LE GUIDE de tous les coureurs à pied et triathlètes

1000 pattes 2024



Entraînement, équipement, santé...

Les **conseils** et **bons plans** de nos experts



Nord-Pas-de-Calais et ses frontières

Le calendrier des **1331** courses



de **cadeaux** à se partager!



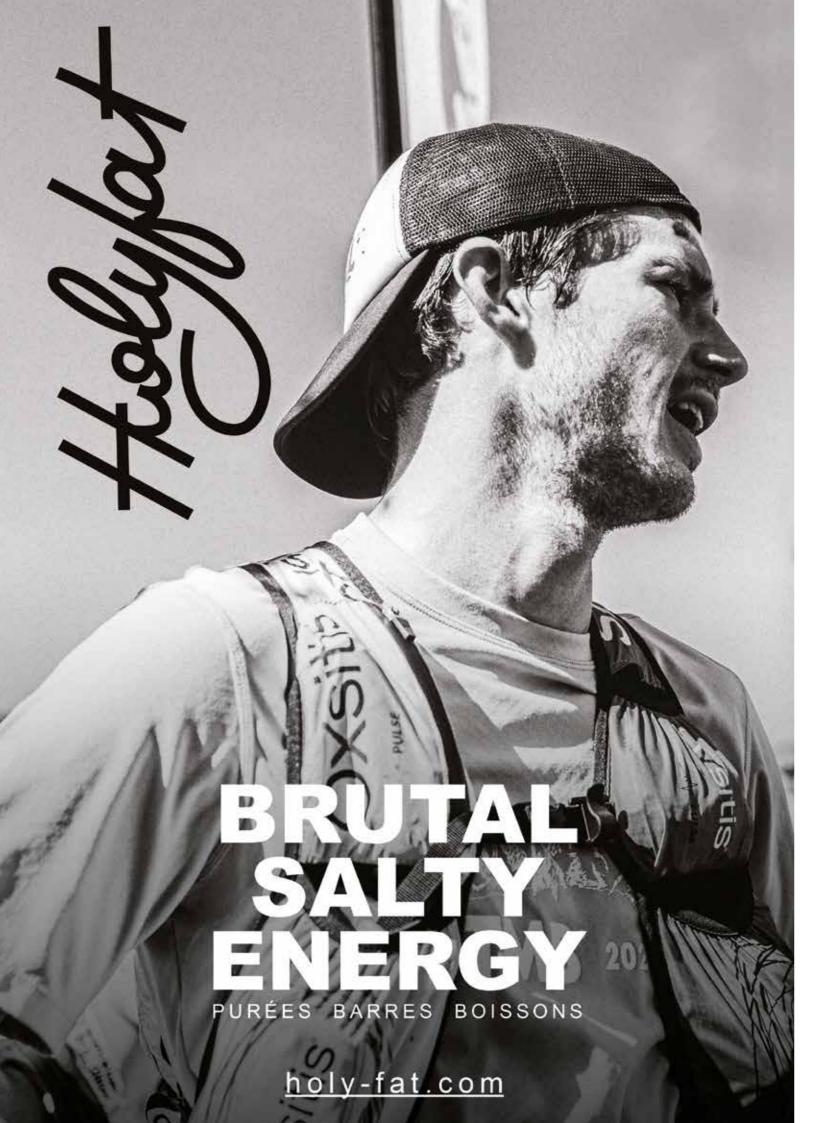






Réalisé par L'Observateur

www.1000pattes.guide



NUTRITION

e gras c'est la vie! » Nous avons tous déjà entendu cette

2023, une année charnière pour Holyfat

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 coeur 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 ca



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 tabler 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



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

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 Triath-Ion. 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

2023, une année charnière pour Holyfat	
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	
Run Aventure Valenciennes double de surface	
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	1
Où trouver ce guide	1
La famille 1000 pattes sur Faceook	1
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 Platinium Néo Pulse de Guidetti	19
7 000 € de cadeaux à se partager	20-22
Pourquoi ils aiment tant le Bassin minier	22
Calendrier de janvier à juin	.24 à 49
Lens-Liévin, une terre de Trail	50-52
Parc d'Olhain : un lieu d'exception pour tous les moments de vie	e!52
Bientôt une école de trail à Aquaterra	52
Calendrier de juillet à décembre	.54 à 7
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	80-82
Lombalgie et course à pied : mythes et réalités	82
Vos questions sur les règles douloureuses et l'endométriose	83
Prépa mentale : un puissant allié de vos performances	84
Exior: un bon plan plaisir et nutrition	8
Anti-inflammatoires : gare à ces vrais faux amis !	8
Cryo, pressothérapie, oxygéno : mode d'emploi	8
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 1ER NUMÉRO

L'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.



de mettre mes bâtons et un peu de les yeux rouges et je suis fatigué. nourriture. A l'avant, j'arrive aussi Du coup, la casquette me protège 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'hu- « Depuis cette année sur la Maximidité. Quand il fait très chaud, le race, je prends des bâtons Scott t-shirt est tout mouillé avec la la en carbone, qui possèdent quatre sueur. Cela apporte une fraîcheur brins. Il s'agit d'un modèle plubienvenue.»

CASOUETTE: 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

bien du soleil. Quand il fait très chaud, je la mouille et cela m'apporte de la fraîcheur qui refroidit le corps. »

BÂTONS : 5

tôt 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

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.

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+)

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 Vice-champion du monde par équipe (Thaïlande, 38 km, 2500 m D+)

3425 m D+)

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

4e sur l'OCC (55 km,

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



LA NUTRITION

« *Ie 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 cale 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 tou-jours 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'1L 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 Thailande 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'essaye 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.



es 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

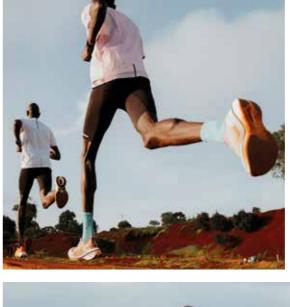
pour une discipline bénéficient ainsi à toutes les pratiques. Le nom, "Kiprun", résume à merveille la marque phare de Décathlon. Contraction de « Keep on Running » (« Continue à courir »), ce mantra a traversé l'esprit de tout trailer et runner au bord de la rupture physique et mentale, lors d'un entraînement 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 v 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 débuter 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 progres-

« 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.



Kiprun sort (déjà) sa KD900X LD

Avec ses 207 g et un amorti renforcé, la KD900X LD à plaque carbone de Kiprun est taillée pour accompagner les runners en quête de records sur longue distance.

l est des fratries où il fait bon vivre. La chaussure KD900X LD peut en témoigner. Sa grande soeur, la KD900X, aînée des chaussures à plaque carbone de Kiprun, lui a transmis toutes les qualités pour être performante le jour de la compétition, grâce à un dynamisme et une légèreté qui font la différence.

Ses records? Un développement en 8 mois seulement, contre les 12 à 18 mois traditionnels pour créer une chaussure de running.

L'histoire de la KD900X LD est liée en grande partie à Yoann Kowal, premier athlète à avoir rejoint la team KIPRUN, en janvier 2022. Au mois de mars, chaussures KD900X aux pieds, Yoann court le semi-marathon de Lille en 1h02. Il annonce alors aux équipes de conception KIPRUN qu'il va prendre le départ du marathon de Londres, son tout premier, en octobre, et qu'il souhaite une chaussure encore plus adaptée à la longue distance!

8 mois après, la "KD900 X YOKO", qui deviendra plus tard la "KD900X LD" est sur la ligne de départ du marathon de Londres. Ces 8 mois de travail ont été axés sur l'amélioration entre la KD900X et la KD900X LD, grâce à un travail de co-création non seulement avec Yoann, mais aussi avec Méline Rollin, également athlète Kiprun.

UNE NOUVELLE KIPRUN 10 % PLUS LÉGÈRE QUE LA KD900 X



poids, puisqu'elle est 10% plus légère que la KD900X. L'augmentation de l'épaisseur de l'avant pied, la diminution du drop (4mm contre 8mm pour la KD900X), une semelle plus moelleuse, une symétrie plus poussée sur le talon. Le choix de la nouvelle mousse a donc été déterminant. Les équipes ont concocté une nouvelle recette, avec une nouvelle génération de mousse plus adaptée à la longue distance: la "VFOAM PLUS". La volonté était de garder le retour d'énergie, le rebond, mais d'ap-

Les axes d'amélioration ? Son

porter plus d'amorti.

Côté R&D, tout un travail d'optimisation a été mené avec les Ingénieurs Recherche et Développement de SportsLab, centre dédié à la Recherche & Développement de Decathlon, là encore avec la collaboration étroite de Yoann et Méline, pour aller encore plus loin que la KD900X: tests, analyses de leurs performances physiologiques et biomécaniques. Des points d'amélioration sont alors ressortis sur la chaussure, avec un objectif clair: gagner en

























performance, pour donner toutes les chances aux runners de se dépasser et atteindre leurs propres objectifs!

En résumé, le brief de départ était de concevoir une chaussure encore plus performante pour améliorer l'économie de course (la quantité d'énergie dépensée à chaque kilomètre) des athlètes de la team, et par ruissellement, de tous les runners et runneuses. Et améliorer l'économie de course signifie soit, pour une même durée, courir plus vite, soit, pour une même vitesse, courir plus longtemps. En clair, viser la performance. C'est là qu'on en vient aux critères de performance de la chaussure.

SECONDE PEAU

La légèreté de la KD900X LD

son design, où le parti-pris a été de créer une seconde peau, grâce à un mesh très ajouré, léger et flexible. Le pied se fait oublier, la sensation de semelle au pied est bien présente et ne quitte pas le runner en quête de sa performance. Tous les éléments de finition de la chaussure ont été retravaillés par rapport à la grande soeur, la KD900X. Entre autres, le fait qu'aucune friction n'apparaît entre la tige et le pied. Au niveau des couleurs, la volonté était de faire transparaître cette endorphine que l'on sécrète, et cette énergie qui se dégage quand on pratique la course à pied. Le choix s'est porté sur des couleurs très vibrantes, qui appellent à dépasser ses limites, à se transcender pour être finisher et battre ses propres records!

Enfin, le sens du détail s'exprime jusqu'au bout, avec le logo Kiprun, qui se situe désormais à l'avant du pied, pour que le runner sente une proximité incomparable... Mais aussi une volonté forte pour l'équipe d'affirmer son identité sur cette chaussure désormais porte-drapeau de la gamme performance de Kiprun. Et qui en appelle d'autres pour venir agrandir prochainement la famille!

Elles sont en vente au prix de 180 €.



On a testé la KS900.2 de KIPRUN

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'Ardennaise, 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 retracant 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

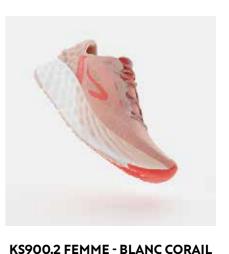
a le vent dans le dos! hommes, gris vert ou blanc corail pour les femmes. Les équipes de conception ont par ailleurs développé un taillant dédié à la femme et un autre pour l'homme. Afin de répondre au mieux aux besoins des runneuses, le talon est plus fin que pour le modèle homme, et ce pour la même pointure. Il en est de même pour le périmètre métatarse, 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 douces sensations appor-









KS900.2 HOMME - JAUNE VERT

Pas surprenant d'apprendre d'ail-

leurs que la mousse porte le nom

de MFOAM: "M" pour "Mattress"

("matelas"), et "Foam" ("mousse").

Car c'est là l'une des forces in-

déniables de la KS900.2 : son

La prise « en main » est très rapide.

Pas de frottement parasite : une

bénédiction pour mes pieds, sen-

sibles aux ampoules. La languette

est assez épaisse : aucune sensa-

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

confort, à tous les niveaux.

tion de lacet trop serré.

exactement ce qu'il se passe à l'in-

térieur. Cette texture inspirée du

matelas a été travaillée de la se-

melle à la tige, pour envelopper le

pied comme un chausson. La tige a

empeigne stretch, pour s'adapter

parfaitement au pied, avec un as-

pect plus rigide sur les côtés pour

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 ni-

veau du talon (drop de 6 mm, vous

l'avez compris). La raideur a quant

à elle été diminuée de 47% à l'avant

venir "wraper" le pied ».

KS900.2 FEMME - GRIS VERT

light. « Le résultat : un amorti parfaitement équilibré entre l'avant et *l'arrière du pied.* » Une affirmation

du pied par rapport à la KS900

Autre point très positif à mes été travaillée en élasticité, avec une

que je confirme. foulée naturelle.

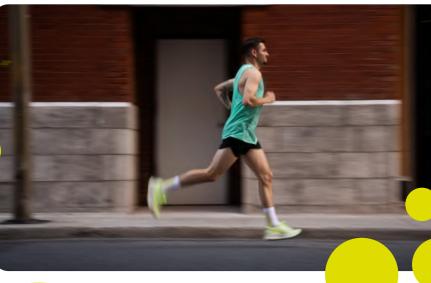
yeux : l'absence de plaque carbone. Ce qui rassure le coureur « terrien » que je suis. J'ai le sentiment avec les KS900.2 d'adopter une

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 : 140 €





Votre paire de KS900.2

www.1000pattes.guide

ÉQUIPEMENT

14

Tripp Sport: progresser avec les bonnes chaussures

ngénieur 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

« 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 aux 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 passez 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 articu-



Run Aventure Valenciennes double de surface

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

ranc fête sa 22e 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 pointure, 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 proposerons ainsi des plans d'entraînement et des conseils sur des bases physiologiques exactes. »

DE NOUVEAUX SERVICES

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

Dans le même ordre d'idée de



VALENCIENNES

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

igure bien connue de l'athlétisme régional (ancien lanceur de poids de haut niveau, aujourd'hui entraîneur, préparateur physique à succès et marathonien), 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

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-

athlètes pour faire rêver. »



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

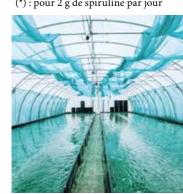
Etika Spirulina, la ferme urbaine de spiruline du Nord

ls 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 Spiruli-

na 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



ÉQUIPEMENT

Off Course ouvre des magasins

pour les coureurs de Lille et d'Etaples-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 Verlaine. 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

UNE CLIENTÈLE RENOUVELÉE

Rue de Bellain dans la Cité des géants, Fabian s'apprête à ouvrir une enseigne spécialisée qui manquait 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.





ÉQUIPEMENT

Ogarun : des vêtements outdoor en laine mérinos made in Nord

l 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®.







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 crosscountry. On formait une petite équipe de speakers-animateurs à la ligue d'athlé 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?

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,





Sur quelles courses allons-nous vous voir?

T. L. Canadian race, Foulées du Bruaysis, Foulées Dainvilloises... **P. D.** Meeting international de Liévin, Foulées valenciennoises, 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.

T. L. Il y en a tellement... Je 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.

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 informa-

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 Aventure Valenciennes, 259 D, av. Henri Barbusse à Marly

Tripp Sport, 14, square du Grand Condé

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

Contact: frederic.aubert@lobservateur.fr



Des infos, vos sourires, un tas de cadeaux Abonnez-vous à notre page 🕇 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 date du nouveau marathon des Hauts-de-France est confirmée

"Au programme: marathon, semi, 10 km. 15 ravitaillements à la Bière 🁔 🐞 et pas que... La fête 🖰 🐯 tout le ong des parcours, à la sauce carnaval. Déguisements bienver estival des Bières sur 2 jours. Des concerts.

Et tout cela autour de Bergues, capitale du bonheur... Inscription le 20 nvier prochain", annonce l'é... En voir plus







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

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

La/le gagnant(e) sera contacté(e), dimanche, par téléphone Bonne chance et belle soirée à toi !

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







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

CANICROSS

Le calendrier 2024 de la FFSLC



Contoire (80)

Canitrail de 12 km et canicross de 7 km organisé par les Doggy run

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: Anais Van overloop 06 27 52 83 15

Arleux (59) Canicross: 5 km. Jumelé avec Spa Contact: Benoît Delaplace

22 SEPTEMBRE

06 07 23 41 21

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 avant 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 Jacquinet (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

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 Platinium Néo Pulse de Guidetti



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 Platinium, 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 Platinium 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



Descentes

en luge au Parc d'Olhain

A gagner en 2024 sur 1000pattes.guide



Dossards pour le Marathon de Rennes

























Paires de chaussettes

Pente Douce







DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE Consultation de nutrition du Sport

Mélanie FRECHON

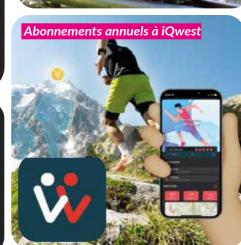








KIPRUN





Overstim's Ceinture d'hydratation

















Produits Joma

Joma[®]





Abonnez-vous à notre page 🚹 1000 pattes









DÉCOUVERTE

Pourquoi ils aiment tant le Bassin minier

SÉBASTIEN CORNETTE, FONDATEUR DE LA MÉTHODE ECOLE 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 coachs, kinés... et coureurs souhaitant découvrir une nouvelle méthode d'entraînement. Et en novembre, j'assurerai une master class pour les coachs 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. »





LUCA PAPI, DOUBLE VAINQUEUR DU TOR DES GLACIERS :

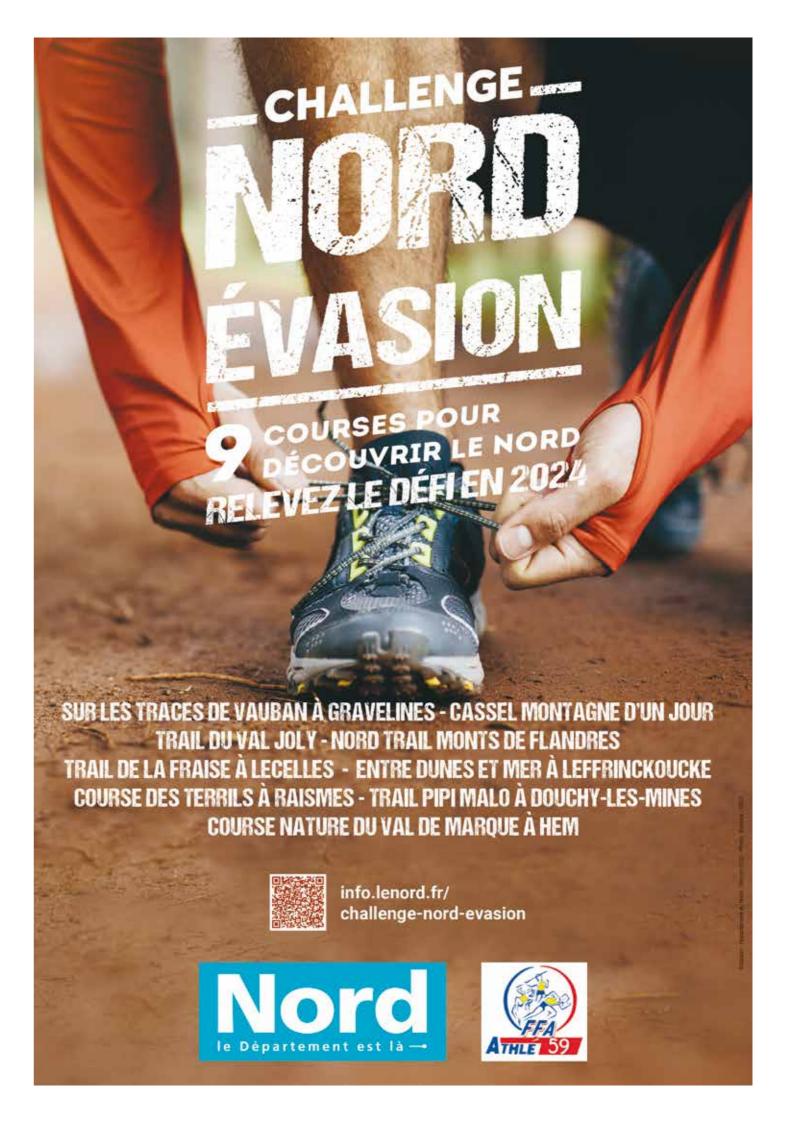
« Votre territoire est très accueillant. Je prends du plaisir à venir à chaque fois. Le terrain de jeu est bien sympa aussi, avec les terrils. Ce n'est pas à 100 % l'idéal pour préparer la montagne mais vous savez, moi, en région parisienne, j'ai la même chose. Et franchement, je préfère être sur un 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! »

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. »



- Marche
- Course pour enfants
- Course sur route
- Trail ou course nature
- Urban trail
- Cross
- Course solidaire

7 JANVIER

35^e Ronde de L'Epiphanie Sailly-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/ Gravelines. **7 JANVIER** Cross de l'épiphanie

Colembert (62)

■ Toutes distances Cross dans le parc du Château de Colembert.

9 h 45: Courses Jeunes - Beniamins 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@

7 JANVIER

gmail.com

Trails des lapins Labeuvrière (62) ■ ■ 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 lapinous

7 JANVIER Jogging des Strineux Eugies (Be)

■ 5 km / 11 km 9 h 30: marches. 10 h: courses.

Inscriptions: www.frameriesrunners.be Contact: gregcortvrint@hotmail.

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

Parking, douches, vestiaires, restauration, massages. Animations 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 Hazebrouck (59)

A la veille de son bike and run, le club de triathlon d'Hazebrouck 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.triathlonclubhazebrouck.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,

21 JANVIER

contact@touquetraid.com

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: lestrottineursdesoignies@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 finishers. Inscriptions sur running-club-hondschootois.fr Contact: Mickaël Warin, 06 84 73 18 45, rchondschootois@gmail.com

28 JANVIER

Championnat du Nord de Cross Raismes (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

tauration.

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 res-



Trail des Sarrasins

FAMARS

Les Foulées Maingeoises

MAING

L'Anzinoise, LA course solidaire! NOV ANZIN

La Quiévrainoise 2024

QUIÉVRECHAIN

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.

28 JANVIER

32 km

Trail du Bosquetia Frameries (Be) ■ 10 km / 17 km / 25 km /

Infos: www.cd62.athle.org

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/

Samedi : Marche départs libres de 4 km ou 11 km, entre 14 h et 15 h.

musicales sur le parcours. http://www.10kmduravensberg.fr/ Contact: gerarddubruque@ gmail.com

Les 10 km des Champs-Elysées Paris (59)

St-Honoré, la rue Balzac, le parc Monceau... et bien sûr la plus belle avenue du monde : l'avenue

Le 10 km des Champs-Elysées est

3 ET 4 FÉVRIER 10 km du Ravensberg Bailleul (59)

■ Marche / 10 km

Dimanche: 10 h: 10 km (label national) Vestiaires et douches. Animations

4 FÉVRIER

■ 10 km Départ avenue Hoche à 10 h. Passage par la rue du Faubourg

des Champs-Elysées.

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 V 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 : herliesrandorun

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.

Animations dans le cadre de la 10e édition. Inscriptions sur place et sur trailducaillou.wixsite.com/trail-

Petite restauration, buvette.

ducaillou 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/









E

S

Contact: nico2708@hotmail.com, 5 km rando. 0485/05 75 58

10 FÉVRIER

Jogging St-Feuillien Le Rœulx (Be) ■ Enfants / 4,1 km / 10,2 km

enfants. https://challengehainaut.be/

10 h 15 : 4,1 et 10,2 km. 11 h 45 :

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 V

Course du Fort de Petite Synthe

Dunkeraue (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://teamunirun.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

Contact: 06 14 87 07 72, yvette. vanwyneldaele@orange.fr

11 FÉVRIER 🔻

autorisés.

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 : 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. Participation 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.

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 : runningdaycharleroi.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 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

Inscription sur njuko Contact: Thierry Delplanque, tdelplanque@wanadoo.fr, 06 77 36 07 74.

25 FÉVRIER V

Inscriptions via

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 solidaire. Accueil particulier pour les Joëlettes et fauteuil hippocampe. Vestiaires. Restauration. Buvette. Consignes. Animations. Nombre de participants limité.

www.laroutedusourire.fr ou sur

www.asport-timing.com Contact: laroutedusourire@ gmail.com

25 FÉVRIER V

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'association AGAFE. Non chonométré. 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-citadelle.adeorun.com/inscription Contact : legrandtri59@gmail.

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

Vestiaires, douches. Inscription sur place jusqu'au 2 mars et njuko. Course caritative. Médaille, bière, éco-cup.

Contact: semit2c@gmail.com

3 MARS 🔻

brasseur.

Fleurbaix j'y cours Fleurbaix (62)

■ ■ Marche / 10 km /

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

9 h: course nature 15 km, marche nordique chronométrée (label régional) et marche non chrono-

9 h 30 : 10 km route (label national) et semi-marathon (label régional) Cette année, c'est l'association Les

15 km / 21,1 km

métrée de 12 km.

ailes de Clément qui sera bénéficiaire de 2,70 € par lot refusé par Vestiaires, garderie, kinés, podo-

sanitaires). Inscription sur place le 2/3 de 14 h à 17 h et via http://www.fleurbaixjycoursjymarche.com/

logues (sous réserve des mesures

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

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

Semi-marathon de Cabourg

■ 21,097 km

10 MARS

Départ des courses à 9 h. Entre côte normande et patrimoine 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.semimarathoncabourg.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-audo.com Contact: Laurent Gressier, 06 61 51 52 87, contact@

nature-sport-audo.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, 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: 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.jcapathletisme.wixsite.com/jeunessecappelloise et la veille de la course sur place jusqu'à 17 h www.jeunesse-cappelloise-athle-

tisme.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



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





II LT Animation 🚓 Itanimation 62@gmail.com









d'exploser des records.

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

12 h 30:5 km. Restauration. Buvette. Inscription: https://semimarathondelille.com/ Contact: evenements@lhdfa.fr

17 MARS

La Mervilleuse 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, contactcou-

17 MARS

F-Day Run Saint-Martin-Boulogne (62) ■ ■ Marche / 5 km / 10 km

riramerville@gmail.com

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)

découverte, chiens bienvenus.

Inscription la veille possible à

Décathlon Fouquières et via

fabrice@gmail.com,

06 62 32 4733

17 MARS V

Quelmes (62)

29 km / 35 km

Daq'trail

Facebook sur http://asport-timing.

Contact: Fabrice Litzler, litzler.

■ Marche / 13 km / 19 km /

Vestiaires. Kinés (sous réserve).

■ ■ Marche/enfants / 5 km / 14 km

Inscriptions sur https://www. A partir de 9 h : marche. 9 h 30 : traildesjonguilles.com/inscription 1 km famille. 10 h : 9 km (2 terrils) Contact: traildesjonquilles@ et 18 km (4 ascensions). 6 km gmail.com

(D + 350 m).

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.

Petit village au cœur de la réserve

naturel d'Acquin Westbécourt et

Quelmes. Départ sur la place de

9 h : 29 km (407 m D+) et 35 km

9 h 15: 13 km (160 m D+) et

Course caritative au profit de

des dossards disponibles (300

Détente Activités Quelmoises

Inscription sur place dans la limite

dossards) sur njuko via Facebook

Contact: José Gazulla, 06 42 37

61 10, jose.gazulla@wanadoo.fr

■ Enfants / 5 km / 10,4 km

10 h 15:5 et 10,4 km. 11 h 45: en-

fants. https://challengehainaut.be/

Départ du 12 km à 10 h et du 6 km

à 10 h 10. RV au parc communal

Festival Trail des jonguilles

■ Marche / 16 km / 22 km /

8 h 30 : 35 km (D+ 500 m), 9 h :

16 km (D+ 150 m); 9 h: 22 km

8 h 30: marches 16 km et 22 km.

Contact: nicolas basselier@

hotmail.com, 0497/02 30 48

Les foulées de la rouge

Quelmes, rue de l'église.

19 km (243 m D+).

(463 m D+)

Captain Louis.

17 MARS

Binche (Be)

17 MARS

fontaine

de Baudour.

17 MARS

St-Ghislain (Be)

■ 6 km / 12 km

https://www.defi13.be/

Fayt-le-Franc (Be)

Jogging du Télévie

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.

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 Doudermy. 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, buyette. Inscription à venir sur chronopale et sur place.

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 écureuils 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 Guînes (62) Foulées Guînoises 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 💙

Seninghem (62)

8 h 30: marche nordique 24 km.

Trail évasion en Pays de Lumbres

■ ■ Marche / 10 km / 17 km / 24 km / 35 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

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.seninghempro@ gmail.com, 03 21 38 05 92 / 06 09 64 37 94

24 MARS

3 km.

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 V 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



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: enfants. 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 Mingeux 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.orfoistrailchallenge.fr











34

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

Solidair'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. Evénement caritatif avec l'association Tous avec le handicap. Inscription possible sur place (en fonction des dossards disponibles) et sur https://www.njuko.net/ solidairtrail2024

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 Jacquelet, 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-

sport.org/ 26 MARS

6 h d'Abbeville

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

desainttropez.com - mail@azur-

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: cross des facs

crossdesfacultes@gmail.com

30 MARS Les foulées courrièroises 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 pédgogique. 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 Contact: pierre leurquin@ yahoo.fr et adelaide dje@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: mehdij59@live.fr,

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.





LIEVIN-TRIATHLON.COM



MARATHON

DES ALPES-MARITIMES

BY KIPRUN

NICE-CANNES

















42.195 KM

2X21.1 KM

20 KM











MARATHONOG.COM



6 AVRIL 🗡 La Vic'Trail Bonningues-lès-Ardres (62) ■ Marche / 10 km / 14 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.lelieur@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 vallonés & de paysages exceptionnels au couché du soleil. 15 h 30 : départs des courses, marches et canicross sur 5 et

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

Evénement 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 /

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, fouleesdainvilloises2024@gmail.com

7 AVRIL

Le semi-marathon du Carnaval Dunkerque (59)

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: semimarathoncarna-

val@gmail.com

7 AVRIL

Les foulées valenciennoises 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.lesfouleesvalenciennoises. com avant le 3 avril 23 h 59





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-Bercleau (62) ■ Enfants / 8 km / 16 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://trailvalleedelacourse.fr et via page Facebook Trailvallée DelaCourse

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

7 AVRIL 💙 Les foulées nature Roncq (59)

21,1 km

course des écoles. 10 h : semi-marathon (label régional). 10 h 15: 10 km (label régional).

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

7 AVRIL 💙 **Baloise Namur Marathon**

9 h: départ du marathon à Livessur-Meuse. 9 h 30 : semi-marathon à Profondeville. 9 h 45 : 10 km KickCancer à Namur. meneur d'allure, navettes... baloisenamurmarathon.com

12 AVRIL

Urban trail de Neufchâtel-Har-

début de saison Marathon Semi-Marathon 10K KickCancer 07.04.2024 Infos et inscription sur www.baloisenamurmarathon.com 10 km

baloise

marathon

Votre défi de

■ enfants / 5 km / 10 km /

9 h: 5 km découverte. 9 h 35: Vestiaires, douches, garderie. Ani-

mations. Inscription: jaroncq.org

Namur (Be)

■ 10 km / 21,1 km / marathon Village expo, animations, garderie,

Découvrez l'app!

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/couriricihdf

12 AVRIL

Le trail des Lumières Hardelot (62)

10 km

Départ en vagues à partir de 20 h d'un trail sans chrono pour découvrir le patrimoine de la ville. + d'infos : https://www.facebook. com/HardelotPlageAnimations

13 AVRIL V 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







et de 10 km à 15 h 45. Courses des enfants à 14 h 45 et 15 h. Vestiaires. Douches. Consignes. Restauration, Buvette, Photobooth. Evénement 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

Le Mas et Mai

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

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. lillededepart.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 /

Spécialisée en massages sportifs, préparation et récupération

Le mas et mai

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

5 km / 10 km / 8 km / 17 km

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 V

Erquinghem-le-Sec (59) ■ ■ Marche / enfants / 5 km et 10 km

A partir 9 h, à la Maison du temps libre. 1ère 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, restauration. 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.lesfouleeshesdinoises.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 classement, pour s'amuser en famille en rollers, trottinettes, brouette... Dans 5 villes de France et 80 pays du monde : course au même moment pour marquer son engagement pour la paix et la solidarité. Restauration, buvette. Plateau de jeux pour les enfants. Inscriptions sur place et https:// www.alc-vieux-conde.net/

14 AVRIL

Les 10 bornes de Houchin Houchin (62)

vieuxcondealc@gmail.com

Contact: Pierre, 06 66 76 88 33,

5 km / 10 km

10 h : 5 km. 10 h 30 : 10 km. Courses des enfants à partir de

Vestiaires, consignes, buvette, restauration, structures gonflables pour les enfants, animations. Courses nature.

Inscription sur via la page Facebook 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 (possibilité de don pour l'association Des étoiles dans les yeux).

Vestiaires, Douches et consignes gratuites. Stationnement gratuit et gardienné.

Inscription via le site www. lezennes.fr (à partir de mars) Contact: Jean Sagette, 06 83 73 44 11, jsagette@lezenne.fr

14 AVRIL

Randonnée de la Gohelle Liévin (62)

Marche

De 8 h 30 à 10 h, marche de 5 à

Catherine COUSIN MAROILLES 07 86 85 61 07

20 km. Inscription: www.lievin.fr

14 AVRIL

La Run'escuroise Renescure (59)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

9 h 30 : 5 km et 10 km. A partir de 11 h : courses des enfants. Vestiaires, douches, restauration, buvette.

8 h 30 et 9 h: marche de 12 km.

Inscription au

la-runescuroise.adeorun.com Contact: Maxime Bollengier, maxime.bollengier591@gmail. com, 06 95 66 31 32

14 AVRIL

Trail des Faucons Fauquembergues (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 V

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. Evénement 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,

14 AVRIL

06 64 46 46 30

Les foulées nœuxoises Nœux-les-Mines (62) ■ ■ Marche / enfants /

5 km / 10 km

1ère édition. A Loisinord. (Sous réserve des formalités administratives.)

9 h : poussins-poussines 9 h 20: benjamins, minimes 9 h 45 : 5 km

10 h 45 : 10 km 11 h : école d'athlé Et deux marches: 9 h: 12 km; 10 h : 6 km

Inscription via helloasso 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 enfants à 11 h 15 et 11 h 30. Départ devant la mairie de Genech. Inscription sur place pour la marche et la course des enfants de 1,5 km et sinon sur www.genech.fr

Contact: Sylvain Soulard, fouleesdegenech@gmail.com

Course caritative.

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 Contact: elodie.orsini@hainaut. Le 10 de carreau be, 0496/81 06 47 Desvres (62)

■ Enfants / 5 km / 10 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.

Repas d'après-course offert à tous

les participants, suivie d'une soirée

festive. Possibilité aux accompa-

gnants de participer à la soirée.

desvres.10decarreau@gmail.com

Contact: 03 21 33 71 02,

Jogging de l'Abbaye

■ 5 km / 10 km / 15 km

Les courses partiront à 15h15.

Contact : damien.guelton@

gmail.com, 0476/94 42 73

Inscriptions: tinyurl.com/chrono-

raceCBAS24 - challengehainaut.be

Ensemble pour les personnes

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

11,6 km. Marche inclusive.

https://challengehainaut.be/

20 AVRIL

de Soleilmont

Châtelet (Be)

20 AVRIL 💙

extraordinaires

Marcinelle (Be)

■ 4,7 km / 11,6 km

Inscription sur Chronopale.

Vestaires, douches, consignes.

15 km

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 Fondation contre le cancer. Départ à 15 h. Restauration. Buvette. www.bellesduhautpays.com/ Inscriptions via www.facebook. com/arcdour

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

21 AVRIL V 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 (collégiens); 5 km et 10 km. 30e anniversaire. Village départ. Nouveau parcours. Vestiaires, douches, restauration, buvette, animations pour enfants. Au profit de l'association Azur

Inscription sur place et sur GoTiming via bruaylabuissiere.fr Contact: 03 59 41 34 20, service. sports@bruaylabuissiere.fr

(1 € reversé par inscription).



V

R

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

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

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 ANNULATION micale

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 allez aimer 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 hornaingeoises Hornaing (59)

■ 5 km /10 km

Départ du 5 km à 9 h, Challenge du Run' Ostrevent Départ 10 h : 10 km (label dépar-

temental). Challenge Jean-Marc Mortier et Challenge du Run'Os-

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, andyde-

ville@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

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

DIMANCHE 17 NOVEMBRE

TRANCHÉE DE KOPIERRE -

ANICHE

£ 4/8 KM

FOULÉES PECQUENCOURTOISES -PECQUENCOURT £ 5/10/15 KM D'AVRIL À DÉCEMBRE 2024 DIMANCHE 22 SEPTEMBRE MASNY DU TRAIL - MASNY \$ 5/10/14.5KM DIMANCHE 21 AVRIL FOULÉES HORNAINGEOISES DIMANCHE 6 OCTOBRE 5/10 KM - HORNAING TRAIL DE LA CHÂTAIGNE LEWARDE £ 5/10/15 KM COURSE DES LOUPS -UBERCHICOURT £ 5/10 KM 10 KM ET SEMI-MARATHON DE MARCHIENNES \$ 10/21.1 KM TRAIL DES ARGALES- RIEULAY DIMANCHE 27 OCTOBRE NATUR'ALE TRAIL VANDIGNIES- HAMAGE # 10/20 KM SANS QUBLIER LES ÉPREUVES BONUS !!

Maxime BAILLEUX

03 61 29 70 09

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

5~kmou 10~km. 18~h 15:5~km. Consignes. Garderie.

tion sur place et via page Facebook Lesfoulées tilloysiennes.

06 11 24 60 14, biendanssesbasketsatilloy@gmail.com

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

Contact: 06 01 70 66 35, jeremie@cofnor.com

Ham-en-Artois (62)

■ Enfants / 5 km / 10 km

sur hamntesbaskets.fr

Contact: Julien Vat, 06 43 80 76 80, hamntesbaskets@gmail.com

28 AVRIL

Le Cateau (59)

place, salle Degremont, rue des Digues au Cateau. Tombola.

enfants. restauration. Inscriptions via https://sites.googmail.com

28 AVRIL

Les foulées de la Lawe

■ 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.

Contact: associationjoggingclubloconois@gmail.com

28 AVRIL 💙 La route du combat

■ Enfants / 6 km / 12 km

12 km. Au profit de la lutte contre la

Restauration, buvette. Inscription sur chronopale.fr Contact: Grégory Rembur,

06 60 25 27 97, gregory.rambur@bbox.fr

Villeneuve d'Ascq (59)

gonflables géants, des animations après la course avec bar, foodtrucks. Inscription: fr.bulkygames .com/evenements/lille-2024/

Les pas de l'espoir Paillencourt (59)

ANNULATION u course Ligue contre le cancer - 5 €.

1^{ER} MAI

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:

Vestiaires, douches, consignes,

gle.com/view/coudekerquecacb Contact: coudekerquecacb@

Locon (62)

Animation musicale. Garderie. Inscriptions sur place et sur asport timing + Facebook du club.

Tingry (62)

Départ à 10 h du 6 km et du

mucoviscidose.

28 AVRIL

Bulky games

Echauffement, 5 km, 12 obstacles

28 AVRIL V

Départ d'un urban trail de 9,5 km à 9 h 30. Inscription sur place à

. Au profit de la Contact: 06 64 24 30 80

20 km de Maroilles Maroilles (59)

■ 20 km

Inscription:

A partir de 11 h : courses des enfants. 15 h : 20 km (label national) Petite restauration, buvette, kinés, staff médical. Village partenaires.

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/

1ER 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.

cbm.athletisme@gmail.com

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

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

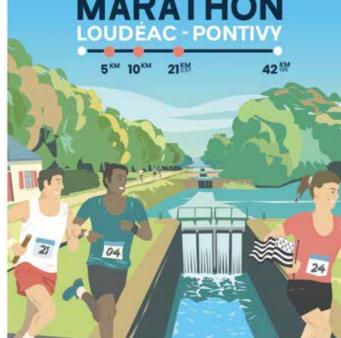
3 MAI

Urban Trail Calais (62)

Bavinchove.

10 km

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



Dimanche 21 avril 2024



































17 h: 10 km. 17 h 15: marche de Repas proposé à 19 h 30. Inscrip-

Contact : Julien Sorriaux,

27 ET 28 AVRIL Le défi H24 Anor (59)

Desprez. Vestiaires, douches, consignes, point chaud. Facebook : Esprit Trail d'Anor

28 AVRIL

Ham'n tes baskets

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 35:1300m (poussins). 11 h 50: 750 m (baby, école athlé). Restauration, buvette. Inscription possible sur place et

Marche des donneurs de sang

3, 6 et 11 km. Inscription sur

Foulées Coudekerquoises Coudekerque-Branche (59)

28 AVRIL Enfants / 5 km / 10 km part à partir de midi puis chaque 1 Une course à 90 % nature (che-





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





4 MAI

Leval (Be)

10,36 km

10,36 km

4 MAI

L'Atertous

Jogging des Plapids

■ Enfants / 6,62 km /

13 h 45 : enfants. 15 h : 6,62 et

https://challengehainaut.be/

com, 0498/66 49 13

Contact: johnmain17@hotmail.

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

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

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

Vezon (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.

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 chronométrée). 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-dupatois-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 h30:5 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 Téteghem (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 - MARCHE / 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 Hondeghem (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/

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 s / color

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'Etaples 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

Inscriptions via page Facebook Running Club Eperlecques et la veille Décathlon St-Omer. Vestiaires, douches, consignes à la salle des sports.

Contact: Pascal Swyngedauw, rc.eperlecques@gmail.com, 07 88 07 12 63

9 MAI

Oxyg'Hem Hem (59)

enfants vers 11 h.

■ ■ Marche / enfants /









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,

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.

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.

ANNULATION

Parcours nature qui permet de découvrir les remparts, les glacis, 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, pascaledelbe@

11 MAI

L'enfertje des collines Oeudeghien (Be)

■ 13 km 15 h: 13 km.

wanadoo.fr

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 Eurométropole 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

































Le guide de tous les coureurs à pied et triathlètes

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

(4 terrils, 270 m D+) et marche

Navettes. Restauration, buvette,

kiné. Animations musicales.

Inscription sur https://www.

traildespyramidesnoires.com

La Ronde des Tortues

■ 5 km / 11.2 km

https://www.defi13.be/

Contact: Adeline, 03 21 08 72 72,

tpn@missionbassinminier.org

Départ à 20h du chemin Preus-

Corrida de la vierge dorée

■ Marche / enfants / 5 km

Rendez-vous face à la basilique

d'Albert dès 17 h 30 pour une

Dès 18 h 15, courses enfants

Inscriptions sur courses80.fr

Jogging des éoliennes

Estinnes-au-Mont (Be)

15 h. Terrain campagnard et

Challenge Val de sambre et

Inscriptions via chrono race

La Course des sales gosses

Course ou marche de 7.7 km et

14 km. Buvette et restauration sur

place. Inscription fb/lescoureuxde-

Contact: 07 81 36 65 95, lescou-

reuxdepreux59144@gmail.com

Preux-au-Sart (59)

■ 7,7 km / 14 km

challenge vals et châteaux.

■ 6,2 km / 10,750 km

19 h 30, course de serveuses et

camps à Meslin-L'Evêque (Ath).

nordique de 22 h

17 MAI

Ath (Be)

17 MAI

Albert (80)

marche de 6 km.

garçons de café.

18 MAI

sentiers.

18 MAI

preux59144

20h, course de 5 km.

meslinoises

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.

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, meneurs d'allures,

marathon... Inscription sur chronorace Infos sur : charleroimarathon.be

navettes, animations, village

17 ET 18 MAI

rils, 540 m D+)

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 ter-

18 mai, 11 h à Oignies : 22 km

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

Vestiaires, douches, restauration, buvette.

Inscription sur place et via leval-aulnoye.athle.fr Contact: Freddy Littière, leval.aulnoye.athletisme@gmail.com

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



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)

■ ■ 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 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



19 MAI

Jogging de l'Arbre Vert Mons (Be) **■** Enfants / 6.38 km / 12.3 km

Contact: Thierry Defretin,

tdefretin@gmail.com,

06 89 36 94 76

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/

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.

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 sillonne également le chemin de halage 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-

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

rie, puis le jour de la course.

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 marchenordiqueerquinghemlys.fr Contact: 06 87 05 13 41, nordicwalking.ercan@orange.fr

25 MAI

Boucles zuydcootoises Zuvdcoote (59) ■ ■ Marche / enfants /

Relais 4 x 3.5 km

14 h: marches de 7 ou 12 km. A partir de 15 h : courses des enfants. 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 Centrale, 59 123 Zuydcoote Infos: capsurlaforme.free.fr Contact: Doriane Suzan, capsurlaforme59@gmail.com, 06 85 50 26 99, Alain Verhaeghe, alain.verhaeghe4@orange.fr,

25 MAI

06 14 59 87 30.

Défi des gueules noires Fresnes-sur-Escaut (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-Escaut). Arrivée à 900 m du départ, retour à pied par un itinéraire fléché. Inscription sur defi-des-gueulesnoires.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 lesfouleesdebondues.com

Contact: Stéphane Brabant, stephane.brabant@yahoo.fr, 06 08 47 20 87.

26 MAI

La Clarvsienne 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 🔻

Odvsséa 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'accompagnement 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 enfants 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, benjamins) 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 restauration, Buyette. Inscription sur place et via www. raimbeaucourt.fr; Facebook: Foulées Raimbeaucourtoises Contact: cedric.sticker@

1^{ER} JUIN

Trail des Monts d'Erchin Erchin (59)

mairie-raimbeaucourt.fr

■ 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, buvette. Jeux gonflables pour enfants. Inscription sur place et via Facebook LesLoupsdErchin

Contact: vincent-mercier@live.fr

1ER JUIN

Neuve-Eglise - Wulvergem Neuve-Eglise (Be) **10 k**m

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.

1^{ER} 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. Fnghien (Re)

■ 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

1^{ER} JUIN

Les foulées d'Eole Elouges (Be)

■ Marche / 5,5 km / 11,5 km 18 h 30 : marche. 19 h : courses.

https://www.bellesduhautpays. com/ Contact: samuel.carlier@hotmail.be

1^{ER} ET 2 JUIN ♥

Relais pour le vie Lambersart (59)

Epreuve qui dure 24 heures. Départ le 1er 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

Dynamorun Dunkerque (59)

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 h15 pour le 16 km, à 10 h 30 pour le 8 km. Restauration. Buvette.

Inscription sur team-unirun.com

■ Marche / 8 km / 16 km / 24 km

Contact: Gaël Lemagnent, 06 61 98 77 42, unirun59@gmx.fr

2 JUIN

Les courses du Magot La Gorgue (59)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

Départ de la marche de 6,6 km, des 5 et 10 km à 10 h. 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 revient le 2 juin, au Portel! Vous pouvez d'ores et déjà vous y inscrire via le site de l'organisateur: https://www.frappadingue. net/calendrier-des-courses/

2 JUIN

La course de la Brouckaillère

MEGRIMATIONS ET INSCRIPTIONS WWW.TRAILDELAPRAISE.FR

f @ in

Départ du 10 km à 9 h 30. Courses des enfants à partir de 10 h 45. Vestiaires, buyette. 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)

16 km Marche ou course à pied sans chrono en départ libre de 9 h à

Chiens autorisés. Contact: 06 14 87 07 72, yvette.

Lecelles (59)

■ ■ Marche / enfants / 6 km / 10 km / 15 km / 25 km

nombreuses propriétés privées l'occasion, soit environ 50 % du parcours.

Clairmarais

■ Enfants / 10 km

■ Marche / 5 km / 10 km /

10 h 30. Départ rue de la Fontaine.

vanwyneldaele@orange.fr

2 JUIN 💙

Trail de la Fraise

20e 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 exceptionnellement ouvertes pour

2024

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, restauration, buvette, jeux pour enfants surveillés.

40 000 € collectés en 2023 au profit des Clowns de l'espoir. Inscriptions sur www.traildelafraise.fr

2 JUIN

Les foulées réchigniennes Recquignies (59)

Contact : Gaëlle Pinaton,

traildelafraise@gmail.com

■ ■ Marche / enfants / 5,2 km / 10 km

fants. 10h: 10 km (label régional). 10 h 10: 5,2 km. Marche à partir de 8 h 30. Vestiaires, douches, restauration, buvette, jeux pour enfants surveillés

A partir de 9 h : courses des en-

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.

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). Vestiaires. 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,

166 rue JF Kennedy

02 - SAINT QUENTIN

06 45 20 76 69

4 JUIN Foulées de Wez-Macquart



On sait pourquoi on y va!

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

Infos et inscriptions sur : one-

La Forestrail - Guînes (62)

■ ■ Marche / enfants /

Enfants à partir de 14 h 30. 15 h:

(396 m D+) 16 h: 13 km (223 m

D+) et marche 13 km. Départ et

arrivée dans la forêt domaniale de

Consigne, restauration, buvette.

Animations musicales. Navettes.

07 67 45 41 41 (Mickaël); mat-

Inscription possible le matin et sur

thieu@patriote-cross-guines.com

30 km (573 m D+). 15 h 30 : 24 km

13 km / 24 km / 30 km

47 km en 7 heures.

more-loop.com

8 JUIN

Guînes.

forestrail.fr

8 JUIN

Course des loups

Auberchicourt (59)

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.

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 ".

■ 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 enfants (à partir de 1000 m). 16 h15: 11 km. 17 h 35 : 5,6 km. Règlement et inscription sur lesfouleesloonoises.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, sandrinehauw75@gmail.com Morbecque Trail des 3 bois Morbecaue (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, animation 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

8 JUIN

10 km de Houlle - Houlle (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

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.



Rendez-vous le 08 Juin 2024 pour une nouvelle édition



Contact: presidentccbl@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, 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

Départ : Espace de loisirs Arnaud Beltrame

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : TER MORMAL NATURA

Parking / WC / Buvette et restauration sur place

Inscription via la page Facebook: xtermormalnatura59138h. Pour la marche uniquement: inscription sur place.

Contact : Fabien Méresse, fabien. xter@gmail.com, 06 33 16 71 23; 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

9 JUIN

Foulées Marie-Anne Cattiaux Escaudœuvres (59) ■ 7.2 km et 13 km

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

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 et sur place le jour de la course. Fb : Courir à Grand Fayt. Contact: lussiez.ludovic@orange.fr, 06 32 58 05 03

Inscription via njuko Contact : Frédéric Parmentier : 06 07 21 02 99

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

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, arnaud.martinez@valathle.fr

14 JUIN

Les crètes du Tournaisis 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. Evénement 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

15 JUIN

La Run'in Brouck Brouckerque (59) **■** Enfants / 5 km / 10 km

17 h 30 : 5 et 10 km. Course de 1 km pour les jeunes. Marche de 5 km. Départ et arrivée : ferme Adriensen, 1 route de Looberghe, à Brouckerque. Buvette, restauration. Inscription: https://run-inbrouck.adeorun.com/

run.in.brouck@gmail.com

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 compé-

titive

Rendez-vous à la plaine Canteleu

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,

16 JUIN

06 63 13 97 73,

Le semi-marathon de Jurbise Jurbise (Be)

xaltante@xtraordinaire.org

■ 5 km / 10 km / 21 km 9 h 30 : semi. 10 h 05 : 5 et 10 km.





Trail 10 et 5 km et 1500 m, marche 5 et 8 km, handi trail et course jeunes // 100 m xoltonte.com

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)

■ ■ 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 hel-

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,

16 JUIN

FOULEES DES TOURS

entre Arras et Lens

de MONT-SAINT-ELOI

▼inscriptions sur www.fouleesdestours.com

06 14 27 60 48

Les foulées des tours Mont-Saint-Eloi (62)

■ 8 km / 16 km / 24 km Départ de la Classique de 8 km

DIMANCHE 16 JUIN 2024 Saint-Michel (02)

SEMI-MARATHON

de PHALEMPIN

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

(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.

Dimanche

16 Juin

Départ 9h45

PHALEMPIN Market Nord

ATHLE LNGE

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

QUALIFICATIF AUX

GRATUIT POUR LES

RENSEIGNEMENTS ET

SEMI-MARATHON-PHALEMPIN.COM

CHAMPIONNATS

DE FRANCE

HANDISPORTS

INSCRIPTIONS

l'épreuve). Contact: entre.cieletvert@ wanadoo.fr, nnoret.stnn@ orange.fr. Nicolas Noret, 06 24 19 03 43.

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 . MARCHE

samedi 22 juin 2024

Lambres-Lez-Doual

COURSE AU PROFIT DE L'ASSOCIATION « LES FEUX FOLLETS »

traildelapetitesensee.com

Trail de la Petite Sensée

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 à 10 h. 11 h 15 : course familiale. Course le long du canal au départ de la ferme Dehaudt. 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, coursereveil@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 personnes 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

Ultratrail Côte d'Azur Mercantour

Saint-Martin-Vésubie (06) / Monaco Vertical 5 km / 10 km / 30 km /

50 km / 75 km / 125 km 21 juin, 19 h: La Mare-Montana 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 Skyultra 75km: 74,4 km, 5100 m D+, Saint Martin

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 dépasser. 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 Childebert 7 km (dès cadets)



Vésubie

22 juin, 9 h : La Skymarathon 50 km : 52,3 km, 4200 m D+, Saint-Martin-Vésubie. 23 juin, 9 h : Le Skyrace® Mercantour 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 Boulogne-sur-Mer. Organisé par Nord Littoral. FB: couriricihdf

22 JUIN 🔻

Trail de la Petite Sensée

Restauration, buyette, 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-dela-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: 07 81 30 27 81 rodrigueferaux@gmail.com

22 JUIN

Foulées Dupleix 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 enfants. 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 restauration, buvette, tombola.

Challenge Val de Sambre Inscription en mairie et 3wsport. com Info Facebook : Les foulées 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'abbave de Vaucelles Contact: biendanssesbasketsatilloy@gmail.com, 06 11 24 60 14

23 JUIN Y 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

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

Run'in Jeumont (59) ■ Enfants / 10 km

Départ du 10 km à 9 h 30 du complexe Mimoun. Courses pour enfants (800 m et 1500 m) au programme. Petite restauration, douches, vestiaires. Inscription: njuko.net. Contact: jeumontathletisme59460@gmail.com

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

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: lesfouleesdelembanie@numericable.fr. 07 71 24 60 10.

www.transleonarde.com/

23 JUIN

7 Vallées Race - Hesdin (62) Marche / 10 km / 15 km / 21 km / 32 km

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

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/ 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

29 JUIN

Canadian Race Vimv (62)

■ Enfants / 5 km / 11,3 km / 23.1 km

bienfait.pierart@gmail.com

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 1ère Guerre Mondiale. Inscription sur lacanadianrace.com avant le 10 juin, minuit.

29 JUIN

Relais des castors

Buvrinnes (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@ wanty.eu, 0497/47 28 22

Foulées des épis Steenvorde (59)

29 JUIN **Y**

■■ 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 fouleesdesepis@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

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 chronomètre) de 1,2 km à 9 h. Rendez-vous à la salle des sports. Vestiaires, douches, consignes. Inscriptions: lesfouleesdelavalleedelalys.fr/

lesfoulees.ajcf@gmail.com

30 JUIN

Les Foulées Boussutoises Boussu (Be) ■ 5 km / 10 km Départ à 10 h

www.bellesduhautpays.com/



Marches de 7 et 14 km à 15 h 15 - 7 €

Baby trail de 1 km à 18 h

7 km à 16 h 30 - 9 €









LENS-LIEVIN 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. concus 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 bienêtre 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).



Les parcours, ainsi que les traces GPX. sont téléchargeables sur l'appli et le site Internet CIRKWI

ARENA TERRIL TRAIL (NOYELLES-SOUS-LENS)



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
- Une visite guidée de la Brasserie Saint-
- Un déjeuner au restaurant A l'fosse 7
- Un entrainement libre avec traces GPX sur
- Un accès à Aqualens (piscine + espace bien-être)

Lens-Liévin Tourisme : tourisme-lenslievin.fr 03 21 74 83 17







STATION NOTRE-DAME-DE-LORETTE / SOUCHEZ (Collines de l'Artois, bois de

Vimy, Olhain, etc.) Parcours vert 10 km

2 Parcours bleu 23 km

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

Parcours rouge 21 km



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



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 !

iché 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 fa-mille ou lors d'un séjour prolongé

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'entrainement 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

Jérôme Hadiuk, une expertise de coureur à votre service



igure 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





info@agence-teamcom.fr



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...



ou un séjour inoubliable en famille, entre amis ou collègues

















pour vous détendre et vous éclater !









59

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 maingeoises 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,

Inscription sur le site de la mairie www.maing.fr/fouleesmaingeoises 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 Bicente-

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 Quetelart. 16 h: 10 km; 16 h 45: semi-ma-

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, galoprb@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 1er 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

GERMIGNIES TRAIL DE LALLAING DIMANCHE 07 JUILLET 2024 A POINTS https://www.timepulse.run coffice 4000 & de locs répartis sur toutes 5 COURSES 1 KM 3 KM CI. ASSIQUE **7 KM** MARCHE NORDIOUE 7 KM

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 Stellienne 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 Stellienne ». 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

Cambligneul (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, 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. foverrural

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 V

La panoramique du Mont des Cats

Godewaersvelde (59) ■ 7 km / 15 km / 21 km

Parcours nature, mi-route, michemin. 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.

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

■ 10 km

Les foulées de la ducasse Hondschoote (59)

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.

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.

25 JUILLET Jogging Les gens d'Ere Ere (Be)

https://artoistrailchallenge.fr/

■ 9,1 km 19 h 45: 9,1 km.

Inscription sur njuko.

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.

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.devreese57@ 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.

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!





0

Û

T



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 rubempréennnes 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

36e Ascension du Mont Kemmel Neuve-Eglise (Be)

■ 8.5 km

Départ à 19 h 45 de la Grand Place. Inscription gratuite sur

La référence dans la région

thera concept

Haut-de-France

place. Sans chrono ni classement. Contact : Charles Vanhamme, Spiridon - Club des Flandres, 03 20 77 77 61

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

Hainin (Be) ■ 6 km / 10 km

18 h 30: marches. 19 h 30:

Contact: ochainin@gmail.com

partenaire:

Trolls Xtrem Run Stambruges (Be)

9 AOÛT

Jogging des Zonards

9 AOÛT

Les Boucles d'Hainin

Dossards, bracelets, cartes

de membres, badges,...

Inscription: www.ochainin.be

10 AOÛT

11 h: 15 km + obstacles

Course ou marche Vestiaires, douches, petite restauration, buvette, anmations. Inscriptions via www.chronorace. com - https://www.txr.be/

10 AOÜT

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.

11 A0ÛT

La Course du Poète Angreau (Be)

■ 5 km / 10 km

Départ à 10h. www.bellesduhautpays.com/

11 A0ÛT

Signalisation

Panneaux, oriflammes

La corrida pipaisienne Pipaix (Be)

INSCRIPTIONS MI-JUILLET SUR ADEORUN

BASE SPORTS NATURE DES ARGALES

UN SITE INSCRIT AU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

RIEULAY - 59870

■ 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 FrameriesEuropenRunners

Réactivité | Engagement |

banderoles, Arches

Médailles, trophées, textiles

Sérigraphie, transfert. gravure laser, broderie,

www.theraconcept.fr

La corrida des collines Wodeca (Be)

15h: 11,55 km. Plus d'infos sur www.acrho.org

18 AOÛT

17 AOÛT

■ 11.55 km

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. Evénement inscrit au Challenge des Belles du Haut-Pays. Inscription sur place et via Chronolap et via facebook.com/arcdour Contact: isabeau.delhaye@ 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) mbailleux@cc-coeurdostrevent.fr

24 AOÛT

Circuit des Géants - Cassel (59) ■ 10 km

Départ à 17 h place Vandamme. Inscription sur prolivesport et possible sur place à partir de 14 h 30 à la salle polyvalente.

Contact : Gérard Quaeybeur 06 68 55 23 45 ggprincesse@orange.fr

24 AOÛT

Foulées Fressinoises Cardon Frères

Fressin (62)

■ Enfants / 7 km / 10 km A partir de 15 h : courses des enfants de 700 m, 1 km, 3 km, 16 h: 7 km et 10 km. Départ et arrivée au stade Firmin Caron, rue de la Lombardie. 100 % bois. Douches, vestiaires. Inscription uniquement sur lesportif.com

Contact: Claude Vergeot, 06 82 70 49 99

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

25 A0ÛT 🔻

La Course des 2 clochers « courir contre la maladie » Colleret (59)

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

Marche: 5 km à partir de 10 h 15. Départs des 5 km et 10 km à 10 h. 21,1 km en attente d'autorisation. Courses enfants de 1 km à 11h. Défi de la côte (temps pris en compte dans le 10 km). Vestiaires, douches, restauration,

buvette. Au profit de la Fondation DigestScience (recherche contre les maladies digestives). 1000 € reversés en 2023 Inscription sur https://couriracol-

leret.wixsite.com/monsite-1 et via Facebook « Courir à Colleret » **Contact : Kathleen 06 70 90 25** 86, couriracolleret@gmail.com

25 AOÛT

L'ErbiRun Tee Jurbise (Be)

■ 5,24 km / 10,88 km Départ à 10 h, rue Basse à Erbisœul. https://www.defi13.be/

25 AOÛT

La Run'barbe Cantin (59)

■ Enfants / 7 km / 12 km Départ à 10 h des 7 km et 12 km. 11 h 30 : course des enfants de 900 m. Consignes, restauration,

buvette.Inscription sur place et sur

njuko.net **Contact**: comitedesfetesdecantin @gmail.com

25 A0ÛT

Tchalou des Ruelles Thuillies (Be) **■** Enfants / 6.17 km /

11,49 km 10 h 15 : 6,17 km et 11,49 km. 11 h 45: enfants.

https://challengehainaut.be/ Contact: benjaminsottiaux@ hotmail.com, 0496/76 94 65

30 ET 31 AOÛT

Le Semis du Houblon Argues (62)

■ Marche / 12 km / 21 km Le vendredi 30 : concerts et retrait

des dossards, dégustation de bières.

Le samedi 31. Matin: visite de la brasserie. Le samedi midi : concert. Le samedi après-midi: 12 km en marche ou course nature, 21 km course nature. Concerts, dégustations. 10 concerts sur le week-end. Le Semis du Houblon c'est une facon différente de découvrir la région audomaroise, ses paysages, son terroir. C'est l'événement qui associe sport et convivialbité. Le déguisement n'est pas obligatoire mais il est vivement conseillé. Inscription uniquement sur www. lesemisduhoublon.com. Limité à 3 500 participants.

Contact: Laurent Gressier, contact@lesemisduhoublon.com

31 AOÛT

L'hérinnoise - Hérinnes (Be) ■ 11,7 km

15 h: 11,7 km. Plus d'infos sur www.acrho.org

1^{ER} SEPTEMBRE

La Quaregnonnaise Quaregnon (Be)

■ 5 Km / 10 km 10 h: 5 km, 10 h 15: 10 km, RV Grand Place. https://www.defi13.be/

1ER SEPTEMBRE

Jogging Sportes Ouvertes Chapelle-lez-Herlaimont (Be) **■** Enfants / 5,79 km / 11,5 km

10 h15: 5,79 et 11,5 km. 11 h 45: enfants.

https://challengehainaut.be Contact: info.sport@7160.be, 064/44 37 56

1^{ER} SEPTEMBRE **Y**

La corrida guercitaine Le Quesnoy (59) ■ ■ Marche / enfants /

5 km / 10 km

9 h : 10 km. 9 h 05 : marche de 8 km dans les remparts. 10 h 30: 5 km. 11 h 15 m : 900 m. 11 h 45 : 1 800 m. 12 h 15: 3 000 m. En faveur de l'inclusion des enfants athlètes handisport. Vestiaires, douches, consignes, restauration, buvette, garderie, kinés, meneurs d'allure. Sas départs. Inscription sur http://swortlequesnoy.com/ et via Facebook: Swort - Solidarity's World Running Tour

1^{ER} SEPTEMBRE

gmail.com

Contact: Sonia Cappy,

La course de l'andouille Aire-sur-la-Lvs (62)

06 43 08 40 69, swortpremium@

■ Enfants / 5 km / 10 km Rendez-vous sur la de la Grand'Place.



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.

1ER SEPTEMBRE V

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

Inscription sur nordsport-chrono-

metrage.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 Bour-

https://www.marathonestaimpuis.

Contact: 0032 56 48 13 48

6 SEPTEMBRE

Dour Urban trail - Dour (Be)

Fin d'après-midi : parcours chronométré de 6,5 km au 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/arcdour Contact: Asbl Arc Dour Borinage Hauts-Pays 0032-0475805305, asblarcdour@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

sont organisées le samedi et de 10 km le dimanche. Challenge 85 km sur les 2 jours. Douches, restauration, buvette.

(samedi) et 12 km (dimanche)

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 V

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 foret 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, massages, poste de secours, WC, douches, structures gonflables.. Médaille à tous les finishers du semi et bière binchoise aux fini-

Le semi fait partie du Challenge des Semi-marathons du Hainaut. Inscription sur place et sur www.semimarathonbinche.be

Contact: Philippe Thirion, 0032 475713199,

nfo@semimarathonbinche.be

L'Oxy Preutaine 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

■ 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/ RunningClubNovellesGodault/ Contact: 06 77 64 59 33,

8 SEPTEMBRE

Course des 4 couleurs

Bohain-en-Vermandois (02) Evénement 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)

62250 Marquise Cryathérapie Corps Entier • Pressothérapie • Cryathérapie Localisée

✓ capcryoó2egmail.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 Marathoniens, 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 chtismarathoniens.

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,

8 SEPTEMBRE V

06 08 40 59 40.

Les Foulées Ludopital Roubaix (59)

■ 3 km / 10 km

Rendez-vous au Parc Barbieux. 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 V

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 armentièroises

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 lles Hénin-Beaumont (62) Marche / 12 km / 16 km /

Pink trail / raid Samedi: à partir de 9 h: randonnée balisée pédestre et marche nordique (distance à préciser auprès 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.coachsportsante.fr et sur place (si dossards encore disponibilités). 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 8km. 9h : 15 km. 9 h 30:5 km.

10 h 30 : 10 km (label régional). Courses des enfants (700 m et

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 asso-

Inscriptions sur www.lesfouleespecquencourtoises.fr ou sur la page Facebook Les foulées pecquencourtoises.

Contact et informations :

ciation caritative.

contact@lesfouleespecquencourtoises.fr

Inscription le jour-même à la maison des associations, place de

Contact: Christelle Brasselet, 03 27 53 61 00 - 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 🧠





Start to Hérou: 7.5km

Moyen Hérou: 16km **Grand Hérou:**

25km

Marathon Hérou: 42km



Plus d'info: www.trailduherou.be













Cryalipolyse • Cryathérapie du visage • Teslathérapie

Santé - Sport - Bien être - Esthétique





arnaud.raison@wanadoo.fr







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 et http://lensathle62.wifeo.com/ Contact: 06 88 76 02 87

21 SEPTEMBRE 💙 Lambres-lez-Douai (59) Color run Together for peace

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. Evénement 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 Oktobeer 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 Oktobeer 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

22 SEPTEMBRE

■ Enfants / 5 km / 10 km renseignements à venir sur Face-

22 SEPTEMBRE

Les chemins du Mélantois ronne (59)

run and bike

Péronne. 10 h 15 : 10 km. Run and Péronne (59) de 6 et 9 km pour les Inscription sur https://leschemins-

dumelantois.fr Contact: contact@lescheminsdu-

melantois.fr

Entre dunes et mer

Course du moulin de Guemps Guemps (62)

Inscriptions sur chronopale.

Contact: 06 15 06 85 08

Sainghin-en-Mélantois / Pé-**■** Enfants / 5 km / 10 km /

bike familial à 9 h au départ de parents et enfants. Consignes, restauration, buvette.

Leffrinckoucke (59) ■■ Marche nordique / enfants / 6 km / 11 km /

Courses des enfants, 5 km et 10 km à partir de 9h. Plus de book Course du Moulin. Vestiaires, douches.

9 h : 5 km. 9 h 45 : enfants (900 m) et un autre 900 m au départ au

22 SEPTEMBRE



6 km ou 10 km. 10 h 30 : trail 6 km

Inscription sur place et via njuko.

net. Au profit l'Espace Ressources

ou 10 km non chronométré.

Cancers Littoral. Contact:

15 SEPTEMBRE

20 SEPTEMBRE

Wasmuël (Be)

5,5 km / 9 km

19 h 15 : courses.

tauration.

gmail.com

20 SEPTEMBRE

Basècles (Be)

Homme - Dame.

Course de Basècles

■ Enfants / 3,210 km

Courses de jeunes à partir de 19 h.

19 h 45 Double miles en binôme

(3,2 km): 1er 1070 m seul, 2e

1070 m (seul) et 3e 1070 m (en

binôme). 3 catégories : Mixte -

pour les 3 plus beaux déguise-

ments pour les courses enfants.

Inscription possible sur place.

Prix spéciaux pour les 3 plus beaux binômes déguisés. Prix spéciaux

nolap.

bique

com/

Roisin (Be)

Solidai'Rose. 06 02 24 72 89.

Les Foulées du Caillou qui

■ Marche / 5 km / 10 km

https://www.bellesduhautpays.

9 h 30: marche. 10 h: 10 km.

La Corrida Wasmuelloise

■ ■ Marche / enfants /

18 h 30: enfants. 18h45: marche.

Vestiaires, douches, buvette, res-

Inscription sur place et via Chro-

Contact: Eddy Andreadakis 0475

www.bellesduhautpays.com/

35 63 44, eddyandreadakis@

Un must à ne pas rater. ■ Marche / 6 km / 12 km 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) ■ Jeunes / 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.

15 SEPTEMBRE

Le Jogging des pommiers (Le «Jog pom») Sercus (59)

■ ■ Marche / enfants / 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

15 SEPTEMBRE

Belleb'run Bellebrune (62) 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

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

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

15 SEPTEMBRE

Les foulées Lieu-St-Amandinoises Lieu-St-Amand (59) ■ ■ Marche / enfants /

6 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

15 SEPTEMBRE

Les foulées noyelloises Novelles-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.

Buyette. Inscription sur place ou via Facebook : Les foulées noyelloises Contact: Antoine Roger, 09 86 70 25 74, lesfouleesnoyelloises@

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

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

15 SEPTEMBRE V 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

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

15 SEPTEMBRE V 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

Contact: pascalbiebuyck@ hotmail.be, 0032 49 65 15 572

21 SEPTEMBRE V Villaines course

Violaines (62) ■ Enfants / 5 / 10 km

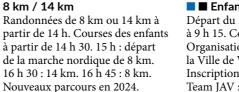
Courses des enfants à partir de 14 h. 15 h : 5 km. 16 h : 10 km. Courses gratuites. Inscription sur place et www.villedeviolaines.fr Participation libre et dons remis au Téléthon. Consignes. Contact: 03 20 29 81 29 (mairie), polescolaritejeunessse@violaines.fr

21 SEPTEMBRE

Trail de la kilienne Pas-en-Artois (62)

URBAN TRAIL

10 KM DE MARCHE OU DE COURSE NOCTURNE À TRAVERS LE PATRIMOINE



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

■■■ Marche / enfants /

Contact : Franck Denecker 03 21 220 200, trail@campagnesartois.fr

Urban Trail de Crespin (59)

2e 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'Evénementiel et des

Médias. Départ vers 18 h au plateau Jacques Murez. Inscriptions via njuko Contact: Hugo Duchilliez,

Dites OUI à toutes vos envies

9Km 130m D

La Furtive

16Km 170m D+

9Km 130m D+

25Km 320m D+

coursedesterrils.org

La Contrebandière

45Km +400m D+

La Familiale

3Km

Vestiaires, douches. Course caritative dans le cadre des Virades de l'Espoir.

dédié https://terrilblebossu.fr/ Contact: 03 21 74 32 77,

christophe.talaga@mairie-meri-

22 SEPTEMBRE V Course et Marche solidaires

Augustine (lutte contre les cancers rie. Petit-déjeuner offert au retour.

17 km / 36 km

partir de 14 h (horaires à préciser Douches, vestiaires, restauration. Contact: Charlotte Berthes, 06 84 75 65 04 Challenge des Dunes des Flandres,

22 SEPTEMBRE

Les foulées lambersartoises Lambersart (59)

Départ des randos et courses à

Vestiaires, douches, consignes,

Inscriptions sur www.uslj.fr/edm

restauration, buvette, kinés.

en fonction de la marée).

challenge Nord Evasion.

■ 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.lambersart.fr Contact: aps@ville-lambersart.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 Berguin (59)

■ ■ Marche / enfants / 10,8 km / 16km

9 h 30 : enfants. 10 h : 10,8 km et 16 km.

charlotte.berthes@hotmail.com,

22 SEPTEMBRE V

Marchons ensemble avec Lulu Flines-les-Râches (59)

Venez courir, marcher ou rouler et collectez des kilomètres en faveur des enfants atteints de cancer. Evénement 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

LA COURSE

28 & 29 SEPTEMBRE 2024

DE LA PRINCESSE D'ARENBERG

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 Marcqen-Barœul

Marcq-en-Barœul (59)

■ 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-barœul.fr Contact: 03 20 45 46 03

22 SEPTEMBRE V

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-

La Rando des Terrils

Les Quinquins

700m / 1200m

10Km

rie de Raimbeaucourt et par mail communication@mairie-raimbeaucourt.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.

Inscriptions sur place et via le site

court.fr

Marcoing (59)

L'Entente marconienne organise au profit de l'association Wonder 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 Mai-Stand de goodies sur place. Contact: steeve.wonderaugustine@gmail.com

28 ET 29 SEPTEMBRE

40° 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 noc-

turne 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 VAL'S 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.

Inscriptionts: traildes3forts.fr Contact: inscriptions.t3f@gmail.

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 et hel-

loasso. Pour la marche: inscription sur place. Contact: xtermormalnatura@

gmail.com, 06 99 48 62 43

29 SEPTEMBRE

Les Foulées beuxéidiennes Boussois (59)

■ 5 km / 10 km

10 h15:5 km et 10 km. Restauration, buvette. Inscription possible sur place et sur chronolap. Challenge Val de Sambre

Contact: Marko Péric, 06 71 89 89 73, omsboussois@yahoo.com

28 ET 29 SEPTEMBRE

Marathon Bière Flandre Festival

VOUS AIMEZ COURIR? Lisez un magazine **Running et Santé** innovant! ZATOPEK

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

29 SEPTEMBRE

La Gouvasse 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://challengehainaut.be/

Contact: namseyd@gmail.com,

0472/86 35 10 **29 SEPTEMBRE**

Nom à définir Beuvry (62)

km / 12 km.

L'ÉCHAPPÉE BIÈRE NOTC

Date à confirmer. 1ère édition. Course nature autour de 6 au 12 km. Non chronométrée. A thème.

Organisé par Run for fun. Contact: r4fbeuvry@gmail.com

29 SEPTEMBRE V

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-Bernanchon. 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



28-29 septembre 2024 💿

0

5 OCTOBRE V Trail de Novelles-sous-Lens

Novelles-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

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 teeshirt 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) ■ 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 restau-

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 Chemsi - 06 71 36 02 60 ;

Marc Leleu - 06 11 58 07 91 - lesfouleesdelafolie@gmail.com

ration, buvette. Inscription sur course-des-bornes-frontieres.emonsite.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. 10h: 10 km. Chemins privés, bois. Restauration, buvette. Inscription sur place

et traildestroismonts.fr Contact: Philippe Bouckson, boucksonphil@gmail.com, 06 86 13 91 05

6 OCTOBRE 💙

La Yul Prémesques (59)

■ Marche / 10 km 10 h 15: marche de 6,5 km. 10 h 30: 10 km.

LA

Inscriptions: www.frama.link/layul

LA YUL EXISTE AUSSI EN VIRTUEL!

Participez d'où vous voulez

SALLE DES SPORTS

Renseignements: www.mes-amis-mes-amours.fr

REMISE DES DOSSARDS SAMEDI 5 OCTOBRE

Vestiaires, douches, restauration, buvette, tombola. Podologues. Perrugue rose offerte. Parcours varié passant par le château de Prémesques. Pas de chrono. Evénement contre le cancer du sein. Les fonds récoltés permettront d'offrir des perruques aux malades. Inscriptions via https://mes-amismes-amours.fr/la-vul/

Contact: mesamismesamours. asso@gmail.com

6 OCTOBRE V 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.

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.

5 km / 10 km enfants.

> Vestiaires, douches, buyette, petite restauration. Inscription sur

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.

Contact : Didier Mielcarek.

taubin@gmail.com

6 OCTOBRE

Bousies (59)

buvette.

La bodicienne.

wanadoo.fr

6 OCTOBRE

5 km / 10 km

Haubourdin (59)

La Bodicienne

06 08 03 72 38; 10kmanzinsain-

■ ■ ■ Marche / enfants /

21e édition. Courses des enfants

gratuites à 11 h 30. 9 h : 23 km

trail. 10 h: 10 km route. 8 h 30

Vestiaires, douches, restauration,

place, sur njuko ou via Facebook

Contact: Thierry Jacquinet - 06

60 50 55 69, thierryjacquinet@

Les boucles haubourdinoises

■ ■ Marche / enfants /

10 h: 5 et 10 km. A parrtir de

Vestiaires, douches, buvette.

Inscription sur cghathletisme.ath-

le.com. Pas d'inscription sur place

cghaubourdinathletisme@gmail.

Challenge Casimir Trawinski

Sortie nature au bénéfice d'Oc-

tobre rose. Plusieurs coureurs vont

tenter encore une fois de réaliser

les 100 km de course à pied. Prin-

- un circuit de 5 km ouvert à tous,

au départ du 63, rue de la Baille à

- chacun peut faire le nombre de

tours de son choix, en marchant

souhaite entre 5h30 et 16h pour

les derniers départs. Fermeture du

ou en courant, quand il/elle le

cipe de la sortie nature :

10 h 05 : enfants. Marche.

sauf pour la marche.

6 OCTOBRE 🔻

Templeuve (59)

Templeuve.

circuit à 18h.

à 10 h : départ libre pour une

Inscriptions par courrier, sur

marche de 7 ou 11 km.

10 km route / 23 km trail

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/luttonscontrelesarcome/

Contact: ameliorelavie@gmail. com, yvonne.delevoye@gmail. com

5 ET 6 OCTOBRE V

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 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

www.challengeddf.free.fr Contact: Laurent Deboffle, 06 25 47 13 37, laurent.deboffle@ bourbourg.fr; peis@bourbourg.fr

6 OCTOBRE

adeorun

10 km d'Anzin-St-Aubin Anzin-St-Aubin (62)

■ ■ Marche / enfants /

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

10kmanzinsaintaubin.fr/



Expert Running depuis 1998

sois et sur place. Le Trail de la Châtaigne se déroule et Florian au 06 49 47 80 26 au départ du Bois de Lewarde

Contact: 03 20 64 70 86,

Le trail de la châtaigne

■ Enfants / 5 km /

6 OCTOBRE

Lewarde (59)

10 km/ 15 km

Minier de Lewarde.

oliviermartinach@gmail.com

(Avenue du Bois - 59287 Lewar-

chemins de randonnée. Le 10 km

et 15 km passera sur le carreau de

fosse du célèbre Centre Historique

9 h 30 : 5 km. A partir de 10 h 15 :

courses des enfants. 10 h 30 :

Douches possibles. Buvette.

Inscription via https://www.

Decathlon Douai (10h-16h).

Contact: 03 61 29 70 09,

06 80 91 30 43 (Olivier),

06 40 06 26 73 (Maxime)

6 OCTOBRE V

Sebourg (59)

6 OCTOBRE

Osthéopathe.

arnaud.ludovic.581

6 OCTOBRE V

sur njuko.net

6 OCTOBRE V

Ambleteuse (62)

Marche & Color run

Sebourg en rose

facebook.com/traildelachataigne-

lewarde et adeorun, et la veille à

mbailleux@cc-coeurdostrevent.fr

■ Marche / 5 km / 10 km

A partir de 9h30. Au profit d'Oc-

tobre Rose. Inscription sur place.

Les foulées du lingot du Nord

■ Enfants / 5,4 km / 10 km

tir de 11 h : courses des enfants.

Vestiaires, douches, buvette.

Inscriptions via Facebook:

Contact: 06 30 44 97 96,

fouleesdulingot@orange.fr

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

Evénément organisé par la Ville du

Touquet et le CHAM pour récolter

des fonds afin d'aider les femmes

10 h : Marche et run de 6 km, run

atteintes du cancer du sein.

9 h: 5,4 km. 9 h 45: 10 km. A par-

Contact: 07 82 18 54 80

Calonne-sur-la-Lys (62)

15 km. 10 h 40 : 10 km.

de). Il se déroule à 99% sur des

6 OCTOBRE V Pink trail

Buvette.

Divion (62) ■■■ Marche / enfants /

8 km / 15 km

profit d'Octobre Rose.

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 V

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.

6 OCTOBRE

21 km

Semi-marathon de Mons **■** Enfants / 5 km / 10 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)

Top Performance
Laventie (62) & St Quentin (02)

Vos pieds méritent le meilleur

www.topperf.com

OYELLES-SO

20 h : départ des 10 km et 20 km

1€ par dossard reversé au profit du Téléthon.

rcnoyellois@gmail.com

Restauration, buvette.

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

0

71

■ 11.5 km

15 h: 11,5 km.

Plus d'infos sur www.acrho.org

12 OCTOBRE V

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.

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 (nouveauté 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) 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)

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 Dufrasne 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-

Contact: leslapinsjogger62122@ yahoo.com, 06 09 37 70 51

13 OCTOBRE

lastrabbit/

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/

Dossards, bracelets, cartes

de membres, badges,...

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.omsmarchiennes.fr/

Infos: omsmarchiennes.fr ou la page facebook de l'OMS Marchiennes Dernières inscriptions le samedi 12/10 après-midi sur place avec

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 h30 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. Evénement 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 V

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.

Neuve-Chapelle

9 km: 1 km. 9 h 30: coursemarche 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@

Les foulées halluinoises Halluin (59)

Contact : Suzanne Bazin, 07 50 04 00 65 13 OCTOBRE V Foulées de la Bombe Lorgies /

Neuve-Chapelle (62)

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

gmail.com

13 OCTOBRE

■ Enfants / 5 km / 10 km A partir de 9 h 30 : 10 km label régional sur 3 boucles, 5 km label régional sur 2 boucles. Les 500 premières inscriptions sur l'ensemble de ces deux courses seront gratuites. 2 km benjamins-mi-

Nouveau parcours beaucoup plus plat et plus roulant que l'ancien. Vestiaires, douches, restauration, buvette.

après-midi salle Alex Faidherbe et en ligne via njuko.net. Contact: 06 42 40 22 84, christian.lasou@free.fr

Inscription sur place le samedi

13 OCTOBRE

Les foulées de la licorne Gommegnies (59)

■ Enfants / 5 km / 10 km Départ groupé des 2 courses à 10 h à la salle de sports rue de la Gare. 11 h 15: enfants.

Vestiaires, douches, restauration, buvette.

Inscription possible sur place et par chronolap.

licornedegommegnies.fr Contact: 06 19 31 15 67, licorne.gommegnies@orange.fr

13 OCTOBRE

Les foulées bleues St-Martin-Boulogne (62)

imité à 550 équipes

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

A partir de 9 h 15 : courses des enfants. 9 h 20: marche nordique de 9 km. 10 h : 5 km, relais 2 x

5 km, 10 km. Vestiaires, douche, restauration et

buvette à la salle André Condette. Inscription sur chronopale.fr et via saintmartinathletisme.fr

Contact: marathonman54@ hotmail.fr - Jean-Pierre Malfoy, 06 87 03 75 29

13 OCTOBRE

Les Foulées de la rouge flamande Bergues (59)

■ Enfants / 5,6 km / 11,3 km Entre rempart et ville, très beau parcours. Départ place de la mairie, 5 650 m, 10 h 40 La Rouge Flamande 11 300 m, à partir de 10 h 45 : course des enfants. Rendez-vous place du Marché aux bestiaux.

Vestiaires, douches. Animations musicales. Dégustation sur le parcours.

Inscriptions www.larougeflamande fr Contact: Eric au 06 16 01 52 31,

13 OCTOBRE

Ekiden

FRANCE ENVIRONNEMENT

5ème édition

DE l'EKIDEN: FRANCE ENVIRONNEMENT

de Villeneuve d'Ascq

Le 13 octobre 2024 à 10h

Stadium Lille Métropole

VILLENEUVE D'ASCQ .

EKID≣N 2

Villeneuve-d'Ascq (59)

ericbeys59e@gmail.com

Marathon en relais en équipe de six coureurs. Au stadium de Lille Métropole. Départ à 10h. Qualificatif France. Fait partie de l'Ediken tour national. Ouvert au

ATHILE

grand public et aux entreprises

(pack spécial). Vestiaires, douches, restauration, buvette. Plaine de ieux pour les enfants (sous la responsabilité des parents). Inscriptions lancées en juin sur www.ekidenvdascq.fr limitées à 550 équipes. Contact: Didier Cauchy, didier. cauchy@treeefle.fr, 06 09 62 79 25

13 OCTOBRE

Les foulées d'Haut-Lieu Haut-Lieu (59)

12 km

10 h : trail de 12 km (235 m D+). Restauration, buvette. Pas de chien autorisé.

Inscription sur chronolap, sur Facebook : Trail les Foulées d'Haut-Lieu et associationhautlieu.fr

Limitation 450 participants. Contact : Fabienne Garin, assohautlieu@gmail.com

13 OCTOBRE V Octobre Rose

Ardres (62) Marche ou course non chronométrée de 10 km au départ de l'Ampé-

lia, 28, rue des Lombards. Départ libre à partir de 9 h 30. Petit-déjeuner offert. Au profit d'Octobre Rose.

13 OCTOBRE V

Run & Kayak Montigny-en-Gohelle (62) ■ ■ Marche / Run & kayak

Challenge Octobre Rose organisé par le Canoë Kayak Montignynois, le 13 octobre en continu de 9 h à 14 h. Course en équipe ou en famille accessible à tous. 14 h 30 : départ de la marche d'environ 7 km, ouverte à tous. Animation et relais sur le lac Buvette et petite restauration. Au profit des associations de prévention et dépistage du cancer du sein. Info et inscription obligatoire à

rose.ckmontigny@gmail.com Contact : Anne-Gaël Flaglain, 06 65 23 64 31

13 OCTOBRE 💙 Les foulées du diable

Habarcq (62) ■ Marche / 6 km / 12 km

9 h : marche de 6 km, courses de 6 km et 12 km non chronométrées Buvette. Echauffement zumba. Au profit d'Octobre rose. Înscription sur place et via habarcq.fr

Contact: 03 21 55 78 80

13 OCTOBRE V

Octobre Rose Le Quesnoy (59) ■ Marche de 8 km.

Infos à venir sur couriralequesnoy.fr Contact: couriral eques nov. secretariat@gmail.com

19 ET 20 OCTOBRE Les boucles de l'Aa

Gravelines (59) ■ ■ Marche / enfants /

5 km / 10 km Samedi : départ de la marche vers 14 heures. Distances à préciser. Dimanche. 9h30 (à confirmer): 5 km. 10 h 40 : 10 km (label régional). Formule 5 km / 10 km. Courses des enfants à partir de 11 h 30. Challenge des écoles, challenge des entreprises. Rendez-vous au parc des rives de

Vestiaires et douches (à confirmer). Consignes, restauration, buvette.

Inscription jusqu'au samedi 20 h sur njuko et sur bouclesdelaa.fr Contact: bouclesdelaa@gmail. com, 03 28 23 59 06

19 OCTOBRE 🔻

Les foulées foulquoises Foncquevillers (62)

■■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 17 km A partir de 14 h: enfants. 15 h: 5 km. 15 h 45 : 10 et 17 km. Rendez-vous à la salle des fêtes. Consignes, buvette, garderie. Inscriptions sur place, sur njuko et via https://www.foncquevillers.fr/

Guillaume Soyez, 07 89 57 39 16

19 OCTOBRE 💙

Contact: 03 21 50 85 26,

Le Trail de la Bellonnie Gouy-sous-Bellonne (62)

■■■ Marche / enfants / 11 km / 26 km / Slip race 9 h: 26 km. 10 h: 11 km. Randonnée de 11 km à 9 h 05. 12 h Course enfants. Une slip race (oui, oui

d'événement. Organisé avec la municipalité de Gouy-sous-Bellonne et le comité des Fêtes.

en sous-vêtement) de 3 km en fin

Evénement caritatif avec une collecte de produits alimentaires. Inscriptions sur le site Ultra timing et via Facebook traildelabellonnie Contact: bellonnie@icloud.com

19 OCTOBRE

Jogging de Colfontaine Colfontaine (Be)

■ 5 km / 10 km Départ à 15 h du stade, rue Achille Delattre à Pâturages.

19 OCTOBRE

https://www.defi13.be/

Le cross de masse de la Rusta Gaurain (Be) ■ 9,9 km

Plus d'infos sur www.acrho.org

19 OCTOBRE

15 h: 9,9 km.

La nocturne du Val Joly Eppe Sauvage (59) ■ Marche / 10 km



Réactivité | Engagement | Souplesse Signalisation

Panneaux, oriflammes.

Médailles, trophées, textiles

gravure laser, broderie,

www.theraconcept.fr

0

В

R

E





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://trailvaljoly.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, bouclestourguennoises@gmail.com

20 OCTOBRE V 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.

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 Vandenbriele, 06 76 76 83 35,

course@ecolestjosephstjans.fr

20 OCTOBRE

Marathon Seine-Eure Amfreville-sur-Iton (27)

Cette 19e édition rassemblera un semi-marathon, un Ekiden et un marathon tous les trois labellisée au niveau régional. Ils se dérouleront le même jour sur le même



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,

20 OCTOBRE

Foulées des Périseaux Fâches-Thumesnil (59)

lebriezbruno@gmail.com

■ 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-fachesthumesnil.fr/ Inscription possible sur place uniquement pour les courses des enfants.

Contact: Alain Blacknierek, 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

■■■ Marche / enfants /

20 OCTOBRE

Trail de la citadelle Cambrai (59)

5 km / 15 km / 22 km 9 h: 5 km. 10 h 45: 15 km et 22 km. Marche: 12 km Infos: www.cambraitriathlon.fr Inscriptions: https://trail-de-la-citadelle.adeorun.com/inscription Contact: legrandtri59@gmail.

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 découverte 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





































www.marathon-seine-eure.fr

21 h : 10km Lamotte mesuré label Dimanche 27 octobre 9 h : Marathon (label internatio-

nal) 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.

26 OCTOBRE

La Braquegneroise Bracquegnies (Be) ■ Enfants / 3 km

www. lemarathonvert.org

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 V

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 ravitos 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. Parcours roulant propice au chrono. Vestiaires, douches, restauration, buvette, kinés, musiciens.

Inscriptions sur https://www. jcwormhout.fr/ et via 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 31e 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



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 départemental). 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 Facebook CourseDuChicon Contact: Sophie Limonier, info@ courseduchicon.fr

31 OCTOBRE

Alerte zombie Noeux les Mines (62)

Trail de 10 km, parcours empruntant la piste de ski, la pépinière, le second terril de Noeux les Mines, loisinord. Parcours agrémenté de 3 zones zombies. Course d'orientation de 2 à 6 participants. Parcours en 1 heure.

■ Course d'orientation / 10 km

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: maubeugemarathon@

orange.fr, Romain Choinet, 06 30 84 76 23.

1^{ER} NOVEMBRE

Argues (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-autonomie (3 ravitos), organisé par Ham'n tes baskets.

Inscription: hamntesbaskets.fr Contact : Julien Vat, 06 43 80 76 80, hamntesbaskets@gmail.com **3 NOVEMBRE**

3 km jeunes.

La Coulonnoise Coulogne (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:

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. courirensemble a les quin. frContact: Jean-François Louvet, courirensemblealesquin@gmail. com, 06 29 41 02 16

3 NOVEMBRE V

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)





E

10 NOVEMBRE 2024

LA PÉVÈLE TRAIL - FRETIN (59)

18 km / 33 km (solo ou en relais de 3 coureurs) Dépaysement 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.



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 artisa-

nale, un sandwich et une bière sont offerts à l'arrivée. Tous les par ticipants 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. Vestaires, 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 du 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 Hénin-Beaumont.

Contact: Christophe Chevalier, unionsportivedouvrinathletisme@laposte.net

9 NOVEMBRE

Trail de la Vallée de la Thure by night

Cousolre (59)

www.marathondeauville.fr

■■ Marche / 12 km 18 h 30 : trail de 12 km et 260 m

Marathon

International

D+ et marche de 8 km. Vestiaires, douches, consignes, petite restauration, buvette. Înscription 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, consignes, buvette, 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 V

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-vieuxconde.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 Athlétic 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 V

Trail du Crinchon 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 Statius

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 Jambesquipiquent. 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.

17 NOVEMBRE

La virée des Chinchins et Mons Côté Bois Ghlin (Be)

Contact: 06 56 73 75 16, Valérie.

■ 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@skynet.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 di-

manche 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/ buyette. 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/stopviolences-femmes/

contact@lille-athletisme.com,

23 NOVEMBRE

06 82 09 67 25

La Beaujolaise 12°5

Bavav (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. Déguisements bienvenus. Vestiaires, douches, restauration, buvette, consignes, garderie. www.challenge-vsh.com. Evénement inscrit au Challenge des

promainbavaisien.com Contact: 06 16 90 55 31, galoprb@hotmail.com

Inscription sur place et sur galo-

23 NOVEMBRE

Belles du Haut-Pays.

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. Facebook : Berck Athlétisme Côte d'Opale Contact: 06 83 31 26 26; co.gressier@orange.fr

23 NOVEMBRE

La 147 Gondecourt (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 parcourus 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,

23 NOVEMBRE

jeremie@cofnor.com

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

quesnoy.fr Contact: couriral equesnoy. secretariat@gmail.com, Fabien Thieuleux, 06 01 31 56 80

Inscriptions sur www.courirale-

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 découverte du patrimoine, chronomètre et classements. Restauration, buvette. Rendez-vous à la Grande maison. Inscription sur asport-event.com via Facebook casselurbantrail Contact : Raphaël Perez au 06 34 35 12 91, casselurbantrail@ gmail.com



Réactivité | Engagement | Soupless Identification Dossards, bracelets, cartes

de membres, badges,...

Signalisation Panneaux, oriflammes, banderoles, Arches,

Médailles, trophées, textiles

gravure laser, broderie,

www.theraconcept.fr



Ε

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.athle-achicourt.fr

23 NOVEMBRE

L'athoise

Meslin/Ghislenghien (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,

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 benjamins et minimes)

10 h 05 : 8,5km 10 h 10: 17,5 km

10 h 10 : 25 km Inscription sur njuko

Organisé par le Triathlon Club de Liévin

24 NOVEMBRE V

Foulées de la Sainte-Catherine

■ ■ Marche / enfants /

9 h : départ de la rando de 7 km. 10 h 15 : 5 km et 10 km. Au profit de l'association Aidons

Inscriptions sur place et chronopale.fr

Contact: 06 19 66 02 87, comitedesfetesdemenneville@ gmail.com

24 NOVEMBRE

Le Terril'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. Déguisement pas de rigueur mais souhaité! Organisé par le service des sports de la Ville de Méricourt. 16 ans minimum. Fonds reversés à l'Epicerie de la Solidarité. Limité à 700 participants.

Vestiaires, douches, restauration, buvette. Animations. Inscription sur terrilblebossu.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.delhave@ 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 chronométré), départ 10 km chronométré 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 naturels 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:// course-du-telethon-de-wavrin. weebly.com/

Contact : Julien Populaire, 06 89 48 01 99, julienpopulaire@gmail.

24 NOVEMBRE V

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: telethontrailennevelin@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 débutant). 10 h 55: 4 500 m (IF-MF et MH après 60 ans). 11 h 40 : 7 200 m (JH-MH).

Inscription: https://fechain-athletisme.fr

Contact: Sylvain Charlet: 06 88 90 46 20, sylvain.charlet@ fechain-athletisme.fr

30 NOVEMBRE

Trail urbain Le Touquet (62)

■ 17 h à 19 h : 8 km non chronométré depuis le Parvis de la salle des 4 saisons. Accessible à tous. Bénéfices reversés au Téléthon. Inscription via 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 pente 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'ancienne 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

Contact : Dimitri Jacquelet, 03 23 79 85 27; 06 85 84 32 88; lessemellesfumantes02@gmail.

30 NOVEMBRE

Jogging de la St Nicolas Herseaux (Be) ■ 10,2 km

15 h: 10,2 km. Plus d'infos sur www.acrho.org

1ER 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

10,28 km.

1ER 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 déguisement.

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://fouleesdupe-

renoel.free.fr/, elan59.fr Contact: usdunkerqueathle@ wanadoo.fr

1ER DÉCEMBRE

La 10 pour 100 Hulluch (62)

■ 5 km / 10 km

Départ du 5 km (label départemental) à 10 h, du 10 km (label départemental) à 10 h 45. Départ de la salle polyvalente. Au profit du Téléthon.

Vestaires, douches, buvette, Inscription en ligne via https:// la10pour100.fr/

Contact : Abdel Dekiouk 03 21 69 88 99 - 06 40 14 58 29 - abdel.dekiouk@ville-hulluch.fr

6 ET 7 DÉCEMBRE

Trail nocturne de la Saint-Nicolas Hénin-Beaumont (62) ■ Marche / 9 km / 17 km /

23 km Vendredi. 19h: randonnée nocturne de 6km. Samedi: 18h: 23 km. 18h15: 17 km. 18h30: 9 km.

Vestaires, 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, restauration, buvette. Retrait à Decathlon Calais le vendredi 1er. Inscription possible sur place sur www.blcathletisme.com. Contact: 06 87 69 60 67, claire. evrard7@orange.fr

7 DÉCEMBRE

Corrida de Bracquegnies Bracquegnies (Be) ■ Enfants / 5.29 km /

10,28 km 13 h 45 : enfants. 15 h : 5,29 et 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 V

Téléthon Gondecourt (62)

Rendez-vous à 11 h à la salle des fêtes de Gondecourt 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.pie-

7 DÉCEMBRE 🔻

rart@gmail.com

Tri-Téléthon Hesdin (62)

De 9 h à 18 h. Pass de 10 € au profit du Téléthon : parcours de 1km 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 Houtaing (Be) ■ 10 km

14 h 30: 10 km. Plus d'infos sur www.acrho.org

7 DÉCEMBRE 💙

Mobilisation pour le Téléthon Marcg-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.

7 ET 8 DÉCEMBRE

Les 1000 bornes du Sud-Avesnois

Courez, marchez, roulez... L'important est d'avancer pour le Téde 2, 4, 7 et 10 km, et de VTT de 11 et 26 km. En non-stop et d'Anor. Rendez-vous Objectif: parcourir ensemble 1000 km.

8 DÉCEMBRE

■ ■ Marche / enfants /

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.mon-

Contact: bboursiez@monchaux-sur-ecaillon.fr

8 DÉCEMBRE 🔻

Sorties de l'espoir Fresnicourt-le-Dolmen (62) ■ Marche / 8 km / 12 km

www.marcq-en-baroeul.org/

Anor (59)

Marche / course / cani-rando

léthon. Parcours marche et course librement de 14h le samedi à 14 h le dimanche, à la Verrerie blanche

https://bwarocquier.my.canva.site/ Contact: warocquier.benjamin@ gmail.com, 07 87 56 60 49

La Corrida Monchalsienne Monchaux-sur-Ecaillon (59)

5 km / 10 km

chaux-sur-ecaillon.fr

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 bénéfices 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

www.pentedouce.fr

Les chaussettes

PENTE DOUCE

FRANÇAISE

8 DÉCEMBRE V 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 Bernarsconi (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

■ 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 h50 : 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 8 DÉCEMBRE V 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 munici-

pal, 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://saintvenantathletisme.sportregions. fr) ou CD62 Athlé. Vestiaires et douches sur place dans le stade.

8 DÉCEMBRE 💙

bruno.ducrocq8@orange.fr

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 Atheltique Club. 8 h 45 : marche (4700 m). 10 h : minipouss (400 m). 10 h 15: moustiques (800 m). 10h30: pousssins (1250 m). 11h: benjamins et minimes F (2200 m).

12h20: Juniors M, SF, V1F, V2F et V5M à V8M. 13h: SM + V1M à V4M.

11h50: Cadets MF, Minimes F,

Juniors F et V3F à V8F (3400 m).

Contact: crosshac@free.fr

Téléthon Merville (59)

■ Marche / 10 km / 16 km

Marche ou course de 10 km ou



DIMANCHE 15 DECEMBRE 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 Rattez Organisé par Courir à Merville au profit du Téléthon. Contact : contact@couriramer-

13 DÉCEMBRE **Urban trail**

ville.fr, 06 21 04 39 34

Tourcoing (59)

2º 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 : cvril@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 Jacquelet, 06 85 84 32 88, lessemellesfu-

15 DÉCEMBRE

mantes02@gmail.com

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: christian spetebroodt@gmail.com, 06 64 06 80 00

15 DÉCEMBRE V

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. 11h: 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/lievinathletisme 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 Leieune, 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 Zonnebeke 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: natuurloopzonne-

beke@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 8km 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.steenvoorde@gmail.com

28 DÉCEMBRE

Happy new year trophy Bossu (Be)

■ 11 km

Départ place de Boussu, arrivée rue de l'Egalité 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-Venantaises 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 écuiriennes, le Trail O'clock, Les foulées des rongueux d'auches, la Hémosport, les Boucles de l'Aunelle, les Foulées Mokrowiecki, les Foulées vertes Pierre-Vanderkelen. La course contre l'endométriose, le trail urbain de Douai, le Trail des lacs, les 5 et 10 km d'Arques,



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 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 facon 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 osthéo 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 plus en plus focus d'un point 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/





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 mo-

C'est pour cela que la chirurgie

prothétique prend ici tout son

sens. » La clinique apporte les

ment, cela peut aussi abîmer, user.

moyens nécessaires aux médecins

spécialistes accueillis, tous répu-

tés dans leur domaine, afin qu'ils

puissent exercer leur art dans les

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

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'intensi-

fier et à s'ancrer, et plus elle sera

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 débuter sans

délai la kiné. La douleur est un

sujet complexe qui nécessite des

cela qu'elle demande une prise

en charge spécialisée. Comme

évaluations spécifiques. C'est pour

dans le sport, si on débute par un

parcours adapté et progressif, on

difficile à traiter. Mon travail

est d'éviter que la douleur ne

soit liée au sport ou non. Et l'idée

meilleures conditions.



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. »

ue 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 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 réathlétisation 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 osthéo... » Au niveau de la hanche, les pa-

thologies sont de plusieurs types :

conflit fémoro-acétabulaire, tendinites avec une souffrances 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

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. Suractivité et défaut de récupération peuvent créer des lésions qu'il faut prendre en charge. « Cela



tendinite... Le Dr Lons prend en charge tous les types de patient, sportifs ou non.

« 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.

jours une douleur. Nous traitons son objectif. » cet état pathologique. » Le sportif n'est pas un patient tout à fait comme les autres. « Il a sou-

vent une résilience plus importante car il a l'habitude de se battre et d'aller au bout des choses. Par contre, il est hyper exigent 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'endo*métriose...* » 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.

Rupture du

croisé, lésion méniscale,

ligament

Contact:

Clinique du Sport et de Chirurgie Orthopédique Ramsay Santé 199 Rue de la Rianderie 59700 Marco-en-Barœul https://clinique-du-sportet-chirurgie-orthopediquemarcq-en-baroeul.ramsay-



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

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:

Des soins externes

gicale

12 postes de Surveillance Post-Interventionnelles (SSPI) 61 lits de chirurgie hospitalisation complète 21 places de chirurgie ambu-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

8 salles d'intervention chirur-

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

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

Il faut privilégier une seule et longue sortie à plusieurs petites

puberté.

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.

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'Asco 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 faut chaud, je ne connais pas un sportif qui ne se soit pas retrouvé en galère de flotte. Et en avant 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 ?

AÎNS (avec les réserves vues avant), antalgiques, électrostimulation, pratiques liées au bien-être, alimentation pour les prévenir, hydratation, chaud-froid, osthéo... 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 estil conseillé avec l'endométriose? Oui, mais pas que : renforcement mais associé au relâchement,

Est-ce que la course à pied est autorisée avec l'adénomyose? Oui, mais il faut juste savoir écou-

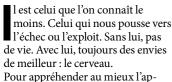
Oui, mais il faut juste savoir écouter son corps en étant plus cool au moment des douleurs.



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 entrainé à cela.



proche 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 3ème 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

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!

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! »

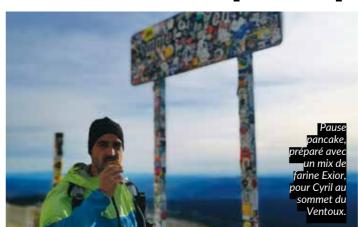
La course à eu lieu et l'athlète a couru son marathon en moins de 3 heures!

https://toselli.fr/



NUTRITION

Exior, bon plan plaisir et nutrition



a 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.



SANTÉ

Anti-inflammatoires : gare à ces vrais faux amis !

n 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. »



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 musculo-squelettique. »

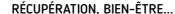


SANTÉ

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.

hacun 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



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 clef 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

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 yous 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

une séance après une sortie longue.

semble indispensable d'intégrer

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.

Ce type d'entraînement laisse des

Une séance de cryothérapie Corps entier pour 2 personnes à gagner en 2024 sur 1000pattes.guide



Après un court passage à -60°, vous restez de 2'30 à 3' à 110°



Le Triathlon dans les Hauts-de-France



Les bienfaits du Triathlon

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 motivation. notamment grâce à la diversité des activités. La extérieur pratique en de découvrir permet différents environnements, et les compétitions offrent l'opportunité de voyager et de relever des défis. La convivialité est également présente. avec possibilité de s'entraîner en groupe. En résumé, le triathlon propose une approche globale du bienêtre, tant sur le plan physique que mental.

Des stages accessibles à toutes et à tous

Que vous sovez 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 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 Hautsde-France de Triathlon?





Optez pour le triathlon pour optimiser votre préparation

Le triathlon, en alliant la sa puissance aérobie à pratique plusieurs disciplines développe un grand au seuil ou à VMA en nombre de qualités physiques. Il développe la force des membres inférieurs grâce à la pratique du cyclisme, 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 transfert ne se fait que s'il capacité aérobie (l'endurance) lors de longues sorties à vélo et de développer | cible. Les muscles et les

travers des entraînements natation. engendrés niveau cardiomusculaire 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 existe un réinvestissement des acquis dans la discipline

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 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 informations seront disponibles dans prochaines semaines notre site internet et nos réseaux sociaux.



Retrouvez toute l'actualité de la Ligue Hauts-de-France de Triathlon







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

21 JANVIER

TRIATHLON CROSS S DU **NOUVEL AN D'AVION (62)** CROSS TRI-S-IND/REL Inscriptions:

eric-grossemy@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.marcaen-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

WEPPES 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: genevievewyart@

gmail.com - https://prolivesport.fr

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

LIEVIN-TRIATHLON.COM

BIKE & RUN D'ARRAS (62) B&R-JE [8-11][10-13][12-19] B&R-S

Inscriptions: (+33) 6 32 99 68 91

DUATHLON DE VILLENEUVE D'ASCO TRIATHLON (59) Championnat HdF / Duathlon

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

villeneuvedascatriathlon@gmail.

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-XXS-IN le 29 : AQUA-JE [8-11]-IND **AOUA-XXS-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'orientation, 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.

Contact: 06 24 14 32 56 contact@touquetraid.com

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 14: DUA-JE [6-9][8-11]-IND-CPDI

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.raidicamlille.com

5 MAI

TRIATHLON DE **HÉNIN-BEAUMONT (62)** DUA-JE [6-9][10-13]-IND

TRI-XS-IND; TRI-S-IND Inscriptions: heninenduranceteam@gmail.com

5 MAI

JUST TRI À RIEULAY (59) **RANDO 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.

Înscriptions via campagnesartois. Contact: demandez Franck De-

necker au 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

TRIATHLON DE SANGATTE (62)

Championnat HdF / Triathlon Jeunes AQUA-JE; TRI-XS-IND; TRI-S-IND; TRI-S-CLM EQ

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@triathlondouai.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/

DUATHLON DE CALAIS (62) DUA-S-IND-EN

1ER 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 GRAVE-LINES (59) le 1er: TRI-S-IND-EN

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, moment entre chacune de ces phases qu'il faut savoir gérer. » Et les deux Matthieu de Tripp Sport sont de parfaits conseillers pour cela.





SAMEDI 22 JUIN 2024 Fourmies (59) 15^E TRIATHLON DES MOINES

de 9 h. Inscription en ligne sur prolivesport.fr

le 2: TRI-XS-IND-EN TRI-S-IND-EN

Inscriptions: gravelinestriathlon@ gmail.com

www.gravelines-triathlon.fr/

1ER ET 2 JUIN

TOUQUET RAID AMAZONES

Raid multisports ouvert aux femmes, dès 16 ans. **RAID-XXS-EQ**

Trail multisport (course à pied, VTT, kavak, 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

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

WEPPES 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 astrecreilloistriathlon@gmail.com

Championnat HdF / Triathlon Adultes M

Le Club Athlétique Fourmisien, vous invite àparticiper le samedi 22 juin au Triathlon des Moines (XS, S et M). Rendez-vous à partir

Contact: nicopay7@gmail.com - 06 72 02 55 99

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 A0ÛT

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

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@etaplestriathlon.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

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

gmail.com - https://www.gravelines-triathlon.fr/

Contact: asso.scarpediem@gmail.com

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: hubvica@hotmail.fr https://www.facebook.com/trinamandofficiel

21 SEPTEMBRE

AQUATHLON DE CAMBRAI

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.

28 SEPTEMBRE

SWIMRUN DE L'AA GRAVELINES (62) S&R-S-IND/EQ

S&R-M-IND/EQ Inscriptions: gravelinestriathlon@ gmail.com - https://www.grave-

lines-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

29 SEPTEMBRE

WEPPES CROSSTRI WINGLES (62) Championnat HdF / Triathlon Adultes M

CROSS TRI-XS-EQ CROSS TRI-M-IND Inscriptions: triathlonclubdesweppes@gmail.com

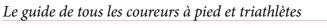
6 OCTOBRE

TRIATHLON ROSE

DE LILLE (59) TRI-XXS-IND/EQ; TRI-XS-IND/EQ Inscriptions: contact.lilletriathlon@ gmail.com

6 OCTOBRE LE HARICOT, CROSS







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'ARMENTIERES

B&R-XS-CPRJ **B&R-S-CPRA** Inscriptions: valentine.vonck@ gmail.com - https://www.wasquehaltriathlon.fr

26 OCTOBRE

BIKE & RUN DE RONCQ (59) B&R-XS-CPRA

Inscriptions: thomas.brulez@gmail.

1^{ER} DÉCEMBRE **BIKE & RUN D'HALLUIN (59)** B&R-XS-CPRA/CPDA Inscriptions: fredpointb@gmail.

8 DÉCEMBRE

com

RUN AND BIKE DES ARGALES RIEULAY (59) Au profit du Téléthon, organisé

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: villeneuvedascatriathlon@gmail.

29 DÉCEMBRE

lines-triathlon.fr/

BIKE & RUN DE GRAVELINES (59)

https://www.vatriathlon.com

B&R-JE [6-9][10-13] B&R-XS Inscriptions: gravelinestriathlon@ gmail.com - https://www.grave-

DISTANCE		XS	S	М	L	XL	XXL
TRIATHLON	Natation Cyclisme Course à pied	400 m 10 km 2,5 km	750 m 20 km 5 km	1,5 km 40 km 10 km	3 km 80 km 20 km	4 km 120 km 30 km	3,8 km 180 km 42,195 km
CROSS TRIATHLON	Natation Cyclisme Course à pied	250 m 5,5 km 2 km	500 m 11 km 4 km	1 km 22 km 8 km	2 km 44 km 16 km	3 km 66 km 24 km	
DUATHLON	Course à pied Cyclisme Course à pied	2,5 km 10 km 1,25 km	5 km 20 km 2,5 km	10 km 40 km 5 km	20km 80 km 10 km	20 km 120 km 20 km	
CROSS TRIATHLON	Course à pied Cyclisme Course à pied	2 km 5,5 km 1 km	4 km 11 km 2 km	8 km 22 km 4 km	16 km 44 km 8 km	24 km 66 km 12 km	
AQUATLON	Natation Course à pied	0,5 km 2,5 km	1 km 5 km	2 km 10 km	3 km 15 km	4 km 20 km	
BIKE&RUN	Durée mini Durée maxi	≤ à 0h45	≥ à 0h45 ≤ à 1h15	≥ à 1h15 ≤ à 2h	≥ à 2h		
SWIMRUN	Distance mini Distance maxi	< 5 km	> 5 km < 12,5 km	> 12,5 km < 20 km	> 20 km < 35 km	> 35 km < 55 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.

ncien 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 footeux 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 4e 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

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.

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

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 à 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 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!





