

PERFORMANCE

DECOUVERTE

10K-20K MARATHON TOURS

CROIRE QUE C'EST POSSIBLE

VICTOIRE

SUCCÈS

SOYEZ PRÊTS

24/09/2023

Emmanuel Denis Maire de Tours



Les 10 et 20 km de Tours sont l'un des événements sportifs les plus attendus de cette rentrée. Ce rendez-vous rassemble des coureurs de tous niveaux, des athlètes chevronnés aux amateurs passionnés, pour une journée de sport, de camaraderie et de découverte de notre magnifique ville du

Val de Loire. L'histoire de cette course emblématique remonte à plusieurs décennies, et au fil des années, elle est devenue une tradition incontournable pour la communauté sportive de la région, ainsi qu'un rendez-vous festif pour les habitants de Tours. Les 10 et 20 km de Tours sont bien plus qu'une simple compétition, ils incarnent l'esprit d'unité, de détermination et de partage qui caractérise cette ville. La variété des parcours permet à chacun de trouver un défi à sa mesure. Les athlètes expérimentés peuvent se mesurer aux distances plus longues, tandis que les débutants peuvent choisir la course de 10 km pour vivre l'expérience en douceur. C'est cette accessibilité qui fait des 10 et 20 km de Tours un événement rassemblant des générations et des niveaux de compétence différents autour d'une passion commune. L'important n'est pas le temps que l'on fera ou le classement final, mais bel et bien de faire de sa propre course une expérience personnelle et unique. Belle édition 2023 !

Frédéric Augis Président de Tours Métropole Val de Loire



« Chaque année, nous attendons avec impatience ce grand rendez-vous sportif de la rentrée. Ces épreuves réunissent à la fois des athlètes confirmés, mais aussi des amateurs, des familles, des jeunes pour créer un très bel événement qui nous rassemble tous dans un état d'esprit festif.

Un grand merci aux organisateurs, aux bénévoles, qui, à chaque édition, avec le même enthousiasme, le même professionnalisme, redoublent d'efforts pour vous réserver le meilleur accueil et la plus grande sécurité sur les différents parcours.

Je suis heureux de continuer à apporter le soutien de Tours Métropole Val de Loire à cette belle manifestation populaire. Le succès de ces épreuves réside bien sûr dans le nombre de participants, mais aussi dans celui des spectateurs qui encouragent et applaudissent les concurrents sur l'ensemble des tracés. Je tiens à les remercier chaleureusement.

Je sais que cette année vous serez encore plus nombreux à vous inscrire. Et n'oubliez pas, l'essentiel c'est de participer ! Belles courses à toutes et à tous. »

Olivier Lebreton Vice-président, en charge des sports



« " Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon ", se plaisait à dire Emil Zatopek, illustre coureur de fond quintuple médaillé olympique. " Addiction " pour certains, " torture " pour d'autres, la course à pied, formidable échappatoire et défouloir, ne laisse personne

indifférent ! Sport accessible à tous, dont la pratique ne requiert qu'une paire de chaussures et une bonne dose de motivation, il a largement gagné la Touraine. Et il ne pouvait en être autrement tant le territoire se prête, avec sa grande variété d'itinéraires pédestres offerte par sa colonne vertébrale ligérienne, à cette recherche d'aventures.

Aussi, à l'aune de la grande fête des Jeux olympiques et paralympiques, je me réjouis de la parution de ce Guide du Coureur. Je ne doute pas qu'il saura vous inspirer et vous motiver à courir, alimentant ainsi la passion croissante des Tourangeaux pour l'athlétisme ! »

François Bonneau - Mohamed Moulay Président de la Région Centre-Val de Loire et conseiller régional délégué aux sports et aux JO Paris 2024



« La Région Centre-Val de Loire se réjouit d'être partenaire des 10 et 20 km de Tours, comme chaque année, dans une actualité sportive si fournie pour Tours et le Centre-Val de Loire.

La Région Centre-Val de Loire est engagée quotidiennement aux côtés du mouvement sportif en

favorisant l'accès au sport pour tous, l'aménagement du territoire sportif, le soutien aux athlètes de haut niveau et l'aide à la structuration des clubs.

Ce soutien au sport prend une forme particulière aujourd'hui avec la Coupe du monde de rugby, pour laquelle la Région a œuvré pour que l'Irlande soit hébergée à Tours. L'actualité sportive des mois à venir sera aussi la préparation finale des Jeux olympiques et paralympiques, pour lesquels nous accueillerons les épreuves de tir sportif à Châteauroux. Nous pouvons être fiers d'être une région olympique et paralympique. Ces grands événements viennent couronner le travail quotidien des clubs et des associations qui animent notre territoire tout au long de l'année. Le public est toujours au rendez-vous, les pratiquants toujours plus motivés. Nous voulons particulièrement saluer et remercier les organisateurs et bénévoles qui, par leur dévouement, contribuent à la réussite de ces événements. »



La neuvième édition du marathon de Tours fera la part belle au patrimoine de la ville. (Photo archives NR, Julien Pruvost)

Au cœur de la ville

Avec un tracé qui se veut 100 % urbain, la 9^e édition du marathon de Tours a l'ambition de mettre à l'honneur la ville tout entière.

Le marathon de Tours. Quel meilleur événement sportif pour mettre la ville à l'honneur ? Chaque année, l'épreuve se plaît à faire la part belle à la cité, en faisant découvrir ici et là son patrimoine, ses endroits incontournables. Et cette année, plus que jamais.

Car pour sa 9^e édition, c'est un tracé 100 % urbain – mais pas dénué de paysages naturels ! – que proposera le marathon, dimanche 24 septembre. Avec un parcours qui s'invitera aux quatre coins de la ville et où tout le monde devrait trouver son bonheur. Les concurrents, en premier lieu.

« On avait un retour un peu long, sur la levée du Cher, avec une arrivée sur La Riche qui commençait à être monotone, explique Christophe Chinette, président du comité d'organisation des 10-20 km et marathon de Tours. Donc l'idée, à partir du 30^e kilomètre, où l'on sait que c'est difficile, est de trouver plutôt une ambiance, des spectateurs, d'autres coureurs... Mais aussi des lieux emblématiques de la ville. »

Et en guise de second souffle dans les huit dernières bornes, des retrouvailles avec les participants des 10 et 20 km. « Cela va porter les coureurs. »

Stimuler les marathoniens en fin de parcours

En misant sur ce parcours urbain, dont le départ et l'arrivée seront installés place Anatole-France, mission a été donnée d'aider les marathoniens à se dépasser à l'heure où les choses se corseront physiquement et mentalement, avec un environnement toujours plus

stimulant. Grâce à la présence d'un public qu'on attend forcément nombreux, d'une part, mais aussi la diversité des paysages offerts par la ville.

Avec son patrimoine urbain, d'une part, mais aussi ses parenthèses de verdure, le parcours traversant le parc de l'île Balzac, celui de la Gloriette, ou encore le lac de la Bergeonnerie. « Quel Tourangeau ne court pas au lac de la Bergeonnerie ?, plaisante Christophe Chinette. En plus, s'il fait beau, ça va être magnifique. »

« On passe par beaucoup de quartiers »

Mais cette année, c'est aussi l'élargissement du parcours à une grande partie de la cité qui donne envie. « On passe par beaucoup de quartiers, confirme Chris-

tophe Chinette. On traverse de nouveau les Prébendes. Tous les coureurs du 10 et 20 km qui ont couru pendant des années, vont retrouver quelques rues de l'époque. C'est chouette. On a aussi tous les abords du golf, le quartier des Deux-Lions, les petits jardins ouvriers près de Febvotte que beaucoup ne connaissent pas... »

Et tant d'autres choses, comme le retour devant le palais des sports, ou la traversée de l'avenue Grammont.

Les organisateurs se réjouissent aussi particulièrement de pouvoir à nouveau profiter de l'emblématique place Jean-Jaurès. « On n'y a plus couru depuis le début des travaux du tramway, cela doit donc faire douze ou treize ans. Globalement, ici, on a les moyens d'avoir un rayonnement fort partout, en faisant découvrir la ville sous toutes ses facettes. » C'est l'ambition de cette 9^e édition, qui voit le jour grâce aux partenaires et aux 900 bénévoles.

Julien Chauvel

« Faire découvrir
la ville sous toutes
ses facettes »

Devenez bénévoles

Pour sécuriser le nouveau tracé du marathon (et encourager les coureurs !) le comité d'organisation recherche des signaleurs piétons et voitures, de 7 h à 13 h, dans les quartiers : Deux-Lions, Bergeonnerie, les Fontaines, Rives du Cher, Febvotte Marat, Sanitas-Rotonde. En cadeaux : tote-bag, veste, et un panier gourmand pour les signaleurs voitures.

Inscriptions bénévoles auprès de Brigitte au 02.47.31.70.11 ou sur runningloirevalley.com

La marche nordique, un sport santé accessible à tous

En plein essor en France, la marche nordique séduit un public toujours plus large en raison, notamment, de ses bienfaits pour la santé.

Elle sera présente cette année encore lors du Running Loire Valley, à Tours (lire p. 6). Apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970 pour permettre aux skieurs de fond de s'entraîner pendant la belle saison, la marche nordique continue de gagner en popularité. Dans l'Hexagone, où elle est en plein essor depuis une vingtaine d'années, elle était pratiquée par 2,7 millions de personnes en 2016 selon les données du Pôle ressources national sports de nature.

Ses atouts ? Sa simplicité technique, son accessibilité et ses bienfaits pour la santé. L'activité se pratique à l'aide de deux bâtons qui permettent d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras. Cela fait travailler l'équilibre et la coordination et sollicite l'ensemble du corps : les muscles, le tronc, les membres inférieurs et supérieurs. « Au niveau physique, c'est un sport complet », résume Sylviane Gourdon, coach en marche nordique et directrice de la course 10 km marche nordique de Tours.



La marche nordique séduit pour ses nombreux bienfaits pour la santé. Un sport à tester sur 10 km lors du Running Loire Valley. (Photo Baloulumix)

Les bienfaits se retrouvent aussi sur le système respiratoire et le système cardiovasculaire, comme l'explique Sylviane Gourdon. « Lorsqu'on bouge, l'échange gazeux est meilleur. » La pratique de la marche nordique peut prévenir de nombreuses maladies comme le diabète, l'hypertension artérielle et l'obésité et ralentir la vitesse d'évolution de certaines maladies neuro-dégénératives.

Enfin, ce sport de plein air est reconnu pour ses bienfaits sur la santé mentale. « On est à l'extérieur, sur les chemins, à travers les bois. Ça offre un moment d'évasion de découverte. On se recentre sur soi et on oublie les tracas. » Elle contribue ainsi à remonter le moral et sa pratique en groupe favorise le développement de la sociabilité et de la convivialité.

« Les médecins et kinésithérapeutes préconisent de plus en plus d'en faire », assure Sylviane Gourdon. La pratique en club requiert un certificat médical, « mais très peu de contre-indications existent ».

Toinon Debenne

Ce qu'il faut savoir sur le salon Running Loire Valley

Le salon Running Loire Valley fait son retour à la veille des courses. L'espace dédié au running et au sport santé proposera une expérience supplémentaire aux coureurs. Et à tous les passionnés de sport.

Près de 11.000 coureurs devraient prendre le départ des courses dimanche 24 septembre. Mais avant de fouler le sol tourangeau, ils sont attendus – ainsi que tous les passionnés de sport – au salon Running Loire Valley, la veille et l'avant-veille de la course, vendredi 22, de 15 h à 20 h, et samedi 23, de 10 h à 19 h. Gratuite, cette manifestation qui existe depuis quatre ans se tiendra au palais des congrès à Tours. Son objectif : apporter une expérience supplémentaire aux coureurs

et, plus largement, au grand public à travers un espace dédié au sport santé et à la course à pied. Et permettre à toutes et tous d'assouvir leur passion au travers d'échanges.

Sur place, au milieu des 2.500m² d'exposition, les visiteurs pourront découvrir les dernières tendances. La manifestation fera la part belle aux accessoires et équipementiers. Les courses amies y seront également promues (20 km de Paris, marathon de Rennes, etc.). Les participants pourront recevoir des conseils bien-être et nutrition, ou encore faire un diagnostic de foulée, le samedi, sur



(Photo Gérard Proust)

le stand Banque populaire Val de France. L'occasion d'obtenir des conseils pour trouver des chaussures à son pied. À noter aussi, des sensibilisations au handicap ou encore la présence d'ambassadeurs Tours Métropole Val Loire autour du tri des déchets. Le samedi, trois conférences se tiendront sur le pôle média. Les visiteurs pourront assister à la présentation de la course. Le journaliste sportif Patrick Montel sera présent (lire p. 8) et sillonnera la course à moto le dimanche.

Côté pratique, l'événement permettra aux coureurs de récupérer leur dossard en présentant une pièce d'identité. Une carte de transport avec un trajet aller-retour pour le dimanche sera fournie. Cette année, de nouveau, aucun tee-shirt ne sera offert mais il est possible d'en acheter un, fabriqué en Europe et composé de bouteilles plastiques recyclées, au tarif de 15 €. Les coureurs pourront le trouver en ligne mais aussi sur place où il pourra être personnalisé !

T. D.

Les exposants

Ville de Tours - Tours Métropole Val de Loire - Région Centre-Val De Loire - Banque Populaire Val de France - Française des Jeux - Harmonie Mutuelle - Décathlon Tours et Chambray - Running Conseil - Fil Bleu - Ministère des Armées - Circle - Sapeurs Lipopette - La Nouvelle République - TV Tours-Val de Loire - A3 Tours - Joggin Tours - Asptt Tours Métropole - Comité Athlé 37 Running marche nordique - Les Vredestein 20 km de Paris - Abalone Marathon de Nantes - Marathon Royan U Côte de Beauté - Marathon de Cheverny - Marathon Vert Rennes School of Business - Marathon de La Rochelle - Serge Vigot - Marathon Poitiers-Futuroscope - Marathon de la Loire - Marathon de Vannes - Golfe du Morbihan - Les Gendarmes et Les Voleurs de temps - Tours'nman - L'espace Du Souffle - Les Blouses Roses - Art & Run - Fruits Deshydratés - Ultime Sport - Les Sportives Centre - Val De Loire - Smoon - Cryotera - Irelex - Masso Relaxologue Sport - Max Sports.

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

VILLE DE TOURS

Tours métropole

TOURAIN LE DÉPARTEMENT

RÉGION CENTRE VAL DE LOIRE

PARTENAIRES MAJEURS

BANQUE POPULAIRE VAL DE FRANCE

FDJ

Harmonie mutuelle

dalkia

SKF

HYUNDAI

DECATHLON

PARTENAIRES OFFICIELS

L'HEURE TRANQUILLE

Audilab

running conseil

filbleu

Star

KO

WDK

Auchan

les Vergers de la Manse

PARTENAIRES MEDIAS

la Nouvelle République

tmv

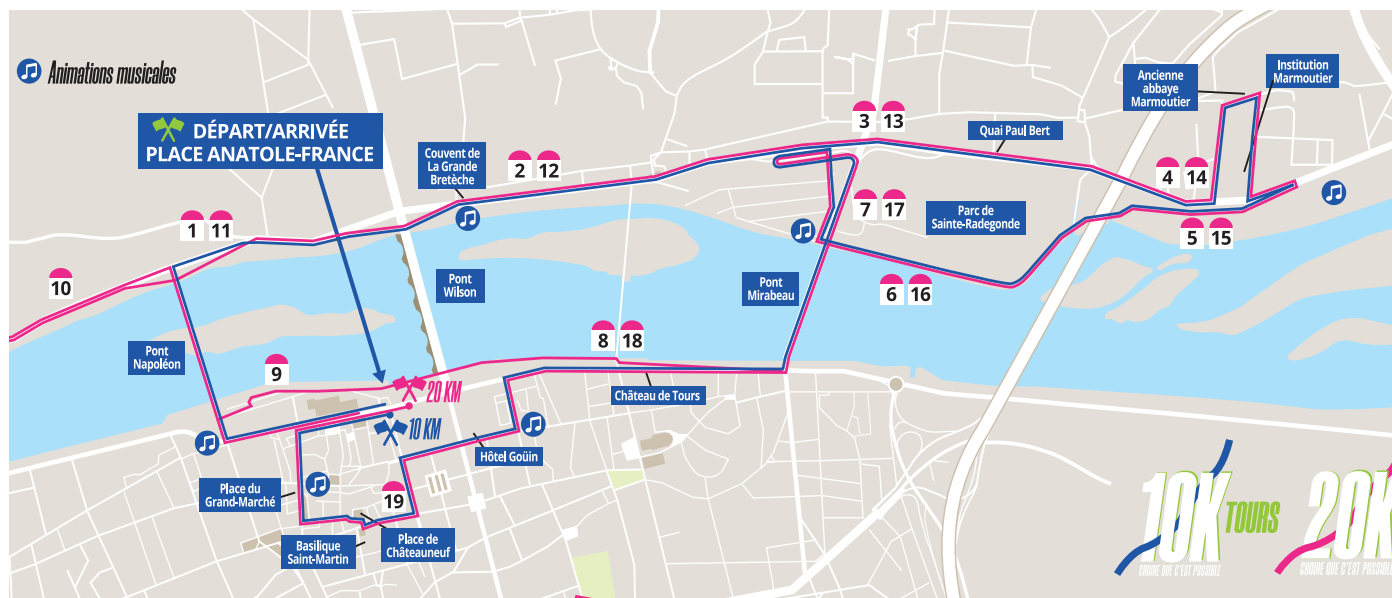
tvf

3 centre val de loire

bleu touraine

Running et culture aux 10 et 20 km de Tours

Sportifs, culturels et festifs, les 10 km de Tours réunissent chaque année plus de 6.000 coureurs de tous horizons sur la ligne de départ. Plébiscité par tous les participants, le parcours sillonne la ville de Tours : bords de Loire, traversée dans l'ancienne abbaye de Marmoutier, passage sur la Loire à Vélo avant l'entrée du pont Mirabeau rejoignant le château de Tours et l'hôtel Gouin. Vous terminerez votre course au cœur des rues du Vieux-Tours, avant l'arrivée place Anatole-France. Le 20 km de Tours, sur deux boucles du 10 km, avec une portion le long de la guinguette de Tours s'annonce festif, sous les encouragements des supporters, bénévoles et groupes de musique tout le long du parcours.



10 KM DE TOURS

Départ 10 km :

11 h 30 ; 11 h 25 handisport.

Départ/arrivée place Anatole-France

Label FFA : régional qualificatif pour les Championnats de France.

Inscriptions sur runningloirevalley.com : tarif plein 22 €, tarif réduit 20 € (étudiants, demandeurs d'emploi, licenciés FFA). Handisports & sport adapté : gratuit, voir conditions sur runningloirevalley.com.

Séjour tout en un avec l'office de tourisme : Pack week-end 10 km de Tours : dossard, hôtel et restauration pour 2 personnes. À partir de 163 €. Contact : 02.47.70.37.34

SAS de départ : préférentiel (- 35 min pour les hommes ; - 43 min pour les femmes), 40 min, 45 min, 50 min, 55 min, 1 h et +.

Meneurs d'allure : 45 min - 50 min - 55 min.

Ravitaillement : un ravitaillement convivial à l'arrivée, parking Prosper-Mérimée.



Dotations

Dossard, ticket de transport aller/retour Fil Bleu - Tours Métropole, guide du classement et diplôme.

Primes : équité et parité

1^{er} homme/femme/handi : 1.000 €
2^e homme/femme/handi : 750 €
3^e homme/femme/handi : 500 €

Récompenses

1^{ers} Masters et Espoirs, cadeaux offerts par l'Office de Tourisme de Tours et le Château d'Artigny.

Consigne

6 h 30 à 14 h 30 (gratuite, sac personnel fermé de 20 l exclusivement), parking Prosper-Mérimée.

20 KM DE TOURS

Départ 20 km : 9 h 15 ; 9 h 10 handisport.
Départ/arrivée place Anatole-France.

Label FFA : régional.

Inscriptions sur runningloirevalley.com : tarif plein 26 €, tarif réduit 24 € (étudiants, demandeurs d'emploi, licenciés FFA). Handisports & sport adapté : gratuit, voir conditions sur runningloirevalley.com.

Séjour tout en un avec l'office de tourisme : Pack week-end 20 km de Tours : dossard, hôtel et restauration pour 2 personnes. À partir de 165 €. Contact : 02.47.70.37.34

SAS de départ : préférentiel (- 1 h 16 ou - 1 h 20 sur semi-marathon pour les hommes ; - 1 h 40 ou - 1 h 45 sur semi-marathon pour les femmes), 1 h 30, 1 h 45, 2 h.

Meneurs d'allure : 1 h 30 - 1 h 45 - 1 h 55 - 2 h.

Ravitaillement : Tous les 5 km sur le parcours (KM5, KM10, KM15) : bananes bio, barres de céréales, abricots secs bio, sucre, eau et un ravitaillement convivial à l'arrivée

Pour toutes les épreuves

Un événement engagé :

Le marathon, 10 et 20 km de Tours est devenu la première course en France à proposer aux coureurs un tee-shirt Circle durable et responsable fabriqué en Europe et composé à 100 % de bouteilles plastiques recyclées. Le comité d'organisation propose de nouveau ce tee-shirt, en option, au tarif de 15 € lors de l'inscription ou en vente au Salon Running Loire Valley. Ce tee-shirt pourra aussi être personnalisé sur le stand Max Sports au Salon Running Loire Valley avec votre prénom !



Certificat médical & licence

Certificat médical (mention de « non contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de la course à pied en compétition ou de l'athlétisme en compétition » et daté de moins d'un an le jour de l'épreuve) ou licence 2023/2024 (autorisant la pratique de l'athlétisme en compétition) à déposer en ligne avant le jeudi 21 septembre 2023.

Retrait dossards et cadeaux

Vendredi 22 septembre 2023, de 15 h à 20 h, et le samedi 23 septembre 2023 de 10 h à 19 h, au Salon Running Loire Valley (palais des congrès à Tours) pour retirer votre dossard, votre ticket de transport A/R « Fil Bleu - Tours Métropole » et votre dotation ou auprès de votre référent si vous êtes inscrit en équipe.



Un nouveau parcours 100 % urbain pour le marathon

Pour sa 9^e édition, le marathon de Tours se refait une beauté avec un nouveau parcours 100 % urbain ! À relever en solo ou en duo, venez découvrir les richesses du patrimoine de Tours et profiter de la nature en cœur de ville sur les bords de Loire et du Cher, le tout sous les encouragements des supporters, bénévoles et groupes de musique, qui seront au rendez-vous de la ligne de départ jusqu'à la ligne d'arrivée ! Place Anatole-France, élanchez-vous sur le circuit en cœur de ville des 10 km de Tours puis poursuivez vers le sud de la ville vers le parc de la Gloriette, le lac de la Bergeonnerie et l'île Balzac. Remontez ensuite vers le palais des sports puis empruntez l'avenue de Grammont direction place Jean-Jaurès. Rejoignez le cœur de ville pour finir sur la boucle du 10 km, avant de franchir la ligne d'arrivée place Anatole-France.



Départ marathon solo/duo : 7 h 30 ; 7 h 25 handisport. Départ et arrivée place Anatole-France.

Dénivelé : 119 D+

SAS de départ : préférentiel (- 3 h pour les hommes, -3 h 40 pour les femmes) 3 h, 3 h 15, 3 h 30, 3 h 45, 4 h, 4 h 15, 4 h 30 et +

Meneurs d'allure : 3 h 15, 3 h 30, 3 h 45, 4 h, 4 h 15, 4 h 30.

Ravitaillement : Tous les 5km sur le parcours et espace ravitaillement dédié aux marathonien(ne)s à l'arrivée : oranges, bananes bio, abricots secs bio, cookies bio, barres de céréales, biscuits salés, sucre, Cola, « Saint Yorre » et eau.

Kinés : massages de récupération à l'arrivée.

Douches : gymnase des minimes (11 rue des Minimes à Tours) de 10 h à 15 h.

Consigne : 6 h 30 à 14 h 30 (gratuite, sac personnel fermé de 20 l seulement) parking Prosper-Mérimée.

Séjour avec l'office de tourisme : Pack week-end Marathon de Tours : dossard, hôtel et restauration à partir de 219 € (pour 2 personnes) et 179 € (pour 1 personne). Tél. 02.47.70.37.34.

MARATHON DE TOURS/SOLO

Label FFA : national, qualificatif pour les championnats de France, support des championnats départementaux d'Indre-et-Loire de Marathon.

Inscriptions sur runningloirevalley.com : tarif plein 75 €, tarif réduit 70 € (étudiants, demandeurs d'emploi, licenciés FFA). Handisport & sport adapté : gratuit, voir conditions sur le site.

Cadeaux : sweat, médaille, bouteille Vins de Loire, guide du classement par *La Nouvelle République*, diplôme, ticket de transport aller/retour Fil Bleu - Tours Métropole.

Primes équité et parité

1^{er} homme/femme/handi = 1.000 €

2^e homme/femme/handi = 750 €

3^e homme/femme/handi = 500 €

Récompenses : Masters et Espoirs par l'office de tourisme et le château d'Artigny.

MARATHON DE TOURS/DUO

Relève le défi du marathon en duo en équipe ! Le principe ? Un premier coureur court 22 km, puis passe le relais au second coureur sur l'île Balzac, qui effectuera les 20,142 km restants. Nouveau cette année, rejoignez-vous avant la place Anatole-France pour franchir ensemble la ligne d'arrivée

Inscriptions sur runningloirevalley.com :

tarif plein 90 € (45 €/pers), tarif réduit 80 €

(40 €/pers) (étudiants, demandeurs d'emploi, licenciés FFA). Handisport & sport adapté : gratuit, voir conditions sur le site.

Cadeaux : deux médailles, deux bouteilles vins de Loire, deux guide du classement par *La Nouvelle République*, deux diplômes, quatre tickets de transport aller/retour « Fil Bleu - Tours Métropole ».

Récompenses : Cocktail-concert et accès spa au château d'Artigny pour deux personnes pour les 1^{ères} équipes masculine, féminine, mixte et handisport

1^{er} relais : 22 km - place Anatole-France / île Balzac

2^e relais : 20,142 km - île Balzac / place Anatole-France

Zone Relais : île Balzac.

Zone de rencontre : rue du Président-Merville

Infos trajets : 2^e coureur : pour rejoindre la zone Relais sur l'île Balzac, prendre le tram A (direction lycée Jean-Monnet) gare de Tours, arrêt Verdun (7 min), puis continuez à pied pour arriver sur l'île Balzac (8 min)

1^{er} coureur : pour rejoindre votre binôme à la zone de rencontre pour passer ensemble la ligne d'arrivée : rejoignez à pied l'arrêt de tram Verdun (8 min), prenez le tram A (direction Vaucanson), arrêt gare de Tours (7 min), puis poursuivez à pied pour vous positionner rue du Président-Merville (10 min).

Du départ jusqu'à l'arrivée, SKF est à vos côtés pour relever ce défi !

* SKF est une marque déposée du Groupe AB SKF | © SKF Groupe 2023 | Juillet 2023
Certaines photos/ images sont soumises au copyright Shutterstock.com

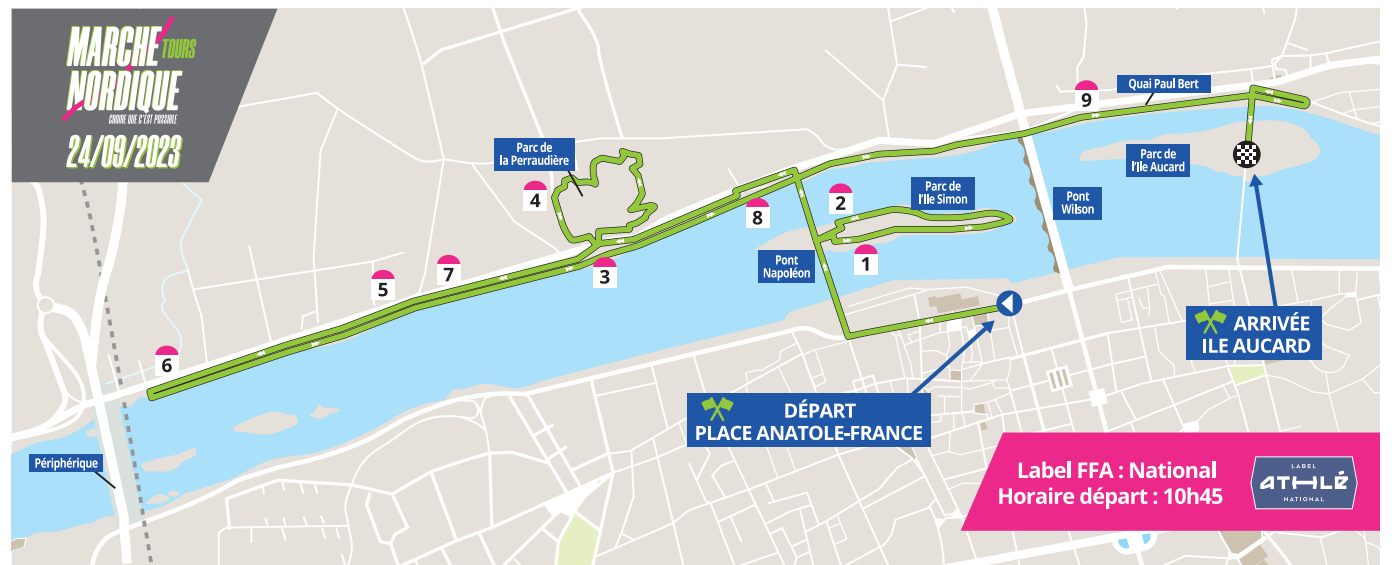
SKF

1H DE SPORT = 100 POINTS
TANT À GAGNER AVEC LE SPORT,
TOUT À GAGNER AVEC DECAT'CLUB

DECAT'
CLUB

Les marcheurs à la découverte de Tours et Saint-Cyr-sur-Loire

Après deux années de succès, le 10 km marche nordique revient à Tours le dimanche 24 septembre avec un label national ! Plus de 600 marcheurs sont attendus pour la 3^e édition sur un parcours semi-urbain en bord de Loire au cœur de Tours et de Saint-Cyr-sur-Loire. Au programme : échauffement avant le départ, traversée du Pont Napoléon et de l'Île Simon, découverte de Saint-Cyr-sur-Loire et du parc de la Perraudière avant de retrouver les Bords de Loire et la ligne d'arrivée sur l'Île Aucard. Une virée non chronométrée est également proposée sur le même parcours.



10 KM MARCHÉ NORDIQUE DE TOURS

Départ 10 km marche nordique et virée non chronométrée

10 h 45 : 10 km marche nordique
10 h 50 : virée non chronométrée

Départ place Anatole-France - arrivée île Aucard

Label FFA : régional

Bâtons marche nordique obligatoires (non fournis)

Inscriptions : sur runningloirevalley.com : tarif 24 €.

Sas de départ : moins 1 h 20 / entre 1 h 20 et 1 h 50 / entre 1 h 50 et 2 h 30 / virée non chronométrée.

Cadeaux : Sac à dos Audilab, ticket de transport aller/retour Fil Bleu-Tours Métropole - Guide du classement, diplôme

Ravitaillement : un ravitaillement au KM5 et à l'arrivée : banane bio, barres de céréales, abricots secs bio, cookies bio, eau

Infos pratiques spécifiques 10 km marche nordique

- ✓ Épreuve inscrite au challenge marche nordique Tours 2023/2024 (MNT) et qualificative pour le championnat de France 2024.
- ✓ Marche nordique compétition nature chronométrée ou virée marche nordique non chronométrée.
- ✓ Deux chefs juges fédéraux et six juges compétitions marche nordique.
- ✓ Parcours : 75 % sol mixte (asphalte et chemin), 20 % asphalte, 5 % divers (sols forestiers et pavés).
- ✓ Barrière horaire : 2 h 30.
- ✓ Récompenses : chèque cadeaux Décathlon : 1^{er} : 150 €, 2^e : 100 €, 3^e : 75 €.

Retrait dossards et cadeaux :

Salon Running Loire Valley (palais des congrès à Tours) pour retirer votre dossard et dotations : le Vendredi 22 septembre 2023 de 15 h à 20 h et le Samedi 23 septembre 2023 de 10 h à 19 h ou auprès de votre référent entreprise.

Consigne : 6 h 30 à 14 h 30 (gratuite, sac personnel fermé de 20 l exclusivement) parking Prosper-Mérimée

Certificat médical : mention de « non contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de la course à pied en compétition ou de l'athlétisme en compétition » et daté de moins d'un an le jour de l'épreuve) ou licence 2023/2024 (autorisant la pratique de l'athlétisme en compétition) à déposer en ligne avant le vendredi 22 septembre 2023. Pour la Virée marche nordique, épreuve accessible à tous, pas de certificat médical.



Marathon,
10 km et 20 km
de Tours



FDJ, partenaire majeur du marathon, 10 et 20 km de Tours, souhaite une belle course à tous les participants.

Deux semaines avant la course, la dernière ligne droite

À quinze jours du départ de la course, Nourredine Guellil, ex-membre de l'équipe d'Algérie de fond et de demi-fond délivre quelques judicieux conseils aux coureurs pour optimiser leurs performances.

À quinze jours de la course, c'est l'heure des derniers réglages. « L'entraînement diffère selon qu'il s'agit d'un objectif ou d'une étape vers un objectif », précise Nourredine Guellil, spécialiste du fond et du demi-fond, qui a fait partie de l'équipe d'Algérie et a disputé plusieurs 20 km de Tours, entre 2002 et 2007. « Il importe de baisser le volume d'entraînement et d'augmenter l'intensité, pour optimiser sa forme », précise l'habitant de Veigné (Indre-et-Loire).

Faire attention à la fatigue

Attention à garder le - bon - rythme. Un marathon exige une longue préparation avant la course, sur une saison, il ne s'improvise pas. En revanche, Nourredine Guellil préconise aux marathoniens de courir un 10 km, quinze jours avant la course, afin de garder leurs corps en action, tout en le préservant. « On complète par des séances spécifiques pour garder la forme. » Pour les 10 et 20 km, c'est un peu différent. Pour ceux qui voudraient bifurquer au dernier moment, qui se sont préparés pour un 10 km et veulent se lancer sur le double, le résultat sera certainement « un 20 km moyen », prévient le sportif expérimenté. Pour ceux qui se sont préparés à un 20 km, et qui se laisseraient tenter par une plus courte distance, les participants peuvent s'attendre à « un excellent 10 km ». Bien sûr, il faut éviter de commencer la course fatigué. Dans cet objectif, « les deux dernières semaines, on n'effectuera que deux entraînements. »

Chouchouter son mental

Le travail du mental est indispensable à la performance. « Certains ont besoin du soutien de la famille et des amis, d'autres vont préférer s'autopersuader. Quoi qu'il en soit, c'est bien d'être stimulé par des proches. Cela entre à 30% dans la réussite. »

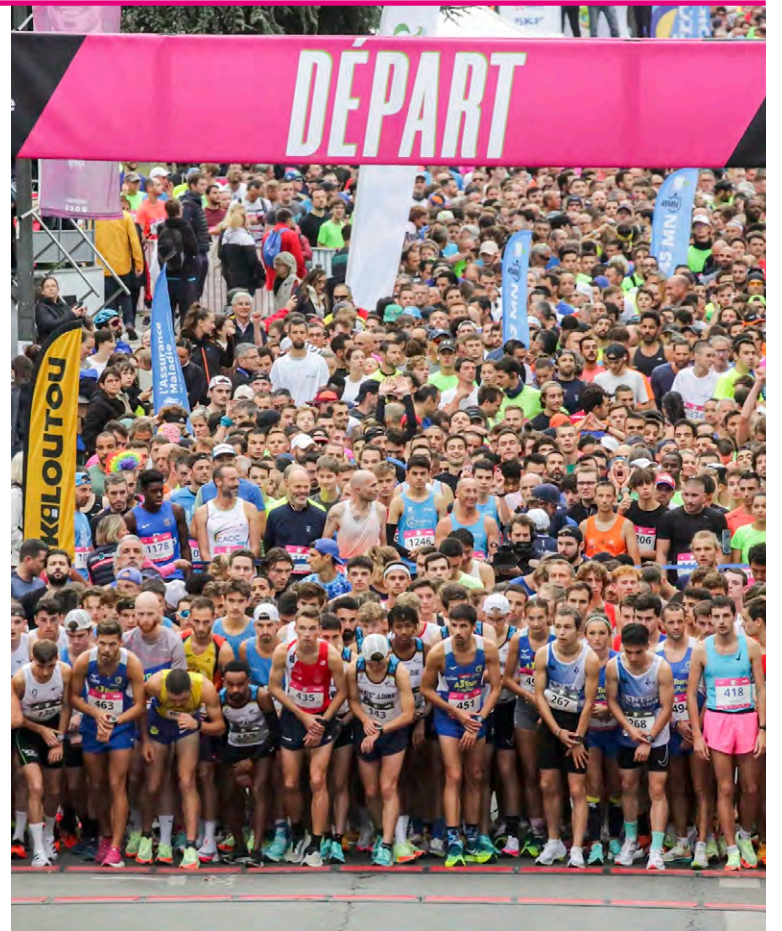
La veille et le jour J

L'idéal est de se rendre sur place, la veille, dans la ville qui accueille la course - Tours en l'occurrence - pour gagner, notamment, du temps de sommeil. « C'est toujours bien d'aller sur le parcours effectuer un échauffement. C'est motivant de côtoyer d'autres participants... » Le temps d'attente, avant le coup d'envoi, peut être difficile à gérer. « Pour les non-pros qui visent une performance, il faut, dans la mesure du possible, effectuer quelques accélérations. » Durant l'effort, il y a toujours un passage à vide. « Il faut se connaître, pour savoir quand il survient et le gérer. L'important est de ne pas se faire distancer par le groupe avec lequel on évolue. » Attention à s'hydrater un peu, mais souvent.

Après l'effort

Si la course s'effectue sans réelle ambition, une fois la ligne franchie, on mange, on boit, on discute ! Mais « ceux qui ont fait une performance doivent changer de chaussures et s'habiller. Ils sont fragiles. Un petit footing, tranquille, est préconisé, sur une dizaine de minutes. C'est le retour au calme. »

Pierre Bonnet



Surtout, éviter la surchauffe ! À deux semaines de la course, les participants doivent veiller à ne pas se fatiguer leurs corps.

(Photo archives NR, Julien Pruvost)

En bref

VIENS TE MESURER À HASSAN CHAHDI, PARRAIN DU MARATHON, 10 ET 20 KM !



Il nous a fait vibrer lors des Championnats du monde d'athlétisme à Budapest en finissant à la 7^e place du Marathon en 2h10'45". Hassan Chahdi, athlète professionnel français, vainqueur du 20 km de Tours 2022, sera le parrain de cette édition 2023 ! Alors rendez-vous au salon Running Loire

Valley le samedi 23 septembre pour le rencontrer et sur la ligne de départ du 20 km de Tours le dimanche 24 septembre pour courir avec lui.

CHALLENGE ENTREPRISES BANQUE POPULAIRE VAL DE FRANCE

Partenaire historique du marathon, 10 et 20 km de Tours, la Banque Populaire Val de France s'engage davantage cette année, en proposant un défi supplémentaire aux entreprises, clubs et associations à travers le challenge entreprises Banque Populaire Val de France. L'occasion pour tous de vivre un moment sportif fédérateur, convivial à l'image de la course. Toutes les teams entreprises inscrites pourront tenter de décrocher par équipe :

- le prix de la team endurante (- de 50 coureurs) : la team gagnante sera celle qui aura parcouru le plus de kilomètres.
- le prix de la team endurante (+ de 50 coureurs) : la team gagnante sera celle qui aura parcouru le plus de kilomètres.

- le prix de la team féminine la plus performante : cumul du classement des cinq meilleures coureuses

- le prix de la team masculine la plus performante : cumul du classement des cinq meilleurs coureurs

Infos inscriptions teams entreprises :

www.runningloirevalley.com/team-entreprise

RÉDUCTION DES PLASTIQUES SUR LES RAVITOS !

Le comité, en collaboration avec Tours Métropole Val de Loire poursuit son engagement pour réduire le nombre de bouteilles d'eau sur l'événement. Cette année, sept ravitaillements sur huit seront raccordés à l'eau de ville et des rampes à eau installées pour la première fois parking Prosper Mérimée pour l'arrivée des 10 et 20 km de Tours. Les gobelets @EARTH CUP proposés seront en cartons compostables et sans film plastique, 100 % recyclables.

HYUNDAI TOURS

78 Rue de la Pinauderie 37540 Saint-Cyr-sur-Loire
02 47 36 00 47 - www.saussereau.com

📍 @hyundai.tours



Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

« Par le biais du sport, on raconte des histoires plus personnelles »

Après une longue carrière à France Télévisions, le journaliste sportif Patrick Montel continue de tendre le micro aux marathoniens et traileurs. Il sera présent sur les courses du Running Loire Valley dimanche 24 septembre prochain.

Vous avez récemment lancé Radio Montel. Vous y racontez des courses mythiques du départ à l'arrivée. Pourquoi avoir créé ce média ?

C'était le besoin d'exister après une rupture difficile. J'ai clôturé mon histoire d'amour avec France Télévisions et comme le sport était à l'arrêt en raison de la pandémie de Covid-19, j'ai pu exhumer des vidéos, ressortir des éléments du passé et construire une communauté de 15.000 personnes. Avec une idée toute simple : donner la parole à ceux qui ne l'ont jamais, à savoir les marathoniens et les traileurs. Peu à peu, la communauté a grandi et a atteint 250.000 abonnés.

Qu'est-ce qui vous interroge dans ces courses mythiques ?

Ce qui m'intéresse, c'est de comprendre pourquoi monsieur ou madame tout le monde va consacrer énormément de temps à faire un effort hors norme, à souffrir, à courir un trail ou un marathon. Par le biais du sport, on raconte des histoires plus personnelles. Quand on a la chance de pouvoir échanger avec un coureur pendant l'effort, il nous partage son intimité : chacun a son histoire.



Avec Radio Montel, Le journaliste sportif Patrick Montel va donner la parole aux sportifs du Running Loire Valley le 24 septembre prochain. (Photo Patrick Montel)

Quels sont les éléments qui reviennent le plus souvent dans les témoignages ?

C'est souvent la fierté familiale. Certains courent pour rendre leur enfant fier, d'autres pour un enfant disparu. Quand ils sont dans le "dur" c'est toujours à la famille qu'ils pensent. Jamais je n'ai entendu : "Je cours pour mon patron" par exemple. En fait, quand on court, on revient toujours à l'essentiel. On oublie le superflu.

Depuis la création de Radio Montel, quelle est l'histoire qui vous a le plus ému ?

Il y en a tellement, notamment celles avec les joëlettes [type de fauteuil roulant handisport]. J'ai des souvenirs incroyables où des sportifs font des efforts colossaux pour porter quelqu'un qui ne peut pas courir. Lors du dernier marathon des Sables, par exemple, un gamin, Enzo, doté d'une intelligence incroyable, a vécu une expérience hors du commun avec ses camarades de joëlette. Alors qu'ils étaient fatigués après l'étape du jour, il les a regardés en leur disant : "Je suis conscient de la fatigue, mais si vous saviez le bonheur que ça me procure..." Ce sont des moments de solidarité, d'osmose.

Propos recueillis par Toïnon Debenne

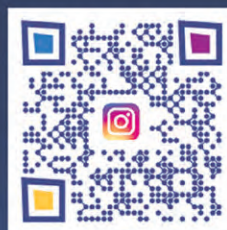
VIVONS ENSEMBLE LA PASSION DU SPORT!

Banque Populaire Val de France
Partenaire historique

10K-20K MARATHON TOURS

CROIRE QUE C'EST POSSIBLE

Retrouvez nos actualités
sportives sur Instagram
[@bpvaldefrance](https://www.instagram.com/bpvaldefrance)



BANQUE POPULAIRE
VAL DE FRANCE



la réussite est en vous