

GRATUIT



LE GUIDE de tous les coureurs à pied et triathlètes

1000 pattes 2024



Nord-Pas-de-Calais et ses frontières

Le calendrier des 1331 courses

Entraînement, équipement, santé...

Les conseils et bons plans de nos experts



7 000 € de cadeaux à se partager !



Holyfat

**BRUTAL
SALTY
ENERGY**

PURÉES BARRES BOISSONS

holy-fat.com

NUTRITION

2023, une année charnière pour Holyfat

Le gras c'est la vie ! » Nous avons tous déjà entendu cette phrase quelque part ! Et si on vous disait qu'une marque de nutrition sportive en a fait son motto ? Cette marque c'est Holyfat. Basée dans la métropole lilloise, Holyfat a à 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 ça se passe !



LA STRATÉGIE DE NUTRITION HYBRIDE D'ADRIEN DICQUE

Adrien, traileur amateur, a vu son expérience sur les sentiers évoluer en même temps qu'Holyfat. Membre de la Team Holyfat d'une part et Responsable relation athlètes et marketing pour la marque d'autre part, Adrien ne se contente pas de consommer les produits Holyfat mais apporte également ses retours dans le but de faire évoluer la gamme. Sa saison de trail s'articule aujourd'hui autour des formats type 100k. Sa dernière course en date fut la Saintélyon début décembre soldée par un joli top 100 au terme de 7h35 d'effort. Pour ceux qui ne la connaissent pas, on l'appelle la Doyenne. 78km entre Saint-Etienne et Lyon, un départ à minuit et des conditions dantesques chaque année. " C'est la deuxième fois que je prends le départ de la Saintélyon. L'an passé, nous avons eu de la pluie et du brouillard toute la nuit. Le parcours était un véritable champ de ruine. Cette année, la météo nous a gâtés ! Un temps sec et une nuit étoilée... Les 40 premiers kilomètres étaient

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

Ressenti -12 sur les hauteurs du parcours, c'était plus un temps à skier qu'à courir. Les conditions glaciales ont rendu l'alimentation plus compliquée que prévu. " On le sait, en course à pied, la nutrition est un paramètre important qu'il ne faut pas négliger. D'autant plus quand les températures sont négatives. Plus il fait froid, plus l'organisme va brûler de calories pour fournir de l'énergie. Bien s'alimenter et bien boire est donc essentiel ! " Habituellement en ultra je consomme assez peu de glucides. Environ 30g/heure en moyenne, bien loin des 80 ou 100g que l'on recommande en général. Sur la Saintélyon, au vu du parcours assez roulant et de la température polaire, la stratégie était de 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



SIMILITUDES

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

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

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

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

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

Belle année running à vous.

Frédéric

Édition gratuite

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

■ **Directeur de la publication** :

Jean-Pierre de Kerraoul

■ **Régie publicitaire** :

Propublic - 03 27 56 12 05

■ **Conception et mise en page** :

Frédéric Aubert et Delphine Grasselli

■ **Rédaction** : Frédéric Aubert

frederic.aubert@observateur.fr

■ **Impression** : Roto Champagne,

2, rue des Frères Garnier,

52000 Chaumont

Merci à la Ligue Hauts-de-France de Triathlon, Maindrum 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, Laëticia, l'association Un grand oui pour Louis, Windy, Sébastien... Merci à Maxime et à la Team Trail Opale.

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

LE PARRAIN DU 1^{ER} 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.



BIO EXPRESS

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

2023

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

2022

Vice-champion de France de trail court (32 km, 1150 m D+)
Vice-champion d'Europe (47 km, 2360 m D+)
Champion d'Europe par équipe (47 km, 2360 m D+)

Vice-champion du monde par équipe (Thaïlande, 38 km, 2500 m D+)
4e sur l'OCC (55 km, 3425 m D+)

2021

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

2020

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



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

T-SHIRT : 3

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

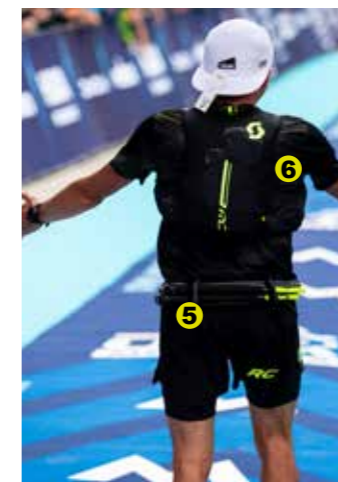
CASQUETTE : 4

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

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

BÂTONS : 5

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



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

SAC DE PORTAGE : 6

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



LA NUTRITION

« Je ne suis pas un très bon exemple à suivre la veille de la course, puisque j'ai pour habitude de manger une raclette ! Un ami, préparateur physique au sein du XV de France, m'a dit de ne pas changer mes habitudes, donc j'ai toujours fait cela. Je mange des pommes de terre, du fromage, de la charcuterie et du saumon. Cela me 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 toujours une boisson, ou quelque chose à grignoter si la sortie dépasse 1h30. Cela permet de refaire les réserves au fur et à mesure, de ne pas trop piocher, et d'enchaîner les séances.

SANTÉ

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



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. »

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

LA PRÉPARATION TACTIQUE

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

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

ARNAUD BONIN SE LANCE DANS LE COACHING

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

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





KIPRUN Un engagement encore plus fort au service de la performance

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



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

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

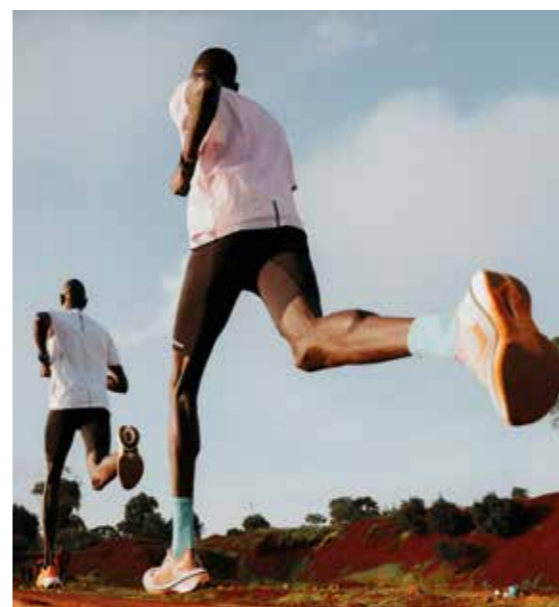
pour une discipline bénéficient ainsi à toutes les pratiques. Le nom, "Kiprun", résume à merveille la marque phare de Decathlon. Contraction de « *Keep on Running* » (« Continue à courir »), ce mantra a traversé l'esprit de tout trailer et runner au bord de la rupture physique et mentale, lors d'un entraînement 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 y parvenir, nous nous sommes fixé une norme d'excellence : être présent au plus haut niveau international. Nous avons l'exigence d'aller là où se trouve l'ultra-performance.* »

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

« *Accompagner les femmes et les hommes tout au long de leur vie sportive est dans l'ADN de Decathlon. Être aux côtés des athlètes en devenant 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 Decathlon 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.

Il 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 !

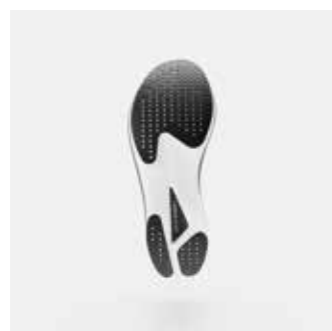
8 mois après, la "KD900 X YOKO", qui deviendra plus tard la "KD900X LD" est sur la ligne de départ du marathon de Londres. Ces 8 mois de travail ont été axés sur l'amélioration entre la KD900X et la KD900X LD, grâce à un travail de co-création non seulement avec Yoann, mais aussi avec Méline Rollin,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

UNE NOUVELLE KIPRUN 10 % PLUS LÉGÈRE QUE LA KD900 X

Les axes d'amélioration ? Son 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-

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

s'exprime aussi et surtout par 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 disparaître cette endorphine que l'on secrète, 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**

KIPRUN

a le vent dans le dos ! Ce 18 février, Méline Rollin a signé un exceptionnel 2h24'12" au marathon de Séville (Espagne). L'athlète de 25 ans a ainsi battu le record de France de dix secondes, établi par Christelle Daunay en 2010. Minima olympique réalisé par la membre de la Team Kiprun ! Elle saura fin avril si elle sera alignée ou pas à Paris le 11 août. Mais c'est bien parti pour l'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 retraçant sa journée, on voit aussi d'autres chaussures à ses côtés, mises en vente depuis quelques jours par la marque running de Decathlon : la KS900.2. Je les teste depuis ce week-end.

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

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

Toujours côté esthétique, la partie inférieure et l'arrière de la chaussure s'unissent dans un aspect capitonné. Une idée marketing plutôt originale qui fait appel aux douceurs apportées par le... matelas.



KS900.2 HOMME - JAUNE VERT

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

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

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



KS900.2 FEMME - GRIS VERT

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

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



KS900.2 FEMME - BLANC CORAIL

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

Autre point très positif à mes

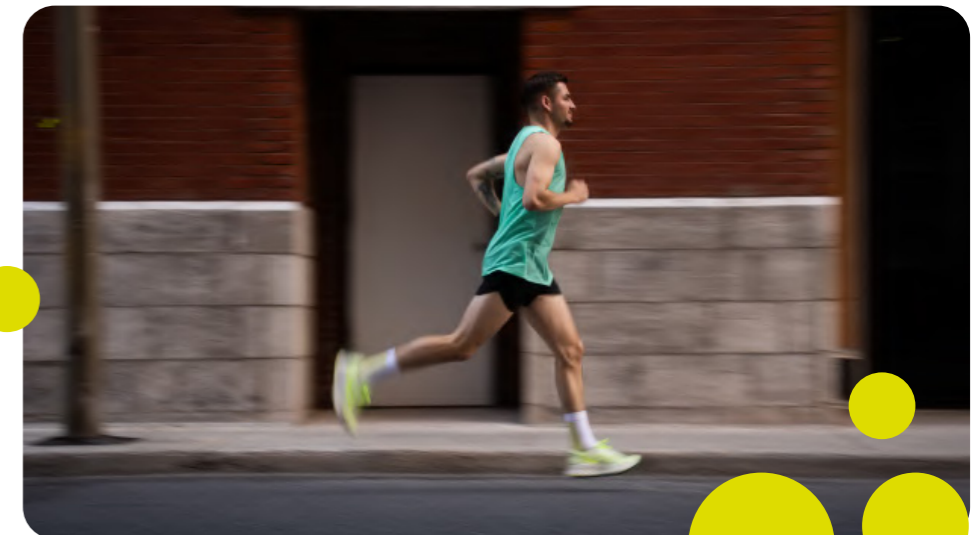
yeux : l'absence de plaque carbone. Ce qui rassure le coureur « terrien » que je suis. J'ai le sentiment avec les KS900.2 d'adopter une foulée naturelle.

F.A

VERDICT :

Confort au top. Modèle très accessible et soigné. Excellent rapport qualité/prix. Je les utiliserai surtout sur des longues sorties ou les séances en endurance fondamentale (avant tout sur route ou chemin sec), car même si elle réagit 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 €



Gagnez
votre paire de **KS900.2**

sur notre site :

www.1000pattes.guide



ÉQUIPEMENT

Tripp Sport : progresser avec les bonnes chaussures

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

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



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

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

ACCUEIL SUR RENDEZ-VOUS

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

9 h à 18 h, pour les chaussures et la location des combinaisons (lire en page 92) ; en libre service, en click & collect et en livraison pour le textile et la nutrition. Ces rendez-vous, de 30' à 45', permettent 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 passer de l'arrière à l'avant du pied. On voit tellement de gens venir nous voir parce qu'ils ont mal partout après avoir acheté leurs chaussures sur Internet... Ils ont payé cher un modèle bourré de technologies mais éloigné de leur foulée naturelle. » D'où l'avantage de se rendre dans un magasin où, à l'image de Tripp Sport, le client est aussi conseillé sur le renforcement du pied, la proprioception, la mobilité articulaire...

Run Aventure Valenciennes double de surface

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



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

Internet a bouleversé les habitudes des consommateurs. Et il est aujourd'hui tellement facile de choisir une paire de chaussures sur un argument marketing, une couleur, un prix... Et on se rend compte parfois trop tard que ce n'était pas du tout le bon produit qui correspondait à notre pied, notre volume d'entraînement, nos objectifs de performance... Face à cela, les magasins savent que leur force repose sur la qualité du service rendu à leurs potentiels clients. « Déjà, on ne connaît pas son pied. Et puis, la vraie question n'est pas de savoir si la chaussure est bonne, mais si elle est adaptée au runner. » Sans parler de la 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

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



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

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

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

TRIIPP SPORT

CONSEILS & ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

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

10%

DE REMISE

SUR PRÉSENTATION DU COUPON EN MAGASIN

ANALYSE DE LA FOULÉE PAR UN EXPERT DIPLOMÉ !

SUIVEZ-NOUS !

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS SUR

-> RENDEZVOUS.TRIIPPSPORT.FR

SQUARE DU GRAND CONDÉ 62800 LIÉVIN



ÉQUIPEMENT

Coureur aérien ou terrien ? Eric trouve chaussures à tes pieds

Figure bien connue de l'athlétisme régional (ancien lanceur de poids de haut niveau, aujourd'hui entraîneur, préparateur physique à succès et 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 quadriceps et des lombaires. Il est tout

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

VERS UNE FOULÉE NATURELLE

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

athlètes pour faire rêver. »

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

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



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

Etika Spirulina, la ferme urbaine de spiruline du Nord

Ils cherchaient un moyen de combattre la malnutrition aux Philippines. Ils ont découvert la spiruline et ses bienfaits lors d'une mission d'entrepreneuriat social. À leur retour dans le Nord, tout en continuant à soutenir des actions solidaires contre la malnutrition en Asie, Xavier et Shilhi ont donné vie à Etika Spirulina, une ferme urbaine de spiruline, implantée rue de la Distillerie à Villeneuve-d'Ascq. Cyanobactérie vieille de 3,5 milliards d'années, la spiruline apporte des bienfaits nutritionnels très pertinents pour les sportifs par sa richesse en protéines, en fer, en vitamines et minéraux (vitamine A, K, E, magnésium), et en antioxydants. Elle renforce les défenses naturelles*, entretient l'énergie et le tonus*, maintient un taux de glycémie correct*... La production d'Etika Spirulina porte sur de la spiruline bio fraîche, surgelée et sèche, mais pas que. Bien d'autres produits sont à découvrir dans la boutique de la ferme : la phycocyanine « L'elixir du champion », puissant stimulant im-

munitaire et allié par excellence des sportifs ; le Ravito, savant mélange de spiruline et d'épices favorisant la vitalité ; miel de fleurs & spiruline bio ; gomasio, tartinables, bière... Très présente aux côtés des sportifs, au quotidien et lors d'événements running (20 km de Paris, l'EcoJog Challenge avec Pierre-Ambroise Bosse...), la ferme propose par ailleurs des visites et des ateliers (récolte de spiruline, cuisine).

(*) : pour 2 g de spiruline par jour



Toutes les infos sur etikaspirulina.fr

La ferme urbaine de spiruline du Nord
ENGAGÉE POUR LES SPORTIFS

www.etikaspirulina.fr
@etikaspirulina

Ferme Etika Spirulina - Villeneuve d'Ascq

ÉQUIPEMENT

Off Course ouvre des magasins

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

UNE CLIENTÈLE RENOUELÉE

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



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

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

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

OFF COURSE
www.off-course.fr

Running
Trail
Triathlon
Marche Nordique

OFF COURSE
LILLE / avenue de la Liberté
03 20 21 11 58

OFF COURSE
ÉTAPLES-LE TOUQUET / rue de la Liberté
03 21 09 95 69

OFF COURSE
VALENCIENNES / avenue de Liège
03 27 31 46 74

OFF COURSE
DOUAI / rue de Bellain
Ouverture en mars 2024

OFF COURSE
MONTIGNY EN OSTREVENT / rue des Charmes
03 27 86 51 89



ÉQUIPEMENT

Ogarun : des vêtements outdoor en laine mérinos made in Nord

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

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

UNE MATIÈRE BLUFFANTE

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

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



LA FIBRE À TRÈS HAUT DÉFI

OGARUN produit depuis 2019 des vêtements en laine mérinos confectionnés en France



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

SKECHERS
GORUN
RIDE 11™

MEB
KEFLEZIGHI

PLUS LÉGER.
PLUS LOIN.

HYPER BURST ICE™

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

GOODYEAR
SEMELLES PERFORMANTES

SKECHERS

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

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



4 QUESTIONS À...

Thomas, Patrice, Xavier : passion animateur-speaker

Comment êtes-vous devenu speaker ?

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

Patrice Desrumaux. Un peu par hasard, il y a 22 ans. J'étais coureur, en fin de carrière. J'ai eu l'occasion de prendre le micro lors d'un championnat de cross-country. On formait une petite équipe de speakers-animateurs à la ligue d'athlisme de 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'athlisme que je connais bien. J'aime la richesse qu'apporte la relation directe avec les gens. **X. S.** Le côté festif et convivial de la course et de l'animation.

Vos plus belles rencontres ?

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



Patrice Desrumaux



Thomas Laurent



Xavier Silva

émouvant mais tellement beau. **P. D.** Celles de Liévin, le premier meeting au monde, comme celles avec les anonymes qui nous font part de parcours de vie extraordinaires, faits de difficultés et de dépassement de soi. **X. S.** J'ai vu grandir des athlètes, à l'image d'un garçon comme Julien Nison, membre de l'équipe de France des 100 bornes. Il y a aussi tous ces amateurs que je retrouve d'une course à l'autre. Toujours un plaisir de les revoir.

Sur quelles courses allons-nous vous voir ?

T. L. Canadian race, Foulées du Bruaysis, Foulées Dainvilleuses... **P. D.** Meeting international de Liévin, Foulées valenciennes, Semi-marathon de Lille, Route du Louvre... **X. S.** Après 33 ans au micro, j'ai arrêté l'animation le 31 décembre. On vient d'avoir une petite-fille et on a envie de la voir grandir. Mon fils vit dans le Pays-Basque.

Où trouver le guide ?

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

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

L'édition 2024 de 1000 pattes est distribuée :

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

- dans les magasins spécialisés : **Run Adventure Valenciennes**, 259 D, av. Henri Barbusse à Marly

Tripp Sport, 14, square du Grand Condé à Liévin
Top performance, 30, rue des Bannois à Laventie
Off Course Lille, 25 bis, bd de la Liberté
Off Course Etaples-sur-Mer, 22, rue de Rosamel
Off Course Douai, 80, rue de Bellain
Off Course Valenciennes, 29, rue de Liège

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

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

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

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

Contact : frederic.aubert@observateur.fr



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

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

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

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



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

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

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



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

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

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

Bien sûr, ça ferait plaisir de te voir :

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

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

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



1000 pattes
Publié par Frédéric Aubert · 9 septembre 2023 · 🌐

Prof en semaine, arbitre de basket-ball au plus haut niveau français le week-end, ce Nordiste a décroché un formidable Top 100, samedi, sur l'épreuve phare de l'UTMB Mont-Blanc. On aura en ligne Baptiste Carimtrand demain après-midi. On en fera un podcast. Avez-vous des questions à lui poser ? On compte sur vous !

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

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



1000 pattes
Publié par Frédéric Aubert · 14 décembre 2023 à 20:10 · 🌐

L'organisateur du La Trail des Hobbies nous a demandé de ne pas en parler avant qu'il gère le com. Deal respecté. Il explique en soit sur sa page Facebook les raisons de ce report à 2025. De tout cœur avec son équipe, les prestataires, les artistes...





CANICROSS

Le calendrier 2024 de la FFSLC

**6 JANVIER**

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

3 ET 4 FÉVRIER

Championnat France Neige
Contamines (Complet)

18 FÉVRIER

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

24 FÉVRIER

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

3 MARS

Albert (80)
Canicross des Wouafs

Contact : Mickael Davenne
07 71 08 75 16

9 ET 10 MARS

Championnat de France de canicross à Loupes (sélection faite à l'issue de régionaux)

16 ET 17 MARS

Canicross de SPA en Belgique,
Course jumelée avec Arleux.
Contact : canicross.be

24 MARS

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

21 AVRIL

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

19 MAI

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

22 SEPTEMBRE

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

16 OCTOBRE

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

26 OCTOBRE

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

Toutes les courses et infos sur ffslc.fr

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

C'est un nouveau moment émouvant qui attend les participants et le public de la Xaltante, le 16 juin à Villeneuve-d'Ascq. Une fois tous les traileurs arrivés et avant le départ des marcheurs, les personnes en situation de handicap, quel qu'il soit, prendront le départ d'un handi trail de 1,5 km non chronométré, en marchant ou en courant, seules ou accompagnées.

L'initiative menée l'an passé est ainsi reconduite, « avec l'idée que cette journée soit l'occasion de se mobiliser pour l'inclusion par le sport ». Avec la volonté, aussi « de sortir les jeunes et les adultes porteurs d'un handicap, et bien sûr leurs proches, de l'isolement auquel ils sont confrontés au quotidien », indique Camille Stoven, organisatrice de l'événement et référente nationale syndrome DDX3X pour l'association Xtraordinaire. Cette association



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

Ils vont courir pour Coucou Nous Voilou

Johann Watremez (Hérin) et Victor 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 soins. »

Chacun peut suivre Johann et Victor dans la préparation de leur marathon jusqu'au jour J sur la page Facebook 42kms195 pour Coucou Nous Voilou et faire un don à l'association par cet intermédiaire.

TESTING

Les bâtons Platinum Néo Pulse de Guidetti



Quelle paire de bâtons choisir ? Pliables ou pas ? Carbone ou aluminium ? Cette question m'a toujours chatouillé les neurones. S'il est possible de s'en passer sur des courses de dénivelé raisonnable, les bâtons sont des atouts majeurs et quasi indispensables dans les épreuves de montagne. C'est pour affronter ces monstrueuses beautés de la nature que nous passons tant de temps sur les terrils. Que nous accumulons du D+ tels d'inépuisables 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...

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

VIBRATIONS ATTÉNUÉES

Je ne vais pas vous faire mariner longtemps : je suis sous le charme de ce modèle. 100 % carbone, ce 3 brins pliable est super léger (149 à 160 g annoncés), me scotché 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.

DÉPLOIEMENT RAPIDE

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

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



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

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



A gagner en 2024 sur 1000pattes.guide



Dossards pour le Marathon de Rennes



Bâtons Platinum Néo Perf/Pulse de Guidetti



Produits HolyFat



Produits de Marathonian



Exior, nutrition



Livres des Editions Amphora



Une paire de Nimbus d'Asics



Dossard pour One more loop backyard Douai

Séance pour deux à Val Cryo



Séance avec Laurent Toselli, préparateur mental



Paires de chaussettes Pente Douce



Dossards pour le Trail de la Petite Sensée



Séance de massage par Le Mas et moi



Etika Spirulina



Abonnements à TriMag



Consultation de nutrition du Sport



Abonnements numériques à L'Observateur



Dossards pour le Semi-marathon de Dour



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



Produits Aonijie



Pack de nutrition Overstim's Ceinture d'hydratation Oxstis



Descentes en luge au Parc d'Olhain



Abonnements annuels à iQwest



Casque Lazer de Shimano



Năak, nutrition et équipement



Tour de cou et pack marathon d'Apirun



Produits Joma



Evie nature, nutrition



Ogarun, vêtements outdoor



Paires de chaussettes BV Sport



Abonnements à Zatopek Magazine



Abonnements Trails Endurance



Pâtes de fruits FoxEat



Livre de Laëtita Knopik

Abonnez-vous à notre page 1000 pattes



DÉCOUVERTE

Pourquoi ils aiment tant le Bassin minier

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

« Je navigue partout dans le monde pour défendre le trail, et je peux affirmer que le Bassin minier est une terre de trail. Les gens de la montagne croient qu'il n'y a plus de trail en dehors de leur région. Mais 70 % des trails se font en dehors de chez eux. J'ai découvert qu'il y a énormément de zones naturelles chez vous. On peut y faire beaucoup de choses. Cela fait un peu cliché, et je m'en excuse, mais il y a aussi ce côté humain que j'aime beaucoup. Gilles Briand, de la Mission Bassin minier, m'a contacté avant le Covid. En revenant du Québec, je suis monté donner une conférence chez vous. Je suis tombé sous le charme, déjà de la dynamique des acteurs locaux, comme Gilles, Laurent (Lempereur), Jérôme (Hadiuk), de l'Histoire et de ce que raconte ce territoire. Je suis revenu pour donner la première formation Ecole de trail en dehors d'Auvergne-Rhône-Alpes, puis une 2e, une 3e... On va revenir en 2024, dès le 27 mars, avec la prise en charge des collégiens, une séance grand public, gratuite, le 29 à l'Arena Terril Trail, assurée avec Laurent et Jérôme. Le week-end, on formera coaches, kinés... et coureurs souhaitant découvrir une nouvelle méthode d'entraînement. Et en novembre, j'assurerais une master class pour les coaches labellisés un peu partout en France. »



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

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



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

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




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

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


CHALLENGE NORD ÉVASION

9 COURSES POUR DÉCOUVRIR LE NORD RELEVEZ LE DÉFI EN 2024

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

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

Nord
le Département est là





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.
Événement 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 Jacquélet, 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 tropezienne, 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 2024 à Saint-Tropez ! Départ commun à 8 h à Sainte-Maxime
Contact : 33(0) 4 92 02 63 96 <http://www.marathondugolfe-desainttropez.com> - mail@azur-sport.org

26 MARS

6 h d'Abbeville
Le Running Club Abbevillois organise pour la 1ère fois la course

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

28 MARS ♥

Cross des facultés Lille (59)
■ Marche / 5 km / 10 km
14 h : marche et course de 5 km
15 h : course de 10 km
Rendez-vous à La Citadelle
L'ensemble des fonds récoltés sera reversé à ELA, d'une part pour soutenir les familles concernées par une leucodystrophie, d'autre part pour financer la recherche.
Inscription sur le-sportif.com.
Insta : cross des facs
crossdesfacultes@gmail.com

30 MARS

Les foulées courriéroises Courrières (62)
■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
14 h : randonnées de 7 et 14 km.
15 h : courses nature du 5 et 10 km à 15 h. Courses des enfants à 16 h 15 et 16 h 30. Rendez-vous à la ferme pédagogique.
Consignes, toilettes, buvette.
Inscriptions sur <http://www.teamruncourriers.fr>
Contact : Frédéric Jouglet, teamruncourriers@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 adelaidedje@hotmail.com

30 & 31 MARS

Sur les Traces de David Valhuon (62)
■ Marche / rando VTT / enfants / 10 km / 20 km / 30 km
Samedi : 16 h : 3 km Enfant.
16 h 30 : 1 km Famille (pas de chrono ni de classement). 16 h 45 : 12 km. 18 h 15 : 30 km. 19 h 15 : 20 km.
Dimanche : 8 h : VTT 55 km et 65 km. 8 h 15 : marche et running 20 km non chronométré. 8 h 45 : marche et running de 13 km non chronométré.
DJ, restauration, buvette, consignes, structures gonflables (suivant la météo), bike wash.
Inscription sur www.surlestracesdedavid.fr

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

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

Contact : 06 70 46 72 89

31 MARS

Blessy (62)
■ Marche / 5 km / 10 km
Courses toutes catégories organisée par le Comité des Fêtes de Blessy et la municipalité, en partenariat avec l'OSA Athlétisme.
9 h 30 : 5 km. 10 h 15 : 10 km.
A partir de 11 h 30 : courses des enfants. Inscription sur hello.com

31 MARS

La course des hameaux Faumont (59)
■ 10 km
Départ du 10 km (label départemental) à 10 h. Inscription sur place et via Facebook « Courir à Faumont ». Support du championnat du Nord FSGT.
Contact : mehdi59@live.fr, 06 65 01 86 66.

31 MARS

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



ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

LIÉVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL

tempoone

30 MARS 2024

LUI FRA

MAR GARABEDIAN FRA

LIÉVIN-TRIATHLON.COM

UN ÉVÈNEMENT

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

MARATHON

DU GOLFE DE SAINT-TROPEZ

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MARATHON

MARATHON • 2 X 21.1 KM • MARATHON RELAIS •

DIMANCHE 24 MARS 2024

TRANSGOLFE : 18 KM
Sainte-Maxime - Saint-Tropez

10 KM
La Croix-Valmer - Cavalaire

MARATHONDUGOLFEDESAINTTROPEZ.COM

ATHLE.FR

f t i #CFATHLÉ



DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

PARTENAIRE TITRE

MARATHON

DES ALPES-MARITIMES

NICE-CANNES

BY KIPRUN

03 NOV 2024

42.195 KM
20 KM
2X21.1 KM
RELAIS

MARATHON06.COM

EN PARTENARIAT AVEC

VILLE DE NICE

CANNES CÔTE D'AZUR

CAISSE D'ÉPARGNE Côte d'Azur

VEOLIA

HARMONIE MUTUELLE

STC NUTRITION

SHOKZ

BFM

RTL

KIPRUN



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

9 h 30 : marche nordique de 5 km. RV avenue Laënnec. Vestiaires, douches, consignes, garderie (sous réserve), kinés (sous réserve). Animations musicales et jeux gonflables. Prix pour les déguisements enfants et adultes. Echauffement fitness. Tombola. Inscriptions sur place (sauf 1,5 km et 5 km) et sinon via oxyghem.fr/
Contact : oxyghem@ville-hem.fr

9 MAI
Les Boucles de Gayant Douai (59)
■ ■ 1,5 km / 5 km / 10 km

Départ du 1,5 km à 14 h 15, du 5 km à 14 h 40, du 0,9 km à 15 h 30, du 10 km à 16 h. Consignes, vestiaires, douches, buvette. Inscription sur www.ville-douai.fr
Contact : 03 27 93 58 97

10 MAI
Le Serpent d'Hainin Thulin (Be)
■ ■ Marche / 5 km / 10 km
18 h 30 : marche. 19 h : courses. RV salle communale. https://www.bellesduhautpays.com
Contact : jbastien@skynet.be

10 MAI
Les relais de l'amitié Lens (Be)
■ 3 km / 10 km
19 h 30 : 3 km seul et en duo. 10 km. RV au terrain de football à Lens (en Belgique, hein, n'allez pas à Bollaert !)
https://www.defi13.be/

11 MAI
Le trophée des remparts Montreuil/Mer (62)
■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
A partir de 14 h dans les douves : enfants. 15 h : marche de 5 ou 10 km. 16 h : course de 10 km.

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@wanadoo.fr

11 MAI
L'enfertje des collines Oeudeghien (Be)
■ 13 km
15 h : 13 km.
Plus d'infos sur www.acrho.org



11 MAI
Jogging des Bonniers Lobbes (Be)
■ ■ Enfants / 8 km
10 h 15 : 8 km. 11 h 45 : enfants. https://challengehainaut.be/
Contact : fitnfight6540@gmail.com, 0496/771 037

11 MAI
Color run – Masnières (59)
Color run sur une marche ou course de 4,5 km à partir de 16 h au complexe sportif de Masnières. Inscriptions au 06 51 22 09 63.

12 MAI
Les courses de Strasbourg Strasbourg (67)
■ ■ Marche / 5 km / 10 km / 21,1 km
Les Courses de Strasbourg Euro-métropole seront à parcourir le dimanche 12 mai ! Une bonne idée de déplacement dans le Bas-Rhin pour concilier plaisir de la course et tourisme dans cette belle ville de la région

Grand-Est.
8 h : semi. 10 h 45 : 5 km. 11 h 10 : 10 km. Challenge 31,1 : semi + 10 km.
Consignes, vestiaires, soins de récupération, garderie enfants. Infos et inscriptions : www.coursesdestrasbourg.eu/

12 MAI
Bouvr'n 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 bouvrn.fr et sur place uniquement pour les randonnées.
Contact : contact@bouvrn.fr, 06 71 46 54 43

12 MAI ♥
Courir pour la Nuit du Handicap Orchies (59)
■ ■ Marche / 5 km / 10 km

DIMANCHE 19 MAI 2024
Ligny-en-Cambrésis (59)
LES FOULÉES DES LEUS - Marche / enfants / 5 km / 10 km
9 h 15 : marche 5 km et 10 km. 9 h 30 : 10 km. 10 h 30 : 5 km. 11 h 30 : course des enfants.
Buvette, tombola, garderie, kinés.
Inscription sur place et via Fb et Instagram : lesfouleesdesleus
Contact : Olivier Grière, teamdesleus@gmail.com, 06 70 53 17 73

RDV à 10 h rue Bernasconi à Orchies. Marche familiale de 5 km accompagnée par l'association de quartier les Ch'tis Bonniers, courses de 5 et 10 km sans classement ni chronométrage. Au profit de La Nuit du Handicap (15 juin à Orchies). Parcours nature le long de la voie verte et en forêt de Marchiennes.
Infos et inscription : www.yoan-coaching.fr
Contact : 07 54 37 03 75, contact@yoan-coaching.fr

12 MAI
Foulées des Aulnes Dour (Be)
■ ■ Marche / 5 km / 10 km
9 h 30 : marche. 10 h : 5 km et 10 km. RV rue Planche à l'Aulne, Blaugies. Vestiaires, consignes. Inscription possible sur place et via chronolap.net.
Info : teamrunathletics@outlook.be

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

17 ET 18 MAI
Trail des pyramides noires Oignies (62)
■ ■ Marche / 22 km / 46 km / 62 km / 84 km / 124 km
17 mai, 22 h à Auchel : 124 km (28 terrils, 1960 m D+).
18 mai, 00 h à Olhain : 84 km (19 terrils, 1140 m D+).
18 mai, 7 h à Grenay : 62 km (13 terrils, 890 m D+).
18 mai, 8 h à Liévin : 46 km (9 terrils, 540 m D+).
18 mai, 11 h à Oignies : 22 km

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

17 MAI
La Ronde des Tortues meslinoises Ath (Be)
■ 5 km / 11,2 km
Départ à 20h du chemin Preus-camps à Meslin-L'Évêque (Ath).
https://www.defi13.be/

17 MAI
Corrida de la vierge dorée Albert (80)
■ ■ Marche / enfants / 5 km
Rendez-vous face à la basilique d'Albert dès 17 h 30 pour une marche de 6 km.
Dès 18 h 15, courses enfants
19 h 30, course de serveuses et garçons de café.
20h, course de 5 km.
Inscriptions sur courses80.fr

18 MAI
Jogging des éoliennes Estinnes-au-Mont (Be)
■ 6,2 km / 10,750 km
15 h. Terrain campagnard et sentiers. Challenge Val de sambre et challenge vals et châteaux.
Inscriptions via chrono race

18 MAI
La Course des sales gosses Preux-au-Sart (59)
■ ■ 7,7 km / 14 km
Course ou marche de 7,7 km et 14 km. Buvette et restauration sur place. Inscription fb/lescoureuxdepreux59144
Contact : 07 81 36 65 95, lescoureuxdepreux59144@gmail.com

18 MAI
Jogging de l'école verte et Sacré Cœur Rumilies (Be)

DIMANCHE 19 MAI 2024
Aulnoye-Aymeries (59)
JOGGING DES AULNES - 5 km / 10 km / 15 km
10 h : 5 km route - 10 h 15 : 10 km route - 10 h 15 : 15 km nature.
Vestiaires, douches, restauration, buvette.
Inscription sur place et via leval-aulnoye.athle.fr
Contact : Freddy Littière, leval.aulnoye.athletisme@gmail.com



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

19 MAI
Le trail des Mille Monts Licques (62)
■ ■ Marche / enfants / 12 km / 21 km / 31 km
8 h 30 : 31 km. 9 h : 21 km. Courses des enfants. 9 h 30 : 12 km puis marche de 12 km. Départ au stade de Licques. Petite restauration, buvette. Inscription sur place pour marche et courses des enfants, sinon : www.joggingclublicquois.fr
Contact : Jean-Claude Pidou, 06 24 42 09 14, millemontslicques@gmail.com

19 MAI
La route du Louvre Lens / Éleu-dit-Leauwette / Loos-en-Gohelle
■ ■ Marche / 5 km / 10 km / Marathon
Courses : 9 h 15 : 10 km (label régional), départ place Jean-Jaurès de Lens ; 9 h 30 : marathon (label national), départ de Seclin ; 10 h 30 : 5 km, départ place

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

19 MAI
5 km et 10 km des Prisch'ladies Prisches (59)
■ ■ Marche / enfants / 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

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

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

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

INSCRIPTION SUR : www.traildespyramidesnoires.com

13ÈME ÉDITION
Une course entre ciel et terre

21km, 10km, 5km, Courses enfant

INSCRIPTIONS



Infos et inscriptions : one-more-loop.com

Chapelle d'Armentières (59)

■ 2,375 km / 4,750 km / 7,125 km / 9,5 km
Départ 19 h du parvis de l'église du hameau de Wez-Macquart. Inscription gratuite sur place. Sans chrono ni classement.
Contact : Charles Vanhamme, Spiridon - Club des Flandres, 03 20 77 77 61

7 JUIN

Snoopy's Run Givry (Be)

■ 5 km / 10 km
18 h 30 : marche. 19 h : courses. <https://www.bellesduhautpays.com/>
Contact : benoitbrasseur67@gmail.com

7 JUIN

One More Loop - Backyard Ultra Douai (59)

Une course d'ultra-trail au format original se déroulera du 7 au 9 juin, au cœur du parc Jacques Vernier de Douai : "la One More Loop - Backyard Ultra Douai".

■ 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 h 15 : 11 km. 17 h 35 : 5,6 km. Règlement et inscription sur lesfoulesloonoises.free.fr à partir de mai. Pour chaque coureur inscrit, 1 € à Des Aides pour Raphaël par inscription. Restauration, buvette. lesfoulesloonoises.free.fr
Contact : Bruno Pit, lesfoulesloonoises@free.fr, sandrinehauw75@gmail.com

8 JUIN

Morbecque Trail des 3 bois Morbecque (59)

■ Marche / enfants / 10 km / 12 km / 23 km
Trails : 18 h 40 : 800 (enfants); 19 h : 24 km (360 D+); 19 h 30 : 16 km (220 D+); 20 h : 9 km (120 D+). Marche. Buvette et petite restauration, 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

10 km de Houle - Houle (62)

■ Enfants / 10 km
Départ du 10 km à 18 h. Courses des enfants à 17 h. Restauration, buvette. Inscriptions sur place et sur jpwatelle@wanadoo.fr

9 JUIN

Djakass adventure Bruay-la-Buissière (62)

■ Marche / Raid VTT / Gravel
3 parcours vtt de 25 à 50 km, un RAID de 90/120 et 2 parcours pédestres de 10 ou 20 km. En inscription ligne sur vtt-hautsdefrance.fr ou sur place rue de la lawe.



Contact : 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 9 km.

Départ : Espace de loisirs Arnaud Beltrame
Parking / WC / Buvette et restauration sur place
Inscription via la page Facebook : [xtermormalnatura59138h](https://www.facebook.com/xtermormalnatura59138h). Pour la marche uniquement : inscription sur place.
Contact : Fabien Méresse, fabien.xter@gmail.com, 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 : lescoursersduloupblanc62@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 famers des Sarrasins Tamers (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 crêtes 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. Événement caritatif organisé par le Rotary Club d'Aire-sur-la-Lys. Inscriptions sur [helloasso](http://helloasso.com)
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-in-brouck.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 compétitive
Rendez-vous à la plaine Canteleu Sud.
Village associatif éco-solidaire et festif : food trucks, buvette, jeux, animations, village éco solidaire, garderie, garage à vélo, vestiaire. 4e édition menée par une équipe dynamique et engagée. La Xaltante est en effet un événement caritatif, proposé au profit de l'association Xtraordinaire qui soutient la recherche du syndrome DDX3X. Restauration, buvette. Consignes. Garage à vélo. Animations (concerts, jeux, village éco-solidaire...). Inscription via Facebook : Xaltante et sur www.xaltante.com
Contact : Camille Stoven, 06 63 13 97 73, xaltante@xtraordinaire.org

16 JUIN

Le semi-marathon de Jurbise Jurbise (Be)

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





DIMANCHE 23 JUIN 2024 TOUT commence en FINISTÈRE

LA TRANSLÉONARDE

LE MARATHON DU FINISTÈRE / LE MARATHON DU BORD DE MER

PLOUESCAT > GUISSÉNY PAR LA CÔTE

MARATHON DU FINISTÈRE : 42,195 KM | MARATHON DUO : 19,5 KM ET 22,5 KM
TRAIL DES NAUFRAGEURS : 14 KM | MARCHES CÔTIÈRES : 12 KM ET 18 KM
HANDISPORT : 21 KM | ANIMATIONS ENFANTS

22^e

Les Festivals 2024
du Challenge de la créativité
des Festivals
www.challengedelacreativite.com

#transleonarde
www.transleonarde.com
marathondufinistere@transleonarde.com

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. 18 h : baby-trail 1 km.

Consignes, restauration, buvette. Inscription sur place et via Chronolap

Facebook : Trail des moines de l'abbaye de Vaucelles

Contact : biendanssesbasketsatilly@gmail.com, 06 11 24 60 14

23 JUIN ♥**Le défi des 7 portes Beuvry (62)**

■ ■ 7 km / 14 km / 21 km / 42 km

Départ à 9 h pour une rando ou une course nature non chronométrées et sans classement : 7 km, 14 km, 21 km ou 42 km. Courez, pour cumuler des clés au passage de ces portes (animées), plus vous aidez l'association Parc SeP. Inscription sur www.defides7portes.fr
Contact : 06 08 86 09 14, fabien.rollin@wanadoo.fr**23 JUIN****Les Parcs en Balade - Lens (Be)**■ ■ Enfants / 6,35 km / 15,38 km
10 h 15 : 6,35 et 15,38 km. 12 h 15 :enfants. RV place de Lombise
www.teamvertigo.be /
www.defi13.be/
Contact : events@teamvertigo.be,
0474/837 042**23 JUIN****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
bienfait.pierart@gmail.com**29 JUIN****Canadian Race Vimy (62)**

■ ■ Enfants / 5 km / 11,3 km /

23,1 km

16 h 30 : 5 km. A partir de 17 h 30 : courses des enfants. 18 h 30 : 11,5 km et 23 km.

Vestiaires, douches, consignes vélos et vêtements, garderie, restauration, buvette, animations, tombola. Hommage aux soldats de la 1^{ère} Guerre Mondiale. Inscription sur lacanadianrace.com avant le 10 juin, minuit.**29 JUIN****Relais des castors****Buvrines (Be)**

■ ■ Enfants / 9,6 km

13 h 45 : enfants. 15 h : 9,6 km (Relais par deux de 3 tours de 3,2 km. Chacun un tour et le dernier ensemble).

https://challengehainaut.be/

Contact : christophe.cozza@wenty.eu, 0497/47 28 22

29 JUIN ♥**Foulées des épis Steenvorde (59)**

■ ■ Marche / enfants /

4,7 km / 10,7 km / 19 km

Courses des enfants à partir de 17 h. 18 h : 10,7 km et 19 km.

17 h 30 : 5 km. Courses natures. Randonnées de 6 km, 10,7 km et 16 km à partir de 15 h.

Garderie, vestiaires, douches, restauration, buvette. Course caritative au profit d'enfants malades.

Inscription sur place et sur la page Facebook Foulées des épis

Contact : 06 30 01 16 40
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 chronométré) de 1,2 km à 9 h.

Rendez-vous à la salle des sports. Vestiaires, douches, consignes.

Inscriptions : lesfouleesdelavallee-delalys.fr/

lesfoulees.ajcf@gmail.com

30 JUIN**Les Foulées Bousutoises Boussu (Be)**

■ 5 km / 10 km

Départ à 10 h

www.bellesduhautpays.com/



TRAIL DES MOINES

de l'Abbaye de Vaucelles

22 JUIN 2024

25 km à 15 h - 22 €

14 km à 15 h 45 - 16 €

7 km à 16 h 30 - 9 €

Baby trail de 1 km à 18 h

Marches de 7 et 14 km à 15 h 15 - 7 €



Trail des Moines de l'Abbaye de Vaucelles

ETS **SORRIAUX**
Julien

DESENFANS

ETS **PILEZ**
FERRONNERIE-METALLERIENord
le Département est là

LENS-LIÉVIN TERRE DE TRAIL

Ici le dénivelé, c'est l'histoire qui l'a créé : les traileurs s'entraînent sur les terrils que leurs grands-pères ou leurs arrière-grands-pères mineurs ont façonnés. Plus au sud, les collines de l'Artois racontent un autre pan de l'histoire et offrent un dénivelé naturel sur des terres où il y a cent ans, se sont déroulées des batailles effroyables. Les paysages du Bassin minier et des Collines de l'Artois de l'agglomération de Lens-Liévin offrent un terrain d'entraînement idéal pour tous les passionnés de trail, à 30 mn de Lille et à 20 mn d'Arras.

Un équipement unique pour s'entraîner, l'Arena Terril Trail, stade de trail outdoor, à Noyelles-sous-Lens,

Des événements de référence et festifs : la Route du Louvre, le Trail des Pyramides Noires, le Grand Trail Nocturne des Hauts-de-France, l'Urban Trail de la Sainte-Barbe ...

Des week-ends de stage Beer and trail, conçus sur mesure pour vous par Lens-Liévin Tourisme. Ils associent une séance d'entraînement encadrée par un coach certifié, une séance de trail libre et des moments de détente et de découverte : séance bien-être dans un espace aquatique pour relâcher les muscles et visite d'une brasserie. Parce qu'après l'effort, vous méritez bien un peu de réconfort !

4 espaces de trails autour de sites incontournables. Des collines de l'Artois aux terrils, en passant par les berges de la Souchez ou de la Deûle, tous ces lieux disposent désormais de circuits balisés pour la pratique de la course nature. De quoi s'entraîner sans se lasser, avec une multitude d'ambiances et de paysages ! 4 espaces de trails vous sont ainsi proposés, avec pour chacun des circuits de différents niveaux (de 7 à 43 km).



PARC MARCEL CABIDDU (WINGLES)



DÉPART AU MÉMORIAL 14-18 - CENTRE D'HISTOIRE (SOUCHEZ)



ARENA TERRIL TRAIL (NOYELLES-SOUS-LENS)



BELVÉDÈRE DU PARC DE LA GLISSOIRE (AVION)



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

WEEK END BEER & TRAIL

Ce week-end pour
4 à 6 personnes comprend :

- Une nuit avec petits-déjeuners à la Maison d'Ingénieur ou gîte de l'Ecole Buissonnière
- + Une séance d'entraînement de 2h avec un coach trail
- + Une visite guidée de la Brasserie Saint-Germain
- + Un déjeuner au restaurant A l'fosse 7
- + Un entraînement libre avec traces GPX sur les terrils
- + Un accès à Aqualens (piscine + espace bien-être)

INFOS & RÉSERVATIONS :

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



10 WEEK-ENDS
Riches de sens

A PARTIR DE
607€
POUR 4 PERS.

LENS LIÉVIN
TOURISME

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



- 1 STATION NOTRE-DAME-DE-LORETTE / SOUCHEZ (Collines de l'Artois, bois de Vimy, Olhain, etc.)
- 1 Parcours vert 10 km
 - 2 Parcours bleu 23 km
 - 3 Parcours rouge 27 km
 - 4 Parcours noir 43 km

- 2 STATION VIVALLEY / LIÉVIN (terril de Pinchonvalles, Parc de la Glissoire, etc.)
- 10 Parcours vert 9,2 km
 - 11 Parcours bleu 12 km
 - 12 Parcours rouge 21 km

- 3 STATION NOYELLES-SOUS-LENS (Arena Terril Trail, Parc des Berges de la Souchez, etc.)
- 20 Parcours vert 7,5 km
 - 21 Parcours bleu 14 km
 - 22 Parcours rouge 24 km

- 4 STATION WINGLES (parc Marcel Cabiddu et environs)
- 30 Parcours vert 7,9 km
 - 31 Parcours bleu 12 km
 - 32 Parcours rouge 25 km





PARC D'OLHAIN

Un lieu d'exception pour tous les moments de vie !

Niché au cœur d'une nature préservée, le Parc d'Olhain vous ouvre ses portes pour une expérience inoubliable, que ce soit le temps d'une journée en famille ou lors d'un séjour prolongé dédié aux loisirs.

EN FAMILLE, UNE JOURNÉE MÉMORABLE

Venez partager des moments complices et ludiques au Parc d'Olhain en famille ! Ce parc vous propose une multitude d'activités pour tous les âges. Les plus petits s'émerveilleront devant les aires de jeux sécurisées, tandis que les plus grands pourront s'adonner au parcours de filets, à la Luge 4 saisons, lors d'une descente en tyrolienne ou encore à la découverte de la faune et de la flore locale à travers différents parcours d'orientation, VTT, pédestres, de marche nordique.

SÉJOUR SPORTIF ENTRE AMIS OU EN CLUB

Pour les passionnés de sports et d'aventure, le Parc d'Olhain devient le terrain de jeu idéal lors d'un séjour entre amis ou en club. Organisez des moments d'entraînement sportif, que ce soit en équipe ou en solo, sur les installations dédiées telles que la salle de sport (handball, basket, badminton...), de tennis, ou encore les circuits VTT et des sentiers parfaitement adaptés au trail. Le tout dans un cadre exceptionnel qui favorise l'esprit d'équipe et de performance et la camaraderie.

DES HÉBERGEMENTS POUR PROLONGER LE PLAISIR

Ne vous pressez pas de quitter cet oasis de détente ! Profitez des hébergements confortables pour prolonger votre séjour et savourer



Venez vivre l'aventure au Parc d'Olhain, où chaque moment devient une histoire à raconter.

pleinement chaque instant passé au Parc d'Olhain. Des moments inoubliables entre amis, en famille

ou au sein de votre club vous attendent.

Jérôme Hadiuk, une expertise de coureur à votre service



Figure très appréciée du trail dans la région, Jérôme Hadiuk diversifie ses activités dans la discipline. Celui qui a brillé sur le Trail des Pyramides Noires avant d'en prendre en 2023 la direction sportive a monté H2O Trail. A travers cette auto-entreprise, il assure une activité de consultant sportif en mettant compétences, expérience et réseau au service des associations, des collectivités et des entreprises.

« J'apporte des solutions sur mesure à des problèmes complexes et spécifiques rencontrés par des organisations. Les missions sont très variées et concernent aussi bien les analyses de marché, les audits, les préconisations stratégiques, que les formations, les accompagnements au changement, etc. » Jérôme a ainsi proposé des solutions clef en main à des structures se lançant dans l'organisation d'une course. h2otrail.jerome@gmail.com

TEAM COM



SPORTS CO & INDIVIDUELS
TEXTILE / GOODIES / ARCHE / MÉDAILLES

AGENCE-TEAMCOM.FR

Team Com équipe vos clubs et les participants de vos événements : maillots, tours de cou, dossards, médailles, sacs, tréfonctions, chaussettes... 100% personnalisables pour un design unique !

info@agence-teamcom.fr



Parc OLHAIN



Le Parc d'Olhain c'est 450 hectares de nature et des attractions surprenantes ! Venez partager une journée ou un séjour inoubliable en famille, entre amis ou collègues pour vous détendre et vous éclater !

Un espace bar et restaurant panoramique avec vue sur les collines de l'Artois. Possibilité de privatiser les lieux pour vos événements d'entreprise : séminaires, soirées, cocktails...



Rue de Rebreuve 52620 MAISNIL LES RUITZ
03 21 279 179 • www.parcdolhain.fr

Exprimez votre vraie nature

62 Pas-de-Calais
Mon Département



INSCRIS-TOI !
Et plus personne ne te traitera de mauviette!

www.txr.be

BACK TO THE FUTROLL

Trolls Xtrem run

10/08/24 - STAMBRUGES
Course à pied avec de nombreux obstacles et bien d'autres surprises au programme. 3000 participants attendus !

Suivez nous sur  

20 h : 7,5 km. 20 h 15 : 15 km. Duo ou solo pour les deux courses. Restauration et buvette
Inscription via www.merlimont.fr

3 AOÛT

Les boucles rubempréennes
Rubempré (80)
■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
16 h, départ des courses enfants
17 h, départ du 5 km
18 h, départ du 10 km
Inscriptions sur Adeorun

4 AOÛT

Le Jogging de la Vacresse
Jurbise (Be)
■ 5 km / 11 km
Départ à 10h du terrain de football d'Herchies. www.defi13.be/

5 AOÛT

36° Ascension du Mont Kemmel
Neuve-Eglise (Be)
■ 8,5 km
Départ à 19 h 45 de la Grand Place. Inscription gratuite sur

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

9 AOÛT

Jogging des Zonards
Thuin (Be)
■ ■ Enfants / 6 km / 11 km
18 h 15 : enfants. 19 h 15 : 6 km et 11 km.
<https://challengehainaut.be/>
Contact : frank.quertinmont@gmail.com, 071/53.35.48

9 AOÛT

Les Boucles d'Hainin
Hainin (Be)
■ 6 km / 10 km
18 h 30 : marches. 19 h 30 : courses.
Inscription : www.ochainin.be
Contact : ochainin@gmail.com




10 AOÛT

Trolls Xtrem Run
Stambruges (Be)
11 h : 15 km + obstacles

24. AOÛT
BASE SPORTS NATURE DES ARGALLES
RIEULAY - 59870
UN SITE INSCRIT AU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

TRAIL DES ARGALLES
NOUVEAUX PARCOURS, NOUVEAUX PAYSAGES...
VOUS ALLEZ FAIRE DU SPORT DANS L'EXCEPTIONNEL!
300m / 1 500m / 9km / 15km

INSCRIPTIONS MI-JUILLET SUR ADEORUN

 Coeur d'Ostrevent  coeurdoestrevent.fr 

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

10 AOÛT

Le Jogging Théodosien
Soignies (Be)
■ 4,9 km / 11,2 km
Départ de courses à 15 h. RV à l'école communale de Thieusies.
<https://www.theodotempo.be/>
<https://www.defi13.be/>
Challenge Val de Sambre
Contact : theodotempo@gmail.com

11 AOÛT

La Course du Poète
Angreau (Be)
■ 5 km / 10 km
Départ à 10h.
www.bellesduhautpays.com/

11 AOÛT

La corrida pipaisienne
Pipaix (Be)

■ 10,8 km
10h15 : 10,8 km.
Plus d'infos sur www.acrho.org

15 AOÛT

La judocienne
Saint-Josse/Mer (62)
■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
Course nature bois sous-bois.
Course des enfants à partir de 9 h 30. 10 h 30 : 5 km et 10 km.
Petite restauration, buvette.
Inscription sur place et sur njuko
Contact : Alain Justine, 06 84 23 67 65, alain.justine@orange.fr

15 AOÛT

Les 8 miles de Frameries
Frameries (Be)
■ ■ Marche / enfants / 4 km / 8 km
9 h 45 : marche. 10 h : enfants.
10 h 30 : 4 et 8 miles.
Bar, barbecue, tombola, brocante.
<https://www.defi13.be/>
Infos et inscription via Facebook FrameriesEuropeanRunners

17 AOÛT

La corrida des collines
Wodecq (Be)
■ 11,55 km
15h : 11,55 km.
Plus d'infos sur www.acrho.org

18 AOÛT

Le jogging de stériles
Dour (Be)
■ ■ 5 km / 10 km
Cette curieuse appellation (vue de France) vient du fait qu'à l'origine ce jogging passait par la boucle des stériles, le nom donné à un sentier qui passait par des terrils de Dour. Départ du parc de Wihéries.
9 h 30 : marches. 10 h : courses. Restauration. Buvette.
Événement inscrit au Challenge des Belles du Haut-Pays.
Inscription sur place et via Chronolap et via facebook.com/arcdour
Contact : isabeau.delhay@gmail.com

24 AOÛT

Trail des Argales
Rieulay (59)
■ ■ Enfants / 9 km / 15 km
Au terril de Rieulay. Rendez-vous à l'ancien terrain de football.
A partir de 16 h 30 : courses des enfants. 17 h : 15 km. 17 h 10 : 9 km.
Animations tout public (marché des producteurs locaux, bibliothèque éphémère, jeux gon-

flables...) dès 14h et en soirée.
Douches. Parking. Petite restauration. Buvette. Barbecue.
Inscription possible à Decathlon Douai le 21/8 (10 h-16 h)
Inscription via <https://coeurdoestrevent.fr/>
Contact : 03 61 29 70 09, 06 80 91 30 43 (Olivier), 06 40 06 26 73 (Maxime) mbailleux@cc-coeurdoestrevent.fr

24 AOÛT

Circuit des Géants - Cassel (59)
■ 10 km
Départ à 17 h place Vandamme. Inscription sur prolivesport.com et possible sur place à partir de 14 h 30 à la salle polyvalente.
Contact : Gérard Quaeysbeur 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 AOÛT ♥

La Course des 2 clochers
« courir contre la maladie »
Colleret (59)
■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 21,1 km
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://couriracolleret.wixsite.com/monsieur-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 Erbisceul.
<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 AOÛT

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
Arques (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 façon différente de découvrir la région audomaroise, ses paysages, son terroir. C'est l'événement qui associe sport et convivialité. 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'hérinoise - 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/>

1^{ER} SEPTEMBRE

Jogging Sportes Ouvertes
Chapelle-lez-Herlaimont (Be)
■ ■ Enfants / 5,79 km / 11,5 km
10 h 15 : 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 ♥

La corrida quercitaine
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
Contact : Sonia Cappy, 06 43 08 40 69, swortpremium@gmail.com

1^{ER} SEPTEMBRE

La course de l'andouille
Aire-sur-la-Lys (62)
■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
Rendez-vous sur la de la Grand'Place.

thera concept
L'artisan de la stabilité de vos événements

Partenaire : **1000 pistes**

Réactivité | Engagement | Souplesse

Identification Dossards, bracelets, cartes de membres, badges,...	Signalisation Panneaux, oriflammes, banderoles, Arches,...	Récompenses Médailles, trophées, textiles et goodies,...	Marquage Sérigraphie, transfert, gravure laser, broderie, impression numérique,...
---	--	--	--

La référence dans la région Haut-de-France

www.theraconcept.fr

LE SPORT ET LA PAIX

Grande cause arrangeoise 2024



Ville d'ARRAS



17 km / 36 km
Départ des randos et courses à partir de 14 h (horaires à préciser en fonction de la marée).
Vestiaires, douches, consignes, restauration, buvette, kinés.
Challenge des Dunes des Flandres, challenge Nord Evasion.
Inscriptions sur www.uslj.fr/edm

22 SEPTEMBRE
Les foulées lambersartois
Lambersart (59)
■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
9 h 15 : 5 km. 10 h : 10 km (label régional). 11 h 15 : tout public (2 024 m).
Vestiaires, douches, consignes.
Inscription jusqu'au 19 septembre minuit sur www.lambersart.fr
Contact : aps@ville-lambersart.fr

22 SEPTEMBRE
Jogging du Bodinri
Petit Rœux-lez-Nivelles (Be)
■ ■ Enfants / 5 km / 10 km / 15 km
9 h 20 : enfants. 10 h 15 : 5, 10 et 15 km. challengehainaut.be/
Contact : joggingbodinri@yahoo.fr, 0472/947007

22 SEPTEMBRE
La Da Vinci Run
Vieux Berquin (59)
■ ■ ■ Marche / enfants / 10,8 km / 16 km

9 h 30 : enfants. 10 h : 10,8 km et 16 km.
Douches, vestiaires, restauration.
Contact : Charlotte Berthes, charlotte.berthes@hotmail.com, 06 84 75 65 04

22 SEPTEMBRE
Marchons ensemble avec Lulu
Flines-les-Râches (59)
Venez courir, marcher ou rouler et collectez des kilomètres en faveur des enfants atteints de cancer.
Événement familial, convivial, solidaire et gratuit.
2 parcours accessibles à tous de 4,8 et 10 km.
Départ au croisement de la rue du Marais d'Orchies à Flines-les-Râches. Pré-inscription souhaitable à sioutch@hotmail.com

22 SEPTEMBRE
La Masny du trail
Masny (59)
■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km / 14,5 km
9 h : 5 km et 10 km et marche 9 km. 10 h 30 : 14,5 km. 10 h 40 : 350 m (gratuit) course enfants non classé. 10 h 50 : 1,5 km (gratuit) course enfants non classé. Départs et arrivées au centre culturel administratif et social Les Galibots, 51, rue de la Fabrique à Masny.
Restauration, buvette
Inscription sur place et en

ligne : <https://la-masny-du-trail.aueurun.com/>
Inscriptions via Facebook : La Masny du trail.
Contact : 06 84 65 22 81, frederic.monchecourt@free.fr

22 SEPTEMBRE
Mudgirl Run
Villeneuve-d'Ascq (59)
5 km, 17 obstacles accessibles à toutes. Vagues de 9 h à 14 h 45 au départ du Campus Decathlon de Villeneuve-d'Ascq. Infos : <https://www.mudgirlrun.fr/lille-2024>

22 SEPTEMBRE
Le semi-marathon de Marcq-en-Barœul
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-baroeul.fr
Contact : 03 20 45 46 03

22 SEPTEMBRE
Color run
Raimbeaucourt (59)
10 h 30 : color run de 5 km. Venez en famille pour une marche ou une course au profit d'Octobre Rose. Inscription auprès de la mai-

rie de Raimbeaucourt et par mail communication@mairie-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.
Vestiaires, douches.
Course caritative dans le cadre des Virades de l'Espoir.
Inscriptions sur place et via le site dédié <https://terriblebossu.fr/>
Contact : 03 21 74 32 77, christophe.talaga@mairie-mericourt.fr

22 SEPTEMBRE
Course et Marche solidaires
Marcoing (59)
L'Entente marconienne organise au profit de l'association Wonder Augustine (lutte contre les cancers pédiatriques) une marche et une course solidaire (non chronométrées) sur un parcours de 5 km. 1 km = 1 €. Départs de 9 h à 10 h 30 depuis la place de la Mairie. Petit-déjeuner offert au retour. Stand de goodies sur place.
Contact : steve.wonderaugus-tine@gmail.com

28 ET 29 SEPTEMBRE
40^e Course de terrils
Raismes (59)
■ ■ ■ Marche / 3 km / 9 km / 16 km / 25 km / 45 km
Dans la forêt domaniale de Raismes - St-Amand les Eaux - Wallers.
Epreuve incontournable de l'autisme dans le Nord.
28/09, à 20 h : trail et marche nocturne de 9 km. Nombre limité de coureurs. Animations.
29/09 à 6 h : La Contrebandière (45 km, 7 terrils, solo ou relais). 8 h 45 : La Furtive (9 km, 2 terrils). 8 h 50 : La Familiale (3 km). 9 h 15 : L'Authentique (16 km, 3 terrils). 10 h 15 : La Sauvage (25 km, 5 terrils). A partir de 11 h 20 : Les P'tits Quinquins (dès 4 ans, 700 m ou 1 200 m). A partir de 8 h 30 : La Rando des terrils (10 km).
Vestiaires, douches, garderie (4-8 ans), restauration, buvette.
Organisation : Comité Course des terrils, en collaboration avec 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.
Inscriptions : trailldes3forts.fr
Contact : inscriptions.t3f@gmail.com

28 SEPTEMBRE
Mormal Night Trail
Hargnies (59)
■ ■ Marche / 13 km
Départ à 19 h 30 à l'espace de loisir A. Beltrame de la marée de 10 km et du trail de 13 km. Frontale obligatoire.
Petite restauration, buvette, WC, parking.
Inscription via page Facebook xtermormalnatura59138h et helloasso. 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 h 15 : 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, ombsoussois@yahoo.com

28 ET 29 SEPTEMBRE
Marathon Bière
Flandre Festival



Bergues (59)
■ Marathon festif à la sauce bière et carnaval de Dunkerque.
28, 9 h-20 h : festival autour de la bière avec concert et remise des dossards.
29 : festival autour de la bière ; marathon ; semi-marathon et course autour de 10 km. Départ du 21 km à 9 h ; du marathon à 10 h ; et du 13 km à 13, place de la République à Bergues et arrivée rue des Annonciades.
Inscription : www.mb2f.fr
fb : marathonbierefestival

29 SEPTEMBRE
La Gouyasse
Ath (Be)
■ 12,4 km
10 h : 12,4 km.
Plus d'infos sur www.acrho.org

29 SEPTEMBRE
Les Dragonnades
Obourg (Be)
■ ■ Enfants / 5,65 km / 10,39 km
10 h 15 : 5,65 et 10,39 km. 11 h 45 : enfants.
<https://challengehainaut.be/>
Contact : namseyd@gmail.com, 0472/86 35 10

29 SEPTEMBRE
Nom à définir
Beuvry (62)

km / 12 km.
Date à confirmer.
1^{ère} édition. Course nature autour de 6 au 12 km. Non chronométrée. A thème.
Organisé par Run for fun.
Contact : r4fbevry@gmail.com

29 SEPTEMBRE
Les foulées montoises
Mont-Bernenchon (62)
■ ■ Marche / Enfants / 5 km / 10 km / semi-marathon
A partir de 8 h 30 : randonnées de 5,5 ou 10 km. 9 h : semi-marathon. 9 h 30 : 10 km. 9 h 45 : 5 km. 11 h 30 : courses des enfants (crêpe offerte). Rendez-vous rue des Ecoles à Mont-Bernenchon. Au profit de l'association Unis pour Gabin. Buvette, restauration.
Inscription sur asport-timing.com
Infos : Facebook Les foulées montoises
Contact : Yannick Boulnot, 06 30 51 25 84

31 SEPTEMBRE
Les boucles d'Hardelot
Hardelot (62)
■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
Courses des enfants à 14 h 45, 15 h, 15 h 15. Départ des 5 km et 10 km à 16 h.
Contact : 03 21 99 94 94, communication

LA COURSE DES TERRILS
28 & 29 SEPTEMBRE 2024
40^{ème} édition
CHÂTEAU DE LA PRINCESSE D'ARENBERG
Avenue du Château - 59590 RAISMES

Flashez-moi !

Les Allumés 9Km 130m D+
La Familiale 3Km
La Furtive 9Km 130m D+
L'Authentique 16Km 170m D+
La Sauvage 25Km 320m D+
La Contrebandière 45Km +400m D+
La Rando des Terrils 10Km
Les Quinquins 700m / 1200m

www.coursedesterrils.org

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

Zatopek magazine .com



Départ à 19 h 30 de la marche (8 km) et du trail de 10 km (180 m D+). Vestiaires, douches, restauration, buvette.
Inscription sur <http://trail-valjoly.com/nocturne.html>
Contact : Freddy Littière, leval.aulnoye.athletisme@gmail.com

20 OCTOBRE
Boucles tourquennoises
Tourcoing (59)
■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
9 h 45 : 5 km. 10 h 40 : 10 km (2 boucles, label régional). Départ de la balade des familles de 2,5 km à 11 h 20.
Inscription : bouclestourquennoises.com/
Contact : Corinne Dorny
03 20 46 09 34, bouclestourquennoises@gmail.com

20 OCTOBRE ♥
La landasienne d'Octobre rose
Landas (59)
■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
Départ du 5 km : 9 h 45. 10 h : 10 km. Marche à partir de 8 h 30. Courses des enfants à partir de 11 h 15.
Au profit de la Ligue contre le cancer et d'autres associations engagées dans cette cause. Restauration, buvette, garderie à

partir de 2 ans pour les enfants des coureurs, kiné, podologue, meneur d'allure, animations tout au long du parcours.
Inscription sur place pour tous le samedi de 13h à 16h à la salle polyvalente, et le dimanche uniquement pour les marches et les courses enfants et sinon pour tous jusqu'au samedi 23 h 59 : www.la-landasienne.com
Contact : Céline Lecomte, 06 76 01 32 42, lalandasienne@gmail.com

20 OCTOBRE
La ronde de St-Jans
Saint-Jans Cappel
■ ■ ■ Enfants / 9 km / 21 km
9h : 21 km (440 m D+). 10 h : 9 km (260 m D+). 11 h 30 : 800 m pour les enfants.
Douches, vestiaires, consignes, buvette. Inscription <https://www.larondedestjans.com/>
Contact : Frédéric Vandebrielle, 06 76 76 83 35, course@ecolestjosephstjans.fr

20 OCTOBRE
Marathon Seine-Eure
Amfreville-sur-Iton (27)
Cette 19^e édition rassemblera un semi-marathon, un Ekiden et un marathon tous les trois 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 mèlera 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/10kmderuiz
Contact : 03 21 52 01 07, 07 86 36 57 04, ruitz.jeunesports@gmail.com

20 OCTOBRE
La Roquestorienne
Roquetaire (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, lebrizbruno@gmail.com

20 OCTOBRE
Foulées des Périsieux
Fâches-Thumesnil (59)
■ ■ ■ Enfants / 5 km / 10 km
9 h 30 : 5 km. 9 h 45 : 10 km.
Courses à obstacles pour les enfants à 11 h 20, 11 h 30 et 11 h 45.
Inscriptions le samedi après-midi au complexe Kléber, sinon sur nord sport et via www.ville-faches-thumesnil.fr/ Inscription possible sur place uniquement pour les courses des enfants.
Contact : Alain Blacknierek, sports@ville-fachesthumesnil.fr, 03 20 32 42 65 / 06 48 38 11 34

20 OCTOBRE
Trail des Pipi-Malo
Doucy-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 Delettez, 06 58 78 39 12, couriracomines@gmail.com

20 OCTOBRE
Trail de la citadelle
Cambrai (59)
■ ■ ■ Marche / enfants / 5 km / 15 km / 22 km
9 h : 5 km. 10 h 45 : 15 km et 22 km. Marche : 12 km
Infos : www.cambraitriathlon.fr
Inscriptions : <https://trail-de-la-citadelle.adeorun.com/inscription>
Contact : legrandtri59@gmail.com

26 ET 27 OCTOBRE
Natur'ale Trail
Wandignies Hamage (59)
■ ■ ■ Marche / enfants / 10 km / 20 km
Samedi, de 14 h à 17 h : mini-trail et animations sportives pour les enfants ; marche de 9 km de dé-

couverte du patrimoine locale. Dimanche : 9 h à 12 h, marche de 9 km (idem du samedi) sur un parcours différent des trails. 10 h : 20 km, 10 h 30 : 9 km. Vestiaires, douches, consignes, pasta party sur réservation, buvette.
Inscription sur place possible et sur nordsport. Course au profit de Leucémie Espoir 59.
Contact : Martial Hurlis, 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/lesdejanterdelabaie, 06 34 63 11 30, lesdejanterdelabaie@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

20 OCTOBRE 2024

MARATHON SEINE-EURE
3 ÉPREUVES EMBLÉMATIQUES

MARATHON SEMI-MARATHON EKIDEN

19^e EDITION

www.marathon-seine-eure.fr
ASSOCIATION MARATHON SPORT ÉVÈNEMENT

seine-eure agglo.

La Natur'ale Trail
26 et 27 Octobre 2024

gème Edition

WANDIGNIES-HAMAGE

Départ vers 15 heures le samedi 26 Novembre
Minitrail découverte pour les enfants de 7 ans à 15 ans

10h Trail 20 km
10h30 Trail 10 km

le 27/10 : Trails de 20 et 10 km
Urban marche familiale de 9 km
Pasta party

OUVERT AUX FAMILLES

Samedi et Dimanche
Marche 9 km Nouveau parcours

Garderie pour les enfants de 3 à 10 ans

Organisé par Association LEUCÉMIE ESPOIR 59

ANIMATION : stands environnement-sport-santé
LOT : à chaque participant
RECOMPENSES : aux 3 premiers des trails
Restauration Pasta Party

Site internet : <https://www.nordsport-chronometrage.fr/>
Lien pour inscriptions : <https://www.njuko.net/lanaturaletail2024>

13^e ÉDITION
LE MARATHON VERT®
RENNES SCHOOL OF BUSINESS
26 & 27 OCTOBRE 2024

MARATHON LE PLUS RAPIDE DE FRANCE EN 2023
AVEC 11,5% DES COUREURS SOUS LES 3H00 ET 62% SOUS LES 4H00

SAMEDI 26 OCTOBRE EN NOCTURNE
FAMILIALE 5KM Yves Rocher
FÉMININE 5KM Yves Rocher ATH-LÉ
10KM Lamotte ATH-LÉ

DIMANCHE 27 OCTOBRE
MARATHON ATH-LÉ
MARATHON DUO McDonald's
MARATHON RELAIS Ouest France

COUPONS POUR LA PLANÈTE
1 KM PARCOURS = 1 ARBRE PLANTE
AVEC LA FONDATION YVES ROCHER

ATH-LÉ RENNES
LAUNAY
SUPER U
ES
LAMOTTE
MCDONALD'S
CORVIA
MEDA
Sport 5 sport
LAHAYE
LE COUP
why



20 h : Marche Familiale Yves Rocher (mixte)
21 h : 10km Lamotte mesuré label international

Dimanche 27 octobre

9 h : Marathon (label international) Inscriptions ouvertes !
9 h : Marathon Duo McDonald's à 2 coureurs
9 h : Marathon Relais Ouest-France à 4 coureurs
Par 1 km parcouru = 1 arbre planté avec la Fondation Yves Rocher.
www.lemarathonvert.org

26 OCTOBRE

La Braquegneroise Bracquignies (Be)
■ ■ Enfants / 3 km
Contre-La-Montre, un départ toutes les 30 secondes. Le choix de l'heure de départ est possible via les préinscriptions.
<https://challengehainaut.be/>
Contact : phenixcoaching72@gmail.com, 0496/08.43.68

26 OCTOBRE

Urban Trail Condé-sur-l'Escaut (59)
■ 10 km
17 h 30 : 10 km course ou marche au départ de la place P. Delcourt.
urbantrailcondesurescaut@gmail.com, 06 07 65 95 35, 06 08 41 09 36

26 OCTOBRE

La Trouill'Howe 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

■ ■ 12 km / 40 km / canitrail / marche
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 Wambrecitaïne 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)
■ Course d'orientation / 10 km
Trail de 10 km, parcours empruntant la piste de ski, la pépinière, le second terroir de Noeux les Mines, loisinord. Parcours agrémenté de 3 zones zombies. Course d'orientation de 2 à 6 participants. Parcours en 1 heure.
Epreuve enfant : départ à 17h30.
Epreuve trail : départ à 19 h.
Epreuve orientation : premier départ 20 h.
Contact : Arnaud Leroy, contact@asport-timing.com
alerte-zombies.fr

1^{ER} NOVEMBRE

Relais Vauban Maubeuge (59)
■ Relais sur 16 km, en équipe de 3 coureurs
Chacun effectue seul une boucle de 4 km. La 4e est effectuée par toute l'équipe.
Départ à 9 h, salle Alex Cuveillier (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
Arques (62)
■ Cross Roger Delannoy
Enfants à partir de 10 h. 11 h : 6 600 m.
Lien sur page Facebook : Etoile sportive Arques Athlétisme
Contact : Maxime Bollengier, 06 95 66 31 32, maxime.bollengier591@gmail.com

1^{ER} NOVEMBRE

Courses des Bruants Ronchin (59)
■ 4,5 km / 9 km / 13,5 km
9 h : 4,5 km. 9 h 45 : 9 km. 11 h : 13,5 km. Parcours autour du golf de Ronchin.
Consignes.
Inscription via <https://www.ronchin-athletic-club.fr>
Contact : Régis Dauvergne, 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

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 : 3 km jeunes.
Inscription sur chronopale.

3 NOVEMBRE

Les foulées lesquinoises Lesquin (59)
■ ■ Marche / 5 km / 10 km
9 h : 5 km et marche de 5 km. 10 h : 10 km.
www.courirensemblelesquin.fr
Contact : Jean-François Louvet, courirensemblelesquin@gmail.com, 06 29 41 02 16

3 NOVEMBRE

■ ■ Marche / enfants / 5 km / 10 km
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)

SUISSE
LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE

LAUSANNE MARATHON

LE MUSÉE OLYMPIQUE

MARATHON
SEMI - MARATHON
10 KM
10 KM WALKING

DIMANCHE 27 octobre 2024

LAUSANNE

VEVEY

Lausanne Marathon
Av. de Rhodanie 54
CH-1007 Lausanne
Tél. +41 21 806 30 16

E-mail: info@lausanne-marathon.com www.lausanne-marathon.com

L'ANZINOISE
LA course solidaire !

3 NOV. 2024

5 KM et 10 KM
RANDONNÉE SANTÉ
LA FAMILIALE

ANZIN

www.lanzinoise.fr



DIMANCHE 15 DÉCEMBRE 2024

LE TRAIL ET CROSS DU BOIS DE L'ATTOUQUE

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](mailto:Freddy.Littiere@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-ville.fr, 06 21 04 39 34

13 DÉCEMBRE

Urban trail

Tourcoing (59)

■ 2^e édition de l'Urban trail de Tourcoing

Départ de la Grand'place pour 5, 10 ou 12 km de marche ou course. Vague de 200 participants.

Infos et inscriptions :

urbantraildetourcoing.fr

contact@urbantraildetourcoing.fr

14 DÉCEMBRE

Cross de Vauban

Valenciennes (59)

■ Cross

Courses à partir de 14 h, du kid cross au 7 km (solo ou duo).

Inscription : <http://www.valathle.fr>

Contact : cyril@valathle.fr

14 DÉCEMBRE

La corrida de Noël

Montcornet (02)

■ Enfants / 8 km

A partir de 17 h 30 : courses des enfants. 19 h : 8 km. Vestiaires, consignes, restauration. Inscriptions sur lesportif.com

Contact : [Dimitri Jacquet,](mailto:Dimitri.Jacquet@lessemellesfumantes02@gmail.com)

06 85 84 32 88, lessemellesfumantes02@gmail.com

15 DÉCEMBRE

Corrida de Marquette-lez-Lille

Marquette-lez-Lille (59)

■ 5 km / 10 km

Départ à 9 h 30 du 10 km (label départemental), 5 km (sous réserve). Rendez-vous au complexe sportif Jean Delebarre, chemin de Wervicq. Inscription sur www.asport-timing.com

ou par courrier avec le 5 décembre à Brigitte Mailliotte, 19, rue de

l'Abbaye de Cluny, 59520 Mar-

quette-lez-Lille

Contact : [christianspetebroodt@](mailto:christianspetebroodt@gmail.com)

gmail.com, 06 64 06 80 00

15 DÉCEMBRE

Trail du Père Noël

Aix-Noulette (62)

■ 8 km / 12 km

Lieu à confirmer. Parcours proposés : marche et trail. Nombre de places limité. Parcours non

chronométré. Participation : un jouet neuf ou 10 € au min.

<https://www.facebook.com/RunandFun62>

RunandFun62

runandfun62@gmail.com

15 DÉCEMBRE

Les foulées collégiales

Seclin (62)

■ Marche / enfants / 5 km / 10 km

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

11 h 05 : foulées santé et randonnée de 5 km. Courses des enfants à partir de 11 h 45.

Inscription : lesfouleescollégiales.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 Lejeune,](mailto:Olivier.Lejeune@lejeune.olivier@sfr.fr)

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,](tel:0321899048)

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 : natuurloopzonnebeke@gmail.com

22 DÉCEMBRE

Mémorial Michel Dujardin

Auby (59)

■ Enfants / cross 5,18 km / cross 7,18 km

Enfants à partir de 10 h. 11 h :

5180 m pour les cadets + juniors F et femmes. 11h40 : 7180 m pour les juniors H et hommes.

Cross ouvert à tous. RV au complexe Ladoumègue.

Inscriptions sur njuko.

Contact : aubyac1985@aol.com,

06 03 63 50 98.

22 DÉCEMBRE

Le run de Noël

Ambleuse (62)

■ 8 km / 15 km

10 h : 15 km trail et 8 km trail ou marche. Au départ de la salle des sports. Au profit du Téléthon.

Vestiaires, douches, buvette.

Inscription via Facebook Sports N Potes ou sur place.

Contact : [06 76 50 50 58](tel:0676505058)

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 :](mailto:Raphael.Perez@0634351291etmoulins.steenvoorde@gmail.com)

[06 34 35 12 91 et moulins.steenvoorde@gmail.com](mailto:0634351291etmoulins.steenvoorde@gmail.com)

28 DÉCEMBRE

Happy new year trophy

Bossu (Be)

■ 11 km

Départ place de Boussu, arrivée rue de l'Égalité à Quaregnon.

18 h 30 : marche. 19 h : course.

Inscription via chronolap.

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

29 DÉCEMBRE

Les foulées Saint-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](tel:0608634657)

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 \(Pascal\),](tel:0785639618)

[07 82 01 09 26 \(Audrey\)](tel:0782010926)

ELLES N'AURONT PAS LIEU EN 2024...



L'Enfer d'Artois, Le Trail des hobbits, le Trail de la culminante, le Trail Bernard Beets, L'Hargnie'use, Les foulées anstinoises, Le tour de la colline, Le 10 km de la poterie, Le Lille éco-sport challenge, La Course nature de l'Emeraude, Les foulées écuriennes, le Trail O'clock, Les foulées des rongeurs d'auches, la Hémosport, les Boucles de l'Aunelle, les Foulées Mokrowiecki, les Foulées vertes Pierre-Vanderkelen, La course contre l'endométriase, le trail urbain de Douai, le Trail des lacs, les 5 et 10 km d'Arques,

LE MEILLEUR, PARTOUT, POUR TOUS



EPIX™ PRO
ÉCRAN AMOLED



FÈNIX™ 7 PRO
VERRE SOLAIRE

LES MONTRES CONNECTÉES.
HAUTES PERFORMANCES PAR EXCELLENCE

DÉSORMAIS DISPONIBLES EN TROIS TAILLES



Ce qu'il faut faire et ne pas faire juste avant la course

Quantité et qualité de l'entraînement, environnement, nutrition, sommeil, humeur... Autant de facteurs qui composent l'affûtage juste avant une course. Voici les conseils de Lucie Jamsin, la marraine de **1000 pattes**.

Quelle importance donnes-tu à la période d'affûtage ?

Elle me semble essentielle pour obtenir la performance recherchée le jour J. S'il n'y a pas de décharge d'entraînement la ou les semaines précédant l'objectif, cela va être compliqué de créer un pic de forme et ainsi d'être à son meilleur niveau. Il manquera cette période de récupération associée à l'entraînement. Beaucoup de personnes n'arrivent pas à atteindre le niveau qu'elles espéraient car elles ont du mal à lever le pied.

L'affûtage, c'est moins de volume ? Moins d'intensité ?

Je préconise de réduire progressivement le volume de 40 à 60 % sur une à deux semaines, mais on va garder la même fréquence d'entraînement. Celui qui s'entraîne 5 à 6 fois par semaine peut garder ce rythme, pour ne pas avoir de phénomène de désadaptation musculaire ou physio. J'en vois encore trop qui se disent : je cours samedi, alors, je ne cours pas du tout cette semaine. Je pense que c'est une erreur car le repos complet a tendance à faire accumuler des toxines, et au départ, tu es un peu trop relax, les jambes un peu perdues. Il ne faut pas trop s'arrêter de courir... Quelqu'un qui est en forme, qui a fait un bon affûtage, peut courir 15'-20' peu de temps avant le départ, cela ne va pas lui créer de fatigue, mais plutôt de la bonne énergie par le mouvement.

Et côté intensité ?

L'intensité peut être conservée. Seulement, dans cette notion de baisse de volume, plutôt que de faire 5 séries à haute intensité, on n'en fera plus que 4, puis 3, puis 2. Ce sont des séances de rappel d'intensité, pas de développement d'une compétence.

Comment peut-on définir la durée de cette phase ?



Lucie, en décembre dernier, de retour chez elle en famille pour quelques jours, a partagé une sortie avec les membres de Vaudri/Court & Bike.

Pour déterminer cette période, qui ira de une à trois semaines, je pense qu'il y a deux paramètres essentiels. D'une part, la distance à courir. La période sera plus courte pour un 10 km que pour un ultra-trail, c'est une évidence. D'autre part, l'affûtage ne peut être efficace que si, juste avant, vous avez créé suffisamment de fatigue avec les derniers gros blocs d'entraînement. S'il n'y a pas eu cette période de charge, l'affûtage ne servira à rien, pire, vous allez provoquer une période de désentraînement.

Que faire si on se blesse peu de temps avant son marathon, par exemple ?

C'est très individualisé. Cela dépend de la durée de la blessure, de ce qui n'a pu être fait..., mais ce qui est sûr, c'est que la période d'affûtage ne peut être

une période de rattrapage de ce qui n'a pu être fait pendant la préparation. C'est une très mauvaise idée de se dire 15 jours avant la compét : je n'ai pas fait assez, j'en rajoute. Il faut rester sur une période allégée, cohérente. Clairement, que vous arrivez désentraîné ou surentraîné, le résultat sera le même : cela sera compliqué d'être performant. Mais il faut mieux arriver un peu moins entraîné que trop, c'est clair.

Au-delà de la dimension physique, peut-on parler aussi d'affûtage pour d'autres notions, la nutrition, le sommeil... par exemple ?

Bien sûr. Pour moi, le dernier mois avant une compétition doit être celui des derniers préparatifs du caractère spécifique de la compétition. Si on n'est pas trop du matin et que la course est à

9 heures, cela peut valoir le coup de s'entraîner à cette heure-là, de voir comment le corps réagit au petit déj...

Ces quatre dernières semaines sont cruciales à tout point de vue...

C'est vraiment le moment pour entrer dans la course et relister quand sera le départ, comment je vais m'y rendre, s'il y a des transports à prévoir, comment je vais m'arranger pour être bien en arrivant sur site, s'il y a des nuitées à prévoir et si je vais pouvoir manger comme d'habitude de la veille. La solution peut être de prendre un appart'hôtel pour cuisiner ce que l'on veut.

Quels sont tes conseils côté alimentation ?

Il est essentiel qu'elle soit la plus équilibrée possible, de ne pas faire

d'écart pour éviter les troubles digestifs et les mauvaises sensations. Je ne mange pas plus que d'habitude. Je m'hydrate pas plus les jours avant la course mais je varie sur la qualité, avec de l'eau gazeuse et plutôt salée. Par contre, c'est pareil, je m'y habitue avant.

Prends-tu une boisson d'attente juste avant la course ?

Oui, car tu peux cramer de l'énergie par le stress. Et souvent, le repas est digéré au moment du départ. Cela veut dire que si tu ne prends rien avant de manger vers T+1 heure, ce qui se fait en général, tu vas taper dans tes stocks. Or, c'est un stock que tu ne récupères jamais. Donc, oui à la boisson d'attente, ce que je fais, ou à la prise alimentaire juste avant le départ.

Est-ce que la période d'affûtage est propice à la cryo, à la relaxation... ?

Sur ce dernier mois, il faut vraiment créer de l'énergie et éviter la fatigue par un changement d'alimentation, un manque d'hydratation, un mauvais sommeil... Tout ce qui va aller dans le sens du bien-être, du repos et de s'éloigner du stress, cela fonctionne

et il faut le mettre en place. Mais attention, les protocoles liés au froid, au massage... sont à tester en situation d'entraînement pour être sûr que cela sera favorable au moment de la course.

Les traileurs sont exposés à des départs d'épreuve en soirée ou en pleine nuit. Que préconises-tu pour le sommeil ?

A mon sens, quand il y a une nuit à faire dehors, si on a fait attention d'une façon général à son sommeil à l'entame du dernier mois, les dix derniers jours sont particulièrement importants. On a une capacité à engranger de l'énergie et à se faire un réservoir de sommeil. Si j'ai dormi 10 nuits à 10-12h, la nuit de trail se passera plutôt bien. Le dernier matin, il faut se lever le plus tard possible. Et une fois le déjeuner pris et que toutes ses affaires sont prêtes, on va repartir sur une sieste qui fera un cycle complet, soit 1h30 à 1h45 pour emmagasiner encore de l'énergie.

Si le départ de la course se fait très tôt le matin, genre 5-6 heures, cela peut arriver pour des trails, on s'habitue à se coucher et à se lever beaucoup

plus tôt que d'habitude ?

Ma stratégie est d'avancer un peu mes repas tout au long de la journée, pendant les 10 jours précédant la course, pour le soir, manger vers 18h-18h30. Je me coucherai plus tôt et effectuerai une longue nuit pour emmagasiner de l'énergie.

L'affûtage, c'est aussi préparer ses affaires suffisamment en amont, n'est-ce pas ?

Oui. Je me suis créée une routine de compétition en notant sur un tableur avec trois onglets. Dans le premier, il y a un rétroplanning d'un mois jusqu'au jour de la compétition et j'y détaille aussi tout ce que je devrai faire et tout ce que j'aurai besoin le dernier jour. Je sais que je dois avoir vu mon ostéo 10 jours avant, que ma routine de musique soit prête...

2e onglet : je note tout ce que je vais devoir acheter sur place, typiquement de l'eau plate pour les ravitos, de la nourriture pour me faire plaisir après la course... 3e onglet : la liste de tout le matériel que je dois emporter pour le jour de la compét, y compris de l'argent liquide, la pharmacie, le fait d'avoir graissé les bâtons, vé-

rifié que les lacets des chaussures ne vont pas péter... Cela se fait bien sûr plus d'une semaine avant l'objectif pour éviter tout stress de dernière minute.

C'est aussi une façon d'être de 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.

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/>

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.





A Marcq-en-Barœul, une clinique d'excellence

Chirurgie, rééducation, traitement de la douleur... La Clinique du Sport et de Chirurgie Orthopédique de Marcq-en-Barœul met son expertise au service de tous les publics, sportifs ou non.



Le Dr Alluin, algologue : « Dans le traitement de la douleur, c'est l'expérience émotionnelle qui compte. On s'adapte à chaque patient. »

Que leur pathologie soit traumatique ou dégénérative, qu'ils soient sportifs ou pas du tout, les patients de la Clinique du Sport et de Chirurgie Orthopédique (CSCO) de Marcq-en-Barœul savent qu'ils bénéficient d'une prise en charge de grande qualité en franchissant les portes de cet établissement. Leur demande peut concerner, par exemple, la pose d'une prothèse de hanche ou de genou, de l'arthroscopie, une opération des ligaments croisés, une coiffe des rotateurs à réparer... Athlètes ou non trouvent tous ici une réponse à leurs attentes. Et comme le nom de cette structure du groupe Ramsay Santé l'indique, la CSCO assure un large champ d'interventions en direction des sportifs. Adrien Lons, chirurgien orthopédiste et traumatologue, est

spécialisé dans la hanche et le genou. D'autres confrères du groupe Ramsay traitent, également dans la métropole lilloise, tout ce qui a trait au pied, à la cheville, au rachis, à l'épaule, au coude... Bref, de tout ce dont un athlète a besoin pour performer : un corps en état optimal de fonctionnement !

LES BIENFAITS DE LA CHIRURGIE FONCTIONNELLE

Le Dr Lons accueille régulièrement des patients souffrant d'une lésion méniscale ou ayant laissé un « croisé » dans un match ou au ski. La prise en charge d'excellence est pluri-disciplinaire. Elle associe chirurgien, anesthésiste, algologue, kiné... « Les patients que l'on opère d'une prothèse marchent le jour même. On les mobilise tout de suite. La rééducation s'adapte aux patients, avec

le kiné qui passe les voir deux fois par jour. Avec la chirurgie fonctionnelle, il est fini le temps où on restait alité avec des tuyaux dans tous les sens pendant dix jours et des douleurs épouvantables. » Ce chirurgien soigne et conseille des coureurs, traileurs et triathlètes de tous niveaux désireux de se remettre sur pied. Parmi les problèmes rencontrés chez ces derniers, « il y a la tendinite de la patte d'oie, et bien sûr un grand classique : le syndrome de l'essuie-glace. » La « fameuse » tendinite du fascia lata... « Il faut d'abord traiter les pathologies liées au matériel, typiquement les chaussures pour la course à pied, qu'il faut changer. Il y a ensuite plein d'axes à explorer auprès d'un kiné, d'un médecin du sport, pourquoi pas d'un posturologue, d'un ostéo... » Au niveau de la hanche, les pathologies sont de plusieurs types :

conflit fémoro-acétabulaire, tendinites avec une souffrance des fessiers, notamment chez les runners... « Oui, la course à pied peut générer des douleurs articulaires, des tendinites... Mais, par contre, je ne crois pas que la course à pied donne plus d'arthrose. C'est une idée préconçue », indique le Dr Lons.

TRAITER LA DOULEUR LE PLUS TÔT POSSIBLE

Le sport est-il forcément synonyme de blessure ? « Pas forcément, mais c'est souvent lié. Dans le sport, on cherche à repousser ses limites et parfois le corps réagit d'une façon non souhaitée », souligne le Dr Arnaud Alluin, l'un des anesthésistes de la CSCO. Surractivité et défaut de récupération peuvent créer des lésions qu'il faut prendre en charge. « Cela



Rupture du ligament croisé, lésion méniscale, tendinite... Le Dr Lons prend en charge tous les types de patient, sportifs ou non.

concerne aussi bien les professionnels que les amateurs, d'autant plus s'ils ne sont pas bien préparés. Les débuts de saison sportive et la période des sports d'hiver sont riches en activité pour nous. Et puis, le sport, au bout d'un moment, cela peut aussi abimer, user. C'est pour cela que la chirurgie prothétique prend ici tout son sens. » La clinique apporte les moyens nécessaires aux médecins spécialistes accueillis, tous réputés dans leur domaine, afin qu'ils puissent exercer leur art dans les meilleures conditions. C'est le cas du Cabinet Remed, dont le Dr Alluin est un pilier. Il est notamment reconnu pour son savoir-faire en algologie. Rien à voir avec la cosmétique à base d'algues ! Il s'agit ici du traitement de la douleur, qu'elle soit liée au sport ou non. Et l'idée est de traiter la douleur au plus tôt. « Il faut en parler le plus vite possible à son médecin traitant, à son kiné... Plus on attend, plus la douleur a tendance à s'intensifier et à s'ancre, et plus elle sera difficile à traiter. Mon travail est d'éviter que la douleur ne s'installe en post-opératoire. Par exemple, en plus de l'anesthésie générale ou péridurale, on endort aussi le genou par des techniques particulières lors d'une opération du ligament croisé. Et grâce à des partenariats, la douleur est gérée à domicile pour maintenir cet effet antalgique et débiter sans délai la kiné. La douleur est un sujet complexe qui nécessite des évaluations spécifiques. C'est pour cela qu'elle demande une prise en charge spécialisée. Comme dans le sport, si on débute par un parcours adapté et progressif, on

maximise les chances d'atteindre son objectif. »

« FAIRE EN SORTE QUE LES PATIENTS RÉCUPÈRENT PLUS VITE »

Doit-on pour autant se passer de douleur dans une phase de rééducation ? « La douleur est un signe d'alerte qu'il ne faut pas négliger. On ne cherche pas à la supprimer complètement, mais à la rendre supportable. Ainsi, sans subir les effets adverses de la suppression totale (effets secondaires des médicaments, absence de seuil d'alerte et de sensibilité), les patients récupèrent plus vite. » Et cela se fait par une approche fine de la douleur, experte et personnalisée. Tout le monde a un rapport différent à la douleur. « C'est l'expérience émotionnelle qui compte. On s'adapte à chaque patient. Certains sont plus vulnérables à la souffrance que d'autres. La douleur est une expérience unique et personnelle. Chaque individu a un vécu et une expérience physique qui lui sont propres. On sait que certaines chirurgies sont plus douloureuses que d'autres mais il faut savoir évaluer chaque soin. C'est la plus-value d'un établissement comme le nôtre d'avoir des gens formés et à l'écoute pour apporter une solution aux patients. On a par ailleurs des patients qui ont eu mal tellement longtemps qu'ils gardent une hypersensibilité de la zone. Malgré le fait que le souci mécanique soit traité, ils sont très sensibles à la douleur. La tendinite du fascia lata, courante chez les coureurs, se traite sans problème.

Mais parfois, ils ressentent toujours une douleur. Nous traitons cet état pathologique. » Le sportif n'est pas un patient tout à fait comme les autres. « Il a souvent une résilience plus importante car il a l'habitude de se battre et d'aller au bout des choses. Par contre, il est hyper exigeant avec lui-même et a tendance à vouloir aller trop vite au lieu d'être observant vis-à-vis de son traitement. Il doit accepter de faire le deuil de sa performance de façon temporaire pour pouvoir progresser, d'être patient et de ne pas brûler les étapes », rappelle le Dr Alluin. Au fait, pas obligatoire d'avoir été opéré à la CSCO pour pouvoir faire appel à ce service du traitement de la douleur. Il est ouvert à tout un chacun après avoir été aiguillé par son médecin traitant. « D'ailleurs, on travaille en partenariat avec d'autres structures de soins et d'autres secteurs, en accueillant par exemple des patients souffrants de fibromyalgie, d'endométriose... » Et la prise en charge de l'endométriose, pluridisciplinaire, se fait en étroite collaboration avec l'équipe de l'Hôpital privé Le Bois (Lille), lui aussi une entité du groupe Ramsay.

Contact :

Clinique du Sport et de Chirurgie Orthopédique Ramsay Santé
199 Rue de la Rianderie
59700 Marcq-en-Barœul
<https://clinique-du-sport-et-chirurgie-orthopedique-marcq-en-baroeul.ramsay-sante.fr/>



Avec l'acquisition du groupe Hôpital privé Métropole (HPM), Ramsay Santé est devenu le leader de l'hospitalisation privée dans l'agglomération lilloise. Avec désormais dix établissements, ce groupe renforce significativement son offre de soins sur tout le territoire de santé de la MEL. Il est aussi en capacité d'accueillir un public beaucoup plus large souhaitant faire appel à l'offre de santé de pointe proposée par Ramsay Santé, notamment à la Clinique du sport et de chirurgie orthopédique. Le nouveau Pôle du Groupe au sein de l'agglomération lilloise compte à présent 2 400 collaborateurs et 700 médecins, répartis sur les 10 établissements assurant la prise en charge annuelle de 160 000 patients.

La CSCO, clinique particulièrement innovante, propose : 8 391 hospitalisations en chirurgie et en médecine 574 séjours de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR) 3 327 patients pris en charge en chirurgie ambulatoire (moins de 24 heures)

Les pathologies traitées Cette clinique particulièrement innovante propose aux patients une prise en charge chirurgicale orthopédique et maxillo-faciale. Les pathologies traitées peuvent être : ostéo articulaires, musculaires, tendineuses et ligamentaires du membre supérieur et inférieur.

Plateau technique : 8 salles d'intervention chirurgicale 12 postes de Surveillance Post-Interventionnelles (SSPI) 61 lits de chirurgie hospitalisation complète 21 places de chirurgie ambulatoire 9 places en HDJ 55 lits de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR) 1 plateau d'imagerie (radiologie, échographie et scanner) 2 salles de rééducation Des soins externes



SANTÉ

Lombalgie et course à pied : mythes et réalités

En avoir plein le dos. Avoir quelqu'un sur le dos... C'est peu dire que le dos est associé à bien des soucis. A plein d'idées reçues, aussi. Laëtitia Delaplace, médecin du sport à DocForSport, décrypte le vrai du faux.

Qu'entend-on par lombalgie ?
C'est une douleur située entre les vertèbres de la région lombaire (=bas du dos) et le pli fessier. Elle peut être associée, ou non, à une irradiation dans les membres inférieurs. La lombalgie est un symptôme, qui peut avoir plusieurs origines : musculaire, arthrosique, discale... J'ai traité la lombalgie commune dans ma thèse, celle qui désigne une douleur lombaire d'origine fonctionnelle et qui ne comporte pas de signe d'alerte selon la Haute Autorité de Santé (HAS). C'est la plus fréquente, puisqu'elle représente 90% des prises en charges des professionnels de santé !



Laëtitia Delaplace a rejoint l'équipe de DocForSport en 2023.

Comment est-elle prise en charge ?

Cela dépend de la cause. Il faut donc commencer par voir un professionnel de santé formé pour en trouver l'origine et adapter ensuite le bon traitement. Si elle est due par exemple au déconditionnement global d'une personne, il faut redonner du mouvement, tonifier l'ensemble du corps, renforcer le dos : l'activité physique est la clé du traitement aujourd'hui. La société est devenue au fil du temps de plus en plus sédentaire, l'inactivité peut entraîner des douleurs et engendrer une peur de bouger par peur d'avoir mal. C'est un cercle vicieux qu'il faut absolument briser.

ALORS, MYTHE OU RÉALITÉ ?

L'Homme est fait pour courir.

Bien sûr ! Nous sommes chasseur-cueilleur, de base ! Nous sommes devenus des bipèdes au cours de l'évolution. La colonne vertébrale a pris cette forme avec différentes courbures pour supporter les contraintes auxquelles elle est soumise, le corps s'est adapté. Autrement, nous courrions pour subvenir à nos besoins et survivre, aujourd'hui notre mode de vie a changé et c'est pour le

plaisir ! Nous sommes faits pour être sur nos deux jambes, en mouvement.

Courir fait mal au dos, donne des hernies discales.

Au contraire, courir renforce le dos ! En course à pied, il existe une phase de suspension, ce qui diffère de la marche. A chaque impact au sol, le poids du corps est multiplié par 1,5 à 3 fois, pourtant les études ont prouvé que cela ne donne pas plus d'hernie discale que de fractures vertébrales. Des études par IRM ont montré que courir renforce le dos en améliorant la composition des disques intervertébraux et en augmentant leurs épaisseurs grâce aux impacts et force de compressions engendrés. La course renforce également la densité minérale osseuse et joue ainsi un rôle dans la lutte contre l'ostéoporose. C'est pour cela qu'il est important que les enfants fassent du sport car le capital osseux se constitue pour toute la vie pendant l'enfance et la puberté.

Il faut privilégier une seule et longue sortie à plusieurs petites

sessions par semaine.

Non au contraire le corps s'adapte s'il est soumis à des contraintes régulières et progressives ! Si ses capacités d'adaptation sont dépassées, par exemple en faire trop d'un seul coup, cela devient contre productif et mène à la blessure. Pour progresser et préserver sa santé, mieux vaut 4 séances de 30 minutes réparties dans la semaine, qu'une sortie de 2 heures le dimanche par exemple. Le corps aime être stimulé en permanence, et cela vaut aussi pour le dos. Il est donc préférable de privilégier la fréquence des sorties, à la durée.

Une fréquence de pas élevée est bonne pour le dos.

Des études se sont penchées sur le nombre de pas par minute à effectuer pour épargner les grosses articulations : genou, hanche, dos. La cadence de 170 à 180 pas par minute, serait idéale en théorie. En pratique, il est plus simple de conseiller à quelqu'un de « courir léger », de faire le « moins de bruit possible » pour avoir une foulée moins traumatique.

LAËTITIA SE FAIT UN PRÉNOM

Laëtitia ne s'attendait pas à un tel succès. Et pourtant, le poster résumant sa thèse sur les croyances autour de la lombalgie et la course à pied s'affiche dans un nombre croissant de cabinets médicaux. D'ici et d'ailleurs. Sortie de l'Université de Lille, puis de la Faculté de la Sorbonne à Paris, elle a même été invitée à le présenter au dernier Congrès national de médecine et de traumatologie du sport à Toulon. Un bonheur ne venant jamais seul, l'Arleusienne a intégré DocForSport, cet automne, à Villeneuve-d'Ascq. Bonne pioche pour cette structure démocratisant la médecine du sport. Celle-ci compte désormais dans ses rangs, derrière un seul et même large sourire, un médecin de la ligue des Hauts-de-France de la FFA, un membre du staff médical de l'UTMB et même la référente de la lutte anti-dopage à la Fédération Française des Sports et Loisirs Canins (FFSLC). Des missions qui ne tiennent en rien au hasard puisque Benoît, son papa, est le président de l'ASLA (Arleux), directeur technique régional de la FFSLC et organisateur du Trail de l'ail fumé. « **Je cours depuis que je sais marcher** », s'amuse la néo-marathonienne qui a goûté l'an passé aux joies d'une épreuve de l'UTMB du mythe chamoniard.

Je peux passer d'un type de chaussure à un autre sans souci.

Entre la chaussure minimaliste (proche de la foulée naturelle pieds nus) et la maximaliste (bourrée de technologies, grosse semelle...), il faut trouver le juste équilibre selon moi. Et on ne passe pas subitement d'un type de chaussure à un autre. Plein de gens se blessent ainsi car ce changement de chaussure les amène à faire évoluer subitement leur façon de courir en modifiant la répartition des contraintes sur le corps, ce qui a une incidence sur les articulations, les tendons...

SANTÉ

Vos questions sur les règles douloureuses et l'endométriose

Quasi-moitié des coureurs de la communauté **1000 pattes** sont des... coureuses. Via notre page Facebook, elles ont posé des questions sur le thème « course à pied, règles et endométriose ». Pour répondre à leurs interrogations, nous avons fait appel au Dr Bruno Dedet. Gynécologue obstétricien et spécialiste de l'endométriose, il exerce à la Polyclinique de la Clarence, à Divion.

L'effet des règles est différent d'une femme à l'autre. Quels sont les symptômes avant et pendant ?

C'est très différent d'une patiente à l'autre. Avant, cela peut être de la congestion et de la tension, à la fois dans le bas-ventre et la poitrine, une pesanteur, des troubles de l'humeur, du moral, parfois même des envies alimentaires différentes. Pendant, certaines doivent faire face à des douleurs qui irradient dans le bas du dos et les lombaires, à de la fatigue... Chez d'autres, il peut y avoir un effet libérateur.

Je réalise de meilleures performances lorsque j'ai mes règles. Suis-je un cas isolé ou au contraire est-ce normal ?

A son image, certaines patientes se débarrassent d'une tension qui s'est accumulée pendant 10 à 15 jours avant les règles.

Des conseils pour prévenir les carences en fer ?

Un suivi régulier doit être fait chez les patientes qui ont cette tendance pour prévenir toute anémie. Il faut privilégier une alimentation riche en fer. Mais beaucoup de sportifs mangent peu ou pas de viande. Les légumineuses riches en fer peuvent être complétées par de la spiruline, des compléments prescrits par le médecin traitant et ceux que vous trouvez dans les magasins bio, en parapharmacie... Au-delà, des médicaments limitent le flux menstruel.

Pendant mes règles, je peux avoir de très gros gonflements du ventre qui sont douloureux. Quelle solution ?

Il existe des maladies digestives, des troubles du microbiote... Parmi ces derniers, il y a le SIBO, qui se traite par antibiotiques. Au-delà, le charbon est connu pour absorber les gaz et il y a des aliments pauvres en FODMAP à privilégier.

« Le moment où les règles ont les effets le plus désagréable tombe le jour de ma course. Comment je gère cela ? »

Sous réserve que la fonction rénale ne soit pas altérée, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ne sont pas des produits dopants et peuvent être utiles. Mais attention, ils ont tendance à faire en sorte que le filtre rénal fonctionne moins bien. Il faut donc bien s'hydrater si vous prenez des AINS. Or, sur un trail, en particulier quand il fait chaud, je ne connais pas un sportif qui ne se soit pas retrouvé en galère de flotte. Et en ayant pris des AINS, vous pouvez donc vous retrouver en danger.

Que faire, alors ?

Certaines huiles essentielles et traitements de naturopathie peuvent être utiles dans la gestion des symptômes douloureux. L'argile verte, des traitements médicaux (progestérone en application locale), le chaud-froid... soulagent les tensions mammaires. Il faut faire appel à une somme de petites choses. La médecine seule

n'est à mon avis pas suffisante pour l'endométriose. Je fais appel à des confrères nutritionnistes, naturopathes, ostéopathes, acupuncteurs, qui proposent de la médecine chinoise...

J'ai de l'endométriose. Quand je cours, tout va bien. Je m'arrête, j'ai des douleurs très fortes. Que peut-on faire pour ne pas subir ce désagrément ?

Equilibrer au mieux son traitement pour faire en sorte qu'il y ait le moins possible d'épisodes de règles. Quand vous courez, vous secouez l'endométriose par un phénomène purement mécanique. Et puis, quand on est dans le dur (fractionné, côte...), on entre dans l'inflammation. Il faut bien s'hydrater et privilégier des aliments anti-inflammatoires. C'est important pour les patientes souffrant d'endométriose d'associer une pratique de relaxation, yoga... Dernière chose par rapport à ces douleurs majorées par l'effort, elles peuvent résulter du Syndrome de congestion pelvien. Un bon signe de ce syndrome, qui se traite par embolisation, est l'impression que les symptômes douloureux disparaissent en position allongée.

Comment gérer les douleurs pelviennes ? Comment les soulager ?

AINS (avec les réserves vues avant), antalgiques, électrostimulation, pratiques liées au bien-être, alimentation pour les prévenir, hydratation, chaud-froid, ostéo... Et il existe des consultations spécifiques sur la prise en charge de la douleur. A Divion, pour des douleurs de l'utérus, on commence à faire des injections de toxine botulique.

Le renforcement musculaire est-il conseillé avec l'endométriose ?

Oui, mais pas que : renforcement mais associé au relâchement, relaxation...

Est-ce que la course à pied est autorisée avec l'adénomyose ?

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





Prépa mentale : un puissant allié de vos performances

Tous ceux qui ont participé à une épreuve de plusieurs heures savent qu'à un moment donné, le mental joue un rôle majeur dans la performance. Et il doit être entraîné à cela.

Il est celui que l'on connaît le moins. Celui qui nous pousse vers l'échec ou l'exploit. Sans lui, pas de vie. Avec lui, toujours des envies de meilleur : le cerveau. Pour appréhender au mieux l'approche mentale de la performance, nous avons fait appel à un expert : Laurent Toselli, préparateur mental et sophrologue, installé au centre de médecine du sport IMAO de Duisans. Si son activité concerne aussi l'accompagnement des entraîneurs et des chefs d'entreprise vers une optimisation de leur management, c'est bien pour son travail auprès des athlètes que 1000 pattes a contacté Laurent Toselli.

« Je définis, avant tout la Préparation comme une triple capacité. La capacité de réflexion ! Tous les athlètes, quel que soit leur niveau, enjeux ou ambitions, ont la capacité à se « poser les bonnes questions » sur leur manière de performer ! Quels sont mes objectifs de progression, comment me préparer pour une compétition, comment gérer une période de doute, comment ancrer mes bons résultats, comment franchir un palier... autant de questions / réponses pour « faire émerger son potentiel solutions » ? La 2^{ème} est la capacité de connexion à nos ressentis physiques, mentaux et émotionnels. Chaque athlète est une formidable machine à fabriquer

des réalités limitantes (je vais échouer !) ou facilitantes (je crois en moi !) ; à ressentir des émotions positives et/ou négatives pour au final « réaliser sa performance pleinement relâchée en parfait équilibre » ou crispé en total déséquilibre. La 3^{ème} est la capacité d'action ou la volonté de l'athlète d'intégrer la démarche d'un « entraînement mental », afin de créer, développer ou renforcer le cercle vertueux de ses performances. A travers cette définition je dirais que mon rôle consiste donc à « aider l'athlète à prendre conscience de ces capacités » et ce dans le seul objectif d'amplification de son plein potentiel et donc de ses performances !

A titre d'exemple : « Cela fait 2 mois que je travaille avec une athlète du RC Arras. Demain, ce sera notre dernière séance avant son premier marathon. Avec cette démarche de préparation mentale, elle a mis tous les atouts de son côté pour ne pas être prise au dépourvue le jour J. Il ne lui reste plus qu'à courir, vivre pleinement sa performance en s'adaptant, si nécessaire, à la réalité que la compétition va lui révéler le jour J ! »

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

<https://toselli.fr/>



LAURENT TOSELLI

PRÉPARATEUR MENTAL & SOPHROLOGUE CERTIFIÉ

RDV LUNDI AU JEUDI
09H à 12H - 13H à 19H

Centre Imao Duisans

www.toselli.fr

Exior, bon plan plaisir et nutrition



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.

La bonne gestion de ses apports hydriques et énergétiques dans une course, en particulier sur les épreuves de longue distance, à pied comme à vélo, c'est vraiment le nerf de la guerre. Il suffit de s'être fracassé un jour sur « le mur des 30 » au marathon ou d'avoir un sérieux coup de moins bien en montagne ou sur sa selle pour comprendre — et apprendre — que le corps a besoin d'énergie

en continu. Pas n'importe laquelle car il n'apprécie que très peu les fortes variations de glycémie, aussi euphorisantes 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.

EXIOR NUTRITION

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

DÉCOUVREZ NOS MIX DE FARINE

SARRASIN & PATATE DOUCE

Naturellement énergétique

exior.fr

0% sucre ajouté
Hyper digeste
Sans conservateurs



Anti-inflammatoires : gare à ces vrais faux amis !

En s'intéressant de près au traitement de la lombalgie commune (lire en page 78), le Dr Laëtitia Delaplace a constaté que les croyances ont la vie dure.

« On disait qu'il fallait se reposer, prendre des anti-inflammatoires et que cela repartirait comme c'était venu. C'est malheureusement ce qui est encore parfois prescrit. »

Le souci avec les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), c'est que leur prise est loin d'être neutre.

« Dans l'esprit de beaucoup de personnes, des sportifs notamment, l'anti-inflammatoire est un anti-douleur à qui on peut faire appel, d'autant qu'il est en accès libre en pharmacie. La plupart des gens qui ont mal à la tête prennent d'ailleurs de l'ibuprofène par exemple, sans se rendre compte que c'est un AINS. Ce sont de bons médicaments quand ils sont bien utilisés. Mais il ne faut pas les prendre en auto-médication. Sinon, cela peut être lourd de conséquence. »



L'anti-inflammatoire n'est pas la seule solution dont le sportif peut disposer pour venir à bout de ses douleurs.

Ces médicaments agissent sur les médiateurs de l'inflammation, et la douleur de tout le corps. Pas uniquement donc, dans la zone douloureuse pour laquelle ils sont avalés. Ils sont bien connus pour provoquer des troubles digestifs, mais moins pour favoriser la destruction des cellulaires

musculaires (appelée rhabdomyolyse dans le jargon médical), sans parler de leur toxicité sur les reins. Ces effets indésirables peuvent être majorés selon les conditions environnementales, par exemple la chaleur, ou avec la déshydratation, augmentant ainsi la toxicité des AINS. Leur action

dans le corps peut être prolongée et persister plusieurs jours après une compétition sportive. Cela peut aller jusqu'à l'insuffisance rénale aiguë.

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. »

Cryo, pressothérapie, oxygéno : mode d'emploi

De plus en plus de coureurs font appel à la cryothérapie, l'oxygénothérapie et/ou à la pressothérapie pour optimiser leurs performances. Val Cryo vous explique pourquoi.

Chacun le sait : la préparation physique, les composantes mentales, techniques et tactiques ne suffisent pas toujours pour performer. La qualité du sommeil, de la nutrition et de la récupération doivent suivre. C'est évident pour un athlète d'élite soumis à la pression économique du résultat. Cela devrait l'être tout autant pour l'amateur, qui, au quotidien, doit gérer contraintes professionnelles et obligations familiales, facteurs de stress et de troubles de sommeil.

RÉCUPÉRATION, BIEN-ÊTRE...

Ouvert en 2017 à Valenciennes, Val Cryo propose un accompagnement complet — et peu courant dans les Hauts-de-France — qui fait le bonheur des sportifs amateurs et professionnels du Valenciennois et de bien au-delà, avant et après leurs compétitions. Bon nombre de coureurs et triathlètes connaissent déjà les bienfaits de la cryothérapie. « Elle diminue les courbatures, les phénomènes inflammatoires, les douleurs traumatiques et pathologiques. Elle augmente la récupération musculaire et apporte un bien-être général, résume Julie Godissek, co-gérante de l'établissement avec Jonathan, son mari. Face à une courte situation de stress générée par le froid, le corps réagit pour se défendre. Il sécrète 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



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

immersion totale dans une double chambre, pendant 30 secondes à -60° puis de 2'30 à 3' à -110°. « Le but est que la température de la peau passe de 30 à 10-14°. La température interne ne variera, elle, que de 0,5°. » Pour une saisie à froid, brusque, qui va mettre le cerveau en alerte. Sous la surveillance directe de Jonathan ou de Julie, on entre dans cet espace, jusqu'à 4 personnes en même temps si on veut se faire plaisir en famille ou entre amis, en sous-vêtements ou en maillot de bain (idéalement en deux-pièces pour les femmes). Les oreilles, les pieds, les mains, la tête sont couverts par bonnet, gants et chaussettes. Un masque protège les voies respiratoires.

« ENCHAÎNER PAR L'OXYGÉNOTHÉRAPIE »

Il est possible d'enchaîner ensuite

par une séance d'oxygénothérapie hyperbare. Une séance dure environ 1 heure dans ce caisson hyperbare dans lequel vous respirez de l'oxygène à 96 % (contre 21 % dans l'air) à une pression de 1,45 bar. Vous pouvez y dormir, lire, bosser avec votre ordi, regarder une série... Là aussi, l'objectif de cette séance, réalisée en préparation ou en récupération sportive, est de renforcer votre système immunitaire et de diminuer les douleurs, le stress oxydatif, l'anxiété et les troubles du sommeil. « Il a aussi été montré qu'une cure de huit séances d'oxygéno augmente le nombre de globules rouges. »

Si de plus en plus de coureurs et triathlètes intègrent ces deux techniques à la suite d'épreuves de longue durée, Val Cryo les préconise aussi en amont. « Pour les marathoniens et les traileurs, il me semble indispensable d'intégrer une séance après une sortie longue.

Ce type d'entraînement laisse des traces, rappelle Jonathan. Or, d'autres séances viennent généralement vite derrière. » Chacun, en fonction de son niveau, de ses ambitions et de ses possibilités financières, peut ainsi s'appuyer sur Val Cryo pour placer plusieurs séances de cryo et d'oxygéno dans sa préparation.

Autre technique proposée par le centre : la pressothérapie. Cette séance de 30' joue sur la compression et la décompression sanguine pour un relâchement musculaire et sanguin. Fini les jambes lourdes ! Cette méthode a également une visée esthétique pour combattre la cellulite.

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

VAL CRYO
Cryothérapie Corps Entier
Oxygénothérapie Hyperbare
Technologies d'accompagnement

Val Cryo est heureux de vous proposer ses services !

Cryothérapie Corps Entier

Pressothérapie

Lipolaser

Épilation définitive

Oxygénothérapie Hyperbare

Medisculp

178 Avenue de Denain, Valenciennes
06.37.87.74.53.

Val Cryo
 Val_cryo

Le Triathlon dans les Hauts-de-France



Les bienfaits du Triathlon

Le triathlon est une discipline complète regroupant la natation, le vélo et la course à pied. Ses bienfaits sont multiples, allant de l'amélioration de l'endurance à la sculpture de la silhouette et au renforcement du cardio. Les trois sports sollicitent divers groupes musculaires, contribuant ainsi à un développement global.



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

Des stages accessibles à toutes et à tous

Que vous soyez novice ou expérimenté dans la pratique du triathlon, venez participer aux stages adultes organisés par la Ligue. Ces stages (raid et triathlon) à thème sont ouverts aux non-licenciés et encadrés par les membres de l'Equipe Technique Régionale.

"Nouveauté 2024", la Ligue propose une journée dédiée à l'apprentissage et au perfectionnement de la natation. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations



Calendrier 2024

Besoin d'une information sur une épreuve de la Ligue Hauts-de-France de Triathlon?



Optez pour le triathlon pour optimiser votre préparation

Le triathlon, en alliant la pratique de plusieurs disciplines développe un grand nombre de qualités physiques. Il développe la force des membres inférieurs grâce à la pratique du cyclisme, il améliore de manière générale l'endurance cardiorespiratoire, qui peut être travaillée en natation ou en cyclisme tout en s'épargnant les risques de blessures liées à une pratique intensive et exclusive de la course à pied.

Il est possible de développer sa capacité aérobie (l'endurance) lors de longues sorties à vélo et de développer

sa puissance aérobie à travers des entraînements au seuil ou à VMA en natation. Les gains engendrés au niveau musculaire et cardio-vasculaire vont permettre de progresser en course à pied. De plus, cet entraînement pluridisciplinaire permettra de varier les plaisirs et les terrains de jeux au gré de vos envies.

Bien évidemment il ne faut pas oublier de courir, le transfert ne se fait que s'il existe un réinvestissement des acquis dans la discipline cible. Les muscles et les

articulations ont besoin d'être confrontés aux gestes et aux chocs si spécifiques à la pratique de la course à pied. Cet entraînement croisé sera d'autant plus intéressant si vous préparez de longues distances car il vous permettra de supporter une grosse charge d'entraînement avec un minimum de traumatismes.

En conclusion, variez les entraînements pour épargner votre corps et prendre un maximum de plaisir vous permettra de progresser en course à pied tout en limitant le risque de blessures.

Mesdames, découvrez la Région Hauts-de-France à vélo

La Commission Féminine de la Ligue Hauts-de-France de Triathlon organise depuis 2022 une randonnée vélo réservée exclusivement aux femmes. Elle a pour objectif de rassembler un maximum de femmes de tous horizons et de tous niveaux sur les routes des Hauts-de-France et de leur faire découvrir le patrimoine culturel de notre belle Région. Des bénévoles des clubs de la Ligue seront à vos côtés durant toute la randonnée pour pallier au

moindre incident technique. Mesdames, nous vous donnons rendez-vous le dimanche 22 septembre 2024 pour la 3ème édition qui vous fera découvrir la

Vallée de la Somme. Toutes les informations seront disponibles dans les prochaines semaines sur notre site internet et nos réseaux sociaux.



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





21 JANVIER
BIKE & RUN
D'HAZEBROUCK (59)
B&R-JE [6-9][10-13][12-19]
B&R-S
Inscriptions : triathlonclubhaze-
brouck@gmail.com
https://www.ultratiming.be/

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-BARCEUL (59)
B&R-JE [6-9][10-13]
B&R-XS ; B&R-S
Inscriptions : marcq.triathlon@
gmail.com - https://www.marq-
en-barceul-triathlon.fr

18 FÉVRIER
BIKE & RUN DE LA CITADELLE
DE LILLE (59)
B&R-JE [10-13]
B&R-XS ; B&R-S
Inscriptions : maryselletriathlon@
gmail.com

10 MARS
WEPPE AQUATHLON
HAUBOURDIN (59)

Championnat HdF / Aquathlon
Adultes
AQUA-JE [6-9][8-11]
[10-13]-IND-CPDJ
AQUA-XS-IND-CPDJ
AQUA-S-IND-CPDA
Inscriptions :
triathlonclubdesweppes@gmail.com

16 MARS
DUATHLON SAINTE
ALDEGONDE
LA LONGUEVILLE (59)
DUA-JE [6-9][8-11]-IND
DUA-XS-IND
DUA-S-IND
Inscriptions : genevieveuyart@
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'Au-
chy-les-Mines jusqu'à la salle
Brassens de Haisnes. Passage
par le terril de Hulluch.
Inscriptions : 06 10 37 47 45 -
gerald.grez@neuf.fr

17 MARS
BIKE & RUN D'ARRAS (62)
B&R-JE [8-11][10-13][12-19]
B&R-S
Inscriptions : (+33) 6 32 99 68 91

24 MARS
DUATHLON DE VILLENEUVE
D'ASCQ TRIATHLON (59)
Championnat HdF / Duathlon
Jeunes
DUA-JE [6-9][10-13]-IND
DUA-XS-IND-CPDJ
DUA-XS-IND-CPRA
DUA-S-IND-CPDJ
DUA-S-IND-CPRA
DUA-S-IND-CPRJ
Inscriptions : www.vatriathlon.com
villeneuveascqtriathlon@gmail.
com

24 MARS
RAID JUNIA
WINGLES (62)
RAID-S-EQ
RAID-M-EQ
RAID L : course d'orientation,
trail, run and bike, VTT, kayak
et une épreuve surprise par
équipe de 2
Inscriptions : tom.goze@student.
junia.com - www.raidjunia.com/

27-28-29-30 MARS
LIEVIN TRIATHLON INDOOR
FESTIVAL (62)
le 27 : AQUA-XS-IND
le 28 : AQUA-JE [8-11]-IND
AQUA-XS-IND
le 29 : AQUA-JE [8-11]-IND
AQUA-XS-IND
le 30 : AQUA-JE [6-9][10-13]
[10-13]-IND

AQUA-XS-IND
TRI-XS-IND
Inscriptions : egriselain@mailto.com
lievin-triathlon.com

30 MARS
TOUQUET RAID PAS DE
CALAIS (62)
Raid multisports ouvert à tous
11 h. Trail multisport (course à
pied, VTT, kayak, course d'orien-
tation, roller, tir à l'arc et d'autres
disciplines non motorisées).
Famille et ados (10 ans et plus) :
une vingtaine de kilomètres.
Adultes : 80 km.
Inscriptions : www.touquetraid.
com.
Contact : 06 24 14 32 56
contact@touquetraid.com

6 AVRIL
AQUATHLON DE LILLE (59)
AQUA-JE [6-9][10-13]-IND
AQUA-XS-IND ; AQUA-S-IND
AQUA-M-IND/REL-CPRA/
CPDA
Inscriptions : contact.lilletriathlon@
gmail.com

13-14 AVRIL
BIKE & RUN DU COMITE
NORD - DUATHLON DE
LORME (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-
CPDJ
DUA-XS-IND ; DUA-S-IND

Inscriptions : triathlonclubhaze-
brouck@gmail.com
https://ultratiming.be

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.raidica-
mlille.com

5 MAI
TRIATHLON DE
HÉNIN-BEAUMONT (62)
DUA-JE [6-9][10-13]-IND
TRI-XS-IND ; TRI-S-IND
Inscriptions : heninendurance-
team@gmail.com

5 MAI
JUST TRI À RIEULAY (59)
RANDO TRI
Inscriptions : triathlonorchiespeve-
le@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

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 +
liaisons à VTT. Une formule « dé-
couverte » et une formule « confir-
més ». Limité à 220 dossards
Organisé par la CC des Cam-
pagnes de l'Artois.
Vestiaires, douches, restauration,
buvette. Camping possible sur
place le samedi soir.
Inscriptions via campagnesartois.
fr
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

19 MAI
TRIATHLON DE SANGATTE
(62)
Championnat HdF / Triathlon
Jeunes
AQUA-JE ; TRI-XS-IND ; TRI-S-
IND ; TRI-S-CLM EQ

19 MAI
TRIATHLON / DUATHLON DE
DOUAI (59)
DUA-S-IND/REL-CPRA
DUA-M-IND/REL
TRI-S-IND/REL-CPRA/CPDA
TRI-M-IND/REL-CPRA
Inscriptions : contact@triathlon-
douai.fr
https://triathlondouai.fr/

25-26 MAI
VALTRIMAN
EPPE SAUVAGE (59)
le 25 : TRI-JE [10-13]-IND

TRI-S-IND/REL
le 26 : TRI-XS-IND
TRI-M-IND/REL-CPDA
Inscriptions : valtriman.inscrip-
tions@gmail.com
https://valtriman-triathlon.fr/

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

1^{ER} JUIN
SWIMRUN DES PRES DU
HEM - ARMENTIÈRES (59)
Championnat HdF / Swimrun
Adultes M
S&R-XS-IND-CPRJ
S&R-S-IND-CPRA
S&R-M-IND-CPRA
Inscriptions : soufflet.anthony@
gmail.com ; ultratiming.be

1^{ER} ET 2 JUIN
CHAMPIONNAT DE FRANCE DE
TRIATHLON DE GRAVE-
LINES (59)
le 1er : TRI-S-IND-EN

ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

LIÉVIN TRIATHLON

INDOOR FESTIVAL

tempoone

30 MARS 2024

LIEVIN-TRIATHLON.COM

Paris 2024 : Orange, parrain du Marathon pour tous !

teamorangerunning

Partenaire premium de Paris 2024, Orange est le parrain du Marathon pour tous. Cet événement extraordinaire permettra à des coureurs amateurs de réaliser leur rêve olympique, dans les mêmes conditions que les athlètes sélectionnés pour cette épreuve mythique. Orange a également lancé le Team Orange Running. Composée d'experts du sport et de créateurs de contenus spécialisés dans le running, elle inspire, accompagne et récompense tous les passionnés de course à pied amateurs sur Instagram.

Tripp Sport : le lieu idéal pour louer sa combinaison



Référence en matière de running, Tripp Sport est à la base un magasin de triathlon. Matthieu Demey, son gérant, a d'ailleurs affronté toutes les distances, y compris l'Ironman. Lieu incontournable en la matière dans la région, l'enseigne de Liévin propose tout ce dont a besoin un(e) triathlète, tout au long de sa saison, côté natation et running. Pour la première des trois épreuves, il est possible d'acheter une combinaison, de la louer avec option d'achat derrière en déduisant le montant de la location ou tout simplement de la louer pour le week-end ou la semaine. Une formule très pratique.

« Là où on voit la puissance du conseil de Tripp Sport, c'est que l'on aide la personne à mettre la combinaison puis à faire une transition en situation réelle. Pendant la saison de triathlon, on met à disposition un vélo, un casque, une caisse, un porte-dossard... et on simule le passage nage-vélo. La transition, c'est toute la magie du triathlon ! En général, la plupart du stress ne vient pas du fait de nager, rouler, courir, mais du moment entre chacune de ces phases qu'il faut savoir gérer. » Et les deux Matthieu de Tripp Sport sont de parfaits conseillers pour cela.

TRIPP SPORT

CONSEILS & EQUIPEMENTS SPORTIFS

TRIATHLON
RUNNING
CYCLISME
NATATION

LOUEZ VOTRE COMBINAISON DE TRIATHLON CHEZ NOUS !

10% DE REMISE SUR PRÉSENTATION DU COUPON EN MAGASIN

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

PRENEZ RENDEZ-VOUS SUR RENDEZVOUS.TRIPPSPORT.FR

SQUARE DU GRAND CONDE 62800 LIÉVIN



SAMEDI 22 JUIN 2024 Fourmies (59)
15^E TRIATHLON DES MOINES
 Championnat HdF / Triathlon Adultes M
 Le Club Athlétique Fourmisien, vous invite à participer le samedi 22 juin au Triathlon des Moines (XS, S et M). Rendez-vous à partir de 9 h. Inscription en ligne sur prolivesport.fr
 Contact : nicopay7@gmail.com - 06 72 02 55 99

le 2 : TRI-XS-IND-EN
 TRI-S-IND-EN
 Incriptions : gravelinestriathlon@gmail.com
www.gravelines-triathlon.fr/

1^{ER} ET 2 JUIN
TOUQUET RAID AMAZONES (62)
 Raid multisports ouvert aux femmes, dès 16 ans.
 RAID-XXS-EQ
 Trail multisport (course à pied, VTT, kayak, course d'orientation, roller, tir à l'arc et d'autres disciplines non motorisées). Une quarantaine de kilomètres répartis entre le samedi après-midi et le dimanche matin.
 Incriptions : <https://touquetraidamazones.com/>
 Contact : 06 24 14 32 56, contact@touquetraid.com

8 JUIN
TRIATHLON DE BRAY DUNES (59)
 DUA-JE [8-11]-IND
 DUA-XS-IND
 TRI-S-IND
 TRI-S-IND-EN
 Incriptions : bd.tl59.fr/incriptions-richard.favreau@yahoo.fr

15 JUIN
AQUATHLON D'HAZEBROUCK (59)
 AQUA-JE [6-9]-IND
 AQUA-JE [10-13]-IND
 AQUA-XS-IND
 Incriptions : triathlonclubhazebrouck@gmail.com
<https://ultratiming.be>

16 JUIN
WEPPE SWIMRUN WINGLES (62)
 S&R-S-CLM EQ
 S&R-M-IND
 S&R-L-CLM EQ-CPDA
 Incriptions : 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
 Incriptions : 06 61 36 09 11 - astrecrillostriathlon@gmail.com

29-30 JUIN
CHTRIMAN GRAVELINES (59)
 Championnat HdF / Duathlon Adultes
 le 29 : TRI-JE [6-9][8-11][10-13]-IND ; TRI-XS-IND ; TRI-S-IND
 le 30 : DUA-L-IND
 S&B-L-IND ; TRI-L-IND ; TRI-XXL-IND
 Incriptions : 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
 Incriptions : 06 80 71 03 14 - benoitduvielguerbigny@gmail.com

24 AOÛT
CROSS TRIATHLON BERCK SUR MER (62)
 CROSS TRI-M-IND/REL
 Incriptions : a.gambier@berck-sur-mer.com
<https://ultratiming.be>

25 AOÛT
BIKE & RUN DE BEZINGHEM (62)
 B&R-JE [12-19] ; B&R-XS
 Incriptions : runbikebezinghem@gmail.com

1^{ER} SEPTEMBRE
TRIATHLON D'ETAPLES-SUR-MER (62)
 DUA-M-IND
 TRI-M-IND/REL
 TRI-L-IND/REL
 Incriptions : contact@etaples-triathlon.com

7 SEPTEMBRE
TRIATH'ELLES GRAVELINES (59)
 TRI-XXS-IND/EQ
 TRI-XS-IND/EQ
 TRI-S-IND/EQ
 Incriptions : gravelinestriathlon@gmail.com - <https://www.gravelines-triathlon.fr/>

8 SEPTEMBRE
TRIATHLON DE GRAVELINES (59)
 TRI-JE [6-9][8-11][10-13]-IND
 TRI-XS-IND ; TRI-M-IND
 Incriptions : gravelinestriathlon@gmail.com

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 h50 : 5 km enfant-parent - 12 h : 2 km. Buvette, restauration, tombola, vestiaires, douches.
 Inscription sur place et sur www.nordsport.fr.
 Contact : Nicolas Laly, 06 19 16 27 17
 Contact : asso.scarpediem@gmail.com

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

7-8 SEPTEMBRE
T24 XTREM TRIATHLON LE TOUQUET (62)
 RAID-XXL-IND/EQ
 Incriptions : 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
 Incriptions : cyrilchambelland@hotmail.com
<https://www.prolivesport.fr/>

15 SEPTEMBRE
TRINAMAND (59)
 RANDO TRI
 Incriptions : hubvicq@hotmail.fr
<https://www.facebook.com/trinamandofficiel>

21 SEPTEMBRE
AQUATHLON DE CAMBRAI (59)
 AQUA-JE [6-9][8-11][10-13][12-19]-IND-CPRJ/CPDJ
 Incriptions : gregoire.le-grand7788@gmail.com
<https://www.cambraitriathlon.fr>

22 SEPTEMBRE
TRIATHLON D'HALLUIN

VALLEE DE LA LYS (59)
 TRI-M-IND-CPED
 Incriptions : fredpointb@gmail.com

28 SEPTEMBRE
SWIMRUN DE L'AA GRAVELINES (62)
 S&R-S-IND/EQ
 S&R-M-IND/EQ
 Incriptions : gravelinestriathlon@gmail.com - <https://www.gravelines-triathlon.fr/>

29 SEPTEMBRE
DUATHLON / TRIATHLON D'ARDRES (62)
 CROSS DUA-JE [6-9][8-11][10-13]-IND
 CROSS DUA-XS-IND
 DUA-M-IND
 TRI-M-IND/REL
 Incriptions : 123enardres@gmail.com - <https://prolivesport.fr/>

29 SEPTEMBRE
WEPPE CROSSTRI WINGLES (62)
 Championnat HdF / Triathlon Adultes M
 CROSS TRI-XS-EQ
 CROSS TRI-M-IND
 Incriptions : triathlonclubdesweppes@gmail.com

6 OCTOBRE
TRIATHLON ROSE DE LILLE (59)
 TRI-XXS-IND/EQ ; TRI-XS-IND/EQ
 Incriptions : 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

DISTANCE	XS	S	M	L	XL	XXL
TRIATHLON	Natation 400 m Cyclisme 10 km Course à pied 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 250 m Cyclisme 5,5 km Course à pied 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 2,5 km Cyclisme 10 km Course à pied 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 2 km Cyclisme 5,5 km Course à pied 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 0,5 km Course à pied 2,5 km	1 km 5 km	2 km 10 km	3 km 15 km	4 km 20 km	
BIKE&RUN	Durée mini ≤ à 0h45 Durée maxi	≥ à 0h45 ≤ à 1h15	≥ à 1h15 ≤ à 2h	≥ à 2h		
SWIMRUN	Distance mini Distance maxi	> 5 km < 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					



Incriptions : contact@touquetraid.com - <https://www.touquetbikeandrun.com>

26 OCTOBRE
BIKE & RUN D'ARMENTIERES (59)
 B&R-XS-CPRJ
 B&R-S-CPRA
 Incriptions : valentine.vonck@gmail.com - <https://www.wasque-haltriathlon.fr>

26 OCTOBRE
BIKE & RUN DE RONCQ (59)
 B&R-XS-CPRA
 Incriptions : thomas.brulez@gmail.com

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

8 DÉCEMBRE
RUN AND BIKE DES ARGALLES RIEULAY (59)
 Au profit du Téléthon, organisé

par Somain Rieulay Athlétisme. A partir de 10 h 30 : 3 km et 9 km non chronométrés. Au site des Argales. Inscription sur place. Petite restauration.
 Contact : pascal.dusart@orange.fr (Somain Rieulay Athlétisme)

15 DÉCEMBRE
BIKE & RUN DU VATRI VILLENEUVE-D'ASCQ (59)
 ANIM
 B&R-JE [6-9][10-13]
 B&R-XS-CPDJ ; B&R-S-CPDJ
 Incriptions : villeneuvevasqatriathlon@gmail.com
<https://www.vatriathlon.com>

29 DÉCEMBRE
BIKE & RUN DE GRAVELINES (59)
 B&R-JE [6-9][10-13]
 B&R-XS
 Incriptions : gravelinestriathlon@gmail.com - <https://www.gravelines-triathlon.fr/>



TRIATHLON

Mathieu Gallet face au défi de l'Ironman 70.3

Le Nordiste se rendra avec des ambitions élevées à la mi-décembre en Nouvelle-Zélande pour le défi de sa vie : le championnat du monde de Half Ironman.

Ancien militaire, Mathieu Gallet, 26 ans, a récemment changé de voie. Prof d'EPS contractuel au collège Hélène-Boucher de Somain, il aspire désormais à passer titulaire. Ce sera l'un de ses objectifs majeurs en 2024. Pas le seul. Les 14 et 15 décembre, il participera au championnat du monde d'Ironman 70.3 à Taupo, dans et autour de l'immense lac situé au centre de l'île du nord de la Nouvelle-Zélande. Le Nordiste, licencié au Triathlon Club de Douai, a bien sûr déjà coché la date sur le grand calendrier de la maison familiale, à Râches. Car il a une ambition simple : gagner.

EN ATTENDANT DÉCEMBRE...

Pour atteindre son Graal, le Râchois se donne les moyens de réussir. Comme depuis ses débuts dans la discipline... Arrivé au triathlon sur le tard, vers 15 ans, l'ancien footballeur ne supportait plus « de dépendre des autres pour gagner ou perdre ». Et a donc choisi de prendre son destin sportif en main. Bien lui en a pris. Il a écouté les conseils de son papa — Jean-Michel, actuel président du TCD — et vite goûté aux joies de la victoire. « Mes débuts ont été très, très compliqués en natation, sourit-il. Mais j'ai vite progressé. Je suis passé de 15' au 750 m à 20' au 1 500 m, deux ans après. J'allais aux entraînements des enfants et des adultes, en sport-étude à Liévin... J'ai tout fait pour y arriver. » Pour, déjà, arriver à décrocher son billet pour le championnat du monde 2024 d'Ironman 70.3, une épreuve où s'enchaînent 1,9 km de natation, 90 km à vélo et un semi-marathon. La qualif s'est jouée pour Mathieu à Vichy, le 19 août, en pleine canicule. Une 7^e place au scratch sur 1259 finishers, et surtout une 4^e place chez les 25-29 ans qui lui a offert un billet pour la Nouvelle-Zélande. Et pourtant, 2023 n'a pas été



simple. « J'étais encore en formation militaire jusqu'en juin. Je n'ai pu que rarement faire deux entraînements par jour. Peu pour quelqu'un qui a fait 35 heures d'entraînement par semaine. Le début de saison a été un peu poussif. » La fin aussi avec le semi-marathon



de Marchiennes où, parti pour faire 1h10, il a baissé pavillon préservant ainsi lombaires et adducteurs en souffrance. Depuis, Mathieu a bien récupéré. Il s'est lancé dans la longue préparation du championnat du monde. Vous pourrez même vous mesurer à lui

dans quelques courses de la région cette année : le 5 km des Boucles de Gayant, le 10 km de Valenciennes (« vraiment bien pour faire un temps »), le semi-marathon de Lille, le Triathlon du Chemin des Dames (Somme)...

SANTÉ

Hydratation : les conseils de Laëtitia Knopik

D iététicienne spécialisée dans la nutrition du sport et les comportements alimentaires, conférencière et formatrice, auteure du livre "La nutrition : le carburant du coureur", Laëtitia Knopik nous éclaire sur un facteur essentiel de la performance : l'hydratation.

« Notre corps est une machine qui a des interactions métaboliques et biochimiques avec l'eau, notamment au niveau musculaire. Mais l'eau intervient aussi dans le maintien de la température. »

Si une bonne hydratation avant et après une sortie à allure modérée de 30' peut pallier les besoins, se priver de boisson pour partir le corps plus léger est une fausse bonne idée.

« Il faut apprendre à boire de façon régulière, y compris dans une sortie de courte durée, car cela amène une routine, très importante sur de plus longues distances. » Si les besoins varient d'un individu à l'autre, ils sont majorés en fonction de l'intensité de la séance et de la température extérieure. Dans tous les cas, l'idée est de « boire par petite gorgée régulièrement (environ toutes les 10-15'). Avaler un demi-litre d'un coup

parce que l'on crève de soif n'a aucun sens pour l'organisme. L'excès va être rapidement éliminé par les urines. » Gare aussi à ne pas partir à l'entraînement avec un déficit hydrique. Boire suffisamment (au moins 1,5 L par jour) doit être une affaire de tous les jours.

NE PAS ZAPPER LE SEL

Concernant l'activité physique en tant que telle, il faut prévoir 500 ml à 1 L par heure d'entraînement. Au-delà de 20°, les besoins vont augmenter. « Je conseille de mettre deux pincées de sel par litre, même pour une heure de course si mon corps a tendance à suer énormément, qui plus est s'il fait chaud et si la séance est intense. Le sodium est hyper important pour le système cardiovasculaire. » Les pertes en sels minéraux peuvent être limitées par la prise

de boisson isotonique d'effort. Un précieux allié à partir d'une heure d'effort. Laëtitia donne des recettes « maison » dans son dernier livre. Elle y parle aussi café, thé, boissons énergisantes et récupération. Sur ce dernier point, la boisson gazeuse et salée est toujours conseillée. Il est aussi question de soupe, bon plan sur les ultra-trails. Malgré tout, il est courant de croiser des coureurs à l'entraînement qui partent sans le moindre liquide. L'excuse du côté pratique ne tient pas. Partir avec un sac de course, c'est quand même bien pratique pour ranger ses clefs, son téléphone, pour quoi pas un kit de trail (bande élastique, couverture de survie, celui de Guidetti est très bien au passage). Et les marques proposent désormais (enfin) des modèles pour les femmes. Bref, ne partez pas sans eau !

DRONIDRONE
TÉLÉPILOTE DRONE PROFESSIONNEL
VIDÉASTE INDÉPENDANT
SPÉCIALISTE REPORTAGE SPORTIF
ET BIEN PLUS ENCORE :
PRISES DE VUES AÉRIENNES, INSPECTIONS DÉTAILLÉES,
SUIVI DE CHANTIER, FILMS INSTITUTIONNELS,
PRÉSENTATION DE BIENS IMMOBILIERS

LA PERSPECTIVE AÉRIENNE QUI FERA DÉCOLLER VOTRE CONTENU VISUEL.

P : 06 37 22 81 02
WWW.DRONIDRONE.FR

Facebook, YouTube, Instagram, LinkedIn icons and QR code.

OVERSTIM-S
NUTRITION SPORTIVE

GELS ÉNERGÉTIQUES^{DI}
NOUVEAU FORMAT
Pratique & facile à transporter

20%
D'ÉNERGIE EN PLUS

ANTI OXYDANT
ENER GIX
COUP DE FOUET
RED TONIC

100 Kcal/GEEL

DIETE SPORT FRANCE
ESPACE THEHURNEC - F-36 900 PLESCOP - Tél +33(0)2 97 63 82 61

MARATHONIAN



PROTEGE APAISE RENFORCE



BAUME PROTECTEUR PIEDS

ANTI-FRICTION
EFFET IMMÉDIAT

3 ACTIONS EN 1

1 - PROTÈGE

Anti-friction, Anti-frottement

2 - APAISE

Limite les gênes articulaires et musculaires

3 - RENFORCE

Hydrate, Renforce l'épiderme

EXISTE AUSSI

& GEL CRYO RECUP
HUILE MASSAGE SPORTIF



www.marathonian.fr

FABRIQUÉ EN FRANCE

