

PERFORMANCE

DECOUVERTE

10K-20K MARATHON TOURS

CROIRE QUE C'EST POSSIBLE

VICTOIRE

SUCCÈS

SOYEZ PRÊTS

26/09/2021

Emmanuel Denis

Maire de Tours



Nous sommes tou.te.s des coureurs et des coureuses ! C'est avec joie que notre ville accueille cette nouvelle édition des 10, 20 km et marathon de Tours. Cette course historique (qui fêtera ses 40 bougies l'année prochaine) est une grande et belle manifestation populaire, à laquelle l'ensemble des Tourangelles et Tourangeaux sont attachés.

2020 a été marquée par une édition particulière, dans la mesure où les contraintes sanitaires ont invité les organisateurs à imaginer une formule connectée. L'amélioration de la situation sur le plan de la lutte contre la pandémie nous permet heureusement de nous rassembler de nouveau afin de célébrer cette course comme il se doit. Quelle que soit la distance que chacun parcourra, l'important reste de participer comme nous le rappelle l'adage olympique. Belle course.

Frédéric Augis

Président de Tours Métropole Val de Loire



Épreuves sportives emblématiques de notre territoire métropolitain, le marathon et les 10 et 20 km de Tours sont désormais un rendez-vous incontournable dépassant largement nos frontières tourangelles et régionales. Tours Métropole Val de Loire soutient et accompagne cette grande manifestation populaire qui rassemble,

dans un esprit convivial et chaleureux, aussi bien les grands noms de la course à pied que les amateurs, les familles, les plus jeunes, en un mot toutes celles et tous ceux qui veulent partager un vrai moment de détente et de dépassement de leurs propres capacités physiques et mentales. À toutes et tous, je souhaite donc une très belle participation à ces différentes épreuves. Que chacun gagne dans un esprit et une convivialité qui feront honneur à ces magnifiques épreuves et à notre territoire métropolitain.

Jean-Gérard Paumier et Sylvie Giner

Président du conseil départemental d'Indre-et-Loire et vice-présidente, en charge des sports



Le conseil départemental d'Indre-et-Loire est heureux d'affirmer à nouveau son soutien à la 38^e édition des 10 et 20 km de Tours et à la 7^e édition du Marathon Touraine Loire Valley. Plus qu'un événement sportif, ces courses sont devenues le rendez-vous incontournable du mois de septembre. Elles sont reconnues pour leur convivialité et leur ambiance festive. La renommée de cette manifestation n'est donc plus à prouver tant elle attire chaque année des coureurs et des champions venus de tous les horizons. Ces derniers découvriront avec plaisir au cours de leur effort, le cadre exceptionnel de la Touraine qui, kilomètre après kilomètre, laisse découvrir ses différentes et merveilleuses richesses patrimoniales.

Cette grande fête n'aurait pas lieu sans l'investissement précieux des nombreux bénévoles, qui participent à la réussite de cette belle manifestation. Nous souhaitons ici les en remercier. Belle course à tous !

François Bonneau

Président de la Région Centre-Val de Loire



La Région Centre-Val de Loire, soutien emblématique du sport et des sportifs, se réjouit de pouvoir soutenir, cette année encore malgré la situation sanitaire que nous connaissons, cette compétition reconnue que sont les 10 et 20 Km de Tours.

La Région Centre-Val de Loire mène au long cours une politique ambitieuse et déterminée autour de quatre piliers : 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 sera encore accru en cette fin 2021 avec la mise en place d'une aide à la licence sportive de 20 € pour tous les jeunes de 15 à 25 ans, via la plateforme YEP'S. Cette mesure de pouvoir d'achat pour les jeunes et leur famille est aussi un acte fort pour la relance du sport en direction des clubs.

Je souhaite à tous une grande et belle édition 2021, la reprise des activités et manifestations sportives étant fondamentale pour un retour à une vie normale.



« Un rendez-vous qui rassemble »

Président du comité d'organisation des 10, 20 km et marathon de Tours, Christophe Chinette dévoile toutes les nouveautés pour le retour de l'épreuve.

Christophe Chinette est un homme heureux, comme toute l'équipe d'organisation. Et certainement autant que les coureurs et coureuses, qui vont retrouver le 26 septembre les 10, 20 km et marathon de Tours, après une édition 2020 à distance, en version connectée.

Pour ce retour en physique, la plus grande épreuve de course à pied de la région a fait le plein de nouveautés. Tour d'horizon.

Christophe, on vous imagine heureux de retrouver l'épreuve cette année, dans des conditions un peu plus normales.

Oui, on est impatients d'être le 26 septembre, de revoir enfin des gens qui partagent des émotions, les sourires, les larmes de joie... Ce rendez-vous rassemble des gens de tous horizons, autour des valeurs de la course à pied. Ce sera quand même une édition particulière, avec notamment le pass sanitaire obligatoire pour les coureurs. L'organisation est rendue possible grâce à nos partenaires et nos 850 bénévoles.

Pour ce retour, quelles seront les grandes nouveautés ?

Il y a d'abord le nouveau parcours du marathon, qui empruntera le circuit des 10 km, puis les bords de Cher. S'il fait beau, c'est un parcours magnifique, bucolique... On aura aussi plus d'animations musicales sur le parcours, avec quinze groupes locaux choisis par

les équipes du festival Terres du son, pour offrir un maximum d'ambiance aux coureurs et aux spectateurs.

Autre nouveauté, l'arrivée de la marche nordique. Oui, c'est un sport en plein développement. On a pour l'instant une majorité de femmes inscrites. Là aussi, le parcours de 10 km est vraiment superbe. L'objectif, à terme, sera d'avoir deux distances, 10 et 20 km. On voulait aussi cette année relancer la course des jeunes, qui existait jusqu'en 2015. Tout était prêt, mais avec le contexte sanitaire, son retour est décalé à l'année prochaine.

Quelles sont les autres perspectives de développement pour l'épreuve ?

Notre objectif, c'est de devenir un événement écoresponsable. On va signer une charte avec le ministère des Sports et l'association WWF, avec quinze engagements sociétaux et environnementaux sur lesquels on est en train de travailler. Par exemple, cette année, on offre le ticket de tram ou bus aux coureurs, pour qu'ils laissent leur voiture à la maison ou à l'entrée de la ville. Nous proposerons également une alimentation de plus en plus locale aux ravitaillements, moins de déchets... On prépare aussi les 40 ans des 20 km, qui seront fêtés en 2022. Mais déjà, on espère vivre une belle édition 2021.

Propos recueillis par Valentin Giraud



« Partager des émotions »



« Le plaisir de retrouver les grands événements »

Adjoint au maire de Tours en charge des sports, **Éric Thomas** savoure ce retour des grands événements populaires, dont les 10 et 20 km et le marathon de Tours.

Après une annulation en 2020, les 10 et 20 km et le marathon de Tours auront de nouveau lieu cette année. On imagine qu'il s'agit d'un grand soulagement.

Oui, c'est une belle satisfaction de retrouver ce grand rendez-vous. Il faut d'ailleurs saluer le gros travail du comité d'organisation pour que l'épreuve puisse tenir. Au-delà, ces 10 et 20 km, c'est aussi le plaisir de vivre de nouveau des événements majeurs comme récemment la braderie et Sport'ouvertes le 12 septembre. Cela veut dire que la vie normale commence à reprendre son cours. C'est un message d'espoir.

Le partenariat entre la Ville, premier soutien institutionnel, et le comité d'organisation est une des clés de la réussite de cette journée.

Ce partenariat, c'est d'abord une aide financière de 61.000 €, mais c'est aussi un service des sports mobilisé depuis déjà plusieurs mois pour apporter son expérience et son savoir-faire. On a pu s'en rendre compte lors de l'étape du Tour de France qui fut un très grand succès



Éric Thomas, adjoint au maire en charge des sports. (Photo NR, Julien Pruvost)

populaire et économique. J'ajouterais les 850 bénévoles sans qui cette journée ne pourrait se dérouler. Leur rôle est indispensable pour l'épreuve et la vie des clubs en général. On espère qu'ils seront de retour à la rentrée dans les clubs et associations car ils sont très importants.

Plus généralement, quelle place le sport occupera à Tours durant ce mandat ?

D'un côté, le sport pour tous, le sport du quotidien et d'un autre celui des grands événements. Nous avons eu le Tour de France, nous espérons maintenant être acteur de deux autres : la Coupe du monde de rugby à l'automne 2023 et, un an plus tard, les Jeux de Paris. Pour le rugby, nous espérons accueillir une équipe en août sur les installations de la Chambrière qui doivent être rénovées. Nous avons présenté notre dossier à l'attaché culturel de l'ambassade du Japon. Même chose pour les Jeux, avec pourquoi pas l'accueil d'une équipe de volley.

Propos recueillis par **Nicolas Rimboux**

Un salon du running

Le Salon Running Loire Valley aura lieu les 24 et 25 septembre au palais des congrès. Pour s'équiper, se renseigner et se préparer avant les courses.

Pour tout savoir sur la course à pied, le Salon Running Loire Valley ouvrira ses portes le vendredi 24 septembre au palais des congrès. Une cinquantaine d'exposants, des partenaires et des commerçants, des représentants des marathons « amis » (La Rochelle, Nantes, Vannes, Nice-Cannes, ou les 20 km de Paris...) seront présents pour fêter cette nouvelle édition, la 38^e des 20 km. Un sens de circulation sera indiqué pour éviter les croisements et il n'y aura pas de jauge.

« L'objectif premier de ce salon vise à assurer un service aux coureurs, à leur remettre leur dossard, leur tee-shirt, et le ticket de transport Fil Bleu valable le dimanche. Nous sommes très heureux de ce partenariat qui correspond à notre démarche d'écoresponsabilité engagée depuis déjà des

années. Nous nous donnons aussi trois ans pour correspondre aux quinze critères environnementaux et sociétaux d'une charte émise par le ministère des Sports pour une labellisation », souligne Clotilde Massari, directrice des Grands Événements NR et secrétaire générale de l'association.

Cette année, aucune inscription ne sera prise à la dernière minute sur le salon. Les coureurs, ou marcheurs, devront s'inscrire en ligne jusqu'au jeudi 23 septembre à midi. Le certificat médical se télécharge facilement sur le site, comme n'importe quelle pièce jointe. Les bénévoles, 850 en tout, disposeront de leur espace dans lequel les signaleurs pourront récupérer leur kit. Un espace Solidarité sera aussi aménagé pour une dizaine d'associations caritatives, parmi lesquelles les

Blouses roses. Leur stand - un peu plus grand - valorisera leur travail en faveur des enfants hospitalisés et leurs actions, moins connues, d'embellissement de la vie des personnes âgées.

Comme en 2019, plusieurs conférenciers sont aussi attendus pour parler notamment de sport et développement durable.

Raphaël Chambriard

> Salon Running Loire Valley, vendredi 24, de 15 h à 20 h, et samedi 25 septembre, de 9 h à 20 h, au palais des congrès, 26 boulevard Heurteloup à Tours. Entrée libre. Pass sanitaire obligatoire.

Clôture des inscriptions pour les 10, 20 km, le marathon et la marche nordique, jeudi 23 septembre à midi sur runningloirevalley.com

Les exposants

Running Conseil, Decathlon, Zsport, Le matelas 365, Circle Sportswear, Van-Away - Location van aménagé, Running Heroes, FreeRun - A3 Tours, ASPTT TOURS Running, JogginTours, Harmonie Mutuelle, Banque Populaire Val de France, Marathon de La Rochelle, Marathon De Vannes, Abalone Marathon de Nantes, Marathon Poitiers-Futuroscope, Marathon Vert Rennes Konica Minolta, Marathon Royan Côte de Beauté, Marathon de Cheverny, Région Centre-Val de Loire, Touraine, le Département, Tours Métropole Val de Loire, FDJ, Fil Bleu, Les Blouses Roses, TV Tours-Val de Loire, La Nouvelle République Indre-et-Loire, France Bleu Touraine...

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

VILLE DE TOURS

Tours métropole

TOURAIN LE DÉPARTEMENT

Centre-Val de Loire

PARTENAIRES MAJEURS

BANQUE POPULAIRE VAL DE FRANCE

FDJ

Harmonie mutuelle GROUPE vyv

SKF

dalkia GROUPE EDF

RENAULT TOURS

PARTENAIRES OFFICIELS

filbleu Tours Métropole

L'HEURE TRANQUILLE

Audilab Ensemble, pour une belle écoute

DECATHLON

FIDUCIAL

Zsport

runningconseil

WIN

PARTENAIRES MEDIAS

la Nouvelle République VousNousEnsemble

tmv

tvt val de loire

runningheroes

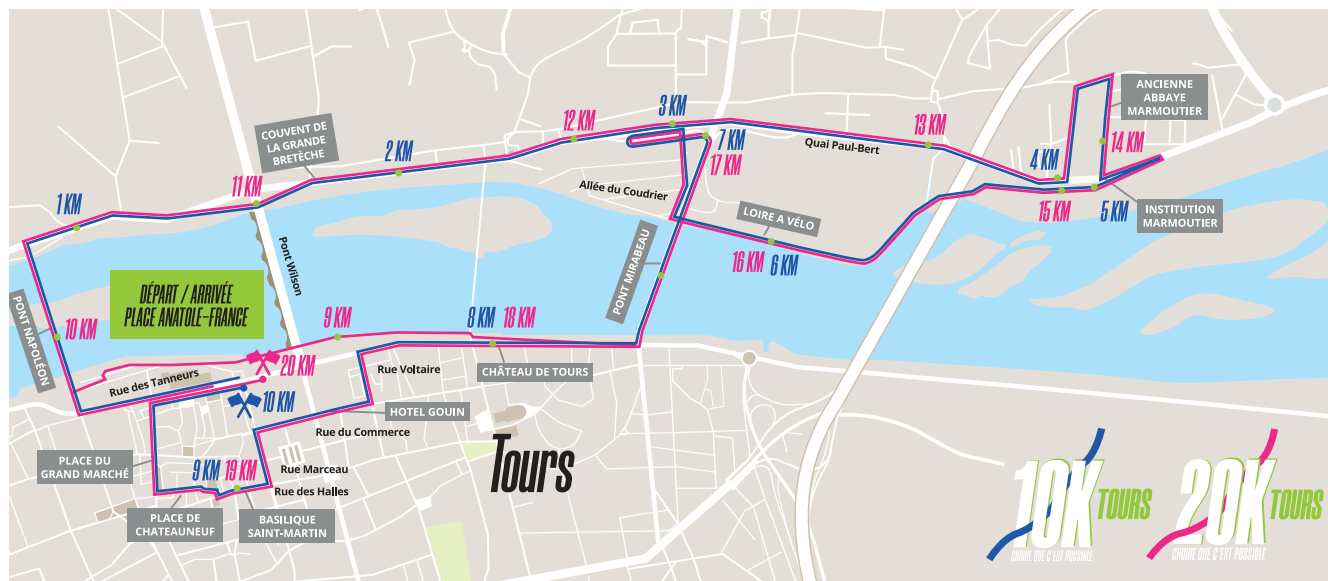
3 centre val de loire

france bleu touraine

10K-20K MARATHON

Running et culture aux 10 et 20 km de Tours

Sportif, culturel et festif, les 10 km de Tours réunissent depuis trente-neuf ans des milliers de coureurs sur la ligne de départ, en cœur de ville. Plébiscité par tous les coureurs lors des deux dernières éditions, le parcours sillonne la ville : 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. Vous terminerez votre course au cœur des rues du Vieux-Tours, sous les encouragements des supporters, bénévoles et groupes de musique avant l'arrivée place Anatole-France. La distance historique des 20 km sera de nouveau au rendez-vous sur le tracé inauguré en 2019, sur deux boucles du 10 km, en cœur de ville avec une portion le long de la guinguette de Tours !



10 KM DE TOURS

Départ 10 km :

9 h 15 ; 9 h 10 Handisport.

Départ/Arrivée place Anatole-France

Inscriptions :

Sur runningloirevalley.com : jusqu'au 23 septembre 2021 à 12 h, 22 €, (20 € étudiants, demandeurs d'emploi, licenciés FFA sur présentation d'un justificatif). Handisports : gratuit voir conditions sur www.runningloirevalley.com

Séjour tout en un avec l'Office de Tourisme :

Pack week-end 10 km de Tours 2021 : dossard, hôtel et restauration pour 2 personnes. À partir de 139 €.

Pack solo 10 km de Tours 2021 : dossard, hôtel et restauration pour les voyageurs solo à la recherche du bon plan. À partir de 75 €.

Contact : 02.47.70.37.37

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

Meneurs d'allure : 45 mn - 50 mn - 55 mn - 1 h.

Ravitaillement : Sac de ravitaillement à l'arrivée : pomme de touraine, galettes bio Atelier Saint-Michel, bouteille d'eau, abricots secs Maître Prunille.



Découverte

Ces deux parcours vous feront (re) découvrir la ville de Tours : le pont Napoléon, le couvent de la Grande Bretèche, la rue Saint-Martin, la traversée dans l'ancienne abbaye de Marmoutier, l'Institution Marmoutier, la Loire à Vélo, le pont Mirabeau, le château de Tours, Hôtel Guoin, la basilique Saint-Martin, la place Châteauneuf et la place du Grand-Marché.

Label

10 km de Tours (Label Régional, qualificatif pour les championnats de France, support des championnats départementaux d'Indre-et-Loire 10 km), 20 km de Tours (Label Régional).

Cadeaux

Tee-shirt - Guide du classement - Diplôme - Ticket de transport Aller/Retour « Fil Bleu - Tours Métropole » pour le dimanche 26 septembre compris dans votre inscription et remis au retrait des dossards.

20 KM DE TOURS

Départ 20 km : 11 h 15 ; 11 h 10 Handisport.

Départ/Arrivée place Anatole-France.

Inscriptions : Sur runningloirevalley.com : jusqu'au 23 septembre 2021 à 12 h, 26 €, (24 € étudiants, demandeurs d'emploi, licenciés FFA sur présentation d'un justificatif). Handisports : gratuit voir conditions sur www.runningloirevalley.com

Séjour tout en un avec l'office de tourisme :

Pack week-end 20 km de Tours 2021 : dossard, hôtel et restauration pour 2 personnes. À partir de 139 €.

Pack solo 20 km de Tours 2021 : dossard, hôtel et restauration pour les voyageurs solo à la recherche du bon plan. À partir de 75 €.

Contact : 02.47.70.37.37

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.

Ravitaillement : km 5, km 10, km 15 (oranges, bananes, raisins et abricots secs, sucre, biscuits salés, eau) et sac ravitaillement à l'arrivée et sac ravitaillement à l'arrivée : pomme de touraine, galettes bio Atelier Saint-Michel, bouteille d'eau, abricots secs Maître Prunille.

Pour toutes les épreuves

Inscription & certificat médical

- Inscription exclusivement en ligne en 2021 avant le jeudi 23 septembre 12 h.

- 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 dater de moins d'un an le jour de l'épreuve) OU licence 2021/2022 (autorisant la pratique de l'athlétisme en compétition) doit obligatoirement être déposés en ligne avant le jeudi 23 septembre 2021.

Consigne

7 h à 15 h (gratuite, sac personnel fermé de 20L exclusivement) parking Prosper-Mérimée.



Pass sanitaire

Pour participer aux épreuves et accéder au Salon Running Loire Valley, vendredi 24 et samedi 25 septembre 2021. Contrôle qui sera réalisé avec bonne humeur par les étudiants de l'école Win Sport School, partenaire de l'événement.

Retrait dossards

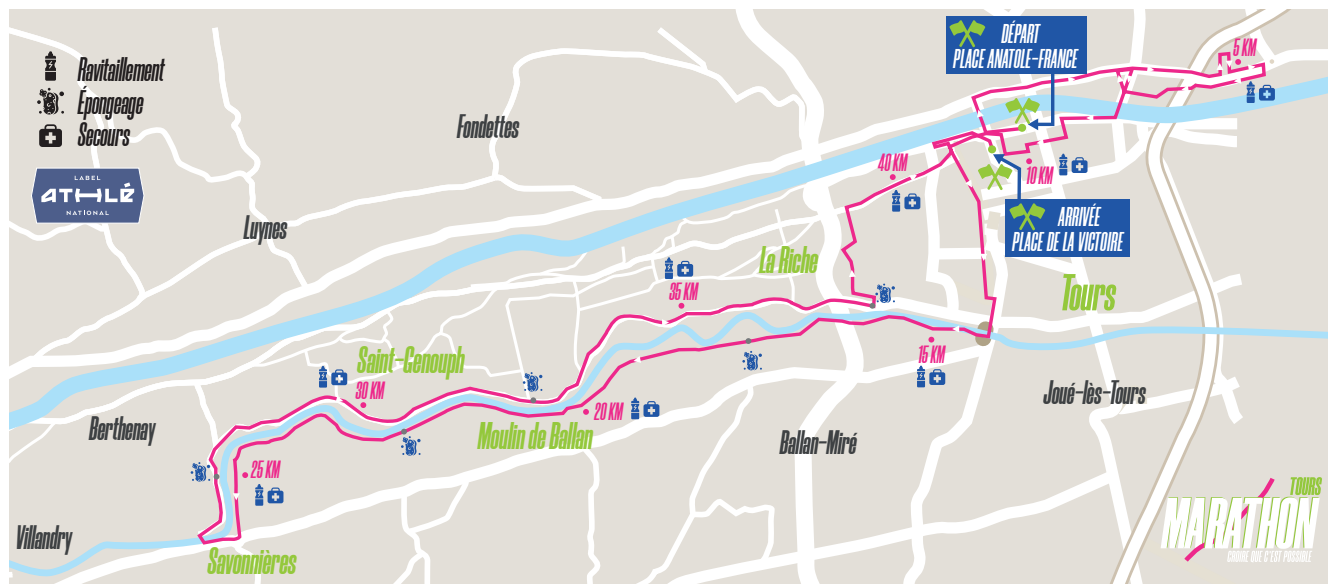
Salon Running Loire Valley (Palais des Congrès - Tours) pour retirer votre tee-shirt, dossard et ticket deA/R « Fil Bleu - Tours Métropole » : le Vendredi 24 septembre 2021 de 15 h à 20 h et le Samedi 25 septembre 2021 de 9 h à 20 h.



Partenaire santé des
10&20km / Marathon de Tours
26 septembre 2021

Nouveaux parcours pour le marathon de Tours

Le marathon de Tours, labellisé FFA National, vous propose un nouveau parcours pour sa 7^e édition ! Parcourez 42,195 km à la découverte du patrimoine historique de Tours, de la majestueuse Loire à vélo, et des bords de Cher. Place Anatole-France, élanchez-vous sur le circuit en cœur de ville des 10 km de Tours et découvrez l'ancienne abbaye de Marmoutier, les bords de Loire et le quartier du Vieux-Tours. Poursuivez votre chemin sur le circuit de la Loire à Vélo en bord de Cher par Ballan-Miré, Savonnières, Saint-Genouph..., 20 km de paysages exceptionnels en surplombant la rivière, avant un retour en ville par La Riche pour rejoindre la place de la Victoire.



MARATHON DE TOURS

Départ marathon : 8 h ; 7 h 55 Handisport. Départ place Anatole-France / Arrivée place de la Victoire.
Inscriptions : Sur runningloirevalley.com : jusqu'au 23 septembre 2021 à 12 h, 75 € jusqu'au 23 septembre 2021, (70 € étudiants, demandeurs d'emploi, licenciés FFA sur présentation d'un justificatif).
 Handisports : gratuit voir conditions sur www.runningloirevalley.com

Séjour tout en un avec l'office de tourisme :

Pack week-end Marathon de Tours 2021 : dossard, hôtel et restauration pour 2 personnes. À partir de 195 €. **Pack solo Marathon de Tours 2021 :** dossard, hôtel et restauration pour les voyageurs solo à la recherche du bon plan. À partir de 119 €.

Contact : 02.47.70.37.37

SAS de départ : référentiel (- 3 h pour les hommes, - 3 h 40 pour les femmes) 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 5 km (oranges, bananes, raisins et abricots secs, sucre, biscuits salés, eau et Breitz Cola à partir de km 20) et sac ravitaillement à l'arrivée (pomme de Touraine, cookie Stay Active, bouteille d'eau, abricots moelleux et raisins secs Maître Prunille) **Dénivelé :** 56 D+



Découverte

Départ : place Anatole-France
 20 km : Grand moulin de Ballan-Miré
 25 km : Savonnières
 30 km : Saint-Genouph
 40 km : retour en cœur de ville

Label

National FFA, qualificatif pour les championnats de France, support des championnats départementaux d'Indre-et-Loire de Marathon

Cadeaux

Tee-shirt Finisher, veste, médaille, bouteille Domaine des Géleries (Bourgueil), Guide du classement par La Nouvelle République, diplôme, ticket de transport Aller/Retour « Fil Bleu - Tours Métropole » pour le dimanche 26 septembre compris dans votre inscription et remis au retrait des dossards.

Développement durable

Les organisateurs s'engagent dans une initiative vertueuse de réduction du plastique avec son partenaire CEE Schisler Packaging Solutions, spécialiste français des emballages papier-carton respectueux de l'environnement.

Pour diminuer les déchets plastiques et éviter le gaspillage d'eau sur l'événement, l'organisation met en place une distribution de gobelets en carton (gobelet Earth Cup® fabriqué dans les Deux-Sèvres), remplis par des grandes bouteilles sur les ravitaillements et va tester pour la première année au km 10 (rue des Tanneurs) une zone sans plastique grâce à un raccordement à une borne incendie. Après utilisation, les coureurs seront invités à les déposer dans les collecteurs « CupBox », afin de leur donner une deuxième vie : ainsi ils pourront être recyclés, pour devenir des caisses carton ou des boîtes à œufs !

Après la course, tous les coureurs recevront leur ravitaillement dans un sac en papier, également produit par la CEE Schisler. Ce sac est fabriqué avec un papier naturel et renouvelable, provenant de forêts européennes gérées durablement. Il est réutilisable et recyclable : pour recycler, il faut trier, merci de le déposer dans un bac de tri papier-carton !

Pour toutes les épreuves

Primes

Équité et parité :

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

Dotations masters et espoirs : l'office de tourisme de Tours offre les dotations suivantes : box apéro, Citypass, Shop and Drink.

Accès salon running

Salon Running Loire Valley :
 • Tram A : arrêt Gare de Tours
 • Bus : arrêt « gare Vinci » Ligne 2, 3, 34, 57.
 • Bus : arrêt « gare de Tours » Ligne 3, 17, 19.



Accès zone départ

Depuis la gare de Tours : 10 min à pied pour rejoindre la place Anatole-France.

Depuis la place Choiseul : 5 min à pied pour rejoindre la place Anatole-France.

Transport

Fil Bleu, partenaire de l'événement, offre un ticket de transport A/R valable le jour de la course pour tous les coureurs et les bénévoles. Les sept parkings relais seront ouverts en accès libre. Le marathon, 10 et 20 km de Tours devient alors l'une des premières courses en France à proposer la gratuité des transports et s'engage pour la réduction de l'impact carbone lié aux mobilités !



Jeu
Concours
sur place

INSCRIVEZ-VOUS!
à l'Heure Tranquille

Les 1^{er}, 11 et 18 septembre - 11h30 à 19h30

Première édition du 10 km marche nordique

La marche nordique s'invite à Tours le dimanche 26 septembre ! 500 marcheurs s'élanceront pour la 1^{re} édition des 10 km marche nordique de Tours sur un parcours semi-urbain en bord de Loire, au cœur de Tours et de Saint-Cyr-sur-Loire. Les marcheurs découvriront un circuit très rapide et technique avec des terrains variés, avec différents dénivelés aux abords du superbe parc de la Perraudière qu'il faudra bien négocier pour pouvoir garder le rythme !



10 KM MARCHE NORDIQUE DE TOURS

Découverte

Parc de la Perraudière, pont Napoléon, parc de l'île Simon, pont Wilson, parc de l'île Aucard.

Cadeaux marche nordique

Tee-shirt, Guide du classement, diplôme, ticket de transport Aller/Retour « Fil Bleu - Tours Métropole » pour le dimanche 26 septembre compris dans votre inscription et remis au retrait des dossards)

Musique

Parc de la Perraudière et à l'arrivée sur l'île Aucard.

INFORMATIONS PARCOURS MARCHE NORDIQUE

Départ :

8 h 30. Départ place Anatole-France / Arrivée île Aucard.

Inscriptions : Sur runningloirevalley.com, jusqu'au 23 septembre 2021 à 12 h : 24€.

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



- ✓ 500 marcheurs attendus pour son lancement.
- ✓ Marche nordique compétition nature
- ✓ Marche chronométrée
- ✓ Bâtons marche nordique obligatoires (non fournis)
- ✓ 5 juges arbitres FFA sur le parcours
- ✓ Parcours : 75 % sol mixte (asphalte et chemin), 20 % asphalte, 5 % divers (sols forestiers et pavés)
- ✓ Barrière horaire : 2 h 30
- ✓ Prix podium : chèque cadeaux Décathlon : 1^{er} : 150 €, 2^e : 100 € et 3^e : 75 €.

Ravitaillement

Au 5^e km et à l'arrivée, sac ravitaillement (pomme de Touraine, cookie Stay Active, bouteille d'eau, abricots moelleux Maître Prunille).

Conseils

Retrouvez dans la rubrique actualités du site runningloirevalley.com tous les conseils pour participer à cette nouvelle épreuve. Quelle tenue privilégier ? Comment choisir ses bâtons ? Analyse du parcours, etc.



Pour toutes les épreuves

Développement durable

Sac ravitaillement recyclable à la place des sacs cordelettes en polyester (fabriqué avec un papier naturel et renouvelable, provenant de forêts européennes gérées durablement), Tote Bag coton bio (Gots) pour les marathoniens, 100 % de toilettes sèches sur l'événement.

Test au km 10 (parcours marathon) pour un raccordement à une bouche d'incendie / Mise en place d'une patrouille verte avec le CREPI Touraine / Produits dans les sacs ravitaillements issus de circuit courts (pâtes de fruits artisanales fabriquées dans le Loiret, galettes bio Saint-Michel, pommes de Touraine de Vallères, etc).



Musique

Nouveauté 2021 ! Programmation musicale sur les parcours par Terres du son : Suck da Head, Kiffkiff, TruckingSisters, Duo Garcia, Crossover DJset, Samba do Zé, Kéké DJset, Souricat, Phil Hague Trio, Big Band de Huismes, etc.

Handisport

Pour la troisième année, Harmonie Mutuelle, partenaire majeur de l'événement, soutient tous les coureurs handisports en leur offrant leur dossard ainsi qu'à leur accompagnant. Accueil personnalisé au salon Running et le dimanche place Anatole-France sur leur stand.

Les Blouses roses plus que jamais dans la course

Chaque année, les organisateurs des 10 et 20 km valorisent une association. Cette année, place aux Blouses roses, mobilisées auprès des personnes hospitalisées.

Créés au niveau national en 1944, en Indre-et-Loire, les Blouses roses apportent présence et sourire aux personnes hospitalisées depuis 1954.

Le comité de Tours fait partie des fidèles partenaires des 10 et 20 km de Tours comme l'atteste sa présence parmi les stands associatifs depuis de nombreuses années.

C'est pourquoi, cette année, à l'occasion de la 38^e édition, qui se tiendra le dimanche 26 septembre, les organisateurs ont décidé de mettre en valeur cette association tourangelle parmi les vingt-et-une qui ont candidaté.

« Cette mise en lumière des Blouses roses va nous permettre à la fois de nous faire connaître, de montrer notre diversification, de recruter et éventuellement de trouver des mécènes », explique Élisabeth Chambon, bénévole Blouses roses depuis 2009 et présidente depuis 2015.

En effet, si les Blouses roses, fortes de 150 bénévoles en Touraine, sont avant tout connues pour leur action auprès des enfants hospitalisés, notamment à l'hôpital Clocheville, auxquelles elles rendent visite et proposent des activités ludiques, elles apportent également leur soutien aux femmes enceintes vivant une grossesse pathologique à la maternité Olympe de Gouges du CHU Bretonneau de Tours ainsi



Les Blouses roses de Tours, dont Élisabeth Chambon est la présidente, tiendront comme chaque année un stand à l'occasion des 10 et 20 km de Tours. (Photo NR)

qu'aux personnes âgées dans douze Ehpad de la métropole.

« Nous avons toujours besoin de bénévoles. Dans les maisons de retraite et les Ehpad, dans lesquels nos visites ont repris, nous n'en avons pas assez. Pourtant en cette période de pandémie, nous avons besoin d'eux plus que jamais », constate la présidente, en précisant « qu'un bénévole s'engage à une demi-journée de présence chaque semaine, sauf en juillet et août, doit être vacciné et bénéficie d'une formation préalable ».

Quant à Clocheville, les Blouses roses n'y sont pas réintervenues depuis mars 2020 et ne savent pas encore lorsque cela sera possible. Des Blouses roses qui majoritairement sont des femmes retraitées, « passionnées et ayant de l'empathie », mais comptent aussi de jeunes mamans ou des étudiants et 10 % d'hommes. L'occasion de les rencontrer, voire même de s'engager auprès d'elles, est donc donnée à ceux qui souhaiteraient faire voir la vie en rose aux hospitalisés, petits ou grands, au palais des congrès, où elles tiendront leur stand près de ceux du retrait des dossards des courses.

Évelyne Bellanger

www.lesblousesroses.asso.fr

Tél. 06.80.65.35.34. blousesroses37@gmail.com

Signaleurs de père en fille !



Éric et Laura Béthencourt seront de nouveau « signaleurs voitures » cette année sur le parcours des 10 et 20 km.

Devenir bénévole pour un tel événement ne se fait pas sans raison. On donne de son temps parce qu'on aime la course à pied, ou parce qu'on a des connaissances dans l'organisation, ou parce qu'on aime partager un moment intense et convivial, ou pour bien d'autres raisons. L'exemple d'Éric et Laura Béthencourt est à ce titre significatif. Le père et la fille ont décidé de franchir le pas en 2018 suite à un message de l'organisation : « Avec mon père, on s'est dit pourquoi pas ? Nous avons postulé et puis nous avons été retenus par Brigitte Rougebec qui s'occupe des bénévoles dans l'organisation. Je ne me voyais pas faire cela toute seule », explique la jeune femme de 25 ans. « Depuis, nous sommes toujours au même emplacement, à proximité du pont Wilson, en bas de la Tranchée. Nous bloquons la circulation avec nos propres véhicules, des barrières et nos petits panneaux », précise Laura Béthencourt.

Un bénévolat entraînant l'autre, le duo père-fille s'est pris au jeu et a ensuite œuvré sur l'Happy Color, la Frappadingue et plus récemment sur le Tours'N Man. Cette fibre du bénévolat n'est pas nouvelle dans la famille Béthencourt, origi-

naire de Chanceaux-sur-Choisille. Éric, vice-président d'un comité des fêtes, le sait mieux que quiconque : sans bénévoles il n'y aurait pas d'événements. Et pas besoin d'être sportifs pour être bénévoles sur le marathon et les 10 et 20 km de Tours : « Nous ne sommes pas sportifs dans la famille même si j'aime bien voir les coureurs. »

C'est donc d'autres compétences que le père et la fille mettent en œuvre sur ce rôle stratégique lié à la sécurité du parcours. Le père et la fille doivent en effet composer avec des riverains pas toujours enclins à accepter de voir leur route bloquée pour la matinée, et lorsque la diplomatie de Laura ne suffit pas, la fermeté d'Éric intervient pour empêcher « certains grincheux » de vouloir passer.

Et comme le duo fonctionne à merveille, « nous serons de nouveau présents cette année », s'enthousiasment le père et la fille. Au même endroit, aux premières loges le long du parcours des 10 et 20 km.

Cor. NR : Éric Navarre

Pour rejoindre la team des bénévoles : Brigitte au 02.47.31.70.11 ou par mail : benevoles@runningloirevalley.com

RENAULT TOURS

34 rue Michael Faraday - Chambray-lès-Tours

Rue Albert Einstein - Tours Nord

Tél. 02 47 80 77 77



Alexia et Valentin, piqués par le virus de la course

Réfractaires à la course à pied, ils s'y sont mis ces derniers mois. Et ils adorent ! Alexia et Valentin vont disputer leur toute première course à Tours.

Le 26 septembre approche, et ils n'attendent que ça ! Mettre leur premier dossard, sentir sur la ligne « cette adrénaline, ce stress qui va monter », puis se laisser emporter par la vague de ces milliers de coureurs qui s'élanceront, comme eux, à l'assaut des 10 et 20 km de Tours. Alexia, la Tourangelle, et Valentin, le Fondettois, sont de ces runners fraîchement convertis.

Avant, la jeune femme de 28 ans était plutôt no sport. Mais le confinement est passé par là, avec son lot de réflexions. « À ce moment-là, ça ne m'est pas venu à l'esprit d'aller courir. C'est après que je me suis interrogée sur ce que je pouvais faire pour changer mon mode de vie. » Alors elle a fini par arrêter de regarder comme une bizarrerie cette copine qui se levait pour aller gambader et a chaussé ses baskets fin 2020. « Et j'ai aimé ça, vraiment ! C'était improbable. Au point que j'ai eu des tendinites au pied et au genou. Du coup, j'ai fait ma vraie coureuse à pied en consultant kiné et ostéo. Et maintenant, je connais mieux mon corps ! », raconte-t-elle. Valentin aussi a « décidé de se prendre en main ». Pas en réponse au confinement, mais



Alexia et Valentin vont participer pour la première fois aux 10 et 20 km de Tours. (Photos Annaïck Mainguy et Valentin V.)

ce contexte l'a en revanche bien aidé. « Moi, j'étais plus le mec de la salle de sport. Du coup, pendant le confinement, je ne pouvais pas faire de muscu et je suis allé courir six jours sur sept. » Avec des premières tentatives plutôt douloureuses. « Au début, j'y allais avec des baskets de ville et j'étais de suite essoufflé. Maintenant, c'est vraiment un bonheur... »

Pour lui aussi, il y avait une envie de changement. « C'est tout un mode de vie que j'ai revu, y compris l'alimentation. Au début, j'ai voulu courir pour perdre du poids, parce que je pesais plus de 100 kg. Là, je suis descendu à 82. Je m'entraîne seul, mais j'ai cherché pas mal d'infos, notamment sur YouTube. »

Et le voici apte à relever le défi du 20 km de Tours, comme Alexia l'est pour le 10 km. Avec déjà d'autres envies, de marathon puis de triathlon pour lui, de semi puis de marathon pour elle. Mais avant de voir en plus grand, ils vont déjà se mesurer à leur premier « chrono officiel » et goûter à ce plaisir addictif du « défi contre soi-même, du dépassement » qui titille tout coureur.

Annaïck Mainguy

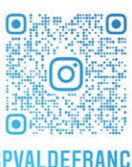
COUREURS & MARCHEURS

NOUS SOMMES HEUREUX DE VOUS RETROUVER POUR LES

10K-20K MARATHON TOURS

CROIRE QUE C'EST POSSIBLE

**BANQUE POPULAIRE VAL DE FRANCE
PARTENAIRE HISTORIQUE**



VOUS AIMEZ LE SPORT ?
Rendez-vous sur Instagram !

BPVALDEFRANCE

**BANQUE POPULAIRE
VAL DE FRANCE**



la réussite est en vous