vous par Lens-Liévin Tourisme. Ils associent une séance d'entraînement encadrée par un coach certifié, une séance de trail libre et des moments de détente et de découverte : séance bien-être dans un espace aquatique pour relâcher les muscles et visite d'une brasserie. Parce qu'après l'effort, vous méritez bien un peu de réconfort !

4 espaces de trails autour de sites incontournables. Des collines de l'Artois aux terrils, en passant par les berges de la Souchez ou de la Deûle, tous ces lieux disposent désormais de circuits balisés pour la pratique de la course nature. De quoi s'entraîner sans se lasser, avec une multitude d'ambiances et de paysages ! 4 espaces de trails vous sont ainsi proposés, avec pour chacun des circuits de différents niveaux (de 7 à 43 km).



© PIDZ



© PIDZ

DÉPART AU MÉMORIAL 14'18 — CENTRE D'HISTOIRE (SOUCHEZ)

LENS

2

LIÉVIN

1

SOUCHEZ

Terre de
TRAIL
Lens-Liévin
Agglomération

1

STATION NOTRE-DAME-DE-LORETTE / SOUCHEZ
(Collines de l'Artois, bois de Vimy, Olhain, etc.)

- 1 Parcours vert 10 km
- 2 Parcours bleu 23 km
- 3 Parcours rouge 27 km
- 4 Parcours noir 43 km

2

STATION VIVALLEY / LIÉVIN
(terril de Pinchonvalles, Parc de la Glissoire, etc.)

- 10 Parcours vert 9,2 km
- 11 Parcours bleu 12 km
- 12 Parcours rouge 21 km



4

WINGLES



PARC MARCEL CABIDDU (WINGLES)

© CALL



ARENA TERRIL TRAIL (NOYELLES-SOUS-LENS)

© Laurent Lempereur

3

NOYELLES-SOUS-LENS



BELVÈDÈRE DU PARC DE LA GLISSOIRE (AVION)

© JC Hecquet

Les parcours, ainsi que les traces GPX, sont téléchargeables sur l'appli et le site Internet CIRKWI

WEEK END BEER & TRAIL

Ce week-end pour 4 à 6 personnes comprend :

- + Une nuit avec petits-déjeuners à la Maison d'Ingénieur ou gîte de l'Ecole Buissonnière
- + Une séance d'entraînement de 2h avec un coach trail
- + Une visite guidée de la Brasserie Saint-Germain
- + Un déjeuner au restaurant A l'fosse 7
- + Un entrainement libre avec traces GPX sur les terrils
- + Un accès à Aqualens (piscine + espace bien-être)

INFOS & RÉSERVATIONS :
 Lens-Liévin Tourisme : tourisme-lenslievin.fr
 03 21 74 83 17

10 WEEK-ENDS Riches de sens

A PARTIR DE 607€ POUR 4 PERS.

LENS LIEVIN TOURISME

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

- 3 STATION NOYELLES-SOUS-LENS**
 (Arena Terril Trail, Parc des Berges de la Souchez, etc.)
- 20 Parcours vert 7,5 km
 - 21 Parcours bleu 14 km
 - 22 Parcours rouge 24 km

- 4 STATION WINGLES**
 (parc Marcel Cabiddu et environs)
- 30 Parcours vert 7,9 km
 - 31 Parcours bleu 12 km
 - 32 Parcours rouge 25 km



PARC D'OLHAIN

Un lieu d'exception pour tous les moments de vie !

Niché au cœur d'une nature préservée, le Parc d'Olhain vous ouvre ses portes pour une expérience inoubliable, que ce soit le temps d'une journée en famille ou lors d'un séjour prolongé dédié aux loisirs.

EN FAMILLE, UNE JOURNÉE MÉMORABLE

Venez partager des moments complices et ludiques au Parc d'Olhain en famille ! Ce parc vous propose une multitude d'activités pour tous les âges. Les plus petits s'émerveilleront devant les aires de jeux sécurisées, tandis que les plus grands pourront s'adonner au parcours de filets, à la Luge 4 saisons, lors d'une descente en tyrolienne ou encore à la découverte de la faune et de la flore locale à travers différents parcours d'orientation, VTT, pédestres, de marche nordique.

SÉJOUR SPORTIF ENTRE AMIS OU EN CLUB

Pour les passionnés de sports et d'aventure, le Parc d'Olhain devient le terrain de jeu idéal lors d'un séjour entre amis ou en club. Organisez des moments d'entraînement sportif, que ce soit en équipe ou en solo, sur les installations dédiées telles que la salle de sport (handball, basket, badminton...), de tennis, ou encore les circuits VTT et des sentiers parfaitement adaptés au trail. Le tout dans un cadre exceptionnel qui favorise l'esprit d'équipe et de performance et la camaraderie.

DES HÉBERGEMENTS POUR PROLONGER LE PLAISIR

Ne vous pressez pas de quitter cet oasis de détente ! Profitez des hébergements confortables pour prolonger votre séjour et savourer



Venez vivre l'aventure au Parc d'Olhain, où chaque moment devient une histoire à raconter.

pleinement chaque instant passé au Parc d'Olhain. Des moments inoubliables entre amis, en famille

ou au sein de votre club vous attendent.

Jérôme Hadiuk, une expertise de coureur à votre service



Figure très appréciée du trail dans la région, Jérôme Hadiuk diversifie ses activités dans la discipline. Celui qui a brillé sur le Trail des Pyramides Noires avant d'en prendre en 2023 la direction sportive a monté H2O Trail. A travers cette auto-entreprise, il assure une activité de consultant sportif en mettant compétences, expérience et réseau au service des associations, des collectivités et des entreprises.

« J'apporte des solutions sur mesure à des problèmes complexes et spécifiques rencontrés par des organisations. Les missions sont très variées et concernent aussi bien les analyses de marché, les audits, les préconisations stratégiques, que les formations, les accompagnements au changement, etc. » Jérôme a ainsi proposé des solutions clef en main à des structures se lançant dans l'organisation d'une course. h2otrail.jerome@gmail.com

TEAM COM



SPORTS CO & INDIVIDUELS

TEXTILE / GOODIES / ARCHE / MÉDAILLES

AGENCE-TEAMCOM.FR



Team Com équipe vos clubs et les participants de vos événements : maillots, tours de cou, dossards, médailles, sacs, trifonctions, chaussettes... 100% personnalisables pour un design unique !

info@agence-teamcom.fr







Le Parc d'Olhain c'est 450 hectares de nature et des attractions surprenantes ! Venez partager une journée ou un séjour inoubliable en famille, entre amis ou collègues pour vous détendre et vous éclater !

Un espace bar et restaurant panoramique avec vue sur les collines de l'Artois. Possibilité de privatiser les lieux pour vos événements d'entreprise : séminaires, soirées, cocktails...



Rue de Rebreuve 62620 MAISNIL LES RUITZ
 03 21 279 179 • www.parcdolhain.fr

Exprimez votre vraie nature 

 Pas-de-Calais
 Mon Département



5 JUILLET

Jogging du Floc et du souvenir Tournai (Be)

■ 11,05 km

19 h 45 : 11,05 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

6 JUILLET

Les foulées maingéaises Maing (59)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Courses des enfants à 14 h 45 et 14 h 55. 15 h 15 : 5 km. 15 h 30 : 10 km.

Rendez-vous au stade Léo Lagrange, rue Joliot Curie.

Douches, vestiaires, restauration, buvette.

Inscription sur le site de la mairie www.maing.fr/fouleesmaingéaises

ou directement à la mairie de Maing, rue Jean-Jaurès (03 27 24 46 39). Pas d'inscription le 6 juillet.

Contacts : Corinne Collet, 06 86 62 73 54 ; Jean-Paul Delahaie, 06 13 80 47 75, delahaiejeanpaul55@gmail.com

6 JUILLET

La course des sabotiers Obies (59)

■ ■ 5 et 12 km

Départs du 5 km (roulant) et

12 km (dont 8 en forêt de Mormal) à 19 h. RV à la salle du Bicentenaire.

Vestiaires, douches, cochon grillé,

buvette.

Challenge Val de Sambre
Inscription possible le jour de la course et en ligne sur chronolap, via Facebook : courir à Obies

Contact : Denis Valette, 06 15 57 92 39, ddeuxnids@aol.com

6 JUILLET

La course entre mer et forêt Le Touquet (62)

■ 10 km / Semi-marathon

Pour se faire plaisir en toute simplicité. Une jolie partie le long de la mer (pas dans le sable) puis en forêt. Pas de dénivelé donc idéal pour débutants.

Départs avenue Louis Quételart.

16 h : 10 km ; 16 h 45 : semi-marathon.

Vestiaires, douches, restauration, buvette, garderie, kinés. Village exposants.

Inscription via <http://tacathletisme.athle.fr>

Contact : 03 21 06 80 09, tac.athle62@gmail.com

7 JUILLET

UltraBaie

Saint-Valery-sur-Somme (80)

■ 20 km / 34 km / 70 km

2e édition de l'UltraBaie au départ du quai Lejoille de Saint-Valery-sur-Somme.

Trois parcours, 20 km (départ à 6 h 30), 34 km (départ à 6 h), 70 km ou 70 km en relais (5 h 30).

DIM. 7 JUILLET 2024 Vaudricourt (62)

FOULÉES VALDÉRICOURTIENNES Marche / enfants / 9 et 19 km

10 h : 19 km (200 m D+). 10 h 30 : 9 km (50 m D+). 12 h : enfants avec ou sans handicap. A partir de 9 h 30 : marche de 5 km avec la compagnie théâtrale La Roulette Ruche, en partenariat avec le Département dans le cadre de Paris 2024. Rendez-vous à l'école St-Casimir. Bière et frites offertes. Consignes, massage, tombola. Inscription sur asport-timing.com et sur place. Contact : vaudri-court-bike.fr

Douches et massages à l'arrivée.

Informations et inscriptions :

www.ultrabaie.com/

7 JUILLET

La marche via romana Bavay (59)

■ Marche

9 h 30 : marche de 5 ou 10 km, en famille, non chronométrée.

Inscription sur place et sur galopromainbavaisien.com

Contact : 06 16 90 55 31, galo-prb@hotmail.com

7 JUILLET

Le Germignies Trail de Lallaing Lallaing (59)

■ ■ Marche / enfants / 7 km / 13,5 km / 21 km

9 h : enfants (1 km). 9 h 30 : enfants (3 km). 10 h 10 : 21 km (trail). 10 h 20 : 13,5 km (trail et marche). 10 h 35 : 7 km (trail et marche).

Buvette et restauration sur place.

Jeux gonflables pour les enfants.

4 000 € de lots de répartis sur l'ensemble des épreuves.

Inscription sur timepulse.run à partir du 1^{er} mars et le vendredi 5 juillet à la salle des Echevins de 13 h à 18 h.

Contact : Yves Hornez, hornez@wanadoo.fr, 06 76 41 16 93.

7 JUILLET

Foulées des Weppes Aubers (59)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

9 h : 5 km. 10 h : 10 km. Initiation enfants à 8 h 40. Marche à 9 h 05. Course caritative.

Inscription sur via page Facebook des foulées des Weppes.

Contact : Gilles Goutierre, 06 47 37 66 65, fouleesdesweppes@gmail.com

12 JUILLET

Arena Trail

6 & 7 JUILLET 2024
ULTRABAIE
2^{ème} ÉDITION

LE TRAIL ENTRE BAIE DE SOMME & FALAISES

20 KM | 34 KM | 70 KM | SOLO OU RELAIS

ST VALÉRY SUR SOMME 2024 | somme

GERMIGNIES TRAIL DE LALLAING
DIMANCHE 07 JUILLET 2024

4^{ème} édition

Inscriptions en ligne : <https://www.timepulse.run>

4000 € de lots répartis sur toutes les épreuves

5 COURSES

1 KM | 3 KM | 7 KM | 13,5 KM | 21 KM

MARCHE CLASSIQUE | MARCHE NORDIQUE | 7 KM | 13,5 KM

Contact : 0466444444@conskilling@gmail.com
06.76.41.16.93

Liévin (62)

■ Marche / 8 km / 15 km / 22 km

(horaires sous réserve).

18 h 45 : 22 km. 19h15 : 15 km.

19 h 30 : 8 km trail et rando.

Un événement organisé par la Ligue Hauts-de-France d'Athlétisme

Infos et inscriptions : arenatrail.fr

13 JUILLET**Relais des Récalcitrants****La Hestre (Be)**

■ ■ Enfants / 9 km

13 h 45 : enfants. 15 h : 9 km

(Relais par deux de 3 tours de 3 km. Chacun un tour et le dernier ensemble).

<https://challengehainaut.be/>

Contact : lesrecalcitrants.

lahestre@gmail.com,

0472/52 27 91

13 JUILLET**La ronde des sorcières****Ellezelles (Be)**

■ 9,4 km

15 h : 9,4 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

13 JUILLET**La Stelliennne****Cucq-Trepier-Stella Plage (62)**

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

14h30 : départ de la marche (8 km, nouveau parcours). Dès 15 h : courses des enfants, sur la plage, de 2 à 14 ans. 18 h : 5 km et 10 km (mer, dunes et forêt).

Animations musicales. Sanitaires et douches disponibles sur le front de mer. Restauration, buvette, garderie (gratuite) via le Club de plage Mickey. Récompense pour les déguisements les plus originaux. Inscription sur Chronopale.

Infos « La Stelliennne ». Organisé par L'Omnisports de Cucq.

Contact : Arnaud Grémont, 06 40 99 53 65, gremont.arnaud@orange.fr

14 JUILLET**La course des sans-culottes****Cambligeul (62)**

■ 10 km

Course festive de 10 km à travers la campagne. Départ 10 h devant la mairie.

Consignes. Buvette.

Inscriptions sur place et en ligne sur le njuko.

Contact : comitelarbret@gmail.com.

com, 07 50 25 93 32

14 JUILLET**Les foulées ecquoises****Ecques (62)**

■ ■ Enfants / 3 km / 5 km / 10 km

Départ des courses de la place d'Ecques - Départ à 9 h : 5 km ; 9 h 40 : 3 km ; 10 h 10 : 800 m ; 10h30 : 10 km.

Buvette.

Inscription sur place et sur helloasso.com.

www.facebook.com/ecques.

foyerrural

Contact : 06 86 98 92 12

karine.bertin19@orange.fr

14 JUILLET**Les foulées d'Awoingt****Awoingt (59)**

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

Départ à partir de 9 h pour le 10 km, 10 h 15 : 5 km, enfants 11 h 45 (400 m), 12 h : 1 km et 8 h 45 pour les 3 parcours de marche (6, 9 et environ 12 km). Consignes. Buvette. Inscription sur www.les-foulees-dawoingt.com et majoration sur place.

Contact : Ghislaine,

06 17 41 23 69, benoit.meriaux@les-foulees-dawoingt.com

14 JUILLET ♥**La panoramique du Mont des Cats****Godewaersvelde (59)**

■ 7 km / 15 km / 21 km

Parcours nature, mi-route, mi-chemin. Vestiaires et Parking. Petite restauration, barbecue et buvette. Course caritative.

Inscription sur internet sur <http://lapanoramiquedumontdescats.weebly.com>

Contact : 07 69 88 18 99,

couriraumontdescats@gmail.com

14 JUILLET**Les foulées fretinoises****Fretin (59)**

■ 5 km / 10 km

Départ du 10 km (qualificatif pour le championnat de France) à 10 h, du 5 km (label régional) à 9 h 15. Parcours ultra-rapide. Rendez-vous sur la place et salle des sports. Vestiaires, douches. Inscription sur www.jafretin.fr

Contact : 06 74 48 97 96,

benoit.bougaut@orange.fr

15 JUILLET**Les foulées de la ducasse****Hondschoote (59)**

■ 10 km

Course installée historiquement le lundi soir de la ducasse, départ à 20 h devant la mairie d'Hondschoote, dans la fête foraine, pour parcourir 10 km en 3 boucles. Ducasse et restauration sur place.

Inscription sur lesportif.com, lien sur <https://www.hondschoote.fr/>

Contact : David Barbary, 06 47 66 86 54, barbary.david@gmail.com

19 JUILLET**Jogging des 5 Rocs****Chercq (Be)**

■ 11,3 km

18 h 45 : 11,3 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

20 JUILLET**Jogging des indépendants de Manage****Manage (Be)**

■ ■ Enfants / 4,8 km / 10,8 km

13 h 45 : enfants. 15 h : 4,8 et 10,8 km.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : Olivier brogniez@

altrad.com, 0494/43 95 31

21 JUILLET**La course des Rubef****Quiévy (59)**

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

9 h 35 : marche. 9 h 30 : 10 km.

10 h 45 : 5 km. 11 h 30 : enfants Vestiaires, douches, poste de secours, garderie, buvettes. Tombola. Inscriptions papier ou en ligne via <http://rubefquievy.jimdo.com>, sur place avec majoration

Contact : Caroline Lansiaux,

06 08 01 10 46,

caroline-lansiaux@orange.fr

21 JUILLET**Trail de Thélus****Thélus (62)**

■ ■ Enfants / 8 km / 15,5 km

A partir de 9h30 : enfants. 10h10 : 8 km. 10h20 : 15,5 km.

Inscription sur njuko.

<https://artratoisrailchallenge.fr/>

25 JUILLET**Jogging Les gens d'Ere****Ere (Be)**

■ 9,1 km

19 h 45 : 9,1 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

27 JUILLET**Les Foulées vertes****Verton (62)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Départ de «courir d'abord» (1 km pour les 4-14 ans) à partir de 15 h, du 5 km et du 10 km à 17 h. Inscription sur place

www.verton-village.fr

Contact : 03 21 84 24 40,

commune.verton@wanadoo.fr

28 JUILLET**Les foulées bapalmoises****Bapaume (62)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Course dans le centre-ville de Bapaume. Départ du 5 km à 9 h et du 10 km à 9 h 45. A partir de 11h15 : courses des enfants.

Vestiaires, douches, petite restauration, buvette, consignes.

Inscription sur courirabapaume.fr

en téléchargement le bulletin ou sur place avec majoration de 3 €.

Contact : Damien Lecoq, 06 45 28 89 01, damien.lecoq62@gmail.com

28 JUILLET**Grand Prix Oscar Blairon****Estinnes (Be)**

■ ■ Enfants / 5,4 km /

10,85 km

10 h 15 : 5,4 et 10,85 km. 11 h 45 : enfants.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : marc.devreesse57@

gmail.com, 0497/83 15 77

2 AOÛT**La Basigomienne****Baisieux (Be)**

■ ■ Marche / 6,4 km / 11,6 km

18 h 30 : marche. 19 h : courses. Rendez-vous au parc communal, rue de Carochette.

Vestiaires, restauration, buvette, ambiance musicale, concert...

Inscription sur place et sur

chronolap.net

www.bellesduhautpays.com/

Contact : 0032/474 78 11 24

baisieuxamisreunis@hotmail.com

3 AOÛT**La complice****Merlimont (62)**

■ ■ Enfants / 7,5 km / 15 km

Dès 15 h : courses des enfants et course déguisée place de la Gare. Marche de 5 km de 18 h à 19 h 30.



Les foulées fretinoises 14 juillet,
5 km (label régional) et 10 km (label national),
Faites tomber votre record à Fretin !





INSCRIS-TOI !
Et plus personne ne te traitera de mauviette!

www.txr.be

BACK TO THE FUTROLL

Trolls Xtrem run

10/08/24 - STAMBRUGES
Course à pied avec de nombreux obstacles et bien d'autres surprises au programme.
3000 participants attendus !

Suivez nous sur  

20 h : 7,5 km. 20 h 15 : 15 km. Duo ou solo pour les deux courses.
Restauration et buvette
Inscription via www.merlimont.fr

3 AOÛT

Les boucles rubempréennes
Rubempré (80)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

16 h, départ des courses enfants

17 h, départ du 5 km

18 h, départ du 10 km

Inscriptions sur Adeorun

4 AOÛT

Le Jogging de la Vacresse
Jurbise (Be)

■ 5 km / 11 km

Départ à 10h du terrain de football d'Herchies. www.defi13.be/

5 AOÛT

36° Ascension
du Mont Kemmel
Neuve-Eglise (Be)

■ 8,5 km

Départ à 19 h 45 de la Grand Place. Inscription gratuite sur

place. Sans chrono ni classement.
Contact : Charles Vanhamme, Spiridon - Club des Flandres, 03 20 77 77 61

9 AOÛT

Jogging des Zonards
Thuin (Be)

■ ■ Enfants / 6 km / 11 km

18 h 15 : enfants. 19 h 15 : 6 km et 11 km.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : frank.quertinmont@gmail.com, 071/53.35.48

9 AOÛT

Les Boucles d'Hainin
Hainin (Be)

■ 6 km / 10 km

18 h 30 : marches. 19 h 30 : courses.

Inscription : www.ochainin.be

Contact : ochainin@gmail.com

10 AOÛT

Trolls Xtrem Run
Stambruges (Be)

11 h : 15 km + obstacles

24. AOÛT

BASE SPORTS NATURE DES ARGALES
RIEULAY - 59870
UN SITE INSCRIT AU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

TRAIL DES ARGALES

NOUVEAUX PARCOURS, NOUVEAUX PAYSAGES...
VOUS ALLEZ FAIRE DU SPORT DANS L'EXCEPTIONNEL !
300m / 1 500m / 9km / 15km

INSCRIPTIONS MI-JUILLET SUR ADEORUN

 [Coeur d'Ostrevent](https://www.facebook.com/Coeur-d'Ostrevent)  coeurdostrevent.fr 

Course ou marche
Vestiaires, douches, petite restauration, buvette, animations.
Inscriptions via www.chronorace.com - <https://www.txr.be/>

10 AOÛT

Le Jogging Théodosien
Soignies (Be)

■ 4,9 km / 11,2 km

Départ de courses à 15 h. RV à l'école communale de Thieusies.

<https://www.theodotempo.be/>

<https://www.defi13.be/>

Challenge Val de Sambre

Contact : theodotempo@gmail.com

11 AOÛT

La Course du Poète
Angreau (Be)

■ 5 km / 10 km

Départ à 10h.

www.bellesduhautpays.com/

11 AOÛT

La corrida pipaisienne
Pipaix (Be)

■ 10,8 km

10h15 : 10,8 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

15 AOÛT

La judocienne
Saint-Josse/Mer (62)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

Course nature bois sous-bois.

Course des enfants à partir de

9 h 30. 10 h 30 : 5 km et 10 km.

Petite restauration, buvette.

Inscription sur place et sur njuko

Contact : Alain Justine, 06 84 23

67 65, alain.justine@orange.fr

15 AOÛT

Les 8 miles de Frameries
Frameries (Be)

■ ■ Marche / enfants / 4 km / 8 km

9 h 45 : marche. 10 h : enfants.

10 h 30 : 4 et 8 miles.

Bar, barbecue, tombola, brocante.

<https://www.defi13.be/>

Infos et inscription via Facebook

FrameriesEupenRunners

thera concept
L'artisan de la santé de vos événements

Partenaire : **1000 pistes**

Réactivité | Engagement | Souplesse

Identification
Dossards, bracelets, cartes de membres, badges,...

Signalisation
Panneaux, oriflammes, banderoles, Arches,...

Récompenses
Médailles, trophées, textiles et goodies,...

Marquage
Sérigraphie, transfert, gravure laser, broderie, impression numérique,...

La référence dans la région Haut-de-France

www.theraconcept.fr

17 AOÛT

La corrida des collines

Wodecq (Be)

■ 11,55 km

15h : 11,55 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

18 AOÛT

Le jogging de stériles

Dour (Be)

■ 5 km / 10 km

Cette curieuse appellation (vue de France) vient du fait qu'à l'origine ce jogging passait par la boucle des stériles, le nom donné à un sentier qui passait par des terrils de Dour. Départ du parc de Wihéries.

9 h 30 : marches. 10 h : courses.

Restauration. Buvette.

Événement inscrit au Challenge des Belles du Haut-Pays.

Inscription sur place et via Chronolap et via facebook.com/arcddour

Contact : isabeau.delhay@gmail.com

24 AOÛT

Trail des Argales

Rieulay (59)

■ Enfants / 9 km / 15 km

Au terril de Rieulay. Rendez-vous à l'ancien terrain de football.

A partir de 16 h 30 : courses des enfants. 17 h : 15 km. 17 h 10 : 9 km.

Animations tout public (marché des producteurs locaux, bibliothèque éphémère, jeux gon-

flables...) dès 14h et en soirée.

Douches. Parking. Petite restauration. Buvette. Barbecue.

Inscription possible à Decathlon Douai le 21/8 (10 h-16 h)

Inscription via <https://coeurdostrevent.fr/>

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Inscription via <https://coeurdostrevent.fr/>

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

25 AOÛT

Courses pédestres d'Arras (62)

■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

Samedi : marche.

Dimanche. 9 h 30 : 5 km (label régional). 10 h 20 : 10 km (label national). Courses des enfants à partir de 11 h 30.

Et si vous mangiez une andouillette à la fin de la course au pied du beffroi ?

Inscription sur rcarras.athle.com

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr



Départ des enfants à 9 h, 9 h 20, 9 h 40. Départ à 9 h 50 du 5 km et du 10 h 30 du 10 km.
Vestiaires et douches au stade Nestier.

Inscription sur place et sur www.osaireathletisme.sportsregions.fr
Contact : o.s.a.athletisme@orange.fr - 03 21 39 18 18

1^{ER} SEPTEMBRE

L'incendiaire Nœux-les-Mines (62)

Course à obstacles à Loisinord sur 8 km. Départ par vagues à partir de 10 h. Inscription sur asport-timing.com

Contact : Arnaud Leroy, 06 17 47 33 69, contact@asport-timing.com

1^{ER} SEPTEMBRE

Semi-marathon de Braine-le-Comte

Braine-le-Comte (Be)
■ 21,1 km

<https://semidebraine.be/>
Fait partie du Challenge des Semi-marathons du Hainaut.

1^{ER} SEPTEMBRE

Maz Urban Trail Mazingarbe (62)

■ 5 km / 10 km
Les départs se feront à 10 heures pour ces visites de la ville non chronométrées de 5 et 10 km et les marches de 5 et 10 km. Le départ des parcours enfants (500 m à 1,5 km), sécurisés dans le parc Mercier sera donné à 12h45. Inscription sur njuko.

1^{ER} SEPTEMBRE

Les Foulées d'Aliboron Estaires (59)

■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

9 h 15 et 9 h 30 : enfants. 10 h : 5 km et 10 km.

Marche caritative à partir de 9 h 30.
Inscription sur nordsport-chronometrage.fr
Contact : 06 07 78 83 73, jeanphilippeville8@gmail.com

1^{ER} SEPTEMBRE

Marathon d'Estaimpuis Estaimpuis (Be)

■ 10 km / 21,1 / Marathon

Départ à 9h, du 1, place de Bourgogne.
<https://www.marathonestaimpuis.com/>
Contact : 0032 56 48 13 48

6 SEPTEMBRE

Dour Urban trail - Dour (Be)

■ Fin d'après-midi : parcours chronométré de 6,5 km du départ de la Grand'Place de Dour avec la traversée de certains bâtiments et sites communaux. Découvrez la ville de Dour sous un autre angle. Restauration. Buvette.
<https://www.bellesduhautpays.com/>

Inscription sur place et via Chronolap et via facebook.com/arcadour
Contact : Asbl Arc Dour Borinage Hauts-Pays 0032-0475805305, asblarcadour@gmail.com

7 & 8 SEPTEMBRE

Trail de la côte d'Opale Wissant (62)

■ ■ Marche / 8 km / 12 km / 13 km / 16 km / 21 km / 27 km / 42 km / 62 km

Le Trail Côte d'Opale en Pas-de-Calais est un événement majeur du sport nature au nord de Paris. Cette année encore, près de 7000 trailers venus de toute la France et d'une trentaine de pays seront sur la ligne de départ pour essayer de terminer l'une des 4 épreuves organisées le samedi (8 km à 19 h, 13 km à 18 h 45, 16 km à 18 h, 21 km à 17 h) et l'une des 4 courses du dimanche (12 km à 10 h 45, 27 km à 8 h 40, 42 km à 9 h 40, 62 km à 6 h (qui fait 63,5 en réel)). Des randonnées de 8 km (samedi) et 12 km (dimanche) sont organisées le samedi et de 10 km le dimanche. Challenge 85 km sur les 2 jours.

Douches, restauration, buvette.
<http://www.trailcotedopale.com>
Contact : Franck Viandier, organisation@trailcotedopale.com, 03 21 87 48 71

7 SEPTEMBRE

Les 10 km de Templeuve Templeuve (Be)

■ 9,2 km
19 h : 9,2 km.
Plus d'infos sur www.acrho.org

7 SEPTEMBRE

Trail un sourire pour Laura Forest l'Abbaye (80)

■ ■ 7 km / 11 km
Course solidaire qui propose un trail de 11 km et marche de 6 km dans la forêt de Crécy. Départ à 16 h. Inscriptions via Adeorun.

8 SEPTEMBRE

SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024

BINCHE (BELGIQUE)

SEMI-MARATHON DE BINCHE

JEUNES / 6 KM / 12 KM / 21,1 KM

Le départ sera donné à 15 h face à la Collégiale. De là, après un passage par la Grand'place, vous traverserez la belle campagne de Binche, avant de revenir dans le centre historique pour une arrivée au pied des remparts.

A partir de 13 h 30 : enfants. 15 h 10 : 6 km. 15 h 20 : 12 km.

L'organisation y est remarquable. Vous trouverez : consignes, masques, poste de secours, WC, douches, structures gonflables... Médaille à tous les finishers du semi et bière binchoise aux finishers de toutes les courses.

Le semi fait partie du Challenge des Semi-marathons du Hainaut. Inscription sur place et sur www.semimarathonbinche.be

Contact : Philippe Thirion, 0032 475713199,

info@semimarathonbinche.be

L'Oxy Preontaine

Preux-au-Bois (59)

■ ■ Marche / 12 km / 20 km

9 h 30 : trails de 12 km et 20 km, marche de 8 km.

Restauration, buvette.

Inscription sur chronolap ou sur place à la salle des fêtes entre 8 h et 9 h.

Contact : <https://www.facebook.com/oxygenetoiapreuxaubois>, quentin.lamart@hotmail.fr

8 SEPTEMBRE

Course du pays du

Coquelicot - Albert (80)

■ ■ 5 km / 10 km / 19 km

Départ du 5 km à 9 h 15, du 10 km à 10 h et du semi-marathon à 9 h 50 depuis le vélodrome.

Un trail de 19 km est également organisé, départ à 8 h 50.

Vestiaires, douches, consigne, Kinés, repas sur réservation et petite restauration sans réservation

Informations et inscriptions : www.coursesducoquelicot.com

8 SEPTEMBRE

Foulées de Noyelles-Godault (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

10 h : 5 km et 10 km en départ groupé, puis 1 km bridé pour les enfants de plus de 6 ans, 300 m de baby run pour les moins de 6 ans.

Inscription sur place et sur njuko

Infos : <https://www.facebook.com/RunningClubNoyellesGodault/>
Contact : 06 77 64 59 33, arnaud.raison@wanadoo.fr

8 SEPTEMBRE

Course des 4 couleurs

Bohain-en-Vermandois (02)

Événement organisé par la municipalité de Bohain-en-Vermandois au Stade Paul Challe.

10h : sur un parcours de 5km, avec ou sans obstacles (C'est vous qui choisissez), en courant ou en marchant (c'est vous qui choisissez aussi), vous parcourez les rues bohainoises (horaire sous réserve).

Inscription à la bibliothèque de Bohain - 14 rue de la République
Contact : 03 23 07 52 82

8 SEPTEMBRE

Festu la course

Festubert (62)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 21 km

8 h 30 : semi-marathon, 10 h : 10 km, 10 h 15 : 6 km, 10 h 20 : marche familiale 6 km ou 10 km, à partir de 12 h : courses des enfants.

50 % route, 50 % chemins

Consignes, restauration, buvette.

Inscription sur place et sur festulacourse.fr
Contact : Rémi Hennequin, 06 72 21 95 23, contact@festulacourse.fr

8 SEPTEMBRE

Foulées du Batistin

St-Martin-lez-Tatinghem (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Départ des 5 km et 10 km à 9 h 30.

Courses des enfants à partir de 10 h 45. Vestiaires, douches.

Inscription sur place.
Contact : 03 21 98 60 00 (mairie)

CAPCRYO
La bien-être par le froid

- Cryothérapie Corps Entier
- Pressothérapie
- Cryothérapie Localisée
- Cryolipolyse
- Cryothérapie du visage
- Teslathérapie

Santé - Sport - Bien être - Esthétique

Centre de Cryothérapie
410 rue des Tumulus, PA des 2 caps,
62250 Marquise
03 21 91 40 78
capcryo62@gmail.com

DIM. 15 SEPTEMBRE 2024**LES FOULÉES LEVALLOISES****Leval (59)**

Enfants / 5 km / 10 km

9 h 30 : 5 km. 10 h 15 : enfants. 10 h 30 : 10 km.

Vestiaires, douches, restauration, buvette.

Inscription sur place et via leval-aulnoye.athle.fr**Contact : Freddy Littière, leval.aulnoye.athletisme@gmail.com****DIM. 15 SEPTEMBRE 2024****LES BOUCLES DE LA TROUÉE D'ARENBERG (59)**

Marche / enfants / 7 km / 17 km : 9 h 45 : 17 km. 10 h : 7 km

Les Boucles de la Trouée d'Arenberg organisées par Les Ch'tis Marathonien, une course 100% nature, entre forêt, terrils, mare à Goriaux et le célèbre secteur pavé du Paris-Roubaix, la trouée d'Arenberg. Marche de 7 ou 10 km et course enfants.

Buvette. Inscription sur place et via Facebook [chtismarathonien](https://www.facebook.com/chtismarathonien).**Benjamin Dehouck, 06 19 29 09 45, benou59@hotmail.fr****8 SEPTEMBRE****Course à l'échalote - Busnes (62)**

■ 5 km / 10 km

Départ du 5 km et 10 km 9 h, place du Général de Gaulle, pendant la Foire à l'échalote.

Restauration, buvette.

Inscriptions auprès de la mairie de Busnes.

Contact : M. Grymonprez,

06 12 99 36 59,

jv.grymonprez@orange.fr**8 SEPTEMBRE****Foulées de la Bêtise Cambrai (59)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

9 h 30 : 5 km. 10 h : 3 km (enfants). 10 h 30 : 10 km.

Inscriptions via : fouleesdelabetise.fr**Contact : Franck Legrand,**legrandfranck59@wanadoo.fr,

06 08 40 59 40.

8 SEPTEMBRE ♥**Les Foulées Ludopital Roubaix (59)**

■ 3 km / 10 km

Rendez-vous au Parc Barbieu.

9 h : marche 10 km. 9 h 45 :

course de 10 km. 10 h : 3 km

course.

Courses et marches 100 % caritatives pour les enfants hospitalisés dans la région lilloise.

Inscription sur www.ludopital.fr.**Contact : Gilles Gamot, 06 52 27**76 63, foulees@ludopital.fr**8 SEPTEMBRE** ♥**La Mauldoise - Maulde (59)**

■ ■ Marche / Enfants / 5 km / 10 km / 15 km

Départ des trails le matin (horaires à préciser). Rendez-vous au 191, rue Basse Fosse à Maulde.

Au profit des enfants atteints par le cancer (Du ciel bleu pour Matthieu) et pour la recherche sur la sclérose en plaque (Fondation ARSEP - Vaincre la sclérose en plaques).

Inscription possible sur place et via Facebook : Association Sportive Daniel Bouchez

Contact : asdbmaulde@orange.fr**organisé par l'association du****maire présidée par le maire :****Nicolas Bouchez, 07 81 20 34 44****8 SEPTEMBRE****Les foulées armentières****Armentières (59)**

■ 5 km / 10 km

Départ à 9 h 30.

Contact : Janick Deprince,deprince.janick@orange.fr,

06 70 48 14 18

13 SEPTEMBRE**Sarazen Trophy - Boussu (Be)**

■ ■ Marche / 5 km / 10 km

18 h 30 : marche. 19 h : course.

www.bellesduhautpays.com/**14 ET 15 SEPTEMBRE****Trail des Iles****Hénin-Beaumont (62)**

■ ■ Marche / 12 km / 16 km /

Pink trail / raid**Samedi** : à partir de 9 h : rando-

née balisée pédestre et marche

nordique (distance à préciser au-

près de l'organisateur) ; 10 h : raid

Dimanche : 9 h : 21 km ; 9 h 30 :

12 km ; 10 h : Pink Trail 5 km

réservé aux féminines.

Inscriptions via [www.coachsport-](http://www.coachsport-sante.fr)[sante.fr](http://www.coachsport-sante.fr) et sur place (si dossards

encore disponibles).

Contact : 06 77 06 99 66,bt620@orange.fr**14 SEPTEMBRE****Les 20 km de Velaines - Celles (Be)**

■ 20,5 km

15 h : 20,5 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org**14 SEPTEMBRE****Bach'en couleur****Bachant (59)**

Environ 5 km. Quelques obstacles.

Deux départs à partir de 14 h.

DIM. 15 SEPTEMBRE 2024 ♥**LES FOULÉES PECQUENCOURTOISES****PECQUENCOURT (59)**

Au programme : plusieurs courses tout public.

8 h 30 : marche de 8 km. 8 h 40 : cani-marche de 8 km. 9 h : 15 km. 9 h 30 : 5 km.

10 h 30 : 10 km (label régional). Courses des enfants (700 m et 1 400 m).

L'édition 2023 a attiré plus de 1000 participants.

Village départ animé avec stands de partenaires. Restauration. Garderie. Sanitaires. Consignes. Massages de récupération.

Un don de 1 € par participant sera reversé au profit d'une association caritative.

Inscriptions sur www.lesfouleespecquencourtoises.fr ou sur la page Facebook Les foulées pecquencourtoises.**Contact et informations :**contact@lesfouleespecquencourtoises.fr

Inscription le jour-même à la maison des associations, place de la Paix.

Contact : Christelle Brasselet,03 27 53 61 00 - [sports.fetes@](mailto:sports.fetes@mairie-bachant.fr)[mairie-bachant.fr](mailto:sports.fetes@mairie-bachant.fr)**14 SEPTEMBRE****Sebourg en or****Sebourg (59)**

■ Marche

Marche nocturne et solidaire au cœur du village. A partir de 18 h.

Inscription sur place.

Contact : 07 82 18 54 80.**14 SEPTEMBRE****Trail du Hérou****Nadrin (Be)**

■ 7,5 km / 16 km / 25,3 km / 42,9 km

Reliefs montagneux, sommets mythiques, parcours techniques et diversifiés... Le Trail du Hérou offre un cadre magnifique aux traileurs dans les Ardennes belges.

Trail du Hérou
14 septembre 2024
à Nadrin 🇧🇪

9ème édition

Start to Hérou:
7.5km

Moyen Hérou:
16km

Grand Hérou:
25km

Marathon Hérou:
42km

Plus d'info:
www.trailduherou.be



Un must à ne pas rater.

12 h 30 : 7,5 km (320 m D+). 11 h : 16 km (1061 m D+). 9 h 30 : 25,3 km (1458 m D+). 8 h : Hérou Marathon Trail de 42,9 km (2236 m D+) www.trailduherou.be/

14 SEPTEMBRE

Trail de la cervoise Barlin (62)

■ 12 km / 25 km / 33 km
Horaires non encore définis. Le Galopin : 12 km ; Le Demi : 25 km ; La Trente Trois : 33 km
Concert, jeux gonflables, restauration. Inscription via facebook traildelacervoise@gmail.com

14 SEPTEMBRE

Les 6 miles de Cormont Cormont (62)

■ 12 km / 9,6 km
Deux courses gratuites pour les enfants : une pour les 7-11 ans, une pour les 12-15 ans. Puis 15 h 30 : course nature de 9,6 km en pleine nature à travers champs, sous-bois et pâtures ! Il est possible de s'inscrire par équipe de 4 pour faire partie du classement par équipe (et individuel). Organisé par Nouveau Club Cormontois de course à Pied. Inscription possible sur place et via Chronopale [Contact : 6miles.cormont@gmail.com](mailto:6miles.cormont@gmail.com).

15 SEPTEMBRE

Le Jogging des pommiers (Le «Jog pom») Sercus (59)

■ 8 km / 15 km
Parcours dans la campagne flamande avec quelques bosses et faux-plats. Découverte des vergers du village et dégustation de pommes et jus de pommes. Départs libres de 7h30 à 10h : marche de 8 ou 15 km sur des parcours distincts des coureurs. 9 h : course des As 15 km. 9 h 15 : course Populaire 8 km. 9 h 30 : courses ados (3 km). 11h : course des enfants 950 m. Restauration, buvette. Inscription la veille à la salle des fêtes, le jour même sur place et nordsport [Contact : Aline Elberg, 06 89 20 85 53, jogpom@gmail.com](mailto:Aline.Elberg@gmail.com)

15 SEPTEMBRE

Belleb'run Bellebrune (62)

■ Marche / 6 km / 12 km

9 h 30 : marche de 6 km ou 12 km. 10 h : 6 km et 12 km. Restauration, buvette. Tombola. Inscription sur chronopale.fr [Contact : 06 89 37 60 61, organisation.bellebrune@gmail.com](mailto:06.89.37.60.61,organisation.bellebrune@gmail.com)

15 SEPTEMBRE

Foulées laventinoises Laventie (62)

■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 20 km
Départs à partir de 9h30. Vestiaires, douches. Inscriptions sur place et sur laventie.fr [Contact : Joël Laplume laplumemairielaventie@gmail.com ; marie-florentine.douez@laventie.fr](mailto:Joel.Laplume@laplumemairielaventie.com;marie-florentine.douez@laventie.fr)

15 SEPTEMBRE

Les boucles dunkerquoises Dunkerque (59)

■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 21,1 km
9 h : semi-marathon. 9h45 : 10 km. 10 h 15 : 5 km. Courses des enfants à partir de 10 h30. Marche de 5 km à 11 h. Consigne. Garderie. La seule course gratuite au nord de Paris. Inscription sur www.ville-dunkerque.fr et sur place le vendredi et samedi juste avant l'événement au stade Tribut. [Contact : bouclesdk2024@ville-dunkerque.fr, 03 28 59 97 55](mailto:bouclesdk2024@ville-dunkerque.fr)

15 SEPTEMBRE

Les foulées Lieu-St-Amandinoises Lieu-St-Amand (59)

■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
Départ de la marche à 9 h. A partir de 9 h 10 : départ du 0,7 km, du 1,4 km et du 2,1 km. 10 h 50 : 6,4 km puis 10 km. [Contact : 06 07 85 90 23, herve.denhez@free.fr](mailto:06.07.85.90.23,herve.denhez@free.fr)

15 SEPTEMBRE

Les foulées noyelloises Noyelles-sur-Escaut (59)

■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
9 h 15 : marche de 7,5 km. 9 h 30 : 5 km. 10 h 30 : 10 km. 11 h 45 : course des enfants. Buvette. Inscription sur place ou via Facebook : Les foulées noyelloises [Contact : Antoine Roger, 09 86 70 25 74, lesfouleesnoyelloises@](mailto:Antoine.Roger@lesfouleesnoyelloises.com)

gmail.com

15 SEPTEMBRE

10 km d'Hirson - Hirson (02)

■ 10 km et 10 km relais
Départ du 10 km et du 10 km relais (2 x 5 km) à 10h30. Vestiaires, douches, restauration, buvette, animations athlé surveillées pour les enfants. Inscriptions via <http://cscvhirson.athle.com/> [Contact : cscvhathle02@gmail.com, louis.mortamet710@orange.fr, 06 49 25 31 43](mailto:cscvhathle02@gmail.com)

15 SEPTEMBRE

Foulées alciaquoises Auchy-les-Mines (62)

■ Marche / enfants / 5 km et 10 km
Départs à partir de 7 h 30. 9 h : marches 5 et 10 km. Courses des enfants. 9 h 30 : 5 km et 10 km. Vestiaires, douches, consignes, restauration, buvette, garderie. Inscription sur place et via www.auchylesmines.fr [Contact : Gérald Grez, 06 10 37 47 45, gerald.grez@neuf.fr](mailto:Gerald.Grez@neuf.fr)

15 SEPTEMBRE

La course des as Carvin (62)

■ Marche / enfants / 5 km / 15 km
8 h 45 : 5 km course nature
9 h 30 : trail 15 km
11 h 15 : enfants (1500 m)
11 h 30 : initiation pour les enfants sur 1000 m
Course champêtre au cœur de la nature. Marches solidaires au profit d'Octobre Rose pour les 5 et 10 km. Brasserie artisanale, food truck, tombola. Inscription via bulletin chez les commerçants et au complexe sportif de Carvin, au magasin Koklikot sur place et conseillé sur <http://cpss.carvin.free.fr/> [Contact : Alain Rommelard, 06 09 60 55 41, alain.rommelard@orange.fr](mailto:Alain.Rommelard@orange.fr)

15 SEPTEMBRE

Solidai'Rose La Capelle-lès-Boulogne (62)

■ Marche / enfants / 6 km / 10 km
Marche et courses nature de 6 km et 10 km, non chronométrées. 9 h circuit à vélo de 50 km pour les adultes. A partir de 9 h 30 : courses des enfants. 10 h : marche

6 km ou 10 km. 10 h 30 : trail 6 km ou 10 km non chronométré. Inscription sur place et via njuko.net. Au profit l'Espace Ressources Cancers Littoral. [Contact : Solidai'Rose. 06 02 24 72 89.](mailto:SolidaiRose.06.02.24.72.89)

15 SEPTEMBRE

Les Foulées du Caillou qui bique

Roisin (Be)
■ Marche / 5 km / 10 km
9 h 30 : marche. 10 h : 10 km. <https://www.bellesduhautpays.com/>

20 SEPTEMBRE

La Corrida Wasmueloise Wasmuël (Be)

■ Marche / enfants / 5,5 km / 9 km
18 h 30 : enfants. 18h45 : marche. 19 h 15 : courses. Vestiaires, douches, buvette, restauration. Inscription sur place et via Chronolap. www.bellesduhautpays.com/ [Contact : Eddy Andreadakis 0475 35 63 44, eddyandreadakis@gmail.com](mailto:Eddy.Andreadakis@bellesduhautpays.com)

20 SEPTEMBRE

Course de Basècles Basècles (Be)

■ Enfants / 3,210 km
Courses de jeunes à partir de 19 h. 19 h 45 Double miles en binôme (3,2 km) : 1^{er} 1070 m seul, 2^e 1070 m (seul) et 3^e 1070 m (en binôme). 3 catégories : Mixte - Homme - Dame. Prix spéciaux pour les 3 plus beaux binômes déguisés. Prix spéciaux pour les 3 plus beaux déguisements pour les courses enfants. Inscription possible sur place. [Contact : pascalbiebuyck@hotmail.be, 0032 49 65 15 572](mailto:pascalbiebuyck@hotmail.be)

21 SEPTEMBRE

Villaines course Violaines (62)

■ Enfants / 5 / 10 km
Courses des enfants à partir de 14 h. 15 h : 5 km. 16 h : 10 km. Courses gratuites. Inscription sur place et www.villedeviolaines.fr Participation libre et dons remis au Téléthon. Consignes. [Contact : 03 20 29 81 29 \(mairie\), polescolairitejeunesse@violaines.fr](mailto:03.20.29.81.29@mairie.violaines.fr)

21 SEPTEMBRE

Trail de la killienne Pas-en-Artois (62)

21 SEPT
2024

URBAN TRAIL
CRISPIN

EDITION 2

10 KM DE MARCHÉ OU DE COURSE NOCTURNE À TRAVERS LE PATRIMOINE



■ ■ ■ Marche / enfants /

8 km / 14 km

Randonnées de 8 km ou 14 km à partir de 14 h. Courses des enfants à partir de 14 h 30. 15 h : départ de la marche nordique de 8 km. 16 h 30 : 14 km. 16 h 45 : 8 km. Nouveaux parcours en 2024. Organisé par la CC des Campagnes de l'Artois.

Vestiaires, douches, restauration, buvette. Village d'animations sportives pour tout public.

Inscriptions via campagnesartois.fr et Facebook [traildelakilienne](https://www.facebook.com/traildelakilienne)

Contact : Franck Denecker

03 21 220 200,

trail@campagnesartois.fr

21 SEPTEMBRE

Urban Trail de Crespin (59)

■ 5 km / 10 km

2^e édition de l'Urban Trail de Crespin. Un parcours d'environ 10 km de marche ou de course à travers le patrimoine de la ville.

Organisé par l'Association Crespinoise de l'Événementiel et des Médias.

Départ vers 18 h au plateau Jacques Murez.

Inscriptions via [njuko](http://njuko.com)

Contact : Hugo Duchilliez,

acem.association@outlook.fr

Président ACEM

21 SEPTEMBRE

La JAV Race

Vendin-le-Vieil (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Départ du 5 km à 9 h et du 10 km à 9 h 15. Course enfants de 500 m. Organisation : service jeunesse de la Ville de Vendin et Team J.A.V. Inscription sur asport-timing.com Team JAV : Aurélien Varrière, teamjav@free.fr

21 SEPTEMBRE

Bouge ton coeur

Lens (62)

■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km découverte / 10 km

9 h-13 h : village prévention avec le centre hospitalier. 9 h 30 : marche de 9 km. 9 h 45 : 10 km et jogging découverte de 5 km. 11 h 15 : animations enfants 3 km. 11 h 35 : 1 km famille.

Inscription sur [njuko](http://njuko.com) et

<http://lensathle62.wifeo.com/>

Contact : 06 88 76 02 87

21 SEPTEMBRE ♥

Lambres-lez-Douai (59)

Color run Together for peace 5 km

Organisé par le comité Lambres Jeunes en partenariat par le Trail de la Petite Séance. Retrait du color kit de 13h30 à 14h45. Echauffement à 14h45. Course à 15h. Événement caritatif, notamment au profit de l'Unicef. Inscription via www.lambreslezdouai.fr

Contact : 03 27 95 95 00.

21 SEPTEMBRE

La Forestière

Jurbise (Be)

■ 7 km / 14 km

Départ à 14 h 30 de à l'Académie de Police, route d'Ath. <https://www.defi13.be/>

21 SEPTEMBRE

Urban Trail

Valenciennes (59)

■ 9 km

<https://urbantrailvalenciennes.fr/>

21 SEPTEMBRE

Houdain Oktober Trail

Houdain (62)

■ Enfants / 12,5 km / 25 km

15 h 30 : enfants, 16 h : 25 km,

17 h : 12,5 km. Inscriptions via

Facebook : HOT - Houdain

Oktober Trail

21 SEPTEMBRE

Trail de la pyramidale

Wingles (62)

■ ■ Marche / 10 km / 18 km / 25 km

14 h 30 : 21 km.

15 h : 16 km.

15 h 30 : 10 km

Marche non chronométrée 10 km.

Inscription sur place et sur

Pyramidale.fr

Vestiaires. Douches. Buvette.

Contact : pyramidespassion@gmail.com

[gmail.com](mailto:pyramidespassion@gmail.com)

22 SEPTEMBRE

Course du moulin de Guemps

Guemps (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Courses des enfants, 5 km et 10 km à partir de 9h. Plus de renseignements à venir sur Facebook Course du Moulin.

Vestiaires, douches.

Inscriptions sur [chronopale](http://chronopale.com).

Contact : 06 15 06 85 08

22 SEPTEMBRE

Les chemins du Mélançois

Sainghin-en-Mélançois / Péronne (59)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km /

run and bike

9 h : 5 km. 9 h 45 : enfants (900 m)

et un autre 900 m au départ au

Péronne. 10 h 15 : 10 km. Run and

bike familial à 9 h au départ de

Péronne (59) de 6 et 9 km pour les

parents et enfants.

Consignes, restauration, buvette.

Inscription sur <https://lescheminsdumelantois.fr>

Contact : contact@lescheminsdumelantois.fr

contact@lescheminsdumelantois.fr

22 SEPTEMBRE

Entre dunes et mer

Leffrinckoucke (59)

■ ■ Marche nordique /

enfants / 6 km / 11 km /



17 km / 36 km

Départ des randos et courses à partir de 14 h (horaires à préciser en fonction de la marée).

Vestiaires, douches, consignes, restauration, buvette, kinés. Challenge des Dunes des Flandres, challenge Nord Evasion. Inscriptions sur www.uslj.fr/edm

22 SEPTEMBRE

Les foulées lambersartaises Lammersart (59)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
9 h 15 : 5 km. 10 h : 10 km (label régional). 11 h 15 : tout public (2 024 m).

Vestiaires, douches, consignes. Inscription jusqu'au 19 septembre minuit sur www.lammersart.fr
Contact : aps@ville-lammersart.fr

22 SEPTEMBRE

Jogging du Bodinri Petit Rœulx-lez-Nivelles (Be)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km / 15 km

9 h 20 : enfants. 10 h 15 : 5, 10 et 15 km. challengehainaut.be/
Contact : joggingbodinri@yahoo.fr, 0472/947007

22 SEPTEMBRE

La Da Vinci Run Vieux Berquin (59)

■ ■ Marche / enfants / 10,8 km / 16 km

9 h 30 : enfants. 10 h : 10,8 km et 16 km.

Douches, vestiaires, restauration.
Contact : **Charlotte Berthes**, charlotte.berthes@hotmail.com, 06 84 75 65 04

22 SEPTEMBRE

Marchons ensemble avec Lulu Flines-les-Râches (59)

Venez courir, marcher ou rouler et collectez des kilomètres en faveur des enfants atteints de cancer. Événement familial, convivial, solidaire et gratuit. 2 parcours accessibles à tous de 4,8 et 10 km.

Départ au croisement de la rue du Marais d'Orchies à Flines-lez-Râches. Pré-inscription souhaitable à sioutch@hotmail.com

22 SEPTEMBRE

La Masny du trail Masny (59)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 14,5 km

9 h : 5 km et 10 km et marche 9 km. 10 h 30 : 14,5 km. 10 h 40 : 350 m (gratuit) course enfants non classé. 10 h 50 : 1,5 km (gratuit) course enfants non classé. Départs et arrivées au centre culturel administratif et social Les Galibots, 51, rue de la Fabrique à Masny. Restauration, buvette
Inscription sur place et en

ligne : <https://la-masny-du-trail.adeorun.com/>
Inscriptions via Facebook : La Masny du trail.

Contact : 06 84 65 22 81, frederic.monchecourt@free.fr

22 SEPTEMBRE

Mudgirl Run Villeneuve-d'Ascq (59)

5 km, 17 obstacles accessibles à toutes. Vagues de 9 h à 14 h 45 au départ du Campus Decathlon de Villeneuve-d'Ascq. Infos : <https://www.mudgirlrun.fr/lille-2024>

22 SEPTEMBRE

Le semi-marathon de Marcq-en-Barœul

■ ■ Enfants / 5 km / 21,1 km

Départ avenue Foch du 5 km à 8 h 45, du semi-marathon (label national) à 10 h, courses des enfants à 10 h 20.

Consignes, buvette. Inscriptions sur place la veille sinon via www.marcq-en-baroeul.fr
Contact : 03 20 45 46 03

22 SEPTEMBRE

Color run Raimbeaucourt (59)

10 h 30 : color run de 5 km. Venez en famille pour une marche ou une course au profit d'Octobre Rose. Inscription auprès de la mai-

rie de Raimbeaucourt et par mail communication@mairie-rambeaucourt.fr

22 SEPTEMBRE

Les Foulées de l'avenir Méricourt (62)

■ ■ Marche / enfants / 7 km / 14 km

9 h 30 : randonnée de 10 km. 10 h : 7 km et 14 km. 11 h 30 : courses enfants de 1,5 et 3 km.

RV à l'espace Ladoumègue, rue Jeannette Prin. Vestiaires, douches. Course caritative dans le cadre des Virades de l'Espoir. Inscriptions sur place et via le site dédié <https://terriblebossu.fr/>
Contact : 03 21 74 32 77, christophe.talaga@mairie-mericourt.fr

22 SEPTEMBRE

Course et Marche solidaires Marcoing (59)

L'Entente marconienne organise au profit de l'association Wonder Augustine (lutte contre les cancers pédiatriques) une marche et une course solidaire (non chronométrées) sur un parcours de 5 km. 1 km = 1 €. Départs de 9 h à 10 h 30 depuis la place de la Mairie. Petit-déjeuner offert au retour. Stand de goodies sur place.
Contact : steve.wonderaugus-

LA COURSE DES TERRILS
28 & 29 SEPTEMBRE 2024
40^{ème} édition

CHÂTEAU DE LA PRINCESSE D'ARENBERG
Avenue du Château - 59590 RAISMES

Flashez-moi !

- Les Allumés 9Km 130m D+
- La Familiale 3Km
- La Furtive 9Km 130m D+
- L'Authentique 16Km 170m D+
- La Sauvage 25Km 320m D+
- La Contrebandière 45Km +400m D+
- La Rando des Terrils 10Km
- Les Quinquins 700m / 1200m (Gratuit)

Service communication de la ville de Raismes

www.coursedesterrils.org

Logos: COURSE DES TERRILS, RAISMES, La Porte du Hainaut, Office National des Forêts Nord, Parc naturel régional Scarpe - L'Éclat, BASSIN MINIER

tine@gmail.com

28 ET 29 SEPTEMBRE**40^e Course de terrils****Raismes (59)**

■ ■ ■ Marche / 3 km / 9 km / 16 km / 25 km / 45 km

Dans la forêt domaniale de Raismes - St-Amand les Eaux - Wallers. Epreuve incontournable de l'automne dans le Nord.

28/09, à 20 h : trail et marche nocturne de 9 km. Nombre limité de coureurs. Animations.

29/09 à 6 h : La Contrebandière (45 km, 7 terrils, solo ou relais).

8 h 45 : La Furtive (9 km, 2 terrils).

8 h 50 : La Familiale (3 km), 9 h 15 : L'Authentique (16 km, 3 terrils).

10 h 15 : La Sauvage (25 km, 5 terrils). A partir de 11 h 20 : Les P'tits Quinquins (dès 4 ans, 700 m ou 1 200 m). A partir de 8 h 30 : La Rando des terrils (10 km).

Vestiaires, douches, garderie (4-8 ans), restauration, buvette.

Organisation : Comité Course des terrils, en collaboration avec VALS trail team pour la Contrebandière et la marche. La Course des terrils fait désormais partie du challenge Nord Evasion.

Inscriptions à partir de la fin mai sur coursedesterrils.org

Contact : 06 86 17 43 52, comite@coursedesterrils.org

28 SEPTEMBRE**Trail des 3 forts****Le Portel (59)**

■ ■ Marche / 10 km / 20 km / 30 km / 42 km

Marche : 10 km. Trail de 10 à 42 km. Horaires à définir en fonction des marées.

Vestiaires, douches, pasta party offerte, restauration, buvette.

Inscriptions : traildes3forts.fr

Contact : inscriptions.t3f@gmail.com

28 SEPTEMBRE**Mormal Night Trail****Hargnies (59)**

■ ■ Marche / 13 km

Départ à 19 h 30 à l'espace de loisir A. Beltrame de la marche de 10 km et du trail de 13 km.

Frontale obligatoire.

Petite restauration, buvette, WC, parking.

Inscription via page Facebook [xtermormalnatura59138h](https://www.facebook.com/xtermormalnatura59138h) et heloasso. Pour la marche : inscription sur place.

Contact : xtermormalnatura@gmail.com, 06 99 48 62 43

29 SEPTEMBRE**Les Foulées beuxédiennes****Boussois (59)**

■ 5 km / 10 km

10 h 15 : 5 km et 10 km.

Restauration, buvette.

Inscription possible sur place et sur chronolap.com. Challenge Val de Sambre

Contact : Marko Péric, 06 71 89 89 73,

omsboussois@yahoo.com

28 ET 29 SEPTEMBRE**Marathon Bière****Flandre Festival****Bergues (59)**

■ Marathon festif à la sauce bière et carnaval de Dunkerque.

28, 9 h-20 h : festival autour de la bière avec concert et remise des dossards.

29 : festival autour de la bière ; marathon ; semi-marathon et course autour de 10 km. Départ du 21 km à 9 h ; du marathon à 10 h ; et du 13 km à 13, place de la République à Bergues et arrivée rue des Annonciades.

Inscription : www.mb2f.fr

fb : [marathonbierefestival](https://www.facebook.com/marathonbierefestival)

29 SEPTEMBRE**La Gouyasse****Ath (Be)**

■ 12,4 km

10 h : 12,4 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

29 SEPTEMBRE**Les Dragonnades****Obourg (Be)**

■ ■ Enfants / 5,65 km /

10,39 km

10 h 15 : 5,65 et 10,39 km. 11 h 45 : enfants.

<https://challengehaut.be/>

Contact : namseyd@gmail.com,

0472/86 35 10

29 SEPTEMBRE**Nom à définir****Beuvry (62)**

km / 12 km.

Date à confirmer.

1^{ère} édition. Course nature autour de 6 au 12 km. Non chronométrée. A thème.

Organisé par Run for fun.

Contact : r4fbevry@gmail.com

29 SEPTEMBRE**Les foulées montoises****Mont-Bernenchon (62)**

■ ■ Marche / Enfants /

5 km / 10 km / semi-marathon

A partir de 8 h 30 : randonnées

de 5,5 ou 10 km. 9 h : semi-marathon.

9 h 30 : 10 km. 9 h 45 :

5 km. 11 h 30 : courses des enfants

(crêpe offerte).Rendez-vous rue

des Ecoles à Mont-Bernenchon.

Au profit de l'association Unis

pour Gabin. Buvette, restauration.

Inscription sur asport-timing.com

Infos : Facebook Les foulées

montoises

Contact : Yannick Boulnot,

06 30 51 25 84

31 SEPTEMBRE**Les boucles d'Hardelot****Hardelot (62)**

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Courses des enfants à 14 h 45,

15 h, 15 h 15. Départ des 5 km et

10 km à 16 h.

Contact : 03 21 99 94 94,

communication





5 OCTOBRE ♥

Trail de Noyelles-sous-Lens
Noyelles-sous-Lens (62)

■ ■ ■ Marche / enfants /
8 km / 10 km / 20 km

17 h : 8 km découverte accessible à tous. 17 h 15 : randonnée ou marche nordique de 8 km. 19 h : course contre le temps pour les enfants. 20 h : départ des 10 km (400 m D+) et 20 km (650 m D+). Restauration, buvette. Au profit du Téléthon.

Inscription sur place et via Facebook runningclubnoyellois

Contact : Sylviane Pollet, 06 07 69 21 10, rcnoyellois@gmail.com

5 OCTOBRE

Foulées arc-en-ciel
Seclin (59)

Color run sur 800 m, 2,5 km ou 5 km (sous réserve). Gratuite.

Seule obligation : porter un tee-shirt blanc. Rendez-vous au parc des Epoux-Rosenberg.

Inscription possible sur place et via www.ville-seclin.fr

5 OCTOBRE

La Matelotte
Saint-Valery-sur-Somme (80)

■ ■ ■ Marche / 7 km / 14 km

Trail de 14 km, marche de 7 km.

Départ à 15 h de la place Saint-Martin. Inscriptions via Adeorun.

5 OCTOBRE ♥

Color run
Neuville-Saint-Rémy (59)

■ 5 km

Au profit d'Octobre Rose. Organisé par l'EPHAD Les Edelweiss et la Ville. Inscription auprès de la Résidence (03 27 37 67 15) et sur helloasso.com

5 OCTOBRE

Les 20 km de la forêt de Beloeil
Stambruges (Be)

■ 20,5 km

15 h : 20,5 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

5 OCTOBRE

G'run'ay - Grenay (62)

■ ■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km

A partir de 10 h 30 : 1 km, 5 km, 10 km et de la marche de 5 km.

Ateliers de sensibilisation au handicap. Village sportif. Animations sportives et musicales.

Inscription : Médiathèque Estaminet Grenay ou au 03 66 54 00 54.

6 OCTOBRE

La course des bornes frontières
La Flamengrie (59)

■ ■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km

A partir de 9 h 30 : enfants. 11 h : 5 km et 10 km, puis marche de 7 km. Vestiaires, petite restaura-

DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024 ♥

Fontaine Notre-Dame (59)

FOULÉES DE LA FOLIE - Marche / enfants / 5 km / 10 km

9 h : marche de 5 ou 10 km. 9 h 30 : 5 km. 9 h 35 : marche nordique chronométrée de 10 km. 10 h 30 : 10 km. 12 h : 800 m enfants. Buvette, consignes. Inscription sur place et via Facebook : lesfouleesdelafolie. 1€ par participant est reversé à l'association EMERA.

Contact : Ludivine Chemsy - 06 71 36 02 60 ;

Marc Leleu - 06 11 58 07 91 - lesfouleesdelafolie@gmail.com

ration, buvette. Inscription sur course-des-bornes-frontieres.com

Contact : Patrice Wattiez,
06 77 05 11 60

6 OCTOBRE

Trail des 3 Monts

Saint-Sylvestre-Cappel (59)

■ ■ ■ Enfants / 10 km / 21 km

9 h 30 : 21 km (600 m D+). Course des enfants. 10 h : 10 km.

Chemins privés, bois. Restauration, buvette. Inscription sur place et trailldestroismonts.fr

Contact : Philippe Bouckson,
boucksonphil@gmail.com,
06 86 13 91 05

6 OCTOBRE ♥

La Yul

Prêmesques (59)

■ ■ Marche / 10 km

10 h 15 : marche de 6,5 km.

10 h 30 : 10 km.

Vestiaires, douches, restauration, buvette, tombola. Podologues. Perruque rose offerte. Parcours varié passant par le château de Prêmesques. Pas de chrono. Événement contre le cancer du sein. Les fonds récoltés permettront d'offrir des perruques aux malades. Inscriptions via <https://mes-amis-mes-amours.fr/la-yul/>

Contact : mesamismesamours.asso@gmail.com

6 OCTOBRE ♥

Octobre Rose
Frelinghien (59)

Marche de 6 km ou course de loisir contre le cancer du sein avec le soutien de l'AJCF. La commune de Frelinghien organise une marche de 6 Km (ou course de loisir non chronométrée). Familiale, Sécurisée, Conviviale et Gratuite. Venez soutenir cette grande cause. Ouvert à tous et à tout âge.

TRAIL NOYELLES-SOUS-LENS

Samedi 5 octobre 2024

Marche / enfants / 8 km / 10 km / 20 km

17 h : 8 km découverte accessible à tous
17 h 15 : randonnée ou marche nordique de 8 km
19 h : course contre le temps pour les enfants
20 h : départ des 10 km et 20 km

Restauration, buvette.
1€ par dossard reversé au profit du Téléthon.

rcnoyellois@gmail.com

Dimanche 6 octobre 2024

PREMESQUES

Marche 6,5 km & Course 10 km

Evènement sportif solidaire **OCTOBRE ROSE** organisé par et pour l'association « mes amis, mes amours ». Les fonds récoltés financent des prothèses capillaires.

Inscriptions : www.frama.link/layul
Renseignements : www.mes-amis-mes-amours.fr

REMISE DES DOSSARDS SAMEDI 5 OCTOBRE
SALLE DES SPORTS

LA YUL EXISTE AUSSI EN VIRTUEL !
Participez d'où vous voulez

Après le sport, tombola, apéro, musique, barbecue !

DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024**Onnaing (59)****FOULÉES ONNAINGEOISES -****Marche / enfants / 5 km / 10 km**

Marche nordique à partir de 9 h, 5 km à 9 h 45, 10 km à 10 h 15, 1 et 3 km à 11 h. Rendez-vous salle Béatrice Hess, rue de la mairie. Parking, restauration, buvette, animations.

Inscription sur place et via Facebook Asa Onnaing.

Contact : ohiolle@hiolle-industries.fr

Rassemblement 9 h 30 à la salle de fêtes de Frelinghien
Boissons et collations offertes.
Pour marquer votre soutien, vous pouvez venir avec un élément vestimentaire rose.

6 OCTOBRE**Course nature de Bourghelles Bourghelles (59)****Marche / enfants / 5 km / 10 km**

Marches et courses de 5 et 10 kms et course enfant aussi.

Inscription : facebook.com/luttoncontrelesarcome/

Contact : amelioirelavie@gmail.com, yvonne.delevoye@gmail.com

5 ET 6 OCTOBRE**Les foulées bourbourgeoises Bourbourg (59)****Marche / enfants / 5 km / 10 km**

Rendez-vous à l'espace Pierre de Coubertin.

5 octobre : marche pour Audrey, action caritative, 5 km et 10 km, à partir de 14h30,

6 octobre : Départ des enfants à 9 h 30 et 11 h 40, du 10 km à 9 h 50, 5 km à 11 h.

Inscriptions sur le site de la ville www.bourbourg.fr & sur adeorun

www.challengeddf.free.fr

Contact : Laurent Deboffle, 06 25 47 13 37, laurent.deboffle@bourbourg.fr ; pejs@bourbourg.fr

6 OCTOBRE**10 km d'Anzin-St-Aubin Anzin-St-Aubin (62)****Marche / enfants / 5 km / 10 km**

A partir de 9 h 15 : environ 5 ou 10 km. 10 h : 5 km et 10 km. A partir de 11 h 15 : courses des enfants.

Vestiaires, douches, buvette, petite restauration.

Inscription sur 10kmanzinsaintaubin.fr/

Contact : Didier Mielcarek, 06 08 03 72 38 ; 10kmanzinsaintaubin@gmail.com

6 OCTOBRE**La Bodicienne Bousies (59)****Marche / enfants / 10 km route / 23 km trail**

21e édition. Courses des enfants gratuites à 11 h 30. 9 h : 23 km trail. 10 h : 10 km route. 8 h 30 à 10 h : départ libre pour une marche de 7 ou 11 km.

Vestiaires, douches, restauration, buvette.

Inscriptions par courrier, sur place, sur njuko ou via Facebook La bodicienne.

Contact : Thierry Jacquinet - 06 60 50 55 69, thierryjacquinet@wanadoo.fr

6 OCTOBRE**Les boucles haubourdinoises Haubourdin (59)****Marche / enfants / 5 km / 10 km**

10 h : 5 et 10 km. A partir de 10 h 05 : enfants. Marche.

Vestiaires, douches, buvette.

Inscription sur cghathletisme.athle.com. Pas d'inscription sur place sauf pour la marche.

cghaubourdinathletisme@gmail.com

6 OCTOBRE**Challenge Casimir Trawinski Templeuve (59)**

Sortie nature au bénéfice d'Octobre rose. Plusieurs coureurs vont tenter encore une fois de réaliser les 100 km de course à pied. Principe de la sortie nature :

- un circuit de 5 km ouvert à tous, au départ du 63, rue de la Bailie à Templeuve.
- chacun peut faire le nombre de tours de son choix, en marchant ou en courant, quand il/elle le souhaite entre 5h30 et 16h pour les derniers départs. Fermeture du circuit à 18h.

Contact : 03 20 64 70 86, oliviermartinach@gmail.com

6 OCTOBRE**Le trail de la châtaigne Lewarde (59)****Enfants / 5 km / 10 km / 15 km**

Le Trail de la Châtaigne se déroule au départ du Bois de Lewarde (Avenue du Bois - 59287 Lewarde). Il se déroule à 99% sur des chemins de randonnée. Le 10 km et 15 km passera sur le carreau de fosse du célèbre Centre Historique Minier de Lewarde.

9 h 30 : 5 km. A partir de 10 h 15 : courses des enfants. 10 h 30 : 15 km. 10 h 40 : 10 km.

Douches possibles. Buvette.

Inscription via <https://www.facebook.com/traildelachataigne-lewarde-et-adeorun>, et la veille à Decathlon Douai (10h-16h).

Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbaillieux@cc-coeurdostrevent.fr

6 OCTOBRE**Sebourg en rose Sebourg (59)****Marche / 5 km / 10 km**

A partir de 9h30. Au profit d'Octobre Rose. Inscription sur place.

Contact : 07 82 18 54 80

6 OCTOBRE**Les foulées du lingot du Nord Calonne-sur-la-Lys (62)****Enfants / 5,4 km / 10 km**

9 h : 5,4 km. 9 h 45 : 10 km. A partir de 11 h : courses des enfants.

Vestiaires, douches, buvette.

Osthéopathe.

Inscriptions via Facebook : [arnaud.ludovic.581](https://www.facebook.com/arnaud.ludovic.581)

Contact : 06 30 44 97 96, foulesdulingot@orange.fr

6 OCTOBRE**Corrida rose au Touquet Touquet-Paris-Plage (62)****Marche / 5 km / 10 km**

Départ à 10h des 5 km et 10 km et de la marche de 5 km. Inscription sur njuko.net

Événement organisé par la Ville du Touquet et le CHAM pour récolter des fonds afin d'aider les femmes atteintes du cancer du sein.

6 OCTOBRE**Marche & Color run Ambleuse (62)**

10 h : Marche et run de 6 km, run

sportif de 10 km. Courses non chronométrées. Événement au profit d'Octobre Rose. Buvette.

Infos et inscriptions Facebook Sport'n potes et Le petit ambleteu-sois et sur place.

Contact : Jérémy 06 75 50 50 58 et Florian au 06 49 47 80 26

6 OCTOBRE**Pink trail Divion (62)****Marche / enfants / 8 km / 15 km**

9 h : marche de 10 km et trail de 8 km. 10 h : trail 10 km. 11 h : course famille de 1 km.

Inscription via divion.fr et sur place. Au profit d'Octobre Rose.

Contact : sports@ville-divion.fr

6 OCTOBRE**La Roëseghémoise Boëseghem (59)****Marche / 3,5 km / 8,5 km / 16 km**

Parcours marchés ou courus (sans être chronométrés) dans le cadre d'Octobre Rose.

Contact : 03 28 43 60 03 (mairie)

6 OCTOBRE**Octobre Rose Aix-Noulette (62)**

Stade Garandel Aix, parcours proposés : marche nordique, trail et VTT. Distances à préciser.

Nombre de place limité. Parcours non chronométré.

<https://www.facebook.com/RunandFun62>

Contact : runandfun62@gmail.com

6 OCTOBRE**Semi-marathon de Mons****Enfants / 5 km / 10 km / 21 km**

www.semimarathondemons.be/

11 OCTOBRE**Roubaix Rose Roubaix (59)****Marche / enfants / 5 km / 10 km**

Marche de 5 km. Kids run de 1000 m. 19 h 30 : 5 km. 20 h 30 : 10 km. Inscriptions : www.lille-athletisme.com/roubaixrose

Contact : contact@lille-athletisme.com

12 OCTOBRE**Le grand prix Denis Jouret Flobecq (Be)**

V.I.P -20% toute l'année



TP TOPPERFORMANCE
Expert Running depuis 1998

Vos pieds méritent le meilleur
Top Performance
Laventie (62) & St Quentin (02)
www.topperf.com

Cascadia 18 150€
Revel 7 100€



■ **11,5 km**
15 h : 11,5 km.
Plus d'infos sur www.acrho.org

12 OCTOBRE ♥
Dogtrail de la châtaigne Lewarde (59)

2e édition du Dogtrail, organisé à l'occasion de la Fête de la châtaigne, par l'association Balade canine sur Lewarde avec l'appui de G'Educanine Lewarde. De 13 h 30 à 17 h 30, au départ de l'orée du bois de Lewarde. Parcours d'orientation ou d'obstacles d'environ 6 km. Avec ou sans chien. 2 € reversé par inscription à une association de protection animale. Inscription sur helloasso.com.
Contact : 06 59 99 51 46 ou baladecaninesurlewarde@gmail.com

12 OCTOBRE
Trail de la Go'dache Lillers (62)

■ Marche / 8 km / 13 km / 21 km
14 h : Marche famille de 1 km.
16 h 30 : 21 km (nouveau 2024 ; distance à préciser). 17 h : 13 km.
17 h 30 : 8 km.
Autour du hameau de Hurionville. Consignes, restauration, buvette (par les parents d'élèves), kinés. Inscription possible sur place et sur prolivesport.fr
Contact : 03 21 61 64 64

12 OCTOBRE ♥
Testathlon Armentières (59)
■ Marche / 3,5 km / 7 km
A la base Les Prés du Hem. Parcours VTT (25, 50 et 60 km). Randonnées vélo route de 90 km. Course à pied 3,5 km et 7 km. Marche nordique 10 km. Randonnée pédestre 4 km. Sortie rando famille 12,5 km. Départs programmés à partir de 9h pour la course à pied. Enchaînement des épreuves possibles. Pas de classement. Repas sur place possible. Au profit de la recherche pour les maladies de l'appareil digestif et la nutrition Fondation DigestScience. En présence de Cédric Vasseur. Inscription possible sur place et sur le www.digestscience.com

12 OCTOBRE
Jogging d'Automne Bonne Espérance (Be)
■ Enfants / 8,72 km

13 h 45 : enfants. 15 h : 8,72 km.
<https://challengehainaut.be/>
Contact : adant74@gmail.com, 0494/19 19 84

12 OCTOBRE ♥
Rose d'Ausques Nordausques (62)
■ Marche / 8 km / 15 km
Randonnée pédestre et trail de 8 ou 15 km, à 15 h au départ à la salle des loisirs, place de la mairie. Au profit d'Octobre Rose.
Contact : rosedausques@orange.fr

12 OCTOBRE
Urban Trail de Somain Somain (59)
■ Marche / 7 km / 10 km
(Distances sous réserve)
Inscription sur Adéorun.
Contact : communication@ville-somain.fr

12 OCTOBRE
Jogging Vincent Van Gogh Colfontaine (Be)
■ Marche / canicross / 6 km / 12 km
9 h 15 : marches. 9 h 45 : canicross. 10 h : courses.
Vestiaires, douches, restauration, buvette. RV rue du Berchon.
<https://www.defi13.be/>
Inscriptions sur place possible et via chronolap.net.
Contact : Aurélien Dufasne au 0032.491.748.586 et JF Ghem au 0032.474.731.841

12 ET 13 OCTOBRE
The Last Rabbit Labeuvrière (62)
Un circuit d'un peu plus de 7 km (environ 150 m D+) à parcourir en moins d'une heure, et ce, si possible, 24 fois de suite. Vestiaires, douches, restauration, buvette. Inscriptions par courrier : Michel Annebicque - 648, rue Léon Blum - 62122 Labeuvrière
<https://www.facebook.com/The-lastrabbit/>
Contact : leslapinsjogger62122@yahoo.com, 06 09 37 70 51

13 OCTOBRE
La frappadingue Gravelines (59)
Première édition à Gravelines de cette course à obstacles. Deux parcours : 6 km et 12 km. A partir de 9 h 30.
<https://www.frappadingue.net/>

DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024

MARCHIENNES (59)

10 KM ET SEMI DE MARCHIENNES

10 h : 10 km. 10 h 10 : 21,1 km.
Avec 2 800 coureurs, le rendez-vous de Marchiennes fait partie des plus importantes courses de la région, avec son beau parcours plat et rapide, son label national pour le 10 km et son label régional pour le semi (tous deux qualificatifs aux championnats de France). Départ du 10 km à 10 h de la salle des sports et du semi-marathon à 10 h 10 de la rue de l'Ange gardien (c'est nouveau !). Navette, vestiaire gardé, consignes, garderie, restauration, buvette, kinés, osthéos, animations sur le parcours. Inscription en ligne jusqu'au 10/10 23h59 sur <https://www.oms-marchiennes.fr/>
Infos : oms-marchiennes.fr ou la page facebook de l'OMS Marchiennes
Dernières inscriptions le samedi 12/10 après-midi sur place avec retrait de dossards.

Contact : cbarloy@marchiennes.fr, 03 27 91 17 54, 06 74 78 44 65

13 OCTOBRE
La Pradelloise Pradelles (59)
■ Marche / enfants / 10 km

De 7 h 30 à 9 h 30 : marche de 8 km, 12 km et peut-être 15 km.
10 h : 10 km (route 80 %-chemins 20 %) et 11 h 30 : 800 m (enfants) Buvette.
Inscription sur www.lapradelloise.fr et sur place pour les marcheurs et les enfants.
Contact : 06 83 33 17 94, lapradelloise@gmail.com

13 OCTOBRE ♥
Octobre Rose Hesdin (62)
■ Marche / 5 km / 10 km
9 h 30 : courses 5 et 10 km non chronométrées. 8 h 45 : marches de 4 et 8 km (familiales, accessibles à tous). Au profit d'Octobre Rose. Inscriptions sur place et avant en mairie d'Hesdin.
Contact : ohm-omnisports@outlook.fr

13 OCTOBRE ♥
Trica'Trail Saint-Tricat (62)
■ Marche / 11 km / 18 km / 28 km
9 h : 28 km. 9 h 15 : 18 km. 9 h 50 : 11 km.
Course relais de 29 km (18 + 11) en duo mixte.
Marche sans classement de 9 km à 9 h 20.
Événement caritatif.
Inscription sur njuko.net. Nombre

de coureurs limité à 650.
Contact : Fb : Trica'trail M. tourman : 06 64 82 86 37 ; M. Lebrant 06 10 29 60 80

13 OCTOBRE ♥
La marche rose Mont-Bernenchon (62)
Départ groupé à 9 h, salle des Coquelicots : 2 parcours de 5 km et 10 km. Au profit de l'association Prévart Béthune dans le cadre d'Octobre Rose.
Inscription sur place.
Contact : Suzanne Bazin, 07 50 04 00 65

13 OCTOBRE ♥
Foulées de la Bombe Lorgies / Neuve-Chapelle Neuve-Chapelle (62)
■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
9 km : 1 km. 9 h 30 : course-marche familiale de 10 km. 9 h 45 : course marche familiale de 5 km. 10 h 15 : 10 km. 10 h 30 : 5 km. Garderie, vestiaires, douches, restauration, buvette, consignes. Inscription possible sur place et via la page Facebook Les foulées de la Bombe. Organisé dans le cadre d'Octobre Rose.
Contact : lesfouleesdelabombe@gmail.com

13 OCTOBRE
Les foulées halluinoises Halluin (59)
■ Enfants / 5 km / 10 km
A partir de 9 h 30 : 10 km label régional sur 3 boucles, 5 km label

thera concept L'art de la spécialité de vos événements

Partenaire : **1000 pistes**

Réactivité | Engagement | Souplesse

Identification Dossards, bracelets, cartes de membres, badges,...	Signalisation Panneaux, oriflammes, banderoles, Arches,...	Récompenses Médailles, trophées, textiles et goodies,...	Marquage Sérigraphie, transfert, gravure laser, broderie, impression numérique,...
---	--	--	--

La référence dans la région Haut-de-France

www.theraconcept.fr



20 DIMANCHE OCTOBRE 2024 BOUCLES TOURQUENNOISES
50^e EDITION
 5km, 10 km, Balade des familles
www.bouclestourquennoises.com

20 OCTOBRE 2024
MARATHON SEINE-EURE
 3 EPREUVES EMBLEMATIQUES
19^e EDITION
 MARATHON
 SEMI-MARATHON
 EKIDEN
www.marathon-seine-eure.fr
 ASSOCIATION MARATHON SPORT EVENEMENT
 seine-eure
 #gglg

Départ à 19 h 30 de la marche (8 km) et du trail de 10 km (180 m D+). Vestiaires, douches, restauration, buvette.
 Inscription sur <http://trail-valjoly.com/nocturne.html>
Contact : Freddy Littière, leval.aulnoye.athletisme@gmail.com

20 OCTOBRE

Boucles tourquennoises

Tourcoing (59)

■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

9 h 45 : 5 km. 10 h 40 : 10 km (2 boucles, label régional). Départ de la balade des familles de 2,5 km à 11 h 20.

Inscription : bouclestourquennoises.com/
Contact : Corinne Dorny
 03 20 46 09 34, bouclestourquennoises@gmail.com

20 OCTOBRE ♥

La landasienne d'Octobre rose Landas (59)

■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

Départ du 5 km : 9 h 45. 10 h : 10 km. Marche à partir de 8 h 30. Courses des enfants à partir de 11 h 15.

Au profit de la Ligue contre le cancer et d'autres associations engagées dans cette cause. Restauration, buvette, garderie à

partir de 2 ans pour les enfants des coureurs, kiné, podologue, meneur d'allure, animations tout au long du parcours.

Inscription sur place pour tous le samedi de 13h à 16h à la salle polyvalente, et le dimanche uniquement pour les marches et les courses enfants et sinon pour tous jusqu'au samedi 23 h 59 : www.la-landasienne.com

Contact : Céline Lecomte, 06 76 01 32 42, lalandasienne@gmail.com

20 OCTOBRE

La ronde de St-Jans Saint-Jans Cappel

■ ■ ■ Enfants / 9 km / 21 km

9h : 21 km (440 m D+). 10 h : 9 km (260 m D+). 11 h 30 : 800 m pour les enfants.

Douches, vestiaires, consignes, buvette. Inscription <https://www.larondedestjans.com/>
Contact : Frédéric Vandenberghe, 06 76 76 83 35, course@ecolestjosephstjans.fr

20 OCTOBRE

Marathon Seine-Eure Amfreville-sur-Iton (27)

Cette 19^e édition rassemblera un semi-marathon, un Ekiden et un marathon tous les trois labellisés au niveau régional. Ils se dérouleront le même jour sur le même

la Nature & le Trail
 26 et 27 Octobre 2024
WANDIGNIES-HAMAGE
 9^{ème} Edition
 Départ vers 15 heures le samedi 26 Novembre
 Minitrail découverte pour les enfants de 7 ans à 15 ans
 10h Trail 20 km
 10h30 Trail 10 km
 le 27/10 : Trails de 20 et 10 km Urban marche familiale de 9 km Pasta party
 OUVERT AUX FAMILLES
 Samedi et Dimanche
 Marche 9 km
 Nouveau parcours
 Garderie pour les enfants de 3 à 10 ans
 Organisé par Association L'ESPÉRANCE ESPOIR 59
 ANIMATION : stands environnement-sport-santé
 LOT : à chaque participant.
 RÉCOMPENSES : aux 3 premiers des trails
 Restauration Pasta Party
 Site internet : <https://www.nordsport-chronometrage.fr/>
 Lien pour inscriptions : <https://www.njuko.net/lanatureletrail2024>

parcours. Ce parcours a été optimisé pour offrir aux concurrents un itinéraire très rapide, empruntant des paysages typiques et préservés de l'Eure. Il mêlera harmonieusement trajet en campagne et parcours urbain sur des routes en très bon état sans aucune portion empierrée ou terreuse. Navettes, meneurs d'allure y compris sur le semi-marathon, kinés...
<https://marathon-seine-eure.fr/>

20 OCTOBRE

Les 10 km de Ruitz Ruitz (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

Animations et tombola. Course sur route et chemin 9 h : 1 km (Animation pour l'école d'athlétisme et poussins), 9 h 15 : 2,4 km (benjamins et minimes), 9 h 45 : 5 km (cadets à vétérans), 10 h 30 : 10 km (cadets à vétérans). Inscription sur facebook.com/10kmderuitz
Contact : 03 21 52 01 07, 07 86 36 57 04, ruitz.jeunessesports@gmail.com

20 OCTOBRE

La Roquestorienne Roquetoire (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

9 h 30 : 5 km. 10 h 15 : 10 km. 11 h 15 : enfants. Inscription par helloasso et sur

place. Restauration, buvette
Contact : Bruno, 06 29 33 00 35, lebriezbruno@gmail.com

20 OCTOBRE

Foulées des Périseaux Fâches-Thumesnil (59)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
 9 h 30 : 5 km. 9 h 45 : 10 km. Courses à obstacles pour les enfants à 11 h 20, 11 h 30 et 11 h 45. Inscriptions le samedi après-midi au complexe Kléber, sinon sur nord sport et via www.ville-faches-thumesnil.fr/ Inscription possible sur place uniquement pour les courses des enfants.
Contact : Alain Blacknie-rek, sports@ville-fachesthumesnil.fr, 03 20 32 42 65 / 06 48 38 11 34

20 OCTOBRE

Trail des Pipi-Malo Douchy-les-Mines (59)

■ ■ Marche / enfants / 5,6 km route / 14 km / 27 km
 9 h : 14 km (160 m D+) et 27 km (290 m D+), marche 14 km. 9 h 30 : 5,6 km sur route. 9 h 45 : 2 km (+ 12 ans). Label régional pour le 27 km. Animations enfants à partir de 11 h. Restauration. Buvette. Kinés. Village partenaire. Inscription sur eadouchy.com

Facebook : trail des pipi malo
Contact : François Boudry, eadouchy.info@gmail.com, 07 88 40 04 08

20 OCTOBRE

La marche des géants Comines (59)

Marche thématique de 8 km. Marche nature de 15 km. Inscriptions sur <https://www.lacoursedesgeants.com/>
Inscription sur Contact : Tony Delettrez, 06 58 78 39 12, couriracomines@gmail.com

20 OCTOBRE

Trail de la citadelle Cambrai (59)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 15 km / 22 km
 9 h : 5 km. 10 h 45 : 15 km et 22 km. Marche : 12 km
 Infos : www.cambratriathlon.fr
 Inscriptions : <https://trail-de-la-citadelle.adeorun.com/inscription>
Contact : legrandtri59@gmail.com

26 ET 27 OCTOBRE

Natur'ale Trail Wandignies Hamage (59)

■ ■ Marche / enfants / 10 km / 20 km
 Samedi, de 14 h à 17 h : mini-trail et animations sportives pour les enfants ; marche de 9 km de dé-

couverte du patrimoine locale. Dimanche : 9 h à 12 h, marche de 9 km (idem du samedi) sur un parcours différent des trails. 10 h : 20 km, 10 h 30 : 9 km. Vestiaires, douches, consignes, pasta party sur réservation, buvette. Inscription sur place possible et sur nordsport. Course au profit de Leucémie Espoir 59.
Contact : Martial Hurlisis, 06 63 85 60 94, leucemieespoir59@gmail.com

25 OCTOBRE

Déjantée de la baie nocturne Verton (62)

Marche / trail
 Départs de 18 h à 20 h. Parcours marche et trail de 11 km. Parcours VTT de 25 km et 45 km. Inscription via helloasso
Contact : facebook.com/lesdejantesdelabaie, 06 34 63 11 30, lesdejantesdelabaie@gmail.com

26 ET 27 OCTOBRE

Le Marathon Vert de Rennes Rennes (35)

■ ■ Marathon / 5 km (marche ou course) / 10 km
 6 courses au programme : **Samedi 26 octobre** en nocturne 20 h : Course Féminine Yves Rocher de 5km mesuré label régional

SAMEDI 26 OCTOBRE EN NOCTURNE

FAMILIALE 5KM
 Yves Rocher

FÉMININE 5KM
 Yves Rocher

10KM
 Lamotte

DIMANCHE 27 OCTOBRE

MARATHON

MARATHON DUO
 McDonald's

MARATHON RELAIS
 Ouest France





20 h : Marche Familiale Yves Rocher (mixte)
21 h : 10km Lamotte mesuré label international

Dimanche 27 octobre

9 h : Marathon (label international) Inscriptions ouvertes !
9 h : Marathon Duo McDonald's à 2 coureurs
9 h : Marathon Relais Ouest-France à 4 coureurs
Par 1 km parcouru = 1 arbre planté avec la Fondation Yves Rocher.
www.lemarathonvert.org

26 OCTOBRE

La Braquegneroise Bracquignies (Be)

■ ■ Enfants / 3 km

Contre-La-Montre, un départ toutes les 30 secondes. Le choix de l'heure de départ est possible via les préinscriptions.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : phenixcoaching72@gmail.com, 0496/08.43.68

26 OCTOBRE ♥

Urban Trail

Condé-sur-l'Escaut (59)

■ 10 km

17 h 30 : 10 km course ou marche au départ de la place P. Delcourt.
urbantrailcondesurescaut.com

Contact : urbantrailcondesurescaut@gmail.com, 06 07 65 95 35, 06 08 41 09 36

26 OCTOBRE

La Trouill'Hoween

Ferques (62)

8 km

Parcours sportifs avec des obstacles naturels, avec sur le parcours des décorations et des figurants pour se mettre dans l'ambiance d'Halloween.....le parcours fait environ 8km à 80% en single trace avec 50% de sous-bois privé et à faire à allure libre en marchant ou en courant. Pas de chronométrage. Départ à 20h. Départ au stade d'Elinghen. Inscription sur njuko

26 OCTOBRE ♥

Artemis Trail Festival

Godewaersvelde (59)

■ ■ 12 km / 40 km / canitrail / marche

17 h : canitrail de 8 km
18 h : randonnée gourmande de 15 km avec des ravitails des spécialités du terroir (plat, fromage, puis sucré)

19 h : 40 km (D+ 1000 m)

20 h : 12 km (D+ 450 m)

Frontale obligatoire.

Jauge : 2500 participants.

Vestiaires, douches, consignes, centre de santé (médecins, kinés...), garderie, food-truck, estaminets, producteurs locaux... Spectacles (artistes de feu, par exemple) sur le long du parcours et au village départ/arrivée.

Une partie des bénéfices reversés à l'association « Les petits princes »
Inscription via www.facebook.com : Artemis Trail Festival

26 OCTOBRE

Grand Trail Nocturne des Hauts-de-France

Liévin (62)

■ ■ Marche / 9,5 km / 16 km / 26 km

(Distances et horaires à confirmer)

Trails : 13 h : 61 km – 17 h : 33 km

– 17 h 30 : 26 km – 18 h : 16 km –

18 h 15 : 9,5 km

Randonnées : 14 h : 33 km –

18 h : 16 km

Au départ du stade couvert de Liévin.

Le GTN est un événement par la Ligue Hauts-de-France d'Athlétisme. Infos et inscriptions : <https://gtnhautsdefrance.fr/>

27 OCTOBRE

Course de la Citadelle

Wormhout (59)

■ ■ Marche / enfants /

5 km / 10 km / 21,1 km

Départ du 21,1 km (label départemental) à 8h45, du 10 km à 9h30,

du 5 km à 9h45. A partir de 11h :

courses enfants. Marche : 6,5 km

départ libre à partir de 9h. Par-

cours roulant propice au chrono.

Vestiaires, douches, restauration,

buvette, kinés, musiciens.

Inscriptions sur <https://www.jcwormhout.fr/> et via facebook.
[com/jcwormhout/](https://www.facebook.com/jcwormhout/) et sur place uniquement le samedi.

Contact : Fabien, 06 10 04 10 63, jcwormhout@gmail.com

27 OCTOBRE

Marathon de Lausanne

Lausanne (Suisse)

■ ■ Marche / enfants 10 km

/ semi-marathon / marathon

Rendez-vous incontournable de la course sur route en Suisse, le marathon de Lausanne est l'un des plus beaux du monde.

Sur les bords du lac Léman, cet événement est composé d'un

10 km marche, d'un 10 km marche nordique, d'un semi-marathon et d'un marathon. Il rassemble des

coureurs de 30 nationalités dans le canton de Vaud. Une 31^e édition que les amoureux de la course à

pied ne sauront manquer. D'autant que cette escapade suisse sera

l'occasion pour vous de visiter le Musée Olympique, en cette année si particulière ! Inscription sur

lausanne-marathon.com/

Contact : 0041 21 806 30 16,

info@lausanne-marathon.com

27 OCTOBRE

La Wambrecitaine

Wambrechies (59)

■ 10 km

SUISSE

LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE

LE MUSÉE OLYMPIQUE

vaud

LAUSANNE MARATHON

MARATHON

SEMI - MARATHON

10 KM

10 KM WALKING

DIMANCHE 27 octobre 2024

VEVEY

Lausanne Marathon
Av. de Rhodanie 54
CH-1007 Lausanne
Tél. +41 21 806 30 16

LAUSANNE

E-mail: info@lausanne-marathon.com

www.lausanne-marathon.com

16 h : 10 km (sur 3 tours).
Vestiaires, douches, kinés.
Inscription sur prolive et sur place.
Contact : Patrick Demarcq,
demarcq_pf@aliceadsl.fr,
06 82 67 37 51

27 OCTOBRE

**Les foulées de l'amitié
Béthune (62)**
■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
A partir de 9 h : courses des
enfants. 9 h 45 : 5 km (label départe-
mental). 10 h 45 : 10 km (label
départemental). 11 h : course
d'enfants déguisés sur le thème
d'Halloween.
Inscription sur
www.asport-timing.com.
Contact : Mme Wiesztort,
07 70 31 22 17 ; M. Bourlard,
06 82 11 77 75

27 OCTOBRE

**La course du chicon
Baisieux (59)**
■ 5 km / 10 km
9 h 30 : 5 km. 9 h 45 : 10 km.
Bol de velouté d'endive pour tous
les finishers.
Vestiaires, douches, consignes,
buvette. Inscription via www.courseduchicon.fr/ et via Face-
book CourseDuChicon
Contact : Sophie Limonier, info@
courseduchicon.fr

31 OCTOBRE

**Alerte zombie
Noeux les Mines (62)**
■ Course d'orientation / 10 km
Trail de 10 km, parcours emprun-
tant la piste de ski, la pépinière, le
second terroir de Noeux les Mines,
loisindord. Parcours agrémenté de
3 zones zombies. Course d'orienta-
tion de 2 à 6 participants. Parcours
en 1 heure.
Epreuve enfant : départ à 17h30.
Epreuve trail : départ à 19 h.
Epreuve orientation : premier
départ 20 h.
Contact : Arnaud Leroy,
contact@asport-timing.com
alerte-zombies.fr

1^{ER} NOVEMBRE

**Relais Vauban
Maubeuge (59)**
■ Relais sur 16 km, en équipe
de 3 coureurs
Chacun effectue seul une boucle
de 4 km. La 4e est effectuée par
toute l'équipe.
Départ à 9 h, salle Alex Cuvillier
(lycée Pierre Forest). Parcours
urbain avec portion de halage et
traversée du zoo de Maubeuge.
Vestiaires, douches, consignes,
restauration, buvette. Tombola.
Challenge Val de Sambre
Inscription : www.coursevauban.weebly.com
Contact : maubegemarathon@

orange.fr, Romain Choinet,
06 30 84 76 23.

1^{ER} NOVEMBRE

Arques (62)
■ Cross Roger Delannoy
Enfants à partir de 10 h. 11 h :
6 600 m.
Lien sur page Facebook : Etoile
sportive Arques Athlétisme
Contact : Maxime Bollengier,
06 95 66 31 32, maxime.bollengier591@gmail.com

1^{ER} NOVEMBRE

**Courses des Bruants
Ronchin (59)**
■ 4,5 km / 9 km / 13,5 km
9 h : 4,5 km. 9 h 45 : 9 km. 11 h :
13,5 km. Parcours autour du golf
de Ronchin.
Consignes.
Inscription via <https://www.ronchin-athletic-club.fr>
Contact : Régis Dau-
vergne, coursesdesbruants@
gmail.com, 06 73 24 83 39

2 NOVEMBRE

**La Marche de la mort
Ham-en-Artois**
Marche de 50 km en semi-auto-
nomie (3 ravitos), organisé par
Ham'n tes baskets.
Inscription : hamntesbaskets.fr
Contact : Julien Vat, 06 43 80 76
80, hamntesbaskets@gmail.com

3 NOVEMBRE

**La Coulonnoise
Coulagne (62)**
■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
9 h 30 : 5 km. 10 h 30 : 10 km.
9 h 35 : 1,5 km enfants. 10 h 35 :
3 km jeunes.
Inscription sur chronopale.

3 NOVEMBRE

**Les foulées lesquinoises
Lesquin (59)**
■ ■ Marche / 5 km / 10 km
9 h : 5 km et marche de 5 km.
10 h : 10 km.
www.couiresemblealesquin.fr
Contact : Jean-François Louvet,
couiresemblealesquin@gmail.com,
06 29 41 02 16

3 NOVEMBRE ♥

L'Anzinoise - Anzin (59)
■ ■ Marche / enfants /
5 km / 10 km
9 h : La Rando Santé de 7,7 km.
10 h : 10 km Challenge Michel
Bernard. 11 h 15 : 5 km. 12 h : La
Familiale sur 2 km. Village Santé.
2 € reversés au bénéfice de la Ligue
contre le cancer.
Renseignements et inscriptions sur
lanzinoise.fr
Contact : 03 27 28 21 00

3 NOVEMBRE

**Cross du comité 59
Lomme (59)**

L'ANZINOISE
LA course solidaire !
3 NOV. 2024
5 KM et 10 KM
RANDONNÉE SANTÉ
LA FAMILIALE
ANZIN
www.lanzinoise.fr



10 NOVEMBRE 2024

LA PÉVÈLE TRAIL - FRETIN (59)

18 km / 33 km (solo ou en relais de 3 coureurs)

Dépayement total au sud de Lille.

Départ du 33 km (label régional) à 9 h 30 et du 18 km (label départemental) à 10 h 30.

Rendez-vous près de la salle de sports de Fretin.

Courses nature, avec un 80 % de chemin, dans une ambiance conviviale. Le circuit est de type campagnard avec au menu : des zones pavées du Paris Roubaix, des voyettes, du sous-bois, un passage à la ferme, le moulin de Vertain, la ferme d'Aigremont et aussi la réserve naturelle de Péronne et le parc de Fretin.

Esprit super sympa à la Pévèle Trail puisque qu'une soupe artisanale, un sandwich et une bière sont offerts à l'arrivée. Tous les participants de la Pévèle trail se verront offrir un lot. Les participants du 33 km se verront offrir un lot finisher en supplément.

Vestiaires, douches.

Contact : 06 74 48 97 96, benoit.bougaut@orange.fr



■ Cross enfants / cross courts / cross longs

Cross enfants à partir de 9 h 45. Cross courts (3 550 m) : 12 h 30 ; cross longs (8 km) : 10 h 30.

Vestiaires, douches, restauration, buvette.

Inscriptions sur cdnord.athle.com

Contact : athle59@orange.fr

3 NOVEMBRE

La Cap rando littoral

Zuydcoote (59)

■ Marche

Randonnées pédestres de 8, 12, 15 et 18 km à partir de 8 h, sur le site des Dunes de Flandres. Départ libre. Une randonnée guidée découverte à 9 h.

Contact : 06 85 50 26 99

3 NOVEMBRE

Jogging du mont de la Trinité Kain (Be)

■ 12,55 km

10 h : 12,55 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

3 NOVEMBRE

Monts et merveilles Boeschepe (59)

■ ■ Enfants / 11,4 km

Départ des enfants à 9h (800 m) et du 11,4 km à 10 h. RV au pied du moulin. Inscription sur montsetmerveillesboeschepe.fr/

Contact : Jean-Bernard Quillot, 06 82 34 37 16

3 NOVEMBRE

Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes

■ course sur route (42,195 km)

4 formats de course : marathon, 2 x 21 km, 20 km et formule en relais. Départ unique à 8 h - 42,195 km en bord de mer de

Nice à Cannes - 1er marathon de France après Paris. Rendez-vous le 3 novembre dans les Alpes-Maritimes pour le 15e anniversaire de cette course mythique.

Contact : +33(0) 4 92 02 63 98

www.marathon06.com

communication@azur-sport.org

8 NOVEMBRE

Les foulées au Cercle

Tournai (Be)

■ 10,5 km

18 h : 10,5 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

9 NOVEMBRE

La Douvrinoise Douvrin (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

A partir de 14h : enfants. 15 h : 10 km. 15 h 15 : 5 km.

Consignes. Inscription sur place et Facebook La Douvrinoise.

Retrait des dossards et inscription possible à Intersport Héning-Beaumont.

Contact : Christophe Chevalier, unionsportivedouvrinathletisme@laposte.net

9 NOVEMBRE

Trail de la Vallée de la Thure by night

Cousolre (59)

■ ■ Marche / 12 km

18 h 30 : trail de 12 km et 260 m

D+ et marche de 8 km.

Vestiaires, douches, consignes, petite restauration, buvette.

Inscription via la page Facebook du trail de la vallée de la thure.

Contact : Ludovic Berrier, lberrier@hotmail.fr, 06 14 06 88 41

9 NOVEMBRE

5 & 10 Miles Pascal Duvivier Morlanwelz (Be)

■ ■ Enfants / 7,8 km / 15,1 km

10 h 15 : 7,8 et 15,1 km. 11 h 45 : enfants.

https://challengehainaut.be/

Contact : pourtoit_alain

@hotmail.com, 0473/56 86 33

9 NOVEMBRE

Jogging du cœur

Dour (Be)

■ 7 km et 14,38 km

Départ à 15h place du Joncquois à Blaugies.

https://www.defi13.be/

10 NOVEMBRE

Les foulées loossoises

Loos (59)

■ Foulées santé / 5 km / 10 km

9 h 30 : 10 km (label départemental). 11 h : course et foulées santé de 5 km (label départemental).

Vestiaires, douches, restauration.

Inscriptions sur njuko et loos.fr/

Contact : Sebastien Dubuffet

- sdubuffet@ville-loos.fr,

06 74 04 11 08

10 NOVEMBRE

Les foulées outreloises

Outreau (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

A partir de 9 h 30 : enfants. 10 h : 5 km et 10 km.

Vestiaires, douches.

Inscription sur http://www.fouleesoutreloises.fr

Contact : Sébastien Sénéchal,

fouleesoutreloises@gmail.com,

06 46 19 19 11.

11 NOVEMBRE

Cross Memorial

Ambroise Scaramuzzino

■ ■ Marche / enfants / cross

Départ des premières courses à 9h.

9 h : marche nature. 10 h 05 à

10 h 55 : enfants. 11 h 20 : 4,55 km.

12 h 10 : 5,85 km. 13 h 05 : relais.

Course caritative.

Inscription : www.alc-vieux-conde.net

Contact : 06 66 76 88 33,

vieuxcondealc@gmail.com

11 NOVEMBRE

Cross de la Biche

Samer (62)

■ Cross de la Biche organisée par la Ville de Samer, avec le concours de l'US Samer Cyclo, du Comité des Fêtes de Samer et du Boulogne Athlétique Club.

Inscriptions sur njuko et sur place. Gratuit pour les moins de 18 ans

(au jour de l'épreuve). Toutes les catégories d'âge concernées. Départ à 9 h 30, devant la Mairie.

11 NOVEMBRE

Trail du Crinçon

Rivière (62)

■ 9 km / 17 km / 26 km

Toujours une trilogie avec trois distances au menu dans notre belle campagne : aux environs de 9 km, 17 km et 26 km, sans chrono ni classement mais à la bonne franquette. Accueil dès 9h à la "salle du bas" sous la mairie, rue de Grosville.

9 h 30 : 26 km. 10 h : 17 km.

10 h 30 : 9 km.

Evénement caritatif. Nouveau parcours chaque année.

Contact : adn.riviere@gmail.com,

06 22 39 84 69, Rémi Stadius

16 ET 17 NOVEMBRE

Marathon de Deauville

Deauville (14)

■ 5 km / 10 km / 21,1 km / Marathon

Samedi. 14 h : La DeauviKids.

14 h 30 : La Deauvillaise et le 5 km chrono. 16 h : 10 km.

Dimanche : 8 h 15 : semi-marathon. 9 h 45 : marathon individuel, en relais à 2 ou à 4.

(Horaires sous réserve de modification)

Inscription sur https://www.marathondeauville.fr/

16 NOVEMBRE

Urban trail

Coquelles (62)

■ 5 km / 10 km

2 parcours au choix 5 km :

l'Olympique, avec un QCM Jeux olympiques en option ; 10 km : La Jambesquiquient.

Sans classement. Ouvert à tous, coureurs et marcheurs, sans limite d'âge. Au profit du Téléthon.

+ d'infos : https://blancneztriathlon.assoconnect.com/

17 NOVEMBRE

Courses nature de la citadelle

Arras (62)

DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2024**CROSS D'OUVERTURE, À FOURMIES (59)**

Cette année, le Club Athlétique Fourmisien vous invite à participer le dimanche 17 novembre à son cross d'ouverture.

Rendez-vous à partir de 10 h.

Pour plus de renseignements, contactez-nous !

Contact : laudejp@orange.fr - 06 63 70 74 41

■ ■ Enfants / 6 km / 13 km

9 h 30 : 6 km.

10 h 15 : 13 km.

A partir de 10 h 20 : courses des enfants.

Inscription via rcarras.athle.com

Contact : 03 21 51 12 98 (RCA Athlé), rca-athle@wanadoo.fr

17 NOVEMBRE**Tranchée de Kopierre****Aniche (59)****■ Cross**

Cross inscrit au Run challenge Ostrevent, cet événement de l'Aniche Athlétisme Club se déroule sur la Plaine des Navarres rue Laudeau à Aniche. 9 h : 4 km. 9 h 30 : 8 km.

10 h 15 : enfants 1 km. 10 h 25 : enfants 2 km. Inscription salle Léo Lagrange dès 7 h 45.

Contact : 06 56 73 75 16, Valérie.

17 NOVEMBRE**La virée des Chinchins et Mons Côté Bois****Ghlin (Be)****■ ■ Enfants / 6,2 km / 11,3 km**

10 h 15 : 6,2 et 11,3 km. 11 h 45 : enfants. Départ et arrivée à l'hippodrome.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : daniel.lelangue@sky-net.be, 0472/86 35 11

17 NOVEMBRE**L'Annezinoise****Annezin (62)****■ ■ Enfants / 5 km / 10 km**

Départ du 5 km à 10 h et du 10 km à 10 h 45. A partir de 9 h : courses des enfants.

Vestiaires, douches.

Inscription sur place samedi et dimanche matin à la salle A. Druon et page Facebook RRM Annezin

Contact : team.rrm.annezin@gmail.com

17 NOVEMBRE**Course nature de Val de****Marque****Hem (59)****■ ■ Marche / 8 km / 13 km / 26 km**

26 km : 9 h 30. 13 km : 10 h. 8 km : 10 h 10. Marche nordique de

13 km, marche de 8 km : 10 h 15.

Vestiaires, douches, restauration/ buvette. Dans un cadre bucolique, partez à la découverte

des bords de la Marque sur un parcours de chemins et de sentiers.

Inscription sur coursenatureduvaldemarque.com

Contact : contact@coursenatureduvaldemarque.com

17 NOVEMBRE**La rumoise****Rumes (Be)****■ 9,1 km**

10 h : 9,1 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

17 NOVEMBRE**La course des clochers****Villers-Sire-Nicole (59)****■ 6 km / 12 km**

Départ à 10 h de la place. Course sur route avec des faux plats, RV place de Villers.

Contact : 06 82 03 07 42,

marie-france.joris@orange.fr

19 NOVEMBRE**Trail du Dragon****Mons (Be)****■ 10 / 21 km**

Parcours boisé au départ de l'hippodrome de Wallonie à 10h15

Contact : Lelangue Daniel

003 24 74 83 70 42

events@teamvertigo.be

<http://www.teamvertigo.be>

22 NOVEMBRE**Course nocturne contre les****violences faites aux femmes****Lille (59)****■ ■ Marche / 5 km / 10 km**

20 h : 5 km. 20 h 05 : marche de 5 km. 21 h : 10 km. Parc de la Citadelle.

Consignes, restauration, buvette. Course caritative.

Inscription sur www.lille-athletisme.com/stop-violences-femmes/

contact@lille-athletisme.com,

06 82 09 67 25

23 NOVEMBRE**La Beaujolaise 12*5****Bavay (59)****■ ■ Marche / enfants /****6,25 km / 12,5 km**

18 h : courses enfants. 18 h 20 :

marche de 6,25 km. 19 h : 12,5 km.

19 h 10 : 6,25 km.

Dégüisements bienvenus.

Vestiaires, douches, restauration,

buvette, consignes, garderie.

www.challenge-vsh.com. Événement inscrit au Challenge des

Belles du Haut-Pays.

Inscription sur place et sur galopromainbavaisien.com

Contact : 06 16 90 55 31,

galopr@hotm.com

23 NOVEMBRE**Cross du Bois Magnier****Berck-sur-Mer (62)****■ Cross**

Courses adultes et enfants à partir

de 13 h 30. Inscription sur place

et sur [nkujo](http://nkujo.com). Facebook : Berck

Athlétisme Côte d'Opale

Contact : 06 83 31 26 26 ;

co.gressier@orange.fr

23 NOVEMBRE**La 147****Gondcourt (59)****■ ■ Enfants / 4 km / 10 km**

18 h 15 : course enfants

19 h : 4 km et 10 km (prévoir sa

frontale !)

Vestiaires, douches, consignes, petite

restauration, buvette, garderie,

kid zone sous la responsabilité des

parents. Inscription sur la147.run

Contact : contact@la147.run

23 NOVEMBRE**Jogging de l'Athenée****Simone Veil****Beaumont (Be)****■ ■ Enfants / 4,7 km / 9,4 km**

13 h 45 : enfants. 15 h : 4,7 et

9,4 km.

<https://challengehainaut.be/>

Contact : adeliege@arbeaumont.eu,

071/58 81 27

23 NOVEMBRE**Marche et course contre les****violences faites aux femmes****Béthune (62)**

Course ou marche de distance

libre. Rendez-vous à la gare d'eau

de Béthune, rue de la Ferme au

Roy pour des départs libres de 9 h

à 11 h dans le cadre de la Journée

internationale pour l'élimination

des violences faites aux femmes.

186 participants pour 1096 km

parcours en 2023. Challenge

à battre ! Inscriptions sur place.

Venir avec un vêtement ou détail blanc. Organisé par La Vie active

23 NOVEMBRE**Trail urbain « La givrée****anorienne »****Anor (59)****■ ■ Enfants / 5 km / 10 km**

17 h : enfants 2 à 4 boucles. de 600 m

17 h 30 : boucle de 5 km à faire

une fois ou deux, en solo ou en

duo, en marche ou en courant,

déguisé ou pas. Récompenses aux

meilleurs déguisements. Chronométré. Inscriptions sur place.

Facebook : Esprit Trail d'Anor

Contact : 06 01 70 66 35,

jeremie@cofnor.com

23 NOVEMBRE**Quercy Night Trail****Le Quesnoy (59)****■ ■ Marche / enfants /****12 km**

Courses des enfants à 18 h et

18 h 15. Trail de 12 km à 19 h.

Marche de 8 km à 19 h 15. Départ

du centre Lowendal.

Vestiaires, douches, restauration,

buvette, garderie, kinés

Inscriptions sur www.couriralequesnoy.fr

Contact : couriralequesnoy.secretariat@gmail.com,

Fabien

Thieuleux, 06 01 31 56 80

23 NOVEMBRE**L'Urban trail de Lens-Liévin****Lens (62)**

■ Le 23 novembre à 18 h (date

et horaire sous réserve), prenez

le départ de l'Urban trail de

Lens-Liévin, depuis le centre-ville

de Lens pour un parcours familial

d'environ 9 km. L'un des plus importants

et chouettes de la région

(3500 participants en 2023 !).

Passage notamment par le stade

Bollaert-Delelis.

Inscription sur

<https://lenslievinurbantrail.fr/>

23 NOVEMBRE**Cassel Urban Trail****■ 12 km (450 m D+)**

Départ à 18 h : course avec décou-

verte du patrimoine, chronomètre

et classements.

Restauration, buvette. Ren-

dez-vous à la Grande maison.

Inscription sur asport-event.com

via Facebook [casselurbantrail](https://www.facebook.com/casselurbantrail)

Contact : Raphaël Perez au

06 34 35 12 91, casselurbantrail@gmail.com

thera concept Carton de la société de vos événements

Partenaire : **1000 pistes**

Réactivité | Engagement | Souplesse

Identification
Dossards, bracelets, cartes de membres, badges,...

Signalisation
Panneaux, oriflammes, banderoles, Arches,...

Récompenses
Médailles, trophées, textiles et goodies,...

Marquage
Sérialisation, transfert, gravure laser, broderie, impression numérique,...

La référence dans la région Haut-de-France

www.theraconcept.fr



23 NOVEMBRE

Trail nocturne du moulin

Achicourt (62)

■ 9 km / 15 km.

Départs des 9 km et 15 km aux alentours de 18 h.

1ère édition. Organisé par l'Athletic Club Achicourt. Départ salle Léo Lagrange.

Vestiaires, douches, consignes, buvette.

Inscription via www.ath-le-achicourt.fr

23 NOVEMBRE

L'athoise

Meslin/Ghisleghien (Be)

■ 13 km

15 h : 13 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

23 ET 24 NOVEMBRE

Cross du fort des dunes de Flandre

Leffrinckoucke (59)

■ Marche / Cross

Samedi 23/11. 14 h 15 : marche nordique de 7 km ou 10,3 km.

14 h 30 : parcours santé 7 km ou 10,3 km

Dimanche 24/11. À partir de 9 h 30, courses pour enfants et adultes. Changement de distances et d'horaires envisagés cette année. Vestiaires, douches, restauration, buvette.

Inscription sur lecrossdufortdesdunesdeflandre.com

Contact : crossdufortddf@gmail.com, Frédéric Libert, 06 14 26 45 03

24 NOVEMBRE

Trail des Mingeux de Maguettes Givenchy-en-Gohelle (62)

■ Enfants / 8,5 km /

17,5 km / 25 km

9 h 30 : La Canadienne, 1 km

Poussins(es)

9 h 45 : La Maguette, 200 m baby : 200 mètres. Pour les baby's. "Animation" sans classement

10 h 00 : La Ronde du village, 3 km (ouvert aux catégories ben-jamins et minimes)

10 h 05 : 8,5 km

10 h 10 : 17,5 km

10 h 10 : 25 km

Inscription sur njuko

Organisé par le Triathlon Club de Liévin

24 NOVEMBRE

Foulées de la Sainte-Catherine Menneville (62)

■ Marche / enfants /

5 km / 10 km

9 h : départ de la rando de 7 km.

10 h 15 : 5 km et 10 km.

Au profit de l'association Aidons Noah.

Inscriptions sur place et chronopale.fr

Contact : 06 19 66 02 87, comitedesfetesdemenneville@

gmail.com

24 NOVEMBRE

Le Terrib'ble bossu de Méricourt Méricourt (62)

Course à obstacles

28 obstacles sur 8,5 km

Vagues de 35 concurrents toutes

les 10 minutes à partir de 9

heures. Se court seul ou en équipe.

Dégüisement pas de rigueur mais

souhaité ! Organisé par le service

des sports de la Ville de Méricourt.

16 ans minimum. Fonds reversés à

l'Épicerie de la Solidarité. Limité à

700 participants.

Vestiaires, douches, restauration,

buvette. Animations.

Inscription sur terriblebossu.fr

Contact : 03 21 74 32 77

24 NOVEMBRE

Les Foulées des Sartis

Hensies (Be)

■ Marche / 6 km / 10 km

9 h 30 : marche. 10 h : courses

www.bellesduhautpays.com/

Contact : [isabeau.delhaye@](mailto:isabeau.delhaye@hotmail.com)

hotmail.com

24 NOVEMBRE

La course du Téléthon de

Wavrin

Wavrin (59)

■ Marche / 5 km / 10 km

Départ 5 km à 9 h 15 (non chrono-

ométré), départ 10 km chrono-

métré à 10 h 15 (certificat médical

obligatoire). Le départ des courses

aura lieu à la salle des fêtes de

Wavrin, 36 rue Roger Salengro. Le

parcours traverse les espaces na-

turels du parc de la Deûle, réputés

dans toute la métropole lilloise!

C'est une course conviviale et

solidaire, parfaite pour un premier

10 km, sur laquelle les coureurs

aguerris pourront également ten-

ter un record personnel.

Marche 5 km et 10 km.

Consignes.

Inscription sur place et sur [https://](https://course-du-telethon-de-wavrin.weebly.com/)

[course-du-telethon-de-wavrin.](https://course-du-telethon-de-wavrin.weebly.com/)

[weebly.com/](https://course-du-telethon-de-wavrin.weebly.com/)

Contact : Julien Populaire, 06 89

48 01 99, julienpopulaire@gmail.com

[com](mailto:julienpopulaire@gmail.com)

24 NOVEMBRE

Téléthon Trail Ennevelin

Ennevelin (59)

■ Marche / enfants /

7 km / 10,8 km

Accueil dès 8 h 30 à la salle des

fêtes

Marche : 7 km / 10,8 km

Course enfants: 300 à 800 m

Accueil dès 8 h 30 à la salle des

fêtes, Place Jean Moulin

10 h : course : 10,8 km non

chronométrée et Marche / Marche

nordique : 10,8 ou 7 km

11 h 45 : courses des enfants

Inscriptions : 5 € au profit du Télé-

thon, sur le sportif.com, en mairie

d'Ennevelin, le jour même dès 8 h

30 à la salle des fêtes (7 €)

Garderie.

Contact : [teletontraillenve-](mailto:teletontraillenve-lin@gmail.com)

lin@gmail.com, 07 67 13 83 86

24 NOVEMBRE

Cross de la Sensée

Féchain (59)

■ 9 h 25 : marche nordique de

10 km. 9 h 30 : 8' endurance (BB/

EA). 9 h 40 : 1400 m (PO). 9 h 55 :

2 500 m (BF/BM/MF). 10 h 20 :

3 500 m (MG/CF/adulte débu-

tant). 10 h 55 : 4 500 m (JF-MF et

MH après 60 ans). 11 h 40 : 7 200

m (JH-MH).

Inscription : [https://fechain-athlet-](https://fechain-athletisme.fr)

[athletisme.fr](https://fechain-athletisme.fr)

Contact : Sylvain Charlet : 06

88 90 46 20, [sylvain.charlet@](mailto:sylvain.charlet@fechain-athletisme.fr)

fechain-athletisme.fr

30 NOVEMBRE

Trail urbain

Le Touquet (62)

■ 17 h à 19 h : 8 km non chrono-

métré depuis le Parvis de la salle

des 4 saisons. Accessible à tous.

Bénéfices reversés au Téléthon.

Inscription via [http://tacathlet-](http://tacathletisme.athle.fr)

[athle.fr](http://tacathletisme.athle.fr)

Contact : 03 21 06 80 09,

tac.athle62@gmail.com

30 NOVEMBRE

Le cross de Montcornet

Montcornet (02)

■ Enfants / 4 km / 8 km

Un parcours composé à 95% de

chemin et le reste de route. En

penne et doté d'une côte de 500m

à gravir plusieurs fois. Le Tracé

comporte la traversé d'un champs,

sur chemin plat et sans difficulté

avec un retour le long de l'an-

cienne ligne de chemin de fer. Les

premières courses débute à 14h10,

le cross long à 14h30 et le cross

court à 15h25 avec des courses

enfants intercalées. Inscriptions

sur place.

Contact : Dimitri Jacquélet,

03 23 79 85 27 ; 06 85 84 32 88 ;

lesmellesfumantes02@gmail.com

[com](mailto:lesmellesfumantes02@gmail.com)

30 NOVEMBRE

Jogging de la St Nicolas

Herseaux (Be)

■ 10,2 km

15 h : 10,2 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

1^{ER} DÉCEMBRE

La Quiévrainoise

Quiévrechain (59)

■ 5 km / 10 km

Départ des courses à 10 h. RV à

Quiévrechain (France)

<http://www.laquievrainoise.com/>

Challenge Val de Sambre

Contact :

laquievrainoise@gmail.com

1^{ER} DÉCEMBRE

Les foulées du Père Noël

Malo-les-Bains (59)

■ Marche / enfants /

5 km / 10 km

Course très populaire et festive sur

le thème de Noël, avec concours de

dégüisement.

9 h 30 : marche de 5 km. 9 h 45 et

10 h : courses des enfants. 10 h 15 :

10 km (label départemental).

11 h 15 : 5 km.

Inscription sur [http://fouleesdupere-](http://fouleesdupere-noel.free.fr/)

[noel.free.fr/](http://fouleesdupere-noel.free.fr/), elan59.fr

Contact : [usdunkerqueathle@](mailto:usdunkerqueathle@wanadoo.fr)

[wanadoo.fr](mailto:usdunkerqueathle@wanadoo.fr)

1^{ER} DÉCEMBRE

La 10 pour 100

Hulluch (62)

■ 5 km / 10 km

Départ du 5 km (label départe-

mental) à 10 h, du 10 km (label

départemental) à 10 h 45. Départ

de la salle polyvalente. Au profit

du Téléthon.

Vestiaires, douches, buvette,

Inscription en ligne via [https://](https://la10pour100.fr/)

la10pour100.fr/

Contact : Abdel Dekiok

03 21 69 88 99 - 06 40 14 58 29

- abdel.dekiok@ville-hulluch.fr

6 ET 7 DÉCEMBRE

Trail nocturne

de la Saint-Nicolas

Hénin-Beaumont (62)

■ Marche / 9 km / 17 km /

23 km

Vendredi. 19 h : randonnée noc-

turne de 6km.

Samedi : 18 h : 23 km. 18h15 : 17

km. 18h30 : 9 km.

Vestiaires, douches. Inscriptions via

www.coachsportsante.fr

Contact : 06 77 06 99 66,

bt620@orange.fr

7 DÉCEMBRE

La Nocturne de Noël

Bonningues-les-Calais (62)

■ Marche / enfants /

10 km / 20 km

(date à confirmer)

17 h : marches chronométrées de

10 km ou 20 km (sans certificat

médical). 17 h 15 : courses des

enfants. 18 h : 20 km. 18 h 15 :

10 km. Lampe frontale obligatoire.

Bonnet de Noël de rigueur.

Vestiaires, douches, kinés, restau-

ration, buvette. Retrait à Decath-

lon Calais le vendredi 1^{er}

Inscription possible sur place sur

www.blcathletisme.com.

<https://challengehainaut.be/>
Contact : salva1802@hotmail.com, 0479/64 52 59

7 DÉCEMBRE ♥

Red Run
Berck-sur-Mer (62)
 ■ 7 km / 14 km
 14 h 30 : 7 km (solo/duo) et 14 km. Organisé par le centre de secours de Berck-sur-Mer. Course caritative.
 Inscription possible sur place et via Facebook : The redrun.
Contact : Laurent, 06 22 82 07 22 ; Matthieu, 06 15 75 76 08, redrunberck@gmail.com

7 DÉCEMBRE ♥

Marcher ou courir pour le Téléthon
La Chapelle d'Armentières (59)
 Venez courir ou marcher seul ou en famille au profit de l'AFM téléthon le samedi 9 décembre de 10 h à 17 h. 2 € de participation par adulte avec une boisson chaude à l'arrivée. Un parcours de 600 m au complexe sportif que vous pouvez faire une ou plusieurs fois, voire même pendant 7 heures !

7 DÉCEMBRE ♥

Téléthon
Gondécourt (62)
 Rendez-vous à 11 h à la salle des fêtes de Gondécourt pour accompagner en courant, pendant 1 heure, sur une boucle de 1 km, l'équipe promenant une petite fille en joëlette. Participation libre au profit du Téléthon.

7 DÉCEMBRE

Corrida de Noël
Neufvilles (Belgique)
 ■ 5 km / 10 km
 Courses des enfants à partir de 13 h 30. 15 h : 5 km et 10 km. Vestiaires avec bassins d'eau chaude. Inscription possible sur place, Rue des Sept Blasons et via le lien Facebook Corrida de Noël de Neufvilles Gage
 Course faisant partie du Challenge Val de Sambre Hainaut et du Challenge de l'entité sonégienne
Contact : Marc Bienfait 0032498123825 et André Topart 0032478444743 - bienfait.pierart@gmail.com

7 DÉCEMBRE ♥

Tri-Téléthon
Hesdin (62)
 De 9 h à 18 h. Pass de 10 € au profit du Téléthon : parcours de 1 km en courant ou en marchant au profit du Téléthon. Entrée piscine. Initiation au paddle. Départ et inscription à l'Aquabowling Center d'Hesdin.
Contact : ohm-omnisports@outlook.fr

7 DÉCEMBRE

Jogging de la Berlière
Houtain (Be)
 ■ 10 km
 14 h 30 : 10 km.
 Plus d'infos sur www.acrho.org

7 DÉCEMBRE ♥

Mobilisation pour le Téléthon
Marcq-en-Barœul (59)
 ■ Marche / course
 De 9 h à 12 h : parcourir le plus de mètres possible en courant ou en marchant, course-relais de 2 à 6 personnes, parcours ludique et sportif, marche solidaire.
www.marcq-en-barœul.org/

7 ET 8 DÉCEMBRE

Les 1000 bornes du Sud-Avesnois
Anor (59)
 ■ Marche / course / cani-rando
 Courez, marchez, roulez... L'important est d'avancer pour le Téléthon. Parcours marche et course de 2, 4, 7 et 10 km, et de VTT de 11 et 26 km. En non-stop et librement de 14h le samedi à 14 h le dimanche, à la Verrerie blanche d'Anor. Rendez-vous Objectif : parcourir ensemble 1000 km.
<https://bwarocquier.my.canva.site/>
Contact : warocquier.benjamin@gmail.com, 07 87 56 60 49

8 DÉCEMBRE

La Corrida Monchalsienne
Monchaux-sur-Ecaillon (59)
 ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
 9 h 30 : 5 km. 10 h 30 : 10 km. Course des enfants à partir de 12 h. 9 h : marche de 6 km ou 9 km. Vestiaires, restauration, buvette. Au profit du Téléthon. Inscription sur place, sur Helloasso et site www.monchaux-sur-ecaillon.fr
Contact : bboursiez@monchaux-sur-ecaillon.fr

8 DÉCEMBRE ♥

Sorties de l'espoir
Fresnicourt-le-Dolmen (62)
 ■ Marche / 8 km / 12 km
 Les sorties de l'espoir sont de retour, venez découvrir ou redécouvrir nos collines de l'Artois, en marchant, courant ou à VTT. Du parcours familial au parcours plus technique, il y en aura pour tout le monde.
 L'ensemble des bénéficiaires seront reversés à l'AFM Téléthon. Les sorties de l'espoir ne peuvent avoir lieu sans la traditionnelle soupe à l'oignon proposée par l'organisation
 Départ à partir de 7h30 pour le VTT, 9h30 pour le trail et 9 h 45 pour la randonnée. Inscription sur place et sur helloasso
Contact : 06 46 64 33 22



8 DÉCEMBRE ♥

Trail du Téléthon
Orchies (59)
 ■ 9 km
 Course nature de 9 km le long de la voie verte et en forêt de Marchiennes au profit du Téléthon 2024. Départ à 10h rue Bernarsoni (Jardin des Aulnes). Ni classement, ni chronométrage. Inscription : yoan-coaching.fr
Contact : 07 54 37 03 75, contact@yoan-coaching.fr

8 DÉCEMBRE

Cross de la Saint-Nicolas
Saint-Martin-lez-Tatinghem (59)
 ■ Enfants / 4,5 km femmes / 6 km hommes
 Départ des cross femmes et hommes à 10 h. Courses des enfants à partir de 10h 45. Vestiaires. Douches. Buvette. Inscription possible sur place et via Facebook : Clairmarais Sport Organisation
Contact : 06 82 94 34 45, clairmarais.sport.organisation@gmail.com

8 DÉCEMBRE

Cross du Héron
Villeneuve d'Ascq (59)
 ■ Cross
 9 h 30 : éveils. 9 h 50 : poussins. 10 h 10 : benjamins garçons et minimes filles. 10 h 30 : minimes G et cadettes. 11 h : relais mixte 2H, 2F (7260 m). 11 h 30 : cross court et cadets (4030 m). 12 h : cross long F dont juniors : 6300 m. 12 h 45 : juniors H (6500 m) et cross long H (9000m)
 Inscription en ligne pour les licenciés FFA sur cdnord.athle.com
 Bulletin disponible sur acva.asso.fr et envoi à cva@nordnet.fr
 07 44 88 65 27 – e-mail: acva@nordnet.fr

DÉCEMBRE

Cross de Saint-Venant
Saint-Venant (62)
 ■ Départ à 10 h du stade municipal, rue de Guarbecque
 Parcours plat et roulant, sur gazon et chemins schisteux.
 Bulletin d'inscription disponible en Mairie de Saint-Venant et sur les sites Internet S.V.A (<http://saint-venantathletisme.sportregions.fr>) ou CD62 Athlé. Vestiaires et douches sur place dans le stade.
bruno.ducrocq8@orange.fr

8 DÉCEMBRE ♥

Run and bike
Rieulay (59)
 Au profit du Téléthon, organisé par Somain Rieulay Athlétisme. A partir de 10h30 : 3 km et 9 km non chronométrés.
 Au site des Argales. Inscription sur place. Petite restauration.
Contact : M. Dussart Somain Rieulay Athlétisme.

8 DÉCEMBRE

Cross international de Hergnies (59)
 ■ RV sur le site du Val de Vergne, rue César Dewasgnes à Hergnies. Organisé par le Hergnies Athlétique Club.
 8 h 45 : marche (4700 m). 10 h : minipouss (400 m). 10 h 15 : moustiques (800 m). 10h30 : poussins (1250 m). 11h : benjamins et minimes F (2200 m). 11h50 : Cadets MF, Minimes F, Juniors F et V3F à V8F (3400 m). 12h20 : Juniors M, SF, V1F, V2F et V5M à V8M. 13h : SM + V1M à V4M.
Contact : crosshac@free.fr

8 DÉCEMBRE ♥

Téléthon
Merville (59)
 ■ Marche / 10 km / 16 km
 Marche ou course de 10 km ou



DIMANCHE 15 DÉCEMBRE 2024

LE TRAIL ET CROSS DU BOIS DE L'ATTOQUE

AULNOYE-AYMERIES (59) - 6 et 11 km trail / Cross enfants et court adulte (3 600 m). Cross enfants à partir de 9h15. Cross court adulte : 10 h. Trails : 10 h 30. Restauration. Buvette. Inscription sur place et via leval-aulnoye.athle.fr

Contact : Freddy Littière, leval.aulnoye.athletisme@gmail.com

16 km. Départ libre et non chronométré et sans classement entre 8 h et 10 h au départ du stade Charles Rattiez.

Organisé par Courir à Merville au profit du Téléthon.

Contact : contact@couriramer-ville.fr, 06 21 04 39 34

13 DÉCEMBRE

Urban trail

Tourcoing (59)

■ 2^e édition de l'Urban trail de Tourcoing

Départ de la Grand'place pour 5, 10 ou 12 km de marche ou course. Vague de 200 participants.

Infos et inscriptions :

urbantraildetourcoing.fr

contact@urbantraildetourcoing.fr

14 DÉCEMBRE

Cross de Vauban Valenciennes (59)

■ Cross

Courses à partir de 14 h, du kid cross au 7 km (solo ou duo).

Inscription : <http://www.valathle.fr>

Contact : cyril@valathle.fr

14 DÉCEMBRE

La corrida de Noël Montcornet (02)

■ ■ Enfants / 8 km

A partir de 17 h 30 : courses des enfants. 19 h : 8 km. Vestiaires, consignes, restauration. Inscriptions sur lesportif.com

Contact : Dimitri Jacquélet, 06 85 84 32 88, lessemellesfumantes02@gmail.com

15 DÉCEMBRE

Corrida de Marquette-lez-Lille Marquette-lez-Lille (59)

■ 5 km / 10 km

Départ à 9 h 30 du 10 km (label départemental), 5 km (sous réserve). Rendez-vous au complexe sportif Jean Delebarre, chemin de Wervicq. Inscription sur www.asport-timing.com ou par courrier avec le 5 décembre à Brigitte Mailliotte, 19, rue de l'Abbaye de Cluny, 59520 Marquette-lez-Lille

Contact : christianspetebroodt@gmail.com, 06 64 06 80 00

15 DÉCEMBRE

Trail du Père Noël Aix-Noulette (62)

■ ■ 8 km / 12 km

Lieu à confirmer. Parcours proposés : marche et trail. Nombre de places limité. Parcours non

chronométré. Participation : un jouet neuf ou 10 € au min.

<https://www.facebook.com/RunandFun62>

runandfun62@gmail.com

15 DÉCEMBRE

Les foulées collégiales Seclin (62)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

9 h 30 : 10 km. 11 h : 5 km.

11 h 05 : foulées santé et randonnée de 5 km. Courses des enfants à partir de 11 h 45.

Inscription : lesfouleescollegiales.fr

Contact : evenements@lhdfa.fr

15 DÉCEMBRE

Cross Jean Vilet Liévin (62)

■ 9 h 15 : Masters. 10 h : cross court. 10 h 30 : cadets / Juniors F.

11 h : course des as. 11 h 50 : sprint. 12 h 05 : poussins. 12 h 20 : benj. M/F et min. F. 12 h 40 : minimes M et cadettes.

Vestiaires, buvette.

Inscriptions sur <https://usallievin.wixsite.com/lievinaathletisme>

Contact : usal.lievin@gmail.com

15 DÉCEMBRE

Cross du bosquet Etaples (62)

■ Six courses à partir de 9 h 30 (des enfants aux vétérans).

Inscription sur place et via <http://www.etaplestriathlon.com>

21 DÉCEMBRE

A travers Guarbecque Guarbecque (62)

■ ■ Enfants / 5,2 km / 10 km

A partir de 13 h 15 : courses des enfants. 14 h 15 : 5,2 km. 15 h : 10 km.

Vestiaires, restauration, buvette, Inscription sur place, sur helloasso et via Facebook OSA Athlétisme

Contact : Olivier Lejeune, lejeune.olivier@sfr.fr, 06 24 96 66 97

21 DÉCEMBRE

La vérotière nocturne Berck-sur-Mer (62)

■ 10 km

Départ du trail nocturne de 10 km à 17 h 30. Retrait des dossards et inscriptions sur place au Palais des Sports. Inscriptions sur njuko

Contact : 03 21 89 90 48, a.gambier@berck-sur-mer.com

21 ET 22 DÉCEMBRE

Natuurloop Zoonebeke

■ ■ Enfants / 8km / 13 km / 18 km / 26 km / 34 km / 43 km

Nature Run Zoonebeke est une course récréative sur des sentiers naturels principalement non pavés. Différentes distances sont prévues entre 8 et 43 kilomètres, qui pourront être parcourues via un départ libre le 21 ou le 22 décembre. Vestiaires, douches. <https://natuurloopzonnebeke.be/>
Contact : natuurloopzonnebeke@gmail.com

22 DÉCEMBRE

Mémorial Michel Dujardin Auby (59)

■ ■ Enfants / cross 5,18 km / cross 7,18 km

Enfants à partir de 10 h. 11 h : 5180 m pour les cadets + juniors F et femmes. 11h40 : 7180 m pour les juniors H et hommes.

Cross ouvert à tous. RV au complexe Ladoumègue.

Inscriptions sur njuko.

Contact : aubyac1985@aol.com, 06 03 63 50 98.

22 DÉCEMBRE

Le run de Noël

Ambleteuse (62)

■ 8 km / 15 km

10 h : 15 km trail et 8 km trail ou marche. Au départ de la salle des sports. Au profit du Téléthon.

Vestiaires, douches, buvette.

Inscription via Facebook Sports N Potes ou sur place.

Contact : 06 76 50 50 58

22 DÉCEMBRE

La course de Noël des Moulins Steenvoorde (59)

■ 12 km / 21,1 km

13 h : semi. 13 h 20 : 12 km. RV à la salle des sports St-Exupéry.

Restauration, buvette.

Inscription sur place et fb : Course de Noël des moulins

Contact : Raphaël Perez : 06 34 35 12 91 et moulins.steen-voorde@gmail.com

28 DÉCEMBRE

Happy new year trophy Bossu (Be)

■ 11 km

Départ place de Boussu, arrivée rue de l'Égalité à Quaregnon.

18 h 30 : marche. 19 h : course.

Inscription via chronolap. <https://www.bellesduhautpays.com/> <https://www.defi13.be/>

29 DÉCEMBRE

Les foulées Saint-Venantes Saint-Venant (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

10 h : 5 km (label départemental). 10 h 45 : 10 km (label départemental).

A partir de 11 h 30 : enfants. Vestiaires, douche, restauration,

buvette.

Inscription en ligne sur saintvenantathletisme.sportsregions.fr

Contact : bruno.ducrocq8@orange.fr

30 DÉCEMBRE

Trail de Vervins Vervins (02)

■ ■ Marche / 8 km / 12 km

Marche de 8 km, trail de 8 et 12 km. Départ à 19 h 30, place Sohier.

Inscription via Facebook Trail nocturne de Vervins

Contact : Loïc, 06 08 63 46 57

31 DÉCEMBRE

La corrida du renouveau Frévent (62)

■ ■ Enfants / 5 km / 10 km

A partir de 13h30 : enfants. 14 h 30 : 5 km. 15 h : 10 km.

Courses non chronométrées.

Inscription sur adeorun.

Contact : 07 85 63 96 18 (Pascal), 07 82 01 09 26 (Audrey)

ELLES N'AURONT PAS LIEU EN 2024...



L'Enfer d'Artois, Le Trail des hobbits, le Trail de la culminante, le Trail Bernard Beets, L'Hargnie'use, Les foulées anstinoises, Le tour de la colline, Le 10 km de la poterie, Le Lille éco-sport challenge, La Course nature de l'Emeraude, Les foulées écuriennes, le Trail O'clock, Les foulées des rongueux d'auches, la Hémospot, les Boucles de l'Aunelle, les Foulées Mokrowiecki, les Foulées vertes Pierre-Vanderkelen, La course contre l'endométriase, le trail urbain de Douai, le Trail des lacs, les 5 et 10 km d'Arques,

GARMIN.

LE MEILLEUR, PARTOUT, POUR TOUS

EPIX™ PRO
ÉCRAN AMOLED.



FÈNIX™ 7 PRO
VERRE SOLAIRE.

LES MONTRES CONNECTÉES
HAUTES PERFORMANCES PAR EXCELLENCE
DÈSORMAIS DISPONIBLES EN TROIS TAILLES





EXPERTISE

Ce qu'il faut faire et ne pas faire juste avant la course

Quantité et qualité de l'entraînement, environnement, nutrition, sommeil, humeur... Autant de facteurs qui composent l'affûtage juste avant une course. Voici les conseils de Lucie Jamsin, la marraine de **1000 pattes**.

Quelle importance donnes-tu à la période d'affûtage ?

Elle me semble essentielle pour obtenir la performance recherchée le jour J. S'il n'y a pas de décharge d'entraînement la ou les semaines précédant l'objectif, cela va être compliqué de créer un pic de forme et ainsi d'être à son meilleur niveau. Il manquera cette période de récupération associée à l'entraînement. Beaucoup de personnes n'arrivent pas à atteindre le niveau qu'elles espéraient car elles ont du mal à lever le pied.

L'affûtage, c'est moins de volume ? Moins d'intensité ?

Je préconise de réduire progressivement le volume de 40 à 60 % sur une à deux semaines, mais on va garder la même fréquence d'entraînement. Celui qui s'entraîne 5 à 6 fois par semaine peut garder ce rythme, pour ne pas avoir de phénomène de désadaptation musculaire ou physio. J'en vois encore trop qui se disent : je cours samedi, alors, je ne cours pas du tout cette semaine. Je pense que c'est une erreur car le repos complet a tendance à faire accumuler des toxines, et au départ, tu es un peu trop relax, les jambes un peu perdues. Il ne faut pas trop s'arrêter de courir... Quelqu'un qui est en forme, qui a fait un bon affûtage, peut courir 15'-20' peu de temps avant le départ, cela ne va pas lui créer de fatigue, mais plutôt de la bonne énergie par le mouvement.

Et côté intensité ?

L'intensité peut être conservée. Seulement, dans cette notion de baisse de volume, plutôt que de faire 5 séries à haute intensité, on n'en fera plus que 4, puis 3, puis 2. Ce sont des séances de rappel d'intensité, pas de développement d'une compétence.

Comment peut-on définir la durée de cette phase ?



Lucie, en décembre dernier, de retour chez elle en famille pour quelques jours, a partagé une sortie avec les membres de Vaudri'Court & Bike.

Pour déterminer cette période, qui ira de une à trois semaines, je pense qu'il y a deux paramètres essentiels. D'une part, la distance à courir. La période sera plus courte pour un 10 km que pour un ultra-trail, c'est une évidence. D'autre part, l'affûtage ne peut être efficace que si, juste avant, vous avez créé suffisamment de fatigue avec les derniers gros blocs d'entraînement. S'il n'y a pas eu cette période de charge, l'affûtage ne servira à rien, pire, vous allez provoquer une période de désentraînement.

Que faire si on se blesse peu de temps avant son marathon, par exemple ?

C'est très individualisé. Cela dépend de la durée de la blessure, de ce qui n'a pu être fait..., mais ce qui est sûr, c'est que la période d'affûtage ne peut être

une période de rattrapage de ce qui n'a pu être fait pendant la préparation. C'est une très mauvaise idée de se dire 15 jours avant la compét : je n'ai pas fait assez, j'en rajoute. Il faut rester sur une période allégée, cohérente. Clairement, que vous arrivez désentraîné ou surentraîné, le résultat sera le même : cela sera compliqué d'être performant. Mais il faut mieux arriver un peu moins entraîné que trop, c'est clair.

Au-delà de la dimension physique, peut-on parler aussi d'affûtage pour d'autres notions, la nutrition, le sommeil... par exemple ?

Bien sûr. Pour moi, le dernier mois avant une compétition doit être celui des derniers préparatifs du caractère spécifique de la compétition. Si on n'est pas trop du matin et que la course est à

9 heures, cela peut valoir le coup de s'entraîner à cette heure-là, de voir comment le corps réagit au petit déj...

Ces quatre dernières semaines sont cruciales à tout point de vue...

C'est vraiment le moment pour entrer dans la course et relister quand sera le départ, comment je vais m'y rendre, s'il y a des transports à prévoir, comment je vais m'arranger pour être bien en arrivant sur site, s'il y a des nuitées à prévoir et si je vais pouvoir manger comme d'habitude de la veille. La solution peut être de prendre un appart'hôtel pour cuisiner ce que l'on veut.

Quels sont tes conseils côté alimentation ?

Il est essentiel qu'elle soit la plus équilibrée possible, de ne pas faire

d'écart pour éviter les troubles digestifs et les mauvaises sensations. Je ne mange pas plus que d'habitude. Je m'hydrate pas plus les jours avant la course mais je varie sur la qualité, avec de l'eau gazeuse et plutôt salée. Par contre, c'est pareil, je m'y habitue avant.

Prends-tu une boisson d'attente juste avant la course ?

Oui, car tu peux cramer de l'énergie par le stress. Et souvent, le repas est digéré au moment du départ. Cela veut dire que si tu ne prends rien avant de manger vers T+1 heure, ce qui se fait en général, tu vas taper dans tes stocks. Or, c'est un stock que tu ne récupères jamais. Donc, oui à la boisson d'attente, ce que je fais, ou à la prise alimentaire juste avant le départ.

Est-ce que la période d'affûtage est propice à la cryo, à la relaxation... ?

Sur ce dernier mois, il faut vraiment créer de l'énergie et éviter la fatigue par un changement d'alimentation, un manque d'hydratation, un mauvais sommeil... Tout ce qui va aller dans le sens du bien-être, du repos et de s'éloigner du stress, cela fonctionne

et il faut le mettre en place. Mais attention, les protocoles liés au froid, au massage... sont à tester en situation d'entraînement pour être sûr que cela sera favorable au moment de la course.

Les traileurs sont exposés à des départs d'épreuve en soirée ou en pleine nuit. Que préconises-tu pour le sommeil ?

A mon sens, quand il y a une nuit à faire dehors, si on a fait attention d'une façon général à son sommeil à l'entame du dernier mois, les dix derniers jours sont particulièrement importants. On a une capacité à engranger de l'énergie et à se faire un réservoir de sommeil. Si j'ai dormi 10 nuits à 10-12h, la nuit de trail se passera plutôt bien. Le dernier matin, il faut se lever le plus tard possible. Et une fois le déjeuner pris et que toutes ses affaires sont prêtes, on va repartir sur une sieste qui fera un cycle complet, soit 1h30 à 1h45 pour emmagasiner encore de l'énergie.

Si le départ de la course se fait très tôt le matin, genre 5-6 heures, cela peut arriver pour des trails, on s'habitue à se coucher et à se lever beaucoup

plus tôt que d'habitude ?

Ma stratégie est d'avancer un peu mes repas tout au long de la journée, pendant les 10 jours précédant la course, pour le soir, manger vers 18h-18h30. Je me coucherai plus tôt et effectuerai une longue nuit pour emmagasiner de l'énergie.

L'affûtage, c'est aussi préparer ses affaires suffisamment en amont, n'est-ce pas ?

Oui. Je me suis créée une routine de compétition en notant sur un tableur avec trois onglets. Dans le premier, il y a un rétroplanning d'un mois jusqu'au jour de la compétition et j'y détaille aussi tout ce que je devrai faire et tout ce que j'aurai besoin le dernier jour. Je sais que je dois avoir vu mon ostéo 10 jours avant, que ma routine de musique soit prête...

2e onglet : je note tout ce que je vais devoir acheter sur place, typiquement de l'eau plate pour les ravitos, de la nourriture pour me faire plaisir après la course...

3e onglet : la liste de tout le matériel que je dois emporter pour le jour de la compét, y compris de l'argent liquide, la pharmacie, le fait d'avoir graissé les bâtons, vé-

rifié que les lacets des chaussures ne vont pas péter... Cela se fait bien sûr plus d'une semaine avant l'objectif pour éviter tout stress de dernière minute.

C'est aussi une façon d'être de vue mental sur la course...

C'est ça... J'ai aussi des routines de ce type. Il y a un temps où il faut penser stratégie en fonction de notre état physique final. Et à un moment, il ne faut plus y penser. Le dernier jour, ce n'est plus le moment de refaire le film, de visualiser... Il faut se mettre dans sa bulle, dans un endroit paisible, à l'écart du bruit et lire, regarder une série...

A titre perso, avant une grosse épreuve, je vais au ciné pour m'évader.

Oui... Et c'est pour cela que l'erreur pour moi est d'aller la veille de la course dans un salon du trail ou du marathon... Si tu veux vraiment y aller, prévois ce temps trois jours avant la compét. Tu n'as pas d'autre choix que de prendre ton dossard la veille ? Prends-le, trace et rentre au plus vite chez toi.

Les Editions Amphora vont nous gâter

Vous le verrez cette année sur www.1000pattes.guide, nous avons noué pour la première fois un chouette partenariat avec les Editions Amphora. Autrement dit, vous allez pouvoir gagner des livres de cette belle maison spécialisée dans le sport. Et nous en sommes très heureux tant le catalogue 2024 est franchement très réjouissant.

Voici la liste des livres que vous allez pouvoir gagner :

Le sport, c'est dans la tête ;
Trail ! Le Manuel Ultime ;
Défis, trail et ultra aventures ;
Trail running préparez vos défis ;
Daniel's running formula ;
Hiit Entraînement fractionné à haute intensité ;
La bible des stratégies et planifications d'entraînement ;
Méthode de muscu 110 exos sans matériel ;
Méthode de muscu T2 l'espace stratégique ;
Stretching express.



Et puis, vous avez sûrement dans votre entourage des dingues de basket, foot, rugby..., des fous de sports mécaniques, des amoureux de sports nautiques, des mordus de golf, tennis... Vous ferez leur bonheur sur <https://ed-amphora.fr/>

ACCESSOIRES

HYDRATATION

TEXTILES

AONIJIE
RUNNING

www.aonijie.fr

10% pour 2024 avec le code 1000PATTES



SANTÉ

A Marcq-en-Barœul, une clinique d'excellence

Chirurgie, rééducation, traitement de la douleur... La Clinique du Sport et de Chirurgie Orthopédique de Marcq-en-Barœul met son expertise au service de tous les publics, sportifs ou non.



Le Dr Alluin, algologue : « Dans le traitement de la douleur, c'est l'expérience émotionnelle qui compte. On s'adapte à chaque patient. »

Que leur pathologie soit traumatique ou dégénérative, qu'ils soient sportifs ou pas du tout, les patients de la Clinique du Sport et de Chirurgie Orthopédique (CSCO) de Marcq-en-Barœul savent qu'ils bénéficient d'une prise en charge de grande qualité en franchissant les portes de cet établissement. Leur demande peut concerner, par exemple, la pose d'une prothèse de hanche ou de genou, de l'arthroscopie, une opération des ligaments croisés, une coiffe des rotateurs à réparer...

Athlètes ou non trouvent tous ici une réponse à leurs attentes. Et comme le nom de cette structure du groupe Ramsey Santé l'indique, la CSCO assure un large champ d'interventions en direction des sportifs. Adrien Lons, chirurgien orthopédiste et traumatologue, est

spécialisé dans la hanche et le genou. D'autres confrères du groupe Ramsay traitent, également dans la métropole lilloise, tout ce qui a trait au pied, à la cheville, au rachis, à l'épaule, au coude... Bref, de tout ce dont un athlète a besoin pour performer : un corps en état optimal de fonctionnement !

LES BIENFAITS DE LA CHIRURGIE FONCTIONNELLE

Le Dr Lons accueille régulièrement des patients souffrant d'une lésion méniscale ou ayant laissé un « croisé » dans un match ou au ski. La prise en charge d'excellence est pluri-disciplinaire. Elle associe chirurgien, anesthésiste, algologue, kiné... « Les patients que l'on opère d'une prothèse marchent le jour même. On les mobilise tout de suite. La rééducation s'adapte aux patients, avec

le kiné qui passe les voir deux fois par jour. Avec la chirurgie fonctionnelle, il est fini le temps où on restait alité avec des tuyaux dans tous les sens pendant dix jours et des douleurs épouvantables. »

Ce chirurgien soigne et conseille des coureurs, traileurs et triathlètes de tous niveaux désireux de se remettre sur pied. Parmi les problèmes rencontrés chez ces derniers, « il y a la tendinite de la patte d'oie, et bien sûr un grand classique : le syndrome de l'essuie-glace. » La « fameuse » tendinite du fascia lata... « Il faut d'abord traiter les pathologies liées au matériel, typiquement les chaussures pour la course à pied, qu'il faut changer. Il y a ensuite plein d'axes à explorer auprès d'un kiné, d'un médecin du sport, pourquoi pas d'un posturologue, d'un ostéo... »

Au niveau de la hanche, les pathologies sont de plusieurs types :

conflit fémoro-acétabulaire, tendinites avec une souffrance des fessiers, notamment chez les runners... « Oui, la course à pied peut générer des douleurs articulaires, des tendinites... Mais, par contre, je ne crois pas que la course à pied donne plus d'arthrose. C'est une idée préconçue », indique le Dr Lons.

TRAITER LA DOULEUR LE PLUS TÔT POSSIBLE

Le sport est-il forcément synonyme de blessure ? « Pas forcément, mais c'est souvent lié. Dans le sport, on cherche à repousser ses limites et parfois le corps réagit d'une façon non souhaitée », souligne le Dr Arnaud Alluin, l'un des anesthésistes de la CSCO. Su-ractivité et défaut de récupération peuvent créer des lésions qu'il faut prendre en charge. « Cela



Rupture du ligament croisé, lésion méniscale, tendinite...
Le Dr Lons prend en charge tous les types de patient, sportifs ou non.

concerne aussi bien les professionnels que les amateurs, d'autant plus s'ils ne sont pas bien préparés. Les débuts de saison sportive et la période des sports d'hiver sont riches en activité pour nous. Et puis, le sport, au bout d'un moment, cela peut aussi abîmer, user. C'est pour cela que la chirurgie prothétique prend ici tout son sens. » La clinique apporte les moyens nécessaires aux médecins spécialistes accueillis, tous réputés dans leur domaine, afin qu'ils puissent exercer leur art dans les meilleures conditions. C'est le cas du Cabinet Remed, dont le Dr Alluin est un pilier. Il est notamment reconnu pour son savoir-faire en algologie. Rien à voir avec la cosmétique à base d'algues ! Il s'agit ici du traitement de la douleur, qu'elle soit liée au sport ou non. Et l'idée est de traiter la douleur au plus tôt. « Il faut en parler le plus vite possible à son médecin traitant, à son kiné... Plus on attend, plus la douleur a tendance à s'intensifier et à s'ancrer, et plus elle sera difficile à traiter. Mon travail est d'éviter que la douleur ne s'installe en post-opératoire. Par exemple, en plus de l'anesthésie générale ou péridurale, on endort aussi le genou par des techniques particulières lors d'une opération du ligament croisé. Et grâce à des partenariats, la douleur est gérée à domicile pour maintenir cet effet antalgique et débiter sans délai la kiné. La douleur est un sujet complexe qui nécessite des évaluations spécifiques. C'est pour cela qu'elle demande une prise en charge spécialisée. Comme dans le sport, si on débute par un parcours adapté et progressif, on

maximise les chances d'atteindre son objectif. »

« FAIRE EN SORTE QUE LES PATIENTS RÉCUPÈRENT PLUS VITE »

Doit-on pour autant se passer de douleur dans une phase de rééducation ? « La douleur est un signe d'alerte qu'il ne faut pas négliger. On ne cherche pas à la supprimer complètement, mais à la rendre supportable. Ainsi, sans subir les effets adverses de la suppression totale (effets secondaires des médicaments, absence de seuil d'alerte et de sensibilité), les patients récupèrent plus vite. » Et cela se fait par une approche fine de la douleur, experte et personnalisée. Tout le monde a un rapport différent à la douleur. « C'est l'expérience émotionnelle qui compte. On s'adapte à chaque patient. Certains sont plus vulnérables à la souffrance que d'autres. La douleur est une expérience unique et personnelle. Chaque individu a un vécu et une expérience physique qui lui sont propres. On sait que certaines chirurgies sont plus douloureuses que d'autres mais il faut savoir évaluer chaque soin. C'est la plus-value d'un établissement comme le nôtre d'avoir des gens formés et à l'écoute pour apporter une solution aux patients. On a par ailleurs des patients qui ont eu mal tellement longtemps qu'ils gardent une hypersensibilité de la zone. Malgré le fait que le souci mécanique soit traité, ils sont très sensibles à la douleur. La tendinite du fascia lata, courante chez les coureurs, se traite sans problème.

Mais parfois, ils ressentent toujours une douleur. Nous traitons cet état pathologique. »

Le sportif n'est pas un patient tout à fait comme les autres. « Il a souvent une résilience plus importante car il a l'habitude de se battre et d'aller au bout des choses. Par contre, il est hyper exigeant avec lui-même et a tendance à vouloir aller trop vite au lieu d'être observant vis-à-vis de son traitement. Il doit accepter de faire le deuil de sa performance de façon temporaire pour pouvoir progresser, d'être patient et de ne pas brûler les étapes », rappelle le Dr Alluin. Au fait, pas obligatoire d'avoir été opéré à la CSCO pour pouvoir faire appel à ce service du traitement de la douleur. Il est ouvert à tout un chacun après avoir été aiguillé par son médecin traitant. « D'ailleurs, on travaille en partenariat avec d'autres structures de soins et d'autres secteurs, en accueillant par exemple des patients souffrants de fibromyalgie, d'endométriose... » Et la prise en charge de l'endométriose, pluridisciplinaire, se fait en étroite collaboration avec l'équipe de l'Hôpital privé Le Bois (Lille), lui aussi une entité du groupe Ramsay.

Contact :

Clinique du Sport et de Chirurgie Orthopédique
Ramsay Santé
199 Rue de la Rianderie
59700 Marcq-en-Barœul
<https://clinique-du-sport-et-chirurgie-orthopedique-marcq-en-baroeul.ramsay-sante.fr/>



Ramsay
Santé

REMED

Avec l'acquisition du groupe Hôpital privé Métropole (HPM), Ramsay Santé est devenu le leader de l'hospitalisation privée dans l'agglomération lilloise. Avec désormais dix établissements, ce groupe renforce significativement son offre de soins sur tout le territoire de santé de la MEL. Il est aussi en capacité d'accueillir un public beaucoup plus large souhaitant faire appel à l'offre de santé de pointe proposée par Ramsay Santé, notamment à la Clinique du sport et de chirurgie orthopédique.

Le nouveau Pôle du Groupe au sein de l'agglomération lilloise compte à présent 2 400 collaborateurs et 700 médecins, répartis sur les 10 établissements assurant la prise en charge annuelle de 160 000 patients.

La CSCO, clinique particulièrement innovante, propose :
8 391 hospitalisations en chirurgie et en médecine
574 séjours de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR)
3 327 patients pris en charge en chirurgie ambulatoire (moins de 24 heures)

Les pathologies traitées
Cette clinique particulièrement innovante propose aux patients une prise en charge chirurgicale orthopédique et maxillo-faciale. Les pathologies traitées peuvent être : ostéo articulaires, musculaires, tendineuses et ligamentaires du membre supérieur et inférieur.

Plateau technique :
8 salles d'intervention chirurgicale
12 postes de Surveillance Post-Interventionnelles (SSPI)
61 lits de chirurgie hospitalisation complète
21 places de chirurgie ambulatoire
9 places en HDJ
55 lits de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR)
1 plateau d'imagerie (radiologie, échographie et scanner)
2 salles de rééducation
Des soins externes



SANTÉ

Lombalgie et course à pied : mythes et réalités

En avoir plein le dos. Avoir quelqu'un sur le dos... C'est peu dire que le dos est associé à bien des soucis. A plein d'idées reçues, aussi. Laëtitia Delaplace, médecin du sport à DocForSport, décrypte le vrai du faux.

Qu'entend-on par lombalgie ?

C'est une douleur située entre les vertèbres de la région lombaire (=bas du dos) et le pli fessier. Elle peut être associée, ou non, à une irradiation dans les membres inférieurs. La lombalgie est un symptôme, qui peut avoir plusieurs origines : musculaire, arthrosique, discale... J'ai traité la lombalgie commune dans ma thèse, celle qui désigne une douleur lombaire d'origine fonctionnelle et qui ne comporte pas de signe d'alerte selon la Haute Autorité de Santé (HAS). C'est la plus fréquente, puisqu'elle représente 90% des prises en charges des professionnels de santé !

Comment est-elle prise en charge ?

Cela dépend de la cause. Il faut donc commencer par voir un professionnel de santé formé pour en trouver l'origine et adapter ensuite le bon traitement. Si elle est due par exemple au déconditionnement global d'une personne, il faut redonner du mouvement, tonifier l'ensemble du corps, renforcer le dos : l'activité physique est la clé du traitement aujourd'hui. La société est devenue au fil du temps de plus en plus sédentaire, l'inactivité peut entraîner des douleurs et engendrer une peur de bouger par peur d'avoir mal. C'est un cercle vicieux qu'il faut absolument briser.

ALORS, MYTHE OU RÉALITÉ ?

L'Homme est fait pour courir.

Bien sûr ! Nous sommes chasseur-cueilleur, de base ! Nous sommes devenus des bipèdes au cours de l'évolution. La colonne vertébrale a pris cette forme avec différentes courbures pour supporter les contraintes auxquelles elle est soumise, le corps s'est adapté. Autrefois, nous courrions pour subvenir à nos besoins et survivre, aujourd'hui notre mode de vie a changé et c'est pour le



Laëtitia Delaplace a rejoint l'équipe de DocForSport en 2023.

plaisir ! Nous sommes faits pour être sur nos deux jambes, en mouvement.

Courir fait mal au dos, donne des hernies discales.

Au contraire, courir renforce le dos ! En course à pied, il existe une phase de suspension, ce qui diffère de la marche. A chaque impact au sol, le poids du corps est multiplié par 1,5 à 3 fois, pourtant les études ont prouvé que cela ne donne pas plus d'hernie discale que de fractures vertébrales. Des études par IRM ont montré que courir renforce le dos en améliorant la composition des disques intervertébraux et en augmentant leurs épaisseurs grâce aux impacts et force de compressions engendrés. La course renforce également la densité minérale osseuse et joue ainsi un rôle dans la lutte contre l'ostéoporose. C'est pour cela qu'il est important que les enfants fassent du sport car le capital osseux se constitue pour toute la vie pendant l'enfance et la puberté.

Il faut privilégier une seule et longue sortie à plusieurs petites

sessions par semaine.

Non au contraire le corps s'adapte s'il est soumis à des contraintes régulières et progressives ! Si ses capacités d'adaptation sont dépassées, par exemple en faire trop d'un seul coup, cela devient contre productif et mener à la blessure. Pour progresser et préserver sa santé, mieux vaut 4 séances de 30 minutes réparties dans la semaine, qu'une sortie de 2 heures le dimanche par exemple. Le corps aime être stimulé en permanence, et cela vaut aussi pour le dos. Il est donc préférable de privilégier la fréquence des sorties, à la durée.

Une fréquence de pas élevée est bonne pour le dos.

Des études se sont penchées sur le nombre de pas par minute à effectuer pour épargner les grosses articulations : genou, hanche, dos. La cadence à 170 à 180 pas par minute, serait idéale en théorie. En pratique, il est plus simple de conseiller à quelqu'un de « courir léger », de faire le « moins de bruit possible » pour avoir une foulée moins traumatique.

LAËTITIA SE FAIT UN PRÉNOM

Laëtitia ne s'attendait pas à un tel succès. Et pourtant, le poster résumant sa thèse sur les croyances autour de la lombalgie et la course à pied s'affiche dans un nombre croissant de cabinets médicaux. D'ici et d'ailleurs. Sortie de l'Université de Lille, puis de la Faculté de la Sorbonne à Paris, elle a même été invitée à le présenter au dernier Congrès national de médecine et de traumatologie du sport à Toulon. Un bonheur ne venant jamais seul, l'Arleusienne a intégré DocForSport, cet automne, à Villeneuve-d'Ascq. Bonne pioche pour cette structure démocratisant la médecine du sport. Celle-ci compte désormais dans ses rangs, derrière un seul et même large sourire, un médecin de la ligue des Hauts-de-France de la FFA, un membre du staff médical de l'UTMB et même la référente de la lutte anti-dopage à la Fédération Française des Sports et Loisirs Canins (FFSLC). Des missions qui ne tiennent en rien au hasard puisque Benoît, son papa, est le président de l'ASLA (Arleux), directeur technique régional de la FFSLC et organisateur du Trail de l'ail fumé. « **Je cours depuis que je sais marcher** », s'amuse la néo-marathonienne qui a goûté l'an passé aux joies d'une épreuve de l'UMTB du mythe chamoniard.

Je peux passer d'un type de chaussure à un autre sans souci.

Entre la chaussure minimaliste (proche de la foulée naturelle pieds nus) et la maximaliste (bourrée de technologies, grosse semelle...), il faut trouver le juste équilibre selon moi. Et on ne passe pas subitement d'un type de chaussure à un autre. Plein de gens se blessent ainsi car ce changement de chaussure les amène à faire évoluer subitement leur façon de courir en modifiant la répartition des contraintes sur le corps, ce qui a une incidence sur les articulations, les tendons...

SANTÉ

Vos questions sur les règles douloureuses et l'endométriose

Quasi-moitié des coureurs de la communauté **1000 pattes** sont des... coureuses. Via notre page Facebook, elles ont posé des questions sur le thème « course à pied, règles et endométriose ». Pour répondre à leurs interrogations, nous avons fait appel au Dr Bruno Dedet. Gynécologue obstétricien et spécialiste de l'endométriose, il exerce à la Polyclinique de la Clarence, à Divion.

L'effet des règles est différent d'une femme à l'autre. Quels sont les symptômes avant et pendant ?

C'est très différent d'une patiente à l'autre. Avant, cela peut être de la congestion et de la tension, à la fois dans le bas-ventre et la poitrine, une pesanteur, des troubles de l'humeur, du moral, parfois même des envies alimentaires différentes. Pendant, certaines doivent faire face à des douleurs qui irradient dans le bas du dos et les lombaires, à de la fatigue... Chez d'autres, il peut y avoir un effet libérateur.

Je réalise de meilleures performances lorsque j'ai mes règles. Suis-je un cas isolé ou au contraire est-ce normal ?

A son image, certaines patientes se débarrassent d'une tension qui s'est accumulée pendant 10 à 15 jours avant les règles.

Des conseils pour prévenir les carences en fer ?

Un suivi régulier doit être fait chez les patientes qui ont cette tendance pour prévenir toute anémie. Il faut privilégier une alimentation riche en fer. Mais beaucoup de sportifs mangent peu ou pas de viande. Les légumineuses riches en fer peuvent être complétées par de la spiruline, des compléments prescrits par le médecin traitant et ceux que vous trouvez dans les magasins bio, en parapharmacie... Au-delà, des médicaments limitent le flux menstruel.

Pendant mes règles, je peux avoir de très gros gonflements du ventre qui sont douloureux. Quelle solution ?

Il existe des maladies digestives, des troubles du microbiote... Parmi ces derniers, il y a le SIBO, qui se traite par antibiotiques. Au-delà, le charbon est connu pour absorber les gaz et il y a des aliments pauvres en FODMAP à privilégier.

« Le moment où les règles ont les effets le plus désagréable tombe le jour de ma course. Comment je gère cela ? »

Sous réserve que la fonction rénale ne soit pas altérée, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ne sont pas des produits dopants et peuvent être utiles. Mais attention, ils ont tendance à faire en sorte que le filtre rénal fonctionne moins bien. Il faut donc bien s'hydrater si vous prenez des AINS. Or, sur un trail, en particulier quand il fait chaud, je ne connais pas un sportif qui ne se soit pas retrouvé en galère de flotte. Et en ayant pris des AINS, vous pouvez donc vous retrouver en danger.

Que faire, alors ?

Certaines huiles essentielles et traitements de naturopathie peuvent être utiles dans la gestion des symptômes douloureux. L'argile verte, des traitements médicaux (progestérone en application locale), le chaud-froid... soulagent les tensions mammaires. Il faut faire appel à une somme de petites choses. La médecine seule

n'est à mon avis pas suffisante pour l'endométriose. Je fais appel à des confrères nutritionnistes, naturopathes, ostéopathes, acupuncteurs, qui proposent de la médecine chinoise...

J'ai de l'endométriose. Quand je cours, tout va bien. Je m'arrête, j'ai des douleurs très fortes. Que peut-on faire pour ne pas subir ce désagrément ?

Equilibrer au mieux son traitement pour faire en sorte qu'il y ait le moins possible d'épisodes de règles. Quand vous courez, vous secouez l'endométriose par un phénomène purement mécanique. Et puis, quand on est dans le dur (fractionné, côte...), on entre dans l'inflammation. Il faut bien s'hydrater et privilégier des aliments anti-inflammatoires. C'est important pour les patientes souffrant d'endométriose d'associer une pratique de relaxation, yoga... Dernière chose par rapport à ces douleurs majorées par l'effort, elles peuvent résulter du Syndrome de congestion pelvien. Un bon signe de ce syndrome, qui se traite par embolisation, est l'impression que les symptômes douloureux disparaissent en position allongée.

Comment gérer les douleurs pelviennes ? Comment les soulager ?

AINS (avec les réserves vues avant), antalgiques, électrostimulation, pratiques liées au bien-être, alimentation pour les prévenir, hydratation, chaud-froid, ostéo... Et il existe des consultations spécifiques sur la prise en charge de la douleur. A Divion, pour des douleurs de l'utérus, on commence à faire des injections de toxine botulique.

Le renforcement musculaire est-il conseillé avec l'endométriose ?

Oui, mais pas que : renforcement mais associé au relâchement, relaxation...

Est-ce que la course à pied est autorisée avec l'adénomyose ?

Oui, mais il faut juste savoir écouter son corps en étant plus cool au moment des douleurs.





EXPERTISE

Prépa mentale : un puissant allié de vos performances

Tous ceux qui ont participé à une épreuve de plusieurs heures savent qu'à un moment donné, le mental joue un rôle majeur dans la performance. Et il doit être entraîné à cela.

Il est celui que l'on connaît le moins. Celui qui nous pousse vers l'échec ou l'exploit. Sans lui, pas de vie. Avec lui, toujours des envies de meilleur : le cerveau.

Pour appréhender au mieux l'approche mentale de la performance, nous avons fait appel à un expert : Laurent Toselli, préparateur mental et sophrologue, installé au centre de médecine du sport IMAO de Duisans.

Si son activité concerne aussi l'accompagnement des entraîneurs et des chefs d'entreprise vers une optimisation de leur management, c'est bien pour son travail auprès des athlètes que 1000 pattes a contacté Laurent Toselli.

« Je définis, avant tout la Préparation comme une triple capacité. La capacité de réflexion ! Tous les athlètes, quel que soit leur niveau, enjeux ou ambitions, ont la capacité à se « poser les bonnes questions » sur leur manière de performer !

Quels sont mes objectifs de progression, comment me préparer pour une compétition, comment gérer une période de doute, comment ancrer mes bons résultats, comment franchir un palier ... autant de questions / réponses pour « faire émerger son potentiel solutions » ? La 2^{ème} est la capacité de connexion à nos ressentis physiques, mentaux et émotionnels. Chaque athlète est une formidable machine à fabriquer

des réalités limitantes (je vais échouer !) ou facilitantes (je crois en moi !) ; à ressentir des émotions positives et/ou négatives pour au final « réaliser sa performance pleinement relâchée en parfait équilibre » ou crispé en total déséquilibre.

La 3^{ème} est la capacité d'action ou la volonté de l'athlète d'intégrer la démarche d'un « entraînement mental », afin de créer, développer ou renforcer le cercle vertueux de ses performances.

A travers cette définition je dirais que mon rôle consiste donc à « aider l'athlète à prendre conscience de ces capacités » et ce dans le seul objectif d'amplification de son plein potentiel et donc de ses performances !



A titre d'exemple : « Cela fait 2 mois que je travaille avec une athlète du RC Arras. Demain, ce sera notre dernière séance avant son premier marathon. Avec cette démarche de préparation mentale, elle a mis tous les atouts de son côté pour ne pas être prise au dépourvue le jour J. Il ne lui reste plus qu'à courir, vivre pleinement sa performance en s'adaptant, si nécessaire, à la réalité que la compétition va lui révéler le jour J ! »

La course à eu lieu et l'athlète a couru son marathon en moins de 3 heures !

<https://toselli.fr/>



LAURENT TOSELLI

PRÉPARATEUR MENTAL
&
SOPHROLOGUE CERTIFIÉ

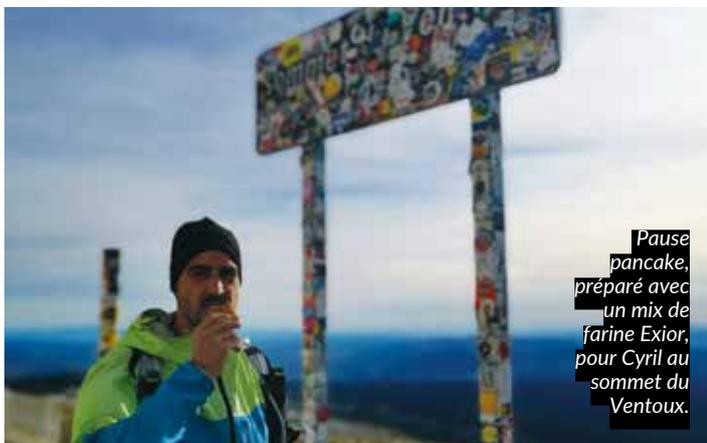
RDV LUNDI AU JEUDI
09H à 12H - 13H à 19H

Centre Imao Duisans

www.toselli.fr

NUTRITION

Exior, bon plan plaisir et nutrition



Pause pancake, préparé avec un mix de farine Exior, pour Cyril au sommet du Ventoux.

La bonne gestion de ses apports hydriques et énergétiques dans une course, en particulier sur les épreuves de longue distance, à pied comme à vélo, c'est vraiment le nerf de la guerre. Il suffit de s'être fracassé un jour sur « le mur des 30 » au marathon ou d'avoir un sérieux coup de moins bien en montagne ou sur sa selle pour comprendre — et apprendre — que le corps a besoin d'énergie

en continu. Pas n'importe laquelle car il n'apprécie que très peu les fortes variations de glycémie, aussi euphorisants dans l'immédiat que dévastateurs dans la longueur d'une épreuve. Et quand, loin du prochain ravito, on devient incapable d'avaler un produit au goût sucré et que l'on n'a pas prévu de plan B, les soucis ne font que commencer.

AU BONHEUR DES INTOLÉRANTS AU GLUTEN

En 2017, l'ultra trailer Cyril Aubert (aucun lien familial avec l'auteur de cet article) se balade sur le village exposants d'une course. « En constante recherche de solution alimentaire saine et naturelle et curieux par nature, je suis attiré par un petit stand de préparation alimentaire biologique, sans gluten, sans lactose. » Il fait ainsi la rencontre de Rodolphe Roumian. « Ses produits apportent un liant naturel et rendent panifiables les recettes dépourvues de gluten. Je découvre ainsi les bienfaits de la patate douce à chair blanche qui permet de confectionner une multitude de pâtisseries, cakes, pancakes, pains... à partir d'un simple mélange de farine sans gluten. » Autant de produits légers et particulièrement digestes. « Sur mes ultras, j'alterne ces pancakes sucrés et salés que j'adore, avec des

fruits secs et du pain du montagnard (pain aux fruits macérés dans le miel. »

L'histoire d'amour a été si forte avec le marque que Cyril a saisi l'occasion offerte en 2022 de reprendre les rennes de l'entreprise. Exior commercialise toujours cette farine mais aussi une préparation mix sarrasin & patate douce bio. « Elle a rapidement fait écho auprès des personnes hypersensibles au gluten, et de tous ceux, en particulier les sportifs, qui ont un intérêt nutritionnel pour des produits d'index glycémique faible à modéré. » Avec Exior, les papilles ne font pas de résistance. Le bonheur est, par exemple, dans un pancake à la banane, au fromage de chèvre ou au jambon cru, bien plus savoureux et moins ennuyeux qu'un biscuit salé apéritif. La seule limite au plaisir est votre imagination. Et encore, Cyril propose en continu des recettes super originales sur exior.fr et sa chaîne YouTube, ainsi que plein de bons conseils culinaires.

**EXIOR
NUTRITION**

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

**DÉCOUVREZ
NOS MIX
DE FARINE**

SARRASIN & PATATE DOUCE

**Naturellement
énergétique**

0% sucre ajouté
**Hyper
digeste**
 Sans conservateurs

exior.fr



SANTÉ

Anti-inflammatoires : gare à ces vrais faux amis !

En s'intéressant de près au traitement de la lombalgie commune (lire en page 78), le Dr Laëtitia Delaplace a constaté que les croyances ont la vie dure. « On disait qu'il fallait se reposer, prendre des anti-inflammatoires et que cela repartirait comme c'était venu. C'est malheureusement ce qui est encore parfois prescrit. » Le souci avec les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), c'est que leur prise est loin d'être neutre. « Dans l'esprit de beaucoup de personnes, des sportifs notamment, l'anti-inflammatoire est un anti-douleur à qui on peut faire appel, d'autant qu'il est en accès libre en pharmacie. La plupart des gens qui ont mal à la tête prennent d'ailleurs de l'ibuprofène par exemple, sans se rendre compte que c'est un AINS. Ce sont de bons médicaments quand ils sont bien utilisés. Mais il ne faut pas les prendre en auto-médication. Sinon, cela peut être lourd de conséquence. »



L'anti-inflammatoire n'est pas la seule solution dont le sportif peut disposer pour venir à bout de ses douleurs.

Ces médicaments agissent sur les médiateurs de l'inflammation, et la douleur de tout le corps. Pas uniquement donc, dans la zone douloureuse pour laquelle ils sont avalés. Ils sont bien connus pour provoquer des troubles digestifs, mais moins pour favoriser la destruction des cellulaires

musculaires (appelée rhabdomyolyse dans le jargon médical), sans parler de leur toxicité sur les reins. Ces effets indésirables peuvent être majorés selon les conditions environnementales, par exemple la chaleur, ou avec la déshydratation, augmentant ainsi la toxicité des AINS. Leur action

dans le corps peut être prolongée et persister plusieurs jours après une compétition sportive. Cela peut aller jusqu'à l'insuffisance rénale aigüe.

Le sportif a bien des alternatives à l'anti-inflammatoire. « Le paracétamol (Doliprane© par exemple), en est une. Mais avant tout, il faut reprendre le problème à la base : si tu prends un anti-douleur parce que tu as mal au dos pour aller courir, il faut avant tout traiter ce mal de dos au lieu de le camoufler. La douleur est une information importante à prendre en compte, il faut toujours écouter son corps et ne pas la cacher. Des études ont montré que jusqu'à 60 % des marathoniens ont déjà pris ou pensé à prendre un AINS avant le départ, persuadés qu'ils auront moins de douleurs. De même, si tu as une tendinite, soigne-la, d'autant plus que les anti-inflammatoires retardent la cicatrisation musculosquelettique. »



Val Cryo est heureux de vous proposer ses services !



Cryothérapie Corps Entier



Lipolaser



Pressothérapie



Cryolipolyse



Épilation définitive



Oxygénothérapie Hyperbare



Medisculp

178 Avenue de Denain, Valenciennes
06.37.87.74.53.

 Val Cryo

www.valcryo.fr

 Val_cryo



SANTÉ

Cryo, pressothérapie, oxygéno : mode d'emploi

De plus en plus de coureurs font appel à la cryothérapie, l'oxygénothérapie et/ou à la pressothérapie pour optimiser leurs performances. Val Cryo vous explique pourquoi.

Chacun le sait : la préparation physique, les composantes mentales, techniques et tactiques ne suffisent pas toujours pour performer. La qualité du sommeil, de la nutrition et de la récupération doivent suivre. C'est évident pour un athlète d'élite soumis à la pression économique du résultat. Cela devrait l'être tout autant pour l'amateur, qui, au quotidien, doit gérer contraintes professionnelles et obligations familiales, facteurs de stress et de troubles de sommeil.

RÉCUPÉRATION, BIEN-ÊTRE...

Ouvert en 2017 à Valenciennes, Val Cryo propose un accompagnement complet — et peu courant dans les Hauts-de-France — qui fait le bonheur des sportifs amateurs et professionnels du Valenciennois et de bien au-delà, avant et après leurs compétitions. Bon nombre de coureurs et triathlètes connaissent déjà les bienfaits de la cryothérapie. « Elle diminue les courbatures, les phénomènes inflammatoires, les douleurs traumatiques et pathologiques. Elle augmente la récupération musculaire et apporte un bien-être général, résume Julie Godissek, co-gérante de l'établissement avec Jonathan, son mari. Face à une courte situation de stress générée par le froid, le corps réagit pour se défendre. Il secrète notamment de la dopamine et de l'endorphine, produit de l'interleukine 6... » Cette protéine joue un rôle clé dans notre réponse à l'inflammation aiguë et chronique, rappelle la littérature scientifique. Un rapport de recherche de l'Insep faisait déjà le lien en 2011 entre sa production et l'exposition au froid. Une fois les contre-indications levées et les paramètres mesurés (la tension et la température, par exemple), Val Cryo propose une



Après un court passage à -60°, vous restez de 2'30 à 3' à 110°

immersion totale dans une double chambre, pendant 30 secondes à -60° puis de 2'30 à 3' à -110°. « Le but est que la température de la peau passe de 30 à 10-14°. La température interne ne variera, elle, que de 0,5°. » Pour une saisie à froid, brusque, qui va mettre le cerveau en alerte. Sous la surveillance directe de Jonathan ou de Julie, on entre dans cet espace, jusqu'à 4 personnes en même temps si on veut se faire plaisir en famille ou entre amis, en sous-vêtements ou en maillot de bain (idéalement en deux-pièces pour les femmes). Les oreilles, les pieds, les mains, la tête sont couverts par bonnet, gants et chaussettes. Un masque protège les voies respiratoires.

« ENCHAÎNER PAR L'OXYGÉNOTHÉRAPIE »

Il est possible d'enchaîner ensuite

par une séance d'oxygénothérapie hyperbare. Une séance dure environ 1 heure dans ce caisson hyperbare dans lequel vous respirez de l'oxygène à 96 % (contre 21 % dans l'air) à une pression de 1,45 bar. Vous pouvez y dormir, lire, bosser avec votre ordi, regarder une série... Là aussi, l'objectif de cette séance, réalisée en préparation ou en récupération sportive, est de renforcer votre système immunitaire et de diminuer les douleurs, le stress oxydatif, l'anxiété et les troubles du sommeil. « Il a aussi été montré qu'une cure de huit séances d'oxygéno augmente le nombre de globules rouges. » Si de plus en plus de coureurs et triathlètes intègrent ces deux techniques à la suite d'épreuves de longue durée, Val Cryo les préconise aussi en amont. « Pour les marathoniens et les traileurs, il me semble indispensable d'intégrer une séance après une sortie longue.

Ce type d'entraînement laisse des traces, rappelle Jonathan. Or, d'autres séances viennent généralement vite derrière. » Chacun, en fonction de son niveau, de ses ambitions et de ses possibilités financières, peut ainsi s'appuyer sur Val Cryo pour placer plusieurs séances de cryo et d'oxygéno dans sa préparation. Autre technique proposée par le centre : la pressothérapie. Cette séance de 30' joue sur la compression et la décompression sanguine pour un relâchement musculaire et sanguin. Fini les jambes lourdes ! Cette méthode a également une visée esthétique pour combattre la cellulite.

Une séance de cryothérapie Corps entier pour 2 personnes à gagner en 2024 sur 1000pattes.guide

Le Triathlon dans les Hauts-de-France



Les bienfaits du Triathlon

Le triathlon est une discipline complète regroupant la natation, le vélo et la course à pied. Ses bienfaits sont multiples, allant de l'amélioration de l'endurance à la sculpture de la silhouette et au renforcement du cardio.

Les trois sports sollicitent divers groupes musculaires, contribuant ainsi à un développement global.



En évitant la routine, le triathlon maintient le plaisir et la motivation, notamment grâce à la diversité des activités. La pratique en extérieur permet de découvrir différents environnements, et les compétitions offrent l'opportunité de voyager et de relever des défis. La convivialité est également présente, avec la possibilité de s'entraîner en groupe. En résumé, le triathlon propose une approche globale du bien-être, tant sur le plan physique que mental.

Des stages accessibles à toutes et à tous

Que vous soyez novice ou expérimenté dans la pratique du triathlon, venez participer aux stages adultes organisés par la Ligue. Ces stages (raid et triathlon) à thème sont ouverts aux non-licenciés et encadrés par les membres de l'Equipe Technique Régionale.

"Nouveauté 2024", la Ligue propose une journée dédiée à l'apprentissage et au perfectionnement de la natation. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations



Calendrier 2024

Besoin d'une information sur une épreuve de la Ligue Hauts-de-France de Triathlon?



Optez pour le triathlon pour optimiser votre préparation

Le triathlon, en alliant la pratique de plusieurs disciplines développe un grand nombre de qualités physiques. Il développe la force des membres inférieurs grâce à la pratique du cyclisme, il améliore de manière générale l'endurance cardiorespiratoire, qui peut être travaillée en natation ou en cyclisme tout en s'épargnant les risques de blessures liées à une pratique intensive et exclusive de la course à pied.

Il est possible de développer sa capacité aérobie (l'endurance) lors de longues sorties à vélo et de développer

sa puissance aérobie à travers des entraînements au seuil ou à VMA en natation. Les gains engendrés au niveau musculaire et cardio-vasculaire vont permettre de progresser en course à pied. De plus, cet entraînement pluridisciplinaire permettra de varier les plaisirs et les terrains de jeux au gré de vos envies.

Bien évidemment il ne faut pas oublier de courir, le transfert ne se fait que s'il existe un réinvestissement des acquis dans la discipline cible. Les muscles et les

articulations ont besoin d'être confrontés aux gestes et aux chocs si spécifiques à la pratique de la course à pied. Cet entraînement croisé sera d'autant plus intéressant si vous préparez de longues distances car il vous permettra de supporter une grosse charge d'entraînement avec un minimum de traumatismes.

En conclusion, variez les entraînements pour épargner votre corps et prendre un maximum de plaisir vous permettra de progresser en course à pied tout en limitant le risque de blessures.

Mesdames, découvrez la Région Hauts-de-France à vélo

La Commission Féminine de la Ligue Hauts-de-France de Triathlon organise depuis 2022 une randonnée vélo réservée exclusivement aux femmes. Elle a pour objectif de rassembler un maximum de femmes de tous horizons et de tous niveaux sur les routes des Hauts-de-France et de leur faire découvrir le patrimoine culturel de notre belle Région. Des bénévoles des clubs de la Ligue seront à vos côtés durant toute la randonnée pour pallier au

moindre incident technique. Mesdames, nous vous donnons rendez-vous le dimanche 22 septembre 2024 pour la 3ème édition qui vous fera découvrir la

Vallée de la Somme. Toutes les informations seront disponibles dans les prochaines semaines sur notre site internet et nos réseaux sociaux.



Retrouvez toute l'actualité de la Ligue Hauts-de-France de Triathlon





21 JANVIER

BIKE & RUN

D'HAZEBROUCK (59)

B&R-JE [6-9][10-13][12-19]

B&R-S

Inscriptions : triathlonclubhazebrouck@gmail.com

<https://www.ultratiming.be/>

21 JANVIER

TRIATHLON CROSS S DU NOUVELAN D'AVION (62)

CROSS TRI-S-IND/REL

Inscriptions :

eric-grossemey@wanadoo.fr

4 FÉVRIER

BIKE & RUN

DE L'HIPPODROME

MARCQ-EN-BARŒUL (59)

B&R-JE [6-9][10-13]

B&R-XS ; B&R-S

Inscriptions : marcq.triathlon@gmail.com

<https://www.marcq-en-baroeul-triathlon.fr>

18 FÉVRIER

BIKE & RUN DE LA CITADELLE DE LILLE (59)

B&R-JE [10-13]

B&R-XS ; B&R-S

Inscriptions : maryselilletriathlon@gmail.com

10 MARS

WEPPE AQUATHLON HAUBOURDIN (59)

Championnat HdF / Aquathlon

Adultes

AQUA-JE [6-9][8-11]

[10-13]-IND-CPDJ

AQUA-XS-IND-CPDJ

AQUA-S-IND-CPDA

Inscriptions :

triathlonclubdesweppes@gmail.com

16 MARS

DUATHLON SAINTE ALDEGONDE

LA LONGUEVILLE (59)

DUA-JE [6-9][8-11]-IND

DUA-XS-IND

DUA-S-IND

Inscriptions : genevievevyart@gmail.com

16 MARS

LES FRACASSÉS DU TERRIL RUN AND BIKE

AUCHY (62)

14 h : départ pour un 12 km, du

complexe omnisport d'Auchy-les-Mines jusqu'à la salle

Brassens de Haisnes. Passage

par le terril de Hulluch.

Inscriptions : 06 10 37 47 45 -

gerald.grez@neuf.fr

17 MARS

BIKE & RUN D'ARRAS (62)

B&R-JE [8-11][10-13][12-19]

B&R-S

Inscriptions : (+33) 6 32 99 68 91

24 MARS

DUATHLON DE VILLENEUVE

D'ASCQ TRIATHLON (59)

Championnat HdF / Duathlon

Jeunes

DUA-JE [6-9][10-13]-IND

DUA-XS-IND-CPDJ

DUA-XS-IND-CPRA

DUA-S-IND-CPDJ

DUA-S-IND-CPRA

DUA-S-IND-CPRJ

Inscriptions : www.vatriathlon.com

villeneuvedascqtriathlon@gmail.com

com

24 MARS

RAID JUNIA

WINGLES (62)

RAID-S-EQ

RAID-M-EQ

RAID L : course d'orientation,

trail, run and bike, VTT, kayak

et une épreuve surprise par

équipe de 2

Inscriptions : tom.goze@student.junia.com

www.raidjunia.com/

27-28-29-30 MARS

LIEVIN TRIATHLON INDOOR

FESTIVAL (62)

le 27 : AQUA-XS-IND

le 28 : AQUA-JE [8-11]-IND

AQUA-XS-IND

le 29 : AQUA-JE [8-11]-IND

AQUA-XS-IND

le 30 : AQUA-JE [6-9][6-9][10-13][10-13]-IND

AQUA-XXS-IND

TRI-XS-IND

Inscriptions : egriselain@mailo.com

lievin-triathlon.com

30 MARS

TOUQUET RAID PAS DE CALAIS (62)

Raid multisports ouvert à tous

11 h. Trail multisport (course à

pied, VTT, kayak, course d'orien-

tation, roller, tir à l'arc et d'autres

disciplines non motorisées).

Famille et ados (10 ans et plus) :

une vingtaine de kilomètres.

Adultes : 80 km.

Inscriptions : www.touquetraid.com.

Contact : 06 24 14 32 56

contact@touquetraid.com

6 AVRIL

AQUATHLON DE LILLE (59)

AQUA-JE [6-9][10-13]-IND

AQUA-XS-IND ; AQUA-S-IND

AQUA-M-IND/REL-CPRA/

CPDA

Inscriptions : contact.lilletriathlon@gmail.com

13-14 AVRIL

BIKE & RUN DU COMITE

NORD - DUATHLON DE

LOMME (59)

le 13 : B&R-JE [6-9][10-13]

B&R-XS-CPRA/CPRJ

B&R-S-CPRA/CPRJ-CPDAle

Paris 2024 : Orange, parrain du Marathon pour tous !



Partenaire premium de Paris 2024, Orange est le parrain du Marathon pour tous. Cet événement extraordinaire permettra à des coureurs amateurs de réaliser leur rêve olympique, dans les mêmes conditions que les athlètes sélectionnés pour cette épreuve mythique.

Orange a également lancé le Team Orange Running. Composée d'experts du sport et de créateurs de contenus spécialisés dans le running, elle inspire, accompagne et récompense tous les passionnés de course à pied amateurs sur Instagram.



14 : DUA-JE [6-9][8-11]-IND-CPDJ
DUA-XS-IND ; DUA-S-IND

13-14 AVRIL

RAID ICAM MARQUISE (62)
RAID-L-CLM EQ
VTT, canoë-kayak, course d'orientation, trail
Inscriptions : inscription.raidicam@gmail.com - <https://www.raidicamille.com>

5 MAI

TRIATHLON DE HÉNIN-BEAUMONT (62)
DUA-JE [6-9][10-13]-IND
TRI-XS-IND ; TRI-S-IND
Inscriptions : heninendurance-team@gmail.com

5 MAI

JUST TRI À RIEULAY (59)
RAN DO TRI
Inscriptions : triathlonorchiespevele@gmail.com

9 MAI

TRIATHLON DUATHLON FLANDRE INTERIEURE (TDFI) THIENNES (59)
Championnat HdF / Duathlon Adultes M
DUA-JE [6-9][10-13]-IND
DUA-XS-IND ; DUA-M-IND
TRI-XS-IND ; TRI-M-IND

Inscriptions : triathlonclubhazebrouck@gmail.com
<https://ultratiming.be>

11 ET 12 MAI

RAID DINGUE DE L'ARTOIS DUISANS (62)
Site de Clairefontane à Duisans.
Samedi : raid junior (un duo 8-12 ans avec un adulte ou un duo de 13-15 ans) de 14 h à 17 h avec VTT, run and bike, course d'orientation, épreuve surprise et trail... Limité à 80 dossards.
Samedi soir : dès 20h-minuit, raid adulte (en duo) : 2 épreuves.
Dimanche, 8 h-13 h : 4 épreuves + liaisons à VTT. Une formule « découverte » et une formule « confirmés ». Limité à 220 dossards
Organisé par la CC des Campagnes de l'Artois.
Vestiaires, douches, restauration, buvette. Camping possible sur place le samedi soir.
Inscriptions via campagnesartois.fr
Contact : demandez.Franck.De-neckner@03.21.220.200, raid@campagnesartois.fr

18 MAI

TRIATHLON DE L'ARC CHOISY AU BAC (60)
Championnat HdF / Triathlon Adultes L
CROSS DUA-JE [6-9][10-13]-

DIMANCHE 2 JUIN 2024 Marchiennes (59)

RUN AND BIKE DE LA SORCIÈRE : 9 h 15 : 7 km pour les 10-14 ans - 9 h 25 : 1,5 km pour les 6-9 ans - 10 h : XS : 12 km pour les plus de 15 ans. Rendez-vous au dojo, rue de l'ange gardien à Marchiennes. Inscription sur place, le samedi après-midi au dojo et le jour de la course Vestiaire gardés, douches, structure gonflables, récompenses. Déguisements bienvenus (et récompensés par concours).

Contact : cbarloy@marchiennes.fr - 03 27 91 17 54.

IND ; TRI-L-IND/REL-CPRA
Inscriptions : triathlon.compiegne@gmail.com

19 MAI

TRIATHLON DE SANGATTE (62)
Championnat HdF / Triathlon Jeunes
AQUA-JE ; TRI-XS-IND ; TRI-S-IND ; TRI-S-CLM EQ

19 MAI

TRIATHLON / DUATHLON DE DOUAI (59)
DUA-S-IND/REL-CPRA
DUA-M-IND/REL
TRI-S-IND/REL-CPRA/CPDA
TRI-M-IND/REL-CPRA
Inscriptions : contact@triathlon-douai.fr
<https://triathlondouai.fr/>

25-26 MAI

VALTRIMAN EPPE SAUVAGE (59)
le 25 : TRI-JE [10-13]-IND

TRI-S-IND/REL
le 26 : TRI-XS-IND
TRI-M-IND/REL-CPDA
Inscriptions : valtriman.inscriptions@gmail.com
<https://valtriman-triathlon.fr/>

26 MAI

DUATHLON DE CALAIS (62)
DUA-S-IND-EN

1^{ER} JUIN

SWIMRUN DES PRES DU HEM - ARMENTIÈRES (59)
Championnat HdF / Swimrun Adultes M
S&R-XS-IND-CPRJ
S&R-S-IND-CPRA
S&R-M-IND-CPRA
Inscriptions : soufflet.anthony@gmail.com ; ultratiming.be

1^{ER} ET 2 JUIN

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE TRIATHLON DE GRAVELINES (59)
le 1er : TRI-S-IND-EN

Tripp Sport : le lieu idéal pour louer sa combinaison



Référence en matière de running, Tripp Sport est à la base un magasin de triathlon. Matthieu Demey, son gérant, a d'ailleurs affronté toutes les distances, y compris l'Ironman. Lieu incontournable en la matière dans la région, l'enseigne de Liévin propose tout ce dont a besoin un(e) triathlète, tout au long de sa saison, côté natation et running. Pour la première des trois épreuves, il est possible d'acheter une combinaison, de la louer avec option d'achat derrière en déduisant le montant de la location ou tout simplement de la louer pour le week-end ou la semaine. Une formule très pratique.

« Là où on voit la puissance du conseil de Tripp Sport, c'est que l'on aide la personne à mettre la combinaison puis à faire une transition en situation réelle. Pendant la saison de triathlon, on met à disposition un vélo, un casque, une caisse, un porte-dossard... et on simule le passage nage-vélo. La transition, c'est toute la magie du triathlon ! En général, la plupart du stress ne vient pas du fait de nager, rouler, courir, mais du moment entre chacune de ces phases qu'il faut savoir gérer. » Et les deux Matthieu de Tripp Sport sont de parfaits conseillers pour cela.

TRIPP SPORT

CONSEILS & ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

TRIATHLON
RUNNING
CYCLISME
NATATION

“ LOUÉZ VOTRE COMBINAISON DE TRIATHLON CHEZ NOUS ”

10% DE REMISE
SUR PRÉSENTATION DU COUPON EN MAGASIN

Offre valable pour 1 passage en caisse, jusqu'au 01/06/2024. Non cumulable avec d'autres offres en cours.

PRENEZ RENDEZ-VOUS SUR RENDEZVOUS.TRIPPSPORT.FR

SQUARE DU GRAND CORBE 62800 LIÉVIN



SAMEDI 22 JUIN 2024 Fourmies (59)

15^E TRIATHLON DES MOINES

Championnat HdF / Triathlon Adultes M

Le Club Athlétique Fourmisien, vous invite à participer le samedi 22 juin au Triathlon des Moines (XS, S et M). **Rendez-vous à partir de 9 h. Inscription en ligne sur prolivesport.fr**

Contact : nicopay7@gmail.com - 06 72 02 55 99

le 2 : TRI-XS-IND-EN
TRI-S-IND-EN
Inscriptions : gravelinestriathlon@gmail.com
www.gravelines-triathlon.fr/

1^{ER} ET 2 JUIN

TOUQUET RAID AMAZONES (62)

Raid multisports ouvert aux femmes, dès 16 ans.

RAID-XXS-EQ

Trail multisport (course à pied, VTT, kayak, course d'orientation, roller, tir à l'arc et d'autres disciplines non motorisées).

Une quarantaine de kilomètres répartis entre le samedi après-midi et le dimanche matin.

Inscriptions : <https://touquetraidamazones.com/>

Contact : 06 24 14 32 56,
contact@touquetraid.com

8 JUIN

TRIATHLON DE BRAY DUNES (59)

DUA-JE [8-11]-IND

DUA-XS-IND

TRI-S-IND

TRI-S-IND-EN

Inscriptions : bd.tl59.fr/inscriptions-richard.favreau@yahoo.fr

15 JUIN

AQUATHLON

D'HAZEBROUCK (59)

AQUA-JE [6-9]-IND

AQUA-JE [10-13]-IND

AQUA-XS-IND

Inscriptions : triathlonclubhazebrouck@gmail.com

<https://ultratiming.be>

16 JUIN

WEPPE SWIMRUN

WINGLES (62)

S&R-S-CLM EQ

S&R-M-IND

S&R-L-CLM EQ-CPDA

Inscriptions : triathlonclubdesweppes@gmail.com

23 JUIN

AQUATHLON DE CREIL CREIL (60)

Championnat HdF / Aquathlon Jeunes

AQUA-JE [6-9][10-13]-IND

AQUA-XS-IND-CPRJ

AQUA-S-IND-CPRA

AQUA-S-IND-CPRJ

Inscriptions : 06 61 36 09 11 - astreceilloistriathlon@gmail.com

29-30 JUIN

CHTRIMAN GRAVELINES (59)

Championnat HdF / Duathlon Adultes

le 29 : TRI-JE [6-9][8-11]

[10-13]-IND ; TRI-XS-IND ;

TRI-S-IND

le 30 : DUA-L-IND

S&B-L-IND ; TRI-L-IND ; TRI-

XXL-IND

Inscriptions : nicolas.pierens@triathlonhdf.fr

<https://inscriptions-prolivesport.fr/>

30 JUIN

RAID IN SOMME

MOREUIL (80)

Championnat HdF / Raid

Adultes-Jeunes

RAID-JE [12-19]-EQ-CPRJ

RAID-XS-EQ

RAID-M-EQ

Inscriptions : 06 80 71 03 14 - benoitduvielguerbigny@gmail.com

24 AOÛT

CROSS TRIATHLON BERCK SUR MER (62)

CROSS TRI-M-IND/REL

Inscriptions : a.gambier@berck-surmer.com

<https://ultratiming.be>

25 AOÛT

BIKE & RUN DE BEZINGHEM (62)

B&R-JE [12-19] ; B&R-XS

Inscriptions : runbikebezinghem@gmail.com

1^{ER} SEPTEMBRE

TRIATHLON D'ETAPLES-SUR-MER (62)

DUA-M-IND

TRI-M-IND/REL

TRI-L-IND/REL

Inscriptions : contact@etaples-triathlon.com

7 SEPTEMBRE

TRIATH'ELLES

GRAVELINES (59)

TRI-XXS-IND/EQ

TRI-XS-IND/EQ

TRI-S-IND/EQ

Inscriptions : gravelinestriathlon@gmail.com - <https://www.gravelines-triathlon.fr/>

8 SEPTEMBRE

TRIATHLON DE GRAVELINES (59)

TRI-JE [6-9][8-11][10-13]-IND

TRI-XS-IND ; TRI-M-IND

Inscriptions : gravelinestriathlon@

DIMANCHE 30 JUIN 2024 Lecelles (59)

RUN AND BIKE DE LECELLES : enfants / 10 km / 21 km

10 h : 21 km (+ 18 ans) - 10 h 40 : 10 km - 10 h 50 : 5 km enfant-parent - 12 h : 2 km. Buvette, restauration, tombola, vestiaires, douches.

Inscription sur place et sur www.nordsport.fr.

Contact : Nicolas Laly, 06 19 16 27 17

Contact : asso.scarpediem@gmail.com

gmail.com - <https://www.gravelines-triathlon.fr/>

7-8 SEPTEMBRE

T24 XTREM TRIATHLON LE TOUQUET (62)

RAID-XXL-IND/EQ

Inscriptions : contact@t24-xtremtriathlon.com

<https://www.t24-xtremtriathlon.com/le-touquet-2024>

14 SEPTEMBRE

TRIATHLON ET DUATHLON DE L'AUDOMAROIS (62)

CROSS DUA-JE [10-13][6-9]-IND

DUA-S-IND-CPRA/CPRJ/

CPDA/CPDJ

TRI-XS-IND-CPRJ/CPDJ

TRI-S-IND-CPRA/CPRJ/CPDA/

CPDJ

Inscriptions : cyrilchambelland@hotmail.com

<https://www.prolivesport.fr/>

15 SEPTEMBRE

TRINAMAND (59)

RANDO TRI

Inscriptions : hubvicq@hotmail.fr

<https://www.facebook.com/trinamandofficiel>

15 SEPTEMBRE

WEPPE CROSSTRI WINGLES (62)

Championnat HdF / Triathlon Adultes M

CROSS TRI-XS-EQ

CROSS TRI-M-IND

Inscriptions : triathlonclubdesweppes@gmail.com

21 SEPTEMBRE

AQUATHLON DE CAMBRAI (59)

AQUA-JE [6-9][8-11][10-13]

[12-19]-IND-CPRJ/CPDJ

Inscriptions : gregoire.legrand7788@gmail.com

<https://www.cambraitriathlon.fr>

22 SEPTEMBRE

TRIATHLON D'HALLUIN VALLEE DE LA LYS (59)

TRI-M-IND-CPED

Inscriptions : fredpointb@gmail.com

28 SEPTEMBRE

SWIMRUN DE L'AA

GRAVELINES (62)

S&R-S-IND/EQ

S&R-M-IND/EQ

Inscriptions : gravelinestriathlon@gmail.com - <https://www.gravelines-triathlon.fr/>

29 SEPTEMBRE

DUATHLON / TRIATHLON D'ARDRES (62)

CROSS DUA-JE [6-9][8-11]

[10-13]-IND

CROSS DUA-XS-IND

DUA-M-IND

TRI-M-IND/REL

Inscriptions : 123enardresis@gmail.com - <https://prolivesport.fr>

6 OCTOBRE

TRIATHLON ROSE DE LILLE (59)

TRI-XXS-IND/EQ ; TRI-XS-IND/EQ

Inscriptions : contact.lilletriathlon@gmail.com

6 OCTOBRE

LE HARICOT, CROSS



BEZINGHEM
RUN AND BIKE

DIMANCHE 25 AOÛT

0 BITUME
100% NATURE
AMBIANCE GARANTIE

ÉPREUVE ADULTE: 12KM

ÉPREUVE ADO: 6KM



DUATHLON ET RANDO ZEGERSCAPPEL (59)

10 h : Haricot M (6 km à pied, 25 à vélo, 4 km à pied) en solo ou en duo. 10 h 05 rando de 6 ou 11 km. 15 h 30 : Kids 6/9 ans (0,4 km - 1,5 km - 0,4 km). 16 h : Kids 10/13 ans (0,8 km - 4,5 km - 0,6 km). 16 h 30 : Haricot XS (1,5 km - 5,5 km - 1 km).

Inscription sur place pour la marche, sur Prolive Sport et sur place en fonction des places disponibles pour le cross duathlon
Contact : crossduathlonduharicot@gmail.com, 06 16 79 88 29

26 OCTOBRE TOUQUET BIKE & RUN (62)
B&R-JE [10-13][12-19]-CPRJ
B&R-XS-CPRA



Inscriptions : contact@touquetraid.com - <https://www.touquetbikeandrun.com>

26 OCTOBRE BIKE & RUN D'ARMENIERES (59)
B&R-XS-CPRJ
B&R-S-CPRA
Inscriptions : valentine.vonck@gmail.com - <https://www.wasque-haltriathlon.fr>

26 OCTOBRE BIKE & RUN DE RONCQ (59)
B&R-XS-CPRA
Inscriptions : thomas.brulez@gmail.com

1^{ER} DÉCEMBRE BIKE & RUN D'HALLUIN (59)
B&R-XS-CPRA/CPDA
Inscriptions : fredpointb@gmail.com

8 DÉCEMBRE RUN AND BIKE DES ARGALLES RIEULAY (59)
Au profit du Téléthon, organisé

par Somain Rieulay Athlétisme. A partir de 10 h 30 : 3 km et 9 km non chronométrés. Au site des Argales. Inscription sur place. Petite restauration. Contact : pascal.dusart@orange.fr (Somain Rieulay Athlétisme)

15 DÉCEMBRE BIKE & RUN DU VATRI VILLENEUVE-D'ASCQ (59)
ANIM
B&R-JE [6-9][10-13]
B&R-XS-CPDJ ; B&R-S-CPDJ
Inscriptions : villeneuedascqtriathlon@gmail.com
<https://www.vatriathlon.com>

29 DÉCEMBRE BIKE & RUN DE GRAVELINES (59)
B&R-JE [6-9][10-13]
B&R-XS
Inscriptions : gravelinestriathlon@gmail.com - <https://www.gravelines-triathlon.fr/>

DISTANCE		XS	S	M	L	XL	XXL
TRIATHLON	Natation	400 m	750 m	1,5 km	3 km	4 km	3,8 km
	Cyclisme	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	180 km
	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	20 km	30 km	42,195 km
CROSS TRIATHLON	Natation	250 m	500 m	1 km	2 km	3 km	
	Cyclisme	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
DUATHLON	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	20km	20 km	
	Cyclisme	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	
	Course à pied	1,25 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	
CROSS TRIATHLON	Course à pied	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
	Cyclisme	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	1 km	2 km	4 km	8 km	12 km	
AQUATLON	Natation	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	
	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	15 km	20 km	
BIKE&RUN	Durée mini	≤ à 0h45	≥ à 0h45	≥ à 1h15	≥ à 2h		
	Durée maxi		≤ à 1h15	≤ à 2h			
SWIMRUN	Distance mini		> 5 km	> 12,5 km	> 20 km	> 35 km	> 55 km
	Distance maxi	< 5 km	< 12,5 km	< 20 km	< 35 km	< 55 km	
RAID	Distance XS : définie par la Ligue Régionale						



TRIATHLON

Mathieu Gallet face au défi de l'Ironman 70.3

Le Nordiste se rendra avec des ambitions élevées à la mi-décembre en Nouvelle-Zélande pour le défi de sa vie : le championnat du monde de Half Ironman.

Ancien militaire, Mathieu Gallet, 26 ans, a récemment changé de voie. Prof d'EPS contractuel au collège Hélène-Boucher de Somain, il aspire désormais à passer titulaire. Ce sera l'un de ses objectifs majeurs en 2024. Pas le seul. Les 14 et 15 décembre, il participera au championnat du monde d'Ironman 70.3 à Taupo, dans et autour de l'immense lac situé au centre de l'île du nord de la Nouvelle-Zélande. Le Nordiste, licencié au Triathlon Club de Douai, a bien sûr déjà coché la date sur le grand calendrier de la maison familiale, à Râches. Car il a une ambition simple : gagner.

EN ATTENDANT DÉCEMBRE...

Pour atteindre son Graal, le Râchois se donne les moyens de réussir. Comme depuis ses débuts dans la discipline... Arrivé au triathlon sur le tard, vers 15 ans, l'ancien footballeur ne supportait plus « de dépendre des autres pour gagner ou perdre ». Et a donc choisi de prendre son destin sportif en main. Bien lui en a pris. Il a écouté les conseils de son papa — Jean-Michel, actuel président du TCD — et vite goûté aux joies de la victoire. « Mes débuts ont été très, très compliqués en natation, sourit-il. Mais j'ai vite progressé. Je suis passé de 15' au 750 m à 20' au 1 500 m, deux ans après. J'allais aux entraînements des enfants et des adultes, en sport-étude à Liévin... J'ai tout fait pour y arriver. » Pour, déjà, arriver à décrocher son billet pour le championnat du monde 2024 d'Ironman 70.3, une épreuve où s'enchaînent 1,9 km de natation, 90 km à vélo et un semi-marathon. La qualif s'est jouée pour Mathieu à Vichy, le 19 août, en pleine canicule. Une 7^e place au scratch sur 1259 finishers, et surtout une 4^e place chez les 25-29 ans qui lui a offert un billet pour la Nouvelle-Zélande. Et pourtant, 2023 n'a pas été



simple. « J'étais encore en formation militaire jusqu'en juin. Je n'ai pu que rarement faire deux entraînements par jour. Peu pour quelqu'un qui a fait 35 heures d'entraînement par semaine. Le début de saison a été un peu poussif. » La fin aussi avec le semi-ma-



rathon de Marchiennes où, parti pour faire 1h10, il a baissé pavillon préservant ainsi lombaires et adducteurs en souffrance. Depuis, Mathieu a bien récupéré. Il s'est lancé dans la longue préparation du championnat du monde. Vous pourrez même vous mesurer à lui

dans quelques courses de la région cette année : le 5 km des Boucles de Gayant, le 10 km de Valenciennes (« vraiment bien pour faire un temps »), le semi-marathon de Lille, le Triathlon du Chemin des Dames (Somme)...

SANTÉ

Hydratation : les conseils de Laëtitia Knopik

D iététicienne spécialisée dans la nutrition du sport et les comportements alimentaires, conférencière et formatrice, auteure du livre " *La nutrition : le carburant du coureur* ", Laëtitia Knopik nous éclaire sur un facteur essentiel de la performance : l'hydratation.



« Notre corps est une machine qui a des interactions métaboliques et biochimiques avec l'eau, notamment au niveau musculaire. Mais l'eau intervient aussi dans le maintien de la température. »

Si une bonne hydratation avant et après une sortie à allure modérée de 30' peut pallier les besoins, se priver de boisson pour partir le corps plus léger est une fausse bonne idée.

« Il faut apprendre à boire de façon régulière, y compris dans une sortie de courte durée, car cela amène une routine, très importante sur de plus longues distances. » Si les besoins varient d'un individu à l'autre, ils sont majorés en fonction de l'intensité de la séance et de la température extérieure. Dans tous les cas, l'idée est de « boire par petite gorgée régulièrement (environ toutes les 10-15'). Avaler un demi-litre d'un coup

parce que l'on crève de soif n'a aucun sens pour l'organisme. L'excès va être rapidement éliminé par les urines. » Gare aussi à ne pas partir à l'entraînement avec un déficit hydrique. Boire suffisamment (au moins 1,5 L par jour) doit être une affaire de tous les jours.

NE PAS ZAPPER LE SEL

Concernant l'activité physique en tant que telle, il faut prévoir 500 ml à 1 L par heure d'entraînement. Au-delà de 20°, les besoins vont augmenter. « Je conseille de mettre deux pincées de sel par litre, même pour une heure de course si mon corps a tendance à suer énormément, qui plus est s'il fait chaud et si la séance est intense. Le sodium est hyper important pour le système cardiovasculaire. » Les pertes en sels minéraux peuvent être limitées par la prise

de boisson isotonique d'effort. Un précieux allié à partir d'une heure d'effort. Laëtitia donne des recettes « maison » dans son dernier livre. Elle y parle aussi café, thé, boissons énergisantes et récupération. Sur ce dernier point, la boisson gazeuse et salée est toujours conseillée. Il est aussi question de soupe, bon plan sur les ultra-trails. Malgré tout, il est courant de croiser des coureurs à l'entraînement qui partent sans le moindre liquide. L'excuse du côté pratique ne tient pas. Partir avec un sac de course, c'est quand même bien pratique pour ranger ses clefs, son téléphone, pourquoi pas un kit de trail (bande élastique, couverture de survie, celui de Guidetti est très bien au passage). Et les marques proposent désormais (enfin) des modèles pour les femmes. Bref, ne partez pas sans eau !

DRONIDRONE

TÉLÉPILOTE DRONE PROFESSIONNEL
VIDÉASTE INDÉPENDANT

SPÉCIALISTE REPORTAGE SPORTIF

ET BIEN PLUS ENCORE :

PRISES DE VUES AÉRIENNES, INSPECTIONS DÉTAILLÉES,
SUIVI DE CHANTIER, FILMS INSTITUTIONNELS,
PRÉSENTATION DE BIENS IMMOBILIERS

LA PERSPECTIVE AÉRIENNE QUI FERA DÉCOLLER
VOTRE CONTENU VISUEL.

P : 06 37 22 81 02
WWW.DRONIDRONE.FR

Facebook, YouTube, Instagram, LinkedIn icons

OVERSTIM-S
NUTRITION SPORTIVE

GELS ÉNERGÉTIQUES²⁰¹

NOUVEAU FORMAT

Pratique & facile à transporter

20%

D'ÉNERGIE EN PLUS

OVERSTIM-S
GEL ÉNERGÉTIQUE
ANTI OXYDANT
- ÉLECTROLYTES
- CARAMELS DE SUIVRE SÉC
100 Kcal/GEL

OVERSTIM-S
GEL ÉNERGÉTIQUE
ENER GIX
- LONGUE DISTANCE
- CARAMELS DE SUIVRE SÉC
100 Kcal/GEL

OVERSTIM-S
GEL ÉNERGÉTIQUE
COUP DE FOUET
- EFFORT INTENSE
- FRUITS ROUGES
- ÉLECTROLYTES
100 Kcal/GEL

OVERSTIM-S
GEL ÉNERGÉTIQUE
RED TONIC
- ÉTAT D'ÉVEIL
- ÉLECTROLYTES
100 Kcal/GEL

ENERGIE 100 Kcal/GEL

MARQUE FRANÇAISE

DIETESPORT FRANCE
ESPACE TREHUNEUC - F 36 800 PLESSCOMP - Tél +33(0)2 97 63 82 61

MARATHONIAN



PROTEGE APAISE RENFORCE



100%
D'origine
Naturelle

BAUME PROTECTEUR PIEDS

ANTI-FRICTION
EFFET IMMEDIAT

3 ACTIONS EN 1

1 - PROTÈGE

Anti-friction, Anti-frottement

2 - APAISE

Limite les gênes articulaires et musculaires

3 - RENFORCE

Hydrate, Renforce l'épiderme

EXISTE AUSSI

& GEL CRYO RECUP
HUILE MASSAGE SPORTIF



www.marathonian.fr

FABRIQUÉ EN FRANCE

