

SAIRIDON
S. L. L.
Côte d'Azur

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° 216 janvier – février – mars 2023

Page	Titre	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Éditorial	Mario BERNARDESCHI
5	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7	Passion d'une vie	Solange JEAN
8	Cicatrices	Solange JEAN
9	Bulletin d'inscription saison 2023	Francis VANDERSYPE
10	Convocation à l'assemblée générale	Francis VANDERSYPE
11	Compte rendu de réunion	Jean Michel BOIGEY
12	Compte rendu de réunion	Jean Michel BOIGEY
13	Compte rendu de réunion	Jean Michel BOIGEY
14	Nos partenaires	Le bureau
15	Les déplacements	Francis VANDERSYPE
16	Un marathon en fumant	Vu sur internet
17	Le sélection du challenge 2023	Le bureau
18	Doyoudoyou Saint Tropez	Michel BABBINI
19 à 23	Les résultats du dernier trimestre	John-Lee OLIVIER
24 – 25	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
26	Escapade martiniquaise	Sabine GALLUCCIO
27	L'irai revoir La Réunion	Muriel CHRISTOPHE
28	Nos partenaires	Le bureau
29	Classement du trophée J.L.A.	John-Lee OLIVIER
30 – 31	Les infos du trimestre	Vu sur internet
32 – 33	Classement du challenge 2022	John-Lee OLIVIER
33	À l'an qué ven	Solange jean
34 – 35	Les podiums du challenge 2022	John-Lee OLIVIER
36 à 38	Les courses du 1 ^{er} trimestre	Mario BERNARDESCHI

Édito

OUILLE OUILLE OUILLE !!!! Encore une année qui file. C'est fou comme la durée de 365 jours fond et diminue ; tiens un peu comme les effectifs du Spiridon.

Cette année encore pas de soucis pour choisir des candidats aux élections du conseil d'administration. Il est vrai que discuter, choisir, organiser et parfois transporter des tables , des chaises, des bouteilles et couper des tranches de saucisson pour une rencontre ce n'est plus trop dans l'air du temps. Vive le « packaging all included » surtout depuis un certain confinement.

Mais bon plus de 40 années de fonctionnement au top, pour une association c'est plutôt pas mal du tout et puis on peut remarquer que d'autres « clubs » se sont bien inspirés du modèle (voir même créer par des spiridoniens qui les dirigent). Faire des petits n'est-ce pas ça l'immortalité...

Enfin cette année encore il y aura une AG avec buffet bien garni, open bar et des cadeaux pour les podiums. Qu'on se le dise !!

Donc pas de regrets, simplement une peu de nostalgie ; pas trop quand même parce que en ces temps « de réchauffement climatique, d'extinction des masses » et de « perte de biodiversité » faudrait voir à ne perdre ni le moral ni la forme physique pour pouvoir courir devant la grosse vague submersive si elle arrive. Et puis attention « sobriété » (gros mot à la mode) ne veut pas dire « ascétisme » alors ne pas oublier le cubi et le pastis en partant et si on baisse le thermomètre on goutte sans réserve aux joies du pyjama et de la couette..

Et enfin faire le plein chez Total Energie d'accord mais cultiver une Totale Energie d'abord.

Baïeta et a l'an qué ven

Mario BERNARDESCHI



LE CARNET DU SPIRIDONIEN DU 1^{er} TRIMESTRE 2023

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
8-janv.	Nice	La Prom' Classic	10,00			A.M.
29-janv.	Cannes	Cannes Urban Trail	26,00	15,00	9,00	A.M.
19-févr.	Opio	La Ronde des Fontaines	10,00			A.M.
26-févr.	Gorbio	Les 12 bornes de Gorbio	12,00			A.M.
5-mars	Cannes	Semi-marathon & 10km de Cannes	21,10	10,00		A.M.
11-mars	Roquebillière	Trail Nocturne des Abeilles	9,00			A.M.
12-mars	Puget Ville	Tral de la Tour du Faucon	17,00	10,00		VAR
19-mars	Hyères	Semi-marathon & 10km de Hyères	21,10	10,00		VAR
19-mars	Saint Jeannet	Trails des Baous	42,00	15,00		A.M.
26-mars	Puget sur Argens	Trail des mange Lamberts	21,00	13,00		VAR
26-mars	Antibes	Le Calvaire Antibois	10,00			A.M.
2-avr.	Menton	37 ^{ième} Ronde des Plages	10,00	5,00		A.M.
10 avr.	Carcés	Course autour du lac de Carcés	16,00	7,00		VAR

**L'assemblée générale suivie de la remise
des récompenses du challenge 2022
se tiendra le samedi 21 janvier 2023
dans la salle des fêtes de Tourrettes-Levens**

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

**Le dimanche 8 janvier, après la "Prom' Classic", nous nous
retrouverons plage de la "Siesta" à Villeneuve-Loubet à
partir de 12h30 pour un pique-nique en commun.***

Venez nombreux, pensez à emmener vos tables et chaises!

* si la météo le permet

**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

Chers amis spiridoniens,

une nouvelle saison va débiter et nous mettons tout en œuvre pour l'aborder dans les meilleures conditions. Nous l'espérons belle et conviviale.

Notre volonté est de vous proposer une sélection de qualité et de partager avec vous la passion pour la course à pied.

En ce début d'année, alors que notre monde est agité par toutes sortes d'événements apportant tristesse et désolation, je souhaite à chacun d'entre vous de retrouver le calme et la sérénité dans tous les moments de la vie.

Que cette nouvelle année vous apporte, avec la santé qui est la base de tout, des moments privilégiés avec famille et amis où vous pourrez vous détendre et profiter de tous les instants.

Que votre environnement vous soit favorable et vous permette de réaliser tous vos désirs avec, le soir venu, la satisfaction d'une journée bien remplie.

Qu'enfin, la vie s'écoule pour vous sans tristesse ni ennui.

Le partage et la convivialité sont des vertus fondamentales du Spiridon. Tentons de les partager le plus souvent possible

Bonne et heureuse année 2023

Francis VANDERSYPE



PASSION D'UNE VIE

Ça vous prend un matin ou peut-être un soir
Seul ou accompagné, au hasard
On achète un short, des chaussures
Et on part à l'aventure

On sort du quotidien, des soucis, des corvées
C'est comme un vent de liberté
Qui souffle dans nos ailes
Une lueur dans nos prunelles

On marche, on trotte
On blêmit, on piétine
On s'accroche, on persévère
Le cœur au bord des lèvres

On tient ses promesses
On progresse
Et puis on mord fort à l'hameçon
Et on file s'inscrire dans une association

Que de plaisirs, de joies, de partages nous attendent à bord
« La perf' d'accord, la fête d'abord » *
Des liens d'amitié se tissent et demeurent
Jusqu'à la dernière heure

Comme j'ai aimé ces instants effervescents
D'après course comme d'avant
Autant que la course elle-même
Ces voyages au fond de moi-même

J'ai savouré jusqu'à la lie cette passion, cette liesse
Cette bouffée de jeunesse
Et encore aujourd'hui
Au crépuscule de ma vie

J'hume des stades, de l'asphalte, des sentiers l'odeur
De camphre et de sueur mêlés
Avec un indicible bonheur
Sans cesse renouvelé

* Devise du Spiridon Côte d'Azur

Solange JEAN



CICATRICES

Je suis un pot de terre
Maintes fois tombé par terre
On m'a recollé les morceaux
Avec du fil un peu gros
On dirait une fermeture-éclair
Posée par une piètre couturière

Mais moi j'oublie tout ça
L'essentiel n'est pas là

Dans le choc mon âme fut la plus touchée
Elle cache ses bleus comme on cache un péché
Alors pour la guérir moi je cours les sentiers
Et je trempe ma plume à tous les encriers

POUR NOEL ET POUR L'AN 2023

Je vous envoie une hotte de petits plaisirs, ceux qui font le sel de la vie.

Ah l'arôme du café qui fume au saut du lit, ton chant sous la douche, ton parfum enivrant, le salut du soleil quand s'ouvrent les persiennes, le premier sourire de bébé et tes baisers dans mon cou, là où la peau est si fine...

Une réunion entre potes autour d'une simple chope de bière,

La vue de la mer, de la montagne, le spectacle permanent et féérique que nous offre Dame Nature,

Un bon livre au coin du feu ou sous la couette, des rêves magiques à n'en plus finir et encore mille plaisirs minuscules à portée de tous, pas loin de chez soi.

Solange JEAN





EN 2023 REJOIGNEZ-NOUS AU SPIRIDON CÔTE D'AZUR

Créé en 1978 le **Spiridon Côte d'Azur** reste avec une moyenne de 200 membres la seule amicale de coureurs sur route ouverte à tous (licenciés ou non).

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

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

Mieux se connaître, mieux s'apprécier, mieux se détendre, mieux s'informer grâce à « La Foulée » seule publication azurienne paraissant régulièrement depuis plus de 44 ans (4 numéros par an, consultables sur le site internet) avec ses rubriques, ses classements, son calendrier des courses sur route et des trails, ses infos, ses potins, ses photos.

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

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

ADHÉSION ou RENOUVELLEMENT 2023

INDIVIDUEL

COUPLE

INDIVIDUEL ou 1^{er} MEMBRE DU COUPLE

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe :taille tee-shirt :

Adresse :

.....

Code postal & ville :

e-mail :

téléphone fixe :

téléphone mobile :

licencié/Club :

association :

profession :

2^{ème} MEMBRE DU COUPLE

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Sexe :taille tee-shirt :

Adresse :

.....

Code postal & ville :

e-mail :

téléphone fixe :

téléphone mobile :

licencié/Club :

association :

profession :

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

☎04.93.83.02.50

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

30.00€ en individuel (vingt euros) 50.00€ en couple (cinquante euros)

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR LE SAMEDI 21 JANVIER 2023

SALLE DES FÊTES MUNICIPALE DE TOURRETTE – LEVENS

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

Accueil des adhérents à partir de 17h00 : <ul style="list-style-type: none">• Émargement de la feuille de présence• Adhésions et renouvellements• Distribution du textile de l'année• La boutique du Spiridon• Mot d'accueil du président de séance	Début de l'Assemblée Générale à 18h00 : <ul style="list-style-type: none">• Rapport d'activités• Rapport financier• Rapport moral• Élection du tiers renouvelable du conseil du bureau• Présentation des activités 2023
18h45 : récompenses du Challenge Spiridon 2022 et remise du trophée J.L. Andreotti 2022	19h30 : Apéritif offert par le Spiridon à l'ensemble des participants adhérents.

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

Nous faisons d'ores et déjà APPEL À CANDIDATURE.

ACTE DE CANDIDATURE

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

Déclare faire acte de candidature au CONSEIL DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR, à l'occasion de son Assemblée Générale du 21 janvier 2023.

Date : Signature :

NOTA : Ce bulletin est à retourner avant le 14 janvier 2023 à SPIRIDON C.A. 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE

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

En cas d'impossibilité de participer, il vous est possible d'être représenté par un autre membre comme prévu aux statuts de l'association, à cette fin, vous devez compléter le pouvoir, dont modèle ci-joint, et le remettre à la personne qui vous représentera ou l'adresser au Secrétariat de l'association afin qu'il lui soit parvenu au plus tard le jour de la tenue de l'assemblée générale, l'adresser avant le 14 janvier 2023 au secrétaire : Charly RACCA « le Dufy » 7 avenue Raoul Dufy 06200 NICE

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

Je soussigné donne pouvoir à M de me représenter et prendre part au vote en mes lieu et place sur les questions portées à l'ordre du jour de l'assemblée générale du 21 janvier 2023.

Fait à le Signature (9récédée de la mention manuscrite « Bon pour Pouvoir »)

PLAN D'ACCÈS À TOURRETTE-LEVENS

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

RD 19 TOURRETTE-LEVENS (24 km)





Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 19 octobre 2022

Convoqués : Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

Excusés : Mario BERNARDESCHI, Laura DI SARIO, John-Lee OLIVIER, Célian ZACHLEVNIY.

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT :

- * Courrier reçu et envoyé : adhésions et Voyage.
- * Prévus débardeurs jaunes pour les participants du challenge, coupe-vent bleu pour les adhérents ; pas de nouvelles pour le partenariat des grues Pistachi.
- * Renouvellement du conseil en janvier : OK pour Jean Michel BOIGEY et Patrick MANIFICAT ; en attente de réponse pour Mario BERNARDESCHI et John-Lee OLIVIER ; à ce jour, pas d'autres candidatures.
- * Les derniers adhérents inscrits en septembre seront pris en compte pour 2023.
- * Pas encore de décision pour les rencontres Spiridon du 23 et 24/09/2023 au Lioran (spiridon Aurillac).

LE CHALLENGE SPIRIDON :

* **Compte rendu des épreuves passées :**

St Maximin 18 septembre	Sans commentaire	Cannes 18 septembre	Bien
Fayence 25 septembre	peu de spiridoniens	Gorbio 2 octobre	Bien
St Laurent du Var 2 octobre	T B	Puget / Argens 2 octobre	peu de spiridoniens
Collobrières 9 octobre	Bien	Mandelieu 9 octobre	peu de spiridoniens
Antibes 16 octobre	Bien		

* **Épreuves à venir :**

St Tropez 23 octobre	Mickey	Falicon 23 octobre	Fouzia
Cap d'Ail 20 novembre	Mickey	Valbonne 11 décembre	Mario

- * Course du challenge La Prom'Classic (dimanche 8 janvier 2023) : inscriptions ouvertes.
- * Actuellement, préférable de privilégier les courses proches des grandes agglomérations afin d'éviter les déplacements coûteux.

LA FOULÉE :

- * En cours de préparation du numéro 216 pour parution le 29 décembre.
- * Éditorial par Mario BERNARDESCHI pour le 23 décembre, dernier délai.

LA TRÉSORERIE :

- * Compte rendu du trésorier sur l'état du solde bancaire : Positif.
- * Pour l'A.G. 2023, la budgétisation des dépenses du "buffet dinatoire" est prévue à la baisse ; les récompenses, environ 35, sont maintenues.
- * Confirmation de la fin du contrat avec le cabinet BDO (Véronique Malet-Vigneaux) au 31 décembre.

LE SITE INTERNET :

- * A vérifier la mise à jour des pages millésime 2023.
- * L'actualisation des pages "bulletins d'inscription et déplacements" ne fonctionne pas.
- * La mise en place du nouveau logiciel de paiement sur site, avec l'aide de Daniel Gilly, n'a pas abouti. Contact maintenu avec le pôle informatique du Crédit Agricole. Voir à contacter le développeur du site.

LES DÉPLACEMENTS :

- * Projet « Cracovie » : reporté en 2024.
- * Projet Lisbonne (29 inscrits) : complet
- * Prochaine réunion le mercredi 16 novembre.



Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 16 novembre 2022

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

Excusé : Célian ZACHLEVNIY

ORDRE DU JOUR

SECRÉTARIAT :

- * Aucun courrier reçu ni envoyé.
- * Renouvellement de mandat : ne se représente pas Mario BERNARDESCHI, se représente **John-Lee OLIVIER**.
- * Commande des débardeurs et des coupe-vent en cours de préparation.
- * Commande des cartes de membres 2023 : 180
- * Répartition des activités au sein du conseil : La Foulée par MICKEY, l'enregistrement des adhésions par PATRICK, le calendrier des courses par MARIO (qui se dévoue pour le Bureau malgré son non renouvellement de mandat).

LA CHALLENGE SPIRIDON :

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

Falicou 23 octobre	Bien	Saint Tropez 23 octobre	T B
--------------------	------	-------------------------	-----

* **Épreuves à venir**

Cap d'Ail 20 novembre	Mickey	Valbonne 11 décembre	Mario
-----------------------	--------	----------------------	-------

* Le choix des épreuves pour 2023 et l'accord sur les termes du règlement 2023 sont confirmés pour la mise en ligne sur le site internet et à la présentation à l'A.G.

* La demande d'inscription de « La Virada de Falicou » du 22 janvier au challenge n'est pas validée.

ASSISTANCE CHRONOMÉTRIQUE :

* La demande d'assistance pour le trail de la tour du faucon à Puget-Ville le 12 mars n'est pas validée.

LA FOULÉE :

- * Attendons propositions d'articles ou de photos pour le n° 216. Recherche d'idée de première page.
- * Éditorial par Mario avant le 24 décembre.
- * Fin du classement et challenge après l'épreuve de Valbonne du 11 décembre.

LE SITE INTERNET :

- * Le nettoyage de la boîte à messages et la suppression des médias non utilisés par Mario et Mickey.
- * Le programmeur Serge Organini, travaille sur le nettoyage du site et sur le processus "paiement" qui est toujours HS. Au Crédit Agricole, le responsable programme va s'occuper en amont pourquoi cela ne fonctionne pas.
- * OK pour l'abonnement à l'extension WP Rocket (49\$/an) pour accélérer le site.

LA TRÉSORERIE :

- * La trésorerie se maintient par rapport au budget prévisionnel malgré les dépenses et recettes du déplacement à Lisbonne.
- * Validation à la baisse du budget d'atatoire de l'assemblée.

LES DÉPLACEMENTS :

- * Déplacement à Lisbonne : complet et les frais attenants au voyage réglés (billets avion, navette, hôtel réservé, inscription aux épreuves).
- * Validation du voyage à Cracovie en 2024.

QUESTIONS DIVERSES : * Prochaine réunion le jeudi 15 décembre pour préparation de l'AG du 21/01/2023.



Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du jeudi 15 décembre 2022

Présents : Michel BABBINI, Jean-Michel BOIGEY, Laura DI SARIO, Patrick MANIFICAT, José MAZZAFERO, Charly RACCA, Francis VANDERSYPE.

Excusés : Mario BERNARDESCHI, John-Lee OLIVIER, Célian ZACHLEVNIY

Côte d'Azur

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT :::

- * Reçu chèques plus adhésions.
- * Les commandes débardeurs et coupe-vent sont en cours de préparation ; **Mario** gère les cartes de membres.
- * Interventions à l'assemblée : ouverture des débats par **Mickey**, lecture des rapports par **Francis**, présentation des challenges 2022 et 2023 par **John-Lee**, trésorerie et budget par **Patrick**.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2022 :

* **Compte rendu des épreuves passées**

Cap d'Ail 20 novembre	TB	Valbonne 11 décembre	B
-----------------------	-----------	----------------------	----------

* **Les épreuves à venir du challenge 2023**

Nice 8 janvier	Mickey	Cannes 29 janvier	Francis
Opio 19 février	Patrick	Gorbio 26 février	Mickey

LA FOULÉE :

- * Classements des courses du dernier trimestre 2022 et résultats définitifs du challenge gérés par **John-Lee**.
- * Plusieurs articles reçus pour la Foulée ; éditorial transmis par **Mario**.

LE SITE INTERNET & LES RÉSEAUX SOCIAUX :

- * Animation des pages Facebook par **John-Lee** ; concernant Instagram, **Laura** propose de s'en occuper.
- * La maintenance du site est terminée et permet un site plus rapide. Quant au système de paiement, celui-ci fonctionne enfin.

TRÉSORERIE :

- * Rien de nouveau sur la trésorerie en cette fin d'année avant la préparation du rapport à l'A.G. et à la préparation du budget 2023.
- * Baisse des dépenses pour la soirée "dinatoire" de l'A.G. validée.
- * Logiciel de comptabilité gratuit concernant les "Associations" trouvé sur internet par **Patrick**. Celui-ci propose l'achat d'un module complémentaire.

DÉPLACEMENTS et ANIMATIONS :

- * Lisbonne du 7 au 13 mars 2023 est finalisé.
- * Le pique-nique du 8 janvier 2023, plage de la Siesta est confirmé.
- * Le « Marathon Bières Festival », marathon, semi-marathon et 10km le 7 juillet 2024 à Bergues (59) est proposé.

QUESTIONS DIVERSES :

- * Pour le choix des récompenses du challenge 2022, un petit déplacement, en Italie, est prévu par les membres du Bureau.
- * La Réunion de préparation de l'A.G. est proposée le 11 janvier 2023 au Kyriad.



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



ANIMATIONS 2023

Le **8 janvier 2023** après la **Prom'Classic** de Nice nous nous retrouverons pour un pique-nique sur la plage de la Siesta à Villeneuve Loubet à partir de 12h30.
Venez nombreux pour l'ouverture festive de la saison.



Du 7 au 13 mars 2023 :

Semi-marathon et 10km de
Lisbonne au Portugal



Hébergement à l'hôtel « EXE Liberdade » déplacement en avion au départ de Nice

Renseignements : Francis VANDERSYPE
tél 06.09.91.55.94

COMPLET

CRACOVIA



MARATON

Marathon de Cracovie dimanche 23 avril 2023

REPORTÉ en 2024

Renseignements : Michel BABBINI

Tél : 06.83.31.16.48

Insolite : un Chinois boucle un marathon en fumant cigarette sur cigarette

Le 18 novembre, un cinquantenaire a bouclé la course historique en fumant plusieurs cigarettes. Sur les réseaux sociaux, Oncle Chen est déjà surnommé "Smoking Brother".

Le cinquantenaire a terminé la course en 3h28 tout en fumant des cigarettes. Des vidéos de lui ont été partagées sur les réseaux sociaux, de quoi déclencher une véritable polémique quant à son attitude : dangerosité, règlement, courses précédentes ...

3h28, 50 ans, 574ème et... quelques cigarettes

Des chiffres remarquables. Mais un seul intrigue réellement : combien de cigarettes a fumées le cinquantenaire ? Sur les réseaux sociaux, plusieurs théories sur la quantité de tabac qu'il a consommé fleurissent. Difficile de trouver une source fiable et précise, mais les différentes vidéos du coureur font état de cinq cigarettes fumées au minimum, tandis que d'autres avancent qu'il aurait consommé tout un paquet pour l'évènement.

Ce n'est pas son premier marathon "clope au bec". Smoking brother est autant rodé à la course d'endurance qu'au tabagisme, et ce n'est pas la première fois qu'il mélange les deux. Le Canadian Running Magazine rapporte qu'il est déjà connu pour fumer lors de ses marathons.

Il a déjà participé au marathon de Guangzhou en 2018, sa ville natale ainsi qu'à celui de Xiamen l'année suivante. 3h36, 3h32... maintenant 3h28 : chaque année, il s'est amélioré. Il a même participé à des "ultra marathons" : des courses demandant davantage d'effort, allant jusqu'à réaliser un parcours de 50km ou un autre terminé en plus de 12h d'activité.

Sport et clope ?

Le South China Morning Post a interviewé un médecin à Hong-Kong, Amy Wang, l'interrogeant sur l'attitude du coureur. Pour lui, Si les gens peuvent arrêter de fumer, c'est la meilleure chose qu'ils puissent faire pour leur santé."

Cependant, il a nuancé. Bien loin de louer le fait de fumer, c'est l'exercice physique qu'il applaudit "s'ils ne le peuvent pas, alors l'exercice fournira au moins un effet protecteur. Certaines études suggèrent que le tabagisme peut augmenter l'hémoglobine, la capacité pulmonaire totale et stimuler la perte de poids, ce qui est souhaitable pour la performance sportive".

Il rajoute qu'il existe déjà de nombreuses preuves prouvant que le tabagisme peut avoir des effets négatifs sur notre santé - le cancer du poumon en est un excellent exemple".

Que dit le règlement : Le Canadian Running Magazine explique que le règlement du marathon n'interdit pas de fumer pendant la course. Toutefois il s'interroge : quel est le danger pour les autres coureurs ? Dans les commentaires, des internautes se sont insurgés, déplorant qu'en fumant, le marathonien ait aussi imposé la fumée de ses cigarettes aux autres coureurs.

Le médecin interviewé par le quotidien chinois est formel sur le tabagisme passif. "Nous savons par des preuves que la fumée secondaire peut provoquer des accidents vasculaires cérébraux, des cancers du poumon et des maladies coronariennes chez les adultes, ainsi que le syndrome de mort subite du nourrisson, des infections respiratoires aiguës, des maladies de l'oreille moyenne, de l'asthme sévère et des problèmes respiratoires chez les enfants" explique-t-il au média.

Des études ont prouvé à maintes reprises que la fumée du tabac pouvait avoir de lourdes conséquences sur les personnes la respirant indirectement "Selon les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) aux États-Unis, les personnes qui ne fument pas mais qui sont exposées à la fumée secondaire ont un risque accru de 25 à 30 % de développer une maladie cardiaque et de 20 à 30 % cent de plus de risque d'accident vasculaire cérébral." rajoute le médecin.

Sur les réseaux sociaux, si certains applaudissant sa capacité à fumer en courant, beaucoup l'ont critiqué pour avoir donné un exemple terrible et imposer de respirer des substances nocives aux autres participants.



SÉLECTION DES COURSES DU CHALLENGE 2023

n°	Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist.3	Dpt
1	8-janv.	Nice	La Prom' Classic	10,00			A.M.
2	29-janv.	Cannes	Cannes Urban Trail	26,00	15,00	9,00	A.M.
3	19-févr.	Opio	La Ronde des Fontaines	10,00			A.M.
4	26-févr.	Gorbio	Les 12 bornes de Gorbio	12,00			A.M.
5	5-mars	Cannes	Semi-marathon & 10km de Cannes	21,10	10,00		A.M.
6	11-mars	Roquebillière	Trail Nocturne des Abeilles	9,00			A.M.
7	12-mars	Puget Ville	Tral de la Tour du Faucon	17,00	10,00		VAR
8	19-mars	Hyères	Semi-marathon & 10km de Hyères	21,10	10,00		VAR
9	19-mars	Saint Jeannet	Trails des Baous	42,00	15,00		A.M.
10	26-mars	Puget sur Argens	Trail des mange Lamberts	21,00	13,00		VAR
11	26-mars	Antibes	Le Calvaire Antibois	10,00			A.M.
12	2-avr.	Menton	37 ^{ième} Ronde des Plages	10,00	5,00		A.M.
13	10 avr.	Carcés	Course autour du lac de Carcés	16,00	7,00		VAR
14	23-avr.	Pélasque	Trail Gaudissart	14,00			A.M.
15	30-avr.	Cantaron	Course Nature & Trail du Muguet	16,00	11,00		A.M.
16	30 avr.	La Garde	10km de La Garde	10,00			VAR
17	30-avr.	Nice	Semi-marathon & 10km de Nice	21,10	10,00	5,00	A.M.
18	7-mai	Vence	19 ^{ième} Ascension du Col de Vence	11,80			A.M.
19	8-mai	Saint Raphaël	Montée du Mont Vinaigre	16,20			VAR
20	14-mai	Biot	Trail de Biot	17,00	10,00		A.M.
21	14-mai	La Motte	Les Foulées Mottoises	11,00			VAR
22	27-mai	Rimplas	Trail de Rimplas	20,00	12,00		A.M.
23	27-mai	Drap	La Drapoise	10,00			A.M.
24	10-juin	Bandol	Salomon Bandol Classic	11,50			VAR
25	17-juin	Fréjus	Les 10km Estérel Côte d'Azur	10,00			VAR
26	24-juin	Gréolières	Esclapa l'œil Trail	43,00			A.M.
27	12-juil.	La Colle sur Loup	Village Trail de La Colle sur Loup	12,00	8,00		A.M.
28	14-juil.	Cotignac	La Foulée de Cotignac	12,70			VAR
29	23-juil.	Saint Etienne de Tinée	39 ^{ième} ascension pédestre de la Bonette	27,00			A.M.
30	6-août	Sainte Anastasie	Les Boucles de l'Issole	11,20			VAR
31	6-août	Sauze	Course du Saint Honorat	17,00			A.M.
32	27-août	Néoules	Les Foulées Néoulaises	13,00			VAR
33	30-août	la Gaudé	Lou Tour de la Gauda	8,50			A.M.
34	3 sept.	Belvédère	Trail "Per Cami"	27,00	13,00		A.M.
35	10 sept.	La Turbie	La Course du Trophée	14,50			A.M.
36	16 sept.	Touët de l'Escarène	11ième Ascension du Col de Braus	9,00			A.M.
37	17-sept.	Saint Maximin	Semi-marathon & 10km de St Maximin	21,10	10,00		VAR
38	1 ^{er} oct.	La Seyne sur Mer	10 & 5 km de Tamaris	10,00	5,00		VAR
39	1 ^{er} oct.	Gorbio	Trail de Gorbio	16,00	9,50		A.M.
40	1 ^{er} oct.	Saint Laurent du Var	23 ^{èmes} Boucles Laurentines	10,00	5,00		A.M.
41	8 oct.	Collobrières	Course de la Chataigne	15,00			VAR
42	15 oct.	Antibes	Courir pour une Fleur	21,00	9,60		A.M.
43	22 oct.	Saint Tropez	La Saint Tropez Classic	16,00	8,00		VAR
44	22 oct.	Falicon	Trail de la Ratapignata	21,00	13,00	7,00	A.M.
45	29-oct.	Saint Jeannet	La Foulée des Baous	10,00	5,00		A.M.
46	19 nov.	Cap d'Ail	Tour Trail de Cap d'Ail	10,00			A.M.

30 épreuves dans les Alpes Maritimes et 16 dans le Var ; 15 trails, 31 courses sur route

SPIRIDOUYODOU ST TROPEZ !!

Encore un beau rendez-vous dans un " village " mythique rendu célèbre pour ses gendarmes et notre B.B. nationale . Pour notre part, arrivée le samedi avec Caro et location sur place à prix low cost pour l'endroit grâce à un membre de l'organisation que nous remercions ! Retrait des dossards avec tarif préférentiel à 15 euros grâce au président de l'US Saint Tropez , Claude EPRINCHARD , spiridonien de longue date et grand maître de l'organisation et toujours souriant ainsi que les nombreux bénévoles présents ! Tee-



shirt magnifique , médaille collector à l'arrivée, 2 distances au choix à choisir au gré de sa forme du moment , ce qui m'arrange vu mon état actuel !!! superbe parcours à travers les rues de la cité du bailli de Suffren (un peu d'histoire ..), montée à la citadelle et vue magnifique au sommet, bénévoles souriants à chaque croisement , le tout avec une météo parfaite malgré une frayeur au départ ! Le 8 km suffira amplement à mon bonheur accompagné pendant un bon moment de mon coach

FRANCIS MORTIMER qui se lassera finalement de son boulet du jour pour finir tranquillement !!! Le SPIRIDON s'étant déplacé en nombre cette fois-ci (ce qui devient rare malheureusement) nous gagnons le challenge du nombre association ainsi que quelques bouteilles que nous dégusterons lors d'un prochain pique-nique ! Sans oublier la traditionnelle tarte tropézienne, offerte à l'arrivée pour tous les finishers ainsi qu'un verre de vin qui lui par contre ne finira pas dans les annales ... Voilà un petit résumé d'une belle journée sportive , encore merci à CLAUDE et toute son équipe et a l'année prochaine sans aucun doute .



MICKEY nouveau papy heureux !!!

Courir pour les Droits Humains

Date: 11 déc.

distance: 11,00

nb arrivants: 126

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
1	STRUYVEN WILLIAM	0,79%	00:41:39	15,85	320
9	FREDIANI GILLES	7,14%	00:47:08	14,00	301
20	COCHET HERVE	15,87%	00:51:49	12,74	274
32	DERBANNE MARTIAL	25,40%	00:55:44	11,84	246
53	PERRIER NATHALIE	42,06%	01:00:21	10,94	196
54	SANTONI JACQUES	42,86%	01:00:22	10,93	193
62	ROUX EMMANUELLE	49,21%	01:01:58	10,65	174
85	BABBINI MICHEL	67,46%	01:10:49	9,32	120
104	CHAMBON BERNARD	82,54%	01:16:02	8,68	74
106	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	84,13%	01:16:30	8,63	70
112	LABORDE GUY	88,89%	01:19:03	8,35	55
114	SCHOENENBERGER MARTINE	90,48%	01:22:28	8,00	51
121	BACCARD BERNADETTE	96,03%	01:33:52	7,03	34
124	FIORE JEAN-PIERRE	98,41%	01:50:01	6,00	27
125	HUYGHE GEORGES	99,21%	01:51:02	5,94	24
126	APPOURCHAUX GILLES	100,00%	01:52:17	5,88	22

Tour Trail de Cap d'Ail

Date: 20 nov.

distance: 10,00

nb arrivants: 120

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	STRUYVEN WILLIAM	2,50%	00:40:21	14,87	313
7	FREDIANI GILLES	5,83%	00:45:07	13,30	303
34	DERBANNE MARTIAL	28,33%	00:53:37	11,19	235
52	SANTONI JACQUES	43,33%	00:56:21	10,65	190
58	BOUCHAKEL GERARD	48,33%	00:57:48	10,38	175
63	ROUX EMMANUELLE	52,50%	00:58:32	10,25	163
74	PERRIER NATHALIE	61,67%	01:01:49	9,71	135
86	COSSUTTA PASCAL	71,67%	01:08:25	8,77	105
91	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	75,83%	01:11:42	8,37	93
92	BABBINI MICHEL	76,67%	01:12:52	8,23	90
93	ZACHLEVNIY CELIAN	77,50%	01:12:53	8,23	88
94	LABORDE GUY	78,33%	01:12:57	8,22	85
99	VECCHIE ANDRE	82,50%	01:19:13	7,57	73
100	SCHOENENBERGER MARTINE	83,33%	01:19:54	7,51	70
101	BACCARD BERNADETTE	84,17%	01:19:57	7,50	68
102	CHAMBON BERNARD	85,00%	01:24:32	7,10	65
105	DAMIER FRANCOIS	87,50%	01:31:03	6,59	58
106	LAFON BOTTARO DELPHINE	88,33%	01:31:09	6,58	55
109	FIORE JEAN-PIERRE	90,83%	01:37:00	6,19	48
116	APPOURCHAUX GILLES	96,67%	01:54:37	5,23	30
118	STRUYVEN CHARLES	98,33%	02:03:05	4,87	25

Trail de la Ratapignata

Date: 23 oct.

distance: 13,00 nb arrivants: 139

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

Trail de la Ratapignata

Date: 23 oct.

distance: 21,00 nb arrivants: 87

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

Trail de la Ratapignata

Date: 23 oct.

distance: 7,00 nb arrivants: 74

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
59	CHAMBON BERNARD	79,73%	01:26:17	4,87	75
62	JEAN SOLANGE	83,78%	01:42:01	4,12	63
64	BACCARD DANIEL	86,49%	01:46:03	3,96	55
65	FIORE JEAN-PIERRE	87,84%	01:49:14	3,84	50
69	BACCARD BERNADETTE	93,24%	02:01:24	3,46	34
70	DE FEUDIS ELEONORA	94,59%	02:04:46	3,37	30
71	DAMIER FRANCOIS	95,95%	02:24:47	2,90	26
72	FRAMERY CHRISTOPHE	97,30%	02:51:24	2,45	22

La Saint Tropez Classic

Date: 23 oct.

distance: 8,00 nb arrivants: 669

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
54	DERBANNE MARTIAL	8,07%	00:34:54	13,75	292
110	PERRIER NATHALIE	16,44%	00:38:22	12,51	267
159	GALLUCCIO SALVATORE	23,77%	00:40:54	11,74	245
231	OLIVARI JOSEPH	34,53%	00:43:48	10,96	212
247	DELOIRE ANNE	36,92%	00:44:20	10,83	205
267	GALLUCCIO SABINE	39,91%	00:44:53	10,69	196
290	VANDERSYPE FRANCIS	43,35%	00:45:41	10,51	186
320	BABBINI MICHEL	47,83%	00:46:25	10,34	173
366	BOUGON JEAN-CLAUDE	54,71%	00:48:05	9,98	152
448	CHARLES SIBILLE	66,97%	00:50:55	9,43	115
615	DE LOPEZ JOSIANE	91,93%	00:58:46	8,17	40
663	APPOURCHAUX GILLES	99,10%	01:12:44	6,60	19

La Saint Tropez Classic

Date: 23 oct.

distance: 16,00 nb arrivants: 418

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	STRUYVEN WILLIAM	0,96%	00:56:48	16,90	329
32	VIENCO LAURENT	7,66%	01:10:10	13,68	309
144	ROUDEIX CORINNE	34,45%	01:22:56	11,58	229
235	PEVERINI STEPHANE	56,22%	01:30:09	10,65	163
287	COSSUTTA PASCAL	68,66%	01:33:52	10,23	126

Courir pour une Fleur

Date: 16 oct.

distance: 21,10 nb arrivants: 407

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	STRUYVEN WILLIAM	0,98%	01:17:40	16,30	339
352	PEVERINI STEPHANE	86,49%	02:12:23	9,56	83
372	FERNANDEZ ROBLES GUY	91,40%	02:16:26	9,28	68

Courir pour une Fleur

Date: 16 oct.

distance: 9,67 nb arrivants: 1225

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
67	COCHET HERVE	5,47%	00:39:43	14,61	303
28	DERBANNE MARTIAL	2,29%	00:43:10	13,44	312
227	SANTONI JACQUES	18,53%	00:46:19	12,53	264
258	GALLUCCIO SALVATORE	21,06%	00:47:24	12,24	256
284	BOUCHAKEL GERARD	23,18%	00:48:15	12,02	250
317	PERRIER NATHALIE	25,88%	00:49:08	11,81	242
601	DUPONT ERIC	49,06%	00:55:07	10,53	172
609	DELOIRE ANNE	49,71%	00:55:20	10,49	170
622	COSSUTTA PASCAL	50,78%	00:55:40	10,42	167
648	OLIVARI JOSEPH	52,90%	00:56:13	10,32	161
659	GALLUCCIO SABINE	53,80%	00:56:21	10,30	158
692	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	56,49%	00:57:04	10,17	150
697	BABBINI MICHEL	56,90%	00:57:09	10,15	149
733	CHRISTOPHE MURIEL	59,84%	00:57:49	10,04	140
865	LABORDE GUY	70,61%	01:00:07	9,65	108
1067	SCHOENENBERGER MARTINE	87,10%	01:06:40	8,70	58
1173	FOUASSIER DOMINIQUE	95,76%	01:13:50	7,86	32
1218	APPOURCHAUX GILLES	99,43%	01:26:55	6,68	21
1224	STRUYVEN CHARLES	99,92%	01:37:06	5,98	20

Course de la Chataigne

Date: 9 oct.

distance: 10,00

nb arrivants: 88

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
28	DERBANNE MARTIAL	31,82%	00:46:40	12,86	225

Urban Trail de Mandelieu

Date: 9 oct.

distance: 12,00

nb arrivants: 185

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
78	PERRIER NATHALIE	42,16%	01:10:21	10,23	198
91	ROUX EMMANUELLE	49,19%	01:11:54	10,01	176
108	PEVERINI STEPHANE	58,38%	01:16:44	9,38	149
112	OLIVARI JOSEPH	60,54%	01:17:25	9,30	142
138	COSSUTTA PASCAL	74,59%	01:21:01	8,89	100
157	BERTIN PASCAL	84,86%	01:24:48	8,49	69
167	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	90,27%	01:30:09	7,99	53

Urban Trail de Mandelieu

Date: 9 oct.

distance: 20,00

nb arrivants: 64

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	FREDIANI GILLES	10,94%	01:25:10	14,09	307

22ièmes Boucles Laurentines

Date: 2 oct.

distance: 5,00

nb arrivants: 121

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	STRUYVEN WILLIAM	1,65%	00:16:37	18,05	305
80	DE FEUDIS ELEONORA	66,12%	00:30:37	9,80	112
80	LAFON BOTTARO DELPHINE	66,12%	00:30:37	9,80	112
110	EYRAUD CLAUDE	90,91%	00:37:02	8,10	37

22ièmes Boucles Laurentines

Date: 2 oct.

distance: 10,00 nb arrivants: 213

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
65	SANTONI JACQUES	30,52%	00:46:44	12,84	228
80	DAMIER FRANCOIS	37,56%	00:48:08	12,47	207
128	COSSUTTA PASCAL	60,09%	00:53:09	11,29	140
138	VANDERSYPE FRANCIS	64,79%	00:54:32	11,00	126
152	BABBINI MICHEL	71,36%	00:56:44	10,58	106
162	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	76,06%	00:57:39	10,41	92
200	VECCHIE ANDRE	93,90%	01:04:43	9,27	38

Trail de Gorbio

Date: 2 oct.

distance: 9,50 nb arrivants: 89

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
86	JEAN SOLANGE	96,63%	01:52:30	5,07	29
89	APPOURCHAUX GILLES	100,00%	02:29:13	3,82	19

Trail de Gorbio

Date: 2 oct.

distance: 16,00 nb arrivants: 137

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
10	FREDIANI GILLES	7,30%	01:28:27	10,85	310
100	GEORGES ALAIN	72,99%	02:08:27	7,47	113
123	CHRISTOPHE MURIEL	89,78%	02:25:42	6,59	63

La Foulée Rosée

Date: 2 oct.

distance: 10,00 nb arrivants: 173

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
32	DERBANNE MARTIAL	18,50%	00:47:55	12,52	265
84	GALLUCCIO SALVATORE	48,55%	00:55:17	10,85	174
114	GALLUCCIO SABINE	65,90%	01:01:09	9,81	122
143	LABORDE GUY	82,66%	01:06:27	9,03	72
169	FOUASSIER DOMINIQUE	97,69%	01:20:04	7,49	27

LES POTINS DE FICANAS



Le 9 novembre, Michel BABBINI dit "Mickey" devenait grand père du petit **Gabin** !

Félicitations à Christophe et Estelle les heureux parents



La famille s'agrandie également du côté de Saint Jeannet avec l'arrivée le 31 octobre du petit **Lazlo** chez nos amis Muriel et Laurent CHRISTOPHE

Félicitations aux participants de la « No Finish Line » qui s'est déroulée du 12 au 20 novembre 2022 à Monaco et en particulier à **Fouzia LAHMER** qui a parcouru plus de **532 km**.

Les Ferbériens avec à leur tête Eric GUY eux aussi se sont joints à la fête de cette épreuve multi circadienne.



Les bains de Noël de décembre



Cagnes sur Mer le 4 décembre : 9°C à l'extérieur, 17°C dans l'eau, vestiaires et douche chaude, une manifestation bien préparée.



Villefranche sur Mer le 18 décembre :

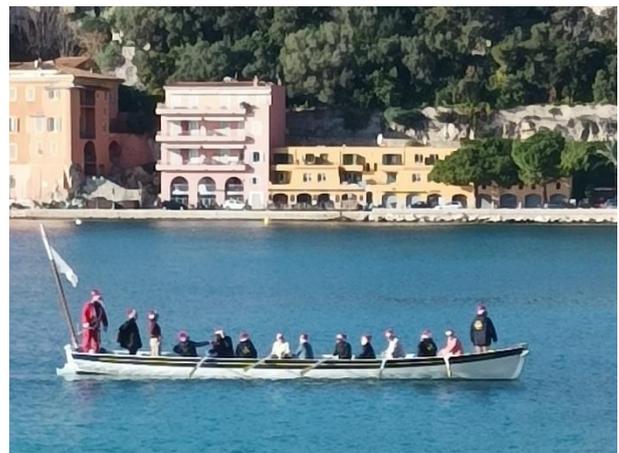
Température plus agréable 14°C à l'extérieur et 14°C dans la mer.

Après bain toujours aussi convivial avec vin chaud, thé, café, panettone...

l'arrivée du père Noël, les rennes ont changé d'allure et souquent ferme !!



Le Spiridon C.A. accueille le père Noël



Escapade Martiniquaise

En cette fin d'année Salvatore et moi avons eu la chance de partir en Martinique pour fêter nos 15 ans de mariage et par la même occasion faire le semi-marathon de Fort de France en relais car on partage tout évidemment !!!!

Nous avons beaucoup aimé la convivialité de cette course. Et que dire de la gentillesse des bénévoles tout le long du parcours avec un départ à 6h du matin tout en musique et sous une chaleur humide : 30 degrés déjà !!



Coureurs et bénévoles étaient toujours là pour nous encourager ; oui!!! Les martiniquais sont accueillant.



Après 15 jours d'acclimatation à la vie martiniquaise avec du rhum évidemment et de jolies balades pour découvrir cette belle île nous voilà plus ou moins prêt pour le départ de la course entouré de coureurs de tous pays et très motivés...

Ho hé ho hé!!!



Salvatore et sabine



J'IRAI REVOIR « LA RÉUNION »

(Sur l'air de j'irai revoir ma Normandie)

Nous revoilà à la Réunion. Non pas pour le grand raid comme les fois précédentes mais pour profiter pleinement de cet île merveilleuse.

Parcourir les cirques, contempler cette impressionnante nature et prendre le temps tranquillement. 3 semaines pour vivre ou revivre de beaux moments et souvenirs.

Car comment ne pas se souvenir en allant à Hell bourg, de cette montée de Cap Anglais la première fois que l'on est venu. Et à l'époque le Trail pour moi c'était l'inconnu.

Cette fois ci la montée jusqu'au gîte de Bélouve fut plus aisé et encore plus belle. Car

sans souffrance 🏃

Comment ne pas se souvenir des moments d'attente, d'angoisse, de stress à Cilaos... en attendant nos champions Spiridoniens.

Repenser aux blessés dans cette fameuse descente du piton des neiges.....

Comment ne pas se souvenir de la joie de vos arrivées 🙌

Et surtout se souvenir de ses soirées mémorables autour des punchs ou nous avons fêtes dignement les anniversaires 🎂 les finishers, et un mariage 🍷



La réunion est pleines de souvenirs pour nous. Et aujourd'hui nous y fêtons l'arrivée de la retraite pour Lolo 🥳

De nouveaux beaux souvenirs. De bonnes dégustation de punchs arrangés et des bons rougails et carry chez Herbert 🍷

Mais on n'oublie pas de chausser les baskets pour courir.

Alors depuis l'océan indien sous 27 degré en moyenne on vous embrasse 🤗 et on suit les mesures gouvernementales. On économise le chauffage. 🏠

À bientôt **Lolo et Mumu**





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

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

classement au 15 décembre 2022

Place	Equipe	Membres	nb épreuves	n° épreuves	kilomètres	Points
1	FERBER & FIER	Nathalie PERRIER Joseph OLIVARI Stéphane PEVERINI Jacques SANTONI	19	1 3 9 12 15 16 19 21 23 26 27 29 30 3234414445	825	1153
2	LES INFATIGABLES	Martine SCHOENENBERGER Anne DELOIRE Dominique FOUASSIER Guy LABORDE	10	3 - 5 - 8 - 11 12 14 17 23 26 44	340	536
3	LES VIKINGS VERTS DE FERBER	Josiane DE LOPEZ Joseph PARISI Jean Claude BOUGON Martial DERBANNE	5	3 5 11 34 35	187	275



FERBER & FIER



LES INFATIGABLES



LES VIKINGS VERTS DE FERBER

LES INFOS DU TRIMESTRE

(vu sur Run'ix)

24 athlètes en moins de 28 minutes au 10.000 mètres sur piste dans ... la même course ! C'était samedi 29 octobre au Japon lors du meeting "Hachioji Long Distance" 🇯🇵 En détails :

✓ 27 participants au départ (majorité de Kényans)



✓ Système WaveLight pour l'allure (lièvre lumineux)

✓ Victoire de Emmanuel Kiplagat en 27'07"59 : soit du 2:43/km de moyenne 😊

✓ Le premier Japonais termine 12ème en 27'27"49

✓ Chrono du dernier de la course = 28'06"24

C'est un nouveau record du monde du nombre de coureurs en moins de 28 minutes sur un 10.000 mètres ! Pour info – moins de 28'00"00 : cela représente du 2:48/km de moyenne pendant 10 kilomètres 😊

À 43 ans notre meilleure tennismoman Française de l'histoire [Amélie Mauresmo](#) 🇫🇷 – est finisher du [Zurich Maratón San Sebastián](#) le dimanche 27 novembre en 3H14.53 🙌🙌 Moyenne de 4:37/km, 19ème place chez les femmes et passage en 1H39.46 au semi – elle a terminé la course de + en + vite ! 😊



L'info insolite : un tricheur en moins ! [Beijing Marathon](#) 🇨🇳 en Chine début novembre – un coureur suspendu à vie pour avoir utilisé un ... vélo électrique en libre-service du 29 au 36ème kilomètre de la course 😊 Problème ? Il a été pris en flagrant délit par un officiel présent sur le parcours 👁️

PS : L'organisation a révélé son numéro de dossard (n•E0879), mais pas directement son identité !

👨 Super-papy Charly Bancarel (🇫🇷) – 93 ans – passionné de course à pied est inscrit au [Schneider Electric Marathon de Paris 2023](#) :

« Y'en a qui se pose des questions de me voir courir à cet âge-là : je leur répond que je prends du plaisir à courir, que je cours depuis longtemps même si j'ai commencé tard. (...) Pendant l'hiver lorsqu'il fait froid, tous les matins je fais : une heure et demie de vélo d'appartement, un peu de rameur et des altères (8kg) pour travailler la souplesse des membres. Je n'ai jamais eu de blessures graves. (...) En 2016 à 87 ans : j'ai parcouru 3500 kilomètres à vélo et 1000 kilomètres à pied dans l'année. Je fais tout ce sport pour ma santé, parce que je sens que c'est bien pour elle. Je peux vous dire que les fauteuils de la maison ne sont pas beaucoup utilisés. Vous savez... il y a un dicton qui dit : on ne s'arrête pas quand on vieillit, mais on vieillit quand on s'arrête ! »



Ce dimanche 11 décembre, c'est en Espagne qu'a été signée la grosse performance du week-end.

Victorieuse (au général) du semi-marathon de Malaga en 1h08'27, Mekdes Woldu a battu le record de France du semi-marathon. L'ancienne marque appartenait depuis 12 ans à Christelle Daunay, qui avait couru la distance en 1h08'34. Cela pourrait donc donner des idées à Mekdes Woldu qui courra dans 2 à mois à Séville (19 février 2023) pour assurer sa qualification pour les J.O. de Paris. Christelle Daunay détient le record de France féminin du marathon en 2h24'22.

Marjolaine Nicolas (🇫🇷) – 30 ans, médecin généraliste à temps complet – et deuxième Française du [Maratón Valencia](#) dimanche 4 décembre, en 2H33.26 🎉 Record personnel battu de + 2 minutes. C'est du 16,5 km/h pendant 42 kilomètres !

Son profil "atypique" ➡ pas d'entraîneur, 6 entraînements par semaine, licenciée dans un club depuis seulement novembre 2022 et n'a jamais effectuée un entraînement de sa vie sur une piste d'athlétisme 😊



🎉 La belle histoire du jour ! Celle du Messin Valentin Witz (🇫🇷) – 28 ans, coureur "amateur" et gendarme à temps complet – troisième Français du [Maratón Valencia](#) hier en ... 2H10.04 🍌🍌 Premier marathon de sa carrière, 3:05/km de moyenne et devant de nombreux athlètes professionnels !

CLASSEMENT DU CHALLENGE 2022 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

15 décembre 2022

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
1	3060	FREDIANI	GILLES	M2H	1	306,0	10
2	2660	DERBANNE	MARTIAL	M7H	1	266,0	10
3	2536	STRUYVEN	WILLIAM	M2H	2	317,0	8
4	2444	COCHET	HERVE	M3H	1	271,6	9
5	2359	PERRIER	NATHALIE	M4F	1	235,9	10
6	2305	SANTONI	JACQUES	M1H	1	230,5	10
7	1907	RAMIERE	MICHEL	M6H	1	190,7	10
8	1609	PEVERINI	STEPHANE	M2H	3	160,9	10
9	1557	OLIVARI	JOSEPH	M6H	2	155,7	10
10	1522	GALLUCCIO	SALVATORE	M6H	3	169,1	9
11	1501	VIENCO	LAURENT	M2H	4	250,2	6
12	1452	VANDERSYPE	FRANCIS	M7H	2	145,2	10
13	1422	HOAREAU	HENRI	M6H	4	284,4	5
14	1391	BOUCHAKEL	GERARD	M5H	1	198,7	7
15	1387	PILETTE	EMMANUEL	M3H	2	231,2	6
16	1363	ROUX	EMMANUELLE	M2F	1	170,4	8
17	1240	BABBINI	MICHEL	M5H	2	124,0	10
18	1238	COSSUTTA	PASCAL	M5H	3	123,8	10
19	1097	GALLUCCIO	SABINE	M3F	1	121,9	9
20	1096	DELOIRE	ANNE	M5F	1	109,6	10
21	875	LABORDE	GUY	M9H	1	87,5	10
22	870	DE LAPEYRE DE BELLAIR	ROSE-MARIE	M6F	1	87,0	10
23	818	GUY	ERIC	M4H	1	163,6	5
24	781	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M7H	3	78,1	10
25	702	CHRISTOPHE	MURIEL	M5F	2	140,4	5
26	684	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	68,4	10
27	617	ZACHLEVNIY	CELIAN	M1H	2	123,4	5
28	572	BIGOUNDOU	MICHEL	M1H	3	286,0	2
29	495	POUILLEY	MIREILLE	M4F	2	165,0	3
30	438	DAMIER	FRANCOIS	M3H	3	87,6	5
31	436	LAFON BOTTARO	DELPHINE	M2F	2	87,2	5
32	432	DE FEUDIS	ELEONORA	M1F	1	86,4	5
33	414	GEORGES	ALAIN	M5H	4	138,0	3
34	410	ROUDEIX	CORINNE	M5F	3	205,0	2
35	399	FIGIORE	JEAN-PIERRE	M8H	1	39,9	10
36	398	BACCARD	BERNADETTE	M7F	2	39,8	10
37	387	VECCHIE	ANDRE	M8H	2	55,3	7
38	377	CHAMBON	BERNARD	M6H	5	62,8	6
39	375	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	3	37,5	10
40	361	JEAN	SOLANGE	M9F	1	36,1	10
41	332	HUYGHE	GEORGES	M10H	1	47,4	7
42	321	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	2	32,1	10
43	311	LAHMER	FOUZIA	M6F	2	77,8	4
44	265	DE LOPEZ	JOSIANE	M7F	3	44,2	6
45	259	PARISI	JOSEPH	M7H	4	129,5	2
46	256	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	M5F	4	128,0	2
47	236	SEVAL	PHILIPPE	M4H	2	236,0	1

48	192	DUPONT	ERIC	M5H	5	96,0	2
49	181	CHARLES	SIBILLE	M7F	4	90,5	2
50	169	SOUSSAN	ERIC	M4H	3	169,0	1
51	155	BERTIN	PASCAL	M3H	4	51,7	3
52	148	LEROY	LYDIE	M7F	5	74,0	2
53	143	LEJOUBIOUX	HERVE	M7H	5	143,0	1
54	140	DISDIER	CAMILLE	M5H	6	70,0	2
55	136	BIBIANO	SARAH	SF	1	136,0	1
56	124	DENOUEL	YVES	M7H	6	124,0	1
57	120	MARTIN	JEAN-YVES	M5H	7	40,0	3
58	119	GIULIANO	Robert	M6H	6	119,0	1
59	106	EPRINCHARD	CLAUDE	M5H	8	106,0	1
60	106	BACCARD	DANIEL	M8H	3	53,0	2
61	95	FIGRE	IRENE	M9F	2	31,7	3
62	91	CHRISTOPHE	LAURENT	M5H	9	91,0	1
63	84	MASSABIEAUX	BERNARD	M6H	7	42,0	2
64	80	ERETEO	ANNE	M4F	4	80,0	1
65	77	STRUYVEN	CHARLES	M10H	2	19,3	4
66	68	FERNANDEZ ROBLES	GUY	M4H	4	68,0	1
67	57	GILLY	SYLVIE	M6F	3	57,0	1
68	56	GILLY	DANIEL	M7H	7	56,0	1
69	52	GIRAUD	EVELYNE	M7F	6	52,0	1
70	37	EYRAUD	CLAUDE	M9H	3	37,0	1
71	32	TORNATO	JOEL	M7H	8	32,0	1
72	22	FRAMERY	CHRISTOPHE	M4H	5	22,0	1
73	21	MANIFICAT	PATRICK	M7H	9	21,0	1
74	20	BERNARDESCHI	CLAUDETTE	M9F	3	20,0	1
75	20	BERNARDESCHI	MARIO	M10H	3	20,0	1
76	20	DUPONT	CHRISTIANE	M6F	4	20,0	1

Joyeux Noël et à l'An qué ven !

Je vous envoie une hottée de petits plaisirs, ceux qui font le sel de la vie.
Ah ! l'arôme du café qui fume au saut du lit, le salut du soleil quand s'ouvrent les persiennes, le premier sourire de bébé et tes baisers dans mon cou là où la peau est si fine...

Un bon bain après l'effort et nos mains gelées posées sur le bol chaud,
Une réunion entre potes autour d'une simple chope de bière,
La vue de la mer, de la montagne, le spectacle permanent et féérique que nous offre Dame Nature, une corolle qui s'épanouit timide et généreuse,
mystérieuse, le chant d'un merle ébouriffé à la recherche de miettes,
Un bon livre au coin du feu ou sous la couette, des rêves à n'en plus finir et encore mille plaisirs minuscules à portée de tous, à quatre pas de la maison.
Bonnes fêtes à tous et la baieta.

Solange JEAN

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2022

Classement au jeudi 15 décembre 2022

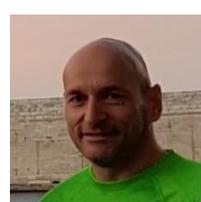
HOMMES

		
Martial DERBANNE 2 ^{ème} 2660 pts	Gilles FREDIANI 1er 3060 pts SCRATCH	William STRUYVEN 3 ^{ème} 2536 pts

SENIOR

		
Célian ZACHLEVNIY 2 ^{ème} 617 pts	Jacques SANTONI 1er 2305 pts MASTERS 1	Michel BIGOUNDOU 3 ^{ème} 572 pts

		
Laurent VIENCO 2 ^{ème} 1501 pts	Stéphane PEVERINI 1er 1609 pts MASTERS 2	

		
Emmanuel PILETTE 2 ^{ème} 1387 pts	Hervé COCHET 1er 2444 pts MASTERS 3	François DAMIER 3 ^{ème} 438 pts

		
Philippe SEVAL 2 ^{ème} 236 pts	Eric GUY 1er 818 pts MASTERS 4	Eric SOUSSAN 3 ^{ème} 169 pts

FEMMES

		
Emmanuelle ROUX 2 ^{ème} 1363 pts	Nathalie PERRIER 1ere 2359 pts SCRATCH	Sabine GALLUCCIO 3 ^{ème} 1097 pts

Sarah BIBIANO

1ere 136 pts

SENIOR

Eleonora DE FEUDIS

1ere 432 pts

MASTERS 1

Delphine LAFON

1ere 436 pts

MASTERS 2

MASTERS 3

		
Dominique FOUASSIER 2 ^{ème} 375 pts	Mireille POUILLEY 1ere 495 pts MASTERS 4	Anne ERETEO 3 ^{ème} 80 pts

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} Janvier au 30 Mars 2023

EN ROUGE : COURSES COMPTANT POUR LE CHALLENGE SPIRIDON 2023

JANVIER

8 Janvier : La Prom Classic à Nice (06)

Organisateur : : Azur Sport Organisation communication@azur-sport.org tél : 0493261912
Renseignements : 10km départ : 9h

8 Janvier : Trail des Crêtes à Gréolières (06)

Organisateur : site web 06 67 62 14 16
renseignements: 10km (600m)

22 Janvier : Trail de la Virada de Falicon à Falicon (06)

Organisateur : 06 77 50 11 78
Renseignements :17km (800m)

28 Janvier :Cross du Lac du Broc Le Broc à Nice (06)

Organisateur : 06 06 52 93 76

29 Janvier : Cannes Urban Trail à Cannes (06)

Organisateur : Site web tél : 04 93 47 03 54
renseignements : 26km – 15km -9km

29 Janvier : Trail des Neiges de Casterino à Tende (06)

organisateur : Site web tél : 06 86 84 50 04
renseignements : 10km (250m)

FEVRIER

5 Février : Course du Soleil à Cap d'Ail (06)

Organisateur : Site Web : tél : 06 17 33 38 88
Renseignements : 19km (1200)

12 Février : Trail d'Eze à Eze Col d'Eze (06)

Organisateur : Site Web tél :06 27 87 90 55
Renseignements : 30km (1500m) -19km (1000m) -11km (600m)

12 Février : Monaco Run à Monaco (06)

Organisateur :Site Web tél : 377 92 05 68 07
Renseignements : 10km -12km (200m) – 5km – 1km –monaco run city trail 12km (200m)

19 Février: La Ronde des Fontaines à Opio (06)

Organisateur :Site Web tél :
Renseignements : 10km

26 Février : 12 Bornes de Gorbio à Gorbio (06)

Organisateur site Web tél :06 68 26 80 47 Renseignements : 12km (280m)
Renseignements 12km (280m)

MARS

5 Mars : Semi Marathon et 10km de Cannes à Cannes (06)

Organisateur : Site Web tél : 04 93 47 03 54
Renseignements : 21km – 10km -5km

5 Mars Trail des Merveilles à Breil sur Roya (06)

organisateur : Site Web tél : 06 45 04 56 43
Renseignements : 287km (1600m) – 17km (850m)

11 Mars : Trail nocturne des Abeilles à Roquebilliere (06)

Organisateur : Site Web tél : 06 15 81 48 50
renseignements :9km (540m)

12 Mars: Trail de la Tour du Faucon à Puget Ville (83)

Organisateur : Site Web Tél : 06 77 25 55 59
Renseignements : 17km -10km

12 Mars : Trail de Peille à Peille Village (06)

Organisateur : Site Web tél : 06 27 87 90 55
Renseignements : 30km (1500m) -20km (1000m) -10km (500m)

12 Mars : Trail de Biot à Biot (06)

Organisateur : site web : Tél : 06 23 02 34 29
Renseignements : 23km (600m) – 12km (417m)

18 Mars : Couse des Escaliers à Beausoleil (06)

Organisateur : Site Web Tél : 04 93 41 72 81
Renseignements : 0.380km (67m)

19 Mars : Semi et 10km de Hyères àHyères (83)

Organisateur : Site Web Tél :
Renseignements : 21.10km – 10km

19 Mars : Trail des Baous à Saint Jeannet (06)

organisateur : Site Web Tél : 06 82 15 68 13
renseignements : 42km (1800m) -15km (700m)

--

26 Mars : Trail des Mange Lamberts à Puget sur Argens (83)

Organisateur : Site Web Tél : 06 88 77 28 92

Renseignements : 21km -13km

26 Mars : Le Calvaire Antibois (06)à Antibes

Organisateur : Site Web Tél: 06 23 64 60 76

Renseignements :10km

26 Mars Marathon du Golfe de Saint Tropez à Ste Maxime- Cavalaire (83)

Organisateur : Site Web Tél :04 93 26 19 12

Renseignements : 42.195km

26 Mars : Speed Trail et Trail des Limaces à Blausasc (06)

Organisateur : Site Web Tél :04 93 79 51 04

Renseignements 15km (700) – 9.5km

26 Mars : Roure Trail du Camp Romain à le Rouret (06)

Organisateur : Site Web Tél : 06 23 77 31 10

Renseignements : 15km (55m) -10km (380m)

2 Avril : 37^{ième} Ronde des Plages à Menton(06)

Organisateur : Site Web Tél: 06 99 78 48 00

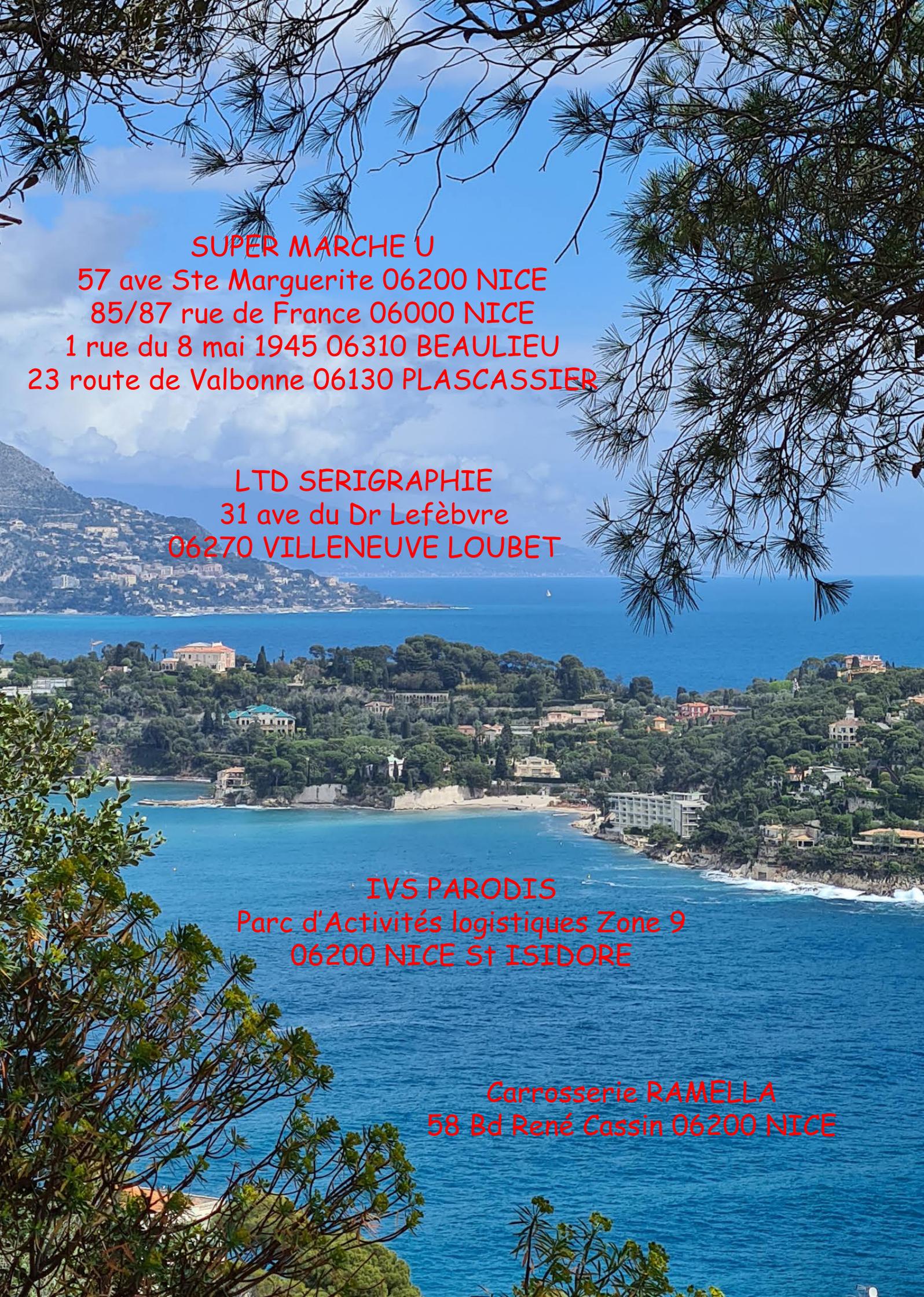
Renseignements :5km & 10km

10 Avril : Course autour du lac à Carcés (83)

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 Carcois et 04.94.04.51.36 office du tourisme ; par retour
bulletin, téléchargeable sur www.carcés.fr (rubrique Loisirs et vie Associative puis Associations sportives
et Athlétic Club Carçois) ; par mail athletic.club.carcois@gmail.com ;

Renseignements : 7km & 16km

À l'heure où nous mettons en page « La Foulée », le calendrier du Var contenant les renseignements des organisateurs n'est pas finalisé.



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

LTD SERIGRAPHIE

31 ave du Dr Lefèbvre

06270 VILLENEUVE LOUBET

IVS PARODIS

Parc d'Activités logistiques Zone 9

06200 NICE St ISIDORE

Carrosserie RAMELLA

58 Bd René Cassin 06200 NICE