

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

N° 205 Avril – Mai – Juin 2020

<i>Page</i>	<i>Article</i>	<i>Auteur</i>
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Éditorial	Patrick MANIFICAT
5	Le Carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7 à 9	Les comptes rendus de réunion	Jean Michel BOIGEY
10 – 11	Procès-verbal de l'assemblée générale	Michel BABBINI
12	Nos partenaires	Le bureau
13	Interview de Claude Eyraud	
14 à 17	Résultats des courses du challenge	John-Lee OLIVIER
18	Le Covid 19	
19	Nos partenaires	Le bureau
20 – 21	Le classement du challenge	John-Lee OLIVIER
22	Florilège de Facebook	Francis VANDERSYPE
23	Les déplacements	Francis VANDERSYPE
24	La fable du coronavirus	René ROQUES
25	Et si l'on parlait du bonheur de courir	Gabriel GUALLINO
26 – 27	Les podiums individuels	John-Lee OLIVIER
28	Podium du trophée J.L. Andreotti	John-Lee OLIVIER
29	Je veux mourir en courant	Stéphane GIORDANENGO
30	Le poulet	Alex DEMICHELIS
31	Les membres du conseil 2020	Francis VANDERSYPE
32 – 33	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
34	La Vaporfly	Charly RACCA (vu dans Le Parisien)
35 à 42	Le calendrier des courses A.M. et Var	Jean Paul SPINELLI
46	Nos partenaires	Le bureau

EDITO

Ça y est !!

Après 40 ans de Spiridon j'intègre enfin le Conseil du Spiridon, le bureau des sages (qui ne le sont pas toujours,,)

S'il fallait du renouveau c'est raté car je suis pratiquement un ancêtre du Spiridon, présent depuis le début du mouvement né d'une contestation, celle de pouvoir pratiquer notre passion de courir partout, n'importe quand et sans contraintes quel qu'elles soient.

Il faut savoir qu'à cette époque il était interdit de courir hors stade et non encadré par les instances fédérales, il fallait donc faire partie d'un Club d'athlétisme et participer soit à des épreuves sur piste soit à des cross. Donc j'étais licencié au PAC (Peillon Athlétic Club) avant de rencontrer à la faveur d'un entraînement sur la Prom, Joel et Jean-Louis Andreotti, enthousiastes à l'idée de rejoindre cette Association et qui m'ont convaincu de les accompagner dans cette aventure.

Je me souviens du combat d'Hubert Pastorelli avec les instances fédérales pour légitimer notre mouvement et favoriser les premiers organisateurs de courses sur route dans la région. C'est là que Spiridon Côte d'Azur a pris son envol et que les adhésions n'ont cessé d'affluer car c'était une révolution pour l'époque. Je n'oublierai pas de citer un homme qui a créé le premier Marathon de Nice et d'autres courses autour de Nice, Jacques Boyer, un peu marginal mais novateur pour l'époque.

C'est évident qu'aujourd'hui la motivation pour courir est différente mais la course à pied doit avant tout rester un plaisir même si les organisations sont moins festives qu'avant surtout à cause des contraintes imposées aux organisateurs (demandez à Charly..)

Je salue l'initiative de Celian pour faire connaître à d'autres sa passion de la course à pieds afin de fédérer et faire naître des passions par l'intermédiaire des réseaux sociaux.

Et bien sûr je rejoindrai Annie dans un précédent édito qui disait que le plaisir c'est aussi de se retrouver entre potes, de partager de bons moments non seulement sur les courses mais aussi pour des événements divers (repas, déplacements, voyages)

T'inquiète pas Annie, la fête on la fera toujours

Patrick



LE CARNET DU SPIRIDONIEN 2^{ème} TRIMESTRE 2020

Date	Lieu	Nom de l'épreuve	dist. 1	dist. 2	dist. 3	Dpt
5-avr.	Antibes	le Calvaire Antibois	ANNULÉ	10,00		A.M.
5-avr.	Saint Jeannet	La foulée des Baous	REPORTÉ	10,00		A.M.
13-avr.	Carcés	Semi marat	reporté au 12 juillet	21,10	10,00	VAR
19-avr.	Fréjus	Trail Herm	reporté au 6 décembre	remplacé par trail urbain		VAR
25-avr.	Cantaran	Course nature et Trail du	ANNULÉ	17,00	11,00	A.M.
26-avr.	Les Arcs sur Argens	Course des Chancrouns	REPORTÉ	15,00		VAR
3-mai	Vence	Ascension du col de Ven	ANNULÉ	11,80		A.M.
8-mai	Saint Raphael	Montée du mont Vinaig	REPORTÉ	16,20		VAR
9-mai	Peillon	mounta Cala de Peillon		11,00		A.M.
17-mai	Menton	36ième ronde des plages	ANNULÉ	10,00		A.M.
17-mai	Cavalaire sur Mer	La Cavalaïroise		10,00	5,00	VAR
24-mai	Blausasc	Speed trail et trail des Limacc	T	15,00	9,50	A.M.
30-mai	Rimplas	Trail de Rimplas	T	20,00	13,00	A.M.
31-mai	Draguignan	Draguignan Urban trail	T	11,00		VAR
6-juin	Le Suquet	le Trail de la Peïra	T	13,50	6,00	A.M.
13-juin	Bandol	Salomon Bandol Classic		11,50	5,70	VAR
21-juin	Nice	Souvenir Jean Sassone		11,30		A.M.
21-juin	Camps la Source	trail la campsoise	ANNULÉ	15,00		VAR
26-juin	La Farlède	les Foulées farlèdoise		11,00		VAR
4-juil.	Contes	les Foulées Contoises		12,00		A.M.
14-juil.	Cotignac	La Foulée de Cotignac		12,70		VAR

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

Le Carnet du Spiridonien est à jour au 21 mars, en attente de l'évolution de la pandémie de coronavirus. Les organisateurs prennent leurs responsabilités en annulant ou en reportant leurs épreuves. Soyez patients, la vie normale reprendra son cours dans les mois à venir. En attendant respectez la distanciation sociale, pour votre bien et celui des autres.

NICE : parking
Renforcement

**Tous les regroupements étant interdits
Les entrainements sont annulés jusqu'à nouvel ordre**

(98.23)

PRENEZ SOIN DE VOUS ET DES AUTRES:

Prenez des nouvelles de vos amis et de vos voisins, jouez la solidarité.

Appliquez les gestes barrières !!

Soutenons tous les personnels de santé !!

LE MOT DU PRÉSIDENT

Annulations, reports ! Une bombe dans notre petit monde de la course à pied !

Le printemps 2020 qui restera dans notre histoire comme un bouleversement sanitaire, s'ouvre maintenant une guerre contre un ennemi invisible. Et c'est bien là le problème !

Quel changement de vie pour les spiridoniens !! Nos gambettes n'en reviennent pas : repos forcé pour une durée indéterminée.

Dans un premier temps on nous a demandé de maintenir une distanciation sociale avec les amis, plus de bises, plus d'apéritif entre nous, plus de proximité dans les pelotons, la solution sera peut-être le contre la montre ???

Ensuite est venu le temps du confinement, là c'est une révolution !! Plus de footing, plus d'entraînement... Vous vous rendez compte dans trois semaines j'aurais perdu au moins 25 secondes sur mon meilleur chrono au semi !!

Le spiridonien est ainsi, voit-il le danger que représente le Covid 19, cet ennemi invisible ??

Nous ne sommes pas plus forts que les autres, braver les interdits au mépris de sa santé et de celle d'autrui n'est pas un bon comportement. Le plan d'action du ralentissement de la propagation du Covid 19 est une décision courageuse, fondée sur la priorité absolue de protection de la population.

Que pouvons-nous faire pour que cette période de confinement soit la plus courte possible ?

Réponse : **RESTONS CHEZ NOUS !!! Pensons aux soignants, facilitons leur la tâche !!!**

Certes, il s'agit d'un bouleversement dans notre vie de coureur à pied, ponctuée des retrouvailles du week-end, notre petit monde s'est arrêté d'un coup.

Ne cédon pas à la simplification de l'analyse de la situation. Á cette heure il est urgent de faire preuve de cohésion pas de division.

Il appartiendra au futur de déterminer les responsabilités et cela sans parti-pris.

Pour le moment il faut accepter le confinement avec les contraintes que cela implique, et essayer de le vivre le mieux possible.

Cette épreuve va-t-elle nous changer ? Modifiera t'elle nos comportements futurs ?

Sans aucun doute.

Je souhaite vous retrouver tous en bonne santé le plus rapidement possible, et selon notre devise :

NOUS FÊTERONS ÇA ENSEMBLE !!! LA PERF PASSERA VRAIMENT AU SECOND PLAN... !

Francis VANDERSYPE

Ô rage, Ô désespoir

Ô virus ennemi

Ai-je assez de P.Q.

Pour cette pandémie ?





COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 8 janvier 2020

Présents : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Annie CAMERA, Laura DI SARIO, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Charly RACCA, Jean-Paul SPINELLI, Francis VANDERSYPE.

Invités : Georges NENCINI, Roberto OLIVIERI ; Excusés : Coralie PRESIER, Nicole TOUATI, Célian ZACHLEVNIY.

ORDRE DU JOUR

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

- ✓ Mise au point de l'organisation et de la logistique, selon l'organigramme proposé lors de la dernière réunion.
- ✓ Programmation de l'ordre du jour, voir pour le matériel de projection
- ✓ Rappel des membres soumis à renouvellement lors du vote de l'assemblée (Jean Michel, John-Lee), deux candidatures reçues.
- ✓ Point sur la convocation des adhérents à l'A.G. par mailing (3/12, 12/12 et 01/01/2020)
- ✓ Convocation des lauréats effectuée le 20 décembre par mail
- ✓ Présentation des différents rapports soumis lors de l'assemblée (envoi à chacun dès finalisation)
- ✓ Préparation des listes d'émargement pour décompte des présents et représentés.
- ✓ Assurance pour l'utilisation de la salle envoyée à Yves Denouel pour la mairie de Tourrette Levens.
- ✓ Demande des questions diverses par écrit en début de l'assemblée pour fluidifier les réponses.

LE BUREAU

- ✓ Courrier : reçu carte postale de New-York de Fouzia Lahmer, reçu adhésions et chèque pour les déplacements.
- ✓ Tee-shirt de l'année prêts à la livraison, des débardeurs seront proposés à la vente.
- ✓ Fabrication des cartes d'adhérents par LTD Sérigraphie, impression des étiquettes par Daniel Gilly.
- ✓ A ce jour, 56 adhérents ont renouvelé leur adhésion.

LES ASSISTANCES TECHNIQUES

- ✓ Disponibilité pour les assistances : Daniel Gilly, Nicole Touati, Mario Bernardeschi, José Mazzafero, Jean Paul Spinelli.
- ✓ Planning des assistances 2020 finalisé, question de la continuité des assistances en 2021 pour achat de dossards.

CHALLENGE SPIRIDON 2019

- ✓ Points sur les récompenses et le mode de distribution (présence obligatoire sauf cas de force majeure)

CHALLENGE SPIRIDON 2020

- ✓ Sélection définitive des courses du challenge 2020 et règlement à insérer sur le site (distances supérieures à 5km, présence obligatoire pour remise des récompenses de la saison lors de l'assemblée générale)
- ✓ Possibilité d'annulation de certaines épreuves ou de modification de date ou de distance, apparition de nouvelles épreuves au challenge.
- ✓ Envoi de la sélection de participation au challenge aux organisateurs.
- ✓ Première course du challenge : retour sur la participation à la Prom' Classic (43 spiridoniens classés) et compte rendu de la course : problèmes de restitution des vestiaires.
- ✓ Représentation du bureau aux courses du challenge

Cap d'Ail 2 février	Francis	Opio 9 février	Jean Michel
Gorbio le 23 février	Jean Paul	La Croix Valmer 23 février	?
Cannes 1 ^{er} mars	Mario	Breil sur Roya le 1 ^{er} mars	Francis ?

LA TRÉSORERIE

- ✓ Point sur le solde bancaire et suivi du budget 2019, la vigilance de la trésorière à permis de dégager un résultat positif.
- ✓ Préparation du budget prévisionnel 2020 en baisse par manque de rentrée financière liée aux assistances.
- ✓ Point sur les encaissements : toutes les assistances et tous les partenaires sont encaissés.

LE SITE INTERNET

- ✓ Délégation de la mise à jour des différentes rubriques à envisager avec les nouveaux entrants au conseil.
- ✓ Renouvellement de la certification SSL pour sécurisation des données clients de la boutique à voir avec Daniel Gilly.

LES DÉPLACEMENTS

- ✓ Le réveillon Spiridon a été annulé faute de réponses pour y participer.
- ✓ Point sur le programme 2020 : déplacement à Ax les Thermes en juillet et à Bucarest en octobre.

QUESTIONS DIVERSES

Envoi d'un mail de rappel des courses du mois à tous les spiridoniens (chaque fin de mois précédent)

Prochaine réunion le mercredi 5 février 2020



COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 5 février 2020

Présents : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Annie CAMERA, Laura DI SARIO, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Roberto OLIVIERI, Charly RACCA, Jean-Paul SPINELLI, Nicole TOUATI, Francis VANDERSYPE. Excusé : Célian ZACHLEVNIY

ORDRE DU JOUR

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Compte-rendu du déroulement de l'AG et premiers retours. Date de la prochaine AG 2021 le 16 janvier 2021. Recherche d'un lieu plus central et accessible ? La salle de Tourrette-Levens est réservée.
- Election et mise en place du nouveau bureau.
- Approbation et signature du compte-rendu de l'AG.
- Répartition des activités au sein du conseil
- Le renouvellement de l'adhésion au mouvement Spiridon est fait pour 2020.

LE BUREAU

- Courrier : réception d'acompte de déplacement et d'adhésions
- Mise à jour du trombinoscope du bureau 2020
- 180 T-shirts ont été remis aux adhérents, 7 débardeurs ont été vendus.
- Les tee-shirts sont en cours de livraison aux adhérents inscrits après la date de l'assemblée générale.
- Bilan des adhésions et renouvellements au 5 février 2020 : 177 inscrits.

LES ASSISTANCES TECHNIQUES

- Préparation des assistances techniques : accord reçu Tour du Faucon

Trail de la Tour du Faucon à Puget Ville le 8 mars	Daniel Gilly, Nicole Touati et Patrick Manificat
---	--

LE CHALLENGE SPIRIDON 2020

- Tous les organisateurs des courses du Challenge 2020 ont été contactés par mail entre le 16 et le 17 janvier, la majorité ont répondu.
- Compte rendu de la « Course du Soleil » Nice – Cap d'Ail du 2 février : bonne organisation pour un bonne cause.
- Représentation du bureau aux courses du challenge

Opio le 9 février	Jean Michel	La Croix Valmer le 23 février	Patrick
Gorbio le 23 février	Jean Paul	Cannes le 1^{er} mars	Mario
Breil sur Roya le 1^{er} mars	Francis	Puget Ville le 8 mars	Nicole
Flayosc le 8 mars	Francis		

LA FOULÉE

- Statistique de consultation du numéro 204 de janvier 2020 : 375 vues à ce jour.
- Suivi du calendrier des courses par Jean Paul Spinelli.
- Désignation des rédacteurs des éditoriaux pour 2020

205 (avril)	P. Manificat	206 (juillet)	J.L. Olivier	207 (octobre)	C. Racca	208 (janvier)	Mario B.
--------------------	--------------	----------------------	--------------	----------------------	----------	----------------------	----------

LA TRÉSORERIE

Point sur la trésorerie : les encaissements des adhésions et des acomptes déplacement sont en cours. Le budget prévisionnel en baisse par rapport à 2019 devra être tenu.

LE SITE INTERNET et FACEBOOK

Suppression de la page « Ronde des Collines » et du mur Facebook dédié à la Ronde. La page « Instagram » sera tenue par Roberto Olivieri.

Mario se chargera de la modération des interventions sur la boîte à messages et sur le site en général, il effectuera une vérification systématique des différentes pages du site pour mise à jour hebdomadaire.

LES DÉPLACEMENTS

Tour d'horizon des déplacements proposés au cours de l'année : Ax les Thermes (en cours) et Bucarest (complet). Eventuelle proposition d'un déplacement aux 100km de Camargue en septembre.

QUESTIONS DIVERSES

Les séances de coaching et de travail de musculation effectué par Roberto auront lieu le jeudi jusqu'au 4 mars puis passeront au mercredi.

Prochaine réunion se tiendra le lundi 9 mars.



COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du lundi 9 mars 2020

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

Excusés : Mario BERNARDESCHI, Annie CAMERA, Laura DI SARIO, José MAZZAFERO, Roberto OLIVIERI, Nicole TOUATI, Célian ZACHLEVNIY

ORDRE DU JOUR

BUREAU & SECRÉTARIAT :

Courriers : réception d'adhésions remises au nouveau trésorier.

Reçu la déclaration de modification du bureau de la préfecture.

Tee-shirts : envois et remise aux nouveaux adhérents et renouvelés ; inventaire du stock : il en reste environ 90.

Débardeurs : en cours de pointage.

Cartes de membres : en attente de remise aux adhérents sur des courses pour éviter des frais d'envoi.

Bilan des adhésions à ce jour, le 9 mars : 193 - arrêt des inscriptions au 9 mai.

LES ASSISTANCES TECHNIQUES :

Compte rendu de l'assistance de Puget Ville du 8 mars : excellente organisation; 200 coureurs au départ.

Envoi des conventions Mont Vinaigre : en attente de réponse - La Peïra : accord de principe.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2020

Durant la phase de propagation du Covid 19 : maintien des épreuves, continuité du challenge.

Représentation du bureau aux courses du challenge : sous réserve d'annulation

Hyères 29 mars	Patrick	Sigale 29 mars	Annulée	Saint Jeannet 05 avril	Reportée
Antibes 05 avril	Mickey	Carcés 13 avril	Patrick	Fréjus 19 avril	Reportée

Compte rendu des épreuves du challenge :

Opio 9 février	Bien	La Croix Valmer 23 février	Bien
Gorbio 23 février	T Bien	Breil sur Roya 1 ^{er} mars	ANNULÉE
Cannes 1 ^{er} mars	REPORTÉE	Puget Ville 8 mars	T Bien
Flayosc 8 mars	T Bien		

LA FOULÉE

La foulée n°205 sera éditée le 03 avril ; en attente d'articles, de photos et d'idées pour modification de présentation et de mise en page.

LA TRÉSORERIE

Encaissements des adhésions : à jour, 193 membres - acomptes des participants au déplacement de Bucarest : tous versés – Ax-les-Thermes : manquent 2 versements.

Rendez-vous pris pour le mercredi 11 mars à l'agence bancaire pour déclaration de changement de trésorier.

LE SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

Peu d'animation actuellement. Mise à jour des rubriques et des photos de podium et des équipes par John Lee.

LES DÉPLACEMENTS

En attente du devis pour 14 personnes pour le séjour ariègeois en juillet - renouvellement de la journée pique-nique à la course du Mont Vinaigre le 8 mai - déplacement à Bucarest : à jour - propositions pour 2021 : 50^{ième} édition des 100km de Millau à l'étude ainsi que le marathon de la bière à Liège.

Réservation faite pour la participation aux rencontres Spiridon du 26 au 28 septembre 2020.

QUESTIONS DIVERSES

Bonne ambiance à la soirée du 21 février à « La Cantina » ; 34 personnes se sont déplacées.

La prochaine réunion se tiendra le mercredi 8 avril 2020.

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° 203 d'octobre 2019 de La FOULEE,
- Par courriel et courrier individuel adressé aux adhérents le 2, le 12, le 20 décembre 2019 et le 2 janvier 2020.

Cette Assemblée Générale s'est tenue dans la Salle des Fêtes de TOURETTES-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 134 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 13 membres du Conseil d'administration ayant assuré la responsabilité des activités du SPIRIDON pour l'exercice 2019.

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 : 235 membres : effectif en légère baisse, aux environs de 230. La présentation graphique fait apparaître des 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 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 : 7 ont été assurées au cours de l'année 2019, 1800 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 2020 : 4 Assistances Techniques sont prévues ! La compétence et la fiabilité de nos équipes est reconnue et validée par les organisateurs.

- CHALLENGE SPIRIDON : Pour 2019 il s'est disputé sur 64 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. 145 spiridoniens dont 6 équipes y ont participé, très régulièrement pour certains, ce qui a permis d'emporter plusieurs challenges du nombre.

Pour 2020, la sélection comporte 38 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. John-Lee OLIVIER 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 2020. 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 21^{ème} édition de 2019. Pour 2020 l'épreuve est annulée.

- Les DEPLACEMENTS : les comptes-rendus des déplacements collectifs de l'année 2019, qui ont joint le côté sportif (marathon et autres distances), à l'aspect touristique et festif, sont présentés à l'assemblée : le marathon de La Nouvelle Orléans aux USA, celui de Sofia en Bulgarie et les pique-nique festifs sur différentes épreuves du challenge... Leur succès implique une certaine rigueur dans la gestion et la prise en compte des inscriptions.

Pour 2020, un programme tout autant attractif est mis sur pied : le marathon de Bucarest, des pique-nique festifs, l'ultratriathlon dans les Pyrénées.

-Présentation de la carte d'adhérent 2020 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 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 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 positif.

Le budget prévisionnel de 2020, se présente en forte baisse et en recherche d'équilibre sur la base de 9000.00€.

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 2020 à Limoges.

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 2019. 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 2020 sera une bonne année, notre association a fêté ses 41 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 3 membres sortants dont 1 ne souhaitant pas continuer, ainsi que 2 postes vacants. L'appel à candidatures a été lancé dans La Foulée d'octobre 2019 et renouvelé dans les convocations à l'AG. La limite de dépôt des candidatures a été fixée au 31 décembre 2019.

A cette échéance, deux membres sortants et deux adhérents ont fait acte de candidature.

Ont donc été élus pour 3 ans :

- Jean Michel BOIGEY

- Patrick MANIFICAT

- John-Lee OLIVIER

- Roberto OLIVIERI

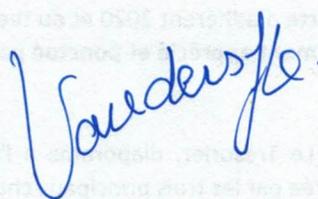
Un poste du conseil reste donc vacant pour l'année 2020.

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 2019.

Le Président de séance :
Michel BABBINI

Le Président du Spiridon CA :
Francis VANDERSYPE





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





ZOOM sur Claude EYRAUD par « Le Défi »

Le Défi : Bonjour Claude. Vous courez depuis de nombreuses années, je crois que vous venez de passer un cap symbolique important en nombre de participation à des courses ?

Claude Eyraud : oui j'ai porté le dossard 600 lors de la course à Monaco « u giru de natale » en décembre 2019 pour ma 600^{ième} bien aimablement octroyé par l'organisation.

(Rappel j'avais eu le dossard 500 pour ma 500^{ième} à contes il y a quelques années)



En plus de porter des dossards, on vous voit très souvent prendre des photos sur les courses des Alpes-Maritimes, mais aussi de la région de Genève. Là aussi vos statistiques sont assez impressionnantes ?

Voici les derniers chiffres, depuis que j'ai commencé de les compter mi-2012 je suis arrivé courant février 2020 à plus de 315 000 photos publiées en double : on peut les trouver sur mon blog www.monaco-athletisme.com ET sur ma page Facebook.

Vos photos sont ensuite partagées gratuitement sur les réseaux sociaux. Comment est née cette passion ?

Oui passionné depuis toujours par la photo et pratiquant depuis 1987 la course à pied j'ai commencé dans les moments où les blessures et où l'impossibilité de courir me laissaient du temps alors je suis quand même venu sur les courses prendre les photos des coureurs de mon club l'AS MONACO ainsi que des amis du spiridon. Il y avait aussi d'autres coureurs bien sûr sur les clichés tout naturellement j'ai pensé à leur en faire profiter. Et petit à petit j'ai pris tout le monde du premier au dernier. Paradoxe mes problèmes respiratoires, les allergies qui m'empêchaient de courir m'ont rendu disponible pour jouer au photographe.

Sur certaines épreuves, vous mesurez le nombre de kilomètres parcourus appareil photo à la main. Encore une fois, les chiffres sont éloquentes...

Toujours dans les chiffres oui j'aime bien relever les kilomètres parcourus avec mon appareil deux exemples :

- Sur les 10 kms de cluses en haute Savoie pour les photos j'ai fait plus de 11 kms
- Sur les séries des 1 000 mètres qui précèdent le meeting Herculis j'ai dépassé les 27 kms

Il faut trouver l'endroit alliant l'arrière-plan, tenir compte du soleil aller où la foule ne gêne pas mais ce n'est pas toujours possible de réunir toutes les conditions.

Merci Claude. Un mot pour finir ?

Les années passent.... Il faut accepter que les performances diminuent en essayant de ralentir le processus mais toujours autant de plaisir et le même enthousiasme si cela disparaissait ce serait le clap de fin.



Trail de la Tour du Faucon

Date: 08/03/2019 distance: 10,00 nb arrivants: 73

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
8	HOAREAU HENRI	10,96%	00:54:13	11,07	287

Trail de la Tour du Faucon

Date: 08/03/2019 distance: 15,00 nb arrivants: 74

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

Trail de la Tour du Faucon

Date: 08/03/2019 distance: 24,00 nb arrivants: 60

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

la Foulée Flayoscaise

Date: 08/03/2019 distance: 5,00 nb arrivants: 75

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1	STRUYVEN WILLIAM	1,33%	00:16:13	18,50	306
6	BRIAIS PHILIPPE	8,00%	00:17:39	17,00	286
52	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	69,33%	00:31:46	9,44	102
70	APPOURCHAUX GILLES	93,33%	00:36:49	8,15	30
73	STRUYVEN CHARLES	97,33%	00:41:38	7,21	18

la Foulée Flayoscaise

Date: 08/03/2019 distance: 10,00 nb arrivants: 149

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
16	RODOUIN CHRISTOPHE	10,74%	00:40:36	14,78	288
23	CHAUVOT FREDERIQUE	15,44%	00:42:36	14,08	274
30	VIENCO LAURENT	20,13%	00:44:18	13,54	260
70	COSSUTTA PASCAL	46,98%	00:52:16	11,48	179
96	LABORDE GUY	64,43%	00:57:22	10,46	127
117	SCHOENENBERGER MARTINE	78,52%	01:00:23	9,94	84
139	BACCARD BERNADETTE	93,29%	01:06:36	9,01	40

la Foulée Flayoscaise

Date: 08/03/2019 distance: 21,10 nb arrivants: 138

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
88	VANDERSYPE FRANCIS	63,77%	02:33:42	8,24	151

La Foulée Croisienne

Date: 23/02/2019 distance: 14,00 nb arrivants: 170

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
24	HOAREAU HENRI	14,12%	01:05:26	12,84	286
31	CHAUVOT FREDERIQUE	18,24%	01:07:04	12,52	273
55	VIENCO LAURENT	32,35%	01:14:02	11,35	231
83	EPRINCHARD CLAUDE	48,82%	01:19:07	10,62	182
142	DELOIRE ANNE	83,53%	01:36:45	8,68	77

les 12 bornes de Gorbio

Date: 23/02/2020

distance:

10,00

nb arrivants: 214

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	OLIVIER JOHN-LEE	4,67%	00:42:23	14,16	306
14	BRIAIS PHILIPPE	6,54%	00:43:45	13,71	300
17	BIGOUNDOU MICHEL	7,94%	00:44:33	13,47	296
51	SEVAL PHILIPPE	23,83%	00:50:26	11,90	249
68	SANTONI JACQUES	31,78%	00:52:32	11,42	225
74	ANQUETIL GILLES	34,58%	00:53:23	11,24	216
76	POUILLEY MIREILLE	35,51%	00:53:38	11,19	213
79	GUY ERIC	36,92%	00:54:27	11,02	209
95	VANDERSYPE FRANCIS	44,39%	00:56:16	10,66	187
102	PEVERINI STEPHANE	47,66%	00:57:14	10,48	177
103	PERRIER NATHALIE	48,13%	00:57:16	10,48	176
106	LEONARDI ALAIN	49,53%	00:57:31	10,43	171
108	OLIVARI JOSEPH	50,47%	00:57:37	10,41	169
125	CLAUDEL NADEGE	58,41%	01:00:18	9,95	145
147	BOSCO MARC	68,69%	01:04:01	9,37	114
149	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO	69,63%	01:04:13	9,34	111
150	HUYGHE GEORGES	70,09%	01:04:17	9,33	110
158	LABORDE GUY	73,83%	01:05:09	9,21	99
164	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	76,64%	01:06:51	8,98	90
166	SCHOENENBERGER MARTINE	77,57%	01:07:24	8,90	87
167	VECCHIE ANDRE	78,04%	01:07:50	8,85	86
174	BOUGON JEAN-CLAUDE	81,31%	01:10:53	8,46	76
175	GEORGES ALAIN	81,78%	01:11:09	8,43	75
176	BACCARD BERNADETTE	82,24%	01:11:14	8,42	73
187	DARNAUD ROBERT	87,38%	01:13:24	8,17	58
189	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	88,32%	01:15:02	8,00	55
194	CHAMBON BERNARD	90,65%	01:23:55	7,15	48
195	FIORE IRENE	91,12%	01:24:24	7,11	47
197	APPOURCHAUX GILLES	92,06%	01:25:32	7,01	44
198	FIORE JEAN-PIERRE	92,52%	01:26:26	6,94	42
198	DE LOPEZ JOSIANE	92,52%	01:26:26	6,94	42
198	BREITENSTEIN MARIANNE	92,52%	01:26:26	6,94	42

La Ronde des Fontaines

Date: 9 fév.

distance:

10,20

nb arrivants: 145

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1	STRUYVEN WILLIAM	0,69%	00:36:31	16,76	318
8	MILLO AURELIEN	5,52%	00:38:40	15,83	304
13	BIGOUNDOU MICHEL	8,97%	00:40:20	15,17	294
15	RODOUIN CHRISTOPHE	10,34%	00:40:49	14,99	289
48	SANTONI JACQUES	33,10%	00:48:23	12,65	221
68	POUILLEY MIREILLE	46,90%	00:51:30	11,88	180
83	OLIVARI JOSEPH	57,24%	00:53:48	11,38	149
87	PEVERINI STEPHANE	60,00%	00:54:42	11,19	140
108	BOUGON JEAN-CLAUDE	74,48%	00:59:59	10,20	97
111	LABORDE GUY	76,55%	01:01:21	9,98	91
112	HUYGHE GEORGES	77,24%	01:01:31	9,95	89
115	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	79,31%	01:03:03	9,71	82
118	SCHOENENBERGER MARTINE	81,38%	01:04:41	9,46	76
125	PERRIER NATHALIE	86,21%	01:05:09	9,39	62
132	DARNAUD ROBERT	91,03%	01:06:43	9,17	47
135	EYRAUD CLAUDE	93,10%	01:08:50	8,89	41
136	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	93,79%	01:08:56	8,88	39
138	BACCARD BERNADETTE	95,17%	01:11:44	8,53	35
140	FOUASSIER DOMINIQUE	96,55%	01:17:43	7,87	31
142	FIORE IRENE	97,93%	01:21:37	7,50	27
143	FIORE JEAN-PIERRE	98,62%	01:21:39	7,50	25
144	APPOURCHAUX GILLES	99,31%	01:21:40	7,49	22
145	STRUYVEN CHARLES	100,00%	01:29:53	6,81	20

la Course du soleil

Date: 02/02/2020

distance:

19,00

nb arrivants: 1341

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
8	STRUYVEN WILLIAM	0,60%	01:07:36	16,86	336
39	MILLO AURELIEN	2,91%	01:15:08	15,17	329
79	RODOUIN CHRISTOPHE	5,89%	01:18:19	14,56	320
105	OCHIN STEPHANE	7,83%	01:19:47	14,29	315
126	BIGOUNDOU MICHEL	9,40%	01:20:57	14,08	310
134	HOAREAU HENRI	9,99%	01:21:30	13,99	308
334	VECCHIE GERALD	24,91%	01:30:36	12,58	263
381	SANTONI JACQUES	28,41%	01:32:07	12,38	253
422	ANQUETIL GILLES	31,47%	01:33:45	12,16	244
465	PERRIER NATHALIE	34,68%	01:34:40	12,04	234
497	DAMIER FRANCOIS	37,06%	01:35:53	11,89	227
513	SEVAL PHILIPPE	38,26%	01:36:09	11,86	223
557	GUY ERIC	41,54%	01:37:19	11,71	213
651	POUILLEY MIREILLE	48,55%	01:40:24	11,35	192
670	LEONARDI ALAIN	49,96%	01:41:03	11,28	188
685	CLAUDEL NADEGE	51,08%	01:41:19	11,25	185
791	OLIVARI JOSEPH	58,99%	01:45:10	10,84	161
853	COSSUTTA PASCAL	63,61%	01:47:27	10,61	147
865	DUPONT ERIC	64,50%	01:47:48	10,58	144
925	BERTAUX FRANCOIS	68,98%	01:49:44	10,39	131
934	LAHMER FOUZIA	69,65%	01:49:51	10,38	129
938	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	69,95%	01:49:53	10,37	128
957	PEVERINI STEPHANE	71,36%	01:17:15	14,76	124
1026	CHRISTOPHE MURIEL	76,51%	01:52:53	10,10	108
1150	DELOIRE ANNE	85,76%	01:58:45	9,60	81
1162	DISDIER CAMILLE	86,65%	01:23:25	13,67	78
1171	ZACHLEVNIY CELIAN	87,32%	02:00:18	9,48	76
1171	BABBINI MICHEL	87,32%	02:00:18	9,48	76
1173	VANDERSYPE FRANCIS	87,47%	02:00:19	9,47	76
1175	GIULIANO ROBERT	87,62%	02:00:21	9,47	75
1200	HUYGHE GEORGES	89,49%	02:02:04	9,34	70
1220	VECCHIE ANDRE	90,98%	02:03:55	9,20	65
1277	PAUL ANNIE	95,23%	02:10:39	8,73	52
1290	BACCARD BERNADETTE	96,20%	02:12:55	8,58	49
1306	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	97,39%	02:14:44	8,46	46
1320	DE LOPEZ JOSIANE	98,43%	02:19:40	8,16	43
1321	DUPONT CHRISTIANE	98,51%	02:20:04	8,14	42
1332	IORE IRENE	99,33%	02:27:42	7,72	40
1338	IORE JEAN-PIERRE	99,78%	02:34:50	7,36	39

la Prom'Classic

Date: 05/01/2020

distance:

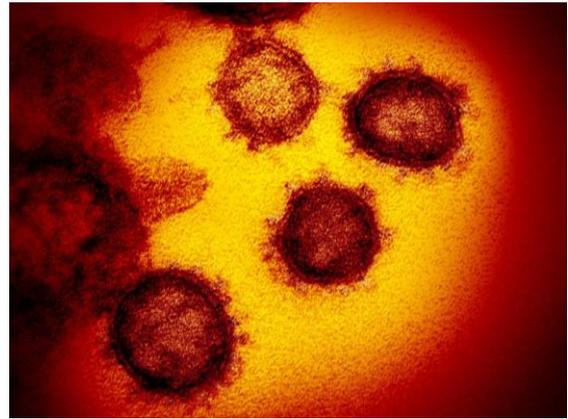
10,00

nb arrivants: 8080

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
491	MILLO AURELIEN	6,08%	00:37:05	16,18	302
752	OCHIN STEPHANE	9,31%	00:39:12	15,31	292
891	RODOUIN CHRISTOPHE	11,03%	00:39:59	15,01	287
1408	CHAUVOT FREDERIQUE	17,43%	00:43:00	13,95	268
970	COCHET HERVE	12,00%	00:40:35	14,78	284
2012	CORONA CLAUDE	24,90%	00:45:45	13,11	245
2194	SANTONI JACQUES	27,15%	00:46:29	12,91	239
2477	SOUSSAN ERIC	30,66%	00:47:37	12,60	228
2653	PERRIER NATHALIE	32,83%	00:48:12	12,45	221
2736	ZACHLEVNIY CELIAN	33,86%	00:48:30	12,37	218
2802	CLAUDEL NADEGE	34,68%	00:48:46	12,30	216
2832	GUY ERIC	35,05%	00:48:53	12,27	215
2957	LEONARDI ALAIN	36,60%	00:49:19	12,17	210
3119	PEVERINI STEPHANE	38,60%	00:49:50	12,04	204
3157	OLIVARI JOSEPH	39,07%	00:50:00	12,00	203
3396	POUILLEY MIREILLE	42,03%	00:50:52	11,80	194
3400	TRESTOUR JOSE	42,08%	00:50:53	11,79	194

3434	SANCHEZ THIERRY	42,50%	00:51:00	11,76	193
3646	DUPONT ERIC	45,12%	00:51:47	11,59	185
3672	VANDERSYPE FRANCIS	45,45%	00:51:57	11,55	184
4082	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	50,52%	00:53:13	11,27	168
4190	LAHMER FOUZIA	51,86%	00:53:39	11,18	164
4250	COSSUTTA PASCAL	52,60%	00:53:51	11,14	162
4683	BABBINI MICHEL	57,96%	00:55:21	10,84	146
4820	DELOIRE ANNE	59,65%	00:55:53	10,74	141
4976	BRIAIS PHILIPPE	61,58%	00:56:25	10,64	135
5360	BOURSAT MARIE-NOELLE	66,34%	00:57:45	10,39	121
5403	VECCHIE ANDRE	66,87%	00:57:53	10,37	119
5507	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	68,16%	00:58:21	10,28	116
5694	BARRAS LAURENCE	70,47%	00:59:01	10,17	109
5748	LABORDE GUY	71,14%	00:59:12	10,14	107
6455	SCHOENENBERGER MARTINE	79,89%	01:02:39	9,58	80
6656	DARNAUD ROBERT	82,38%	01:03:49	9,40	73
6878	EYRAUD CLAUDE	85,12%	01:05:18	9,19	65
6898	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	85,37%	01:05:30	9,16	64
7123	CORONA VIOLETTE	88,16%	01:07:06	8,94	56
7143	DUFFOUR CAROLE	88,40%	01:07:14	8,92	55
7174	DUPONT CHRISTIANE	88,79%	01:07:23	8,90	54
7482	DE LOPEZ JOSIANE	92,60%	01:10:09	8,55	42
7515	FIGLIO IRENE	93,01%	01:10:34	8,50	41
7709	FIGLIO JEAN-PIERRE	95,41%	01:18:02	7,69	34
7714	BREITENSTEIN MARIANNE	95,47%	01:19:43	7,53	34
7977	HARKAT PHILIPPE	98,73%	01:21:47	7,34	24
7979	RAMBIES PATRICIA	98,75%	01:21:48	7,33	24
7980	PRETET JENNIFER	98,76%	01:21:49	7,33	24
8015	STRUYVEN CHARLES	99,20%	01:24:52	7,07	22
8077	BERNARDESCHI CLAUDETTE	99,96%	01:41:55	5,89	20
7980	PRETET JENNIFER	98,76%	01:21:49	7,33	24
8015	STRUYVEN CHARLES	99,20%	01:24:52	7,07	22
8077	BERNARDESCHI CLAUDETTE	99,96%	01:41:55	5,89	20

Covid-19 : le supercalculateur du sommet IBM à l'assaut du coronavirus



IBM Summit, le détenteur actuel du titre du supercalculateur le plus puissant au monde, se lance à son tour dans la lutte contre l'épidémie de coronavirus qui fait actuellement des ravages dans le monde. Une mission qui sied bien au supercalculateur et à l'équipe de recherche qui l'encadre. Rappelons en effet que la mission principale de ce supercalculateur – hébergé au sein du laboratoire national d'Oak Ridge du ministère américain de l'Energie après avoir été construit dans le laboratoire de Canberra d'IBM – est de résoudre des tâches jusqu'alors jugées irréalisables dans les domaines de l'énergie, des matériaux avancés, de la santé humaine et de l'intelligence artificielle.

Appelés en urgence au chevet du monde en prise à l'épidémie de Covid-19 qui sévit actuellement, les chercheurs ont obtenu un temps de calcul d'urgence sur Summit, l'utilisant pour effectuer des simulations d'une « vitesse sans précédent », selon Big Blue. En utilisant le système POWER9 d'IBM, les résultats ont été obtenus en un ou deux jours, alors que les systèmes informatiques standard auraient pris des mois.

Grâce à ce travail, les chercheurs ont identifié 77 composés médicamenteux à petites molécules qui, selon le laboratoire national d'Oak Ridge, pourraient justifier une étude plus approfondie dans la lutte contre le coronavirus SRAS-CoV-2, responsable de l'épidémie de la maladie Covid-19. Le superordinateur a simulé plus de 8 000 composés pour rechercher ceux qui sont les plus susceptibles de se lier à la principale protéine "pic" du coronavirus, les rendant incapable d'infecter les cellules hôtes.

Selon le laboratoire national d'Oak Ridge, l'idée est née d'un intérêt pour le point d'entrée du coronavirus dans une cellule hôte. Le chercheur Micholas Smith a construit un modèle de la protéine spike du coronavirus, également appelée protéine S, sur la base des premières études de la structure. Il a utilisé un code de simulation chimique pour effectuer des simulations de dynamique moléculaire, qui analysent les mouvements des atomes et des particules dans la protéine.

Micholas Smith a simulé différents composés qui s'arriment au pic de la protéine S du coronavirus pour déterminer si l'un d'entre eux pourrait empêcher le pic de se coller aux cellules humaines. « En utilisant Summit, nous avons classé ces composés sur la base d'un ensemble de critères liés à la probabilité qu'ils se lient au pic de la protéine S », explique le chercheur. « Nos résultats ne signifient pas que nous avons trouvé un remède ou un traitement pour le coronavirus de Wuhan », ajoute Jeremy Smith, président du gouverneur de l'Université du Tennessee et directeur du Centre de biophysique moléculaire de l'UT/ORNL. « Nous avons cependant bon espoir que les résultats de nos calculs éclairent les études futures et fournissent un cadre que les expérimentateurs utiliseront pour étudier plus avant ces composés. Ce n'est qu'alors que nous saurons si l'un d'entre eux présente les caractéristiques nécessaires pour atténuer ce virus. »

Summit a prêté ses capacités hors normes de traitement des données aux chercheurs, celles-ci reposant sur ses 4 608 nœuds de serveur IBM Power Systems AC922, chacun équipé de deux processeurs IBM POWER9 et de six GPU Nvidia Tensorcore V100 et conférant au supercalculateur une performance de pointe de 200 pétaflops. Pour rappel, Summit a également été utilisé pour aider à comprendre les origines de l'univers, donner un sens à la crise des opiacés et montrer comment les humains pourraient se poser sur Mars.

« Nous avons demandé aux responsables techniques et industriels d'IBM d'envisager toutes les options pour aider les agences gouvernementales et sanitaires à surveiller et à gérer l'épidémie », a déclaré Ginni Rometty, le PDG d'IBM. En plus d'avoir la puissance de calcul de Summit utilisée dans la lutte, la patronne d'IBM a indiqué avoir également demandé à son unité Watson Health de travailler directement avec les organisations de santé du monde entier pour mieux comprendre la nature du Covid-19.

« Le système de développement clinique d'IBM a été mis à la disposition – sans frais – des agences nationales de santé pour réduire le temps et le coût des essais cliniques en fournissant des données et des analyses à partir de dispositifs fonctionnant sur le Web », a-t-elle ajouté, expliquant avoir également mis sur les rangs l'outil cognitif Operational Risk Insight d'IBM.

Vu sur ZDnet.fr



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



CLASSEMENT DU CHALLENGE 2020 DU SPIRIDON COTE D'AZUR au 21 mars 2020

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moy	Nb
1	1184	RODOUIN	CHRISTOPHE	M3H	1	296,0	4
2	960	STRUYVEN	WILLIAM	M2H	1	320,0	3
3	938	SANTONI	JACQUES	M1H	1	234,5	4
4	935	MILLO	AURELIEN	M0H	1	311,7	3
5	900	BIGOUNDOU	MICHEL	M1H	2	300,0	3
6	881	HOAREAU	HENRI	M5H	1	293,7	3
7	815	CHAUVOT	FREDERIQUE	M0F	1	271,7	3
8	779	POUILLEY	MIREILLE	M3F	1	194,8	4
9	721	BRIAIS	PHILIPPE	M2H	2	240,3	3
10	693	PERRIER	NATHALIE	M3F	2	173,3	4
11	682	OLIVARI	JOSEPH	M6H	1	170,5	4
12	645	PEVERINI	STEPHANE	M2H	3	161,3	4
13	637	GUY	ERIC	M4H	1	212,3	3
14	607	OCHIN	STEPHANE	M3H	2	303,5	2
15	598	VANDERSYPE	FRANCIS	M7H	1	149,5	4
16	569	LEONARDI	ALAIN	M5H	2	189,7	3
17	546	CLAUDEL	NADEGE	M3F	3	182,0	3
18	491	VIENCO	LAURENT	M2H	4	245,5	2
19	488	COSSUTTA	PASCAL	M4H	2	162,7	3
20	472	SEVAL	PHILIPPE	M3H	3	236,0	2
21	460	ANQUETIL	GILLES	M6H	2	230,0	2
22	424	LABORDE	GUY	M8H	1	106,0	4
23	329	DUPONT	ERIC	M5H	3	164,5	2
24	327	SCHOENENBERGER	MARTINE	M6F	1	81,8	4
25	306	OLIVIER	JOHN-LEE	M0H	2	306,0	1
26	306	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	M8H	2	61,2	5
27	299	DELOIRE	ANNE	M4F	1	99,7	3
28	296	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	M5F	1	148,0	2
29	294	ZACHLEVNIY	CELIAN	M1H	3	147,0	2
30	293	LAHMER	FOUZIA	M5F	2	146,5	2
31	288	DE LAPEYRE DE BELLAIR	ROSE-MARIE	M5F	3	96,0	3
32	284	COCHET	HERVE	M3H	4	284,0	1
33	270	VECCHIE	ANDRE	M8H	3	90,0	3
34	269	HUYGHE	GEORGES	M9H	1	89,7	3
35	263	VECCHIE	GERALD	M1H	4	263,0	1
36	245	CORONA	CLAUDE	M4H	3	245,0	1
37	228	SOUSSAN	ERIC	M4H	4	228,0	1
38	227	DAMIER	FRANCOIS	M2H	5	227,0	1
39	222	BABBINI	MICHEL	M4H	5	111,0	2
40	197	BACCARD	BERNADETTE	M7F	1	49,3	4
41	194	TRESTOUR	JOSE	M6H	3	194,0	1
42	193	SANCHEZ	THIERRY	M4H	6	193,0	1
43	182	EPRINCHARD	CLAUDE	M5H	4	182,0	1
44	178	DARNAUD	ROBERT	M8H	4	59,3	3
45	173	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M7H	2	86,5	2

46	155	FIGORE	IRENE	M8F	1	38,8	4
47	140	FIGORE	JEAN-PIERRE	M8H	5	35,0	4
48	131	BERTAUX	FRANCOIS	M7H	3	131,0	1
49	127	DE LOPEZ	JOSIANE	M7F	2	42,3	3
50	121	BOURSAT	MARIE-NOELLE	M6F	2	121,0	1
51	114	BOSCO	MARC	M7H	4	114,0	1
52	111	DE LAPEYRE DE BELLAIR	BRUNO	M5H	5	111,0	1
53	109	BARRAS	LAURENCE	M3F	4	109,0	1
54	108	CHRISTOPHE	MURIEL	M4F	2	108,0	1
55	106	EYRAUD	CLAUDE	M8H	6	53,0	2
56	96	DUPONT	CHRISTIANE	M5F	4	48,0	2
57	96	APPOURCHAUX	GILLES	M8H	7	32,0	3
58	78	DISDIER	CAMILLE	M4H	7	78,0	1
59	76	BREITENSTEIN	MARIANNE	M6F	3	38,0	2
60	75	GEORGES	ALAIN	M4H	8	75,0	1
61	75	GIULIANO	ROBERT	M6H	4	75,0	1
62	60	STRUYVEN	CHARLES	M10H	1	20,0	3
63	56	CORONA	VIOLETTE	M4F	3	56,0	1
64	55	DUFFOUR	CAROLE	M4F	4	55,0	1
65	52	PAUL	ANNIE	M6F	4	52,0	1
66	48	CHAMBON	BERNARD	M6H	5	48,0	1
67	31	FOUASSIER	DOMINIQUE	M3F	5	31,0	1
68	24	RAMBIES	PATRICIA	M4F	5	24,0	1
69	24	PRETET	JENNIFER	M0F	2	24,0	1
70	24	HARKAT	PHILIPPE	M4H	9	24,0	1
71	20	BERNARDESCHI	CLAUDETTE	M9F	1	20,0	1

Je viens de finir mon opération course : je suis vidé !

Ça m'a pris 4h au total... Je me suis équipé, masque, gants- J'ai pris mon vélo et mon attestation, attaché mon caddie au vélo, affronté une ville fantôme, rempli les sacs de produits suremballés car les marchés sont fermés, payé du petit doigt avec 1 main gantée sur 1 TPE, vidé mes sacs pour les mettre à laver, mis tous les légumes à tremper dans du vinaigre, jeté tous les emballages pour ne conserver que ce qui n'a pas été touché, passé à la javel les autres, idem avec les poignées de portes et mes mains, j'ai mis mes fringues au sale et passé le sol et toutes les surfaces utilisées à la javel en étant " à poil", avant de me glisser sous la douche. Mes clefs sont dans le congélateur et les bouteilles de bière sentent la solution hydroalcoolique.

Le frigo est rempli et moi j'ai juste envie de pleurer... pleurer pour remplir le vide... par compassion pour tous ceux qui affrontent le virus de plus prêt... parce qu'aujourd'hui j'ai abandonné tous mes principes écologiques pour acheter des légumes emballés pour limiter les risques... et parce que ma sensibilité n'est pas mon amie !

Je pense à vous tous,

Prenez soin de vous,

Rdv dans quelques temps pour tous les câlins et bisous manqués !

PETIT FLORILÉGE DES POSTS SUR FACEBOOK



Jean-Michel expert en tout™
@DrStrangeLOL

Le battement d'ailes d'un papillon au Brésil peut-il provoquer une tornade au Texas ?

Je ne sais pas.

Par contre un mec qui bouffe un pangolin à Wuhan peut provoquer une pénurie de pâtes et de PQ au LIDL de Melun.

Les cartes sont rebattues.

L'association des hydroalcooliques anonymes



CORONAVIRUS VU PAR MON CHIEN!



Dans 2 mois, sans coiffeur 99% des blondes auront disparues de la surface de la terre ...

Dans 3 semaines, on va connaître la vraie couleur de cheveux de tout le monde.

Quand on demande de te munir d'un masque et de gel mais t'as pas bien compris.



Après la crise, certains vont bouffer des pâtes pendant 2 ans et faire des guirlandes de Noël avec du papier cul !

TÉLÉTRAVAIL

FAMILLE

PÂTES RIZ

DÉPLACEMENTS 2020



DEPLACEMENT ULTRARIEGE AX- LES-THERMES (09)

Vendredi 24 juillet

Départ NICE : déplacement en voitures particulières, 18h : apéritif de bienvenue

Hôtel : la Grande Cordée : 31 avenue Gomma- 09110 AX –les-Thermes

www.grande-cordee.com

Samedi 25 juillet : Journée libre AX

Dimanche 26 juillet : Trail du Chioula 22km, ou 100km individuel ou 165km individuel ou 165km en relais ou « rien »

Lundi 27 juillet : Petite rando. Grillade à la cabane

Mardi 28 juillet : Rando : refuge d'En Beys 6h aller-retour 800 m dénivelé +

Mercredi 29 juillet : Retour Nice

Séjour en demi-pension, chambre double 5 nuitées



MARATHON de BUCAREST (Roumanie) du 7 au 12 octobre

Hébergement 5 nuits à l'hôtel « Ramada Bucarest Majestic 4* »

Mercredi 7 octobre : départ de Nice, transfert à l'hôtel en bus privé.

Jeudi 8 octobre : excursion au château Peles et au monastère Sinaia, guides francophones, déjeuner compris.

Vendredi 9 octobre : visite d'une cave à vin, dégustation de différents assemblages, déjeuner compris.

Samedi 10 octobre : visite pédestre du centre-ville de Bucarest avec guides francophones.

Dimanche 11 octobre : marathon de Bucarest, semi et 10 kms.

Lundi 12 octobre : transfert à l'aéroport en bus privé, retour à Nice.

ANIMATION PIQUE-NIQUE

Vendredi 8 mai, à l'occasion de la « manifestation du mont Vinaigre » à Saint Raphaël, pique-nique tiré du sac, le Spirituel sera un apéritif.

ANNULÉ

La Fable du Coronavirus

Un peu de poésie dans ce monde :

« **le connard et le coronavirus** »

le connard ne voulait pas être confiné
et tous les jours il allait de balader.

Notre coronavirus par l'odeur alléché
lui tint à peu près ce pamphlet:

« et bonjours, monsieur le connard
que vous êtes joli, que vous me semblez beau,
sans mentir, si votre invincibilité se rapporte à votre imbécilité
vous êtes le phénix des hôtes de la France »

à ces mots, le connard se sent pas de joie
et pour montrer sa connerie

il ouvre un large bec et rit.

coronavirus se déploie et le touche.

Apprenez que tout connard
meurt aux dépens d'un con fini.

cette leçon vaut bien une vie, sans doute.

Le connard, honteux et confus

jura, un peu tard, qu'on ne l'y prendrait plus.

Quelques pensées coronaviriennes :

– Imaginez une fois le covid-19 éliminé, la Chine lance le covid-19 S Plus !!!

-2040, 8h du matin, Georges prend le dernier rouleau de papier WC que ses parents avaient acheté en 2020.

– 3ième jour de confinement. Ma femme m'a dit d'aller faire un tour...et qu'elle paiera l'amende.

-Ils nous disent d'éternuer dans la Manche, mais moi j'habite dans les Alpes-Maritimes, ça fait trop loin !!!

-Ah si on m'avait dit qu'un jour, je devrais me signer un mot pour m'autoriser à sortir de chez moi ;

-D'habitude le matin je prends mon café au bar, ce matin je l'ai pris avec ma femme, elle a l'air sympa.

-Vos grands-parents étaient appeler pour la guerre. Vous, vous êtes appelés à rester dans votre canapé...

Courage vous pouvez le faire.

-Les Français, quand il faut descendre dans la rue il n'y a personne et quand il ne faut pas y aller ils y vont. Plus cons... tu meurs.

Mis sur la boîte à messages par René ROQUES

Et si l'on parlait du bonheur de courir (28)...?

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

Voilà, comme tout le monde suis enfermé c'est fou, il a suffi que des chinois mangent des saloperies et le monde est devenu clos

Alors on nous a interdit de sortir et aussi de courir sauf 1km a côté de chez nous...

Moi je marche, seul ou avec Maleine, on ramasse des asperges sauvages ou des fleurs sauvages

je marche dans la vallée verte a côté et je ne croise presque personne , de temps en temps une jolie coureuse courieuse et quelques très très rares marcheurs

Mais y a des dingues qui profitent de ces instants pour se faire remarquer

Une qui court un marathon sur son balcon !!!

D'autres à Lyon qui courent dans leur salon...!!!

Pourquoi pas faire des 100kms de Millau dans le couloir...?

Des dingues...on aura bien le temps de refaire de belles courses au sein du Spiridon

Par contre Gaffe a pas trop Grossir... l'oisiveté c'est affreux, tu quittes une beauté un mois après tu retrouves un thon... donc Gaffe

Ne prenez pas non plus les informations apparaissant sur votre téléphone sur cette saloperie de virus comme toutes exactes : il y en a tellement sur le mien que maintenant il ne sonne plus ... il tousse

Ha j'allais oublier...

Maleine mon amour d'épouse a réussi après 48ans de mariage à me mettre au Yoga ; donc une heure tous les matins je me plie a ses désirs ! (Un tour chacun dit-elle) et j'essaie de tirer sur mes bras, jambes, dos, tête ... tellement d'endroits que je ne connaissais pas...c'est terrible ;

Vraiment je préfère le Trail cela fait moins mal !!!

Sur ces belles paroles, restez couverts ; protégez-vous ; soyez sérieux cela ne va pas durer et vivement la fin de ce problème pour que nous puissions tous ensemble faire de nouveau une belle fête du Spiridon et de la course à pieds

Bises

Gabriel Gullino



CLASSEMENT DU TROPHEE Jean-Louis ANDREOTTI 2020 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

21 mars 2020

Place	équipe	Nom	Membres	nb épreuves	° épreuve	Km	Points
1	2	BIG TEAM FERBERIANS	STEPHANE PEVERINI; MICHEL BIGOUNDOU; Joseph OLIVARI; MIREILLE POUILLEY; ;	4	1 2 3 5	186	342
2	3	TROOPERS DE FERBER	NATHALIE PERRIER; ALAIN LEONARDI; ERIC GUY; JOHN-LEE OLIVIER; ;	3	1 2 5	127	167
3	1	ABBH	JEAN-LOUIS ALLAMANDI; JEAN-CLAUDE BOUGON; PHILIPPE BRIAIS; GEORGES HUYGHE; ;	2	3 5	70	110
4	4	LES INFATIGUABLES	MARTINE SCHOENENBERGER; ANNE DELOIRE; DOMINIQUE FOUASSIER; GUY LABORDE; ;	2	1 3	60	60

LE PODIUM AU samedi 21 mars 2020



BIG TEAM FERBERIANS

342 Pts



TROOPERS DE FERBER

167 Pts



ABBH

110 Pts



15 MARS 2020, 10h53

« JE VEUX MOURIR EN COURANT ! » 🚨🚨🚨

AVEC 900 COURSES À SON PALMARÈS EN 40 ANS DE PRATIQUE, GILLES APPOURCHAUX EST UNE RÉFÉRENCE DE LONGÉVITÉ DANS LES ALPES MARITIMES (06). C'EST AUSSI UN JOURNALISTE AMATEUR PASSIONNÉ LOIN DE PRATIQUER LA LANGUE DE BOIS. NOUS L'AVONS RENCONTRÉ.



SPORTIPS.FR : « BONJOUR GILLOU. DANS LE MILIEU DE LA COURSE À PIED AZURÉENNE, SANS ÊTRE PÉJORATIF, TU FAIS PARTIE DES ANCIENS. DEPUIS QUAND COURS-TU ? »

🚶🚶🚶 **GILLES APPOURCHAUX** : « 40 ANS ENVIRON, CELA REPRÉSENTE PLUS DE 900 COURSES RECENSÉES, PLUS QUELQUES TRIATHLONS ET DUATHLONS. »

SPORTIPS.FR : « TU ES ÉGALEMENT CONNU POUR TON CÉLÈBRE SITE INTERNET, « LE BLOG DE GILLOU », PETITE MINE D'OR QUI PERMET DE TROUVER DES INFOS, DES RÉSULTATS, DES PHOTOS... QUAND L'AS-TU CRÉÉ ET POURQUOI ? »

🚶🚶🚶 **GILLES APPOURCHAUX** : « CELA REMONTE À IL Y A UNE QUINZAINE D'ANNÉES. J'AVAIS CRÉÉ UN BLOG AU MOMENT OÙ MON ASSOCIATION ÉTAIT LE BEAULIEU ATHLÉTIQUE CLUB, POUR AVOIR UN LIEN AVEC LES MEMBRES. QUAND ON GÈRE UN BLOG OU UN SITE, C'EST TRÈS TRÈS INGRAT, IL NE FAUT PAS ATTENDRE DES FÉLICITATIONS, DES CRITIQUES, BONNES OU MAUVAISES, ON A L'IMPRESSIION QUE TOUT LE MONDE SE FOUT DE CE QUE TU FAIS. ET PUIS, 3 OU 4 FOIS PAR AN, UN COUREUR INCONNU M'ABORDE EN ME DEMANDANT SI JE SUIS "MONSIEUR GILLOU" ET IL ME FÉLICITE. JE RECONNAIS QUE MES LECTEURS AIMENT AUTANT MES COMPTES RENDUS TELS QUE "LA COURSE EN DIRECT" QUE MES VOYAGES ET LEURS PHOTOS. »

SPORTIPS.FR : « LE TON EMPLOYÉ DANS TES TEXTES EST TANTÔT HUMORISTIQUE, TANTÔT « CASH » ET SANS LANGUE DE BOIS. N'AS-TU PAS PEUR DE TE FAIRE DES ENNEMIS PARFOIS ? »

🚶🚶🚶 **GILLES APPOURCHAUX** : « J'ADORE L'HUMOUR POPULAIRE ET JE PRATIQUE SOUVENT L'AUTODÉRISION. J'AI HORREUR DE LA LANGUE DE BOIS. MES ENNEMIS, JE LES CONNAIS, JE LES ÉVITE, DONC JE SUIS HEUREUX. TU SAIS, J'AI FAIT LA GUERRE D'ALGÉRIE, PUIS 4 ANS COMME MANŒUVRE SUR LES MARCHÉS, 27 ANS DE POLICE EN TENUE ET ENCORE 8 ANS EN TANT CONVOYEUR DE FONDS AVEC UNE ATTAQUE TRÈS GRAVE... DONC, LES ENNEMIS, LES VRAIS, JE LES AI VUS ET CÔTOYÉS. »

SPORTIPS.FR : « JADIS VTTISTE, TON FILS CHRISTOPHE APPOURCHAUX EST MAINTENANT UN TRAILEUR AVERTI. HEUREUX QU'IL AIT REPRIS LE FLAMBEAU ? »

🚶🚶🚶 **GILLES APPOURCHAUX** : « OUI, SURTOUT QU'IL ADORE LES TRAILS, NOTAMMENT LES LONGUES DISTANCES. J'AI 2 GARÇONS ET DEPUIS TOUJOURS JE LEUR AI DONNÉ LE GOÛT DE L'EFFORT AINSI QU'UNE BONNE ÉDUCATION. »

SPORTIPS.FR : « MERCI GILLOU. UN MOT POUR FINIR ? »

🚶🚶🚶 **GILLES APPOURCHAUX** : « EN CE MOMENT, JE COURS PRATIQUEMENT TOUS LES JOURS DES PETITES DISTANCES ENTRE 6 ET 10 KMS. SOUVENT, QUAND ON ME POSE LA QUESTION SUR MON ÂGE, JE RÉPONDS TOUJOURS QUE J'ADORE LA COURSE À PIED ET QUE J'AIMERAI MOURIR EN COURANT PLUTÔT QU'À L'HÔPITAL, ET PUIS J'AI ENCORE BEAUCOUP DE VOYAGES À FAIRE. »

PROPOS RECUEILLIS PAR **STÉPHANE GIORDANENGO**, pour SPORTIPS – TRAIL & RUN



C'est l'histoire incroyable d'un poulet qui traverse la route

Voici la scène : un poulet est au bord d'une route ; Il la traverse.

La question est :

Pourquoi le poulet a-t-il traversé la route ?

Et voilà les réponses :

RENÉ DESCARTES : Pour aller de l'autre côté.

PLATON : Pour son bien. De l'autre côté est le Vrai.

ARISTOTE : C'est la nature du poulet que de traverser les routes.

KARL MARX : C'était historiquement et socialement inévitable.

HIPPOCRATE : c'est en raison d'un excès de sécrétion de son pancréas.

MARTIN LUTHER KING JR. : J'ai la vision d'un monde où tous les poulets seraient libres de traverser la route sans avoir à justifier leur acte.

MOISE : Et Dieu descendit du paradis et Il dit au poulet : " Tu dois traverser la route". Et le poulet traversa la route et Dieu vit que cela était bon.

TRUMP : Le poulet n'a pas traversé la route, je répète, le poulet n'a JAMAIS traversé la route.

SIGMUND FREUD : Le fait que vous vous préoccupiez du fait que le poulet ait traversé la route révèle votre fort sentiment d'insécurité sexuelle latente.

BILL GATES : Nous venons justement de mettre au point le nouveau Poulet Office 2020", qui ne se contentera pas seulement de faire traverser les routes à vos poulets, mais couvrira aussi leurs oeufs, les classera par taille, etc...

GALILEE : Et pourtant, il traverse.

ERIC CANTONA : Le poulet, il est libre le poulet. Les routes, quand il veut, il les traverse.

L'EGLISE DE SCIENTOLOGIE : La raison pour laquelle le poulet traverse est en vous, mais vous ne le savez pas encore. Moyennant la modique somme de 1000 € par séance, une analyse psychologique vous permettra de la découvrir.

EINSTEIN : Le fait que ce soit le poulet qui traverse la route ou que ce soit la route qui se meuve sous le poulet dépend uniquement du référentiel dans lequel vous vous placez.

ZEN : Le poulet peut traverser la route, seul le Maître connaît le bruit de son ombre derrière le mur.

NELSON MONTFORT : J'ai à côté de moi l'extraordinaire poulet qui a réussi le formidable exploit de traverser cette superbe route:

" Why did you cross the road ? "

" Cot cot !"

Eh bien il dit qu'il est extrêmement fier d'avoir réussi ce challenge, ce défi, cet exploit. C'était une traversée très dure, mais il s'est accroché, et..."

RICHARD VIRENQUE : C'était pas un lapin ?

JEAN-CLAUDE VANDAMME : Le poulet la road il la traverse parce qu'il sait qu'il la traverse, tu vois la route c'est sa vie et sa mort, la route c'est Dieu c'est tout le potentiel de sa vie, et moi Jean Claude Super Star quand le truck arrive sur moi, je pense à la poule et à Dieu et je fusionne avec tout le potentiel de la life de la road ! Et ça c'est beau !

FOREST GUMP : Cours poulet cours !!!

STALINE : le poulet devra être fusillé sur le champ, ainsi que tous les témoins de la scène et 10 autres personnes prises au hasard, pour n'avoir pas empêché cet acte subversif"

EMMANUEL MACRON : "C'est parce que le poulet a trouvé du travail".

Alex DEMICHELIS





Michel BABBINI



Marius BERNARDESCHI



Jean Michel BOIGEY



Annie CAMERA



Laura DI SARIO



Patrick MANIFICAT



José MAZZAFERO



John-Lee OLIVIER



Roberto OLIVIERI



Charles RACCA



Jean Paul SPINELLI



Nicole TOUATI



Francis VANDERSYPE

**LE CONSEIL DU
SPIRIDON
CÔTE D'AZUR
2020**



Célian ZACHLEVNIY

POTINS DE FICANAS

Le premier podium spiridonien de l'année a été remporté par Charles STRUYVEN à la Prom' Classic : il monte sur la plus haute marche du podium en catégorie M 10.



Le 23 février, 32 spiridoniens étaient à l'arrivée des 12 bornes de Gorbio. Le challenge du nombre a été remis à Bruno DELAPEYRE de BELLAIR qui faisait son grand retour dans les pelotons.

L'ami Gillou a fait un voyage éclair à Nossy Bé au large de Madagascar, il a trop profité de la soupe chinoise !!



Dopage à tout âge !!!

Vendredi 28 février 2020

Un coureur de 60 ans suspendu pour dopage!

Positivo un 60 enne
— 4h19'55" in maratona, serve conoscere il tuo!
ANTI-DOPING

La nouvelle suspension par TNA publiée sur le site Internet de Coni indique que les contrôles antidopage sont exclusifs au premier de la classe.

En réalité, ce n'est pas nouveau; à d'autres occasions, il était déjà arrivé de signaler des suspensions de coureurs non accrédités de chronos de haute performance et celle d'hier en fait partie. Nicola Forchia, né en 1960, a couru le marathon Maga Circa en 4h49'55", le contrôle lors de cet événement a conduit à la suspension hier. A vous le communiqué:

Publié: 25 février 2020
La Première Section de la TNA, en acceptation du exemple proposé par le procureur national antidopage, a provisoirement suspendu M. Nicola Forchia (carte FIDAL) trouvé positif pour les substances Benzoilecgonina - ecgonina methyl ester suite à un contrôle ordonné par Nado Italia à l'issue de la course à pied "Maratona Maga Circe 2020 "tenue à San Felice Circeo le 2 février 2020.



Carnet noir : Le jour de notre assemblée annuelle, Anne ERETEO et sa fille Sarah BIBIANO ont eu la douleur de perdre leur maman et grand-mère. Tous les membres leur présentent leurs sincères condoléances et les soutiennent dans ces moments difficiles.



Confinée, Gladys a couru un marathon... sur son balcon

Coach bien-être et nutrition à **Saint-Jeannet**, Gladys Thong-Chane a mis plus de 5 heures pour effectuer son marathon sur les 6 mètres du balcon de son logement

Gladys Thong-Chane est une femme sportive. Coach bien-être et nutrition, vivant à Saint-Jeannet, au pied des Baous. Habituellement, c'est en montagne qu'elle se défoule. Mais depuis le confinement, elle reste chez elle. « Comme tous les sportifs, c'est dur de ne pas bouger. » Alors quand elle a vu une proposition de « marathon des confinés » sur la page Facebook des traileurs du département (Running Trail 06), initiée par Stéphane Benard, la jeune femme de 39 ans n'a pas hésité. « Stéphane a voulu connecter les sportifs des Alpes-

Maritimes, lui a effectué son marathon sur son tapis de course, moi sur mon bal-



Gladys Thong-Chane a mis plus de 5 heures pour faire son marathon.

(DR)

con. » D'autres coureurs les ont accompagnés dimanche dernier, sur une heure ou deux. Comme Yohan Montarnal, le voisin du dessous de Gladys, qui a couru un semi-marathon.

7033 tours

Pour tenir le coup, Gladys a été supportée pendant ses 7033 tours d'un balcon de 6 mètres de long par son mari et son petit garçon de 5 ans. Elle a finalement bouclé son marathon, le premier de sa vie, en 5h10'01".

« J'aime la course en montagne, mais pas du tout courir sur route. Je pensais ne jamais faire de marathon de ma vie. Finalement, je suis contente de

l'avoir fait, même si ça donne un peu le tournis. Ça me permet de rester en condition et ça me donne de la confiance pour la suite car mon prochain objectif c'est de faire un marathon en montagne. Et, plus jeune, je faisais des courses de pirogue polynésienne sur 55 km, donc j'avais connu pire comme effort. » Si le rendez-vous est reprogrammé, la Saint-Jeannoise ne retentera certainement pas l'expérience pour autant. « C'était plus pour le fun. A moins que le confinement ne se prolonge trop... »

ROMAIN LARONCHE

Savoir +
Gladys_lifestyl e

CONSTITUTION DU CONSEIL DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR 2020	
Président	Francis VANDERSYPE
Vice Président	Charles RACCA
Trésorier	Partick MANIFICAT
Trésorier adjoint	Annie CAMERA
Secrétaire	Laura DI SARIO
Membres en charge de :	
l'informatique	John-Lee OLIVIER
Internet	Mario BERNARDESCHI
Calendrier et Contacts sur site	Jean Michel BOIGEY
Réseaux sociaux	Roberto OLIVIERI
Assistances Courses	Nicole TOUATI
	Jean Paul SPINELLI
	Patrick MANIFICAT
	José MAZZAFERO
Statuts & règlement intérieur	Michel BABBINI
	Francis VANDERSYPE
Tenue des réunions	Jean Michel BOIGEY
La Foulée	Francis VANDERSYPE
Calendrier des courses	Jean Paul SPINELLI
Challenge Spiridon	John-Lee OLIVIER
Manifestations & Déplacements	Charly RACCA
	Annie CAMERA
	Michel BABBINI
	René ROQUES
Pocédures administratives	Francis VANDERSYPE

CES CHAUSSURES QUI FONT SCANDALE !

Équipés des nouveaux modèles Nike avec mousse et plaque en fibre de carbone, les coureurs pulvérisent les records. Au point de susciter la polémique et des interrogations sur cet atout technologique.

Article paru dans « Le Parisien » du 16 janvier 2020



PAR OLIVIER FRANÇOIS

LES RECORDS tombent, les plaintes fusent, la polémique grandit. Cette fois, il s'agit de simples chaussures de course à pied, devenues des bottes de sept lieues pour ceux qui les possèdent. C'est d'abord le Kényan Eliud Kipchoge, qui, dans ses Nike Vaporfly, est passé sous la barre mythique des 2 heures au marathon, 1 h 59'40" exactement, record du monde non homologué le 12 octobre dernier.

Une pluie de performances, toutes plus impressionnantes les unes que les autres, a suivi. A chaque fois les athlètes étaient chaussés de modèles similaires. En cause ? Une plaque – ou plusieurs – en fibre de carbone glissée dans la semelle, associée à une mousse d'air. Une évolution technologique pour les uns, une aide à proscrire pour les autres. La Fédération internationale d'athlétisme a ouvert une enquête le 17 octobre dernier et pourrait interdire bientôt leur utilisation. Explications.

■ Des records qui tombent à foison

Le lendemain du record non homologué du Kényan Eliud Kipchoge, sa compatriote Brigid Kosgei a pulvérisé l'ancien record du marathon féminin de Paula Radcliffe en 2 h 14'4", soit 1'21" de mieux.

Lors de la Corrida de Houilles (Yvelines), le 29 décembre, le vainqueur du 10 km chez les hommes Daniel Ebenyo (27'12"), Jimmy Gressier, devenu le deuxième performeur européen de l'histoire (27'43"), ou encore Liv Westphal, nouvelle recordwoman de France de la distance (31'15"), avaient eux aussi tous aux pieds la nouvelle petite bombe rose bonbon. « Quand un fabricant met plusieurs lames de carbone dans la semelle, avec des coussins d'air, ce n'est plus une chaussure, c'est un ressort », a réagi Ryan Hall, le recordman des Etats-Unis du semi-marathon.

■ Le carbone au centre des débats

La polémique n'est pas nouvelle. Le modèle inaugural de la gamme Vaporfly a été le premier à utiliser une plaque carbone en 2016. Ainsi équipé, Eliud Kipchoge, champion olympique à Rio, avait tenté et raté le passage sous les deux heures le 6 mai 2017, sur le circuit de Monza, en Italie (2 h 0'25"). Le dernier modèle commercialisé de la gamme en avril, la Zoom X Vaporfly Next % a connu des innovations. Nike a notamment renforcé l'amorti avec une mousse plus protectrice au niveau de la semelle et du talon. Pour sa nouvelle tentative, réussie cette fois en octobre dernier, le Kényan a utilisé une chaussure pas encore commercialisée avec trois plaques en fibre de carbone.

■ Un règlement assez flou

La Fédération internationale (IAAF devenue en novembre World Athletics), saisie par de nombreux coureurs professionnels qui se sont élevés contre un tel avantage apporté par une marque, a donc ouvert une enquête le 17 octobre dernier. Reviendra-t-elle sur sa première décision pri-

se en mai 2017 ? Elle avait alors changé son règlement pour valider le premier modèle Nike avec une plaque en fibre de carbone. Il est désormais stipulé : « Les chaussures ne doivent pas être construites de manière à donner aux athlètes une aide ou un avantage quelconque inéquitable. Tout type de modèle est autorisé à condition qu'il soit accessible pour tous dans l'esprit de l'universalité de l'athlétisme. »

Selon la presse anglaise, l'instance pourrait bientôt de nouveau modifier les règles et interdire ce modèle de chaussures, en limitant notamment l'épaisseur de la semelle. La situation rappelle l'affaire des combinaisons en polyuréthane en natation dans les années 2000. Aux Championnats d'Europe petit bassin 2008, dix-sept records du monde avaient été battus par des nageurs portant la combinaison LZR Racer de la marque britannique Speedo. La Fédération internationale de natation avait finalement réagi en interdisant ce genre de combinaison en compétitions en 2010.

■ Un phénomène en vogue

Les nouvelles performances des as des pelotons ont trouvé écho chez les coureurs amateurs. La Nike Zoom X Vaporfly Next % est commercialisée au prix de 275 €. Mais, attention, cette chaussure n'est pas faite pour les footings du dimanche. Les pieds inclinés vers l'avant n'offrent pas une position franchement confortable et l'effet n'est pas forcément bénéfique pour un coureur occasionnel. Reste que le marché est gigantesque.

Les concurrents de Nike ont d'ailleurs déjà lancé des chaussures utilisant des technologies similaires. Elle avait commercialisé en mai la Carbon X. Plus récemment, New Balance a inauguré sa première chaussure avec plaque de carbone, la Fuel Cell Rebel. Le procédé gagne du terrain. Il est déjà arrivé sur la piste où certains athlètes, chaussés par Nike, ont utilisé les premiers prototypes lors des Mondiaux de Doha en septembre dernier.

Deux innovations au cœur de la « chaussure rapide »

Modèle Nike ZoomX Vaporfly Next%

187g
(pointure 42)

MOUSSE ULTRA-LÉGÈRE

Son poids réduit permet d'augmenter l'épaisseur de la semelle (31 mm au talon) sans alourdir la chaussure.

MEILLEUR AMORTI

RETOUR D'ÉNERGIE (« EFFET REBOND »)

PLAQUE EN FIBRE DE CARBONE

Son rôle précis, encore mal compris des spécialistes, est tenu secret par le fabricant.

RIGIDIFIE LA CHAUSSURE

POURRAIT MODIFIER L'APPUI DU PIED

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 14 JUILLET 2020

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

AVRIL 2020

Course des Escaliers 458 marches BEAUSOLEIL (06)

SAMEDI 4/04 2020 - **Organisateur:** Association Beausoleilloise des amis d'Alba et Beausoleil sport et le service des sports sports@villedebeausoleil.fr. Inscription par ☎ 04.93.41.72.82, En ligne sur sport-up et www.villedebeausoleil.fr, pas d'inscription sur place- Course des escaliers

Marathon du golfe de st Tropez 42Km et relais 2X21 SAINTE MAXIME (83)

DIMANCHE 05/04 2020 - . Contact : Toutes infos sur <http://www.marathondugolfedesainttropez.com> 04.93.26.19.12 mail@azur-sport.com et Vero@ **Annulé** inscriptions sur site ou sur www.sport-up.fr Départ Sainte Maxime, arrivée maison de la mer à Cavalaire. Départ individuel ou en relais de 4 - 6 ou 7, trois départs : 7h57 handisport, 8h pour les coureurs. Engagement : toutes **infos sur site.**

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

SAMEDI 04 DIMANCHE 5/04/2020 - **Organisateur :** infos sur site : ☎ 06.61.16.24 .18 Toutes **infos sur** <https://www.one-and-1.com/fr> inscrip **Annulé** 1^{re} étape : Vence Gourdon le Samedi 4/04, 55Km 3200 m D+, 2^{ème} étape Dimanche 5/04 Gourdon Tourrette traildetourettessurloup@gmail.com

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

DIMANCHE 05/04 ANNULEE 2020 - **Organisateur:** .ASOA Antibes, Contact atlanti2@club-internet.fr J Claude Ranieri ☎ 06.23.64.60.7 **Annulé** 5@sfr.fr Départ plage de la Salice parcours par cap d'Antibes, chapelle Notre Dame, phare de la GAROUBE www.jmgchrono.com Départ 9h engagement 12€

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

DIMANCHE 5/04 2020 **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 fait en ind **Annulé** relais par équipe de 3 – Départ: 9h30 aux estérêts du lac – Arrivée au collège de Montauroux – navettes p 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.

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

DIMANCHE 5/04 reporté au ?? 2020 - **Organisateur:** Commerces de la GAUDE aecglagaude@gmail.com 06.34.01.32.77 - Ins **Reporté** ne sur www.timingzone.com et sur place, le jour de la course – **Départ:** 10h00 pour le 4,5km; 10h15 **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 8.5KM TOULON(83)

DIMANCHE 12/04 2020 **Organi** **Reporté** Montée Pédestre du Faron TOULON 8,310 Km 04 94 27 33 74 lepreux.jacques@orange.fr

MONTEE DU FARON 12,15 KM TOULON (83)

DIMANCHE 12/04 2020 - **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 : m **Reporté** nning à Toulon ☎04.94.91.66.37 et sur www.kms.fr par courrier et sur place le 1/04 jusqu'à 9h au g **Départ :** 9h avenue des routes près du stade de la casa d'Italia pour une arrivée tour Beaumont au mémorial Faron. Navette pour vestiaires, retour par téléphonique 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 21 KM - 10 rando gourmande CARCES (83)

LUNDI 13/04 2020 - **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 Carçois et 04.94.04.51.36 office du tourisme ; par retour bull **Reporté au 12 juillet** (rubrique Loisirs et vie Associative puis Associations sportives et Athlétic Club Car mail.com ; en ligne sur www.kms.fr – **Départ** course 21KM et 10km 9h de devant **Départ** 9h15. **Départ** courses enfant 1 et 2km 11h30 2€ Pour les semis : semi normal et semi escadrille. Semi-marathon : en individuel 21 € ou en escadrille de 2 coureurs* 31 € - randonnée gourmande : 12 € - 10 km individuel 11€

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 14 JUILLET 2020

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

SIGNES TRAIL 9,3 - 14,4 - 26 - 45 KM SIGNES (83)

SAMEDI 18/04 DIMANCHE 19/04/2020 Contact : davidcesca@sfr.fr 06.73.18.55.92 toutes infos sur site signestrail.fr et www.trailsdeprovence.com ou www.chronosport.fr, par courrier et sur place si dossards disponibles. **Reporté aux 10 & 11 octobre** Départ 7h30, 9h, 9h30
Vert finalisé

☎04.93.26.19.12 – Renseignements + bulletin téléchargeable sur www.nicesemimarathon.com – 10 et 21Km départ 8h

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

DIMANCHE 19/04/2020 **Reporté à l'automne sans précision** www.nicesemimarathon.com : Promenade des Anglais Aucune inscription le jour de la course

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

DIMANCHE 19/04 REPORTEE AU 6 Décembre 2020 Contact : Brenier Yves ☎ 06.60.04.89.55 catherine.brenier@bbox.fr <http://www.amslfrejus.com> amslf.athle@wanadoo.fr 8h départ des navettes de la randonnée pédestre - 8h30 : départ du TRAIL 35km - Départ 9h du pitchoun trail. 9h30 : départ du TRAIL 22 km - (1000m D+). 10h départ du TRAIL 10km. (500m D+) 8h départ bus pour rejoindre point de la randonnée pédestre et de la marche nordique. Départ et arrivée Parc de la Vallée de l'Argens. **Remplacé par un trail urbain le 6 décembre** Par courrier: Toutes infos et bulletin téléchargeable sur www.amslfrejus.com - TRAIL 35 km : 21€ jusqu'au 31/01 puis 23€ jusqu'au 12/03, puis 25€ jusqu'au 6/04 et 31 sur place. - TRAIL 22 km : : 16€ jusqu'au 31/01 puis 18€ jusqu'au 12/03, puis 20€ jusqu'au 6/04 et 25 après. TRAIL 10 KM : : 9€ jusqu'au 31/01 puis 11€ jusqu'au 12/03, puis 13€ jusqu'au 6/04 et 18 après. Paella partie en supplément 10€. Rando : 9€ jusqu'au 31/01 puis 9€ jusqu'au 12/03, puis 9€ jusqu'au 6/04 et 14 après.

Course nature et Trail du Muguet 12 et 21 KM CANTARON (06)

SAMEDI 25/04 2020 - Organisateur: Mairie de Cantaron ☎ 04.93.27.64.61 : Mairie de Cantaron mairie.cantaron@free.fr – Informations et inscriptions sur www.mairie-cantaron.com également par courrier à télécharger sur site.; contact : ☎ 04.75.93.79.36 – **Trail 21 km**, départ :9h – Er **Annulé** 19€ suivant dates d'inscription – **12 km**, départ : 9h30 – de 10 à 13€ suivant dates d'inscription. Rando 11km départ échelonné 9h35/10h. Engagement : 5€. - Compte aussi pour le Challenge du Pays des Paillons -

COURSE DE LA GARDE 10 KM LA GARDE (83)

DIMANCHE 26/04 2020 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.- **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 25 avril 2020 à partir de 14h00 : Départ course : 9h00, Av Jean Jaurès devant le stade Accusano, arrivée place de la République. Engagement 12€ et 15 sur place

ROQ 4 TRAIL 13 KM ROQUEFORT LES PINS (06)

DIMANCHE 26/04 2020 - 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 ou sur www.sport-up.fr. Départ du centre village à 10h.

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

DIMANCHE 26/04/2020 www.mairie-les-arcs-sur-argens.com Contact : nico041282@gmail.com Mr Couderc ☎ 06.62.99.41.40 Départ 16KM e **Reporté en juillet sans précision de date** profil de la course : **SI INSCRIPTION** avant le 20/04 Inscription sur www.sporttips.com ou courrier

MAI 2020

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

VENDREDI 01/05/2020 - 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

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 14 JUILLET 2020

« 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 11,6km : 9h30 parking (Mémorial du Mont Faron) Engagement : 13€ et le jour même : 15€ ;
Marche nordique de 8Km départ 9h15 8€

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

MONTEE DE LA GAVARESSE 9.8 KM LE PRADET (83)

SAMEDI 02/05/2020 - **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 – Vérifiez heure de départ. Lieu de départ et arrivée peuvent changer cause pb de bus pour éviter navette –

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

DIMANCHE 3/05/2020 - **Organisateur** : Mairie, service des sports lamotte-sports@ville-la-motte.com 06.52.07.34.03– Inscriptions : par retour bulletin, avant le 26/0' téléchargement sur www.ville-la-motte.com - par ☎06.27.10.70.09 ; par mail carole.issalys@orange.fr caroleissalys.sportslamotte@gmail.com foulesmottoises@gmail.com , par courrier à : les foulées Mottoises, service des sports Mairie de la Motte 83920 La Motte en Provence règlement à l'ordre . 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 03/05/2020 - **Organisateur** : La Commune de l'Escarène Escarènespace et team pharmacie Escarène– Toutes infos sur www.lescarenoise.fr 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€ – 9h30 pour le 11,5Km - Engagement : 10€ Epreuve en semi auto suffisance.

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

DIMANCHE 03/05 2020 - **Organisateur** : ASPTT Nice et Vence Course à pied Raymond Sanchez raymond.sanchez3@wanadoo.fr – Renseignement ☎06.88.70.66.06 – 06.83.67.01.41 04.97.00.19.19- Inscriptions : Sur www.sport-up.fr par retour bulletin **Annulé** le sur www.ascensioncoldevence.com ; ou à déposer chez Twinner Sport à Saint-Laurent du Var ou à l'Office du Tourisme de Vence – Départ : 9h00 de la place du Grand Jardin Engagement : 17€ sur sport up et 20€ le jour même - Course limitée à 600 participants –

TRAIL DES TROIS DAUPHINS 12 et 28 KM LE LAVANDOU (83)

DIMANCHE 3/05/2020 - **Organisateur** : Mairie du LAVANDOU eric.plantin@le-lavandou.fr ☎ 07.85.62.28.88 – Départ 8h30H pour le 28km et 9H30 pour le 12km ; Infos sur www.ot-lelavandou.fr, Inscriptions sur www.sporttips.fr . Pas d'inscription par courrier ni le jour même

NICE HARIBO 2 - 5 KM NICE (06)

SAMEDI 4/05/2020 - **Organisateur** : Azur Sport Organisation mail@azur-sport.org : ☎04.93.26.19.12 Renseignements + bulletin téléchargeable sur www.nicesemimarathon.com

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

DIMANCHE 07/05/2020 **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 départ 9h30 5€

MONTEE DU MONT VINAIGRE 16.2 KM SAINT RAPHAËL (83)

VENDREDI 08/05/2020 - **Organisateur** : Serge Lopez pour Lion's Club Saint Raphaël – Contact janola83@gmail.com Inscriptions : ☎06. **Reporté** ligne sur www.sporttips.fr Parcours visible sur www.montvinaigre.fr - Départ : heure avancée – Engagement : 15€ - à midi repas en haut du mont pique-nique (anchoïade) vin fromage et dessert animation 12 euros – COURSE EN HOMAGE à JEAN FERRO

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

SAMEDI 9/05/2020 samuel@provence-verte.com ☎06.13.25.03.46 Infos et inscriptions sur www.marathon-var-provence-verte.com Il peut se parcourir **Reporté** en équipe de 3 et de 5. C'est un beau marathon nature qui alterne petites routes de campagne et chemins. Départ de l'Abbaye de la Celle et arrivée à Brignole Départ du 21km à

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 14 JUILLET 2020

10h30 de Saint MAXIMIN 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.

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

Six Fours challenge 10-15 KM SIX FOURS LES PLAGES (83)

SAMEDI 9 DIMANCHE 10/05/2020 - Organisateur : sixfourschallenge@gmail.com . Georges Luc 06.03.22.56.10 Inscriptions sur www.provence-athle.fr et sur KMS ou bulletin téléchargeable sur www.sixfourschallenge.com Départ du parc de la Méditerranée le dimanche 10/05 à 9h pour le 10 et 15km.. Courir pour la mucoviscidose. Course de 5 km 100% Nanas et marche nordique le samedi 9/05 départ 14h la marche nordique 14h15 courses enfants.

TRAIL DE MASSOINS 13 et 26 et 33KM +rando MASSOINS (06)

DIMANCHE 10/05/2020 - 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 .

MONTA CALA et TRAIL DE PEILLON 12Km PEILLON (06)

DIMANCHE 10/05/2020 - 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 – 1 course départ 16h engagement 10€ : Monta-Cala de Peillon : Courses gratuites pour les enfants avec challenge scolaire à partir de 9 h 05. Flayer à suivre.

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

DIMANCHE 10/05/2020 - 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 joellettes 14km départ 9h10 100€ par équipe, trophée trail 17km départ 9h 16€ - urban trail départ 9h40 - Rando 8km départ 9h45 7€. A 12h pasta party.

LA RONDE DES PLAGES 10 KM MENTON (06)

DIMANCHE 17/05/2020 - Organisateur : Menton Marathon Athlétisme 20 ter promenade de la mer 06500 MENTON indi93@wanadoo.fr – inscription : **Annulé** 06 - 06.16.76.42.21– 04.92.41.06.01 sur le site www.ronde-des-plages.com www.chronosports.fr 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 31/03 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 17/05/2020 - 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 et sur KMS. 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.

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

DIMANCHE 17/05/2020 - 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).

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

DIMANCHE 17/05/2020 - 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 Inscription sur KMS ou Cavalaire famille. 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 / sport@cavalaire.f Départ 9h30 de la maison de la mer. Engagement 5km 6€ à 18 suivant date d'inscription et jour même, 10€ à 18 le 10km et jour même . Course pour les 8 et 9ans départ 9h

LA CANNETOISE 6,2 - 12,5 - 23KM LE CANNET DES MAURES (83)

JEUDI 21/05/2020 - Organisateur : f.fileri@le.com - Renseignements : Pôle Sports et Associations - Contact : ☎ 06.76.47.15.68 ; par mail f.fileri@le.com **Annulé** le.com – Le règlement et le bulletin d'inscription peuvent

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 14 JUILLET 2020

être téléchargés sur le site de la commune Cannet des Maures : www.lecannetdesmaures.com Inscription pour la course sur www.njuko.net Départ course – 6,2 et 12,5 à 9h, marche nordique 6.9 et 13km à 9h15km, trail 22,5km 8h45 et canicross 6km à 8h45.

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

URBAN TRAIL DU CHATEAU by night 2,5-12.6KM LA GARDE (83)

VENDREDI 22/05/2020 - Organisateur : 06.17.13.90.75 uta83130@yahoo.com. 18h30 course enfants en vieille ville, 21h30 départ 12.6 km course en vieille ville et colline du Thouar. Inscriptions sur www.chronosport.fr Toutes infos sur page facebook. Engagement, de 16 à 20€. Course enfant gratuite.

TRAIL DES DES LIMACES 10 - 16,5 KM BLAUSASC (06)

DIMANCHE 24/05/2020 - Organisateur : Association La Blausascoise esplanade Nicole Lottier 04.93.79.15.00 - 06.24.75.36.11 www.blausasc@hotmail.fr. Contact Magali www.magali.reymoneng@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 16,5km ; 10h le Speed Limaces 10km Engagements : Speed Limaces 10€ ; Trail des Limaces 15€ -- Repas coureurs 5€ ; Accompagnateurs : 8€ - enfants accompagnateurs 4€. Rando 10 ou 12km départ 9h

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

DIMANCHE 24/05/2020 - 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 : 9h45 le 15,5 et 10h15 pour le 10,5Km – Engagement : 15€ le 15,5 et 10€ le 10,5km. Infos et inscriptions : www.courirenfance.com

TRAIL DE RIMPLAS 13 - 20 KM RIMPLAS (06)

SAMEDI 30/05/2020 - 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€.

DRAGUIGNAN URBAN TRAIL 6,8 - 10,6 KM DRAGUIGNAN (83)

DIMANCHE 31/05/2020 - Organisateur : DUC Athlétisme – Infos : - 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 18/05par ☎ 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> ; - Par courrier : DUC ATHLETISME 174 BLD LEO LAGRANGE 83300 DRAGUIGNAN Le bulletin devra être accompagné de votre règlement par chèque. Urban trail 10,6km - départ 9h. Engagement 10€ et 12 sur place. Pour le 6.8km 8 e et 10 sur place Rando. Marche nordique 10,6 km - départ 9h. Course relais, équipe de 2 personnes - départ 9h - Relais au Domaine du Dragon. Course enfant 1 et 2 km gratuite, inscription le jour du départ - Départ 11h. Inscription par courrier avec le règlement à l'ordre du DUC Athlétisme à : DUC Athlétisme 174 boulevard Léo Lagrange 83300 Draguignan

BALCONS ET TRAILS DES MAURES 12 - 21 - 42KM COLLOBRIERES (83)

DIMANCHE 31/05/2020 - Organisateur : Association Trail Nature Collobrières – Contacts : régory ☎ 06.09.32.45.58 06.20.40.92.09 – toutes infos sur 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 – Marathon se fait en solo et en relais 2x21km

JUIN 2020

VIRADA DE FALICOUN 7 - 18 KM FALICOUN (06)

LUNDI 1/06/2020 - Organisateur : G...@061188.22.04 Ludovic Chariat – falicounteamtri@free.fr Inscriptions en Mairie: par ☎ 04.92.07.92.70 - sur www.annulé.com par courrier, départ marche 14km 8H30h du village et trail 18km 9h et la 7km vers 9h05. Pas d'infos sûres sur les heures de départs, veuillez vérifier.

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

DIMANCHE 6/06/2020 Aucune info obtenue

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 14 JUILLET 2020

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

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

SAMEDI 6/06/2020 - **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 7 - 24 KM GRASSE (06)

SAMEDI 06 DIMANCHE 07/06/2020 - **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 <http://cpg.athle.org/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=31983> Le 6/06 city trail urbain de 7km frontale obligatoire départ 21h30. Le 7/06 trail 24km et 10km départ 9h – 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 6 juin de 10h00 à 18h00 à Décathlon à GRASSE, et sur place le dimanche dès 7h. Voir également sur site <https://www.timingzone.com/apps/competitions-detail.php?id=542>

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

SAMEDI 6/06/2020 - **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 19H et une à 21h30 - 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/fouleestoeilesbleues-2019> ou site www.associationetoilesbleues.fr et sur la page Facebook <https://www.facebook.com/lafouleedesetoilesbleues/>

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

DIMANCHE 7/06/2020 ☎ 06.09.87.55.30 Contact : Denis Bensimon denis.bensimon@wanadoo.fr
Renseignements et inscriptions sur www.rotarytoulon.org Par internet - Chez "Running Conseil" - Espace Mermoz, Av. Jean Mermoz - Ollioules

L'esclapa l'œil Dze Aieouaistou 64KM CIPIERES (06)

SAMEDI 13/06/2020 **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.** Départ 10h en solo et 10h15 en relais.

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

SAMEDI 13/06/2020 - **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€

S 10 KM DE FREJUS 10 KM FREJUS (83)

SAMEDI 20/06/2020 - **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 www.amslfrefjus.com départ 5km à 19h 10€, départ 10km à 20h pour 12€, kid run départ 18h15 5€, family run départ 18h15 5€ par famille.

COURSE PEDESTRE 9 KM CHATEAUNEUF DE GRASSE (06)

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 14 JUILLET 2020

SAMEDI 20/06/2020 - Organisateur : Contact Mairie : ☎04.92.60.36.08 – mail : sylvie.daviller@mairie-chateaufort.fr - Inscriptions par mail 9km@ville-chateaufort.fr sur site www.ville-chateaufort.fr sur www.timingzone.fr

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

LA CAMPSOISE TRAIL 15 KM CAMPS LA SOURCE (83)

DIMANCHE 21/06/2020 - Organisateur : l'Amicale des Donneurs de sang de Brignoles et la Municipalité de Camps la Source – Réservez votre 21 juin 2020 pour le Trail de La Campsoise, Finale du Défi 5, Catégorie TRAIL Vous profiterez du magnifique panorama de La Chapelle de St Quinis. Pour renseignement DENIS HONNORE denis.honnore@sfr.fr 0607401722. Inscription uniquement sur site www.courirfrance.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.

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

DIMANCHE 21/06/2020 Organisateur : Lou Pastroulh dé la couòla dé Magnan (Lou PCM) www.loupcm.fr/coursesassone Contact- ☎ - 06.07.86.63.18 – Mail jifratini@orange.fr . Association « lou pastroulh dé la couòla dé Magnan » . Site www.loupcm.fr inscription sur www.sportips.fr Départ et arrivée Parc Estienne D'orves à 9h30 pour la course et 9h00 pour les marcheurs : Engagement prix unique 13€, buffet offert.

LA FOULEE FARLEDOISE 5,5-11,2 KM LA FARLEDE (83)

VENDREDI 26/06/2020 - Organisateur : Club d'Athlétisme de la Vallée du Gapeau avec le concours de la Mairie de La Farlède – avag83@free.fr 06.99.87.90.12 Inscriptions : 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 rue de la gare – Engagement - 5Km départ 20H05, 10Km marche nordique départ 19h30. Course gratuite pour enfants – Départ : 18h30. Grand buffet d'après course.

COURSE PEDESTRE DES HAUTS DU LUC 6 - 10 KM LE LUC (83)

LUNDI 28/06/2020 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. chronométrage pour le 6km 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.

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

DIMANCHE 28/06/2020 - 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 à 4h d'Aiguines pour le 60Km – à 6h d'Aiguines pour le 30Km - à 9h d'Aiguines pour le 17 et 10h pour le 10Km - Toutes les arrivées à Aiguines. Engagements : 15€ pour le 10km. 18€ pour le 17km ; 45€ pour le 30Km, 75€ pour le 60 km.

JUILLET 2020

LA COURSE DU SOLEIL 5 - 10 KM LA LONDE DES MAURES (83)

VENDREDI 3/07/2020 - 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 04/07/2020 - Organisateur: – lesfouleescontois06@gmail.com : David DONGE 06.63.88.94.65 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. 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. **Veuillez vérifier les infos engagements qui ne sont pas validés en mars.**

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 14 JUILLET 2020

CROMAGNON TRAIL **23 - 48 km** **LIMONE Italie / BREIL MENTON**

DIMANCHE 5/07/2020 - **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 5 à 8h pour le 48 et départ le 5 à 10H de Limone pour le 23 Km - Arrivée à Limone pour les 2 parcours. Toutes les infos sur : www.cromagnon-extremerace.net ou www.crotrail.com

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

FOULEE DE COTIGNAC **10 KM** **COTIGNAC (83)**

DIMANCHE 14/07/2020 - - **Organisateur** : Cap Garonne Organisation – ☎ 06.80.67.60.11
dulac.jeff@gmail.com cap.garonne@gmail.com Renseignements : villa Diafa Saurin Christophe ☎ 06.42.70.68.46
06.80.67.60.11 - Inscriptions : par retour bulletin, téléchargeable sur <http://cap-garonne.com/> (rubrique : nos courses) –
chez Endurance Shop à La Garde (Z.I. Toulon Est), chez Running Conseil à Ollioules – en ligne sur www.kms.fr sur place le
jour même - Départ : 18h cours Gambetta – Engagement : 12€, le jour même : 15€ - Courses enfants gratuites : départs :
17h00 – Repas et bal du 14 juillet organisé par la Mairie, ne fait pas parti de la course, à réserver à la Mairie si intéressé.
Veuillez vérifier les heures de départ et engagements car si changement de municipalité, cela peut varier

Les courses du calendrier sont sujettes à modifications de la part des Organisateur. 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 pour vous inscrire à 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

PENSEZ A VOUS INCRIRE A L'AVANCE A CHAQUE COURSE POUR FACILITER LE TRAVAIL DE L'ORGANISATEUR
ET EVITER DE PAYER UN PRIX ELEVE.

**Ce calendrier est sujet à modification en
fonction de l'évolution de la pandémie
de coronavirus.**

**À l'heure ou nous faisons paraître nous
n'avons pas tous les renseignements de
changement de date ou d'annulation.**

**Avant de vous inscrire ou de vous
déplacer, téléphonez à l'organisateur.**



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

➤ **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

RIVIERA SERVICES DRIVERS

TRANSFERTS - MISES A DISPOSITION - CONGRES - SERVICES AÉROPORTS

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



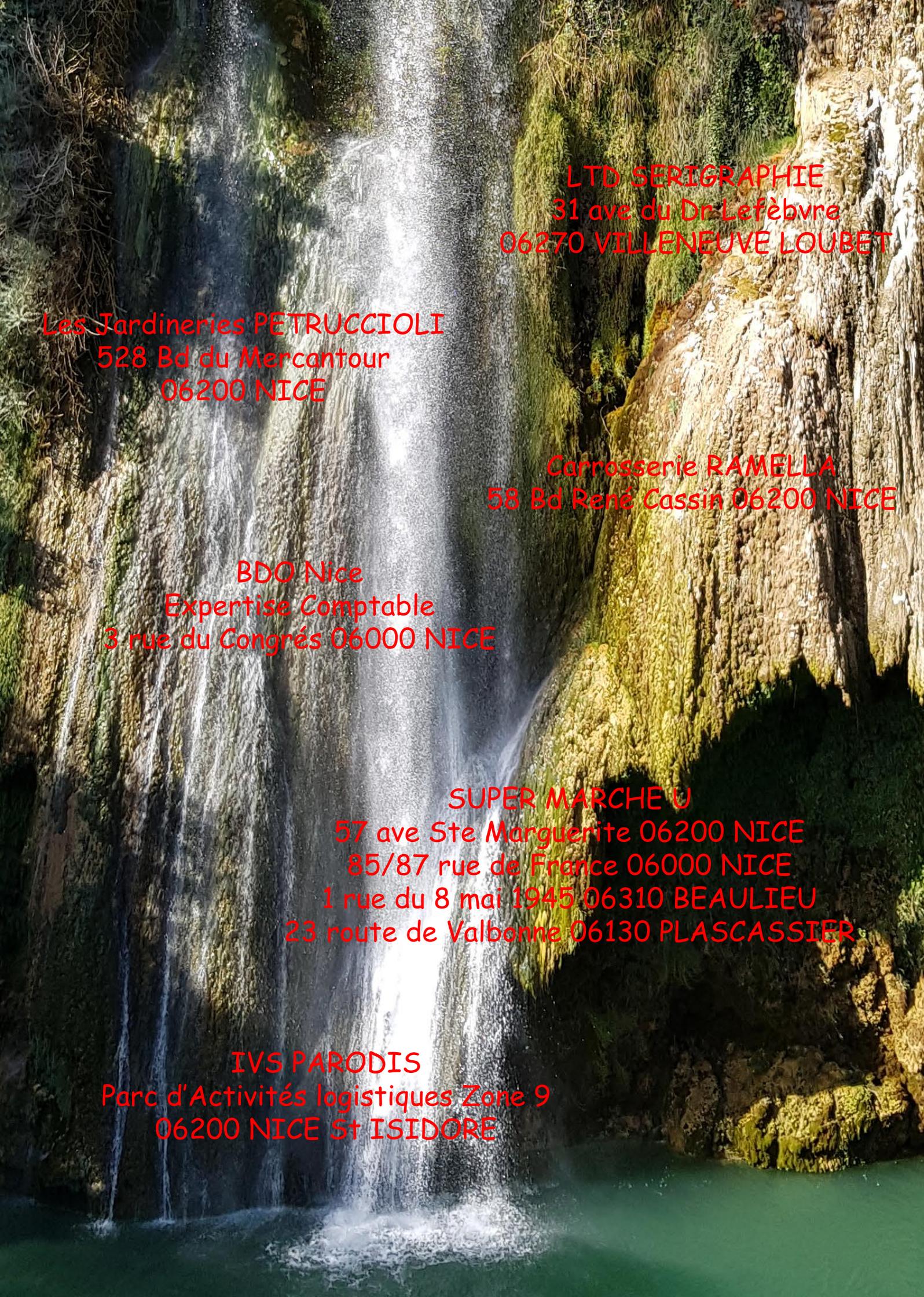
CARROSSERIE

RAMELLA

FRERES

58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE

TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65



LTD SERIGRAPHIE
31 ave du Dr Lefèbvre
06270 VILLENEUVE LOUBET

Les Jardineries PETRUCCIOLI
528 Bd du Mercantour
06200 NICE

Carrosserie RAMELLA
58 Bd René Cassin 06200 NICE

BDO Nice
Expertise Comptable
3 rue du Congrès 06000 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

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