

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

Numéro 222 : septembre – octobre – novembre – décembre 2024

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
5	Éditorial	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7	Compte-rendu de réunion	Jean Michel BOIGEY
8	Bulletin d'inscription 2025	Francis VANDERSYPE
9	Convocation à l'assemblée générale	Francis VANDERSYPE
10 – 11	L'anniversaire	Christophe FRAMERY
12	Nos partenaires	Le bureau
13	Les déplacements	Francis VANDERSYPE
14 – 15	Classement individuel	John Lee OLIVIER
16 – 17	Les podiums individuels	John Lee OLIVIER
18	La St Jean à Alicante	José MAZZAFERO
19	Le trophée JLA	John Lee OLIVIER
20 – 21	Mon séjour à Biarritz	Nathalie PERRIER
22	Le marathon	Marathon infos
23 – 25	Une histoire de femmes	Archives internet
26 – 27	L'ultramarathon	Fouzia LAHMER
29 – 31	Le calendrier du 3 ^{ième} quadrimestre	Francis VANDERSYPE
32	Nos partenaires	Le bureau

LE CARNET DU SPIRIDONIEN DU 3^{ème} QUADRIMESTRE 2024

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
1-sept.	Belvédère	Trail "Per Cami"	27,00	13,00		A.M.
8-sept.	La Turbie	La Course du Trophée ANNULÉE	14,50			A.M.
15-sept.	Saint Maximin	Semi-marathon & 10km de St Maximin	21,10	10,00		VAR
29-sept.	Saint Laurent du Var	24 ^{èmes} Boucles Laurentines	10,00	5,00		A.M.
29-sept.	Gorbio	Trail de Gorbio	26,00	16,00	9,50	A.M.
6-oct.	Collobrières	Course de la Chataigne	15,00			VAR
13-oct.	Antibes	Courir pour une Fleur	21,00	9,60		A.M.
20-oct.	Saint Tropez	La Saint Tropez Classic	16,00	8,00		VAR
20-oct.	Falicon	Trail de la Ratapignata	21,00	13,00	7,00	A.M.
27-oct.	Saint Jeannet	La Foulée des Baous	10,00	5,00		A.M.
3-oct.	Flayosc	La Foulée Flayoscaise	16,00	10,00	5,00	VAR
17-nov.	Cap d'Ail	Tour Trail de Cap d'Ail ANNULÉE	10,00			A.M.

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

CONTACTS SPIRIDON :

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

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

adresse mail : spiridoncotedazur@gmail.com

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

Prenez soin de votre santé.

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

Trop d'accidents arrivent par manque de suivi médical.

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



ÉDITORIAL

À Nice, l'étape du tour avec arrivée au col de la Couillole, ensuite les jeux olympiques, puis les jeux paralympiques. Pour chacun de ces évènements il faut un grand nombre de bénévoles.

Sans ces engagements volontaires, pas de manifestations, ils sont les premiers points de contact avec les différents acteurs des manifestations, leur rôle est déterminant pour que ceux-ci vivent l'évènement dans des conditions optimales de confort et de convivialité.

Plus de **16 millions de bénévoles** œuvrent aujourd'hui dans le paysage associatif français. Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui est le moteur de ces bénévoles qui s'impliquent dans des domaines d'activité aussi divers que le sport, la culture ou les loisirs, l'humanitaire, la santé ou l'action sociale, la défense des droits ou encore l'éducation.

Les jeux olympiques ont été le point d'orgue pour ceux qui souhaitent s'engager, 45000 personnes se sont présentées pour accueillir athlètes et spectateurs. C'est une vitrine de la France qui a séduit la majorité de ceux qui sont venus assister ou participer à la fête olympique.

Beaucoup de membres du Spiridon Côte d'Azur œuvrent comme bénévoles sur différentes manifestations à Nice et dans le Var.

Soyez reconnaissant envers ces personnes qui se tiennent sur le bord de la route pour votre plaisir, ils sont un maillon essentiel de la chaîne de fonctionnement pour les organisations. Alors, un sourire, un mot gentil leurs feront énormément plaisir.

Si l'occasion se présente, engagez-vous en qualité de bénévole, vous en tirerez une satisfaction personnelle et ferez de belles rencontres.

Francis VANDERSYPE



LE MOT DU PRÉSIDENT

Nous venons de vivre un été sous le signe du sport, le tour de France cycliste suivi des jeux olympiques de Paris qui nous ont fait vibrer.

Le rugby à 7, la natation, le volley-ball, le basket-ball, le hand-ball, l'équitation la gymnastique et les épreuves d'athlétisme sous toutes leurs formes, du 100 mètres au marathon avec de belles réussites françaises, n'oublions pas le décathlon et le pentathlon moderne où nous avons excellé à l'image d'Élodie Clouvel qui décroche à 35 ans une magnifique médaille d'argent après un passage à vide de plusieurs années, la détermination l'a emporté.

Tous ces athlètes quelle que soit leur discipline se sont entraînés pour ces jeux depuis plus de 10 ans pour être au meilleur de leur forme et représenter leur pays. C'est le moment d'une vie.

Il y a eu également le fameux marathon et le 10 km pour tous, qui ont suscité un engouement extraordinaire. Une expérience unique pour ceux qui ont eu la chance d'être tiré au sort pour y participer entre l'épreuve masculine et l'épreuve féminine en nocturne dans un cadre somptueux.

Katherine Switzer, la première femme à courir le marathon à Boston en 1967 avec le numéro 261, à 77 ans elle a participé au marathon pour tous avec son fameux numéro 261. Une belle longévité pour cette coureuse de légende qui a donné le coup d'envoi du marathon olympique féminin, remporté par la magnifique néerlandaise Sifan Hassan qui a cumulé le 5000m, le 10000m et le marathon avec une médaille dont celle en or sur chaque distance.

Puis, il y aura les jeux paralympiques avec des athlètes qui nous donneront des leçons de courage

Inspirons nous de ces athlètes qui ont tous donné le maximum de leurs possibilités même si pour certains, la réussite n'a pas toujours été à la hauteur de leurs espérances.

Gagnants et perdants ont tous été magnifiques !!

Nous devons continuer à rester actif le plus longtemps possible, notre sport nous permet cela. Courons pour le plaisir, pour la performance ou pour toute autre raison. Courons avec cet esprit spiridonien : **la perf' et la fête.**

Nous nous retrouverons nombreux sur les épreuves d'automne avec chacun son objectif, l'important c'est d'être là, avec les amis du Spiridon Côte d'Azur.

Notre prochain grand rendez-vous est programmé le samedi 18 janvier 2025 pour notre assemblée générale annuelle.

Bonne fin d'année à tous, profitez et préservez votre santé pour que la prochaine saison soit encore plus belle et festive que celle-ci.

À bientôt,

Francis VANDERSYPE





Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 2 juillet 2024

Présents : Jean-Michel BOIGEY, Laura DI SARIO, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

Excusés : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Célian ZACHLEVNIY.

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT :

Reçu quelques chèques concernant les déplacements.

A ce jour, 155 adhésions.

Débat animé pour un nouveau tee-shirt en 2025 ; à revoir lors de la prochaine réunion.

CHALLENGE SPIRIDON :

Les épreuves passées :

Carcés 7 avril	Bien	Bar sur Loup 7 avril	Bien
Pélasque 20 avril	A supprimer	Nice 21 avril	Bien
Cantaron 28 avril	Bien	La Garde 28 avril	Bien
Vence 5 mai	Bien	Saint Raphaël 8 mai	Bien
Biot 19 mai	A supprimer	La Motte 19 mai	Bien
Menton 19 mai	Bien	Rimplas 25 mai	A supprimer
St André/Roche 2 juin	Bien	Bandol 8 juin	Bien
Fréjus 15 juin	Bien	Nice 29 juin	Bien
Gréolières 30 juin	A supprimer		

Les épreuves à venir :

La Colle/Loup 11 juillet	Michel Babbini	Cotignac 14 juillet	Francis V.
Ste Anastasie 4 août	Guy Laborde	Puget-Ville 15 août	Guy Laborde
Néoules 25 août	Guy Laborde	La Gaude 28 août	Michel Babbini
Belvédère 1 ^{er} sept.	Eric Soussan	St Maximin 15 sept.	Anne Deloire
St Laurent/var 29 sept.	Michel B.	Gorbio 29 sept.	Francis V.

LA FOULÉE :

Préparation du numéro 222, en attente d'articles et photos avant le 27 août.

LA TRÉSORERIE :

Encaissements des divers déplacements : Tirana : 41/41 acomptes – Croisière en janvier 2025 : 36/38 acomptes)

Budget 2024 : adhésions reçues : 4230€/4500€ provisionnées.

Le solde bancaire : positif à ce jour.

LE SITE INTERNET :

Projet d'arrêt du site en fin d'année : de ce fait, économie annuelle envisagée : 430€ environ.

Certains membres du Bureau se chargent d'éliminer les messages indésirables du Site.

QUESTIONS DIVERSES :

Déplacements proposés : **26 janvier au 2 février 2025**, croisière en méditerranée. // **20 avril 2025**, marathon de la côte indigo // **26 octobre 2025**, marathon de Washington.

Prochaine réunion **le mardi 1^{er} octobre 2024** .



EN 2025 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).

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

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

Mieux se connaître, mieux s'apprécier, mieux se détendre, mieux s'informer grâce à « La Foulée » seule publication azurienne paraissant régulièrement depuis plus de 45 ans (3 numéros par an, consultables sur le site internet) avec ses rubriques, ses classements, son calendrier des courses sur route et des trails, ses infos, ses potins, ses photos.

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

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

ADHÉSION ou RENOUVELLEMENT 2025

INDIVIDUEL

COUPLE

INDIVIDUEL ou 1^{er} MEMBRE DU COUPLE

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

2^{ème} MEMBRE DU COUPLE

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

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

☎04.93.83.02.50

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

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

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR LE SAMEDI 18 JANVIER 2025

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 textile de l'année• La boutique du Spiridon• Mot d'accueil du président de séance	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 2025
18h45 : récompenses du Challenge Spiridon 2024 et remise du trophée J.L. Andreotti 2024	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 18 janvier 2025.

Date : Signature :

NOTA : Ce bulletin est à retourner avant le 11 janvier 2025 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 11 janvier 2025 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 18 janvier 2025.

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)



L'ANNIVERSAIRE !!!

C'est avec une immense joie et un grand plaisir que nous nous sommes retrouvés le 3 août pour une journée anniversaire inoubliable. Voici un petit retour sur le déroulement de cette journée extraordinaire :

L'Aperitif

La journée a débuté par un apéritif convivial. Chacun a contribué en apportant quelque chose, ce qui a créé une ambiance chaleureuse et partagée. Cela nous a permis de faire connaissance dans la bonne humeur. Personnellement, je connaissais déjà tout le monde, donc l'adaptation a été des plus aisées pour moi.



Le Repas



Après cet apéritif réussi, nous avons partagé un repas délicieux. Les plats étaient variés et copieux, et chacun a pu savourer les différentes spécialités apportées. Les conversations animées et les rires autour de la table ont fait de ce moment un véritable succès.

Le Concours de Pétanque

Vint ensuite le moment tant attendu : le concours de pétanque. Nous avons joué avec assiduité et grand plaisir, chacun cherchant à donner le meilleur de lui-même.



La compétition a été amicale et pleine de rebondissements.

Et à ma grande surprise, le gagnant de la journée n'était autre que moi ! Non pas grâce à une performance exceptionnelle, mais parce que tout le monde avait décidé que j'étais le vainqueur. Je tiens à vous remercier sincèrement pour cette belle attention. Ce jour-là, j'ai beaucoup gagné, non seulement le concours, mais aussi votre amitié et votre complicité.



Le Second Apéritif et Soirée Dansante

Nous avons ensuite poursuivi la journée avec un second apéritif, dégustant les délices qu'il nous restait. La soirée s'est poursuivie par des danses effrénées, qui ont animé la piste jusqu'au bout de la nuit. À minuit, nous avons clôturé cette belle journée sur les notes entraînantes de Michel Sardou.



Conclusion

Ce fut une journée formidable passée en votre compagnie. Je vous embrasse tous bien fort, et même deux fois s'il le faut, pour vous remercier de ces moments partagés. Merci encore pour votre présence et votre bonne humeur. À très bientôt pour de nouvelles aventures !

Christophe FRAMERY





MARQUAGES INDUSTRIELS
& PUBLICITAIRES

SERIGRAPHIE

ltd-serigraphie@wanadoo.fr

☎ 04 93 73 60 03 - Fax 04 93 73 46 70



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

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

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



**CARROSSERIE
RAMELLA
FRERES**

58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE

TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65

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

Prêt gracieux d'un véhicule pendant la durée des réparations

DÉPLACEMENTS 2025

Du 26 janvier au 2 février : croisière en méditerranée sur le MSC Fantasia



Renseignements : Charly RACCA

Tél : 06.08.61.54.66

Mail : charles.racca@wanadoo.fr

Croisière 8 jours - 7 nuits

Du 17 au 22 avril : marathon de la Côte Indigo à Saint Pierre la Mer, 4 distances possibles (5km, 10km, semi-marathon, marathon)

Hébergement au VVF en pension complète ou ½ pension.

Possibilité de repas aux « grands Buffets » de Narbonne le lundi 21 avril

Renseignements : Francis VANDERSYPE

Tél : 06 09 91 55 94

Mail : spiridoncotedazur@gmail.com



Du 22 octobre au 2 novembre : 50^{ième} marathon du Corps des Marines à Washington (USA), 3 distances possibles (10km, marathon et 50km).

Visite de la côte Est de Boston à Washington : **Découverte de l'Est américain en train**

Budget approximatif : 3500.00€ par personne, dossard non compris.



Tarifs 2024 :

Marathon : 220.00\$

10km : 72.00\$

CLASSEMENT DU CHALLENGE 2024 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

29 août 2024

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
1	3525	DERBANNE	MARTIAL	M7H	1	235,0	15
2	3248	PERRIER	NATHALIE	M4F	1	216,5	15
3	2618	SANTONI	JACQUES	M2H	1	174,5	15
4	2481	VIENCO	LAURENT	M2H	2	275,7	9
5	2295	URVOY	ANNE-LAURE	M4F	2	229,5	10
6	2087	ZACHLEVNIY	CELIAN	M2H	3	298,1	7
7	2076	BRANDT	FREDDY	M5H	1	188,7	11
8	1928	COSSUTTA	PASCAL	M5H	2	128,5	15
9	1856	FREDIANI	GILLES	M3H	1	309,3	6
10	1848	DELOIRE	ANNE	M5F	1	123,2	15
11	1698	HOAREAU	HENRI	M6H	1	283,0	6
12	1594	POUILLEY	MIREILLE	M4F	3	177,1	9
13	1553	STRUYVEN	WILLIAM	M3H	2	310,6	5
14	1498	STRUYVEN	LUCAS	JH	1	299,6	5
15	1413	BIGOUNDOU	MICHEL	M2H	4	282,6	5
16	1391	ALLAMANDI	AUDREY	SF	1	173,9	8
17	1251	PINTUS	NATHALIE	M3F	1	178,7	7
18	1203	BOUCHAKEL	GERARD	M6H	2	200,5	6
19	1126	ROBERT	MILENE	M1F	1	281,5	4
20	1096	ROUX	EMMANUELLE	M2F	1	219,2	5
21	989	SEVAL	PHILIPPE	M4H	1	247,3	4
22	874	LABORDE	GUY	M9H	1	67,2	13
23	650	PARISI	JOSEPH	M7H	2	81,3	8
24	634	GUY	ERIC	M5H	3	158,5	4
25	575	GALLUCCIO	SALVATORE	M6H	3	191,7	3
26	556	PEVERINI	STEPHANE	M3H	3	61,8	9
27	517	VANDERSYPE	FRANCIS	M7H	3	129,3	4
28	502	BACCARD	BERNADETTE	M7F	1	50,2	10
29	494	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	2	61,8	8
30	462	LAHMER	FOUZIA	M6F	1	77,0	6
31	457	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	M9H	2	45,7	10
32	436	PAUL	ANNIE	M7F	3	62,3	7
33	403	OCHIN	STEPHANE	M3H	4	201,5	2
34	393	BABBINI	MICHEL	M5H	4	98,3	4
35	387	CHAMBON	BERNARD	M7H	4	77,4	5
36	382	GALLUCCIO	SABINE	M4F	4	127,3	3
37	339	ROUDEIX	CORINNE	M5F	2	169,5	2
38	295	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M8H	1	49,2	6
39	269	FERNANDEZ ROBLES	GUY	M5H	5	89,7	3
40	267	KLABALZAN	FABRICE	M3H	5	267,0	1
41	264	OLIVARI	JOSEPH	M6H	4	132,0	2
42	249	DELTETE	PHILIPPE	M6H	5	124,5	2
43	247	CHRISTOPHE	MURIEL	M5F	3	123,5	2
44	204	MARTIN	CORINNE	M4F	5	102,0	2
45	199	HAMM	GISELE	M5F	4	199,0	1
46	197	GEORGES	ALAIN	M5H	6	197,0	1
47	196	HUYGHE	GEORGES	M10H	1	32,7	6
48	180	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	6	45,0	4
49	171	EPRINCHARD	CLAUDE	M6H	6	171,0	1
50	170	COPPOLA	DANIELE	M6F	2	170,0	1
51	163	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	M5F	5	81,5	2
52	159	MASSABIEAUX	BERNARD	M7H	5	79,5	2
53	146	BIBIANO	SARAH	M0F	1	146,0	1
54	136	DOVETTA	NATHALIE	M4F	7	136,0	1
55	129	GIULIANO	ROBERT	M6H	7	129,0	1
56	127	FIGLIO	JEAN-PIERRE	M9H	3	31,8	4
57	126	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	4	25,2	5

CLASSEMENT DU CHALLENGE 2024 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

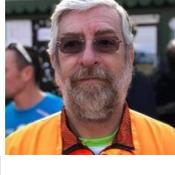
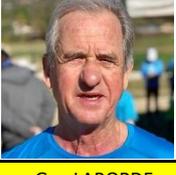
29 août 2024

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
58	120	DI-SARIO	LAURA	M2F	2	120,0	1
59	118	BOURSAT	MARIE-NOELLE	M7F	4	118,0	1
60	115	DISDIER	CAMILLE	M5H	7	115,0	1
61	110	FIORE	IRENE	M9F	1	36,7	3
62	90	STRUYVEN	CHARLES	M7FH	2	15,0	6
63	74	DE LOPEZ	JOSIANE	M8F	1	18,5	4
64	66	MARTIN	JEAN-YVES	M6H	8	66,0	1
65	38	DE LAPEYRE DE BELLA	ROSE-MARIE	M6F	3	38,0	1
66	32	BERNARDESCHI	CLAUDETTE	M10F	1	16,0	2
67	25	CHARLES	SIBILLE	M8F	2	25,0	1
68	25	FRAMERY	CHRISTOPHE	M4H	2	25,0	1
69	22	LOMBARD	GILLES	M6H	9	22,0	1

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2024

Classement au vendredi 30 août 2024

HOMMES			FEMMES		
 Jacques SANTONI 2 ^{ème} 2618 pts	 Martial DERBANNE 1 ^{er} 3525 pts SCRATCH	 Laurent VIENCO 3 ^{ème} 2481 pts	 Anne Laure URVOY 2 ^{ème} 2295 pts	 Nathalie PERRIER 1 ^{ère} 3248 pts SCRATCH	 Ane DELOIRE 3 ^{ème} 1848 pts
	 Lucas STRUYVEN 1 ^{er} 1498 pts JUNIOR			 Audrey ALLAMANDI 1 ^{ère} 1391 pts SENIOR	 Sarah BIBIANO 1 ^{ère} 146 pts MASTER 0
				 Milène ROBERT 1 ^{ère} 1126 pts MASTERS 1	
 Michel BIGOUNDOU 2 ^{ème} 1413 pts	 Célian ZACHLEVNIY 1 ^{er} 2087 pts MASTERS 2		 Laura DI SARIO 2 ^{ème} 120 pts	 Emmanuelle ROUX 1 ^{ère} 1096 pts MASTERS 2	
 William STRUYVEN 2 ^{ème} 1553 pts	 Gilles FREDIANI 1 ^{er} 1856 pts MASTERS 3	 Stéphane PEVERINI 3 ^{ème} 556 pts		 Nathalie PINTUS 3 ^{ème} 1251 pts MASTERS 3	
 Christophe FRAMERY 2 ^{ème} 25 pts	 Philippe SEVAL 1 ^{er} 989 pts MASTERS 4		 Sabine GALLUCCIO 2 ^{ème} 382 pts	 Mireille POUILLEY 1 ^{ère} 1443 pts MASTERS 4	 Corinne MARTIN 3 ^{ème} 273 pts

		
Pascal COSSUTTA 2ième 1928 pts	1er 2076 pts MASTERS 5	Eric GUY 3ième 634 pts
		
Gérard BOUCHAKEL 2ième 1203 pts	1er 1698 pts MASTERS 6	Salvatore GALLUCCIO 3ième 575 pts
		
Francis VANDERSYPE 2ième 517 pts	1er 650 pts MASTERS 7	Bernard CHAMBON 3ième 387 pts
		
	Jean Claude BOUGON 1er 295 pts MASTERS 8	
		
Jean L. ALLAMANDI 2ième 547 pts	1er 874 pts MASTERS 9	Jean Pierre FIORE 3ième 127 pts
		
Charles STRUYVEN 1er 90 pts MASTER 11	1er 196 pts MASTERS 10	

		
Muriel CHRISTOPHE 2ième 247 pts	1ere 339 pts MASTERS 5	Gisèle HAMM 3ième 199 pts
		
Danièle COPPOLA 2ième 170 pts	1ere 462 pts MASTERS 6	Rose Marie DE LAPEYRE 3ième 38 pts
		
M. SCHOENENBERGER 2ième 494 pts	1ere 502 pts MASTERS 7	Annie PAUL 3ième 436 pts
		
Sibille CHARLES 2ième 25 pts	1ère 74 pts MASTERS 8	
		
	1ère 110 pts MASTERS 9	
		
	1ère 32 pts MASTERS 10	

MA FÊTE DE LA SAINT JEAN Á ALCANTE



Alicante est une ville portuaire de la Costa Blanca, au sud-est de l'Espagne, c'est la capitale de la province du même nom. Les feux de la saint Jean à Alicante ont lieu à l'occasion du solstice d'été, le 24 juin sans doute les fêtes les plus célèbres de la ville.

Bien que ces festivités aient été officiellement instaurées en 1928 par le gouvernement local. Aujourd'hui, l'esprit festif n'a pas trop changé, il commence le 20 juin, avec la planta (mise en place) au cours des jours suivants le 21 et le 22 juin ont lieu des offrandes de fleurs à la patronne d'Alicante, la Virgen del Remedio.



Les beautés et les dames de chaque quartier, vêtues des plus beaux costumes typiques, vont déposer leurs bouquets devant l'image de la Virgen de la Concatedral de San Nicolas en formant à ses pieds un énorme tapis qui impressionne le visiteur.

La fête se poursuit le 23 avec le défilé folklorique international. Mais lorsqu'arrive la nuit magique, la plus longue de l'année, le 24 juin, la fête de la Saint Jean, et donc au début de la fameuse Créma, c'est à dire l'allumage de 90 feux de joie dans toute la ville.



De plus dans tous les quartiers se divisent en 70 baraques (rues fermées occupées par des bars, des scènes, bonne ambiance et meilleurs repas et boissons) dans laquelle les plus jeunes et les plus vieux se déhanchent au son de la musique. Si vous visitez Alicante fin juin, n'hésitez pas à vous mêler aux alicantins et à profiter de leur fête : plus on est des fous, plus on rit. Pour moi à refaire, vraiment une fête grandiose.

José MAZZAFERO



CLASSEMENT DU TROPHEE J. L. ANDREOTTI 2024 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

classement au 30 août 2024

Place	Equipe	Membres	nb épreuves	n° épreuves	kilomètres	Points
1	LES SUPERS SONIQUES	Freddy BRANDT Anne Laure URVOY Joseph PARISI Martial DERBANNE	7	4 5 10 12 17 23 28	272	448
2	FERBER & FIER	Nathalie PERRIER Eric GUY Stéphane PEVERINI Pascal COSSUTTA	7	1 14 23 24 26 28 31 32 33	321	360
3	LES INFATIGABLES	Martine SCHOENENBERGER Anne DELOIRE Dominique FOUASSIER Guy LABORDE	9	1 3 4 5 8 10 20 23 29	306	346
4	LES CAVALIERS LAURENTINS	William STRUYVEN Milène ROBERT Nathalie PINTUS Gérard BOUCHAKEL	2	1 14	113	226



LES CAVALIERS LAURENTINS



LES INFATIGABLES



FERBER & FIER

MON SEJOUR A BIARRITZ

Le premier week-end du mois de mai quelques Spiridonniens de la Côte d'Azur se sont joints aux Spiridonniens Aurillacois à l'occasion du marathon, semi et 12 kilomètres de Biarritz. Ce déplacement est à l'initiative de Corinne, Présidente du Spiridon d'Aurillac.



Beaucoup de route pour rejoindre Biarritz depuis Nice mais nous étions 5 filles dans la voiture, donc autant dire que nous n'étions pas à court de bavardage ! Mais tout de même, quel soulagement lorsque nous sommes arrivées et avons pu retrouver d'autres Spiridonniens.

Après quelques échanges chacun a pris des directions différentes pour le repas du soir. Tandis que quelques uns ont opté pour le bus urbain, d'autres avaient besoin de se dégourdir les jambes afin de rejoindre le centre-ville.

Le lendemain après une bonne nuit, toute la petite troupe est partie au retrait des dossards. Nous avons bien d'y aller tôt car ensuite des bouchons monstrueux se sont créés pour rejoindre la salle des fêtes.

L'après-midi, entre filles, nous sommes allées faire la visite touristique de Biarritz en petit train ; nous avons pu admirer entre autres les bâtisses Basques avec leurs façades bien particulières, puis le fameux rocher de la Vierge.



Nous avons fini cet après-midi Biarrote par des démonstrations de Pelote Basque, il faut vraiment être initié pour en comprendre les règles.

Pour clôturer cette journée nous sommes allées à la Pasta Party. Une Pasta Party atypique puisqu'elle avait lieu dans un restaurant avec service à table et menu digne d'un bon restaurant.

La nuit précédant les courses ne fût pas des plus reposante car derrière l'hôtel il y avait une salle où se fêtait un anniversaire. Jusque là tout aurait pu bien se passer, mais au petit matin quelques

fêtards bien éméchés sans aucun doute, sont venus perturber la quiétude de l'hôtel mettant bien en peine le veilleur de nuit.

Les marathoniens sont partis tôt, contrairement aux coureurs du semi qui eux, ne prenaient le départ qu'à partir de 11 heures et ensuite, par vagues.

Au départ du semi, il y avait Amélie Mauresmo (Marraine de l'épreuve) ainsi que des Footballeurs des Girondins de Bordeaux.

Pendant les trois courses, la météo a été très clémente, mais la température un peu élevée, mettant à mal les derniers marathoniens et les coureurs du semi partis tard ; d'ailleurs certains étaient complètement exténués, allongés au sol. La plupart étaient de jeunes coureurs pleins de fougue qui n'ont certainement pas l'expérience de la gestion de leur course. Il faut bien, tout de même, qu'il y ait des avantages à prendre de l'âge !

Pour les trois formats de course, les parcours étaient très exigeants avec du dénivelé et également très variés avec un passage dans un sous-bois, un passage dans un parc avec vue sur le lac de Mouriscot, puis un passage sur la plage de la Côte des Basques avec vue sur les surfeurs allongés sur leur planche dans l'attente de la vague.



L'après-midi la pluie s'est invitée et a contrarié notre projet d'aller au sommet de la Rhune ! Les Spiridonniens plus avertis avaient effectué cette balade les jours précédents !

Le séjour tirait à sa fin et le lundi matin, il a fallu reprendre la route, très heureuse d'avoir fait ce séjour où tout était bien organisé, comme à chaque déplacement.

Nathalie PERRIER



LE MARATHON, TOUTE UNE HISTOIRE !!

La question de la circulation de l'information et sa célérité se pose déjà en 490 av J.C. lors de la bataille de Marathon (une ville située à environ 40 km d'Athènes) menacée par l'invasion des Perses.

Le messager Philippidès court la quarantaine de kms qui sépare Marathon d'Athènes pour y annoncer la victoire et meurt après avoir parcouru cette distance phénoménale qui sera légèrement modifiée en 1908.

Marathon reste une des batailles les plus connues de l'Antiquité, notamment grâce aux commémorations qu'elle a suscitées, telles que la course du marathon inventée à l'occasion des Jeux olympiques de 1896 à Athènes.

La course du marathon a été inventée par l'académicien Michel Bréal pour les épreuves des Jeux olympiques de 1896 à Athènes. Cet ami de Pierre de Coubertin lui suggère, dès le congrès pour la restauration des Jeux Olympiques de 1894, et pendant tous les jeux olympiques ultérieurs, d'organiser une « course de Marathon » comme il dit alors, entre le site de la bataille au bord de la mer et la Phyx. Il se propose même d'offrir une coupe en argent au vainqueur¹¹⁰.

La course est fondée sur les légendes entourant la bataille de Marathon. La tradition rapporte deux exploits : celui d'Euclès, envoyé de Marathon à Athènes pour annoncer la victoire, et qui serait mort d'épuisement à l'arrivée, après quelques heures de course, et celui de Phidippidès qui parcourut 240 kilomètres pour prévenir les Spartiates que les Perses avaient débarqué à Marathon¹¹².

Quelle que soit l'historicité de ces épisodes, l'exploit sportif ici est collectif avec la marche forcée vers Athènes des hoplites athéniens, juste après leur victoire à Marathon, afin d'empêcher le débarquement perse à Phalère. C'est cette marche que Bréal décide de commémorer. Deux routes s'offrent alors pour le parcours, comme elles s'étaient offertes aux hoplites. La route directe passe par les montagnes, Kifissia et Maroussi. Elle est plus courte, mais plus difficile. Une route plus longue longe la mer par Rafína et contourne le Pentélique. Cette dernière, jugée plus probable pour les hoplites antiques, est choisie pour la « course de Marathon » de 1896. C'est aussi celle du marathon d'Athènes annuel et des Jeux olympiques d'été de 2024.

En 1982, des officiers de la Royal Air Force décident de vérifier si l'affirmation hérodotéenne de la course de Phidippidès est plausible, principalement son arrivée à Sparte « le lendemain ». Cette année-là, la distance (246 km) est couverte par John Foden en 37 heures et 37 minutes. L'année suivante, pour la première édition du Spartathlon, le Grec Yánnis Kouros met 21 heures et 53 minutes (en 1984, il établit le record à 20 heures et 25 minutes). La plausibilité du texte d'Hérodote est donc établie.

42,195 kilomètres : une distance royale !

Le parcours du Marathon de Londres de 1908 devait initialement commencer au château de Windsor et se terminer devant la loge royale du stade olympique, soit un parcours 40 km. Cependant, pour que la famille royale puisse assister au départ de la course depuis le château de Windsor, le comité d'organisation prend la décision d'étendre le parcours de 2,195 km supplémentaires pour permettre aux coureurs d'arriver dans l'enceinte du château. En 1921, la Fédération internationale décide donc de standardiser la distance du marathon à 42,195 km, en se basant justement sur la distance établie lors des Jeux olympiques de Londres de 1908. Les 42,195KM mythiques sont nés.

UNE HISTOIRE DE FEMMES

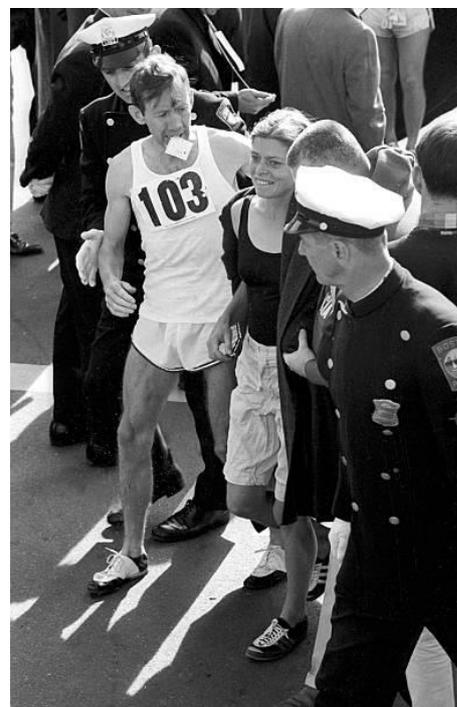
Nous vous parlons d'un temps que les plus de 60 ans peuvent, malheureusement, connaître. Un temps où, pour participer à un marathon, une femme devait braver l'interdit.

Dans les années 60, un vent de fraîcheur éclaircit enfin ce sombre horizon. Les courses hors stade se développent. Toujours interdites aux femmes. Mais des aventurières gravissent ces murs de barbelés pour s'offrir, parmi les hommes, quelques foulées clandestines. Parmi ces pionnières, pour ne citer qu'elle, il y a la jolie histoire de Roberta Gibb. En 1966, « Bobbi » comme elle était appelée, boucle, sans dossard, le Marathon de Boston en 3h21 ! Course pédestre de 42,195 km, dont elle avait pris le départ en jaillissant d'un buisson... où elle s'était cachée jusqu'au coup de feu.



En 1966, une jeune femme nommée Bobbi Gibb tente de s'inscrire au marathon de Boston. Sa demande a été rejetée pour une raison déconcertante : "En raison de leur constitution physique, les femmes ne sont pas capables de terminer un marathon. Nous ne pouvons pas prendre ce risque." Le jour de la course, il y a près de soixante ans, Bobbi se cachait dans la végétation en attendant le départ. Quand environ la moitié des participants furent passés, elle rejoignit le manège. Ses vêtements ont été improvisés : un short de son frère, des chaussures de sport pour hommes, un maillot de bain et un pull. Malgré la chaleur, Bobbi n'osait pas enlever

son sweat-shirt. "J'avais peur que s'ils m'identifiaient comme une femme, ils essaient de m'arrêter", a-t-elle déclaré plus tard. En fait, elle pensait risquer d'être arrêté. Bientôt, les autres coureurs se rendirent compte que ce n'était pas un homme. Contrairement à ses craintes, au lieu de la gêner, ils lui ont promis de la protéger de quiconque tenterait d'interrompre sa course. Rassurée, Bobbi ôta son pull. La réaction du public, lorsqu'il a réalisé qu'une femme courait le marathon, a été surprenante : les hommes ont applaudi, les femmes ont été émues. Alors qu'elle passait devant le Wellesley College, les étudiants l'ont accueillie avec un enthousiasme débordant. À son arrivée, le gouverneur du Massachusetts lui-même lui a serré la main. La première femme à terminer un marathon avait reçu son prix ! À ce jour, Bobbi Gibb reste une icône du sport féminin de compétition. Pas à pas, Bobbi Gibb a non seulement couru un marathon, mais a ouvert la voie à des générations de femmes, prouvant que les limites n'existent que dans l'esprit de celles qui les imposent.



Par peur de représailles, la joggeuse de 23 ans, vêtue d'un bermuda de son frère et d'un pull à capuche, s'est donc cachée dans un buisson avant d'intégrer l'arrière du groupe de 451 participants, quelques mètres après la ligne de départ. Déjà cette année-là, le déguisement ne tient pas et les concurrents remarquent sa présence. Pas d'agression, pas de heurt, juste un accueil chaleureux de ses homologues masculins qui l'ont encerclée pour s'assurer qu'elle irait au bout sans être dérangée.

Chose qu'elle a fait incognito en bloquant le chrono à 3:21'40'', soit une heure de moins que celle qui l'a suivi en 1967.

Nous sommes en 1967, Kathrine Switzer a 20 ans et s'entraîne durement à la course à pied. Sport qu'elle pratique depuis ses douze piges. Son objectif était de progresser physiquement et pouvoir ainsi intégrer l'équipe de hockey sur gazon de son école. Dans laquelle elle est évidemment la seule fille. Mais l'étudiante en journalisme à l'Université de Syracuse, dans l'État de New York, le sait sans doute mieux que personne : les femmes n'ont toujours pas le droit de courir en compétition internationale sur des distances supérieures à 800 m. Cette discipline n'a d'ailleurs été rétablie aux Jeux Olympiques qu'à Rome en 1960.



Avant cela, en 1928 à Amsterdam, le même 800 m a vu l'Allemande Lina Radke en 2'16'', l'emporter. Ces chers organisateurs considéraient que les épreuves de fond et de demi-fond n'étaient juste pas faites pour les femmes. Jugées trop longues et trop dangereuses. Un traitement malveillant qui continue d'entraîner la machine de l'oppression sociale faite aux femmes. Un rapport médical de l'époque avait même assuré que ces épreuves pouvaient entre autres endommager le système utérin et développer la pilosité... Il faut rappeler qu'à cette époque, les femmes n'ont le droit de vote en France que depuis deux décennies. La route est encore bien longue.

De son côté, Kathrine ne fait que s'entraîner, puisqu'aucune course ne l'accepte. Mais cela commence à la titiller. D'autant que son petit ami, Tom Miller, un ancien footballeur américain devenu un espoir national du lancer de marteau, a couru ce fameux Marathon de Boston en 1966. Celui-là même que « Bobbi » avait bouclé en 3h21. Tom lui, a terminé loin derrière, en 3h35.

Cela fait tilt dans l'esprit tenace de Switzer. Non seulement les femmes peuvent courir, mais elles peuvent le faire plus vite que les hommes. La jeune étudiante a alors un nouvel objectif : se lancer à son tour. Un objectif qui vire vite à l'obsession, quand elle se met à tanner son coach, Arnie Briggs. Le facteur a couru quinze fois le Marathon de Boston et connaît cet événement comme sa poche. Ensemble, ils vont trouver une étonnante faille juridique et ne vont pas se gêner pour s'en servir. C'est plutôt idiot mais, il n'est explicitement écrit nulle part que les femmes n'ont pas le droit de s'inscrire au Marathon de Boston. Il est tellement ancré dans les mœurs, que l'interdit va sans dire. Alors pour Kathrine il suffira d'une simple astuce : la jeune étudiante signe son registre d'inscription avec ses initiales « K.V. Switzer ». Personne ne pousse l'investigation. 3 dollars lui ont donc suffi pour devenir la première femme à s'inscrire officiellement à cette course !

Nous y sommes. Le mercredi 19 avril 1967, c'est le jour J. La pluie s'invite, tout comme la neige fondue et alors qu'un vent glacial souffle sur le Massachusetts, le départ va être donné. Ces conditions météorologiques peu agréables sont pourtant une plutôt bonne nouvelle pour la jeune femme. Sur les quelques 700 courageux au départ, la quasi-totalité a sorti les vêtements chauds de la tête au pied. Switzer peu passer incognito. Mais elle ne cherche pas à se grimer. Maquillée, elle porte du rouge à lèvres et du vernis à ongles. La numéro 261 tient à afficher haut et fort sa féminité.



Lorsque le coup de feu retentit, Kathrine Switzer allonge ses foulées, suivie de près par la garde de son copain, Tom Miller et son coach Arnie Briggs. Autour d'elle, les autres coureurs sont surpris mais restent bienveillants. Ce n'est qu'au bout de 2 km qu'une voiture de presse remarque, avec amusement, l'intruse. Mais l'intruse fait beaucoup moins rire les deux directeurs de course figurant eux aussi à bord, Will Cloney et Jock Semple. C'est à ce moment-là que ce dernier va faire basculer l'histoire. Enragé, il saute du véhicule et se lance à la poursuite de l'étudiante.

Il n'en revient pas. Une femme est présente dans « SON » Marathon, et pompon sur la Mystic River, elle porte un dossard officiel. Le numéro 261.



D'un violent coup d'épaule, Tom Miller fait valser l'Écossais, qui termine sa course dans le fossé. La scène lunaire ne s'arrête pas là puisque quelques kilomètres plus tard, Jock Semple rattrape encore Kathrine et la menace à nouveau. En larmes, Switzer reprend ses esprits. C'est décidé, contre vents et marées, elle terminera ce marathon. Pour elle, mais surtout pour la cause de milliers de femmes.

4h20 plus tard, elle l'a fait. Switzer est la première féminine à terminer officiellement le Marathon de Boston. Pas pour longtemps, puisque mettre des cailloux dans ses chaussures semble être devenu un sport national. L'Amateur Athletic Union, l'instance qui fait alors autorité dans le monde du sport américain, la disqualifie, puis elle est longuement suspendue. Des faits anecdotiques au vu de ce que l'histoire retiendra.

Grâce à elle, en 1972, un 10 km féminin est organisé au cœur de Central Park, à New York. 78 coureuses sont au départ. Par la suite, des courses féminines voient le jour dans le monde entier mais Switzer a encore soif. En 1980, en tant qu'organisatrice, elle met sur pied une toute première édition du Marathon de Londres exclusivement féminine. Un coup de maître qui bénéficie de la couverture de grandes chaînes de télé... Le CIO ne peut plus fermer les yeux. En 1981, l'instance vote l'ouverture aux femmes du marathon pour les Jeux Olympiques suivants, ceux de Los Angeles en 1984. Un pas immense pour le sport féminin. Cette mixité devait voir le jour. Cependant il fallait y mettre un coup d'accélérateur. Cela aurait pu être n'importe qui. Ce fut Kathrine Switzer.

Kathrine Switzer a bien sûr continué de courir. En 2017, lorsque la journaliste court pour la 9e fois le Marathon de Boston, 13 500 femmes y participent. Quasiment la moitié du peloton. La plupart portent, comme elle, le dossard 261. Son héritage ne mourra jamais.

L'ULTRAMARATHON

L'ultramarathon est une épreuve de course à pied dont la distance parcourue dépasse celle traditionnelle du marathon (42,195 km).

Je suis passée à ce type d'épreuve à force d'aller encourager Thierry et Graziella sur les 6 jours de France à Antibes, les 8 jours à Monaco sur la No Finish Line, je suivais leurs aventures sur la Transgaule, la mil'kil un parcours manche méditerranée entre St Malo et Sète, et autres compétitions de 6h, 24h, 48h etc, cela me tentait, j'ai passé le pas avec les 6 jours en Ardèche en 2015, Graziella m'avait proposé de les accompagner afin d'essayer ce type de course.

J'étais habituée à des distances précises, comme les 100 km de Millau, la Diagonale des Fous, La grande Coursasse, mais là c'est toi qui décides du nombre de Km à parcourir.

Faire le hamster sur une piste, ce n'était pas mon truc, mais en fait c'est super enrichissant, tu partages avec les autres, tu rencontres d'autres fadas, et des liens se tissent, nous sommes ici pour le même but se dépasser, physiquement et mentalement. J'ai bouclé ces 6 jours avec 343.775 km.



Ce n'est pas comme les courses une fois terminées tu ramasses tes affaires et tu rentres chez toi, non ici nous vivons ensemble, nous partageons les repas, les petits déjeuners, en fait comme une colonie sportive, nous échangeons, une vraie communauté de coureurs.

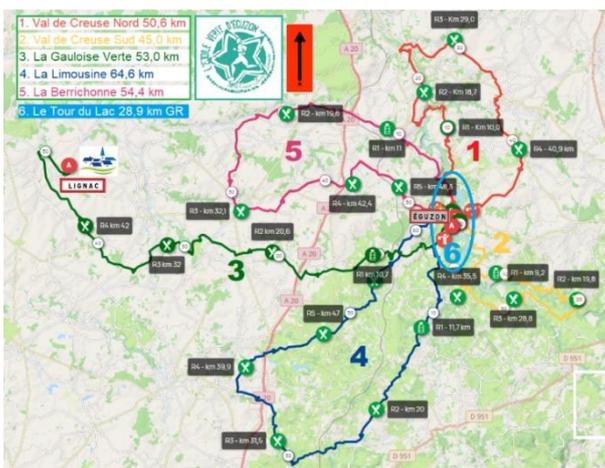
Par la suite j'ai continué sur la No finish line, j'ai trouvé un objectif, courir pour les associations, un km couru = 1euro versé, c'est motivant et stimulant.

En 2022 j'avais accompagné Graziella et Thierry à Eguzon pour l'Etoile verte D'Eguzon, course route de 6 étapes parcouru en 48h 21min. Je connaissais la course en étape en

trail que j'ai fait à L'UT4M en 2018, un massif par jour 42km et 2500D+.

J'ai récidivé à Eguzon sans eux en 2023, car l'expérience m'a beaucoup plus et retrouver cette ambiance me permet de me ressourcer dans cette région aux antipodes de Nice, parcours réalisé en 45h 38min.

L'ÉTOILE VERTE D'ÉGUZON est une course pédestre en 6 étapes dessinée autour de la Base de Plein Air du Lac de Chambon situé sur le cours de la Creuse et sur la commune d'Éguzon-Chantôme (Indre). Le tracé proche de 300 kilomètres visite les départements de l'Indre, de la Creuse et de la Haute-Vienne.



J'ai eu la chance de faire toutes les étapes avec Mimi (Mireille CHEVILLON) une habituée des ultramarathons , elle venait de terminer les 100km de l'ultra Ardèche, sans compter le mi milkil 500km au mois de juin, et je ne sais pas tout. Une bonne expérience de gestion de l'effort sur ce format de course . C'est vraiment des courses au mental, chaque matin repartir, pour une nouvelle étape.



Tous les participants sont récompensés

Un site internet est dédié à ce type de courses regroupant tous les résultats et calendriers internationaux de ces événements : <https://statistik.d-u-v.org/?&Language=FR>.



Fouzia LAHMER



LES COURSES DU 1^{er} Septembre au 31 Décembre 2024

En rouge : les courses du challenge Spiridon 2024

En jaune : les courses hors challenge

1^{er} Septembre : trail « Per Cami » à Belvédère (06), 27km D+/- 2150m & 13km D+/- 1050m.
Contact Vésubie Trail Club 06 : tél 06.15.81.48.50, courriel : contact@vesubietrailclub06.com

1^{er} Septembre : Urban Trail du Cannet (06), 4km, 6km & 10km
Renseignements : tél 06.11.91.25.09 courriel : gerard-lopez-structure@wanadoo.fr

7 Septembre : course des Kilomelettes à Fréjus/St Aygulf (83) 10km
Renseignements : tél 06.60.04.89.55 courriel : info@sporttips.fr

7 & 8 Septembre : Trail de Tourrette/Loup (06), 8km le samedi, 12 & 25km le dimanche
Renseignements : tél 06.61.16.24.18 courriel : traildetourrettessurloup@gmail.com

8 Septembre : Course du Trophée à La Turbie (06) 14.50km D+/- 360m
Renseignements : tél 06.33.90.77.06 courriel : course.turbie@free.fr

8 Septembre : The Blood Run 2024 à Solliés Pont (83) 7.20 & 14.40km
Renseignements : tél 06.85.93.41.12 courriel : francois.roche17@orange.fr

14 Septembre : 11^{ème} ascension du col de Braus à Touët de l'Escarène (06) 9km D+/- 560m
Renseignements : tél 06.33.90.77.06 ; aps06nice@gmail.com

15 Septembre : la Foulée Pradétane (course féminine) à Le Pradet (83) 6.50km
Renseignements : tél 06.60.27.91.32 ; cpa.garonne@gmail.com

15 Septembre : Trail des Alpes Maritimes à Sospel (06) 13km D+/- 650m ; 25km D+/- 1400m
Renseignements : tél 06.86.84.50.04 ; richard.colson@orange.fr

21 Septembre : Course de la Pistolet à Brignoles (83) 10km & 5km
Renseignements : tél 06.43.18.75.91 ; sports@brignoles.fr

22 Septembre : La Thoronéenne à Le Thoronet (83) 13km & 25km
Renseignements : tél 06.11.98.66.79 ; filerifranck@gmail.com

22 Septembre : 1^{er} Fun Trail à Artigues (83) 10km & 23km
Renseignements : tél 07.67.47.70.31 ; funtrail@go2events.fr

22 Septembre : Grand Prix du Cavigal à Nice Mont Boron (06) 3km & 10km
Renseignements : tél 06.67.52.30.50 ; athlétisme-cavigal-nice@wanadoo.fr

29 Septembre : Trails de Gorbio à Gorbio (06) 9.50km, 16km & 26km
Renseignements : tél 06.68.26.80.47 ; asgorbio@orange.fr

29 Septembre : 10km et semi des Vignobles à Saint Maximin (83) 10km & 21.10km
Renseignements : tél 07.85.93.17.99 ; smac83470@gmail.com

29 Septembre : Urban Trail de Hyères à Hyères (83) 5km & 10km
Renseignements : tél 06.07.73.12.07 ; vanesse.laurent@free.fr

29 Septembre : Trail des Vendanges à La Motte (83) 11km
Renseignements : tél 06.27.10.70.09 ; fouleesmottoises@gmail.com

29 Septembre : 5^{ème} Natura Trail du Pays de Fayence à Montauroux (83) 8, 10 & 21km
Renseignements : tél 06.22.21.50.56 ; epfathle@gmail.com

29 Septembre : 24^{èmes} Boucles Laurentines à Saint Laurent du Var (06) 5km & 10km
Renseignements : tél 04.89.08.60.54 ; sl-athle@club-internet.fr

4, 5 & 6 Octobre : Nice Côte d'Azur by UTMB à Nice (06) 62km, 115km & 165km
Renseignements : tél 07.89.00.99.34 ; david.lecudennec@utmb.world

5 & 6 Octobre : Grasse Running Day à Grasse (06) 7km D+/- 300m ; 24km D+/- 980m ; 5km & 10km
Renseignements : tél 06.11.91.25.09 ; Gerard-lopez-structure@wanadoo.fr

5 Octobre : Trail Original de Porquerolles à Hyères (83) 25km
Renseignements : tél 01.53.77.21.84 ; contact@trailporquerolles.com

6 Octobre : Urban Trail de Mandelieu à Mandelieu (06) 5km & 15km
Renseignements : tél 07.71.24.68.42 ; contact@running06.com

6 Octobre : La Boucle Bleue et Rose à Sanary/mer (83) 5km & 10km Renseignements : 06.45.35.98.64 ; sanarycap@free.fr
6 Octobre : 42 ^{ième} Course de la Châtaigne à Collobrières (83) 10km Renseignements : tél 06.38.18.98.41 ; trail.nature.collobrieres@gmail.com
6 Octobre : Trail de l'Escarelle à La Celle (83) 13km & 24km Renseignements : tél 07.86.13.40.90 ; courtforest83@gmail.com
12 Octobre : La Ronde des Vignobles à Cuers (83) 11km Renseignements : tél 06.13.25.03.46 ; contact@sambonaudo.com
13 Octobre : Les 10km de Tamaris à La Seyne/mer (83) 5km & 10km Renseignements : tél 06.51.90.16.53 ; csmathle@gmail.com
13 Octobre : La Ruée de Fadas à Rocbaron (83) 8km course à obstacles (30 obstacles) Renseignements : tél 07.82.21.02.90 ; info@rueedesfadas.fr
13 Octobre : Les Foulées de la Nartuby à Trans en Provence (83) 6km & 10km Renseignements : tél 06.23.23.61.39 ; clubdesjeunes@transenprovence.fr
13 Octobre : Le Lucus Bacchus à Le Luc en Provence (83) 5km, 11km, 16km & 24km (seul ou en relais) Renseignements : tél 06.34.64.25.38 ; sports@mairie-leluc.fr
13 Octobre : Le Trail du Mammouth à Toulon Faron (83) 13km Renseignements : tél 06.77.45.16.02 ; associationhenrilouisdupre@gmail.com
13 Octobre : Courir pour une Fleur à Antibes/Juan les Pins (06) 9.60km & 21km Renseignements : tél 06.68.60.05.95 ; athlanti2@club-internet.fr
13 Octobre : Riba Seneca Trail à Contes (06) 17km D+/- 800m Renseignements : tél 06.19.05.56.46 ; lesfouleescontois@gmail.com
20 Octobre : 40 ^{ième} Saint Tropez Classic à Saint Tropez (83) 8km & 16km Renseignements : tél 06.82.31.75.51 ; cosainttropezclassic@gmail.com
20 Octobre : Le Run des Demoiselles à La Motte (83) 6.50km Renseignements : tél 06.13.25.03.46 ; contact@sambonaudo.com
20 Octobre : La Foulée des Amazones à Ollioules (83) 5km Renseignements : tél 06.88.44.83.22 ; jo.detmon52@gmail.com
20 Octobre : La Foulée Rosée à Puget sur Argens (83) 10km Renseignements : tél 04.94.19.67.00 ; c.riccino@mairie-puget-sur-argens.com
20 Octobre : Trail de la Ratapignata à Falicon (06) 7km, 13km D+/-800m & 21km D+/- 1100m Renseignements : tél 06.77.50.11.78 ; falicountrailplaisir@gmail.com
20 Octobre : Course Odyssea à Cannes (06) 10km Renseignements : tél 04.93.47.03.54 ; athle-cannes@orange.fr
20 Octobre : Prom' Record Day à Nice (06) 5km Renseignements : tél 04.93.21.03.18 ; contact@niceathle.fr
26 Octobre : Ultra Montée du Blainon à Auron (06) No Limit Renseignements : tél 06.16.59.17.57 ; aurontrailclub@gmail.com
26 Octobre : Do Trail de Cavalaire (83) 10km & 22km Renseignements : tél 04.42.83.64.46 ; duotrail@expenature.fr
27 Octobre : Dragui'Run à Draguignan (83) 2km, 5km & 11.70km Renseignements : 04.94.47.16.12 ; draguiathle@aol.com
27 Octobre : Course du Campanin Plages à Menton (06) 14km Renseignements : tél 06.99.78.48.00 ; gilles.rubio@me.com
27 Octobre : La Foulée des Baous à Saint Jeannet (06) 5km D+/- 119m & 10km D+/- 300m Renseignements : tél 06.82.15.68.13 ; longotrail@gmail.com
31 Octobre : Trail'O'ween à Cogolin (83) 4km & 8km Renseignements : tél 06.75.30.36.07 ; mmedianni@cogolin.fr
1 ^{er} Novembre : Eco Valet'Trail à La Valette du Var (83) 5km & 10km Renseignements : tél 06.63.70.18.48 ; asptt-tlv-athle@outlook.fr

3 Novembre : La Foulée Flayoscaise (83) 16km, 10km & 5km
Renseignements : tél 06 27 89 79 05 ; jeanmichel.henry@flayosc.fr

3 Novembre : Entre Ciel et Mer à Hyères (83) 12.150km
Renseignements : tél 06.72.15.88.17 lepreux.patricia@gmail.com

3 Novembre : Trail des Roches Blanches à La Garde freinet (83) 12km & 30km
Renseignements : tél 06.87.73.55.29 ; evenementielgardois@gmail.com

3 Novembre : Marathon Nice Cannes à Nice (06) 42.195km
Renseignements : 04.93.26.19.12 ; communication@azur-sport.org

10 Novembre : 54^{ième} Cross de La Seyne à La Seyne sur Mer (83) de 2500 à 8500m
Renseignements : 06.51.90.16.53 ; csmathle@gmail.com

10 Novembre : Course des 3 Villages à Claviers (83) 10km & 16km
Renseignements : tél 06.19.02.37.69 ; parodi.aurele@hotmail.fr

10 Novembre : Montée de Saint Probase à Tourves (83) 6km & 12km
Renseignements : tél 06.13.25.03.46 ; contact@sambonaudo.com

10 Novembre : course des Vignes à La Cadière d'Azur (83) 7km & 11km
Renseignements : tél 04.94.62.30.64 ; jeunesseetsport@lacadieredazur.fr

10 Novembre : Course du Larvotto à Monaco 5.70km
Renseignements : tél 377.92.35.68.07 ; asm@fma.mc

10 Novembre : Trail Duro Nice à Nice (06) 12km D+/- 340m & 18km D+/- 580m
Renseignements : tél 06./49.52.32.26 ; g.richard@uccsportevent.com

11 Novembre : Trail Poursuite du Mémorial à Toulon (83) 12km & 26.800km
Renseignements : tél 06.73.47.50.26 ; clauderouffignac83@gmail.com

11 Novembre : Les Relais du Pan Bagnat à Nice (06) 9km/relais + 9km ensemble
Renseignements : tél 06.67.94.72.07 ; info@relaisdupanbagnat.com

16 novembre : No Finish Line à Monaco boucle de 1,10km
Renseignements: tél 06.80.86.35.57 ; secretariat.nfl@gmail.com

17 novembre : Lou Trail du Roucassiero dau Tignet à Le Tignet (06) 17.50km D+/- 780m & 10km
Renseignements : 06.20.36.11.07 ; tignetcourseapied@gmail.com

17 novembre : la 83430 à Saint Mandrier (83) 16km & 6km
Renseignements : 04.94.63.61.69 ; rblanc@ville-saintmandrier.fr

24 novembre : Trail du Soleil à Levens (06) 30km D+/- 1800m, 16km D+/- 900m & 6km D+/- 250m
Renseignements : 06.89.16.39.88 ; contact@raidedhes.com

24 novembre : Urban Trail à Antibes-Juan les Pins (06)12.50km D+/- 115m
Renseignements : 06.68.60.05.95 ; athlanti2@club-internet.fr

24 novembre : Trail Event les St Cyriennes à St Cyr/mer (83) 28km, 17km & 10km
Renseignements : 06.73.18.55.92 ; davidcesca@sfr.fr

24 novembre : l'Arcoise Trail à Les Arcs (83) 30km & 11km
Renseignements : 06.80.71.68.88 ; lesarcsrunning@gmail.com

1^{er} décembre : Trail du Cap Sicié à Six Fours les Plages (83) 27km & 14km
Renseignements : 06.88.18.62.87 & 06.03.22.56.10 ; bernardfreliger6@gmail.com

1^{er} décembre : 48^{ième} cross des Îles à Cannes îles de Lérins (06) 9.70km
Renseignements : 04.93.47.03.54 ; athle-cannes@orange.fr

1^{er} décembre : La Course de Noël à St Jean Cap Ferrat (06) 6km
Renseignements : 06.26.41.41.43 ; sandra.zamperini@live.fr

1^{er} décembre : Urban CRAC à Castagniers (06) 8km D+/- 470m
Renseignements : lesfarfadetsdecastagniers@outlook.fr

4 au 8 décembre : Hyères Running Days à Hyères (83) plusieurs distances
Renseignements : 06.13.25.03.46 ; contact@sambonaudo.com

8 décembre : Trail de Noël à Ollioules (83) 27km & 16km
Renseignements : 06.51.18.68.64 ; traidenoelollioules@gmail.com

8 décembre : Fréjus Urban Trail à Fréjus (83) 20km, 10km & 6km

Renseignements : 06.60.04.89.55 ; info@sportips.fr

8 décembre : Courir pour les Droits Humains à Valbonne 11km & 4km

Renseignements : 06.52.51.27.04 ; contact@ac-valbonne.com

8 décembre : Trail de La Turbie à La Turbie (06) 30km D+/- 1500m, 20km D+/- 1000m & 10km D+/- 500m

Renseignements : 06.27.87.90.55 ; coach@cedric-amand.com

8 décembre : Mimo Trail à Mandelieu (06) 17km

Renseignements : 07.71.24.68.42 ; contact@running06.com

14 décembre : La Ronde des paires Noël à Cavalaire sur Mer (83) 10km, 5km et 3km

Renseignements : 04.93.26.19.12 ; communication@azur-sport.org

14 décembre : Bandol Classic de Noël à Bandol (83) 10.90km et 6.30km

Renseignements : 06.09.88.84.06 ; bandolclassic@gmail.com

15 décembre : 20^{ième} cross du Pays de Fayence (83) de 2500m à 8500m

Renseignements : 06.22.21.50.56 ; apfathle@gmail.com

21 décembre : La Virada de Calena à Rimplas (06) 6.50km

Renseignements : 06.19.26.38.20 ; isayore@orange.fr

28 décembre : La Corrida de Saint Paul à Saint Paul de Vence (06) 8.50km

Renseignements : 06.20.66.43.20 ; david.barrois@hotmail.fr

2025

5 janvier : 25^{ième} édition de la Prom' Classic à Nice (06) 10km sur la promenade des anglais

Renseignements : www.promclassic.com

date à vérifier



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

