

# La Foulée





# ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

**your  
best  
break  
.com**



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

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

## Nos Marques





# SOMMAIRE

N° 209 Avril – Mai – Juin 2021

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le Bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Editorial	Michel BABBINI
5	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Mot du président	Francis VANDERSYPE
7 à 10	Rapport d'activité	Francis VANDERSYPE
11 - 12	Rapport moral	Francis VANDERSYPE
13 - 14	Procès-verbal A.G.	Michel BABBINI
15	Compte rendu de réunion	Athlé 06
16	Nos partenaires	Le bureau
17	Composition du conseil 2021	Francis VANDERSYPE
18	Nos partenaires	Le bureau
20 - 21	Coup d'œil dans le rétro	Charly RACCA
22	Liste des Spiridoniens au 31 mars	Francis VANDERSYPE
23	Charte Covid de l'athlète	F.F.A.
24	Nos partenaires	Le bureau
25	Les déplacements	Francis VANDERSYPE
26 - 28	Calendrier spiridonien du 2 <sup>ème</sup> trimestre	Jean Paul SPINELLI



# ÉDITORIAL

EDITO...ou tard !!!

au moment d'écrire ces quelques lignes nous "fêterons " tristement la 1ere et dernière j'espère de cette pandémie de merde qui aura basculé notre vie quotidienne et évidemment celle de sportif ..même du dimanche !!! courses annulées ou reportées aux calendes grecques , entraînements démotivants a des horaires impossibles et souvent seuls , terminés les rencontres d'après courses du week-end qui faisaient notre bonheur associatif qu'importe le résultat et surtout autour d'un bon verre de l'amitié avec notre ami modération ( il me manque celui la tiens...!) . maintenant nouvelle donne de la mode running ce sont les courses connectées sans âmes ou chacun se compare à distance un chrono virtuel ou pas ..heureusement quelquefois pour des bonnes causes sur des réseaux sociaux mais aussi souvent pour engranger encore quelques pépettes supplémentaires dans une trésorerie un peu moins rempli que d'ordinaire n'est-ce pas messieurs les grandes écuries !!! donc en attendant des jours meilleurs contentons-nous de ces miettes car avant tout la santé prime et comme disait ce con de Fucius ancien spiridonien ( qui n'a pas renouvelé d'ailleurs ...que fait le trésorier ????) " la course à pied restera toujours la plus importante des choses secondaires " amen ! pour finir prenez soin de vous et des vôtres et merci d'avance de renouveler votre confiance à notre association ainsi qu'à son équipe dirigeante qui se démène tant bien que mal en ces temps compliqués, en espérant se retrouver très vite et en pleine forme ...vive la liberté et le spiridon et son mouvement international n'en déplaise à certains qui ont vendu leur âme pour un piètre bénéfice d'image ...pas de noms n'est-ce pas Mr. TAMINI !!! bisex à tous sauf à lui...

Michel BABBINI





## LE CARNET DU SPIRIDONIEN 2<sup>ième</sup> TRIMESTRE 2021

ces informations sont susceptibles de modification renseignez-vous avant tout déplacement

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
4-avr.	Antibes	Le Calvaire Antibois <b>ANNULÉ</b>	10,00			A.M.
5-avr.	Carcés	Semi marathon du <b>ANNULÉ</b>	21,10	10,00		VAR
11-avr.	Fréjus	Trail Hermés <b>ANNULÉ</b> (T)	35,00	22,00	10,00	VAR
18-avr.	Nice	Semi marathon et <b>ANNULÉ</b>	21,10	10,00	5,00	A.M.
25-avr.	Cantaron	Course du Muguet <b>ANNULÉ</b> (T)	17,00	11,00		A.M.
2-mai	Vence	18ième ascension <b>ANNULÉ</b>	11,80			A.M.
8-mai	Saint Raphaël	La Montée du Mo <b>ANNULÉ</b>	16,20			VAR
9-mai	Hyères	Semi marathon et 10km	21,10	10,00	5,00	VAR
23-mai	Draguignan	Draguignan Urban Trail (T)	10,50	7,00		VAR
29-mai	Rimplas	Trail de Rimplas <b>ANNULÉ</b> (T)	21,00	12,00		A.M.
5-juin	Le Suquet d'Utelle	Trail de la Peïra (T)	13,50	6,00		A.M.
6-juin	Peillon	Trail et Mouta Cala de Peillon (T)	17,00	9,00		A.M.
12-juin	Bandol	Salomon Bandol Classic	11,50	5,70		VAR
12-juin	Cipières	La Grande Coursasse (T)	64,00			A.M.
19-juin	Fréjus	Les 10km de Fréjus	10,00			VAR
20-juin	Nice	Souvenir Jean Sassone	11,30			A.M.
25-juin	La Farlède	La Foulée Farlèdoise	11,00			VAR
27-juin	Les Arcs sur Argens	La Course des Chancrouns	15,00			VAR
27-juin	Valberg	Valberg Trail (T)	30,00	19,5		A.M.
14 juill.	Cotignac	La Foulée de Cotignac	12,70			VAR
15 juill.	La Colle sur Loup	Village Trail (T)	12,00	8,00		A.M.

### CONTACTS SPIRIDON :

**secrétariat** : Charly RACCA 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE tél : 04.93.83.02.50

**président** : Francis VANDERSYPE 128 avenue de la Lanterne 06200 NICE tél : 06.09.91.55.94

**courriel** : spiridoncotedazur@gmail.com

### ENTRAINEMENTS COLLECTIFS SPIRIDON

NICE : parking de Ferber le mardi et le jeudi à 18h30 (contact : Eric GUY 06.85.84.98.23)

pendant la période de confinement, les rassemblements ont lieu le dimanche en groupe de 6 coureurs maximum.

# LE MOT DU PRÉSIDENT

Notre sport est bien devenu un sport individuel, plus de convivialité, plus de rassemblements.

À l'image de notre première page, nos parcours habituels sont déserts. Pour combien de temps encore ?

Voilà plus d'un an que ce virus a transformé nos vies et notre manière de faire du sport. Avec les différentes mesures sanitaires, les événements ont été annulés et s'annulent encore pour une durée qui nous semble encore bien indéterminée.

Pour pallier ce manque d'événement, chacun fait sa course, sur parcours libre.

Y pouvons-nous quelque chose ? Certainement.

Nous sommes jaloux de notre liberté individuelle, mais celle-ci implique une certaine responsabilité.

Liberté et responsabilité ! La responsabilité suppose-t-elle l'existence de la liberté ?

Cette question dit l'essentiel. L'homme en tant que personne revendique la liberté et l'entière responsabilité de ses actes. Une liberté qui ne réside pas dans le fait de faire n'importe quoi, et qui semble intimement associée à la responsabilité.

Ces deux notions semblent liées dans notre pensée et il faut se pencher sur nos actes qui conditionnent notre liberté qui se termine là où commence celle des autres.

Donc, nous pouvons être acteur et influencer sur la situation sanitaire actuelle en se protégeant et surtout en protégeant les autres.

Plusieurs de nos adhérents ont malheureusement contracté la Covid 19, et certains en ont des séquelles importantes. Tant que nous passons à côté de la contamination nous nous sentons « invincibles ». Ce pas la réalité !

Pratiquez donc notre activité en respectant au maximum de votre possible les consignes de sécurité sanitaire.

Nous sommes tous déçus de ne plus se rencontrer sur les courses ou lors de manifestation festive.

Dès que cela sera possible, nous organiserons une réunion ou chacun pourra participer et retrouver la chaleur de l'amitié et de l'ambiance spiridonienne.

Nous proposons un « Foulée » réduite dans la mesure où nos activités le sont aussi, vous ne nous en tiendrez pas rigueur.

Francis VANDERSYPE





# RAPPORT D'ACTIVITÉS DE L'ANNÉE 2020

## PRÉSENTATION DU BUREAU SORTANT :

Treize personnes composaient le conseil du Spiridon Côte d'Azur et je tiens à les remercier tous très sincèrement de leur investissement pour faire vivre intensément votre association. Chacun d'eux y mettant toute son énergie.

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

Le tableau ci-dessous retrace l'organisation du bureau avec les principales tâches dévolues.

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

## LES ADHÉRENTS :

**Évolution en nombre** : nous étions cette année 200 spiridoniens, 35 de moins que la saison passée soit une baisse de 13.90 %.

**Répartition par sexe** : le nombre de féminines est en hausse. Les féminines représentent actuellement plus du tiers de nos effectifs : 38.30% / 61.70%, soit 76/134. La parité est en ligne de mire !

**Répartition par catégories d'âges** : sans surprise, les masters représentent la majeure partie de nos adhérents, les plus nombreux étant les master 3, issus de l'esprit de liberté de la course à pied des années 70-80. La répartition en classe d'âge des adhérents est significative du vieillissement des effectifs : 6 séniors, 31 M1, 62 M2, 76 M3, 47 M4 et 9 M5.

**Répartition géographique** : les plus nombreux sont les maralpins (191) bien entendu devant les varois (29) dont l'effectif a sensiblement baissé et les autres régions (15) de métropole, d'outre-mer (Solenne Rebeyrol et Martial Renaud à Tahiti)

#### **Recommandation aux adhérents :**

Lors de votre inscription pensez à nous communiquer :

- Votre état civil exact
- Vos coordonnées téléphonique et postales
- Votre adresse de messagerie internet
- Votre taille de tee-shirt

Il est important pour le secrétariat d'avoir un listing à jour, tant pour les adresses mail que pour les tailles de tee-shirt.

#### **Participation au challenge :**

81 adhérents ont participé activement à notre challenge au lieu de 145 et 4 équipes se sont âprement disputé le trophée JLA.

#### **LA FOULÉE :**

Le principe de la dématérialisation est maintenant bien appréhendé par les adhérents, La Foulée vous est présentée sur notre site sous forme liseuse et sous format PDF, format qui vous permet d'imprimer tout ou partie des articles. A chaque parution nous nous attachons à vous envoyer le lien de consultation directement par courriel. Le dernier numéro 207 a déjà été consulté près de 350 fois, la moyenne mensuelle de consultation de chaque numéro est de 435.

Voici 42 ans que la Foulée est diffusée auprès des adhérents du Spiridon Côte d'Azur, elle a relaté l'histoire de notre association, sachez continuer à l'écrire en participant à sa rédaction sous forme d'article ou de photos à votre convenance.

#### **LES ASSISTANCES TECHNIQUES 2020 :**

Cette année, nous avons assuré l'assistance technique aux organisateurs sur 1 épreuve. e trail de la Tour du Faucon le 8 mars. 1 course à laquelle nous avons apporté notre contribution à sa réussite.

#### **LES ASSISTANCES TECHNIQUES 2021 :**

Pour l'année à venir, 4 assistances sont prévues, vous remarquerez que nous diminuons encore les assistances aux organisateurs, ceci essentiellement par manque de personnes maîtrisant les logiciels de chronométrage et par l'importance du temps à y consacrer.

Je vous rappelle que le poste des assistances aux organisateurs constituait jusqu'à présent notre principale ressource financière après les adhésions, nous permettant ainsi de conserver un tarif d'adhésion modéré.

Un grand merci à tous celles et ceux qui nous ont aidés et surtout donné de leur temps.

#### **LE CHALLENGE SPIRIDON 2020 :**

De même que les années précédentes notre challenge interne a mobilisé beaucoup d'entre vous, a suscité de nombreuses réactions et contestations et est resté très disputé dans chacune de ses deux déclinaisons.

Le challenge 2020 en chiffres : 38 épreuves route et 17 pour le trail étaient au calendrier avec les annulations en cours de saison seules 11 épreuves ont eu lieu.



80 membres de l'association ont participé au challenge et donc 80 concurrents ont été classés au total, soit 40% des adhérents.

4 équipes se sont classées au trophée « Jean Louis Andreotti »

Cette année encore vous avez pu trouver sur le site internet de notre association, en début de chaque semaine, les classements du challenge à jour après les épreuves du week-end. Nous avons tenu à jour également les feuilles « podiums » avec, pour les différentes catégories, les photos qui permettent de mettre un visage sur les différents lauréats. (Pensez à nous envoyer une photo à insérer sur le trombinoscope des podiums)

Le calendrier des courses de la région a également été tenu à jour régulièrement sur notre site internet, grâce au travail de Jean Paul Spinelli et de Jean Michel Boigey.

### **LE CHALLENGE SPIRIDON 2021 :**

Le challenge 2021 comptera 53 épreuves, 33 dans les Alpes Maritimes et 20 dans le Var, elles se répartissent de cette façon : 33 courses sur route et 20 trails. Vos week-ends seront donc bien remplis si nous avons la possibilité de courir. Déjà des épreuves ont été reportées

Comme la saison dernière, il y aura 2 classements pour ce challenge 2021, le premier individuel aux points et le second, le trophée J.L.A. au nombre de kilomètres parcourus en équipe. Chaque équipe désignera un capitaine et se choisira un nom.

Les équipes devront se déclarer avant le 28 février de la saison en cours (prévoyez, lors de votre inscription, de nous adresser une photo de votre équipe ou des membres de votre équipe).

Comme chaque année nous vous rappelons que :

- Le challenge est réservé aux adhérents
- Le classement individuel pour la route et le trail associés se fait aux points et celui du trophée J.L. Andreotti aux kms parcourus sur les épreuves du challenge.
- L'attribution des points résulte de l'application du règlement (voir sur le site)
- La liste des courses prises en compte pour les challenges est sélectionnée et validée par les membres du conseil d'administration
- Prise en compte : - des 15 meilleurs résultats pour le challenge Spiridon individuel  
- de toutes les épreuves pour le trophée Jean Louis Andreotti
- Pour les trophées de fin de saison : il faut avoir participé à un minimum 5 courses pour être classé et récompensé au challenge
- Dans les épreuves à distances multiples toutes les distances seront prises en compte

Le site internet de notre association donne la liste des courses sélectionnées pour le challenge Spiridon 2021. Ce calendrier est constamment mis à jour par Jean Michel BOIGEY et Jean Paul SPINELLI.

Conclusion & recommandations :

- Bon challenge 2021
- Participez au trophée J.L. Andreotti par équipe
- Privilégiez les courses de la sélection Spiridon
- Contrôlez l'orthographe de vos nom et prénom sur chaque course
- Contrôlez les résultats du week-end sur le site
- Prévenez rapidement des erreurs ou oublis
- Sur les épreuves de masse signalez votre participation, votre classement et votre chrono à John-Lee afin de faciliter un travail de recherche fastidieux

Je tiens à remercier particulièrement Daniel Gilly qui bien que n'étant plus membre du conseil met à jour en permanence les programmes informatiques qu'il a écrit pour notre association, le logiciel de chronométrage et classement avec les nouvelles catégories, le logiciel de gestion des membres et un logiciel pour notre trésorerie.

### **LE SITE INTERNET ET LA PAGE FACEBOOK SPIRIDON :**

Le site internet Spiridon est maintenu en vie grâce à Gilles Appourchaux qui anime le mieux possible la boîte à messages avec René Roques. De moins en moins d'adhérents s'adresse à nous par l'intermédiaire de cette boîte qui a pourtant été créée pour l'expression de chacun. Peut-être par timidité ou alors par manque de motivation ou d'envie ?

Pourtant les pages les plus consultées quotidiennement sur le site sont dans l'ordre celles de la boîte à messages, celles des classements, puis celles du calendrier.

En septembre 2019 nous avons installé et nous nous sommes abonnés à un plugin anti-spam, pour éviter que la boîte à messages ne soit envahie de commentaires indésirables générés par centaines depuis des ordinateurs situés à l'étranger. Pour vous donner une idée de l'ampleur des attaques, depuis l'installation de ce programme, plus de 300000 commentaires ont été bloqués !!

Depuis la mise en ligne de notre site sous sa forme nouvelle, donc depuis 3 ans, nous totalisons plus de 370000 visites avec un moyenne actuelle de 1400 consultations par mois.

Beaucoup d'entre-nous communiquent sur la page Facebook qui est plus instantanée mais également plus éphémère. Les réactions sur celle-ci se font dans les 48h00 en général, puis on passe à un autre sujet. C'est sans doute l'évolution normale de l'information, tout comme dans les actualités un sujet remplace l'autre très rapidement. Société de consommation sans doute ? Nous sommes donc loin de la politique du zéro déchet !

### **LES DÉPLACEMENTS ET ANIMATIONS 2020 :**

Tout les déplacements et animations prévus ont été ajourné suite à la pandémie de la Covid 19.

### **LES DÉPLACEMENTS ET ANIMATIONS 2021 :**

Du 22 au 27 juillet un déplacement dans les Pyrénées à l'occasion de l'ultrariège à Ax les Thermes.

Du 7 au 12 octobre un déplacement en Roumanie, à l'occasion du marathon de Bucarest.

Nous essaierons de reconduire également les pique-niques collectifs sur des épreuves du challenge.

### **LA CARTE D'ADHÉSION ET LE TEE-SHIRT 2021 :**

C'est sous la couleur de l'espérance que nous allons courir cette saison. Grâce à nos partenaires Super U et IVS France nous avons fait le choix cette année encore d'un tee-shirt de qualité.

### **LE RAPPORT FINANCIER :**

**Résultats 2020 :** La bonne gestion des dépenses a permis de clore l'exercice 2020 avec un résultat positif. Ceci s'explique en partie par le fait que nous n'avons pas eu d'investissements importants à faire et que le conseil a travaillé en mode économie.

Ne figurent dans ce budget aucune charge ou recette liée aux déplacements présentés au rapport d'activité, il s'agit pour les déplacements d'une gestion autonome.

**Budget prévisionnel 2021,** en forte baisse et sur la base de 8000.00€. Nous serons à même de tenir le compte bancaire avec un solde positif.

Rappel : toutes les fonctions exercées par les membres du conseil sont bénévoles.

# **PRÉSENTATION DU RAPPORT MORAL 2019**

Les rapports d'activités et financiers vous permettent d'apprécier la diversité et l'intense activité de notre association pour l'année écoulée.

Revenir aux valeurs fondamentales et axer nos préoccupations sur l'essentiel qui doit rester de profiter sans retenues des joies simples que nous offrent nos activités spiridonniennes et qui nous permettent de vérifier que la course à pied doit rester pour nous la plus importante des choses secondaires.

Les activités et la gestion du Spiridon CA doivent s'apprécier au regard de notre Charte des valeurs qui nous définissent : éthique amicale et solidaire de la pratique de la Course à pied, indépendance et autonomie à l'égard de toute influence extérieure, épanouissement et respect de la personne. Ces valeurs perdurent dans notre amicale grâce à son action permanente et la forte implication bénévole d'un grand nombre d'adhérents dans tous les secteurs d'activité, au-delà tout intérêt personnel.

La vie du Spiridon Côte d'Azur n'a pas toujours été tranquille, loin s'en faut. En 42 ans d'existence, nous en avons eu des sujets de controverse, mais nous avons toujours su les gérer comme des personnes adultes et responsables, puisqu'au final, ne subsistent dans nos mémoires que les bonnes aventures que nous avons vécu et partagé au gré des années.

Nous n'occulterons jamais les sujets mais essayerons de les aborder lucidement en mettant en avant le bon sens et l'intérêt général pour maintenir l'harmonie de notre association. Il est vrai que ce ne fut pas toujours aisé mais après toutes ces années, nous ne nous en sommes toujours bien sortis. La preuve, vous êtes toujours aussi nombreux, fidèles à nos valeurs et à nous accompagner dans nos activités.

Adhérer au Spiridon ne signifie pas entrer dans une structure fédérale. C'est simplement défendre nos valeurs.

Aujourd'hui, que signifie le nom Spiridon pour un coureur du peloton ? Nous devons nous orienter vers une nouvelle forme de communication, pour renouveler les effectifs des Spiridons et dont le vecteur reste à définir.

La Fête et la Perf' doivent continuer à cohabiter. Mais nous pensons que la raison doit l'emporter sur le dogme.

Questions, encore et toujours, existentielles pour le Mouvement Spiridon ! Les rencontres biennuelles Spiridon à Limoges en septembre 2021 apporteront peut-être des réponses pour le rajeunissement des effectifs !

Le mouvement Spiridon continue son activité sous la houlette de Pierre DUFAUD qui tient à jour le blog dudit mouvement et coordonne les actions nationales éventuelles. C'est en septembre 2021 que les prochaines rencontres Spiridon seront organisées par le Spiridon Limousin.

Notre challenge associatif et le trophée JLA seront la colonne vertébrale de l'activité sportive de l'année 2021.

Vous retrouverez sur notre site internet et sur notre page Face book toutes les nouvelles de l'association dont la mise à jour est hebdomadaire pour les challenges et quasiment quotidienne pour les autres rubriques.

En 2021 nous continuons de vous proposer des déplacements sportifs en France et à l'étranger, sous la houlette de Charly RACCA, de Laura DI SARIO, de Annie CAMERA, de René ROQUES et de moi-même.

Après 42 ans d'existence de notre association nous essayerons d'en assurer la continuité dans le futur. C'est vous qui faites le rayonnement et le succès de notre association, je vous invite donc à faire du prosélytisme et continuons tous ensemble à faire vivre cette amitié qui est notre ciment et « QUE VIVE LE SPIRIDON ».

## **RENOUVELLEMENT du CONSEIL :**

Le renouvellement statutaire annuel par tiers du Conseil a enregistré 5 membres sortants. L'appel à candidatures a été lancé dans La Foulée n°203 d'octobre 2019 et renouvelé dans les convocations à l'AG faites par courriel la première quinzaine de décembre 2019. La limite de dépôt des candidatures avait été fixée au 31 décembre 2018.

A cette échéance, quatre membres sortants ont fait acte de candidature. A noter que Nicole TOUATI ne renouvelle pas sa présence au sein du conseil.

**Michel BABBINI, Laura DI SARIO, Charly RACCA et Francis VANDERSYPE se présentent à votre suffrage.**



L'ASSEMBLEE GENERALE ordinaire, statutaire et annuelle du SPIRIDON CÔTE d'AZUR a été dument convoquée conformément à ses statuts :

- Par annonce dans le N° 207 d'octobre 2020 de La FOULEE,
- Par courriel et courrier individuel adressé aux adhérents le 2 janvier 2021.

Cette Assemblée Générale s'est tenue virtuellement 51 adhérents ont répondu au vote par correspondance.

Le Président de séance a fait la présentation de l'ensemble des 13 membres du Conseil d'administration ayant assuré la responsabilité des activités du SPIRIDON pour l'exercice 2020.

**1)- RAPPORT d'ACTIVITE** : Il a été présenté en pièce jointe du courriel adressé à tous les membres inscrits en 2020.

- EFFECTIFS : 200 membres : effectif en légère baisse. La présentation graphique fait apparaître les répartitions par tranches d'âge, femmes et hommes, individuels et couples, ainsi que les origines géographiques Var et A.M.

- La FOULEE : Les quatre numéros annuels ont été assurés et diffusés sur le site internet de l'association. Les rubriques administratives, le calendrier, les résultats et classements, la programmation des déplacements ont été pris en charge par les membres du Conseil. Les « articles » des adhérents occupent moins de place que dans les numéros précédents, mais le champ des rédacteurs devrait s'élargir ! Le Comité de lecture réuni régulièrement, assure cet ensemble de travail collectif. Dans un souci de communication moderne « la Foulée » est désormais en consultation dématérialisée sur le site internet du Spiridon C.A.

- Les ASSISTANCES TECHNIQUES : 1 seule a été assurée au cours de l'année 2020, suite à l'annulation des épreuves. Il convient de rappeler que les Assistances Techniques représentaient quasiment le tiers des ressources financières du Spiridon.

Pour 2021 : 4 Assistances Techniques sont prévues ! La compétence et la fiabilité de nos équipes est reconnue et validée par les organisateurs.

- CHALLENGE SPIRIDON : Pour 2020 il s'est disputé sur les 11 épreuves qui se sont maintenues. Les courses sélectionnées par le Conseil du Spiridon sont retenues pour un bon équilibre géographique Var et AM, littoral et moyen ou arrière-pays, route et trails, distances et qualité d'organisation et de déroulement. 80 spiridonniens dont 4 équipes y ont participé, très régulièrement pour certains, ce qui a permis d'emporter plusieurs challenges du nombre.

Pour 2021, la sélection comporte 33 courses sur route et 21 trails avec des nouveautés. Nous déclinons désormais 2 challenges parallèles : route et trail associés et le trophée J.L. Andreotti. Chaque lauréat au podium sera tenu d'avoir comptabilisé 5 courses pour le challenge.

- Le SITE INTERNET : Son succès est dû à sa qualité, son actualisation et ses rubriques. C'est un outil de communication et d'information devenu vitrine et référence du Spiridon CA. La « boîte » messagerie est maîtrisée pour en assurer la bonne tenue. Un travail de maintenance du site sera réalisé en 2021. Saluons la disponibilité de Gilles APPOURCHAUX pour l'animation des pages. A noter, le grand nombre de connexions annuelles. Notre site se situe dans le top des sites les plus réactifs.

- Les DEPLACEMENTS : la situation sanitaire nous a obligé à annuler tous les déplacements et rencontres festives prévues.

Pour 2021, un programme tout autant attractif est mis sur pied : le marathon de Bucarest, des pique-niques festifs, l'ultrariège dans les Pyrénées.

**Le présent rapport est adopté à l'unanimité des suffrages exprimés.**

**2)- RAPPORT FINANCIER** : Le Trésorier, a présenté les éléments de la gestion financière de l'exercice. La recherche d'équilibre est assurée par les trois principaux chapitres de recettes, et chacun pour un tiers du Budget : Les cotisations des adhérents, les ressources liées aux Assistances Techniques et les partenaires annonceurs de La Foulée.

L'indépendance du Spiridon s'appuie sur la non-sollicitation de subventions publiques en conformité avec la Charte de notre Association.

Ne figurent dans ce budget aucune charge ou recette qui soient liées aux déplacements « collectifs » présentés au rapport d'activité. Il s'agit d'une gestion autonome.

Au titre des dépenses, il convient de relever essentiellement : les frais de fonctionnement, les frais de logistique pour les assistances techniques, l'organisation de l'AG et de l'apéritif dinatoire, les charges administratives ordinaires... Toutes les fonctions exercées par les membres du Conseil sont bénévoles.

Le résultat financier de l'exercice laisse apparaître un solde positif.

Le budget prévisionnel de 2021, se présente en forte baisse et en recherche d'équilibre sur la base de 9000.00€.

**Cette bonne gestion et une qualité de services rendus aux adhérents sont fortement appréciées,**

**Le Rapport financier est adopté à l'unanimité.**

**3)- RAPPORT MORAL** : Le rapport moral est présenté par le Président Francis VANDERSYPE. Les activités et la gestion du Spiridon CA doivent s'apprécier au regard de notre Charte des valeurs qui nous définissent : éthique amicale et solidaire de la pratique de la Course à pied, indépendance et autonomie à l'égard de toute influence extérieure, épanouissement et respect de la personne. Ces

valeurs perdurent dans notre amicale grâce à son action permanente et la forte implication bénévole d'un grand nombre d'adhérents dans tous les secteurs d'activité, au-delà de tout intérêt personnel.

L'esprit présidant à notre présence aux épreuves sélectionnées, la concurrence amicale dans le challenge, la remise des nombreux trophées des « challenges du nombre » dans les courses à nos adhérents méritants au-delà des performances... c'est la concrétisation de notre Charte.

Notre indépendance à l'égard des instances fédérales nous la garantissons également par notre appréciation libre pour l'inscription des courses au Challenge et par nos exigences concernant les conditions de participation, la qualité de l'organisation, la sécurité renforcée sur les parcours. Cela a pu se vérifier tout au long de l'année sur les épreuves qui ont eu lieu.

Nous avons notre attachement à ces valeurs et ces exigences lors des rencontres Spiridon de septembre 2021 à Limoges.

Notre indépendance financière résulte d'un acte volontaire de notre part, notre pratique sportive nous appartient et elle n'a pas à être financée par le contribuable.

Notre indépendance et nos valeurs s'expriment dans La Foulée, sa consultation sur notre site internet par tous nos adhérents constitue les liens de communication et d'information interactives entre nous, mais nous le savons bien cette revue est aussi lue et prise en compte en dehors de nos rangs. Nous avons là aussi un devoir de qualité. Nos efforts et réalisations sur ce point sont à la hauteur de nos ambitions et devoirs.

Si nous accueillons chaque année de nouveaux adhérents, attirés par l'esprit qui règne entre nous, nous avons également un devoir de pensée et de solidarité à l'égard de ceux qui nous quittent, ou sont touchés par les aléas et événements de la vie, pour 2020. Forts de notre fidélité à nos liens amicaux de cette année qui s'achève, le nombre important à la présente consultation virtuelle de l'AG et l'esprit qui s'y est manifesté, nul doute que 2021 sera une bonne année, notre association a fêté ses 42 années d'existence.

**Le Rapport Moral est adopté à l'unanimité.**

**4)- RENOUELEMENT du CONSEIL :** Le renouvellement statutaire annuel par tiers du Conseil a enregistré 5 membres sortants dont 1 ne souhaitant pas continuer. L'appel à candidatures a été lancé dans La Foulée d'octobre 2020 et renouvelé dans les convocations à l'AG. La limite de dépôt des candidatures a été fixée au 31 décembre 2020.

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

Ont donc été élus pour 3 ans :  
- Michel BABBINI  
- Laura DI SARIO  
- Charly RACCA  
- Francis VANDERSYPE

Deux postes du conseil restent donc vacants pour l'année 2021.

**Les votants unanimes valide ces élections.**

Le Président de séance :  
Michel BABBINI

Le Président du Spiridon CA :  
Francis VANDERSYPE



Michel BABBINI



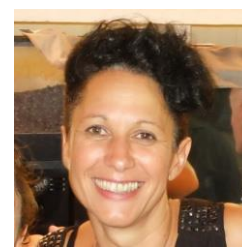
Mario BERNARDESCHI



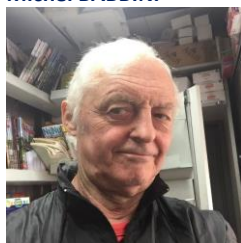
Jean Michel BOIGEY



Annie CAMERA



Laura DI SARIO



Patrick MANIFICAT



José MAZZAFERO



John-Lee OLIVIER



Roberto OLIVIERI



Charly RACCA



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



## Extrait de compte-rendu de réunion du **Comité Directeur d'ATHLE06**.

### **8. Rassemblements de personnes**

Face au niveau actuel des contaminations et de la tension hospitalière dans notre département, les membres du Comité Directeur se sont entendus pour développer la position suivante :

Pour retrouver nos activités habituelles, nous sommes unanimement conscients que la pandémie doit décroître et disparaître.

Afin d'y arriver, même si nous sommes autorisés à nous réunir dans les clubs pour les entraînements, et cela sans limite du nombre de personnes présentes, **le Comité Directeur d'ATHLE06 invite néanmoins les clubs à limiter au maximum les rassemblements de groupes trop importants en termes d'effectifs.**

**Sachant, que trop souvent, les règles sanitaires de distanciation sociale et le port du masque ne sont pas toujours respectés lors des entraînements.**

De plus, ATHLE06 a relevé que certains clubs organisent des entraînements qualifiés de « compétitions internes » où participent un grand nombre de personnes, avec parfois une quinzaine d'athlètes alignés sur une épreuve de demi-fond.

Bien entendu, ces rassemblements ne sont pas illégaux, et les résultats en question ne sont pas déclarés auprès de la fédération. Celle-ci ne permet pas la déclaration des résultats jusqu'à nouvel ordre, sauf pour les compétitions qui concernent le haut-niveau.

**Ceci dit, ATHLE06 ne soutient pas de telles actions et invite les clubs à tout mettre en œuvre afin que les règles de distanciation sociale, le port du masque, et l'utilisation d'une solution hydroalcoolique soient scrupuleusement respectés.**

**Donc, la mise en place des entraînements collectifs en groupes réduits en évitant d'organiser des « compétitions internes » devrait être la ligne commune directrice.**

**Aussi, pour de ne pas éveiller le regard des municipalités sur les « compétitions internes » entreprises par les clubs sur les enceintes sportives municipales, ATHLE06 demande aux clubs de bien vouloir éviter de communiquer sur leurs sites internet et sur les réseaux sociaux à propos de leurs événements internes.**

Le terme « compétition » ne doit pas être utilisé, car même s'il ne s'agit pas de véritables compétitions, les observateurs extérieurs et en particulier les élus politiques municipaux, propriétaires et responsables juridiques des installations sportives pourraient sanctionner les clubs en interdisant leur accès.

**D'autre part, la publication de photos sur lesquelles nous remarquons des personnes sans masques pourrait rejoindre la contrainte initiale.**

Également, dans ce contexte, ATHLE06 ne soutiendra pas les « compétitions » et « défis » à distance que la commission des jeunes régionale souhaite prochainement développer a fortiori compte tenu des récentes décisions préfectorales du 22 février 2021 sur le département des Alpes-Maritimes.

L'évolution de la pandémie et un retour au plus vite à la « normale » dépendent de tous, et de notre souci de préserver la prophylaxie sanitaire.

### **9. Organisation des compétitions lors de la reprise**

**A ce jour, aucune compétition, sauf pour les athlètes de haut niveau inscrits sur les listes ministérielles, n'est autorisée par le Gouvernement.**

**En prévision de la reprise des compétitions tout public, compte tenu des responsabilités qu'induiront ces organisations, le Comité Directeur a pris la décision que les premières compétitions organisées sur le territoire maralpins soient organisées par ATHLE06, et qu'aucune organisation émanant des clubs ne sera acceptée. Cela afin de dédouaner les clubs de potentielles incriminations sur le plan des responsabilités, en cas de controverses liées à des règles sanitaires non-respectées, ou encore des contaminations potentielles.**

Ivan COSTE-MANIÈRE  
Président

Michel MASSÉGLIA  
Secrétaire général

Maxence VAUDELIN  
Agent de développement





MARQUAGES INDUSTRIELS  
& PUBLICITAIRES

# SERIGRAPHIE

[ltd-serigraphie@wanadoo.fr](mailto: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](http://www.sols-europe.com)  
ou [www.textileurope.com](http://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](mailto:riviera-drivers@bbox.fr)

[www.riviera-drivers-france.fr](http://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](http://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



## CONSTITUTION DU CONSEIL DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR 2021

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



## 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](http://www.bdo.fr)

**Contact :**  
[veronique.malet@bdo.fr](mailto:veronique.malet@bdo.fr)  
tél. : 04 92 17 44 44



# LES POTINS DE FICANAS

L'état d'urgence sanitaire est prolongé jusqu'au 1<sup>er</sup> juin !!

Nous sommes dans le troisième (non) confinement, qui est plus souple que les précédents.

Quel organisateur va se lancer dans la mise en œuvre d'une épreuve de course à pied, dans la mesure ou la F.F.A. n'autorise les championnats sur piste ou sur route qu'aux athlètes professionnels ?

Pour la participation à une compétition chaque athlète doit désormais se munir obligatoirement de sa charte de l'athlète post Covid dûment remplie.

Plusieurs d'entre nous ont malheureusement contracté la Covid 19. Si beaucoup l'ont eu sous une forme relativement atténuée, il n'en est pas de même pour d'autres qui ont été sous oxygène et en réanimation. Nous leur apportons tout notre soutien bien entendu.

## La pratique sportive des majeurs

La pratique sportive individuelle, ainsi que celle organisée dans les équipements sportifs de plein air reste possible dans l'espace sans limitation de durée, dans le respect du couvre-feu avec un retour au domicile à 19h. Dans les départements soumis aux mesures renforcées, elle est limitée à un rayon de 10 km autour du domicile.

Dans un club ou une association, la pratique autoorganisée comme encadrée reste possible dans le respect du couvre-feu et des protocoles sanitaires (distanciation physique obligatoire et gestes barrières), avec un retour au domicile à 19h maximum. Sur la voie publique, elle est limitée à 6 personnes (éducateur compris). En revanche, si l'activité est encadrée, le seuil des 6 personnes ne s'applique pas dans les équipements sportifs de plein air.

Dans les équipements clos et couverts, la pratique sportive des adultes reste suspendue.

## La pratique sportive des publics prioritaires

Les publics prioritaires suivants conservent l'accès à l'ensemble des équipements sportifs de plein air et couverts ainsi qu'aux vestiaires collectifs dans les conditions fixées par les protocoles sanitaires :

- les sportifs professionnels ;
- les sportifs de haut niveau ;
- les sportifs inscrits dans le Parcours de performance fédéral ;
- les personnes en formation universitaire ou professionnelle ;
- les personnes détenant une prescription médicale d'activité physique adaptée (APA) ;
- les personnes en situation de handicap reconnu par la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) ainsi que l'encadrement nécessaire à leur pratique.

**A savoir :** seuls les sportifs professionnels, les sportifs de haut niveau, les publics en formation professionnelle ainsi que l'encadrement nécessaire à leur pratique, sont autorisés à se déplacer après 19h dans le cadre de leurs déplacements pour accéder aux équipements sportifs.

Décret n° 2021-296 du 19 mars 2021 modifiant le décret n° 2020-1310 du 29 octobre 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire.

---

Le départ de la 7<sup>ième</sup> édition de l'UTCAM sera donné sur la place du palais de Monaco le 9 juillet prochain.

Il y a donc de l'espoir pour le second semestre de cette année !?

# COUP D'ŒIL DANS Le RÉTRO

Le Spiridon Côte d'Azur au marathon de Berlin 1995





## Classement des 50 kilomètres de Grasse 1993

50 KILOMÈTRES DE GRASSE

# Et de trois pour Kamel Belkadi !

Ce n'est pas à proprement parler un chemin de croix, mais pour la troisième fois, consécutive de surcroît, le sociétaire de l'Estérel Marathon Fréjus, Kamel Belkadi, a terminé premier et largement détaché de ces XI<sup>es</sup> 50 kilomètres de Grasse, par une chaleur caniculaire et quasiment étouffante rendant l'effort d'autant plus pénible.

A l'arrivée, le vainqueur faisait preuve d'une certaine humilité avouant quand même « J'ai beaucoup plus souffert que les deux premières années, primo parce que je n'avais que quinze jours de véritable préparation après une fracture de fatigue à la hanche, deuxio parce que depuis trois jours un rhumatisme me tracasse. Mais je n'ai pas vraiment craint la concurrence, faisant la course à mon rythme et à ma main, je n'ai pris la tête qu'au kilomètre 34 pour ne plus jamais être rejoint. Le seul qui m'ait vraiment inquiété sur la fin est le Valbonnais Bernard Weber qui revenait très fort, mais il a été pris de crampes ensuite comme le Grassois Alex Demichelis. »

Cinq minutes et cinq secondes plus tard arrivait Gérard Arnaud, du C.S.M. La Seyne, frais comme un gardon, dont c'était la première apparition sur l'épreuve. Il était presque surpris de sa prestation, pointé en quinzième position à quelques kilomètres de Grasse, sa progression finale en aura agréablement surpris plus d'un. Deux Varois en tête, le troisième se devait d'être un Azuréen, ce fut le Niçois de l'A.S.P.T.T. Marc Carpentier, étonnant de vitalité lui aussi sur la ligne.

Les six premiers étaient des seniors 1, le premier vétérân, Mohamed Ghalem, de l'A.S.C. Cavailon, bouclait en 3 h 25'16", après lui arrivèrent dans cette même catégorie, Edouard Gay, du Spiridon Côte d'Azur, un habitué de l'épreuve grassoise, puis Bernard Weber de l'A.C. Valbonne et Alex Demichelis du Grasse A.C. dont c'était la première apparition dans cette

course pourtant grassoise comme lui depuis plus de onze ans. Tous les deux, très bien classés à cinq kilomètres de l'arrivée eurent à souffrir de crampes violentes, notamment Weber, longtemps second, et que les organisateurs désespéraient de voir arriver sur la ligne. Pris en charge par la Croix-Rouge heureusement présente, le Valbonnais retrouva vite le complet usage de ses membres inférieurs.

Tout l'après-midi, les coureurs arrivèrent et l'ordinateur de service notait consciencieusement l'ordre des arrivées et les temps égrenés par le chronométreur officiel de la Ligue Côte d'Azur F.F.A.

Une course qui avait réuni la bagatelle de 359 partants et tenu la ville et les environs à son rythme une grande partie de la matinée et les trois grandes premières heures de l'après-midi.

La première féminine, Christine Grosjean, des Mollats Pétillants B4, bouclait en 3 h 55'48", la seconde, Catherine Dodret, du Spiridon Côte d'Azur, suit en 4 h 01'59", quant à la troisième, Laurence Coutant, Nice, elle aura mis 4 h 19'42" pour terminer ces 50 kilomètres de Grasse, magnifiquement organisé par l'A.S.P.T.T. Grasse sous le patronage de Nice-Matin. Mais un bien joli trio que nombre de masculins voudraient pouvoir sportivement imiter.

**GÉRARD STAGLIANO.**

**Classement scratch :** 1. Kamel Belkadi (Estérel Marathon Fréjus) 3 h 12'20" ; 2. Gérard Arnaud (C.S.M. La Seyne) 3 h 17'25" ; 3. Marc Carpentier (A.S.P.T.T. Nice) 3 h 21'00" ; 4. Bruno Michalsky (Spiridon Côte d'Azur) ; 5. Patrick Guéguan (U.S.A.M. Toulon) 3 h 22'26" ; 6. Thierry Bec (I.B.M. La Gaude) 3 h 22'53" ; 7. Mohamed Ghalem (A.S.C. Cavailon) 3 h 25'16" ; 8. Rudi Raffaelli (E.S. Cuers) 3 h 27'04" ; 9. Edouard Gay (Spiridon Côte d'Azur) 3 h 27'42" ; 10. Bernard Weber (A.C. Valbonne) 3 h 29'11" ; 11. Alex Demichelis (Grasse A.C.) 3 h 30'28" ; 12. Didier Sessego (Antibes) 3 h 31'10" ; 13. Yves Gery (Spiridon Côte d'Azur) 3 h 32'15" ; 14. Bernard

Rosati (A.S.P.T.T. Grasse) 3 h 32'16" ; 15. Duncan Wright (A.C. Vallonne) 3 h 36'08" ; 16. Alain Caratz (Grasse) 3 h 39'51" ; 17. Romi (U.S. Septème 13) 3 h 37'28" ; 18. Claudin (Gagviat Nice) 3 h 37'28" ; 19. Dho (C.A. Puget Villa) 3 h 38'07" ; 20. Clement (Ville la Grand 74) 3 h 38'24" ; 21. Chiapetta (A.S.P.T.T. Mandan Ax) 3 h 38'44" ; 22. Messoudene (Grasselec Nice) 3 h 40'17" ; 23. Donet (Estérel Marathon Fréjus) 3 h 40'35" ; 24. Racco (Spiridon Côte d'Azur) 3 h 40'36" ; 25. Courtat (S.C.O. Ste Marguerite 13) 3 h 42'08" ; 26. Fantino (A.S.P.T.T. Grasse) 3 h 42'48" ; 27. Audoin (Spiridon Dauphinois) 3 h 45'18" ; 28. Soussan (Spiridon Côte d'Azur) 3 h 45'17" ; 29. Asclak (A.S.C. 006) 3 h 46'19" ; 30. Riendet (Spiridon Dauphinois) 3 h 46'23" ; 31. Felt (A.C. Cannes) 3 h 46'26" ; 32. Ambrois (R.C.) 3 h 46'28" ; 33. Donati (Spiridon Côte d'Azur) 3 h 46'40" ; 34. Tenon (Mollats Pétillants B4) 3 h 47'24" ; 35. Rossi (Antibes) 3 h 49'11" ; 36. Maignien (Toulon) 3 h 49'27" ; 37. Dameron (Nice) 3 h 51'16" ; 38. Monnerau (A.C. Cannes) 3 h 51'36" ; 39. Moreau (A.S.P.T.T. Grasse) 3 h 52'27" ; 40. Gaudu (Spiridon Côte d'Azur) 3 h 53'25" ; 41. Maitrot (Montbard Club 21) 3 h 54'15" ; 42. Soyser (Spiridon Côte d'Azur) 3 h 55'48" ; 43. Grosjean (Mollats Pétillants B4) 3 h 56'20" ; 44. Leoni (Grasse) 3 h 56'34" ; 45. Rousse (Chaussée Pie Jura) 3 h 56'40" ; 46. Triac (A.S.C. Cavailon) 3 h 58'40" ; 47. Malbrancq (Le Cannet) 3 h 58'40" ; 48. Allaman (Gazelec Nice) 3 h 59'14" ; 49. Georges (Eze A.S.L.) 3 h 59'28" ; 50. Dodret (Spiridon Côte d'Azur) 4 h 01'59"

**Classement Féminin Senior :** Christine Grosjean (Mollats Pétillants B4) 3 h 56'20" ; 2. Catherine Dodret (Spiridon Côte d'Azur) 4 h 01'59" ; Laurence Coutant (Nice) 4 h 19'42" ; 4. Nathalie Witwicki (Ecole Grasse Judo) 5 h 14'46" ; 5. Veronique tualle (Spiridon Côte d'Azur) 5 h 17'06"

**Classement Vétérân 1 Hom :** 1. Mohamed Ghalem (A.S.C. Cavailon) 3 h 25'16" ; 2. Edouard Gay (Spiridon Côte d'Azur) 3 h 27'42" ; 3. Bernard Weber (A.C. Valbonne) 3 h 29'11" ; 4. Alex Demichelis (Grasse A.C.) 3 h 30'28" ; 5. Yves Gery (Spiridon Côte d'Azur) 3 h 32'15"

**Classement Vétérân 2 Hom :** 1. Georges Romi (U.S.C. Sep 13) 3 h 37'28" ; 2. André Dho (Puget Villa) 3 h 38'07" ; 3. Jean Allamandi (Gazelec Nice) 3 h 51'10" ; 4. Jean Machy (O.C.C.P.) 4 h 11'10" ; 5. Bernard Eléna (Saint-V) 4 h 30'39"

## LISTE DES SPIRIDONIENS AU 31 MARS 2021

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

Nom et date de la compétition : \_\_\_\_\_

### **CHARTE DE L'ATHLETE – ENGAGEMENT POST COVID-19**

Conscient que la participation à tout évènement doit se faire dans le respect strict des règles sanitaires transmises par le gouvernement et de nos valeurs environnementales, en tant qu'athlète de l'évènement, je m'engage à :

- Respecter les gestes barrières en vigueur en particulier dans les espaces fermés, semi-ouverts ou à forte densité de personnes lors de l'évènement (port d'un masque, lavage des mains, distanciation physique).

- Respecter strictement le règlement de la compétition et les mesures mises en place par l'organisation afin de minimiser les risques sanitaires :

- Port du masque dès l'entrée de la salle ou du stade que je garde sur moi pendant mon épreuve et remet à la fin de mon épreuve,

- Ne pas cracher au sol

- Me moucher dans un mouchoir à usage unique que je jette dans une poubelle

- Ne pas jeter de déchets

- Respecter et laisser les lieux propres

- Ne pas entrer physiquement au contact d'autres participants.

- Comprendre qu'en prenant part à l'évènement, je participe à un rassemblement de personnes potentiellement générateur de la diffusion de l'épidémie à coronavirus si les mesures barrières ne sont pas appliquées par tous.

- Si j'ai présenté la Covid-19 dans les semaines et mois précédant la course, consulter un médecin préalablement à ma participation pour savoir si la pratique des efforts intenses et ma participation à la compétition est possible.

- Ne pas participer à la compétition si je présente des symptômes de la Covid-19 depuis moins de 14 jours.

- Faire preuve de civisme en m'engageant à prévenir le référent Covid-19 de l'organisation en cas de déclaration de la maladie après la course.

Nom, Prénom du représentant légal .....	Club .....	Date et Signature ..... .....
Nom et prénom de l'athlète .....		
N° de licence .....		

**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



# DÉPLACEMENTS 2021



## DÉPLACEMENT ULTRARIEGE AX LES-THERMES (09)

**Programme en cours d'élaboration susceptible de modifications (changement de propriétaire de l'hôtel) et en fonction des consignes sanitaires en vigueur au moment du déplacement..**

**Judi 22 juillet** Départ NICE : déplacement en voitures particulières, 18h : apéritif de bienvenue  
Hôtel : la Grande Cordée : 31 avenue Gomma- 09110 AX –les-Thermes [www.grande-cordee.com](http://www.grande-cordee.com)

**Vendredi 23 juillet** : Trail du Chioula 22km, ou 100km individuel ou 165km individuel ou 165km en relais ou « rien »

**Lundi 26 juillet** : Petite rando. Grillade à la cabane  
**Mardi 28 juillet** : Rando : refuge d'En Beys 6h aller-retour 800 m dénivelé +

**Mercredi 28 juillet** : Retour Nice Séjour en demi-pension, chambre double 5 nuitées



## MARATHON de BUCAREST (Roumanie) du 6 au 11 octobre

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

**Mercredi 6 octobre** : départ de Nice, transfert à l'hôtel en bus privé. **Judi 8 octobre** : excursion au château Peles et au monastère Sinaia, guides francophones, déjeuner compris.

**Vendredi 8 octobre** : visite d'une cave à vin, dégustation de différents assemblages, déjeuner compris.

**Samedi 9 octobre** : visite pédestre du centre-ville de Bucarest avec guides francophones.

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

**Lundi 11 octobre** : transfert à l'aéroport en bus privé, retour à Nice.

**Renseignements** : Charly RACCA 06.08.61.54.66

**Programme susceptible de modification.**



# CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> AVRIL AU 14 JUILLET 2021

**En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.**

## AVRIL 2020

**Seules les courses aux lignes vertes sont maintenues pour l'instant. Celles en jaunes sont annulées ou reportées**

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

**DIMANCHE 04/04 2021** - Organisateur : Club Internet Antibes, Contact [atlanti2@club-internet.fr](mailto:atlanti2@club-internet.fr) J Claude Ranieri ☎ 06.23.64.60.76 – [crossasoa06@sfr.fr](mailto:crossasoa06@sfr.fr) **ANNULÉE** Salice parcours par cap d'Antibes, chapelle Notre Dame, phare de la GAROUBE. Inscriptions sur [www.garoupe.com](http://www.garoupe.com)

**TOUR DU LAC DE CARCES SUPPRIME CARCES (83)**

**LUNDI 5/04 SUPPRIME 2021** - Organisateur : Athlétic Club Carçois. Contact : Jean Marc Guichard ☎ 06.03.04.64.18 04.94.04.51.36 – [sylvie.trillaud2@wanadoo.fr](mailto:sylvie.trillaud2@wanadoo.fr) **ANNULÉE** Informations : ☎ 04.94.59.93.32 Athlétic club Carçois et 04.94.04.51.36 office du tourisme ; par retour bulletin sur [www.carces.fr](http://www.carces.fr) (rubrique Loisirs et vie Associative puis Associations sportives et Athlétic Club Carçois) ; par mail [athletic.club.carcois@gmail.com](mailto:athletic.club.carcois@gmail.com) ; en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr)

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

**DIMANCHE 11/04 2021** - Organisateur : Club des Herminettes, Contact : Catherine Brenier ☎ 06.60.04.89.55 [catherine.brenier@bbox.fr](mailto:catherine.brenier@bbox.fr) **ANNULÉE** <http://www.amslfrejus.com> [amslf.athle@wanadoo.fr](mailto:amslf.athle@wanadoo.fr) Les navettes de la randonnée pédestre - 8h30 : départ du TRAIL 35km - Départ 9h du pitchoun trail. 9h50 : départ du TRAIL 22 km - (1000m D+).

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

**DIMANCHE 18/04/2021** - Organisateur : Azur Sport Organisation [mail@azur-sport.org](mailto:mail@azur-sport.org) ☎ 04.93.26.19.12 – Renseignements + bulletin sur [www.nicesemimarathon.com](http://www.nicesemimarathon.com) **REPORTÉ**

## MAI 2020

€

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

**samedi 1/05 2021** - Organisateur: Mairie de Cantaron ☎ 04.93.27.64.61 : Mairie de Cantaron [mairie.cantaron@free.fr](mailto:mairie.cantaron@free.fr) – Informations et inscriptions sur [www.trailmuguetvesseaux.wordpress.com](http://www.trailmuguetvesseaux.wordpress.com) également par courrier à télécharger sur site.; contact : ☎ 04.75.12.12.12 **ANNULÉE** 12 km, départ : 9h – Engagement : 16 à 19€ suivant dates d'inscription – 12 km, départ : 9h30 – de 10h à 11h30 : inscription. Rando 11km départ échelonné 9h35/10h. Engagement : 5€. - Compte aussi pour le Challenge du Pays des Paillons -

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

**DIMANCHE 02/05 2021** - Organisateur : Raymond Sanchez Course à pied Raymond Sanchez [raymond.sanchez3@wanadoo.fr](mailto:raymond.sanchez3@wanadoo.fr) – Renseignements : ☎ 06.88.70.66.06 – 06.83.67.01.41 04.97.00.19.19- Inscriptions : Sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) par retour bulletin telechargeable sur [www.ascensioncoldevence.com](http://www.ascensioncoldevence.com) ; **ANNULÉE**

**MONTEE DU MONT VINAIGRE 16.2 KM ANNULÉE SAINT RAPHAËL (83)**

**SAMEDI 08/05/2021** - Organisateur : Lion's Club Saint Raphaël – Contact [janola83@gmail.com](mailto:janola83@gmail.com) Inscriptions : ☎ 06.10.10.10.10 **ANNULÉE** Parcours visible sur [www.montvinaigre.fr](http://www.montvinaigre.fr) - Départ : heure avancée à partir du vieux port – Engagement : 15€

## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> AVRIL AU 14 JUILLET 2021

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

**DIMANCHE 23/05/2021** - **Organisateur** : DUC Athlétisme – Infos : - du lundi au vendredi - à partir de 18h00 au DUC - Stade Léo Lagrange à Draguignan ☎ 04 94 47 16 12 et de 18 à 20h au 0619551945 jusqu'au 18/05 par ☎ 04.94.47.16.12 (de 18h à 20h le mardi et le jeudi) ou ☎ 04.94.68.08.65 et 06.10.56.88.79 (après 20h00) ; par retour bulletin téléchargeable sur <http://www.draguignan-athle.com> ; -. Par courrier : DUC ATHLETISME 174 BLD LEO LAGRANGE 83300 DRAGUIGNAN Le bulletin devra être accompagné de votre règlement par chèque. Urban trail 10,6km - départ 9h.. Pour le 6.8km 8 e et 10 sur place Rando. Marche nordique 10,6 km - départ 9h

### En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

**TRAIL DE RIMPLAS** **13 - 20 KM** **RIMPLAS (06)**

**SAMEDI 29/05/2021** - **Organisateur** : Panchieri Yoann 06.19.26.38.20 - 06.89.32.34.90 [isayore@orange.fr](mailto:isayore@orange.fr) toutes infos sur [www.trail-de-rimplas.fr](http://www.trail-de-rimplas.fr). Les inscriptions de 4 façons : Par courrier avec le bulletin d'engagement au dos du flyer (l'inscription sera validée sous réserve de paiement). Par mail : [infos@trail-de-rimplas.fr](mailto:infos@trail-de-rimplas.fr) (l'inscription sera validée sous réserve de paiement). - En ligne sur le site : [www.rungeo.com](http://www.rungeo.com) - Sur place le jour même sous réserve de dossard (limitée à 200 pour l'ensemble des courses), les inscriptions le jour même ne pourront pas garantir l'accès au repas et seront surtaxé. Départ du fort de Rimplas,

**ANNULÉE**

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

**SAMEDI 5/06/2021** - **Organisateur** : Association de La Peïra – Inscriptions : [lapeira@bbox.fr](mailto:lapeira@bbox.fr) , par ☎ 06.60.41.65.40 ; sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) par bulletin, téléchargeable sur <http://www.traildelapeira.com> ; par e-mail [eric@traildelapeira.com](mailto:eric@traildelapeira.com) et le jour même – Course 13,5km uniquement coureurs et 6km coureurs et marcheurs. Départ commun : 10h – Temps limite : 4h00 – Engagement : 15€ pour le 13,5km et 12 pour les 6km marche et course pasta party incluse - Epreuve essentiellement sur sentiers balisés, en semi auto suffisance ; chaussures trail et ceinture à boisson obligatoires ; dénivelé 13,5km+1050m et 450 pour les 6km – **Course au profit des enfants de l'institut Rossetti** –

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

**DIMANCHE 6/06/2021** - **Organisateur** : Courir à Peillon de Nissa – Renseignements : par ☎ 06.70.48.15.79 Julien Waltzer- Par mail [courirapeillon@yahoo.fr](mailto:courirapeillon@yahoo.fr) - Inscriptions et infos sur le site <http://courirapeillon.fr/v3> et [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) ; Par téléphone 06.70.48.15.79 Julien – 1 course départ 16h engagement 10€ : Monta-Cala de Peillon : Courses gratuites pour les enfants avec challenge scolaire à partir de 9 h 05. Flyer à suivre.

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

**SAMEDI 12/06/2021** **Organisateur**: Comité des Fêtes de Cipières. Contact : Eric Morel ☎ 06.70.93.61.01 ou 06.67.62.14.16 et 04.93.59.96.34 [rico.morel@wanadoo.fr](mailto:rico.morel@wanadoo.fr) - Inscriptions : sur [www.timingzone.com/](http://www.timingzone.com/) infos sur <https://sites.google.com/view/traildecipieres/accueil> - par Email : [contact@cipieres.org](mailto:contact@cipieres.org). Engagement : **0 € mais en contrepartie, emmenez un plat maison à partager pour le repas du soir**. Départ 10h en solo et 10h15 en relais.

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

**SAMEDI 12/06/2021** -**Organisateur** : Bandol Evénements Organisation [bandolclassic@gmail.com](mailto:bandolclassic@gmail.com) 06.09.88.84.06 – 04.94.25.01.44 Toutes infos, inscriptions En ligne (sans frais supplémentaires) et bulletin téléchargeable sur [www.bandolclassic.org](http://www.bandolclassic.org) ou à Running Conseil à Ollioules. - La Salomon Bandol classic, départ 19H allée Vivien, limitée à 1200 participants. La Bandol classic au clair de lune, départ 22h30, allée Vivien, frontale obligatoire, limitée à 400 participants.

**S 10 KM DE FREJUS** **10 KM** **FREJUS (83)**

**SAMEDI 19/06/2021** - **Organisateur** : AMSL Fréjus – Contact : ☎ 06.60.04.89.55 et 04.94.51.55.39 [catherine.brenier@bbox.fr](mailto:catherine.brenier@bbox.fr) [amslf.athle@wanadoo.fr](mailto:amslf.athle@wanadoo.fr) – Inscriptions sur [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr), par courrier et sur place le samedi, télécharger bulletin sur « événements » sur [www.amslfrejus.com](http://www.amslfrejus.com)

## CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> AVRIL AU 14 JUILLET 2021

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

**DIMANCHE 20/06/2021** - Organisateur : Lou Pastroulh dé la couòla dé Magnan (Lou PCM) [www.loupcm.fr/coursesassone](http://www.loupcm.fr/coursesassone) Contact- ☎ - 06.07.86.63.18 – Mail [jjfratini@orange.fr](mailto:jjfratini@orange.fr) . Association « lou pastroulh dé la couòla dé Magnan » . Site [www.loupcm.fr](http://www.loupcm.fr) inscription sur [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) Départ et arrivée Parc Estienne D'orves

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

**VENDREDI 25/06/2021** - Organisateur : Club d'Athlétisme de la Vallée du Gapeau avec le concours de la Mairie de La Farlède – [avag83@free.fr](mailto:avag83@free.fr) 06.99.87.90.12 Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur [www.lafarlede.fr](http://www.lafarlede.fr) (rubrique Sports); par ☎06.87.09.92.66 ; chez Terre de running 7 bis rue Berthelot 83000 Toulon ; en ligne sur [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr) et le jour de la course – Départ 11km : 20h00 de la rue de la gare – Engagement - 5Km départ 20H05, 10Km marche nordique départ 19h30. Course gratuite pour enfants – Départ : 18h30. Grand buffet d 'après course.

**VALBERG TRAIL** VALBERG  
(06)

**DIMANCHE 27/06/2021** - Organisateur: pas d'infos pour avant début Avril

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

**DIMANCHE 27/06/2021** [www.mairie-les-arcs-sur-argens.com](http://www.mairie-les-arcs-sur-argens.com) Contact : [nico041282@gmail.com](mailto:nico041282@gmail.com) Mr Couderc ☎ 06.62.99.41.40 Départ 16KM et rando 9h30 place Paul Simon 83460 LES ARCS SUR ARGENS profil de la course : Course nature avec un mélange de trail urbain. Engagement course 18 € et la rando 12 € repas compris SI INSCRIPTION avant le 20/04 Inscription sur [www.sporttips.com](http://www.sporttips.com) ou courrier

## JUILLET 2020

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

**MERCREDI 14/07/2021** – – Organisateur : Cap Garonne Organisation – ☎ 06.80.67.60.11 [dulac.jeff@gmail.com](mailto:dulac.jeff@gmail.com) [cap.garonne@gmail.com](mailto:cap.garonne@gmail.com) Renseignements : villa Diafa Saurin Christophe ☎ 06.42.70.68.46 06.80.67.60.11 - Inscriptions : par retour bulletin, téléchargeable sur <http://cap-garonne.com/> (rubrique : nos courses) – chez Endurance Shop à La Garde (Z.I. Toulon Est), chez Running Conseil à Ollioules – en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) sur place le jour même - Départ : 18h cours Gambetta –  
Veuillez vérifier les heures de départ et engagements

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 sur place le jour de la course.

### TEST à l'EFFORT

Centre Régional de Biologie et Médecine du Sport Parc Charles Ehrmann  
☎ : 04.93.18.08.98 Fax : 04.93.83.06.30 E-mail : [crbms@wanadoo.fr](mailto:crbms@wanadoo.fr)

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



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

SUPER MARCHE U  
57 ave Ste Marguerite 06200 NICE  
85/87 rue de France 06000 NICE  
1 rue du 8 mai 1945 06310 BEAULIEU  
23 route de Valbonne 06130 PLASCASSIER

BDO Nice  
Expertise Comptable  
2 rue du Congrès 06000 NICE

Carrosserie RAMELLA  
58 Bd René Cassin 06200 NICE

LTD SERIGRAPHIE  
31 ave du Dr Lefèbvre  
06270 VILLENEUVE LOUBET