

La Foulée





ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

**your
best
break
.com**



Un bon café est "seulement" un bon café, une pause servie par IVS France, c'est une autre chose.

C'est la philosophie d'IVS France qui résume notre Mission en 3 mots : être à vos côtés pour vous offrir un moment d'authentique relaxation : La meilleure des pauses

Nos Marques

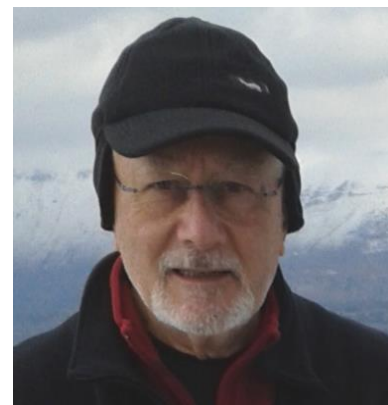


SOMMAIRE

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Editorial	Jean Michel BOIGEY
5	Le Carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7-8-9	Compte rendu des réunions	Francis VANDERSYPE
10	Nos partenaires	Le bureau
11	Merci aux bénévoles	Francis VANDERSYPE
12	Déplacements et animations	Francis VANDERSYPE
13-14-15	Souvenirs des U.S.A.	André, Nicole, Denise, Martine, Yves
16 - 17	Le marathon de La Nouvelle Orléans	Chantal GAY
18 - 19	En longeant le Mississippi	Francis VANDERSYPE
20	Mon voyage aux U.S.A.	Marie Do BONIZZI
21	Et si on parlait du bonheur de courir	Gabriel GUALLINO
22 à 25	Les Ferbarcelonais	Francis VANDERSYPE
26	Nos partenaires	Le bureau
27	Extrait de délibération de l'A.G.	Francis VANDERSYPE
28 – 29	Procès-verbal de l'assemblée générale	Michel BABBINI
30	Organigramme du conseil 2019	Francis VANDERSYPE
31	Le trombinoscope du conseil 2019	Francis VANDERSYPE
32 à 37	Résultats des courses du 1 ^{er} trimestre	John-Lee OLIVIER
38 – 39	Le classement du challenge au 25 mars	John-Lee OLIVIER
40	Les podiums du challenge individuel	John-Lee OLIVIER
41	Le classement du trophée J.L.A.	John-Lee OLIVIER
42 – 43	Les Potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
44	Anecdotes	Daniel GILLY
45 à 54	Calendrier des courses 2 ^{ième} trimestre	Jean Paul SPINELLI
55	Nos partenaires	Le bureau



EDITORIAL



Les « anciens » me connaissent sous le pseudonyme « Jean mimi » ; Je me présente donc pour ceux qui ne me connaissent pas : Jean Michel Boigey, adhérent du Spiridon depuis 1987 et au Bureau depuis 1997. L'année suivante, le Bureau me nomme « rédac. Chef » de la Foulée ; j'ai tenu ce poste pendant 12 ans. Ensuite, encore pendant 4 ans, j'ai œuvré à l'établissement du calendrier des courses. Je ne cours plus depuis 5 ans environ ; actuellement je pratique la Marche Nordique en dilettante.

Le suivi des courses du challenge n'est plus d'actualité pour moi, néanmoins, je vais parler des organisations de courses qui appliquent des tarifs prohibitifs. Je ne peux les nommer toutes mais au hasard, les 10km de la Prom Classique, course qui est au challenge Spiridon ; prix de l'engagement : 19€ et plus si inscription tardive. C'est aberrant ! Et pourtant, plus de 5000 participants, y compris les coureurs de notre Challenge qui diront : « *c'est plat, première course de l'année, c'est à Nice et donc pas de frais de déplacement*, et cela n'est pas faux. Une autre course au hasard, le marathon Nice Cannes, également au challenge : prix de l'engagement : entre 70€ et 90€. En ce qui me concerne, pendant mes années de coureur, je n'ai jamais payé aussi cher un engagement mais c'était avant... .

Alors nous comprenons les coureurs qui, plutôt que de se déplacer « loin de chez eux » pour participer à des courses conviviales et peu chères mais qui engendreraient des frais supplémentaires (carburant, péages, voir repas), préféreront s'inscrire sur des courses au plus près de leur lieu de résidence mais à des tarifs plus élevés.

Au Bureau, nous ne sommes pas favorables à inscrire au challenge ces courses dont les prix nous laissent dubitatifs, mais sous la pression des « challengeurs », nous nous sentons obligés de les mettre pour *les raisons citées plus haut*. C'est vrai que ces courses n'ont jamais fait partie de « l'esprit Spiridon », donc ignorées de notre challenge. Mais les temps changent et nous devons nous adapter ; nous sommes contraints de céder à ce qui a été le combat de toujours du mouvement Spiridon : des courses conviviales et à bas prix et ou l'on pouvait dire : **La perf d'accord mais la fête d'abord.**

C'était cela « l'esprit Spiridon », une époque pas très lointaine.

LE CARNET DU SPIRIDONIEN 2^{ème} TRIMESTRE 2019

Date	Lieu	Nom de l'épreuve	dist. 1	dist. 2	dist. 3	Dpt
7-avr.	Antibes	le Calvaire Antibois	10,00			A.M.
7-avr.	Fréjus	Trail Hermés T	35,00	22,00	10,00	VAR
21-avr.	Saint Jeannet	La foulée des Baous	10,00	4,50		A.M.
22-avr.	Carcés	Tour du lac de Carcés	15,30			VAR
28-avr.	Vence	Ascension du col de Vence	11,80			A.M.
28-avr.	La Garde	les 10km de La Garde	10,00			VAR
5-mai	Nice	Semi & 10km de Nice	21,10	10,00	5,00	A.M.
5-mai	Moissac Bellevue	Trail de Moissac Bellevue T	15,00	10,00		VAR
26-mai	Saint Raphael	Montée du mont Vinaigre	16,20			VAR
25-mai	Rimplas	Trail de Rimplas T	21,00	12,00		A.M.
1-juin	Le Suquet	le Trail de la Peïra T	13,50	6,00		A.M.
1-juin	Bormes les Mimosas	Course des plages	9,40	4,50		VAR
9-juin	Draguignan	Draguignan Urban trail T	11,00			VAR
9-juin	Peillon	mounta Cala de Peillon	9,00			A.M.
9-juin	Peillon	Trail Lou Camin deï Cabras T	17,00			A.M.
15-juin	Fréjus	les 10km de fréjus	10,00			VAR
28-juin	La Farlède	les Foulées farlédnoise	11,00			VAR
30-juin	Camps la Source	trail la campsoise T	15,00			VAR
30-juin	Valberg	Trails de Valberg T	27,00	12,00		A.M.
6-juil.	Contes	les Foulées Contoises	12,00			A.M.
7-juil.	Roquebillière	Rocabiera Trail T	15,50			A.M.

CONTACTS SPIRIDON :

secrétariat : Charly RACCA 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE tél : 04.93.83.02.50

président : Francis VANDERSYPE 128 avenue de la Lanterne 06200 NICE tél : 06,09,91,55,94

courriel : spiridoncotedazur@gmail.com

internet : www. spiridon-cote-azur.fr

ENTRAINEMENTS COLLECTIFS SPIRIDON

NICE : parking de Ferber le mardi et le jeudi à 18h30 (contact : Eric GUY 06.85.84.98.23)

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ :

Faites régulièrement un test à l'effort

Faites-vous examiner régulièrement par votre médecin traitant

LE MOT DU PRÉSIDENT



Quelle évolution souhaiter pour notre association après avoir atteint ses 40 ans d'existence ?

Nous voici au seuil d'une nouvelle décennie à laquelle il faudra donner une orientation si nous voulons que notre groupe continue à évoluer.

Dans un contexte régional et national difficile, nous devons nouer des relations porteuses de changements pour favoriser l'amélioration et le développement de notre groupe.

Comment satisfaire nos adhérents et les inciter à participer à la vie et à l'avenir de l'association.

Depuis 1990 date de l'édition de la première charte du Spiridon Côte d'Azur, le périmètre de la course à pied hors stade a changé avec l'apparition des courses nature et des trails, des épreuves type « mud day » ou « color run ».

Sans aller jusqu'à inscrire ce dernier type d'épreuve au challenge Spiridon, nous nous efforçons de coller à la demande de la majorité des coureurs.

Cette saison pour notre challenge nous vous avons proposé équitablement de participer à des épreuves sur route ou à des épreuves de trail.

Force est de constater que certaines de ces épreuves sont désertées par nos adhérents, pourquoi ??

Voici une question que nous nous posons au sein du conseil, et la réponse à celle-ci vous appartient !

Faites-nous remonter vos coups de cœur pour telle ou telle épreuve ou bien entendu votre désir de ne plus voir certaines figurer à notre challenge.

C'est vous qui êtes les acteurs de notre évolution et nous aimerions beaucoup entendre vos voix.

La recherche des rencontres, des émotions, des partages, continue à être le fil conducteur du Spiridon Côte d'Azur.

Dans le précédent mot du président j'avais évoqué un référendum d'initiative Spiridonienne qui n'a guère eu d'écho !

Nous sommes à votre écoute, nous nous efforcerons de mettre en œuvre vos réflexions et vos propositions.

Nous vous attendons...

Francis VANDERSYPE



COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 16 janvier 2018

Présents : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Annie CAMERA, Daniel GILLY, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Charly RACCA, Jean-Paul SPINELLI, Francis VANDERSYPE. Invité : Georges NENCINI. Excusés : Laura DI SARIO, Coralie PRESIER, Nicole TOUATI

ORDRE DU JOUR

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

- ✓ Mise au point de l'organisation et de la logistique.
- ✓ Programmation de l'ordre du jour, matériel de projection à louer
- ✓ Rappel des membres soumis à renouvellement lors du vote de l'assemblée (Annie, Daniel, Jean Paul, José), aucune candidature spontanée reçue.
- ✓ Point sur la convocation des adhérents à l'A.G. par mailing (15/11 et 15/12)
- ✓ Présentation des différents rapports et interventions soumis lors de l'assemblée
- ✓ Préparation des listings d'émargement par Daniel Gilly
- ✓ Assurance pour l'utilisation de la salle envoyée au responsable

LE BUREAU

- ✓ Courrier : envoi et réception de vœux, réception des adhésions et de pouvoirs
- ✓ Tee-shirt réservé aux nouveaux adhérents. Débardeurs blancs en vente lors de l'assemblée
- ✓ Les cartes d'adhérents seront distribuées lors de l'A.G. aux renouvelés et envoyées ensuite
- ✓ À ce jour 72 spiridoniens inscrits

LES ASSISTANCES TECHNIQUES

- ✓ Répartition en fonction des disponibilités de chacun pour les assistances de l'année
- ✓ Accord du planning des assistances 2019

CHALLENGE SPIRIDON 2018

- ✓ Les récompenses seront livrées le samedi matin et remises aux seuls lauréats présents à l'assemblée.

CHALLENGE SPIRIDON 2019

- ✓ Sélection définitive des courses du challenge 2019 et accord de modification du règlement à insérer sur le site
- ✓ Les organisateurs des courses sélectionnées au challenge seront informés par Jean Paul Spinelli
- ✓ Retour sur la participation à la Prom' Classic et compte rendu de la course.
- ✓ Représentation du bureau aux courses du challenge

Casterino 27 janvier	Francis	Gorbio 3 février	?
Bormes les mimosas 10 février	?	Opio le 10 février	Mickey ou Jean Paul
La Colmiane le 23 février	Annie	La Croix Valmer 24 février	?

LA RONDE DES COLLINES NIÇOISES 2019

- ✓ Organisation d'une réunion de préparation le 12 février
- ✓ À ce jour 502 participants sont inscrits

LA TRÉSORERIE

- ✓ Solde bancaire positif et budget 2018 suivi. Présentation de la comptabilité de l'année.
- ✓ Budget prévisionnel 2019 revu à la baisse.
- ✓ Encaissements : en attente de la réception de l'assistance de Valbonne, un partenaire a réglé sa participation annuelle, mise en banque des adhésions reçues à ce jour.

LE SITE INTERNET

- ✓ Délégation de la mise à jour des différentes rubriques par Daniel Gilly
- ✓ Obtention d'une certification SSL pour sécurisation des données sur le site par Daniel Gilly.
- ✓ Nettoyage de la page des déplacements et remaniement de la page « boutique » par Daniel Gilly.

LES DÉPLACEMENTS

- ✓ Point sur le réveillon par Annie
- ✓ Point sur le programme 2019 : annulation du déplacement à Marvejols-Mende

QUESTIONS DIVERSES

Rappel des courses du mois par mail à tous les spiridoniens. John-Lee propose un tirage au sort de dossards de course pour dynamiser la participation ainsi qu'une meilleure communication sur le Spiridon C.A.

Prochaine réunion le mardi 5 février



COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 5 février 2019

Présents : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Annie CAMERA, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Coralie PRESIER, Charly RACCA, Jean-Paul SPINELLI, Nicole TOUATI, Francis VANDERSYPE, Célian ZACHLEVNIY Excusée : Laura DI SARIO Invité : ~~Roberto OLIVIER~~

ORDRE DU JOUR

Côte d'Azur

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Bon déroulement de l'AG et retours positifs. Date de la prochaine AG 18 janvier 2020 au même endroit faute de trouver un lieu plus central aux mêmes conditions.
- Election et mise en place du nouveau bureau => voir tableau
- Approbation et signature du compte-rendu de l'AG.
- Répartition des activités au sein du conseil => voir tableau
- Renouvellement de l'adhésion au mouvement Spiridon pour 2019

LE BUREAU

- Courriers reçus et envoyés : adhésions et factures de l'A.G.
- Mise à jour du trombinoscope du bureau 2019
- Les T-shirts ont été remis à la majorité des nouveaux adhérents et vente de 42 débardeurs. Recherche T-shirt pour 2020 (voir pour partenariat avec la société DPL à Saint Laurent du Var)
- Tous les adhérents à ce jour ont reçu leur carte de membre 2019.
- Bilan des adhésions et renouvellements au 5 février 2019 : 205 inscrits au lieu de 231 l'an dernier

LES ASSISTANCES TECHNIQUES

- Préparation des assistances techniques : accord reçu Tour du Faucon

Trail des Merveilles 03/03 Breil sur Roya	Mario, Nicole	Trail de la Tour du Faucon 10/03 Puget-Ville	Daniel, Nicole	Tour du Lac de Carcés 22/04	Attente accord
--	---------------	--	-------------------	--------------------------------	-------------------

LE CHALLENGE SPIRIDON 2019

- Pas d'envoi de la sélection aux organisateurs des courses choisies au Challenge 2019.
- Validation de la sélection définitive des courses du challenge 2019. (doute pour l'organisation de Rimplas)
- Représentation du bureau aux courses du challenge

Bormes les mimosas 10 février	?	Opio 10 février	Coralie ou Jean Paul
La Colmiane 23 février	Annie	La Croix Valmer 24 février	?
Cannes 3 mars	Célian	Breil sur Roya 3 mars	Mario

LA FOULÉE

- Le numéro 200 de janvier 2019 a été consulté 357 fois à ce jour
- Désignation des rédacteurs des éditoriaux pour 2019

201 (avril)	Jean Mimi	202 (juillet)	Annie	203 (octobre)	José	204 (janvier)	Célian
-------------	-----------	---------------	-------	---------------	------	---------------	--------

LA RONDE DES COLLINES NICOISES 2019

Une réunion spécifique se tiendra en prologue de la prochaine réunion le 5 mars.

LA TRÉSORERIE

Peu de partenaires et baisse du montant des adhésions. Le budget prévisionnel est conforme aux projections de l'année.

LE SITE INTERNET et FACEBOOK

Animation de la page « Ronde des Collines » et du mur Facebook dédié à la Ronde par John-Lee.

Suppression des messages toxiques de la boîte à effectuer quotidiennement par les membres du conseil.

LES DÉPLACEMENTS

Tour d'horizon des déplacements proposés au cours de l'année, propositions de déplacements courts (week-end).

QUESTIONS DIVERSES

L'intervenant prévu ne s'est pas présenté pour proposer son projet de coaching.

Prochaine réunion prévue le mardi 5 mars.

Fin de la réunion à 20h15.



COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 5 mars 2019

Présents : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Annie CAMERA, Laura DI SARIO, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Coralie PRESIER, Charly RACCA, Jean-Paul SPINELLI, Nicole TOUATI, Francis VANDERSYPE, Célian ZACHLEVNIY

ORDRE DU JOUR

LA RONDE DES COLLINES

Etablir une liste des bénévoles, José prend en charge la gestion des signaleurs, Annie donne le thème des animations sur les six points de ravitaillement. 3 personnes seront responsables des camions de location (Célian, José et Francis). A ce jour on dénombre 780 inscrits.

BUREAU & SECRÉTARIAT :

Réception de courriers d'organisateur et d'adhésions.

La remise des tee-shirts aux nouveau adhérents est effective, quelques échanges de taille ont été effectués (il reste peu de stock). Deux modèles de qualité différente sont présentés pour la prochaine saison. Pas de vente de débardeurs depuis l'A.G.

Cartes de membres : tous les inscrits payés sont en possession de leur carte d'adhérent.

A ce jour nous comptons 226 inscrits (en légère baisse), l'arrêt des inscriptions est reportée au 5 mai.

LES ASSISTANCES TECHNIQUES :

Compte rendu de l'assistance de Breil sur Roya du 3 mars : bon déroulement et satisfaction de l'organisateur, mais demande beaucoup d'abnégation de la part des bénévoles faisant le chronométrage.

Préparation de l'assistance de Puget Ville du 10 mars : seront présents Daniel, Nicole et Jean Paul.

Reçu l'accord d'assistance pour le Mont Vinaigre le 26 mai et pour La Peïra le 1^{er} juin.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2019

Représentation du bureau aux courses du challenge :

Puget Ville 10/03	Nicole	Flayosc 10/03	Jean Paul Ginet	Roquebillières 23/03	Annie
Puget/Argens 24/03	?	Sigale 31/03	Annie, Mickey	Saint Maxime 31/03	Stéphane P.
Antibes 07/04	Mickey	Fréjus 07/04	Mario ?		

Compte rendu des épreuves du challenge :

Opio 10 février	TB	Bormes les Mimosas 10/02	B
La Colmiane 23 février	TB	La Croix Valmer 24 février	B
Cannes 3 mars	B	Breil sur Roya 3 mars	B

LA FOULÉE

Préparation du n°201 : demande d'aide à la rédaction d'articles aux membres du conseil et sollicitation des adhérents ayant participé à des déplacements.

LA TRÉSORERIE

Le montant des adhésions est en baisse par rapport au prévisionnel, en attente d'encaissement de l'assistance de Breil.

LE SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

Animation du site en l'absence de Gillou, demande d'implication et de responsabilisation des membres du conseil pour faire vivre le site ; Actualisation des photos de podium et des équipes.

LES DÉPLACEMENTS

Compte rendu du déplacement à La Nouvelle Orléans, propositions de déplacements courts, renouvellement de la journée pique-nique à Draguignan le 9 juin. Premières propositions pour 2020 : Minsk (Biélorussie), Tirana (Albanie), Le Cap (Afrique du Sud)

QUESTIONS DIVERSES

Tenue d'une journée festive à la brasserie « Blue Coast » courant du mois d'avril.

Prochaine réunion proposée le lundi 15 avril.

SUPER U



1 Rue du 8 mai 1945 06310 BEAULIEU sur MER
23 Route de Valbonne 06130 PLASCASSIER

U express

57 Avenue Sainte Marguerite 06200 NICE

85/87 Rue de France 06000 NICE

courses



.com



LES TRAVAILLEURS DE L'OMBRE !

Comme rappelé lors de la dernière assemblée générale, notre association se veut indépendante et auto suffisante financièrement, et pour cela les membres du conseil donnent de leur personne.

Petit exemple :

Dimanche 3 mars :

Assistance chronométrique à Breil sur Roya par une équipe de choc : Nicole Touati, Mario Bernardeschi, Jean Paul Spinelli et Georges Nencini.

Départ de Nice à 7h00, arrivée Breil 8h20 avec une température glaciale, mise en place de la ligne de chronométrage, vérification du fonctionnement du capteur et du badgeur, prêts pour le départ de l'épreuve à 10h00.

Période d'attente de l'arrivée des premiers, et le travail commence...

Le dernier arrive à 16h35 !!!

Maintenant il faut éditer le classement pour l'organisateur, entre temps il a quand même fallu sortir un classement pour la remise des prix de chaque épreuve : scratch et catégories...

La journée n'est pas terminée, il faut alors remballer et ranger le matériel dans la voiture.

L'organisateur est satisfait, mais 4 personnes se sont attelées à cette tâche et permettre ainsi au Spiridon Côte d'Azur de conforter ses finances et maintenir de ce fait une cotisation basse.

C'est alors le temps de rentrer au bercail, ils ne seront pas chez eux avant 19h00, soit environ douze heures de bénévolat pour l'association.

Ensuite c'est John-Lee (qui succède à ce poste à Daniel Gilly) qui s'occupe du classement du challenge. Si pour le trail des Merveilles il reçoit un fichier exploitable informatiquement (c'est le Spiridon qui faisait le chronométrage), il n'en est pas de même pour le semi de Cannes, car il doit rechercher page par page les spiridoniens ayant participé, et il y en a beaucoup... Comme il a une activité professionnelle, il travaille le soir pour le Spiridon au lieu d'aller courir avec les Ferbériens.

Dimanche 10 mars, c'est le trail de la tour du Faucon à Puget-Ville qui fait appel à nos services pour le chronométrage de ses 2 courses, et de nouveau dès 7h00, Nicole, Coralie et Daniel sont sur le pont pour l'association

Je veux ici remercier ceux qui donnent leur temps : Nicole Touati, Coralie Presier, Mario Bernardeschi, Jean Paul Spinelli, John-Lee Olivier, Georges Nencini et Daniel Gilly (ces 2 derniers ne faisant plus partie du conseil donne toujours de leur personne pour vous tous).

Il en est de même pour Gillou le kangourou, qui n'étant pas membre du conseil et qui est actuellement aux antipodes continue à animer les albums du site.

MERCI, MERCI, MERCI !!!

Francis VANDERSYPE



LES DÉPLACEMENTS 2019



Octobre : 28^{ième} édition de la Ronde des foies gras à Mauvezin le 13 octobre (date à confirmer)

L'effort étant le même pour tous, la récompense est la même pour tous :

- une boîte de 100 g de foie gras entier de canard
- Repas " tout au canard " : servi à partir de 13h sous la halle
- Tee-shirt de la Ronde

Les participants déguisés auront une récompense supplémentaire.

Renseignements **René ROQUES** : roquesre@wanadoo.fr

Octobre : Marathon de Sofia en Bulgarie le 13 octobre (déplacement du 9 au 14 octobre)

Découverte de Sofia et de ses environs



INSCRIPTION SUR LISTE D'ATTENTE

Renseignements :

Charly RACCA 06.08.61.54.66

LES ANIMATIONS 2019

Propositions à mettre en œuvre pour des rencontres amicales et conviviales

Dimanche 9 juin : reconduction de la journée pique-nique à **Draguignan** après le trail urbain, à formaliser avec Alain Mage



Dimanche 29 septembre : journée pique-nique à l'occasion de la course à **Lorgues** « Berne to run », à formaliser avec Francis Vandersype

UN GRAND MERCI

En premier lieu à Francis l'organisateur et pilote de ce magnifique voyage ainsi qu'à Daniel son copilote sans oublier Yves deuxième pilote qui nous ont tous amenés à bon port. Pour notre part nous garderons un souvenir inoubliable de ces vacances.

En effet comment oublier ces journées et soirées passées ensemble comme le mardi gras et le jazz à la nouvelle Orléans, cette balade dans ce parc enchanteur avec ses alligators et autres animaux, le concert cajun, le Grand Ole Opry, la visite de « Graceland », et ces orchestres dans les restaurants et pub des villes temples de la musique que sont Memphis et Nashville.

Enfin un grand MERCI à tous les participants pour leur bonne humeur qui nous ont permis de passer 14 jours dans la plus grande convivialité.

A bientôt pour de nouvelles vacances en votre compagnie.
Bises à tous.

André Nicole VECCHIE



Beau séjour très diversifié

Merci de nous avoir fait découvrir La Nouvelle Orléans

Nous avons écouté du jazz, vu des jardins magnifiques peuplés d'alligators, une grande variété de faune Memphis, « Graceland » la maison d'Elvis Presley et pour finir Nashville et ses musiciens nuit et jour tout était démesuré c'est ça l'Amérique !

Très bon souvenir esprit convivial c'était très bien.

A Bientôt

Pour un autre voyage dans d'autres contrées

Denise ANDREOTTI

Nous voilà parti pour 2 semaines aux Etats -Unis,

Nice -Londres-Chicago-Nouvelle-Orléans presque fraîche à l'arrivée malgré le décalage horaire, Nos deux chauffeurs récupèrent les véhicules et en route pour l'hôtel à la Nouvelle Orléans, Visite de la ville quartier Français le matin et soirée Jazz dans une toute petite salle, quelques bancs sinon assis en tailleur à même le sol, j'ai aimé cette ambiance.

Le Dimanche journée sportive.

Lundi départ pour Lafayette, visite d'une plantation et le lendemain c'est en bateau que nous faisons le tour des bayous d'Atchafalaya.

C'est fou ce que les américains peuvent réaliser des KM et des KM de routes posé sur l'eau soutenu par des piliers.



Jeudi 14 départ pour Natchez, c'est une petite ville au bord du Mississippi très agréable, de magnifiques maisons et surtout une longue promenade et une vue sur le fleuve que je n'oublierai pas!

Le 16 départ pour Memphis.

Memphis quelle ambiance, une rue comme dans le vieux Las Vegas, les enseignes lumineuses, les néons, les bars, les restaurant, les groupes de musique, on a essayé de profiter au maximum de toute cette musique,



Et bien sûr la visite de Graceland !

Elvis ne nous a pas quitté car il est partout !!!

D'abord sa maison et puis des salles immenses avec l'histoire de sa vie, ses milliers de disques, de photos, ses tenues de scènes, ses motos, ses voitures et mêmes ses deux avions ; je comprends pourquoi ce lieu est tant visité.



Déjà le 18 Février, départ pour Nashville et surprise des magasins de bottes country et de santiags des rayonnages jusqu'au plafond autant pour les chapeaux de cowboy, il y en a tellement que l'on ne sait plus où regarder et les magasins ne manquent pas.

Toujours la musique et là c'est dès le matin que les groupes investissent les bars.

Pour terminer ce voyage une soirée country music au Grand Ole Opry.



Nous avons visité La Louisiane, Le Mississippi, Le Tennessee,

J'ai plein de souvenirs de ce voyage car je n'ai écrit qu'une partie de ce que nous avons visité, Merci à Francis pour l'organisation, merci à nos deux chauffeurs sans oublier Daniel le co-pilote.

A bientôt pour de prochaines aventures,

Martine SCHOENENBERGER



Oui, des anecdotes il y en a eu, que des bonnes et agréables, et des surprises nous en avons eu aussi et des étonnantes pour les petits français que nous sommes.

Dans cette région des USA, il n'y a pas de mince, que des costauds, des forts, des gros, des énormes, des obèses et obèses morbides, et il y en a une belle quantité.



On mange de l'alligator en nuggets, mais aussi en saucisses, pas mauvais, comme du poulet.

Autre surprise, à certains croisements il y a quatre panneaux routiers STOP, il paraît que c'est le premier arrivé qui passe, et les autres suivent dans l'ordre d'arrivée au carrefour. Imaginez cela en France avec notre mauvaise foi, notre agressivité au volant et les personnes qui n'ont pas le permis et pas d'assurance, ça peut devenir un bordel pas possible.



J'ai beaucoup aimé les différents orchestres que nous avons écouté et chaque soir nous étions dans des sortes de brasserie à la mode US à écouter de la musique cajun, jazz new Orléans, du blues, de la country et du rock. Unique et superbe. Un soir nous avons écouté trois concerts à la suite, apéritif, souper et digestif et pas dans le même établissement et Andre Vecchie ne voulais plus retourner à l'hôtel.

Une dernière chose étonnante, nous avons assisté à une soirée avec radios et télévisions locales dans une grande salle de 4500 personnes et c'était plein. Divers chanteurs et orchestres se sont succédé avec bonheur pour nos oreilles, belle soirée mais étrangement pas une personne noire dans l'assistance, dans cette région où les blacks sont nombreux c'est étonnant.



Très beau voyage, merci Francis, merci à Daniel notre guide routier avec Francis (Je n'ai fait que suivre) et merci à tous les autres pour la bonne humeur, les chants dans le minibus, la convivialité et l'attention envers moi. Bises à tous et rdv à Sofia.

Yves DENOUEL



Les Spiridoniennes et Spiridoniens ont couru à la Nouvelle Orléans

Samedi 9 février pour le 5 km, trois représentants du Spiridon :

Charles en 41'21" – 1er dans sa catégorie
Gisèle et Jean Pierre en 58'46"

Dimanche 10 février à 7 h du matin pour le 10 km (temps assez frais mais beau)

Patrick	51mn 52s	Marie Do	1h 25mn 31s
Jean Pierre	1h 18mn 08s	Christian	1h 25mn 32s
Manuella	1h 21mn 10s	Marie Elise	1h 36mn 06s
Charles	1h 24mn 47s	Michel	1h 46mn 38s

Départ à 7h30 pour le semi (toujours frais) et le marathon, pas de Spiridonien sur cette distance.



Yves	1h 51mn 48s	Martine	2h 26mn 03s
Edouard	1h 55mn 47s	Sylvie	2h 42mn 37s
Chantal	2h 10mn 18s	Daniel	2h 42mn 37s

Une remarque particulière : sur le 5 km 1564 coureurs dont 1053 femmes et 511 hommes – sur le 10 km 2088 coureurs dont 1430 femmes et 658 hommes -
Sur le semi 7484 coureurs dont 4783 femmes et 2701 hommes.
Conclusion les hommes ne courent pas autant que les femmes à la Nlle Orléans.

Courses avec une organisation bien rodée, ravitos suffisants, plusieurs orchestres sur le parcours. Arrivée dans un immense parc, musique, camion pompes à bière à volonté, massages, bonne ambiance. Retour en ville avec les « school bus » jaunes typiques aux USA. Cependant nous avons été étonnés de ne pas voir sur le parcours des déguisements et le côté festif du carnaval.



A la Nouvelle Orléans, le carnaval dure de l'Épiphanie jusqu'au Mardi Gras. Nous en avons bien profité particulièrement dans Bourbon Street après la soirée au Préservation Hall où le concert de jazz nous a emballé.

La visite du Quartier français avec une guide, une ballade au bord du Mississippi, une dégustation de plusieurs spécialités, la traversée du Mississippi pour Algiers Point dans la brume ...



Merci à Francis pour ce superbe voyage, bien organisé, bien maîtrisé, parfait !

Un grand merci aussi aux chauffeurs et au pilote.



Chantal Gay



Marathon, alligators, crawfish, jazz, country et rock'n roll :

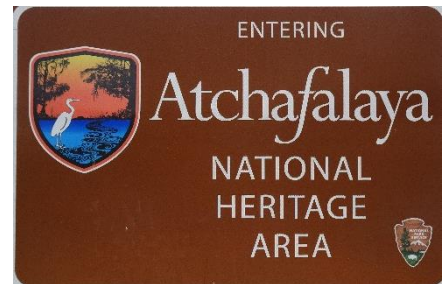
Le périple des spiridoniens dans le sud profond des États-Unis.

De La **Nouvelle Orléans** à **Nashville** nous avons découvert une palette de couleurs, de saveurs et de mode de vie surprenants.



La Louisiane et La **Nouvelle Orléans** nous ont offert le vieux quartier français, Bourbon street, sa vie nonchalante et son accent trainant, les spectacles de carnaval dans les rues et les cabarets de jazz. La mémoire de « Satchmo » Louis Armstrong. La visite de Laura plantation où Joseph nous explique la façon de vivre au début du 20^{ème} siècle et, les relations entre maitres et esclaves dans cette partie des États-Unis.

En remontant vers **Lafayette**, c'est la découverte du bayou d'Atchafalaya avec sa flore, et sa faune riche et diversifiée qui autrefois permettait aux cajuns de vivre en autonomie sur leurs maisons flottantes.



Les alligators se montrent dans le magnifique parc d'Avery Island, planté d'essences du monde entier, au milieu d'une forêt de camélias et de magnolias



Nous remontons le fleuve Mississippi jusqu'à **Natchez**, l'une des plus anciennes colonies d'Amérique du nord, ville étape sur la route vers Memphis.



Nous nous arrêtons à **Vicksburg**, sur le site du « National Military Park » commémorant la bataille éponyme, tournant de la guerre de sécession opposant les états de l'union et les états confédérés.



Prochaine ville étape, **Greenwood**, à oublier car il n'y a rien à voir. Cet arrêt permet aux conducteurs de prendre un peu de repos sur ces trajets monotones où les poids lourds sont les rois de la route.

Après avoir traversé l'état du Mississippi, nous voici à **Memphis** dans le Tennessee, considérée comme le berceau du blues, de la soul et du rock'n roll : Elvis Presley, B.B. King, Johnny Cash... Certains lieux y sont incontournables, Beale street, le motel « Loraine » où fut abattu Martin Luther King Jr, et bien sûr le deuxième lieu le plus visité des États-Unis, « Graceland » la demeure du King Elvis. On ne passe pas dans cette ville sans sacrifier quelques heures à Elvis !!!



Nous arrivons ensuite à **Nashville**, haut lieu du rock. Dans Broadway tous les établissements diffusent de la musique dès 9h00 du matin, tous les styles sont passés en

revue. Ici on vit à la mode cow-boy : bottes et chapeau sont de mise, c'est à cela qu'on reconnaît le touriste !



La veille de notre retour en Europe, il est prévu une soirée « country » au Grand Ole Opry (émission radio diffusée aux USA

depuis 1925). Sous une pluie diluvienne nous mettrons à l'épreuve les nerfs de Daniel notre navigateur : trouver l'endroit sans visibilité tout en restant « zen ». Dans cet énorme complexe nous sommes heureusement à l'heure pour le spectacle.



C'est la fin de notre séjour américain, demain l'avion nous ramènera à Nice via Londres...

Nous avons vécu un moment de partage et de plaisir totalement dépaysant. L'accueil fut très chaleureux, les américains se forçant à quelques mots de français. Leur manière de vivre est éloignée de nos standards de français et de sportifs, ici on mange (gras et copieusement) à toute heure et en tout lieu.

Nashville ou Belleville ? Décidément je préfère... Belleville !!

Mortimer



VOYAGE AUX U.S.A.

Ce fût un voyage riche, intense, musical, historique, grandiose. Les adjectifs peuvent se décliner à l'infini tant il y a à dire sur ce sol mythique.



Pour ma part, je vais vous faire partager la plantation de cannes à sucre Laura et surtout Avery Island un havre de paix.

Au programme de notre voyageur était mentionné la plantation Laura. Ce fut le récit de l'épopée d'une famille de plusieurs générations, à travers la plantation de cannes à sucre principale activité dans la région au moment de leur installation. On nous rappelle l'importance des esclaves venus d'Afrique et choisis pour leurs compétences de bâtisseurs, de travailleurs et de robustesse. Le nombre d'esclaves détenu par une famille exprimait un signe extérieur de richesse. Au travers de cette visite on comprend l'histoire de cette région mais aussi on a pu jauger de l'immensité des paysages, des champs à perte de vues, des arbres immenses et souverains et le temps qui s'écoule tranquillement au rythme du soleil.



Après cette visite, les deux vans se remplissent très vite des joyeux touristes pour rejoindre un restaurant typiquement américain où sans réservation s'attablèrent 22 affamés (service rapide, plats énormes, prise de poids assurée).



Le lendemain nous avons pu découvrir AVERYLAND. Un parcours moitié en voiture moitié à pied qui m'a totalement émerveillé. Un espace aménagé en circuit où les alligators tels des stars ont été mitraillés par nos appareils photos, téléphones et caméras sans bouger tels des statues.

Mais plus encore c'est les arbres centenaires, la diversité des plantes, le jardin entretenu et sauvage à la fois, le chant des oiseaux, les poissons qui sautent dans l'eau et le bien être que l'on ressent à vivre au rythme de la nature, les marécages, le fleuve, la forêt et les espaces aménagés propices à la méditation et au repos complet : havre de paix et de sérénité.



Tels ont été mes moments préférés mais pas qu'eux!

Marie Do BONIZZI



Et si l'on parlait du bonheur de courir (23)

Ou les confessions d'un égoïste, mégaloman, hypocondriaque, légèrement misogyne, n'aimant pas grand-chose, nostalgique et libidineux, râleur (23)

Elle me dit, le trail c'est pas de la course à pieds...c'est plutôt de la marche en montagne qu'elle rajoute...

Moi cool, je réponds pas

Elle continue, les vrais coureurs courent sur piste ou sur route ... les autres ce sont des marcheurs qui courent...

Moi cool, je réponds pas, je commence à m'éloigner...

Que dire ? c'est comme comparer le Tango avec le rock, si tu vas pas à fond dans les deux tu comprendras jamais

Je pourrai lui répondre que le traileur est souriant car il s'en fout, tu peux le doubler, la course est longue et les collines sont hautes.

Il est souriant car il sait qu'il va souffrir, vraiment souffrir, sentir ses jambes exploser, à hurler...avoir le souffle coupé, se dire qu'il va pas marcher, continuer, plus haut ... puis marcher ...enfin

Enfin je suis en haut, beauté magique, regarder ces paysages sentir le vent, le soleil, les douleurs s'atténuent

La descente, danger, pas tomber, garder équilibre, bonne trajectoire, pas doucement, pas vite, pas se fracasser...ça va remonter

Sentir la forêt, les odeurs, les clair-obscur, les ruisseaux

Voilà que cela monte à nouveau, vraiment dur, trop trop... tout le groupe marche, bientôt faudra mettre les mains, l'organisateur nous a soigné! ...grimper, être bien dans sa tête, cela finira bien à un moment..

Avoir un moral à toute épreuve, continuer, souffrance infinie...

Puis voilà encore une descente, bientôt l'arrivée...

Combien je suis ? quel est mon temps ? Tout cela je m'en fout ...boire, me reposer, regarder les autres qui sourient eux aussi

On la fait ! on a fini... on a déjà notre récompense

Le corps se fait sentir j'ai du mal à marcher, j'ai faim et ne peut rien avaler, mal au ventre, mal aux jambes

Je regarde les autres, ils sont beaux, amicaux ...on se comprends

On a bien morflé, mais on est heureux

Alors que dire ? ...le traileur n'est pas un coureur ? Peut-être ...mais pourtant :)

Gabriel Guallino





Ça s'est décidé en quelques minutes autour d'une table en septembre : et si on allait au marathon de Barcelone, Allan (Leonardi) a un bon plan pour l'hébergement !!
Voilà comment avec Catherine nous nous sommes retrouvés en ce début de mars à Barcelone avec la bande de Ferber.

Après une heure de vol et quelques minutes de transport en commun, nous voici au centre de la ville, Plaça Espanya, bien logés dans un appartement sympa sur la Gran Via de les Corts Catalanes.

Le temps de déposer les bagages et nous partons à la découverte : d'abord la fameuse « Rambla » les Champs Elysées locaux.



Le marché couvert de la Boqueria, le Barrio gothique, les innombrables lieux de culte et les bars à tapas bien sûr.

D'ailleurs, à 19h00 tout le monde se retrouve autour d'un comptoir exigu pour la dégustation du soir (ici, on mange tôt ou très tard) accompagnée de sangria pour les unes ou de bière pour les autres et il y en a même qui ont bu de l'eau minérale !!



Pour les plus sages (et les plus âgés) retour au logement, pour les plus jeunes, la soirée ne fait que commencer... Et elle sera longue et la nuit trop courte !

Le samedi matin mise en route difficile pour le retrait des dossards : petits yeux !!



Pour Sylvie, Philippe, Catherine et moi ce sera journée visite, à commencer par la casa Pedrera une des nombreuses œuvres de Antoni Gaudi l'architecte barcelonais : dessinée sur un principe inspiré de la nature, cette création est un monument d'inventivité très en avance sur son temps pour l'époque.



Nous continuons par le musée de la musique Catalane, autre monument baroque de style art déco, dédié à l'art vocal avec une acoustique reconnue par les plus grands artistes lyriques.



La verrière centrale est impressionnante

Le soir veille du marathon pour nous la soirée est calme et diététique : bière (pour les sels minéraux), pâtes (pour les hydrates de carbone), fruits (pour les anti-oxydants), yaourt (pour le calcium) et chocolat (pour le plaisir).

Couchés tôt, réveillés tôt, nous nous retrouvons dans le hall de la résidence pour rejoindre le lieu de départ situé à 500m.

Les espérances sont grandes, seront-elles réalisées ??

Avec Sylvie et Catherine nous allons encourager « nos » coureurs sur le trajet et nous voyons la fatigue s'installer sur les visages, il faut signaler que la météo est plus que clémente affichant plus de 22° au thermomètre. Nous voyons passer la quasi-totalité de notre groupe, il faut dire que parmi les 17500 participants ce n'est pas aisé. Seul Fred Tordo est passé au travers des mailles de notre objectif.





Après-midi récupération en flânant au parc « Guell » situé sur les hauteurs de la ville et offrant un panorama exceptionnel sur la ville.

Le groupe s'éparpille pour le repas du soir et nous nous retrouvons embarqués dans le Barcelone « underground » dans un établissement unpeu....glauque le « Nevermind ». A peine installés, Catherine ressort : elle vient de voir passer un gros cafard... Peu importe, le « happy hour » se termine à 22h30, largement le temps d'en profiter !!!



Lundi matin nous partons visiter la « Sagrada Familia », l'œuvre de la vie de Gaudi, qui 100 ans après sa mort n'est toujours pas achevée. Le contraste entre l'extérieur et l'intérieur est saisissant, notre guide nous explique la genèse de la construction, son évolution et son achèvement prévue d'ici 7 ans pour l'anniversaire du décès de son architecte.



Nous retrouvons Sylvie et Philippe dans l'ancien quartier des pêcheurs de Barceloneta pour un repas dans un restaurant local peuplé d'habitues, flânerie sur le bord de mer et les installations du site olympique de 1992.



Il faut maintenant faire les valises, le séjour touche à sa fin. Mais avant cela un dernier repas convivial en commun dans le quartier de Barceloneta, dislocation du groupe : les sages qui vont se coucher et les moins sages, ou les plus jeunes au choix, qui vont se faire une soirée cabaret Plaça Catalunya.



Rendez-vous est donné à 8h30 dans le hall pour le retour à l'aéroport direction Nice.



Un séjour extrêmement agréable avec une belle bande de sportivo-fêtards : amitié, plaisir et sport voilà le trio gagnant du week-end.

Mortimer





ENVIE DE DÉVELOPPER VOTRE ACTIVITÉ ?

- ▶ Conseil à la création et reprise d'entreprise
- ▶ Comptabilité et suivi de votre activité (tableau de bord, prévisionnel...)
- ▶ Gestion du social (paie et contrat de travail)
- ▶ Opérations de croissance externe, ouverture de capital
- ▶ Optimisation du statut social et fiscal du dirigeant
- ▶ Fiscalité personnelle : ISF, impôt sur les revenus, stratégie patrimoniale

BDO Nice
2 rue du Congrès
06000 Nice
www.bdo.fr

Contact :
veronique.malet@bdo.fr
tél. : 04 92 17 44 44





Extrait de Délibération de L'Assemblée Générale du 19 janvier 2019

OBJET : Désignation des membres du CONSEIL d'Administration

L'Assemblée Générale ordinaire du Spiridon Côte d'Azur réunie le 19 janvier 2019 et délibérant valablement, procède au renouvellement triennal des membres du Conseil d'Administration.

Trois membres sortants sollicitent le renouvellement :

- *CAMERA Annie*
- *MAZZAFERO José*
- *SPINELLI Jean Paul*

Une candidature nouvelle est enregistrée valablement :

- *ZACHLEVNIY Célian*

Afin d'assurer les cinq postes à pourvoir, et procédant au vote, l'Assemblée Générale élit ces cinq candidats à l'unanimité.

Le Conseil d'Administration convoqué pour le 5 février 2019, procèdera à la désignation de son BUREAU et des personnes habilitées à représenter l'Association.

Fait à Nice le 21 janvier 2019

Pour valoir ce que de droit

Le Président,
Francis VANDERSYPE



Procès-verbal de l'Assemblée Générale du 19 janvier 2019

L'ASSEMBLEE GENERALE ordinaire, statutaire et annuelle du SPIRIDON CÔTE D'AZUR a été dument convoquée conformément à ses statuts :

- Par annonce dans le N° 199 d'octobre 2018 de La FOULEE,
- Par courriel et courrier individuel adressé aux adhérents le 15 novembre 2018.

Cette Assemblée Générale s'est tenue dans la Salle des Fêtes de TOURRETTES-LEVENS. L'émergement des présents et représentés mandatés par « Pouvoir » a permis d'atteindre le quorum statutaire pour délibérer valablement. Selon la feuille d'émergement 153 adhérents sont présents ou représentés.

Le Président de séance, Francis VANDERSYPE, a ouvert les débats par l'accueil et les vœux aux participants ainsi qu'aux invités présents ou représentés.

Le Président de séance a fait la présentation de l'ensemble des 13 membres du Conseil d'administration ayant assuré la responsabilité des activités du SPIRIDON pour l'exercice 2018.

1)- RAPPORT D'ACTIVITE : Il a été présenté, diaporama à l'appui, par chacun des membres du Conseil en charge d'un secteur d'activité :

- EFFECTIFS : 273 membres : effectif en légère baisse, aux environs de 270. La présentation graphique fait apparaître les répartitions par tranches d'âge, femmes et hommes, individuels et couples, ainsi que les origines géographiques Var et A.M.

- La FOULEE : Les quatre numéros annuels ont été assurés et diffusés. Les rubriques administratives, le calendrier, les résultats et classements, la programmation des déplacements ont été en charge de membres du Conseil. Les « articles » des adhérents occupent toujours un tiers de chaque numéro, mais le champ des rédacteurs devrait s'élargir ! Le Comité de lecture réuni régulièrement, assure cet ensemble de travail collectif. Dans un souci de communication moderne « la Foulée » est désormais en consultation dématérialisée sur le site internet du Spiridon C.A.

- Les ASSISTANCES TECHNIQUES : 8 ont été assurées au cours de l'année 2018, 2000 concurrents classés pour une moyenne de 250 coureurs par course. Ceci a demandé une grande disponibilité des équipes opérationnelles. L'Assemblée se doit d'en féliciter tous les membres. Il convient de rappeler que les Assistances Techniques représentent quasiment le tiers des ressources financières du Spiridon.

Pour 2019 : 8 Assistances Techniques sont prévues ! La compétence et la fiabilité de nos équipes est reconnue et validée par les organisateurs.

- CHALLENGE SPIRIDON : Pour 2018 il s'est disputé sur 72 épreuves. Les courses sélectionnées par le Conseil du Spiridon sont retenues pour un bon équilibre géographique Var et AM, littoral et moyen ou arrière-pays, route et trails, distances et qualité d'organisation et de déroulement. 235 spiridoniens dont 8 équipes y ont participé, très régulièrement pour certains, ce qui a permis d'emporter plusieurs challenges du nombre.

Pour 2019, la sélection comporte 35 courses sur route et 28 trails avec des nouveautés. Nous déclinons désormais 2 challenges parallèles : route et trail associés et le trophée J.L. Andreotti. Chaque lauréat au podium sera tenu d'avoir comptabilisé 5 courses pour le challenge. Daniel GILLY fait un rappel du règlement du challenge et du trophée J.L.A.

- Le SITE INTERNET : Son succès est dû à sa qualité, son actualisation et ses rubriques. C'est un outil de communication et d'information devenu vitrine et référence du Spiridon CA. La « boîte » messagerie est maîtrisée pour en assurer la bonne tenue. Un travail de maintenance du site sera réalisé en 2019, ainsi que la continuité d'une page spécifique dédié à « la Ronde des Collines Niçoises ». A noter, le grand nombre de connexions annuelles. Notre site se situe dans le top des sites les plus réactifs.

- La RONDE des COLLINES NICOISES : Les contraintes de sécurité imposées par les autorités administratives nous ont obligé à changer de lieu pour la 20^{ème} édition de 2018. Pour 2019 les inscriptions ont débuté le 15 novembre 2018.

- Les DEPLACEMENTS : les comptes-rendus des déplacements collectifs de l'année 2018, qui ont joint le côté sportif, (marathon et autres distances), à l'aspect touristique et festif, sont présentés à l'assemblée : le trail de Mercués dans le Lot, le marathon de Chisinau en Moldavie et le réveillon à Annot... Leur succès implique une certaine rigueur dans la gestion et la prise en compte des inscriptions.

Pour 2019, un programme tout autant attractif est mis sur pied : le marathon de La Nouvelle Orléans, le marathon de Sofia (Bulgarie), la ronde des foies gras à Mauvezin et le réveillon de fin d'année.

-Présentation de la carte d'adhérent 2019 et du tee-shirt de l'année.

Ce rapport d'activité est vivement apprécié et ponctué par des applaudissements nourris...

Il est adopté à l'unanimité.

2)- RAPPORT FINANCIER : Le Trésorier, diaporama à l'appui présente les éléments de la gestion financière de l'exercice. La recherche d'équilibre est assurée par les trois principaux chapitres de recettes, et chacun pour un tiers du Budget : Les cotisations des adhérents, les ressources liées aux Assistances Techniques et les partenaires annonceurs de La Foulée.

L'indépendance du Spiridon s'appuie sur la non sollicitation de subventions publiques conforme à la Charte de notre Association.

Ne figurent dans ce budget aucune charge ou recette qui soient liées aux déplacements « collectifs » présentés au rapport d'activité. Il s'agit d'une gestion autonome.

Au titre des dépenses, il convient de relever essentiellement : les frais de fonctionnement, les frais de logistique pour les assistances techniques, l'organisation de l'AG et de l'apéritif dinatoire, les charges administratives ordinaires... Toutes les fonctions exercées par les membres du Conseil sont bénévoles.

Le résultat financier de l'exercice laisse apparaître un solde légèrement positif.

Le budget prévisionnel de 2019, se présente en forte baisse et en recherche d'équilibre sur la base de 13000.00€.

Cette bonne gestion et une qualité de services rendus aux adhérents sont fortement appréciées,

Le Rapport financier est adopté à l'unanimité.

3)- RAPPORT MORAL : Le rapport moral est présenté par le Président Francis VANDERSYPE. Les activités et la gestion du Spiridon CA doivent s'apprécier au regard de notre Charte des valeurs qui nous définissent : éthique amicale et solidaire de la pratique de la Course à pied, indépendance et autonomie à l'égard de toute influence extérieure, épanouissement et respect de la personne. Ces valeurs perdurent dans notre amicale grâce à son action permanente et la forte implication bénévole d'un grand nombre d'adhérents dans tous les secteurs d'activité, au-delà de tout intérêt personnel.

L'esprit présidant à notre présence à la Ronde des collines, la concurrence amicale dans le challenge, la remise des nombreux trophées des « challenges du nombre » dans les courses à nos adhérents méritants au-delà des performances... c'est la concrétisation de notre Charte.

Notre indépendance à l'égard des instances fédérales nous la garantissons également par notre appréciation libre pour l'inscription des courses au Challenge et par nos exigences concernant les conditions de participation, la qualité de l'organisation, la sécurité renforcée sur les parcours. Cela a pu se vérifier tout au long de l'année.

Nous avons notre attachement à ces valeurs et ces exigences lors des rencontres Spiridon de septembre à Isola.

Notre indépendance financière résulte d'un acte volontaire de notre part, notre pratique sportive nous appartient et elle n'a pas à être financée par le contribuable.

Notre indépendance et nos valeurs s'expriment dans La Foulée, sa consultation sur notre site internet par tous nos adhérents constitue les liens de communication et d'information interactives entre nous, mais nous le savons bien cette revue est aussi lue et prise en compte en dehors de nos rangs. Nous avons là aussi un devoir de qualité. Nos efforts et réalisations sur ce point sont à la hauteur de nos ambitions et devoirs.

Si nous accueillons chaque année de nouveaux adhérents, attirés par l'esprit qui règne entre nous, nous avons également un devoir de pensée et de solidarité à l'égard de ceux qui nous quittent, ou sont touchés par les aléas et événements de la vie, pour 2018. Forts de notre fidélité à nos liens amicaux de cette année qui s'achève, le nombre important à la présente AG et l'esprit qui s'y est manifesté, nul doute que 2019 sera une bonne année, notre association a fêté ses 40 années d'existence.

Le Rapport Moral est adopté à l'unanimité.

4)- RENOUELEMENT du CONSEIL : Le renouvellement statutaire annuel par tiers du Conseil a enregistré 4 membres sortants dont 1 ne souhaitant pas continuer, ainsi que 1 poste vacant. L'appel à candidatures a été lancé dans La Foulée d'octobre 2018 et renouvelé dans les convocations à l'AG. La limite de dépôt des candidatures a été fixée au 31 décembre 2018.

A cette échéance, trois membres sortants et un adhérent ont fait acte de candidature.

Ont donc été élus pour 3 ans :
- Annie CAMERA
- José MAZZAFERO
- Jean Paul SPINELLI
- Célian ZACHLEVNIY

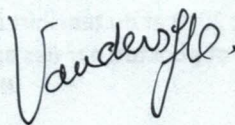
Deux postes du conseil restent donc vacants pour l'année 2019.

L'Assemblée unanime valide ces élections.

L'ordre du Jour étant accompli, le Président de séance, après avoir renouvelé les vœux du Conseil à l'ensemble des participants, déclare close l'Assemblée générale de l'exercice 2018.

Le Président de séance :
Michel BABBINI

Le Président du Spiridon CA :
Francis VANDERSYPE



RÉPARTITION DES ACTIVITÉS AU SEIN DU CONSEIL

Président	Francis VANDERSYPE
Vice Président	Charly RACCA
Trésorier	Coralie PRESIER
Secrétaire	Charly RACCA
Membres en charge de : Classements des challenges L'informatique Internet	John-Lee OLIVIER John-Lee OLIVIER John-Lee OLIVIER
Calendrier et Contacts sur site Réseaux sociaux	Jean Michel BOIGEY John Lee OLIVIER
Assistances Courses	Nicole TOUATI Coralie PRESIER Mario BERNARDESCHI José MAZZAFERO Jean Paul SPINELLI
Statuts & règlement intérieur	Francis VANDERSYPE
Tenue des réunions	Michel BABBINI Francis VANDERSYPE
La Foulée	Francis VANDERSYPE Laura DI SARIO
Calendrier des courses	Jean Paul SPINELLI
Challenge Spiridon	John Lee OLIVIER
Manifestations & Déplacements	Charly RACCA Annie CAMERA Francis VANDERSYPE Laura DI SARIO Michel BABBINI Célian ZACHLEVNIY
Pocédures administratives	Francis VANDERSYPE

LES MEMBRES DU CONSEIL 2019



Michel BABBINI



Mario BERNARDESCHI



Jean Michel BOIGEY



Annie CAMERA



Laura DI SARIO



José MAZZAFERO



John Lee OLIVIER



Coralie PRESIER



Charly RACCA



Jean Paul SPINELLI



Nicole TOUATI



Francis VANDERSYPE



Célian ZACHLEVNIY

Trail nocturne des Abeilles**TRAIL**

Date: 23/03/2019 distance: 9,45 nb arrivants: 111

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	FREDIANI GILLES	2,70%	00:44:40	12,69	311
39	SOUSSAN ERIC	35,14%	01:00:51	9,32	213

Trail des Mange Lamberts**TRAIL**

Date: 24/03/2019 distance: 34,00 nb arrivants: 119

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

Trail des Mange Lamberts**TRAIL**

Date: 24/03/2019 distance: 14,00 nb arrivants: 341

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
36	BRIAIS PHILIPPE	10,56%	01:17:11	10,88	296
63	FAGIANO THIERRY	18,48%	01:24:25	9,95	273
166	LAPORTE BRUNO	48,68%	01:41:21	8,29	182
169	BIBIANO SARAH	49,56%	01:41:57	8,24	179
176	GINET JEAN-PAUL	51,61%	01:43:43	8,10	173
180	TORNATO JOEL	52,79%	01:44:16	8,06	170
220	BERTAUX FRANCOIS	64,52%	01:50:43	7,59	134
252	ERETEO ANNE	73,90%	01:55:30	7,27	106
280	DARNAUD ROBERT	82,11%	02:03:20	6,81	82
282	DELOIRE ANNE	82,70%	02:04:24	6,75	80
298	PAUL ANNIE	87,39%	02:09:50	6,47	66
299	HUYGHE GEORGES	87,68%	02:09:57	6,46	65
311	MONNEREAU ELIANE	91,20%	02:14:36	6,24	54
316	MONNEREAU ALAIN	92,67%	02:17:43	6,10	50
322	BOUGON JEAN-CLAUDE	94,43%	02:21:32	5,93	45
333	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	97,65%	02:27:34	5,69	35

La Foulée Flayoscaise

Date: 10/03/2019 distance: 5,00 nb arrivants: 63

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
63	BERNARDESCHI CLAUDETTE	100,00%	00:51:53	5,78	10

La Foulée Flayoscaise

Date: 10/03/2019 distance: 10,00 nb arrivants: 168

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
35	VIENCO LAURENT	20,83%	00:43:26	13,81	258
38	RIPERT STEPHANE	22,62%	00:43:50	13,69	252
42	GINET JEAN-PAUL	25,00%	00:45:45	13,11	245
61	COSSUTTA PASCAL	36,31%	00:49:58	12,01	211
94	BOUGON JEAN-CLAUDE	55,95%	00:55:38	10,78	152
105	FURTADO DEBORAH	62,50%	00:57:17	10,47	133
111	DARNAUD ROBERT	66,07%	00:57:57	10,35	122
126	LABORDE GUY	75,00%	00:59:25	10,10	95
129	DELOIRE ANNE	76,79%	00:59:48	10,03	90
134	LAHMER FOUZIA	79,76%	01:00:26	9,93	81
143	SCHOENENBERGER MARTINE	85,12%	01:02:34	9,59	65
154	FOUASSIER DOMINIQUE	91,67%	01:04:26	9,31	45
159	MANIFICAT PATRICK	94,64%	01:08:02	8,82	36
161	DE LOPEZ JOSIANE	95,83%	01:10:06	8,56	32
167	BERNARDESCHI MARIO	99,40%	01:25:55	6,98	22

La Foulée Flayoscaise

Date: 10/03/2019 distance: 20,00 nb arrivants: 135

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
26	HOAREAU HENRI	19,26%	01:49:59	10,91	282
129	PAUL ANNIE	95,56%	02:59:11	6,70	53

Trail de la Tour du faucon			TRAIL		
Date:	10/03/2019	distance:	10,00	nb arrivants:	62
place	nom prénom	%	temps	moy	pts
61	LEROY CECILE	98,39%	01:57:30	5,11	25

Trail de la Tour du faucon			TRAIL		
Date:	10/03/2019	distance:	15,00	nb arrivants:	65
place	nom prénom	%	temps	moy	pts
19	FAGIANO THIERRY	29,23%	01:45:41	8,52	242
36	BIBIANO SARAH	55,38%	02:00:29	7,47	164
43	TORNATO JOEL	66,15%	02:08:20	7,01	132

Trail de la Tour du faucon			TRAIL		
Date:	10/03/2019	distance:	24,00	nb arrivants:	68
place	nom prénom	%	temps	moy	pts

Semi, 10km & 5km de la Croisette					
Date:	03/03/2019	distance:	21,10	nb arrivants:	1485
place	nom prénom	%	temps	moy	pts
152	HOAREAU HENRI	10,24%	01:26:36	14,62	311
363	CHEVALIER LAURENT-JEAN	24,44%	01:35:57	13,19	269
725	BRANDT NICOLAS	48,82%	01:47:02	11,83	196
735	ALVES JOSE-LOURENÇO	49,49%	01:47:24	11,79	194
747	SANTONI JACQUES	50,30%	01:47:58	11,73	191
869	PEVERINI STEPHANE	58,52%	01:51:49	11,32	167
982	ZACHLEVNIY CELIAN	66,13%	01:55:20	10,98	144
1050	GUALLINO GABRIEL	70,71%	01:57:29	10,78	130
1355	OLIVARI JOSEPH	91,25%	02:13:28	9,49	68
1382	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-M	93,06%	02:16:33	9,27	63
1409	FURTADO DEBORAH	94,88%	02:20:02	9,04	58
1440	LAHMER FOUZIA	96,97%	02:25:27	8,70	51
1442	SCHOENENBERGER MARTINE	97,10%	02:26:05	8,67	51

Semi, 10km & 5km de la Croisette					
Date:	03/03/2019	distance:	5,00	nb arrivants:	335
place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	STRUYVEN WILLIAM	1,49%	00:15:35	19,25	306
271	HIRON MANUELLA	80,90%	00:36:32	8,21	67
295	EYRAUD CLAUDE	88,06%	00:39:27	7,60	46

Semi, 10km & 5km de la Croisette

Date: 03/03/2019 distance: 10,00 nb arrivants: 2013

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
464	VIENCO LAURENT	23,05%	00:43:51	13,68	251
642	GINET JEAN-PAUL	31,89%	00:46:48	12,82	224
708	GUY ERIC	35,17%	00:47:52	12,53	214
710	CLAUDEL NADEGE	35,27%	00:47:53	12,53	214
712	PILETTE EMMANUEL	35,37%	00:47:54	12,53	214
763	CAISSOTI - ONO TOMOKO	37,90%	00:48:47	12,30	206
859	PASKIEWIEZ SERGE	42,67%	00:50:02	11,99	192
871	HIRON PATRICK	43,27%	00:50:18	11,93	190
928	DUPONT ERIC	46,10%	00:51:23	11,68	182
981	BIBIANO SARAH	48,73%	00:52:15	11,48	174
1017	LAPORTE BRUNO	50,52%	00:52:51	11,35	168
1251	BOUGON JEAN-CLAUDE	62,15%	00:56:28	10,63	134
1375	DARNAUD ROBERT	68,31%	00:57:58	10,35	115
1448	PALOS CORINNE	71,93%	00:59:29	10,09	104
1612	DELOIRE ANNE	80,08%	01:02:24	9,62	80
1689	CALY STEPHANE	83,90%	01:04:03	9,37	68
1697	FREY JEAN-ROBERT	84,30%	01:04:20	9,33	67
1704	RIBUOT CHRISTOPHE	84,65%	01:04:28	9,31	66
1767	FOUASSIER DOMINIQUE	87,78%	01:06:03	9,08	57
1780	MANIFICAT PATRICK	88,43%	01:06:24	9,04	55
1805	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	89,67%	01:07:31	8,89	51
1891	DE LOPEZ JOSIANE	93,94%	01:10:46	8,48	38
1964	FIORE IRENE	97,57%	01:15:13	7,98	27
2004	STRUYVEN CHARLES	99,55%	01:21:22	7,37	21

Trail des Merveilles

Date: 03/03/2019 distance: 28,00 TRAIL nb arrivants: 225

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
56	CORONA CLAUDE	24,89%	04:09:36	6,73	281
113	PASCALONE HENRI	50,22%	04:35:58	6,09	205
218	GIL ANTONIO	96,89%	06:03:10	4,63	65

Trail des Merveilles

Date: 03/03/2019 distance: 16,00 TRAIL nb arrivants: 247

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
105	CHRISTOPHE LAURENT	42,51%	02:25:42	6,59	204
155	BERTAUX FRANCOIS	62,75%	02:37:42	6,09	144
181	MARI JEAN-EMMANUEL	73,28%	02:49:15	5,67	112
207	PETITJEAN REGIS	83,81%	03:03:53	5,22	81
207	PETITJEAN KARINE	83,81%	03:03:53	5,22	81
210	CHRISTOPHE MURIEL	85,02%	03:06:06	5,16	77
233	NICOLAS ALAIN	94,33%	03:26:09	4,66	49

Foulées Croisiennes

Date: 24/02/2019 distance: 13,50 nb arrivants: 168

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	BRAIS PHILIPPE	4,17%	00:55:32	14,59	315
12	HOAREAU HENRI	7,14%	00:57:05	14,19	306
33	RIPERT STEPHANE	19,64%	01:02:35	12,94	268
43	CARANTA SYLVIE	25,60%	01:05:23	12,39	250
45	VIENCO LAURENT	26,79%	01:05:49	12,31	247
70	GINET JEAN-PAUL	41,67%	01:11:29	11,33	202
95	COSSUTTA PASCAL	56,55%	01:17:07	10,50	157
114	PAUL ANNIE	67,86%	01:21:54	9,89	123
121	DARNAUD ROBERT	72,02%	00:58:25	13,87	111
124	GIRAUD EVELYNE	73,81%	01:24:39	9,57	106
131	PASKIEWIEZ SERGE	77,98%	01:27:13	9,29	93
133	DALLEAU SUZETTE	79,17%	01:27:55	9,21	90
138	LAHMER FOUZIA	82,14%	01:29:35	9,04	81
142	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-M	84,52%	01:30:25	8,96	73
144	DELOIRE ANNE	85,71%	01:30:39	8,94	70
147	SCHOENENBERGER MARTINE	87,50%	01:31:56	8,81	65
160	PALOS CORINNE	95,24%	01:35:25	8,49	41
162	MANIFICAT PATRICK	96,43%	01:36:57	8,35	38
164	DE LOPEZ JOSIANE	97,62%	01:41:57	7,95	34
165	FOUASSIER DOMINIQUE	98,21%	01:42:12	7,93	32

Snow trail de La Colmiane

Date: 23/02/2019 distance: 9,70 nb arrivants: 119

TRAIL

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
21	CORONA CLAUDE	17,65%	01:01:53	9,40	266
34	SEVAL PHILIPPE	28,57%	01:04:32	9,02	234
81	CAILLEUX THIERRY	68,07%	01:16:22	7,62	115
84	SOUSSAN ERIC	70,59%	01:17:00	7,56	108
117	HUYGHE GEORGES	98,32%	01:44:46	5,56	24
118	BOUGON JEAN-CLAUDE	99,16%	02:01:58	4,77	22
118	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	99,16%	02:01:58	4,77	22

Ronde des Fontaines

Date: 10/02/2019 distance: 10,20 nb arrivants: 188

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	FREDIANI GILLES	1,60%	00:36:35	16,73	316
15	BIGOUNDOU MICHEL	7,98%	00:40:19	15,18	296
41	BRANDT NICOLAS	21,81%	00:46:28	13,17	255
47	SANTONI JACQUES	25,00%	00:48:01	12,75	245
58	GINET JEAN-PAUL	30,85%	00:49:15	12,43	228
59	OLIVARI JOSEPH	31,38%	00:49:27	12,38	226
72	BRANDT FREDDY	38,30%	00:50:41	12,07	206
77	POUILLEY MIREILLE	40,96%	00:51:19	11,93	198
87	GUALLINO GABRIEL	46,28%	00:53:13	11,50	182
92	PRESIER CORALIE	48,94%	00:53:46	11,38	174
95	PASKIEWIEZ SERGE	50,53%	00:54:07	11,31	169
102	PEVERINI STEPHANE	54,26%	00:55:10	11,09	158
112	ROUX EMMANUELLE	59,57%	00:57:49	10,59	142
120	DARNAUD ROBERT	63,83%	00:59:19	10,32	129
122	BOUGON JEAN-CLAUDE	64,89%	00:59:44	10,25	126
127	HUYGHE GEORGES	67,55%	01:00:48	10,07	118
132	HAK JEAN-PIERRE	70,21%	01:02:21	9,82	110
136	PALOS CORINNE	72,34%	01:03:03	9,71	103
147	PETITJEAN REGIS	78,19%	01:06:52	9,15	86
148	PETITJEAN KARINE	78,72%	01:06:53	9,15	84
153	MANIFICAT PATRICK	81,38%	01:08:57	8,88	76
155	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	82,45%	01:10:00	8,74	73
162	BACCARD BERNADETTE	86,17%	01:15:16	8,13	62
164	FOUASSIER DOMINIQUE	87,23%	01:16:14	8,03	59
166	BERNARDESCHI MARIO	88,30%	01:17:08	7,93	56

Trail de Bormes			TRAIL		
Date:	10/02/2019	distance:	10,00	nb arrivants: 288	
place	nom prénom	%	temps	moy	pts
25	HOAREAU HENRI	8,68%	01:01:53	9,70	294
27	BRIAIS PHILIPPE	9,38%	01:02:25	9,61	292
83	CARANTA SYLVIE	28,82%	01:15:03	7,99	234
258	DELOIRE ANNE	89,58%	01:49:57	5,46	51

Trail de Bormes			TRAIL		
Date:	10/02/2019	distance:	20,00	nb arrivants: 393	
place	nom prénom	%	temps	moy	pts
194	BIBIANO SARAH	49,36%	02:52:19	6,96	192
282	CHRISTOPHE LAURENT	71,76%	03:11:30	6,27	125
307	ERETEO ANNE	78,12%	03:19:17	6,02	106
330	PAUL ANNIE	83,97%	03:25:58	5,83	88
373	CHRISTOPHE MURIEL	94,91%	03:44:13	5,35	55
391	FIGLIORE JEAN-PIERRE	99,49%	04:31:53	4,41	42

Trail de Bormes			TRAIL		
Date:	10/02/2019	distance:	30,00	nb arrivants: 240	
place	nom prénom	%	temps	moy	pts

12 bornes de Gorbio			TRAIL		
Date:	03/02/2019	distance:	12,00	nb arrivants: 330	
place	nom prénom	%	temps	moy	pts
6	FREDIANI GILLES	1,82%	00:45:23	15,86	319
20	BRIAIS PHILIPPE	6,06%	00:49:54	14,43	306
50	BIGOUNDOU MICHEL	15,15%	00:52:17	13,77	279
96	CHEVALIER LAURENT-JEAN	29,09%	00:56:51	12,66	237
98	BRANDT NICOLAS	29,70%	00:57:05	12,61	235
135	GEORGES ALAIN	40,91%	00:59:42	12,06	201
152	SANTONI JACQUES	46,06%	01:01:51	11,64	186
168	PERRIER NATHALIE	50,91%	01:03:13	11,39	171
169	CAISSOTI - ONO TOMOKO	51,21%	01:03:15	11,38	170
171	OLIVARI JOSEPH	51,82%	01:03:25	11,35	169
184	GINET JEAN-PAUL	55,76%	01:04:26	11,17	157
185	BRANDT FREDDY	56,06%	01:04:36	11,15	156
186	CLAUDEL NADEGE	56,36%	01:04:56	11,09	155
198	COSSUTTA PASCAL	60,00%	01:06:51	10,77	144
199	POUILLEY MIREILLE	60,30%	01:07:09	10,72	143
214	PEVERINI STEPHANE	64,85%	01:08:48	10,47	129
222	PAUL ANNIE	67,27%	01:10:40	10,19	122
228	ROUX EMMANUELLE	69,09%	01:11:13	10,11	117
245	HUYGHE GEORGES	74,24%	01:14:07	9,71	101
260	BOUGON JEAN-CLAUDE	78,79%	01:17:51	9,25	88
263	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-M	79,70%	01:18:28	9,18	85
266	LAHMER FOUZIA	80,61%	01:19:23	9,07	82
267	DELOIRE ANNE	80,91%	01:19:32	9,05	81
268	SCHOENENBERGER MARTINE	81,21%	01:19:33	9,05	80
280	ZACHLEVNIY CELIAN	84,85%	01:24:33	8,52	69
280	GIULIANO ROBERT	84,85%	01:24:33	8,52	69
280	CONSAVELA SERGE	84,85%	01:24:33	8,52	69
287	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	86,97%	01:26:05	8,36	63
288	MANIFICAT PATRICK	87,27%	01:26:09	8,36	62
289	FIGLIORE JEAN-PIERRE	87,58%	01:26:46	8,30	61
298	BACCARD DANIEL	90,30%	01:33:11	7,73	53
300	EYRAUD CLAUDE	90,91%	01:33:52	7,67	51
301	FOUASSIER DOMINIQUE	91,21%	01:34:24	7,63	50
305	FIGLIORE IRENE	92,42%	01:38:03	7,34	47
306	BACCARD BERNADETTE	92,73%	01:39:48	7,21	46
311	STRUYVEN CHARLES	94,24%	01:44:32	6,89	41

trail des neiges**TRAIL**

Date: 27/01/2019

distance: 11,00

nb arrivants: 177

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
110	VANDERSYPE FRANCIS	62,15%	01:09:27	9,50	136

la Prom' Classic

Date: 06/01/2019

distance: 10,00

nb arrivants: 7947

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
363	FREDIANI GILLES	4,57%	00:37:09	16,15	306
516	BIGOUNDOU MICHEL	6,49%	00:38:43	15,50	301
732	OCHIN STEPHANE	9,21%	00:40:01	14,99	292
732	HOAREAU HENRI	9,21%	00:40:01	14,99	292
960	CORONA CLAUDE	12,08%	00:41:34	14,43	284
1870	SOUSSAN ERIC	23,53%	00:45:48	13,10	249
1988	BRANDT NICOLAS	25,02%	00:46:15	12,97	245
2004	CAISSOTI - ONO TOMOKO	25,22%	00:46:19	12,95	244
2077	SANTONI JACQUES	26,14%	00:46:40	12,86	242
2163	BRANDT FREDDY	27,22%	00:46:58	12,78	238
2365	OLIVARI JOSEPH	29,76%	00:47:38	12,60	231
2487	CLAUDEL NADEGE	31,29%	00:48:06	12,47	226
2873	PEVERINI STEPHANE	36,15%	00:49:23	12,15	212
3060	TRESTOUR JOSE	38,51%	00:50:01	12,00	204
3082	DENOUEL YVES	38,78%	00:50:06	11,98	204
3438	BELIN SEBASTIEN	43,26%	00:51:24	11,67	190
3488	CAILLEUX THIERRY	43,89%	00:51:37	11,62	188
3549	COSSUTTA PASCAL	44,66%	00:51:50	11,58	186
3603	PETITJEAN REGIS	45,34%	00:52:00	11,54	184
3638	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	45,78%	00:52:08	11,51	183
3780	POUILLEY MIREILLE	47,57%	00:52:35	11,41	177
4120	FERNANDEZ ROBLES GUY	51,84%	00:53:42	11,17	164
4146	SANCHEZ THIERRY	52,17%	00:53:49	11,15	163
4152	ZACHLEVNIY CELIAN	52,25%	00:53:50	11,15	163
4357	PAUL ANNIE	54,83%	00:54:30	11,01	156
5019	KHOSRAVI ERIC	63,16%	00:56:52	10,55	131
5219	VECCHIE ANDRE	65,67%	00:57:31	10,43	123
5219	LABORDE GUY	65,67%	00:57:31	10,43	123
5593	LAHMER FOUZIA	70,38%	00:58:51	10,20	109
5928	FREY JEAN-ROBERT	74,59%	01:00:10	9,97	96
5928	DELOIRE ANNE	74,59%	01:00:10	9,97	96
6218	PETITJEAN KARINE	78,24%	01:01:31	9,75	85
6721	LEONARDI ALAIN	84,57%	01:04:28	9,31	66
6842	DUPONT CHRISTIANE	86,10%	01:05:30	9,16	62
6886	LEBEAU BRIGITTE	86,65%	01:05:51	9,11	60
7162	MANIFICAT PATRICK	90,12%	01:08:15	8,79	50
7489	RIBUOT CHRISTOPHE	94,24%	01:11:37	8,38	37
7578	CORONA VIOLETTE	95,36%	01:12:52	8,23	34
7690	EYRAUD CLAUDE	96,77%	01:15:50	7,91	30
7803	STRUYVEN CHARLES	98,19%	01:19:35	7,54	25


















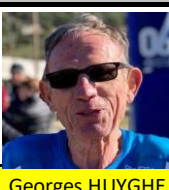

CLASSEMENT DU CHALLENGE 2019 du SPIRIDON C.A. 2019

25 mars 2019							HOMMES										FEMMES					
PLA	PTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat	Moy	Nb	J	S	M1	M2	M3	M4	M5	J	S	M1	M2	M3	M4	M5	
1	1485	HOAREAU	HENRI	V3H	1	297,0	5					1										
2	1252	FREDIANI	GILLES	V1H	1	313,0	4			1												
3	1229	GINET	JEAN-PAUL	V2H	1	204,8	6				1											
4	1209	BRIAIS	PHILIPPE	V1H	2	302,3	4			2												
5	931	BRANDT	NICOLAS	SH	1	232,8	4		1													
6	876	BIGOUNDOU	MICHEL	V1H	3	292,0	3			3												
7	864	SANTONI	JACQUES	V1H	4	216,0	4			4												
8	831	CORONA	CLAUDE	V2H	2	277,0	3				2											
9	756	VIENCO	LAURENT	V1H	5	252,0	3			5												
10	709	BIBIANO	SARAH	SF	1	177,3	4									1						
11	698	COSSUTTA	PASCAL	V2H	3	174,5	4				3											
12	694	OLIVARI	JOSEPH	V3H	2	173,5	4					2										
13	666	PEVERINI	STEPHANE	V1H	6	166,5	4			6												
14	620	CAISSOTI - ONO	TOMOKO	V2F	1	206,7	3											1				
15	608	PAUL	ANNIE	V3F	1	101,3	6												1			
16	600	BRANDT	FREDDY	V2H	4	200,0	3				4											
17	595	CLAUDEL	NADEGE	V2F	2	198,3	3											2				
18	570	SOUSSAN	ERIC	V2H	5	190,0	3				5											
19	567	BOUGON	JEAN-CLAUDE	V4H	1	94,5	6						1									
20	559	DARNAUD	ROBERT	V4H	2	111,8	5						2									
21	548	DELOIRE	ANNE	V2F	3	78,3	7											3				
22	518	POUILLEY	MIREILLE	V2F	4	172,7	3											4				
23	515	FAGIANO	THIERRY	V2H	6	257,5	2				6											
24	506	CHEVALIER	LAURENT-JEAN	V2H	7	253,0	2				7											
25	454	PASKIEWIEZ	SERGE	V2H	8	151,3	3				8											
26	404	LAHMER	FOUZIA	V3F	2	80,8	5												2			
27	376	ZACHLEVNIY	CELIAN	V1H	7	125,3	3			7												
28	351	PETITJEAN	REGIS	V2H	9	117,0	3				9											
29	350	LAPORTE	BRUNO	V3H	3	175,0	2					3										
30	329	CHRISTOPHE	LAURENT	V2H	10	164,5	2				10											
31	317	MANIFICAT	PATRICK	V3H	4	52,8	6					4										
32	312	GUALLINO	GABRIEL	V4H	3	156,0	2						3									
33	308	HUYGHE	GEORGES	V5H	1	77,0	4							1								
34	306	STRUYVEN	WILLIAM	V1H	8	306,0	1			8												
35	302	TORNATO	JOEL	V3H	5	151,0	2					5										
36	278	BERTAUX	FRANCOIS	V3H	6	139,0	2					6										
37	261	SCHOENENBERGER	MARTINE	V3F	3	65,3	4												3			
38	259	ROUX	EMMANUELLE	V1F	1	129,5	2									1						
39	250	PETITJEAN	KARINE	V2F	5	83,3	3											5				
40	248	PALOS	CORINNE	V2F	6	82,7	3											6				
41	244	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	V4H	4	48,8	5						4									
42	243	FOUASSIER	DOMINIQUE	V2F	7	48,6	5											7				
43	234	SEVAL	PHILIPPE	V2H	11	234,0	1				11											
44	221	DE LAPEYRE DE BELLAIR	ROSE-MARIE	V3F	4	73,7	3												4			
45	218	LABORDE	GUY	V4H	5	109,0	2						5									
46	214	GUY	ERIC	V2H	12	214,0	1				12											
47	212	ERETEO	ANNE	V2F	8	106,0	2											8				

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2019

Classement au mercredi 27 mars 2019

HOMMES

		
Gilles FREDIANI 2ème 1252 pts	Henri HOAREAU 1er 1485 pts SCRATCH	Jean-Paul GINET 3ème 1229 pts
		
Nicolas BRANDT 1er 931 pts SENIOR		
		
Michel BIGOUNDOU 2ème 876 pts	Philippe BRIAIS 1er 1209 pts MASTERS 1	Jacques SANTONI 3ème 864 pts
		
Pascal COSSUTTA 2ème 698 pts	Claude CORONA 1er 831 pts MASTERS 2	Freddy BRANDT 3ème 600 pts
		
Bruno LAPORTE 2ème 350 pts	Joseph OLIVARI 1er 694 pts MASTERS 3	Patrick MANIFICAT 3ème 317 pts
		
Robert DARNAUD 2ème 559 pts	Jean-Claude BOUGON 1er 567 pts MASTERS 4	Gabriel GUALLINO 3ème 312 pts
		
Charles STRUYVEN 2ème 87 pts	Georges HUYGHE 1er 308 pts MASTERS 5	Mario BERNARDESCHI 3ème 78 pts

FEMMES

		
Tomoko CAISSOTI - ON 2ème 620 pts	Sarah BIBIANO 1ère 709 pts SCRATCH	Annie PAUL 3ème 608 pts
		
Deborah FURTADO 1ère 191 pts SENIOR		
		
Coralie PRESIER 2ème 174 pts	Emmanuelle ROUX 1ère 259 pts MASTERS 1	
		
Anne DELOIRE 2ème 548 pts	Nadege CLAUDEL 1ère 595 pts MASTERS 2	Mireille POUILLEY 3ème 518 pts
		
Martine SCHOENENBERG 2ème 261 pts	Fouzia LAHMER 1ère 404 pts MASTERS 3	Marie DE LAPEYRE DE B 3ème 221 pts
		
Irene FIORE 2ème 74 pts	Josiane DE LOPEZ 1ère 104 pts MASTERS 4	Eliane MONNEREAU 3ème 54 pts
		
Claudette BERNARDESCHI 1ère 10 pts MASTERS 5		

CLASSEMENT DU TROPHÉE JEAN LOUIS ANDREOTTI au 25 MARS 2019

	Nom	Membres	nb épreuves	points
1	BIG TEAM FERBÉRIANS	Stéphane PEVERINI, Michel BIGOUNDOU, Jacques SANTONI, Joseph OLIVARI	4	319
2	LES AMAZONES	Fouzia LAHMER, Annie PAUL, Anne DELOIRE, Josiane DE LOPEZ	5	319
3	ABBH	Jean Louis ALLAMANDI, Jean Claude BOUGON, Philippe BRIAIS, Georges HUYGHE	4	268
4	LES INDESTRUCTIBLES	Martine SCHOENENBERGER, Rose Marie DE LAPEYRE de BELLAIR, Deborah FURTADO, Jean Paul GINET	4	254
5	LES KIPCHOCKS	Freddy BRANDT, Dominique FOUASSIER, Charles STRUYVEN, Nicolas BRANDT	4	197
6	LES TOMNOOK	Irène FIORE, Tomoko ONO-CAISSOTI, Célian ZACHLEVNIY, Jean Pierre FIORE	2	137



BIG TEAM FERBERIANS
319 Pts



Les AMAZONES
319 Pts



ABBH
268 Pts

LES POTINS DE FICANAS

Carnet rose : des naissances chez les spiridoniens !!!

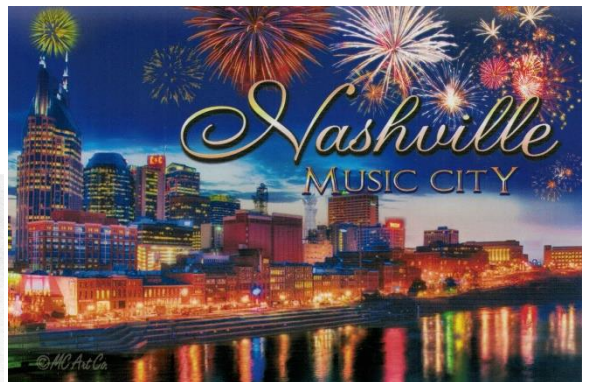
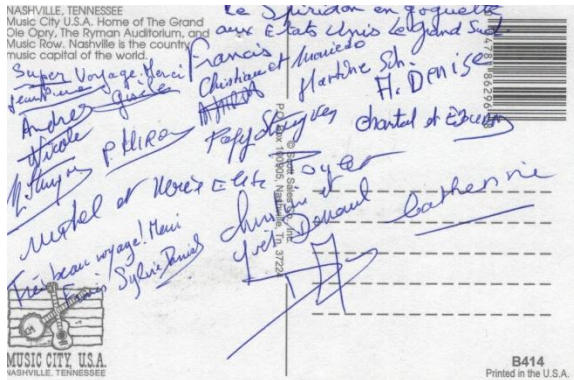
Le 14 février, **TINO** le petit fils de Sylvia et Laurent BOURDON et arrière petit fils de Marie-Elise et Michel POULET

Le 19 mars, **KELIA** la fille de Laura CHEIRON et petite fille de Dominique FOUASSIER

Félicitations aux parents et à toutes les familles

Les spiridoniens ont voyagé :

De La Nouvelle Orléans à Nashville en passant par Memphis, la Louisiane, le Mississippi et le Tennessee c'est le voyage effectué par 22 de nos adhérents du 8 au 21 février.



Du 8 au 12 mars c'était à Barcelone avec les ferbériens de la promenade des anglais, une joyeuse troupe de jeunes qui ont joué à fond l'esprit Spiridon : la fête d'abord !!

Du 7 février au 24 mars, il est parti, il est revenu, il a visité et revisité la Tasmanie et l'Australie, notre ami « Gillou le kangourou » a réintégré sa poche niçoise... Bentornato !!





  **FIERS ET HEUREUX !**  
Le Spiridon à Abu Dhabi

1ère médaille pour la délégation **Special Olympics France** le 22 mars aux **Jeux Mondiaux Special Olympics Abu Dhabi 2019** !

Bravo à **Alexis** le fils de **Christiane** et **Éric DUPONT** qui décroche une médaille de **bronze** en natation sur 100m dos et récidive avec **l'argent** sur 200m dos le lendemain.



La joie des parents, de ses coaches, d'Alain BERNARD, Ambassadeur **Special Olympics France** et Double Champion Olympique et de Charles Rozoy, Champion Paralympique et chargé de la politique du handicap au Ministère des Sports.



Quelques anecdotes (un peu anciennes !)

DEPLACEMENTS :

-La toute puissance de Dieu :

2003, nous participons au déplacement à Millau organisé par Charly, Sylvie part faire les 100Km, j'ai prévu de faire le relais « EIFFAGE » 10 fois 10km, puis de l'accompagner à vélo.

Le départ en bus est prévu de longue date à 7h30 à la station-service de Ferber.

Nous arrivons à 7h05, en avance manifestement puisque personne n'est encore là !

7h25 : bizarre ! nous sommes toujours les seuls à attendre ! Un appel téléphonique à Georges nous apprend que le départ a été avancé (la veille) à 7h00.

Les copains ont été prévenus, les autres se débrouillent !!

Sylvie a mis 12h56 à ce 100bornes, mais pas grâce à Dieu !

-Les surprises du Montagnard :

Superbe programme pour ce déplacement organisé par René à l'occasion d'un pont de la Toussaint : vendredi course des trois évêchés à Pignans (Var), samedi rando dans les calanques de Marseille, dimanche course de Roquefort-la-Bédoule (dans les BdR), repas du soir et nuitées à l'hôtel (très, très peu cher !).

Et pour cause... : nous sommes les derniers clients de l'hôtel, il sera démoli après nous. C'est un ancien hôtel de passe, les chambres sont décorées et équipées en conséquence !! il ne reste qu'une douche en fonction (certes double car on peut profiter de son écoulement qui se fait en haut de l'escalier d'accès à l'étage) et les repas du soir sont en harmonie : couscous au chou et coquillettes au beurre sans beurre.

Mais quelle rigolade !!!

ARRIVEES RATEES :

-Millau 2003

Sylvie arrive sur la rampe d'accès à la salle polyvalente de Millau, elle a fini,... mais non : elle s'arrête sous la banderole qui annonce l'arrivée à quelques dizaines de mètres, et reste là à défaire son dossard..... pensant avoir terminé ! Cette zone est inaccessible aux accompagnateurs et je n'arrive pas à la contacter de loin... Après le passage de quelques coureurs elle comprend enfin et termine son 100 bornes.

-Trail du Mercantour 2009

Super voici les premières maisons de Saint Martin Vésubie. Ça fait 24 heures que je suis parti, j'arrive enfin. J'y suis, je descends la rue du docteur Cagnoli, je descends, je descends..... et je débouche sur la route au bas du village !! Il ne me reste plus qu'à remonter, par la route me dis-je pour plus de sécurité (mais ça allonge encore un peu).

EN COURSE :

-L'apocalypse et le commandeur :

Trail du Mercantour 2009, Cime du Piagu 22h00. C'est l'apocalypse : tonnerres, éclairs, grêle et surtout un vent terrible et un bruit effroyable.

Soudain apparaît un brasier, et des flammes gigantesques, irréel, et devant le brasier, debout face aux éléments déchaînés, sa tablette et son crayon à la main, Jean-Pierre Tordo, imperturbable tel le commandeur de Don Juan, note consciencieusement le passage des coureurs !!

-Comment recharger les batteries :

Diagonale des fous 2008, semi-raid. Je galère dans la descente vers Colorado : il pleut, il y a des racines, c'est boueux et très glissant, ça n'en finit pas. J'en ai marre, moi qui ai toujours terminé mes courses, c'est décidé, j'abandonne à Colorado.

Le ravito arrive enfin, mon calvaire est terminé !

Et là, énorme surprise : Sylvie, Monique et Charles sont là pour m'accueillir et me remotiver. Je n'ai que le temps de boire un verre d'eau et manger un fruit sec et je repars, et termine la course une demi-heure plus tard.

Daniel GILLY



CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

AVRIL 2019

One & 1 - run to camp sur 2 jours 35 - 55KM GORGES DU LOUP (06)

SAMEDI 06 DIMANCHE 7/04/2019 - **Organisateur:** infos sur site : ☎ 06.61.16.24.18
<https://www.one-and-1.com/fr> **infos sur site** inscriptions sur site. 1^{ère} étape : Vence Gourdon le Samedi 6/04, 55Km 3200 m D +, 2^{ème} étape Dimanche 7/04 Gourdon Turrettes sur Loup, 30Km 1500mD+ traildetourrettesurloup@gmail.com

LE CALVAIRE ANTIBOIS 10KM D+200m ANTIBES (06)

DIMANCHE 07/04 2019 - **Organisateur:** ASOA Antibes, Contact atlanti2@club-internet.fr J Claude Ranieri ☎ 06.23.64.60.76 – 06.68.60.05.95 crossasoa06@sfr.fr Départ plage de la Salice parcours par cap d'Antibes, chapelle Notre Dame, phare de la Garoupe. Départ 9h, Engagement 12€, inscriptions sur www.jmgchronos.com

MARCHE NORDIQUE 15 KM THEOULES SUR MER (06)

DIMANCHE 7/04 2019 - **Organisateur:** ☎ 04.93.47.53.40 Infos sur www.running06.com
06cannes@foulees.com

LA TRANSVALBONNAISE 12 KM VALBONNE (06)

DIMANCHE 7/04 2019 - **Organisateur:** ☎ 06.52.51.27.04 contact@ac-valbonne.com infos sur site www.ac-valbonne.com

TRAIL HERMES 10 - 22 - 35 KM FREJUS (83)

DIMANCHE 7/04 2019 Contact : Brenier Yves ☎ 06.60.04.89.55 catherine.brenier@bbox.fr
<http://www.amslfrejus.com> amslf.athle@wanadoo.fr 3 courses. Une rando et marche Nordique non chronométrée et un parcours pour les enfants vous attendent dans le cadre somptueux de l'Estérel, à travers des parcours innovants, dans une ambiance sportive, conviviale et festive. L'événement est organisé par L'AMSL FREJUS. Un programme très varié a été élaboré pour que l'événement soit sportif mais aussi une fête des activités pédestres de pleine nature. Il y a 3 Trails au programme, pour tous les niveaux et avec des formules variées : 8h départ des navettes de la randonnée pédestre - 8h30 : départ du TRAIL 35km - Départ et arrivée Parc de la chapelle Cocteau, 9h30 : départ du TRAIL 22 km - (1000m D+). 10h : départ du TRAIL 10km. (500m D+) . 8h départ de la randonnée pédestre et de la marche nordique. Départ et arrivée Parc de la chapelle Cocteau. **Inscriptions :** En ligne sur le site www.sportips.fr et ce jusqu'au 6 avril 2018 inclus. Par courrier: Toutes infos et bulletin téléchargeable sur internet : <http://trailhermes.wixsite.com/trailhermes-esterele/presentation>
Sur le stand inscriptions sur place, le dimanche 7 avril avec une majoration du tarif d'inscriptions (aucune inscription et modification ne sera prise par téléphone, voir bulletin d'inscription). Tarifs : Le prix comprend l'inscription aux courses, l'accès aux ravitaillements, le Tee-shirt (pour les courses adultes) - TRAIL 35 km : 19€ jusqu'au 31/01 puis 23€ jusqu'au 12/03, puis 25€ jusqu'au 6/04 et 31 sur place. - TRAIL 22 km : : 15€ jusqu'au 31/01 puis 17€ jusqu'au 12/03, puis 19€ jusqu'au 6/04 et 26 après.- TRAIL 10 KM : : 9€ jusqu'au 31/01 puis 11€ jusqu'au 12/03, puis 11€ jusqu'au 6/04 et 13 après. Paella partie en supplément 10€

TRAIL DES LUCIOLES BY NIGH annulée en 2019 ROQUEBRUNE/ARGENT (83)

SAMEDI 13/04 2019 - **Organisateur :** l'Association athlétique contact@traildeslucioles.fr
lucioles@portorama.fr - **Epreuve nocturne** Renseignements : Association Athlétique ☎ 06.79.06.62.91 - Inscriptions : (infos sur www.as-cs.fr)..

SUR LES PAS DE BONNARD annulée en 2019 LE CANNET (06)

DIMANCHE 14/04 2019 - **Organisateur:** Infos sur www.running06.com 06cannes@foulees.com
☎ 04.93.47.53.40

LES FOULEES DU LAC 13,2 KM +M Nordique MONTAUROUX (83)

DIMANCHE 14/04 2019 **Organisateur:** E.P.F.Athlétisme – epfathle@fre.fr - Renseignements au ☎ 06 72 87 12 80 et 06 71 22 63 24 – contact@epfathle.fr Bulletin téléchargeable sur www.jsdcourse.com – inscription sur www.sportif.com Cette épreuve se court en individuel ou en relais par équipe de 3 – Départ: 9h30 aux Estérèls du lac – Arrivée au collège de Montauroux – navettes pour se rendre au départ – Engagement: 13€ en individuel ou 25€ en relais de 3 coureurs – Course nature sur les rives du lac de St Cassien PLUS marche nordique – *Comment s'y rendre: prendre l'A 8, direction Aix ; sortie N° 39 Les Adrets, Fayence, Lac de St Cassien – On accède aux Estérèls du lac en quittant la D37 à l'extrémité sud du lac de St Cassien.*

Championnat du Var de marche nordique 9 KM SIX FOURS LES PLAGES(83)

DIMANCHE 14/04 2019 - **Organisateur :** l'Association sixfours-organisations-courses@gmail.com
06.03.22.56.10

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

foulées Sanaryennes et Drailles du Lançon ANNULEES SANARY/MER (83)

DIMANCHE 15/04/2019 - **Organisateur** : Association Sanary Running Cap Garonne partenaire CéBé sanarycap@free.fr - Inscriptions : par ☎06.45.35.98.64 06.34.58.97.17; par mail : cathy.sans83@gmail.com chez Running Conseil à OLLIOULES Par courrier **Sanary Running** - 11 allée des alyscamps 83140 Six-fours en ligne chronosport.fr/ <http://www.njuko.net/bouclebleue2016> - . Trois parcours vous sont proposés : Les Drailles du Lançon - 25Km 1600D+ site : <https://www.facebook.com/Challenge-DUO-TRAIL-1571510436418> . Pour le 15Km Course nature - 15km - 428m de D+ et course la Sanaryenne réservée aux femmes. Repas compris sur réservation. Inscription : Bulletin disponible chez Running conseil Ollioules, demandez Jeremy. Départ : 8h30 pour les drailles du Lançon 25km - 9h15 pour la Sanaryenne (course féminine 7,4Km) et 9h pour la Boucle Bleue (15Km) . Arrivées et départ Stade de la Guicharde - Engagement : La Sanaryenne : 10€ puis 11€ et 12€ le jour même - La Boucle Bleue : 14€; puis 15€ et 17€ le jour même. Les drailles du Lançon 25€ Puis 27 et 29 le jour même. Prix 2017 peuvent être modifiés.

Le trail des 5monts Toulonnais 65 KM SANARY SUR MER /TOULON FARON (83)

DIMANCHE 15/04 2019 - En solo ou relais 4 coureurs 06.80.56.56.41 toutes infos sur site <https://traildes5monts.wixsite.com> Départ 7h 55€ en solo et 65 €équipe relais

SIGNES TRAIL 9,3 - 14,4- 30 - 45 KM SIGNES (83)

SAMEDI 20/04 DIMANCHE 21/04/2019 Contact : davidcesca@sfr.fr 06.73.18.55.92 toutes infos sur site signestrail.fr et www.trailsdeprovence.fr ou www.jsdcourse.com Inscriptions sur www.chronosport.fr , par courrier et sur place si dossards disponibles. **Samedi** 9KM départ 16h30. **Dimanche** 45 , 30 et 14,4Km départs 7h30, 9h, 9h30

LA GASSINOISE 6,4 - 13,7 KM GASSIN(83)

DIMANCHE 21/04 2019 - **Organisateur**: l'association OMACL, la Mairie et tous ses bénévoles : contact@mairie-gassin.fr Contact : ☎04.94.56.62.00 PUIS TOUCHE 1 ou 04.94.56.62.18 Course nature : Inscription sur www.kms.fr ou imprimez un dossier d'inscription puis déposez-le à l'accueil de la mairie. Retrouvez toutes les informations pratiques dont votre bulletin d'inscription sur le site www.mairie-gassin.fr Départ 9h CARUBY route départementale 559 Engagement 10€ et 12 le jour même. Le plus : Apéritif

LA FOULEE DES BAOUS 4,5 - 10 KM SAINT JEANNET (06)

DIMANCHE 21/04 2019 - **Organisateur**: Commerces de la GAUDE aecglagaude@gmail.com 06.34.01.32.77 - **Inscriptions**: en ligne sur www.timingzone.com et sur place, le jour de la course - **Départ**: 10h00 pour le 4,5km; 10h15 pour le 10km - **Engagement**: 12€ et 17€ le jour même pour le 4,5 et 14 puis 19 pour le 10Km- Egalement marche : Marche «Patrimoine» de 5km: départ: 9h - Course et animations enfants .

MONTEE DU FARON 8,3 KM TOULON (83)

DIMANCHE 21/04 2019 - **Organisateur** : Association Organisation Faron Pédestre - Renseignements, Lepreux Jacques ☎ 04.94.27.33.74 et 06.72.15.88.17 : lepreux.jacques@orange.fr Lepreux Patricia : 06.89.55.51.76 lepreux.patricia@gmail.com — inscriptions : magasin Terre de running à Toulon ☎04.94.91.66.37 et sur www.kms.fr par courrier et sur place le 1/04 jusqu'à 9h au gymnase des lices. Départ : 9h30 à coté du téléphérique pour une arrivée tour Beaumont au mémorial Faron. Navette pour vestiaires, retour par téléphérique à prix spécial course - Engagement : 10€ - le jour même : 12€ dont 1€ versé au secours populaire qui fêtera ses 44 ans.

TOUR DU LAC DE CARCES 16 KM - 10 rando gourmande CARCES (83)

LUNDI 22/04 2019 - **Organisateur** : Athlétic Club Carçois . Contact : Jean Marc Guichard 06.03.04.64.18 04.94.04.51.36 - sylvie.trillaud2@gmail.com Inscriptions : ☎04.94.59.93.32 Athlétic club Carcois et 04.94.04.59.76 office du tourisme ; par retour bulletin, téléchargeable sur www.carces.fr (rubrique Loisirs et vie Associative puis Associations sportives et Athlétic Club Carçois) ; par mail athletic.club.carcois@gmail.com ; en ligne sur **KMS** - Départ course 16KM et 7km piste du lac 9h30h de devant la mairie, engagement 16€ et +2 le jour même. Egalement rando gourmande départ 8h30 engagement 12€ Départ courses enfant 1 et 2km 11h30 2€

Course nature et Trail du Muguet 11 et 18 KM CANTARON (06)

SAMEDI 27/04 2019 - **Organisateur**: Mairie de Cantaron ☎ 04.93.27.64.61 : Mairie de Cantaron mairie.cantaron@free.fr - Informations : Patrice Martin, patmartin2015@hotmail.fr 07.83.94.92.72 ; Inscriptions : ☎ 04.93.27.64.60 - 04.93.27.64.61 en ligne, jusqu'au 25/04 sur www.aromsazur@gmail.com - **Trail 18 km**, départ : 15h30 - Engagement : 20€ et 23 le jour même - **11.1 km**, départ : 15h45 - Engagement : 12€ et 15 le jour même. Pasta party : 5€ - Compte aussi pour le Challenge du Pays des Paillons - *Comment s'y rendre* : A8, direct. Italie, sortie Nice-Est, direct. La Trinité, Drap et à la sortie de Drap, prendre à gauche sur le pont.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

Alpin trail du chemin des Rois 3 - 10 - 21 - 52 KM PLAN D'AUPS (83)

SAMEDI 27 DIMANCHE 28/04 2019 - **Organisateur :** Contact : eric@alpintrail.com : 06.98.00.79.23 <https://www.alpintrail.fr> Samedi départ 10km à 14h et 3km à 15h30. Dimanche départ 52km à 8h30 et 21km à 10h30. Inscriptions sur : www.kms.fr

COURSE DE LA GARDE 10 KM LA GARDE (83)

DIMANCHE 28/04 2019 Organisateur : AJS La Garde Athlétisme - Service des sports 04.94.84.32.40- Contact : Michel Schleger : ☎06.87.09.92.66 michelschleger@orange.fr – toutes infos sur www.ajslagarde.athle.fr bulletin téléchargeable sur www.jsdcourse.com et site de l'AJS la Garde - **Par courrier :** avant le 25/04/19 à Maison des associations case N° 27, 95 rue Marc Delage 83130 La GARDE avec chèque de 12€ à l'ordre de « AJS La Garde Athlétisme » et certificat médical (datant de moins d'un an) ou photocopie de la licence. - **Par Internet :** www.chronosport.fr - **au magasin Running Conseil :** Espace Mermoz bat A1 - Avenue Jean Mermoz - 83190 Ollioules – **au gymnase Jacques Troin La Garde :** le samedi 24 avril 2019 à partir de 14h00 : Départ course : 9h00, Av Jean Jaurès devant le stade Accusano, arrivée place de la République – Engagement : 12€ et 15€ le jour même avant 8h15 dans la limite des dossards disponibles. **Les plus de la course :** Parcours roulant, sécurisé, mesuré FFA, épreuve classante et qualificative, parking, vestiaire et douches, anchoïade géante, animation musicale, zumba,

ROQ 4 TRAIL 13 KM ROQUEFORT LES PINS (06)

DIMANCHE 28/04 2019 - **Organisateur:** Athletic Philippides 04.92.60.35.00 - 06.07.17.87.39 Renseignements 06.07.17.87.39 www.ville-roquefort-les-pins.fr www.athleticphilippides.com marc.chatron-colliet@orange.fr ou pottierbernard06@orange.fr Engagement 12€ et 15 le jour même, inscription par retour bulletin ou sur site www.athleticphilippides ou sur www.sport-up.fr . Départ du centre village à 10h.

ASCENSION DU COL DE VENCE 11.8 KM D+ 620M VENCE (06)

DIMANCHE 28/04 2019 - **Organisateur :** ASPTT Nice et Vence Course à pied Raymond Sanchez raymond.sanchez3@wanadoo.fr – Renseignement : ASPTT Nice : ☎06.88.70.66.06 – 06.83.67.01.41 04.97.00.19.19- Inscriptions : Sur www.sport-up.fr par retour bulletin téléchargeable sur www.ascensioncoldevence.com ; ou à déposer chez Twinner Sport à Saint-Laurent du Var ou à l'Office du Tourisme de Vence (date limite le 04/05) – Départ : 9h00 de la place du Grand Jardin – Engagement : 15€ sur sport up, 16€ par courrier et 18€ le jour même - Course limitée à 600 participants –

COURSE DES CHANCROUNS 15,6 KM- rando 8km LES ARCS (83)

DIMANCHE 28/04/2019 www.mairie-les-arcs-sur-argens.com Contact : nico041282@gmail.com Mr Couderc ☎ 06.62.99.41.40 Départ 16KM et rando 9h30 place Paul Simon 83460 LES ARCS SUR ARGENS profil de la course : Course nature avec un mélange de trail urbain. Engagement course 18 € et la rando 12 € repas compris SI INSCRIPTION avant le 20/04 . Inscription sur www.sporttips.com ou courrier

MAI 2019

RONDE DES COLLINES NICOISES 10,8KM festif NICE-ST ISIDORE (06)

MERCREDI 01/05/2019 – **Organisateur** – ARCN- 04.93.83.02.50 - **renseignements :** en ligne à partir du site www.spiridon-cote-azur.com par courrier à ARCN Le Verdon D, 10 Avenue du domaine du Loup 06800 Cagnes sur Mer. Retrait des dossards, le samedi 27 avril à la brasserie Blue Coast 18 chemin de Saquier à ST Isidore de 10h à 18h et sur place, à partir de 7h le jour de la course – Course très festive, déguisements souhaités, 5 supers ravitaillements, Merenda remise à l'arrivée à tous les participants. **Départs :** 9h Marcheurs et coureurs allure libre, pas de chronométrage et classement, délais parcours limité à 4h – Fin d'inscriptions le 15/04 ou avant si quota atteint. Engagement 25€, renseignez vous. **DEPART ET ARRIVEE PARKING LEROY MERLIN zone industrielle RN 2020 NICE LINGOSTIERE**

COURSE NATURE DES 3 FORTS 11.2- 8 KM TOULON MONT FARON (83)

MERCREDI 01/05/2019 - **Organisateur :** USAM Athlétisme Toulon – <http://www.usam-toulon-athle.com/> Contact : Paoli Serge usamtoulonathle@orange.fr ☎ 06.88.39.49.46 04.94.66.27.80 06.08.03.43.67 ou 06.26.47.48.01 – Inscriptions : par retour bulletin avant le 25 avril à USAM 95 Av des routes 83200 TOULON – au magasin « Terre de Running » ex Jogger à Toulon centre ville avant le 29/4 – Par internet sur www.terrederunners.com Pas d'inscription par mail. Départ : 9h30 parking (Mémorial du Mont Faron) Engagement : 13€ et le jour même : 15€ ; **Marche nordique de 8Km** départ 9h 8€

MONTEE DE LA GAVRESSE 9.8 KM LE PRADET (83)

SAMEDI 04/05/2019 - **Organisateur :** Cap-Garonne Organisation et l'OMS du Pradet dulac.jeff@gmail.com – Renseignements : villa Diafa Saurin Christophe ☎ 06.42.70.68.46 06.80.67.60.11 cap.garonne@gmail.com Inscriptions : par bulletin, téléchargeable sur <http://cap-garonne.com/> chez terre de running centre ville Toulon et le jour même – Départ

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

17h30 vérifiez heure de départ. Lieu de départ et arrivée vont peut être changer cause pb de bus pour éviter navette – Engagement : 10€ au profit des Virades de l'Espoir –

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

LES FOULEES MOTTOISES 10,25 KM LA MOTTE EN PROVENCE (83)

DIMANCHE 5/05/2019 - **Organisateur** : Mairie, service des sports lamotte-sports@ville-la-motte.com 06.52.07.34.03– Inscriptions : par retour bulletin, avant le 26/07 téléchargement sur www.ville-la-motte.com - par ☎06.27.10.70.09 ; par mail carole.issalys@orange.fr caroleissalys.sportslamotte@gmail.com fouleesmottoises@gmail.com , par courrier à : les foulées Mottoises, service des sports Mairie de la Motte 83920 La Motte en Provence règlement à l'ordre de : comité des fêtes. Et le jour de l'épreuve. Départ : 9h00 la course. Engagement : 10€ et le jour même 12€ – 10 Km Marche : départ : 9h05 engagement 5€ - course pour enfants 2€

L'ESCARENOISE TRAIL 11,5 - 18KM L'ESCARENE (06)

DIMANCHE 05/05/2019 - **Organisateur** : La Commune de l'Escarène Escarènespace et team pharmacie Escarène– Toutes infos sur www.lescarenouse.wordpress.com ou pharmacie de l'Escarène et m.cagnazzao@escarene.fr Inscriptions et infos demandez Martine : ☎ 06.63.53.57.81 OU 04.93.91.64.00 (Mairie) : sur site www.le-sportif.com , Mairie : demandez Martine ; par courrier : escarenespace, par retour bulletin téléchargeable sur www.escarene.fr et le jour même. Départ Place Camous : 9h pour le 18Km - Engagement : 15€ – 9h15 ou 9h30 pour le 11,5Km - Engagement : 10€ Epreuve en semi auto suffisance. Barbecue plus boisson 5€ ou plus si modification

NICE HARIBO 2 - 5 KM NICE (06)

SAMEDI 5/05/2019 - **Organisateur** : Azur Sport Organisation mail@azur-sport.org : ☎04.93.26.19.12 Renseignements + bulletin téléchargeable sur www.nicesemimarathon.com Départ 10h15 engagement 10 ou 15€ suivant date d'inscription

TRAIL DE MOISSAC BELLEVUE + marche 10-18 KM MOISSAC-BELLEVUE (83)

DIMANCHE 5/05/2019 - **Organisateur** : Thierry FAGIANO ☎06.77.31.94.31 thierryfagiano@sfr.fr Il y aura : 10 kms marche, 10 et 15 km trail. Départ de la salle des fêtes de Moissac Départ du 15 kms à 9h00. Départ du 10 km à 9h15 Départ du 10 km marche 9h30. Tarifs du 15 km sans repas 15€ et 20 avec repas, 10 km 12€ et 17€ avec repas et 10 km marche 5€ et 10€ avec repas. Repas accompagnateur sur réservation 8€. **Pas de repas sans réservations.** Café offert le matin et bière offerte à l'issue de l'épreuve. Contact pour les inscriptions soit par téléphone 0677319431 Thierry soit par mail thierryfagiano@sfr.fr Pas de majoration pour les inscriptions de dernières minutes. Récompenses toutes catégories pour le 15 et uniquement 1er masculin 1ere féminine pour la marche. Parking assuré devant la salle des fêtes

SEMI-MARATHON INTERNATIONAL 10 - 21.1 KM NICE (06)

DIMANCHE 5/05/2019 - **Organisateur** : Azur Sport Organisation mail@azur-sport.org : ☎04.93.26.19.12 – Renseignements + bulletin téléchargeable sur www.nicesemimarathon.com – 10 et 21Km départ 8h Promenade des Anglais Aucune inscription le jour de la course Engagement 21KM 20 jusqu'au 1000ème inscrit puis 25 après et 30 à compter du 1/04€ Engagement 10KM 19 jusqu'au 1000ème inscrit puis 22 après et 25 à compter du 1/04€

TRAIL DES TROIS DAUPHINS 12 et 25 KM LE LAVANDOU (83)

DIMANCHE 5/05/2019 - **Organisateur** : Mairie du LAVANDOU eric.plantin@le-lavandou.fr ☎ 07.85.62.28.88 – 06.24.49.21.97. Départ 8h30H pour le 25km et 9H30 pour le 12km ; Infos sur www.ot-lavandou.fr. Inscriptions sur www.sporttips.fr . Pas d'inscription par courrier ni le jour même. Engagement 12KM 14€ jusqu'au 29/04 puis 19€, pour le 25KM 27€ puis 32. Apéro et Teeshirt offerts

MARATHON DE LA PROVENCE VERTE 10-2X21-42,195KM BRIGNOLES(83)

SAMEDI 11/05/2019 samuelbonaudo@sfr.fr 06.13.25.03.46 Infos et inscriptions sur www.marathon-var-provence-verte.com Il peut se parcourir en solo, mais aussi en équipe de 3 et de 5. C'est un beau marathon nature qui alterne petites routes de campagne et chemins. Départ 10h de l'Abbaye de la Celle et arrivée à Brignole ; Après le marathon une soirée du marathon. Permettra de partager un bon moment autour d'un repas et un orchestre pour faire la fête tous ensemble jusqu'au bout de la nuit.

TRAIL DE MASSOINS 13 et 22 KM D+1250 MASSOINS (06)

DIMANCHE 12/05/2019 - **Organisateur** : – Infos Baud Philippe ou Pessione Philippe ☎06.87.53.49.96 ; 06.11.73.23.99 - www.massoins.fr www.cdchs06.com Inscription sur www.trailen06.fr www.optirun.fr par retour bulletin accompagné par chèque à l'ordre de « comité des loisirs de Massoins à l'adresse suivante : comité des loisirs de Massoins, la placette 06710 Massoins ou à Fiorucci Carine 06.1535.50.23 et mail à massoinstrail@gmail.com . Départ 9H pour le 22 , 10h pour le 13 et 8h pour la rando courses repas à partir de 13h30. Engagement 13€ pour le 13km 22€ pour le 22

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

– Repas Pasta pistou parti 10€ adultes et 7€ enfants moins de 12ans Rando 13 km, départ 8h00 engagement 10€. Equipement obligatoire trails et rando : 500ml d'eau + barres céréales + portable.

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

Urban trail trophée des joelottes 10 rando - 14 - 17KM BIOT (06)

DIMANCHE 12/05/2019 - Organisateur : Trail pour tous : trailpourtous@gmail.com 06.23.75.16.14. Contact Jérôme Fouffé. Infos et inscriptions sur www.trailpourtous.fr www.timingzone.com trail des joelottes 14km départ 9h 100€ par équipe, Urban trail 17km départ 9h30 16€, Rando 10km départ 9h45 7€. A 12h pasta party.

COURSE POUR LA VIE 7-14 KM OLLIOULES (83)

DIMANCHE 12/05/2019 ☎ 06.09.87.55.30 Contact : Denis Bensimon denis.bensimon@wanadoo.fr
Renseignements et inscriptions sur www.rotarytoulon.org Par internet jusqu'au samedi 11 mai à 12h00 - Chez "Running Conseil" - Espace Mermoz, Av. Jean Mermoz - Ollioules jusqu'au samedi 11 mai inclus. Tarif 13€ et 15 pour le 14km le jour même sur place à partir de 8h00 et 10€ puis 12 pour le 7km - Tarif 15€ Pour les prés inscriptions par internet et chez Running Conseil 04.94.41.13.10, retrait des dossards possible au magasin le samedi 11 mai de 14h à 17h. Départ des 2 courses à 9h30.

LES TRAILS LA RONDE NANSASE 15,5 - 10,5 KM NANS LES PINS (83)

DIMANCHE 12/05/2019 - Organisateur : Office municipal de la Culture et l'association Bol d'Air – contact : PIERRE RUL ☎ 06.89.11.17.01 pour Boldair - 06.07.79.22.54 – 06.25.34.84.02 ; mail gilbert.souci@wanadoo.fr – bol-air@laposte.net - Départ du centre village : 9h le 15,5 et 9h30 pour le 10,5Km – Engagement : 13€ le 15,5 et 8€ le 10,5km. Infos et inscriptions : www.courirenfance.com

KM TRES CROUS 3,7KM BELVEDERE (06)

SAMEDI 18/05/2019 - Organisateur Office du tourisme de BELVEDERE – Informations ET INSCRIPTIONS sur : www.aromsazur.com – Contact : ☎ 04.93.03.51.66 – 06.88.16.85.13 Delphine Martin. tourisme@mairie-belvedere.fr - Inscription par Tel au 04.93.92.01.61 ou par mail : aromsazur@gmail.com – Départ : 9h30 place des tilleuls. Course uniquement pour coureurs – Engagement : 10€ - *Comment s'y rendre : direct Dignes sur la D6202, puis sur la D2565, environ 55 km après, prendre la D171 vers Belvédère.*

Six Fours challenge 5-10-21 KM SIX FOURS LES PLAGES (83)

SAMEDI 18 DIMANCHE 19/05/2019 - Organisateur : sixfourschallenge@gmail.com . Georges Luc 06.03.22.56.10 Inscriptions sur www.provence-athle.fr www.njuquo.net ou bulletin téléchargeable sur www.sixfourschallenge.com Départ de la plage de Bonne grace le dimanche 20/05 à 9h pour le 10 et 21km. Engagement 17€ pour le 10km et 22 pour le 21km. Courir pour la mucoviscidose. **Course de 5 km 100% NANA et marche nordique le samedi 18/05** départ 14h la marche nordique 14h15 courses enfants et 18h30 le 5km. Engagement de 10€ pour le 5km et marche nordique. Prix à vérifier

LA RONDE DES PLAGES 10 KM MENTON (06)

DIMANCHE 19/05/2019 - Organisateur : Menton Marathon Athlétisme 20 ter promenade de la mer 06500 MENTON indi93@wanadoo.fr – inscription : ☎ 06.36.48.05.66 - 06.16.76.42.21– 04.92.41.06.01 sur le site www.ronde-des-plages.com www.chronosports.fr ; en ligne sur www.njuko.com ; bulletin téléchargeable sur www.menton-marathon.com – Départ : 9h30 près de la frontière et arrivée près du stade Rondelli – Engagement : 12€ jusqu'au 14/04 et 15€ après – Départ course Enfants : 8h30 et Ados : 8h45 - Course limitée à 1200 participants.

LA CAVALAIROISE 5 et 10 KM CAVALAIRE SUR MER (83)

DIMANCHE 19/05/2019 - Organisateur : sport@cavalaire.fr - Renseignements et inscriptions : Ville de Cavalaire sur mer, service des sports ☎ 04.94.05.41.28 , mail sport@cavalaire.fr ou www.cavalaire.fr www.topchrono.biz Bulletin à renvoyer à Mairie de Cavalaire-sur-mer / Service des sports / Place Benjamin Gaillard/83240 Cavalaire-sur-mer. Tél : 04.94.05.41.28 / Fax : 04.94.64.15.59 / sport@cavalaire.fr Départ 9h30 rue Pierre et Marie Curie pour les 2 courses. Engagement 6€ à 15 suivant date d'inscription le 5km et jour même, 10€ à 18 le 10km et jour même Course pour les 8 et 9ans départ 9h. Prix à vérifier.

TRAIL DES DES LIMACES 9,5 - 15 KM BLAUSASC (06)

DIMANCHE 19/05/2019 - Organisateur : Association La Blausascoise www.blausasc@hotmail.fr . Contact Magali Reymonenq www.magali.reymonenq@wanadoo.fr 06.03.68.13.16 Mairie www.blausasc.fr ☎ – 04.93.79.51.04- Renseignements : sur Informations ET INSCRIPTIONS <http://blausascstrail.wix.com/blausascstrail> – www.running06.com/calendrier **Départs** : 9h15 le trail des Limaces 15km ; 10h le Speed Limaces 9,5km ; 8h30 - **Engagements** : Speed Limaces 10€ ; Trail des Limaces 15€ -- Repas coureurs 5€ ; Accompagnateurs : 8€ - enfants accompagnateurs 4€

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

LA FOULEE des Demoiselles 6KM LA MOTTE EN PROVENCE (83)

DIMANCHE 19/05/2019 - **Organisateur** : Association lutte contre le cancer du sein. Tel :06.79.06.62.91
Toutes infos et inscriptions sur <http://www.lafouleedesdemoiselles.fr/course.php> **Course et marche féminine solidaire à La Motte en Provence (Var)**. 2 formules sont proposées sur ce parcours unique : course chronométrée : exclusivement réservée aux femmes de 14 ans et plus, sur fourniture d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an au jour de l'épreuve. Allure libre" (marche ou footing non chronométré) accessible à tous, hommes, femmes et enfants de 7 ans et plus. Course chronométrée (femmes de 14 ans et plus) :
Tarif unique : 12 € départ 10h. Allure libre (femmes et hommes de 12 ans et plus) Départ 10h30 Tarif unique : 10€

TRAIL DE RIMPLAS 13 - 20 KM RIMPLAS (06)

SAMEDI 25/05/2019 - **Organisateur** : Panchieri Yoann 06.19.26.38.20 - 06.89.32.34.90
isayore@orange.fr toutes infos sur www.trail-de-rimplas.fr. Les inscriptions s'effectueront de 4 façons : Par courrier avec le bulletin d'engagement au dos du flyer (l'inscription sera validée sous réserve de paiement). - Par mail : infos@trail-de-rimplas.fr (l'inscription sera validée sous réserve de paiement). - En ligne sur le site : www.klikego.com - Sur place le jour même sous réserve de dossard (limitée à 200 pour l'ensemble des courses), les inscriptions le jour même ne pourront pas garantir l'accès au repas et seront surtaxé. Départ du fort de Rimplas à 8h30 pour le 20Km, 10h pour le 13Km, engagement 18€ pour le 20, 15€ pour le 13, repas compris. Repas accompagnateurs 7€.

MONTEE DU MONT VINAIGRE 16.2 KM SAINT RAPHAËL (83)

DIMANCHE 26/05/2019 - **Organisateur** : Jean Ferro Serge Lopez pour Lion's Club Saint Raphaël -
Contact janola83@gmail.com Inscriptions : Jean Ferro ☎06.07.21.92.93 ; en ligne sur www.sporttips.fr Parcours visible sur www.montvinaigre.fr - Départ : 9h00 du vieux port - Engagement : 15€ - a midi repas a la cantine du porfait : pique-nique (anchoïade) vin fromage et dessert animation 12 euros Comment s'y rendre : A8 direct Aix, sortie 38, direction Fréjus, traverser la ville et continuer sur St Raphaël parking du port.

LACOURSE DES SENES ANNULEE LA GARDE la planquette (83)

DIMANCHE 26/05 2019 **Organisateur** : 06.98.02.18.52 mpletoulon@ville-lagarde.fr pas d'infos au 19/03

Courses à obstacles festives KM VILLENEUVE LOUBET(06)

DIMANCHE 27/05 2019 - **Organisateur** : Handicap international Renseignements 01 43 14 87 05
alorenz@handicap-international.fr pas d'infos au 19/03

LA CANNETOISE 6,2 - 12,5 - 22KM LE CANNET DES MAURES (83)

JEUDI 30/05/2019 - **Organisateur** : Mairie du Cannet Renseignements : Pôle Sports et Associations -
Contact : ☎ 06.76.47.15.68 ; par mail f.fileri@lecannetdesmaures.com - Le règlement et le bulletin d'inscription peuvent être téléchargés sur le site de la commune Cannet des Maures : www.lecannetdesmaures.com Inscription pour la course « La Cannetoise » et la « course découverte ». Départ course - 6,2 et 12,5 à 18h, marche nordique 9km 17h, trail 22km 16h Engagement 10 € avant le 10/04, puis 15€ après- Inscription par internet sur le site : www.njuko.net et Par courrier,

LA Papet' Nordique Marche Nordique LE BAR SUR LOUP Papeterie(06)

JEUDI 30/05/2019 - **Organisateur** : Athlétic Philippides CBL fabienne.lacombe@free.fr 06.28.23.77.04 - Lieu : Parc de la Papeterie à Bar Sur Loup Heure : départ 10h00 pour le 5km et 11h pour le 10 km. Prise des Dossards à 8h30 sur place Staff organisation le Jour J. ouvert à tous : licencié ou non licencié **Inscription : en ligne à favoriser** simple , sur le site www.athleticphilippides.com via www.sport-up.fr 8€ le 5km et 10€ le 10km. **Inscription papier** par courrier **inclus**
Inscription sur place : 1€ de plus pour le 5km 9€ et le 10km 11€. Toutes les infos sur site

URBAN TRAIL DU CHATEAU by night 2,5-9KM LA GARDE (83)

VENDREDI 31/05/2019 **Organisateur** : 06.17.13.90.75 uta83130@yahoo.com. 18h30 course enfants en vieille ville, 21h30 départ 9km course en vieille ville et colline du Thouar. Inscriptions sur www.sport-up.fr Toutes infos sur page facebook. Engagement, 15€. Course enfant gratuite.

JUIN 2018

COURSE DES PLAGES 4,5-10 KM BORMES LES MIMOSAS (83)

SAMEDI 1/06/2019 - **Organisateur**: Association Les va-nu-pieds Contact :BONJEAN Cédric ☎ 06.65.14.61.40 ; Inscription en ligne sur www.chronosports.fr et par courrier à chronosport 178 rue de Belgique 83150 BANDOL possibilité de s'inscrire sur place tout le samedi dans le sport en lumière nous aurons un stand - Départ : 19H45

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

pour le 10 et 20h pour le 4,5 du port - La Favière – Engagement : Pour le 10km 12€ puis le jour même 15€ et pour le 4,5km 8€ et 10 le jour même.

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

TRAIL DE LA PEIRA 6-13,5 KM D+1050M LE SUQUET D'UTELLE (06)

SAMEDI 1/06/2019 - **Organisateur** : Association de La Peira – Inscriptions : lapeira@bbox.fr , par ☎ 06.60.41.65.40 ; sur www.sport-up.fr par bulletin, téléchargeable sur <http://www.traildelapeira.com> ; par e-mail eric@traildelapeira.com et le jour même – Course 13,5km uniquement coureurs et 6km coureurs et marcheurs. Départ commun : 10h – Temps limite : 4h00 – Engagement : 15€ pour le 13,5km et 12 pour les 6km marche et course pasta party incluse - Epreuve essentiellement sur sentiers balisés, en semi auto suffisance ; chaussures trail et ceinture à boisson obligatoires ; dénivelé 13,5km+1050m et 450 pour les 6km – **Course au profit des enfants de l'institut Rossetti** – *Comment s'y rendre* : prendre la D6202, route de Grenoble puis la D2565 jusqu'au Suquet.

Eco city trail, trail du pays de grasse 10km 7-10 - 24 KM GRASSE (06)

SAMEDI 01 DIMANCHE 02/06/2019 - **Organisateur** : Courir en Pays de Grasse – Contact gerard-lopez-structure@wanadoo.fr : ☎ 06.11.91.25.09 - Inscription : en ligne sur www.sporttips.fr site du club accessible sur <http://cpg.athle.org/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=31983> Le 1/06 city trail urbain de 7km frontale obligatoire. Le 2/06 trail 24km et 10km – Parking 3€ la journée – pas d'inscription sur place – matériel obligatoire pour trail poche à eau, sifflet, couverture de survie, téléphone portable – Retrait des dossards : Samedi 1er juin de 10h00 à 18h00 INTERSPORT Mandelieu, ZI des Tourades 2 allée Dieudonné Costes 06210 MANDELIEU et sur place le dimanche dès 7h Départ des 3 courses Cours Honoré Cresp, en ce qui concerne le 10km arrivée Avenue Thiers.

BALCONS ET TRAILS DES MAURES 14 - 24KM COLLOBRIERES (83)

DIMANCHE 02/06/2019 - **Organisateur** : Association Trail Nature Collobrières – Contacts : régory ☎ 06.09.32.45.58 – Antoine 06.37.98.97.18 – Romain Allongue : 06.30.49.10.97 – 06.20.40.92.09 – www.trail-des-maures.blogspot.fr Renseignements et Inscriptions sur trail.nature.collobrieres@gmail.com ; en ligne sur le site partenaire www.sporttips.fr et par courrier – Infos sur site

Relais des Lambertins Parents et enfants 6,5km PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 02/06/2019 **Organisateur**: Club Athlétique Pugetois c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com Cyril Macagno Service Patrimoine Mairie de Puget sur Argens ☎ 04.94.45.52.80 – 06.88.77.28.92 – Journée ludique sport nature course 0,8Km fait par l'enfant qui passe le relais au parent pour 6 km puis 0,8km parent enfant. Ouverture des festivités à 9h et fin vers 18h30 **Infos 2018**

10km de CASTILLE 5-10KM SOLLIES VILLE (83)

DIMANCHE 02/06/2019 contact@les-ateliers-de-lily-blanche.fr 06.09.51.74.41 limite d'inscriptions 3000. Distance 5 km et 10 km sur un parcours tracé au milieu des vignobles et des oliviers du magnifique [Domaine de la Castille](http://www.domaine-castille.fr), situé à La Crau. Un endroit où règnent la sérénité et le calme, domaine appartenant au diocèse de Fréjus-Toulon. Site web : <http://www.domaine-castille.fr> Plan d'accès au Domaine : A partir de l'autoroute A 57 Toulon- Nice, prendre la sortie n°6 à 10 km de Toulon, La Farlède/La Crau. Au carrefour, prendre la D 554 en direction de La Crau. Au 2ème carrefour, l'entrée du Domaine est à gauche dans les oliviers. En venant de La sortie La Farlède/ La Crau, faire le tour du rond point de la Crau (ligne continue). Inscription 15€ pour le 10 km et 10 € pour le 5 km. Chèque à l'ordre de : [LES ATELIERS DE LILY BLANCHE](http://www.lesateliersdelilyblanche.com) Chaque participant(e) devra porter le bracelet qui lui a été remis lors du retrait du dossard le dimanche 2 juin à partir de 7h30 au Domaine de La Castille - Inscription en ligne sur le site : <http://www.chronosports.fr/> ou directement https://www.njuko.net/10kmdelacastille-2019/select_competition - Par courrier bulletin téléchargeable

L'esclapa l'œil Dze Aieouaistou KM Vertical 2,9km - rando 8km CIPIERES (06)

SAMEDI 7/06/2019 **Organisateur**: Comité des Fêtes de Cipières. Contact : Eric Morel ☎ 06.70.93.61.01 ou 06.67.62.14.16 et 04.93.59.96.34 rico.morel@wanadoo.fr - Inscriptions : sur www.timingzone.com/ infos sur <https://sites.google.com/view/traildecipieres/accueil> - par Email : contact@cipieres.org. Engagement : **0 € mais en contrepartie, emmenez un plat maison à partager pour le repas du soir**. KM Vertical départ 9h toutes les 20 à 30 secondes D+ 1000m. Rando peinarde D+ 450m départ 10h

TRAIL DES GORGES DU LOUP GUILLAUME (06)

DIMANCHE 08/06/2019 - **Organisateur** : Comité des fêtes de GUILLAUME oliver170374@yahoo.com 06.30.97.17.82. La deuxième édition du **trail des Gorges Rouges** à GUILLAUMES 06470 aura lieu le **samedi 08 juin 2019** départ à 09 heures 30 du pont de Berthéou dans les gorges de Daluis pour une arrivée dans le village de Guillaume. Distance **11 km 500** dénivelé positif de 650 m. Inscriptions : www.aromsazur.com tarif 10 euros. Sinon sur place le jour J. Sandwich pan bagnat et boisson offerts à l'arrivée. Trophées et médailles aux lauréats ainsi que des produits du terroir.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

Bandolaise 5,4km - bandol classic 12,4Km - Au clair de lune 12,4Km BANDOL (83)

SAMEDI 8/06/2019 - **Organisateur :** Bandol Evénements Organisation bandolclassic@gmail.com (06.09.88.84.06 – 04.94.25.01.44 Toutes infos, inscriptions En ligne (sans frais supplémentaires) et bulletin téléchargeable sur www.bandolclassic.org ou à Running Conseil à Ollioules. - La Salomon Bandol classic, départ 19H allée Vivien, limitée à 1200 participants La Bandol classic au clair de lune, départ 22h30, allée Vivien, frontale obligatoire, limitée à 400 participants. Engagement idem pour les 2 courses : 15€ puis 18€ et 20€ ensuite. Inscription le jour de la course. La Bandolaise, départ 10h : 11€ puis 13€

DRAGUIGNAN URBAN TRAIL 1-2- 11 KM DRAGUIGNAN (83)

DIMANCHE 9/06/2019 - **Organisateur :** DUC Athlétisme – Inscription : par ☎04.94.47.16.12 (de 18h à 20h le mardi et le jeudi) ou ☎ 04.94.68.08.65 et 06.10.56.88.79 (après 20h00) ; par retour bulletin avant le 16/05, téléchargeable sur <http://www.draguignan-athle.com> ; - du lundi au vendredi - à partir de 18h00 au DUC - Stade Léo Lagrange à Draguignan ☎ 04 94 47 16 12 et de 18 à 20h au 0619551945 jusqu'au 18/05. Par courrier : DUC ATHLETISME 174 BLD LEO LAGRANGE 83300 DRAGUIGNAN Le bulletin devra être accompagné de votre règlement par chèque. Urban trail 11km - départ 9h. Randonnée 10 km - départ 9h. Marche nordique 10 km - départ 9h. *Tarif de 14 €/pers - 16 € le jour du départ* Course relais, équipe de 2 personnes - départ 9h - Relais au Domaine du Dragon. *Tarif de 9 euros / pers - 10 euros le jour du départ.* Course enfant 1 et 2 km gratuite, inscription le jour du départ - Départ 11h. Inscription par courrier à renvoyer avant le vendredi 7 juin avec le règlement à l'ordre du DUC Athlétisme à : DUC Athlétisme 174 boulevard Léo Lagrange 83300 Draguignan

COTIGNAC TRAIL CHALLENGE 13,5 - 15 - 23 KM COTIGNAC (83)

DIMANCHE 9/06/2019 - **Organisateur** <http://www.draguignan-athle.com> 06 89 35 16 92 contact@cotignactrail.com . Au départ du centre du village, les heureux participants du Trail de Cotignac s'élanceront à l'assaut de la montée vers le sanctuaire, première difficulté des 2 parcours de 15 (530m D+) et 23 km (1050m D+)

MONTA CALA et TRAIL DE PEILLON 10-17Km PEILLON (06)

DIMANCHE 9/06/2019 - **Organisateur :** Courir à Peillon de Nissa – Renseignements : par ☎06.70.48.15.79 Julien Waltzer- Par mail courirapeillon@yahoo.fr - Inscriptions et infos sur le site <http://courirapeillon.fr/v3> et www.sport-up.fr ; Par téléphone 06.70.48.15.79 Julien – 2 courses : départ salle de la Sousta à Ste Thècle de Peillon.- Monta-Cala de Peillon : une nouvelle boucle d'environ 7,5km, course nature, départ à 9 h 30 7,5 euros.- Trail Camin Dei Cabras : 17 km, 900 m D+, départ à 9 h, 17 euros. Un repas sera proposé, modalités à venir. Courses gratuites pour les enfants avec challenge scolaire à partir de 9 h 05. Flyer à suivre.

VIRADA DE FALICOUN 7 - 18 KM FALICOUN (06)

LUNDI 10/06/2019 - **Organisateur:** Contact 06.14.88.22.04 Ludovic Chariaunt – faliconteamtri@free.fr Inscriptions en Mairie: par ☎ 04.92.07.92.70 - sur www.optirun.fr et par courrier , départ marche 14km 8H30h du village et trail 18km 9h et la 7km vers 9h05. Engagement marche de 14km 14€ et 15 sur place. 18km 18€ et 25€ sur place et la 7km 10€ et 12 sur place. Limite à 500 coureurs Apéritif d'après course.

COURSE PEDESTRE DES HAUTS DU LUC 5 - 10 KM LE LUC (83)

LUNDI 10/06/2019 . Contact : Benoitlebeguec@msn.com 06.84.10.91.55 Inscription en ligne sur le site des 10km de l'hexagone, par courrier au service des sports 3 place de la liberté 83340 le Luc en Provence par mail b.lebeguec@mairie-leluc.fr et le jour de la course jusqu'à 30 min avant le départ. Lieu du départ : 3 place de la liberté 83340 LE LUC départ course 10km et 5km à 10h. Pas de chronométrage pour le 5km pouvant être fait en courant ou marchant. Retrait des dossards début 8h30 Tarif de la course 12 € et 14 sur place dont 2 reversés à une association. Pas de repas prévu, apéros à 12h après la remise des récompenses.

Itra trail A-M 150km,110,40,15 et KM vertical Nice/ ST Martin Vesubie (06)

VENDREDI/S/D 14/15/16/06 2019 - 10 000 **Organisateur :** Inscriptions : ☎04.93.26.19.12 Nice – Saint-Martin-VésubieUltra trail Côte d'Azur Mercantour **150 km** – 1000m D+. Tél : 04 93 26 19 12 Départ de NICE LE 14/06 à 18h – communication@azur-sport.org Temps de course limité à 48h Azur_Sport <http://utcam06.com/> Infos et inscriptions sur www.ultra-trail06.com . - 110Km Départ de Nice le 14/06 à 18h (sous réserve modification). 40Km Départ de St Martin Vésubie le 16/06 à 7h30 (sous réserve modification) Vésubie le 17/06 à 7 h 15Km Départ de St Martin Vésubie le 15/06 à 18h30 (sous réserve modification). KM Vertical 4,5km Départ de St Martin Vésubie le 16/06 à 9h (sous réserve modification). Engagements : 150 km : 120 euros pour les 100 premiers puis 140€ puis 170€ à partir du 15 Avril 2019. 110 km 80 euros pour les 100 premiers puis 100€ puis 130€ à partir du 15 Avril 2019. Relais 2 : 130 euros pour les 10 premiers puis 150€ puis 180€ à partir du 15 Avril 2019. Relais 4 : 160 euros pour les 10 premiers puis 180€ puis 210€ à partir du 15 Avril 2019. 40km 30 euros pour les 50 premiers puis 40€ puis 50€ à partir du 15 Avril 2019. 15km

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

15euros pour les 50 premiers puis 20€ puis 25€ à partir du 15 Avril 2019.KV 10 euros pour les 50 premiers puis 15€ puis 20€ à partir du 15 Avril 2019.

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

LES 10 KM DE FREJUS 10 KM FREJUS (83)

SAMEDI 15/06/2019 - **Organisateur** : AMSL Fréjus – Contact : ☎ 06.60.04.89.55 et 04.94.51.55.39 catherine.brenier@bbox.fr amslf.athle@wanadoo.fr – Inscriptions sur www.sporttips.fr, par courrier et sur place le samedi, télécharger bulletin sur « événements » sur <https://www.amslfrejus.com/10-km-de-frejus/> www.amslfrejus.com Départ 20h pour le 10 km, 19h30 courses enfants, 18h30 départ du Kid'run et family'run

Les foulées de la Gordonne 5 et 10KM PIERREFEU (83)

DIMANCHE 16/06/2019 Aucune infos

COURSE PEDESTRE 9 KM CHATEAUNEUF DE GRASSE (06)

SAMEDI 22/06/2019 - **Organisateur** : Contact Mairie : ☎04.92.60.36.08 – mail : sylvie.daviller@mairie-chateauneuf.fr - Inscriptions par mail 9km@ville-chateauneuf.fr sur site www.ville-chateauneuf.fr sur www.timingzone.fr et sur place le jour même de 15h 30 à 17h25.

COURSE des collines de MAGNAN 11,3 KM NICE (06)

DIMANCHE 23/06/2019 **Organisateur** : Lou Pastrouh dé la couòla dé Magnan (Lou PCM) www.loupcm.fr/coursesassone Contact- ☎ - 06.07.86.63.18 – Mail jifratini@orange.fr . Association « lou pastrouh dé la couòla dé Magnan » . Site www.loupcm.fr inscription sur www.sporttips.fr Départ et arrivée Parc Estienne D'orves à 9h30 pour la course et 9h00 pour les marcheurs : Engagement prix unique 13€, buffet offert.

VERDON CANYON CHALLENGE 60, 30,17,10KM AIGUINES (83)

DIMANCHE 23/06/2019 - **Organisateur** : Association AERIA Jean Giacosa 06.16.55.94.99 – infos sur : www.verdoncanyonxtrem.com bulletin téléchargeable sur www.varverdoncanyonchallenge.com Inscriptions: En ligne sur njuko - Contact : association.aeria@wanadoo.fr et ☎04.94.63.36.38 – Départs dimanche 23/06 à 4h d'Aiguines pour le 60Km – à 6h d'Aiguines pour le 30Km - à 9h d'Aiguines pour le 17 et 10h pour le10Km - Toutes les arrivées à Aiguines. Engagements : 15€ pour le 10km. 18€ pour le 17km ; 45€ pour le 30Km, 75€ pour le 60 km.

La foulée des étoiles bleues, Trail et CN 6 km et 13 km PIERREFEU (83)

SAMEDI 22/06/2019 - **Organisateur** : Samuel BONAUDO. Contact : Gilles Bidaut ☎ 06.80.40.43.89 - 06.95.5 mail course à la mémoire des deux femmes gendarmes assassinées en juin 2012 Le Samedi 22 Juin 2019. Les parcours : Une randonnée de 6km pour un départ à 19H00 - Une course de 6 km pour un départ à 19H00 - Une course de 13 km pour un départ à 19H00 - Une course de nuit de 13 km pour un départ à 22H00. Le départ et l'arrivée se situeront au parc de la liberté sur la commune de PIERREFEU DU VAR. Les parcours de 6km sont à 12€ par personne - Les parcours de 13km sont à 14€ par personne. Prix majorés le jour même. Inscriptions sur - <https://www.njuko.net/fouleeeetoilesbleues-2019> ou site www.associationetoilesbleues.fr et sur la page Facebook <https://www.facebook.com/lafouleedesetoilesbleues/>

LA FOULEE FARLEDOISE 5-11 KM LA FARLEDE (83)

VENDREDI 28/06/2019 - **Organisateur** : Club d'Athlétisme de la Vallée du Gapeau avec le concours de la Mairie de La Farlède michelschleger@orange.fr – Inscriptions : par mail à Michel Schleger, par retour bulletin téléchargeable sur www.lafarlede.fr (rubrique Sports) ; par ☎06.87.09.92.66 ; chez Terre de running 7 bis rue Berthelot 83000 Toulon ; en ligne sur www.chronosports.fr et le jour de la course – Départ 11km : 20h00 de la salle du complexe sportif de LA FARLEDE stade Jacques Astier – Engagement : 12€ ; le jour même 14€ - 5Km départ 20H05 Engagement : 5€ ; le jour même 8€ , 9Km marche nordique départ 19h30 Engagement : 5€ ; le jour même 8€ Course gratuite pour enfants – Départ : 18h30. Grand buffet d 'après course. *Comment s'y rendre : A8 direct. Aix puis A57 direct. Toulon, sortie 6 et continuer sur D554*

La foulée du brusc 5 KM SIX FOURS LES PLAGES (83)

SAMEDI 29/06/2019 sixfours-organisations-courses@gmail.com 06.03.22.56.10

DUO TRAIL EXPENATURE ISOLA 2000 (06)

DIMANCHE 29/06/2019 - **Organisateur** : duotrail@expenature.fr 04.42.83.64.46

DUO TRAIL MERCANTOUR | ISOLA 2000 : 8 & 22km. Une course atypique en duo, pour un plaisir partagé. Duo Trail vous propose deux parcours : un de 8 km découverte ouvert aux coureurs et randonneurs et un de 22 km ouvert aux traileurs. Chaque parcours se décline en trois catégories : homme, femme et mixte. Partager le plaisir du trail avec un ami ou un membre de sa famille, expérimenter la course à pied en équipe pour retrouver les valeurs de partage, d'entraide et de solidarité... C'est pour toutes ces raisons que vous devez tester Duo Trail. Récompenses pour les trois catégories homme, femme et mixte sur chaque parcours. Retrait des dossards à partir de 8h30. Départ 9h30. Ouverture du buffet à partir de midi.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 7 JUILLET 2019-

Remise des prix 13 & 14h. La vidéo : <https://vimeo.com/297182735> . Le lien d'inscription <http://duotrail.com/inscriptions/> via www.sporttips.fr - Tarifs avant le 1er mars 2019 15€ pour le 8km & 21€ pour le 22km

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

VALBERG TRAIL

15-30 KM

VALBERG (06)

DIMANCHE 30/06/2019 - **Organisateur** : Club des Sports des Portes du Mercantour – Renseignements : valbergtrail@gmail.com ☎ 04.93.02.52.45 – 07.78.19.05.12 - 06.18.94.20.94 koppe.jean-loup@orange.fr Inscriptions : bulletin téléchargeable sur : www.valbergtrail.com – en ligne voir lien sur site www.sporttips.fr – Possibilité le samedi et dimanche sur place dans limite des dossards disponibles + 5€ - Adresse : Club des sports des portes du Mercantour Valberg trail 06470 Valberg. Départ et arrivée Espace Mounier 9h pour le 30 et 10h pour le 15– Engagements 30km 30€ et 15km 15€

LA CAMPSOISE

TRAIL 15 KM

CAMPS LA SOURCE (83)

DIMANCHE 30/06/2019 - **Organisateur** : l'Amicale des Donneurs de sang de Brignoles et la Municipalité de Camps la Source – Réservez votre 30 juin 2019 pour le Trail de La Campsoise, Finale du Défi 5, Catégorie TRAIL. Pour sa 8ème Édition, la Course Nature se transforme en Trail de 15 km. Vous profiterez du magnifique panorama de La Chapelle de St Quinis. La course pédestre nature a pris l'envergure d'un TRAIL de 15 km et elle est toujours sous l'égide du don de sang. Mais un comité organisateur dirigé par Denis Honnore Ingrid patrick didier, Hassen Agnés Michel, Annie, Bernard et moi même lui a donné une autre figure. Pour renseignement DENIS HONNORE denis.honnore@sfr.fr 0607401722. Inscription uniquement sur site www.courirenfrance.com 0660171004 ou 0950461713 ou 0603061976 Inscription sur place. Départ 8h30 du stade Inscriptions 15€. L'AIOLI non compris dans inscription est de 6€ par coureurs et 8€ par accompagnateurs seulement 250 places pour coureurs et accompagnateurs. Arrivée centre village avec remise récompense et apéritif, AIOLI sur le stade. Courses enfants.

JUILLET 2018

LA COURSE DU SOLEIL

5 - 10 KM

LA LONDE DES MAURES (83)

VENDREDI 05/07/2019 - **Organisateur** : Contact : 06.18.70.97.68 - 06.18. 60.61.74 – mail pjore@sfr.fr Inscriptions sur www.chronosports.fr , par mail à coursedusoleil@laposte.net , à l'office de tourisme du port de Miramar, chez Endurance shop à la garde 04.94.23.59.50. Départ 20h15 Av Georges Clemenceau devant Mairie pour le 10 km et 20h25 pour le 5 km, engagement : 12€ jusqu'au 04/07 et 17 le jour même.

LES FOULEES CONTOISES

10 Km

CONTES(06)

SAMEDI 06/07/2019 - **Organisateur** : – lesfouleescontois06@gmail.com : David DONGE 06.63.88.94.65 Laura DI SARIO 06.27.16.22.51 Olivier CAMOUS 06.05.01.71.27 Inscription sur www.optirun.fr Départ à 19H de la place OLLIVIER du village, sur routes et arrivée au même endroit que le départ. Engagement 12€ et 14 le jour même hors repas et spectacle. Retrait des dossards au Décathlon Boulevard FUON Santa 06340 La Trinité de 17à 19h. Course d'environ 10 km sur routes (300 D+) .Ouverte aux hommes et femmes, licenciés ou non (certificat obligatoire) inscription possible le jour même si dossard dispos. Course enfants 17h30 à 18h

LES FOULEES BIOTOISES

8 KM

BIOT(06)

DIMANCHE 7/07/2019 - **Organisateur** : – www.biot-ac.net Inscriptions: par mail: andres.garcia2@wanadoo.fr andres.garcia@wanadoo.fr Course en deux boucles de 4Km. Inscription soit en ligne sur le site du Club www.biot-ac.net ou par courrier avec la fiche d'inscription ou par e-mail info@biot-ac.net

CROMAGNON TRAIL

23 - 48 km

LIMONE Italie / BREIL MENTON

DIMANCHE 7/07/2019 - **Organisateur** : CDCHS 06 ADTRB – Contact : 04.93.04.22.20 richard.colson@adtrb.fr – mail : cd06chs@aol.com www.crotrail.com Départ de Vernantes le 7 à 8h pour le 48 et départ le 7 à 10H de Limone pour le 27Km - Arrivée à Limone pour les 2 parcours. Toutes les infos sur : www.cromagnon-extremereace.net ou www.crotrail.com

ROCABIERA TRAIL

15,5 KM D+1050 m

ROQUEBILLIERE (06)

SAMEDI 7/07/2019 - **Organisateur** : Contact :Stéphane OTTO-BRUC - ☎06.30.45.54.02 Renseignements et inscription sur le site www.vesubietrailclub06.com – mail : traildesabeilles@gmail.com Départ à 9h30, rendez-vous place de Roquebillière, engagement 16€. Pan bagnat boisson et dessert 6€ à réserver en avance. Festin le soir

Les courses du calendrier sont sujettes à modifications de la part des Organisateurs. Lors de la mise en page, des renseignements nous manquent parfois ou ne nous sont pas parfaitement communiqués. Avant de vous déplacer, contactez l'organisateur et profitez-en de vous inscrire sur place le jour de la course.

TEST à l'EFFORT

Centre Régional de Biologie et Médecine du Sport Parc Charles Ehrmann
☎ : 04.93.18.08.98 Fax : 04.93.83.06.30 E-mail : crbms@wanadoo.fr



MARQUAGES INDUSTRIELS
& PUBLICITAIRES

SERIGRAPHIE

ltd-serigraphie@wanadoo.fr

☎ 04 93 73 60 03 - Fax 04 93 73 46 70

- **ADHÉSIFS**
- **CARTES P.V.C.**
- **OBJETS PUBLICITAIRES**
- **1.2.3.4 COULEURS - QUADRI**
- **SIGNALÉTIQUES - PANNEAUX**
- **TEE-SHIRTS / SWEATS / POLOS...**
- **LETTRES PRÉDÉCOUPÉES ADHÉSIVES**



sur www.sols-europe.com
ou www.textileurope.com

331 AVENUE du Dr. J. LEFEBVRE - 1er C.A.I. Lot n°17 - 06270 VILLENEUVE-LOUBET

S.A.R.L. au capital de 7622,45 Euros - siret. 418 028 189 000 29 - RCS Antibes B 418 028 189

RIVIERA SERVICES DRIVERS

TRANSFERTS - MISES A DISPOSITION - CONGRES - SERVICES AEROPORTS

Location de véhicules avec chauffeur



Tél : +33.6.67.10.28.11
Fax : +33.9.81.40.17.46

Email : riviera-drivers@bbox.fr

www.riviera-drivers-france.fr



2 SOLUTIONS POUR VOS TRANSPORTS PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

(10% de remise avec le code SPIRIDON)

LA SOLUTION EN EXPRESS POUR VOS ENVOIS

RIVIERA SERVICES

TRANSPORT TOUTES DISTANCES PL - VL

COURSES - MESSAGERIE

NAVETTE

Votre solution express pour vos envois

ESPACE CARROS - Z.I. - 06510 CARROS
TEL 06.16.53.38.27 - FAX 09.81.4.17.46
www.riviera-services.net



Tél. 04 93 29 88 82

Fax 04 93 18 12 49

Jardinerias
Petruccioli

528 route de Grenoble

06200 NICE

Heures d'ouverture

8h-12h & 14-18 du lundi au vendredi

8h-18h le samedi



CARROSSERIE

RAMELLA

FRERES

58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE

TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65

Les Jardineries PETRUCCIOLI
528 Bd du Mercantour
06200 NICE

LTD SERIGRAPHIE
31 ave du Dr Lefèbvre
06270 VILLENEUVE LOUBET

BDO Nice
Expertise Comptable
3 rue du Congrès 06000 NICE

IVS PARODIS
Parc d'Activités logistiques Zone 9
06200 NICE St ISIDORE

Carrosserie RAMELLA
58 Bd René Cassin 06200 NICE

SUPER MARCHE U
57 ave Ste Marguerite 06200 NICE
85/87 rue de France 06000 NICE
1 rue du 8 mai 1945 06310 BEAULIEU
23 route de Valbonne 06130 PLASCASSIER

