

La Foulée



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



SOMMAIRE

N° 213 : avril – mai – juin 2022

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Editorial	Patrick MANIFICAT
5	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7 à 9	Comptes rendus de réunions	Jean Michel BOIGEY
10	Nos partenaires	Le bureau
11	Dépouillement	Solange JEAN
12 à 15	Résultats courses du 1 ^{er} trimestre	John-Lee OLIVIER
16	Classement du challenge	John-Lee OLIVIER
17	Classement Trophée Jean Louis Andreotti	John-Lee OLIVIER
18 – 19	Le Podium individuel	John-Lee OLIVIER
20	Nos partenaires	Le bureau
21	Humour	Francis VANDERSYPE
22	Gorbio	Michel BABBINI
23	Le tigre, l'âne et le lion	Anonyme
24 – 25	Les traces du fromage	Francis VANDERSYPE
26 – 27	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
28 à 32	Le calendrier de 2 ^{ème} semestre	Jean Paul SPINELLI
33	La sélection du challenge	Francis VANDERSYPE



BAS LES MASQUES

La situation sanitaire semblant s'améliorer nous pouvons envisager un avenir meilleur pour notre activité sportive bien qu'il soit inquiétant pour d'autres raisons reléguant le sport après des événements prioritaires actuellement. Les restrictions pour les rassemblements sont levées petit à petit et l'étau semble se desserrer et à moins d'un énième variant du virus les choses vont pouvoir s'améliorer en espérant la fin du pass sanitaire prévue à l'heure où j'écris ces quelques lignes au 14 mars 2022

Certes nous nous devons d'être encore vigilants car rien ne sera plus comme avant et l'esprit de fête que nous avons connu dans les courses ne sera plus le même. Mais il reste le plaisir de se retrouver de temps en temps, d'échanger nos points de vue. Souhaitons aussi que la situation internationale ne dégénère pas car la guerre est un virus aussi dangereux que l'autre si ce n'est plus

Dans ce contexte il faut continuer de courir, se rencontrer, ce qui n'empêche pas de soutenir les gens qui en ont besoin en ce moment en pensant aussi à tous ces sportifs qui ne peuvent pas participer à des compétitions, qu'ils soient Russes ou Ukrainiens, les fédérations leur ayant interdits d'y participer comme s'ils étaient responsables de la situation. Donc gardons espoir en l'avenir même s'il paraît bien sombre.

Patrick Manificat

LE CARNET DU SPIRIDONIEN DU 2^{ème} TRIMESTRE 2022

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
3 avr.	Nice	La Prom' Classic	10,00			A.M.
18 avr.	Carcés	Course autour du lac de Carcés	16,00	7,00		VAR
30-avr.	Cantaron	Course Nature & Trail du Muguet	11,00	17,00		A.M.
30 avr.	La Garde	10km de La Garde	10,00			VAR
1er mai	Vence	18ième Ascension du Col de Vence	11,80			A.M.
8-mai	Saint Raphaël	Montée du Mont Vinaigre	16,20			VAR
8-mai	Saint Jeannet	La Foulée des Baous	10,00			A.M.
21-mai	Roquebillière	Marathon de La Vésubie	42,00	12,50		A.M.
22-mai	Nice	Semi-marathon & 10km de Nice	21,10	10,00		A.M.
28-mai	Rimplas	Trail de Rimplas	21,00	12,00		A.M.
11-juin	Carros Village	Trail des Balcons de Carros	10,00			A.M.
11-juin	Bandol	Salomon Bandol Classic	11,50			VAR
18-juin	Fréjus	Les 10km de Fréjus	10,00			VAR
19-juin	Nice	Souvenir Jean Sassone	11,30			A.M.
3 juil.	Gréolières	Mounta Cala Trail	10,60			A.M.
13-juil.	La Colle sur Loup	Village Trail de La Colle sur Loup	12,00	8,00		A.M.

LE SAMEDI 2 avril 2022

NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE SE TIENDRA À LA SALLE DES FÊTES DE TOURRETTE-LEVENS

17h00 Accueil des adhérents

18h00 Assemblée générale

18h45 Remise des récompenses des challenges 2021

19h30 Apéritif offert aux membres par le Spiridon Côte d'Azur

CONTACTS SPIRIDON :

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

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

adresse mail : spiridoncotedazur@gmail.com

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

Selon l'évolution de la situation sanitaire, la tenue de notre assemblée générale du
2 avril à Tourrette-Levens, pourrait être modifiée.

Nous vous tiendrons informés de l'opportunité de porter le masque.

LE MOT DU PRÉSIDENT

Nous avons fait le choix de l'optimisme en vous proposant pour cette saison 2022 un calendrier éclectique quant au choix et aux lieux des épreuves choisies.

Optimisme, car nous souhaitons tous un retour à une pratique plus conviviale de notre sport.

Eclectique, car il y a une bonne répartition des épreuves tant au niveau géographique qu'au niveau du type de course, route et nature.

2021 fut encore une année difficile tant sur le plan sportif que mental. L'ensemble des activités sportives dans tous les domaines ont souffert de cet arrêt imposé par la crise sanitaire.

Pour la plupart des coureurs réguliers, la course à pied devient un élément important de l'équilibre de vie.

Courir est une forme de thérapie efficace si elle est bien dosée. Chez de nombreux coureurs on trouve une relation forte entre courir et vivre.

À l'avenir, le sport ne consistera plus à battre des records et à réaliser des meilleurs temps, "mais à ancrer une nouvelle attitude à l'égard de la vie dans le quotidien".

Un premier pas, puis un autre. Dans la bonne direction.

Courir s'inscrit dans un processus à la fois simple et complexe.

Simple, parce que courir est à la portée de tous.

Complexe parce que cette activité sportive, l'une des rares que l'on peut pratiquer sans apprentissage, nécessite de savoir certaines choses, de suivre certaines règles pour que courir devienne et demeure un plaisir.

Les effets bénéfiques de l'activité physique sont énormes. Aucun médicament ne renferme autant de promesses de santé qu'un programme régulier d'activité physique.

La course à pied améliore la santé, à la fois celle du mental et celle du corps. Il suffit de s'y mettre quels que soient son âge et sa condition de départ.

Francis VANDERSYPE





COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 12 janvier 2022

Convoqués : Mario BERNARDESCHI, Michel BABBINI, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, John-Lee OLIVIER, Jean-Paul SPINELLI, Francis VANDERSYPE

Excusés : Jean Michel BOIGEY, Annie CAMERA, Laura DI SARIO, Charly RACCA, Célian ZACHLEVNIY

ORDRE DU JOUR

BUREAU ET SECRÉTARIAT :

- Les membres du conseil souhaitent un prompt rétablissement au vice-président Charly RACCA
- Décision est prise du report de l'assemblée générale du 22 janvier.
- La date de report retenue est le samedi 2 avril 2022.
- Les cartes de membres sont en fabrication chez LTD Sérigraphie., en attente de livraison.
- Les tee-shirts de l'année sont prêts.
- Á ce jour 42 spiridoniens ont renouvelé leur adhésion.
- Á l'unanimité moins une voix, nous ne ferons pas de réponse au courriel de Jean Louis Allamandi.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2022 :

- Prise en compte des premières modifications : report et annulation

LES ASSISTANCES TECHNIQUES :

- Prochaine assistance prévue le 6 mars à Puget Ville, sans nouvelle de l'organisation à aujourd'hui.

LA TRÉSORERIE :

- Point sur la gestion de l'année écoulée : relevé des dépenses et recettes.
- Rapport concernant le suivi du budget proposé pour 2021 : en attente réunion avec le comptable.
- Le budget 2022 est revu à la baisse pour un montant de 8000.00€
- Le trésorier annonce son indisponibilité à partir du mois de mai.

LA FOULÉE :

- Désignation des rédacteurs des éditoriaux de l'année : n° 213 Patrick Manificat, n°214 John-Lee Olivier, n° 215 José Mazzafero, n° 216 Mario Bernardeschi.
- Proposition de sujet et de rédaction d'article.

DÉPLACEMENTS ET ANIMATIONS :

- Le pique-nique du 9 janvier a été très apprécié par les participants, forte demande de renouvellement de la manifestation à l'occasion d'une course du challenge pour resouder les liens.
- Déplacement du 11 au 14 mars à Nasbinals pour « la trace du fromage », il reste 3 places.

QUESTIONS DIVERSES

Jean Paul Spinelli annonce qu'il ne se représentera pas à la prochaine élection du conseil.

Prochaine réunion proposée le mercredi 9 février.



COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du jeudi 10 février 2022

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

Excusés : José MAZZAFERO, Annie CAMERA

ORDRE DU JOUR

BUREAU ET SECRETARIAT

- Compte rendu du secrétaire : reçu divers courriers.
- Renouvellement des membres du conseil : 3 membres sortants : Jean Paul Spinelli, José Mazzafero et Célian Zachlevny ; se représentent Célian et José ; Jean Paul se retire et nous prenons en compte la démission d'Annie Camera. De ce fait, appel à de nouvelles candidatures.
- Renouvellement des adhésions : 96 à ce jour.
- La distribution du tee-shirt et de la carte de membre de l'année en cours se fera au coup par coup et lors de l'A.G.
- Non-renouvellement du sponsor BDO

LE CHALLENGE SPIRIDON 2022 :

- Prochaines épreuves : Puget-ville et Cannes le 6 mars. Le trail urbain de Cannes du 20 février est annulé.
- Satisfaction générale pour l'épreuve de Gorbio.
- Les classements du challenge et du trophée J.L.A. sont à jour.

LES ASSISTANCES TECHNIQUES :

- Puget Ville le 6 mars ; assistance par Francis et Daniel Gilly, deux autres personnes sont à prévoir.

LA TRÉSORERIE :

- Selon notre trésorier, les comptes de l'année 2021 sont bons.
- Concernant le budget 2022, celui-ci est revu à la baisse.

LA FOULÉE :

- Demande d'articles et de photos anciennes par le rédac' chef.

DÉPLACEMENTS ET ANIMATIONS :

- Déplacement à Nasbinals (la trace des fromages), départ le 11 mars, 16 participants.
- Aucune destination n'est prévue pour 2022. Nous espérons qu'en 2023 nous aurons des possibilités.
- Pique-nique prévu à Puget-ville et à Cannes le 6 mars.

QUESTIONS DIVERSES

Prochaine réunion le mardi 8 mars.



COMPTE RENDU de La Réunion du CONSEIL du mardi 8 mars 2022

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

ORDRE DU JOUR

BUREAU ET SECRÉTARIAT :

- Rapport du secrétaire : reçu quelques adhésions.
- Renouvellement adhérents : inscrits 109 ; adhésions payées : 108.
- Assemblée générale du samedi 2 avril 2022 : Les membres du Bureau sont mobilisés pour la logistique de l'A.G. - Le buffet-apéro est pris en charge par Charly Racca ; pour les récompenses, il est prévu des paniers garnis.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2022 :

- Les prochaines épreuves sont confirmées : Roquebillière le 12 mars, Hyères et Mougins le 20 mars, Puget sur Argens et Antibes le 27 mars et Nice le 3 avril.
- Les épreuves de Cannes et Puget-Ville se sont bien passées.
- Les classements du challenge et du trophée J.L.A. sont mis à jour par John-Lee OLIVIER.

LES ASSISTANCES :

- L'assistance du 6 mars à Puget Ville s'est parfaitement déroulée.
- L'assistance est annulée pour la course du Mont Vinaigre prévue le 8 mai à Saint Raphaël.

LA TRÉSORERIE :

- Les documents de la comptabilité de l'année 2021 pour l'A.G. sont prêts
- Le budget 2022 est prévu à la baisse.

LA FOULÉE :

- Michel BABBINI se propose de faire un article pour la prochaine Foulée ; exemple à suivre + photos anciennes sont les bienvenues.

DÉPLACEMENTS ET ANIMATIONS :

- Le déplacement à Nasbinals se présente comme prévu pour les 17 inscrits.
- Gros débat sur le choix des festivités + idées diverses pour relancer "le Spiridon". Pour le pique-nique d'après course, l'idée est acceptée mais cela sera en fonction du lieu de la course (coûts financiers obligent).

QUESTIONS DIVERSES

- La prochaine réunion se tiendra le mardi 5 avril.



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



DEPOUILLEMENT

Drapée dans ma plus simple expression

Comme la fraction irréductible

Comme la marguerite effeuillée

Comme un arbre en hiver

Dans ma chambre un lit...

Plus d'armoire, plus d'habits, plus d'étagères

J'ai jeté mes coupes comme des dés vulgaires

Elles qui naguère sur le buffet trônaient

Les murs sont sans tableaux

Les fauteuils du salon

Comme des vieillards usés

Attendent qu'on les déloge

La vie s'est retirée de la maison

Comme une marée basse sans retour

Dans ces pièces vides d'horloge

Seul répond impavide l'écho

Dans ma chambre un lit...

A son pied mes "Nike" z'endeuillés côté cour s'interrogent

Ils rêvent de chemins de crête

De nuits étoilées, d'impossibles conquêtes

Solange JEAN



Trail des mange Lamberts

Date: 27/03/2022

distance: 21,00

nb arrivants: 156

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
107	BIBIANO SARAH	68,59%	02:58:05	7,08	136
136	ERETEO ANNE	87,18%	03:20:55	6,27	80
153	MARTIN JEAN-YVES	98,08%	03:43:41	5,63	48
156	BERTIN PASCAL	100,00%	04:19:56	4,85	42

Trail des mange Lamberts

Date: 27/03/2022

distance: 13,00

nb arrivants: 161

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
160	JEAN SOLANGE	99,38%	02:56:30	4,42	28

Le Calvaire Antibois

Date: 27/03/2022

distance: 10,00

nb arrivants: 284

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
105	PERRIER NATHALIE	36,97%	00:51:16	11,70	209
116	RAMIERE MICHEL	40,85%	00:52:02	11,53	197
123	DERBANNE MARTIAL	43,31%	00:52:32	11,42	190
135	GALLUCCIO SALVATORE	47,54%	00:53:28	11,22	177
151	GUY ERIC	53,17%	00:55:02	10,90	160
152	PILETTE EMMANUEL	53,52%	00:55:03	10,90	159
165	PEVERINI STEPHANE	58,10%	00:56:34	10,61	146
206	GALLUCCIO SABINE	72,54%	01:00:43	9,88	102
237	BABBINI MICHEL	83,45%	01:04:29	9,30	70
237	VANDERSYPE FRANCIS	83,45%	01:04:29	9,30	70
243	LAHMER FOUZIA	85,56%	01:05:10	9,21	63
252	DELOIRE ANNE	88,73%	01:07:19	8,91	54
254	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-M.	89,44%	01:08:23	8,77	52
259	SCHOENENBERGER MARTINE	91,20%	01:10:37	8,50	46
262	ZACHLEVNIY CELIAN	92,25%	01:10:59	8,45	43
276	BOUGON JEAN-CLAUDE	97,18%	01:23:16	7,21	28
277	FOUASSIER DOMINIQUE	97,54%	01:23:28	7,19	27
280	BACCARD BERNADETTE	98,59%	01:28:08	6,81	24
281	DE LOPEZ JOSIANE	98,94%	01:28:19	6,79	23
283	FIORE IRENE	99,65%	01:34:59	6,32	21
283	FIORE JEAN-PIERRE	99,65%	01:34:59	6,32	21

Les 12 bornes de Gorbio

Date: 6 fév.

distance: 12,00

nb arrivants: 10

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

Mougins Urban Trail

Date: 20/03/2021

distance: 8,00

nb arrivants: 88

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

Mougins Urban Trail

Date: 20/03/2021

distance: 12,00

nb arrivants: 139

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
45	SANTONI JACQUES	32,37%	01:16:26	9,42	227
46	PERRIER NATHALIE	33,09%	01:16:29	9,41	225
62	RAMIERE MICHEL	44,60%	01:20:07	8,99	190
102	PEVERINI STEPHANE	73,38%	01:32:44	7,76	104

Mougins Urban Trail

Date: 20/03/2021

distance: 20,00

nb arrivants: 81

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
44	DERBANNE MARTIAL	54,32%	01:59:24	10,05	177
80	BERTIN PASCAL	98,77%	02:42:39	7,38	44

Semi-marathon & 10km de Hyères

Date: 20/03/2022

distance: 10,00

nb arrivants: 558

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
228	GALLUCCIO SALVATORE	40,86%	00:49:16	12,18	197
332	GALLUCCIO SABINE	59,50%	00:55:05	10,89	142
430	LABORDE GUY	77,06%	01:00:09	9,98	89
448	DELOIRE ANNE	80,29%	01:00:58	9,84	79
457	LEROY LYDIE	81,90%	01:02:06	9,66	74
482	SCHOENENBERGER MARTINE	86,38%	01:04:21	9,32	61
552	FOUASSIER DOMINIQUE	98,92%	01:14:43	8,03	23

Semi-marathon & 10km de Hyères

Date: 20/03/2022

distance: 21,10

nb arrivants: 649

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
515	DISDIER CAMILLE	79,35%	02:04:40	10,16	104

Semi-marathon & 10km de Cannes

Date: 06/03/2021

distance: 5,00

nb arrivants: 255

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
-------	------------	---	-------	-----	-----

Semi-marathon & 10km de Cannes

Date: 06/03/2021

distance: 10,00

nb arrivants: 878

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
287	PILETTTE EMMANUEL	32,69%	00:42:25	14,15	222
319	DERBANNE MARTIAL	36,33%	00:43:47	13,70	211

505	GUY ERIC	57,52%	00:50:00	12,00	147
552	PARISI JOSEPH	62,87%	00:51:50	11,58	131
757	LABORDE GUY	86,22%	01:01:10	9,81	61
772	DELOIRE ANNE	87,93%	01:02:22	9,62	56
802	SCHOENENBERGER MARTINE	91,34%	01:04:17	9,33	46
846	BOUGON JEAN-CLAUDE	96,36%	01:08:33	8,75	31
860	MASSABIEAUX BERNARD	97,95%	01:10:20	8,53	26
861	DE LOPEZ JOSIANE	98,06%	01:10:46	8,48	26

Semi-marathon & 10km de Cannes

Date: 06/03/2021 distance: 21,10 nb arrivants: 928

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
591	RAMIERE MICHEL	63,69%	01:50:32	11,45	151
716	PEVERINI STEPHANE	77,16%	01:58:12	10,71	111
810	OLIVARI JOSEPH	87,28%	02:05:20	10,10	80

Trail Nocturne des Abeilles

Date: 12/03/2021 distance: 9,00 nb arrivants: 47

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	FREDIANI GILLES	6,38%	00:45:41	11,82	299
41	LAHMER FOUZIA	87,23%	01:29:53	6,01	56
46	HUYGHE GEORGES	97,87%	02:08:20	4,21	24
47	FIGLIORE JEAN-PIERRE	100,00%	02:56:00	3,07	18

Tral de la Tour du Faucon

Date: 06/03/2021 distance: 10,00 nb arrivants: 75

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
53	GALLUCCIO SABINE	70,67%	01:21:23	7,37	108
54	GALLUCCIO SALVATORE	72,00%	01:21:25	7,37	104
75	JEAN SOLANGE	100,00%	01:56:34	5,15	20

Tral de la Tour du Faucon

Date: 06/03/2021 distance: 17,00 nb arrivants: 78

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
19	HOAREAU HENRI	24,36%	01:34:50	10,76	261

Les 12 bornes de Gorbio

Date: 6 fév. distance: 12,00 nb arrivants: 234

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
19	FREDIANI GILLES	8,12%	00:47:55	15,03	300
79	DERBANNE MARTIAL	33,76%	00:57:06	12,61	223
91	PERRIER NATHALIE	38,89%	00:59:22	12,13	207
94	SANTONI JACQUES	40,17%	00:59:36	12,08	203
119	RAMIERE MICHEL	50,85%	01:04:16	11,20	171
141	OLIVARI JOSEPH	60,26%	01:08:36	10,50	143

152	GALLUCCIO SALVATORE	64,96%	01:12:02	10,00	129
153	PARISI JOSEPH	65,38%	01:12:26	9,94	128
157	PEVERINI STEPHANE	67,09%	01:12:49	9,89	123
168	ZACHLEVNIY CELIAN	71,79%	01:14:35	9,65	109
169	BABBINI MICHEL	72,22%	01:14:36	9,65	107
171	GALLUCCIO SABINE	73,08%	01:15:46	9,50	105
179	LABORDE GUY	76,50%	01:18:51	9,13	95
181	DELOIRE ANNE	77,35%	01:19:16	9,08	92
187	SCHOENENBERGER MARTINE	79,91%	01:23:54	8,58	84
191	BOUGON JEAN-CLAUDE	81,62%	01:26:48	8,29	79
192	GEORGES ALAIN	82,05%	01:27:12	8,26	78
193	HUYGHE GEORGES	82,48%	01:27:41	8,21	77
199	FOUASSIER DOMINIQUE	85,04%	01:39:01	7,27	69
202	FIGLIORE JEAN-PIERRE	86,32%	01:45:01	6,86	65
203	BACCARD BERNADETTE	86,75%	01:45:02	6,85	64
204	DE LOPEZ JOSIANE	87,18%	01:48:54	6,61	62
205	LAFON BOTTARO DELPHINE	87,61%	01:49:06	6,60	61
205	DAMIER FRANCOIS	87,61%	01:49:06	6,60	61
205	DE FEUDIS ELEONORA	87,61%	01:49:06	6,60	61
208	GILLY SYLVIE	88,89%	01:51:18	6,47	57
209	GILLY DANIEL	89,32%	01:51:22	6,47	56
210	BREITENSTEIN MARIANNE	89,74%	01:51:43	6,44	55
211	JEAN SOLANGE	90,17%	01:56:00	6,21	53
212	APPOURCHAUX GILLES	90,60%	01:58:17	6,09	52
213	BACCARD DANIEL	91,03%	02:01:13	5,94	51

CLASSEMENT DU CHALLENGE 2022 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

27 mars 2022

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
1	801	DERBANNE	MARTIAL	M7H	1	200,3	4
2	709	RAMIERE	MICHEL	M6H	1	177,3	4
3	641	PERRIER	NATHALIE	M4F	1	213,7	3
4	607	GALLUCCIO	SALVATORE	M6H	2	151,8	4
5	599	FREDIANI	GILLES	M2H	1	299,5	2
6	484	PEVERINI	STEPHANE	M2H	2	121,0	4
7	457	GALLUCCIO	SABINE	M3F	1	114,3	4
8	430	SANTONI	JACQUES	M1H	1	215,0	2
9	381	PILETTE	EMMANUEL	M3H	1	190,5	2
10	307	GUY	ERIC	M4H	1	153,5	2
11	281	DELOIRE	ANNE	M5F	1	70,3	4
12	259	PARISI	JOSEPH	M7H	2	129,5	2
13	245	LABORDE	GUY	M9H	1	81,7	3
14	237	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	59,3	4
15	223	OLIVARI	JOSEPH	M6H	3	111,5	2
16	177	BABBINI	MICHEL	M5H	1	88,5	2
17	152	ZACHLEVNIY	CELIAN	M1H	2	76,0	2
18	138	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M7H	3	46,0	3
19	136	BIBIANO	SARAH	SF	1	136,0	1
20	119	LAHMER	FOUZIA	M6F	1	59,5	2
21	119	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	2	39,7	3
22	111	DE LOPEZ	JOSIANE	M7F	2	37,0	3
23	104	DISDIER	CAMILLE	M5H	2	104,0	1
24	104	FIGLIO	JEAN-PIERRE	M8H	1	34,7	3
25	101	HUYGHE	GEORGES	M10H	1	50,5	2
26	101	JEAN	SOLANGE	M9F	1	33,7	3
27	88	BACCARD	BERNADETTE	M7F	3	44,0	2
28	86	BERTIN	PASCAL	M3H	2	43,0	2
29	78	GEORGES	ALAIN	M5H	3	78,0	1
30	75	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	2	37,5	2
31	74	LEROY	LYDIE	M7F	4	74,0	1
32	70	VANDERSYPE	FRANCIS	M7H	4	70,0	1
33	61	DE FEUDIS	ELEONORA	M1F	1	61,0	1
34	61	LAFON BOTTARO	DELPHINE	M2F	1	61,0	1
35	61	DAMIER	FRANCOIS	M3H	3	61,0	1
36	57	GILLY	SYLVIE	M6F	2	57,0	1
37	56	GILLY	DANIEL	M7H	5	56,0	1
38	51	BACCARD	DANIEL	M8H	2	51,0	1
39	48	MARTIN	JEAN-YVES	M5H	4	48,0	1
40	26	MASSABIEAUX	BERNARD	M6H	4	26,0	1
41	21	FIGLIO	IRENE	M9F	2	21,0	1

CLASSEMENT DU TROPHEE J. L. ANDREOTTI 2022 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

classement au 27 mars 2022

Place	Equipe	Membres	nb épreuves	n° épreuves	kilomètres	Points
1	LES INFATIGABLES	Martine SCHOENENBERGER Anne DELOIRE Dominique FOUASSIER Guy LABORDE	4	3 - 5 - 8 - 11	148	236
2	LES VIKINGS VERTS DE FERBER	Josiane DE LOPEZ Joseph PARISI Jean Claude BOUGON Martial DERBANNE	3	3 5 11	118	206
3	FERBER & FIER	Nathalie PERRIER Joseph OLIVARI Stéphane PEVERINI Jacques SANTONI	2	3 - 9	84	132



LES INFATIGABLES



LES VIKINGS VERTS DE FERBER



FERBER & FIER

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2022

Classement au lundi 28 mars 2022

HOMMES

		
Michel RAMIERE 709 pts	Martial DERBANNE 1er 801 pts SCRATCH	Salvatore GALLUCCIO 607 pts

SENIOR

		
Célian ZACHLEVNIY 152 pts	Jacques SANTONI 1er 430 pts MASTERS 1	

		
Stéphane PEVERINI 484 pts	Gilles FREDIANI 1er 599 pts MASTERS 2	

		
Pascal BERTIN 86 pts	Emmanuel PILETTE 1er 381 pts MASTERS 3	François DAMIER 61 pts



Eric GUY
1er 307 pts
MASTERS 4

6

FEMMES

		
Sabine GALLUCCIO 457 pts	Nathalie PERRIER 1ere 641 pts SCRATCH	Anne DELOIRE 281 pts



Sarah BIBIANO
1ere 136 pts
SENIOR



Eleonora DE FEUDIS
1ere 61 pts
MASTERS 1



Delphine LAFON
1ere 61 pts
MASTERS 2



MASTERS 3



Dominique FOUASSIER
1ere 119 pts
MASTERS 4



MARQUAGES INDUSTRIELS
& PUBLICITAIRES

SERIGRAPHIE

ltd-serigraphie@wanadoo.fr

☎ 04 93 73 60 03 - Fax 04 93 73 46 70



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

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

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



**CARROSSERIE
RAMELLA
FRERES**

58 BOULEVARD RENÉ CASSIN - 062000 NICE

TÉL. 04.93.83.52.90 - FAX. 04.93.83.60.65

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

Prêt gracieux d'un véhicule pendant la durée des réparations

EXPÉRIENCE DE COUREUR

LE SHORT FENDU

A l'heure de la compression intégrale, le short fendu de dresse comme le dernier rempart aux horreurs vestimentaires que l'humanité invente et doit supporter.

Le short fendu, c'est le retour aux sources avant que le terme « course à pied » se fasse bouffer par l'immonde « running ».

Le short fendu, c'est le phare dans la nuit quand la tempête des révolutions textiles s'abat sur le sport le plus simple du monde.

Le short fendu, c'est tout simplement le truc le plus stylé de la planète terre.

Avantages : traverse les âges sans prendre une ride

Inconvénients : nécessite le port d'un caleçon sous peine d'accident...

L'ENTORSE DE LA CHEVILLE

L'entorse de la cheville, c'est le lion qui attaque son dresseur en pleine représentation. Tout se passe à merveille et patatras, en l'espace de quelques centièmes de seconde, la gentille cheville se rebelle contre l'autorité de son propriétaire.

Un moment terrible où les jurons s'échappent dans un hurlement de douleur déchirant le calme de la nature. Après avoir déversé sa rage à qui voulait bien l'entendre, le coureur entre alors dans un phase mythomane aigüe où il jure sur la tête de tous les membres de sa famille que « cette fois ci, c'est décidé, il va s'astreindre quotidiennement aux exos du kiné ».

Évidemment, cet élan sera vite balayé par l'ennui intersidéral provoqué par les exercices de renforcement de la cheville.

LE GENOU

Il est fort probable que l'alcool coulait à flots au moment de la création de l'être humain. Ivres, les têtes pensantes chargés de créer le prototype ont, en fin de soirée, complètement vrillé et inventé le genou, une articulation foireuse capable de s'inflammer rapidement quand son propriétaire s'amuse à trop la solliciter.

Le cauchemar des coureurs ? Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale, ou plus communément, « TFL » (même si cette appellation ferait bondir n'importe quel Kiné).

En clair, une douleur intolérable, surclassant sans l'ombre d'un doute celle de l'accouchement ou celle du coup de poignard dans la poitrine.

Une expérience à vivre au moins une fois dans sa vie, pour mourir moins bête !

L'expérience peut hélas durer longtemps... Très longtemps !

Francis VANDERSYPE

GORBIO LE RETOUR

Enfin les retrouvailles sur une course pédestre pour une grande partie des copains du SPIRIDON côte d'azur dans ce très beau village de l'arrière-pays mentonnais ; des sourires et de la joie mélangés après tant de frustrations et d'annulations dues à la pandémie.

250 coureurs ont répondu présent à la grande satisfaction de l'organisateur ! Après la distribution des magnifiques tee-shirts bleu roi millésime 2022 par le président FRANCIS sous l'œil comptable de son épouse, la joyeuse troupe se dirige sur l'aire de départ sous un soleil magnifique et s'élance après le coup de starter de monsieur le maire.

Organismes rouillés et manque d'entraînement se font immédiatement sentir pour ma part et encore merci à mon ami CELIAN de m'avoir motivé sur ce parcours avec sa longue descente qui vous casse les jambes et que dire de la remontée avec son terrible dernier kilomètre sur le sentier et ces escaliers...obligé de marcher avec les cuisses en feu et le souffle court...dur dur !!! Heureusement les supportrices sont là pour nous encourager (et rire surtout...) sur les derniers mètres sans oublier les photographes pour immortaliser nos souffrances (merci Francis et le fidèle Claude EYRAUD) !!!

Récupération avec de petits plateaux de fruits confectionnés par de nombreux bénévoles (encore merci à eux) remises des récompenses à de nombreux spiridoniens.

Une bonne bière pression pour le plaisir et toute l'équipe se dirige au sommet pour un magnifique pique-nique avec une vue imprenable sur la grand bleue et un beau soleil ...

Apéro, sandwiches, salades et plein de bonnes choses si simples qui nous manquaient tant avec le partage et les sourires ...un super moment immortalisé par une magnifique photo de groupe tous souriants de bonheur d'être là ... puis vient l'heure du départ en se promettant de vite revivre ces moments de joie et d'amitié ...a la prochaine , faites toujours attention 0 vous et vive la vie!!!



MICKEY petit coureur de kermesse



LE TIGRE, L'ÂNE ET LE LION

Un âne dit au tigre :

- L'herbe est bleue.

Le tigre rétorque :

- Non, l'herbe est verte.

La dispute s'envenime et tous deux décident de la soumettre à l'arbitrage du lion, "le roi" de la jungle. Bien avant d'atteindre la clairière où le lion se reposait, l'âne se met à crier :

- Votre Altesse, n'est-ce pas que l'herbe est bleue ?

Le lion lui répond :

- Effectivement, l'herbe est bleue.

L'âne se précipite et insiste :

- Le tigre n'est pas d'accord avec moi, il me contredit et cela m'ennuie. S'il vous plaît, punissez-le !

Le lion déclare alors :

- Le tigre sera puni de 5 ans de silence.

L'âne se met à sauter joyeusement et continue son chemin, heureux et répétant :

- L'herbe est bleue... l'herbe est bleue...

Le tigre accepte sa punition, mais demande une explication au lion :

- Votre Altesse, pourquoi m'avoir puni ? Après tout, l'herbe n'est-elle pas verte ?

Le lion lui dit :

- En effet, l'herbe est verte.

Le tigre, surpris, lui demande :

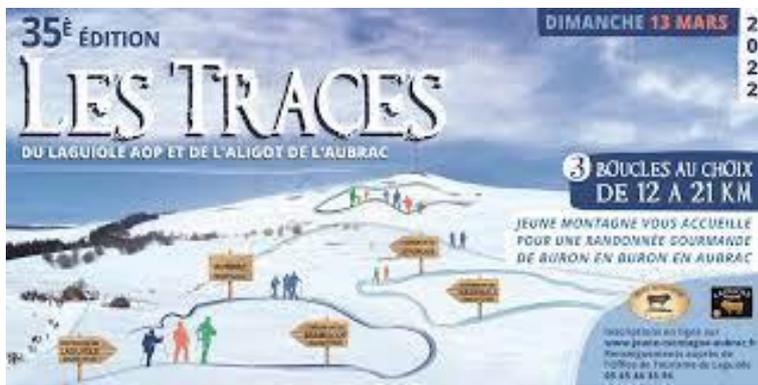
- Alors pourquoi me punissez-vous ???

Le lion lui explique :

- Cela n'a rien à voir avec la question de savoir si l'herbe est bleue ou verte. Ta punition vient du fait qu'il n'est pas possible qu'une créature courageuse et intelligente comme toi ait pu perdre son temps à discuter avec un fou et un fanatique qui ne se soucie pas de la vérité ou de la réalité, mais seulement de la victoire de ses croyances et de ses illusions. Ne perds jamais de temps avec des arguments qui n'ont aucun sens... Il y a des gens qui, quelles que soient les preuves qu'on leur présente, ne sont pas en mesure de comprendre. Et d'autres, aveuglés par leur ego, leur haine et leur ressentiment, ne souhaiteront jamais qu'une seule chose : avoir raison même s'ils ont tort.

Or quand l'ignorance crie, l'intelligence se tait.

Auteur inconnu



18 spiridoniens avaient répondu présent pour cette nouvelle aventure en terre d'Aubrac à Nasbinals. René « le montagnard » nous attendait à « la ferme des monts d'Aubrac » située sur le trajet du chemin de Saint Jacques de Compostelle.



Arrivés le vendredi soir nous étions réunis pour l'apéritif, suivi d'un aligot régional concocté par nos hôtes.

Le samedi après un copieux petit déjeuner le groupe à la suite de René se perd dans la campagne lozérienne pour rejoindre le village de Chaudes Aigues, station thermale où la source du Par, la plus chaude d'Europe jaillit naturellement à 82°C. Nous flâmons dans les ruelles du village sous une météo venteuse et peu clémente.



Nous rejoignons ensuite le « Buron du Ché » à l'extérieur de Nasbinals pour le repas du midi et déguster les spécialités régionales. Une grande table nous attend face à une baie vitrée qui surplombe la lande d'Aubrac.



L'après-midi est déjà bien entamée lorsque nous allons à Laguiole pour une traditionnelle visite des ateliers de coutellerie, ainsi que de la coopérative laitière « Jeune montagne » spécialisée dans la fabrication de la tome, de l'aligot, de la truffade et de tout ce que l'on peut produire avec le lait récolté auprès des jeunes exploitants qui se sont regroupés pour sauvegarder la tradition fromagère locale.

Retour au gîte pour préparer les affaires du lendemain pour notre épreuve.

Dimanche matin, la météo est toujours aussi peu clémente, le vent souffle en rafales à 55km/h, la température matinale est de -1°C. Les courageux spiridoniens se rendent au lieu de départ à la station du Bouyssou pour une randonnée de 21km.

Bien couverts, nous nous engageons sur le parcours champêtre dans les sous-bois pour déboucher sur la lande défoncée par les rats-



taupier. Sur les parties exposées du parcours, le vent nous freine au point que dans certaines côtes nous rencontrons des difficultés à avancer.



de laguiole...

Premier arrêt au buron du « Pas de Matthieu » où l'on déguste le vin chaud avec de la fouace (gâteau local). Quelques minutes après avoir quitté la chaleur relative du buron, un léger grésil se met à tomber, suivi de chutes de neige plus conséquentes. Le passage au « buron de Regembal » est le bienvenu, il nous permet de nous abriter et de nous réchauffer un moment, mais surtout de prendre l'apéritif, gentiane, kir, fromage



Notre boucle continue jusqu'au lieu du déjeuner au « Royal Aubrac » où nous croisons brièvement les amis du Spiridon Aurillac menés par leur nouvelle présidente Corinne Jarrige-Roudeix. La salle est bondée et il faut libérer les places dès le repas terminé. A ce point de rencontre des 3 boucles, on nous sert l'aligot, des brochettes de viandes d'Aubrac, du fromage de Laguiole et de la faisselle de l'Aubrac.

A la sortie de l'abri du déjeuner, la motivation de continuer s'estompée face aux éléments, la neige redouble d'intensité et le vent continue de se déchaîner. Nous décidons tous ensemble de rejoindre le lieu de départ pour récupérer notre cadeau fromager.

Le retour au gîte s'effectue au ralenti sur la neige fraîche qui continuera de tomber jusque tard dans la soirée, recouvrant ainsi la route et nos véhicules d'une épaisse couche.



Le lundi matin, le chasse-neige est passé pour dégager le passage aux véhicules mais il reste sur la chaussée une épaisseur de neige qui fond lentement rendant la circulation difficile pour atteindre l'autoroute où nous sommes pris dans le brouillard jusqu'à Lodève.

Vers 16h00, tous les participants ont rejoint leur destination sans encombre. Encore une aventure spiridonienne qui s'ajoute aux nombreuses pages précédentes.

Francis VANDERSYPE



LES POTINS DE FICANAS

Sachez qu'il existe à Puget-sur-Argens, le trail des "mange-lamberts".

Quésaco ? En bonne provençale, je me devais de lancer la recherche.

Eh bien, les "lamberts" sont des lézards verts.

Pourquoi "mange" ?

Il paraîtrait que pendant la disette, les villageois en auraient mangé ... D'où le nom du trail.

Au village voisin de Roquebrune, on les appelle les "saute-messugue", messugue signifiant garrigue.

Voilà vous savez tout ! Et si d'ordinaire, vous tombez nez à nez avec un de ces petits sauriens en train de lézarder au soleil dans l'Estérel, pensez à moi !

J'ai une anecdote - bien réelle, hélas ! - à ajouter au précédent texte

UNE FACON DE BAISSER SON FROC :

Alors qu'il se trouvait dans un champ en train de couper de la lavande avec d'autres employés, mon père, pris de douleurs soudaines mal placées, dut jeter sa pudeur et son pantalon aux orties. (En ces temps-là, les hommes ne portaient pas de slip...)

Que découvrit-il ? UN LEZARD VERT EN TRAIN DE MALMENER SES PARTIES INTIMES...

Je vous laisse imaginer la scène, les sarcasmes, les quolibets... Pauvre papa ! Et personne pour s'inquiéter de son état...

Alors avis à vous, amis trailers... Sait-on jamais !

Solange JEAN

Nice Matin 01/02/2022

Il brûle les affaires d'un sans-abri

Jacques D., 61 ans, sous curatelle, s'en est pris jeudi dernier au chariot d'un SDF dans lequel ce dernier entreposait ses affaires. Il a volontairement brûlé les vêtements de l'infortuné sans-abri. L'incendie a, par ailleurs, endommagé la façade de l'immeuble, notamment le local de la CFDT boulevard Delfino. Présenté ce lundi au tribunal dans le cadre d'une comparution immédiate, le pyromane a été placé en détention dans l'attente d'être jugé en mars, conformément au demande du parquet. « *Je ne le ferai plus* », promet le prévenu qui se présente comme un témoin de l'attentat de la basilique Notre-Dame où trois fidèles ont été assassinés par un terroriste islamiste. Un psychiatre, qui l'a examiné en détention, l'a trouvé « *tout à fait normal* », responsable de ses actes, sauf que Jacques D. bénéficie d'un suivi psychiatrique depuis quinze ans.

La victime de cette sordide affaire est bien connue des coureurs azuréens des années 1990 – 2000 car il s'agit de Alain Froment.

INFLATION DES DISTANCES !!

S'il a réussi à attirer 7 000 coureurs, le Marathon de Montpellier a été très critiqué sur les réseaux sociaux. Notamment sur les distances, qui étaient plus longues que celles annoncées.

Sur le marathon, les 1 205 "finishers" avaient effectué près de 43 km. On était loin des distances officielles (42,2 et 21,1 km). Cette erreur grossière pour une course se prévalant du label FFA (Fédération française d'athlétisme) était le principal grief formulé par les coureurs, dès le jour même, sur les réseaux sociaux. Mais ce n'était pas le seul.

C'est la première fois que je ne vois aucun panneau, ou marquage au sol indiquant les km sur le parcours", indiquait un participant. "Pas de poubelle au premier ravitaillement", déplorait un autre. "Ça m'a choqué qu'on me remette une médaille avec la date de 2020", avouait une autre. C'était l'année où était initialement prévue cette course...

Autant de déceptions que beaucoup mettaient en balance avec le prix des inscriptions allant de 23 à 30 € pour le semi, de 47 à 56 € pour le marathon, et de 90 à 110 € pour chaque équipe de relais (de 4 à 6 personnes).

L'épreuve est également soutenue par les collectivités. La Ville de Montpellier verse 39 000 € et la Métropole 40 000 €. Elles apportent aussi un soutien logistique et de communication. Les communes traversées sécurisent également le parcours.

Sur l'erreur de distance, Florent Le Derf, un des organisateurs, plaide non-coupable. "Ce n'est absolument pas de notre ressort. C'est le mesureur officiel qui s'est trompé, et c'est la première fois que ça m'arrive en quinze ans. J'en suis le premier désolé."

Parmi les questions qui seront posées aux organisateurs, la première porte sur la labellisation de la course. "À quel moment ont-ils su qu'elle n'avait plus le label de la Fédération ?" La seconde concerne le métrage des distances, qui n'était pas celui annoncé. "À qui incombe cette responsabilité ?" La troisième porte sur l'information aux coureurs. "Quand les organisateurs ont-ils su que le métrage n'était pas bon ? Et avaient-ils le temps de prévenir les coureurs ?"



CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022 -

Tr, En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

AVRIL 2022

PROM CLASSIC 10 KM NICE (06)

DIMANCHE 03/04 2022 - **Organisateur :** Azur Sport Organisation – Renseignements : ☎ 04.93.26.19.12 ou 40 – communication@azur-sport.org Inscriptions : bulletin téléchargeable et/ou en ligne sur www.promclassic.com – **Départ commun :** 9h00 en 6 vagues Retour de la course sur la PROM– Engagement : uniquement sur internet – **Attention :** **Aucune inscription sur place le 9/01** – Limitée à 10000 participants.

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

DIMANCHE 03/04/2022 **ANNULÉ** Contact : Catherine Brenier ☎ 06.60.04.89.55 catherine.brenier@bbox.fr
<http://www.amslfrejus.com> amslf.athle@wanadoo.fr infos et bulletin téléchargeable sur internet :
<http://trailhermes.wixsite.com/trailhermes-ester>

COURSE POUR LA VIE 7 -14 KM OLLIOULES Chateaufallon (83)

DIMANCHE 03/04/2022 Contact 06.09.87.55.30 denis.bensimon@gmail.com

LES FOULEES DU LAC 10-13,2 KM +M Nordique MONTAUROUX (83)

DIMANCHE 10/04/2022 **ANNULÉ** **Organisateur :** F.P.E. Athlétisme – epfathle@fre.fr - Renseignements au ☎06 72 87 12 80 et 06 71 22 63 24 – contact@epfathle.com bulletin téléchargeable sur www.jsdcourse.com – inscription sur www.sportif.com aux estérèls du lac – Arrivée à Montauroux – navettes pour se rendre au départ– Course nature sur les rives du lac de St Cassien PLUS marche nordique.

TRAIL DES BALCONS D'AZUR 23-48-78Km Mandelieu la Napoule (06)

SAMEDI DIMANCHE 16/17/04/2022 - **Organisateur:** CG Sport Event 06 61 68 44 48
filouge@orange.fr

TRAIL DE LA LONDE 10 - 20 KM LA LONDE DES MAURES (83)

DIMANCHE 17/04/2022 Contact : 06.16.55.94.99 association.aeria@wanadoo.fr

SIGNES TRAIL 9 -18 - 32 KM SIGNES (83)

DIMANCHE 17/04/2022 Contact : davidcesca@sfr.fr 06.73.18.55.92 toutes infos sur site signestrail.fr et www.trailsdeprovence.fr ou www.jsdcourse.com Inscriptions sur www.chronosport.fr

MONTEE DU FARON 12-15 KM TOULON (83)

DIMANCHE 17/04/2022 - **Organisateur :** Association Organisation Faron Pédestre – Renseignements, Lepreux Jacques ☎ 04.94.27.33.74 et 06.72.15.88.17 : lepreux.jacques@orange.fr Lepreux Patricia : 06.89.55.51.76 lepreux.patricia@gmail.com — inscriptions : magasin Terre de running à Toulon ☎04.94.91.66.37 et sur www.kms.fr par courrier et sur place le 1/04 jusqu'à 9h au gymnase des lices. Départ : 9h avenue des routes près du stade de la casa d'Italia pour une arrivée tour Beaumont au mémorial Faron. Navette pour vestiaires, retour par téléphérique à prix spécial.

TOUR DU LAC DE CARCES 7 - 16 et rando gourmande CARCES (83)

LUNDI 18/04/2022 - **Organisateur :** Athlétic Club Carçois. Contact : Jean Marc Guichard ☎ 06.74.16.28.20 04.94.04.51.36 –Inscriptions : ☎04.94.59.93.32 Athlétic club Carçois et 04.94.04.51.36 office du tourisme ; par retour bulletin, téléchargeable sur www.carces.fr (rubrique Loisirs et vie Associative puis Associations sportives et Athlétic Club Carçois) ; par mail athletic.club.carcois@gmail.com ;

Course nature et Trail du Muguet 11 et 17 KM CANTARON (06)

SAMEDI 30/04 2022 - **Organisateur:** Mairie de Cantaron ☎ 04.93.27.64.61 : Mairie de Cantaron mairie.cantaron@free.fr – Informations et inscriptions sur site : www.trailmuguetvesseaux.wordpress.com également par courrier à télécharger sur site.; contact : ☎ 04.75.93.79.36 –

COURSE DE LA GARDE 10 KM LA GARDE (83)

SAMEDI 30/04/2022 Organisateur : AJS La Garde Athlétisme - Service des sports 04.94.84.32.40– Contact :Michel Schleger : ☎06.87.09.92.66 michelschleger@orange.fr – toutes infos sur www.ajslagarde.athle.fr bulletin téléchargeable sur www.jsdcourse.com et site de l'AJS la Garde - **Par courrier :** avant le 25/04/22 à Maison des associations case N° 27, 95 rue Marc Delage 83130 La GARDE.- **Par Internet :** www.chronosport.fr - **au magasin Running Conseil :** Espace Mermoz bat A1 - Avenue Jean Mermoz - 83190 Ollioules – **au gymnase Jacques Troin La Garde :** le samedi 23 avril 2022 à partir de 14h00

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022 -

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

Trail nocturne des LUCIOLES 14 KM **ROQUEBRUNE/ARGENS (83)**

DIMANCHE 30/04/2022 - Organisateur: infos : info@spotips.fr . 08 05 38 39 44-

MARATHON DE LA PROVENCE VERTE 21-42KM **BRIGNOLES(83)**

SAMEDI 30/04/2022 contact@sambonaudo.com 06.13.25.03.46 Infos et inscriptions sur www.marathon-var-provence-verte.com Il peut se parcourir en solo, mais aussi en équipe de 3 et de 5. C'est un beau marathon nature qui alterne petites routes de campagne et chemins. Départ 9h30 42km de l'Abbaye de la Celle et arrivée à Brignole Départ du 21km à 10h30 de Saint MAXIMIN Après le marathon une soirée du marathon. Permettra de partager un bon moment autour d'un repas et un orchestre pour faire la fête tous ensemble jusqu'au bout de la nuit.

MAI 2022

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

DIMANCHE 01/05/2022 www.mairie-les-arcs-sur-argens.com Contact : nico041282@gmail.com Mr Couderc ☎ 06.62.99.41.40 Départ place Paul Simon 83460 LES ARCS SUR ARGENS profil de la course : Course nature avec un mélange de trail urbain Inscription sur www.sporttips.com ou courrier

Le Cita'Trailduro d'Entrevaux 8-21KM +1KMPour enfant **ENTREVAUX (06)**

DIMANCHE 01/05/2022 - . Contact : UCC Sport Event 06 49 52 32 26 q.richard@uccsportevent.com

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

DIMANCHE 01/05/2022 - **Organisateur** : ASPTT Nice et Vence Course à pied Raymond Sanchez raymond.sanchez3@wanadoo.fr - Renseignement : ASPTT Nice : ☎06.88.70.66.06 – 06.83.67.01.41 04.97.00.19.19- Inscriptions : Sur www.sport-up.fr par retour bulletin téléchargeable sur www.ascensioncoldevence.com ; Course limitée à 600 participants –

LA CAVALAIROISE 5 et 10 KM **CAVALAIRE SUR MER (83)**

DIMANCHE 1/05/2022 - **Organisateur** : sport@cavalaire.fr - Renseignements et inscriptions : Ville de Cavalaire sur mer, service des sports ☎ 04.94.05.41.28 , mail sport@cavalaire.fr ou www.cavalaire.fr www.topchrono.biz et sur KMS

TRAIL DE LEVENS 16 et 8 KM **LEVENS (06)**

DIMANCHE 5/05/2022 - **Organisateur**: AMSL Trail Levens amstrail@gmail.com .

LA FOULEE DES BAOUS 4,5 - 10 KM **SAINT JEANNET (06)**

DIMANCHE 8/05/2022 - **Organisateur**: Commerces de la GAUDE aecglagaude@gmail.com 06.34.01.32.77 - **Inscriptions**: en ligne sur www.timingzone.com et sur place, le jour de la course – Egalement marche : Marche «Patrimoine» de 5km: - Course et animations enfants .

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

DIMANCHE 08/05/2022 - **Organisateur** : Serge Lopez pour Lion's Club Saint Raphaël – Contact janola83@gmail.com Inscriptions : ☎06.17.19.77.50; en ligne sur www.sporttips.fr Parcours visible sur www.montvinaigre.fr - Départ : heure avancée à 8h30du vieux port – COURSE EN HOMMAGE à JEAN FERRO

L'ESCARENOISE TRAIL 18KM **L'ESCARENE (06)**

DIMANCHE 08/05/2022 - **Organisateur** : La Commune de l'Escarène Escarènespace et team pharmacie Escarène– Toutes infos sur www.lescarenoise.fr ou pharmacie de l'Escarène et m.cagnazzao@escarene.fr Inscriptions et infos demandez Martine : ☎ 06.63.53.57.81 OU 04.93.91.64.00 (Mairie) : sur site www.le-sportif.com , Mairie : demandez Martine ; par courrier : escarenespace, par retour bulletin téléchargeable sur www.escarene.fr et le jour même..

40eme course de la VICTOIRE 13 KM **SOLLIES TOUCAS (83)**

SAMEDI 8/05/2022 - **Organisateur** : c.borreani@laposte.net 06 12 29 84 13

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022 -

En rouge : courses comptant pour les Challenges Spiridon.

MONTEE DE LA GAVARESSE 9.8 KM LE PRADET (83)

SAMEDI 15/05/2022 - Organisateur : Cap-Garonne Organisation et l'OMS du Pradet dulac.jeff@gmail.com - Renseignements : villa Diafa Saurin Christophe ☎ 06.42.70.68.46 06 60 27 91.32 cap.garonne@gmail.com Inscriptions : par bulletin, téléchargeable sur <http://cap-garonne.com/> chez terre de running centre ville Toulon et le jour même -

Six Fours challenge 5-10-15 KM SIX FOURS LES PLAGES (83)

DIMANCHE 15/05/2022 - Organisateur : bernardfreliger@gmail.com . Georges Luc 06.03.22.56.10 Inscriptions sur www.provence-athle.fr et sur KMS ou bulletin téléchargeable sur www.sixfourschallenge.com Départ du parc de la Méditerranée

Urban trail trophée des joelottes 10 - 14 - 17KM BIOT (06)

DIMANCHE 15/05/2022 - Organisateur : Trail pour tous : trailpourtous@gmail.com 06.23.75.16.14. Contact Jérôme Fouffé. Infos et inscriptions sur www.trailpourtous.fr www.timingzone.com

LA RONDE DES PLAGES 10 KM MENTON (06)

DIMANCHE 15/05/2022 - Organisateur : info@menton-marathon.com Menton Marathon Athlétisme 20 ter promenade de la mer 06500 MENTON indi93@wanadoo.fr - inscription : ☎ 06 80 20 61 30 - 06.16.76.42.21-04.92.41.06.01 sur le site www.ronde-des-plages.com www.chronosports.fr ; en ligne sur www.njuko.com ; bulletin téléchargeable sur www.menton-marathon.com

LES FOULEES MOTTOISES 11 KM LA MOTTE EN PROVENCE (83)

DIMANCHE 15/05/2022 - Organisateur : Mairie, service des sports lamotte-sports@ville-la-motte.com 06.52.07.34.03- Inscriptions : par retour bulletin, avant le 26/07 téléchargement sur www.ville-la-motte.com - par ☎06.27.10.70.09 ; par mail carole.issalys@orange.fr caroleissalys.sportslamotte@gmail.com fouleesmottoises@gmail.com , par courrier à : les foulées Mottoises, service des sports Mairie de la Motte 83920 La Motte en Provence règlement à l'ordre

Marathon de la Vésubie 42-10 KM ROQUEBILLIERE (06)

SAMEDI 21/05/2022 - Organisateur: Vésubie trail club ☎ 06 15 81 48 50 contact@vesubietrailclub06.com

3eme course Eco Solidaire 10-5 KM SAINT RAPHAËL creps de Boulouris(83)

SAMEDI 21/05/2022 - Organisateur : courseecosolidaire@gmail.com 06 37 55 05 032

TRAIL DES TROIS DAUPHINS 12 et 25 KM LE LAVANDOU (83)

DIMANCHE 22/05/2020 - Organisateur : Mairie du LAVANDOU maxime.mantel@le-lavandou.fr , , , , ☎ 06 73 30 79 29 ; Infos sur www.ot-lelavandou.fr, Inscriptions sur www.sporttips.fr . Pas d'inscription par courrier ni le jour même

SEMI MARATHON DE NICE 21-10-5 KM NICE (06)

DIMANCHE 22/05/2022 - Organisateur : Azur Sport Organisation mail@azur-sport.org : ☎04.93.26.19.12 Renseignements + bulletin téléchargeable sur www.nicesemimarathon.com communication@azur-sport.org

TRAIL DES DES LIMACES 9 - 15 KM BLAUSASC (06)

DIMANCHE 22/05/2022 - Organisateur : Association La Blausascoise esplanade Nicole Lottier 04.93.79.51.04 _ 06.24.75.36.11 www.blausasc@hotmail.fr . Contact Magali www.magali.reymoneng@wanadoo.fr 06.03.68.13.16 Mairie www.blausasc.fr ☎ - 04.93.79.51.04- Renseignements : sur Informations ET INSCRIPTIONS <http://blausascstrail.wix.com/blausascstrail> - www.running06.com/calendrier

LES TRAILS LA RONDE NANSAISE 12 - 22 KM NANS LES PINS (83)

DIMANCHE 22/05/2022 - Organisateur : Office municipal de la Culture et l'association Bol d'Air - contact : PIERRE RUL ☎06.89.11.17.01 pour Boldair - 06.58 74 10 12 - 06.25.34.84.02 ; mail - bol-air@laposte.net et inscriptions : www.courirenfrance.com

Mar. Nord de la Pessegère 10.7 KM ROCBARON (83)

JEUDI 26/05/2022 - Organisateur lepreux.patricia@gmail.com 06 72 15 88 17

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022 -

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

L'Urban trail B.S.L 1ere édition 12 KM LE BAR SUR LOUP (06)

JEUDI 26/5/2022 - Organisateur : Athletic Phillipides CBL ☎ 06 28 23 77 04 fabienne.lacombe@free.fr

LA CANNETOISE 13 - 25 KM LE CANNET DES MAURES (83)

JEUDI 26/05/2022 - Organisateur : Mairie du Cannet Renseignements : Pôle Sports et Associations - Contact : ☎ 06 11 98 66 79 ; par mail f.fileri@lecannetdesmaures.com - Le règlement et le bulletin d'inscription peuvent être téléchargés sur le site de la commune Cannet des Maures : www.lecannetdesmaures.com Inscription pour la course sur www.njuko.net

Montée du Mont Chauve ? KM FALICON (06)

JEUDI 26/05/2022 - Organisateur: Contact 06.14.88.22.04 Ludovic Chariaunt - faliconteamtri@free.fr
Inscriptions en Mairie: par ☎ 04.92.07.92.70 - sur www.optirun.fr et par courrier ,

TRAIL DE RIMPLAS 12 - 21 KM RIMPLAS (06)

SAMEDI 28/05/2022 - Organisateur : Panchieri Yoann 06.19.26.38.20 - 06.89.32.34.90 isayore@orange.fr toutes infos sur www.trail-de-rimplas.fr . Les inscriptions s'effectueront de 4 façons : Par courrier avec le bulletin d'engagement au dos du flyer (l'inscription sera validée sous réserve de paiement). - Par mail : infos@trail-de-rimplas.fr

La DRAPOISE 10 KM DRAP (06)

SAMEDI 28/05/2022 - Organisateur : Drap canal 43 06 69 25 20 21
eddieregiovanni1956@gmail.com

JUIN 2022

BALCONS ET TRAILS DES MAURES 12 - 21- 42KM COLLOBRIERES (83)

DIMANCHE 04/06/2022 - Organisateur : Association Trail Nature Collobrières – Contacts : ☎ 06 38 18 98 41 - 06.20.40.92.09 – toutes infos sur www.trail-des-maures.blogspot.fr Renseignements et Inscriptions sur trail.nature.collobrieres@gmail.com ; en ligne sur le site partenaire www.sportips.fr

Trail Mercan'tour trail et des millefont St DALMAS DE VALDEBLORE(06)

DIMANCHE 05/06/2022 Mercantour bike&trail 16km et trail des millefont 42-16-25-9 km
CLUB Alpin Nice Mercantour 04 93 62 59 99 benjdek@gmail.com

Trail les furieux de l'Oppidum 41-21-10 KM BAGNOL EN FORÊT (83)

DIMANCHE 05/06/2022 usb.bagnolsenforet@gmail.com 04 94 4064 71

Trail de Levens 16 - 8 KM LEVENS (06)

DIMANCHE 05/06/2022 - Organisateur AMSL trail de LEVENS amsltrail@gmail.com

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

SAMEDI 11/06/2022 - Organisateur : Courir à Peillon de Nissa – amsltrail@gmail.com Renseignements : par ☎06.70.48.15.79 Julien Waltzer- Par mail courirapeillon@yahoo.fr - Inscriptions et infos sur le site <http://courirapeillon.fr/v3> et www.sport-up.fr ; Par téléphone 06.70.48.15.79 Julien

Trail Balcon de Carros 10 KM CARROS Village (06)

SAMEDI 11/06/2022 - Organisateur : Association Ski & sport nature Carros 06 84 79 96 10
trailcarros@gmail.com

Bandolaise bandol classic 11.7 - bandolaise 5.7 km BANDOL (83)

SAMEDI 11/06/2022 -Organisateur : Bandol Evénements Organisation bandolclassic@gmail.com
06.09.88.84.06 – 04.94.25.01.44 Toutes infos, inscriptions En ligne (sans frais supplémentaires) et bulletin téléchargeable sur www.bandolclassic.org ou à Running Conseil à Ollioules

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL AU 30 JUIN 2022 -

En rouge : courses comptant pour le Challenge Spiridon.

LA VALBONNAISE 12 KM **VALBONNE (06)**

DIMANCHE 12/06/2022 - Organisateur : AC Valbonne 06 52 51 27 04 contact@ac.valbonne.com

FREE Race BRIGNOLES 12 -25 KM **BRIGNOLES(83)**

SAMEDI 12/06/2022 06.26.55.20.55 free.race.brignoles@gmail.com

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

SAMEDI 18/06/2022 - Organisateur : AMSL Fréjus – Contact : ☎ 06.60.04.89.55 et 04.94.51.55.39
catherine.brenier@bbox.fr amslf.athle@wanadoo.fr – Inscriptions sur www.sportips.fr, par courrier et sur place le samedi, télécharger bulletin sur « évènements » sur www.amslfrejus.com

Edition course de CHATEAUNEUF 9 KM **CHATEAUNEUF DE GRASSE (06)**

SAMEDI 18/06/2022 Organisateur : Mairie de Chateauneuf de Grasse 04 92 60 36 08
sylvie.daviller@mairie-chateauneuf.fr Contact Mairie : ☎04.92.60.36.08 – mail : sylvie.daviller@mairie-chateauneuf.fr -
Inscriptions par mail 9km@ville-chateauneuf.fr sur site www.ville-chateauneuf.fr sur www.timingzone.fr

La Calade de Cagnes sur mer 10KM **CAGNES SUR MER (06)**

SAMEDI 18/06/2022 US Cagnes Athletisme 07 66 16 64 46 uscagnes.athletisme@gmail.com

SOUVENIR JEAN SASSONE 11,3 KM **NICE (06)**

DIMANCHE 19/06/2022 Organisateur : Lou Pastroulh dé la couòla dé Magnan (Lou PCM)
www.loupcm.fr/coursesassone Contact- ☎ - 06.07.86.63.18 – Mail jjfratini@orange.fr . Association « lou pastroulh dé la couòla dé Magnan » . Site www.loupcm.fr inscription sur www.sportips.fr Départ et arrivée Parc Estienne

LA FOULEE FARLEDOISE 5-10.5 KM **LA FARLEDE (83)**

VENDREDI 24/06/2022 06 99 87 90 12 AVAG83@FREE.FR

Valgo urban Trail 15 KM **VALLAURIS GOLFE-JUAN (06)**

DIMANCHE 26/06/2022 - Organisateur : Vivalgo Escapade Vallaurienne
06 74 28 54 13 jeanloupece@gmail.com

Var Verdon Canyon Challenge 60-30-20 KM **AIGUINES (83)**

DIMANCHE 26/06/2022 06 16 55 94 99 ASSOCIATION.AERIA@WANADOO.FR

JUILLET 2022

COURSE DU SOLEIL 5-10 KM **LA LONDE DES MAURES (83)**

VENDREDI 01/07/2022 06 80 34 77 37 coursedusoleil.lalonde@gmail.com

Les courses du calendrier sont sujettes à modifications de la part des Organisateur. Lors de la mise en page, des renseignements nous manquent parfois ou ne nous sont pas parfaitement communiqués. Avant de vous déplacer, contactez l'organisateur et profitez-en de vous inscrire sur place le jour de la course.

TEST à l'EFFORT

Centre Régional de Biologie et Médecine du Sport Parc Charles Ehrmann

☎ : 04.93.18.08.98 Fax : 04.93.83.06.30 E-mail : crbms@wanadoo.fr

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

SÉLECTION DES COURSES DU CHALLENGE 2022

n°	Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
1	9 janv.	Nice	La Prom' Classic	3 Avril	10,00		A.M.
2	30 janv.	Cap d'Ail	La Course du Soleil	ANNULÉ	19,00		A.M.
3	6 fév.	Gorbio	Les 12 bornes de Gorbio		12,00		A.M.
4	20 fév.	Cannes	Cannes Urban Trail	ANNULÉ	26,00	15,00	9,00 A.M.
5	6-mars	Cannes	Semi-marathon & 10km de Cannes		21,10	10,00	A.M.
6	6-mars	Puget Ville	Tral de la Tour du Faucon	T	24,00	15,00	10,00 VAR
7	12-mars	Roquebillière	Trail Nocturne des Abeilles	T	9,00		A.M.
8	20-mars	Hyères	Semi-marathon & 10km de Hyères		21,10	10,00	VAR
9	20-mars	Mougins	Mougins Urban Trail	T	30,00	15,00	8,00 A.M.
10	27-mars	Puget sur Argens	Trail des mange Lamberts	T	34,00	14,00	VAR
11	27-mars	Antibes	Le Calvaire Antibois		10,00		A.M.
12	18 avr.	Carcés	Course autour du lac de Carcés		16,00	7,00	VAR
13	30-avr.	Cantaron	Course Nature & Trail du Muguet	T	11,00	17,00	A.M.
14	30 avr.	La Garde	10km de La Garde		10,00		VAR
15	1er mai	Vence	18ième Ascension du Col de Vence		11,80		A.M.
16	8-mai	Saint Raphaël	Montée du Mont Vinaigre		16,20		VAR
17	8-mai	Saint Jeannet	La Foulée des Baous		10,00		A.M.
18	21-mai	Roquebillière	Marathon de La Vésubie	T	42,00	10,00	A.M.
19	22-mai	Nice	Semi-marathon & 10km de Nice		21,10	10,00	A.M.
20	28-mai	Rimplas	Trail de Rimplas	T	21,00	12,00	A.M.
21	11-juin	Carros Village	Trail des Balcons de Carros	T	10,00		A.M.
22	11-juin	Bandol	Salomon Bandol Classic		11,50		VAR
23	18-juin	Fréjus	Les 10km de Fréjus		10,00		VAR
24	19-juin	Nice	Souvenir Jean Sassone		11,30		A.M.
25	3 juil.	Gréolières	Mounta Cala Trail	T	10,60		A.M.
26	13-juil.	La Colle sur Loup	Village Trail de La Colle sur Loup	T	12,00	8,00	A.M.
27	14-juil.	Cotignac	La Foulée de Cotignac		12,70		VAR
28	17-juil.	Caussols	Trail des Sommets de Caussols	T	21,20	7,50	A.M.
29	31-juil.	Saint Etienne de Tinée	39 ^{ième} ascension pédestre de la Bonette		27,00		A.M.
30	7-août	Sainte Anastasie	Les Boucles de l'Issole		11,20		VAR
31	21-août	Pélasque	Trail Gaudissart	T	14,00		A.M.
32	28-août	Néoules	Les Foulées Néoulaises		13,00		VAR
33	4 sept.	Belvédère	Trail "Per Cami"	T	27,00	13,00	A.M.
34	11 sept.	La Turbie	La Course du Trophée		14,50		A.M.
35	17 sept.	Touët de l'Escarène	11ième Ascension du Col de Braus		9,00		A.M.
36	18 sept.	Saint Maximin	Semi-marathon & 10km de St Maximin		21,10	10,00	VAR
37	25 sept.	Fayence	Natura Trail du pays de Fayence	T	21,00	8,00	VAR
38	2 oct.	Puget sur Argens	La Foulée Rosée		10,00		VAR
39	2 oct.	Gorbio	Trail de Gorbio	T	42,00	16,00	9,50 A.M.
40	2 oct.	Saint Laurent du Var	22ièmes Boucles Laurentines		10,00	5,00	A.M.
41	9 oct.	Mandelieu	Urban Trail de Mandelieu	T	20,00	12,00	A.M.
42	9 oct.	Collobrières	Course de la Chataigne		15,00		VAR
43	16 oct.	Antibes	Courir pour une Fleur		21,00	9,60	A.M.
44	23 oct.	Saint Tropez	La Saint Tropez Classic		16,00	8,00	VAR
45	23 oct.	Falicon	Trail de la Ratapignata	T	21,00	13,00	7,00 A.M.
46	6 nov.	Grasse	Semi-marathon & 10km de Grasse		21,10	10,00	A.M.
47	20 nov.	Cap d'Ail	Tour Trail de Cap d'Ail	T	19,00	10,00	A.M.
48	11 déc.	Valbonne	Courir pour les Droits Humains		11,00		A.M.

32 épreuves dans les Alpes Maritimes et 16 dans le Var ; 19 trails dont 4 trails urbains, 29 courses sur route

10-avr.	Elections Présidentielles
24-avr.	Elections Présidentielles
12-juin	Elections Législatives
19-juin	Elections Législatives

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



Carrosserie RAMELLA

58 Bd René Cassin 06200 NICE

LTD SERIGRAPHIE

31 ave du Dr Lefèbvre

06270 VILLENEUVE LOUBET