

# 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

Numéro 214 Juillet-Août-septembre 2022

page	titre	auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Éditorial	John-Lee OLIVIER
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	Tous à Cracovie	Patrick MANIFICAT
11	La course connectée	Laura DI SARIO
12	Nos partenaires	Le bureau
13	L'assemblée	Solange JEAN
14 à 15	Procès-verbal de l'assemblée générale	Michel BABBINI
16 à 21	Résultats des courses du 2 <sup>ième</sup> trimestre	John-Lee OLIVIER
22	Le paddle écologique	Laura DI SARIO
23	Classement trophée J.L. Andreotti	John-Lee OLIVIER
24 à 25	Classement du challenge individuel	John-Lee OLIVIER
26 à 27	Podium du challenge individuel	John-Lee OLIVIER
28	Les déplacements	Francis VANDERSYPE
29	La course du viaduc	Michel BABBINI
30 à 31	La course du viaduc bis	Francis VANDERSYPE
32	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
33	Des spiridoniens à l'iron man	Francis VANDERSYPE
34 à 38	Le calendrier du 3 <sup>ième</sup> trimestre	Mario BERNARDESCHI
39	Nos partenaires	Le bureau

Réflexion estivale et redondante...

Quel avenir pour le Spiridon, quel avenir pour la course à pied en général ?

Cette question qui vient et revient sans cesse, chaque week-end après chaque course, chaque entraînement de club. La faute à qui, à quoi ?

Les coureurs ?

Les courses ?

Les organisateurs ?

Les récompenses ?

Les clubs et les associations ?

La covid ?

Les mœurs ?

La mode ?

Le prix des chaussures ?

La guerre en Ukraine ?

L'instabilité géopolitique ?

Le prix de l'essence ?

Que veulent les gens ?



Pour autant la devise du Spiridon n'a jamais été autant appliquée par nombre d'entre eux ! La perf oui une fois dans l'année, le reste du temps : la fête, le loisir, le moins de contraintes possibles il y en a suffisamment comme ça.

Quel est votre avis ? Est-ce que ce mouvement est réversible ?

L'été sera chaud, restez au frais et profitez bien !

Bises,

**John-Lee**





## LE CARNET DU SPIRIDONIEN DU 3<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2022

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
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.
14-juil.	Cotignac	La Foulée de Cotignac	12,70			VAR
17-juil.	Caussols	Trail des Sommets de Caussols	21,20	7,50		A.M.
24-juil.	Saint Etienne de Tinée	39 <sup>ème</sup> ascension pédestre de la Bonette	27,00			A.M.
7-août	Sainte Anastasie	Les Boucles de l'Issole	11,20			VAR
21-août	Pélasque	Trail Gaudissart	14,00			A.M.
28-août	Néoules	Les Foulées Néoulaises	13,00			VAR
4 sept.	Belvédère	Trail "Per Cami"	27,00	13,00		A.M.
11 sept.	La Turbie	La Course du Trophée	14,50			A.M.
17 sept.	Touët de l'Escarène	11 <sup>ème</sup> Ascension du Col de Brau	ANNULÉE	9,00		A.M.
18 sept.	Saint Maximin	Semi-marathon & 10km de St Maximin	21,10	10,00		VAR
25 sept.	Fayence	Natura Trail du pays de Fayence	21,00	8,00		VAR
2 oct.	Puget sur Argens	La Foulée Rosée	10,00			VAR
2 oct.	Gorbio	Trail de Gorbio	42,00	16,00	9,50	A.M.
2 oct.	Saint Laurent du Var	22 <sup>èmes</sup> Boucles Laurentines	10,00	5,00		A.M.
9 oct.	Mandelieu	Urban Trail de Mandelieu	20,00	12,00		A.M.
9 oct.	Collobrières	Course de la Chataigne	15,00			VAR

### 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**



**Centre médico sportif de Nice**  
**155 boulevard du Mercantour**  
**Parc des sports Charles Erhmann**  
**06200 NICE**

**Avec l'arrivée des grandes chaleurs, prenez soin de votre santé.**  
**Faites-vous suivre par votre médecin et pratiquez un test à l'effort.**  
**Trop d'accidents arrivent par manque de suivi médical.**

# LE MOT DU PRÉSIDENT

Les organisateurs sont là, mais ceux qui sont moins présents, ce sont les participants !

Si les années 2020 et 2021 furent des années où la pratique des sports a été mise à mal, force est de constater que l'année 2022 peine à panser ces blessures. Une tendance globale s'installe et de moins en moins de participants s'inscrivent dans les courses à pied.

On n'a pas retrouvé les niveaux d'avant la pandémie. Pendant près de deux ans, les courses hors stades, qui regroupent les courses sur route et les courses en pleine nature, ont été chamboulées par la crise sanitaire. Certaines accusent une baisse de fréquentation de l'ordre de 50 %.

Les raisons de ce désintérêt sont certainement multiples. Si tous les chiffres fournis par les plateformes de running indiquent que la pratique est toujours populaire, partout le constat est le même : les organisateurs éprouvent de grandes difficultés à attirer des participants. On court toujours, mais moins en compétition... Courir a toujours la côte, mais la performance intéresse bien moins aujourd'hui qu'avant le début de la pandémie. Devenue incontournable durant la pandémie, la course à pied se cherche un second souffle.

Les organisateurs constatent que la mobilisation des partenaires est moindre cette année, notons également que les inscriptions se font uniquement sur internet. C'est l'effet post-covid.

Pour certaines épreuves il y a eu inflation sur les droits d'inscriptions, ce qui n'est pas pour inciter à prendre un dossard. De même l'augmentation du tarif des carburants pénalise le déplacement du coureur, cette situation n'est pas sans contraintes en particulier sur la bonne gestion du budget.

Restent les grosses machines médiatiques qui attirent toujours autant, mais pour combien de temps encore ?

Le choix des épreuves de notre challenge 2022 a tenté de répondre à ces problématiques en sélectionnant des courses se déroulant dans une zone proche des agglomérations du Var et des Alpes Maritimes, de manière à diminuer les distances de déplacement et à équilibrer le nombre d'épreuves dans chaque département.

On nous a reproché des tarifs trop élevés pratiqués dans certaines épreuves sélectionnées, mais souvent celles-ci ne nécessitent pas de grands déplacements, le coureur peut donc s'y retrouver sur le plan financier. De plus la variété des courses peut permettre de choisir les courses les moins chères.

D'ores et déjà notre challenge implique un nombre croissant de spiridoniens, preuve que nos choix sont appréciés.

Faites-nous part de vos coups de cœur pour certaines épreuves et vos coups de gueule pour d'autres. Cela nous permettra d'ajuster la sélection 2023.

Bon été à tous, prenez soin de vous !

**Francis VANDERSYPE**







## COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 5 avril 2022

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

### ORDRE DU JOUR

#### RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

- L'AG s'est bien déroulée, le timing a été respecté. La date de la prochaine AG 2023 a été fixée au 21 janvier 2023, au même endroit, à la salle des fêtes de Tourette-Levens.
- Après élection, le nouveau bureau est constitué. Francis est confirmé dans son poste de Président
- Approbation et signature du compte-rendu de l'AG approuvé par le Bureau.
- La responsabilité des activités est répartie sur chaque membre du conseil.

#### LE BUREAU

- Reçus documents bancaires.
- Le trombinoscope du bureau 2022 est mis à jour.
- Point sur la remise des T-shirts aux adhérents : 140 à ce jour.
- Envoi et/ou remise des cartes de membre 2022 : à ce jour, 93 cartes ont été distribuées.
- Bilan des adhésions et renouvellements au 5 avril 2022 : 140 membres.

#### LE CHALLENGE SPIRIDON 2022

Compte rendu des épreuves passées :

<b>Roquebillière 12 mars</b>	Seulement 47 arrivants	<b>Hyères 20 mars</b>	Bien, seulement 3 spiridonien
<b>Mougins 20 mars</b>	Bien	<b>Puget/Argens 27 mars</b>	Probable de ne plus faire partie du challenge
<b>Antibes 27 mars</b>	Très bien	<b>Nice 3 avril</b>	Bien

Épreuves à venir :

<b>Carcés 18 avril</b>	Francis et Mario	<b>Cantaron 30 avril</b>	Jean mimi
<b>La Garde 30 avril</b>	Mario	<b>Vence 1<sup>er</sup> mai</b>	John-Lee
<b>Saint Raphaël 8 mai</b>	Nathalie Perrier	<b>Saint Jeannet 8 mai</b>	Patrick

#### LA FOULÉE

- Statistiques de consultation sur le site du numéro 213 d'avril 2022 : à ce jour, consulté 210 fois.
- C'est Mario qui fera le suivi du calendrier des courses.

#### LA TRÉSORERIE

• Amélioration du budget prévisionnel par rapport à 2021 ; à ce jour, il paraît réaliste sans pour autant dépasser le montant présenté à l'A.G.

#### LE SITE INTERNET et FACEBOOK

- Le compte « Instagram » est à recréer ; c'est Celian Zachlevniy qui le prend en charge.
- C'est John-Lee qui se charge de l'actualisation des pages du challenge.

#### LES DÉPLACEMENTS

- Le déplacements à Nasbinals est une réussite, malgré un froid intense. Pour Ax Les Termes, c'est en préparation. Pour les déplacements courts (week-end), nous attendons des propositions.

#### QUESTIONS DIVERSES

- Prochaine réunion proposée le mardi 10 mai 2022.



## COMPTE RENDU de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 10 mai 2022

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

### ORDRE DU JOUR

#### **SECRETARIAT :**

Aucun courrier reçu et/ou envoyé .

A ce jour, 144 adhésions et 25 tee-shirt non encore distribués (membres non joignables).

#### **LE CHALLENGE SPIRIDON 2022 :**

Compte-rendu des épreuves passées : **notations** :

<b>Carcés 18 avril</b>	<b>Parfait</b>	<b>Cantaron 30 avril</b>	<b>Bien – très bon apéritif</b>
<b>La Garde 30 avril</b>	<b>?</b>	<b>Vence 1<sup>er</sup> mai</b>	<b>Bien</b>
<b>Saint Raphaël 8 mai</b>	<b>Bien</b>	<b>Saint Jeannet 8 mai</b>	<b>Très bien</b>
Épreuves à venir : <b>présence spiridoniène</b>			
<b>Roquebillière 21 mai</b>	<b>Eric Soussan</b>	<b>Nice 22 mai</b>	<b>Célian Zachlevniy</b>
<b>Rimplas 28 mai</b>	<b>Eric Soussan</b>	<b>Carros Village 11 juin</b>	<b>José Mazzafero</b>
<b>Bandol 11 juin</b>	<b>Guy Laborde</b>		

#### **LA FOULÉE :**

A ce jour, 275 consultation sur le site.

Mickey, Patrick et Célian préposés aux articles (avant le 29 juin).

John-Lee préposé à la rédaction de l'Editorial (idem).

Mario prend en charge l'établissement du calendrier du 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> trimestres.

#### **LA TRÉSORERIE :**

Le solde du compte est positif ( très bonne tenue de la Trésorerie par notre très sérieux Patrick).

#### **LE SITE INTERNET, FACEBOOK, INSTAGRAM :**

Suite à l'absence de Gilles Appourchaux pour plusieurs mois, c'est René Roques qui animera la boîte à messages.

Mise à jour de la page d'accueil par Francis.

#### **LES DÉPLACEMENTS :**

À ce jour un seul déplacement est prévu à AX les Thermes en Ariège du 20 au 25 juillet

#### **QUESTIONS DIVERSES :**

Notre prochaine réunion est prévue pour le mercredi 15 juin 2022.





## Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 15 juin 2022

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

Excusés : Jean Michel BOIGEY, Célian ZACHLEVNY

### ORDRE DU JOUR

#### SECRETARIAT :

- \* Courrier reçu et/ou envoyé : R.A.S
- \* Adhésions à ce jour, 147 membres.
- \* La salle de Tourrette-Levens pour l' A.G. du samedi 21 janvier 2023 est réservée.

#### LE CHALLENGE SPIRIDON 2022 :

- \* Compte rendu des épreuves passées : Notations :

Roquebillière 21 mai	A voir	Nice 22 mai	OK
Rimplas 28 mai	OK	Carros Village 11 juin	Non
Bandol 11 juin	OK		

- \* Épreuves à venir : Présences :

Fréjus 18 juin	Francis	Gréolières 3 juillet	?
La Colle/Loup 13 juillet	Mickey	Cotignac 14 juillet	Francis
Caussols 17 juillet	?	St Etienne/Tinée 24 juillet	?
Ste Anastasie 7 août	Francis	Pélasque 21 août	?
Néoules 28 août	Francis	Belvédère 4 septembre	Patrick
La Turbie 11 septembre	Mickey	St Maximin 18 septembre	Guy Laborde ?

- \* Réflexion sur le challenge 2023 : Proposition de Laura de créer un challenge "connecté" (?). A approfondir.
- \* Le maintien des courses commerciales et chères reste au bon vouloir des coureurs : Participer ou ne pas participer, telle est la question !

#### LA FOULÉE

- \* Pour la Foulée 214 de juillet, Carole DUFOUR se propose pour un article sur son voyage au Mexique et Mickey sur sa course à Millau.
- \* Le 27 juin, dernier délai pour l'Editorial par John-Lee ainsi que le classement du challenge après Fréjus.

#### LE SITE INTERNET

- \* Mises à jour, animation de la boîte à message et des photos du jour par René , suite absence de Gillou.
- \* Pour l'animation de la page « instagram » du Spiridon, Célian en est chargé.

#### LES DÉPLACEMENTS

- \* C'est complet pour le déplacement du 20 au 25 juillet à Ax les Thermes. La mise en place du projet sur le déplacement à Cracovie (Pologne) en avril 2023 est en cours. Par contre, pour le déplacement à Porto (Portugal), dans l'immédiat, rien n'est défini.

#### QUESTIONS DIVERSES

- \* Prochaine réunion le mercredi 14 septembre 2022. En attendant, **bonnes vacances à tous.**

# TOUS A CRACOVIE

A moins d'une énième version du virus, les perspectives d'un prochain voyage sont bien réelles et c'est ce que la plupart d'entre nous espère

Déjà privés de beaucoup de choses depuis deux ans et en particulier des épreuves sportives, essorés par la maladie et le confinement .

Il faut dire que même si je n'ai pas participé à tous les voyages chacun d'eux m'a laissé un souvenir impérissable. A chaque fois ils se sont déroulés dans une super ambiance avec des anecdotes à revendre .

Le Point d'orgue pour ma part a été celui de St Pétersbourg, ville chargée d'histoire, celle des Tsars et de la révolution, avec la visite des Palais de Pierre Le Grand et celui de la Grande Catherine, le départ de la course devant le Musée de L'Hermitage avec des gardes au garde-à-vous devant les tentes où on avait posé nos sacs.

Qui a oublié les fortifications de Tallin, la traversée en bateau jusqu'à Helsinki, la superbe ville de Riga et ses restos, le voyage en montgolfière à Vilnius, le bar avec les bières à l'effigie d'Hitler, la visite du château fortifié en Bulgarie, sans oublier le repas de ministre dans la cave de Cricova ,lors du voyage en Moldavie

Si ça vous tente on remet ça

**Patrick MANIFICAT**





# LA COURSE CONNECTÉE !

Une course connectée qu'est-ce que c'est ?

C'est une course que vous pouvez faire où vous voulez, quand vous voulez. Seule la date est imposée.

En ces temps de covid, il n'est plus aussi simple de porter un dossard, ou tout du moins de prendre l'initiative de s'inscrire. Beaucoup de personnes se sont mises au jogging pour éviter un enfermement pendant le covid. Sans doute, ces mêmes personnes ne franchiront jamais le cap de s'inscrire à une course. Même nous, les spiridoniens, on court moins. À cause du coût de l'inscription, des frais d'essence pour se rendre sur le lieu de la course, ou tout simplement, ce sont toujours les mêmes courses qui sont proposées depuis des années et il y a une certaine lassitude.

Du coup, la course connectée permet de courir quand on veut et gratuitement, tout en ayant un certain challenge avec d'autres coureurs, puisqu'il y a quand même un classement. Selon les courses on peut même recevoir une médaille et un certificat avec ses résultats.

Alors est-ce l'avenir ? Certes, il n'y aura pas l'excitation de départ dans le sas, les encouragements de ses amis, mais on n'aura plus de collection de T-shirt de mauvaise qualité, ou un énième gobelet 🤔 🤔 La seule chose qui sera possible, ça sera de tous nous retrouver après tout ça autour d'un bon apéro comme avant!

Et vous les spiridoniens, êtes-vous prêt à relever le challenge de la course connectée ?

Envisageriez-vous de participer à un challenge Spiridon connecté ?

Voici une idée lancée, nous attendons vos réflexions et vos commentaires.

**Laura DI SARIO**



**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



## **ASSEMBLEE GENERALE DU 2 AVRIL 2022 A TOURETTE-LEVENS.**

Une fois la séance levée - durant laquelle un silence poli difficilement contenu trépassait d'impatience malgré la qualité des discours, - les libations pouvaient enfin commencer. On voyait s'ouvrir les visages telles au matin les roses et se répandre la bonne humeur comme une traînée de poudre dans la salle prévue à cet effet.

Des éclats de voix, des éclats de rire autour d'un buffet opulent fusaient parfois, cristallins, limpides. Les verres se remplissaient, s'entrechoquaient, se vidaient tour à tour. Les petits fours appétissants aux teintes bariolées disparaissaient dans des bouches gourmandes quelque peu gloutonnes aussitôt remplacés par d'autres non moins délicieux. Les langues se déliaient au rythme des papilles et des pupilles émoustillées, éblouies.

Les lauréats contemplaient fièrement leur récompense : un énorme panier garni de victuailles diverses aux saveurs d'Italie. Leurs concurrents de peloton, un tantinet envieux, se promettaient en aparté de les devancer la saison prochaine...

On sentait les gens heureux de n'être plus muselés, presque libres. Les mines réjouies ne mentaient pas... Les coureurs avec grand plaisir partageaient ce moment suspendu, exquis, dont ils ne voulaient perdre une bribe.

Un air de fête nimbait les têtes, gagnait les cœurs. Ô temps !... se fût écrié le poète.

PS : Merci à tous les membres du bureau, à tous les bénévoles qui nous ont généreusement offert cette belle soirée de retrouvailles sans jamais ménager ni leur peine ni leurs heures.

A bientôt.

Solange JEAN





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

- Par annonce dans les N° 211 d'octobre 2021 et 212 de janvier 2022 de La FOULEE,
- Par courriel et courrier individuel adressé aux adhérents le 2, le 12, le 20 décembre 2021, le 13 janvier, le 8 mars 2022

Cette Assemblée Générale s'est tenue dans la Salle des Fêtes de TOURETTES-LEVENS. L'émargement des présents et représentés mandatés par « Pouvoir » a permis d'atteindre le quorum statutaire pour délibérer valablement. Selon la feuille d'émargement 93 adhérents sont présents ou représentés.

Le Président de séance, Michel BABBINI, a ouvert les débats par l'accueil et les vœux aux participants ainsi qu'aux invités présents ou représentés.

Le Président de séance a fait la présentation de l'ensemble des 13 membres du Conseil d'administration ayant assuré la responsabilité des activités du SPIRIDON pour l'exercice 2021.

**1)- RAPPORT d'ACTIVITE :** Il a été présenté, diaporama à l'appui, par chacun des membres du Conseil en charge d'un secteur d'activité :

- EFFECTIFS : 162 membres : effectif en légère baisse, aux environs de 160. La présentation graphique fait apparaître les répartitions par tranches d'âge, femmes et hommes, individuels et couples, ainsi que les origines géographiques Var et A.M.

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

- Les ASSISTANCES TECHNIQUES : aucune n'a été assurée au cours de l'année 2021. Il convient de rappeler que les Assistances Techniques représentent quasiment la majeure partie des ressources financières du Spiridon.

Pour 2022 : 1 seule Assistance Technique sera assurée, concurrencé que nous sommes par des sociétés commerciales.

- CHALLENGE SPIRIDON : Pour 2021 il s'est disputé sur 22 épreuves. Les courses sélectionnées par le Conseil du Spiridon sont retenues pour un bon équilibre géographique Var et AM, littoral et moyen ou arrière-pays, route et trails, distances et qualité d'organisation et de déroulement. 145 spiridoniens dont 6 équipes y ont participé, très régulièrement pour certains, ce qui a permis d'emporter plusieurs challenges du nombre.

Pour 2022, la sélection comporte 29 courses sur route et 18 trails avec des nouveautés. Nous déclinons désormais 2 challenges parallèles : route et trail associés et le trophée J.L. Andreotti. Chaque lauréat au podium sera tenu d'avoir comptabilisé 5 courses pour le challenge. John-Lee OLIVIER fait un rappel du règlement du challenge et du trophée J.L.A.

- Le SITE INTERNET : Son succès est dû à sa qualité, son actualisation et ses rubriques. C'est un outil de communication et d'information devenu vitrine et référence du Spiridon CA. La « boîte » messagerie est maîtrisée pour en assurer la bonne tenue. Un travail de maintenance du site sera réalisé en 2022. A noter, le grand nombre de connexions annuelles. Notre site se situe dans le top des sites les plus réactifs.

- Les DEPLACEMENTS : le compte-rendu du déplacements collectif de l'année 2021, qui a joint le côté sportif, à l'aspect touristique et festif, est présenté à l'assemblée ainsi que les pique-nique festifs sur différentes épreuves du challenge... Leur succès implique une certaine rigueur dans la gestion et la prise en compte des inscriptions.

Pour 2022, un programme réduit est mis sur pied : des pique-nique festifs et l'ultrariège dans les Pyrénées.

-Présentation de la carte d'adhérent 2022 et du tee-shirt de l'année.

**Ce rapport d'activité est vivement apprécié et ponctué par des applaudissements nourris...**

**Il est adopté à l'unanimité.**

**2)- RAPPORT FINANCIER :** Le Trésorier, diaporama à l'appui présente les éléments de la gestion financière de l'exercice. La recherche d'équilibre est assurée par les deux principaux chapitres de recettes, et chacun pour une moitié du Budget : Les cotisations des adhérents, et les partenaires annonceurs de La Foulée.

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

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

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

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

Le budget prévisionnel de 2022, se présente en forte baisse et en recherche d'équilibre sur la base de 7000.00€.

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

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



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

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

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

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

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

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

Si nous accueillons chaque année de nouveaux adhérents, attirés par l'esprit qui règne entre nous, nous avons également un devoir de pensée et de solidarité à l'égard de ceux qui nous quittent, ou sont touchés par les aléas et événements de la vie, pour 2021. Forts de notre fidélité à nos liens amicaux de cette année qui s'achève, le nombre important à la présente AG et l'esprit qui s'y est manifesté, nul doute que 2022 sera une bonne année, notre association a fêté ses 43 années d'existence.

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

**4)- RENOUELEMENT du CONSEIL :** Le renouvellement statutaire annuel par tiers du Conseil a enregistré 5 membres sortants dont 3 ne souhaitant pas continuer, ainsi que 2 postes vacants. L'appel à candidatures a été lancé dans La Foulée d'octobre 2021 et janvier 2022 et renouvelé dans les convocations à l'AG. La limite de dépôt des candidatures a été fixée au 20 mars 2022.

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

Ont donc été élus pour 3 ans : - José MAZZAFERO  
- Célian ZACHLEVNIY

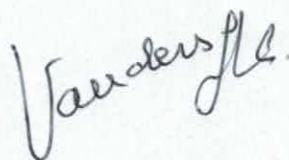
Cinq postes du conseil restent donc vacants pour l'année 2022.

**L'Assemblée unanime valide ces élections.**

L'ordre du Jour étant accompli, le Président de séance, après avoir renouvelé les remerciements du Conseil à l'ensemble des participants, déclare close l'Assemblée générale de l'exercice 2021.

Le Président de séance :  
Michel BABBINI

Le Président du Spiridon CA :  
Francis VANDERSYPE



## Les 10km de Fréjus

Date: 18/06/2022

distance: 10,00 nb arrivants: 716

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
17	STRUYVEN WILLIAM	00:34:11	00:34:34	17,36	313
83	HOAREAU HENRI	02:46:56	00:40:57	14,65	285
133	COCHET HERVE	04:27:29	00:43:57	13,65	264
179	DERBANNE MARTIAL	06:00:00	00:45:30	13,19	245
190	VIENCO LAURENT	06:22:07	00:45:58	13,05	240
194	PERRIER NATHALIE	06:30:10	00:46:06	13,02	239
230	SANTONI JACQUES	07:42:34	00:47:32	12,62	224
301	BOUCHAKEL GERARD	10:05:22	00:50:17	11,93	194
392	RAMIERE MICHEL	13:08:23	00:54:05	11,09	156
525	VANDERSYPE FRANCIS	73,32%	00:59:38	10,06	100
556	OLIVARI JOSEPH	77,65%	01:01:34	9,75	87
576	DELOIRE ANNE	80,45%	01:03:20	9,47	79
666	LABORDE GUY	93,02%	01:11:00	8,45	41
703	FOUASSIER DOMINIQUE	98,18%	01:17:48	7,71	25

## Salomon Bandol Classic

Date: 11/06/2022

distance: 11,50 nb arrivants: 757

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
28	HOAREAU HENRI	00:53:16	00:50:42	13,61	312
202	RAMIERE MICHEL	06:24:15	01:06:31	10,37	243
318	COSSUTTA PASCAL	10:04:55	01:13:16	9,42	197
453	LEJOUBIOUX HERVE	14:21:43	01:22:37	8,35	143

## Trail des Balcons de Carros

Date: 11/06/2022

distance: 8,00 nb arrivants: 59

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	SANTONI JACQUES	05:17:17	01:05:02	7,38	250
19	PERRIER NATHALIE	07:43:44	01:09:03	6,95	219
27	PEVERINI STEPHANE	10:58:59	01:16:50	6,25	179
30	VANDERSYPE FRANCIS	12:12:12	01:21:33	5,89	163
34	OLIVARI JOSEPH	13:49:50	01:24:10	5,70	143
37	BABBINI MICHEL	15:03:03	01:29:04	5,39	128
55	CHAMBON BERNARD	22:22:22	01:56:28	4,12	36
56	JEAN SOLANGE	22:46:47	02:09:25	3,71	31

### Trail des Balcons de Carros

Date: 11/06/2022

distance: 15,00

nb arrivants: 90

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	FREDIANI GILLES	01:20:00	01:21:44	11,01	313
32	GEORGES ALAIN	08:32:00	01:47:52	8,34	223
73	CHRISTOPHE MURIEL	19:28:00	02:18:04	6,52	87

### Trail de Rimplas

Date: 28/05/2022

distance: 13,00

nb arrivants: 44

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
20	ROUX EMMANUELLE	10:54:33	02:18:05	5,65	190
22	RAMIERE MICHEL	12:00:00	02:19:24	5,60	176
35	LAHMER FOUZIA	19:05:27	02:57:57	4,38	87

### Trail de Rimplas

Date: 28/05/2022

distance: 20,00

nb arrivants: 39

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
5	FREDIANI GILLES	03:04:37	02:52:11	6,97	302
39	MARTIN JEAN-YVES	00:00:00	05:43:15	3,50	40

### Semi-marathon & 10km de Nice

Date: 22/05/2022

distance: 5,00

nb arrivants: 289

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	STRUYVEN WILLIAM	00:34:53	00:16:42	17,96	303
289	STRUYVEN CHARLES	00:00:00	00:50:01	6,00	10

### Semi-marathon & 10km de Nice

Date: 22/05/2022

distance: 10,00

nb arrivants: 1084

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
205	CHRISTOPHE MURIEL	04:32:19	00:57:13	10,49	263
603	OLIVARI JOSEPH	13:21:02	00:59:31	10,08	153
666	DELOIRE ANNE	14:44:43	01:01:04	9,83	136
784	BOUGON JEAN-CLAUDE	17:21:29	01:04:30	9,30	103
945	MASSABIEAUX BERNARD	20:55:21	01:10:44	8,48	58
975	VECCHIE ANDRE	21:35:12	01:13:07	8,21	50
1015	BACCARD BERNADETTE	22:28:20	01:16:24	7,85	39
1037	FIORE IRENE	22:57:34	01:18:41	7,63	33
1061	FIORE JEAN-PIERRE	23:29:27	01:22:08	7,31	26

## Semi-marathon & 10km de Nice

Date: 22/05/2022

distance: 21,10

nb arrivants: 1911

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
254	COCHET HERVE	03:11:24	01:34:45	13,36	302
328	BIGOUNDOU MICHEL	04:07:10	01:37:27	12,99	291
329	DERBANNE MARTIAL	04:07:55	01:37:38	12,97	291
341	PILETTE EMMANUEL	04:16:57	01:37:51	12,94	289
537	ZACHLEVNIY CELIAN	06:44:39	01:43:33	12,23	258
614	PERRIER NATHALIE	07:42:40	01:45:09	12,04	246
707	BOUCHAKEL GERARD	08:52:45	01:47:56	11,73	231
928	PEVERINI STEPHANE	11:39:17	01:54:13	11,08	197
1121	POUILLEY MIREILLE	14:04:43	01:58:51	10,65	166
1139	SANTONI JACQUES	59,60%	01:59:12	10,62	163
1190	GUY ERIC	62,27%	02:00:35	10,50	155

## Marathon de La Vésubie

Date: 21/05/2022

distance: 12,50

nb arrivants: 41

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	FREDIANI GILLES	01:10:15	01:13:33	10,20	310
14	RAMIERE MICHEL	08:11:42	01:52:26	6,67	223
24	CHRISTOPHE MURIEL	14:02:56	02:05:31	5,98	149
30	LAHMER FOUZIA	17:33:40	02:16:10	5,51	105
32	CHRISTOPHE LAURENT	18:43:54	02:22:42	5,26	91
40	JEAN SOLANGE	23:24:53	02:50:07	4,41	32

## Marathon de La Vésubie

Date: 21/05/2022

distance: 42,00

nb arrivants: 63

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
51	ROUX EMMANUELLE	19:25:43	07:43:19	5,44	141

## Montée du Mont Vinaigre

Date: 08/05/2022

distance: 16,20

nb arrivants: 192

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
65	DERBANNE MARTIAL	08:07:30	01:27:03	11,17	231
81	VIENCO LAURENT	10:07:30	01:30:14	10,77	206
88	PERRIER NATHALIE	11:00:00	01:32:01	10,56	195
115	RAMIERE MICHEL	14:22:30	01:38:47	9,84	153
145	EPRINCHARD CLAUDE	18:07:30	01:48:31	8,96	106
153	PEVERINI STEPHANE	19:07:30	01:51:35	8,71	93
176	OLIVARI JOSEPH	22:00:00	02:00:29	8,07	57
182	BOUGON JEAN-CLAUDE	22:45:00	02:08:54	7,54	48



## La Foulée des Baous

Date: 08/05/2022

distance: 5,00

nb arrivants: 52

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
26	BOSCO MARC	12:00:00	00:27:55	10,75	160
29	DE FEUDIS ELEONORA	13:23:05	00:28:35	10,50	143
33	LAFON BOTTARO DELPHINE	15:13:51	00:30:06	9,97	120
50	STRUYVEN CHARLES	23:04:37	00:48:20	6,21	22

## La Foulée des Baous

Date: 08/05/2022

distance: 10,00

nb arrivants: 146

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	FREDIANI GILLES	01:38:38	00:41:25	14,49	299
17	COCHET HERVE	02:47:40	00:45:26	13,21	285
26	PILETTE EMMANUEL	04:16:26	00:48:19	12,42	267
41	SANTONI JACQUES	06:44:23	00:51:00	11,76	236
49	BOUCHAKEL GERARD	08:03:17	00:53:34	11,20	219
58	ROUX EMMANUELLE	09:32:03	00:55:37	10,79	201
64	GALLUCCIO SALVATORE	10:31:14	00:56:43	10,58	188
66	GUY ERIC	10:50:58	00:56:55	10,54	184
69	POUILLEY MIREILLE	11:20:33	00:57:07	10,50	178
100	GALLUCCIO SABINE	68,49%	01:02:28	9,61	115
105	BABBINI MICHEL	71,92%	01:03:33	9,44	104
114	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	78,08%	01:06:39	9,00	86
122	DELOIRE ANNE	83,56%	01:13:04	8,21	69
126	HUYGHE GEORGES	86,30%	01:14:35	8,04	61
127	SCHOENENBERGER MARTINE	86,99%	01:14:49	8,02	59
128	VECCHIE ANDRE	87,67%	01:16:42	7,82	57
133	FOUASSIER DOMINIQUE	91,10%	01:18:05	7,68	47
135	BACCARD BERNADETTE	92,47%	01:28:23	6,79	43
136	FIORE IRENE	93,15%	01:31:29	6,56	41
136	FIORE JEAN-PIERRE	93,15%	01:31:29	6,56	41
138	APPOURCHAUX GILLES	94,52%	01:35:21	6,29	36

## 18ième Ascension du Col de Vence

Date: 1er mai

distance: 12,00

nb arrivants: 247

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
75	COCHET HERVE	07:17:15	01:00:54	11,82	233
87	DERBANNE MARTIAL	08:27:12	01:02:37	11,50	218
143	PERRIER NATHALIE	13:53:41	01:08:56	10,44	150
167	RAMIERE MICHEL	16:13:36	01:13:17	9,82	121
185	BOUCHAKEL GERARD	17:58:33	01:15:56	9,48	99
221	PEVERINI STEPHANE	21:28:25	01:26:52	8,29	56
222	OLIVARI JOSEPH	21:34:15	01:27:09	8,26	54
239	BOUGON JEAN-CLAUDE	23:13:22	01:41:16	7,11	34
240	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	23:19:11	01:41:56	7,06	33
246	HUYGHE GEORGES	99,60%	01:50:35	6,51	25

### Course Nature & Trail du Muguet

Date: 30/04/2022

distance: 11,00

nb arrivants: 28

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
16	VANDERSYPE FRANCIS	13:42:51	01:12:34	9,10	151
19	BABBINI MICHEL	16:17:09	01:14:09	8,90	118
26	VECCHIE ANDRE	22:17:09	01:35:57	6,88	43
27	CHAMBON BERNARD	23:08:34	01:40:58	6,54	33
28	JEAN SOLANGE	00:00:00	01:50:25	5,98	22

### Course Nature & Trail du Muguet

Date: 30/04/2022

distance: 16,00

nb arrivants: 41

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
41	MARTIN JEAN-YVES	00:00:00	02:29:44	6,41	32

### 10km de La Garde

Date: 30 avr.

distance: 10,00

nb arrivants: 373

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
61	HOAREAU HENRI	03:55:30	00:40:52	14,68	271
333	GIRAUD EVELYNE	21:25:35	01:02:17	9,63	52
342	LABORDE GUY	22:00:19	01:03:00	9,52	45
345	DELOIRE ANNE	22:11:54	01:03:29	9,45	43
351	SCHOENENBERGER MARTINE	22:35:04	01:06:03	9,08	38
367	FOUASSIER DOMINIQUE	23:36:50	01:11:47	8,36	25

### Course autour du lac de Carcés

Date: 18 avr.

distance: 7,00

nb arrivants: 136

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
51	VANDERSYPE FRANCIS	37,50%	00:41:39	10,08	202
56	OLIVARI Joseph	41,18%	00:42:53	9,79	190
80	LABORDE GUY	58,82%	00:46:47	8,98	138
82	DELOIRE ANNE	60,29%	00:46:53	8,96	133
87	SCHOENENBERGER MARTINE	63,97%	00:47:47	8,79	122
112	FOUASSIER DOMINIQUE	82,35%	00:52:34	7,99	67
130	BACCARD BERNADETTE	95,59%	00:58:11	7,22	27
134	JEAN SOLANGE	98,53%	01:03:07	6,65	18

## Course autour du lac de Carcès

Date: 18 avr.

distance: 16,00

nb arrivants: 135

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
13	HOAREAU HENRI	9,63%	01:09:07	13,89	303
32	VIENCO LAURENT	23,70%	01:14:24	12,90	261
33	DERBANNE MARTIAL	24,44%	01:14:49	12,83	259
59	PERRIER NATHALIE	43,70%	01:20:12	11,97	201
78	RAMIERE MICHEL	57,78%	01:25:37	11,21	159
109	PEVERINI STEPHANE	80,74%	01:32:39	10,36	90
112	COSSUTTA PASCAL	82,96%	01:34:25	10,17	83
133	DISDIER CAMILLE	98,52%	01:38:17	9,77	36
135	TORNATO JOEL	100,00%	01:38:45	9,72	32

## La Prom' Classic

Date: 3 avr.

distance: 10,00

nb arrivants: 3694

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
481	BIGOUNDOU MICHEL	13,02%	00:40:34	14,79	281
504	COCHET HERVE	13,64%	00:40:58	14,65	279
598	PILETTTE EMMANUEL	16,19%	00:41:58	14,30	271
1098	SANTONI JACQUES	29,72%	00:46:28	12,91	231
1092	PERRIER NATHALIE	29,56%	00:46:34	12,88	231
1196	BOUCHAKEL GERARD	32,38%	00:47:22	12,67	223
1823	GUY ERIC	49,35%	00:51:36	11,63	172
1837	PEVERINI STEPHANE	49,73%	00:51:47	11,59	171
2410	DENOUEL YVES	65,24%	00:56:15	10,67	124
2467	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	66,78%	00:56:42	10,58	120
2469	ZACHLEVNIY CELIAN	66,84%	00:56:45	10,57	119
2471	GIULIANO Robert	66,89%	00:56:46	10,57	119
2747	BABBINI MICHEL	74,36%	00:58:55	10,18	97
2754	VANDERSYPE FRANCIS	74,55%	00:58:58	10,18	96
2819	OLIVARI Joseph	76,31%	00:59:32	10,08	91
3023	LEROY LYDIE	81,84%	01:01:36	9,74	74
3510	DE LOPEZ JOSIANE	95,02%	01:10:34	8,50	35
3604	BACCARD BERNADETTE	97,56%	01:15:51	7,91	27
3613	VECCHIE ANDRE	97,81%	01:16:27	7,85	27
3685	MANIFICAT PATRICK	99,76%	01:29:29	6,71	21
3690	DUPONT ERIC	99,89%	01:36:00	6,25	20
3693	DUPONT CHRISTIANE	99,97%	01:41:55	5,89	20
3694	BERNARDESCHI CLAUDETTE	100,00%	01:53:53	5,27	20
3694	BERNARDESCHI MARIO	100,00%	01:53:53	5,27	20

# QUAND « PADDLE » RIME AVEC ÉCOLOGIE



Par Laura DI SARIO

« **Paddle cleaner** » a été créé en 2015 par une amie à moi.

Au début, j'y allais pour découvrir le paddle, et depuis cette année, je les ai rejoint officiellement dans leur bureau.

Le but de cette association est de favoriser la protection de l'environnement via la pratique du stand up paddle, qui permet un accès facile et écologique au récif. Concrètement, on gonfle nos paddle, et on ramasse les déchets que l'on trouve. Essentiellement du plastique, des filets de pêche, des câbles électriques, des morceaux de coque de bateau...



On organise des événements toute l'année, où l'on met à disposition des paddle, des sacs et des gants, et durant l'année scolaire, on fait de la sensibilisation dans les écoles. Cette année, nous allons être présents sur de nombreux événements, le dernier en date a eu lieu à Villefranche, où avec l'aide de plongeurs nous avons sorti plus d'une tonne de déchets et même un moteur de bateau.

Cerise sur le gâteau, chaque événement est clôturé par un apéro convivial autour d'un pique-nique en zéro déchet si possible.

Ou retrouvez nous sur Facebook, "paddle cleaner"





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

classement au 15 juin 2022

Place	Equipe	Membres	nb épreuves	n° épreuves	kilomètres	Points
1	FERBER & FIER	Nathalie PERRIER Joseph OLIVARI Stéphane PEVERINI Jacques SANTONI	7	1 3 9 12 15 16 19 21 23	382	575
2	LES INFATIGABLES	Martine SCHOENENBERGER Anne DELOIRE Dominique FOUASSIER Guy LABORDE	7	3 - 5 - 8 - 11 12 14 17 23	276	432
3	LES VIKINGS VERTS DE FERBER	Josiane DE LOPEZ Joseph PARISI Jean Claude BOUGON Martial DERBANNE	3	3 5 11	118	206



FERBER & FIER



LES INFATIGABLES



LES VIKINGS VERTS DE FERBER

# CLASSEMENT DU CHALLENGE 2022 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

19 juin 2022

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
1	2122	PERRIER	NATHALIE	M4F	1	212,2	10
2	2045	DERBANNE	MARTIAL	M7H	1	227,2	9
3	1823	FREDIANI	GILLES	M2H	1	303,8	6
4	1819	RAMIERE	MICHEL	M6H	1	181,9	10
5	1603	COCHET	HERVE	M3H	1	267,2	6
6	1534	SANTONI	JACQUES	M1H	1	219,1	7
7	1270	PEVERINI	STEPHANE	M2H	2	127,0	10
8	1208	PILETTE	EMMANUEL	M3H	2	241,6	5
9	1171	HOAREAU	HENRI	M6H	2	292,8	4
10	998	OLIVARI	JOSEPH	M6H	3	110,9	9
11	966	BOUCHAKEL	GERARD	M5H	1	193,2	5
12	818	GUY	ERIC	M4H	1	163,6	5
13	795	GALLUCCIO	SALVATORE	M6H	4	159,0	5
14	782	VANDERSYPE	FRANCIS	M7H	2	130,3	6
15	741	DELOIRE	ANNE	M5F	1	82,3	9
16	707	VIENCO	LAURENT	M2H	3	235,7	3
17	624	BABBINI	MICHEL	M5H	2	104,0	6
18	616	STRUYVEN	WILLIAM	M2H	4	308,0	2
19	572	BIGOUNDOU	MICHEL	M1H	2	286,0	2
20	572	GALLUCCIO	SABINE	M3F	1	114,4	5
21	532	ROUX	EMMANUELLE	M2F	1	177,3	3
22	529	ZACHLEVNIY	CELIAN	M1H	3	132,3	4
23	499	CHRISTOPHE	MURIEL	M5F	2	166,3	3
24	469	LABORDE	GUY	M9H	1	78,2	6
25	456	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	65,1	7
26	344	POUILLEY	MIREILLE	M4F	2	172,0	2
27	323	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M7H	3	53,8	6
28	311	LAHMER	FOUZIA	M6F	1	77,8	4
29	301	GEORGES	ALAIN	M5H	3	150,5	2
30	283	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	3	40,4	7
31	280	COSSUTTA	PASCAL	M5H	4	140,0	2
32	259	PARISI	JOSEPH	M7H	4	129,5	2
33	224	BACCARD	BERNADETTE	M7F	2	37,3	6
34	204	DE FEUDIS	ELEONORA	M1F	1	102,0	2
35	204	JEAN	SOLANGE	M9F	1	29,1	7
36	187	HUYGHE	GEORGES	M10H	1	46,8	4
37	181	LAFON BOTTARO	DELPHINE	M2F	2	90,5	2
38	177	VECCHIE	ANDRE	M8H	1	44,3	4
39	171	DE LAPEYRE DE BELLA	ROSE-MARIE	M6F	2	57,0	3
40	171	FIGORE	JEAN-PIERRE	M8H	2	34,2	5
41	148	LEROY	LYDIE	M7F	3	74,0	2
42	146	DE LOPEZ	JOSIANE	M7F	4	36,5	4
43	143	LEJOUBIOUX	HERVE	M7H	5	143,0	1
44	140	DISDIER	CAMILLE	M5H	5	70,0	2
45	136	BIBIANO	SARAH	SF	1	136,0	1
46	124	DENOUEL	YVES	M7H	6	124,0	1
47	120	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	M5F	3	120,0	1
48	120	MARTIN	JEAN-YVES	M5H	6	40,0	3
49	119	GIULIANO	Robert	M6H	5	119,0	1
50	111	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	2	37,0	3
51	106	EPRINCHARD	CLAUDE	M5H	7	106,0	1
52	95	FIGORE	IRENE	M9F	2	31,7	3
53	91	CHRISTOPHE	LAURENT	M5H	8	91,0	1
54	86	BERTIN	PASCAL	M3H	3	43,0	2
55	84	MASSABIEAUX	BERNARD	M6H	6	42,0	2
56	80	ERETEO	ANNE	M4F	4	80,0	1

# CLASSEMENT DU CHALLENGE 2022 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

19 juin 2022

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
57	69	CHAMBON	BERNARD	M6H	7	34,5	2
58	61	DAMIER	FRANCOIS	M3H	4	61,0	1
<b>59</b>	<b>57</b>	<b>GILLY</b>	<b>SYLVIE</b>	<b>M6F</b>	<b>3</b>	<b>57,0</b>	<b>1</b>
60	56	GILLY	DANIEL	M7H	7	56,0	1
61	52	GIRAUD	EVELYNE	M7F	5	52,0	1
<b>62</b>	<b>51</b>	<b>BACCARD</b>	<b>DANIEL</b>	<b>M8H</b>	<b>3</b>	<b>51,0</b>	<b>1</b>
63	32	TORNATO	JOEL	M7H	8	32,0	1
<b>64</b>	<b>32</b>	<b>STRUYVEN</b>	<b>CHARLES</b>	<b>M10H</b>	<b>2</b>	<b>16,0</b>	<b>2</b>
65	21	MANIFICAT	PATRICK	M7H	9	21,0	1
66	20	DUPONT	CHRISTIANE	M6F	4	20,0	1
<b>67</b>	<b>20</b>	<b>BERNARDESCHI</b>	<b>CLAUDETTE</b>	<b>M9F</b>	<b>3</b>	<b>20,0</b>	<b>1</b>
<b>68</b>	<b>20</b>	<b>BERNARDESCHI</b>	<b>MARIO</b>	<b>M10H</b>	<b>3</b>	<b>20,0</b>	<b>1</b>
69	20	DUPONT	ERIC	M5H	9	20,0	1

# LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2022

Classement au mardi 21 juin 2022

## HOMMES



Gilles FREDIANI  
2<sup>ème</sup> 1823 pts



Martial DERBANNE  
1<sup>er</sup> 2045 pts  
SCRATCH



Michel RAMIERE  
3<sup>ème</sup> 1819 pts

### SENIOR



Michel BIGOUNDOU  
2<sup>ème</sup> 572 pts



Jacques SANTONI  
1<sup>er</sup> 1534 pts  
MASTERS 1



Célian ZACHLEVNIY  
3<sup>ème</sup> 529 pts



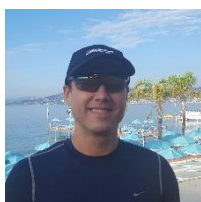
Laurent VIENCO  
2<sup>ème</sup> 707 pts



Stéphane PEVERINI  
1<sup>er</sup> 1270 pts  
MASTERS 2



William STRUYVEN  
3<sup>ème</sup> 616 pts



Emmanuel PILETTE  
2<sup>ème</sup> 1208 pts



Hervé COCHET  
1<sup>er</sup> 1603 pts  
MASTERS 3



Pascal BERTIN  
3<sup>ème</sup> 86 pts



Eric GUY  
1<sup>er</sup> 818 pts  
MASTERS 4

6

## FEMMES



Anne DELOIRE  
2<sup>ème</sup> 741 pts



Nathalie PERRIER  
1<sup>ere</sup> 2122 pts  
SCRATCH



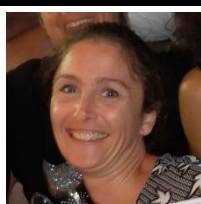
Sabine GALLUCCIO  
3<sup>ème</sup> 572 pts



Sarah BIBIANO  
1<sup>ere</sup> 136 pts  
SENIOR



Eleonora DE FEUDIS  
1<sup>ere</sup> 204 pts  
MASTERS 1



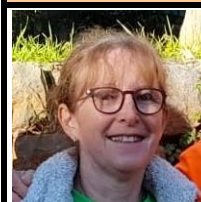
Delphine LAFON  
2<sup>ème</sup> 181 pts



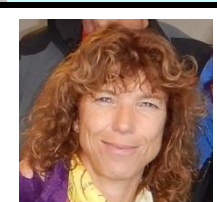
Emmanuelle ROUX  
1<sup>ere</sup> 532 pts  
MASTERS 2



Mireille POUILLEY  
1<sup>ere</sup> 344 pts  
MASTERS 4



Dominique FOUASSIER  
2<sup>ème</sup> 283 pts



Anne ERETEO  
3<sup>ème</sup> 80 pts





# DÉPLACEMENTS 2022

**Du 21 au 25 juillet** : à l'occasion des trails en Ariège, nous vous proposons un déplacement à Ax les Thermes.

Déplacement en voiture  
possibilité de covoiturage

**COMPLET**

Hébergement en demi – pension à l'hôtel « le p'tit montagnard », 6 place Roussel à Ax les Thermes.



# PROPOSITION 2023



**Du 19 au 24 avril 2023 :**

Marathon de **Cracovie** en Pologne

10km nocturne le samedi 22 Avril

Marathon le dimanche 23 avril

Séjour en hôtel au centre de Cracovie

Programme de visites et faisabilité, en cours de réalisation

40 places disponibles

Renseignements : Michel BABBINI tél 06.83.31.16.48

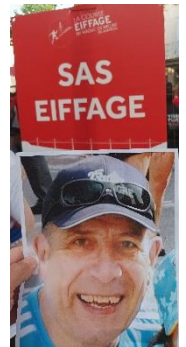
# COURSE DU VIADUC DE MILLAU...Enfin !!!!

2019 l'inscription ...2022 la course ...entre temps le covid est passé par là avec son lot de reports et d'annulations . et les tarifs aussi : de 33 à 45 euros maintenant !!! ça devient du luxe la course à pied...vaste débat !!! bref cette fois ci on est bien parti sans la pauvre carole blessée mais remplacé par notre ami le rital " amore" pour les intimes Emanuele CEREÀ qui sera même notre chauffeur a Francis et moi-même ...Grazie mille !!! Nous rejoignons nos amis varois emmenés par Camille DISDIER déjà sur place . A peine arrivé direction les dossards à la salle des fêtes de Millau ,



lieu d'arrivée des cent bornes bien connu du spiridon !!! malheureusement il y fait tellement chaud que nous ressortons en vitesse pour rejoindre notre charmant logement en plein centre ( merci camille ) pour mieux repartir se désaltérer car la chaleur est terrible pour la saison et ce mois de mai ...repas du soir qui se passe de commentaires sauf pour le pauvre camille qui pique une colère noire au restaurateur de la déception du repas !!!! bref a oublier et direction le dodo pour une bonne nuit...merci les ronfleurs !!! 🍷🍷

Dimanche matin jour de course et déjà bien chaud alors qu'il n'est que 9h quand nous rejoignons notre sas de départ sans une immense pensée pour notre Prezi JL ANDREOTTI qui faisait partie du groupe EIFFAGE organisateur de la course et à qui nous dédions cette journée ! top départ pour 7500 participants , alors que d'habitude c'est plutôt 12000 ...changement d'époque !! 5 kms de mise en jambes avant la première difficulté la montée de l'ancien chantier du viaduc 2,5 kms ou mes amis m'ont déjà largué alors je marche tout en prenant des photos de ce magnifique ouvrage , gros ravito aquatique vu la chaleur incroyable et me voici sur le tablier de ce chef d'œuvre d'ingénierie ou nous faisons l'aller-retour , 5 kms de " bonheur" avec l'impression de courir sur un immense voilier...magnifique !!! Re ravito puis



descente interminable pour moi jusqu'à l'arrivée avec heureusement des jets d'eaux improvisés par les spectateurs que nous remercions tous. Quel bonheur !!!et enfin la délivrance dans le parc de la victoire ( défaite pour moi !!!) sous 33° ...dur dur !!! belle médaille même si elle est en bois , commence a me gonfler les écolos !!! 4 litres d'eau plus tard je rejoins mes "amis " déjà lavés et changés ces salauds mais de beaux champions qui vont payer a boire a mickey maintenant !!! une bonne pression

au pub avec un bon encas ...un peu de repos , quelques bières et resto traditionnel le soir au top cette fois ci ...Camille heureux et nous aussi !!! un dernier dijo et une bonne nuit de sommeil et départ le lendemain sous une pluie fine et 18 °...incroyable !!! en résumé une très belle course pas facile qui se déroule tous les 2 ans à faire au moins une fois dans sa vie coureur malgré je le répète un tarif élevé ...et merci a toute l'équipe pour ce super week-end et vive le spiridon.

MICKEY coureur anonyme fantomatique







## LA COURSE EIFFAGE DU VIADUC DE MILLAU EN AVEYRON

Après 2 années d'attente, nous voici à Millau pour cette 6<sup>ème</sup> édition de la course du Viaduc.

Partis à 3 de Nice, Emmanuele, Mickey et moi, nous rejoignons nos amis spiridoniens Camille Disdier, Martine Schoenenberger et Marie Noelle Boursat, tous accompagnés d'autres coureurs.

Le samedi c'est retrait des dossards à la salle des fêtes dans le parc de la Victoire, lieu bien connu des cent bornards. Tout est parfaitement organisé, pas d'attente, récupération du tee-shirt et déambulation dans le mini village exposant.

La ville s'est bien organisée pour recevoir les milliers de coureurs inscrits, parkings dédiés, navette pour le centre-ville, rues bloquées pour permettre aux participants de rejoindre les principaux lieux de rassemblement.



Repas du samedi soir à la pizzeria « La Toscane » place Foch, l'endroit n'est pas à conseiller aux amis, d'ailleurs Camille ne s'est pas privé d'exprimer son mécontentement.

Le dimanche matin, nous nous dirigeons vers les sas de départ dans le boulevard de l'Ayrolle. Les départs sont prévus sur 5 vagues toutes les 5 à 10 minutes pour permettre au peloton de s'étirer sur les 5 premiers kilomètres où nous empruntons le chemin de maintenance du viaduc avec un fort dénivelé pour arriver au premier ravitaillement avant de s'engager sur le viaduc lui-même. La majeure partie des concurrents est subjuguée par la beauté et la grâce de l'édifice. Passer sous le haubanage à pied n'a pas le même effet que lorsqu'on y passe en voiture. La température ne cesse de monter et plusieurs concurrents souffrent de la chaleur. Beaucoup d'entre nous en profitent pour photographier et se faire photographier sur cet ouvrage d'art tout à fait exceptionnel. Après avoir effectué un aller-retour sur le viaduc nous entamons la descente en passant par le second ravitaillement littéralement pris d'assaut par la meute des participants déshydratés par la chaleur étouffante. La suite est une descente continue sur route et chemins jusqu'à l'arrivée. Le troisième ravitaillement avant l'arrivée sera dévalisé au point que le dernier tiers des participants ne pourra pas se désaltérer.



L'entrée dans la ville avant la ligne d'arrivée se fait sous les acclamations d'un public nombreux amassé dans le dernier virage qui redonne du courage pour les derniers hectomètres.

Distribution de la médaille (en bois c'est écologique !!) et passage par le ravitaillement d'arrivée très bien achalandé. Douche, repas, repos voici le programme de l'après-midi.



On se retrouve tous sur une terrasse de la place du mandarous pour refaire la course, exprimer son ressenti, ses difficultés, la chaleur, et.... Pour boire une bonne bière ( à cause des sels minéraux contenus dans le breuvage).

Voici un déplacement de week-end bien rempli par l'ambiance amicale et accessoirement par la course.

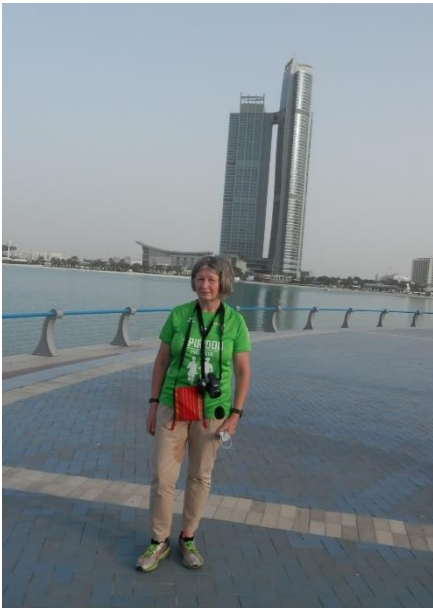


Francis VANDERSYPE

# LES POTINS DE FICANAS

Le spiridon voyage dans le golfe persique, la famille Suarez a quitté le lot pour une destination exotique.

Bonne continuation à eux.



## PERFORMANCES SUR Kilomètres

A 40 ans passé, le lithuanien, débutant tardif, continue sa série de performances extraordinaires. Il vient de battre le record du monde du 100 km, détenu sur route par le japonais Nao Kazami en 6h09'14" et sur piste, depuis 1979 par l'écossais Don Ritchie en 6h10. Son temps, 6h05'41", soit 3'39" de moyenne, fait encore rentrer la distance dans une autre dimension. On se souvient que l'américain Jim Walmsley avait échoué de quelques secondes sur la marque du japonais en 2020, là le lithuanien l'a pulvérisé. Déjà recordman des 24 h (309 km) et des 100 miles (11h57'), Sorokin a couru ici comme à son habitude, seul en tête sur une épreuve où les quelques concurrents pouvaient choisir entre 100 km, 100 miles et 12 h.



On note qu'il s'était préparé au Kenya pendant l'hiver, ce qui semble lui avoir bien réussi car cette performance marque encore un palier dans sa progression, surtout sur une distance plus courte que celles dont il a l'habitude finalement.

Ancien kayakiste de haut niveau, le Lituanien n'était pourtant pas destiné à une carrière d'ultra marathonien. Après avoir troqué ses pagaies pour les cigarettes ou l'alcool à la fin de sa carrière, Sorokin a commencé à courir en 2012, pour se remettre en forme.



Coup de chapeau !

C'est sans aucun doute la grosse performance française de ce premier trimestre. C'était à Belvès pour les championnats de France de 100km. Floriane Hot remporte le titre en 7h42'24". Premier essai sur cette distance... et au final, une victoire en féminines, une 9ème place au scratch, une moyenne de 13 km/h malgré un dénivelé positif de près de 750m. Juste énorme !!!

Floriane HOT est contrôleur aérien à l'aéroport d'Aix les Milles, elle pratique également le football.

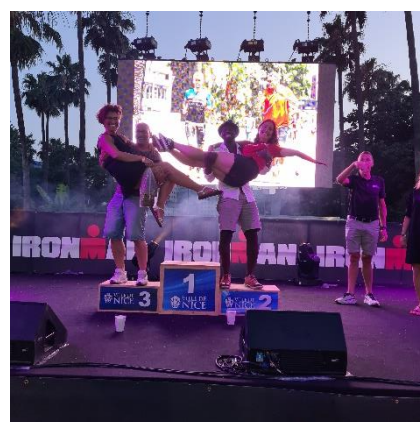


# LES SPIRIDONIENS Á L'IRON MAN DE NICE

Le dimanche au service des participants, avec la présence remarquée de Charly (seulement pour la photo !!!)



Le lundi au repas organisé pour les bénévoles



# CALENDRIER DES COURSES DU 1<sup>er</sup> JUILLET au 30 SEPTEMBRE 2022

EN ROUGE : COURSES COMPTANT POUR LE CHALLENGE SPIRIDON 2022

## JUILLET

### 1<sup>er</sup> juillet : Course du soleil à La Londe des Maures (83)

Organisateur : : [coursedusoleil.lalonde@gmail.com](mailto:coursedusoleil.lalonde@gmail.com)

Renseignements : 10km et 5km

### 3 juillet : Mounta Cala Trail à Gréolières les neiges (06)

Organisateur : francoisbourgeaud@cipieres.org – [contact@cipieres.org](mailto:contact@cipieres.org) 06 67 62 14 16

Site web : [google.com/view/traildecipieres/accueil](https://www.google.com/view/traildecipieres/accueil)

renseignements: trail, course nature 10km.6 (1080D+) **gratuit ,apporter 1 plat pour repas du soir**

### 8-9-10 Juillet : Ultra Trail Côte d'azur Mercantour à St Martin Vésubie (06)

Organisateur :

Renseignements :125km-95kms -75km- 50km-30km-10km

### 9 juillet : Les foulées nocturnes du **ANNULÉE** Jours les Plages (83)

Organisateur : [bernardfreliger6@gmail.com](mailto:bernardfreliger6@gmail.com)

### 13 Juillet : Village Trai Ide la Colle sur Loup à La colle sur Loup (06)

Organisateur : [verosportup@gmail.com](mailto:verosportup@gmail.com) – site web : VillageTraillaCollesurLoup

renseignements : 12km – 8km -12km poursuite - courses enfants

### 14 Juillet : Les Foulées de Cotignac à Cotignac (83)

organisateur : Cap Garonne Organisation 06 60 27 91 32 [cap.garonne@gmail.com](mailto:cap.garonne@gmail.com)

renseignements : 9.5km-- départ 18h30- 12€ et 15€ sur place. Repas et bal après course à réserver à l'office de tourisme : 04 94 72 60 20

### 17 Juillet : Trail des sommets de Caussols à Caussols (06)

Organisateur : mairie Caussols : 06 34 49 36 48

Renseignements :21.2km (9h-25euros) et 7.5km(10h -10euros) inscriptions jusqu'au 15/7 sur sport-up.fr  
Pas d'inscriptions sur place.

### 22 Juillet : Les boucles du Château àTourves (83)

Renseignements : 10km et 5km

Organisateur : [contact@sambonaucho.com](mailto:contact@sambonaucho.com) 06 13 25 03 46

### 24 juillet : 39<sup>ième</sup> Ascension Pédestre de la Bonette à St Etienne de Tinée (06)

Organisateur assoc route de la bonette : 06 62 46 25 93 [course\\_bonette@orange.fr](mailto:course_bonette@orange.fr)

Renseignements : 27kms (07h) 20euros Navettes à l'arrivée

### 30 Juillet : 30<sup>ième</sup> course pédestre du Saint Honorat à Sauze (06)

Organisateur :comité de fêtes de Sauze : [gerard.bertolotti@gmail.com](mailto:gerard.bertolotti@gmail.com) :: 06 74 58 70 89

Renseignements :17km (9h30) départ anticipé pour les « lents ». inscriptions uniquement sur place .



### 31 Juillet : 5<sup>ième</sup> corrida de la st Laurent (relais) à Ollioules (83)

Organisateur : [gerard.benvenuto@free.fr](mailto:gerard.benvenuto@free.fr) 06 61 29 94 78

Renseignements : 9km

## AOÛT

### 6 Août : Trail de l'Énergie à Saint etienne de Tinée (06)

Organisateur : 06 16 59 17 57

Renseignements : 46km-14km-7km

### 7 Août : Les boucles de l'Issole à Sainte Anastasie (83)

organisateur : [lepreux.patricia@gmail.com](mailto:lepreux.patricia@gmail.com) 06 72 15 88 17

Renseignements : 11km (9h) MN11km (8h30) et 3km- 1km (courses enfants) inscriptions : kms.fr- Email : par courrier à Lepreux Patricia 60 impasse Eugène Boudin 83130 La Garde ; sur site

[www.terrederunning.com](http://www.terrederunning.com) et le jour même –

### 14 Août : Verticale du petit Manaïrou à Saint Dalmas Valdeblore (06)

Organisateur : 06 15 81 48 50

renseignements :3.9km

### 19 Août : La Ronde des Bouscatiers à Collobrières (83)

Organisateur : [trail.nature.collobrieres@gmail.com](mailto:trail.nature.collobrieres@gmail.com) 06 38 18 98 41

### 20 Août : Course da la Saint Barthélemy à Cannes la Bocca (06)

Organisateur : 04 93 47 03 54

Renseignements : 10km-5km

### 20 Août : Isolienne Trail Challenge à Isola (06)

Organisateur : site officiel web .inscriptions : *le sportif.com*

Renseignements : course sur 2 jours KV :20août (9km)- 21 Août (35km)

### 21 Août : Trail Gaudissart à Pélasque (06)

Organisateur : Comité des fêtes Pelasque : Véronique Cornillon : 06 25 35 72 57

Infos : site Vesubie Trail Club06.com/trail-de-gaudissart/

Renseignements : 14km. Inscriptions : sport-up ou sur place Pan bagnat à réserver à l'inscription (6euros)

### 24 Août : Lou Tour de la Gauda :à La Gaude (06)

Organisateur : 06 20 66 43 20

Renseignements : 8.5km

### 26 Août : Urban trail dePierrefeu à Pिरerrefeu (83)

organisateur : [laoude@free.fr](mailto:laoude@free.fr) 06 59 18 30 67

renseignements : 10km et 5km

## 28 Août : Les Foulées Néoulaises à Néoules (83)

organisateur : [lepreux.patricia@gmail.com](mailto:lepreux.patricia@gmail.com) 06 72 15 88 17

renseignements : 13km (8h30) MN13km (8h30) et 3km- 1km (courses enfants) ) inscriptions : kms.fr-  
Email : par courrier à Lepreux Patricia 60 impasse Eugène Boudin 83130 La Garde ; sur site  
[www.terrederunning.com](http://www.terrederunning.com) et le jour même

# SEPTEMBRE

## 2 Septembre : 3<sup>ième</sup> Carquei'Run (indiv.ou relais) à Carqueiranne (83)

Organisateur : [nathalie.triacademy@gmail.com](mailto:nathalie.triacademy@gmail.com) 06 22 56 63 34

Renseignements : 10.2km

## 4 Septembre : Trail Per Cami à Belvédère (06)

Organisateur : l'Office de Tourisme de Belvédère 04.93.03.51.66 Vésubie Trail Club : 06 15 81 48 50

renseignements: 27km (8h30)-13km marche (9h)- 13km (9h30)

## 4 Septembre : Urban Trail du Cannet au Cannet (06)

Organisateur : 04 93 47 53 40

Renseignements : 10km et 5km inscriptions : sports. up.fr

## 4 Septembre : Trail de la vallée du Var à Touët sur var (06)

Organisateur :

Renseignements : 22km

## 4 Septembre : The Blood Run 2022 à Solliès Pont (83)

Organisateur : [francois.roche17@orange.fr](mailto:francois.roche17@orange.fr) 06 85 93 41 12

Renseignements : 14.4km et 7.2km

## 10 Septembre : Course de 10 Kilomètres à Fréjus/Saint aygulf (83)

Organisateur : [yves.brenier@bbox.fr](mailto:yves.brenier@bbox.fr) 06 60 04 89 55

Renseignements : 10km

## 10 Septembre : Les balcons de Vidauban (équipe de 3) à Vidauban

organisateur: [patrickchapelle0789@orange.fr](mailto:patrickchapelle0789@orange.fr) 07 84 08 13 05

renseignements : 14km

## 11 Septembre : La course du Trophée à La Turbie (06)

organisateur : ASCT : 04 93 41 15 65 Victor Roman :06 33 90 77 06 [chv.roman@wanadoo.fr](mailto:chv.roman@wanadoo.fr)

renseignements : 14.5km (10h)-14.5km marche (9h) inscriptions sur sport-up.fr et sur place .200 dossards maximum.

## 11 Septembre : Valbergtrail à Valberg (06)

organisateur : [contact@epfathle.fr](mailto:contact@epfathle.fr) : 06 71 22 63 24

renseignements : 21km - 9km -MN9km

**11 Septembre : 8<sup>ième</sup> Trail de Tourettes-sur-Loup (06)**

Organisateur : 06 61 16 24 18

Renseignements : 20km -10km

**17 Septembre : 11<sup>ième</sup> ascension du Col de Braus à Touet de l'Escarène (06)**

organisateur : APS 04 92 04 03 81

renseignements : 9km

**ANNULÉ****17 Septembre : Course de la Pistole à Brignoles (83)**organisateur : [sports@brignoles.fr](mailto:sports@brignoles.fr) 06 43 18 75 91

Renseignements : 10km et 5km

**17 Septembre : La ronde des Vignobles à Cuers (83)**Organisateur : [contact@sambonaudo.com](mailto:contact@sambonaudo.com) 06 13 25 03 46

Renseignements : 11km

**18 Septembre : Eco Trans Bleue 2 collines au Pradet (83)**Organisateur : [cap.garonne@gmail.com](mailto:cap.garonne@gmail.com) 06 60 27 91 32

Renseignements : 16.5km-10km-9.4km

**18 Septembre : 10k et semi des Vignobles à St Maximin le ste Baume (83)**organisateur : [smac83470@gmail.com](mailto:smac83470@gmail.com) 07 85 93017 99

renseignements : 21km (9h) 22euros et 10km (9h45)15euros Courses enfants dès 11h

inscriptions : sportips.fr –par courrier : SMAC-MJA smi vignobles 316 Bd Rey 83470 St Maximin.

**18 Septembre : La Thoronéenne au Thoronet (83)**organisateur : [filerifranck@gmail.com](mailto:filerifranck@gmail.com) 06 11 98 66 79

renseignements : 25km et 13km

**18 Septembre : Prom Record Day à Nice (06)**organisateur : site web [www.promrecordday.ff](http://www.promrecordday.ff) 04 93 21 03 18

renseignements :5km

**18 Septembre : Trail des Alpes Maritimes à Sospel (06)**organisateur : site web [www.trail06.com](http://www.trail06.com)

renseignements : 26km-13km-kidtrail

**24 Septembre : La fortich' du Roustagnon (contre la montre) à Bandol (83)**organisateur : [bandolclassic@gmail.com](mailto:bandolclassic@gmail.com) 06 09 88 84 06

renseignements :2.9km et 1.9km

**25 Septembre : Nice côte d'Azur by UTMB à Nice (06)**

organisateur : site web

renseignements : 160km

**25 Septembre : 3<sup>ième</sup> Natura Trail à Montauroux**organisateur : [contact@epfathle.fr](mailto:contact@epfathle.fr) : 06 71 22 63 24

renseignements : 21km - 9km - MN9km

**25 Septembre : La foulée des Gazelles à Solliès-Ville (domaine de la Castille) (83)**organisateur : [lafouleedesgazelles@gmail.com](mailto:lafouleedesgazelles@gmail.com) 06 12 90 05 82

renseignements : 6.4km

**25 Septembre : Gonfa Trail à Gonfaron (83)**organisateur : [gonfarun83@gmail.com](mailto:gonfarun83@gmail.com) 06 18 48 64 38

renseignements : 65km-30km-10km

**1<sup>er</sup> Octobre : Le trail de Porquerolles à Hyères Iles de Porquerolles (83)**organisateur : [contact@trailporquerolles.com](mailto:contact@trailporquerolles.com) 01 53 77 21 84

renseignements : 25km

**2 Octobre : La foulée Rosée à Puget sur Argens (83)**organisateur : [info@sporttips.fr](mailto:info@sporttips.fr) 08 05 38 39 44

renseignements : 10km

**2 Octobre : Les 10km de Tamaris à La Seyne sur Mer (83)**organisateur : [csmsathle@gmail.com](mailto:csmsathle@gmail.com) 06 51 90 16 53

renseignements : 10km-5km

**2 Octobre : les trails de Gorbio à Gorbio (06)**organisateur : [asgorbio@orange.fr](mailto:asgorbio@orange.fr) ; [www.asgorbio.com](http://www.asgorbio.com) 06 68 26 80 47

renseignements : 9.5km et 16km

**2 Octobre : Le trail des vendanges à La Motte (83)**organisateur : [fouleesmottoises@gmail.com](mailto:fouleesmottoises@gmail.com) 06 27 10 70 09

renseignements : 11km

**2 Octobre : Les 22<sup>èmes</sup> Boucles Laurentines Saint Laurent du Var (06)**Organisateur : <https://sporttips.fr/STLAUR22>

renseignements : 10km-5km Stade Laurentin Athlétisme

**2 Octobre : trail de l'escarelle à La Seyne (83)**organisateur : [courtforest83@gmail.com](mailto:courtforest83@gmail.com) 07 86 13 40 90

renseignements : 13km et 24km





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**

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



**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