

# La Foulée





# ivsfrance.com

LEADER DE LA RESTAURATION AUTOMATIQUE

**your  
best  
break  
.com**



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

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

## Nos Marques



# SOMMAIRE

N° 207 Octobre – Novembre – Décembre 2020

| Page    | Article  | Auteur             |
|---------|--|--------------------|
| 2       | Nos partenaires  | Le bureau          |
| 3       | Sommaire   | Francis VANDERSYPE |
| 4       | Editorial  | Charly RACCA       |
| 5       | Carnet du Spiridonien  | Francis VANDERSYPE |
| 6       | Mot du président   | Francis VANDERSYPE |
| 7 & 8   | Comptes rendus de réunions                                     | Jean Michel BOIGEY |
| 9       | Convocation à l'assemblée générale                             | Francis VANDERSYPE |
| 10      | Bulletin d'inscription 2021                                    | Francis VANDERSYPE |
| 11      | Les déplacements   | Francis VANDERSYPE |
| 12      | Nos partenaires  | Le bureau          |
| 13      | Les potins de Ficanas  | Francis VANDERSYPE |
| 14 & 15 | Les résultats des courses                                      | John-Lee OLIVIER   |
| 16 & 17 | Classement individuel du challenge                             | John-Lee OLIVIER   |
| 18 & 19 | Les podiums individuels  | John-Lee OLIVIER   |
| 20      | Nos partenaires  | Le bureau          |
| 21      | Classement du trophée J. L. Andreotti                          | John-Lee OLIVIER   |
| 22      | Nouvelles notions d'entraînement                               | Véronique BILLAT   |
| 23 & 24 | Calendrier des courses du challenge 4 <sup>ème</sup> trimestre | Jean Paul SPINELLI |
| 25      | Nos partenaires  | Le bureau          |



# ÉDITORIAL

C'était mieux avant !!

La perf d'accord mais la fête d'abord était de circonstance début 2019.

Le 31 Décembre 2019 à minuit tout le monde s'embrassait et se souhaitait une Bonne et Heureuse année 2020 avec ; Bonne -Santé ; plein de Bonheur et de Joie.

Trois mois plus tard patatras : Confinement ; Port du Masque ; plus de Course ; plus de Fête ; plus de Rassemblement et d'Apéro Festif et le Challenge incertain .

Alors j'espère que l'Année 2021 sera de meilleure qualité et que nous pourrons retrouver nos joyeuses habitudes.

Pouvoir vous réorganiser de nouvelles soirées festives ; de nouveaux apéros au Blue Coast et de nouveaux déplacements sympas où l'on pourra de nouveau bien se marrer.

Pour cela je ne vois qu'une solution : je vais rapidement en parler à Ste. Rita et mettre quelques bougies.

Espérant que ce dialogue et ces cierges vous permettront de rechausser vos baskets pour vous défoncer sur le challenge 2021.

Si les récompenses du challenge 2020 seront certainement light cette année ; nous vous réservons de grosses surprises pour 2021.

Tous ces souhaits se réaliseront uniquement si ce p..... de virus disparaît !

Dieu



# LE CARNET DU SPIRIDONIEN 4<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2020

le calendrier ci-dessous est à jour à la date de parution (4 octobre 2020)

|         |                       |  |        |       |       |      |
|---------|-----------------------|--|--------|-------|-------|------|
| 4-oct.  | Puget sur Argens      | La Foulée Rosée                          | ANNULÉ | 10,00 |       | VAR  |
| 10 oct. | Collobrières          | 38 <sup>ème</sup> Course de la Chataigne |        | 12,00 |       | VAR  |
| 10 oct. | Gorbio                | Trails de Gorbio                         | ANNULÉ | 9,50  | 16,00 | A.M. |
| 11 oct. | Antibes Juan les Pins | Courir pour une Fleur                    | ANNULÉ | 9,70  | 21,10 | A.M. |
| 18-oct. | Saint Tropez          | La Saint Tropez Classic                  |        | 16,00 | 8,00  | VAR  |
| 25-oct. | Falicon               | Trail de la ratapignata                  | ANNULÉ | 21,00 | 13,00 | A.M. |
| 8 nov.  | Grasse                | 10km de Grasse                           |        | 10,00 | 21,10 | A.M. |
| 15 nov. | Bargemon              | La Course des 3 villages                 |        | 18,60 |       | VAR  |
| 22-nov. | Cap d'Ail             | Tour Trail de Cap d'Ail                  | ANNULÉ | 19,00 | 10,00 | A.M. |
| 22-nov. | Berre les Alpes       | Panettone Trail                          | ANNULÉ | 30,00 | 17,00 | A.M. |
| 13-déc. | Valbonne              | Courir pour les Droits Humains           |        | 11,00 | 4,00  | A.M. |

## NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE EST PROGRAMMÉE LE 16 JANVIER 2021

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

Si les conditions sanitaires et météo le permettent et  
s'il n'y a pas d'interdiction particulière nous  
organiserons notre traditionnel pique-nique de  
début d'année  
le dimanche 10 janvier  
à partir de 12h30 sur la plage de "La Siesta"

### CONTACTS SPIRIDON :

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

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

courriel : spiridoncotedazur@gmail.com

### ENTRAÎNEMENTS COLLECTIFS SPIRIDON

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

# LE MOT DU PRÉSIDENT

Quel plaisir de se retrouver nombreux sur une ligne de départ !

Ce n'était plus arrivé depuis plusieurs mois et ça commençait à nous manquer.

Les organisateurs s'investissent pour respecter et faire respecter les gestes barrières sanitaires de base afin de préserver la santé des participants. Ils prennent là de grandes responsabilités et il leur faut le soutien des coureurs.

L'organisation des manifestations ne peut plus se faire de la même manière qu'auparavant.

Il est désormais recommandé aux organisateurs de faire signer une charte de bonne conduite à chaque participant.

Lors des moments de départ et d'arrivée, le masque doit être porté.

Suppression du ravitaillement sur des épreuves de distance inférieure à 10km.

Imposition au coureur d'avoir un gobelet personnel.

Limitation de l'accès au podium aux trois premiers hommes et femmes.

Pour que notre activité ne cesse pas d'exister, les participants se doivent d'être des acteurs responsables.

Refuser les gestes sanitaires de base me semble relever de la bouderie de quelqu'un qui ne veut jamais rien sacrifier à son confort personnel, il y va de la santé d'autrui. Nier les vérités médicales, penser que les experts n'ont rien compris, c'est faire preuve d'individualisme.

Les organisateurs peuvent être tenu pour responsables si un foyer de contamination se déclarait à l'issue de l'événement qu'il organise.

A l'exemple du trail du Pays de Fayence et son organisation maîtrisée, où nous nous sommes retrouvés avec le plus grand bonheur, chacun a su profiter d'une journée de convivialité, en respectant les consignes de sécurité qui ne sont pas bien difficiles à suivre.

N'oublions pas le souci du bien commun, prenez soin de vous et de votre entourage.

**Francis VANDERSYPE**



**ORDRE DU JOUR**

**BUREAU & SECRÉTARIAT :**

Courrier reçu et envoyé : réception de partenariat et revue Spiridon Romand

Bilan des adhésions à ce jour : 198 adhérents

Relance des spiridoniens n'ayant pas renouvelé par mail. Fin des inscriptions le 2 juin 2020

Quelles orientations pour la 2<sup>ième</sup> partie de la saison 2020 : continuité du challenge 2020 en fonction d'un retour à la normale et de la reprise des compétitions à partir du mois d'août tout en gardant à l'esprit la préservation de la santé des coureurs.

**LES ASSISTANCES TECHNIQUES :**

Prochaine assistance prévue le 13 décembre si retour à la normale

**LE CHALLENGE SPIRIDON 2020**

Compte rendu des épreuves du challenge : toutes les épreuves du 2<sup>ième</sup> trimestre ont été annulées

Représentation du bureau aux épreuves à venir si retour à la normale :

|                         |                              |                             |                              |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Carcés 12 juillet       | <b>Inscriptions stoppées</b> | Cotignac 14 juillet         | <b>Inscriptions stoppées</b> |
| Caussols 19 juillet     | <b>ANNULÉ</b>                | St Etienne Tinée 26 juillet | <b>ANNULÉ</b>                |
| Sainte Anastasie 9 août |                              | Néoules 23 août             |                              |
| Isola 30 août           |                              | Bandol 5 septembre          |                              |
| Belvédère 6 septembre   |                              | Le Pradet 13 septembre      |                              |
| La Turbie 13 septembre  |                              |                             |                              |

**LA FOULÉE**

Le n°205 a été consulté 320 fois

Préparation du n° 206, éditorial à rédiger par John-Lee Olivier. Les articles sont les bienvenus !!

**LA TRÉSORERIE**

Point sur les recettes : adhésions, assistances, déplacements...

Point sur les dépenses : pas de prévision de dépenses immédiates

A ce jour le compte courant présente un solde positif, compte tenu du fait que les acomptes de déplacements ont été perçus.

**LE SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX**

Animation et actualisation de la page Facebook, activité normale sur le site internet

**LES DÉPLACEMENTS ET FESTIVITÉS**

Le déplacement à Ax les Thermes est reporté en juillet 2021

Séjour à Bucarest prévu en octobre en attente des décisions locales

**QUESTIONS DIVERSES**

S'il n'y a pas de reprise des compétitions du challenge, il est envisagé de ne pas proposer de récompenses au challenge 2020 et de faire une assemblée générale plus festive.

**Pas de réunion physique prévue avant le mois de septembre**



## COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 8 septembre 2020

Présents : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Laura DI SARIO, Patrick MANIFICAT, John-Lee OLIVIER, Charly RACCA, Jean-Paul SPINELLI, Francis VANDERSYPE

Excusés : Annie CAMERA, José MAZZAFERO, Roberto OLIVIERI, Nicole TOUATI, Célian ZACHLEVNIY

### ORDRE DU JOUR

#### **BUREAU & SECRÉTARIAT :**

Courrier reçu : réception de la revue du Spiridon Romand (Suisse)

La date de l'assemblée générale est maintenue au 16 janvier 2021 à Tourrettes Levens, si les conditions sanitaires nous y autorisent.

Cotisation 2021 : compte tenu de l'année exceptionnelle que nous venons de vivre, le conseil vote une baisse de cotisation pour la prochaine saison, soit 20.00€ par personne.

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

Prochaine assistance prévue le 13 décembre à Valbonne, la convention de chronométrage a été envoyée. Il n'y aura pas d'inscription sur place.

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

Suivi des résultats par John-Lee.

Pas de décision immédiate concernant les récompenses, la décision sera prise en fonction de l'évolution des annulations d'épreuves.

|                  |                |                       |                    |                    |               |
|------------------|----------------|-----------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| Le Pradet 13 /09 | Fayence 27 /09 | Puget/Argenteuil 4/10 | Collobrières 10/10 | Saint Tropez 18/10 | Falicon 25/10 |
|------------------|----------------|-----------------------|--------------------|--------------------|---------------|

#### **LA FOULÉE :**

Le n° 207 paraîtra le 5 octobre, en attente d'articles et de photos sur les activités de l'été, ainsi que de l'éditorial. Les articles doivent parvenir avant le 30 septembre.

#### **LA TRÉSORERIE :**

La bonne gestion des dépenses et recettes nous permet de tenir l'équilibre budgétaire

#### **LE SITE INTERNET :**

Toujours peu d'animation sur le site, Gillou souhaite être secondé.

#### **LES DÉPLACEMENTS :**

Le déplacement en Roumanie étant annulé, 2 propositions seront soumises : soit le remboursement de l'acompte, soit un report de celui-ci pour le déplacement en 2021 (un mailing sera adressé aux inscrits à ce déplacement).

Propositions pour 2021 : les 100km de Millau (50<sup>ième</sup> édition), un déplacement en Italie (les Pouilles ou la Sicile). Toutes les propositions sont les bienvenues.

#### **QUESTIONS DIVERSES :**

La prochaine réunion est prévue le mardi 6 octobre.



# CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR LE SAMEDI 16 JANVIER 2021

## SALLE DES FÊTES MUNICIPALE DE TOURRETTE – LEVENS

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

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

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

**Nous faisons d'ores et déjà APPEL À CANDIDATURE.**

### ACTE DE CANDIDATURE

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

Déclare faire acte de candidature au CONSEIL DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR, à l'occasion de son Assemblée Générale du 16 janvier 2021.

Date : ..... Signature : .....

**NOTA : Ce bulletin est à retourner avant le 31 décembre 2020 à SPIRIDON C.A. 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE**

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

**En cas d'impossibilité de participer, il vous est possible d'être représenté par un autre membre comme prévu aux statuts de l'association, à cette fin, vous devez compléter le pouvoir, dont modèle ci-joint, et le remettre à la personne qui vous représentera ou l'adresser au Secrétariat de l'association afin qu'il lui soit parvenu au plus tard le jour de la tenue de l'assemblée générale, l'adresser avant le 11 janvier 2021 au secrétaire : Charly RACCA « le Dufy » 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE**

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

Je soussigné ..... donne pouvoir à M ..... de me représenter et prendre part au vote en mes lieu et place sur les questions portées à l'ordre du jour de l'assemblée générale du 16 janvier 2021.

Fait à ..... le ..... Signature (précédée de la mention manuscrite « Bon pour Pouvoir »)

### PLAN D'ACCÈS À TOURRETTE-LEVENS

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

RD 19 TOURRETTE-LEVENS (24 km)





## EN 2021 REJOIGNEZ-NOUS AU SPIRIDON CÔTE D'AZUR

Créé en 1978 le **Spiridon Côte d'Azur** reste avec une moyenne de 300 membres la seule amicale de coureurs sur route ouverte à tous (licenciés ou non).

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

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

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

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

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

### ADHÉSION ou RENOUVELLEMENT 2021

INDIVIDUEL

COUPLE

#### INDIVIDUEL ou 1<sup>er</sup> MEMBRE DU COUPLE

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Sexe : .....taille tee-shirt : .....

Adresse : .....

.....

Code postal & ville : .....

e-mail : .....

téléphone fixe : .....

téléphone mobile : .....

licencié/Club : .....

association : .....

profession : .....

#### 2<sup>ème</sup> MEMBRE DU COUPLE

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Sexe : .....taille tee-shirt : .....

Adresse : .....

.....

Code postal & ville : .....

e-mail : .....

téléphone fixe : .....

téléphone mobile : .....

licencié/Club : .....

association : .....

profession : .....

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

☎04.93.83.02.50

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

**20.00€ en individuel** (vingt euros) **40.00€ en couple** tarif exceptionnel pour l'année 2021

# DÉPLACEMENTS 2020



## DÉPLACEMENT ULTRARIEGE AX LES-THERMES (09)

Vendredi 24 juillet Départ NICE : déplacement en train, transfert de bienvenue Hôtel : la Grande Cordée : 31 km de Ax-les-Thermes  
www.grande-cordee.com Samedi 25 juillet : Rando : refuge d'En Beys

Dimanche 26 juillet : Rando : refuge d'En Beys 165km individuel ou 165km en

Lundi 27 juillet : Rando. Grillade à la cabane Mardi 28 juillet : Rando : refuge d'En Beys 6h aller-retour 800 m dénivelé +

Mercredi 29 juillet : Retour Nice Séjour en demi-pension, chambre double 5 nuitées

**REPORTÉ JUILLET 2021**



## MARATHON de BUCAREST (Roumanie) du 7 au 12 octobre

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

**Mercredi 7 octobre** : départ de Nice, transfert à l'hôtel en bus privé, excursion au château Peles et au monastère Sinaia, guides francophones compris.

**Vendredi 9 octobre** : visite d'une cave à vin, ateliers de peintures et assemblages, déjeuner compris.

**Samedi 10 octobre** : visite de la ville de Bucarest avec guides francophones.

**Dimanche 11 octobre** : Marathon de Bucarest, semi et 10 kms.

**Lundi 12 octobre** : transfert à l'aéroport en bus privé, retour à Nice.

**Renseignements** : Charly RACCA 06.08.61.54.66

**REPORTÉ OCTOBRE 2021**



MARQUAGES INDUSTRIELS  
& PUBLICITAIRES

# SERIGRAPHIE

[ltd-serigraphie@wanadoo.fr](mailto:ltd-serigraphie@wanadoo.fr)

☎ 04 93 73 60 03 - Fax 04 93 73 46 70

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



sur [www.sols-europe.com](http://www.sols-europe.com)  
ou [www.textileurope.com](http://www.textileurope.com)

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

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

## RIVIERA SERVICES DRIVERS

TRANSFERTS - MISES A DISPOSITION - CONGRES - SERVICES AÉROPORTS

Location de véhicules avec chauffeur



Tél : +33.6.67.10.28.11  
Fax : +33.9.81.40.17.46

Email : [riviera-drivers@bbox.fr](mailto:riviera-drivers@bbox.fr)

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



2 SOLUTIONS POUR VOS TRANSPORTS PROFESSIONNELS & PARTICULIERS

( 10% de remise avec le code SPIRIDON )

LA SOLUTION EN EXPRESS POUR VOS ENVOIS

## RIVIERA SERVICES

TRANSPORT TOUTES DISTANCES PL - VL

COURSES - MESSAGERIE

NAVETTE

*Votre solution express pour vos envois*

ESPACE CARROS - Z.I. - 06510 CARROS

TEL 06.16.53.38.27 - FAX 09.81.4.17.46

[www.riviera-services.net](http://www.riviera-services.net)



Tél. 04 93 29 88 82

Fax 04 93 18 12 49

Jardinerias  
**Petruccioli**

528 route de Grenoble

06200 NICE

Heures d'ouverture

8h-12h & 14-18 du lundi au vendredi

8h-18h le samedi



## CARROSSERIE

# RAMELLA

FRERES

58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE

TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65

# LES POTINS DE FICANAS

## Encore un septembre noir !!

Le 5 septembre notre ami Célian Zachlevniy, perdait sa maman Muriel.



Le 7 septembre c'est René le papa d'Annie Camera qui partait conduire sa 404 jaune sous d'autres cieux.

Le 27 septembre notre ami Gilles Lombard nous apprenait le décès de son frère.



Le 26 septembre s'est déroulé le marathon de la Provence Verte.

Les intempéries n'ont pas permis d'emprunter le parcours initial et tous les coureurs ont été basculés sur le semi-marathon

Des spiridoniens y ont participé :



# RÉSULTATS DES ÉPREUVES DU 3<sup>ème</sup> TRIMESTRE

## Les Boucles de l'Issole

Date: 09/08/2019

distance: 11,20

nb arrivants: 172

| place | nom prénom                       | %       | temps    | moy   | pts |
|-------|----------------------------------|---------|----------|-------|-----|
| 1     | STRUYVEN WILLIAM                 | 0,58%   | 00:39:46 | 16,90 | 321 |
| 30    | BRANDT NICOLAS                   | 17,44%  | 00:47:53 | 14,03 | 270 |
| 31    | BRIAIS PHILIPPE                  | 18,02%  | 00:48:08 | 13,96 | 268 |
| 32    | HOAREAU HENRI                    | 18,60%  | 00:48:12 | 13,94 | 267 |
| 55    | VIENCO LAURENT                   | 31,98%  | 00:54:15 | 12,39 | 226 |
| 68    | HIRON PATRICK                    | 39,53%  | 00:56:52 | 11,82 | 204 |
| 70    | PERRIER NATHALIE                 | 40,70%  | 00:57:04 | 11,78 | 200 |
| 97    | PARISI JOSEPH                    | 56,40%  | 01:01:04 | 11,00 | 153 |
| 117   | DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO      | 68,02%  | 01:05:25 | 10,27 | 118 |
| 123   | LAHMER FOUZIA                    | 71,51%  | 01:06:17 | 10,14 | 108 |
| 136   | DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE | 79,07%  | 01:09:16 | 9,70  | 85  |
| 140   | HUYGHE GEORGES                   | 81,40%  | 01:10:47 | 9,49  | 78  |
| 142   | BOUGON JEAN-CLAUDE               | 82,56%  | 01:11:42 | 9,37  | 75  |
| 144   | LABORDE GUY                      | 83,72%  | 01:12:08 | 9,32  | 71  |
| 148   | BOSCO MARC                       | 86,05%  | 01:14:34 | 9,01  | 64  |
| 152   | DELOIRE ANNE                     | 88,37%  | 01:15:09 | 8,94  | 57  |
| 167   | DE LOPEZ JOSIANE                 | 97,09%  | 01:30:13 | 7,45  | 31  |
| 167   | FOUASSIER DOMINIQUE              | 97,09%  | 01:30:13 | 7,45  | 31  |
| 171   | APPOURCHAUX GILLES               | 99,42%  | 01:41:40 | 6,61  | 24  |
| 172   | STRUYVEN CHARLES                 | 100,00% | 01:43:50 | 6,47  | 22  |

## Eco Trans Bleue

Date: 13/09/2019

distance: 9,40

nb arrivants: 140

| place | nom prénom           | %      | temps    | moy   | pts |
|-------|----------------------|--------|----------|-------|-----|
| 23    | BRIAIS PHILIPPE      | 16,43% | 00:45:22 | 12,43 | 270 |
| 113   | BOUGON JEAN-CLAUDE   | 80,71% | 01:04:46 | 8,71  | 77  |
| 120   | HUYGHE GEORGES       | 85,71% | 01:07:20 | 8,38  | 62  |
| 136   | DE LOPEZ JOSIANE     | 97,14% | 01:17:10 | 7,31  | 27  |
| 137   | ALLAMANDI JEAN-LOUIS | 97,86% | 01:19:53 | 7,06  | 25  |

## Eco Trans Bleue

Date: 13/09/2019

distance: 16,50

nb arrivants: 145

| place | nom prénom       | %      | temps    | moy   | pts |
|-------|------------------|--------|----------|-------|-----|
| 18    | HOAREAU HENRI    | 12,41% | 01:22:50 | 11,95 | 296 |
| 39    | BRANDT NICOLAS   | 26,90% | 01:28:19 | 11,21 | 252 |
| 84    | PERRIER NATHALIE | 57,93% | 01:41:25 | 9,76  | 159 |
| 139   | LAHMER FOUZIA    | 95,86% | 02:08:07 | 7,73  | 45  |

## Eco Trail du Pays de Fayence

Date: 27 sept.

distance: 8,00

nb arrivants: 175

| place | nom prénom                       | %       | temps    | moy   | pts |
|-------|----------------------------------|---------|----------|-------|-----|
| 3     | STRUYVEN WILLIAM                 | 1,71%   | 00:41:19 | 11,62 | 311 |
| 17    | BRAIS PHILIPPE                   | 9,71%   | 00:51:07 | 9,39  | 287 |
| 31    | SOUSSAN ERIC                     | 17,71%  | 00:54:07 | 8,87  | 263 |
| 45    | BIBIANO SARAH                    | 25,71%  | 00:57:10 | 8,40  | 239 |
| 64    | VANDERSYPE FRANCIS               | 36,57%  | 01:00:39 | 7,91  | 206 |
| 87    | DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO      | 49,71%  | 01:06:51 | 7,18  | 167 |
| 98    | DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE | 56,00%  | 01:08:41 | 6,99  | 148 |
| 108   | BOSCO MARC                       | 61,71%  | 01:10:41 | 6,79  | 131 |
| 129   | HUYGHE GEORGES                   | 73,71%  | 01:14:52 | 6,41  | 95  |
| 148   | BOUGON JEAN-CLAUDE               | 84,57%  | 01:19:59 | 6,00  | 62  |
| 160   | BACCARD DANIEL                   | 91,43%  | 01:23:18 | 5,76  | 42  |
| 163   | ALLAMANDI JEAN-LOUIS             | 93,14%  | 01:24:47 | 5,66  | 37  |
| 167   | DE LOPEZ JOSIANE                 | 95,43%  | 01:27:10 | 5,51  | 30  |
| 170   | BACCARD BERNADETTE               | 97,14%  | 01:30:32 | 5,30  | 25  |
| 174   | APPOURCHAUX GILLES               | 99,43%  | 01:50:09 | 4,36  | 18  |
| 175   | STRUYVEN CHARLES                 | 100,00% | 01:58:16 | 4,06  | 16  |

## Eco Trail du Pays de Fayence

Date: 27 sept.

distance: 19,00

nb arrivants: 170

| place | nom prénom         | %      | temps    | moy  | pts |
|-------|--------------------|--------|----------|------|-----|
| 34    | HOAREAU HENRI      | 20,00% | 02:16:51 | 8,33 | 278 |
| 64    | CORONA CLAUDE      | 37,65% | 02:27:09 | 7,75 | 225 |
| 110   | LAPORTE BRUNO      | 64,71% | 02:46:32 | 6,85 | 144 |
| 129   | CHRISTOPHE LAURENT | 75,88% | 02:55:54 | 6,48 | 110 |
| 156   | CHRISTOPHE MURIEL  | 91,76% | 03:19:07 | 5,73 | 63  |
| 162   | MARI JEAN-EMMANUEL | 95,29% | 03:30:28 | 5,42 | 52  |
| 167   | BERTIN PASCAL      | 98,24% | 03:41:03 | 5,16 | 43  |



## CLASSEMENT DU CHALLENGE 2020 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

28 septembre 2020

| PLA | POINTS | NOM                  | PRENOM      | CAT | Pl.Cat. | Moyenne | Courses |
|-----|--------|----------------------|-------------|-----|---------|---------|---------|
| 1   | 1722   | HOAREAU              | HENRI       | M5H | 1       | 287,0   | 6       |
| 2   | 1592   | STRUYVEN             | WILLIAM     | M2H | 1       | 318,4   | 5       |
| 3   | 1546   | BRIAIS               | PHILIPPE    | M2H | 2       | 257,7   | 6       |
| 4   | 1184   | RODOUIN              | CHRISTOPHE  | M3H | 1       | 296,0   | 4       |
| 5   | 1052   | PERRIER              | NATHALIE    | M3F | 1       | 175,3   | 6       |
| 6   | 938    | SANTONI              | JACQUES     | M1H | 1       | 234,5   | 4       |
| 7   | 935    | MILLO                | AURELIEN    | M0H | 1       | 311,7   | 3       |
| 8   | 900    | BIGOUNDOU            | MICHEL      | M1H | 2       | 300,0   | 3       |
| 9   | 815    | CHAUVOT              | FREDERIQUE  | M0F | 1       | 271,7   | 3       |
| 10  | 804    | VANDERSYPE           | FRANCIS     | M7H | 1       | 160,8   | 5       |
| 11  | 779    | POUILLEY             | MIREILLE    | M3F | 2       | 194,8   | 4       |
| 12  | 717    | VIENCO               | LAURENT     | M2H | 3       | 239,0   | 3       |
| 13  | 682    | OLIVARI              | JOSEPH      | M6H | 1       | 170,5   | 4       |
| 14  | 645    | PEVERINI             | STEPHANE    | M2H | 4       | 161,3   | 4       |
| 15  | 637    | GUY                  | ERIC        | M4H | 1       | 212,3   | 3       |
| 16  | 607    | OCHIN                | STEPHANE    | M3H | 2       | 303,5   | 2       |
| 17  | 569    | LEONARDI             | ALAIN       | M5H | 2       | 189,7   | 3       |
| 18  | 546    | CLAUDEL              | NADEGE      | M3F | 3       | 182,0   | 3       |
| 19  | 522    | BRANDT               | NICOLAS     | SH  | 1       | 261,0   | 2       |
| 20  | 521    | DE LAPEYRE DE BELLAI | ROSE-MARIE  | M5F | 1       | 104,2   | 5       |
| 21  | 504    | HUYGHE               | GEORGES     | M9H | 1       | 84,0    | 6       |
| 22  | 495    | LABORDE              | GUY         | M8H | 1       | 99,0    | 5       |
| 23  | 491    | SOUSSAN              | ERIC        | M4H | 2       | 245,5   | 2       |
| 24  | 488    | COSSUTTA             | PASCAL      | M4H | 3       | 162,7   | 3       |
| 25  | 472    | SEVAL                | PHILIPPE    | M3H | 3       | 236,0   | 2       |
| 26  | 470    | CORONA               | CLAUDE      | M4H | 4       | 235,0   | 2       |
| 27  | 460    | ANQUETIL             | GILLES      | M6H | 2       | 230,0   | 2       |
| 28  | 446    | LAHMER               | FOUZIA      | M5F | 2       | 111,5   | 4       |
| 29  | 396    | DE LAPEYRE DE BELLAI | BRUNO       | M5H | 3       | 132,0   | 3       |
| 30  | 387    | BOUGON               | JEAN-CLAUDE | M7H | 2       | 77,4    | 5       |
| 31  | 368    | ALLAMANDI            | JEAN-LOUIS  | M8H | 2       | 52,6    | 7       |
| 32  | 356    | DELOIRE              | ANNE        | M4F | 1       | 89,0    | 4       |
| 33  | 329    | DUPONT               | ERIC        | M5H | 4       | 164,5   | 2       |
| 34  | 327    | SCHOENENBERGER       | MARTINE     | M6F | 1       | 81,8    | 4       |
| 35  | 309    | BOSCO                | MARC        | M7H | 3       | 103,0   | 3       |
| 36  | 306    | OLIVIER              | JOHN-LEE    | M0H | 2       | 306,0   | 1       |
| 37  | 296    | MALET-VIGNEAUX       | VERONIQUE   | M5F | 3       | 148,0   | 2       |
| 38  | 294    | ZACHLEVNIY           | CELIAN      | M1H | 3       | 147,0   | 2       |
| 39  | 284    | COCHET               | HERVE       | M3H | 4       | 284,0   | 1       |
| 40  | 270    | VECCHIE              | ANDRE       | M8H | 3       | 90,0    | 3       |
| 41  | 263    | VECCHIE              | GERALD      | M1H | 4       | 263,0   | 1       |
| 42  | 239    | BIBIANO              | SARAH       | SF  | 1       | 239,0   | 1       |
| 43  | 227    | DAMIER               | FRANCOIS    | M2H | 5       | 227,0   | 1       |
| 44  | 222    | BABBINI              | MICHEL      | M4H | 5       | 111,0   | 2       |
| 45  | 222    | BACCARD              | BERNADETTE  | M7F | 1       | 44,4    | 5       |
| 46  | 215    | DE LOPEZ             | JOSIANE     | M7F | 2       | 35,8    | 6       |
| 47  | 204    | HIRON                | PATRICK     | M7H | 4       | 204,0   | 1       |






|           |            |                     |                     |             |          |              |          |
|-----------|------------|---------------------|---------------------|-------------|----------|--------------|----------|
| <b>48</b> | <b>194</b> | <b>TRESTOUR</b>     | <b>JOSE</b>         | <b>M6H</b>  | <b>3</b> | <b>194,0</b> | <b>1</b> |
| 49        | 193        | SANCHEZ             | THIERRY             | M4H         | 6        | 193,0        | 1        |
| 50        | 182        | EPRINCHARD          | CLAUDE              | M5H         | 5        | 182,0        | 1        |
| 51        | 178        | DARNAUD             | ROBERT              | M8H         | 4        | 59,3         | 3        |
| <b>52</b> | <b>171</b> | <b>CHRISTOPHE</b>   | <b>MURIEL</b>       | <b>M4F</b>  | <b>2</b> | <b>85,5</b>  | <b>2</b> |
| <b>53</b> | <b>155</b> | <b>FIGORE</b>       | <b>IRENE</b>        | <b>M8F</b>  | <b>1</b> | <b>38,8</b>  | <b>4</b> |
| 54        | 153        | PARISI              | JOSEPH              | M6H         | 4        | 153,0        | 1        |
| 55        | 144        | LAPORTE             | BRUNO               | M5H         | 6        | 144,0        | 1        |
| 56        | 140        | FIGORE              | JEAN-PIERRE         | M8H         | 5        | 35,0         | 4        |
| 57        | 138        | APPOURCHAUX         | GILLES              | M8H         | 6        | 27,6         | 5        |
| 58        | 131        | BERTAUX             | FRANCOIS            | M7H         | 5        | 131,0        | 1        |
| <b>59</b> | <b>121</b> | <b>BOURSAT</b>      | <b>MARIE-NOELLE</b> | <b>M6F</b>  | <b>2</b> | <b>121,0</b> | <b>1</b> |
| 60        | 110        | CHRISTOPHE          | LAURENT             | M5H         | 7        | 110,0        | 1        |
| <b>61</b> | <b>109</b> | <b>BARRAS</b>       | <b>LAURENCE</b>     | <b>M3F</b>  | <b>4</b> | <b>109,0</b> | <b>1</b> |
| 62        | 106        | EYRAUD              | CLAUDE              | M8H         | 7        | 53,0         | 2        |
| <b>63</b> | <b>98</b>  | <b>STRUYVEN</b>     | <b>CHARLES</b>      | <b>M10H</b> | <b>1</b> | <b>19,6</b>  | <b>5</b> |
| 64        | 96         | DUPONT              | CHRISTIANE          | M5F         | 4        | 48,0         | 2        |
| 65        | 78         | DISDIER             | CAMILLE             | M4H         | 7        | 78,0         | 1        |
| <b>66</b> | <b>76</b>  | <b>BREITENSTEIN</b> | <b>MARIANNE</b>     | <b>M6F</b>  | <b>3</b> | <b>38,0</b>  | <b>2</b> |
| 67        | 75         | GEORGES             | ALAIN               | M4H         | 8        | 75,0         | 1        |
| 68        | 75         | GIULIANO            | ROBERT              | M6H         | 5        | 75,0         | 1        |
| <b>69</b> | <b>62</b>  | <b>FOUASSIER</b>    | <b>DOMINIQUE</b>    | <b>M3F</b>  | <b>5</b> | <b>31,0</b>  | <b>2</b> |
| <b>70</b> | <b>56</b>  | <b>CORONA</b>       | <b>VIOLETTE</b>     | <b>M4F</b>  | <b>3</b> | <b>56,0</b>  | <b>1</b> |
| 71        | 55         | DUFFOUR             | CAROLE              | M4F         | 4        | 55,0         | 1        |
| 72        | 52         | MARI                | JEAN-EMMANUEL       | M3H         | 5        | 52,0         | 1        |
| 73        | 52         | PAUL                | ANNIE               | M6F         | 4        | 52,0         | 1        |
| 74        | 48         | CHAMBON             | BERNARD             | M6H         | 6        | 48,0         | 1        |
| 75        | 43         | BERTIN              | PASCAL              | M2H         | 6        | 43,0         | 1        |
| 76        | 42         | BACCARD             | DANIEL              | M8H         | 8        | 42,0         | 1        |
| 77        | 24         | RAMBIES             | PATRICIA            | M4F         | 5        | 24,0         | 1        |
| <b>78</b> | <b>24</b>  | <b>PRETET</b>       | <b>JENNIFER</b>     | <b>M0F</b>  | <b>2</b> | <b>24,0</b>  | <b>1</b> |
| 79        | 24         | HARKAT              | PHILIPPE            | M4H         | 9        | 24,0         | 1        |
| <b>80</b> | <b>20</b>  | <b>BERNARDESCHI</b> | <b>CLAUDETTE</b>    | <b>M9F</b>  | <b>1</b> | <b>20,0</b>  | <b>1</b> |
|           |            |                     |                     |             |          |              |          |



# LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2020

Classement au **lundi 28 septembre 2020**

## HOMMES

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| William STRUYVEN<br><b>2ème 1592 pts</b>  | Henri HOAREAU<br><b>1er 1722 pts</b><br><b>SCRATCH</b>                            | Philippe BRIAIS<br><b>3ème 1546 pts</b>   |

### ESPOIR



Nicolas BRANDT

**1er 522 pts**

**SENIOR**



John-Lee OLIVIER  
**2ème 306 pts**



Aurelien MILLO

**1er 935 pts**

**MASTERS 0**



Michel BIGOUNDOU  
**2ème 900 pts**



Jacques SANTONI

**1er 938 pts**

**MASTERS 1**



Celian ZACHLEVNIY  
**3ème 294 pts**



Stephane PEVERINI  
**2ème 645 pts**



Laurent VIENCO

**1er 717 pts**

**MASTERS 2**



Francois DAMIER  
**3ème 227 pts**



Stephane OCHIN  
**2ème 607 pts**



Christophe RODOUIN




**1er 1184 pts**

**MASTERS 3**



Philippe SEVAL  
**3ème 472 pts**

## FEMMES

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Frederique CHAUVOT<br><b>2ème 815 pts</b>   | Nathalie PERRIER<br><b>1ère 1052 pts</b><br><b>SCRATCH</b>                          | Mireille POUILLEY<br><b>3ème 779 pts</b>  |

### ESPOIR



Sarah BIBIANO

**1ère 239 pts**

**SENIOR**



Jennifer PRETET

**1ère 24 pts**

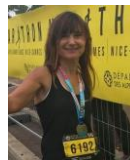
**MASTERS 0**



**MASTERS 1**



**MASTERS 2**



Laurence BARRAS  
**2ème 109 pts**



Nadege CLAUDEL

**1ère 546 pts**

**MASTERS 3**



Dominique FOUASSIER  
**3ème 62 pts**

# LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2020

Classement au **lundi 28 septembre 2020**

## HOMMES



Eric SOUSSAN  
2ème 491 pts



Eric GUY  
1er 637 pts  
MASTERS 4



Pascal COSSUTTA  
3ème 488 pts



Muriel CHRISTOPHE  
2ème 396 pts



Alain LEONARDI  
1er 569 pts  
MASTERS 5



Eric DUPONT  
3ème 329 pts



Gilles ANQUETIL  
2ème 460 pts



Joseph OLIVARI  
1er 682 pts  
MASTERS 6



Jose TRESTOUR  
3ème 194 pts



Jean-Claude BOUGON  
2ème 387 pts



Francis VANDERSYPE  
1er 804 pts  
MASTERS 7



Marc BOSCO  
3ème 309 pts



Jean-Louis ALLAMAND  
2ème 368 pts



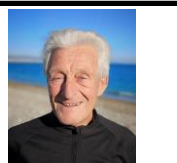
Guy LABORDE  
1er 495 pts  
MASTERS 8



Andre VECCHIE  
3ème 270 pts



Georges HUYGHE  
1er 504 pts  
MASTERS 9



Charles STRUYVEN  
1er 98 pts  
MASTERS 10

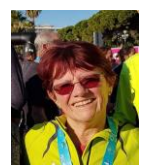
## FEMMES



Muriel CHRISTOPHE  
2ème 171 pts



Anne DELOIRE  
1ère 356 pts  
MASTERS 4



Violette CORONA  
3ème 56 pts



Fouzia LAHMER  
2ème 446 pts



Marie DE LAPEYRE DE BELLE

1ère 521 pts  
MASTERS 5



Monique MALET-VIGNEAUX  
3ème 296 pts



Marie-Noelle BOURSAT  
2ème 121 pts



Martine SCHOENENBERGER

1ère 327 pts  
MASTERS 6



Marianne BREITENSTEIN  
3ème 76 pts



Josiane DE LOPEZ  
2ème 215 pts



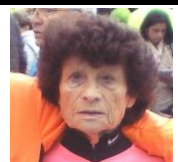
Bernadette BACCARDI

1ère 222 pts  
MASTERS 7



Irene FIORE

1ère 155 pts  
MASTERS 8



Claudette BERNARDESCHI

1ère 20 pts  
MASTERS 9



MASTERS 10



## ENVIE DE DÉVELOPPER VOTRE ACTIVITÉ ?

- ▶ Conseil à la création et reprise d'entreprise
- ▶ Comptabilité et suivi de votre activité (tableau de bord, prévisionnel...)
- ▶ Gestion du social (paie et contrat de travail)
- ▶ Opérations de croissance externe, ouverture de capital
- ▶ Optimisation du statut social et fiscal du dirigeant
- ▶ Fiscalité personnelle : ISF, impôt sur les revenus, stratégie patrimoniale

**BDO Nice**  
2 rue du Congrès  
06000 Nice  
[www.bdo.fr](http://www.bdo.fr)

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



# CLASSEMENT du TROPHÉE Jean Louis ANDREOTTI

|          |                            |  |   |                 |     |            |
|----------|----------------------------|--|---|-----------------|-----|------------|
| <b>1</b> | <b>BIG TEAM FERBERIANS</b> | Stéphane PEVERINI,<br>Michel BIGOUNDOU,<br>Joseph OLIVARI,<br>Mireille POUILLEY    | 4 | 1 2 3 5         | 186 | <b>342</b> |
| <b>2</b> | <b>ABBH</b>                | Jean-Louis ALLAMANDI,<br>Jean-Claude BOUGON,<br>Philippe BRIAIS,<br>Georges HUYGHE | 5 | 3 5 36 40<br>43 | 171 | <b>279</b> |
| <b>3</b> | <b>TROOPERS DE FERBER</b>  | Nathalie PERRIER,<br>Alain LEONARDI,<br>Eric GUY,<br>John-Lee OLIVIER              | 3 | 1 2 5           | 127 | <b>167</b> |
| <b>4</b> | <b>LES INFATIGUABLES</b>   | Martine SCHOENENBERGER,<br>Anne DELOIRE,<br>Dominique FOUASSIER,<br>Guy LABORDE    | 3 | 1 3 36          | 93  | <b>93</b>  |



# NOUVELLES NOTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Selon Véronique BILLIAT physiologiste du sport

Le 12 octobre 2019, Eliud Kipchoge a bouclé le marathon en 1h59mn40s.

Compte tenu des conditions particulières de cette performance (tracé parfait, chaussures Vaporfly, équipe de 7 lièvres coupe-vent...), celle-ci n'a pas été homologuée.

Le professeur Véronique Billat, physiologiste à l'université d'Évry a récemment publié l'aboutissement de trente années de recherche dans le champ de la physiologie de la performance en effort long et spécifiquement sur marathon.

Sa mise à jour suggère la nécessité de rajeunir certains concepts d'entraînement dépassés. Elle pense qu'une nouvelle tentative de courir le marathon en moins de 2 heures, sans les artifices utilisés en 2019, conduirait au succès.

À ce jour, la stratégie classique consiste à adopter une cadence la plus régulière possible en maximisant l'usage de l'énergie illimitée que constitue la graisse corporelle, de sorte à épargner les réserves de sucre (et de glycogène) en prévision de la fin de course.

Avec les techniques modernes d'analyse de la performance, le travail du professeur Billat démontre que choisir la vitesse « la plus économique » le plus longtemps possible, n'est pas une bonne stratégie. Une cadence constante de longue durée induit une répétition à l'identique de contraction des fibres musculaires. Ceci étant une raison de varier sa vitesse lors de l'effort.

Il découle des travaux de recherche et développement sur le terrain, une méthode d'entraînement applicable au marathonien moyen, jeune ou âgé, comme au champion.

En voici les principes de base :

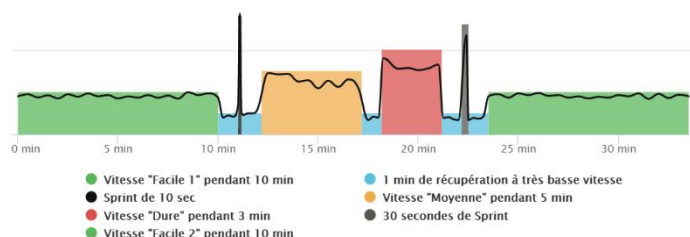
- Varier sa vitesse de course au-dessus et en dessous de sa vitesse moyenne.
- Augmenter sa réserve de vitesse par un entraînement de l'accélération.
- Privilégier une approche qualitative minimaliste.
- Ecouter ses sensations.

Dénommée « Billatraining », la méthode vous permet de l'aborder en vous soumettant à un test dit de « RABIT » (**R**unning **A**dvisor **B**illat **T**raining). Il s'agit d'un audit de votre état actuel basé sur vos sensations qui permettra aux experts de vous proposer un entraînement sur mesure pour améliorer vos aptitudes et gagner en temps et en performance.

L'équipe « Billat training » vous prépare un entraînement sur mesure. Vous bénéficiez, paraît-il, des 15 premiers jours gratuits pour vous faire une opinion sur la méthode.

## Audit Energétique

Véritable mesure de votre forme actuelle, le **test de RabiT®** nous permet d'apprendre à vous connaître. Vous courez à la sensation et nous vous faisons varier votre allure. C'est la base pour établir votre plan d'entraînement pour **marathon, semi-marathon, 10km ou Trail.**



Renseignement sur : [www.billatraining.com](http://www.billatraining.com)

# CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2020 à JANVIER 2021

## **c En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon**

Les lignes colorées en bas des courses du challenge signalent les infos que l'on nous a donné. Si des modifications ont lieu, les infos seront communiquées sur le site

COURSE ANNULEE

COURSE POUVANT AVOIR LIEU

## OCTOBRE 2020

LA FOULEE ROSEE

10 KM  
(83)

PUGET SUR ARGENS

**DIMANCHE 04/10/2020** - Organisateur : **ANNULÉ** [agnon@mairie-puget-sur-argens.com](mailto:agnon@mairie-puget-sur-argens.com) ☎  
06.88.77.28.92 - 04.83.09.81.14 Voir sur site [www.puget-sur-argens.com](http://www.puget-sur-argens.com) La course : Départ à 10h. Une course « mixte » chronométrée d'une distance de 10km sous la forme d'une boucle empruntant environ 6km de sentiers, pistes à travers les vignes et les terres agricoles de la plaine de l'Argens et les voies publiques. Balade rosée (randonnée pédestre): Départ à 8h30. Même parcours que la course. Les inscriptions sur [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr)

TRAIL Endurance Shop DE GORBIO

- 16 - 42 KM

GORBIO

(06)

**SAMEDI 10/10/2020** - Organisateur : A.S.Gorbio – Renseignements : ☎ 04.92.10.91.26 – 06.77.41.72.99 – 06.68.26.80.47 [asgorbio@orange.fr](mailto:asgorbio@orange.fr) 06.77.41.72.99 ou 06.68.26.80.47 – Inscriptions : par bulletin téléchargeable sur [www.asgorbio.com](http://www.asgorbio.com) à retourner avant le 04/10 à : Fabrice URSINI, 236 rue Antoine Pégliou, Bat Villa Floria 1 06190 Roquebrune Cap ; sur internet : [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com) –Lien inscription en ligne Trail: <https://www.timingzone.com/apps/competitions-detail.php?id=475>

COURSE DE LA CHATAIGNE

15 KM

COLLOBRIERES

(83)

**DIMANCHE 10/10/2019** - Organisateur : AOCPC Mairie de Collobrières CONTACT : l'Office de Tourisme de Collobrières ☎04.94.48.08.00 [collobrieres@mpmtourisme.com](mailto:collobrieres@mpmtourisme.com) – Inscriptions : par retour bulletin ou téléchargeable sur [www.collobrieres.fr](http://www.collobrieres.fr) (rubrique Evénements) ; en ligne sur [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr) ; à l'Office de Tourisme de Collobrières ☎04.94.48.08.00 ; sur place si dossards dispos – Départ : à voir.

COURIR POUR UNE FLEUR

9,6 KM - 21,1 KM  
(06)

JUAN LES PINS

**DIMANCHE 11/10/2020** - Organisateur : **ANNULÉ** des sports de la Ville d'Antibes E.R.A Antibes [sports.manifs@ville-antibes.fr](mailto:sports.manifs@ville-antibes.fr) [atlanti2@club-antibes.com](mailto:atlanti2@club-antibes.com) [antibes@gmail.com](mailto:antibes@antibes.com) Renseignements : ☎04.92.90.53.40, 06.68.60.05.95 Inscriptions : bulletin téléchargeable sur [www.antibes-juanlespins.com](http://www.antibes-juanlespins.com) ou en ligne sur [www.sport-info.com](http://www.sport-info.com)

SAINT-TROPEZ CLASSIC

8 - 16 KM

SAINT -TROPEZ (83)

**DIMANCHE 18/10/2020** - Organisateur : Comité d'Organisation de la "Saint-Tropez Classic" ; renseignements : ☎ 06.82.31.75.51 - 06.12.84.11.29 [cosainttropezclassic@gmail.com](mailto:cosainttropezclassic@gmail.com) - Inscriptions : par retour bulletin, En ligne sur [www.sainttropezclassic.com](http://www.sainttropezclassic.com) ou sur [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr)

TRAIL DE LA FREMA ET RATAPIGNATA

7 - 21 et 13KM

FALICON (06)

**DIMANCHE 25/10/2020** - Organisateur : **ANNULÉ** plaisir – Inscriptions : par courrier avec chèque à l'ordre de « Falicou trail plaisir à envoyer à Falicou trail plaisir, Nicolas Andrea 06950 FALICON et sur [www.optirun.fr](http://www.optirun.fr) Règlement sur site : Falicou trail plaisir [www.falicon.fr/falicon-trail-plaisir](http://www.falicon.fr/falicon-trail-plaisir) , <http://www.traildelaratapignata.com/> Hervé BELLONE [h.bellone@free.fr](mailto:h.bellone@free.fr) 06.77.50.11.78 - 31 route Nicolas Andréa 06950 Falicon mail: [laurence.bellone@free.fr](mailto:laurence.bellone@free.fr) .21km départ 8h30, - 13km 9h, - 7km 9h15,

## NOVEMBRE 2019

10KM de GRASSE  
(06)

10 KM et plus

GRASSE

## CALENDRIER DES COURSES OCTOBRE 2020 à JANVIER 2021

**SAMEDI DIMANCHE 7 et 08/11/2020** - **Organisateur** : – Contact Mairie Giovanneschi Lionel service des sports \_ Evènementiel sportif 52 chemin du grand chêne 06130 GRASSE [lionel.giovanneschi@ville-grasse.fr](mailto:lionel.giovanneschi@ville-grasse.fr) ☎ 04.97.05.54.56 Pour votre information, le 10 km de Grasse se déroulera le dimanche 08 novembre 2020. Voici le site sur lequel vous pouvez vous inscrire et avec toutes infos sur d'autres parcours le samedi 7/11 et dimanche 8/11 : <https://www.rungames.fr/>

**COURSE DES TROIS VILLAGES** 18,6KM **BARGEMON**  
(83)

**DIMANCHE 15/11/2020** - **Organisateur** : Bargemon Multi Sports 04.94.47.81.73 - Inscriptions : Yves Segura ☎06.62.74.66.76 ; e-mail : [yvessegural@gmail.com](mailto:yvessegural@gmail.com) ; sur le site de <http://bargemon-multi-sports.fr> [www.lesportif.com](http://www.lesportif.com) et le jour même -

**28<sup>e</sup> tour de CAP D'AIL** 10 et 19KM **CAP D'AIL**  
(06)

**DIMANCHE 22/11/2020** - **Organisateur** : Acadam [guy.duvoid@sfr.fr](mailto:guy.duvoid@sfr.fr) – Renseignements : ☎04.93.35.87.65 – 06.17.33.38.88 Inscriptions sur [ar.courrier@decathlon.com](mailto:ar.courrier@decathlon.com) ou à Décathlon Monaco rayon running ou sur place le jour même si dossards dispos. Départs et arrivées plage marquet.

**ANNULÉ**

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

**DIMANCHE 22/11/2020** - **Organisateur** : [www.facebook.com/PanettoneTraildeberre/](http://www.facebook.com/PanettoneTraildeberre/) Départ : ☎04.76.05.44 [teampanettonetrail@gmail.com](mailto:teampanettonetrail@gmail.com) Inscriptions sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

**ANNULÉ**

### DECEMBRE 2019

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

**DIMANCHE 13/12/2020** - **Organisateur** : – Contact [crossamnesty@yahoo.fr](mailto:crossamnesty@yahoo.fr) : Renseignements : Dominique CESARO organisatrice ☎ 06.60.87.28.87 [dominique.cesaro@gmail.com](mailto:dominique.cesaro@gmail.com) – Inscriptions en ligne sur <http://crossamnesty.org/> : - Nom de la course : Cross Courir pour les Droits Humains (36<sup>ème</sup> édition)- Les inscriptions peuvent se faire sur le site web (<http://crossamnesty.org/>), par courrier (Amnesty International - 288 Chemin Saint Claude - 06600 Antibes), par mail ([crossamnesty@yahoo.fr](mailto:crossamnesty@yahoo.fr)) des renseignements peuvent être obtenus au 06.24.46.16.15 **infos départs et engagement à vérifier sur site**

### JANVIER 2019 seules les dates et KM sont certifiés

**PROM CLASSIC** 10 KM **NICE**  
(06)

**DIMANCHE 10/01 2021** - **Organisateur** : Azur Sport Organisation – Renseignements : ☎ 04.93.26.19.40 – [mail@azur-sport.org](mailto:mail@azur-sport.org) Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur [www.promclassic.com](http://www.promclassic.com) – **Départ commun** : en 6 vagues Retour de la course sur la PROM– Engagement : ??€ du 21/10/2019 au 03/01/2020 uniquement sur internet ; – **Attention** : Aucune inscription sur place, par mail, fax ou téléphone – Limitée à 10000 participants.

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

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



**SUPER U**



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

**U express**

57 Avenue Sainte Marguerite 06200 NICE

85/87 Rue de France 06000 NICE

courses



.com





LTD SERIGRAPHIE  
31 ave du Dr Lefèbvre  
06270 VILLENEUVE LOUBET

Les Jardinerias PETRUCCIOLI  
528 Bd du Mercantour  
06200 NICE

Carrosserie RAMELLA  
58 Bd René Cassin 06200 NICE

BDO Nice  
Expertise Comptable  
3 rue du Congrès 06000 NICE

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

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