

SPIRIDON
Côte d'Azur

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° 211 octobre – novembre - décembre 2021

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4 - 5	Editorial	Roberto OLIVIERI
6	Le carnet du spiridonien	Francis VANDERSYPE
7	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
8	Compte rendu de réunion	Jean Michel BOIGEY
9	Convocation à l'A.G. de janvier 2022	Francis VANDERSYPE
10	Bulletin d'inscription saison 2022	Francis VANDERSYPE
11	La soirée de retrouvailles	Laura DI SARIO
12	Nos partenaires	Le bureau
13	Le train-train des pignes	Michel BABBINI
14 – 15	Résultats des courses	John-Lee OLIVIER
16 – 17	Podiums du challenge individuel	John-Lee OLIVIER
18	Classement challenge & trophée	John-Lee OLIVIER
19	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
20 – 21	Balade en Ariège	Francis VANDERSYPE
22	Photos d'Ariège	Francis VANDERSYPE
23	Nos partenaires	Le bureau
24 – 25	Les 15 ^{èmes} rencontres Spiridon	Francis VANDERSYPE
26 – 27	Sauze 2021	Francis VANDERSYPE
28	Nos partenaires	Le bureau
29	La liste des spiridoniens	Francis VANDERSYPE
30 – 31	Calendrier des courses	Jean Paul SPINELLI

ÉDITORIAL

Contrairement aux idées reçues, veganisme et sport font bon ménage. D'ailleurs, beaucoup de sportifs, amateurs comme athlètes de haut niveau, ont franchi le cap d'une alimentation végétarienne – voire même végétalienne -. Ils ont compris que le bœuf, malgré ses gros muscles, ne mangeait en fait... Que de l'herbe ! La même logique s'applique à l'homme : le régime alimentaire basé uniquement sur les végétaux permet de gagner en endurance et en énergie :



Si les protéines restent la préoccupation majeure des sportifs, elles ne sont toutefois pas dominantes dans les apports nutritionnels. Il s'agit plutôt en effet de privilégier les acides aminés que l'on retrouve dans les céréales complètes et les légumes secs. Inutile cependant d'associer, au cours d'un même repas, une céréale et une légumineuse. En effet, la combinaison protéique peut se faire sur la journée voire la semaine.

Les apports des aliments végétaux

X

Les aliments du règne végétal apportent également des minéraux, des anti-oxydants et des vitamines en quantité (à condition de choisir des produits de qualité biologique). Or, ces nutriments s'avèrent indispensables à la production d'énergie et à la protection des tissus contre le stress. **En ce sens, il est bon d'intégrer les graines germées dans l'alimentation du sportif.**

Que mangent les sportifs végétaliens ?

Pour un sportif, le passage à une alimentation sans protéine animale peut être source d'inquiétudes : peur de manquer d'énergie, de ne pas avoir suffisamment de protéines, de ne pas pouvoir performer en compétition... Pourtant, les sportifs ayant décidé de changer d'alimentation ont un avis unanime sur le sujet : ils ont tous constaté une amélioration significative de **leurs performances se sont améliorées !**

Un régime vegan adapté aux sportifs

Mais alors, que doit manger un sportif pour être efficace, endurant et plein d'énergie ? Il doit simplement piocher dans la pyramide alimentaire végétale, c'est-à-dire **opter pour :**

- Les **fruits**
- Les **légumes**
- Mais aussi les **légumineuses (pois, lentilles, fèves et haricots secs...)**
- Les **algues** (riches en iode, en fer et en protéines)
- Et enfin, les **céréales complètes.**

plus fort du monde », végane militant, il soulève, à la seule force de ses bras, plus de 400kg de fonte !





Plusieurs études sont menées sur le lien entre l'adoption d'un régime sans produits animaux et la pratique intensive du sport. Une étude empirique a ainsi démontré une **optimisation de la fonction endothéliale après un repas végétalien**. Ccomprenez : **les vaisseaux sanguins se dilatent mieux pour permettre le passage du flux sanguin pendant l'effort**. Les meilleurs arguments en faveur d'une alimentation végétalienne restent les exemples de réussite des sportifs, champions de leur catégorie comme **Carl Lewis (auteur de plusieurs livres sur le sujet), Bode Miller, Martina Navratilova ou encore Dave Scott**.

Il doit prendre soin de consommer des aliments riches en glucides et à indice glycémique modéré. Ce, à hauteur de **55% de ses apports journaliers**. Les fibres (issues des fruits et légumes) sont à limiter pour ne pas trop solliciter le système digestif pendant l'effort.

Enfin, le sportif végane optera pour des huiles végétales nutritionnellement intéressantes. C'est le cas de **l'huile de noix et de l'huile de colza, riches en acides gras insaturés et en oméga 3**. Les produits industriels, transformés comme les similis carnés sont, au contraire, à éviter dans le cadre d'une pratique sportive. En effet, ces produits sont généralement riches en graisses saturées.



Roberto OLIVIERI



LE CARNET DU SPIRIDONIEN 4^{ème} trimestre 2021

2 oct.	Cièpières	La Grande Coursasse	T	64,00			A.M.
3 oct.	Puget sur Argens	La Foulée Rosée		10,00			VAR
10 oct.	Collobrières	Course de la Chataigne		15,00			VAR
10 oct.	Antibes	Courir pour une Fleur		21,00	9,00		A.M.
10 oct.	Gorbio	Trail de Gorbio	T	16,00	9,50		A.M.
17 oct.	Mandelieu	Urban Trail de Mandelieu	T	12,00	5,00		A.M.
24 oct.	Saint Tropez	La Saint Tropez Classic		16,00	8,00		VAR
24 oct.	Falicon	Trail de la Ratapignata	T	21,00	13,00		A.M.
24 nov.	Flayosc	La Foulée Flayoscaise		20,00	10,00	5,00	VAR
24 oct.	Cannes	Semi marathon et 10km		21,10	10,00	5,00	A.M.
31 oct.	Grasse	Semi marathon et 10km		21,10	10,00		A.M.
6 nov.	Roquebllières	Trail Nocturne des Abeilles	T	9,00			A.M.
21 nov.	Cap d'Ail	Tour Trail de Cap d'Ail	T	19,00	10,00		A.M.
21 nov.	Berre les Alpes	Panettone Trail	T	30,00	17,00		A.M.
12 déc.	Valbonne	Courir pour les Droits Humains		11,00	4,00		A.M.

NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE EST PROGRAMMÉE LE 22 JANVIER 2022

(sous réserve des contraintes gouvernementales ou locales)
accueil des participants à partir de 17h00
à la salle des fêtes de Tourrette Levens

À l'occasion de "la Foulée Rosée" à Puget sur Argens le 3 octobre, nous vous proposons de nous retrouver après la course pour un pique-nique en commun. C'est la possibilité de tous se retrouver comm "avant".

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

ENTRAINEMENTS COLLECTIFS SPIRIDON

NICE : parking de Ferber le mardi et le jeudi à 18h30 (contact : Eric GUY 06.85.84.98.23)
pendant la période de confinement, les rassemblements ont lieu le dimanche en groupe de 6 coureurs maximum.

LE MOT DU PRÉSIDENT

Cet été, les jeux olympiques retardés d'une année ont enfin pu se tenir, sous contraintes et vides de spectateurs. Quelques déceptions individuelles pour nos champions qui échouent si près du but, et voilà qu'en quelques jours les bleus ont repris des couleurs. La leçon de ce redressement, n'est pas venue des stars mais des équipes, au handball, au volley, au basket, ce sont des groupes qui gagnent, à tel point qu'au triomphe des sports collectifs s'est ajouté celui des judokas vainqueurs de la première épreuve en équipe mixte de l'histoire, sans oublier bien sûr les fleurettistes.

Nous avons aimé cette France ambitieuse, compétitive, solidaire, métissée. Prenons exemple sur cette émulation collective qui n'autorise aucun relâchement. Les Français ont été plus forts lorsqu'ils ont fait corps. Que ce soit en individuel ou en sport collectif, on ne gagne jamais seul. La mixité, la parité apportent un supplément d'intérêt.

Quinze jours plus tard, ce sont nos athlètes paralympiques qui nous ont offert de grands moments de sport, émouvants et spectaculaires.

Nos équipes et nos athlètes se sont tous montrés solidaires et modérés dans leurs propos.

Soyons, nous aussi, responsables, tolérants et ne stigmatisons pas ceux qui ne pensent pas ou ne vivent pas comme nous.

Notre association est un micro-reflet de notre société, le plus, qui nous rassemble c'est le goût de l'effort, l'amitié, la convivialité. Alors respectons le droit de chacun au regard des contraintes actuelles, chacun est libre de ses idées, chacun a pris position en son âme et conscience. Inutile de montrer du doigt ceux qui ne pensent pas comme vous ! Soyons tolérants.

Tout choix implique une renonciation, et nous avons tous peur de nous tromper

Francis VANDERSYPE





COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du vendredi 3 septembre 2021

Présents: Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean Michel BOIGEY, Annie CAMERA, Laura DI SARIO, Patrick MANIFICAT, Charly RACCA, Jean-Paul SPINELLI, Francis VANDERSYPE.

Excusés : José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Roberto OLIVIERI, Celian ZACHLEVNY

ORDRE DU JOUR

BUREAU & SECRÉTARIAT

- * Courrier reçu : chèques pour inscriptions à la soirée retrouvailles de ce jour.
- * Bilan des adhésions à ce jour : 163
- * Assemblée générale 2022 : salle réservée pour le samedi 22 janvier à Tourette Levens.
- * Mise en place des récompenses de l'année 2020.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2021

- * Les courses au Pradet 12/09, la Turbie 12/09 et St Laurent du Var 25/09 **sont annulées** ; pour Cipières le 02/10, en attente de désigner une personne et pour Puget sur Argens le 03/10, Francis Vandersype s'est proposé pour représenter le bureau..
- * Pour les épreuves qui se sont déroulées entre le 27 juin et le 29 août, bonnes infos en retour.

ASSISTANCES TECHNIQUES

- * Faute d'intervenants, l'assistance de « courir pour les droits humains » du 12 décembre 2021 est déclinée. Conclusion, aucune assistance ne se fera cette année. Grosse perte financière.

LA FOULEE

- * Préparation du n° 211 ; appels à la collecte d'articles et de photos par le " rédac chef ". Bravo à Roberto Olivieri qui a réalisé l'éditorial.

LA TRÉSORERIE

- * Grace à la rigueur du trésorier, la trésorerie est bien gérée et se porte bien.

LE SITE INTERNET ET RESEAUX SOCIAUX

- * Mise à jour des rubriques et des photos. Le classement du challenge est mis à jour. Vérification journalière de la rubrique "boîte à messages" pour supprimer les indésirables.

LES DÉPLACEMENTS

- * Le déplacement à Bucarest (Roumanie) du 27/10 au 01/11/21 est annulé ; remboursement des acomptes. Proposition pour 2022 : Budapest (Hongrie), Cracovie (Pologne) ; la Croatie et l'Italie : villes à définir.
- * Les rencontres Spiridon du 18 et 19 septembre à Limoges : déplacement en voitures particulières, 4 personnes sont prévues. Le déplacement est budgété.

QUESTIONS DIVERSES

Prochaine réunion le mardi 5 octobre 2021 à 18h30.

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR LE SAMEDI 22 JANVIER 2022

SALLE DES FÊTES MUNICIPALE DE TOURRETTE – LEVENS

1 chemin du Dr Arthur Mauran 06690 Tourrette Levens (sous réserve du respect des exigences sanitaires)

Accueil des adhérents à partir de 17h00 : <ul style="list-style-type: none">• Émargement de la feuille de présence• Adhésions et renouvellements• Distribution du tee-shirt et de la carte• La boutique du Spiridon• Mot d'accueil du président	Début de l'Assemblée Générale à 18h00 : <ul style="list-style-type: none">• Rapport d'activités• Rapport financier• Rapport moral• Élection du tiers renouvelable du conseil du bureau• Présentation des activités 2020
18h45 : récompenses du Challenge Spiridon 2020 et remise du trophée J.L. Andreotti	19h30 : Apéritif offert par le Spiridon à l'ensemble des participants adhérents.

Conformément aux statuts, **il sera procédé au renouvellement du tiers des membres du Conseil** : 5 postes sont à pourvoir (par élection ou réélection). Les membres sortants peuvent se représenter.

Nous faisons d'ores et déjà APPEL À CANDIDATURE.

ACTE DE CANDIDATURE

Je soussigné, Nom : Prénom :
Adresse :
Téléphone : Courriel :

Déclare faire acte de candidature au CONSEIL DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR, à l'occasion de son Assemblée Générale du 22 janvier 2022.

Date : Signature :

NOTA : Ce bulletin est à retourner avant le 31 décembre 2021 à SPIRIDON C.A. 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE

Les membres du Conseil sont élus pour 3 ans (trois ans) renouvelables.

En cas d'impossibilité de participer, il vous est possible d'être représenté par un autre membre comme prévu aux statuts de l'association, à cette fin, vous devez compléter le pouvoir, dont modèle ci-joint, et le remettre à la personne qui vous représentera ou l'adresser au Secrétariat de l'association afin qu'il lui soit parvenu au plus tard le jour de la tenue de l'assemblée générale, l'adresser avant le 19 janvier 2022 au secrétaire : Charly RACCA « le Dufy » 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE

POUVOIR: Conformément aux statuts de l'association Spiridon Côte d'Azur

Je soussigné donne pouvoir à M de me représenter et prendre part au vote en mes lieu et place sur les questions portées à l'ordre du jour de l'assemblée générale du 22 janvier 2022.

Fait à le Signature (9récédée de la mention manuscrite « Bon pour Pouvoir »)

PLAN D'ACCÈS À TOURRETTE-LEVENS

Venant de l'autoroute A8 : Sortie Nice Est – Saint André-de-la-Roche

RD 19 TOURRETTE-LEVENS (24 km)





EN 2022 REJOIGNEZ-NOUS AU SPIRIDON CÔTE D'AZUR

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

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

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

Mieux se connaître, mieux s'apprécier, mieux se détendre, mieux s'informer grâce à « La Foulée » seule publication azurienne paraissant régulièrement depuis plus de 42 ans (4 numéros par an, consultables sur le site internet) avec ses rubriques, ses classements, son calendrier des courses sur route et des trails, ses infos, ses potins, ses photos.

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

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

ADHÉSION ou RENOUELEMENT 2022

INDIVIDUEL

COUPLE

INDIVIDUEL ou 1^{er} MEMBRE DU COUPLE

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

2^{ème} MEMBRE DU COUPLE

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

Bulletin et règlement à retourner à :

SPIRIDON CÔTE D'AZUR 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE ☎04.93.83.02.50

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

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

LA SOIRÉE DE RETROUVAILLES



Le 3 septembre, nous nous sommes réunis à la cantina. Après plus d'une année sans s'être vu pour certains, ça fait plaisir de repartager un bon moment de convivialité comme on les connaît bien au spiridon.

Que c'était agréable de tous vous revoir, et d'en mon cas dans découvrir certain que je ne connaissais que virtuellement !



Après un rapide aperçu de Francis sur cette

année spéciale, nous avons enfin attaqués les hostilités, car il faut le dire on était tous là pour profiter à fond de cette soirée.

Nous avons remis les beaux paniers garnis italiens à tous les valeureux spiridonien qui ont eu le courage et l'envie de participer à des courses !



Les photos sont à retrouver sur la page du spiridon, ou sur le site de Gillou...

Bravo à tous ceux qui étaient présents pour récupérer les récompenses !



Après un mouvement de foule pour l'ouverture du buffet 🍷🍷, nous voilà tous attablés, chacun racontant cette année de covid, des souvenirs de courses, des souvenirs, trinquant au bon vieux temps ou on se retrouvait après les courses autour d'un repas de pâtes, d'un pan bagna... Cette époque révolue. Qui reviendra peut-être un jour...

Puis grâce à notre super Dj Mr Burns, nous voilà à enflammer le dance floor. Un Mario dans une forme olympique ! On ne l'arrête plus !

Tout le monde danse, s'amuse, boit, rigole, on sent la joie de se retrouver pour partager ce moment.

Après un madison et une chenille endiablée, il est temps de rentrer car c'est déjà la fin...

On espère que vous avez tous passé un super moment, merci à tous ceux qui étaient là et qui font que le spiridon est toujours là, malgré cette année particulière.



Laura DI SARIO





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



LE PETIT TRAIN TRAIN SPIRIDON

Sur une proposition de la charmante Patricia R. nous voici une dizaine de l'élite du spiridon trié sur le volet à l'assaut du fameux train des chemins de fer de Provence communément appelé localement train des pignes ! 9 valides et une handicapée par une belle chute et qui embarque, avec sa chaise et son valet en première classe ! Rendez- vous à la gare de Nice-Lingostière pour la nouvelle micheline quotidienne qui nous conduit à la première étape de notre périple à Puget-Théniers. descente sur le quai pour rejoindre la fameuse locomotive à vapeur portugaise E211 de 1923 rénovée comme neuve par les bénévoles de l'association en tenues d'époque dans la fournaise de la chaudière alimentée sans cesse par un apprenti en sueur !!! installation dans les wagons d'origine avec des bancs en bois assez rustiques et porte bagages au-dessus des têtes et départ imminent ...coup de sifflet et c'est parti pour une balade bucolique dans l'arrière-pays dans un mélange de bruit et



de fumée qui nous envahit dans les tunnels et qui rend nos visages noirâtres et nos gorges encrassées ... rires et paysages superbes se succèdent jusqu'à ANNOT notre terminus ou nous descendons avec quelques douleurs dorsales !!! Balade dans ce charmant village pour rejoindre notre restaurant et y déguster un excellent déjeuner fait de spécialités locales arrosées avec modération comme d'habitude avec ce groupe !!!

Petite digestion et retour à la gare où nous attend impatiemment notre amie portugaise fumante de toute part et qui nous ramènera à bon port (ou gare !!!) avec quand même ce passage devant le camp de nudistes qui nous saluent en tenues d'Adam et Ève tranquilles ...rire général dans le wagon !!! fin du périple non sans saluer toute l'équipe de la loco et retour sur Niceune superbe journée et une découverte que je recommande à tous . Merci à l'équipage du jour Catherine et Francis, Charly et Michelle, Patricia et Philippe, Edith et José Carole et son fauteuil sans oublier son valet Mickey ...bises à tous et vive la vraie vie !!!



Michel BABBINI



Trail Per Cami

Date: 5 sept.

distance: 27,00

nb arrivants: 50

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	FREDIANI GILLES	8,00%	03:37:41	7,44	330

Trail Per Cami

Date: 5 sept.

distance: 13,00

nb arrivants: 52

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
12	SOUSSAN ERIC	23,08%	02:05:06	6,24	257
18	RAMIERE MICHEL	34,62%	02:09:17	6,03	222
28	ROUX EMMANUELLE	53,85%	02:21:23	5,52	164
51	JEAN SOLANGE	98,08%	03:37:16	3,59	32
52	FIORE JEAN-PIERRE	100,00%	04:19:28	3,01	26

Les Foulées Néoulaises

Date: 29/08/2021

distance: 13,00

nb arrivants: 167

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
42	HOAREAU HENRI	25,15%	00:51:59	15,00	251
69	DERBANNE MARTIAL	41,32%	00:58:42	13,29	202
79	PERRIER NATHALIE	47,31%	01:00:42	12,85	184
115	PARISI JOSEPH	68,86%	01:06:22	11,75	119
147	DELOIRE ANNE	88,02%	01:16:05	10,25	62
149	LABORDE GUY	89,22%	01:17:53	10,01	58
159	SCHOENENBERGER MARTINE	95,21%	01:25:52	9,08	40
163	FOUASSIER DOMINIQUE	97,60%	01:33:31	8,34	33
165	DE LOPEZ JOSIANE	98,80%	01:43:34	7,53	30

Les Boucles de l'Issole

Date: 08/08/2021

distance: 11,20

nb arrivants: 148

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	BRANDT NICOLAS	8,78%	00:44:21	15,15	296
24	BRIAIS PHILIPPE	16,22%	00:48:10	13,95	274
26	HOAREAU HENRI	17,57%	00:48:31	13,85	270
48	SANTONI JACQUES	32,43%	00:53:55	12,46	225
50	VIENCO LAURENT	33,78%	00:54:08	12,41	221
57	PERRIER NATHALIE	38,51%	00:55:03	12,21	207
79	RAMIERE MICHEL	53,38%	00:59:04	11,38	162
94	DERBANNE MARTIAL	63,51%	01:01:03	11,01	132
97	PARISI JOSEPH	65,54%	01:01:39	10,90	126
142	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	95,95%	01:27:17	7,70	35
147	DE LOPEZ JOSIANE	99,32%	01:36:29	6,96	24

Ascension de la Bonette

Date: 25 juill.

distance: 26,00

nb arrivants: 132

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

42	DERBANNE MARTIAL	31,82%	02:48:51	9,24	257
56	PERRIER NATHALIE	42,42%	02:58:31	8,74	225

Trail des Sommets de Caussols

Date: 18 juill. distance: 7,00 nb arrivants: 50

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
16	SANTONI JACQUES	32,00%	00:33:16	12,63	218
36	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-M.	72,00%	00:43:50	9,58	98
40	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO	80,00%	00:47:23	8,86	74
45	BACCARD BERNADETTE	90,00%	00:53:29	7,85	44
48	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	96,00%	00:58:08	7,22	26
50	APPOURCHAUX GILLES	100,00%	01:04:25	6,52	14

Village Trail

Date: 15 juill. distance: 8,00 nb arrivants: 120

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
44	POUILLEY MIREILLE	36,67%	00:50:20	9,54	206
91	DELOIRE ANNE	75,83%	01:00:22	7,95	89
95	LABORDE GUY	79,17%	01:01:33	7,80	79
107	SCHOENENBERGER MARTINE	89,17%	01:04:54	7,40	49
110	FOUASSIER DOMINIQUE	91,67%	01:08:24	7,02	41
115	BACCARD BERNADETTE	95,83%	01:12:06	6,66	28

La Foulée de Cotignac

Date: 14 juill. distance: 10,00 nb arrivants: 125

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
46	SANTONI JACQUES	36,80%	00:48:30	12,37	210
48	PERRIER NATHALIE	38,40%	00:48:58	12,25	205

Les 10km de Fréjus

Date: 19/06/2021 distance: 10,00 nb arrivants: 438

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
19	STRUYVEN WILLIAM	4,34%	00:33:26	17,95	307
106	HOAREAU HENRI	24,20%	00:41:40	14,40	247
113	BRANDT NICOLAS	25,80%	00:41:59	14,29	243
166	VIENCO LAURENT	37,90%	00:46:09	13,00	206
182	SANTONI JACQUES	41,55%	00:47:03	12,75	195
184	PERRIER NATHALIE	42,01%	00:47:11	12,72	194
201	HIRON PATRICK	45,89%	00:48:07	12,47	182
337	GILLY DANIEL	76,94%	00:57:26	10,45	89
349	DELOIRE ANNE	79,68%	00:58:10	10,32	81
386	BOSCO MARC	88,13%	01:01:39	9,73	56
396	LABORDE GUY	90,41%	01:03:07	9,51	49
423	SCHOENENBERGER MARTINE	96,58%	01:09:04	8,69	30
432	FOUASSIER DOMINIQUE	98,63%	01:12:58	8,22	24

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2021

Classement au vendredi 10 septembre 2021

HOMMES

		
Henri HOAREAU 2ème 768 pts	1er 848 pts SCRATCH	Martial DERBANNE 3ème 591 pts

ESPOIR

SENIOR

MASTERS 0

MASTERS 1

		
Gilles FREDIANI 2ème 330 pts	1er 427 pts MASTERS 2	William STRUYVEN 3ème 307 pts

MASTERS 3

FEMMES

		
Anne DELOIRE 2ème 232 pts	1ère 1015 pts SCRATCH	Mireille POUILLEY 3ème 206 pts

ESPOIR

SENIOR

MASTERS 0

Emmanuelle ROUX

1ère 164 pts

MASTERS 1

MASTERS 2

MASTERS 3

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2021

Classement au vendredi 10 septembre 2021

HOMMES



Eric SOUSSAN

1er 257 pts

MASTERS 4

6



Michel RAMIERE

1er 384 pts

MASTERS 5

uno DE LAPEYRE DE BEL

2ème 74 pts



Joseph PARISI

1er 245 pts

MASTERS 6



Patrick HIRON

1er 182 pts

MASTERS 7

Daniel GILLY

2ème 89 pts



Marc BOSCO

3ème 56 pts



Jean-Pierre FIORE

2ème 26 pts



Guy LABORDE

1er 186 pts

MASTERS 8



Gilles APPOURCHAUX

1er 14 pts

MASTERS 9

MASTERS 10

FEMMES



Dominique FOUASSIER

1ère 98 pts

MASTERS 4

MASTERS 5



Rose-Marie DE LAPEYRE DE BELLAIR

1ère 98 pts

MASTERS 6



Bernadette BACCARD

2ème 72 pts



Martine SCHOENENBERG

1ère 119 pts

MASTERS 7



Josiane DE LOPEZ

3ème 54 pts

MASTERS 8



Solange JEAN

1ère 32 pts

MASTERS 9

MASTERS 10

CLASSEMENT DU CHALLENGE 2021 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

10 septembre 2021

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
1	1015	PERRIER	NATHALIE	M3F	1	203,0	5
2	848	SANTONI	JACQUES	M1H	1	212,0	4
3	768	HOAREAU	HENRI	M5H	1	256,0	3
4	591	DERBANNE	MARTIAL	M6H	1	197,0	3
5	427	VIENCO	LAURENT	M2H	1	213,5	2
6	384	RAMIERE	MICHEL	M5H	2	192,0	2
7	330	FREDIANI	GILLES	M2H	2	330,0	1
8	307	STRUYVEN	WILLIAM	M2H	3	307,0	1
9	257	SOUSSAN	ERIC	M4H	1	257,0	1
10	245	PARISI	JOSEPH	M6H	2	122,5	2
11	232	DELOIRE	ANNE	M4F	1	77,3	3
12	206	POUILLEY	MIREILLE	M3F	2	206,0	1
13	186	LABORDE	GUY	M8H	1	62,0	3
14	182	HIRON	PATRICK	M7H	1	182,0	1
15	164	ROUX	EMMANUELLE	M1F	1	164,0	1
16	119	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	39,7	3
17	98	DE LAPEYRE DE BELLAIR	ROSE-MARIE	M6F	1	98,0	1
18	98	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	2	32,7	3
19	89	GILLY	DANIEL	M7H	2	89,0	1
20	74	DE LAPEYRE DE BELLAIR	BRUNO	M5H	3	74,0	1
21	72	BACCARD	BERNADETTE	M7F	2	36,0	2
22	56	BOSCO	MARC	M7H	3	56,0	1
23	54	DE LOPEZ	JOSIANE	M7F	3	27,0	2
24	32	JEAN	SOLANGE	M9F	1	32,0	1
25	26	FIGORE	JEAN-PIERRE	M8H	2	26,0	1
26	14	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	1	14,0	1

CLASSEMENT DU TROPHÉE Jean Louis ANDREOTTI

1	LES INFATIGABLES	Martine SCHOENENBERGER, Anne DELOIRE Dominique FOUASSIER, Guy LABORDE	248 pts
---	------------------	--	---------



LES POTINS DE FICANAS

Le maillot du Spiridon Côte d'Azur brille dans tout l'hexagone !!



Jean Yves MARTIN, le jeune retraité

Ici au marathon du Mont Blanc à Chamonix.



A Loriol du Comtat dans le Vaucluse, c'est la souriante et dynamique Sibille CHARLES



Guy LABORDE, Henri HOAREAU, Martial DERBANNE à Saint Maximin la Sainte Baume



BALADE ARIÉGEOISE

Ce déplacement en Ariège, prévu déjà en 2020 et reporté, a enfin pu avoir lieu en ce dernier week-end de juillet.

René « le montagnard » avait organisé ce séjour à Ax les Thermes à l'occasion de la première édition de « l'Ultrariège », trail de montagne qui proposait plusieurs distances de 22 à 165 kms.

Hébergé à l'hôtel le « P'tit montagnard » sur la place centrale, notre petit groupe se retrouvait le vendredi soir autour d'une bonne table, après avoir passé la journée dans les bouchons sur les autoroutes.

Le samedi, journée libre, le matin nous avons profité du marché local qui se tenait sous les fenêtres de l'hôtel, tout le savoir-faire gastronomique local était représenté, salaisons, miel, artisanat... L'après-midi, les uns ont flâné à la découverte de la région, sont allés jusqu'en Andorre profiter des tarifs hors taxes, et d'autres ont donné de l'aide à l'organisation pour diverses tâches, distribution à l'arrivée pour les sœurs, signaleur pour les hommes.



Le dimanche, deux spiridonien étaient sur la ligne du 22 kms. À 8h30, le départ est donné sous une météo et une température agréable pour courir. Michel RAMIÈRE (le local) et Daniel GILLY (le varois) s'élancent donc vers la première difficulté puisque les quinze premiers kilomètres se déroulent sur une montée sèche. Très vite la température monte sous les casquettes et surchauffe les muscles. Au premier point de passage le groupe d'accompagnants encourage les coureurs et particulièrement nos deux amis. Les nuages de la matinée sont vite dissipés au passage au point culminant de l'épreuve, le col du Chioula, nous nous dépêchons de redescendre sur les



deux autres passages où il sera possible de prodiguer nos encouragements, le village de Sorgeat et celui d'Ascou avant de rejoindre l'arrivée sur la place du casino.



Michel termine 58^{ième} et 3^{ième} M5 en 3h01mn58s, et Daniel termine 133^{ième} et 2^{ième} M7 en 3h55mn27s.

L'après-midi, repos mérité pour les coureurs et promenade au soleil pour les autres, avec bien entendu dégustation des produits locaux, bière de Ax, burgers au canard...

Lundi, changement de météo, les nuages sont bas dans la vallée et René nous guide en randonnée à la « cabane de Georges », lieu de grands souvenirs de convivialité pour l'ami « Pin Pon » (Georges Nencini). En très peu de temps, nous sommes enrobés dans les nuages et la visibilité se réduit à moins de 15 mètres. Nous retrouvons la cabane où nous attendait



Catherine pour le pique-nique à l'air pur. Le plafond nuageux se relève et pour fêter ça nous entonnons un chœur à plusieurs voix en espérant que ça ne ramènera pas la pluie !!



La soirée se termine par un traditionnel bain de pieds dans les bassins d'eau chaude thermale, répartis dans la ville.



Le mardi nous nous réveillons sous un soleil éclatant. René en profite pour nous faire découvrir les hauteurs d'Ascou. Arrêt dans une cabane aménagée et entretenue par les associations locales. Nous y déposons les ingrédients pour le pique-nique du midi et nous confions le tout à la gardienne des lieux Catherine. Pour la rando de la journée, René nous



mène sur le chemin des fours à charbon de bois et au col de Joux à 1700m d'altitude, sur une boucle qui rejoindra la cabane. Aux deux tiers du parcours, le



groupe continue la boucle et avec René nous coupons par un raccourci pour préparer le barbecue. À 13h, tout le monde est autour de la table, au menu apéritif bien sûr et grillades variées, un grand moment de convivialité. Le soir nous nous retrouvons tous au restaurant de l'hôtel pour notre dernier repas avant le départ le mercredi matin.

Chacun regagne son logis avec de bons souvenirs plein la tête.

Rendez-vous est déjà pris pour l'an prochain.

Francis VANDERSYPE



L'accueil ariègeois chez René



L'hôtel sur la place



Jour de marché



Sortie nocturne axéenne



La cabane de Georges



En randonnée



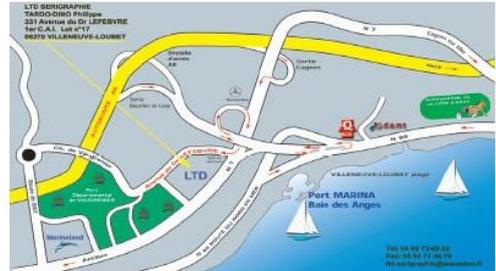
MARQUAGES INDUSTRIELS
& PUBLICITAIRES

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



LES 15^{ièmes} RECONTRES SPIRIDON

18 & 19 septembre 2021 à LIMOGES

Reportées en 2020 pour cause de pandémie, ces 15^{ièmes} rencontres Spiridon se tenaient à Limoges.

Le Spiridon Amical Limousin nous recevait au centre sportif CHEOPS entièrement dédié aux forums et stages sportifs. Le vendredi 17, l'accueil des premiers participants a permis de prendre un premier contact autour d'un repas. La fatigue du trajet aidant, chacun a regagné ses pénates relativement tôt.

Le samedi était prévu une visite au bon vouloir de chacun, nous nous retrouvions avec les autres associations vers 12h00 pour un apéritif offert par nos hôtes, suivi du repas dans une salle privatisée pour l'occasion.

Les rencontres débutent à 14h00 dans l'auditorium du centre avec toute la technique mise à disposition.

Stéphane Romanet, le président du Spiridon Limousin ouvre les débats par un hommage aux figures disparues cette dernière année, particulièrement appuyé sur la disparition brutale le 23 avril dernier de Pierre DUFAUD, le président du mouvement Spiridon depuis sa création en 1989.



Huit associations Spiridon de France sont représentées. La trésorière du bureau du mouvement remercie chaque association de s'être déplacée afin que cette assemblée puisse avoir lieu et permettre de prendre des décisions, avec un regret toutefois car certains se sont désistés au dernier moment. Il est à déplorer l'absence du Spiridon Voiron, ainsi que des représentants du Nord. Le Spiridon Lorraine est excusé, ne pouvant se déplacer pour cause familiale de dernière minute. Nous dirons que les meilleurs étaient présents !

Chaque représentant d'association prend alors la parole pour présenter son activité, tant au niveau des adhésions, des entraînements ou de l'organisation d'une ou plusieurs épreuves. Force est de constater que la majorité d'entre nous a dû mettre son activité en sommeil pendant ces derniers mois, ce qui implique la plupart du temps une baisse des effectifs et des revenus de fonctionnement. Le constat général est quand même positif en espérant un futur plus clément pour nos activités sportives.

Ces rencontres s'avèrent primordiales pour l'avenir du Spiridon, notre l'emblème (le petit bonhomme aux pieds nus) ayant été cédé à une société commerciale avec l'accord du fondateur du mouvement Spiridon : Noël Tamini, nous n'avons plus le droit de l'utiliser ! Cette situation a conduit les membres du bureau du « mouvement Spiridon » à modifier et à déposer un nouveau nom pour notre

groupement. Nous sommes maintenant réunis sous la bannière de « Spiridon France » avec un nouveau logo et une nouvelle devise « la perf' et la fête ».



L'équipe dirigeante continuera le travail initié, à savoir maintenir le lien entre les Spiridons régionaux.

Ces rencontres de Limoges doivent donner un nouvel élan à notre « Spiridon France », et nous inciter à resserrer les liens amicaux qui nous unissent.

La vie associative est à un tournant, car la situation rend difficile la motivation des troupes, nous notons au passage que cette envie n'est plus la même pour les coureurs d'aujourd'hui, que celle qui était aux origines de la création du mouvement Spiridon et de son esprit d'émancipation par rapport aux instances fédérales.

L'assemblée générale se termine avec l'élection d'un nouveau membre du conseil, en la personne de Gérard Tabary, qui prodiguera ses conseils éclairés de juriste européen. C'est sous les applaudissements que le nouveau bureau est présenté : Nelly BRUN est élue à la présidence de « Spiridon France », Christian TREMOULIERE vice-président et Jany VALLET trésorier.

Dynamique, volontaire, la nouvelle présidente saura, sans aucun doute, faire perdurer l'esprit familial qui anime nos Spiridons.

Dimanche était jour de détente et de tourisme, avec un trail urbain (pour se remettre de ces excellentes agapes) sur les bords de Vienne et en centre-ville qui permit à une quarantaine de coureurs une rencontre inopinée avec d'autres champions : les spécimens (très enviés !) du concours national de la race bovine limousine.

Parallèlement, une visite guidée de la ville et du four à porcelaine des Casseaux, était proposée pour une vingtaine de marcheurs.

Les prochaines rencontres sont prévues dans 2 ans, elles doivent se tenir à Aurillac.



Étaient représentés, les Spiridons Ile-de-France, Côte d'Azur, Tarn, Aurillac, ACF Auvergne, Mellois, Créchois et Limousin.

Francis VANDERSYPE



SAUZE 2021

À l'initiative de Michel BABBINI, quelques spiridoniens s'étaient donné rendez-vous au village de Sauze sur les hauteurs de Guillaumes.

L'annulation de la course n'a pas altéré notre volonté de faire vivre l'auberge du village. Sous un ciel bleu nous nous retrouvons une quinzaine de bons vivants pour fêter entre

autres

l'anniversaire de Daniel BACCARD.

Bernadette (la restauratrice) nous avait comme à son habitude préparé des produits du terroir pour débiter le séjour.

Bernadette (l'épouse de l'impétrant) avait fait confectionner le gâteau d'anniversaire, et les amis ont offert le champagne.

Voilà donc un week-end qui s'annonçait sous les meilleurs auspices spiridoniennes.



La course ne pouvant avoir lieu, le dimanche matin, le groupe est parti pour une randonnée apéritive par le chemin de la roche percée. Atteindre le lieu fut relativement facile, y monter un peu plus difficile, et redescendre fut pour certain (n'est-ce-pas Gillou) un véritable calvaire. Au pied de ce monument géologique remarquable, une partie a terminé la



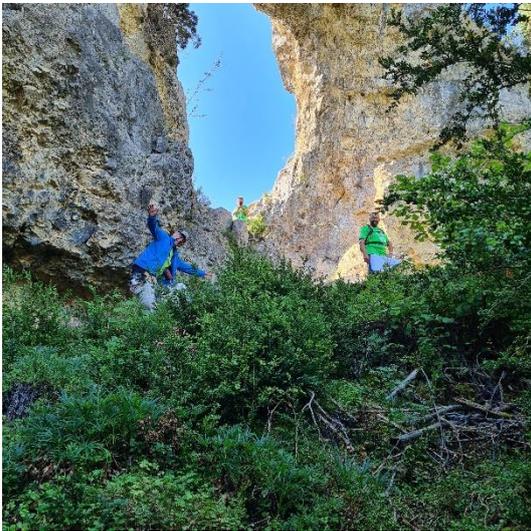
boucle et l'autre est revenue sur ses pas jusqu'à l'auberge.

En l'honneur de Georges NENCINI, nous faisons la traditionnelle ascension jusqu'à la table d'orientation, puis rassemblement sur la placette de la fontaine, et apéritif spiridonien improvisé, suivi d'un plantureux repas, lapin et raviolis, dont les estomacs en garde un souvenir ému.





Une partie de boules pour clôturer le séjour et chacun regagne son chez soi.



L'aubergiste ne renouvellera pas son bail et arrêtera son activité fin décembre. Il est décidé à l'unanimité des présents que nous ferons un dernier festin spiridonien à Sauze au mois d'octobre. S'il y a des amateurs, contactez « Mickey » grand ordonnateur des agapes.

Francis VANDERSYPE

SUPER U



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

U express

57 Avenue Sainte Marguerite 06200 NICE

85/87 Rue de France 06000 NICE

courses



.com



ANDREOTTI	DENISE	ERETEO	ERIC	PARISI	JOSEPH
ANQUETIL	GILLES	EYRAUD	ELISABETH	PERRIER	NATHALIE
APPOURCHAUX	GILLES	EYRAUD	CLAUDE	PETOLICCHIO	ROBERT
BABBINI	MICHEL	FIGIORE	Irène	PEVERINI	STEPHANE
BACCARD	DANIEL	FIGIORE	Jean Pierre	PHILIP	MAURICE
BACCARD	BERNADETTE	FLEURY	JEAN-LOUIS	PLANAS	PIERRE
BALLESTER	SABINE	FOUASSIER	DOMINIQUE	POUILLEY	MIREILLE
BARBILLAT	JEAN-FRANCOIS	FRAMERY	CHRISTOPHE	POULET	MICHEL
BAUDON	PIERRE	FREDIANI	GILLES	POULET	MARIE-ELISE
BERNARDESCHI	CLAUDETTE	GALLUCCIO	SABINE	PRETET	JENNIFER
BERNARDESCHI	MARIO	GALLUCCIO	SAUVEUR	RACCA	CHARLES
BERTAGNA	DANIEL	GEORGES	ALAIN	RAMBIER	PATRICIA
BERTAUX	FRANCOIS	GHIONDA	SERGE	RAMIERE	MICHEL
BERTIN	PASCAL	GILLY	SYLVIE	RANCE	MICHEL
BERTIN	DIANA	GILLY	DANIEL	RANCE-PHAN	KIM-MY
BIBIANO	SARAH	GINET	JEAN-PAUL	REBEYROL	SOLENE
BLOCH	MICHEL	GIRAUD	EVELYNE	REDA	EMMANUEL
BOIGEY	JEAN-MICHEL	GIULIANO	Robert	RENAUD	MARTIAL
BOIGEY	FRANCINE	GUALLINO	GABRIEL	RISTANI	GUY
BOIS	JANY	GUY	ERIC	ROQUES	RENE
BOSCO	MARC	HAK	JEAN-PIERRE	ROUX	EMMANUELLE
BOUGON	JEAN-CLAUDE	HAMM	GISELE	RUSSO	PIERRE
BOURSAT	MARIE NOELLE	HARKAT	PHILIPPE	RUSSO	JOSEE
BREITENSTEIN	MARIANNE	HIRON	PATRICK	SANCHEZ	THIERRY
CAMATTE	FRANCOISE	HIRON	Manuella	SANTONI	JACQUES
CAMERA	ANNIE	HOAREAU	HENRI	SCHOENENBERGER	MARTINE
CARLIN	Georges	HUYGHE	GEORGES	SEVAL	PHILIPPE
CEREA	EMANUELE	JEAN	SOLANGE	SOUSSAN	ERIC
CHAMBON	BERNARD	KLABALZAN	FABRICE	SPINELLI	JEAN-PAUL
CHAPPAT	ANDRE	LABORDE	GUY	SPINELLI	SYLVAIN
CHARLES	SIBILLE	LAFON	DELPHINE	STRUYVEN	CHARLES
CHEVALIER	LAURENT-JEAN	LAHMER	FOUZIA	STRUYVEN	MONIQUE
CHIKHAOUI	HASSEN	LAPORTE	BRUNO	STRUYVEN	WILLIAM
COCHET	HERVE	LASSERRE	FRANCIS	SUAREZ	JOCELYNE
DALMASSO	MICHELE	LASSERRE	MARINETTE	SUAREZ	GUY
DAMIER	FRANCOIS	LEJOUBIUX	MARIE-ODILE	SUAREZ	GUILLAUME
DARNAUD	ROBERT	LEJOUBIUX	HERVE	TARDO-DINO	PHILIPPE
DE LAPEYRE DE BELLAIR	ROSE-MARIE	LEROY	LYDIE	TIRABY	CHRISTIANE
DE LAPEYRE DE BELLAIR	BRUNO	LOMBARD	GILLES	TOMATIS	ARMAND
DE LOPEZ	JOSIANE	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	TORDO	FREDERIK
DELLION	NATHALIE	MALLET	JACQUES	TORDO	JEAN-PIERRE
DELOIRE	ANNE	MANIFICAT	PATRICK	TORDO	GISELE
DENOUEL	YVES	MANZI	GILBERT	TORNATO	MARTINE
DERBANNE	MARTIAL	MARCHI	JOELLE	TORNATO	JOEL
DESORMEAUX	JACQUELINE	MARTIN	JEAN-YVES	TOUATI	NICOLE
DI-SARIO	LAURA	MASSABIEAUX	BERNARD	TOUATI	GEORGES
DISDIER	CAMILLE	MAZZAFERRO	JOSE	VAILLANT	KATHLEEN
DUFFOUR	CAROLE	MOUTTON	HENRI	VANDERSYPE	FRANCIS
DUHAMEL	MARC	NENCINI	GEORGES	VANDERSYPE	CATHERINE
DUHAMEL	ARLETTE	NENCINI	JOCELYNE	VECCHIE	ANDRE
DUPONT	CHRISTIANE	OCCELLI	GERARD	VECCHIE	GERALD
DUPONT	ERIC	OLIVARI	Joseph	VIENCO	LAURENT
EPRINCHARD	CLAUDE	OLIVIER	JOHN-LEE	ZACHLEVNIY	CELIAN
ERETEO	ANNE	OLIVIERI	ROBERTO	ZANELLA	THIERRY

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2021 à JANVIER 2022

c En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

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

OCTOBRE 2021

LA FOULEE ROSEE 10 KM PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 03/10/2021 - **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.. Les inscriptions sur www.sporttips.fr

COURSE DE LA CHATAIGNE 15 KM COLLOBRIERES (83)

SAMEDI 9/10/2021 - **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 - Départ : à voir.

TRAIL Endurance Shop DE GORBIO - 16 - 9.5 KM GORBIO (06)

DIMANCHE 10/10/2021 - **Organisateur :** A.S.Gorbio - Renseignements : ☎ 04.92.10.91.26-06.77.41.72.99 - 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 avant le 04/10 à : Fabrice URSINI, 236 rue Antoine Péglion, 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>

Urban trail DE MANDELIEU 5 - 12 - 21 KM MANDELIEU (06)

DIMANCHE 24/10/2021 - **Organisateur :** Running 06 cannes@foulees.com ☎ 04.93.47.53.40 10 km dans l'incroyable terrain de jeu de la ville de Mandelieu. 5 km pour les femmes de course/marche également possible. Sur www.running06.com inscription sur contact@running06.com

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

DIMANCHE 17/10/2021 - **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 sur www.sport-info.com

SAINT-TROPEZ CLASSIC 8 - 16 KM SAINT -TROPEZ (83)

DIMANCHE 24/10/2021 - **Organisateur :** Comité d'Organisation de la "Saint-Tropez Classic" ; renseignements : ☎ 06.82.31.75.51 - 06.12.84.11.29 cosainttropezclassic@gmail.com - Inscriptions : par retour bulletin, En ligne sur www.sainttropezclassic.com ou sur www.sporttips.fr

TRAIL DE LA FREMA ET RATAPIGNATA 7 - 21 et 13KM FALICON (06)

SAMEDI 24/10/2021 - **Organisateur :** Falicoun trail plaisir - Inscriptions : par courrier avec chèque à l'ordre de « Falicoun trail plaisir » à envoyer à Falicoun trail plaisir 31 rue Nicolas Andrea 06950 FALICON et sur www.optirun.fr Règlement sur site : Falicoun trail plaisir www.falicon.fr/falicon-trail-plaisir , <http://www.traildelaratapignata.com/> Hervé BELLONE h.bellone@free.fr 06.77.50.11.78 - : laurence.bellone@free.fr

SEMI-MARATHON & 10km 5 - 10 - 21 KM CANNES (06)

SAMEDI 24/10/2021 - **Organisateur :** A.C. Cannes - Inscriptions : en ligne sur www.semi-cannes.com, par courrier au siège de l'A.C. Cannes jusqu'au 16 octobre, sur place le samedi 23 octobre de 10h00 à 19h00. Passe sanitaire valide obligatoire. A.C. Cannes 50 avenue Maurice Chevalier 06150 CANNES Tél :04.93.47.03.54

CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2021 à JANVIER 2022

NOVEMBRE 2021

10KM de GRASSE 10 - 21KM GRASSE (06)

SAMEDI DIMANCHE 6 ET 7/11/2021 - **Organisateur :** – Contact Mairie Giovanneschi Lionel service des sports _ Evènementiel sportif 52 chemin du grand chêne 06130 GRASSE lionel.giovanneschi@ville-grasse.fr ☎ 04.97.05.54.56 Pour votre information, le 10 km de Grasse se déroulera le dimanche 31/10/2021. Voici le site sur lequel vous pouvez vous inscrire et avec toutes infos sur d'autres parcours : <https://www.rungames.fr/>

c En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

Panettone trail de Berre-les-Alpes 18 - 30 KM BERRE LES ALPES (06)

DIMANCHE 21/11/2021 - **Organisateur :** ☎06.13.76.05.44 teampanettonetrail@gmail.com
www.facebook.com/PanettoneTraildeberre/ Départ place de Berre inscriptions sur www.timingzone.com

DECEMBRE 2021

Cross courir pour LES DROITS HUMAINS 1-4-11Km SOPHIA ANTIPOLIS (06)

DIMANCHE 12/12/2021 - **Organisateur :** – Contact crossamnesty@yahoo.fr : Renseignements : Dominique CESARO organisatrice ☎ 06.60.87.28.87 dominique.cesaro@gmail.com – Inscriptions en ligne sur <http://crossamnesty.org/> : - Nom de la course : Cross Courir pour les Droits Humains (36ème édition)- Les inscriptions peuvent se faire sur le site web (<http://crossamnesty.org/>), par courrier (Amnesty International - 288 Chemin Saint Claude - 06600 Antibes), par mail (crossamnesty@yahoo.fr) des renseignements peuvent être obtenus au 06.24.46.16.15 **infos départs et engagement à vérifier sur site**

JANVIER 2022

PROM CLASSIC 10 KM NICE (06)

DIMANCHE 9/01 2022 - **Organisateur :** Azur Sport Organisation – Renseignements : ☎ 04.93.26.19.40 – mail@azur-sport.org Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur www.promclassic.com – **Départ commun :** en 6 vagues Retour de la course sur la PROM– Engagement : ??€ du 21/10/2019 au 03/01/2020 uniquement sur internet ; – **Attention :** Aucune inscription sur place, par mail, fax ou téléphone – Limitée à 10000 participants.

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.

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

SUPER MARCHÉ 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

LTD SERIGRAPHIE

31 ave du Dr Lefèbvre

06270 VILLENEUVE LOUBET

BDO Nice

Expertise Comptable

3 rue du Congrès 06000 NICE

IVS PARODIS

Parc d'Activités logistiques Zone 9

06200 NICE St ISIDORE

Carrosserie RAMELLA

58 Bd René Cassin 06200 NICE

