

SPRIZO
Côte d'Azur

La Foulée



Parc d'Activité Logistique zone 9
06200 NICE Saint ISIDORE
tél : 04 93 29 94 80



ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

**your
best** Un
break
.com



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

Page	Titre	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Le bureau
4 à 6	Editorial	
7	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
8	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
9	Compte rendu de réunion	Le bureau
10	Compte rendu de réunion	Le bureau
11	Compte rendu de réunion	Le bureau
12	Nos partenaires	Le bureau
13	Et si on parlait du Spiridon nouveau ?	Gabriel GUALLINO
14 & 15	Résultats des courses du 4 ^{ième} trimestre	Daniel GILLY
16	Nos partenaires	Le bureau
17	Ma course pour Jean Louis	Marie Christine GRAZIANI
18 à 21	Classements définitifs des Challenges 2017	Daniel GILLY
22	Nos partenaires	Le bureau
23	Amusons-nous	Solange Jean
24	Podium route	Daniel GILLY
25	Podium trail	Daniel GILLY
26	2000 ^{ième} marathon	Lu dans la presse
27	Nos partenaires	Le bureau
28	Pourquoi reprendre les « Foulées Contoises » ?	Laura DI SARIO
29	Pourquoi cours-tu ?	Pierre BALOSSI
30	Les Potins de Ficanas	Le bureau
31 à 33	Le marathon des Alpes Maritimes en « Duo »	Laurent CHEVALIER
34	Adessias	Solange JEAN
35 à 40	Le calendrier du 1 ^{er} trimestre	Jean Paul SPINELLI
40	Solutions des jeux	Solange JEAN
41	Nos partenaires	Le bureau

Bilan après une année passée au bureau du SPIRIDON

ou

Je ne vais pas me faire que des amis

Je me présente Coralie PRESIER, la Blonde comme certain me désigne. Je ne suis pas très connue, ou certaines personnes passent leur temps à ne pas me reconnaître, n'est ce pas Monsieur le Master 5, pourtant je suis facilement identifiable. Certes pas par mes compétences de coureuse à pied car comme certaines personnes le mentionnent sympathiquement je cours comme "une truffe", c'est à dire sans espoir de briller ...lol... Mais une chose est certaine, j'aime courir, m'entraîner, participer à des courses principalement sur ROUTE car le TRAIL est pour moi quelque chose de difficile. J'ai plusieurs handicaps, je ne suis pas douée sur les cailloux et j'ai peur dans les descentes. Les amis, du moyen pays, essayent de m'initier mais ce n'est pas gagné. En revanche les courses NATURE sont un bon compromis.

J'ai adhéré au mouvement SPIRIDON en 2013. J'ai été initiée à la course à pied et à l'esprit SPIRIDON par Joël ANDREOTTI, membre actif depuis 1985, frère jumeau de notre défunt Président Jean Louis, et je le remercie de cette magnifique découverte.

J'ai eu envie d'écrire un édito après une année passée comme membre du bureau pour essayer de réunir les anciens adhérents qui ont connu les heures de gloire avec la montée en puissance du mouvement SPIRIDON avec "The" Challenge où les participants se tiraient la bourre comme ils disent ; comme je les surnomme "les c'était mieux avant" ; et les plus jeunes (dont je fais partie, pas par l'âge..., mais par ma récente découverte du mouvement SPIRIDON) qui découvrent cet univers et contrairement à ce qui se dit, ont envie de faire des choses, de maintenir cet esprit si particulier des courses hors Stade, des courses saucissons hors des sentiers battus ; pas facile de faire changer les esprits. Mais nous avons absolument besoin des "c'était mieux avant".

C'est mon constat et je peux aussi affirmer, sans trop me tromper, celui d'anciens membres du bureau qui n'ont pas eu la motivation de faire état des difficultés rencontrées lors de leur mandat. Je veux aussi ajouter que cet édito n'est pas une critique mais un bilan. Je n'ai pas l'intention de faire la révolution mais de tenter de faire tourner les esprits vers l'avenir et non le passé.

Mon Edito, évidemment, ne sera pas apprécié par tout le monde mais au moins les choses seront claires pour l'ensemble des adhérents. De plus, je n'ai pas la réputation de faire dans la dentelle et d'aller chercher le voisin, quand j'ai des choses à dire.

Ainsi, je vous dis cash :



Vaporiser et Prier !

- La majorité des membres du bureau ne court plus, c'est un constat -> les retraités ont plus de temps que les actifs pour assister au réunion et faire du bénévolat.

- La scission ROUTE / TRAIL -> le principe de ces 2 activités, c'est pourtant de courir ...

- Toute nouveauté, toute proposition est contestée, critiquée à froid puis en bataillant, parfois, les choses bougent mais c'est un combat permanent, à force cela est usant (je comprends les anciens membres du bureau qui ont baissé les bras) car nous sommes dans l'associatif pas au travail -> cela devrait être plus fluide, nous sommes tous bénévoles.

- Je ne cesse d'entendre "c'était mieux avant" -> il faut évoluer avec son temps, mais cela ne veut pas dire tout accepter.

- Certains changements ont été mal appréhendés, pas de cahier des charges (comme par exemple la suppression de La Foulée, le changement de site Web ... qui suscitent toujours autant de désarroi auprès des adhérents) -> Pourtant des changements de ce type doivent avoir lieu pour maintenir l'équilibre financier de l'association. Mais ne réitérons pas les mêmes erreurs pour l'avenir, plus de discernement, d'analyse des situations, d'ouverture d'esprit.

- Une certaine rivalité entre les anciens membres et les nouveaux membres de l'association -> il faut utiliser les compétences, l'expérience des uns et des autres et cesser de se critiquer même si les avis divergent. Travaillons ensemble.

Quand les anciens racontent leurs histoires croustillantes, cela donne envie de vivre la même chose sauf que les choses ont changé : la vie, les personnes, les mentalités, les motivations, l'engagement ... et que sais je encore ? Les événements politiques, sociologiques ont modifié toute cette légèreté, qui existait auparavant.

Vous voulez apprendre, il faut se batailler pour obtenir des informations car la transmission n'est pas fluide. Je suis certaine que leur façon d'agir n'est pas intentionnelle mais juste inconsciente, comme si les nouveaux leur enlevaient une partie de leurs années de jeunesse, de gloire (à l'époque où ils galopent...). Pourtant, ils veulent que le SPIRIDON perdure en mémoire de Jean Louis qui s'est investi et a transmis tellement de chose à ce groupe.



Les anciens, avec leur esprit critique, qui ont peur de la nouveauté, ne donnent pas envie d'être membre du bureau comme si c'était une chaire réservée. Je comprends qu'ils soient las, fatigués d'être toujours impliqués depuis toutes ces années mais cessez de démotiver les nouveaux.

Dès que nous devons travailler sur un sujet, et que la réunion s'éternise, il faut faire vite car nous allons être en retard pour le dîner. Là, je dis STOP. Membres du bureau, ne sortez pas tous les armes, je tiens encore à la vie !

En cette fin d'année, de nouveaux adhérents ont proposé leur candidature au bureau, c'est une excellente idée, du sang neuf, des nouvelles idées. Je veux juste leur dire "ne baissez pas les bras". Nous (nouveaux et anciens) devons travailler ensemble pour redynamiser le mouvement SPIRIDON Côte d'Azur. Cela ne se fera pas en un jour, ni même en une année mais avec de la persévérance, du travail, de la motivation, nous arriverons à nos fins, cela est réalisable. Et j'ajouterai accompagnés des anciens, les "c'était mieux avant", qui ont l'expérience, la disponibilité, des bonnes idées, ne nous lâchez pas, nous avons besoin de vous mais avec un esprit éclairé !

L'esprit critique, je connais bien le sujet, je suis plutôt une critiqueuse ! car souvent je ne sais pas forcément comment cela doit être mais je sais surtout comment cela ne doit pas être. Je refuse la critique gratuite, elle doit être constructive.



Il y a de la place pour tout le monde au bureau mais c'est comme dans le monde du travail les anciens doivent transmettre aux jeunes.

Chaque membre du bureau doit s'engager, être actif, ne pas être présent uniquement par habitude, que cela fasse bien vis à vis de leur copain d'être membre du bureau, ou pour diner après les réunions !

Pour rappel, le SPIRIDON est le précurseur de tous ces groupes de coureurs à pied qui existent à ce jour. Logique que l'esprit du SPI soit moins dynamique, les forces vives sont diffusées au lieu d'être centralisées comme avant !

Dans un cycle (en économie, dans le travail, dans la VIE...), il est souvent question de balancier. Je m'explique, vous prenez un pendule et l'image que nous avons : il monte, il descend, il monte, il descend... Actuellement la vie de l'association SPIRIDON Côte d'Azur est au creux de la vague. Si j'étais la seule à penser cela je pourrais me remettre en cause mais non, nous sommes plusieurs à constater cet état de fait.

Nous devons mener à bien le maintien du SPIRIDON pour Jean Louis, pour tous les adhérents. Comme a dit un futur nouveau membre du bureau, il y a une richesse inestimable au sein du SPIRIDON, vous tous, les adhérents.

Il faut utiliser les compétences de chacun, ne pas démotiver les nouveaux, accepter les nouvelles idées, cesser d'être fataliste.

Allons de l'avant, s'il vous plait, tous ensemble (nous avons besoin de toutes les forces vives, les jeunes/les anciens/les "c'était mieux avant" ...) et surtout, je l'espère, sans rancunes.



Même si je vous secoue les anciens, je vous aime et toutes les choses que vous avez faites et que vous faites encore pour le SPIRIDON ne s'oublient pas.

A très bientôt, sur les courses du challenges 2018 tout aussi bien pour accéder au podium que pour le plaisir de courir, de marcher et de se rencontrer.

La Schtroumpfette plongeuse



LE CARNET DU SPIRIDONIEN

LES COURSES DU 1ER TRIMESTRE 2018

date	lieu	nom de l'épreuve	dist. 1	dist. 2	dist. 3	Dpt
04-févr	GORBIO	12 Bornes de Gorbio	12,00			A.M.
11-févr	OPIO	Ronde des Fontaines	10,20			A.M.
11-févr	BORMES	Trails de Bormes	30,00	20,00	10,00	VAR
24-févr	LA COLMIANE	Snow Trail VTC 06	9,70			A.M.
25-févr	CANNES	Semi & 10km de la Croisette	21,00	10,00		A.M.
25-févr	LA CROIX VALMER	Les Foulées Croisiennes	13,50			VAR
04-mars	BREIL	Trail des Merveilles	25,00	17,00		A.M.
11-mars	PUGET VILLE	Trail de la Tour du Faucon	24,00	15,00	10,00	VAR
11-mars	FLAYOSC	La Foulée Flayoscaise	10,00	5,00		VAR
18-mars	HYERES	Semi & 10km de Hyères	21,10	10,00		VAR
18-mars	MOUGINS	Urban Trail de Mougins	15,00			A.M.
25-mars	PUGET/ARGENS	Trail des Mange Lamberts	30,00	12,00		VAR
31-mars	ROQUEBILLIERE	Trail nocturne des Abeilles	9,00			A.M.
01-avr	ANTIBES	Calvaire Antibois	10,00			A.M.
02-avr	CARCES	Tour du lac de Carcés	15,30			VAR
08-avr	FREJUS	Trail Hermés	35,00	20,00	10	VAR
08-avr	St JEANNET	Ensemble avec Benoît	10,00			A.M.
15-avr	NICE	Nice Running Day	21,10	10		A.M.
22-avr	LES ARCS/ARGENS	Course des Chancrouns	15,00			VAR

Dimanche 7 janvier après la Prom' Classic à partir de 12h30

Traditionnel pique-nique "tiré du sac" sur la plage de la "Siesta" à Antibes.

Venez nombreux avec votre bonne humeur, votre table de pique-nique et vos chaises!

CONTACTS SPIRIDON

Secrétariat : Charly RACCA, 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE ☎ : 04.93.83.02.50

Président : Francis VANDERSYPE 128 avenue de la Lanterne Les Glycines 06200 NICE

☎ 06.09.91.55.94

Courriel : spiridoncotedazur@gmail.com

Rédac' Chef : Francis VANDERSYPE – Courriel : francis.vandersype@orange.fr

Internet : <http://www.spiridon-cote-azur.fr>

LES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS DU SPIRIDON

Préservez votre santé, faites régulièrement un test à l'effort.

Une équipe médicale est au service de tous les sportifs au parc des sports Charles Ehrmann
155 boulevard du Mercantour 06200 NICE ☎ 04.93.18.08.98



LE MOT DU PRÉSIDENT

Colorez le monde et il retrouvera son âme.

Quelle est cette couleur qui baigne notre monde, fruit de millions d'années d'évolution ?

Il fut un temps où nous avons un arc-en-ciel en tête : nous avons foi en l'avenir, dans le progrès. Nous rêvions d'utopie, d'un monde plus juste, plus beau.

Eh bien, en ce troisième millénaire, cette couleur a viré au gris. Un gris sans âme, sans rêve, sans espoir. Et ce gris se densifie jusqu'à devenir noir. Un noir de peur, de méfiance, d'intolérance propagées par les journaux, la télévision, la radio et les réseaux sociaux.

Les politiques ne nous apportent aucune espérance.

L'insécurité, le chômage et le terrorisme ont tout gangréné.

Nos pensées ont pris la couleur de la nuit.

Alors retrouvons des couleurs !

Le bleu des nuits célestes, l'orange des aubes d'été, le vert des printemps, l'or du soleil ; le rouge des passions. Des teintes éclatantes pour colorer à nouveau notre vie.

L'évolution de notre groupe semble comparable, j'ai l'impression que notre association prend des couleurs ternes, sans aller quand même jusqu'au gris.

Nous profiterons de cette année qui débute pour redynamiser notre challenge Spiridon, nous fêterons également les quarante années d'existence du Spiridon Côte d'Azur.

Soyons rassemblés pour lui redonner ses couleurs.

Souvenez-vous des rassemblements amicaux sur chaque épreuve du challenge, nous étions nombreux à nous inscrire sous le label du Spiridon, heureux de nous retrouver, sachons retrouver cet esprit et faisons le vœu de réenchanter notre vie associative, voilà l'enjeu de cette nouvelle année.

Francis VANDERSYPE



ORDRE DU JOUR

• **LE BUREAU :**

Courrier reçu et envoyés : rien de notable

Commande des cartes d'adhérents auprès de Philippe Tardo Dino. (400 exemplaires)

Choix du tee-shirt 2018. Tee-shirt Diadora Bleu et blanc pour 3 ans. Commandes des tailles.

AG de la CDCHS06. Minute de silence effectuée pour Jean-Louis Andreotti. Ronde des collines 1/05/2018

AG du Spiridon le 20 janvier 2018. Ne se représenteront pas : Eric SOUSSAN ET Mario BERNARDESCHI

• **LE CHALLENGE SPIRIDON**

Compte rendu des épreuves

La Turbie 10/09	Très bien	Touët de l'Escarène 16/09	Bien	Le Pradet 17/09	Bien
Beaulieu 24/09	ANNULÉE	Bagnols en Forêt 24/09	Très Bien	Antibes 1 ^{er} /10	Très bien
Gorbio 07/09 K.V.	Bien	Gorbio 08/09	Bien		

Représentation aux courses à venir

Saint Tropez 22/10	Coralie	Breil sur Roya 29/10	?????
Falicon 29/10	John Lee	Collobrières 05/11	Daniel
Tourves 12/11	?????	Le Tignet 19/11	Eric
Cap d'Ail 26/11 (route)	Coralie	Cap d'Ail 26/11 (trail)	Francis

Modification du challenge Spiridon 2018 : 1 seul challenge (Route et Trail). Modification du calcul des points à l'étude

• **LES ASSISTANCES TECHNIQUES 2018**

Rappel des intervenants sur les assistances – remarque sur la Boucle Berlugane (19/11)

13 assistances prévues en 2018. De moins en moins d'assistances effectuées par le Spiridon. Endroit à trouver pour stocker le système informatique Gm DAG.

• **LA RONDE DES COLLINES NIÇOISES 2018**

Parcours établi. A 90 % sur pistes et sentiers (environ 10 km)

Demandes de subvention effectuées

Date : 1^{er} mai 2018. Départ du site de Leroy Merlin. Pas d'inscriptions en 2018. Seuls les inscrits de 2018 pourront participer.

• **LA FOULÉE**

N°195 mis en ligne le 28 septembre. Foulée consultée 74 fois depuis sa mise en ligne.

N°196 date de mise en ligne, préparation du contenu

• **LA TRÉSORERIE**

Budget prévisionnel de 2018 en baisse.

Budget à prévoir pour l'A.G. (récompenses et réception)

• **LE SITE INTERNET**

Arrêt de l'ancien site du Spiridon dans les jours à venir. 500 connexions par jour sur le nouveau site et 110 connexions par jour sur la boîte à message.

• **LES DÉPLACEMENTS**

Compte rendu du déplacement à Vilnius : Superbe déplacement

Préparation du réveillon Spiridon à Annot. 1 nuit avec repas de réveillon le samedi soir + petit déjeuner et déjeuner le lendemain matin.

Déplacements 2018 : course des pyramides (5km, 10km et semi) le 3 et 4 mars 2018 à la Grande Motte, déplacement en voiture particulière. Les courants de la Liberté hébergement appart'hôtel « Adagio ». Déplacement à Chisinau (Moldavie) pratiquement complet.

• **QUESTIONS DIVERSES**

Préparation des rencontres Spiridon à Isola village, étude du choix de la date définitive, choix de la formule, tarif.

En 2018 nous fêterons les 40 ans du Spiridon. Prévoir une célébration d'anniversaire.

La réunion se termine à 20h25.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2018 :

Il est décidé le maintien du challenge dans sa forme actuelle (route & trail), le mode de calcul des points est conservé, toutes les distances proposées sur une épreuve compteront (plus de restriction kilométrique), toutes les épreuves du week-end seront prises en compte (possibilité de courir 2 épreuves le même week-end), les 15 meilleurs résultats seront retenus pour la route comme pour le trail, un minimum de 5 courses sera nécessaire pour figurer sur le podium des récompensés en fin d'année, les épreuves « bonus » ne seront pas reconduites.

Création d'un trophée « Jean Louis Andreotti » par équipes de 5 coureurs sur le principe du challenge « duo » à savoir que seules les distances parcourues seront retenues (il s'agit plus d'un trophée de la convivialité que d'une recherche de performance pure). Chaque équipe sera constituée de 5 coureurs représentant au moins 3 catégories d'âge (junior, espoir, sénior, M 1, 2, 3, 4, 5...). Une équipe peut être mixte, 100% masculine ou 100% féminine, elle désignera un capitaine et se choisira un nom. Seul le kilométrage de l'épreuve sera pris en compte, il faudra un minimum de 3 coureurs de l'équipe à l'arrivée pour comptabiliser les points. Si les 5 équipiers sont à l'arrivée, les points attribués seront doublés. Toutes les courses sélectionnées au challenge compteront. La composition de chaque équipe devra être déposée avant le 28 février 2018. Les 3 premières équipes classées seront récompensées lors de l'assemblée générale.

Présélection des courses pour la prochaine saison : de nouvelles épreuves sont proposées, la sélection finale interviendra pour le 15 décembre.

LA TRÉSORERIE :

La trésorerie de fin d'année est positive, règlement de l'assistance des Boucles Laurentines est en attente, tous les partenaires de l'année ont été encaissés. Nous sommes sur la ligne du budget prévisionnel.

Pour la prochaine saison nous ne pourrions compter que sur les seules assistances techniques

Le budget prévisionnel 2018 sera revu à la baisse, il est en cours d'élaboration.

Le principe de la transmission des compétences entre le trésorier et son adjoint pour la saison 2018 est acté.

LA FOULÉE :

Actualisation des publicités des partenaires, collecte d'articles et d'anecdotes pour enrichir le numéro 196. Recherche de photos.

LA RONDE DES COLLINES NICOISES 2018 :

Le parcours définitif est accepté, il comportera 5 ravitaillements festifs sur une distance de 10.8 km.

José et John-Lee se charge du tracé de l'épreuve pour le montage du dossier à la CDCHS et à la préfecture.

Contact à prendre avec la Croix Rouge Française pour la sécurité.

L'aire d'accueil des participants sera balisée, distribution des dossards (à commander), animation effectuée par Gilles Rondoni si son calendrier le permet, sonorisation (possibilité de fourniture d'électricité sur l'aire de départ), proposition d'un ravitaillement d'arrivée sous forme de sac garni, installation de 8 toilettes (contact à prendre avec Sebagh par Coralie).

Les inscrits de 2017 seront contactés par courriel pour invitation à l'épreuve qui aura lieu le 1^{er} mai 2018.

Commandes des ravitaillements chez nos partenaires habituels.

Il faudra environ 40 bénévoles sur la course qui seront gérés par Daniel Gilly.

Date de la réunion de préparation de l'assemblée générale le **mardi 9 janvier à 18h30.**

La réunion se termine à 20h45.

ORDRE DU JOUR

LE BUREAU :

Courrier reçu et envoyé : réception de cartes postales, dossier FSGT à étudier, renouvellement des adhérents de San Francisco (USA).

Les tee-shirts 2018 sont livrés et en attente de l'impression, les cartes d'adhérents sont en cours de fabrication, mise à jour du fichier membres 2018 par Daniel GILLY.

Préparation des cartes de vœux et des invitations à l'A.G. du 20 janvier 2018

Point sur les candidatures au conseil (1 ne se représente pas, 5 se représentent, 1 candidature reçue)

Préparation de l'assemblée générale du 20 janvier 2018 : feuilles d'émargement, établissement direct des cartes d'adhérents, commande apéritif (boisson : Mario & buffet : Charly), matériel nécessaire (projecteur : Coralie, nappes, verres, ...), nettoyage de la salle (Annie fait la recherche)

Envoi des convocations à l'A.G. par courriel à chaque spiridonien et des feuilles de performance par Daniel GILLY.

Délégation des tâches (préparation A.G., secrétariat...)

LES ASSISTANCES TECHNIQUES :

Assistance à venir : cross « courir pour les droits humains » à Sophia Antipolis le 10/12 Nicole, Mario, Georges et Coralie (pour mise à niveau des compétences pour la saison 2018).

Prévision des assistances 2018 : le projet de Nicole TOUATI est revu à la baisse car moins de demandes des organisateurs, implication de Coralie PRESIER sur le système Gm Dag.

Contact avec les organisateurs pour envoi des propositions d'assistances à faire par Francis VDS.

Le principe des assistances devra être complété par une possibilité de formulaire d'inscription et de paiement en ligne.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2017 :

Les récompenses du challenge 2017 sont en commande, recherche d'un mode de personnalisation de celles-ci. Challenges route et trail : le règlement sera appliqué concernant le nombre de participations aux épreuves des challenges.

Compte rendu des épreuves

Saint Tropez 22/10	T.B.	Breil sur Roya 29/10	ANNULÉE
Falicon 29/10	T.B.	Collobrières 05/11	B.
Tourves 12/11	B.	Le Tignet 19/11	A.B.
Cap d'Ail 26/11 (route)	T.B.	Cap d'Ail 26/11 (trail)	T.B.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2018 :

Etude des propositions de Daniel GILLY, de José MAZZAFERO et de Pierre BALOSSI.

Débat sur la modification du comptage de points et sur la proposition d'un challenge par équipes.

Le temps manque pour prendre une décision ferme. Le débat est reporté à la prochaine réunion.

La réunion se termine à 20h30

Prochaine réunion prévue le lundi 4 décembre à 18h00.



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
 31 Rue de Paris
 06000 Nice
www.bdo.fr

Contact :
veronique.malet@bdo.fr
 tél. : 04 92 17 44 44



Et si l'on parlait du bonheur de courir (17)?

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

Oui, tu peux venir courir avec moi ce matin j'y ai dit
Et elle est venue...

Dès les premières foulées le magnéto s'est mis en marche.

-Faudra aller à Leclerc faire les courses !

-Tu pourras installer l'étagère du dressing ?

-On passera à la Poste en rentrant

-Y a plus d'encre à l'imprimante...

Pitain! Bouboule j'y fais, tu me les brises menu menu...tu devrais la fermer un peu ...

On court on n'est pas à la Samaritaine

-..... !

Et en plus maintenant tu fais la gueule, Tu me fatigues seriously...

-Ha c'est parce que Monsieur ne court pas avec ses si intelligentes copines... il leur fait pas de reproches a elles... !

Non

-Pourquoi ?

Parce qu'elles peuvent pas parler !!!

-..... ! Dis Donc ça veut dire quoi « elles peuvent pas parler » ... espèce de salaud...

Rien, ça veut rien dire , c'est une expression habituellePar exemple « je suis muet d'admiration »

-Vouai ... Et « ne pas parler la bouche pleine » aussi c'est une expression habituelle !

Exactement ...je dis Et je vois aussitôt briller une flamme dans ses yeux.

-Tu Sais ce que tu es ? qu'elle réplique

Ben.... Non Bouboule je lui dis

-Un Porc, t'es qu'un gros porc ! qu'elle me fait

La Simone t'exagère un peu ... Déjà j'aimerais que tu te taises un peu plus souvent, mais si mes « copines » ne parlent pas en courant, c'est malheureusement pas pour ce que ton esprit malsain et bêtement jaloux te suggère ...C'est tout simplement qu'elles courent trop vite pour parler....

Je vois son regard de yogi en mal d'amour se troubler

-Vrai ? Dit-elle

Bien sûr Moumoune, au fait sais-tu ce qu'elles m'ont offert comme cadeau a Noël ?

-Non dis-moi....

Une pipe !!!..... 😊

- !

Gabriel GUALLINO



RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2017

BAGNOLS-EN-FORÊT - La Ronde de la Picholine 5 Km

Date: 24/09/2017 distance: 5,00 nb arrivants: 9

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
9	APPOURCHAUX GILLES		00:43:38	6,88	0

BAGNOLS-EN-FORÊT - La Ronde de la Picholine

Date: 24/09/2017 distance: 11,00 nb arrivants: 239

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	SAFFIOTI FRANCK	2,09%	00:41:13	16,01	632
21	BERTAGNA DANIEL	8,79%	00:46:09	14,30	592
23	OCHIN STEPHANE	9,62%	00:46:50	14,09	586
27	CECCALDI ANTHONY	11,30%	00:48:12	13,69	576
41	BALOSSI PIERRE	17,15%	00:52:16	12,63	542
43	VIENCO LAURENT	17,99%	00:52:34	12,56	536
60	HIRON PATRICK	25,10%	00:54:13	12,17	494
71	CARANTA SYLVIE	29,71%	00:55:12	11,96	466
73	BRANDT FREDDY	30,54%	00:55:23	11,92	460
85	GINET JEAN-PAUL	35,56%	00:56:33	11,67	430
124	CANU GEORGES-CLAUDE	51,88%	01:02:31	10,56	332
125	GAY EDOUARD	52,30%	01:02:32	10,55	330
132	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	55,23%	01:03:07	10,46	312
146	BACCARD DANIEL	61,09%	01:04:24	10,25	278
147	CLAUDEL NADEGE	61,51%	01:04:35	10,22	274
176	SCHOENENBERGER MARTINE	73,64%	01:08:24	9,65	202
179	DARNAUD ROBERT	74,90%	01:09:00	9,57	194
185	GAY CHANTAL	77,41%	01:09:52	9,45	180
196	MALLET JACQUES	82,01%	01:11:41	9,21	152
200	BOISTEAUX EDMOND	83,68%	01:12:11	9,14	142
206	DE LAPEYRE ROSE-MARIE	86,19%	01:12:30	9,10	126
228	BACCARD BERNADETTE	95,40%	01:19:13	8,33	72
232	FOUASSIER DOMINIQUE	97,07%	01:24:00	7,86	62
233	SPINELLI JEAN-PAUL	97,49%	01:24:42	7,79	60
238	PINGUET GEORGES	99,58%	01:32:22	7,15	46
239	STRUYVEN CHARLES	100,00%	01:41:11	6,52	44

BAGNOLS-EN-FORÊT - La Ronde de la Picholine

Date: 24/09/2017 distance: 20,00 nb arrivants: 144

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	HOAREAU HENRI	9,03%	01:37:33	12,30	626
21	DERBANNE MARTIAL	14,58%	01:41:29	11,82	592
33	FAGIANO THIERRY	22,92%	01:46:36	11,26	542
67	ALVES JOSE Lourenço	46,53%	01:57:01	10,25	400
80	ARNAUD PHILIPPE	55,56%	01:59:59	10,00	346
88	EPRINCHARD CLAUDE	61,11%	02:04:53	9,61	314
106	LAPORTE BRUNO	73,61%	02:12:14	9,07	238
112	DUVIVIER JEAN	77,78%	02:15:27	8,86	214
119	GIL LAETITIA	82,64%	02:19:47	8,58	184
121	PAUL ANNIE	84,03%	02:21:50	8,46	176
140	DALLEAU SUZETTE	97,22%	02:41:51	7,41	96
143	LAHMER FOUZIA	99,31%	02:51:25	7,00	84

ANTIBES - Courir pour une Fleur

Date: 01/10/2017 distance: 9,67 nb arrivants: 1698

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
45	BRIAIS PHILIPPE		00:38:43	14,99	0
271	MERLIN VALERIE		00:46:42	12,42	0
276	FANTINO LUCIEN		00:46:48	12,40	0
318	HIRON PATRICK		00:47:44	12,16	0
340	PASKIEWIEZ NIKITA		00:48:04	12,07	0
461	FIGHIERA ALAIN		00:50:38	11,46	0
784	BARDELLONI LORI		00:55:49	10,39	0
882	CHRISTOPHE MURIEL		00:57:00	10,18	0
892	VERAN GERALDINE		00:57:08	10,16	0
1119	DE LAPEYRE ROSE-MARIE		01:00:46	9,55	0
1455	EYRAUD CLAUDE		01:07:52	8,55	0
1604	GILLY SYLVIE		01:14:18	7,81	0
1651	APPOURCHAUX GILLES		01:17:34	7,48	0
1660	BERNARDESCHI MARIO		01:18:38	7,38	0
1664	STRUYVEN CHARLES		01:19:29	7,30	0
1695	GIVELET JACQUELINE		01:28:30	6,56	0
1698	BERNARDESCHI CLAUDETTE		01:33:34	6,20	0

ANTIBES - Courir pour une Fleur

Date: 01/10/2017 distance: 21,10 nb arrivants: 1008

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
114	HOAREAU HENRI	11,31%	01:32:46	13,65	308
274	NIEL MICHEL	27,18%	01:42:58	12,30	261
350	BALOSSI PIERRE	34,72%	01:46:01	11,94	238
411	COSSUTTA PASCAL	40,77%	01:49:01	11,61	220
468	BRANDT FREDDY	46,43%	01:51:29	11,36	203
538	GAIGNEBET-GUBBIOTTI JOCELYNE	53,37%	01:53:58	11,11	182
601	HOUARA NADIA	59,62%	01:56:42	10,85	163
659	GILLY DANIEL	65,38%	01:58:49	10,66	146
675	CEREA EMANUELE	66,96%	01:59:44	10,57	141
729	HUYGHE GEORGES	72,32%	02:01:30	10,42	125
759	BABBINI MICHEL	75,30%	02:02:56	10,30	116
766	CANU GEORGES-CLAUDE	75,99%	02:03:36	10,24	114
821	MONTANI ALEXANDRE	81,45%	02:06:22	10,02	98
906	CHRISTOPHE LAURENT	89,88%	02:12:22	9,56	73
930	VECCHEIE ANDRE	92,26%	02:14:55	9,38	65
989	DARNAUD ROBERT	98,12%	02:31:13	8,37	48

Km vertical de Gorbio

TRAIL

Date: 07/10/2017 distance: 5,40 nb arrivants: 62

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
38	GEORGES ALAIN	61,29%	01:07:21	4,81	127
46	VANDERSYPE FRANCIS	74,19%	01:15:05	4,32	88
61	JEAN SOLANGE	98,39%	01:46:40	3,04	16

Trail de Gorbio

MARCHE

Date: 08/10/2017 distance: 9,50 nb arrivants: 78

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
78	GUILLAUD CATHY		01:53:45	5,01	0

Trail de Gorbio

TRAIL

Date: 08/10/2017 distance: 16,00 nb arrivants: 219

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	FREDIANI GILLES	3,20%	01:23:38	11,48	322
24	MERELLO LISEL	10,96%	01:37:21	9,86	299
32	BRIAIS PHILIPPE	14,61%	01:39:41	9,63	288
41	BELLONE HERVE	18,72%	01:43:13	9,30	276
88	CORONA CLAUDE	40,18%	01:56:08	8,27	211
96	ALVES JOSE Lourenço	43,84%	01:58:14	8,12	200
101	BELLONE LAURENCE	46,12%	02:00:16	7,98	194
136	BERTAUX FRANCOIS	62,10%	02:12:29	7,25	146
147	CANU GEORGES-CLAUDE	67,12%	02:18:12	6,95	131
157	ROUX EMMANUELLE	71,69%	02:22:32	6,74	117
166	CLAUDEL NADEGE	75,80%	02:28:19	6,47	105
168	MARI JEAN-EMMANUEL	76,71%	02:30:03	6,40	102
176	CHAMBON BERNARD	80,37%	02:34:38	6,21	91
189	FIORE JEAN-PIERRE	86,30%	02:58:40	5,37	73
210	LAHMER FOUZIA	95,89%	03:35:43	4,45	44

Trail de Gorbio

TRAIL

Date: 08/10/2017 distance: 42,00 nb arrivants: 98

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
37	OCHIN STEPHANE	37,76%	05:59:01	7,02	271
44	CHEVALIER LAURENT	44,90%	06:10:48	6,80	249
45	APPOURCHAUX CHRISTOPHE	45,92%	06:11:16	6,79	246
81	ZANELLA THIERRY	82,65%	07:25:40	5,65	136
86	SANCHEZ THIERRY	87,76%	07:41:29	5,46	121

La Saint Tropez Classic

Date: 22/10/2017 distance: 8,00 nb arrivants: 745

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
75	PASKIEWIEZ NIKITA		00:37:01	12,97	0
329	BOISTEAUX EDMOND		00:47:03	10,20	0
337	PRESIER CORALIE		00:47:21	10,14	0
381	CAPELLETTI BRIGITTE		00:48:14	9,95	0
471	DEGIOVANNI EDDIE		00:50:13	9,56	0
564	CHAPPAT ANDRE		00:53:27	8,98	0
599	EYRAUD CLAUDE		00:55:09	8,70	0
603	DE LOPEZ JOSIANE		00:55:24	8,66	0
737	GIVELET JACQUELINE		01:09:30	6,91	0

RESULTATS COURSES DU CHALLENGE SPIRIDON 2017

La Saint Tropez Classic

Date: 22/10/2017 distance: 16,00 nb arrivants: 608

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
20	CECCALDI ANTHONY	3,29%	01:06:38	14,41	322
21	HOAREAU HENRI	3,45%	01:06:41	14,40	322
35	DERBANNE MARTIAL	5,76%	01:08:29	14,02	315
46	GALLUCCIO SAUVEUR	7,57%	01:10:04	13,70	309
89	VIENCO LAURENT	14,64%	01:13:27	13,07	288
136	HIRON PATRICK	22,37%	01:16:54	12,48	265
177	GINET JEAN-PAUL	29,11%	01:19:05	12,14	245
194	PASKIEWIEZ SERGE	31,91%	01:20:33	11,92	236
300	GALLUCCIO SABINE	49,34%	01:26:06	11,15	184
322	LEJOUBIOUX HERVE	52,96%	01:27:32	10,97	173
338	CANU GEORGES-CLAUDE	55,59%	01:28:11	10,89	165
382	COSSUTTA PASCAL	62,83%	01:30:26	10,62	144
457	BACCARD DANIEL	75,16%	01:35:14	10,08	107
473	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	77,80%	01:36:08	9,99	99
475	LEROY LYDIE	78,13%	01:36:20	9,97	98
524	DELOIRE ANNE	86,18%	01:39:46	9,62	73
527	DARNAUD ROBERT	86,68%	01:39:57	9,60	72
544	DE LAPEYRE ROSE-MARIE	89,47%	01:41:12	9,49	64
579	MAGE ALAIN	95,23%	01:48:34	8,84	46
605	BACCARD BERNADETTE	99,51%	01:58:25	8,11	33

FALICON - Trail de la Ratapignata TRAIL DE LA FREMA

Date: 29/10/2017 distance: 9,00 nb arrivants: 57

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	HOUARA NADIA		01:02:00	8,71	0

FALICON - Trail de la Ratapignata TRAIL

Date: 29/10/2017 distance: 13,00 nb arrivants: 251

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	FREDIANI GILLES	2,79%	01:14:44	10,44	318
23	MERELLO LISEL	9,16%	01:22:48	9,42	299
69	BRIAIS PHILIPPE	27,49%	01:38:33	7,91	244
78	LEONARDI ALAIN	31,08%	01:44:36	7,46	233
102	MONTANI ALEXANDRE	40,64%	01:52:37	6,93	204
111	GUY ERIC	44,22%	01:52:44	6,92	193
113	ALVES JOSE Lourenço	45,02%	01:52:53	6,91	191
144	PERRIER NATHALIE	57,37%	02:01:07	6,44	154
151	PILETTTE EMMANUEL	60,16%	02:02:30	6,37	146
152	BONNET FRANCIS	60,56%	02:02:33	6,36	144
160	GIL ANTONIO	63,75%	02:06:15	6,18	135
161	MERELLO THIERRY	64,14%	02:07:32	6,12	134
172	GIL LAETITIA	68,53%	02:13:34	5,84	120
175	CANU GEORGES-CLAUDE	69,72%	02:14:02	5,82	117
182	CHAMBON BERNARD	72,51%	02:17:53	5,66	108
198	BACCARD DANIEL	78,88%	02:27:10	5,30	89
206	DELOIRE ANNE	82,07%	02:31:35	5,15	80
208	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	82,87%	02:34:23	5,05	77
219	FIORE JEAN-PIERRE	87,25%	02:49:58	4,59	64
222	SANCHEZ THIERRY	88,45%	02:54:30	4,47	61
223	ZACHLEVNIY CELIAN	88,84%	02:54:31	4,47	59
227	BACCARD BERNADETTE	90,44%	02:58:58	4,36	55
246	FRAMERY CHRISTOPHE	98,01%	03:18:00	3,94	32
251	FIORE IRENE	100,00%	03:24:03	3,82	26

COLLOBRIERES - Course à la Chataigne

Date: 02/11/2017 distance: 15,00 nb arrivants: 201

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
28	CECCALDI ANTHONY	13,93%	01:07:04	13,42	288
30	DERBANNE MARTIAL	14,93%	01:07:13	13,39	285
64	EPRINCHARD CLAUDE	31,84%	01:16:18	11,80	234
93	CARANTA SYLVIE	46,27%	01:20:42	11,15	191
109	GUENARD LAURENCE	54,23%	01:24:51	10,61	167
135	CANU GEORGES-CLAUDE	67,16%	01:29:22	10,07	129
154	BACCARD DANIEL	76,62%	01:33:26	9,63	100
162	SCHOENENBERGER MARTINE	80,60%	01:34:26	9,53	88
167	DELOIRE ANNE	83,08%	01:36:20	9,34	81
191	CALY STEPHANE	95,02%	01:47:45	8,35	45
197	BACCARD BERNADETTE	98,01%	01:58:14	7,61	36

TOURVES - Montée de Saint Probase

Date: 12/11/2017 distance: 12,00 nb arrivants: 132

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
11	MERELLO LISEL	8,33%	01:00:26	11,91	299
15	OCHIN STEPHANE	11,36%	01:01:52	11,64	290
32	GALLUCCIO SAUVEUR	24,24%	01:07:40	10,64	251
36	VIENCO LAURENT	27,27%	01:08:47	10,47	242
50	HIRON PATRICK	37,88%	01:13:41	9,77	210
82	GALLUCCIO SABINE	62,12%	01:22:21	8,74	138
85	CANU GEORGES-CLAUDE	64,39%	01:24:25	8,53	131
87	PAUL ANNIE	65,91%	01:25:10	8,45	126
96	CLAUDEL NADEGE	72,73%	01:28:34	8,13	106
106	SCHOENENBERGER MARTINE	80,30%	01:30:04	7,99	83
115	LEROY LYDIE	87,12%	01:31:57	7,83	63
117	DARNAUD ROBERT	88,64%	01:33:02	7,74	58
132	STRUYVEN CHARLES	100,00%	02:14:45	5,34	24

Trail de Rocassiero dau Tignet

Date: 19/11/2017 distance: 8,30 nb arrivants: 99

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
17	FAGIANO FREDERIC		00:55:39	8,95	0
96	LEROY CECILE		01:37:17	5,12	0

Trail de Rocassiero dau Tignet TRAIL

Date: 19/11/2017 distance: 13,50 nb arrivants: 143

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	MERELLO LISEL	9,09%	01:27:00	9,31	300
17	BRIAIS PHILIPPE	11,89%	01:31:22	8,87	291
22	FAGIANO THIERRY	15,38%	01:34:16	8,59	281
59	FIGHIERA ALAIN	41,26%	01:48:29	7,47	203
74	PASCALONE HENRI	51,75%	01:51:02	7,30	172
92	BERTAUX FRANCOIS	64,34%	01:57:10	6,91	134
94	DUVIVIER JEAN	65,73%	01:58:43	6,82	130
97	LAPORTE BRUNO	67,83%	02:03:43	6,55	124
109	LEROY SOPHIE	76,22%	02:07:17	6,36	98
120	PUJOL FRANCOIS-REGIS	83,92%	02:16:08	5,95	75
121	CANU GEORGES-CLAUDE	84,62%	02:16:12	5,95	73
128	CLAUDEL NADEGE	89,51%	02:23:13	5,66	58
142	BACCARD BERNADETTE	99,30%	03:02:25	4,44	29

Tour pédestre de Cap d'Ail

Date: 26/11/2017 distance: 10,00 nb arrivants: 109

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1	STRUYVEN WILLIAM	0,92%	00:42:35	14,09	317
2	SAFFIOTI FRANCK	1,83%	00:43:38	13,75	314
6	OCHIN STEPHANE	5,50%	00:48:10	12,46	303
29	BRANDT FREDDY	26,61%	00:55:51	10,74	240
36	GINET JEAN-PAUL	33,03%	00:58:53	10,19	221
42	MONTANI ALEXANDRE	38,53%	01:01:56	9,69	204
50	CANU GEORGES-CLAUDE	45,87%	01:03:32	9,44	182
55	GRAZIANI MARIE-CHRISTINE	50,46%	01:04:36	9,29	169
57	LEJOUBIOUX HERVE	52,29%	01:05:10	9,21	163
59	DUPONT ERIC	54,13%	01:05:16	9,19	158
65	LEROY SOPHIE	59,63%	01:05:59	9,09	141
65	PRESIER CORALIE	59,63%	01:05:59	9,09	141
67	BABBINI MICHEL	61,47%	01:06:00	9,09	136
70	CLAUDEL NADEGE	64,22%	01:06:45	8,99	127
79	VECCHIE ANDRE	72,48%	01:09:02	8,69	103
92	DELOIRE ANNE	84,40%	01:13:22	8,18	67
92	DARNAUD ROBERT	84,40%	01:13:22	8,18	67
96	NEWMAN WENDY	88,07%	01:15:56	7,90	56
102	DUPONT CHRISTIANE	93,58%	01:20:00	7,50	39
108	STRUYVEN CHARLES	99,08%	01:45:02	5,71	23
109	APPOURCHAUX GILLES	100,00%	01:48:43	5,52	20

Tour Trail de Cap d'Ail TRAIL

Date: 26/11/2017 distance: 19,00 nb arrivants: 81

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
6	MERELLO LISEL	7,41%	01:48:38	10,49	316
8	VECCHIE GERALD	9,88%	01:52:01	10,18	308
14	CHEVALIER LAURENT	17,28%	01:56:38	9,77	286
34	VANDERSYPE FRANCIS	41,98%	02:08:49	8,85	212
70	BERTAUX FRANCOIS	86,42%	02:42:34	7,01	79



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

➤ **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

RIVIERA SERVICES DRIVERS
TRANSFERTS - MISES A DISPOSITION - CONGRÈS - SERVICES AÉROPORTS

Location de véhicules avec chauffeur

Tél : +33.6.67.10.28.11
Fax : +33.9.81.40.17.46
Email : riviera.drivers@bbox.fr
www.riviera-drivers-france.fr

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

2 SOLUTIONS POUR VOS TRANSPORTS PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

(10% de remise avec le code SPIRIDON)

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

MA COURSE POUR JEAN-LOUIS

Pour Jean Louis, j'ai eu envie d'écrire quelques mots dans la Foulée, car je sais que ce moyen de communication lui tenait à cœur.

Ces dernières années, grâce au soutien de Laurent, je trottinais sans réelle envie, juste pour faire un pied de nez à la maladie qui m'imposait des Stop & Go.

Puis lors de l'assemblée générale du spiridon en Janvier dernier, une spiridonienne cannoise d'adoption, m'a proposé de partager nos footings à la pause déjeuner.

Et HOP Les rendez-vous se mettent en place, ainsi nous avons commencé à trotter de plus en plus régulièrement malgré les blessures de l'une et la maladie de l'autre.

Et l'envie est revenue.

Le *plaisir de courir* est revenu, je commence par le marathon en duo avec Laurent juste "pour voir".

Puis dernière course du challenge, ma coéquipière m'a incité à faire l'Urban de Cap d'Ail et me voilà avec un dossard sur le maillot et la boule au ventre.

Le parcours est exigeant. Le soleil est au rendez-vous. La vue est sublime. Le Buffet est délicieux. Tous ces paramètres réunis, C'est un régal.

Quel bonheur de revoir les spiridoniens.

Merci à mon Chéri et à ma binôme.

Sachons garder et transmettre cet esprit SPIRIDON, si particulier et si exceptionnel !

Marie-Christine



Chez Kim-My & Michel « les Spiridoniens »

Baguettes d'Argent Tel. 04.93.82.19.04
Restaurant Vietnamien
26 Rue d'Angleterre - NICE



Nombreuses spécialités : Plats à emporter Menu à 16,50€

Carte Spiridon = Grosse gâterie !

Le week-end c'est bien! Mais en semaine ce n'est pas mal non plus!

Si vous n'aimez pas la routine, ne frustrez pas vos papilles gustatives

Fermé le mardi

CLASSEMENT DU CHALLENGE ROUTE 2017 du SPIRIDON C.A.

Classement définitif

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses	A	JH	SH	M1H	M2H	M3H	M4H	M5H	JF	SF	M1F	M2F	M3F	M4F	M5F	
1	6872	HOAREAU	HENRI	V3H	1	343,6	20						1										
2	6612	CECCALDI	ANTHONY	SH	1	330,6	20			1													
3	5107	SAFFIOTI	FRANCK	SH	2	364,8	14			2													
4	4579	BALOSSI	PIERRE	V2H	1	305,3	15					1											
5	3695	HIRON	PATRICK	V3H	2	284,2	13						2										
6	3585	GALLUCCIO	SAUVEUR	V3H	3	298,8	12						3										
7	3206	CANU	GEORGES-CLAUDE	V4H	1	160,3	20							1									
8	3148	DERBANNE	MARTIAL	V3H	4	314,8	10						4										
9	3105	GINET	JEAN-PAUL	V2H	2	258,8	12					2											
10	2954	VIENCO	LAURENT	V1H	1	295,4	10				1												
11	2791	BRANDT	FREDDY	V2H	3	232,6	12					3											
12	2627	GALLUCCIO	SABINE	V1F	1	175,1	15											1					
13	2427	BRIAIS	PHILIPPE	V1H	2	303,4	8				2												
14	2268	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	V4H	2	141,8	16							2									
15	2075	GUY	ERIC	V2H	4	259,4	8					4											
16	2065	OCHIN	STEPHANE	V1H	3	344,2	6				3												
17	1974	MONTANI	ALEXANDRE	V2H	5	164,5	12					5											
18	1806	CARANTA	SYLVIE	V2F	1	301,0	6													1			
19	1797	DARNAUD	ROBERT	V4H	3	89,9	20							3									
20	1761	BERTAGNA	DANIEL	V3H	5	352,2	5						5										
21	1715	HUYGHE	GEORGES	V5H	1	142,9	12								1								
22	1696	BABBINI	MICHEL	V2H	6	212,0	8					6											
23	1696	DELOIRE	ANNE	V2F	2	94,2	18													2			
24	1688	PILETTE	EMMANUEL	V1H	4	337,6	5				4												
25	1630	BONNET	FRANCIS	V4H	4	232,9	7							4									
26	1623	BACCARD	DANIEL	V4H	5	162,3	10							5									
27	1618	COSSUTTA	PASCAL	V2H	7	179,8	9					7											
28	1571	PERRIER	NATHALIE	V2F	3	174,6	9													3			
29	1464	MERELLO	LISEL	SF	1	292,8	5										1						
30	1458	EPRINCHARD	CLAUDE	V2H	8	208,3	7					8											
31	1422	PEZAKU	GEZIM	V3H	6	284,4	5						6										
32	1391	SCHOENENBERGER	MARTINE	V3F	1	99,4	14														1		
33	1292	GAY	CHANTAL	V3F	2	117,5	11														2		
34	1287	PAUL	ANNIE	V3F	3	128,7	10														3		
35	1282	LABORDE	GUY	V4H	6	142,4	9							6									
36	1279	GAY	EDOUARD	V3H	7	142,1	9						7										
37	1096	FAGIANO	THIERRY	V2H	9	548,0	2					9											
38	1045	ALVES	JOSE Lourenço	V3H	8	261,3	4						8										
39	959	GUENARD	LAURENCE	V2F	4	191,8	5													4			
40	953	STRUYVEN	WILLIAM	V1H	5	317,7	3			5													
41	943	ARNAUD	PHILIPPE	V3H	9	314,3	3						9										
42	903	PINGUET	GEORGES	V4H	7	90,3	10							7									
43	827	CLAUDEL	NADEGE	V2F	5	137,8	6													5			
44	791	PASKIEWIEZ	SERGE	V2H	10	197,8	4					10											
45	787	GHEZALI	PHILIPPE	V2H	11	262,3	3						11										
46	711	MILLEQUANT	JERÔME	SH	3	237,0	3			3													
47	688	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	V2F	6	137,6	5														6		
48	667	NIEL	MICHEL	V3H	10	222,3	3						10										
49	636	DEVILLERS	DAVID	V1H	6	636,0	1				6												
50	620	GAIGNEBET-GUBBIOTT	JOCELYNE	V4F	1	155,0	4															1	
51	619	VECCHIE	ANDRE	V4H	8	154,8	4							8									
52	606	BACCARD	BERNADETTE	V3F	4	60,6	10															4	
53	602	COCHET	HERVE	V1H	7	301,0	2				7												
54	596	LEONARDI	ALAIN	V2H	12	198,7	3					12											
55	595	PRESIER	CORALIE	V1F	2	119,0	5												2				
56	588	BERGER	PHILIPPE	V2H	13	196,0	3					13											
57	549	FIORE	JEAN-PIERRE	V4H	9	61,0	9							9									
58	528	DE LOPEZ	JOSIANE	V3F	5	58,7	9															5	
59	525	LEJOUBIUX	HERVE	V3H	11	175,0	3						11										
60	514	CEREA	EMANUELE	V1H	8	128,5	4				8												
61	504	STAFRACH	SERGE	V2H	14	168,0	3						14										
62	475	GEORGES	ALAIN	V2H	15	237,5	2						15										
63	472	FAGIANO	FREDERIC	V2H	16	472,0	1						16										
64	459	HOUARA	NADIA	V1F	3	229,5	2												3				
65	456	DE LAPEYRE	ROSE-MARIE	V3F	6	76,0	6															6	
66	439	CASSIN	ISABEL	V2F	7	146,3	3														7		
67	431	ZACHLEVNIY	CELIAN	SH	4	215,5	2			4													
68	412	CALY	STEPHANE	V1H	9	82,4	5				9												
69	380	APPOURCHAUX	GILLES	V4H	10	38,0	10							10									
70	367	DUPONT	ERIC	V2H	17	183,5	2						17										
71	362	VERAN	GERALDINE	V2F	8	181,0	2														8		
72	357	THOLLON	GERARD	V3H	12	59,5	6						12										
73	355	GUALLINO	GABRIEL	V3H	13	177,5	2						13										
74	353	MEILLERAND	CHANTAL	V2F	9	117,7	3														9		

CLASSEMENT DU CHALLENGE TRAIL 2017 du SPIRIDON C.A.

Classement définitif

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses	A	JH	SH	M1H	M2H	M3H	M4H	M5H	JF	SF	M1F	M2F	M3F	M4F	M5F
1	4333	BELLONE	HERVE	V1H	1	288,9	15				1											
2	4184	BRIAIS	PHILIPPE	V1H	2	298,9	14				2											
3	3910	FREDIANI	GILLES	V1H	3	325,8	12				3											
4	3681	CECCALDI	ANTHONY	SH	1	262,9	14			1												
5	3204	CORONA	CLAUDE	V2H	1	291,3	11					1										
6	3193	CHEVALIER	LAURENT	V1H	4	290,3	11				4											
7	3098	VANDERSYPE	FRANCIS	V3H	1	221,3	14						1									
8	2958	BELLONE	LAURENCE	V1F	1	246,5	12											1				
9	2326	HOUARA	NADIA	V1F	2	166,1	14											2				
10	2193	OCHIN	STEPHANE	V1H	5	274,1	8				5											
11	2071	MERELLO	LISEL	SF	1	345,2	6										1					
12	1932	CANU	GEORGES-CLAUDE	V4H	1	128,8	15							1								
13	1694	FAGIANO	THIERRY	V2H	2	282,3	6					2										
14	1676	FRAMERY	CHRISTOPHE	V2H	3	167,6	10					3										
15	1646	POUILLEY	MIREILLE	V2F	1	164,6	10												1			
16	1570	GIL	ANTONIO	V3H	2	157,0	10						2									
17	1229	DONADEY	ISABELLE	V1F	3	175,6	7											3				
18	1127	BABBINI	MICHEL	V2H	4	161,0	7					4										
19	1074	SOUSSAN	ERIC	V2H	5	153,4	7					5										
20	1060	SEVAL	PHILIPPE	V2H	6	212,0	5					6										
21	987	DUVIVIER	JEAN	V4H	2	141,0	7						2									
22	923	GEORGES	ALAIN	V2H	7	153,8	6					7										
23	814	BERTAUX	FRANCOIS	V3H	3	116,3	7						3									
24	805	LAPORTE	BRUNO	V3H	4	115,0	7						4									
25	752	ERETEO	ANNE	V2F	2	150,4	5												2			
26	727	BACCARD	DANIEL	V4H	3	103,9	7						3									
27	605	GHEZALI	PHILIPPE	V2H	8	302,5	2					8										
28	603	GIL	LAETITIA	V1F	4	100,5	6											4				
29	562	GHETTI	JACQUES	V2H	9	187,3	3					9										
30	549	DELOIRE	ANNE	V2F	3	68,6	8												3			
31	517	HUYLEBROECK	JULIEN	V1H	6	258,5	2				6											
32	477	CLAUDEL	NADEGE	V2F	4	68,1	7												4			
33	469	SAFFIOTI	FRANCK	SH	2	234,5	2			2												
34	454	FIGI	JEAN-PIERRE	V4H	4	45,4	10						4									
35	440	JEAN	SOLANGE	V4F	1	44,0	10														1	
36	410	PASCALONE	HENRI	V2H	10	205,0	2					10										
37	407	PERRIER	NATHALIE	V2F	5	135,7	3												5			
38	391	ALVES	JOSE Lourenço	V3H	5	195,5	2						5									
39	389	BACCARD	BERNADETTE	V3F	1	48,6	8													1		
40	387	DI-SARIO	LAURA	SF	2	96,8	4										2					
41	349	BONNET	FRANCIS	V4H	5	174,5	2						5									
42	348	ROUX	EMMANUELLE	V1F	5	116,0	3											5				
43	342	BERTIN	PASCAL	V1H	7	85,5	4				7											
44	337	NICOLAS	ALAIN	V3H	6	84,3	4						6									
45	323	OLIVIER	JOHN-LEE	SH	3	323,0	1			3												
46	315	PUJOL	FRANCOIS-REGIS	V4H	6	78,8	4						6									
47	312	STRUUVEN	WILLIAM	V1H	8	312,0	1				8											
48	309	THOLLON	GERARD	V3H	7	103,0	3						7									
49	308	MERELLO	THIERRY	V2H	11	154,0	2						11									
50	308	VECCHIE	GERALD	SH	4	308,0	1			4												
51	308	PILETTE	EMMANUEL	V1H	9	154,0	2				9											
52	296	ZANELLA	THIERRY	V3H	8	148,0	2						8									
53	291	SANCHEZ	THIERRY	V2H	12	97,0	3						12									
54	289	ROBINI	ALEXANDRE	V3H	9	144,5	2						9									
55	278	MONNEREAU	ELIANE	V3F	2	55,6	5													2		
56	277	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	V4H	7	92,3	3						7									
57	266	LAPORTE	JULIEN	SH	5	133,0	2			5												
58	264	HUYGHE	GEORGES	V5H	1	88,0	3							1								
59	262	LEPINTE	JEAN-MARC	V2H	13	262,0	1						13									
60	246	APPOURCHAUX	CHRISTOPHE	V2H	14	246,0	1						14									
61	233	LEONARDI	ALAIN	V2H	15	233,0	1						15									
62	224	RAMIERE	MICHEL	V3H	10	224,0	1						10									
63	220	LEROY	SOPHIE	V1F	6	110,0	2											6				
64	211	GRAZIANI	MARIE-CHRISTINE	V2F	6	105,5	2												6			
65	204	MONTANI	ALEXANDRE	V2H	16	204,0	1						16									
66	204	CALY	STEPHANE	V1H	10	102,0	2				10											
67	203	FIGHIERA	ALAIN	V3H	11	203,0	1						11									
68	202	BARBILLAT	JEAN-FRANCOIS	V4H	8	202,0	1						8									
69	199	CHAMBON	BERNARD	V3H	12	99,5	2						12									
70	198	CEREA	EMANUELE	V1H	11	198,0	1				11											
71	196	DERBANNE	MARTIAL	V3H	13	196,0	1						13									
72	193	GUY	ERIC	V2H	17	193,0	1						17									
73	191	OCCELLI	GERARD	V2H	18	191,0	1						18									
74	185	HAMM	GISELE	V2F	7	92,5	2													7		

KENNEDY COIFFURE



Freedom hair since 1975

Entrez dans l'univers des salons Kennedy.

Situés à Nice Ouest, nous effectuons de nombreuses prestations. Coupe, couleur, coiffage, mèches...

Venez avec votre rêve de coiffure, nos coiffeurs sont là pour vous écouter, vous conseiller

SALON ARAUCARIA

63 avenue Sainte Marguerite
04.93.21.02.89

SALON CARRAS

256 avenue de la Californie
04.93.21.05.04

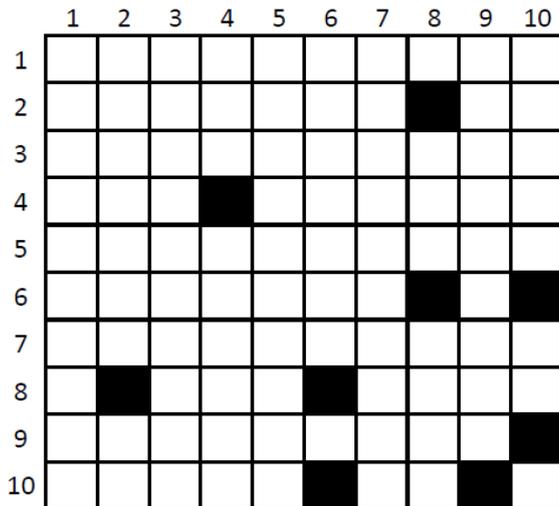
Nos rituels stars

Des soins d'exception à retrouver en exclusivité dans vos salons Kerastase.



Mots croisés numéro 1:

Les mots horizontaux et verticaux portant le même numéro sont identiques

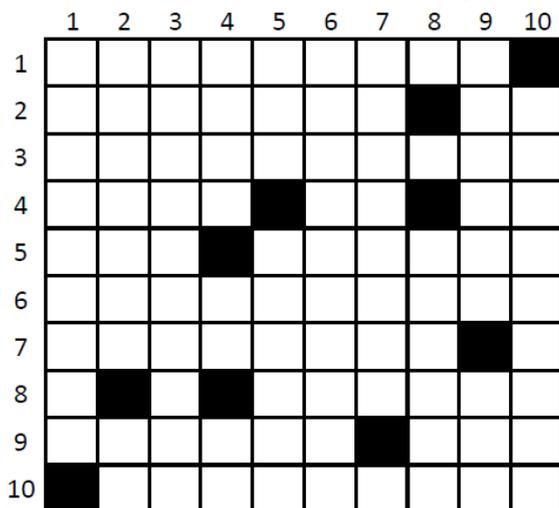


DÉFINITIONS

- 1) Chefs d'états.
- 2) Sécrétions végétales visqueuses ; avec lui on refait le monde.
- 3) Ibères.
- 4) Prénom féminin danois ; Scola intime.
- 5) Familièrement Ingés...
- 6) Mordant des V4-V5.
- 7) Difficile à comprendre.
- 8) Muse d'Apollinaire ; pronom relatif.
- 9) Vaseusement envasées !
- 10) Situées ; article étranger ; incongruité (phon.).

Mots croisés numéro 2:

Les mots horizontaux et verticaux portant le même numéro sont identiques



DÉFINITIONS

- 1) Ah, si elles savaient !
- 2) Muse ; expression du midi.
- 3) Relatives à l'utérus.
- 4) Peut se mettre en boule ; abrège cela ; rire autrement.
- 5) Colère vieille et brisée ; flanquat.
- 6) Le chef a la sienne !
- 7) Assemblées mais dissoutes !
- 8) Prénom féminin.
- 9) Mit..stères ; pas ailleurs.
- 10) Tant tergiverserais que la tête y restat !

Jeu des allumettes

Rétablir l'égalité en bougeant une seule allumette.

$$XXI + IV = XV - II$$



Solutions en fin de Foulée.

L'arbre que je préfère :

Vous connaîtrez le nom de l'arbre que je préfère en complétant le carré magique ci-dessous : la somme de chaque ligne est égale à la somme de chaque colonne et à la somme de chacune des deux diagonales. Puis vous décoderez les lettres correspondant aux nouveaux nombres introduits et les arrangerez sans oublier d'y ajouter 2 fois la lettre U.

Ex : A = 1 , B = 2 , C = 3, etc ...

18	24	.	6	.
10	11	17	23	4
22	.	9	15	.
14	.	21	2	8
.	7	13	.	.

Solange JEAN

LES PODIUMS DU CHALLENGE ROUTE 2017

Classement au mercredi 13 décembre 2017

Hommes



Anthony CECCALDI
2ème 6612 pts



Henri HOAREAU
1er 6872 pts
SCRATCH



Franck SAFFIOTI
3ème 5107 pts



Célian ZACHLEVNIY
2ème 431 pts



Jérôme MILLEQUANT
1er 711 pts
SENIOR



Michel BIGOUNDOU
3ème 303 pts



Philippe BRIAIS
2ème 2427 pts



Laurent VIENCO
1er 2954 pts
MASTERS 1



Stéphane OCHIN
3ème 2065 pts



Jean-Paul GINET
2ème 3105 pts



Pierre BALOSSI
1er 4579 pts
MASTERS 2



Freddy BRANDT
3ème 2791 pts



Sauveur GALLUCCIO
2ème 3585 pts



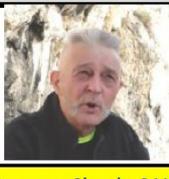
Patrick HIRON
1er 3695 pts
MASTERS 3



Martial DERBANNE
3ème 3148 pts



Jean-Louis ALLAMAND
2ème 2268 pts



Georges-Claude CANU
1er 3206 pts
MASTERS 4



Robert DARNAUD
3ème 1797 pts



Mario BERNARDESCHI
2ème 172 pts

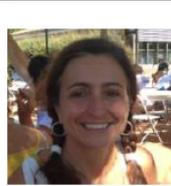


Georges HUYGHE
1er 1715 pts
MASTERS 5



Charles STRUYVEN
3ème 144 pts

Femmes



Sylvie CARANTA
2ème 1806 pts



Sabine GALLUCCIO
1ère 2627 pts
SCRATCH



Anne DELOIRE
3ème 1696 pts



Elisa BONNARD
2ème 56 pts



Lisel MERELLO
1ère 1464 pts
SENIOR



Nadia HOUARA
2ème 459 pts



Coralie PRESIER
1ère 595 pts
MASTERS 1



Laetitia GIL
3ème 184 pts



Laurence GUENARD
2ème 959 pts



Nathalie PERRIER
1ère 1571 pts
MASTERS 2



Nadege CLAUDEL
3ème 827 pts



Chantal GAY
2ème 1292 pts



Martine SCHOENENBERGER
1ère 1391 pts
MASTERS 3



Annie PAUL
3ème 1287 pts



Irene FIORE
2ème 293 pts



Jocelyne GAIGNEBET-GUBBIO
1ère 620 pts
MASTERS 4



Nicole TOUATI
3ème 180 pts



Jacqueline GIVELET
1ère 67 pts
MASTERS 5

LES PODIUMS DU CHALLENGE TRAIL 2017

Classement au mercredi 13 décembre 2017

Hommes



Philippe BRIAIS
2ème 4184 pts



Herve BELLONE
1er 4333 pts
SCRATCH



Gilles FREDIANI
3ème 3910 pts



Franck SAFFIOTI
2ème 469 pts



Anthony CECCALDI
1er 3681 pts
SENIOR



John-Lee OLIVIER
3ème 323 pts



Stephane OCHIN
2ème 2193 pts



Laurent CHEVALIER
1er 3193 pts
MASTERS 1



Julien HUYLEBROECK
3ème 517 pts



Thierry FAGIANO
2ème 1694 pts



Claude CORONA
1er 3204 pts
MASTERS 2



Christophe FRAMERY
3ème 1676 pts



Antonio GIL
2ème 1570 pts



Francis VANDERSYPE
1er 3098 pts
MASTERS 3



Francois BERTAUX
3ème 814 pts



Jean DUVIVIER
2ème 987 pts



Georges-Claude CANU
1er 1932 pts
MASTERS 4



Daniel BACCARD
3ème 727 pts



Mario BERNARDESCHI
2ème 104 pts



Georges HUYGHE
1er 264 pts
MASTERS 5

Femmes



Nadia HOUARA
2ème 2326 pts



Laurence BELLONE
1ère 2958 pts
SCRATCH



Lisel MERELLO
3ème 2071 pts



Laura DI-SARIO
1ère 387 pts
SENIOR



Laetitia GIL
2ème 603 pts



Isabelle DONADEY
1ère 1229 pts
MASTERS 1



Emmanuelle ROUX
3ème 348 pts



Anne ERETEO
2ème 752 pts



Mireille POUILLEY
1ère 1646 pts
MASTERS 2



Anne DELOIRE
3ème 549 pts



Eliane MONNEREAU
2ème 278 pts



Bernadette BACCARD
1ère 389 pts
MASTERS 3



Fouzia LAHMER
3ème 107 pts



Irene FIORE
2ème 106 pts



Solange JEAN
1ère 440 pts
MASTERS 4

MASTERS 5

2000ème marathon pour l'américain Larry Macon

Dans le monde de la course à pied, Larry Macon a franchi une barrière à peine imaginable en ce mois de décembre : l'Américain de 72 ans a participé à son 2000ème marathon. La définition même de l'addiction au running.

Il est loin d'être un athlète connu, pourtant, Larry Macon est habitué aux exploits. Début décembre, dans sa ville natale de San Antonio, l'homme de 72 ans a bouclé un marathon en 7 h 16 min 31 sec. Mais la beauté de sa performance est ailleurs : c'était la 2000ème fois qu'il terminait une course de 42,195 km. Il est le premier athlète américain à atteindre ce cap.

Cette performance est d'autant plus remarquable que le Texan est tombé amoureux de la course à pied sur le tard. Cette romance a débuté par un mensonge, alors qu'il avait déjà passé le cap de la cinquantaine.

Celui qui était alors avocat avait déclaré à des collègues qu'il préparait un marathon quand il avait trop honte de révéler qu'il avait travaillé tout le week-end. Trois semaines plus tard, il se présentait pour la première fois de sa vie sur la ligne de départ d'une course. Pas la dernière. Le running est vite devenu une passion, puis une addiction.

Il a couru au moins trois marathons dans chaque état américain. Son meilleur temps est de 4 h 15 min. Mais son vrai record est ailleurs. Le septuagénaire a son nom dans le livre Guinness des records depuis qu'il a pris part à 105 marathons en un an, en 2008. Un chiffre incroyable qu'il a amélioré pendant cinq ans. Sa barre actuelle a été fixée à 239 entre le 1er décembre 2012 et le 30 novembre 2013.

84390 kilomètres en courses officielles

Lors d'épreuves officielles de course à pied, il a donc parcouru 84390 kilomètres. Sa recette pour atteindre un tel chiffre paraît presque simple : courir au moins deux marathons par week-end, ne pas se focaliser sur le temps et ne pas se blesser. Un triptyque qui l'a déjà porté loin. Mais pas aussi loin que ses foulées.

Article publié par Nicolas Kohlhuber

Voir en ligne : L'équipe

Coralie PRESIER



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



57 Avenue Sainte Marguerite 06200 NICE
85/87 Rue de France 06000 NICE



Pourquoi reprendre “les foulées Contoises” ?

Je n'ai participé qu'une seule fois à cette course, la dernière édition ! et il me semble que C'est l'une des rares courses où il y avait autant de convivialité ! (Après la ronde des collines bien sûr ;))

Les gens étaient là pour courir mais aussi pour partager un bon moment, et ce, malgré la pluie incessante tout au long du trajet.

S'en suit, une tombola, un repas, un spectacle !!! je débute tout juste la course à pied et j'ai été émerveillé !

Lorsque j'ai rencontré David, le président actuel des Foulées Contoises, l'idée nous est venue assez rapidement, mais on n'a pas osé de suite...

Il aura fallu un jour de l'an pour qu'on se dise “c'est parti, soyons fous” !!

On a ensuite découvert les joies de la paperasse, (il a fallu modifier l'ancienne association, trouver de nouveaux membres...) la recherche de sponsors, le nouveau tracé. On reprenait tout à zéro !

Passer de “l'autre côté” était à la fois excitant et épuisant !

Nous avons été aidés par de nombreuses personnes, il y a eu une certaine émulation à Contes, les habitants, les commerçants, le Maire, ont tous eu envie de nous aider.

Et sans les grands moyens que pourraient avoir d'autres organisateurs, on a réussi à faire une course telle qu'on la désirait, à savoir conviviale.

Une course pour des coureurs, organisée par des coureurs.

Car c'est là que se fait la différence, on a réellement essayé de faire en sorte que tout le monde participe d'une façon ou d'une autre à cette manifestation. Et surtout, que tout le monde passe un bon moment.

Alors, par contre le jour de la course a été l'un des jours les plus stressants pour moi !!

Il fallait avoir un œil sur tout, gérer les problèmes divers, mettre en place le ravito, la remise des prix...une journée à 200 à l'heure !!

C'est dans ce moment-là qu'on se rend compte que les bénévoles jouent un rôle très important ! : heureusement on a été très bien entourés, par de vrais Warriors !!

Mais quel bonheur au final de voir ses efforts récompensés grâce aux remerciements de toutes les personnes.

Certains diront que le parcours était le plus dur qu'il n'est jamais fait (hein Gilou), mais il faut dire qu'il a fait très chaud ce jour-là, ce qui n'a pas rendu facile ce nouveau tracé !

Heureusement, les bières qui attendaient les coureurs étaient bien fraîches (hein Mickey :))

On travaille déjà sur un nouveau parcours pour 2018, avec un départ plus tardif. Et aussi une course enfant.

J'espère que les Spiridoniens répondront présents encore une fois :)

Laura DI SARIO



Pourquoi cours-tu ?

Il ne s'agit pas de pratiquer le questionnement philosophique, vous savez ces questions existentielles, parfois un peu idiotes, mais qu'on se pose pour s'obliger à réfléchir en sachant pertinemment qu'il n'y a pas de réponse.

Non, ce n'est pas de ça dont je veux parler mais de ces personnes qui nous ont déjà posé cette question, celles qui ne comprennent pas pourquoi nous faisons autant d'efforts, parfois sous le mauvais temps, quand il fait froid ou trop chaud, quand on est mal en point et que la blessure guette.

Et comble de l'ironie, pourquoi après tout ça, nous trouvons le moyen de rentrer chez nous toujours avec le sourire, en plus d'une bonne suée !

Et je ne parle pas de ceux qui ne nous posent pas la question, les fourbes, qui pensent que nous n'avons pas toute notre tête et qui partagent probablement cette célèbre citation du regretté Coluche :

« Les sportifs, le temps qu'ils passent à courir, ils ne le passent pas à se demander pourquoi ils courent. Alors, après on s'étonne qu'ils soient aussi cons à l'arrivée qu'au départ ! »

Evidemment, nous ne cautionnons pas cette provocation, mais alors, pourquoi courons-nous ?

Pour se dépasser physiquement et mentalement, c'est gratifiant de sortir de sa zone de confort et de repousser ses limites, viser des sommets et faire ressortir le guerrier ou l'amazone qui est en nous !

Pour se vider la tête, ne penser qu'à soi, au moment présent et à rien d'autres. Se débarrasser un instant de ses soucis (petits ou gros) et prêter attention à ce qui se passe dans notre corps, ma che bella macchina !!!

Pour rencontrer des personnes partageant la même passion, créer une dynamique en appartenant à un groupe, à une communauté, au Spiridon, pardi !!

Pour profiter de notre belle région, que l'on soit routard ou trailer, mer ou montagne, iode ou oxygène, tumulte des vagues ou silence des sommets ou bien les deux à la fois, mi-routard, mi-trailer, une nouvelle espèce de bipède passe-partout, des nouveaux explorateurs toujours prêts à changer de décor !

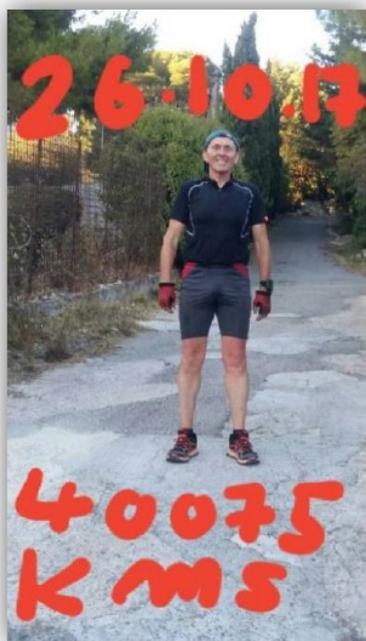
Pour se sentir bien physiquement et moralement, s'occuper de nous, de notre santé et de notre forme. Des endorphines, youpi !!

Il n'est pas vraiment facile de savoir exactement pourquoi nous courons, car c'est lié à nos émotions, à notre parcours personnel, au plaisir...mais alors là, permettez-moi de vous poser cette question : et vous, **pourquoi courez-vous ?!**

Pierre BALOSSI



LES POTINS DE FICANAS



Notre ami Jean Yves MARTIN tient son carnet de route à jour, depuis qu'il court il a parcouru plus de 40000 km soit le tour de notre planète bleue !! Toutes nos félicitations pour toutes ces semelles usées sur les routes et les chemins.

Première grosse journée de mauvaise météo, ils en ont profité pour faire l'assistance de « courir pour les droits humains » à Valbonne, pulls, doudoune et écharpes étaient de mise ! Bravo et merci aux courageux bénévoles !!



CARNET NOIR :



Membre du Spiridon Côte d'Azur depuis 1988 Gilbert MUZARELLI nous a quitté à la fin du mois de novembre.

Le 11 décembre notre ami Lucien FANTINO a eu la douleur de perdre son papa.

Le plaisir de courir un marathon à deux

Tous les ans, Éric Soussan, responsable de la section courses à pied de Schneider-Electric Carros, nous propose de courir le marathon des Alpes-Maritimes, sous les couleurs de l'entreprise, que ce soit de façon individuelle, en duo, ou en relais.

Marie-Christine et moi avons donné notre engagement pour courir le marathon en duo. Notre équipe, comme en 2015, s'appellera « Schneider-Electric BEEP-BEEP », faisant référence à un célèbre coyote. Je prendrai le départ à Nice, et Marie-Christine fera le deuxième semi-marathon. Elle n'aime pas la cohue du départ, mais apprécie les côtes. Pour ma part, le premier semi-marathon bien roulant, me convient parfaitement.

Cela fait bien longtemps, que nous n'avons pas préparé une épreuve sur route, en essayant de maintenir un certain rythme, notamment sur un semi-marathon, distance que nous apprécions tous les deux. Nous savons que nous ferons un temps largement supérieur, à celui de 2015. Ce d'autant plus que nous partons en voyage en Afrique du Sud, du 21 octobre au 01 novembre, période pendant laquelle il sera difficile de courir, surtout que nous partons en voyage organisé, avec un circuit et un planning bien défini. L'essentiel sera donc de courir ce marathon à deux, et de participer à cette grande fête du sport. Si je peux, j'essayerai d'accompagner Christophe, un collègue de boulot qui participe à son premier marathon, et présente de belles qualités.

A environ trois semaines de l'épreuve, Éric reçoit des tee-shirts du marathon de Paris, dont Schneider-Electric, est le principal sponsor. Voilà, nous courrons tous aux couleurs de Schneider-Electric, tout de vert vêtu, du moins pour le haut.

Nous voilà dimanche matin, je pars très tôt en voiture, direction Antibes, où je vais me garer et prendre le train. Arrivé à Nice, je n'ai pas fait 200 mètres qu'il commence à pleuvoir, heureusement j'ai prévu un « poncho » que je laisserai sur la ligne de départ. La pluie s'arrêtera quant à elle avant le départ. Après un échauffement le long de la mer, je passe les contrôles et rentre dans mon sas, celui des 3h 15mn, comme Christophe normalement. Je ne le vois pas, et suppose qu'il est mieux placé devant. A quelques minutes du départ, l'animateur après avoir interviewé Christian Estrosi, nous demande de chanter la Marseillaise, tous en chœur. C'est la première fois que je chante la Marseillaise, sur une ligne de départ de course. C'est assez émouvant, car une grosse partie des coureurs chantent à tue-tête.

Puis, le coup de feu retentit, nous nous élançons. J'essaye de prendre mon rythme rapidement, et de m'extirper de la foule. Je regarde devant si je vois Christophe. Je l'aperçois finalement, et le rattrape après un kilomètre et demi environ. Je lui demande s'il vise bien 4mn 30s au kilo, allure que m'affiche ma montre. Je m'efforce de rester à son rythme, et de scruter régulièrement ma montre, dont l'affichage principal me donne le temps au kilomètre, pour m'assurer de rester le plus régulier possible. Nous sommes bien, très réguliers, c'est top. Je suis content de partager ce moment avec Christophe. J'espère qu'en l'accompagnant de la sorte, sur le premier semi-marathon, il aura l'impression, que celui-ci sera plus facile, et passera plus vite. Au bout de deux kilomètres et demi ou 3 kilomètres, Florent, un autre collègue de boulot, va nous rattraper, et nous accompagner jusqu'à son passage de relais, à Saint Laurent du Var. Nous nous efforçons de respecter le rythme de

Christophe, l'objectif n'est pas de l'emmener sur un rythme qui pourrait s'avérer trop rapide et trop fatigant pour la suite, pour laquelle il sera seul en plus. Que c'est bon, de courir de la sorte à plusieurs, et partager dans l'effort. A l'approche de Saint Laurent du Var, je ne peux m'empêcher de penser à Jean-Louis. Je me souviens parfaitement où il se tenait en 2015, en tant que spectateur. Il m'avait alors encouragé chaleureusement, pour mon plus grand plaisir. Après le point relais de Florent, Christophe et moi, continuons notre route, toujours sur les bases de 4mn30s au kilo. Christophe est impressionnant de régularité. Alors que nous passons devant Marina Baie des Anges, je réalise que nous avons passé le 14^{ième} km, et me dis qu'il serait temps, que je prenne un peu de mon unique gel, afin de pouvoir continuer sur ce rythme jusqu'au bout. Surtout qu'après mon semi-marathon, et un léger ravitaillement, j'ai la ferme intention de rejoindre ma voiture, et filer à Cannes, pour retrouver Marie-Christine, en prenant le parcours à l'envers. Finalement suite à ma prise de gel, je perds beaucoup de temps, car j'ai du mal à le refermer, et je vais perdre le contact avec Christophe, à qui j'ai dit de « tracer ». Alors que j'ai relancé pour revenir sur Christophe, je vais le perdre définitivement dans Marina Baie des Anges, où mon gel « moitié plein » va tomber de mon short. Le temps que je réalise, et m'arrête pour le récupérer, puis renonce, par rapport aux nombreuses personnes derrière, qui vont probablement l'écraser, Christophe aura pris le large.



Puis le semi-marathon arrive, et je passe le relais, à ma tendre et chère. Marie-Christine est bien, rassurée par la météo qui s'avère plus clémente, que ce qui avait été annoncé les jours précédents. Elle me remet son coupe-vent imperméable, dont elle n'aura finalement pas besoin, puis file, et je la perds rapidement du regard.

Comme prévu, je me ravitaille après le semi-marathon, puis rejoins ma voiture, où je prends juste le temps de me changer de tee-shirt. Mon nouveau tee-shirt est aussi estampillé Schneider Electric, d'une édition précédente, mais celui-ci est blanc.

Arrivé à Cannes sur la Croisette, les coureurs qui arrivent, sont encore sous les 3h. Je cours en sens opposé, sans gêner les coureurs qui arrivent, et que j'encourage. Les spectateurs ne comprennent pas ce que je fais, et me

disent que c'est en sens inverse qu'il faut courir.

Arrivé un peu avant le 40^{ième} kilomètre pour les coureurs, j'aperçois Christophe, et je vois et entends qu'il souffre. Rien de moins étonnant sur la fin d'une telle épreuve, et je décide de repartir avec lui, et l'aider à finir. Le rythme a bien baissé, mais peu importe, il va le finir ce premier marathon, et dans un temps qui en satisferait beaucoup, c'est l'essentiel. Je l'ai accompagné ainsi, jusqu'à l'arrivée ou presque, le laissant savourer tout seul le franchissement du tapis bleu, et de la ligne d'arrivée. Il m'avouera avec contentement quelques jours plus tard, que sans mon aide sur ces deux derniers kilomètres, il aurait certainement fini en marchant. Le temps officiel de Christophe de 03h18mn25s, le contentera pleinement.

Puis je repars en sens inverse. Je vais chercher Marie-Christine. Arrivé au Palm Beach, je la retrouve. Un autre collègue de boulot, Christian, l'a aidée à tenir le rythme, quand il est revenu sur elle, après avoir fini son relais, et vient de partir un peu devant. Je sens que Marie-Christine est un peu dans le dur, je l'aide à tenir le rythme. Au ravitaillement suivant, je pars devant et lui récupère un verre, puis on repart. Je me cale sur son rythme. Il m'arrive de relancer légèrement, et Marie-Christine me dit quand c'est un peu rapide pour son état de forme du moment. « Allez, Marie, Allez, tu es bien ». Ça y est, le dernier kilomètre est là, « Allez Marie, Allez, la ligne est là ». Puis l'émotion me gagne, comme j'ai pris soin de mettre devant, mon dossard que j'avais dans le dos pour le 1er semi, je peux l'accompagner jusque sur le dernier couloir, avec les photographes et la foule en délire. On croirait un passage de col, sur le tour de France. Je suis heureux, et ce d'autant plus que nous courons tous les deux, l'un à côté de l'autre. Enfin le soulagement, l'accomplissement, avec le passage de la ligne d'arrivée. Après avoir passé la ligne, on se regarde, on se enlace, on se tape dans la main. On l'a fait ce marathon à deux, chacun avec nos motivations, et nos contentements. Pour Marie-Christine s'être rassurée en courant son semi-marathon dans un temps qu'elle n'espérait pas, et pour ma part celui d'avoir partagé ces efforts, avec Christophe, et ma bien aimée. « Que d'émotions ». Nos performances respectives, sont loin de nos records, et le temps final de 03h35mn55s est supérieur à celui d'il y a deux ans, mais aujourd'hui l'essentiel n'était pas la performance.



Laurent CHEVALIER

Préservez votre santé, faites régulièrement un test à l'effort.

Une équipe médicale est au service de tous les sportifs au parc des sports Charles Ehrmann

155 boulevard du Mercantour 06200 NICE ☎ 04.93.18.08.98

CRBMS
Centre Régional de Biologie et de Médecine du Sport

ADESSIAS

Paul, Jean-Louis
L'Ancien, le Prézi
Deux vies faites de dons
D'amour, de (com)passion
Deux vies bien remplies
Au service d'autrui

En retour, un lot d'admiration
D'estime, de caution
Deux vies généreuses
Fidèles, laborieuses
Riches, engagées
Intenses à partager

Deux vies à jouer avec les mots
Comme on joue au lego
A construire des prismes, des pyramides
Des arabesques, des absides
Deux sourires au fond des yeux
Eclatants, malicieux

Deux amis bons, humains, frères
Deux plumes de caractère
Parties de la Foulée
Mais gravées à la volée
Paul, Jean-Louis,
L'Ancien, le Prézi

Dormez sereins, en paix
D'un repos mérité
Ici-bas les esprits s'activent
Les jeunes sont sur la cursive
Soucieux de prolonger votre action
Au sein du Spiridon

Vous êtes leur exemple
Les gardiens du temple
Vous auriez pu vivre encore un peu
A l'assoc', nous étions heureux
Glaner vos derniers challenges
Attendre la fin des vendanges

Paul, Jean-Louis, au revoir
Nous vous gardons en mémoire
Entre deux sommes organisez une course
Sur la Petite ou la Grande Ourse
Nous arriverons tôt ou tard
Différez les départs...

VOUS NOUS MANQUEZ !

Solange Jean

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2018

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

JANVIER 2018

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

DIMANCHE 01/01 2018 - Organisateur : Club des Sports des Portes du Mercantour - Inscriptions : Office du Tourisme - www.valbergtrail.com ou valbergtrail@gmail.com - mail koppe.jean-loup@orange.fr ☎ 04.93025245 ou 06.18.94.20.94 07 78 19 05 12 Départ : en bas du Garibeuil face à l'ESF entre 17h 00 et 17h30 suivant libération des pistes - Engagement : 10€ - Lampe frontale obligatoire.

PROM CLASSIC 10 KM NICE (06)

DIMANCHE 07/01 2018 - Organisateur : Azur Sport Organisation - Renseignements : ☎ 04.93.26.19.40 - mail@azur-sport.org Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur www.promclassic.com - Départ commun : 9h00 en 6 vagues Retour de la course sur la PROM- Engagement : 25€ du 21/10/2017 au 04/01/2018 uniquement sur internet ; - **Attention** : Aucune inscription sur place, par mail, fax ou téléphone - Limitée à 10000 participants.

THE CORREN'S TRAIL 9 - 14 - 25 KM CORRENS (83)

DIMANCHE 07/01 2018 - Organisateur : Contact: ☎ 06.85.12.68.85 ; par Email m.dumesny@hotmail.fr Trail de 25 kms pour 100m+ Départ à 9h engagement 22€ et 27€ le jour même. Course de 14km départ 10h engagement 12€ et 17 le jour même. 9km départ 10h30 Engagement 10€ et 15 le jour même. Retrait des dossards à partir de 7h00 à la salle " la fraternelle " le départ étant donné place de la mairie(à 2 minutes à pieds). Inscription en ligne sur : www.timingzone.com et chronométrage à puces. Infos: Site internet: <https://correnssportnature.wordpress.com/> et page face book : <https://www.facebook.com/Correns-Sport-Nature-564787606988541/?ref=bookmarks>

TRAIL DES NEIGES 11 KM 300m D+ CASTERINO (06)

DIMANCHE 28/01 2018 - Organisateur : L'Association pour le Développement Touristique des vallées Roya-Bévéra comrdm@hotmail.fr - : richard.colson@adtrb.fr 04.93.04.24.41 04.93.04.22.20 Inscriptions : Allez sur le site www.trail06.com, par courrier et sur place le jour même - Départ : 11h00 - Engagement sur site : 20 puis 25€ à partir du 1/01, Inscription par courrier également - Epreuve limitée à 400 concurrents - épreuve sur pistes de ski de fond damées.

LA VALLAURIENNE ANNULEE VALLAURIS (06)

DIMANCHE 28/01 2018 - Organisateur : Association VIVALGO Contact : ☎ 06.74.28.54.13 jeanloupece@gmail.com - Inscription par téléphone ou mail ou courrier avec bulletin d'inscription à Jean Lou Pece 8 rue Hoche, le Gabriel 06220 Vallauris et le jour même sur place. Meilleur déguisement récompensé. Départ 10h engagement

FEVRIER 2018

LES 12 BORNES DE GORBIO 12 KM GORBIO (06)

DIMANCHE 04/02 2018 - Organisateur : A.S.Gorbio asgorbio@orange.fr - Contacts : ☎ 04.92.10.91.26 - 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 - Inscriptions : Date limite avant le 22/01 à 23h59, bulletin téléchargeable sur www.asgorbio.com/ ou en ligne sur www.timingzone.com . Départs: 9h00 les Marcheurs ; 10h00 les Coureurs - Engagement : 12€ - Course nature, 8 km sur route et 3.7 km sur piste - compte aussi pour le Challenge Route cdchs06 2015

TRAIL DES NEIGES 14 KM 410 m D+ VALBERG (06)

SAMEDI 10/02 2018 - Organisateur : Club des Sports des Portes du Mercantour - Inscriptions : Office du Tourisme - www.valbergtrail.com ou valbergtrail@gmail.com - mail koppe.jean-loup@orange.fr ☎ 04.93.02.52.45 ou 06.18.94.20.94 07 78 19 05 12 - Départ : 9h- Engagement : 15€ . Départ au pied du télésiège de la Croix du Sapet, proche de l'Espace Mounier, remise des dossards dès 7h le samedi. Ce trail se court sur une grande partie du domaine de ski de fond de la station de Beuil Valberg, donc sur neige, 13.7 km pour 410 m de dénivelé positif, ravitaillement au km 10. Un buffet froid avec soupe chaude sera servi à l'arrivée, Espace Mounier à Valberg. Les inscriptions sont de 15 €, un lot est offert. Inscriptions par courrier: CSP Trail des neiges 2016 Centre administratif BP 8 06470 Valberg Inscriptions sur place à l'Office du tourisme Jusqu'au 9/02. Nous étudions les inscriptions en ligne par www.sportips.fr .

LA RONDE DES FONTAINES 10,2KM OPIO (06)

DIMANCHE 11/02 2018 - Organisateur : -Mairie de OPIO, contact : g.dutto@mairie-opio.fr r.tichadou@mairie-opio.fr Le dossier d'inscription est à retirer et à déposer au Point Info Tourisme Centre Commercial La Font Neuve 06650 OPIO tel ☎ 04.93.77.23.18 - 04.93.60.61.72 - pointinfotourisme@mairie-opio.fr . Départ 10h pour le 10Km engagement 10€ et 13 le jour même. Marche nordique départ 9h50 8€ et 11 le jour même. Dossier d'inscription et règlement sont téléchargeables sur www.athleticphilippides.com et www.mairie-opio.fr tél 06.28.23.77.04 . Horaires et lieu de départ et arrivée : Parc de Loisirs « Marcel PERRISSOL » Rond Point Coluche 06650 OPIO à 10 heures

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2018

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

TRAIL DE BORMES LES MIMOSAS 10 - 20 et 30 KM BORMES (83)

DIMANCHE 11/02 2018 - **Organisateur:** Association Les va-nu-pieds. Contact: jean-pierre.rostren@wanadoo.fr
☎ 06 10 22 64 95 - **Inscriptions:** par courrier, bulletin téléchargeable sur: www.vanupieds.fr; en ligne sur www.courirenfrance.com www.spotips.fr et chez Enduranceshop ; par ☎06.03.06.19.76 et sur place le jour même - **Départs:** 9h pour le 30Km 1600 m D+, 9h30 pour le trail des trois cols de 20Km 1000m D+, 10h pour la Borméenne découverte 10Km 600m D+ et 10h05 Borméenne marche 10 km. **Engagement:** le 30 km: 35€ jusqu'au 15/01 puis 40€ jusqu'au jour même - le 20km: 27€ jusqu'au 15/01 puis 35€ jusqu'au jour même - trail 10Km 15€ jusqu'au 15/01 puis 20€ jusqu'au jour même. Repas accompagnateur 5€ à réserver avant le 31/01

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

DIMANCHE 18/02 2018 - **Organisateur :** Assoc Azur tri-Athlé TEAM contact Cedric Armand 06.27.87.90.55 coach@cedric-amand.com - Départs et arrivées EZE Village. Distances: Trail 11Km, Trail 19Km individuel et par équipe de 2, Trail 30Km, Marche 11 et 19Km. - Inscription: par retour bulletin, téléchargeable sur www.trail-eze-06.com De 6h30 à 8h45 : Retrait des dossards.7h45 : Départ The RACE Trail de 30kms individuel.7h45 : Départ Marche Sportive 19 kms, 7h45 : Départ Trail 19kms individuel et par équipe de 2. 8h45 : Départ Trail Lou Camin 11 kms, 9h15 : Départ randonnée famille 11 kms, 9h15 : Ouverture du buffet repas. Engagement : Par internet : Le lien des inscriptions se trouve [ici](#) Rando SANTE 11 kms et 19 kms = 20 euros. Trail Lou Camin 11 kms = 20 euros. Trail des 3 Corniches 19 kms = 25 euros .The RACE 30 kms = 35 euros. Par courrier : renvoyer le bulletin dûment rempli, accompagné de votre chèque

SNOW TRAIL DE LA COLMIANE 9,5 KM D500 COLMIANE (06)

SAMEDI 24/02 2018 - **Organisateur :** 06.15.81.48.50 ALEX ROBINI
contact@vesubietrailclub.com distance 9,5 km deniv+ 500m date le 24 février 2018 départ de l'épreuve 17h30. Tarif 10€. Inscription par internet: www.sport-up.fr. Le plus: Vin chaud à l'arrivée

LE SEMI DE CANNES en petites foulées 10 et 21.1 KM CANNES (06)

DIMANCHE 25/02 2018 - **Organisateur:** A.C.Cannes : Renseignements athle-cannes@orange.fr :
☎04.93.47.03.54 - **Inscriptions:** En ligne sur www.sport-up.fr et par retour bulletin téléchargé sur www.semi-cannes.com jusqu'au 18/02 inclus pour inscriptions en ligne et 10/02 par courrier. Inscription au siège de l'ACC jusqu'au 18/02 et sur place au village le 18/02 face au vieux port de 15 à 19h - Pas d'inscription le jour de l'épreuve - **Départs:** 9h00 le 10 km - 9h45 le semi - **Engagement:** 10 km: 15€ jusqu'au 14/01 ; 20€ après. **Le semi:** 20€ jusqu'au 14/01; 25€ après - Parcours plat pour un aller et retour en bord de mer

FOULEE CROISIENNE 13.5 KM D+268M LA CROIX VALMER (83)

DIMANCHE 25/02 2018 - **Organisateur :** M.J.C. La Croix-Valmer - **Inscriptions :** par ☎ 04.98.12.99.60 06.88.23.20.63 mjc.lacroixvalmer@wanadoo.fr en ligne sur www.mjclacroixvalmer.com sur place le jour même - **Départ :** 9h30 devant la Mairie , arrivée devant l'hôtel la Rotonde - **Engagement :** 10€ jusqu'au 24/02 - 11€ le 25/02 - Retrait des dossards de 8h à 9h30 le jour de la course salle « Charles Volli » au centre du village. Tirage tombola, pot de l'amitié.

TRAIL DES AMOUREUX DU COUDON 16 - 30 KM LA VALETTE-DU-VAR (83)

DIMANCHE 25/02 2018 - **Organisateur:** contact: David Boulous ☎ 06.62.20.13.48 - 06.07.38.09.93 email: david.boulous@hotmail.fr et serge.pellegrin@wanadoo.fr et serge.pellegrin@lavalette83.fr
Organisateur: Club de TOULON TRIATHLON Mutuelle Verte , site www.toulon-triathlon.com Renseignements : David au 06.62.20.13.48 ou serge au 06.07.38.09.93 . **Les 2 courses peuvent se courir en Solo ou DUO.** **Inscriptions :** 1/en ligne via www.timingzone.com.

MARS 2018

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

DIMANCHE 04/03 2018 - **Organisateur:** Breil athletic club. Contact Guillaume Besnard ☎ 06.25.27.45.55 hypotenuse37@aol.com **Inscriptions.** Par bulletin sur flyer et sur www.traildesmerveilles.com et sur www.le-sportif.com Départ commun à 9H30. **Engagement:** 15€ pour le 17 Km et 20€ le 26 (repas compris), trail en autosuffisance. Limite de 500 inscrits en totalité sur les 2 courses

EKIDEN DE TOULON (RELAIS) 42.195 KM en relais TOULON (83)

DIMANCHE 04/03 2018 - **Organisateur :** Association Ekiden Toulon, Jacques et Patricia Lepreux ☎04.94.27.33.74 ou 06.72.15.88.17 (Patricia) ou 06.89.55.51.76 (Jacques) - Email : lepreux.jacques@orange.fr lepreux.patricia@wanadoo.fr - Cette épreuve se cour en relais par équipe de 6 coureurs pour 5Km, 10km, 5km, 10km, 5km, et 7,195km et est limitée à 200 équipes. Renseignements : <http://ekidendetoulon.clubeo.com> , inscription par courrier et sur www.kms.fr et le jour même. Départ 8h30, engagement 66€ par équipe.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2018

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

LA FOULEE FLAYOSCAISE 5 - 10 KM FLAYOSC (83)

DIMANCHE 11/03 2018 - Contact : veronique.gerard@flayosc.fr 06.22.82.91.36 Bulletin téléchargeable sur site de la Mairie. Départ 5km 10h et 10km 11h. Engagement 10€ et 12 sur place et idem pour le 5km
En attente confirmation de ces infos, veuillez vérifier les heures de départ.

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

DIMANCHE 11/03 2018 - Organisateur: Cap Puget Ville - Contact: Christophe Druant christophe.druant83136@orange.fr : ☎ 06.77.25.55.59 : cap.pugetville83390@gmail.com Roux Jean Pierre 06.78.19.84.51 nicolle.didier@orange.fr Inscriptions: Par courrier avec bulletin d'inscription téléchargeable sur le site www.cap-puget.fr correctement remplie et signé, photocopie de la licence FFA ou certificat médical, un chèque à l'ordre du CAP à l'adresse suivante CAP MAIRIE DE PUGET VILLE 83390 PUGET VILLE. Par internet sur www.chronosports.fr Par mail cap.pugetville83390@gmail.com Départs: du stade de Puget Ville, trail 25km 9h00 25€ et 28 le jour même repas compris. Course nature 16 km 9h30 15€ et 18 le jour même repas non compris. 10KM trail départ 9h50 et Marche nordique et canicross 10 km 9h55 12€ et 15 le jour même repas non compris. Pour le 16 et les 10 km + 5€ si repas voulu.

MONACO RUN /Classique des Riviéra 10KM ET RELAY MONACO(06)

DIMANCHE 11/03 2018 - Organisateur: ASM Athlétisme F.M.A.- renseignements: ☎00377.92.05.43.05 ou sur www.monacorun.org - La Riviera Classic: 23,8km et Monte-Carlo 10km & relay (seul ou en relais par équipe de deux: 3 + 7km) - **Inscriptions** : en ligne jusqu'au 10 mars Njuko.net via www.monacorun.org ; par retour bulletin téléchargeable en ligne; sur place le samedi 10 de 9h00 à 19h00 au Running Expo du stade Louis II - **Aucune inscription le jour même** - Les 10 km & relais : 9h30 du Port Hercule à Monaco - **Tarifs**: VERIFIEZ SUR SITE- Monaco Walk: . Arrivée port Hercule pour toutes les épreuves - TER sncf entre Vintimille et Monaco compris dans le tarif dossard
Sauf que pour l'instant (en décembre) la course de 23,8KM est en suspend

CORRIDA DES CEBAS 10KM FALICON (06)

SAMEDI 17/03/2018 - Organisateur: Mairie de Falicon et faliconteamtri@free.fr Contact : Hervé Bellone ☎ 06.77.50.11.78 Départ **Le matin et plus le soir (Départ 10h à vérifier car non confirmé)** Corrida des cebas 10 km (6km de route et 4km de sentier) soit 220 mètre de dénivelé **Infos à vérifier car ce n'est plus Hervé Bellone qui gèrera.**

Course des Escaliers 458 marches BEAUSOLEIL (06)

SAMEDI 17/03 2018 - Organisateur: Association Beausoleilloise des amis d'Alba et le service des sports service.sports.beausoleil@orange.fr . Inscription par ☎ 04 93 41 72 82 , En ligne sur sport-up (cloture des inscriptions le vendredi 16 mars 17h), pas d'inscription sur place- Course des escaliers: Départ l'après midi à 16H en centre ville..

SEMI-MARATHON ET 10 KM 21.1 - 10 - 5 KM HYERES (83)

DIMANCHE 18/03 2018 - Organisateur : O.S.Hyerois Athlétisme - athletisme.osh@sfr.fr ☎ 04.94.38.69.09 Inscriptions : par retour du bulletin, téléchargeable sur www.hyeres-athle.fr ; chez "Endurance Shop" Z.I. Toulon-Est à La Garde jusqu'au 18/03 et en ligne sur www.chronosports.fr jusqu'au 18/03 et lesamedi sur place-Nouveau : un 5km ouvert à tous - **Départ** commun à 9h00 pour les 5-10et 21 km Avenue Geoffroy st Hilaire à 400m de l'Espace 3000 qui est le lieu d'arrivée - **Engagement** : pour le 10 km : 16€ et 20 le samedi ; pour le 21 km : 20€ et 25 le samedi; le 5km : 10€ Pas d'inscription le Dimanche pour l'ensemble des épreuves

URBAN TRAIL 15KM MOUGINS (06)

DIMANCHE 18/03 2018 - Organisateur: . Contact : ☎ 04.93.47.53.40 06cannes@foulées.com site www.running06.com Toutes infos sur site à compter Départ 9h centre village à vérifier. Engagement : 20€ jusqu'au 31/12 puis 22 jusqu'au 31/01 et 25 après.

LA PAPET NORDIC (marche nordique) 10 - 6KM LE BAR SUR LOUP (06)

DIMANCHE 18/03 2018 - Organisateur: . Contact : ☎ 06.28.23.77.04 - 06.07.17.87.39 / 06.28.23.77.04 Infos et inscriptions sur <http://www.athleticphilippides.com/> également sur www.Sport-up.fr - infos fabienne.lacombe@free.fr Parcours compétition 10km départ 10h engagement 10€ et 11sur place. Parcours loisir 6km départ 10H10 engagement 8€ et 9 sur place 9 si dossards disponibles.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2018

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

Marathon du golfe de st Tropez 42Km SAINTE MAXIME (83)

DIMANCHE 25/03 2018 - . Contact : Toutes infos sur <http://www.marathondugolfedesainttropez.com>
Vero@sport-up.fr Inscriptions sur site ou sur www.sport-up.fr Départ Sainte Maxime, arrivée maison de la mer à Cavalaire.
Le marathon se cour seul ou en relais de 4- 6 ou 7, trois départs : 7h57 handisport, 8h et 8h03 pour les coureurs. Engagement, individuel 70 jusqu'au 31/12 et 80€ après. 2x21km 90 jusqu'au 31/12 et 100€ après, relais par 4, 190€ par 6, 270€ et 7, 290€

Trail des mange lamberts 12 - 30Km PUGET SUR ARGENS (83)

DIMANCHE 25/03 2018 - . Contact : c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com ☎ 06.88.77.28.92
Course nature des rataillons 10Km D+200m départ 9h30 engagement 8€ jusqu'au 31/12 puis 11€ jusqu'au 24/03 et 15 le
jour même repas compris - Trail de 30Km D+900m Départ 9h engagement 18€ jusqu'au 31/12 puis 20€ jusqu'au 24/03 et
25 le jour même repas compris. Tous les départs à la Lieutenante aire Guy Manganelli Inscription sur www.sportips.fr et
sur place le jour même. Infos sur facebook : trail des mange lambert.

TRAIL DE CUERS 10-19 et 29 KM CUERS(83)

DIMANCHE 25/03 2018 - **Organisateur:** . Contact : traildecuers@gmail.com Contact : Christophe Catalan
catalan.christophe@wanadoo.fr ☎ 06.86.79.07.64. Inscription sur www.timingzone.com ou par courrier bulletin
téléchargeable sur trail athlitude cuers. . Départ 29km à 9h - 19km à 9h30 - 10Km 10h30. Engagement 29Km 25€ repas
inclus, 19Km 18€ + 4€ si repas voulu et 10Km 11€ +4€ si repas voulu. Le prix des engagements date de 2017 et ne devrait
peut être pas évoluer

SIGNES TRAIL 11,5 - 26 - 49 KM SIGNES (83)

SAMEDI 30 DIMANCHE 31/03 2018 Contact : davidcesca@sfi.fr 06.73.18.55.92 toutes infos sur site
signestrail.fr et www.trailsdeprovence.fr ou www.jsdcourse.com Inscriptions sur www.chronosport.fr , par courrier et sur
place si dossards disponibles. Samedi 30/03, 11Km. Dimanche 31/03, 48 et 25Km
Vérifiez ces infos sur le site car non confirmées au 20 /12/2017

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

SAMEDI 31/03 2018 - **Organisateur :** . - Renseignements: Mairie ☎ 04.93.03.60.60 -
traildesabeilles@gmail.com Contact : ☎ 06.30.45.54.02 - Alex Robini 06.15.81.48.50 alexrobini06@gmail.com
contact@vesubietrailclub06.com Info sur site www.vesubietrailclub06.com . Remise des dossards à 18H sur la place du
village à Roquebillière. Départ : 20h15 de la place du village et arrivée sur la place - Engagement : 12€ - Frontale,
camelbak, sifflet ou téléphone et vêtement chaud obligatoires, ravito à l'arrivée. Challenge Allianz Vésubie Tinée.

AVRIL 2018

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

DIMANCHE 01/04 2018 - **Organisateur:** .ASOA Antibes, Contact athlanti2@club-internet.fr J Claude
Ranieri ☎ 06.23.64.60.76 - 06.68.60.05.95 Départ plage de la Salice parcours par cap d'Antibes, chapelle Notre Dame,
phare de la Garoupe. Départ 9h, Engagement 12€, inscriptions sur www.jmgchrono.com

MONTEE DU FARON 8,3 KM TOULON (83)

dimanche 1/04 2018 - **Organisateur :** Association Organisation Faron Pédestre - Renseignements, Lepreux
Jacques ☎ 04.94.27.33.74 et 06.72.15.88.17 : lepreux.jacques@orange.fr Lepreux Patricia : 06.89.55.51.76
lepreux.patricia@gmail.com — inscriptions : magasin Terre de running à Toulon ☎04.94.91.66.37 et sur www.kms.fr
par courrier et sur place le 1/04 jusqu'à 9h au gymnase des lices. Départ : 9h30 de l'Av de la victoire du 8 mai 1945 (prés
jardin des lices) pour une arrivée tour Beaumont au mémorial Faron. Navette pour vestiaires, retour par téléphérique à prix
spécial course - Engagement : 10€ - le jour même : 12€ dont 1€ versé au secours populaire qui fêtera ses 70 ans.

TOUR DU LAC DE CARCES 15,3 KM CARCES (83)

LUNDI 02/04 2018 - **Organisateur :** Athlétic Club Carçois . Contact : Jean Marc Guichard 06.03.04.64.18
04.94.04.51.36 - Inscriptions : ☎04.94.59.93.32 Athlétic club Carçois et 04.94.04.59.76 office du tourisme ; par retour
bulletin, téléchargeable sur www.carces.fr (rubrique Loisirs et vie Associative puis Associations sportives et Athlétic Club
Carçois) ; par mail athletic.club.carcois@gmail.com ; en ligne sur www.chronosports.fr - Départ course 10h de devant la
mairie, engagement 15€ et 20 le jour même. Egalement rando gourmande départ 9h engagement 10€.

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2018

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

LA FOULEE DES BAOUS 10 KM SAINT JEANNET (06)

DIMANCHE 8/04 2018 - **Organisateur:** Association «Ensemble avec Benoit» francoiseclot@ensemble-avec-benoit.com 06.11 83 48 68 - **Inscriptions:** par retour bulletin, téléchargeable sur www.ensemble-avec-benoit.com; par ☎; en ligne sur www.timingzone.com et sur place, le jour de la course – **Départ:** 10h00 pour le 4,5km; 10h07 pour le 10km – **Engagement:** 12€ et 17€ le jour même pour le 4,5 et 14 puis 19 pour le 10Km – **Egalement marche:** Marche «Patrimoine» de 5km: départ: 9h30 - Course et animations enfants .

LES FOULEES DU LAC 13,2 KM +MNordique MONTAOUX (83)

DIMANCHE 08/04 2018 **Organisateur:** E.P.F.Athlétisme – epfathle@fre.fr - Renseignements au ☎06 72 87 12 80 et 06 71 22 63 24 – contact@epfathle.fr Bulletin téléchargeable sur www.jsdcourse.com – inscription sur www.sportif.com Cette épreuve se court en individuel ou en relais par équipe de 3 – **Départ:** 9h30 aux Estérêts du lac – Arrivée au collège de Montauroux – navettes pour se rendre au départ – **Engagement:** 13€ en individuel ou 25€ en relais de 3 coureurs (**prix de 2016**) – Course nature sur les rives du lac de St Cassien PLUS marche nordique– *Comment s'y rendre:* prendre l'A 8, direction Aix ; sortie N° 39 Les Adrets, Fayence, Lac de St Cassien – On accède aux Estérêts du lac en quittant la D37 à l'extrémité sud du lac de St Cassien.

TRAIL HERMES 10 – 22 – 35 KM FREJUS (83)

DIMANCHE 8/04 2018 Contact : Brenier Yves ☎ 06 60 04 89 55 catherine.brenier@bbox.fr <http://www.amslfrejus.com> amslf.athle@wanadoo.fr 3 courses, 1 marche Nordique chronométrée, 1 randonnées pédestres et un parcours pour les enfants vous attendent dans le cadre somptueux de l'Estérel, à travers des parcours innovants, dans une ambiance sportive, conviviale et festive. L'événement est organisé par L'AMSL FREJUS . Un programme très varié a été élaboré pour que l'évènement soit sportif mais aussi une fête des activités pédestres de pleine nature. Il y a 3 Trails au programme, pour tous les niveaux et avec des formules variées :8h départ des navettes de la randonnée pédestre - 8h30 : départ du TRAIL 35km - Départ et arrivée Parc de la chapelle Cocteau , 9h : départ du TRAIL 22 km - (1000m D+). 9h30 : départ du TRAIL 10km. (500m D+) des randonnées pédestre et de la marche nordique. Départ et arrivée Parc de la chapelle Cocteau. **Inscriptions :** En ligne sur le site www.sporttips.fr et ce jusqu'au 6 avril 2018 inclus. Par courrier: Sur le bulletin téléchargeable sur : Google.trailhermes ou sur internet : <http://trailhermes.wixsite.com/trailhermes-esterel/presentation> Sur le stand inscriptions sur place, le dimanche 8 avril avec une majoration du tarif d'inscriptions (aucune inscription et modification ne sera prise par téléphone, voir bulletin d'inscription). Tarifs : Le prix comprend l'inscription aux courses, l'accès aux ravitaillements, le Tee- shirt (pour les courses adultes) - TRAIL 35 km : 17€ jusqu'au 31/01 puis 21€ jusqu'au 12/03, puis 25jusqu'au 6/04 et 31 sur place. - TRAIL 22 km : : 13€ jusqu'au 31/01 puis 17€ jusqu'au 12/03, puis 19jusqu'au 6/04 et 26 après.- TRAIL 10 KM : : 7€ jusqu'au 31/01 puis 9€ jusqu'au 12/03, puis 11jusqu'au 6/04 et 13 après. Paella partie en supplément 10€

TRAIL DES LUCIOLES BY NIGHT 14,5 KM ROQUEBRUNE/ARGENT (83)

SAMEDI 14/04 2018 - **Organisateur :** l'Association athl'étique contact@trailedslucioles.fr lucioles@portorama.fr – **Epreuve nocturne** Renseignements : Association Athl'étique ☎ 06.79.06.62.91 - **Inscriptions :** exclusivement en ligne sur le site www.trailedslucioles.fr jusqu'au 10/04 (limitées à 500 dossards) - **Départ :** 21h – **Engagement :** 19€ (repas en supplément : 10€) - Majoration des inscriptions après le 12/04 pour tout dossier incomplet. Egalement parcours rando (infos sur www.as-cs.fr).

NICE HARIBO 2 – 5 KM NICE (06)

SAMEDI 14/04 2018 - **Organisateur :** Azur Sport Organisation mail@azur-sport.org : ☎04.93.26.19.12

SEMI-MARATHON INTERNATIONAL 10 – 21.1 KM NICE (06)

DIMANCHE 15/04 2018 - **Organisateur :** Azur Sport Organisation mail@azur-sport.org : ☎04.93.26.19.12 – Renseignements + bulletin téléchargeable sur www.nicesemimarathon.com – Sa - Aucune inscription le jour de la course

TRAILS DES BALCONS D'AZUR 25 – 47 et 80KM MANDELIEU (06)

SAMEDI 14 et DIMANCHE 15/04 2018 - **Organisateur :** Solidarité France Afrique et CG Sport Even - contact : ☎06.99.20.39.49 – 06.61.68 44.48 filoude@orange.fr philippe.cordero@traildazur.com **DEPART** Esplanade du port de Mandelieu la Napoule, **ARRIVEE :** idem - **Samedi 14 avril :** petit TBA 25KM et **DEFI** départ 14H00, **Dimanche 15 avril** L'UTBA, 80KM et **DEFI** départ 5H00, le TBA, 47KM départ 7H00 **Inscriptions :** bulletin téléchargeable et tous renseignements sur www.traildazur.com ou en ligne sur www.active.com – **Engagement :** Pour le petit TBA 25 km : 25€. Pour le TBA 47 km : 45€ Pour l' UTBA 80 km : 75€. Pour le défi des Balcons d'Azur (P'tit TBA + UTBA) : 90 Euro

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} JANVIER AU 15 AVRIL 2018

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

LES FOULEES SANARYENNES 7,4 -14,5 - 25 KM SANARY/MER (83)

DIMANCHE 15/04/2018 - **Organisateur** : Association Sanary Running Cap Garonne partenaire CÉBÉ sanarycap@free.fr - Inscriptions : par ☎06.45.35.98.64 06.34.58.97.17; par mail : cathy.sans83@gmail.com chez Running Conseil à OLLIOULES Par courrier **Sanary Running** - 11 allée des alyscamps 83140 Six-fours en ligne chronosport.fr/ <http://www.njuko.net/bouclebleue2016> - Départ : 8h30 pour les drailles du Lançon 25km - 9h15 pour la Sanaryenne (course féminine 7,4Km) et 9h pour la Boucle Bleue (14,5Km) . Arrivées et départ Stade de la Guicharde - Engagement : La Sanaryenne : 10€ puis 11€ et 12€ le jour même - La Boucle Bleue : 14€; puis 15€ et 17€ le jour même. Les drailles du Lançon 25€ Puis 27 et 29 le jour même. Prix 2017 peuvent être modifiés.

LA GASSINOISE 11,2 KM GASSIN(83)

DIMANCHE 15/04 2018 - **Organisateur**: l'association OMACL, la Mairie et tous ses bénévoles : festivites@mairie-gassin.fr Contact : ☎04.94.56.62.00 PUIS TOUCHE 1 ou 04.94.56.62.18 Course nature : Inscription sur www.kms.fr ou imprimez un dossier d'inscription puis déposez-le à l'accueil de la mairie. Retrouvez toutes les informations pratiques dont votre bulletin d'inscription sur le site www.mairie-gassin.fr Départ 9h CARUBY route départementale 559 Engagement 10€ et 12 le jour même. Le plus : Apéritif

Les Drailles de Lançon 15 - 25 KM SANARY SUR MER (83)

DIMANCHE 15/04 2018 - **Organisateur** : Sanary Running ☎06.45.35.98.64 sanarycap@free.fr <http://sanaryrunning.fr/> 2ème édition du trail "Les Drailles du Lançon. trois parcours vous sont proposés : Les Drailles du Lançon - 25Km 1600D+ site : <https://www.facebook.com/Challenge-DUO-TRAIL-1571510436418> . Pour le 15Km Course nature - 15km - 428m de D+ et course la Sanaryenne réservée aux femmes. Repas compris sur réservation. Inscription : Bulletin disponible chez Running conseil Ollioules, demandez Jeremy

Les courses du calendrier sont sujettes à modifications de la part des Organisateur. Lors de la mise en page, des renseignements nous manquent parfois ou ne nous sont pas parfaitement communiqués. Avant de vous déplacer, contactez l'organisateur et profitez-en de vous inscrire afin de lui faciliter le travail ; vous éviterez ainsi le "racket" de la surtaxe lors de l'inscription sur place le jour de la course.

COIN JEUX N° 16 - REPONSES et SOLUTIONS

Mots croisés numéro 1:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	P	R	E	S	I	D	E	N	T	S
2	R	E	S	I	N	E	S		S	I
3	E	S	P	A	G	N	O	L	E	S
4	S	I	A		E	T	T	O	R	E
5	I	N	G	E	N	I	E	U	R	S
6	D	E	N	T	I	E	R		E	
7	E	S	O	T	E	R	I	Q	U	E
8	N		L	O	U		Q	U	E	L
9	T	S	E	R	R	E	U	E	S	
10	S	I	S	E	S		E	L		P

Mots croisés numéro 2:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	J	E	U	N	E	S	S	E	S	
2	E	U	T	E	R	P	E		T	E
3	U	T	E	R	I	E	N	N	E	S
4	N	E	R	F		C	A		R	I
5	E	R	I		F	I	C	H	A	T
6	S	P	E	C	I	A	L	I	T	E
7	S	E	N	A	C	L	E	C		R
8	E		N		H	I	C	H	I	A
9	S	T	E	R	A	T		I	C	I
10		E	S	I	T	E	R	A	I	S

Jeux des allumettes

$$XXI - IV = XV + II$$

(Poser la barre verticale du signe "+" sur le signe "-")

L'arbre que je préfère :

EUCALYPTUS

	R	X	E	F	L
	J	K	Q	W	D
	V	C	I	O	P
	N	T	U	B	H
	A	G	M	S	Y

weJogg.com
OF COURSE

Convivialité, accueil, partage,

Conseils professionnels

Passion du running

Spécialement et en exclusivité pour le

Spiridon :

Toute l'année

-20% sur le textile

-20% sur la chaussure

-10% sur l'accessoire, la diététique et l'électronique

**-des ventes privées réservées pour vous :
votre magasin fermé deux heures pour vous**

Sur présentation de votre carte Spiridon



Pourquoi?

Suite à nos rencontres avec des membres de votre association connue et reconnue, nous avons ressenti une vision commune des relations humaines et de notre sport passion, le running.

Qui sommes nous?

WeJogg® est un concept unique qui envisage le sport dans sa globalité, d'une manière innovante... Un concept running créé par des coureurs au service des coureurs...

L'extrême rigueur de la préparation d'un challenge sportif ou tout simplement la pratique du jogging de loisir, forgent un mental spécifique véhiculant des valeurs et un état d'esprit particuliers. De cet état d'esprit est né WeJogg® ...

Outre la vente de produits en magasin et en ligne, WeJogg® est un véritable carrefour, une tribune, un point de rencontre privilégié entre les professionnels du sport et les sportifs.

Nous proposons un large panel de prestations annexes gravitant autour du running et du fitness : conseils techniques personnalisés & consulting en running, accompagnement sportif & coaching, conseils en micro-nutrition, management d'image d'espoirs sportifs, accompagnement d'athlètes régionaux, développement de leur image, organisation d'événements et participation à des événements sportifs existants, accompagnement sportif en entreprise, création d'une WeJogg® team...

Notre concept englobe la totalité des aspects du sport et mets à votre disposition toutes les solutions matérielles et techniques.

19 avenue Jean Médecin, Nice

mail : contact@wejogg.fr

Tel : 04.93.04.25.83

Site: wejogg.com

MARCHE U

85/87 rue de France 06000 NICE
57 av. Ste Marguerite 06200 NICE
1 rue du 8 mai 1945 06130 BEAULIEU

Les jardineries PETRUCCIOLI
208 route de Grenoble 06200 NICE

IVS PARODIS

Parc d'Activité Logistique zone 9
06200 NICE SAINT ISIDORE

WEJOGG.COM

of course
19 avenue Jean Médecin NICE

COFIDEX

Expertise Comptable
31 rue de Paris 06000 NICE

LTD SERIGRAPHIE

31 av. du Dr Lefebvre
06270 VILLENEUVE LOUBET

Carrosserie RAMELLA

58 bd René Cassin 06200 NICE

KENNEDY COIFFURE

63 av. Ste Marguerite
256 av. de la Californie
06200 NICE

RIVIERA SERVICES

Espace Carros Z.I. 06510 CARROS

BAGUETTES D'ARGENT

26 rue d'Angleterre 06000 NICE