

La Foulée





ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

**your
best
break
.com**



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

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

Nos Marques



SOMMAIRE

N° 206 juillet – août – septembre 2020

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Éditorial	Francis VANDERSYPE
5	Le carnet du spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7	Compte rendu de réunion	Francis VANDERSYPE
8 & 9	Humour en dessins	Pierre DUFAUD
10 à 13	Que faisiez-vous ?	Francis VANDERSYPE
14	Nos partenaires	Le bureau
15	Arrêt du temps	Solange JEAN
16 & 17	Classement du challenge avant confinement	John-Lee OLIVIER
18 & 19	Podium du challenge au 21 mars	John-Lee OLIVIER
20	Podium par équipes au 21 mars	John-Lee OLIVIER
21 à 23	Abdominaux	C. DE CARVALHO
24	Nos partenaires	Le bureau
25	Mon confinement	Anne DELOIRE
26	Mon abécédaire du confinement	Solange JEAN
27	Les coureurs ont du cœur	Francis VANDERSYPE
28	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
29	Les sangliers	François BERTAUX
30	Une heure durant	Jean Louis ALLAMANDI
31	Les déplacements 2020	Francis VANDERSYPE
32	La reprise après le confinement	Vu sur internet
33	Et si on parlait du bonheur de courir	Gabriel GUALLINO
33	Mon confinement	Christiane TIRABY
34 & 35	Les bienfaits des oléagineux	Charlotte MOREL
36	Interview de Dominique Chauvelier	Lepape infos
37 & 39	Nutrition pour une bonne reprise	Vu sur internet
40 à 42	Le calendrier du challenge	Jean-Paul SPINELLI
43	Infos organisateurs	Ligue région Sud PACA
44	Poème	Brigitte LEBEAU
45	Nos partenaires	Le bureau

ÉDITORIAL

Voici l'été et la liberté (sous contrôle)

Nous allons pouvoir profiter de la météo douce et clémente de notre région.

L'horizon de la course à pied qui s'était restreint s'élargit peu à peu. Les dernières consignes ouvrent apparemment la possibilité d'organiser à nouveau, sous l'entière responsabilité du directeur de course et de la municipalité concernée, et à condition de maintenir une distance de 2 mètres minimum entre chaque participant !!!

Il conviendra de ce fait d'avoir un sas de départ pouvant accueillir les participants dans les conditions de sécurité prescrites, de ne plus proposer de douches après la course et d'éviter toute promiscuité entre les participants, les organisateurs et les bénévoles (quid des ravitaillements !!). Toutes choses qui ne seront pas aisées à mettre en œuvre.

Bref toute la convivialité liée à notre sport risque de passer à la trappe !

Les instances fédérales sont particulièrement muettes quant au soutien aux clubs organisateurs : pas de consignes claires et formelles (voir courrier de la ligue région PACA en fin de revue).

Plusieurs grands rassemblements internationaux sont annulés partout dans le monde afin d'éviter de prendre une responsabilité trop lourde en réunissant un grand nombre de participants.

La période qui s'ouvre devant nous devrait être encadrée par des conduites à tenir précises, il n'en est rien. Notre sport est livré à lui-même.

Dans ces conditions, nous serons solidaires des événements locaux qui seront mis sur pied tout en étant vigilant à notre sécurité et à celle des autres.

Le Spiridon Côte d'Azur en qualité de pionnier de la course hors stade doit être un élément central dans l'évolution de notre activité. Donnons l'exemple de bonne conduite en respectant scrupuleusement les règles édictées par les organisateurs qui auront le courage de faire vivre leurs épreuves.

Francis VANDERSYPE



LE CARNET DU SPIRIDONIEN 3^{ème} TRIMESTRE 2020

4-juil.	Contes	Les Foulées Contoises	ANNULÉ	12,00				A.M.
12-juil.	Carcés	Semi marathon du centre Var	ANNULÉ	21,10	10,00			VAR
14-juil.	Cotignac	La Foulée de Cotignac	ANNULÉ	12,70				VAR
19-juil.	Caussols	Trails des sommets de Causso	ANNULÉ	29,50	15,00	6,00		A.M.
26-juil.	Saint Etienne de Tinée	Ascension de la Bonette	ANNULÉ	27,00				A.M.
9-août	Sainte Anastasie	Les Boucles de l'Issole		11,20				VAR
23-août	Néoules	Les Foulées Néoulaises		13,00				VAR
30-août	Isola	Course de Louch	ANNULÉ	13,20				A.M.
5-sept.	Bandol	Salomon Bandol Classic		11,50	5,70			VAR
6-sept.	Belvédère	Trail per Cami	ANNULÉ	27,00	13,00			A.M.
13-sept.	Le Pradet	Eco Trans Bleue		16,50	9,40			VAR
13-sept.	La Turbie	Course du Trophée	ANNULÉ	15,00				A.M.
19-sept.	Touët de l'Escarène	Ascension du col de Braus	ANNULÉ	9,00				A.M.
20-sept.	Cannes	Semi de Cannes		21,10	10,00	5,00		A.M.
26 sept.	Saint Laurent du Var	22ième Boucles Laurentines	ANNULÉ	5,00	10,00			A.M.
27 sept.	Fayence	Eco Trail du Pays de Fayence	T	8,00	19,00		MN 9,5	VAR
4-oct.	Puget sur Argens	La Foulée Rosée		10,00				VAR

POINT SUR LE DISPOSITIF D'ÉTAT D'URGENCE SANITAIRE

Le décret 2020-663 du 31 mai 2020 précise désormais que tout rassemblement, réunion ou activité sur la voie publique ou dans un lieu ouvert au public, mettant en présence de manière simultanée plus de dix personnes, est interdit sur l'ensemble du territoire de la République. Par dérogation, les cortèges, défilés et rassemblement de personnes, et, d'une façon générale, toutes les manifestations sur la voie publique sont autorisés par le préfet de département si les conditions de leur organisation sont propres à garantir le respect des dispositions de l'article 1er du décret (mesures d'hygiène et de distanciation sociale). Les organisateurs de la manifestation doivent adresser au préfet du département la déclaration prévue par un texte du Code de la Sécurité intérieure, assortie des conditions d'organisation. Cette déclaration tient lieu de demande d'autorisation (décret du 31.05.2020, article 3 II bis).

Perspectives. Sachez qu'un projet de loi, présenté en Conseil des Ministres le 10 juin 2020 puis déposé pour examen à l'Assemblée Nationale, a prévu d'organiser la fin de l'état d'urgence sanitaire. Le texte prévoit d'acter la fin du dispositif d'état d'urgence sanitaire au 10 juillet 2020, mais en organisant un régime dit de sortie, permettant au premier ministre de prendre par décret diverses mesures pendant quatre mois, c'est à dire jusqu'au 10 novembre 2020.

Les informations obtenues au moment de la mise en page ne permettent pas d'assurer que les manifestations sportives sur la voie publique ou en nature pourront se tenir !

Un courrier de la ligue d'athlétisme de la région Sud PACA en date du 25 juin, indique qu'une distance entre les participants doit être de 2 mètres...

La fédération publiera de nouvelles consignes dans quelques jours!!! Quand ??

Les informations d'annulation dans les Alpes Maritimes sont fournies par l'application CDR06.

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 MOT DU PRÉSIDENT

Avril Mai :

Ces dernières semaines, nous avons enrichi notre vocabulaire médical :

COrona **VI**rus **D**isease **2019**

Cluster : unité de stockage la plus petite d'un système de fichier, terme utilisé pour définir l'origine d'un foyer de la maladie !

Déconfinement : encore un nouveau terme qui n'est pas encore dans le dictionnaire.

Confinement : 55 jours chez soi !

Nous venons de passer 55 jours plus ou moins éprouvant en fonction de la qualité de notre confinement et de notre santé immédiate.

55 jours pendant lesquels nous avons dû modifier notre modèle de vie au quotidien, repenser notre manière de vivre nos relations avec la famille, les amis...

55 jours pendant lesquels nous avons repris le chemin des fourneaux, repris la gym au domicile, repris les jeux de société traditionnels.

55 jours pendant lesquels les réseaux sociaux ont fonctionné à plein régime, déversant vérité, contre vérité, doutes, ressentiments, rejets avec plus ou moins d'alacrité.

55 jours pendant lesquels des internautes ont rivalisé d'imagination pour nous faire sourire, nous donner du plaisir et nous faire passer le temps plus rapidement.

55 jours qui ont aussi créé une forme de pauvreté sociale et pour certains une forme de pauvreté tout court.

Et maintenant ?

A l'approche de la fin du confinement, nous aspirons tous à un retour à la vie d'avant, celle où nous étions plus insouciant, où nous pouvions nous côtoyer au sein des pelotons sans gestes barrières où nous pouvions nous retrouver sans crainte.

Beaucoup d'organisateur ont pris leurs responsabilités en annulant ou en reportant leur épreuve. Pour eux il s'agissait souvent d'un cas de conscience : préserver la santé des participants avant tout. Il leur a fallu faire preuve de courage pour prendre la décision. Parfois, ce qui est souhaitable est impossible. Face à une alternative où les deux options sont aussi mauvaises l'une que l'autre, il faut choisir le moindre mal. Ils l'ont fait en étant persuadé d'avoir fait le choix le moins mauvais pour tous. Alors, soyons solidaires en privilégiant pour la saison prochaine les épreuves annulées, surtout les organisations les plus modestes.

Les spiridonien ont toujours été solidaires, ils l'ont encore démontré en participant au challenge « les coureurs ont du cœur » du 1^{er} au 3 mai dernier, ils le démontreront encore en soutenant les organisateurs responsables. Ils méritent nos encouragements.

Nous sommes tous prisonniers de nos souhaits, et nous en avons beaucoup, sachons les hiérarchiser pour se rappeler que la course à pied est la chose la plus importante des choses secondaires.

Pendant les mois qui s'ouvrent devant nous il y aura vraisemblablement peu d'occasion de se retrouver sur des épreuves de course à pied. Prenons notre mal en patience.

Bonne saison estivale à tous !

Chantez, dansez, et..... N'embrassez plus qui vous voudrez !!

Juin :

Enfin nous pouvons sortir en toute liberté !

L'urgence sanitaire arrive à son terme le 10 juillet. Un grand soulagement après 3 mois incroyables.

Comment va s'organiser la suite de la saison de course à pied dans notre région ? L'avenir s'annonce solidaire.

Nous devons soutenir les organisateurs qui voudront nous accueillir sur leurs épreuves dès le mois d'août en participant et en étant solidaire et respectueux des consignes qui ne manqueront pas d'être établies. Dans ces conditions, c'est notre comportement à tous qui sera déterminant. Je suis sûr que tous les spiridonien et plus largement tous les sportifs auront à cœur d'exercer leur responsabilité de citoyen.

Dans tous les cas, c'est à notre communauté de coureurs de les aider.

Le mois d'août représente un espoir de se retrouver alignés sur un départ d'épreuve et de se revoir pour échanger nos diverses expériences pendant cette période. Si nous restons toutefois vigilant quant aux gestes barrières, nous serons plus à même de voir le spectre d'une éventuelle nouvelle contamination s'éloigner.

Jusqu'au 10 novembre le gouvernement se réserve le droit de limiter ou interdire les rassemblements de toutes natures sur la voie publique.

A nous d'être responsables de nos actes et de nos gestes : dans la vie, tout est équilibre et tout est risque.

Francis VANDERSYPE



ORDRE DU JOUR

BUREAU & SECRÉTARIAT :

Courrier reçu et envoyé : réception de partenariat et revue Spiridon Romand

Bilan des adhésions à ce jour : 198 adhérents

Relance des spiridoniens n'ayant pas renouvelé par mail. Fin des inscriptions le 2 juin 2020

Quelles orientations pour la 2^{ième} partie de la saison 2020 : continuité du challenge 2020 en fonction d'un retour à la normale et de la reprise des compétitions à partir du mois d'août tout en gardant à l'esprit la préservation de la santé des coureurs.

LES ASSISTANCES TECHNIQUES :

Prochaine assistance prévue le 13 décembre si retour à la normale

LE CHALLENGE SPIRIDON 2020

Compte rendu des épreuves du challenge : toutes les épreuves du 2^{ième} trimestre ont été annulées

Représentation du bureau aux épreuves à venir si retour à la normale :

Carcés 12 juillet	Inscriptions stoppées	Cotignac 14 juillet	Inscriptions stoppées
Caussols 19 juillet	ANNULÉ	St Etienne Tinée 26 juillet	ANNULÉ
Sainte Anastasie 9 août		Néoules 23 août	
Isola 30 août		Bandol 5 septembre	
Belvédère 6 septembre		Le Pradet 13 septembre	
La Turbie 13 septembre			

LA FOULÉE

Le n°205 a été consulté 320 fois

Préparation du n° 206, éditorial à rédiger par John-Lee Olivier. Les articles sont les bienvenus !!

LA TRÉSORERIE

Point sur les recettes : adhésions, assistances, déplacements...

Point sur les dépenses : pas de prévision de dépenses immédiates

A ce jour le compte courant présente un solde positif, compte tenu du fait que les acomptes de déplacements ont été perçus.

LE SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

Animation et actualisation de la page Facebook, activité normale sur le site internet

LES DÉPLACEMENTS ET FESTIVITÉS

Le déplacement à Ax les Thermes est reporté en juillet 2021

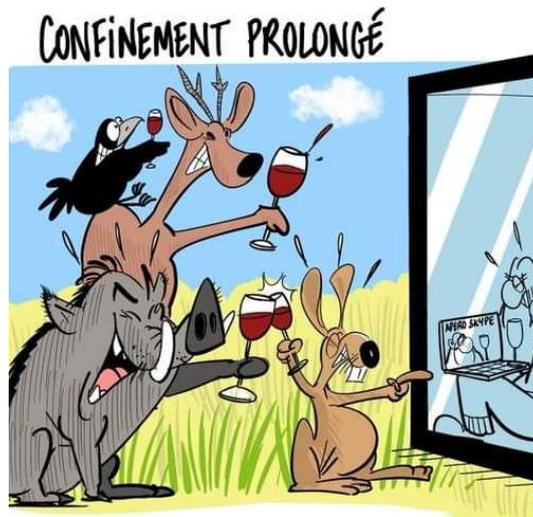
Séjour à Bucarest prévu en octobre en attente des décisions locales

QUESTIONS DIVERSES

S'il n'y a pas de reprise des compétitions du challenge, il est envisagé de ne pas proposer de récompenses au challenge 2020 et de faire une assemblée générale plus festive.

Pas de réunion physique prévue avant le mois de septembre

PENDANT LE CONFINEMENT, LES HUMORISTES S'EN DONNENT À CŒUR JOIE !!



BASE DU CONFINEMENT

POUR UNE RELATION HARMONIEUSE

L'homme doit prendre **3 fois par jour**
les **4 médicaments** suivants :

DIKOMMEL	40 mg
FAICOMMEL	50 mg
PENSECOMMEL	100 mg
PIFERMLA	500 mg

Testés en laboratoire, il semble que ces
4 médicaments apportent la **PAIX** à la maison.

Si vous ne trouvez pas le **DIKOMMEL**,
il existe le générique **DIKELARAISON**



QUE FAISIEZ-VOUS PENDANT LE CONFINEMENT ?

Bonjour à tous une petite activité pendant mon confinement : quelques petites maisons pour nos amis les oiseaux, deux partiront à la montagne et les autres pour mes trois petites filles. Je me suis régalé !



Joël TORNATO

Pas de confinement pour les soignants !!
Pour aller et revenir du travail, j'y vais en courant mais masquée...



Nadège CLAUDEL



SIXIEME GESTE BARRIERE :

OK OU KO !

Toujours au combat

Solange !!

Nous avions dans l'idée depuis quelques temps de faire un jardin exotique.

Le confinement nous amena à prendre la pelle et le râteau, nous sommes donc partis acheter le nécessaire pour la réalisation du jardin.

Enfin une petite sortie !

Nous avons donc pris le temps de sélectionner les plantes grasses qui allaient ornées notre bas de fenêtre.

Nous nous sommes attelés au travail.

Désherbage, binage, dans une terre caillouteuse qui était au rendez-vous.

Enfin après une journée de préparation nous avons pu planter !

Satisfait de notre travail, voici quelques photos de nos plantes.

Bonne reprise sportive à tous.

Mireille, Manon, Christophe



Virus, t'es qu'un minus !

Si t'approches, je t'embroche...

Mèfi, si je m'encagne !

A Nice, même les mémés

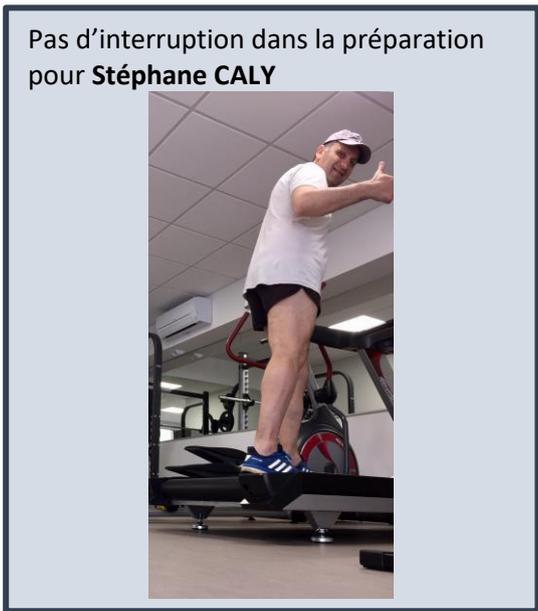
Aiment la castagne...

Solange JEAN



Décompression, natation en très petit bassin et déguisement un bon programme pour **Laura et Romane DI SARIO**

Pour rester en condition psychologique, **Joseph OLIVARI** fait l'entretien avec le tee-shirt du Spiridon !!



Voilà quelques photos de notre confinement....
 On a eu la chance de pouvoir courir dans notre km avec les baous comme décor.
 De Récolter des asperges sauvages pour la dégustation de bons petits plats préparés par notre « chef » Betty, confinée avec nous.
 Et de prendre le temps du transat avec une bonne bière pour Lolo le week-end. Autrement télétravail a fond pour lui.
 J-7 et on pourra aller un peu plus loin en respectant les règles. Mais ne plus se sentir autant enfermé. Bon courage à vous tous.



Un confinement raisonné et familial à Saint Jeannet chez **Muriel, Betty et Laurent CHRISTOPHE**

Tous les jours je donne à manger à deux tourterelles sauvages. Derrière le nice-matin sur la table basse, (qu'on ne voit pas) il y a une assiette où je mets des graines achetées à Carrefour. Mais ces oiseaux (comme beaucoup d'oiseaux) donnent des coups de bec dans le récipient, envoyant les graines aux alentours. Pour les obliger à manger les graines au sol, j'ai enlevé le récipient. Donc les tourterelles ont commencé à manger les graines au sol et également les graines sous le canapé. Sur une photo, une tourterelle va chercher les graines sous le canapé. Voilà, c'est clair, tous les jours je chouchoute un couple de tourterelles.



Notre **GILLOU** se prépare le repas du dimanche !!



Voici le résultat du tracé d'un peu plus de huit km dans le sous-sol garages et parkings extérieur de ma copro !!!!! Environ 120 mètres le tour !!!!! Voilà ce qu'on appelle « tourner en rond » pour l'ami **Guy LABORDE**

Pendant le confinement on se fait de nouveaux amis !



Qu'est-ce que j'aimerais aller courir !

Voici le quotidien de « Baguettes d'argent », **Michel RANCE**



Et quand on ne jardine pas, On ramasse des giroles !!

Jocelyne, Guy et Guillaume SUAREZ



Dans le Lot faute de gambader dans la campagne... on jardine !

Confinées et protégées, **Giulia PERO** et **Jennifer PRETET**



Carole DUFFOUR s'est essayée à la peinture (en bâtiment !!)



Pendant que Carole travaille, **Mickey BABBINI** se donne du bon temps !!



John-Lee OLIVIER a préparé l'apéritif en vue du déconfinement (bonne entente avec Mickey !!)



Le ou la « Corona » a tourné la tête de **Michel RAMIÈRE**



MARQUAGES INDUSTRIELS
& PUBLICITAIRES

SERIGRAPHIE

ltd-serigraphie@wanadoo.fr

☎ 04 93 73 60 03 - Fax 04 93 73 46 70

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



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

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

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

RIVIERA SERVICES DRIVERS

TRANSFERTS - MISES A DISPOSITION - CONGRES - SERVICES 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

QUAND L'ARRET DU TEMPS OBLIGE A SE REGARDER...

DECOUVERTE

Je suis descendue en moi-même
Comme on descend dans un jardin
Pensant y trouver la rosée du matin
Mais les marches étaient blasphème

Le chemin épineux
Empli de méandres sauvages
De failles, de clivages
De bosses et de creux

Je ne savais plus lire, à peine épeler
Cent fois je me suis perdue
En terre inconnue
Comment m'y retrouver, me retrouver

L'exploration fut difficile
Je rêvai beaucoup avant de m'éveiller
Les yeux écarquillés
Dans un nouveau monde fragile

Je trébuchai longtemps dans le noir
Avant que d'y voir clair
Comme dans un livre ouvert
A la page espoir

De moi je me cachais, la vie m'a débusquée
J'ai découvert un sixième continent maître
Je me suis sentie renaître
Et me suis rencontrée

Et ai rencontré mon alter ego.
Dans les arcanes de mon moi
Simples et doubles à la fois
J'ai entendu comme un écho.

Solange JEAN

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 !

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



LES 8 EXERCICES PARFAITS

POUR UN VENTRE TONIFIÉ ET MUSCLÉ !

Back to sport chers amis, et pas qu'un peu ! Aujourd'hui, rien que pour vous, nous allons vous donner les clés pour vous muscler parfaitement. Rien ne sera mis de côté, chaque millimètre de votre corps sera au poil pour entamer la saison estivale.

Nous allons donc nous attaquer à votre bas du ventre. Oui, oui, oui, votre petit bidon nous pardonnera, nous devons nous occuper de lui, mais juste un peu promis.

Vous savez, ce petit bas du ventre qui peut vous enquiquiner, disons-le clairement, que vous cachez à longueur de journée, et bien tout ça s'est bel et bien terminé ! Il est temps de profiter et de montrer son ventre sans être complexé(e). Alors, pour booster votre muscle abdominal et éliminer ce terrible bas du bidon, rien de tel que quelques exercices spécialisés et efficaces.

Pour les réaliser, rien de plus simple. Munissez-vous d'un tapis ou d'une serviette, faites le nombre de répétitions indiqué en prenant un moment pour vous reposer entre chaque exercice de 45 à 60 secondes.

Enfin, dans l'idéal, réalisez ce travail complet 3 à 4 fois dans la semaine ou alors, choisissez quelques exercices et ajoutez-les à votre routine de sport quotidienne.

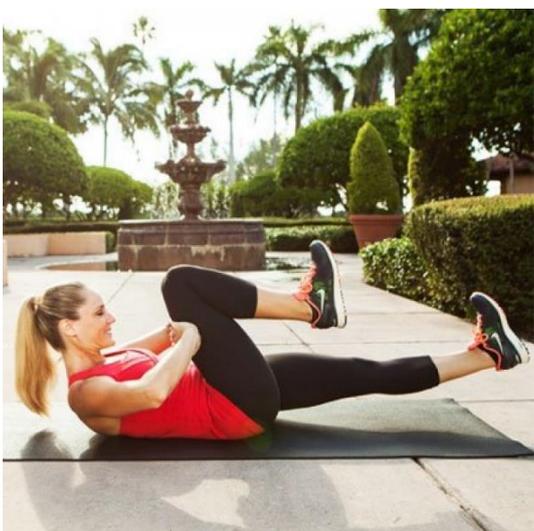
1) PRESSE STATIQUE À 90 DEGRÉS



Cet exercice est idéal pour commencer votre activité ! Il va réveiller doucement votre petit bidon et va pouvoir le préparer à ce qui va suivre.

Allongez-vous, les genoux pliés à 90 degrés et les pieds fléchis. Tendez vos bras et posez la paume de vos mains sur vos cuisses. Respirez profondément et pendant que vous expirez, contractez vos abdominaux. Surtout, c'est essentiel que vos jambes ne bougent pas d'un millimètre. Tenez pendant 20 à 30 secondes, puis relâchez. Ensuite, faites 3 séries consécutives de 10 répétitions.

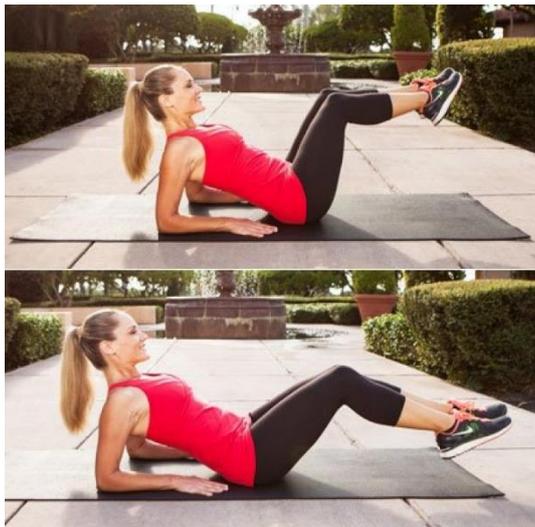
2) STRETCH JAMBE PAR JAMBE



Inspiré des pilates, cet exercice va utiliser la même pression que les pilates et le poids de votre jambe pour engager complètement vos abdominaux.

On commence dans la même position que dans l'exercice précédent : allongé sur le sol, les pieds fléchis. Entrelacez vos doigts sur votre cuisse droite, ramenez votre genou droit à hauteur de votre poitrine et étendez votre jambe gauche de façon à ce qu'elle soit parallèle au sol. Votre jambe gauche ne doit pas toucher le sol. Tenez 1 minute et changez de jambe ! Vous pouvez ainsi réaliser environ 3 séries de 10 répétitions.

3) ABDOMINAUX JAMBES LEVÉES



Il peut vous paraître simple, mais ce mouvement fonctionne parfaitement pour faire travailler vos abdominaux inférieurs. Cette fois-ci, asseyez-vous, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol. Posez vos paumes de main derrière votre dos, et allongez vos avant-bras de façon à pouvoir vous basculer vers l'arrière.

Contractez vos abdominaux et soulevez vos jambes, les genoux pliés à 90 degrés. Dérivez légèrement vos jambes vers la gauche en gardant bien vos hanches au sol. Gardez l'angle à 90 degrés, abaissez les jambes puis recommencez vers la droite.

Faites 3 séries de 10 répétitions.

4) PLANCHE INVERSÉE



Attention, c'est un mouvement qui est beaucoup plus difficile qu'il n'y paraît. Avec cet exercice, vous engagez vos abdominaux mais pas seulement ! Tous les muscles de votre corps sont en action. YES !

Alors, asseyez-vous, les jambes tendues, les mains tout juste à l'extérieur de vos hanches, les paumes au sol. Contractez vos abdominaux et appuyez sur vos bras pour soulever vos hanches pour qu'elles soient à quelques centimètres du sol. Pliez vos genoux légèrement en gardant les talons au sol puis tendez-les complètement. Enfin, essayez de pousser vos hanches en arrondissant votre dos. Le but étant que vos hanches se retrouvent derrière vos épaules. Tenez une minute, revenez dans la position de départ et recommencez.

Faites 3 séries de 10 répétitions.

5) CRISS-CROSS CROISÉ ET LEVÉ



Rien de mieux que cet exercice qui double les effets pour un véritable ventre plat ! Allongez-vous sur le dos avec vos bras le long du corps. Tendez les deux jambes et levez-les à 45 degrés environ. Placez la jambe droite sur la jambe gauche et pensez bien à toujours serrer vos abdominaux. Au fur et à mesure que vous expirez, ramenez vos jambes vers vous, soulevez vos hanches et balancez votre corps vers l'arrière, comme s'il y avait un mur derrière vous. Si vous avez besoin d'aide, appuyez-vous sur vos bras. Ensuite, roulez lentement pour abaisser vos hanches et remettez vos jambes pour revenir dans la position initiale.

Faites 3 séries de 10 répétitions.

6) PLANCHE SUR LES COUDES



Le retour de la planche ! Et cette fois encore, vous ressentirez tous les muscles de votre corps. Commencez tout simplement dans une position de planche sur les coudes, les mains jointes, les pieds légèrement plus larges que la largeur de vos hanches. Commencez à soulever légèrement vos hanches en prenant appui sur vos pieds de manière que vos hanches soient relevées en position de pique. Lentement, faites ce que vous venez de faire en marche arrière pour revenir dans la position de planche de départ.

Faites 3 séries de 5 répétitions.

7) PLANCHE ET TWISTS



Parfait pour engager les obliques difficiles à cibler, cette planche traditionnelle s'accompagne d'une petite torsion. Commencez en position de planche classique, jambes et bras tendus. Ensuite, pliez votre genou droit et faites glisser votre genou vers la gauche, la jambe gauche légèrement de côté. Faites de même avec le genou gauche par la suite.

Enchaînez 3 séries de 10 répétitions.

8) PRESSE FAÇON GRENOUILLE



On termine ce travail en beauté avec cet exercice parfait ! Allongez-vous, les genoux tendus, les bras le long du corps. Puis remontez vos genoux vers vos hanches en les écartant légèrement (à la façon grenouille, vous aurez compris), les bras tendus le long du corps mais faites attention à ce qu'ils ne touchent pas le sol. Pensez à bien contracter les abdos et inspirez. Ensuite, expirez en tendant vos jambes, les pieds fléchis, la tête relevée et contracter les abdominaux. C'est à ce moment que vous sentez vos abdominaux travailler et que (accessoirement) vous avez terminé cette séance.

C. De Carvalho



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



Confinement annoncé, Confinement obligé.

Terminé la liberté,
Au travail j'ai continué d'aller,
Et mes jours de repos passés confinée,
Au début, bien sûr, j'ai essayé
Dans mon jardin de m'activer.



J'ai tout de suite abandonné,
Sûr... ces tours, dingo, me rendraient,
Et pas loin, par un petit vent bercé,
Le hamac m'appelait.
Attendre, ne plus bouger...

Et puis enfin il est arrivé,
Ce beau moment de solidarité.
Heureuse d'y avoir participé.



Anne DELOIRE



MON ABECEDAIRE DU CONFINEMENT

A - Attestation : Permission de sortir une heure par jour muni d'un laissez-passer et d'une pièce d'identité.

B - Barbes : Elles mangent le visage des hommes à qui mieux mieux. Ils en sont fiers !

C - Cheveux : Les racines poussent comme la pelouse au printemps. Où sont les vraies blondes ?

D - Déconfinement : Encore plus stressant que le confinement.

E - EHPAD : Un nombre de décès impressionnant dans ces établissements.

F - Fièvre : A surveiller ! A vos thermomètres si vous en possédez un ...

Introuvables !

G - Gants : Comment s'en procurer ?

H - Hommage : Applaudissements aux fenêtres à 20 heures pour tous ceux qui bravent le Covid 19 afin de sauver des vies.

I - Infirmiers(ières) : Héros du moment.

J - Jeunesse : Comment nos jeunes vivent-ils cette période ?

K - Karma : A revoir. (Somme de ce qu'un individu a fait, est en train de faire ou fera).

L - Lavage : Des mains surtout !

M - Masques : Absents en pharmacie. Peut-être par les services de la mairie de Nice.

N - Nostalgie : On voudrait revenir en arrière, à l'époque de « l'avant », quand c'était mieux.

O - Oxygène : Besoin de bols et de bouteilles !!

P - Pangolin : Serait-il responsable de la pandémie ?

Q - Quête (de soi) : Méditons !

R - Réquisitions : Un vocabulaire de guerre !

S - Solitude : Pas facile de vivre ces moments seul.

T - Tête-à-tête : Pesant parfois mais rassurant.

U - Usure : Les nerfs ne craqueront pas. Tenez bon !

V - Volonté : On ne se laisse pas aller, on résiste, on sort du pyjama et du survêt ...

W - Web : A consommer avec modération.

X - XXL : Prenez garde à votre ligne !

Y - Yoga : Apaise et détend.

Z - Zen : Avec lui, on atteint le nirvana.



Solange JEAN

LES COUREURS ONT DU CŒUR



Du 1^{er} au 3 Mai 2020

LES COUREURS ONT DU CŒUR

La communauté des runners se mobilise !

TOUS UNIS CONTRE LE VIRUS

ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS

INSTITUT PASTEUR

SPORTIPS

W.E.B. DUBOIS

TOUS UNIS CONTRE LE VIRUS

Joëlle

MARCHI

6746

LES COUREURS ONT DU CŒUR

La communauté des runners se mobilise !

SPORTIPS

W.E.B. DUBOIS

ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS

INSTITUT PASTEUR

TOUS UNIS CONTRE LE VIRUS

Bruno

LAPORTE

11041

LES COUREURS ONT DU CŒUR

La communauté des runners se mobilise !

SPORTIPS

W.E.B. DUBOIS

ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS

INSTITUT PASTEUR



SPIRIDON

CÔTE D'AZUR

TOUS UNIS CONTRE LE VIRUS

Fouzia LAHRES

1733

LES COUREURS ONT DU CŒUR

La communauté des runners se mobilise !



LES POTINS DE FICANAS

Carnet noir :

Le 5 mai nous apprenions le décès du **papa de Véronique MALET VIGNEAUX** notre adhérente, partenaire et comptable.



Le 31 mai **Rémi AUBERIX** dit « le chinois » disparaissait, il avait adhéré au Spiridon C.A. de 1995 à 2012.

Carnet rose : le 8 mai jour de la montée du Mont Vinaigre à Saint Raphaël, naissait la petite fille de Jean FERRO créateur de l'épreuve

En juin notre adhérent **Gilles MOSSE** a terminé la « no finish line connectée » à la 213^{ième} place sur 530 concurrents, en marche athlétique.



Sur la **Mil'kil** dont le départ a été donné le 14 juin de Saint Malo, pour rejoindre Sète, deux anciens spiridoniens étaient alignés : **Graziella VARETTE** qui a passé le cap des 500km le samedi 20 juin pour arriver le samedi 27 juin en 12 jours 20 heures et 31 minutes.



Et **Alexandre FORESTIERI** qui a terminé le parcours en 9 jours 9 heures et 26 minutes.



Félicitations à ces deux champions de la longue distance !!

Des visiteurs qui se moquent du confinement

Nous avons la chance de pouvoir profiter d'un jardin bien agréable en ces temps de confinement.

Cela n'a pas échappé à des sangliers : une mère et deux marcassins. Ces derniers sont très mignons avec leurs rayures. La mère est beaucoup moins mignonne : elle doit bien peser dans les 50 kilos et ne semble pas du tout effrayée quand on l'approche. Elle fait même face pour protéger sa progéniture.

L'ennui est qu'elle a pris goût à notre jardin. Elle laboure carrément le sol pour déterrer et consommer des bulbes. Elle est revenue pratiquement tous les jours, effectuant son travail en pleine lumière vers 9 à 10 heures le matin. Elle ne s'est pas vraiment sentie gênée se frottant aux arbres ou même se couchant de temps en temps pour allaiter ses petits.

Nous la chassons d'un côté, elle revient de l'autre. On veut l'effrayer en hurlant : elle nous regarde et fait face, et c'est nous qui reculons.



Notre terrain ressemblant de plus en plus à un champ de labour, mon épouse a appelé au secours les services de la mairie. Elle a su être assez convaincante pour qu'ils nous mettent en contact avec un lieutenant de l'ouvetier. Ce dernier a réussi à obtenir exceptionnellement une dérogation spéciale du préfet.

Le 1^{er} mai, ni les sangliers, ni le lieutenant n'étaient au repos !

Le lieutenant a tiré une première fois ...dans un mur. La deuxième a été la bonne. Il nous a proposé de récupérer l'animal. Nous ne nous en sommes pas sentis capables : dépeçage, conditionnement, ...

Vous me direz : » que sont devenus les marcassins ? » Aux dernières nouvelles ils se portent bien ; ils ont été vus en compagnie d'un adulte mais pas dans notre jardin !

On voit que le confinement profite à certains : il paraît que le Parc d'Estienne d'Orves a été complètement ravagé par les sangliers et qu'on y rencontre aussi beaucoup d'autres animaux comme des chiens errants, des chats et des rats entre autres.

Malgré le confinement j'ai pu m'entraîner presque normalement en extérieur. Il n'était pourtant cependant autorisé qu'une heure d'absence et moins d'un kilomètre.

Mais une heure est bien suffisante quand on court, surtout à mon âge vénérable (70 ans dans quelques jours !). D'autre part, courant dans les collines où les routes montent en lacets je ne devais jamais être bien loin à **vol d'oiseau**. Enfin, je n'ai jamais été contrôlé si bien que j'ai pris quelques libertés sur la fin du confinement, le risque étant d'ailleurs beaucoup plus faible que lorsqu'on va par exemple faire des courses dans une grande surface.

Je suis tout de même bien impatient, comme je crois beaucoup d'autres, de retrouver de vraies courses ne serait-ce que pour l'ambiance qui y règne et les camarades qu'on revoit.

François BERTAUX



CETTE ANNÉE LÀ... !

- Qu'avez-vous fait durant le confinement ?
- Durant ?... "être une heure, rien qu'une heure durant..."
- N'étant pas Proust, je ne me suis pas "*couché de bonne heure*"... Je me suis contenté de quelques petites boucles, *du côté de Valrose, à l'ombre* de tout ce qui était *en fleur...* en ce doux printemps.

Deux mois, c'est long, surtout les jours où le temps est beau !

Heureusement, une photo, envoyée par Bernard Juan, avec Massa, Laugier, et toute l'équipe du GSEM, qui m'avaient demandé de me joindre à eux, au départ de Marseille-Cassis, le 25 octobre 1987, est venue me rappeler des tas de souvenirs. C'était là ma 125^e course, pour ma 8^e année (j'en suis à 944, et 39 années, car j'ai tout arrêté de 96 à 98).

Parmi toutes ces rencontres, les semis étaient des étapes qui ont marqué : la plus rapide au Lavandou en 84, puis Nice-Monaco, et ces Marseille-Cassis, de 82 à 89 : en 1982, départ derrière une corde, puis, le nombre de passionnés augmentant, derrière des filets, et ces dernières années, sur une distance légèrement raccourcie, les départs sont échelonnés, Comme on peut le suivre sur France3, au matin du dernier dimanche d'octobre.



Cette année-là (en 87), un bus du Spiridon nous avait amenés devant le Stade Vélodrome, près du départ, et était allé nous rechercher à l'arrivée, après la baignade et le repas dans un petit restau du port (de Cassis).

Mais pourquoi cette édition de 87 est-elle si particulière ? Outre cette image, et ce rappel de la jeunesse (relative : 45 ans), c'est le bonheur d'avoir côtoyé, comme sur les Trois Communes, notre regretté Simon Francisci, retrouvé non loin du départ, puis montant avec lui le col de la Gineste, poursuivant sur le plateau de Carpiagne et la plongée sur Cassis, la remontée vers la caserne des pompiers, et l'arrivée sur le port : des images magnifiques !

Et Simon, qui avait couru la veille à Saint-Laurent, (quel phénomène !), m'a demandé de finir tout seul, il était temps pour lui de récupérer un peu !!

Jean Louis ALLAMANDI



DÉPLACEMENTS 2020



DÉPLACEMENT ULTRARIEGE AX LES-THERMES (09)

Vendredi 24 juillet Départ NICE : déplacement en train, transfert de bienvenue Hôtel : la Grande Cordée : 31€ - 09 Les Thermes
www.grande-cordee.com Samedi 25 juillet : Rando : 165km

Dimanche 26 juillet : Rando : 165km individuel ou 165km individuel ou 165km en

Lundi 27 juillet : Rando. Grillade à la cabane Mardi 28 juillet : Rando : refuge d'En Beys 6h aller-retour 1650 m dénivelé +

Mercredi 29 juillet : Retour Nice Séjour en demi-pension, chambre double 5 nuitées

REPORTÉ JUILLET 2021



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 pedestre 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.

Renseignements : Charly RACCA 06.08.61.54.66

Déconfinement :

8 erreurs à ne pas commettre

Habituellement, c'est plutôt une blessure qui vous empêche de courir, rouler ou nager. Ces dernières semaines, c'est une pandémie mondiale qui vous a confiné entre les quatre murs de votre domicile. Ne pas pouvoir vous entraîner, avouez que c'était rudement difficile. Alors quand l'heure du déconfinement sonnera, ça va envoyer du lourd avec les copains ! Et si ce n'était pas franchement une bonne idée ?

ERREUR N°1 : Essayer de rattraper le temps perdu en s'entraînant plus.

Même si le confinement a poussé les sportifs de tous horizons à s'adapter et, bien souvent, à pratiquer le home trainer et la préparation physique dans un salon ou sur une terrasse, cette période a marqué une rupture brutale : plus question de s'entraîner comme d'habitude ! Résultat : une frustration, une impression de s'encroûter, un sentiment de perte de capacité. Le déconfinement prend alors des allures de libération : dès qu'il sera possible de sortir s'entraîner sans contraintes, vous allez tout faire pour rattraper le temps perdu. Augmenter le volume, multiplier les séances, passer au biquotidien... les idées pullulent pour essayer de gommer la phase de confinement.

Grave erreur !

Même si on aimerait croire le contraire, il faut se résigner à une triste réalité : le temps perdu n'est jamais rattrapé. Toutes les séances que le confinement vous a empêché de réaliser ne pourront être compensées par un programme plus intense après le déconfinement. Autant dire qu'il est totalement inutile de mettre les bouchées doubles, voire qu'il est carrément risqué de s'entraîner à outrance. Augmenter brutalement la charge sportive peut conduire à des blessures, de la fatigue, voire au surentraînement. Du coup, vous pourriez bien être amené à couper encore une fois, mais pas pour cause de confinement cette fois-ci.

ERREUR N°2 : S'inscrire à un maximum de courses et honorer chaque dossard déjà acheté dont la date a été reportée.

Privé de compétitions pendant de longs mois en raison des annulations ou des reports des épreuves sportives, vous êtes soumis à une tentation presque insoutenable : cumuler les compétitions pour avoir votre dose d'adrénaline et de performance. Et puis pas question de renoncer à des dossards déjà payés sous prétexte que les courses vont s'enchaîner tous les quinze jours ! Du coup, à partir du mois d'août, c'est décidé : vous courrez en compétition toutes les deux semaines, pas moins. La récupération ? Ben quoi, vous avez récupéré pendant tout le printemps à cause du confinement, non ?

Grave erreur !

Une compétition, même considérée comme « une simple sortie avec du monde » ou « une préparation à une autre course objectif », génère du stress à la fois physiquement et mentalement. L'intensité de l'effort est telle qu'il en résulte forcément de la fatigue. En enchaînant les courses sans respecter un temps de récupération suffisant, vous ne pouvez ni vous entraîner correctement, ni vous reposer pour recouvrer toutes vos capacités en vue de la prochaine épreuve. A la clé ? Épuisement, fatigue, blessure et donc nouvelle coupure... N'hésitez donc pas à changer complètement vos plans.

Et si l'on parlait du bonheur de courir (29)...?

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

L'autre jour je rencontre un copain de lycée, il a l'air fatigué, épuisé, il a pris vingt kilos il me regarde et me dis bon sang, tu as l'air en pleine forme comment fais-tu ?

J'avais envie de lui répondre d'adhérer au Spiridon, je lui ai dit je cours un peu, je marche un peu.

J'ai récemment lu un article dans lequel il paraît qu'il y a plus de 17 millions de français de plus de soixante ans !

Certains ne sont plus capables de rien faire (environ 3 millions, même pas s'habiller ou sortir) alors que faut-il faire pour être en forme ? :

Ne pas être trop gros, ni trop maigre; manger varié et sainement, un peu bio sans exagérer ; soigner son alimentation, se faire plaisir

Bouger avoir une activité physique régulière, au minimum 30 minutes par jour se balader , aller nager , mais surtout être régulier et prendre encore du plaisir

Sortir, voir des amis, aller au ciné, ne pas s'enfermer ne pas s'isoler, avoir des activités de Groupe , être heureux de les rencontrer, avoir du plaisir

Stimuler son cerveau, lire faire des mots croisés, aller dans des réunions culturelles ou artistiques, chercher de nouveaux projets , et du plaisir

Voyager avec des amis, visiter le Monde, aller voir ses enfants, fréquenter les jeunes, aimer son conjoint, profiter de la vie et avoir plein de plaisirs

Voilà c'est simple..... , bises à tous ...et a Toutes

Gabriel GUALLINO



Confinement ? Dé-confinement ??? Pour l'instant, j'hésitais à répondre.... Quittant Nice le 15 mars (avant le confinement !) et désapprouvant ce scrutin plein de contradictions.... (Alors que je reste persuadée qu'il faut exercer son droit de vote chèrement acquis..., va comprendre.... Celui-ci me paraissait tellement "ironique"...), ouh là là, ma phrase est très longue !!! J'ai migré vers mon coin de paradis dans l'Aveyron... Et j'y suis toujours... Alors, voici quelques photos de ce dé-confinement....

Je finirai en vous disant à tous que j'ai bien souvent pensé à tous ces gens qui n'avaient pas un petit coin de paradis... Et en pensant à de beaux moments anciennement partagés, j'ai bu toutes mes bouteilles de vin d'aqui (grands moments d'amitié grâce à Charly et potes...) ainsi qu'une bouteille de Malbec.... Je vous embrasse et ai vraiment hâte de vous revoir !!!

Christiane TIRABY



Les bienfaits des « Oléagineux »

Les fruits secs oléagineux regroupent : Les « noix » telles que les amandes, les noisettes, les noix de cajou, du Brésil, de pécan, de macadamia, de coco... Les graines de tournesol, de courge, de sésame, de lin, de colza. Mais aussi les pignons de pin, pistaches et olives. L'arachide (cacahuète) et le soja sont des légumineuses mais l'on peut extraire leurs graisses pour en faire de l'huile et même de la purée de cacahuète pour ce qui est de l'arachide

COMPOSITION DES OLÉAGINEUX

Les oléagineux ont de multiples qualités nutritionnelles. Ils apportent généralement :

- Minéraux (magnésium, fer, calcium, potassium)
- Vitamines « liposolubles » : A, groupe B et E (vitamine antioxydante)
- Acides gras insaturés et phytostérols
- Glucides
- Protéines végétales (jusqu'à 27 % suivant les fruits)
- Fibres
- Autres micro-nutriments

De par leur faible teneur en glucides, leur richesse en fibres et en lipides, ces graines possèdent un faible index glycémique. Les oléagineux ont le grand avantage de réussir à donner un état de satiété prolongé, sans variation importante de la glycémie, contribuant ainsi à une meilleure gestion du poids et des performances physiques ou intellectuelles.

ZOOM SUR L'AMANDE ET LA NOIX : DEUX PEPITES NUTRITIONNELLES

La composition des amandes est équilibrée entre lipides, majoritairement insaturés, protéines (25 %) et fibres, surtout avec la peau, qui facilitent la digestion.



Elles sont également riches en antioxydants grâce à leur vitamine E permettant de protéger vos cellules du stress oxydatif : 2/3 des apports journaliers en vitamine E sont couverts par une poignée d'amande.

L'avantage majeur des amandes réside dans sa richesse en calcium ! Les amandes contiennent bien plus de calcium assimilable que les produits laitiers. D'ailleurs, il est préférable de privilégier les amandes au lait ou encore au fromage. Le calcium de ces fruits se fixe bien mieux aux os.

Une étude a montré qu'une poignée de 28g à 32g d'amandes dans la journée met en évidence une meilleure régulation de la glycémie au cours des heures un moindre désir de grignoter au cours de la journée et une absence de prise de poids.

Les noix quant à elles ont la particularité d'être riches en acides gras polyinsaturés, notamment en acide alpha linoléiques (ces fameux oméga-3). En effet, les noix de Grenoble ont un ratio oméga-3/ oméga-6 qui est inférieur à 1/5, le ratio idéal pour votre organisme.

Les noix contiennent également des protéines végétales riches en arginine et pauvres en lysine. Elles sont pourvues en fibres, manganèse, phosphore, potassium, vitamines B9 (acide folique), et même en antioxydants. Les micronutriments des noix sont précieux car ils contribuent à l'équilibre de vos fonctions cognitives et cardiaques, et luttent ainsi activement contre le cancer.

Bref, ces deux pépites nutritionnelles ont de nombreux bénéfices sur votre santé : régulation de votre taux de cholestérol, réduction des risques cardio-vasculaires, réduction des risques de cancer du côlon.

COMMENT LES CONSOMMER ?

PRENEZ CHAQUE JOUR UNE COLLATION DE 30G DE FRUITS OLÉAGINEUX AVANT VOTRE ENTRAINEMENT EN FIN DE MATINÉE OU À 16H00.

Une collation de 30g constituée d'amandes et de noix couvre près de 80% de vos besoins en oméga 3, essentiels au contrôle de l'inflammation, à la souplesse des membranes cellulaires, au fonctionnement cérébral, à la prévention des pathologies cardio-vasculaires et dégénératives. L'idéal est d'avoir sur la table de la cuisine ou du salon trois pots en verre avec trois types de graines : amandes, noix, noisettes ou pistaches par exemple. Sans trop en consommer quand même, elles peuvent servir de coupe faim.



Pensez à saupoudrer ces graines pour donner du goût et du croquant à vos salades.

Pensez à varier les oléagineux : entiers ou sous forme de purée ou d'huile. En effet, selon leur nature, leurs goûts et leurs profils lipidiques sont bien différents.

Par exemple, la noix de cajou et la pistache sont moins grasses que les autres noix (moins de 50 % de matières grasses) mais apportent plus de glucides.

La cacahuète et la graine de soja, qui sont des légumineuses, apportent plus de protéines que les oléagineux. Le sésame et la noix du Brésil sont quant à eux plus riches en acides gras oméga 6.

La noisette fait partie des fruits oléagineux les plus riches en manganèse, en cuivre et en vitamine E. Ainsi, elle permettrait de faire baisser le cholestérol mais aussi de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires.

Les graines de courges sont riches en protéines végétales (3 fois plus que dans les œufs) en oméga-3, en vitamine A, en magnésium et en potassium, elles sont très nourrissantes.

L'huile de colza issue des graines du même nom est riche en acides gras oméga 3 (acides gras poly insaturés) et d'un prix abordable. Elle s'équilibre parfaitement avec les acides gras oméga 9 (ou mono insaturés) de l'huile d'olive. Attention, leur haute teneur en matière grasse, implique de ne pas en abuser, tout est dans l'équilibre !

Charlotte MOREL

Dominique Chauvelier est toujours aussi passionné par la course à pied et plus que jamais impliqué. L'ancien quadruple champion de France de marathon et médaillé de bronze lors des Championnats d'Europe 1990 à Split, maintenant âgé de 63 ans, reste une référence et continue de prendre du plaisir notamment à travers son activité de coaching. "Chauchau" comme on le surnomme dans le milieu s'est confié sur la période actuelle particulière et sur l'avenir du running impacté par la pandémie de Covid-19. Entretien :



Lepape-info : Dominique, comment avez-vous vécu le confinement ?

Dominique Chauvelier : J'ai envie de dire presque très bien. J'habite dans une maison, j'ai un jardin, il y'a un parc à 450 m de chez moi avec un chemin de halage où je peux courir. Parfois je dépassais un peu le kilomètre réglementaire mais sans exagérer non plus. En fin de matinée, je faisais mes 10-12 kilomètres environ 5 fois par semaine avec du fractionné dedans, ensuite je déjeunais avant une petite sieste. Je vivais quasiment comme si j'étais en stage. En plus j'ai un sauna, un home-traîmer, je suis vraiment privilégié. Avec mon club (Run And Freedom) je donnais un entraînement à faire par internet, chacun faisait ce qu'il voulait. Sportivement je l'ai plutôt bien vécu. Au niveau de mon business avec ma société Endurance Événement où je suis réclamé tous les week-end (animation, conférences etc ...) tout a été réduit à néant provisoirement avec l'annulation des courses. Pourtant en début d'année, en janvier et février j'avais eu beaucoup de sollicitations notamment celle du groupe hôtelier Paris Inn Group qui inaugurerait un hôtel 5 étoiles à Porto et qui m'avait demandé de préparer 80 personnes au marathon de Porto prévu en novembre. Après la disparition du voyageur Thomas Cook, j'avais été contacté par des personnes de Sports Tours International qui m'avaient demandé si je voulais continuer à accompagner des coureurs sur les grands marathons internationaux. Avec le confinement tout est tombé à l'eau mais bon je ne suis pas à plaindre.

Lepape-info : Le confinement a contribué à l'apparition des courses virtuelles, qu'en pensez-vous ?

D.C : L'une des premières qui était sur un format de 3 km fut lancée par Pascal Thiriot (organisateur de Nice-Cannes), les gars de mon club ont joué le jeu, on était à peu près une soixantaine. Après Samuel Bonaudo m'a dit: « On organise un 3 km pour les Coureurs ont du coeur » c'était sympa on a fait un challenge interne au club avec nos temps, nos classements. Ensuite il m'a recontacté, d'autres l'ont fait également j'ai arrêté de répondre aux sollicitations. Une fois, deux fois ok ça va mais après trop c'est trop, j'en suis un peu revenu. Je suis de l'ancienne génération quand je vois les coureurs avec notamment l'application Strava qui mesurent leurs parcours d'entraînement c'est dans l'air du temps mais je constate que les gens au final ont besoin de se retrouver, de partager. Au début je me suis dit la course virtuelle c'est une bonne idée si cela se trouve c'est l'avenir de la course à pied et puis je suis revenu à mon idée de départ que les gens ont envie de courir ensemble, se raconter leur course en buvant une bière après. Je ne pense pas que les courses virtuelles soient l'avenir.

Lepape-info : Du coup, quel est l'avenir de la course à pied en ces temps difficiles ?

D.C : D'ici quelques temps quand cela sera possible, faire une grande course comme le Marathon de Paris ou autre oui une fois dans l'année, mais je pense que les gens vont plus se recentrer sur des courses près de chez eux entre bandes de copains, découvrir des épreuves à proximité mais on finira par revenir aux grandes courses parce que beaucoup aiment ce genre de défi. Pendant un an cela va être difficile, même si c'est possible sur certaines courses pas annulées certains coureurs ne veulent plus s'inscrire par peur de l'incertitude sur la tenue de l'événement, un remboursement éventuel, si les organisateurs n'ont pas assez d'inscrits pour atteindre le seuil de rentabilité ce n'est plus viable pour organiser la course, c'est un effet domino, la dynamique est dans le mauvais sens. Il faut rassurer les gens, nous verrons bien lors de la première grande course qui aura lieu si c'est une réussite ou pas. Si dans une course de 10.000 participants, les gens partent par vagues de 300 cela ne va pas être évident. Des courses annulées ou qui vont l'être disparaîtront parce que financièrement certains organisateurs vont perdre leurs sponsors qui eux aussi ont des problèmes d'argent. Ceux qui sont à plaindre aussi sont les coureurs élites performants, s'il y'a moins de courses, moins de primes pour les meilleurs. 2021 sera une année difficile.

Lepape-info : De nombreuses personnes se sont mises à la course à pied pendant le confinement

D.C : Oui c'était marrant, pendant le confinement par moments, j'avais l'impression d'être dans les années 1970 avec des gars pas du tout habitués qui couraient avec une paire de tennis, un survêtement en coton et une chemisette polo je l'ai vu à côté de chez moi ! J'ai un ami qui tient un magasin de sport, il a vendu plus de 150 paires de chaussures au début du déconfinement. Dans le lot de ceux ou celles qui se sont lancés ou remis à la course à pied, il y'a peut-être 50% des gens qui vont continuer, cela va faire une nouvelle clientèle, c'est une bonne chose, c'est le sport santé. Ces personnes seront tentées, attirées par les grandes courses mais cela va faire de plus en plus de monde en 5 heures sur marathon, on va revenir en arrière mais tant mieux tant que cela fait marcher le business du sport. Nous ne sommes plus du tout dans la performance, déjà on l'était de moins en moins avec des chronos en dessous de 3 heures sur marathon en baisse mais cela ne va pas s'arranger. Ces nouveaux venus auront peut-être besoin de conseils, de coaching, il y'aura peut-être de nouveaux métiers.

Lepape-info : Que vous inspire la période inédite que nous vivons ?

D.C : Une remise en cause ... provisoire parce que j'ai peur que l'on reparte comme avant. Le confinement a permis de prendre le temps de faire des choses, de communiquer davantage avec ses proches, ma mère que je voyais rarement je suis allé la voir 4 dimanches de suite. On a pris conscience de certaines choses, nos réseaux sociaux sont tellement virtuels on est tous champions du monde de quelque chose cette période nous a ramené à des valeurs. Le décès en raison du coronavirus de Jean-Marc Fresnel (organisateur de Paris-Versailles) m'a foutu un coup comme l'on dit, je l'avais vu encore au village du semi-marathon de Paris la veille de la course (le 29 février) lorsqu'on a appris le report du semi. Je le voyais 5 à 6 fois par an, c'était un pote de sport, c'est très triste et cela fait réfléchir. On va continuer d'avancer en essayant de se dire qu'il y'a encore de bons moments à vivre, restons optimistes.

Conseils nutrition pour une bonne reprise

1. CONTINUEZ À BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU

Avec les premières chaleurs de ce début de printemps, boire de l'eau régulièrement est devenu un réflexe. Ne perdez pas cette bonne habitude ! En effet, l'eau est vitale et nous en perdons en moyenne 2,5 litres par jour. Il est indispensable de compenser cette perte hydrique car une déshydratation peut entraîner des maux de tête, de la fatigue ou des problèmes rénaux. Pendant votre entraînement, 1 % de déshydratation représente une diminution de 10 % de vos performances ! Astuces : prenez le matin votre bouteille de 1,5 L d'eau à boire tout au long de la journée. Si vous souhaitez l'aromatiser ajouter quelques feuilles de menthe ou du citron. Mais limitez-vous sur le café à 2 par jour maximum et garder les jus de fruits et autres boissons sucrées pour les petits plaisirs



2. PRENEZ LE TEMPS DE PRENDRE UN VRAI PETIT-DÉJEUNER

L'avantage du confinement (s'il y en a un), c'est que l'on ne court plus après la montre, le petit-déjeuner devient un repas à part entière que l'on prend le temps d'apprécier. Essayez de continuer sur cette lancée ! Si vous avez faim le matin, prenez le temps de vous composer un vrai repas avec une céréale (flocon d'avoine, pain complet, etc.), un fruit, un produit laitier (fromage de brebis, fromage blanc ou lait végétal enrichi en calcium) et une source de protéines (oléagineux, œufs, jambon blanc, graine de chia, etc.), cela vous aidera à réguler votre énergie tout au long de la journée, de stabiliser votre poids, et de limiter le grignotage tout au long de la journée. Vous n'aurez plus de coups de fatigue en milieu de



matinée, et vous serez prêt pour une petite séance d'entraînement entre midi et deux en pleine forme ! Astuces : Supprimer les glucides à Index glycémique élevé tels que les céréales sucrées et raffinées, pain blanc, confitures, pâtes à tartiner, gâteaux, viennoiseries... Sachez que ces habitudes stimulent l'appétit en faisant grimper rapidement le taux de glucose dans le sang et le taux d'insuline qui facilite le stockage. Vous aurez faim peu de temps après, vous aurez une baisse de régime et un attrait pour des aliments gras et sucrés.

3. MISEZ SUR LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

En ce début de printemps, c'est facile de faire le plein de fruits et légumes. Ne perdez pas cette bonne habitude si elle est prise ! Consommez les fruits de saison chargés en vitamines, minéraux et fibres qui vous protégeront contre le diabète et le surpoids. Les légumes de saison : brocolis, carottes, chou,

céleri, épinards, fenouil, panais, courgettes, poireaux. Les fruits : fraises, cerises, abricots, pamplemousse, pomme. Astuces : vous devez avoir un apport de 5 fruits et légumes par jour et les légumes doivent représenter 50% de votre assiette. C'est facile ! Par exemple, une belle portion de légume au déjeuner et une autre au dîner, un fruit au petit déjeuner, au déjeuner et un en collation. Pour le repas rapide, préparez vos repas la veille ou comptez sur les légumes congelés ou en conserves. Cependant privilégiez au maximum les produits frais, bio, locaux et en circuit court. Manger local est également l'assurance de consommer des produits frais. Consommer local et de saison est un vrai engagement pour l'environnement et pour votre santé. Essayez de trouver un producteur local ou une cueillette pour particulier proche de chez vous !



4. DÎNEZ LÉGER

« **Un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un souper de pauvre** », pour garder la forme, suivez ce vieil adage. Le repas du soir doit être le plus léger et représente environ 30 à 35 % des apports énergétiques de la journée. Il se compose d'aliments maigres et digestes et complète les apports du déjeuner : des légumes plutôt cuits, une portion réduite de féculents (en fonction de votre activité physique), une portion de protéine (viande blanche, poisson, ou œuf), un fruit (un peu en décalé). Un repas trop riche aura des conséquences sur la qualité de votre sommeil. Astuces : pour ne pas arriver affamé et avaler tout ce qui vous tombe sous la main, faites une



collation équilibrée composée d'un aliment glucidique (un fruit ou une portion d'avoine, ou une tartine de pain complet avec une cuillère de purée d'amande complète) et 30 grammes de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes)

5. ARRÊTEZ LES APÉROS

L'apéro est peut-être une habitude prise durant le confinement, il est temps de la réduire. En effet, l'alcool est très calorique, comptez environ 7 kcal par millilitre, auxquels s'ajoutent le sel, les matières grasses et les sucres cachés des gâteaux apéritifs. Le moment de plaisir peut très vite se transformer en piège pour votre ligne et votre santé. Astuces : Limitez-vous à un apéro par semaine à partir de la reprise !



6. OUBLIEZ LES RÉGIMES



par des légumes crus.

Aujourd'hui, pour retrouver ou garder la ligne choisissez le rééquilibrage alimentaire plus que les régimes. Les études ont bien démontré que les régimes hypocaloriques frustrants ne fonctionnaient pas sur le long terme ! Privilégiez d'avantage l'équilibre de vos repas sur le long terme, en choisissant des aliments de qualités et à index glycémique bas. Astuces : remplacez les boissons sucrées ou les jus de fruits par de l'eau, les biscuits par 2 carrés de chocolats noir à 80% minimum ou 30 grammes d'oléagineux ou un fruit, les gâteaux apéro

7. EVITEZ LES PLATS PRÉPARÉS

C'est le conseil de base : au supermarché, zappez les plats préparés. Ils sont riches en lipides, sel, sucres cachés et additifs et n'apportent pas ou peu de calories intéressantes sans compter qu'ils sont chers et les portions individuelles trop petites pour être rassiantes. Consommés régulièrement, ils peuvent favoriser la prise de poids. Astuces : pour un repas rapide, improvisé et sain, faites revenir à la poêle un mélange de légumes surgelés auxquels vous ajoutez des œufs battus en omelette, un peu de sel et de poivre et quelques épices. Ou préparez la veille une portion plus grande pour vous garder une portion de côté pour votre repas du lendemain.



8. PRENEZ LE TEMPS DE MANGER



manger quand vous n'avez plus faim, votre poids se régulera naturellement.

Ce que l'on mange est important mais la façon de prendre son repas l'est tout autant. Manger en conscience, c'est prendre conscience de ce que l'on mange et de ce qui se passe dans son corps au moment de la prise alimentaire, c'est se reconnecter avec ses sensations de faim, de satiété, et de ressentir le plaisir de manger. Astuces : au moment du repas, évitez les sources de sollicitations extérieures (écran, livres, téléphones, magazines) et prenez le temps de vous concentrer sur votre assiette. Ecoutez votre ressenti et arrêtez de

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2020

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

JUILLET 2020

Les lignes colorées en bas des courses du challenge signalent les infos que l'on nous a donné.
Si des modifications ont lieu, les infos seront communiquées sur le site

COURSE ANNULEE

COURSE POUVANT AVOIR LIEU

LES FOULEES CONTOISES 10 Km CONTES(06)

SAMEDI 04/07/2020 - **Organisateur** : - lesfouleescontois06@gmail.com : David DONGE 06.63.88.94.65
Laura DI SARIO 06.27.16.22.51 Olivier CAMOUS 06.05.01.71.27 Inscription sur www.optirun.fr

COURSE ANNULEE

FOULEE DE COTIGNAC 5 - 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)- en
ligne sur www.kms.fr sur place le jour même à partir de

COURSE ANNULEE

LES SOMMETS DE CAUSSOL 6-15-29,5KM et marche nord/ 18,5 CAUSSOL(06)

DIMANCHE 26/07/2020 - **Organisateur** : - Renseignements : www.caussols.fr ☎ 06.10.28.80.22
charles.baldaccini@hotmail.fr - letraildessommetsdecaussols@orange.fr : Inscriptions sur site www.sport-up.fr ou
www.athle.org

COURSE ANNULEE

ASCENSION DE LA BONETTE 28 KM ST ETIENNE DE TINEE (06)

DIMANCHE 26/07/2020 - **Organisateur** : Association pour la route de la Bonette - **Renseignements** :
Nathalie et Hervé Jacquot ☎ 06.62.46.25.93 ou 06.12.49.08.64 - Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur
www.auron.com ou www.saintetiennedetinee.fr par mail course_bonette@orange.fr ; en ligne sur www.le-sportif.com ;

COURSE ANNULEE

AOUT 2020

LES BOUCLES DE L'ISOLE 11.2 KM SAINTE ANASTASIE (83)

DIMANCHE 09/08/2020 - **Organisateur** : 06.72.15.88.17- Inscriptions : par retour bulletin ; par Email :
lepreux.patricia@gmail.com ; en ligne sur www.kms.fr - par courrier à Lepreux Patricia 60 impasse Eugène Boudin 83130
LaGarde, en Mairie de Sainte Anastasie par téléphone et chez Terre de running rue Berthelot à Toulon et sur site
www.terrederunning.com et le jour même - contact : Patricia Lepreux : ☎ 06.72.15.88.17 pour le circuit randonnée de 10
km sur GR marche (sans classement)

COURSE POUVANT AVOIR LIEU

LES FOULEES NEOLAISES 13 KM NEOULES (83)

DIMANCHE 23/08/2020 - **Organisateur** : Les Foulées Néoulaises - Inscriptions : Patricia LEPREUX :
☎ 06.72.15.88.17 ; par mail : lepreux.patricia@gmail.com ; en ligne sur www.kms.fr ou www.terrederunning.com - par
courrier à Lepreux Patricia 60 impasse Eugène Boudin 83130 LaGarde, en Mairie de Néoules et chez Terre de running rue
Berthelot à Toulon - Epreuve en 2- *Comment s'y rendre* : A8 direct. Aix, puis l'A57, sortie 10 direct. Cuers, à proximité prendre la D43,
puis continuer sur la D68 jusqu'à Néoules.

COURSE POUVANT AVOIR LIEU

COURSE DE LOUCH 13 KM ISOLA VILLAGE (06)

DIMANCHE 30/08/2020 - **Organisateur** : l'Union Sportive Isolienne - Renseignements :
☎ 04.93.23.23.23 - jeanlouis.agnelli@houtlook.fr Inscription : par retour bulletin et sur place le jour même - Départs : 9h30
pour les marcheurs ; 10h pour les coureurs - tous les participants : billet d'entrée à Aquavallée -

COURSE POUVANT AVOIR LIEU

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2020

SEPTEMBRE 2020

TRAIL PER CAMI 13 - 27 KM BELVEDERE (06)

DIMANCHE 06/09/2020 - **Organisateur** : l'Office de Tourisme de Belvédère ☎04.93.03.51.66 - tourisme@mairie-belvedere.fr - Renseignements Alex Robini ☎ 06.15.81.48.50 - inscriptions en ligne sur www.vesubietrailclub06.com par www.sport-up.fr - Repas sur réservation. Comment s'y rendre : *prendre la D6202 jusqu'à Plan du Var, puis la vallée de la Vésubie direction St Martin - Vésubie, Roquebilère puis Belvédère.*

COURSE POUVANT AVOIR LIEU

COURSE DU TROPHEE 14,5 KM LA TURBIE (06)

DIMANCHE 13/09/2020 - **Organisateur** : ASCT : ☎04.93.41.15.65 course.turbie@free.fr Renseignements sur site <http://course.turbie.free.fr/> Mr Roman. Inscriptions sur site ou par courrier à Roman Victor, 192 chemin des Revoires 06320 LA TURBIE

COURSE POUVANT AVOIR LIEU

ECO TRANS BLEUE 16,5 KM LES 2 COLLINES 9,4 KM LE PRADET (83)

DIMANCHE 13/09/2020 - **Organisateur** : Cap Garonne Organisation et l'OMS du Pradet - Renseignements : dulac.jeff@gmail.com ☎06.80.67.60.11 - Nouveaux parcours. Inscriptions : par retour bulletin, téléchargeable sur www.cap-garonne.com ; en ligne sur www.kms.fr ; aux foulées d'Hyères à Hyères , Running conseil Le Mermoz Av Jean Mermoz à Ollioules, terre de running 8 rue Berthelot à Toulon le samedi à office du tourisme place de la poste du Pradet et le jour même à l'espace des arts-

COURSE POUVANT AVOIR LIEU

ASCENSION DU COL DE BRAUS 9 KM TOUET DE L'ESCARENE (06)

SAMEDI 18/09/2020 - **Organisateur** : APS 06 ET ASCT - Renseignements ☎ Mairie 04.93.91.73.73 - 04.92.04.03.81 aps06nice@gmail.com et mairietouetdelescarene@wanadoo.fr Inscriptions : 06.77.78.88.17 Mairie 04.93.91.73.73 , mail mairie : mairietouetdelescarene@wanadoo.fr et sur sites www.touetdelescarene.fr et www.sport-up.fr

COURSE ANNULEE

Les boucles LAURENTINES 5 - 10Km ST LAURENT DU VAR(06)

SAMEDI 26/09/2020 **Organisateur** : contact : sl-athle@club-internet.fr G Corniglion 04.89.08.60.54 stade Laurentin Athlétisme. Infos page facebook boucles Laurentines Samedi 21 septembre 2019 Inscriptions Infos et lien sur page Facebook : stade laurentin athlétisme. Mail de renseignements stadelaurentin.athletisme@yahoo.fr

AUCUNE REPONSE avant le 24/06

ECOTRAIL DU PAYS DE FAYENCE 8 - 19 KM MONTAUX (83)

DIMANCHE 27/09/2020 - **Organisateur** : Guy Burle burle.guy@orange.fr - TEL 06.71.22.63.24 - Inscriptions avant le 26/09/2020 uniquement sur www.le-sportif.com - Trail 19km départ 9h30 18€ - Trail XXS 8Km Départ 10h 10€ - Marche nordique 9.5km départ 9h35 8€. Repas post course sur réservation 5€. A partir du rond-point marquant l'intersection avec la D562 Grasse - Draguignan, suivre le fléchage « ECOTRAIL » pour traverser le village de Montaux et atteindre le stade du Défens.

COURSE ayant LIEU

BERN TO RUN 6 - 12KM LORGUES (83)

DIMANCHE 27/09/2020 - **Organisateur** : - Renseignements: samuelbonaudo@sfr.fr ☎06.13.25.03.46 - Modalités d'inscription (site internet château de Berne.com, adresse courrier à : RONDE DES VIGNOBLES, 694 ch des VEYS, 83390 CUERS imprimer le visuel sur le site internet pas de téléphone mail sbconsult@sfr.fr , contacts Samuel BONAUDO). Lieu Chateau de BERNE Rte DE LORGUES

COURSE ANNULEE

CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2020

OCTOBRE 2020

LA FOULEE ROSE 10 KM PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 04/10/2020 - Organisateur: Contact c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com ☎

06.88.77.28.92 - 04.83.09.81.14 Voir sur site www.pugetsurargens-tourisme.com La course : Départ à 10h. Une course « mixte » chronométrée d'une distance de 10km sous la forme d'une boucle empruntant environ 6km de sentiers, pistes à travers les vignes et les terres agricoles de la plaine de l'Argens et les voies publiques. Balade rosée (randonnée pédestre): Départ à 8h30. Même parcours que la course. Les inscriptions sur www.sportips.fr

COURSE ayant LIEU

COURSE DE LA CHATAIGNE 15 KM COLLOBRIERES (83)

DIMANCHE 10/10/2020 - Organisateur : AOCPC Mairie de Collobrières CONTACT : l'Office de Tourisme de Collobrières ☎04.94.48.08.00 collobrieres@mpmtourisme.com - Inscriptions : par retour bulletin ou téléchargeable sur www.collobrieres.fr (rubrique Evénements) ; en ligne sur www.chronosports.fr ; à l'Office de Tourisme de Collobrières ☎04.94.48.08.00 ; sur place si dossards dispos -

COURSE POUVANT AVOIR LIEU

TRAIL Endurance Shop DE GORBIO 15 et KM vertical GORBIO (06)

DIMANCHE 11/10/2020 - Organisateur : A.S.Gorbio - Renseignements : ☎ 04.92.10 91.2 6-06.77.41.72.99 - 06.68.26.80.47 asgorbio@orange.fr 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - Inscriptions : par bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com à retourner à : Fabrice URSINI, 236 rue Antoine Pégliion, Bat Villa Floria 1 06190 Roquebrune Cap ; sur internet : www.timingzone.com - Lien inscription en ligne Trail: <https://www.timingzone.com/apps/competitions-detail.php?id=475>

COURSE POUVANT AVOIR LIEU mais parcours modifiés infos sur site.

COURIR POUR UNE FLEUR 9,6 KM - 21,1 KM JUAN LES PINS (06)

DIMANCHE 11/10/2020 - Organisateur : Le service des sports de la Ville d'Antibes E.R.A Antibes sports.manifs@ville-antibes.fr atlanti2@club-internet.fr isacharpiot@gmail.com Renseignements : ☎04.92.90.53.40, 06.68.60.05.95 Inscriptions : bulletin téléchargeable sur www.antibes-juanlespins.com ou en ligne dès fin juillet sur www.sport-info.com www.le-sportif.com Départ commun : 10h00 du square Gould à Juan les Pins engagement 8€- Courses gratuites mais limitées en nombre pour les enfants : premier départ à 8h30 - Aucune inscription sur place - limité à 4000 participants pour les 2 épreuves - Une ou deux boucles suivant la distance choisie, en grande partie en bord de mer autour du cap d'Antibes. Remise des dossards le samedi 12/10 de 14 à 19h avec possibilité de dernières inscriptions. Retrait des dossards le jour même de 7h30 à 9h45

COURSE POUVANT AVOIR LIEU

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 de vous inscrire afin de lui faciliter le travail ; vous éviterez ainsi le "racket" de la surtaxe lors de l'inscription sur place le jour de la course.

TEST à l'EFFORT

Centre Régional de Biologie et Médecine du Sport Parc Charles Ehrmann

☎ : 04.93.18.08.98 Fax : 04.93.83.06.30 E-mail : crbms@wanadoo.fr

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

Référence courrier : MAN2020-30

Mandelieu, le 25 juin 2020

De : Secrétariat Général de la Ligue d'Athlétisme Région Sud PACA

Aux : Clubs et organisateurs d'épreuves running

Copie : CR Running et CD Running

Objet : rappels organisations des épreuves running.

Mesdames et Messieurs,

A la vue de nombreuses questions arrivant au siège de la Ligue au sujet de l'organisation des courses running voici quelques précisions qui sont valables à partir de ce jour et jusqu'à la parution de directives différentes de la part du Ministère des Sports. Dans quelques jours la FFA publiera de nouvelles consignes.

Les rassemblements ne peuvent dépasser 5000 personnes. Cela s'entend comme étant le regroupement de 5 000 personnes maximum sur un événement et ce quel que soit le nombre de courses.

Attention cette jauge comprend tous les acteurs de l'événement. Les participants, les officiels, les bénévoles, les spectateurs, accompagnateurs...

Les gestes barrières (distanciation sociale, gel hydro-alcoolique et éventuellement masque) continuent à être respecté.

La distance entre les participants/coureurs doit être de 2m.

Veuillez recevoir mes sincères et plus vives salutations sportives.

P/O le Président, Jean-François ROUILLE
Le Secrétaire Général
de la Ligue d'Athlétisme Région Sud PACA,
Jérôme NICAULT



Ligue d'Athlétisme Région Sud Provence Alpes Côte d'Azur

Maison régionale des Sports,

809 bd des Ecoureils 06210 Mandelieu

Tél : 04.92.97.49.77 / Fax : 04.92.97.49.78

Courriel : mandelieu@lapaca.fr

Site internet : www.ligueathlétismepaca.athle.fr

Printemps 2020

Fidèle à son destin la terre poursuit sa ronde
Insouciante de tous les malheurs de ce monde,
L'hiver est terminé et le printemps revient
Il sera singulier, celui de 2020.

Un calme impressionnant règne dans les cités,
Dans leurs maisons, les gens sont tenus confinés
Ils craignent la contagion de l'ennemi qui tue
La science est impuissante, le virus a vaincu.

La loi de la nature n'obéit à personne,
N'obéit qu'aux saisons et commande les hommes,
Tous les arbres fruitiers se couvriront de fleurs,
Alors que dans le monde, l'économie se meurt.

L'hiver a été doux, les pelouses sont vertes,
Le printemps les décore de jolies pâquerettes,
Vision apaisante pour humains angoissés
Qui toussent et qui étouffent, qu'on aide à respirer.

Dans ce contexte triste la beauté du printemps
Ne sera que regret dans le confinement,
L'aubépine et la rose, l'œillet, le seringa,
Dont les senteurs seront ignorées d'odorats.

Le soleil resplendit, les jours ont allongé !
Les parcs sont désertés, les bancs inoccupés
Du coronavirus, les terriens se protègent
Pour briser la chaîne, des malades le cortège.

Les oiseaux insouciants continuent de chanter
Le merle vocalise, met un peu de gaîté
Quelqu'un ouvre la fenêtre, sort la tête de l'ombre,
Dans sa petite chambre l'ennui est à son comble.

On évite les contacts, on ne s'embrasse plus,
Chacun son petit geste, poignée de main exclue,
Masque et gants désormais, et c'est obligatoire :
Eternuer dans son coude et jeter son mouchoir.

Hommage soit rendu aux médecins et consorts
Se chargeant des malades, risquant un mauvais sort,
Dont les protections leur font parfois défaut,
Pour gagner la bataille sur ce cruel fléau.

André Planchot, 97 ans
EHPAS Maillezais (85)

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

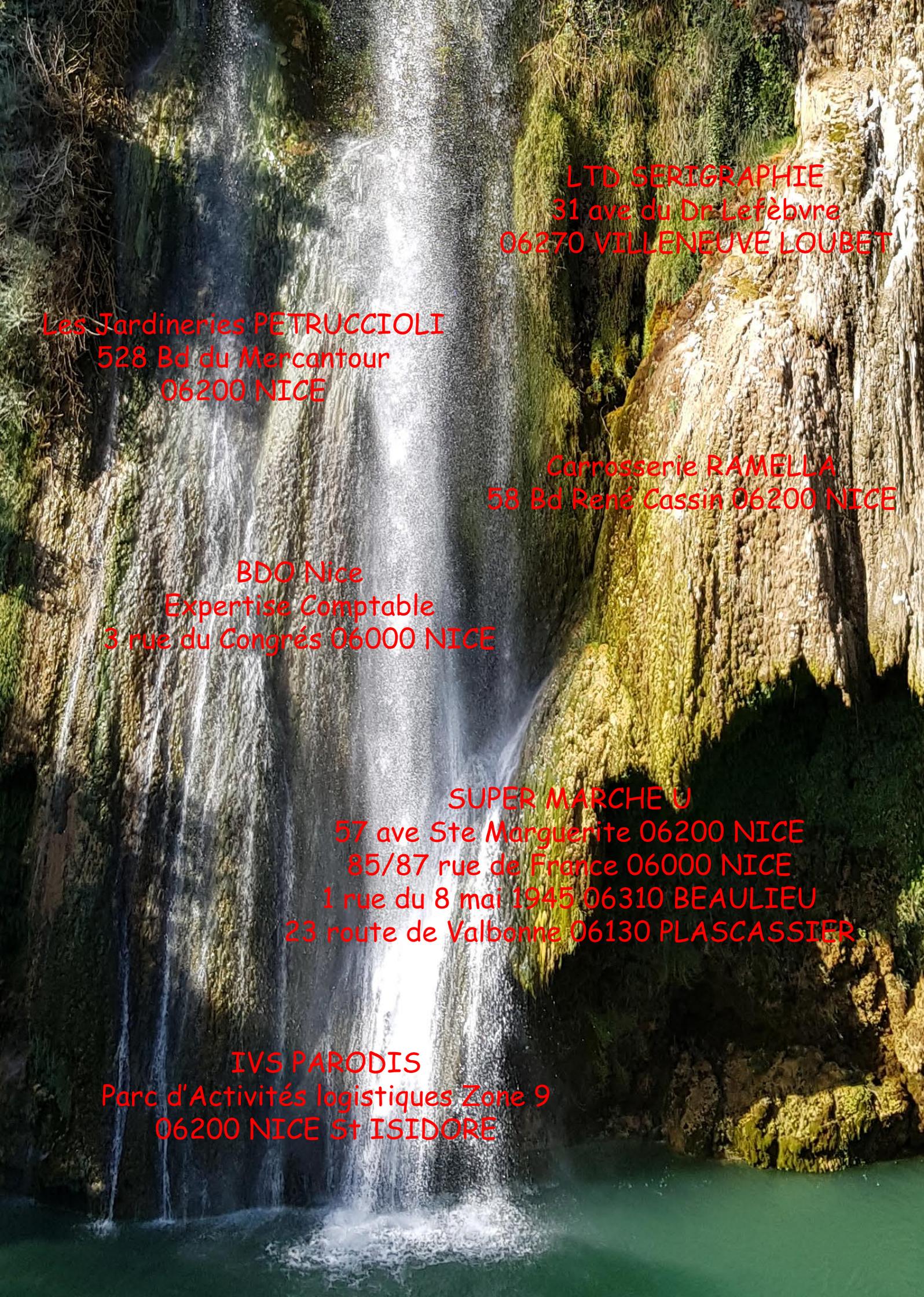
85/87 Rue de France 06000 NICE

courses



.com





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