

Athlétisme - Foulées Awoingt: un vingtième anniversaire en apothéose

PUBLIÉ LE 19/07/2016

PAR JEAN-MARIE DOERLER (CLP)

Avec près de 1 200 coureurs au départ, les Foulées d'Awoingt ont encore gravi un échelon dans la hiérarchie des courses régionales. La manche du Challenge du Cambrésis a couronné des coureurs au palmarès prestigieux, les Catésiens Pierre Potteau et Christophe Marion sur le 10 et le 15 km, et l'Artésien Romain Cauhet sur le 5 km.



– **10 km.**- Après un départ ultrarapide de Benjamin Danappe (Cambrai), Fabrice Dupas (Féchain) et Cédric Faroux (Laon), Pierre Potteau, fidèle à son habitude, prenait les commandes au 3e kilomètre, sur le chemin herbeux longeant la voie ferrée. Dès lors, le Catésien a progressivement construit une avance conséquente sur le junior Christopher Gabet, le fils de Sophie, et Sébastien Lottiaux. Chez les dames, l'Axonaise Roxane Théry a fait un cavalier seul impressionnant l'amenant à la 21e place du scratch, loin devant Bélanda Poulain et Rose-Marie Guimaraes (Charleville).

– **5 km.**- Partie sur de bonnes bases, l'épreuve s'est finalement jouée au sprint entre quatre coureurs, ce qui est relativement rare sur ce type de course. Romain Cauhet (AJ Artois) l'a finalement emporté d'un souffle devant Sébastien Offre (Anzin) et les juniors cambrésiens Romain Szuhaj (Cambrai) et Louison Santerre. Décramponné dans les derniers mètres, le cadet Aurélien Driss a dû se contenter de la cinquième place à quatre secondes. Chez les filles, Angélique Durieux (UCA) s'est imposée largement devant son équipier Claudine Vienne, victime d'un léger malaise à l'arrivée, et Émilie Boniface.

– **15 km.**- Dès la première boucle de 5 km, William Sanson et Christophe Marion (Le Cateau) prenaient la direction des opérations, suivis à distance par Le Douaisien Éric Mollet et Thibault Boulanger (Billy-Montigny). Ayant distancé William Sanson, Christophe Marion s'est imposé avec quarante-huit secondes d'avance sur Éric Mollet, un vieil habitué des Foulées et une minute vingt-trois sur Thibault Boulanger. Le classement féminin a été remporté par la Saint-Quentinoise Éve Gobelet (Gauchy) devant Delphine Horlance et Sophie Gabet (Valenciennes), de retour sur les terres du Cambrésis.

Échos et réactions

– **Chiffres.**- 291 coureurs sur le 5 km, 385 sur le 10 km, 144 sur le 15 km, 210 enfants et 165 marcheurs, soit un total de 1195, ont pris le départ des 20es Foulées d'Awoingt dimanche.

– **Famille.**- Sophie Gabet suivait attentivement le dossard 435 sur le 10 km. Et pour cause, car il s'agissait de Christopher, son fils, qui a pris la deuxième place de l'épreuve remportée par Pierre Potteau. Sophie, grande spécialiste du Trail, s'est classée troisième des dames sur le 15 km.

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies pour vous proposer des services et des contenus personnalisés en fonction de vos centres d'intérêt. [Plus](#)

– **Pierre Potteau, 1er du 10 km.-** « *Comme d'habitude, je suis parti tranquillement avant d'accélérer et de prendre la tête peu après le 3e km. Rapidement j'ai pris 500 m d'avance, ce qui m'a surpris. J'ai terminé en roue libre. Mes gros objectifs de fin de saison restent Péruwelz le 6 août, le semi de Lille le 3 septembre, et les Foulées de la Bêtise à Cambrai.* »

– **Christophe Marion, 1er du 15 km.-** « *C'est la première fois que je disputais le 15 km à Awoingt. Au début, William Samson s'est accroché et on est resté ensemble jusqu'au 6e km. Ensuite, il a craqué, je l'ai lâché au train. Me retrouvant seul, j'ai géré mon allure malgré une petite douleur qui s'était réveillée au tendon et au genou. Mes objectifs, le semi de Lille et les France de semi en octobre.* »

– **Angélique Durieux, 1re du 5 km.-** « *J'ai couru à la sensation, je me sentais bien. Je suis partie avec Claudine (Vienne), que j'ai lâchée dans la côte. C'était assez compliqué de s'y retrouver, entre le 5 et le 15 km, car nous étions mélangés.* »

– **Eve Gobert, 1re du 15 km.-** « *J'aime bien les courses du Nord qui offrent des parcours variés et, comme ici à Awoingt, l'ambiance est conviviale. Je prépare le marathon d'Amsterdam, mais en raison de soucis musculaires, j'ai dû revoir mes plans. J'espère que mes jambes vont suivre. Mais il y a toujours le plaisir de courir.* »

– **Échauffement.-** Un échauffement dynamique était proposé avant le départ de chaque course. Cédric Diaz, éducateur et coach s'est chargé de chauffer les muscles des concurrents mais aussi l'ambiance en proposant divers mouvements au son d'une musique tonitruante qui a beaucoup plus. Originaire de Rumilly, Cédric propose ces échauffements sur de nombreuses épreuves en France. Mais il propose aussi du coaching pour tous âges des plus petits de maternelle aux aînés dans les maisons de retraite par le biais de Bodymania que l'on peut retrouver sur Facebook.

– **Chronométrage.-** Le chronométrage et les classements ont, cette année, été réalisés par Chronolap, un organisme belge. Une puce étant associée à chaque dossard, on a pu ainsi suivre en direct les classements et les temps de chaque concurrent au passage sur la ligne. Ce qui s'est révélé bien utile pour le speaker Frédéric Parmentier.

Les classements :

– **5 km.-** 1. Romain Cauhet (AJ Artois) 16' 26'' 57 ; 2. Offre (Anzin) 16' 27'' 05 ; 3. Szurhaj (Cambrai) 16' 27'' 62 ; 4. Santerre (Cambrai) 16' 27' 70 ; 5. Driss (Cambrai) 16' 32 ; 6. Dehaut (Cambrai) 16' 55 ; 7. De Coene (Caudry) 17' 06 ; 8. Suez (Cambrai) 17' 29 ; 9. Lhussier (Caudry) 17' 38 ; 10. Van Damme (Cambrai) 17' 48...

Dames.- 1. Angélique Durieux (Caudry) 21' 45 ; 2. Vienne (Caudry) 22' 13'' 05 ; 3. Boniface (nl) 22' 13'' 32

– **10 km.-** 1. Pierre Potteau (Le Cateau) 33' 34 ; 2. Gabet (nl) 34' 37 ; 3. Lottiaux (nl) 35' 05 ; 4. Faroux (Laon) 35' 13 ; 5. Danappe (Cambrai) 35' 26 ; 6. Paris (Cambrai) 36' 33 ; 7. Dupas (Féchain) 36' 34 ; 8. Delezenne (nl) 37' 20 ; 9. Lambin (Valenciennes) 37' 40 ; 10. Lelong (St-Python) 37' 50...

Dames.- 1. Roxane Théry (nl) 39' 51 ; 2. Poulain (nl) 43' 47 ; 3. Guimaraes (Charleville) 46' 09

– **15 km.-** 1. Christophe Marion (Le Cateau) 53' 55 ; 2. Mollet (Douai) 54' 43 ; Boulanger (Billy-Montigny) 55' 18 ; 4. Kusen (Biache) 55' 54 ; 5. Fortin (Douai) 59' 47 ; 6. Fleuru (Maroilles) 57' 12 ; 7. Lamotte (Péronne) 57' 28 ; 8. Poteau (nl) 57' 36 ; 9. Fontaine (nl) 57' 48 ; 10. Picard (Gauchy) 58' 05

Dames.- 1. Eve Gobert (Gauchy) 1 h 05' 40 ; 2. Horlance (nl) 1 h 10' 47 ; 3. Gabet (Valenciennes) 1 h 11' 56

Grosse réussite pour les 20^{es} Foulées d'Awoingt

Près de 1200 concurrents étaient au départ, hier, des quatre distances proposées par les 20^{es} Foulées. Une édition record qui fera date parmi les courses pédestres du Cambrésis. Et une belle fête !

AWOINGT. Rien ne manquait pour que concurrents et spectateurs puissent garder un souvenir impérissable de ces 20^{es} Foulées d'Awoingt.

Dès les premières heures, les entrées d'Awoingt se sont rapidement garnies de véhicules parfois venus de loin. Le centre-ville s'est rapidement transformé en fourmilière, la salle des fêtes, point névralgique de l'organisation, en étant le centre. Les structures gonflables ont très vite retenti aux cris des enfants pendant que les parents se préparaient pour les trois distances avec le coaching de Cédric Diaz, proposant aux coureurs un échauffement dynamique original avant chaque départ. Aussitôt la ligne



“ Près de 1200 concurrents étaient au départ, hier, des quatre distances proposées par les 20^{es} Foulées. ”

passée et le classement établi en temps réel, un ravitaillement copieux servi dans la cour de l'école suivi de la possibilité de se faire masser, a permis de retrouver des forces avant le tirage très apprécié de la tombola richement dotée. Les 20^{es} Foulées ont couronné Pierre Potteau et Roxane Théry (10 km), Romain Cauhet et Angélique Durieux (5 km) et Christophe Marion et Eve Gobert (15 km) et aussi fait des heureux, les bénévoles de l'équipe d'organisation emmenée par Benoît Mériaux. ■ J.-M. D. (CLP)



Il régnait une joyeuse ambiance ce jeudi matin à Awoingt !



Le départ des enfants...



Awoingt est connu pour sa laiterie et ses Foulées.

Foulées d'Awoingt, jeudi : cadeaux et animations à gogo pour les vingt ans

Ce huitième rendez-vous, cette saison, du Challenge du Cambrésis est très attendu. Coureurs occasionnels et confirmés, petits et grands : tout le monde y trouvera son compte.

AWOINGT.

C'est, ce jeudi, la huitième étape du Challenge du Cambrésis qui rassemble les principales épreuves de course à pied de notre arrondissement.

Après, Caudry, Gouzeaucourt, Clary, Cattenières, Montigny-en-Cambrésis et Walincourt-Selvigny, qui a profité comme souvent du soleil, place aux Foulées d'Awoingt, marquées par les vingt ans de l'épreuve. Le président, Benoît Mériaux, et son équipe sont à pied d'œuvre depuis déjà des mois pour surprendre et faire plaisir aux coureurs. Ça s'annonce animé à Awoingt.

Comment se prépare ce rendez-vous anniversaire ?

« Toujours de la même manière. Le plaisir est prépondérant pour cet événement que nous voulons incontournable dans le Cambrésis et dans la région. Il y avait près de 1 000 coureurs l'an passé, nous sommes déjà en avance avec 750 à 800 préinscrits ! »

Comment se déroule concrète-



Benoît Mériaux ne court pas seulement après le chrono : il multiplie les démarches pour attirer les partenaires et faire de ces 20 ans une grande fête.

ment l'organisation ?

« Au niveau logistique, on compte près de 60 bénévoles sur le pont avec 18 signaleurs sur le parcours, non modifié. L'ouverture des inscriptions et le retrait des dossiers se font à partir de 7 h 30 à la salle située face au sas de départ. Enfin, Cédric Diaz animera un échauffement collectif avant chaque course. »

Quelles seront les nouveautés cette année ?

« Le système par puce sera de retour, c'est un plus. Par ailleurs, les marcheurs et bénévoles participeront à la super tombola. Enfin, il y aura beaucoup d'animations : des stands de vente tenus par Sport 2000 et Brooks, des structures gonflables (deux cette année au lieu d'une), un trampoline... Nous proposons des vestiaires avec une consigne et distribuerons 1 000 viennoiseries et jus d'orange à l'arrivée. Enfin, un service de sécurité sera présent avec huit agents pour le stationnement des gens venant d'Awoingt et Niergnies. »

PRATIQUE

9 H : départs du 10 km (6 €) et de la marche de 9,5 km (pas besoin de certificat médical pour y participer, inscription : 2 €).

10 H 15 : départs des 5 et 15 km au prix de 6 €, du 1 km enfants à 12 h, suivis de la super tombola vers 12 h 30 avec notamment un canapé, un écran plat...

Inscriptions adultes sur place majorées de 3 euros (hormis pour ceux qui ont adhéré au Challenge du Cambrésis).

Récompenses aux trois premiers et premières des 5, 10 et 15 km au scratch, ainsi qu'aux premiers de chaque catégorie (minimes à V4 voire V5), au club et au CE les plus représentés. Prétirage de la tombola et récompenses pour le 10 km à 10 h 40, pour le 5 à 11 h 30 et pour le 15 à 12 h 15. Tombola enfants avec 200 lots.

Sport et fête : le cocktail qui fait la réussite des Foulées d'Awoingt

Sans label, l'épreuve cambrésienne n'a de cesse de voir son nombre de participants progresser ! Au point de franchir le cap des 1 000 coureurs ce jeudi, à l'occasion de son vingtième anniversaire.

PAR FABRICE BOURGIS
cambrai@lavoxdunord.fr

AWOINGT. C'est devenu un rendez-vous incontournable de la course à pied dans le Cambrésis. Un rendez-vous qui, chaque année depuis 2009, année de sa reprise en main par Benoît Mériaux, ne cesse de gagner des participants. Coureurs du dimanche, coureurs d'un jour, coureurs rods... Les Foulées d'Awoingt ont conquis les cœurs. Au point de marcher sur les talons des Foulées de la Bêtise, 1 500 participants l'an passé.

« En l'espace de 7 ans, confirme l'heureux organisateur, par ailleurs licencié à l'AC Cambrai athlétisme, nous sommes passés de 300 à 970 participants. » La clé de cette progression qui s'est faite sur la durée ? La transformation d'un rendez-vous convivial en une épreuve festive et attrayante. « Quand j'ai pris la relève de Réjane (Sent), ma priorité a été de créer des



Séduits par les Foulées et le travail de l'infatigable Benoît Mériaux, deux partenaires ont décidé d'offrir mini-viennoiseries et jus de fruits aux coureurs ce jeudi.

animations. Parce que je voulais que ça soit une fête ! Et au fil des ans, on a donc essayé de faire des choses que les autres ne font pas. Et ce, en nous mettant à la recherche de sponsors. » Animer avec l'installation de structures gonflables, d'une scène musicale, de ravitaillements copieux, d'une tombola garnie, etc. Mais aussi communiquer avec la création d'un site Internet (résultats, photos, bulletins) dédié à l'épreuve, la distribution de flyers sur d'autres épreuves, la pose de panneaux dans le secteur annonçant le rendez-vous, etc.

« En fait, plus ça a pris de l'ampleur, plus on a vu arriver de partenaires. Même chose pour les bénévoles, près de 70 aujourd'hui. On n'a pas eu à chercher. »

Pour gérer, Benoît Mériaux, qui a un œil sur tout, s'appuie sur cinq personnes. « Et en dehors de l'assemblée générale, précise-t-il, on ne fait jamais de réunion. On ne travaille que par textos ou mails. »

Pour les 20 ans des Foulées, ce jeudi, l'endurant président a décidé de marquer le coup. En plus de

gros efforts réalisés dans la communication (panneaux, flyers en couleur, vidéo de présentation), d'autres, énormes, ont aussi été faits pour la tombola (près de 4-50 lots pour une valeur totale de 10 000 €) et l'animation. « On a deux structures gonflables, une consigne vestiaire, huit agents de sé-

« Plus ça a pris de l'ampleur, plus on a vu arriver de partenaires. Même chose pour les bénévoles, près de 70 aujourd'hui. »

curité pour placer les voitures, des DJ et 4 photographes installés le long du parcours, un échauffement collectif et d'autres surprises que les coureurs découvriront sur place. Cette année, l'organisation a été lourde. » Des efforts qui devraient toutefois être récompensés. Avec 800 participants, le cap des 1 200 participants pourrait être atteint. ■

Autour de Cambrai

J'ai testé pour vous...

Les Foulées d'Awoingt

AWOINGT Chaque 14 juillet, c'est la matinée des sportifs à Awoingt. La rédaction a testé pour vous les Foulées, cette épreuve du challenge du Cambrésis.

Un short, des baskets et trois copains. Me voilà armé pour les Foulées d'Awoingt. 7h : le réveil est difficile. Pas de grasse mat' pour un jour férié. J'arrive sur place un peu avant 8h. Je récupère mon dossard, j'aurai le numéro 382 pour cette course. Un saut à la voiture pour déposer mes affaires et me voilà prêt à partir. Le départ est prévu à 9h. Juste avant, Cédric Diaz, de Bodymania, propose un échauffement. Dix minutes pendant lesquels l'instructeur de zumba fait bouger les 400 coureurs présents aux 10km. J'ai déjà mal partout.

Le départ est donné avec quelques minutes de retard. Cédric Diaz a fait le show et a surtout usé les moins sportifs. Le coup de feu retentit et c'est parti pour 10 kilomètres de course.

UN VERRE D'EAU ET ÇA REPART

Dès les premiers hectomètres, la route s'élève. Il faut se frayer un chemin au milieu du peloton de coureurs. Le parcours est sympa. Il permet de découvrir la commune autrement. Premier ravitaillement : un verre d'eau et ça repart. Le parcours est plutôt plat et même parfois un peu descendant.



Premier. Je pense que les organisateurs ont rajouté quelques kilomètres. Au septième kilomètre, la pluie fait son apparition. Je me dis que si j'avais couru plus vite, j'aurais évité les gouttes. Cette pluie me rafraîchit et me permet de finir la course avec un peu plus de tonus. Finalement, je franchis la ligne avec un temps d'une heure pile. Bien loin de mon objectif de 50 minutes. Le meilleur moment de la journée arrive : le ravitaillement. Après avoir repris des forces, j'attends le tirage de la tombola dans l'espoir de gagner un canapé. Ce n'est pas pour cette fois. Je rentre chez moi, heureux mais fatigué. Le lendemain, j'ai mal partout. Il va vraiment falloir que je me remette au sport pendant l'été. La prochaine course aura lieu dimanche 11 septembre à Cambrai avec les Foulées de la Bétise.

Antoine Fichaux

Une édition de tous les records

L'organisation souhaitait faire de ce 20^e anniversaire une édition exceptionnelle. 1200 coureurs étaient au rendez-vous de ces Foulées.



Trois copains et me voilà solidement armé pour les foulées d'Awoingt.

un point culminant, je peux voir tout le parcours qu'il me reste à faire. Dans ces champs, on trouve DJ's et photographes. Le retour dans le village s'effectue par une longue montée, véritable difficulté du jour. Je souffre, j'ai mal aux jambes.

UN DEUXIÈME TOUR QUI PARAÎT PLUS LONG QUE LE PREMIER

Au premier passage sur la ligne, mes copains qui m'accompagnaient jusque

Les 20 ans des foulées d'Awoingt

COURSE À PIED Le 14 juillet est toujours synonyme de running à Awoingt. Les Foulées existent depuis 20 ans et réunissent chaque année plus de 1000 coureurs.

Des habits bleu, blanc, rouge pour marquer la fête nationale et une paire de baskets. Voilà la tenue idéale pour vous rendre à Awoingt ce jeudi 14 juillet. Comme chaque année, les foulées y seront organisées. « Cette année, on attend plus de 1000 coureurs répartis sur trois courses, une marche et une course enfant », commente d'emblée Benoît Mériaux.

Côté animations, la course profite de son 20^e anniversaire pour mettre le paquet. Bodymania sera présent pour l'échauffement et des démonstrations de zumba tout au long de la course. Deux structures gonflables et des trampolines seront installés. « Nous aurons également un stand kiné et une consigne vestiaire pour éviter de devoir repartir à sa voiture lorsqu'on a des choses à déposer. Des DJ's seront présents sur le parcours pour assurer l'ambiance. »

DES LOTS EXCEPTIONNELS

La tombola sera elle aussi exceptionnelle. Plus de 10 000 € de

lots seront à gagner. Du goodies au canapé en passant par des magnums de vin ou de champagne ou encore une Playstation 4. « Nous faisons un tirage par course et un tirage pour la super tombola. Les bénévoles et marcheurs participent aussi au tirage de la super tombola. »

En tout, 70 bénévoles seront présents le long du parcours pour assurer la sécurité des coureurs. « Nous sommes une grosse équipe de gens motivés et passionnés. » La clé du succès assurément puisque la course bat chaque année son record. « Il y a 20 ans, il n'y avait que 150 participants. L'an dernier, nous frôions les 1000 coureurs. On sait mettre l'ambiance. Les gens viennent et ont envie de revenir. » Un mini-village est créé autour de la salle des fêtes ce jour-là.

À l'arrivée, les coureurs auront des viennoiseries et des smoothies. « On prévoit également quelques surprises sur le parcours et à l'arrivée. » Tous les ingrédients sont réunis pour que la fête soit totale. « Il est conseillé de s'inscrire avant la course pour éviter les embouteillages le jour de l'inscription », termine l'organisateur.

Foulées d'Awoingt

Retrait des dossards dès 7h30.

9h : randonnée pédestre 9,5km et course du 10 km.

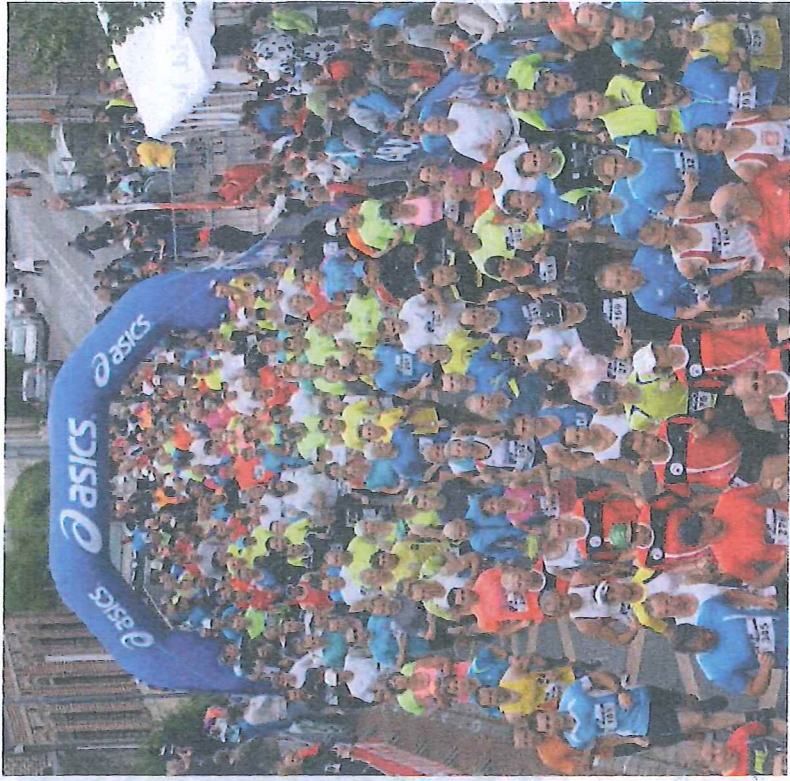
10h15 : course du 5 au 15 km.

12h : course du 1km.

Certificat médical obligatoire sauf pour la marche et la course enfant.

03 27 78 61 66 // 06 17 41 23 69

www.les-foulées-dawoingt.com



Antoine Fichaux Les Foulées d'Awoingt attendent plus de 1000 coureurs cette année.

Autour de Cambrai



TU SAIS QUE TU PARTICIPES... aux foulées d'Awoingt quand

Les foulées d'Awoingt se tiennent ce jeudi 14 juillet. Un rendez-vous incontournable pour les amateurs de course à pied. 1000 coureurs sont attendus.

Awoingt, sa latitude, ses lieux (nom des habitants d'Awoingt) et ses foulées... La traditionnelle course se tiendra ce jeudi 14 juillet. L'épreuve compte pour le challenge du Cambrésis. Tu sais que tu participes à cette course quand...

... ça fait 20 ans que tu viens à cette course.

... tu y vas pour l'ambiance car tu sais que c'est l'une des meilleures. Des DJ's le long du parcours, des groupes de musique, des animations en tous genres.

Retrait des dossards dès 7h30.
9h : randonnée pédestre 9,5km et course du 10 km.
10h15 : course du 5 au 15 km.
12h : course du 1km.

Certificat médical obligatoire sauf pour la marche et la course enfant.
03 27 78 61 66 //
06 17 41 23 69
www.les-foulees-dawoingt.com

... tu es un guerrier car c'est l'une des courses les plus difficiles du challenge du Cambrésis avec celle de Gouzeaucourt.

... tu sais que le plus dur dans cette course, de toutes façons, ce sera l'échauffement avec Cédric Diaz et Bodymania.

... tu veux te faire de la thune avec la tombola où il y aura plus de 10 000 € de lots à gagner. Parmi les gros lots, une PS4, un canapé ou encore des magnums de champagne et de vin.

... tu aimes la foule car, cette année, au départ de la course, il risque d'y avoir des embouteillages avec plus de 1000 coureurs attendus sur les

trois courses.

... tu aimes les longues distances car c'est l'une des seules courses du Cambrésis (avec les foulées du Riot à Gouzeaucourt) à proposer un 15 kilomètres.

... chaque année, les bénévoles mettent la barre encore plus haute.

... des surprises sont prévus tout le long du parcours.

... il y a 20 ans, il n'y avait que 130 coureurs.

... tu t'es déjà inscrit parce qu'à l'ouverture des inscriptions ça risque d'être la queue.

... en plus de courir tu feras une bonne action. Un euro par coureur sera reversé par l'organisation et les entreprises ADC couverture et 1001 fenêtres à l'association du XV de Juju.

... le plus important dans la course ce n'est pas de courir mais de finir pour avoir droit au ravitaillement.

... la radio Cambrésis Sports en direct sera présent et promet plus de quatre heures de direct.

... tu n'as pas besoin d'un chronomètre pour savoir ton temps. Des puces GPS sont données à chaque coureur au départ.