

SPiRIDON
Côte d'Azur

La Foulée



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



SOMMAIRE

N° 212 janvier – février – mars 2022

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Editorial	Michel BABBINI
5	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7-8-9	Comptes rendus de réunion	Jean Michel BOIGEY
10	Convocation à l'assemblée générale	Francis VANDERSYPE
11	Bulletin d'inscription saison 2022	Francis VANDERSYPE
12	Nos partenaires	Le bureau
13	Éphémère	Solange JEAN
14	Les 100km de Millau 2004	Charly RACCA
15 à 17	Les applications de running	Francis VANDERSYPE
18 à 21	Résultats des courses du 4 ^{ième} trimestre	Francis VANDERSYPE
22	Classement du challenge 2021	John-Lee OLIVIER
23	Nos partenaires	Le bureau
24 – 25	Les podiums du challenge 2021	Francis VANDERSYPE
26	La sieste	Vu sur le net
27	Lettres ouvertes	Solange JEAN
28	Les anti-douleurs	Dr Philippe ARVERS
29	Le permis de trail	Le Gorafi
30 à 36	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
37	Règlement du challenge 2022	Le bureau
38 - 39	La dernière séance	Francis VANDERSYPE
40 – 42	Le calendrier du 1 ^{er} trimestre 2022	Jean Paul SPINELLI
43	Nos partenaires	Le bureau
44	La sélection des courses du challenge 2022	Francis VANDERSYPE

ÉDITORIAL

C'est reparti...ou pas !!!

On y a cru au plaisir de recourir, de remettre un dossard, de se revoir entre amis sur une compétition même amicale et de festoyer après course...malgré quelques petites contraintes sanitaires...et puis patatras on recommence avec des courses annulées, reportées ou maintenues avec des conditions drastiques certificat médical habituel, puis le pass sanitaire et maintenant un test PCR de moins de 24h !!! Á quand le livret de famille, le passeport ...la démotivation nous envahie une fois de plus et le non-renouvellement des licences de clubs et adhésions pour les associations se fait sentir ...et le SPIRIDON côte d'azur n'y échappe pas malgré les efforts de ses dirigeants et la fidélité de ses adhérents... !!! Espérons que 2022 nous laisse entrevoir enfin le bout du tunnel et que ce satané virus disparaisse une bonne fois pour toute et nous permette de profiter sereinement ... En attendant prenez soin de vous et de votre famille et je vous souhaite une belle et heureuse année saine et sportive ...bises

P.S. : comme dit un ami à nous : je crois que c'était mieux avant !

Michel BABBINI



LE CARNET DU SPIRIDONIEN DU 1^{ER} TRIMESTRE 2022

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
9 janv.	Nice	La Prom' Classic	10,00			A.M.
30 janv.	Cap d'Ail	La Course du Soleil	19,00			A.M.
6 fév.	Gorbio	Les 12 bornes de Gorbio	12,00			A.M.
20 fév.	Cannes	Cannes Urban Trail 	26,00	15,00	9,00	A.M.
6-mars	Cannes	Semi-marathon & 10km de Cannes	21,10	10,00		A.M.
6-mars	Puget Ville	Tral de la Tour du Faucon 	24,00	15,00	10,00	VAR
12-mars	Roquebillière	Trail Nocturne des Abeilles 	9,00			A.M.
20-mars	Hyères	Semi-marathon & 10km de Hyères	21,10	10,00		VAR
20-mars	Mougins	Mougins Urban Trail 	30,00	15,00	8,00	A.M.
27-mars	Puget sur Argens	Trail des mange Lamberts 	34,00	14,00		VAR
27-mars	Antibes	Le Calvaire Antibois	10,00			A.M.
18 avr.	Carcés	Course autour du lac de Carcés	16,00	7,00		VAR

LE SAMEDI 22 JANVIER 2022 NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE SE TIENDRA À LA SALLE DES FÊTES DE TOURRETTE-LEVENS

17h00 Accueil des adhérents

18h00 Assemblée générale

18h45 Remise des récompenses des challenges 2021

19h30 Apéritif offert aux membres par le Spiridon Côte d'Azur

Dimanche 9 janvier après la Prom' Classic à partir de 12h30

Retrouvons-nous pour un pique-nique "tiré du sac" sur la plage de la "Siesta" à Villeneuve-Loubet.

Venez nombreux avec votre bonne humeur, vos tables de pique-nique et vos chaises.

CONTACTS SPIRIDON :

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

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

adresse mail : spiridoncotedazur@gmail.com

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

Selon l'évolution de la situation sanitaire, la tenue de notre assemblée générale du 22 janvier à Tourrette-Levens, pourrait être modifiée.
Nous vous tiendrons informés.

LE MOT DU PRÉSIDENT

Les bonnes résolutions...

Avec la nouvelle année, on se dit que voici le temps de prendre des bonnes résolutions !

Mais, d'où vient ce concept ? Ça n'est écrit nulle part, ça n'est dans aucune religion, ça n'est pas non plus dans la constitution. Personne ne sait d'où ça vient, mais tout le monde le fait quand même, se dit que ce serait bien de prendre de bonnes résolutions.

Oui, mais lesquelles ?

En cherchant bien, qui a vraiment tenu ses bonnes résolutions dans le passé ? C'est un peu comme les « to do list », sur le moment ça apaise, en l'écrivant on pose une intention, c'est comme si on avait déjà fait la moitié du chemin... Et après, ben il faut le faire...

Souvent on se dit, je commencerai lundi, et hop ! On a une bonne excuse pour remettre au lundi suivant... Et après, on oublie.

Le mieux serait de prendre les bonnes résolutions pour les autres. (Peut-être que les autres voient mieux que nous ce dont nous avons besoin ?)

En me renseignant, j'ai vu le top 3 des bonnes résolutions :

- ✓ Arrêter de fumer
- ✓ Faire du sport
- ✓ Manger plus sainement

Ces 3 ne nous concernent pas vraiment, peu d'entre-nous fument, faire du sport c'est déjà coché et manger sainement c'est aussi notre quotidien.

Alors, je vous propose une bonne résolution pour 2022 : participer activement au challenge Spiridon et au trophée Jean Louis Andreotti. Voilà, j'ai choisi pour vous...

Bonne année 2022 à tous, prenez soin de vous !

Francis VANDERSYPE





COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 5 octobre 2021

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

Excusés : CAMERA Annie, DI SARIO Laura, OLIVIER John Lee, OLIVIERI Roberto, ZACHLEVNIY Célian.

ORDRE DU JOUR

BUREAU & SECRÉTARIAT

Compte rendu du secrétaire

Renouvellement du conseil : les membres sortants qui renouvellent : José MAZZAFERO et Jean-Paul SPINELLI.

Attendons la réponse d'Annie CAMERA et Célian ZACHLEVNIY. Recherche de nouvelles candidatures : aucune au jour de la réunion.

Un nouveau tee-shirt est prévu pour la prochaine saison ; au total, 180 maillots environ en fonction des adhérents. La couleur est à définir.

Compte rendu des rencontres Spiridon qui se sont tenues à Limoges les 18 & 19 septembre. Séjour agréable dans l'ensemble ; par contre, cruel manque de jeunesse et baisse des effectifs en général. Les prochaines rencontres se feront à Aurillac en 2023.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2021

Compte rendu des épreuves passées

Le Pradet 12/09	ANNULÉ	La Turbie 12/09	ANNULÉ	St Laurent du Var 25/09	ANNULÉ
Cipières 2/10		Puget sur Argens 3/10			

Représentation du bureau aux épreuves à venir

Collobrières 10/10	N. Perrier	Gorbio 10/10	F. VDS	Antibes 17/10	M Babbini
Mandelieu 17/10	M Ramière	Saint Tropez 24/10	J. Parisi	Cannes 24/10	N. Perrier
Flayosc 24/10	L. Vienco	Falicon 24/10	I. Fiore	Roqueblières 06/11	M. Babbini
Grasse 07/11	J. Mazzafero				

LES ASSISTANCES TECHNIQUES

Prévision d'assistances pour 2022 : le trail de la Tour du Faucon à Puget-Ville (mars) et la Montée du Mont Vinaigre à Saint Raphaël (8 mai). Disponibilité des intervenants.

LA FOULÉE

Mise en ligne du n° 211 le 30 septembre sur le site. Michel Babbini se propose de faire l'Editorial de la Foulée n°212 de janvier

LA TRÉSORERIE

Compte rendu du trésorier, point sur les remboursements du déplacement à Bucarest. Remboursement acompte versé ?

LE SITE INTERNET & LES RÉSEAUX SOCIAUX

Suivi de la mise à jour des pages d'information, réactivité pour les résultats des courses et du classement du challenge.

LES DÉPLACEMENTS

Pour les déplacements collectifs, attendons le début de l'année 2022 pour se décider. Proposition de Michel Babbini, le marathon et le 10km de Cracovie en Pologne 24 avril 2022.

QUESTIONS DIVERSES

Un repas "remerciement" est prévu à Sauze fin octobre, suite à la décision des gérants actuels d'arrêter leur activité. Prochaine réunion proposée le mardi 9 novembre.

ORDRE DU JOUR

BUREAU ET SECRÉTARIAT

Compte rendu du secrétaire : aucun courrier reçu ce mois.

La recherche du tee-shirt pour 2022-2023 est en cours, nous recevrons les échantillons de couleur dans la semaine.

Présentation de la présélection des courses du challenge 2022.

Recherche de candidatures pour le renouvellement des membres du conseil : peu de candidat !

Préparation de l'assemblée générale 22 janvier : sonorisation, récompenses, buffet, intervenants.

LE CHALLENGE SPIRIDON

Compte rendu des épreuves passées :

Collobrières 10/10	Bien	Gorbio 10/10	Bien	Antibes 17/10	Bien
Mandelieu 17/10	Bien	Saint Tropez 24/10	Très bien	Cannes 24/10	Bien
Flayosc 24/10	Assez bien	Falicon 24/10	Très bien	Roqueblières 06/11	Très bien
Grasse 07/11	Bien				

Représentation du bureau aux épreuves à venir :

Cap d'Ail 21 novembre	Annulé	Berre les Alpes 21 novembre	Annulé
Valbonne 12 décembre	Mickey		

LA FOULÉE

Préparation du n° 212, collecte d'articles, insertion du programme de l'assemblée après vérification des horaires.

LA TRÉSORERIE

Compte rendu du trésorier : nous avons reçu le remboursement de l'acompte versé pour le déplacement à Bucarest, 4 adhésions pour 2022 sont enregistrées. La rigueur du trésorier permet une gestion saine du budget prévisionnel.

LE SITE INTERNET ET LA PAGE FACEBOOK

Suivi de la mise à jour des pages d'information, réactivité de la parution des classements à améliorer. Opportunité de la parution des récits de voyage qui phagocytent la page.

LES DÉPLACEMENTS

Pour 2022, nous sommes en attente de l'évolution des contraintes liées l'état sanitaire des états. Un déplacement en Ariège est envisagé au mois de juillet à l'occasion de l'Ultrariège.

QUESTIONS DIVERSES

Organisation du traditionnel pique-nique de début d'année plage de la « Siesta » après la « Prom' Classic »

Prochaine réunion le mardi 14 décembre



COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 14 décembre 2021

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

Excusés : John-Lee OLIVIER, Roberto OLIVIERI, Célian ZACHLEVNIY

ORDRE DU JOUR

BUREAU ET SECRÉTARIAT

*Compte rendu du secrétaire : Réception de chèques pour les adhésions 2022 ainsi que des pouvoirs pour l'A.G. du mois de janvier 2022. Reçu aussi la démission du Conseil de Roberto OLIVIERI.

*Modification du règlement du challenge 2022 : Prise en compte des 10 meilleurs résultats avec un minimum de 5 courses pour accéder au classement.

*Préparation de l'A.G. du 22 janvier : Contraintes sanitaires : Protocole obligatoire : test PCR ou passeport sanitaire. Pour les intervenants : Les habituels : Michel BABBINI, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

*Cartes de membres (200 maxi) : Mario s'en charge. Couleur des tee-shirts : bleu roi et le même marquage que sur les précédents.

*Convocation à l'A.G. et bulletin d'adhésion adressés le 6 décembre, rappel sera fait le 20/12, le 30/12 et le 10/01/2022.

LE CHALLENGE SPIRIDON

*La dernière épreuve du challenge 2021 à Valbonne s'est bien déroulée ; petite déception des concurrents : seul le 1^{er} de chaque catégorie a été récompensé.

*Pour le challenge 2022, la présélection des courses est maintenue.

LE SITE INTERNET ET LA PAGE FACEBOOK

*Mise à jour des résultats de la dernière course par John-Lee ; les anciennes photos de podium ainsi que les anciens messages seront supprimés.

LA TRÉSORERIE

*Rien de nouveau sur la trésorerie, le solde est stable. Pour l'assemblée, préparation du budget prévisionnel 2022 ainsi que du bilan de l'année 2021. Demande d'attestation d'assurance pour la salle de l'A.G. à Tourrette-Levens.

LA FOULÉE

*En attente d'articles, de photos ainsi que l'éditorial pour parution le 4 janvier.

DÉPLACEMENTS ET ANIMATIONS

*Confirmation du pique-nique sur la plage de la « Siesta » à Villeneuve Loubet après la Prom'Classic du 9 janvier. Concernant les déplacements, aucun projet actuellement, en attente des conditions imposées.

QUESTIONS DIVERSES

*Aucune question diverse.

*Prochaine réunion le mercredi 12 janvier 2022 pour préparation de l'Assemblée.

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 2022
18h45 : récompenses du Challenge Spiridon 2021 et remise du trophée J.L. Andreotti 2021	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



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



ÉPHÉMÈRE

Comme celui de l'éphémère, notre temps est compté
Alors comme lui autant en profiter. Sans tarder
Jouissons des plaisirs de la vie
Si courte, si fragile, elle se feutre, rétrécit
N'attendons pas la croisée des chemins
Forçons dès à présent la porte du destin
Sachons que rien n'est définitivement acquis
Le roi que tu es aujourd'hui
Perdra son trône demain
Renversé par un galopant galopin

Tout passe, tout s'efface
Lasse, trépasse
Prend son envol
Sur les ailes d'Eole

Comme les fleurs, nous nous fanons
Dans l'oubli fatal basculons
Tout se démode, trouve nouveau maître
Que l'on regarde en traître
Les records ne demandent qu'à être battus
Au grand dam des « m'as-tu vu »
Nul n'est indispensable
Chacun est remplaçable
Même si cela écorche l'ego
Il faut accepter le tempo

La modestie ici-bas est de mise
Pauvres mortels que la gloire grise
Jouis mon frère du temps qui t'est imparti
De ton sort d'homme limité et fini
Dis-toi que rien ne dure ni ne perdure
A part peut-être les culbutes de Dame Nature
Au diapason
Avec son éternel retour des saisons
Et bien sûr l'amour inconditionnel de nos mères
En ce monde cruel de l'éphémère

Solange JEAN



100 km de Millau 2004

Course pédestre

100 KM DE MILLAU

François Bourgeau meilleur « Spiridonien »

Course mythique, dont ce fut le 25 septembre la 33^e édition, les 100 km de Millau attirent chaque année plusieurs milliers de concurrents qui commencent dans une passion commune, la liberté de courir dans des paysages, dans une ambiance qui ont le goût le meilleur, celui d'une belle province française, les Causses. C'est là, entre Millau et Saint-Affrique, que s'est développée, comme entre Marvejols et Mende, cette vogue des courses pédestres.

Pour le Spiridon Côte d'Azur, du mouvement Spiridon qui fut le fer de lance du combat pour la liberté de courir sans être licencié à la FFA, la participation à cette course est une fête réservée aux amateurs de convivialité plutôt que de performance.

Ce premier samedi d'automne, la température fut digne du climat vif des plateaux de la Lozère. On grelotait entre Niçois, mais rien n'aurait pu faire renoncer les trente-sept « Spiridoniens » à franchir courageusement la ligne de départ pour une boucle de 42,195 kilomètres, un marathon empruntant les larges routes vallonnées de la campagne de Millau.

Si, à l'instar de Daniel Bertagna, star du Spiridon, médaille d'argent du marathon, vingt-deux « Spiridoniens » achevèrent leur calvaire après ces 42 kilomètres, quinze inconscients poursuivirent leur chemin de



Les « Spiridoniens » azuréens du voyage à Millau.

(Photo DR)

croix sous la forme d'un interminable aller-retour entre Millau et Saint-Affrique. La plupart, sauf Eric Guy et Jean-Michel Boigey, qui eurent la tristesse d'abandonner, achevèrent leurs cent kilomètres à la nuit tombée.

« *Lai facha* », lança Charly Racca. Un « Spiridonien » qui fut longtemps écarté des routes par un mal sournois et qui savoura à sa juste mesure le fait d'avoir couru le marathon en 3 heures et 49 minutes. C'est François Bourgeau, un sacré coureur de fond, qui passa le premier la liane d'arrivée du 100 bornes

pour le Spiridon, en 9 heures 17 minutes et 22 secondes.

Il fallut attendre plus de sept heures le dernier « Spiridonien », qui fut le premier à lever son verre aux organisateurs.

G. M.

Marathon. — Daniel Bertagna 3 h 05'58 ; Lucien Fantino 3 h 16'15 ; J.-Pierre Malapelle 3 h 33'18 ; Claudine Durero 3 h 39'59 (deuxième féminine) ; Robert Petoliccho 3 h 41'23 ; Charly Racca 3 h 49'01 ; Corinne Laudicina 3 h 50'25 ; François Giarratamo 3 h 53'39 ; Gilles Granier 3 h 54'07 ; Fred Tordo 3 h 54'19 ; Serge Paskiewicz 3 h 56 ; Guy Fernandez 4 h 08'03 ; Patrice Cassuto 4 h 16'01 ; Jean-Paul

Spinelli 4 h 17'46 ; André Antonini 4 h 48'19 ; Sylvie Marin 4 h 45'56 ; J. Luc Guardini 5 h 10'17 ; Simone Chevessier 5 h 24'11 ; Fabienne Faraut 5 h 33'28 ; Claudette Bernadeschi 5 h 35'58 ; Majid Belgassem 5 h 49'45

100 kilomètres. — François Bourgeau 9 h 17'32 ; Camille Disdier 9 h 37'07 ; Jacques Pituello 11 h 10'46 ; François Santoro 12 h 11'09 ; Georges Canu 12 h 54'52 ; Thierry Senhornou 13 h 13'10 ; Bernard Massabieaux 13 h 25'15 ; Michel Babbini 13 h 44'23 ; Jean-Louis Fleury 13 h 50'37 ; Mario Bernadeschi 15 h 02 ; Alain Mage 16 h 49'02 ; Jean-Claude Bougon 16 h 49'07 ; Christian Chevessier 16 h 50'05



TOP 10 DES APPLICATIONS RUNNING

Les meilleures applications Running utilisent les capteurs intégrés de votre smartphone pour suivre votre vitesse, la distance parcourue et les calories brûlées tout en cartographiant votre itinéraire. Les données sont encore plus précises et détaillées si vous associez ce type d'application avec une montre GPS. Vous pouvez vérifier cependant si ces données sont stockées si vous êtes préoccupé par la confidentialité.

Avec ce top des applications Running pour Android ou iOS, vous pouvez parcourir des kilomètres et travailler sur vos objectifs d'entraînement.

Certaines applis proposent des programmes d'entraînement très poussés alors que d'autres sont plutôt ludiques et amusantes. Dans tous les cas, il suffit d'amener son téléphone portable dans une poche ou dans un brassard running. Une application comme Strava permet de suivre vos performances en live puis d'analyser vos données après l'effort.

La plupart des applis permettent d'enregistrer la distance parcourue, la durée et l'allure de chaque sortie. Certaines sont également pratiques pour trouver de nouveaux itinéraires de course. D'autres sont spécialement conçues pour écouter une playlist adaptée au sport avec des écouteurs pour le running.

Quand le smartphone est connecté à un accessoire bluetooth comme une ceinture cardio, l'application permet d'analyser des données sur la fréquence cardiaque et ses zones cibles.

Les applications Running sont gratuites en général. Mais elles fonctionnent souvent avec des achats intégrés pour avoir accès aux options supplémentaires.

1. RunMotion Coach

RunMotion Coach est une application mobile de coaching pour les coureurs à pied de tous niveaux, sur route et trail. Les fondateurs, coachs et coureurs de haut niveau, souhaitent rendre accessible à tous un entraînement personnalisé grâce à des plans d'entraînement basés sur la science et des conseils donnés par un coach virtuel sous forme de messagerie automatisée (chatbot).

L'intelligence artificielle, qui délivre un plan d'entraînement sur-mesure, a notamment été conçue par Guillaume ADAM 1er français du marathon de New York 2019 (2h26) et ancien chercheur au CNRS et MIT. Développée dans les Alpes, l'application RunMotion Coach est connectée aux montres GPS Garmin, Polar, Suunto, Coros et les applications adidas Running et Strava, pour analyser les séances et proposer les entraînements les plus adaptés.

2. Strava

Strava fournit des fonctionnalités intéressantes en plus des données classiques pour le running. L'application enregistre votre vitesse de course, la distance parcourue, le temps et le parcours. Mais l'intérêt de Strava est d'être un réseau social des amoureux de sport. Elle permet d'être en relation avec des amis ou d'autres sportifs et de comparer ses performances.

Cette application permet d'enregistrer vos séances de running et votre distance. Vous pouvez voir vos itinéraires sur une carte ou découvrir votre allure, votre vitesse, le dénivelé positif et vos calories brûlées. Vous pouvez comparer vos performances et suivre vos progrès dans le temps.

Avec Strava, vous avez la possibilité de définir votre prochain challenge et d'obtenir des plans d'entraînement sur mesure. Les directives d'entraînement peuvent être affichées sur une montre sport car cette application est compatible avec plus de 300 appareils dont l'Apple Watch, les montres Samsung Gear, Android Wear mais aussi les montres Garmin, Polar ou Suunto.

3. Adidas Running

Adidas Running, anciennement Runtastic, est une application de suivi de course à pied tout-en-un qui cartographie vos séances et garde un œil sur une variété de mesures de course comme la durée, la distance ou les calories brûlées.

Cette application suit vos entraînements via GPS tout en offrant un coaching vocal personnalisé et des encouragements pour booster votre motivation. Un tableau de bord configurable vous permet de suivre uniquement les informations importantes pour vous.

Les fonctionnalités, les défis et les objectifs de la communauté peuvent fournir une motivation de course supplémentaire. Adidas Running est gratuit, mais un abonnement premium comprend également des plans d'entraînement, la planification d'itinéraire, l'entraînement par intervalles et plus encore.

4. Cours avec Map My Run

Cours avec Map My Run utilise le GPS de votre téléphone et d'autres capteurs pour suivre et cartographier votre parcours de course, le temps, la vitesse et la distance totale parcourue. L'application affiche à la fois vos statistiques en temps réel et vos données en fin d'entraînement.

Cette application Under Armour permet aux débutants en course à pied de se motiver. Elle permet de découvrir les meilleurs parcours, d'enregistrer et de partager ses parcours favoris, et de trouver l'inspiration pour atteindre de nouveaux objectifs grâce à notre communauté de plus de 40 millions de sportifs.

Par contre, il faut souscrire un abonnement afin de connecter un capteur de fréquence cardiaque. La version gratuite de cette application ne permet pas d'ajuster ces entraînements en fonction des zones cibles de fréquence cardiaque.

5. RunKeeper

RunKeeper utilise également le GPS de votre téléphone pour suivre vos activités de course à pied, de vélo, de randonnée et d'autres sports. L'application enregistre votre rythme, la distance, le temps total d'exercice, les calories brûlées et d'autres mesures utiles.

Elle propose également une variété de plans d'entraînement. Les utilisateurs peuvent télécharger et suivre les itinéraires de course populaires. Vous pouvez mesurer votre progression et votre historique d'entraînement et recevoir des rapports détaillés sur votre activité physique. L'application fonctionne également avec une variété de montres connectées comme l'Apple Watch et les montres Android Wear.

6. Nike Run Club

L'application running Nike Run Club est conçue pour les débutants et les avancés. L'application est conçue pour apprendre à mieux courir. Elle propose un suivi GPS, des défis de distance hebdomadaires, mensuels et personnalisés, des programmes de coaching adaptés à vos objectifs et des encouragements constants de la part de vos amis.

Une fois que vous avez terminé votre course, vous pouvez partager vos statistiques avec des photos et comparer vos progrès avec d'autres coureurs. En plus du lecteur de musique intégré, l'application vous permet également d'écouter les applaudissements audios envoyés par des amis, ainsi que les encouragements des athlètes professionnels de Nike.

7. Fréquence Running

FREQUENCE Running est une application qui aide les coureurs de tous niveaux à atteindre leurs objectifs grâce à un plan d'entraînement personnalisé et évolutif. Elle propose une préparation adaptée et personnalisée qui vous aidera à progresser sereinement.

Avec l'agenda des courses, elle permet de sélectionner votre course parmi 3000 courses répertoriées (du 5km au marathon). Vous pouvez aussi ajouter votre propre course en choisissant la distance, le lieu et la date de la compétition. Vous pouvez bénéficier de conseils techniques personnalisés selon votre objectif.

8. RunGo

RunGo est une application GPS running pour être guidé en terrain inconnu. C'est d'ailleurs l'appli de running proposant des instructions d'itinéraire à suivre. Elle permet de créer votre propre parcours ou d'en choisir un parmi nos 75 000 parcours partout dans le monde. Il vous suffit de suivre les instructions de RunGo pour vous repérer. RunGo relève également vos stats d'entraînement : temps de passage, allure, distance, altitude et dénivelé.

9. Zombies, Run !

Zombies, Run ! vous met dans la peau de Runner Five, en course pour vous sauver la vie et les habitants du canton d'Abel. Zombies, Run ! gamifie votre course avec des missions de style radio, offrant un scénario qui se déroule sans cesse et que vous appréciez pendant que vous courez.

L'application s'intègre avec vos lecteurs de musique préférés et des applications de streaming telles que Spotify. L'application est devenue gratuite, les nouveaux utilisateurs recevant les épisodes 1 à 4 et la possibilité de débloquer de nouveaux épisodes une fois par semaine (ou avec un abonnement).

10. Spotify

Spotify n'est pas la première application qui vous vient à l'esprit lorsque vous recherchez une appli running. Mais les fonctionnalités de l'application musicale peuvent donner un coup de fouet supplémentaire à votre course matinale.

L'application utilise les capteurs de votre téléphone pour suivre votre rythme de course et trouver la musique qui vous correspond pour vous aider à suivre le rythme. Elle peut puiser dans vos morceaux préférés ou proposer une toute nouvelle musique pour les coureurs. Si vous cherchez à écouter de la musique lors de votre prochaine course, vous pouvez utiliser cette appli avec des écouteurs pour le running.



Francis VANDERSYPE

Courir pour les Droits Humains

Date: 12 déc.

distance: 11,00

nb arrivants: 137

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	FREDIANI GILLES	3,65%	00:49:11	13,42	311
25	DERBANNE MARTIAL	18,25%	00:54:04	12,21	267
38	SANTONI JACQUES	27,74%	00:57:12	11,54	239
41	PERRIER NATHALIE	29,93%	00:58:53	11,21	232
61	RAMIERE MICHEL	44,53%	01:02:02	10,64	188
67	ROUX EMMANUELLE	48,91%	01:03:27	10,40	175
102	PEVERINI STEPHANE	74,45%	01:12:11	9,14	99
108	BOSCO MARC	78,83%	01:14:39	8,84	86
110	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	80,29%	01:15:16	8,77	81
113	LABORDE GUY	82,48%	01:15:37	8,73	75
113	DELOIRE ANNE	82,48%	01:15:37	8,73	75
123	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO	89,78%	01:20:45	8,17	53
125	SCHOENENBERGER MARTINE	91,24%	01:21:18	8,12	48
130	HUYGHE GEORGES	94,89%	01:29:03	7,41	37
135	BACCARD BERNADETTE	98,54%	01:50:10	5,99	26
136	APPOURCHAUX GILLES	99,27%	01:50:12	5,99	24
136	FIORE JEAN-PIERRE	99,27%	01:50:12	5,99	24

Courir pour les Droits Humains

Date: 12 déc.

distance: 4,00

nb arrivants: 37

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
11	OLIVARI JOSEPH	29,73%	00:24:37	9,75	219
22	BOUGON JEAN-CLAUDE	59,46%	00:30:28	7,88	130
24	PARISI JOSEPH	64,86%	00:30:35	7,85	113
30	FOUASSIER DOMINIQUE	81,08%	00:35:08	6,83	65
32	JEAN SOLANGE	86,49%	00:38:12	6,28	49
35	STRUYVEN CHARLES	94,59%	00:47:38	5,04	24
36	BERNARDESCHI CLAUDETTE	97,30%	01:01:01	3,93	16
37	BERNARDESCHI MARIO	100,00%	01:01:02	3,93	8

Semi marathon et 10km

Date: 31 oct.

distance: 10,00

nb arrivants: 243

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
84	SANTONI JACQUES	34,57%	00:46:02	13,03	216
85	PERRIER NATHALIE	34,98%	00:46:04	13,02	215
106	HIRON PATRICK	43,62%	00:47:34	12,61	189
129	PARISI JOSEPH	53,09%	00:50:26	11,90	161
243	STRUYVEN CHARLES	100,00%	01:38:16	6,11	20

Semi marathon et 10km

Date: 31 oct.

distance: 21,10 nb arrivants: 136

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
54	DERBANNE MARTIAL	39,71%	01:38:00	12,92	223
128	PEVERINI STEPHANE	94,12%	02:13:34	9,48	60

Trail Nocturne des Abeilles

Date: 06/11/2021

distance: 9,40 nb arrivants: 79

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	FREDIANI GILLES	2,53%	00:46:27	12,14	311
24	SOUSSAN ERIC	30,38%	01:01:36	9,16	228
40	ROUX EMMANUELLE	50,63%	01:12:25	7,79	167
79	JEAN SOLANGE	100,00%	01:57:25	4,80	19

Semi marathon et 10km

Date: 24/10/2021

distance: 21,10 nb arrivants: 839

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
362	SANTONI JACQUES	43,15%	01:42:29	12,35	213
375	PERRIER NATHALIE	44,70%	01:42:57	12,30	208
733	OLIVARI JOSEPH	87,37%	02:04:46	10,15	80
765	DELOIRE ANNE	91,18%	02:07:39	9,92	69
807	PEVERINI STEPHANE	96,19%	02:16:40	9,26	54

Semi marathon et 10km

Date: 24/10/2021

distance: 10,00 nb arrivants: 678

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
89	HOAREAU HENRI	13,13%	00:40:01	14,99	281
236	HIRON PATRICK	34,81%	00:48:50	12,29	216
278	RAMIERE MICHEL	41,00%	00:51:00	11,76	197
504	BOSCO MARC	74,34%	00:59:40	10,06	97
541	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	79,79%	01:01:17	9,79	81
551	LABORDE GUY	81,27%	01:01:45	9,72	76
593	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO	87,46%	01:04:18	9,33	58
627	SCHOENENBERGER MARTINE	92,48%	01:08:38	8,74	43

Semi marathon et 10km

Date: 24/10/2021

distance: 5,00 nb arrivants: 193

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	STRUYVEN WILLIAM	6,74%	00:16:42	17,96	290
187	STRUYVEN CHARLES	96,89%	00:48:04	6,24	19

La Saint Tropez Classic

Date: 24 oct.

distance: 8,00 nb arrivants: 479

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
37	DERBANNE MARTIAL	7,72%	00:28:54	16,61	293
280	BOUGON JEAN-CLAUDE	58,46%	00:40:32	11,84	141

La Saint Tropez Classic

Date: 24 oct.

distance: 16,00 nb arrivants: 385

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
162	PARISI JOSEPH	42,08%	01:16:51	12,49	206

Trail de la Ratapignata

Date: 24 oct.

distance: 7,00 nb arrivants: 69

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
12	SOUSSAN ERIC	17,39%	00:54:00	7,78	262
34	BABBINI MICHEL	49,28%	01:10:18	5,97	166
51	HUYGHE GEORGES	73,91%	01:32:10	4,56	92
52	JEAN SOLANGE	75,36%	01:33:16	4,50	88
56	FIORE JEAN-PIERRE	81,16%	01:45:21	3,99	71
59	FIORE IRENE	85,51%	02:01:59	3,44	57
59	DE LOPEZ JOSIANE	85,51%	02:01:59	3,44	57
62	DAMIER FRANCOIS	89,86%	02:07:21	3,30	44
62	LAFON DELPHINE	89,86%	02:07:21	3,30	44

Trail de la Ratapignata

Date: 24 oct.

distance: 21,00 nb arrivants: 90

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
6	FREDIANI GILLES	6,67%	02:12:00	9,55	322
69	ROUX EMMANUELLE	76,67%	03:10:00	6,63	112

La Foulée Flayoscaise

Date: 24/10/2021

distance: 10,00 nb arrivants: 103

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
20	VIENCO LAURENT	19,42%	00:44:29	13,49	262

Urban Trail de Mandelieu

Date: 10 oct.

distance: 12,00

nb arrivants: 171

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
66	RAMIERE MICHEL	38,60%	01:06:58	10,75	208

Courir pour une Fleur

Date: 10 oct.

distance: 9,70

nb arrivants: 1035

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	STRUYVEN WILLIAM	0,29%	00:33:01	17,63	319
33	HOAREAU HENRI	3,19%	00:39:20	14,80	310
131	SANTONI JACQUES	12,66%	00:45:01	12,93	281
169	PERRIER NATHALIE	16,33%	00:46:29	12,52	270
341	PARISI JOSEPH	32,95%	00:52:04	11,18	221
487	VANDERSYPE FRANCIS	47,05%	00:55:28	10,49	178
491	BABBINI MICHEL	47,44%	00:55:37	10,46	177
568	DELOIRE ANNE	54,88%	00:57:15	10,17	155
584	BOSCO MARC	56,43%	00:57:35	10,11	150
659	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	63,67%	00:59:14	9,83	128
800	HUYGHE GEORGES	77,29%	01:03:38	9,15	88
831	SCHOENENBERGER MARTINE	80,29%	01:04:42	9,00	79
927	FOUASSIER DOMINIQUE	89,57%	01:08:42	8,47	51
972	BACCARD BERNADETTE	93,91%	01:13:57	7,87	38
990	FIORE JEAN-PIERRE	95,65%	01:16:50	7,57	32
999	DE LOPEZ JOSIANE	96,52%	01:18:15	7,44	30
999	FIORE IRENE	96,52%	01:18:15	7,44	30
1007	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO	97,29%	01:21:53	7,11	28
1019	APPOURCHAUX GILLES	98,45%	01:26:25	6,73	24
1025	STRUYVEN CHARLES	99,03%	01:36:39	6,02	22
1034	BERNARDESCHI MARIO	99,90%	01:55:25	5,04	20
1035	BERNARDESCHI CLAUDETTE	100,00%	01:55:26	5,04	19

Courir pour une Fleur

Date: 10 oct.

distance: 21,10

nb arrivants: 294

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
48	DERBANNE MARTIAL	16,33%	01:37:32	12,98	293
207	COSSUTTA PASCAL	70,41%	02:00:44	10,49	131

CLASSEMENT DU CHALLENGE 2021 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

12 décembre 2021

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses	
1	2240	FREDIANI	GILLES	M2H	1	320,0	7	
2	2127	PERRIER	NATHALIE	M3F	1	212,7	10	
3	1992	SANTONI	JACQUES	M1H	1	221,3	9	
4	1887	DERBANNE	MARTIAL	M6H	1	235,9	8	
5	1608	HOAREAU	HENRI	M5H	1	268,0	6	
6	1114	RAMIERE	MICHEL	M5H	2	185,7	6	
7	1049	PARISI	JOSEPH	M6H	2	149,9	7	
8	916	STRUYVEN	WILLIAM	M2H	2	305,3	3	
9	887	ROUX	EMMANUELLE	M1F	1	147,8	6	
10	747	SOUSSAN	ERIC	M4H	1	249,0	3	
11	689	VIENCO	LAURENT	M2H	3	229,7	3	
12	587	HIRON	PATRICK	M7H	1	195,7	3	
13	531	DELOIRE	ANNE	M4F	1	88,5	6	
14	499	BOSCO	MARC	M7H	2	99,8	5	
15	432	LABORDE	GUY	M8H	1	72,0	6	
16	411	DE LAPEYRE DE BELLAI	ROSE-MARIE	M6F	1	82,2	5	
17	343	BABBINI	MICHEL	M5H	3	171,5	2	
18	339	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	48,4	7	
19	328	VANDERSYPE	FRANCIS	M7H	3	164,0	2	
20	299	OLIVARI	JOSEPH	M6H	3	149,5	2	
21	295	HUYGHE	GEORGES	M9H	1	59,0	5	
22	271	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M7H	4	135,5	2	
23	253	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	2	42,2	6	
24	250	SEVAL	PHILIPPE	M4H	2	250,0	1	
25	235	JEAN	SOLANGE	M9F	1	47,0	5	
26	213	PEVERINI	STEPHANE	M2H	4	71,0	3	
27	213	DE LAPEYRE DE BELLAI	BRUNO	M5H	4	53,3	4	
28	206	POUILLEY	MIREILLE	M3F	2	206,0	1	
29	153	FIGLIO	JEAN-PIERRE	M8H	2	38,3	4	
30	141	DE LOPEZ	JOSIANE	M7F	2	35,3	4	
31	136	BACCARD	BERNADETTE	M7F	3	34,0	4	
32	103	STRUYVEN	CHARLES	M10H	1	20,6	5	
33	89	GILLY	DANIEL	M7H	5	89,0	1	
34	87	GEORGES	ALAIN	M5H	5	87,0	1	
35	87	FIGLIO	IRENE	M8F	1	43,5	2	
36	82	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	2	20,5	4	
37	45	CHARLES	SIBILLE	M7F	4	45,0	1	
38	44	LAFON	DELPHINE	M2F	1	44,0	1	
39	44	DAMIER	FRANCOIS	M3H	1	44,0	1	
40	35	BERNARDESCHI	CLAUDETTE	M9F	2	17,5	2	
41	28	BERNARDESCHI	MARIO	M9H	3	14,0	2	



ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

**your
best
break
.com**

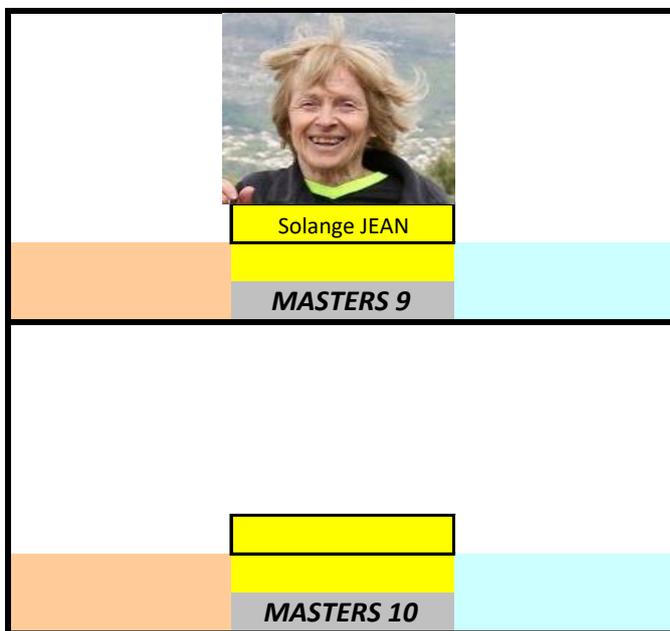
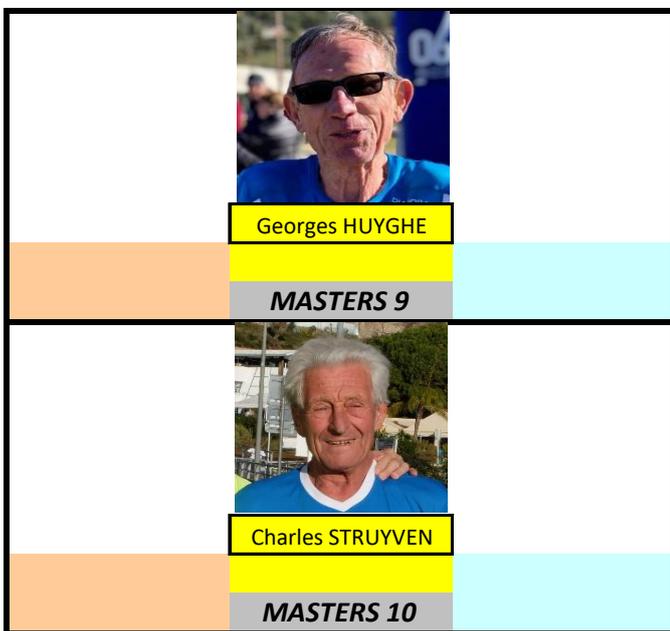


Un bon café est "seulement" un bon café, une pause servie par IVS France, c'est une autre chose.

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





CHALLENGE Jean Louis ANDREOTTI 2021

1^{ère} et seule équipe inscrite : LES INFATIGABLES 423 points
Martine SCHOENENBERGER, Dominique FOUASSIER, Anne DELOIRE et Guy LABORDE



LA SIESTE FLASH

POUR RESTER FRAIS ET DISPO !

La sieste flash, appelée aussi micro-sieste, dure moins de 5 minutes.

Facile à pratiquer et redoutablement efficace, elle peut s'effectuer dans les transports, au bureau, ou sur une aire d'autoroute.

Voici le mode d'emploi :



ASTHMATIQUE ET SPORTIF ? C'EST POSSIBLE !

Tant que l'asthme est sous contrôle (traitement de fond), rien n'empêche de pratiquer un sport. C'est même vivement conseillé, à condition de prendre quelques précautions.

Tous les sports sont possibles à l'exception de la plongée sous-marine avec bouteilles. L'équitation est aussi contre indiquée. Les sports demandant un effort discontinu ou d'intensité moyenne sont plus adaptés que ceux réclamant des efforts intensifs au long cours qui empêchent de reprendre son souffle (marathon, longues randonnées...).

Si les sports de plein air sont très agréables, certains facteurs sont à prendre en compte : en ville mieux vaut faire son sport le matin, car en raison du trafic routier la qualité de l'air se dégrade au fil de la journée.

Attention aussi aux pollens au printemps, à l'air froid et sec et aux sports en salle à cause de la poussière des tapis.

Dernier conseil : garder toujours son bronchodilatateur à portée de main.

LETTRES OUVERTES

Laissez-moi jouer encore à *greli-grelot*
Combien de pierres dans mon sabot
Avec Annie, Ricou, Mickey, Caro
Je dis pouce...

Bien sûr je macule ma chemise
De grasses taches
Je me rabâche
Bien sûr je me mouche avec les doigts
Je bats le chat
Bien sûr j'oublie d'acheter le pain
De me laver les mains

Bien sûr quelquefois je mouille les
draps
J'apprends de gros mots à Sarah
Je lèche les plats
Lampe à grand bruit la soupe
Lis l'Huma en douce

Mais laissez-moi encore un peu ici
Je vais me faire tout petit
Muet, gentil
S'il vous plaît, s'il vous plaît
Un temps de répit
Je conduirai les enfants à l'école
On se méfiera des autos
La maison qui m'attend
Me glace les os

Laissez-moi un peu encore
Jouer à *greli-grelot*
Combien de courses dans mon sabot
Avec Claudette, Mario
Gillou, Jean-Louis, Josiane et Maumo

Bien sûr je traîne la patte
Je cours de guingois
Rase est la foulée
L'allure youpala
Bien sûr je tombe dans les flaques
Et les trous
Je perds la route et le nord
Comme un falabraque de chez nous

Bien sûr je suis un poids mort
Un boulet, une croix
On m'envoie la veille en éclaireur
Ouvrir la voie
Mais commencez les podiums sans moi
Vous que le temps presse
Rois de la quatrième vitesse...

Et laissez-moi un peu encore
Jouer à *greli-grelot*
Combien de courses dans mon sabot
Avec Alex, Francis, Couillou
Anne, Jo, Denise, JP, Gisou
Et j'en oublie et j'en oublie...
Le VTC, le SPI d'hier à aujourd'hui

Je me blottirai dans un coin
Comme un bagage à main
Je me tairai, sourirai
Sans contester les points

Je vous en prie, vous en supplie
Ne me jetez pas aux encombrants
Gardez-moi dans vos rangs
Quelques saisons encore
Je veux connaître d'autres aurores
Dans vos champs
D'autres printemps, la fleur aux dents



Solange JEAN

LES ANTI-DOULEURS

ATTENTION DANGER !

Quelques-uns d'entre-nous soignent leurs petites douleurs d'entraînement ou d'après course par automédication. ATTENTION !

Paracétamol, anti-inflammatoires, codéine, tramadol... utilisés contre la douleur, ne sont pas anodins : par mésusage, surdosage ou encore risque de dépendance.

Les anti-douleurs sont répartis en 3 catégories selon leur mode d'action et l'intensité de la douleur à traiter :

Ceux de premier niveau, destinés aux douleurs légères : paracétamol, acide acétylsalicylique (aspirine) et les anti-inflammatoires non stéroïdien (AINS).

Ceux de deuxième niveau, prescrits en cas de douleurs sévères ou résistantes aux analgésiques du premier palier : tramadol, codéine, et la poudre d'opium (substance opioïde faible).

Ceux de troisième niveau, prescrits sous ordonnance sécurisée : les opioïdes forts (morphine et dérivés). Et pour les douleurs arthrosiques, les lombalgies chroniques réfractaires et les douleurs neuropathiques périphériques ou centrales : la buprénorphine, le fentanyl et l'oxycodone.

Si les analgésiques du premier niveau présentent des effets toxiques en cas de dépassement des doses maximales recommandées, ils n'entraînent pas de dépendance car ils n'agissent pas directement sur le système nerveux central. Il en va tout autrement des deuxièmes et troisièmes niveaux (les opioïdes intervenants au niveau du cerveau en se fixant sur les récepteurs spécifiques sensibles à l'endorphine, une substance qui inhibe la douleur). Ainsi la codéine dérivée du pavot, bloque les signaux de la douleur en se transformant partiellement en morphine, mais active également le circuit de la récompense !

L'utilisation prolongée des antalgiques opioïdes peut engendrer un phénomène d'accoutumance (augmentation des doses pour obtenir les mêmes effets), voire de dépendance. Dans tous les cas in faut éviter l'automédication. Lorsque la consommation d'opiacés se révèle problématique, le premier réflexe est d'en parler à son médecin ou à un addictologue ? en aucun cas il ne faut arrêter le traitement de façon brutale sans avis médical. Sinon on s'expose à un syndrome de sevrage qui peut se traduire par de l'anxiété, des douleurs musculaires, des troubles digestifs...

EXISTE-T-IL D'AUTRES MOYENS DE LUTTER CONTRE LA DOULEUR ?

Oui, d'autant plus que les anti-douleurs de niveau 2 et 3 sont moins efficaces sur les douleurs neuropathiques. Les antiépileptiques et les anti-dépresseurs, qui entraînent moins d'effets indésirables, peuvent alors être proposés. Leur efficacité est toutefois modérée et observable chez seulement 50% des patients. Dans les cas de douleurs causées principalement par des facteurs psychologiques et émotionnels, les anti-douleurs ne fonctionnent pas. Dans ces cas, psychothérapie, relaxation, thérapies cognitives et comportementales, musicothérapie peuvent servir.

Concernant le cannabis thérapeutique, son administration peut être réalisée sous la forme de cannabidiol (molécule du cannabis non psychotrope), de tétrahydrocannabinol (THC qui agit sur la transmission de la douleur) ou d'une combinaison des 2 substances.

Philippe ARVERS
Médecin addictologue
À l'université de Grenoble



Vu dans la revue MGEN

Commençons l'année 2022 avec le sourire !!!  

Entrée en vigueur d'un permis de trail obligatoire à compter du 1er janvier 2022

13 novembre 2021 dans « goratrail »

En raison du principe d'égalité cher à la France, les traileurs devront passer un permis de trail pour être soumis au même régime que celui des chasseurs qui doivent déjà passer un permis de chasse. Ce permis pour faire du trail, voulu par le ministère de la Transition écologique, se déroulera en deux temps avec une partie théorique et une partie pratique. Il entrera en vigueur le premier janvier 2022. Il vous reste peu de temps pour vous mettre en conformité.

Principe d'égalité entre les chasseurs et les traileurs

Alors que les élections approchent, le gouvernement tente de ménager la chèvre et le chou, ce qui est assez normal. Pour cela, l'idée est de pouvoir mettre un peu plus sur un pied d'égalité l'ensemble de la population. Une idée a alors germé au niveau du ministère de l'Ecologie ; si les chasseurs ont besoin d'un permis pour pouvoir pratiquer, pourquoi les trailers ne devraient pas faire de même ?

C'est ainsi qu'à partir de janvier 2022 (en Savoie, Isère et dans les Pyrénées Orientales qui serviront de zones test pendant 4 à 6 mois), vous devrez passer un permis pour pratiquer la randonnée, et un autre pour le trail. Nous ne savons pas encore trop en quoi consistera le permis Rando, en revanche, le ministère a fait filtrer quelques informations sur le permis trail.

Détails techniques sur le permis trail, celui-ci devrait se décliner en deux étapes.

La partie théorique du permis trail

La première sera d'ordre plus théorique (un peu comme le code) ; vous devrez répondre à diverses questions sur la montagne, ses dangers, les bonnes attitudes à avoir, mais pas que ! Le gouvernement souhaite s'inspirer de ce qui est fait en Belgique au niveau du code en introduisant des questions éliminatoires d'office. Ainsi, à titre d'exemple, voici une question sur laquelle vous pourriez tomber :

« J'ai une VMA de 12,5 et je m'inscris à un trail ; je me mets dans le sas Elite : OUI/NON. »

Eh bien si vous choisissez Oui, vous êtes éliminés d'office.

La partie pratique du permis trail

Une fois que vous aurez votre partie théorique en poche, vous pourrez vous attaquer à la pratique. Un instructeur regardera votre manière de courir (une attaque talon vous vaudra des pénalités, par exemple), votre comportement en compétition (éviter de doubler par la droite notamment), mais aussi votre attitude post épreuve (si votre compte rendu sur les réseaux sociaux dépasse le quart de la durée de votre épreuve, c'est l'élimination directe).

Nous sommes assez curieux de voir comment la nouvelle sera accueillie dans le milieu des sportifs en général et des traileurs en particulier. Certaines voix se mobilisent déjà et dénoncent la discrimination dont font l'objet des traileurs car nos amis les Vététistes qui empruntent pourtant les mêmes sentiers ne sont pas concernés.



Bien entendu il s'agit d'une « fake news parodique » signée « Gorafi » le site satyrique sur internet.

LES POTINS DE FICANAS

Dimanche 3 octobre nous fêtons l'anniversaire de **Martine SCHOENENBERGER** à



l'occasion de la
« Foulée
Rosée » à Puget
sur Argens

Ce dimanche 17 octobre, notre ami Michel **RANCE** dit « Baguettes d'Argent » a pulvérisé son record de 15 minutes au dernier marathon de Paris. Toutes nos félicitations !!



Première exposition du 27 octobre au 7 novembre pour **Christophe FRAMERY** qui s'est pris de passion pour le travail de poterie céramique. Il remporte le premier prix du jury par internet. Toutes nos félicitations !!





Le nouveau champion du monde de moto GP prend les conseils de coaches avisés sur la promenade des Anglais !

Bravo à Fabio QUARTARARO pour sa performance qui couronne une saison exceptionnelle.



Sarah BIBIANO à l'UTMB sur la CCC à Courmayeur et au festival des Templiers à Millau



Jean Yves MARTIN au KM vertical de Cholonge dans l'Isère



Et au marathon de Lure à Forcalquier.

Quelque soit la course, il porte toujours fièrement le tee-shirt du Spiridon Côte d'Azur.



Pascal BERTIN aux trails de Grasse, en charmante compagnie, la championne Céline BOUSREZ, médaillée de bronze aux jeux paralympiques de Tokyo 2020 avec sa binôme non-voyante Anouck CURZILLAT.

Le Spiridon Côte d'Azur était également présent à « Marseille – Cassis », avec **Camille DISDIER**.



Je vous présente Poltrone et Sofa,
les artisans de la qualité.



Carnet noir : tous les membres du Spiridon apportent leur soutien à Pascal COSSUTTA qui a perdu sa maman au mois d'octobre, ainsi qu'à Sophie et Cécile LEROY dont le papa nous a quitté début novembre.

Vendredi 5 novembre 2021

Les adeptes des courses dans la nature, sont malheureusement touchés une fois de plus. En effet, ce triste message de Léa - longtemps assidue spiridonienne - nous a fait part du décès d'Yves Jeannotat.

Yves était ce passionné, érudit et participant talentueux sur les sentiers pentus de nos voisins suisses ; il fut aussi et surtout, pionnier de la course libre en Europe.

C'est ainsi, qu'il prit part à l'éclosion du mouvement Spiridon auprès de Noël Tamini. Les anciens se souviennent de ses articles de grande sagesse car il a longtemps apporté tout son talent dans les colonnes du fameux bulletin que s'arrachaient les coureurs aux temps pionniers.

Adieu Yves et merci.

Vendredi 26 novembre, Robert DARNAUD spiridonien discret nous faisait ses adieux. Il restera dans nos mémoires comme un homme de grande classe courtois et aimable.



Lettre ouverte aux membres du bureau :

Sans aucune prétention, mais je pense être, malgré mon âge pas si avancé, un des membres le plus ancien du Spiridon. (Ancien membre du bureau également) donc je connais toutes les contraintes.

Ma parole n'est ni évangile, ni revendicative.

Je pense simplement qu'il serait de s'adapter au contexte actuel, en voyant le tableau vide des podiums et le classement individuel avec à ce jour seulement 41 classés et de plus seulement 12 personnes qui ont 5 courses ou plus ; où sont passés les années d'engouement pour le challenge...Je pense donc que 10 courses au maximum et 3 courses pour prétendre à un podium serait largement suffisant...car en l'état actuel des choses, jouer le challenge relève d'un investissement aussi bien personnel que financier (pass, prix des courses, déplacements, essence, autoroute) c'est ma façon de voir mais c'est aussi une façon de voir de pas mal de personnes autour de moi.

Pour moi rien ne change je continuerai à être adhérent tant que Spiridon existera.

Frédéric TORDO

UTMB® World Series : 12 nouveaux événements en 2022, dont 3 en France

Les UTMB® World Series Events constituent la première étape pour les coureurs dans leur quête de participer aux UTMB® World Series Finals à Chamonix. Ce sont en effet les seules courses où les athlètes peuvent collecter des Running Stones à utiliser pour le tirage au sort de l'UTMB® Mont-Blanc, à partir de 2023. Les UTMB® World Series Events seront également les seules courses où les élites pourront se qualifier pour les UTMB® World Series Finals.

Les 20 premiers événements internationaux au programme du circuit inaugural UTMB® World Series sont désormais confirmés alors que d'autres événements exceptionnels seront révélés dans les semaines à venir. 3 événements en France Restonica Trail by UTMB, Trail de Saint-Jacques by UTMB et Nice Cote d'Azur by UTMB.

TRAIL NICE CÔTE D'AZUR BY UTMB

Nice lance son ultra trail

La Métropole s'est associée avec le mythique UTMB pour développer une épreuve de quatre courses en septembre 2022 et rejoindre un circuit mondial, avec les plus grands trails.

Pendant quatre jours, la Côte d'Azur va vivre au rythme du trail l'année prochaine. Du 22 au 25 septembre 2022, Nice Métropole Côte d'Azur va lancer quatre courses en collaboration avec le mythique UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc), sans doute le trail le plus connu et le plus réputé de France (lire l'encadré). Afin d'avoir une chance de se qualifier pour cette épreuve hors norme, les traileurs devront impérativement passer par l'une des 30 courses sélectionnées dans le monde (UTMB World series), dont seulement trois en France et donc Nice, mais aussi le trail de Saint-Jacques et la Restonica en Corse, au lieu de 800 trails qualificatifs dans l'Hexagone jusqu'à présent. « Nous avons beaucoup d'événements sportifs, le marathon, l'Ironman, Paris-Nice, des étapes du Tour de France, les championnats de France de ski... mais il nous manquait une grande épreuve de

trail pour illustrer les diversités de notre territoire, des cimes du Mercantour jusqu'à la Promenade des Anglais » s'est réjoui Christian Estrosi, le maire de Nice. « S'associer avec un label d'une organisation mondialement connue dans le trail offre bien plus de légitimité », reprend le président de la Métropole, qui avait accueilli bon nombre d'élus dont les communes seront traversées (24 dans la Métropole et 6 en dehors), à cette présentation, hier dans les salons de la mairie niçoise.

3000 participants attendus

Pour cette première édition où « 3000 participants sont attendus issus de 70 pays », quatre courses seront au programme. La plus dure partira d'Auron pour rejoindre la Promenade des Anglais, soit 160 km (100 miles selon l'appellation) et 8500 mètres de dénivelé, avec une grande traversée du Mercantour, et



Christian Estrosi, le maire de Nice, Catherine Poletti, la présidente de l'UTMB group, et les maires des communes traversées, ont scellé leur accord hier.

des passages à plus de 2500 mètres d'altitude (refuge de Rabuons et Cuson supérieur). Une deuxième course, longue de 100 km, partira de Roubion pour rallier Nice, avec au menu 100 km et 4900m de dénivelé. Les deux autres plus "accessibles" comptent tout de même 50 km et 3000m de D+ entre Menton et Nice (avec l'ascension du col du

Berceau et de la Cime du Baudon) et 24 km entre Villefranche-sur-Mer et Nice, avec le tour du cap Ferrat, la montée du col des 4 chemins et tout de même 715 m de D+.

Les organisateurs promettent que les « participants en prendront plein leurs yeux, avec des passages sur certains sentiers qui ne sont plus empruntés depuis 50 ans ».

Ludovic Pommeret, vainqueur de l'UTMB en 2016 et de la Diagonale des Fous cette année, s'était déplacé pour l'occasion. Pour voir si ce tracé pouvait entrer dans son programme. « Je ne connais pas trop cette zone, mais quand on voit les images de ce territoire entre mer et montagne, ça donne envie de le découvrir ».

R.L.

UTMB, un mastodonte

Catherine Poletti, la présidente de l'UTMB, est venue rappeler comment son groupe familial - qu'elle dirige avec son mari et ses deux enfants - était devenu ce mastodonte de l'événementiel sportif aujourd'hui. « En 2003, on a relancé l'UTMB Mont-Blanc qui avait cessé de se faire, faute de participants. On a changé un peu les règles, puisqu'il ne s'agissait plus d'une course en relais, mais d'un ultra-trail en individuel. » La greffe a tout de suite pris. 722 participants pour la première édition, jusqu'à une saturation des dossards en 8 minutes, cinq ans plus tard. Aujourd'hui, l'UTMB - qui attire 10 000 traileurs venus de 111 pays différents - est la course de référence que tous les traileurs rêvent de boucler. Nice Côte d'Azur rêve de prendre le même chemin.

Pendant quatre jours, la Côte d'Azur va vivre au rythme du Trail l'année prochaine. Du 22 au 25 septembre 2022, Nice Métropole Côte d'Azur va lancer quatre courses en collaboration avec le mythique UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc), sans doute la course la plus connue et la plus réputée de France.

Listes des UTMB® World Series Events 2022 (confirmés au 19 novembre 2021)

- Tarawera™ Ultramarathon by UTMB® (Nouvelle-Zélande), 12 février
- Ultra-Trail Australia™ by UTMB® (Australie), 12-15 mai
- Trail du Saint-Jacques by UTMB® (France), 11 juin
- Mozart 100™ by UTMB® (Autriche), 18 juin
- La Sportiva® Lavaredo Ultra Trail® by UTMB® (Italie), 23-26 juin
- Trail 100 Andorra™ by UTMB® (Andorre), 24-26 juin
- Western States® 100-Mile Endurance Run (USA), 25-26 juin
- Ultra-Trail Snowdonia by UTMB®, (Pays de Galles), 1-3 juillet
- Restonica Trail by UTMB® (Corse, France), 7-9 juillet
- Val d’Aran by UTMB® (Espagne), 7-10 juillet
- Trail Verbier Saint-Bernard by UTMB®, (Suisse), 8-10 juillet
- Eiger Ultra Trail by UTMB®, (Suisse), 15-17 juillet
- Wildstrubel by UTMB®, (Suisse), 8-11 septembre
- Nice Côte d’Azur by UTMB® (France), 22-25 septembre
- Puerto Vallarta México by UTMB® (Mexique), octobre
- Thailand by UTMB® (Thaïlande), 10-13 novembre
- TransLantau™ by UTMB® (Hong Kong), novembre
- Panda Trail by UTMB® (Chine), dates à confirmer
- Gaoligong by UTMB® (Chine), dates à confirmer.
- UTMB® World Series Finals ; UTMB® Mont-Blanc (France, Italie, Suisse), 22-28 août

Faisant partie des événements les plus réputés de la planète, la Western States® 100-Mile Endurance Run, La Sportiva® Lavaredo Ultra Trail® by UTMB®, TransLantau™ by UTMB®, Trail 100 Andorra by UTMB®, Trail du Saint-Jacques by UTMB®, l’Eiger Ultra Trail by UTMB®, le Trail Verbier Saint-Bernard by UTMB®, l’Ultra-Trail Snowdonia by UTMB® et le Restonica Trail by UTMB® ainsi que les nouveaux événements Nice Côte d’Azur by UTMB®, Wildstrubel by UTMB® et Puerto Vallarta México by UTMB® viennent intégrer le circuit qui débutera en 2022.

Plus tôt cette année, huit événements ont été confirmés en Espagne, en France, en Thaïlande, en Chine, en Australie et en Nouvelle-Zélande, donnant à davantage de coureurs l’opportunité de vivre une aventure extraordinaire.

Désormais pour avoir le droit de participer à un tirage au sort pour l’UTMB, il vous faudra déboursier des frais d’engagement qui vont certainement s’envoler puisque seules ces épreuves serviront de support à la quête de points ! De plus cela engendrera des déplacements importants donc coûteux également.

Ce type de circuit ne va pas dans le sens de la démocratisation de notre sport !!!

RÈGLEMENT DU CHALLENGE SPIRIDON 2022

- Art. 1 Le **Challenge Spiridon Côte d'Azur** est réservé exclusivement à ses adhérents.
- Art. 2 Ne pourront participer au **Challenge** que les spiridoniens à jour de la cotisation de l'année en cours au **30 avril 2022**.
- Art. 3 Il sera établi un **classement général scratch** hommes et femmes toutes catégories confondues et un classement distinct dans les **catégories** suivantes : **Sénior, Masters 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 masculin ainsi que Sénior, Masters 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 féminin**.
- Art. 4 Les points seront attribués comme suit :
- a) Toutes les courses auront une valeur de **300 points**, Les points seront attribués aux spiridoniens en fonction de leur classement par rapport au nombre **d'arrivants classés**. Une simple règle de trois sera appliquée. Pour chaque spiridonien arrivant, les **300 points** seront **divisés par le nombre de rentrants** et **multipliés par le nombre de concurrents battus**.
- b) Des **points supplémentaires** seront attribués selon la **distance** parcourue de l'épreuve sur la base de **2 points par kilomètre** soit :
- Pour un 13,5 km : **27 pts** Pour un 22,2 km : **44 pts**
- Exemple : Une course de **18 km** avec **307 arrivants** dont 2 spiridoniens classés respectivement **19^{ième}** et **265^{ième}**
- Pour le **19^{ième}** : $300 \times 288 / 307 = 281,43$ arrondis à **281 pts** + $18 \times 2 = 36$ soit **317 pts**
- Pour le **265^{ième}** : $300 \times 42 / 307 = 41,04$ arrondis à **41 pts** + $18 \times 2 = 36$ soit **77 pts**
- Art. 5 Il ne sera pris en compte **que les 10 meilleurs résultats** sur les **47 épreuves inscrites** au calendrier avec un **minimum de 5 courses** pour postuler au podium, quelle que soit la catégorie. Seuls les lauréats présents à l'assemblée générale seront récompensés.
- Art. 6 Si plusieurs épreuves du **Challenge** se déroulent le **même jour** ou le **même week-end**, il sera tenu compte de **tous les résultats** en cas de participation à ces épreuves. Si une épreuve sélectionnée au challenge comprend plusieurs distances, celles-ci participent toutes au challenge (avec un minimum 5 km). Les « **marches** » sont également prises en compte dans la mesure où l'organisateur en établit un **classement chronométré** ; cependant lorsqu'une marche chronométrée se déroule sur le même itinéraire qu'une course les classements établis par l'organisateur sont fusionnés.
- Art. 7 En cas d'égalité, les concurrents seront départagés en fonction de leur **moyenne arithmétique** obtenue par le rapport entre le nombre de points obtenus et le nombre de courses effectués.
- Art. 8 En cas de litige ou contestation, le bureau du **Spiridon Côte d'Azur**, après examen des faits, aura seul le pouvoir de décision. Celle-ci sera sans appel.
- Sur les épreuves de masse telle la Prom' Classic ou Le Semi de Cannes, il sera demandé aux participants de se signaler à la personne effectuant les classements du challenge afin d'éviter des oublis et de fastidieuses recherches de noms.

RÈGLEMENT DU TROPHÉE SPIRIDON « JEAN LOUIS ANDREOTTI » 2022

- Art. 1 Le **Trophée JEAN LOUIS ANDREOTTI Spiridon Côte d'Azur** est réservé exclusivement à ses adhérents.
- Art. 2 Ne pourront participer au **Trophée J.L.A.** que les spiridoniens à jour de leur cotisation de l'année en cours au **30 avril 2022**.
- Art. 3 Il sera établi un classement général **par équipe de 4 spiridoniens. Chaque équipe sera constituée de 4 coureurs sans contrainte de catégories**). Une équipe peut être mixte, 100% masculine ou 100% féminine, elle désignera un capitaine et se choisira un nom. Les équipes devront se déclarer au plus tard le **28 février 2022**.
- Art. 4 Le **Trophée J.L.A.** se déroulera sur l'**ensemble** des épreuves inscrites aux **Challenge Spiridon 2022**.
- Art. 5 Le but de ce **Trophée J.L.A.** est d'inciter le maximum d'équipes à participer aux épreuves du **Challenge Spiridon** dans un esprit convivial et compétitif tout à la fois. Il sera donc établi sur la base de la **distance parcourue** par les membres des équipes dans une **même** épreuve.
- Art. 6 Pour pouvoir compter dans le classement du **Trophée J.L.A.**, les spiridoniens devront participer et **terminer** l'épreuve. Pour comptabiliser les points **au moins 3 membres de l'équipe devront terminer l'épreuve**. Dans le cas où **tous les membres de l'équipe terminent l'épreuve, les points acquis seront doublés**.
- Art. 7 Les points seront attribués sur la base de **1 point par kilomètre parcouru** selon la distance annoncée et **par membre**, sans relation au classement de l'épreuve.
- Exemple : Une course de 16,100 km donnera droit à : $16,100 \times 1 = 16$ pts
- Une course de 42,195 km donnera droit à : $42,195 \times 1 = 42$ pts
- Art. 8 Le classement final s'établira donc au **plus grand kilométrage commun parcouru**.
- Art. 9 En cas de litige ou contestation, le bureau du **Spiridon Côte d'Azur**, après examen des faits, aura seul le pouvoir de décision. Celle-ci sera sans appel.

LA DERNIÈRE SÉANCE À L'AUBERGE



COMMUNALE DE SAUZE

La fermeture de l'auberge est programmée pour la fin de l'année 2021, sans perspective de reprise immédiate. C'est une page de l'histoire spiridonienne à Sauze qui se tourne.

Les 22 et 23 octobre dernier un groupe de spiridoniens est donc monté au village perché de Sauze pour déguster une ultime fois la cuisine de terroir de Bernadette la gérante de l'auberge communale détentrice du label « bistrot de pays ».

Notre ami Georges NENCINI s'était joint au groupe par la pensée et par l'action, représenté par sa moitié, Jocelyne, il a offert l'apéritif à l'assemblée réunie.



Comme à l'accoutumée, le repas du soir était généreux, lapin et gratin dauphinois à volonté, sans oublier l'entrée le fromage et le dessert. Après de telles agapes la balade digestive s'est imposée d'elle-même. Gaité, bonne humeur et fraîcheur présidaient à cette sortie nocturne, ponctuée de fous rires.



Le lendemain, nous nous retrouvons pour le petit déjeuner avant de profiter de la douceur de fin de saison pour entamer une randonnée au milieu des bois parés couleurs de l'automne.

Il fallait bien cela pour nous ouvrir l'appétit.



Deux jours sous le signe de l'amitié, de la nature, de la convivialité et de de la bonne chère.



Sur la terrasse Bernadette la gérante nous offre l'apéritif avant que nous lui fassions, sur l'initiative de Mickey, un cadeau de départ sous la forme d'une carte d'achat. Très touchée, elle n'a pas retenu ses larmes.

La météo est tellement clémente pour la période que la décision de prendre le repas à l'extérieur est prise. Même punition que la veille avec daube et raviolis maison au menu.

Encore une destination qui entre dans le livre des bons souvenirs du Spiridon Côte d'Azur.



Francis VANDERSYPE

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 18 AVRIL 2022

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

JANVIER 2022

<https://www.le-sportif.ca/CalendarDetail/CalendarDetail.aspx?EventID=178938>

Allez sur ce site pour infos de certaines courses notées sans infos.

SNOW TRAIL DU NOUVEL AN 9,5 KM D+360m VALBERG (06)

SAMEDI 01/01 2022 - Organisateur : Club des Sports des Portes du Mercantour - Inscriptions : Office du Tourisme - www.valbergrail.com ou valbergrail@gmail.com - mail koppe.jean-loup@orange.fr et www.sporttips.com ☎

PROM CLASSIC 10 KM NICE (06)

DIMANCHE 09/01 2022 - Organisateur : Azur Sport Organisation - Renseignements : ☎ 04.93.26.19.12 ou 40 - communication@azur-sport.org Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur www.promclassic.com - Départ commun : 9h00 en 6 vagues Retour de la course sur la PROM- Engagement : uniquement sur internet - **Attention** : Aucune inscription sur place le 9/01 - Limitée à 10000 participants.

OPIO cross pour tous 6 et 8,4km OPIO parc des loisirs (06)

SAMEDI 15 et DIMANCHE 16/01 2022 - Organisateur : Contact: ☎ 04.93.71.86.05 cd06.athle@gmail.com Inscription sur www.athle06.athle.fr et www.timingzone.com et sur place le jour même.

TRAIL DES CRETES 11 - 19 - 30 Km GREOLIERES (06)

DIMANCHE 16/01 2022 - renseignements sur : www.cheironmontagne.club

LA COURSE DU SOLEIL 19 KM CAP D'AIL (06)

DIMANCHE 30/01 2022 - Organisateur : Association Course du Soleil Appel aux bénévoles, contactez service des sports Mairie de CAP D'AIL au 04 93 78 96 40 ou par mail sports@cap-d'ail.fr - Cap d'Ail Macadam ☎04.93.35.87.65 - Renseignements : guy.duvoid@sfr.fr - Inscriptions : En ligne www.njuko.net ou sur <http://chronosports.fr> Rendez-vous sur https://www.njuko.net/coursenicecapdail-2022/select_competition - pas d'inscription sur place - Départ : Port de Nice (côté quai du Commerce) arrivée à Cap D'AIL - transport des sacs - navettes pour le retour.

FEVRIER 2022

LES 12 BORNES DE GORBIO 12 KM GORBIO (06)

DIMANCHE 06/02 2022 - Organisateur : A.S.G Gorbio asgorbio@orange.fr - Contacts : ☎ 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - Inscriptions : Date limite avant le 03/02 par courrier et 5/02 a 23h59 par internet, toutes infos et bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com/ ou en ligne sur www.timingzone.com Départs: 9h00 les Marcheurs ; 10h00 les Coureurs - Engagement : 10€ -

TRAIL D'EZE 11 - 19 - 30 Km EZE (06)

DIMANCHE 13/02 2022 - Organisateur : Assoc Azur tri-Athlé TEAM contact Cedric Armand 06.27.87.90.55 coach@cedric-amand.com - Inscription : par retour bulletin, téléchargeable sur www.trail-eze-06.com

MONACO RUN /Classique des Riviéras 5 - 10KM ET RELAY MONACO (06)

SAMEDI 12/02 DIMANCHE 13/02 2022 - Organisateur: ASM Athlétisme F.M.A.- renseignements: ☎00377.92.05.43.05 ou sur www.monacorun.org -

LA RONDE DES FONTAINES 1 et 10,2KM Parc des loisirs OPIO (06)

DIMANCHE 13/02 2022 - Organisateur : -Mairie de OPIO, contact : g.dutto@mairie-opio.fr r.hercouet@mairie-opio.fr Inscription Point Info Tourisme Centre Commercial La Font Neuve 06650 OPIO tel ☎04.93.77.23.18 - Inscriptions sur : www.asco-opio.com ou www.facebook.com/asco.opio/

CANNES URBAN TRAIL 8 - 14 - 26KM CANNES (06)

DIMANCHE 20/02 2022 - Organisateur : Contact : ☎ 04.93.26.19.12 Infos en ligne sur <http://www.cannesurbantrail.com/> Pas d'inscription le jour même. Départ Palais des Festivals à Cannes Arrivée Palais des Festivals à Cannes Parcours mixte 70% Urbain / 30% Trail.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 18 AVRIL 2022

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

FOULEE CROISIENNE 13,5 KM D+268M LA CROIX VALMER (83)

DIMANCHE 20/02 2022 - **Organisateur** : Service des sports La Croix-Valmer – **Inscriptions** : www.kms.fr
service des sports 04.98.11.48.88 service.sport@lacroixvalmer.fr en ligne sur www.mjclacroixvalmer.com sur place le jour même –

SNOW TRAIL DE ST DALMAS 10- 21KM SAINT DALMAS LE SELVAGE (06)

DIMANCHE 27/02 2022 – **Organisateur** : INFOS SUR FACEBOOK aurontraiclub@gmail.com

MARS 2022

LE SEMI DE CANNES 10 et 21.1 KM CANNES (06)

DIMANCHE 06/03 2022 - **Organisateur**: A.C.Cannes : Renseignements athle-cannes@orange.fr :
☎04.93.47.03.54 – **Inscriptions**: En ligne sur le site www.semi-cannes.com . Pas d'inscription le jour de la course

TRAIL DES MERVEILLES 17 D+800 et 25 KM D+1600 BREIL SUR ROYA (06)

DIMANCHE 06/03 2022 – **Organisateur** : Breil athletic club. Contact Guillaume Besnard ☎ 06.25.27.45.55
hypotense37@aol.com **Inscriptions**. Par bulletin sur flyer et sur www.traildesmerveilles.com et sur www.le-sportif.com

TRAIL DES NEIGES 4KM AURON (06)

DIMANCHE 06/03 2022 – **Organisateur** : INFOS SUR FACEBOOK aurontraiclub@gmail.com

TRAIL DE LA TOUR DU FAUCON 10, 15 et 24 KM PUGET-VILLE (83)

DIMANCHE 06/03 2022 - **Organisateur**: Cap Puget Ville – Contact : Christophe Druant
christophe.druant83136@orange.fr : ☎ 06.77.25.55.59 : cap.pugetville83390@gmail.com 06.78.29.84.53 Roux Jean Pierre
06.78.19.84.51 nicolle.didier@orange.fr Inscriptions: Par courrier avec bulletin d'inscription téléchargeable sur le site www.cap-puget.fr correctement remplie et signé. Par internet sur www.chronosports.fr Par mail cap.pugetville83390@gmail.com

RUN GAMES KM LE CANNET ROCHEVILLE (06)

DIMANCHE 06/03 2022 – **Organisateur** : INFOS SUR <https://www.le-sportif.ca/CalendarDetail/CalendarDetail.aspx?EventID=178938>

TRAIL NOCTURNE DES ABEILLES 9,450 KM ROQUEBILLIERE (06)

SAMEDI 12/03 2022 - **Organisateur** : Renseignements: Mairie ☎ 04.93.03.60.60 -
traildesabeilles@gmail.com Contact : ☎ Alex Robini 06.15.81.48.50 alexrobini06@gmail.com
contact@vesubietrailclub06.com Info sur site www.vesubietrailclub06.com . Remise des dossards à 18H sur la place du village à Roquebillière. Départ vers 20h (à vérifier) de la place du village et arrivée sur la place – Frontale, camelbak, sifflet ou téléphone et vêtement chaud obligatoires, ravito à l'arrivée. Challenge Allianz Vésubie Tinée

COURSE DES ESCALIERS 438 escaliers BEAUSOLEIL (06)

SAMEDI 19/03 2022 – **Organisateur** : Association Beausoleilloise des amis d'Alba et Beausoleil sport et le service des sports sports@villedebeausoleil.fr . Inscription par ☎ 04.93.41.72.82 , En ligne sur sport-up et www.villedebeausoleil.fr , pas d'inscription sur place- Course des escaliers: Départ l'après midi

URBAN TRAIL 8 - 15KM MOUGINS (06)

DIMANCHE 20/03 2022 - **Organisateur**: . Contact : ☎ 04.93.47.53.40 06cannes@foulées.com site www.running06.com Toutes infos sur site à vérifier

SEMI-MARATHON ET 10 KM 21 - 10 - 5 KM HYERES (83)

DIMANCHE 20/03 2022 - **Organisateur** : O.S.Hyerois Athlétisme – athletisme.osh@sfr.fr ☎ 04.94.38.69.09
Infos appel 06.23.12.51.95 Inscriptions : par retour du bulletin, téléchargeable sur www.hyeres-athle.fr ; chez "Endurance Shop" Z.I. Toulon-Est à La Garde et en ligne avec infos sur www.semi-hyeres.fr avec toutes infos. 5km ouvert à tous, Pas d'inscription le Dimanche pour l'ensemble des épreuves

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 18 AVRIL 2022

Trail des mange lamberts 14 - 34Km PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 27/03 2022 - . Contact : c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com ☎ 06.88.77.28 .92

Course nature des rataillons - Trail de 34Km D+1350m .Tous les départs à la Lieutenante aire Guy Manganelli Inscription uniquement en ligne sur www.sporttips.fr . Infos sur facebook : trail des mange lamberts.

[Revoir infos](#)

TRAIL DE CUERS 10-24 et 32 KM CUERS(83)

DIMANCHE 27/03 2022 – Organisateur : traldecuers@gmail.com contact Christophe Catalan

catalan.christophe@wanadoo.fr ☎ 06.86.79.07.64. Inscription sur inscription.cuers@gmail.com ou www.timingzone.com ou par courrier bulletin téléchargeable sur <http://www.t.railathlitudcuers.fr> . Le **Trail de Cuers** est un évènement qui se déroule dans le Var avec pour principal terrain de jeu les montagnes de la Barre de Cuers. 3 courses au programme : le **Trail de Cuers** sur un tracé de 42 km et 2100 m D+, le **Trail** des Chapelles sur un format court de 24 km et 1200 m D+, et enfin le **Cuers Nature** propose un parcours découverte de 10 km et 400 m D+.

MARATHON GOLPHE DE ST TROPEZ Ste MAXIME CAVALAIRE (83)

DIMANCHE 27/03 2022 Contact : Toutes infos sur <http://www.marathondugolfedesainttropez.com>

04.93.26.19.12 mail@azur-sport.com et Vero@sport-up.fr Inscriptions sur site ou sur www.sport-up.fr Départ Sainte Maxime, arrivée maison de la mer à Cavalaire.

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

DIMANCHE 27/03 2022 - Organisateur: .ASOA Antibes, Contact atlanti2@club-internet.fr J Claude

Ranieri ☎ 06.23.64.60.76 – 06.68.60.05.95 crossasoa06@sfr.fr Départ plage de la Salice parcours par cap d'Antibes, chapelle Notre Dame, phare de la Garoupe. , inscriptions sur www.jmgchronos.com

AVRIL 2022

TOUR DU LAC DE CARCES 16 KM et 7 CARCES (83)

LUNDI 18/04 2022 - Organisateur : Athlétic Club Carçois. Contact : Jean Marc Guichard 06.48.50.14.84

04.94.04.51.36 infos sur facebook – sylvie.trillaud2@gmail.com Inscriptions : ☎04.94.59.93.32 Athlétic club Carçois et 04.94.04.59.76 office du tourisme ; par retour bulletin, téléchargeable sur www.carces.fr (rubrique Loisirs et vie Associative puis Associations sportives et Athlétic Club Carçois) ; par mail athletic.club.carcois@gmail.com ; en ligne sur KMS – Fait jusqu'ici

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.





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

SÉLECTION DES COURSES DU CHALLENGE 2022

n°	Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
1	9 janv.	Nice	La Prom' Classic	10,00			A.M.
2	30 janv.	Cap d'Ail	La Course du Soleil	19,00			A.M.
3	6 fév.	Gorbio	Les 12 bornes de Gorbio	12,00			A.M.
4	20 fév.	Cannes	Cannes Urban Trail T	26,00	15,00	9,00	A.M.
5	6-mars	Cannes	Semi-marathon & 10km de Cannes	21,10	10,00		A.M.
6	6-mars	Puget Ville	Tral de la Tour du Faucon T	24,00	15,00	10,00	VAR
7	12-mars	Roquebillière	Trail Nocturne des Abeilles T	9,00			A.M.
8	20-mars	Hyères	Semi-marathon & 10km de Hyères	21,10	10,00		VAR
9	20-mars	Mougins	Mougins Urban Trail T	30,00	15,00	8,00	A.M.
10	27-mars	Puget sur Argens	Trail des mange Lamberts T	34,00	14,00		VAR
11	27-mars	Antibes	Le Calvaire Antibois	10,00			A.M.
12	18 avr.	Carcés	Course autour du lac de Carcés	16,00	7,00		VAR
13	30-avr.	Cantaron	Course Nature & Trail du Muguet T	11,00	17,00		A.M.
14	30 avr.	La Garde	10km de La Garde	10,00			VAR
15	1er mai	Vence	18ième Ascension du Col de Vence	11,80			A.M.
16	8-mai	Saint Raphaël	Montée du Mont Vinaigre	16,20			VAR
17	8-mai	Saint Jeannet	La Foulée des Baous	10,00			A.M.
18	21-mai	Roquebillière	Marathon de La Vésubie T	42,00	10,00		A.M.
19	22-mai	Nice	Semi-marathon & 10km de Nice	21,10	10,00		A.M.
20	28-mai	Rimplas	Trail de Rimplas T	21,00	12,00		A.M.
21	11-juin	Carros Village	Trail des Balcons de Carros T	10,00			A.M.
22	11-juin	Bandol	Salomon Bandol Classic	11,50			VAR
23	18-juin	Fréjus	Les 10km de Fréjus	10,00			VAR
24	19-juin	Nice	Souvenir Jean Sassone	11,30			A.M.
25	3 juil.	Gréolières	Mounta Cala Trail T	10,60			A.M.
26	13-juil.	La Colle sur Loup	Village Trail de La Colle sur Loup T	12,00	8,00		A.M.
27	14-juil.	Cotignac	La Foulée de Cotignac	12,70			VAR
28	17-juil.	Caussols	Trail des Sommets de Caussols T	21,20	7,50		A.M.
29	31-juil.	Saint Etienne de Tinée	39 ^{ième} ascension pédestre de la Bonette	27,00			A.M.
30	7-août	Sainte Anastasie	Les Boucles de l'Issole	11,20			VAR
31	21-août	Pélasque	Trail Gaudissart T	14,00			A.M.
32	28-août	Néoules	Les Foulées Néoulaises	13,00			VAR
33	4 sept.	Belvédère	Trail "Per Cami" T	27,00	13,00		A.M.
34	11 sept.	La Turbie	La Course du Trophée	14,50			A.M.
35	17 sept.	Touët de l'Escarène	11ième Ascension du Col de Braus	9,00			A.M.
36	18 sept.	Saint Maximin	Semi-marathon & 10km de St Maximin	21,10	10,00		VAR
37	25 sept.	Fayence	Natura Trail du pays de Fayence T	21,00	8,00		VAR
38	2 oct.	Puget sur Argens	La Foulée Rosée	10,00			VAR
39	2 oct.	Gorbio	Trail de Gorbio T	42,00	16,00	9,50	A.M.
40	2 oct.	Saint Laurent du Var	22ièmes Boucles Laurentines	10,00	5,00		A.M.
41	9 oct.	Mandelieu	Urban Trail de Mandelieu T	20,00	12,00		A.M.
42	9 oct.	Collobrières	Course de la Chataigne	15,00			VAR
43	16 oct.	Antibes	Courir pour une Fleur	21,00	9,60		A.M.
44	23 oct.	Saint Tropez	La Saint Tropez Classic	16,00	8,00		VAR
45	23 oct.	Falicon	Trail de la Ratapignata T	21,00	13,00	7,00	A.M.
46	6 nov.	Grasse	Semi-marathon & 10km de Grasse	21,10	10,00		A.M.
47	20 nov.	Cap d'Ail	Tour Trail de Cap d'Ail T	19,00	10,00		A.M.
48	11 déc.	Valbonne	Courir pour les Droits Humains	11,00			A.M.

32 épreuves dans les Alpes Maritimes et 16 dans le Var ; 19 trails dont 4 trails urbains, 29 courses sur route

10-avr.	Elections Présidentielles
24-avr.	Elections Présidentielles
12-juin	Elections Législatives
19-juin	Elections Législatives