

# 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° 210 juillet – août – septembre 2021

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Editorial	Michel BABBINI
5	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7	Compte rendu de réunion	Jean Michel BOIGEY
8 - 9	Accident en Chine	Agence France Presse
10	Nos partenaires	Le bureau
11	Bienvenue au club	Francis VANDERSYPE
12	Classements et résultats	John Lee OLIVIER
13	Podiums	John Lee OLIVIER
14	Jauge de participants	Le Parisien
15	Déterminer sa FCM	Gilles DORVAL
16	Nos partenaires	Le bureau
17	La déshydratation chez le sportif	Overstims
18 – 19	Les déplacements	Francis VANDERSYPE
20 – 21	Les bienfaits des « off »	Christophe MALARDÉ
22 à 25	Les Potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
26	Nos partenaires	Le bureau
27	Octogénaire	Solange JEAN
28 – 29	Calendrier du 3 <sup>ième</sup> trimestre	Jean Paul SPINELLI



# ÉDITO-UT VA MIEUX J'ESPÈRE

Enfin la situation se décante et la vie reprend ( presque ) son cour normal...on retrouve tout doucement nos plaisirs oubliés , se réunir entre amis tout simplement autour d'un verre toujours avec modération , pour nous coureurs pouvoir reprendre un dossard et participer à une compétition même pour le plaisir malgré des règles sanitaires toujours présentes , souffrir et suer sur les sentiers de notre belle région même si les stigmates de la tempête Alex sont toujours visibles avec une pensée pour tous nos amis de ces vallées sinistrées que le Spiridon C.A. n'a pas oublié avec une modeste participation à l'échelle du désastre mais le cœur y est !!!

Reprendre doucement notre challenge SPIRIDON quelque peu chamboulé (et le mot est faible !!!) et nous comptons sur votre présence sur les prochaines courses pour afficher nos couleurs et merci à tous ceux qui nous ont fait confiance en renouvelant leur modeste adhésion à l'association en espérant que les étourdis reviennent vite nous rejoindre car on a besoin de vous...Merci d'avance !!!

En attendant, passez de bonnes vacances sportives mais pas trop et prenez soin de vous sans oublier que cette saloperie de virus est toujours présent...Bises à tous

P.S. : une grosse pensée pour notre ami Pierre DUFAUD président du Mouvement Spiridon de France qui nous a quitté subitement laissant un grand vide pour notre communauté...nous lui rendrons un dernier hommage lors des prochaines rencontres chères à son cœur à LIMOGES ... salut pierrot tu as rejoint notre Prezi et ça doit discuter et polémiquer dur là-haut ...on vous embrasse !!!

**Michel BABBINI**





# LE CARNET DU SPIRIDONIEN 3<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2021

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

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
14 juill.	Cotignac	La Foulée de Cotignac	12,70			VAR
15 juill.	La Colle sur Loup	Village Trail (T)	12,00	8,00		A.M.
18 juill.	Caussols	Trail des Sommets de Caussols (T)	21,00			A.M.
25 juill.	St Etienne de Tinée	Ascension de la Bonette	27,00			A.M.
8-août	Sainte Anastasie	Les Boucles de l'Issole	11,20			VAR
22-août	Pélasque	Trail Gaudissart (T)	14,00			A.M.
29-août	Néoules	Les Foulées Néoulaises	13,00			VAR
5 sept.	Belvédère	Trail Per Cami (T)	27,00	13,00		A.M.
12 sept.	Le Pradet	Eco Trans Bleue	16,50	9,40		VAR
12 sept.	La Turbie	La Course du Trophée	15,00			A.M.
18 sept.	Touët de l'Escarène	Ascension du Col d'ANNULÉE	9,00			A.M.
25 sept.	Saint Laurent du var	22 <sup>ème</sup> Boucles Laurentines	10,00	5,00		A.M.
2 oct.	Cipières	La Grande Coursasse (T)	64,00			A.M.
3 oct.	Puget sur Argens	La Foulée Rosée	10,00			VAR
3 oct.	Mandelieu	Urban Trail de Mandelieu (T)	12,00	5,00		A.M.
10 oct.	Collobrières	Course de la Chataigne	15,00			VAR
10 oct.	Antibes	Courir pour une Fleur	21,00	9,00		A.M.
10 oct.	Gorbio	Trail de Gorbio (T)	30,00	16,00	9,50	A.M.

Le week-end du 25 juillet nous organiserons le premier déplacement de l'année chez notre ami "le montagnard" à Ax les Thermes à l'occasion du trail l'Ultrariège.  
Le début d'une liberté nouvelle!!!

**Soirée de retrouvailles des Spiridonien le vendredi 3 septembre à partir de 18h30 au restaurant "La Cantina" à Nice et remise des récompenses du challenge 2020 (voir programme en page 19)**

## CONTACTS SPIRIDON :

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

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

**courriel** : spiridoncotedazur@gmail.com

## ENTRAINEMENTS COLLECTIFS SPIRIDON

NICE : parking de Ferber le mardi et le jeudi à 18h30 (contact : Eric GUY 06.85.84.98.23)  
pendant la période de confinement, les rassemblements ont lieu le dimanche en groupe de 6 coureurs maximum.



# LE MOT DU PRÉSIDENT

Le bout du tunnel ?

Bientôt la vie en rose ?

Ou plutôt en vert sous le maillot du Spiridon Côte d'Azur...

Le troisième trimestre pointe le bout du nez, où en sommes-nous des possibilités d'organisation des courses à pied sur route ou en nature ?

La balle est dans le camp des organisateurs et des autorités nationales et/ou préfectorales.

Les organisateurs quant à eux ne demandent qu'une chose, qu'on les laisse accueillir les coureurs et les spectateurs, car c'est aussi à ce niveau que les actions risquent de coïncider, la jauge des accompagnants !!

Après 18 mois de sevrage nous sommes tous impatients de nous retrouver, soyons toutefois prudents dans nos contacts et tout pourra se passer pour le mieux.

L'été sera donc synonyme de plus de liberté pour chacun d'entre nous, sachons en profiter avec le plus grand respect des autres, afin que cette saison se déroule normalement jusqu'à son terme.

En 2020 notre challenge a été amputé de 80% des épreuves sélectionnées, en 2021 nous en sommes à 50% d'épreuves annulées ou reportées. Ce challenge, colonne vertébrale de l'association devrait donc se passer avec plus de sérénité et permettre au plus grand nombre d'y participer et surtout de s'y rencontrer.

La convivialité et la solidarité doivent être notre fil rouge du second semestre. La saison dernière et le début de celle-ci ont vu nos liens se distendre, mettons à profit les mois qui viennent pour retrouver notre esprit de la fête sous l'égide de la course à pied.

À la fin de l'été, nous organiserons une soirée festive de retrouvailles et nous en profiterons pour remettre les récompenses de la saison 2020. Nous espérons vous y voir nombreux.

Passez une excellente période estivale

Francis VANDERSYPE







## COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du jeudi 24 juin 2021

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

**Excusés :** Michel BABBINI, Annie CAMERA, Laura DI SARIO, Roberto OLIVIERI, Celian ZACHLEVNIY

### ORDRE DU JOUR

#### BUREAU & SECRÉTARIAT

- ✓ Courrier reçu : Deux renouvellements d'adhésions.
- ✓ Bilan des adhésions à ce jour : 158
- ✓ Choix d'une date et d'un lieu pour la remise des récompenses du challenge 2020 : Est proposé le vendredi 3 septembre 2021 à partir de 18h30 à La Cantina. Une participation de 10€ sera demandée aux membres à jour de leur cotisation. Attention : les accompagnants paieront plein tarif.
- ✓ Assemblée générale 2022 : le 3ème ou 4ème samedi de janvier 2022 à Tourette Levens.

#### LE CHALLENGE SPIRIDON 2021

- ✓ Les épreuves varoises sont maintenues.
- ✓ Conduite à tenir durant la phase de vaccination du Covid 19 : continuer à respecter les gestes barrières.
- ✓ Choix pour la course de Sauze : Elle ne sera pas au challenge. Libre à chacun d'y aller. Voir avec Michel BABBINI pour réserver.

#### LE SITE INTERNET ET RESEAUX SOCIAUX

- ✓ La mise à jour des rubriques et des photos est toujours en cours d'actualisation. Le classement du challenge est également en cours ; la mise en ligne a été retardée par un problème du logiciel Excel.

#### LA TRÉSORERIE

- ✓ Encaissements de deux nouvelles adhésions. Encore quelques remboursements d'acomptes sur le déplacement de Bucarest. La trésorerie est fluide.

#### LA FOULEE

- ✓ Préparation du n° 210 ; gros manque de participation concernant les articles et les photos. Bravo à Michel BABBINI qui s'est porté volontaire pour la rédaction de l'éditorial.

#### LES DÉPLACEMENTS ET LES ANIMATIONS

- ✓ Le séjour ariègeois est maintenu en juillet. Le déplacement à Bucarest (Roumanie) du 27/10 au 01/11/21 est toujours d'actualité ; il est encore temps de s'inscrire. Proposition pour 2022 : Budapest (Hongrie).
- ✓ Les rencontres Spiridon du 18 et 19 septembre à Limoges : déplacement en voitures particulières, 5 personnes sont prévues.

#### QUESTIONS DIVERSES

Prochaine réunion le vendredi 3 septembre 2021 avant la soirée.

# DRAME LORS D'UN ULTRA EN CHINE

AFP, publié le dimanche 23 mai 2021 à 07h28

Vingt et une personnes sont mortes parmi les participants d'une course de 100 km samedi en montagne, dans le nord-ouest de la Chine, sous l'effet soudain de violentes conditions climatiques.

Tous les autres concurrents sont sains et saufs, puisque "à 3h du matin dimanche, 151 participants (étaient) en sécurité", selon l'agence officielle Chine nouvelle, qui a précisé que 172 personnes au total avaient pris part à la course se déroulant dans la Forêt de pierre du Fleuve jaune, près de la ville de Baiyin, dans la province de Gansu.

Un coureur qui était porté disparu a été retrouvé à 09h30 locales, mais "avait déjà perdu la vie", a relevé la chaîne de télévision CCTV, en citant le centre local de secourisme.

"Cela implique que cet incident a fait 21 morts au total", a ajouté CCTV. Des responsables municipaux avaient auparavant fait état de 20 morts et une personne disparue.

## - Deux figures chinoises du marathon -

Parmi ces victimes se trouvent deux figures nationales du marathon, Liang Jing et Huang Guanjun, a précisé la presse locale, en s'appuyant sur les témoignages de l'entraîneur du premier, Wei Pulong, et d'un ami du second, qui a dit avoir confirmation de la mort de Huang par les organisateurs de l'épreuve.

Liang avait remporté plusieurs multi-marathons en Chine ces dernières années. Huang, qui était sourd-muet, avait remporté le marathon masculin pour les malentendants aux Jeux paralympiques nationaux de 2019 à Tianjin.

Huit participants étaient en outre soignés à l'hôpital pour des blessures légères, a précisé de son côté le maire de Baiyin, Zhang Xuchen. Chine nouvelle avait auparavant indiqué que certains concurrents souffraient d'hypothermie.

"Vers midi, le tronçon à haute altitude de la course entre 20 et 31 kilomètres a été soudainement affecté par des conditions météorologiques désastreuses. En peu de temps, des grêlons et une pluie glaciale sont tombés soudainement dans cette zone, et il y avait des vents violents. La température a fortement chuté", a raconté Zhang Xuchen.

Peu de temps après avoir reçu des appels à l'aide de la part de certains participants, les organisateurs du marathon ont dépêché une équipe de secours qui a réussi à sauver 18 participants, selon l'édile.



Vers 14h00, les conditions climatiques ont empiré et la course a été annulée, tandis que les autorités locales envoyaient davantage de secours sur place, a-t-il poursuivi.

"Cet incident est un incident de sécurité publique causé par des changements brusques de temps dans une région locale", a-t-il déclaré, ajoutant que les autorités provinciales enquêteraient davantage sur sa cause.

Au total, plus de 700 sauveteurs ont été mobilisés pour rechercher les disparus. Des images des médias locaux montraient des secouristes en treillis munis de lampes frontales en train d'escalader le terrain rocheux la nuit. Des coureurs de l'ultrafond étaient filmés enveloppés de couverture de secours.

### - "Peur d'être emporté par le vent" -

"Tout mon corps était trempé, y compris mes chaussures et mes chaussettes. Je ne pouvais pas me tenir droit à cause du vent, j'avais très peur d'être emporté par le vent. Le froid est devenu de plus en plus insupportable", a déclaré un rescapé à des médias locaux. "En descendant la montagne, je ressentais déjà des symptômes d'hypothermie".

Les températures ont encore chuté dans le courant de la nuit, rendant plus difficiles encore secours et recherches, selon Chine nouvelle.

Le Gansu, l'une des régions les plus pauvres de Chine, longe la Mongolie au nord et le Xinjiang à l'ouest.

Des inondations et des glissements de terrain meurtriers ont frappé la province par le passé, avec des glissements de terrain qui auraient tué plus de 1.000 personnes dans une ville en 2010. Elle est également sujette aux séismes.

La Forêt de pierre du Fleuve jaune est célèbre pour ses paysages montagneux accidentés marqués par des stalagmites et des piliers en pierre, et est utilisée comme cadre dans de nombreuses émissions de télévision et films chinois, selon le China Daily.

Le marathon et les sports extrêmes ont gagné en popularité dans la classe moyenne chinoise ces dernières années.

Les marathons chinois ont toutefois souvent été marqués par des scandales de triche. En 2018 par exemple, plus de 250 coureurs ont été disqualifiés du semi-marathon de Shenzhen car ils portaient de faux dossards ou avaient pris des raccourcis. Jusqu'à présent, une poignée d'entre eux ont été interdits à vie par les autorités sportives chinoises pour tricherie.



## 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



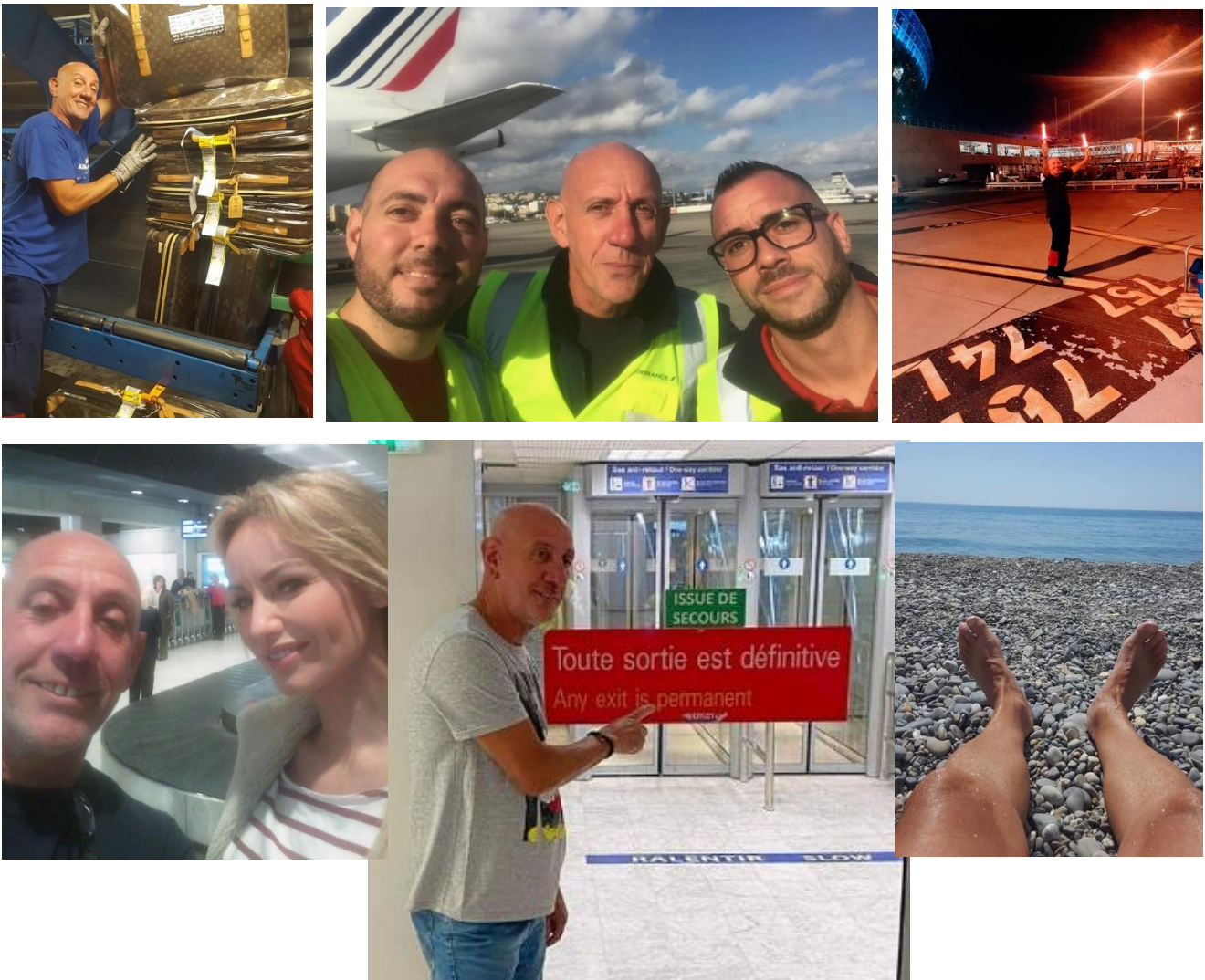
# BIENVENUE AU CLUB !!

Une page professionnelle se tourne... La retraite l'appelle et il l'espère pour longtemps !!

Désormais il consacrera tout son temps à ses loisirs favoris, c'est-à-dire :

- La carrosserie Ramella notre fidèle partenaire
- La promenade du chien
- Et surtout, le Spiridon Côte d'Azur

Le dernier jour était le lundi 28 juin, il a fait sa sortie dans l'amitié et l'humour.



Et maintenant... Au boulot Mickey !!

Francis VANDERSYPE



# CLASSEMENT DU CHALLENGE SPIRIDON 2021

mis à jour au 28 juin 2021

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
1	321	FREDIANI	GILLES	M2H	1	321,0	1
2	307	STRUYVEN	WILLIAM	M2H	2	307,0	1
3	247	HOAREAU	HENRI	M5H	1	247,0	1
4	206	VIENCO	LAURENT	M2H	3	206,0	1
5	195	SANTONI	JACQUES	M1H	1	195,0	1
6	194	PERRIER	NATHALIE	M3F	1	194,0	1
7	187	ROUX	EMMANUELLE	M1F	1	187,0	1
8	182	HIRON	PATRICK	M7H	1	182,0	1
9	89	GILLY	DANIEL	M7H	2	89,0	1
10	81	DELOIRE	ANNE	M4F	1	81,0	1
11	56	BOSCO	MARC	M7H	3	56,0	1
12	49	LABORDE	GUY	M8H	1	49,0	1
13	30	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	30,0	1
14	24	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	2	24,0	1

## Résultats des courses du challenge 2021

Les 10km de Fréjus					
Date:	19/06/2021	distance:	10,00	nb arrivants:	438
place	nom prénom	%	temps	moy	pts
19	STRUYVEN WILLIAM	4,34%	00:33:26	17,95	307
106	HOAREAU HENRI	24,20%	00:41:40	14,40	247
113	BRANDT NICOLAS	25,80%	00:41:59	14,29	243
166	VIENCO LAURENT	37,90%	00:46:09	13,00	206
182	SANTONI JACQUES	41,55%	00:47:03	12,75	195
184	PERRIER NATHALIE	42,01%	00:47:11	12,72	194
201	HIRON PATRICK	45,89%	00:48:07	12,47	182
337	GILLY DANIEL	76,94%	00:57:26	10,45	89
349	DELOIRE ANNE	79,68%	00:58:10	10,32	81
386	BOSCO MARC	88,13%	01:01:39	9,73	56
396	LABORDE GUY	90,41%	01:03:07	9,51	49
423	SCHOENENBERGER MARTINE	96,58%	01:09:04	8,69	30
432	FOUASSIER DOMINIQUE	98,63%	01:12:58	8,22	24

Valberg Trail					
Date:	27/06/2021	distance:	17,00	nb arrivants:	165
place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	FREDIANI GILLES	4,24%	01:57:43	8,66	321
81	ROUX EMMANUELLE	49,09%	02:52:58	5,90	187

## CLASSEMENT DU TROPHÉE J. L. ANDREOTTI

1

LES INFATIGABLES

Martine SCHOENENBERGER

80 pts

Anne DELOIRE

Dominique FOUASSIER

Guy LABORDE



# LES PODIUMS DU CHALLENGE 2021

Classement au 28 juin 2021 après la course du 27 juin

## HOMMES



William STRUYVEN  
**307 pts**



Gilles FREDIANI

**321 pts**  
**SCRATCH**



Henri HOAREAU  
**247 pts**



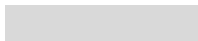
Jacques SANTONI

**195 pts**  
**MASTER 1**



Laurent VIENCO

**206 pts**  
**MASTER 2**



Daniel GILLY  
**90 pts**



Patrick HIRON

**182 pts**  
**MASTER 7**



Marc BOSCO  
**86 pts**



Guy LABORDE

**49 pts**  
**MASTER 8**



## FEMMES



Emma ROUX  
**187 pts**

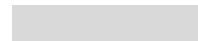
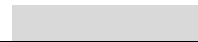


Nathalie PERRIER

**194 pts**  
**SCRATCH**



Anne DELOIRE  
**82 pts**



Dominique FOUASSIER

**25 pts**  
**MASTER 4**



Martine SCHOENENBERGER

**30 pts**  
**MASTER 7**



« Compétition sportive de plein air sur l'espace public (surf, courses de voile, motonautisme, marathons, trails, courses cyclistes...)

**19 mai** : pas de restrictions pour les sportifs professionnels.

**Pour les amateurs**, tous âges confondus, les compétitions seront autorisées dans la limite de 50 participants (en simultané ou par épreuve).

**Côté spectateurs**, leur présence ne sera pas autorisée s'ils sont debout, comme dans le virage d'un col. Dans le cadre de spectateurs assis, la jauge sera fixée à 35 % de la capacité d'accueil du lieu avec 1 000 personnes maximum.

La consommation de nourriture et de boissons suivra le même protocole que ceux des restaurants ou cafés. Sur le parcours, les rassemblements seront de dix personnes maximum.

**9 juin** : pas de restrictions pour les sportifs professionnels.

**Pour les amateurs**, tous âges confondus, les compétitions seront autorisées dans la limite de 500 participants (en simultané ou par épreuve).

**Côté spectateurs**, leur présence ne sera pas autorisée s'ils sont debout. Pour les spectateurs assis, la jauge sera fixée à 65 % de la capacité d'accueil du lieu, avec 5 000 personnes maximum.

La consommation de nourriture et de boissons suivra le même protocole que ceux des restaurants ou cafés. Sur le parcours, les rassemblements seront de dix personnes maximum.

**30 juin** : pas de restrictions pour les sportifs professionnels.

**Pour les amateurs**, tous âges confondus, les compétitions seront autorisées dans la limite de 2 500 participants (en simultané ou par épreuve) et avec utilisation du pass-sanitaire au-delà de 1 000 personnes lorsque cela est possible.

**Côté spectateurs**, ils devront respecter une jauge de 4m<sup>2</sup> s'ils sont debout, et la capacité d'accueil sera fixée par le préfet. Il décidera également de la jauge pour les spectateurs assis.

Vu dans le journal

Du 10 mai 2021

The logo for the newspaper 'Le Parisien' is displayed. It features the words 'Le Parisien' in a white, serif font, set against a solid blue rectangular background. A thin red horizontal line is positioned directly below the blue background.



# Déterminer sa fréquence cardiaque maximale (FCM)

Par Gilles DORVAL, Entraîneur expert en course à pied



Nombreuses sont les séances d'entraînement où les intensités de travail sont exprimées en pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%FCM). Pour éviter toute approximation dans le calcul des pulsations à respecter, il est donc impératif que le coureur puisse s'appuyer sur une valeur de FCM fiable, et ainsi travailler véritablement dans les zones cardiaques désirées. Il ne peut se contenter de la formule « 220-l'âge », qui selon les individus, est à l'origine de fortes disparités (jusqu'à +/- 15 pulsations/minutes). Pour obtenir une estimation précise de cette FCM, plusieurs solutions s'offrent à lui.

## COMMENT MESURER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE •

Une mesure "manuelle" de la FC peut être sujette à beaucoup d'erreurs et d'approximation. Celle-ci nécessite une prise de pulsations immédiate dès la fin de l'effort, avant que la FC ne commence à baisser. A cela s'ajoute le fait qu'une erreur de comptage d'une pulsation sur six secondes se traduit automatiquement par un écart de dix pulsations au niveau de la FCM mesurée. L'obtention d'une valeur de FCM précise passe donc obligatoirement par l'utilisation d'un cardiofréquencemètre.

### A - Test en laboratoire

Selon le profil et l'âge du coureur - en complément de la traditionnelle visite médicale - passer un test d'effort en « laboratoire » peut s'avérer fort judicieux, notamment au moment de débiter ou de reprendre la course à pied après une longue période d'inactivité physique.

Entouré d'un personnel médical compétent et placé dans un cadre parfaitement « sécurisé », le coureur peut alors se livrer à 100% de ses capacités. Parmi les principales valeurs mesurées lors de ce test, figure évidemment la FCM.

Remarque : Pour que les principales valeurs obtenues (FCM, VMA, « seuils », etc...) soient pleinement exploitables dans le domaine de la course à pied, assurez-vous que le test se déroule sur un tapis de course, et non sur une bicyclette ergonomique.

### B - Les tests d'évaluation de la VMA

Les tests d'effort utilisés pour évaluer la VMA (faire lien avec article « comment déterminer sa VMA ») peuvent parfaitement répondre à cette attente. La FC atteinte en fin du test étant souvent très proche - voir égale - à la FCM.

### C - A partir d'une séance d'entraînement "test"

L'idée est de s'inspirer des protocoles mis en place lors des tests d'effort « progressifs » et les appliquer à une séance « test ». Pour cela, deux paramètres doivent être respectés : la durée du test (30 minutes minimum, footing échauffement inclus) et sa progressivité.

Voici un exemple de séance « test » permettant d'approcher au plus près sa FCM (à réaliser de préférence sur terrain plat ou peu accidenté).

Commencer par quinze minutes de footing à 70-75% de la FCM "supposée", puis augmenter de 0,5 km/h la vitesse de course toutes les deux minutes, jusqu'à ne plus pouvoir accélérer. A la fin du test, la fréquence cardiaque atteinte devrait se situer à une valeur proche de la FCM du coureur.

Remarque : Attention, contrairement aux idées reçues, la FCM évolue dans le temps. Celle-ci a tendance à remonter après de longues périodes d'inactivité. Ne soyez donc pas surpris de voir votre FCM varier légèrement en fonction de votre niveau d'entraînement

### D - Durant la compétition

Afin d'obtenir une valeur de FCM fiable, la méthode la plus simple et la plus accessible consiste à courir un 5 ou 10 km en compétition. Ces deux épreuves allient les deux composantes nécessaires à l'atteinte de la FCM : un effort long et intense.

A l'issue de ces deux courses, nombreux sont les coureurs à se retrouver avec une FC dépassant la FCM mesurée lors de tests ou de séances d'entraînement intensives. Evidemment cela suppose que le coureur donne la pleine mesure de ses moyens sur les deux derniers kilomètres.

## ET ENSUITE...

Une fois doté d'une valeur de FCM fiable, le coureur peut désormais déterminer les intensités de travail à respecter lors des différentes séances d'entraînement à allures lentes ou modérées.

Type d'effort % de FCM à respecter : Footing de récupération ou de régénération à 65-70%FCM, Footing en endurance fondamentale à 70-75%FCM, Travail de fractionné à allure modérée proche allure marathon à 80-83%FCM, Travail de fractionné à allure modérée proche allure semi à 87-90%FCM, Travail dit au « seuil » à 90-92%FCM.

**Mise en garde** : Les tests d'effort sont à manier avec précaution. Ils s'adressent à des personnes en bonne santé ne présentant aucune contre-indication à la réalisation d'efforts physiques intenses. En cas de doute ou en présence d'un terrain à risques (soucis de santé récurrents, antécédents familiaux, etc....) ne pas hésiter à consulter un médecin spécialisé dans le domaine de l'effort physique et sportif (cardiologue ou médecin exerçant en centre médico-sportif)



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

# La déshydratation chez le sportif est un facteur important de baisse de performances et de blessures.

Avant de vous pencher sur votre alimentation, vous devriez porter une attention toute particulière à votre hydratation.

## Mécanisme de la déshydratation

Lors d'une activité sportive les muscles travaillent et ont besoin d'énergie. Leur travail produit de la chaleur qui doit être évacuée pour permettre la régulation thermique de votre corps.

La transpiration permet de réguler la température de votre corps en entraînant une perte de liquide et d'électrolytes (sodium, magnésium, potassium, ...).

Ce mécanisme favorise la déshydratation avec des pertes d'eau variant entre 0,5L à 1,5L par heure en fonction de l'intensité de l'effort.

Les conditions climatiques, chaleur, humidité, peuvent également amplifier la déshydratation.

## Les conséquences de la déshydratation

Une déshydratation faible à modérée à des conséquences importantes pour le sportif et peut entraîner : une baisse d'énergie et moins d'endurance, des crampes, des risques de blessures, une moins bonne récupération. Une déshydratation de 2% (soit 1,3L pour une personne de 65kg) représente une baisse des performances de 20% ! En outre, une déshydratation peut même avoir des conséquences sur la santé du sportif (altération des capacités intellectuelles, vertiges, troubles musculaires et tendineux, troubles digestifs, troubles cardiaques, coup de chaleur pendant l'exercice...).

Tenter de rattraper une déshydratation au dernier moment ne fonctionne pas. Inutile donc de boire 1L d'eau. En plus de ne pas vous hydrater efficacement, vous souffririez de « pesanteur gastrique » une sensation pas forcément des plus agréables en cours d'effort.

## Comment prévenir la déshydratation ?

Voici les 3 principales règles pour prévenir la déshydratation en cours d'effort :

- Boire dès le début de l'effort, régulièrement toutes les 5 à 10 minutes et par petite quantité 1 ou 2 bouches pleines à chaque fois (5 à 10 cl). C'est la meilleure manière d'optimiser votre réhydratation
- Votre boisson de l'effort doit contenir du sodium (sel) et des minéraux, les cellules musculaires sont ainsi mieux hydratées.
- Votre boisson de l'effort doit avoir un pH neutre, proche de 7, pour une meilleure assimilation et tolérance.

## Quelle boisson choisir ?

- Pour un effort ne dépassant pas une 1h30 ou par forte chaleur, les boissons électrolytes permettent de compenser vos pertes en sels minéraux liées à la transpiration.
- Pour un effort supérieur à 1h30, il est recommandé de se diriger vers les boissons énergétiques. Ces boissons de l'effort sont conçues pour apporter au corps ce qu'il perd au cours de l'effort : de l'eau, de l'énergie sous forme de glucides, des vitamines et des minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.
- Après l'effort, le sportif entre en phase de récupération. Il doit continuer à bien s'hydrater pour compenser les pertes en eau et minéraux. Il doit également refaire son stock de glycogène avec des glucides et se régénérer musculairement avec des protéines. Les boissons de récupération apportent tous ces éléments au sportif.

La bonne gestion de l'équilibre hydrique est l'une des clés de la performance sportive mais également du bon maintien de forme tout au long d'une saison.



# DÉPLACEMENTS 2021



## DÉPLACEMENT ULTRARIEGE

### AX LES-THERMES (09)

Programme en cours d'élaboration susceptible de modifications (logement à l'hôtel « le p'tit montagnard) et en fonction des consignes sanitaires en vigueur au moment du déplacement.

**Vendredi 23 juillet** Départ NICE : déplacement en bus, repas particuliers, 18h : apéritif de bienvenue Hôtel :

**Samedi 24 juillet** : Trail du Châteauneuf : 165km individuel ou 165km en relais ou « rien »

**Lundi 26 juillet** : Petite rando. aller-retour à la cabane **Mardi 27 juillet** : Rando : refuge d'En Beys 6h aller-retour 800 m dénivelé +

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

**COMPLET**



## MARATHON de BUCAREST du 28 octobre au 1<sup>er</sup> novembre

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

**Judi 28 octobre** : départ de Nice, transfert à l'hôtel en bus privé. Jeudi 28 octobre : excursion au château Peles et au monastère Sinaia, guides francophones, déjeuner compris.

**Vendredi 29 octobre** : visite d'une cave à vin, dégustation de différents assemblages, déjeuner compris.

**Samedi 30 octobre** : visite pédestre du centre-ville de Bucarest avec guides francophones.

**Dimanche 31 octobre** : marathon de Bucarest, semi, 10 et 5 kms.

**Lundi 1<sup>er</sup> novembre** : transfert à l'aéroport en bus privé, retour à Nice.

Renseignements : Charly RACCA 06.08.61.54.66

**Programme susceptible de modification.**

# ANIMATION 2021

## GRANDE SOIRÉE DE RETROUVAILLES DES SPIRIDONIENS !

### REMISE DES RÉCOMPENSES DU CHALLENGE 2020

Les membres du conseil du Spiridon Côte d'Azur vous proposent de se retrouver le vendredi 3 septembre à partir de 18h30 pour une grande soirée amicale au restaurant « La Cantina », 8 chemin de la Glacière 06200 NICE

18h30 accueil des participants

- Apéritif
- Pizzas, pissaladières
- Tomates mozzarella, melon jambon cru, salade César
- Plusieurs plateaux de charcuteries différentes
- Fromage
- Fraisier
- Vin rouge et rosé au pichet

Animation DJ Patrick

**Participation à la soirée : 10.00€** pour les Spiridoniens à jour de leur cotisation 2021 et **35.00€** pour les accompagnants non adhérents.

**La réservation est obligatoire**, accompagnée d'un **acompte de 10.00€ par participant.**

**Contact et inscription :** Charly RACCA 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE  
Tél 06.08.61.54.66



# Les bienfaits des off

Par Christophe Malardé, Entraîneur Trail et auteur du Guide du Trail et de la course nature



**OFF** – Encore un mot qui fait partie du jargon du traileur. **OFF** pour dire que l'on court et que l'on réalise un défi en dehors d'un cadre organisationnel fixé. Pas d'inscriptions, pas de dossards, pas de classement mais un bon challenge. Un challenge que vous préparez, qui vous correspond et que vous partagez avec des proches. Un moment à part dans une saison sportive normée par les compétitions mais que je vous invite à pratiquer très régulièrement. Pourquoi ? Je vous l'explique.

## **SE MÉFIER DES COURSES DE PRÉPARATION**

Il y a un discours classique que l'on entend dans le peloton de trail " Je suis là en préparation de ...". C'est même à mon goût trop classique ! L'offre de compétitions en trail est vaste. En tous lieux, sur tous les massifs, toute l'année et dans différents formats. Le point commun à tout cela est que vous portez un dossard. Point non négligeable puisqu'il vous place dans un cadre défini (tracé-assistance-règlement-barrières horaires). Lorsque des athlètes me demandent de prendre part à un événement " juste pour faire les bornes", j'ai toujours des craintes et des réticences à leur donner mon aval.

A partir du moment où l'on porte ce dossard, malgré de la bonne volonté, il est difficile de se détacher totalement de la performance. Ils partiront à coup sûr sur des allures faciles, mais tôt ou tard, se prendront au jeu d'accélérer. Au final, 1 fois sur 2, ils reviennent avec un résultat. Ce n'est pas grave, c'est même dynamisant dans la préparation de ramener une bonne performance sans l'avoir voulu. Mais incontestablement ça crée de la fatigue. Et lorsqu'il faudra réaliser l'objectif, vous devrez en avoir de la fraîcheur. Ces pseudo-résultats vous les aurez oubliés si la course que vous préparez se termine avec un échec. Soyez donc prudent, et il y a un temps pour tout ! La compétition devrait être un point d'orgue, l'aboutissement d'une préparation. Par expérience, dans le cadre d'une préparation il faut faire le nécessaire mais ne jamais trop en faire.

## **L'ENTRAÎNEMENT IDÉAL POUR L'ULTRA**

Vous préparez un ultra trail. Qu'on se le dise, et sans aucune méprise, mais si vous ne faites pas partie des premiers 5 ou 10% du peloton, votre trail sera plus proche d'une randonnée accélérée que de la course à pied. Se le dire, c'est se préparer en fonction. Dans tout plan d'entraînement, on retrouve 3 types d'allures. L'allure spécifique qui sera votre allure de course. Les allures supras qui permettent de faire remonter le niveau des

allures spécifiques. Enfin les allures infras qui servent à se créer la base foncière et aident à récupérer ou assimiler les efforts des deux premiers registres.

Seulement lorsque votre course se court à une moyenne de 7kil/h et/ou à 60% de votre VO2 max..où se situent les allures infras ? Et bien, pas dans vos sorties longues dominicales de 2/3h, ni dans ce trail couru " en prépa, pour les bornes". Les allures infras vous les trouverez dans de la randonnée active, dans des rando-courses où le mot rando n'est pas galvaudé. Faire 7 heures de randonnées, en courant juste les descentes vous apportera un contenu important et que vous ne développerez nulle part ailleurs dans votre préparation. Alors oui pour moi, faire le GR20 en 5/6 jours ou passer une semaine de 10 jours à marcher avec votre sac de 15kg dans la montagne, est l'idéal pour se préparer à un ultra... surtout si vous prenez le temps de prendre des photos, de vous arrêter à un refuge boire un coca et qu'à midi vous sortez le saucisson ;-)). Par expérience, les athlètes qui s'engagent sur ce type de off en préparation d'un ultra en tirent toujours des bénéfices.

### **COURIR AVEC LES COPAINS POUR "DE VRAI"**

Je défends enfin l'idée qu'être traileur ce n'est pas juste accrocher 10 fois dans l'année un dossard, même sur les plus belles courses du circuit. C'est une pratique au quotidien, ou régulière, qui s'inscrit essentiellement dans votre environnement proche. Découvrir la nature, c'est d'abord explorer toutes les possibilités autour de chez vous...et ces possibilités sont nombreuses. Elles pourraient être support à de belles compétitions mais elles n'existent pas ! Alors tentez seul le défi.

Prendre le GR qui passe près de chez vous, et le poursuivre sur 5/6 jours, rejoindre un lieu emblématique de votre département ou région par un cheminement que vous allez créer. Traverser des massifs le temps d'une semaine ou d'un week-end prolongé. En étant traileur, nous avons cette chance de pouvoir compresser les distances et les parcours. Je me régale toujours à regarder ces panneaux de la FFRP où il est noté : Mont machin à 4h et que 2h plus tard avec votre équipement et évolution de traileur, vous êtes au sommet.

C'est une chance, un luxe. Il faut l'utiliser et c'est bien de parcourir tout ces espaces sans cette pression du chronomètre. Vous apprendrez aussi l'autonomie, vous testerez votre matériel. Les off' c'est enfin l'occasion de partager pour de vrai des aventures avec des amis et sur plusieurs jours...ce qui est plus rare en compétition. Pour "de vrai" car vous n'aurez pas la pression du peloton qui vous double lorsque vous devrez attendre votre copain en difficulté... Vous l'attendrez vraiment. L'énervement n'arrivera pas ;-).

Dans une logique d'entraînement, je vous invite donc, dans la planification de votre prochaine saison, à définir ces moments dans votre calendrier, au même titre qu'une épreuve. Un off qui sera suffisamment espacé de l'objectif (4 à 5 semaines), qui reprendra les caractéristiques de l'épreuve en termes de terrain, de durée d'effort ou de kilométrage... ou qui ne reprendra rien parce que ce sera votre "parenthèse inattendue ". Celle qui vous titille l'esprit depuis quelques temps, celle que vous avez envie d'essayer juste pour voir, ou celle dans laquelle on vous entraîne. Ne la refusez pas !

Bon run

Voici 18 mois que nous sommes dans le « **off** », il ne nous reste qu'à être dans le « **on** » !



# LES POTINS DE FICANAS

Carnet noir : triste second semestre pour les spiridoniens.

Le 13 avril notre ami Maurice ARNAUD dit « le toubib » nous quittait. Unanimement reconnu pour sa gentillesse sa bonne humeur et ses conseils. Toujours porteur du débardeur quelle que soit la météo !



Le 23 avril le président du mouvement Spiridon Pierre DUFAUD décédait d'un brusque arrêt cardiaque lors d'une de ses sorties quotidiennes autour de Voiron. Il venait juste de finaliser le dépôt du nouveau nom de notre groupement, le Mouvement Spiridon devenant « Spiridon France » avec un nouveau logo et une nouvelle devise « La perf' et la fête ! ». Il était le lien entre toutes les associations « Spiridon » de France et des pays limitrophes.



## LE CARNET

### VOIRON | GRENOBLE Pierre Dufaud

Pierre Dufaud s'en est allé vendredi 25 avril, au petit matin. Il est parti alors qu'il pratiquait son sport et loisir préféré : une randonnée dans les monts du pays voironnais.

Pierre Dufaud, né en 1949 à Privas, première ville préfectorale libérée à la fin de la Seconde Guerre mondiale comme il aimait à le rappeler, laisse derrière lui une jeunesse ardéchoise riche de belles aventures chez les scouts. Il participa activement aux événements de Mai-68 et milita au sein du mouvement Lutte ouvrière.

Arrivé à Grenoble au début des années 1970, où il fonda sa famille, il a vécu intensément la belle et grande époque de La Ville-neuve où il avait conservé des amis qui lui étaient chers. Professeur d'histoire-géographie au collège et lycée Notre-Dame-des-Victoires à Voiron, où il fit toute sa carrière, il a marqué des générations d'élèves, notamment parce qu'il aimait commencer ses cours avec des dessins de Plantu, les conduire en montagne ou jusqu'en Hongrie.

Il a fait découvrir à ceux qu'il ai-

maît le Grand Nord avant qu'il ne commence à disparaître, les sommets du Ladak au-dessus de 5 000 mètres, les sentiers cathares, le Vivarais ardéchois, le sentier Stevenson et bien d'autres beautés de ce monde qu'il aimait partager en mêlant sport, culture et réflexion.

Il fut aussi l'un des piliers essentiels du mouvement Spiridon, association de coureurs à pied dont une philosophie était "La perf' d'abord, la fête d'abord !" Au sein de celui-ci, il créa, avec des fidèles

compagnons de route, le Balcon de Belledonne dans les années 80, course sur route mythique reliant Allevard à Uriage. Par la suite, il relança, dans le Voironnais, le Roc de Chartreuse, désormais appelé le Circuit de la Sure.

Infatigable retraité, il s'est aussi investi aussi dans l'organisation du festival du Fival, en Ardèche, où chaque été, des virtuoses de la musique classique donnent de magnifiques récitals dans un temple protestant.

Il s'investissait aussi, depuis quelques années, dans l'association voironnaise Histoire et mémoire, dont il était le trésorier. Enfin, il était fan de rugby, qu'il avait pratiqué dans sa jeunesse à Tournon-sur-Rhône : ses proches savaient qu'il ne fallait surtout pas le déranger pendant la diffusion d'un match !

Pour ses deux enfants et trois petits enfants, dont il était très fier et s'occupait avec amour, pour sa famille proche et tous ceux qui l'ont connu, Pierre Dufaud laisse un grand vide. Ses obsèques auront lieu jeudi 29 avril à 13 h 45 au funérarium de La Tronche.



**SPIRIDON FRANCE : la perf' et la fête !**

Jean Yves MARTIN, heureux de retrouver la compétition au trail des Millefonds, en respectant les gestes barrières.



Pour la première épreuve du challenge 2021, les Spiridoniens étaient présents à Fréjus pour un 10km qualificatif, après environ 2 ans sans compétition.





Nos représentant se sont bien comportés avides qu'ils étaient de courir au milieu d'un peloton.

William STRUYVEN 19<sup>ième</sup> et 3<sup>ième</sup> M2 en 33mn26s

Henri HOAREAU 106<sup>ième</sup> et 2<sup>ième</sup> M5 en 41mn40s

Laurent VIENCO 166<sup>ième</sup> en 46mn09s

Jacques SANTONI 182<sup>ième</sup> en 47mn 03s

**Nathalie PERRIER** 184<sup>ième</sup> et **1<sup>ère</sup> M3F** en 47mn11s

**Patrick HIRON** 201<sup>ième</sup> et **1<sup>er</sup> M7** en 48mn07s

Daniel GILLY 336<sup>ième</sup> en 57mn26s

Anne DELOIRE 348<sup>ième</sup> en 48mn10s

Marc BOSCO 385<sup>ième</sup> en 1h01mn39s

Guy LABORDE 395<sup>ième</sup> et 2<sup>ième</sup> M8 en 1h03mn07s

Martine SCHOENENBERGER en 1h09mn04s

Dominique FOUASSIER en 1h12mn58s

L'équipe des « Infatigables » était au complet pour ce lancement de la saison 2021, ils pointent bien sûr en tête du trophée J.L.A.



## **Saviez-vous qu'il existe une journée mondiale de la course à pied !!**

Il fallait bien que ça arrive, à force de courir tout le temps, on a failli rater la « journée mondiale de la course à pied ».

Une manifestation encore largement méconnue :

Suivant les sources, la date de cette journée semble très variable. Elle a d'abord été célébrée le 7 juin 2017, puis le 6 en 2018...

Les anglo-saxons ont fixé la date de leur « Global Running Day » au 1<sup>er</sup> mercredi de juin. En 2021, cela tombait donc le 2 juin et certains événements ont ratissé large en s'étalant du 2 au 8 juin... C'est à s'y perdre, et cela confirme bien la morale de la fable de La Fontaine : « rien ne sert de courir, il faut partir à point » ...

Inutile de revenir sur les bienfaits de notre sport qui permet de se maintenir en forme, se détendre, évacuer son stress, se faire plaisir...

De sport marginal dans les années soixante, la course à pied est devenue un sport de masse. On estime en France le nombre de pratiquants à environ 15 millions dont 1/3 pratique la compétition.

### **L'impact du sport sur notre esprit...**

Au cours des six derniers mois, l'équipementier ASICS a mené des études scientifiques aux côtés d'experts de renommée mondiale, afin d'explorer l'impact du sport sur l'esprit parmi un petit groupe de sportifs, avant de déployer cette étude en continue à plus grande échelle.

S'appuyant à la fois sur des données avancées d'EEG et sur la collecte de données d'auto-évaluation pour mesurer l'impact avant et après un footing de 20 minutes parmi un échantillon de 42 sportifs élites et amateurs, les conclusions de l'étude préliminaire démontrent la capacité d'une courte activité physique à améliorer le moral à travers divers indicateurs cognitifs et émotionnels. Juste après l'effort, l'étude a montré que les participants étaient en moyenne :

- 13,4% plus vigilants
- 15,9% plus calmes
- 14,3% plus satisfaits
- 13,3% plus détendus
- 9,7% plus dynamique
- 2,9% plus concentré



**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



# OCTOGÉNAIRE, MOI ?... EUUUH...

Mes 80 ans sont là qui frappent à la porte... Eh oui ..., ce sont eux. J'ai du mal à le croire...

Jamais, je n'aurais pensé les atteindre et encore moins qu'ils m'atteignent ! Combien de fois me suis-je entendue répondre à ceux qui voulaient me mettre sur le banc avant l'heure : « Allons donc, je n'ai pas encore 80 ! »

Comme si 80 ans, c'était le bout du bout, l'âge respectable où l'on est « fini », plus bon à rien.

*( Il est vrai que l'espérance de vie d'alors n'était pas l'espérance actuelle ).*

Ma foutue maladie ne laissait pas présager d'une telle longévité, la faculté ne donnait pas cher de ma peau. Et puis..., de scanners en IRM, de corridors blêmes en blocs opératoires glaciaux, de seringues en bistouris, de hauts prometteurs en bas désespérés, les années ont défilé tant bien que mal, plutôt bien que mal.

Mon époux, mes enfants, petits-enfants, arrière-petite-fille, ma famille, mes toubibs, mes amis de la course à pied et d'ailleurs, vous y êtes pour beaucoup. Grâce à vous, la vie m'a paru plus légère, plus facile.

Vos sourires, vos regards, vos mots choisis m'ont réconfortée et tenue debout, m'ont aidée à aller de l'avant, à franchir nombre d'obstacles quand je trébuchais.

Je n'ai pas à me plaindre, j'ai eu mon compte de joies et de bonheur. Une belle vie en somme. Une vie de privilégiée.

Aujourd'hui, je ne crains plus rien ni personne ne fussent la douleur et les souffrances mais il existe des moyens pour les supprimer.

Je veux vivre sereinement le temps qui reste - le meilleur à mes yeux – loin des drames, du stress, des complots. Je vais essayer de prendre du recul sur les situations et les événements, « prendre mon bien-être en urgence et non plus mon mal en patience ». Comme disait Goethe, « vieillir, c'est se retirer progressivement du monde des apparences ».

Enfin, partir apaisée, sans regrets, repue du temps imparti, contente d'avoir vécu parmi vous qui m'avaient procuré de grandes satisfactions, d'avoir eu la chance de vous rencontrer, de vous côtoyer, vous apprécier. Merci pour votre amour, votre amitié, votre empathie.

Malgré votre agréable compagnie, je ne garantis pas de franchir la décennie suivante...

Comme je vous ai aimés, je vous aime et vous aimerai.

Je vous embrasse tous très fort.

Une jeune octogénaire perplexe qui n'a pas vu le temps passer.



# CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2021

## JUILLET 2021

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

Veillez impérativement vous renseigner lors de vos inscriptions, sur toutes les obligations imposées suite au corona pour pouvoir participer à la course.

#### FOULEE DE COTIGNAC - 10 KM COTIGNAC (83)

**MERCREDI 14/07/2021** - **Organisateur** : Cap Garonne Organisation - ☎ 06.80.67.60.11  
[dulac.jeff@gmail.com](mailto:dulac.jeff@gmail.com) [cap.garonne@gmail.com](mailto:cap.garonne@gmail.com) Renseignements : villa Diafa Saurin Christophe ☎ 06.42.70.68.46  
06.80.67.60.11 - Inscriptions : par retour bulletin, téléchargeable sur <http://cap-garonne.com/> et en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr)  
sur place le jour même à partir de 15h Retrait des dossards au même endroit - Départ 10km à 18h

#### VILLAGE TRAIL 8 et 12KM LA COLLE SUR LOUP (06)

**JEUDI 15/07/2021** **Organisateur**: Azur sport organisation [communication@azur-sport.org](mailto:communication@azur-sport.org) 04.93.26.19.12  
[www.azurrunningtour.org](http://www.azurrunningtour.org) **Village Trail 20h** : 8 km allure libre (sans certificat médical) - 8 km chrono et 12 km  
chrono (à partir de 16 ans) Infos et inscription sur <http://www.villagetrailacollesurloup.com/> [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr)

#### LES SOMMETS DE CAUSSOL 21 - 7,5KM CAUSSOL(06)

**DIMANCHE 18/07/2021** - **Organisateur**: - Renseignements : [www.caussols.fr](http://www.caussols.fr) ☎ 06.10.28.80.22  
[charles.baldaccini@hotmail.fr](mailto:charles.baldaccini@hotmail.fr) - [letraildessommetsdecaussols@orange.fr](mailto:letraildessommetsdecaussols@orange.fr) : Inscriptions uniquement sur site [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr)  
ou [www.athle.org](http://www.athle.org) infos sur sport-up

#### ASCENSION DE LA BONETTE 27 KM ST ETIENNE DE TINEE (06)

**DIMANCHE 25/07/2021** - **Organisateur** : Association pour la route de la Bonette - **Renseignements** :  
office de tourisme ☎ 0493024196 - appel aussi Fabien GILARDI Inscriptions : par retour bulletin téléchargeable sur  
[www.auron.com](http://www.auron.com) ou [www.saintetiennedetinee.fr](http://www.saintetiennedetinee.fr) par mail [course\\_bonette@orange.fr](mailto:course_bonette@orange.fr) ; en ligne sur [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) ;  
ou sur place au PC course le samedi 24/07 de 15h à 19h et pas d'inscription le matin de la course - **Aucune inscription par  
téléphone** - Départ : 7h00 -

## AOUT 2019

#### LES BOUCLES DE L'ISOLE 11.2 KM SAINTE ANASTASIE (83)

**DIMANCHE 08/08/2021** - **Organisateur** : 06.72.15.88.17- Inscriptions : par retour bulletin ; par Email :  
[lepreux.patricia@gmail.com](mailto:lepreux.patricia@gmail.com) ; en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) - par courrier à Lepreux Patricia 60 impasse Eugène Boudin 83130  
LaGarde, en Mairie de Sainte Anastasie par téléphone et chez Terre de running rue Berthelot à Toulon et sur site  
[www.terrederunning.com](http://www.terrederunning.com) et le jour même - Départs : 8h30 Rando Ste Anastasie association organisation du Faron  
Tel: 06-89-55-51-76 - contact : Patricia Lepreux : ☎ 06pour le circuit randonnée de 10 km sur GR marche (sans  
classement) , 8h30 pour la marche nordique sur circuit coureurs et 9h00 départ coureurs

#### TRAIL GAUDISSERT 14 KM PELASQUE (06)

**DIMANCHE 22/08/2021** - **Organisateur** : Comité des fêtes de Pélasque- Véronique Cornillon: ☎  
06.25.35.72.57 ; Les informations sur la course seront disponibles sur le site [www.vesubietrailclub06.com/trail-de-gaudiSSERT/](http://www.vesubietrailclub06.com/trail-de-gaudiSSERT/)  
et les inscriptions se feront en ligne sur [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) (pas d'inscription par courrier).  
Pour tous renseignements, les coureurs peuvent contacter par mail à l'adresse [traildegaudiSSERT@gmail.com](mailto:traildegaudiSSERT@gmail.com) ou par téléphone  
(Véronique CORNILLON

#### LES FOULEES NEOULAISES 13 KM NEOULES (83)

**DIMANCHE 29/08/2021** - **Organisateur** : Les Foulées Néoulaises - Inscriptions : Patricia LEPREUX :  
☎06.72.15.88.17 ; par mail : [lepreux.patricia@gmail.com](mailto:lepreux.patricia@gmail.com) ; en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) ou [www.terrederunning.com](http://www.terrederunning.com) - par  
courrier à Lepreux Patricia 60 impasse Eugène Boudin 83130 LaGarde, en Mairie de Néoules et chez Terre de running rue  
Berthelot à Toulon Départ : 9h00

## SEPTEMBRE 2019

#### TRAIL PER CAMI 13 - 27 KM BELVEDERE (06)

**DIMANCHE 05/09/2021** - **Organisateur** : l'Office de Tourisme de Belvédère ☎04.93.03.51.66 -  
[tourisme@mairie-belvedere.fr](mailto:tourisme@mairie-belvedere.fr)- Renseignements Alex Robini ☎ 06.15.81.48.50 - inscriptions en ligne sur  
[www.vesubietrailclub06.com](http://www.vesubietrailclub06.com) par [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) - Départ 27km à 8h30 Départs 13KM: **9h** \_marcheurs ; **10h** coureurs -  
Epreuve sur pistes et chemins, en auto suffisance dans la Gordolasque ; dénivelés : +1050m et 2150 - Repas 8€ sur

# CALENDRIER DES COURSES DE JUILLET A OCTOBRE 2021

## En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon

### CO TRANS BLEUE 16,5 KM LES 2 COLLINES 9,4 KM LE PRADET (83)

**DIMANCHE 12/09/2021** - **Organisateur :** Cap Garonne Organisation et l'OMS du Pradet – Renseignements : [dulac.jeff@gmail.com](mailto:dulac.jeff@gmail.com) ☎06.80.67.60.11 – Nouveaux parcours. Inscriptions : par retour bulletin, téléchargeable sur [www.cap-garonne.com](http://www.cap-garonne.com) ; en ligne sur [www.kms.fr](http://www.kms.fr) ; aux foulées d'Hyères à Hyères , Running conseil Le Mermoz Av Jean Mermoz à Ollioules, terre de running 8 rue Berthelot à Toulon le samedi à office du tourisme place de la poste du Pradet

### COURSE DU TROPHÉE 14,5 KM LA TURBIE (06)

**DIMANCHE 12/09/2021** - **Organisateur :** ASCT : ☎04.93.41.15.65 [course.turbie@free.fr](mailto:course.turbie@free.fr) Renseignements sur site <http://course.turbie.free.fr/> Mr Roman. Inscriptions sur site. Départ marcheurs 14,5km à 8h45, coureurs 9h45 et marche nordique de 10km à 9h30. Départ Place Neuve, sous la Mairie de La Turbie (départ parking du Mont Fourche au plateau de la Justice pour la Marche Nordique qui sera pratiquement sans dénivelé

### ASCENSION DU COL DE BRAUS ANNULÉE TOUET DE L'ESCARÈNE (06)

**SAMEDI 18/09/2021** - **Organisateur :** APS 06 ET ASCT – Renseignements ☎ Mairie 04.93.91.73.73 – 04.92.04.03.81 [aps06nice@gmail.com](mailto:aps06nice@gmail.com) et [mairietouetdelescarene@wanadoo.fr](mailto:mairietouetdelescarene@wanadoo.fr) Inscriptions : 06.77.78.88.17 Mairie 04.93.91.73.73 , mail mairie : [mairietouetdelescarene@wanadoo.fr](mailto:mairietouetdelescarene@wanadoo.fr) sur sites [www.touetdelescarene.fr](http://www.touetdelescarene.fr) et [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr) jusqu'au 12/09 . Les inscriptions par courriel à la mairie avant le 06/09/2019. Adresse : Mairie de Touët de l'Escarène - 1 rue du Four - 06440 TOUET DE L'ESCARÈNE. Engagement, course des As et marche nordique 10€, repas coureurs 5€, accompagnateurs 10€ enfants 7€. Départ course des As et course relais 16h15, marche nordique 16h. Départ de la gare SNCF de Touet et navette gratuite pour redescendre du Col.

**ANNULÉE**

### Les boucles LAURENTINES 5 - 10Km ST LAURENT DU VAR(06)

**SAMEDI 25/09/2021** **Organisateur :** contact : [sl-athle@club-internet.fr](mailto:sl-athle@club-internet.fr) G Corniglion 04.89.08.60.54 stade Laurentin Athlétisme. Infos page facebook boucles Laurentines Samedi 21 septembre 2019 Inscriptions : Infos et lien sur page Facebook : [stadelautentinathletisme](https://www.facebook.com/stadelautentinathletisme). Mail de renseignements [stadelautentinathletisme@yahoo.fr](mailto:stadelautentinathletisme@yahoo.fr)

## OCTOBRE 2021

### LA FOULÉE ROSE 10 KM PUGET SUR ARGENS (83)

**DIMANCHE 3/10/2021** - **Organisateur:** Contact [c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com](mailto:c.macagno@mairie-puget-sur-argens.com) ☎ 06.88.77.28.92 - 04.94.19.55.29 Voir sur site [www.pugetsurargens-tourisme.com](http://www.pugetsurargens-tourisme.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) : . Les inscriptions se font en ligne sur [www.sporttips.fr](http://www.sporttips.fr) 2 € par inscription seront reversés à une association venant en aide aux personnes atteintes du cancer du sein.

### COURSE DE LA CHATAIGNE 15 KM COLLOBRIÈRES (83)

**DIMANCHE 10/10/2021** - **Organisateur :** AOCPC Mairie de Collobrières **CONTACT :** l'Office de Tourisme de Collobrières ☎04.94.48.08.00 – 06.38.18.98.41 [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 – [Trail.nature.collobrieres@gmail.com](mailto:Trail.nature.collobrieres@gmail.com)

### LES FOULÉES DE MANDELIEU 5 - 10 KM MANDELIEU (06)

**DIMANCHE 17/10/2021** - **Organisateur :** Running 06 [cannes@foulees.com](mailto:cannes@foulees.com) ☎ 04.93.47.53.40 10 km dans l'incroyable terrain de jeu de la ville de Mandelieu. 5 km pour les femmes de course/marche également possible. Sur chaque inscription 1 euro est reversé aux associations locales qui militent contre le Cancer du Sein.. [www.running06.com](http://www.running06.com) inscription sur [contact@running06.com](mailto:contact@running06.com)

### COURIR POUR UNE FLEUR 9,6 KM - 21,1 KM JUAN LES PINS (06)

**LUNDI 18/10/2021** - **Organisateur :** Le service des sports de la Ville d'Antibes E.R.A Antibes [sports.manifs@ville-antibes.fr](mailto:sports.manifs@ville-antibes.fr) [atlanti2@club-internet.fr](mailto:atlanti2@club-internet.fr) [isacharpiot@gmail.com](mailto:isacharpiot@gmail.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 dès fin juillet sur [www.sport-info.com](http://www.sport-info.com) [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com) Départ commun : 10h00 du square Gould à Juan les Pins engagement 8€- Courses gratuites mais limitées en nombre pour les enfants : premier départ à 8h30 - **Aucune inscription sur place** – limité à 4000 participants pour les 2 épreuves - Une ou deux boucles suivant la distance choisie, en grande partie en bord de mer autour du cap d'Antibes. Remise des dossards le samedi 17/10 de 14 à 19h avec possibilité de dernières inscriptions. Retrait des dossards le jour même de 7h30 à 9h45



SUPER MARCHÉ 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

LTD SERIGRAPHIE

31 ave du Dr Lefèbvre

06270 VILLENEUVE LOUBET

BDO Nice

Expertise Comptable

3 rue du Congrès 06000 NICE

IVS PARODIS

Parc d'Activités logistiques Zone 9

06200 NICE St ISIDORE

Carrosserie RAMELLA

58 Bd René Cassin 06200 NICE