

SPIRIDON
Côte d'Azur

La Foulée





Parc d'Activité Logistique zone 9
06200 NICE Saint ISIDORE
tél : 04 93 29 94 80

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

Foulée n° 220 janvier – février – mars – avril 2024

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Editorial	Charles RACCA
5	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du Président	Francis VANDERSYPE
7 à 11	Compte -rendu de réunions	Jean Michel BOIGEY
12 à 13	Terminer le marathon	Vu sur internet
14	Classement trophée JLA 2023	John-Lee OLIVIER
15	Bulletin d'inscription 2024	Francis VANDERSYPE
16	Nos partenaires	Le bureau
17	Les déplacements 2024	Francis VANDERSYPE
18 à 19	Classement individuel 2023	John-Lee OLIVIER
20 à 21	Les podium 2023	John-Lee OLIVIER
22	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
23 à 24	La semaine avant le marathon	Dominique CHAUVELIER
25	Mes week-end sportifs	José MAZZAFERO
26 à 28	Sicilia bedda	Daniel GILLY
29 à 33	Palerme et la Sicile	Francis VANDERSYPE
34 à 35	La croisière s'amuse	Francis VANDERSYPE
36 à 41	Les crampes	Francis VANDERSYPE
42 à 43	Procès-verbal de l'assemblée générale	Michel BABBINI
44	Nos partenaires	Le bureau

ÉDITORIAL

Vaste Question !

Est-ce que c'était mieux avant ?

Quand le Spiridon comptait 472 adhérents ?

Quand les courses étaient conviviales avec : apéros, repas, et petits bals ?

Quand on faisait appel aux bénévoles et qu'ils répondaient toujours présents ?

Etant le doyen de l'association je me suis souvent posé cette question et ma réponse est assez mitigée.

Plus d'adhérents pourquoi ? Si la convivialité et l'amitié ne sont plus au rendez vous.

Certains d'entre vous ne me connaisse pas car suite à des ennuis de santé j'ai depuis quelques années rangé mes Nike ultra rapides au placard car mon cœur me faisait des blagues.

Mais c'est toujours avec cet organe essentiel LE CŒUR qui me donne la joie d'essayer d'organiser des sorties où les Spiridoniens peuvent se retrouver , s'amuser dans la joie et la bonne humeur.

Alors à la question si c'était mieux avant ? Je pense oui c'était mieux avant.

Premièrement on était plus jeune et on avait moins de petits ou gros bobos qui nous empêchent de courir .

Je vous souhaite à tous une bonne et heureuse année 2024 sur les routes et les sentiers et une super santé pour faire d'excellents chronos.

Charly ou Dieu comme vous voulez



LE CARNET DU SPIRIDONIEN DU 1^{er} TRIMESTRE 2024

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
7-janv.	Nice	La Prom' Classic	10,00			A.M.
21-janv.	Falicon	Trail de la Virada de Falicon	17,00			A.M.
21-janv.	Saint Maxime	Les Foulées Maximoises	21,10	10,00		VAR
4-févr.	Opio	La Ronde des Fontaines	10,00			A.M.
18-févr.	Gorbio	Les 12 bornes de Gorbio	12,00			A.M.
25-févr.	Cannes	Semi-marathon & 10km de Cannes	21,10	10,00	5,00	A.M.
10-mars	Biot	Biotrail	23,00	12,00		A.M.
10-mars	Puget Ville	Tral de la Tour du Faucon	17,00	10,00		VAR
17-mars	Hyères	Semi-marathon & 10km de Hyères	21,10	10,00	5,00	VAR
24-mars	Le Rouret	Rourettrail du Camp Romain	16,00	9,00		A.M.
????	Menton	38 ^{ème} Ronde des Plages	date non fixée à ce jour			A.M.
31-mars	Antibes	Le Calvaire Antibois	10,00			A.M.
7-avr.	Carcés	Course autour du lac de Carcés	16,00	7,00		VAR
7-avr.	Le Bar sur Loup	Urban Trail BSL	19,70	12,20		A.M.

Privilégiez les épreuves du challenge Spiridon
Portez votre tee-shirt signe de reconnaissance
Participez aux pique-niques après course

CONTACTS SPIRIDON :

Secrétariat : Charly RACCA 7 avenue raoul Dufy 06200 NICE Tél : 06.08.61.54.66

Président : Francis VANDERSYPE 128 avenue de la lanterne 06200 NICE tél : 06.09.91.55.94

adresse mail : spiridoncotedazur@gmail.com

site internet : www.spiridon-cote-azur.fr

Prenez soin de votre santé.

Faites-vous suivre par votre médecin et pratiquez un test à l'effort.

Trop d'accidents arrivent par manque de suivi médical.

Parc des sports Charles Erhmann
 155 boulevard du Mercantour
 06200 NICE
 téléphone : 09 73 03 08 64
 rendez-vous : cms-nice.fr



LE MOT DU PRÉSIDENT

Une association, bien qu'elle soit caractérisée par son but non lucratif, a besoin de moyens financiers pour fonctionner et développer des projets. La recherche de financements est donc une étape indispensable. Plusieurs sources de financement sont possibles en complément des ressources propres de l'association (cotisations des membres, activités lucratives ou exceptionnelles, prestations d'activités, etc.). Cependant, la baisse des financements amène les responsables associatifs à se poser la question de la survie financière.

Les ressources internes d'une association lui permettent de récolter des fonds auprès de ses adhérents. La participation des membres peut être une ressource importante.

Jusqu'à aujourd'hui, le Spiridon Côte d'Azur est resté indépendant financièrement parce qu'il a su être fourmi au lieu de cigale.

Nous n'avons jamais sollicité de subvention auprès de quelque organisme public ou privé que ce soit.

Cette indépendance financière, nous la devons au travail effectué par des membres du conseil, qui n'ont pas compté leur temps, essentiellement pour les assistances chronométriques aux épreuves du Var et des Alpes Maritimes.

Depuis maintenant 2 ans ce type de rentrée financière s'est amenuisé jusqu'à se tarir complètement.

Désormais nos seules ressources sont les cotisations des membres et deux partenaires à titre amical.

Les investissements que nous avons faits pendant toutes ces années ont été entièrement amortis.

Nous continuerons de bien faire vivre notre association en veillant à utiliser nos rentrées d'argent le plus utilement possible.

Francis VANDERSYPE





Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 11 octobre 2023

Présents : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

Excusés : Laura DI SARIO, John-Lee OLIVIER, Célian ZACHLEVNIY.

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT :

- *Aucune activité durant le mois écoulé.
- *Le Spiridon au Lioran du 23 au 25 septembre : un très beau week-end de “belles rencontres” et un superbe accueil (lire l'article de Francis VANDERSYPE dans la Foulée).
- *Renouvellement du conseil en 2024 : Se représentent Michel BABBINI, Charles RACCA et Francis VANDERSYPE. En attente de la réponse de Laura DI SARIO.
- *Adhésions 2024 : un premier renouvellement.
- *Présélection des épreuves du challenge 2024 : sont prévues 31 épreuves dans les A.M. et 17 dans le Var. Lien pour consultation A.M. : http://cdchs06.com/wp_recherche_new.php.

CHALLENGE SPIRIDON :

Les épreuves passées

TOUËT l'Escarène 16 sept.	Annulée	St MAXIMIN 17 septembre	Bien
La SEYNE/MER 1 ^{er} octobre	Manque de participation Spiridoniène	St LAURENT du VAR 1 ^{er} oct.	Bien
COLLOBRIERES 8 octobre	Bien		

Les épreuves à venir

ANTIBES 15 octobre	Mickey	SAINT TROPEZ 22 octobre	G.Laborde (?)
FALICON 22 octobre	?	SAINT JEANNET 29 octobre	Mickey
CAP D'AIL 19 novembre	Francis		

- *Le classement du challenge 2023 est souhaité pour le 25 novembre au plus tard.

LA FOULÉE :

- *Consultations du N° 219 à ce jour : 170.

LA TRÉSORERIE :

- *Solde bancaire positif et rien en cours concernant les encaissements ou paiements sur les déplacements.
- *Point sur la réinitialisation du mot de passe de Up2Pay. Toujours en cours.

LE SITE INTERNET & FACEBOOK :

- *Problèmes sur la boîte à messages et sur la boîte mail du Spiridon dus aux attaques de hackers.
- *Vérification des pages du site pour actualisation sur 2024.

LES DÉPLACEMENTS et ANIMATIONS :

- *La préparation pour 2024 du marathon et 10km de Cracovie (Pologne) du 17 au 22 avril 2024 est en bonne voie (Michel Babbini).
- *Concernant le déplacement “une journée dans le train des Merveilles”, la date est à définir.

QUESTIONS DIVERSES :

- *Prochaine réunion le mercredi 15 novembre 2023.



Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 15 novembre 2023

Présents: Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

Excusés : Laura DI SARIO , Célian ZACHLEVNIY.

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT :

*Exposé du secrétaire : R.A.S .

*Renouvellement du conseil en 2024 : Toujours en attente de la décision de Laura DI SARIO.

*Mode d'attribution des dossards challenge du nombre St Jeannet ; une solution proposée : Les 5 meilleurs hommes et femmes. A définir à l'A.G.

CHALLENGE SPIRIDON :

Les épreuves passées

ANTIBES 15 octobre	Bien	SAINT TROPEZ 22 octobre	Bien
FALICON 22 octobre	Bien	SAINT JEANNET 29 octobre	Bien

Épreuve à venir

CAP D'AIL 19 novembre	Michel Babbini		
-----------------------	----------------	--	--

*La présélection pour 2024 est adoptée : 29 épreuves dans les A.M. et 16 dans le Var.

*Inventaire établi du matériel Spiridon: imprimantes, ordinateurs, chronomètres manuels, vidéoprojecteur... détenus par certains membres du Bureau.

*Revente du matériel de chronométrage au club "Longo Trail de Carros" : prix de vente à définir.

LA FOULÉE :

*Préparation du n°220. Editorial de Charly Racca plus un article de Michel Babbini à remettre avant le 15 décembre.

LA TRÉSORERIE :

*Présentation des comptes 2023 à ce jour. Solde positif.

LE SITE INTERNET & FACEBOOK :

*Vérification des pages du site pour actualisation 2024 : faire de la place en supprimant les très anciennes photos.

*Le nettoyage quotidien de la boîte à messages est confié à Mario.

PRÉPARATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :

*Le budget prévu de 4000€ est adopté.

*Débat sur la forme du buffet apéritif : proposition de Charly : préparer les assiettes. A voir d'autres solutions.

*Choix des récompenses du challenge : montants établis pour les "individuels" : environ 1800€ et pour le "Trophée Jean-Louis" environ 800€.

*Achat des boissons : quantités identiques à l'A.G. 2023 .

*Comparatif avec les factures du buffet de la dernière AG : légère diminution des quantités.

LES DEPLACEMENTS:

*Retour sur le voyage en Sicile : Bon déroulement du séjour.

*Bilan de satisfaction de la croisière : Très Bien.

*Premières propositions pour l'Albanie : 350€ + avion – date du séjour : du 16 au 21 octobre 2024.

*Déplacement en Pologne : Tout est O K.

QUESTIONS DIVERSES :

*Prochaine réunion le mercredi 13 décembre 2023.



Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 13 décembre 2023

Présents: Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

Excusés: Mario BERNARDESCHI, Laura DI SARIO, Célian ZACHLEVNIY.

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT:

- *Exposé du secrétaire: **Avant de débiter cette réunion, Le Bureau souhaite un prompt rétablissement à Mario Bernardeschi.** Le trésorier déclare ensuite avoir reçu des chèques concernant les adhésions 2024.
- *Renouvellement du conseil en 2024: Tous les membres sortants se représentent. Pas de nouvelle candidature à ce jour.
- *Fabrication des cartes de membres: Celles-ci seront envoyées par mail.
- *Commande de tee-shirts dans des tailles manquantes: décision à l'A.G.
- *Point sur les renouvellements saison 2024: 30 à ce jour.
- *Répartition des activités en 2024 pour les membres du conseil.

CHALLENGE SPIRIDON:

Les épreuves passées

CAP d'AIL 19 novembre

| T B

- *Revente du matériel de chronométrage en mettant une annonce sur un site de vente.
- *Règlement du challenge 2024 approuvé.

LA FOULÉE:

- *Préparation du n°220. Collecte d'articles avant le 18 Janvier 2024.
- ***IMPORTANT: à partir de ce numéro, La Foulée deviendra, en 2024, quadrimestrielle (tous les quatre mois).**

LA TRÉSORERIE:

- *Suivi du budget prévisionnel de l'année. Recettes-dépenses: A ce jour, le budget est équilibré.
- *Préparation de la présentation pour l'AG, tableaux et commentaires, par Patrick.
- *Proposition d'un budget réaliste en 2024: Celui-ci sera en baisse de 5000€.

LE SITE INTERNET & FACEBOOK:

- *Proposition d'animer la page «photo du jour» du site internet par les membres du Bureau mais probable que nous nous dirigeons vers la fin de ce site emblématique.
- *Obligation du nettoyage quotidien de la boîte à messages pour supprimer les mails indésirables.

PRÉPARATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE:

- *Le budget pour l'achat des récompenses est respecté; il faut rajouter le montant de la livraison: environ 100€.
- *Répartition établie des tâches pour chacun des membres du Bureau pour l'A.G.
- *Vérification des quantités de boissons achetées: validée.
- *Vérification des quantités commandées pour le buffet: validée.
- *Le nettoyage de la salle est prévu: environ 100€
- *Accord du Bureau pour la distribution des serviettes de la «Ronde des Collines»

QUESTIONS DIVERSES:

- *Prochaine réunion le mercredi 10 janvier 2024 pour préparer l'Assemblée Générale.
- *Réunion suivante prévu le mercredi 17 janvier 2024 pour le débriefing de l'A.G.



Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 10 janvier 2024

Présents : Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

Excusés : Mario BERNARDESCHI, Laura DI SARIO, Célian ZACHLEVNIY.

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT :

Exposé du secrétaire : reçu chèques pour adhésions et quelques pouvoirs.

Le Conseil en 2024 : aucune nouvelle candidature n'est enregistrée à ce jour.

Inventaire des tee-shirts pour distribution sélective à l'AG : total restant : 25 environ.

Saison 2024 : renouvellements : 64 à ce jour (10/01/2024).

CHALLENGE SPIRIDON :

Les épreuves passées :

NICE 7 janvier

Assez bien

Approbation du règlement du challenge 2024 : il est approuvé.

LA FOULÉE :

Préparation du n°220. Collecte d'articles avant le 26 janvier : en attente d'articles.

LA TRÉSORERIE :

Pour l'AG : tableaux et commentaires seront présentés par P. Manificat.

LE SITE INTERNET & FACEBOOK :

La page « photo du jour » du Site toujours en attente d'animation. **Rappel important** : Le site sera supprimé en cours d'année.

Nettoyage quotidien de la boîte à messages de mails indélébiles.

PRÉPARATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :

Heure de rassemblement sur place prévu à 15h : Rangement des boissons, organisation du service.

Point sur la livraison des récompenses : samedi matin. Montant de la livraison et moyen de paiement : 100,00€ en espèces.

Répartition des tâches de chacun sur place : OK . (Défection de Mario, malade).

Vérification des quantités achetées pour le buffet de l'assemblée : c'est OK.

Nettoyage de la salle : Prévu par Cindy Camera.

Relecture du rapport d'activité. Tout est OK.

QUESTIONS DIVERSES :

La récompense du challenge par « l'équipe Ferber » à Michel Bigoundou a été faite après la remise des prix du Spiridon.

Prochaine réunion le mercredi 17 janvier 2024 pour répartition des activités.



Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 17 janvier 2024

Présents : Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

Excusés : Mario BERNARDESCHI, Laura DI SARIO, Célian ZACHLEVNIY.

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT :

* Répartition des activités au sein du conseil pour déclaration en préfecture : Nous actons la démission de Patrick MANIFICAT en qualité de Trésorier et de Membre du Conseil et acceptons, à l'unanimité, la candidature de Michel BABBINI pour reprendre la Trésorerie.

* Le procès-verbal de l'assemblée rédigé par Michel BABBINI est approuvé.

* Renouvellements pour l'année 2024 : à ce jour, 17 janvier, 122 adhérents.

CHALLENGE SPIRIDON :

* Les épreuves à venir :

Falicon 21 janvier	Mickey	Ste Maxime 21 janvier	Francis
Opio 4 février	Francis	Gorbio 18 février	Mickey
Cannes 03 mars	Francis	Biot 10 mars	Mickey
Flayosc 10 mars	Guy Laborde	Hyères 17 mars	Guy Laborde
Le Rouret 24 mars	Francis	Menton 24 mars	Yves Denouel
Antibes 31 mars	Mickey	Carcés 7 avril	?
Le Bar/Loup 7 avril	Francis		

LA FOULÉE :

* Préparation du n°220. En attente d'articles avant le 26 janvier.

LA TRÉSORERIE :

* Encaissement des chèques des adhésions 2024 et des chèques pour le déplacement à Tirana.

* Solde bancaire positif après encaissements des adhésions.

* Passation de la comptabilité et de l'ordinateur dédié à Michel BABBINI.

LE SITE INTERNET & FACEBOOK :

* Nettoyage quotidien de la boîte à messages du Site Spiridon et approbation des messages matinaux de René par les membres du Bureau.

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :

* Retour sur le déroulement de l'assemblée générale. Dans l'ensemble, tout s'est bien passé mis à part un léger retard sur le début de l'A.G.

* En 2025, date prévue le 18 janvier pour l'A.G. et réservation de la salle faite par Yves Denouel.

QUESTIONS DIVERSES :

* **Réponse du Conseil** à la question posée à l'Assemblée sur l'obtention d'une subvention : *L'accord d'une subvention est coordonnée à une manifestation sportive.*

* Prochaine réunion le jeudi 04 avril 2024.

BIEN TERMINER SON MARATHON

Que vous vous lanciez dans votre tout premier marathon ou que vous cherchiez à améliorer un record personnel ou à le terminer avec succès, voici **8 conseils essentiels** pour assurer votre réussite le jour de la course !

1 – Ne changez pas vos habitudes

Le jour du marathon, pas de place pour l'improvisation. Reproduisez les protocoles testés et validés tout au long de la préparation, avant et pendant vos sorties longues du week-end ou lors des séances à allure spécifique. Cela vaut aussi bien pour le choix de la tenue et des chaussures, que pour la manière de s'alimenter avant ou pendant la course.

2 – Donnez-vous du temps

Afin d'éviter tout stress inutile, prévoyez une marge de sécurité dans vos déplacements. Patientez quelques minutes supplémentaires dans le sas ou la zone de départ sera toujours moins stressant que de se retrouver coincé dans un embouteillage ou de devoir laisser passer les trames de métro trop bondées. Ainsi vous profiterez aussi pleinement de l'ambiance conviviale précédant le départ.

3 – Pensez à votre confort

Le temps d'attente dans les sas de départ peut parfois s'avérer long. Surtout si les conditions météorologiques sont défavorables. En cas de pluie ou de températures glaciales, restez bien couvert (vieux tee-shirt, pull) et protégez-vous (un grand sac poubelle percé pouvant faire office de poncho) jusqu'au moment du départ. Contraint à devoir lutter contre le froid, il serait dommage de devoir commencer à puiser dans vos réserves alors que vous n'avez pas encore parcouru le moindre kilomètre...

Échauffez-vous ...si nécessaire.

Contrairement aux distances inférieures, et vu l'intensité de l'effort demandé, s'échauffer avant un marathon n'est pas indispensable. Effectuez tout au plus 10 minutes de footing à allure lente et profitez des 2-3 premiers kilomètres de la course pour permettre à votre système cardiovasculaire d'atteindre progressivement son niveau de rendement optimal.

4 – Gare au surrégime

Après de longues semaines de préparation, voici venu le moment tant attendu. Attention à toute forme d'euphorie. Cinq minutes avant le départ recentrez-vous sur votre objectif.

Dès les premiers mètres de course, appliquez-vous à bien respecter la fréquence cardiaque (FC) ou/et l'allure de course travaillée à l'entraînement. Sous aucun prétexte, vous ne devez vous laisser entraîner par le peloton. Tout surrégime en début de course se paie chèrement à partir du 30ème kilomètre.

Lors des grands marathons, deux à trois kilomètres peuvent être nécessaires pour atteindre son allure de course. Pas de panique. Les quelques secondes perdues au départ ne vous

empêcheront pas d'atteindre votre objectif. Au contraire. Profitez de ce début de course pour parfaire votre échauffement et rentrer progressivement dans la course.

Bon à savoir : Plus de 80% des coureurs partent trop vite.

5 – Qui veut voyager loin

Vouloir prendre de « l'avance » lors du premier semi-marathon serait une grave erreur. Procéder ainsi entraîne un épuisement prématuré des stocks de glycogène intramusculaire synonyme de fin de course très compliquée (le fameux mur du marathon).

Ne craignez pas un léger retard lors du passage au 21ème kilomètre. Au contraire, sur marathon tout l'enjeu des 30 premiers kilomètres consiste à économiser au maximum ses réserves énergétiques.

6 – Gare aux à-coups

Comme pour tout véhicule à moteur, toute accélération en course se mesure par une dépense énergétique accrue. Suite à un arrêt « technique » (ravitaillement, envie pressante, etc..) ne stressez pas. Vous avez largement le temps pour rattraper en douceur les quelques secondes perdues.

7 – Bien s'alimenter



Ne zappez aucun ravitaillement !

Dès le 5ème kilomètre, prenez le temps de bien vous hydrater (une à deux bonnes gorgées d'eau) et d'apporter à votre organisme tout le carburant nécessaire au bon entretien des réserves de glycogène (l'équivalent d'un Gel énergétique tous les 5 kms).

Comme toujours, prenez uniquement les produits que vous avez testés et validés lors de vos sorties longues ou de vos séances à allure spécifique marathon.

Si boire ou manger en courant vous est difficile, ne pas hésiter à marcher quelques secondes (15 à 20 secondes). Cela ne nuira nullement à votre performance finale. Enfin, n'attendez pas d'avoir soif pour boire.

8 – Gare à l'euphorie

Passé la mi-course, le sentiment d'euphorie peut gagner le coureur, l'invitant à accélérer légèrement l'allure. Sachez résister à cet appel en restant parfaitement calé à votre allure de course.

Sur marathon la panne sèche (le mur) peut survenir en l'espace de 500m. Ne prenez aucun risque et attendez les deux derniers kilomètres pour vous lâcher !

CLASSEMENT DU TROPHEE J. L. ANDREOTTI 2023 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

classement au 31 décembre 2023

Place	Equipe	Membres	nb épreuves	n° épreuves	kilomètres	Points
1	LES INFATIGABLES	Martine SCHOENENBERGER Anne DELOIRE Dominique FOUASSIER Guy LABORDE	18	1 3 4 5 8 11 12 13 16 21 25 28 32 35 37 40 42 45	762	1425
2	FERBER & FIER	Nathalie PERRIER Eric Guy Stéphane PEVERINI Pascal COSSUTTA	13	1 2 3 5 12 13 17 19 24 25 27 35 42	662	1078
3	LES FALABRAQUES	Rose Marie DE LAPEYRE Irne FIORE Jean Pierre FIORE Jean LOUIS ALLAMANDI	10	3 4 11 14 18 27 33 41 45 46	399	726
4	Les CAVALIERS LAURENTINS	Milène ROBERT William STRUYVEN Hervé COCHET Gérard BOUCHAKEL	11	1 3 5 11 12 17 25 35 40 42 46	392	630
5	LES VIKINGS	Josiane DE LOPEZ Joseph PARISI Jean Claude BOUGON Martial DERBANNE	4	1 4 18 40	127	127



2^{èmes}



1^{ers}



3^{èmes}





EN 2024 REJOIGNEZ-NOUS AU SPIRIDON CÔTE D'AZUR

Créé en 1978 le **Spiridon Côte d'Azur** reste avec une moyenne de 200 membres la seule amicale de coureurs sur route ouverte à tous (licenciés ou non).

45 ans d'existence et toujours une seule ambition : **AIMER COURIR !!!!**

Le **Spiridon Côte d'Azur** est un lien entre les coureurs pour :

Mieux se connaître, mieux s'apprécier, mieux se détendre, mieux s'informer grâce à « La Foulée » seule publication azurienne paraissant régulièrement depuis plus de 45 ans (4 numéros par an, consultables sur le site internet) avec ses rubriques, ses classements, son calendrier des courses sur route et des trails, ses infos, ses potins, ses photos.

Mais **adhérer au SPIRIDON CÔTE D'AZUR** c'est aussi :

- Être assurés collectivement.
- Porter le maillot du SCA pour se reconnaître dans les pelotons.
- Participer au challenge SPIRIDON, classement des courses sur route et trail par points ainsi qu'au challenge Jean Louis ANDREOTTI par équipes.
- Bénéficier des meilleures conditions pour les déplacements aux marathons internationaux et courses conviviales.
- Disposer du site internet www.spiridon-cote-azur.fr, de la messagerie électronique du Spiridon et de la page Facebook pour communiquer et se tenir informé de l'actualité de l'association.
- Et surtout connaître et partager « l'Esprit Spiridon » : « **la perf' et la fête** »

ADHÉSION ou RENOUELEMENT 2024

INDIVIDUEL

COUPLE

INDIVIDUEL ou 1^{er} MEMBRE DU COUPLE

Nom :.....
Prénom :.....
Date de naissance :.....
Sexe :.....taille tee-shirt :.....
Adresse :.....
.....
Code postal & ville :.....
e-mail :.....
téléphone fixe :.....
téléphone mobile :.....
licencié/Club :.....
association :.....
profession :.....

2^{ème} MEMBRE DU COUPLE

Nom :.....
Prénom :.....
Date de naissance :.....
Sexe :.....taille tee-shirt :.....
Adresse :.....
.....
Code postal & ville :.....
e-mail :.....
téléphone fixe :.....
téléphone mobile :.....
licencié/Club :.....
association :.....
profession :.....

Bulletin à retourner à : **SPIRIDON CÔTE D'AZUR 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE**

☎04.93.83.02.50

Joindre un chèque à l'ordre du Spiridon Côte d'Azur d'un montant de :

30.00€ en individuel (trente euros) 50.00€ en couple (cinquante euros)



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**

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



**CARROSSERIE
RAMELLA
FRÈRES**

58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE

TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65

**AGRÉE : MACIF – GMF – GROUPAMA – MAAF – MATMUT –
PFA – AMF – AGF – MAIF – GAN – AZUR**

Prêt gracieux d'un véhicule pendant la durée des réparations

DÉPLACEMENTS 2024



CRACOVIA MARATON

Marathon de **Cracovie** 21 avril

10km nocturne le 20 avril

Déplacement du 17 au 22 avril

Hébergement en hôtel *** au centre-ville à 15mn à pied du centre historique

Petit déjeuner et taxes de séjour inclus

Navettes aéroport et transport en autocar grand tourisme pendant le séjour.

3 diners et 2 déjeuner inclus.

Visites guidées avec guide francophone : Basilique Notre-Dame, Château de Wawel, Chambres Royales, Cathédrale de Wawel, Synagogue et cimetière juif Remuh, Usine de Schindler (Environ de Cracovie) Mine de sel de Wieliczka, Musée Auschwitz-Birkenau

Package « 10km Night Run & marathon » tee-shirt officiel de la course.

Prix du séjour **550.00 € par personne** ; supplément **single 180.00 €** pour le séjour.

Prix du billet d'avion 330.00 €, bagage en soute de 23kg compris.

Renseignements : **Michel BABBINI**

Tél : 06.83.31.16.48

Mail : michelbabbini@gmail.com



Du 3 au 6 mai, marathon de **Biarritz**. Déplacement commun avec le Spiridon Aurillac. 3 distances possibles (42, 21, 12)

Hébergement à l'hôtel « IBIS » petit déjeuner inclus.(136.00€/pers)

Déplacement en voitures individuelles & covoiturage.

Renseignements : Corinne ROUDEIX (Spiridon Club Aurillac)

Mail :corinne.roudeix@wanadoo.fr

Marathon de **Tirana** (Albanie) du 16 au 20 octobre 2024.

Hébergement à l'hôtel Opéra 4*avec petit déjeuner. Visite de Berat, Ardenica, Appolonia, déjeuner à Berat.

Visite de Kruja avec dégustation de vins dans un vignoble.

Budget estimatif : 350.00 € sans le vol et sans dossard.

4 distances possibles : marathon, semi-marathon, 10km & 2.5km.

Renseignements :

Charly RACCA : 06.08.61.54.66

Mail : charles.racca@wanadoo.fr



CLASSEMENT DU CHALLENGE 2023 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

31 décembre 2023

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
1	4344	STRUYVEN	WILLIAM	M2H	1	310,3	14
2	4225	HOAREAU	HENRI	M6H	1	281,7	15
3	3360	ROBERT	MILENE	M1F	1	258,5	13
4	3212	SANTONI	JACQUES	M1H	1	214,1	15
5	3106	BOUCHAKEL	GERARD	M6H	2	207,1	15
6	2966	PERRIER	NATHALIE	M4F	1	197,7	15
7	2924	BRANDT	FREDDY	M5H	1	194,9	15
8	2748	ZACHLEVNIY	CELIAN	M1H	2	249,8	11
9	2587	GALLUCCIO	SALVATORE	M6H	3	215,6	12
10	2516	SEVAL	PHILIPPE	M4H	1	251,6	10
11	2465	FREDIANI	GILLES	M2H	2	308,1	8
12	2371	DELOIRE	ANNE	M5F	1	158,1	15
13	2288	BALOSSI	PIERRE	M5H	2	228,8	10
14	2166	COCHET	HERVE	M3H	1	270,8	8
15	2136	VIENCO	LAURENT	M2H	3	267,0	8
16	1990	DERBANNE	MARTIAL	M7H	1	248,8	8
17	1931	GALLUCCIO	SABINE	M4F	2	160,9	12
18	1892	COSSUTTA	PASCAL	M5H	3	126,1	15
19	1817	PARISI	JOSEPH	M7H	2	129,8	14
20	1731	POUILLEY	MIREILLE	M4F	3	144,3	12
21	1445	GUY	ERIC	M4H	2	160,6	9
22	1426	URVOY	ANNE-LAURE	M4F	4	203,7	7
23	1172	LABORDE	GUY	M9H	1	78,1	15
24	999	ROUX	EMMANUELLE	M2F	1	166,5	6
25	913	PEVERINI	STEPHANE	M2H	4	65,2	14
26	907	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	60,5	15
27	880	SOUSSAN	ERIC	M5H	4	220,0	4
28	845	PILETTE	EMMANUEL	M3H	2	169,0	5
29	844	BIGOUNDOU	MICHEL	M2H	5	281,3	3
30	736	OLIVARI	JOSEPH	M6H	4	147,2	5
31	672	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	M9H	2	44,8	15
32	625	BACCARD	BERNADETTE	M7F	2	48,1	13
33	606	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	5	40,4	15
34	604	PAUL	ANNIE	M7F	3	100,7	6
35	593	DE LAPEYRE DE BELLAIS	ROSE-MARIE	M6F	1	59,3	10
36	589	DESGRANGES	PATRICK	M5H	5	147,3	4
37	585	OLIVIERI	ROBERTO	M4H	3	292,5	2
38	578	GEORGES	ALAIN	M5H	6	144,5	4
39	565	BABBINI	MICHEL	M5H	7	80,7	7
40	495	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M7H	3	55,0	9
41	472	CHAMBON	BERNARD	M6H	5	78,7	6
42	390	VANDERSYPE	FRANCIS	M7H	4	130,0	3
43	383	MASSABIEAUX	BERNARD	M6H	6	76,6	5
44	370	CHRISTOPHE	MURIEL	M5F	2	123,3	3
45	369	FIGLIO	IRENE	M9F	1	30,8	12
46	364	FIGLIO	JEAN-PIERRE	M9H	3	30,3	12
47	301	HUYGHE	GEORGES	M10H	1	43,0	7

48	292	LAHMER	FOUZIA	M6F	2	73,0	4
49	280	ROUDEIX	CORINNE	M5F	3	140,0	2
50	278	FERNANDEZ ROBLES	GUY	M4H	4	92,7	3
51	277	PLANFORET	DIDIER	M3H	3	69,3	4
52	254	DE LOPEZ	JOSIANE	M8F	1	31,8	8
53	253	KLABALZAN	FABRICE	M3H	4	253,0	1
54	225	BIBIANO	SARAH	SF	1	112,5	2
55	172	SANCHEZ	THIERRY	M5H	8	86,0	2
56	164	CEREA	EMANUELE	M2H	6	164,0	1
57	151	COPPOLA	DANIELE	M6F	3	151,0	1
58	135	DE LAPEYRE DE BELLAIR	BRUNO	M6H	7	67,5	2
59	132	ERTEO	ANNE	M4F	6	66,0	2
60	122	BOTTARO LAFON	DELPHINE	M2F	2	61,0	2
61	122	DE FEUDIS	ELEONORA	M2F	3	61,0	2
62	121	STRUYVEN	CHARLES	M10H	2	15,1	8
63	116	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	4	29,0	4
64	114	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	M5F	4	114,0	1
65	103	BOURSAT	MARIE-NOELLE	M6F	4	103,0	1
66	91	CAMATTE	FRANCOISE	M5F	5	91,0	1
67	81	GIRAUD	EVELYNE	M7F	4	81,0	1
68	80	DAMIER	FRANCOIS	M3H	5	80,0	1
69	69	PLANFORET	NADINE	M3F	1	69,0	1
70	56	VECCHIE	ANDRE	M9H	5	56,0	1
71	56	MARTIN	JEAN-YVES	M5H	9	56,0	1
72	51	LEJOUBIOUX	MARIE-ODILE	M6F	5	25,5	2
73	49	JEAN	SOLANGE	M9F	2	49,0	1
74	39	LEJOUBIOUX	HERVE	M7H	5	19,5	2
75	35	VERNASSA	ROBERTO	M2H	7	35,0	1
76	29	BERTIN	PASCAL	M3H	6	29,0	1
77	27	EYRAUD	CLAUDE	M9H	6	27,0	1
78	19	BERNARDESCHI	CLAUDETTE	M9F	3	19,0	1



LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2023

Classement au samedi 9 décembre 2023

HOMMES



Henri HOAREAU
2^{ème} 4225 pts



William STRUYVEN
4344 pts
SCRATCH



Jacques SANTONI
3^{ème} 3212 pts

SENIOR



Célian ZACHLEVNIY
1^{er} 2748 pts
MASTERS 1



Laurent VIENCO
2^{ème} 2136 pts



gilles FREDIANI
1^{er} 2465 pts
MASTERS 2



Stéphane PEVERINI
3^{ème} 913 pts



Emmanuel PILETTE
2^{ème} 845 pts



Hervé COCHET
1^{er} 2166 pts
MASTERS 3



Didier PLANFORET
3^{ème} 277 pts



Eric GUY
2^{ème} 1445 pts



Philippe SEVAL
1^{er} 2516 pts
MASTERS 4



Roberto OLIVIERI
3^{ème} 585 pts

FEMMES



Nathalie PERRIER
2^{ème} 2966 pts



Milène ROBERT
1^{ère} 3360 pts
SCRATCH



Anne DELOIRE
3^{ème} 2371 pts



Sarah BIBIANO
1^{ère} 225 pts
SENIOR

MASTERS 1



Delphine BOTTARO
2^{ème} 122 pts



Emmanuelle ROUX
1^{ère} 999 pts
MASTERS 2



Eleonora DE FEUDIS
3^{ème} 122 pts



Nadine PLANFORET
1^{ère} 69 pts
MASTERS 3



Mireille POUILLEY
2^{ème} 1731 pts



Sabine GALLUCCIO
1^{ère} 1931 pts
MASTERS 4



Anne Laure URVOY
3^{ème} 1426 pts

		
Pierre BALOSSI 2ième 2288 pts	Freddy BRANDT 1er 2924 pts MASTERS 5	Pascal COSSUTTA 3ième 1892 pts

		
Salvatore GALLUCCIO 2ième 2587 pts	Gérard BOUCHARTEL 1er 3106 pts MASTERS 6	Jodeph OLIVARI 3ième 736 pts

		
José PARISI 2ième 1817 pts	Martial DERBANNE 1er 1990 pts MASTERS 7	Jean Claude BOUGON 3ième 495 pts

MASTERS 8		
------------------	--	--

		
Jean L. ALLAMANDI 2ième 672 pts	Guy LABORDE 1er 1172 pts MASTERS 9	Jean Pierre FIORE 3ième 364 pts

		
Charles STRUYVEN 2ième 121 pts	Georges HUYGHE 1er 301 pts MASTERS 10	

		
Corinne ROUDEIX 2ième 280 pts	Muriel CHRISTOPHE 1ere 370 pts MASTERS 5	Véro MALET VIGNEAUX 3ième 114 pts

		
Fouzia LAHMER 2ième 292 pts	R.M. DELAPEYRE 1ere 593 pts MASTERS 6	Danièle COPPOLA 3ième 151 pts

		
Bernadette BACCARD 2ième 625 pts	M. SCHOENENBERGER 1ere 907 pts MASTERS 7	Annie PAUL 3ième 604 pts

MASTERS 8		
------------------	--	--

		
Solange JEAN 2ième 49 pts	Irène FIORE 1ere 369 pts MASTERS 9	Claudette BERNARDESCHI 3ième 19pts

MASTERS 10		
-------------------	--	--

LES POTINS DE FICANAS

100km de Millau : « le regret »

En effet, ayant prévu un dernier grand défi pour cette année de mes 80 ans, je m'étais entraîné en conséquence, avec notamment l'ascension de la Bonette (première et dernière fois !!)

Malheureusement, à 4 jours du déplacement une violente sciatique m'a enlevé tout espoir de prendre le départ, ceci malgré manipulation et mésothérapie chez le médecin.

Ayant déjà loué un appartement, nous y sommes allés en touristes avec Nicol et Gérald qui devait m'accompagner à vélo.

La déception est immense, mais ainsi va la vie...

Dorénavant, je me contenterais de petites épreuves (si mon dos me laisse tranquille), qui me permettrons de profiter de l'ambiance de la grande famille du SPIRIDON.

Bises à tous,

André VECCHIE

Et voilà ! déjà une semaine depuis notre retour de Sicile... Et la vie continue !

Mais quelle belle échappée !

Ce voyage sportif (participation au semi- marathon de Palerme), enrichi d'une découverte essentiellement sur la partie ouest de l'île m'a permis (ou presque) un voyage en Grèce ! (et oui, Spiridon côte d'Azur est très fort !!) Météo au top aussi bien dans le ciel que dans l'humeur des participants.....

Figurez-vous que Francis a même, par surprise, dépassé Charly, en nous offrant une croisière ! (mini d'accord) mais à 5 € aller-retour !!

Que souhaiter de plus ?? Dire un très grand merci à Francis et avoir une pensée forte pour ceux qui n'ont pu se joindre à nous.

Christiane TIRABY

Clôture du challenge « Ferber » à Nice.

Après vingt années d'émulation sous la houlette de Riké dit Agora, dit le Boss, il met un terme à l'aventure des « ferbériens » .

À cette occasion, nous nous sommes retrouvés pour un repas amical, pour honorer les vainqueurs des différentes éditions, et pour remercier l'instigateur et animateur de l'évènement : Eric GUY.

À noter, en animation, la présence du Muppets show :



Gérer la dernière semaine avant un marathon

Après de longues semaines d'entraînement, votre préparation touche à sa fin et le marathon approche. Suivez nos conseils pour être au top le jour J !

Marathon J-15

Le conseil de Dominique Chauvelier

Alors que vous faisiez encore trois ou quatre sorties par semaine au moins, il est temps de lever le pied. En aucun cas vous ne devez envisager de rattraper un éventuel manque d'entraînement.

Votre organisme doit se régénérer et effacer toute trace de préparation intensive pour ne pas arriver fatigué le jour J. Profitez-en pour passer du temps en famille, pour bricoler, jardiner... en un mot, oubliez un peu la course à pied.

Marathon J-7

Le conseil de Dominique Chauvelier

Si votre dernière sortie longue a eu lieu à J-15, un rappel diminué d'un tiers est le bienvenu à J-7. Profitez de cette sortie pour tester votre matériel et votre nutrition. Le reste du temps libre est mis à profit pour se reposer : courtes siestes de 15-20 minutes avec les jambes surélevées, relaxation, stretching...

Ne changez pas vos habitudes alimentaires mais ne mangez pas en trop grosses quantités et pensez aux aliments qui contiennent des vitamines et des antioxydants : fruits, légumes... Pensez à bien vous hydrater, buvez 1,5 L d'eau chaque jour.

Marathon J-4

Le conseil de Dominique Chauvelier

C'est à ce moment que je fais ma dernière petite séance. Je commence par 30 minutes d'échauffement puis j'enchaîne sur 3 répétitions de 3 minutes à allure marathon, en récupérant 2 minutes entre chaque.

Marathon J-3

C'est le moment de faire le plein d'énergie ! Les 3 jours précédant le marathon, il est essentiel d'augmenter vos réserves énergétiques (glycogène musculaire) afin d'améliorer votre résistance et votre endurance à l'effort.



La consommation de glucides lents, est un atout considérable à l'accroissement de vos réserves énergétiques sans avoir à s'alimenter copieusement ... finit les grosses assiettes de pâtes qui demandent un effort digestif important !

Buvez chaque jour du jeudi au samedi, 1,5 L d'eau additionnée de 150 g de Maltodextrines. En plus d'augmenter vos réserves énergétiques, les maltodextrines permettent de bien vous hydrater en amont de la course et vous apporte des vitamines, minéraux et antioxydants.

Lors de vos repas, consommer des féculents en quantités raisonnables et évitez les aliments gras et riches en fibres afin de privilégier le confort digestif.

Marathon J-2

Le conseil de Dominique Chauvelier

Trouvez un peu de temps pour préparer votre sac afin de ne rien oublier et d'être bien serein le jour J.

Voici quelques affaires indispensables : votre tenue de course, votre paire de running, une tenue de rechange avec des habits un peu plus chauds, 1 vieux pull, 1 montre GPS cardio, 4 épingles ou ceinture porte-dossard, votre

dossard ou la fiche de retrait, 1 pièce d'identité, 1 licence ou 1 certificat médical, vos ravitaillements pour la course (gels énergétiques, boisson d'attente, ...).

Marathon J-1

Le conseil de Dominique Chauvelier

Je vous conseille un léger footing pour suer un peu et pour être bien mentalement. Après avoir fait un long déplacement, ça permet en plus de se délasser les jambes et ça favorise le transit intestinal.



Evitez de piétiner trop longtemps sur le salon marathon, surtout si l'attente pour le retrait du dossard a été longue.

Votre dîner doit être léger et digeste, pour cela évitez les aliments gras et riches en fibres. Soyez prudent quant à la traditionnelle « pasta party » où les pâtes proposées sont souvent trop cuites et servies avec des sauces grasses.

Pensez à préparer votre petit-déjeuner, vous gagnerez ainsi du temps de sommeil le matin de l'épreuve.

Au dîner, vous pouvez par exemple manger des pâtes al dente + sauce tomate + blanc de poulet + yaourt (au lait ou au soja) + compote de fruits.

Marathon jour J

Le conseil de Dominique Chauvelier

A mon époque, on se levait très tôt pour remanger des pâtes ! Aberrant de nos jours ! Maintenant avec les produits des grands fabricants, vous gagnez du temps de sommeil et vous avez un petit-déjeuner équilibré, énergétique et surtout très digeste !



étirements statiques.

Echauffez-vous tranquillement une dizaine de minutes jusqu'à une légère sudation. Couvrez-vous avec un vieux pull jusque sur la ligne de départ pour ne pas attraper froid. Placez-vous dans le sas de départ qui correspond à votre niveau.

Ne vous laissez pas emporter par la foule et l'euphorie du départ sinon vous payerez ce surrégime cash en fin de course. Dès l'entrée dans le sas, faites quelques

Cette longue période d'attente avant le départ est souvent génératrice de stress et grosse consommatrice d'énergie. Profitez-en donc pour boire. Quelques mètres après la ligne de départ, jetez votre vieux pull sur le trottoir, il sera ramassé pour des œuvres caritatives.

Vous y êtes, votre défi va se réaliser. Je suis fier de vous !

Votre petit-déjeuner d'avant course doit vous offrir une énergie progressive et une haute digestibilité. Avec des apports nutritionnels spécifiques et équilibrés, c'est la solution pour réunir les meilleures conditions de départ.

Dominique CHAUVELIER



MES WEEK-END SPORTIFS

Mon week-end sportif aujourd'hui, Naples !

Aucune ville en Italie ne déchaîne les passions comme la capitale de la Campanie . Visiter Naples ne vous laissera donc pas indifférent, soit vous allez adorer soit vous allez détester mais on s'accordera au moins sur une chose la gastronomie napolitaine dont la pizza est le plat emblématique, est l'une des meilleures d'Italie.



Visiter le centre historique, quartier espagnol, grimper le Vésuve, Pompéi ,vraiment de quoi passer un grand

moment.

Puis comment parler de Naples sans parler de football, la ville vibre du SSC Napoli dans le stade Diego Armando Maradona. Et oui, vous le saviez peut-être déjà si vous êtes fan de sport, mais la légende de



football a longtemps joué à Naples et est devenu presque une divinité de la ville sur la piazzetta nilo se trouve un petit bar,

le bar « Nilo » ou vous retrouverez un petit sanctuaire dédié au footballeur collé sur mur, vous lirez un poème écrit en son honneur accompagné de petites statuettes ainsi que d'authentiques larmes du joueur collectées dans un récipient, émotions garanties. Incroyable

trrente ans après la fin de sa carrière, ils vendent encore des maillots à son nom. Et puis j'ai vu un match Naples vs Lazio de Rome avec une superbe ambiance, en plus l'année du titre champion d'Italie !

Mon week-end a été riche en émotion à bientôt...

José MAZZAFERO



Sicilia bedda ! Sicilia mia !

Ti pensu sempì cu nostalgia,

E qualchi jornu, Sicilia mia, (« et un beau jour, ma Sicile, »)

Vengnu n'di tia pi nun partiri cchiu ! (« je reviendrai chez toi pour ne plus repartir ! »)



C'est ce que disait Irène, la sicilienne du groupe, dans l'avion qui nous ramenait de Palerme à Nice et nous étions tous d'accord pour le « je reviendrai chez toi ».

Francis qui, avec Catherine, haranguait le groupe depuis le balcon de notre hôtel à Palerme, nous a encore organisé un déplacement aux petits oignons, au rythme intensif, (ponctué de moments de détente !),





agrémenté
de défilés
de mode,



aux visites
guidées
ensoleillées,



ou pas....



Encore un grand merci à Francis
pour cet excellent séjour en
Sicile,
...dans l'attente de la prochaine
aventure.

Daniel Gilly





PALERME ET LA SICILE

Après un enregistrement bien mené et un passage par les vérifications de sécurité, nous voici installés dans nos sièges. Départ à l'heure et arrivée en soirée à Palerme dans notre hôtel au centre historique de la ville.

Le programme est chargé, dès le lendemain, notre bus nous emmène pour la visite guidée par Nello, du site d'Agrigente, connu comme la ville des temples, elle possède un des plus grands sites archéologiques au monde, qui se caractérise par les restes de 10 temples doriques, 3 sanctuaires et une énorme nécropole. Chacun se laisse envouter par la grandeur des lieux.



À notre retour vers Palerme, nous faisons une halte sur la magnifique plage de « Scala dei Turchi », une falaise blanchissime sculptée par les agents atmosphériques en forme d'escaliers, surplombant la mer bleue turquoise.



La soirée est libre et nous nous dispersons dans les rues touristiques de Palerme à la recherche des restaurants, chacun ayant trouvé le meilleur...



Le samedi, sous une pluie fine, la matinée est consacrée à la visite de Palerme avec notre guide Cristiana.



Ensuite nous nous dirigeons vers la cathédrale de Monreale qui allie architecture de l'Europe de nord et art arabe. L'intérieur de l'ensemble est couvert de mosaïques d'or spectaculaires.



Le long de la mer Tyrrhénienne, Palerme se trouve sur la plaine de la « conca d'oro », ainsi appelée pour ses couleurs typiques d'agrumes qui dominaient jadis le paysage. Malheureusement les plantations d'orangers ont depuis été remplacées par des immeubles dont la construction a surtout profité à la mafia.



Dans l'après-midi nous nous dirigeons vers Mondello (la plage chic de Palerme) pour retirer nos dossards.



Le dimanche le bus nous transfère sur le lieu de départ à Mondello. Celui-ci est fixé à 9h00, c'est sans compter sur une organisation légèrement cafouilleuse, et c'est vers 9h45 que nous nous élançons sur le parcours qui débute par une longue côte de 3 km avant de nous faire passer par un parc arboré pour prendre le chemin de retour. Un seul courageux s'est inscrit sur le semi-marathon, les autres bien sages se sont amusés sur le 10km. Après une petite trempette dans les eaux troubles de la plage, nous regagnons le bus qui nous laisse à l'hôtel pour profiter d'un temps libre pour continuer la découverte de Palerme et de ses trésors.



Le lundi, nous partons en direction de Cefalù, petit village médiéval un des plus beaux d'Italie, bâti au pied de la « Rocca », impressionnant rocher qui domine le paysage. La cathédrale de Cefalù est un des plus grands témoignage de l'époque normande en Sicile.



Mardi, nous allons à la découverte de Mothya, au milieu des marais salants de Marsala qui sont encore en activité. Nous déjeunons face aux moulins à vent qui servent à broyer le sel. En fin de journée nous arrivons à Trapani à l'extrémité ouest de la Sicile, bel hôtel en bord de mer avec piscine, car la plage n'est pas très engageante. La ville semble plutôt chic et très touristique.



Mercredi, visite du plus grand site archéologique de Sicile à Selinonte, où les vestiges de 12 temples grecs sont encore visibles. Érigé sur un haute plaine surplombant la mer, le lieu est vraiment grandiose. Les vestiges et les ruines des temples nous laissent imaginer la splendeur passée des édifices.



Le dernier jour, avant de rejoindre l'aéroport, nous partons à la découverte du village médiéval d'Erice, perché sur une colline au nord de Trapani. Ici, le temps semble s'être arrêté avec ses innombrables ruelles piétonnes étroites et pavées, des coirs, des églises. Grace à son altitude nous avons une vue magnifique à 360° d'un côté le golfe de Trapani et les îles Égades, de l'autre l'immense vallée de Valderice.

Il est temps pour nous de regagner l'aéroport, c'est avec regrets nous quittons cette île magnifique.



LE SPIRIDON S'AMUSE EN CROISIÈRE

Chacun sait que Charly ne plaisante pas avec les horaires. Á Ferber, pas un retardataire pour le départ vers la Seyne sur Mer, lieu d'embarquement pour notre croisière méditerranéenne avec un crochet par Fréjus pour retrouver le trio varoise et bourbonnaises.



Arrivés de bonne heure sur le quai, nous passons les contrôles pour monter à bord du « Costa Fortuna » qui nous fera voguer jusqu'à Barcelone après une escale à Savone.



Le port militaire de Toulon



Savone 9h00, nous accostons. La matinée est à la visite de la ville et de ses fortifications et des emplettes pour ces dames.

Nous prenons le déjeuner sur le bateau et profitons de l'après-midi à bord. Les amarres sont larguées à 18h00 pour une nuit en mer : nuit d'ivresse ou l'on croit rêver jusqu'au lever du jour. En fin d'après-midi nous sacrifions une heure pour les consignes de sécurité et l'utilisation du gilet de sauvetage ainsi que la conduite à tenir en cas de naufrage !! Ce n'est heureusement pas le commandant Francesco Schettino qui est aux commandes.





Partie de fous rires lorsque nous déplaçons revêtus des gilets oranges.



Le soir, l'ambiance sur les différents ponts est à la fête. Il y a tout ce que l'on veut, bar, casino, boîte de nuit, animations, soirée théâtrale sur un thème qui varie chaque soir. Bref, une occasion unique de s'amuser entre spiridoniens, sans risque d'un contrôle d'alcoolémie !!



Arrivée à Barcelone par un chaud soleil, amarrage à quai à 9h00, nous pouvons quitter le navire et entreprendre un visite rapide de certains lieux remarquables : les ramblas, la Sagrada Familia, l'hôpital San Pau.



Le bateau larguera les amarres à 17h00 pour un retour à Marseille le samedi matin.

Retour tranquille à notre point de départ à Ferber.

Trois journées qui sont passées à la vitesse de l'éclair, tant les possibilités à bord sont multiples. Le voyage en groupe est également pour une grande partie dans la réussite de ce déplacement. Il y avait ceux qui connaissaient déjà la vie en croisière et les autres qui la découvrait. Pour chacun des souvenirs de convivialité et d'amitié.

Nous avons fait la fête et avons oublié la perf' !!! Que c'était bien !!

Bravo et merci à Charly pour cette organisation.

Francis VANDERSYPE



Crampes : tout le monde est concerné

Rien d'exceptionnel dans ce fait de course, hélas. N'importe quel coureur à pied aura une histoire similaire à raconter, qu'elle lui soit arrivée ou qu'elle soit arrivée à un concurrent. Les crampes sont le lot de quasiment tous les coureurs, même si c'est à des degrés divers. Elles peuvent être légères ou sévères, flottantes ou complètes, localisées dans un muscle ou plusieurs. Et si certains pensent avoir la solution pour les juguler, comme moi avec mon roll-on, d'autres n'y trouveront aucun secours, voire même auront l'impression que ces solutions aggravent leurs crampes. Mais pourquoi cela se produit-il, et que peut nous dire la science pour éviter ces douleurs foudroyantes ?

Une crampe est une contraction soudaine et douloureuse d'un ou plusieurs muscles. Cette contraction peut aller de légèrement gênante à carrément incapacitante. Et elle peut apparaître, puis disparaître, sans qu'aucune raison ne puisse rationnellement l'expliquer. Si ces phénomènes physiologiques existent depuis la nuit des temps, ils ont gardé un certain mystère à leur sujet. En effet, les crampes sont aujourd'hui encore résistantes à un protocole de traitement général. L'une des raisons de ce mystère qui les entoure encore est qu'il existe de nombreux types de crampes. Et qu'elles n'ont pas toutes les mêmes causes.

Une crampe liée à la grossesse ou au cycle menstruel est différente d'une crampe que vous ressentez dans le mollet pendant un ultra-trail. Et même les crampes liées aux mouvements répétitifs, course à pied, vélo, natation, sont également différentes les unes des autres. Les crampes musculaires associées à l'exercice peuvent concerner toutes les personnes en bonne santé, sans pathologie quelconque, lors d'un entraînement poussé ou d'une compétition intense. C'est le genre de crampe qui frappe soudainement et vous foudroie en plein exercice, et que vous tentez de faire passer en massant et en étirant le muscle affecté pour faire passer la douleur. Bref, des péripéties que connaissent tous les athlètes depuis des lustres, et sur lesquelles la science continue de se pencher.

Crampes : les premières conclusions de la science

L'histoire de l'étude des crampes musculaires n'est pas nouvelle. La vision classique est que c'est le résultat d'une transpiration abondante, accompagnée d'une grande consommation d'eau sans une consommation appropriée de sel. Les recherches soutenant ce point de vue remontent au début du XXe siècle et aux études réalisées sur les travailleurs des mines de charbon, des aciéries et des chantiers de construction. En gros, de toutes les professions où les ouvriers travaillent dans des environnements chauds et parfois très humides.



Ces travaux ont statué que les personnes étaient plus susceptibles d'avoir des crampes par temps chaud, et que cela était plus susceptible de se produire lorsque les gens buvaient beaucoup d'eau plate. Leurs conclusions étaient que ces personnes transpiraient beaucoup de sel et le remplaçaient par de l'eau pure, ce qui perturbait l'équilibre du corps. C'est de ces conclusions que découle le conseil standard donné pendant la majeure partie du siècle, et encore aujourd'hui, de bien s'hydrater pendant l'effort et d'inclure du sel, surtout si vous transpirez beaucoup.

Crampes : un déséquilibre entre eau et électrolytes

En approfondissant le sujet, d'autres chercheurs ont précisé que les crampes n'auraient pas pour origine une déshydratation en soi, ni un simple manque de sel, mais quelque chose de légèrement différent : un déséquilibre entre l'eau et les électrolytes. En effet, les électrolytes sont des minéraux présents dans le sang qui portent une charge électrique. Ils comprennent le sodium bien sûr, mais également le magnésium, le potassium, le calcium, le chlorure, le phosphate et le bicarbonate.

Or les électrolytes sont des substances complexes : leur présence en trop faible quantité peut être aussi néfaste qu'en trop grande quantité. C'est l'équilibre avec la bonne quantité de chacun de ces nutriments qui permet d'être au maximum de ses performances. Une parfaite illustration de ces conclusions est la boisson pour sportifs Gatorade. Elle fut en effet créée en 1965 par une équipe de scientifiques de l'université de Floride à la demande de l'entraîneur de l'équipe de football américain locale, les Gators, pour aider ses joueurs à compenser la perte de sodium, chlorure et potassium par transpiration.

La vérité sur les crampes

Si la théorie selon laquelle les crampes musculaires liées à l'exercice résultent d'un déséquilibre hydrique et/ou électrolytique a le mérite d'exister, l'origine des crampes peut cependant être bien plus complexe que ce que nous avons été amenés à croire toutes ces années. Des recherches récentes ont en effet identifié quelques défauts majeurs dans cette théorie. À commencer par le fait que l'un des meilleurs moyens d'arrêter une crampe lorsqu'elle survient est d'étirer immédiatement le muscle incriminé. Et pourtant, zéro liquide ou zéro électrolyte sont ajoutés au corps par étirement.

Il y a donc un décalage entre la cause présumée et le traitement efficace. Depuis la fin des années 90, la compréhension des crampes a évolué. Aujourd'hui, la majorité des scientifiques soutient que les crampes musculaires associées à l'exercice sont en fait liées à des changements au niveau du système nerveux central, changements résultant d'une multitude d'éléments comme la fatigue, la douleur et d'autres facteurs.

Crampes et « sauce spaghetti »

C'est en utilisant cette approche différente des crampes que le Dr Kevin Miller, professeur au Rehabilitation and Medical Sciences Department de l'Université Centrale du Michigan, en collaboration avec le Dr Martin Schwellnus, un scientifique de l'exercice d'Afrique du Sud considéré comme l'un des principaux leaders dans le domaine de la recherche sur les crampes, ont développé une théorie multi-factorielle des crampes. En juin 2021, ils ont publié un article dans le *Journal of Athletic Training* où ils proposent que les crampes soient considérées comme une sorte de toile d'araignée géante intégrant des facteurs internes et externes.

Miller compare cette compréhension révisée de ce qui cause les crampes à la sauce spaghetti. « *Tout comme il existe environ 500 recettes différentes pour la sauce spaghetti, vous pourriez avoir 500 recettes différentes pour les crampes. Votre recette pour les crampes peut être différente de ma recette pour les crampes.* » Selon cette vision du problème, les ingrédients qui composent votre propre sauce spéciale peuvent inclure de pousser trop longtemps ou trop fort, d'être déshydraté, de ne pas avoir assez dormi la nuit précédente, inclure des facteurs alimentaires ou une variété d'autres éléments. « *Plus vous ajoutez d'ingrédients au ragoût, plus vous risquez de développer une crampe* », explique-t-il.

Fatigue, déshydratation et nouveaux facteurs de crampes musculaires associées à l'exercice

Les travaux de laboratoire de Kevin Miller au cours des 15 dernières années ont bouleversé la vision traditionnelle des crampes liées à l'exercice. Plutôt que d'observer des ouvriers construisant le barrage Hoover dans les années 1930, dans une étude publiée en 2010, l'équipe de Miller a demandé aux sujets de s'asseoir sur un vélo semi-allongé et de pédaler avec une jambe jusqu'à ce qu'ils aient perdu 3% de leur masse corporelle par la transpiration. L'équipe a ensuite provoqué des crampes musculaires dans la jambe reposée. Le but de cette étude était de séparer les effets de la déshydratation de ceux de la fatigue.

« Ce que nous avons découvert, c'est qu'en déshydratant les individus et en essayant de provoquer des crampes sur un muscle reposé et non échauffé, ces individus avaient autant de crampes que lorsqu'ils étaient vraiment hydratés. » Une étude ultérieure a amené les participants à une déshydratation de 5 % et a obtenu les mêmes résultats. Pour mener ces recherches, Miller et son équipe induisent des crampes par stimulation électrique. Ils placent une petite électrode sur le nerf tibial postérieur, qui est le nerf qui descend la partie intérieure de la cheville autour de la malléole et fournit une sensation au bas du pied et au gros orteil. C'est ce muscle du gros orteil qu'ils essaient de crammer.

Bien sûr, dans la réalité, les crampes musculaires associées à l'exercice se produisent généralement dans le muscle du mollet. Mais les chercheurs n'essaient pas de provoquer une crampe au mollet en laboratoire, car c'est beaucoup plus douloureux et beaucoup plus difficile à tolérer qu'une crampe au gros orteil.

Du jus de cornichon pour « distraire » le cerveau

Un autre aspect de l'étude portait sur les solutions pour soulager les crampes. À la suite de l'expérience visant à déclencher les crampes, Miller et son équipe ont donné à certains des participants 80 millilitres de jus de cornichon, à d'autres de l'eau déminéralisée (de l'eau pure débarrassée de tous les minéraux) et rien à un troisième groupe. Ils ont ensuite mesuré combien de temps les crampes ont duré dans chacun des 3 groupes.

« Ce que nous avons découvert, déclare Miller, c'est que le jus de cornichon réduisait la durée des crampes de 40% par rapport aux 2 autres groupes, et que la réponse était quasi immédiate, ce qui était sur le papier inexplicable. » En effet, il avait fallu 90 secondes pour que la crampe se résorbe



dans le groupe du jus de cornichon, alors qu'environ 25 minutes sont nécessaires pour que le jus de cornichon soit digéré et se fraye un chemin à travers le système circulatoire du corps humain.

Face à un tel décalage, l'équipe a émis une hypothèse pour expliquer une réponse aussi rapide : qu'il y ait une sorte de réflexe se produisant... dans la bouche. Bien sûr, un effet placebo ne pouvait pas non plus être écarté, mais Miller penchait pour un choc lié au saumure de cornichon ou au vinaigre pouvant distraire suffisamment le système nerveux central pour que la crampe se réinitialise.

« Le choc du jus de cornichon envoie à votre cerveau un signal sur lequel se concentrer, une sorte de "wow, qu'est-ce que c'était que ça" qui parvient à interrompre le signal d'alerte dans le muscle crampé, explique Miller. C'est un peu comme avec le vinaigre, la moutarde ou la capsaïcine, qui est le composé épicé des piments forts. Ce sont des expériences sensorielles vraiment intenses. » Cette hypothèse tout à fait sérieuse a même conduit au développement de produits comme HotShot, un supplément riche en capsaïcine vendu aux États-Unis pour lutter contre les crampes.

Succession de crampes : le système nerveux central en question

Miller a également travaillé sur le fait que pour de nombreuses personnes, a fortiori les sportifs de haut niveau, une crampe en entraîne souvent une autre. Pour le chercheur, cet événement courant est probablement lié à la façon dont les nerfs deviennent plus excitables lorsqu'ils sont activés, ce qui confirme donc que les crampes provoquent des changements dans le système nerveux central.

« Lors de nos études, même lorsque l'on supprime tout ce qui est associé à l'exercice physique et que nous ne faisons que provoquer des crampes, on s'aperçoit que la crampe elle-même semble modifier le système nerveux central, ce qui rend les individus plus sujets aux futures crampes une fois qu'ils en ont eu une première, explique-t-il. Une fois qu'ils ont atteint ce seuil, s'ils ne donnent pas à leur corps suffisamment de temps pour récupérer et abaisser leur niveau d'excitabilité, ils restent potentiellement sujet à de nouvelles crampes jusqu'à ce que quelque chose vienne attaquer les facteurs qui ont conduit à la première crampe. » Et le Dr Miller de préciser que dans le cadre des ses observations, le corps pouvait rester dans cet état d' « amorçage » jusqu'à une heure après chaque crampe.

Crampes induites et crampes spontanées

Cependant, les conclusions de Miller et Schweltnus ne font pas l'unanimité. Pour le professeur écossais R.J. Maughan, les études qui s'appuient sur les crampes induites pourraient être trompeuses, car ces dernières surviennent à cause de la stimulation électrique et se produisent indépendamment de l'exercice, de la transpiration et d'autres facteurs. *« Ce n'est pas la même crampe que les marathoniens »,* affirme Maughan. En effet, dans ce modèle artificiel de crampes musculaires, l'équilibre hydrique et salin ne semble pas être un problème. Mais pour le scientifique écossais, il y a une grande disjonction entre ces deux situations. S'il respecte le travail que Miller et Schweltnus, Maughan pense qu'ils ont mal compris le problème fondamental, qu'il existe différents types de crampes. *« Je m'intéresse aux crampes spontanées que les gens attrapent en faisant de l'exercice, explique-t-il, et les études indiquent qu'il y a une réelle perturbation de l'équilibre hydrique et salin. »*

Comment stopper les crampes lors d'un entraînement ou d'une course ?

Dans l'absolu, peu importe finalement ce qui a déclenché une crampe. Ce que vous voudrez, c'est vous en débarrasser le plus rapidement possible. Cependant, comme les crampes sont un processus multifactoriel spécifique pour chaque personne, les traitements devront être adaptés à l'individu. Et ce qui marchera pour l'un, ne marchera pas forcément pour l'autre. Si l'on reprend l'exemple initial

du marathon du Mont-Blanc, mon roll-on PuresSENTIEL, si efficace pour moi, n'a rien pu faire pour le concurrent que j'ai voulu soulager. D'autres ne jurent que par la Sporténine, et ont toujours un tube à portée de main. D'autres encore se contenteront de s'hydrater avec des boissons enrichies en sodium, type St-Yorre, et passeront au travers des crampes.

En changeant notre façon de penser sur les causes des crampes, et en acceptant l'idée que celles-ci peuvent varier d'un individu à l'autre, alors on comprend beaucoup mieux les résultats des études montrant qu'un traitement fonctionne et qu'un autre ne fonctionne pas. Autrement dit, si vous constatez que vous avez fréquemment des crampes, vous devez commencer par découvrir quels sont vos éléments déclencheurs avant de déterminer par vous-même ce qui fonctionne le mieux.



Commencez par votre plan d'hydratation

« Même si différentes choses fonctionneront pour différentes personnes, pour la plupart des gens, le point de départ est de savoir si vous buvez assez ou trop », affirme Maughan. Ce dernier recommande donc d'évaluer votre niveau d'hydratation global, et de déterminer si vous transpirez beaucoup et si vous perdez beaucoup de sel pendant l'exercice. Une fois cela fait, il convient d'essayer différentes solutions jusqu'à ce que vous en trouviez une qui fonctionne. Maughan recommande de commencer par des options les moins chères, comme le jus de cornichon, qui a fait ses preuves, avant de dépenser de l'argent en achetant des produits coûteux qui ne fonctionneront peut-être pas.

Tenez un « journal des crampes »

Si vous êtes fréquemment sujet aux crampes, une des meilleures choses que vous puissiez faire est de tenir un « journal des crampes ». Si vous avez des crampes pendant une séance d'entraînement ou une course, notez quand cela s'est produit, combien de temps cela a duré, à quel moment de votre séance cela s'est produit et toutes les autres informations que vous pourrez trouver pertinentes, telles que votre état de repos, d'hydratation et de nourriture lorsque cela s'est produit.

Avez-vous poussé plus fort que d'habitude pendant votre séance ? Avez-vous bu de l'alcool la veille ? Essayez de prendre en compte tous ces paramètres, et notez-les dans votre journal. En le faisant à chaque fois que vous avez des crampes, vous finirez peut-être par remarquer une tendance. À partir de là, vous pourrez alors modifier votre comportement avant le prochain entraînement ou la prochaine course, ou expérimenter différents remèdes jusqu'à ce que vous trouviez celui qui vous convient le mieux.

Attention cependant, Miller et Maughan préviennent qu'il est utile de consulter votre médecin avant de vous lancer dans une auto-médication et de commencer à ingérer différents traitements. Si vous souffrez d'hypertension artérielle par exemple, la teneur en sel de la saumure de cornichon peut ne pas être recommandée. Boire du jus de cornichon, c'est comme boire de l'eau de mer : en boire fréquemment de grandes quantités n'est probablement pas bon pour votre organisme.

Miller précise d'ailleurs qu'en laboratoire, son équipe utilise l'équivalent d'environ deux verres à liqueur remplis de jus de cornichon, c'est-à-dire un très petit volume qui n'a pas d'impact sur les niveaux sanguins. Et le chercheur confirme que de grands volumes auraient un impact sur les niveaux de sodium dans le sang et élèveraient la tension artérielle. Il est également important d'exclure toute condition médicale non diagnostiquée qui pourrait être à l'origine des crampes, comme le diabète, la maladie de Parkinson ou l'hypothyroïdie.

Élimination des crampes : pensez comme un scientifique

Vous l'aurez compris, il n'y a pas de traitement universel pour soulager ou éliminer les crampes, mais une multitude de solutions selon les individus. À l'heure actuelle, et alors que les recherches se poursuivent, le meilleur conseil que Miller et Maughan puissent offrir à tout coureur qui éprouve occasionnellement des crampes est de penser comme un scientifique. Expérimentez différentes solutions dans votre entraînement pour savoir ce qui vous convient le mieux pour atténuer les problèmes.

Si c'est avaler une boisson sportive riche en électrolytes, faites-le. S'il s'agit d'étirer le muscle contre la crampe ou de faire une pause dans votre exercice, faites-le. S'il s'agit de vous masser énergiquement juste au moment où la crampe se profile, faites-le. Et soyez conscient qu'en fin de compte, ce qui fonctionnera le mieux pour vos crampes sera probablement différent de ce qui fonctionne pour soulager les crampes de quelqu'un d'autre. Il s'agit de déterminer votre « recette personnelle ». Et, même si cela peut vous paraître étrange, cette recette peut inclure du jus de cornichon...





Procès-verbal de l'Assemblée Générale du 20 janvier 2024

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° 219 d'octobre 2023 de La FOULEE,
- Par courriel et courrier individuel adressé aux adhérents le 22 novembre, le 3 et le 17 décembre 2023.

Cette Assemblée Générale s'est tenue dans la Salle des Fêtes de TOURRETTES-LEVENS. L'émargement des présents et représentés mandatés par « Pouvoir » a permis d'atteindre le quorum statutaire pour délibérer valablement. Selon la feuille d'émargement 95 adhérents sont présents ou représentés.

Le Président de séance, Michel BABBINI, 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 10 membres du Conseil d'administration ayant assuré la responsabilité des activités du SPIRIDON pour l'exercice 2023.

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 : 167 membres : effectif en légère hausse. La présentation graphique fait apparaître les répartitions par tranches d'âge, par sexe, ainsi que la répartition géographique Var, A.M. et autres départements.

- La FOULEE : Les quatre numéros annuels ont été assurés et diffusés sur le site internet de l'association. 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 : aucune n'a été assurée au cours de l'année 2023. Il convient de rappeler que les Assistances Techniques représentaient quasiment le tiers des ressources financières du Spiridon.

Pour 2024 : Aucune assistance technique n'est prévue !

- CHALLENGE SPIRIDON : Pour 2023 il s'est disputé sur 42 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. 78 spiridonniens dont 5 équipes y ont participé, très régulièrement pour certains, ce qui a permis d'emporter plusieurs challenges du nombre.

Pour 2024, la sélection comporte 28 courses sur route et 17 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. Francis VANDERSYPE fait un rappel du règlement du challenge et du trophée J.L.A.

Le règlement est complété pour le challenge individuel, concernant la référence de prise en compte des résultats.

- Le SITE INTERNET : Malgré sa qualité, son actualisation et ses rubriques, les consultations du site sont en baisse. C'est un outil de communication et d'information du Spiridon CA. La « boîte » messagerie est maîtrisée pour en assurer la bonne tenue. Un travail de maintenance du site a été réalisé en 2023. A noter, le grand nombre de connexions annuelles. Notre site est appelé à arrêter son activité au cours de l'année 2024. La communication se fera essentiellement par mail direct et par la page Facebook.

- Les DEPLACEMENTS : les comptes-rendus des déplacements collectifs de l'année 2023, qui ont joint le côté sportif, (marathon et autres distances), à l'aspect touristique et festif, sont présentés à l'assemblée : semi-marathon de Lisbonne, semi-marathon de Palerme, croisière en méditerranée et les pique-nique festifs sur différentes épreuves du challenge...

Pour 2024, un programme tout autant attractif est mis sur pied : le marathon de Cracovie, le marathon de Biarritz et le marathon de Tirana, ainsi que des pique-nique festifs.

-Présentation de la carte d'adhérent 2024 qui sera dématérialisée 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 deux principaux chapitres de recettes, et chacun pour la moitié du Budget : Les cotisations des adhérents, et les partenaires annonceurs de La Foulée.

L'indépendance du Spiridon s'appuie sur la non-sollicitation de subventions publiques en conformité avec 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 là d'une gestion autonome.

Au titre des dépenses, il convient de relever essentiellement : les frais de fonctionnement, l'achat de matériel sportif, 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 2023 laisse apparaître un solde négatif.

Le budget prévisionnel de 2024, se présente en forte baisse et en recherche d'équilibre sur la base de 6000.00€.

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 sur les épreuves régionales, 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 2023 à AUrillac.

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 2023. 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 2024 sera une bonne année, notre association a fêté ses 45 années d'existence.

Le Rapport Moral est adopté à l'unanimité.

4)- RENOUVELLEMENT du CONSEIL : Le renouvellement statutaire annuel par tiers du Conseil a enregistré 4 membres sortants ainsi que 5 postes vacants. L'appel à candidatures a été lancé dans La Foulée d'octobre 2023 et renouvelé dans les convocations à l'AG. La limite de dépôt des candidatures a été fixée au 9 janvier 2024.

A cette échéance, quatre membres sortants ont fait acte de candidature.

Ont donc été élus pour 3 ans :
- Michel BABBINI
- Laura DI SARIO
- Charles RACCA
- Francis VANDERSYPE

Cinq postes du conseil reste donc vacant pour l'année 2024.

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 2023.

Le Président de séance :
Michel BABBINI

Le Président du Spiridon CA :
Francis VANDERSYPE

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

