

SPIRIDON
SPIRIDON
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° 217 avril – mai – juin 2023

Page	Article	Auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Editorial	Patrick MANIFICAT
5	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7- 8- 9	Compte-rendu de réunions	Jean Michel BOIGEY
10 - 11	Frontières	Solange JEAN
12	Nos partenaires	Le bureau
13	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
14	Jour de marathon	Francis VANDERSYPE
15	Les déplacements	Francis VANDERSYPE
16 à 20	Les résultats du 1 ^{er} trimestre	John-Lee OLIVIER
21	La liste des Spiridoniens au 29 mars	Francis VANDERSYPE
22 – 23	Procès verbal de l'assemblée générale	Michel BABBINI
24	Classement du challenge	John-Lee OLIVIER
25	Classement du trophée J.L.A.	John-Lee OLIVIER
26 – 27	Les podiums du 1 ^{er} trimestre	John-Lee OLIVIER
28 – 29	Les infos du trimestre	Run'X
30 – 31	Déplacement à Lisbonne	Francis VANDERSYPE
32 - 33	Retrouver son poids de forme	Overstim's
34	Nos partenaires	Le bureau
35	Lisbonne... ou pas	Michel BABBINI
36	Règlement du challenge 2023	Le bureau
37	La sélection des courses du challenge 2023	Francis VANDERSYPE
38 à 44	Calendrier du 2 ^{ième} trimestre 2023	Mario BERNARDESCHI

EDITO

Après notre Assemblée Générale à laquelle je n'ai pas pu participer pour raisons médicales la saison de courses semble être repartie dans le bon sens sans problèmes particuliers bien que le vrai problème aujourd'hui ce n'est pas la course par elle-même mais la façon de s'y rendre, le moyen de locomotion. Entre l'inscription et les frais de transport bientôt courir sera un luxe !

Nous avons pu organiser un déplacement à Lisbonne qui, malgré la conjoncture et les grèves s'est plutôt bien passé. Il faut dire que c'était notre premier déplacement après Covid et au départ ce n'était pas évident du tout à organiser mais doit nous encourager à renouveler l'expérience quand la situation internationale et sanitaire le permettent.

J'avais déjà souligné dans un précédent article l'intérêt de ces rencontres à l'Etranger car on vit pendant une semaine en communauté, on visite la ville et on partage de bons moments ensemble sans oublier la course par elle-même quelle que soit la distance effectuée . Pour moi le départ devant le Musée de l'Hermitage à St Pétersbourg reste le summum.

Je souhaite une bonne saison de courses à tout le monde et plein de bonnes résolutions.

Patrick MANIFICAT



LE CARNET DU SPIRIDONIEN DU 2^{ème} TRIMESTRE 2023

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
2-avr.	Menton	37 ^{ème} Ronde des Plages	10,00	5,00		A.M.
9 avr.	Carcés	Course autour du lac de Carcés	16,00	7,00		VAR
23-avr.	Pélasque	Trail Gaudissart	14,00			A.M.
30-avr.	Cantaron	Course Nature & Trail du Muguet	16,00	11,00		A.M.
30 avr.	La Garde	10km de La Garde	10,00			VAR
30-avr.	Nice	Semi-marathon & 10km de Nice	21,10	10,00	5,00	A.M.
7-mai	Vence	19 ^{ème} Ascension du Col de Vence	11,80			A.M.
8-mai	Saint Raphaël	Montée du Mont Vinaigre	16,20			VAR
14-mai	Biot	Trail de Biot	17,00	10,00		A.M.
14-mai	La Motte	Les Foulées Mottoises	11,00			VAR
27-mai	Rimplas	Trail de Rimplas	20,00	12,00		A.M.
27-mai	Drap	La Drapoise ANNULÉE	10,00			A.M.
10-juin	Bandol	Salomon Bandol Classic	11,40	6,80		VAR
17-juin	Fréjus	Les 10km Estérel Côte d'Azur	10,00			VAR
24-juin	Gréolières	Esclapa l'œil Trail	43,00			A.M.

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

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.

Parc des sports Charles Erhmann
 155 boulevard du Mercantour
 06200 NICE
 téléphone : 09 73 03 08 64
 rendez-vous : cms-nice.fr



LE MOT DU PRÉSIDENT

La perf' et la fête !!!

Toujours et encore cette opposition, cette dualité entre le sport et la fête, entre l'hygiène de vie drastique et la débauche. Mais pourquoi ?

Mettons-nous d'accord sur la signification des termes utilisés. Je pense que pour le terme « fêtard », il n'y a nul besoin de précision. En revanche que signifie cette notion : « être sportif » ?

Tout d'abord, « être sportif » implique que vous pratiquiez une activité physique, disons au moins deux fois par semaine.

Mais faire du sport ne suffit pas pour se définir comme quelqu'un de « sportif ». Le sportif a une certaine conception de la vie orientée vers le bien-être. Le sportif a donc une certaine hygiène de vie.

Faire la fête et faire du sport ne sont pas deux choses contradictoires, au contraire, dans les deux cas on cherche à s'exprimer, à partager, à se sentir bien.

La stigmatisation de ces deux manières de concevoir la jouissance du corps est typique de notre pays. En France, on est soit sportif ou soit fêtard , mais il y a de nombreux endroits dans le monde où cette dualité n'existe pas, où le sport n'est pas à l'écart de la vie sociale.

Vous vous doutez bien que notre affaire n'est pas si simple et que cela ne se résume pas uniquement à un positionnement social.

Il y a « fête » et « fête » et un sportif ne fait pas la fête comme un non sportif.

Le sportif, pour continuer à être « sportif », peut tout à fait faire la fête mais il doit adapter sa manière de la faire.

Ce n'est donc absolument pas « open bar » les amis. En tant que sportif, vous devez faire certaines concessions, sous peine de ne plus respecter votre conception et hygiène de vie. Ce sont vos principes qui doivent influencer et dicter vos choix, pas vos pulsions intempestives.

Les principaux enjeux du sportif dans sa gestion de la fête sont d'éviter la fatigue, de conserver une rigueur alimentaire et de ne pas altérer sa récupération et sa forme physique.

Francis VANDERSYPE





Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mardi 10 janvier 2023

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

Excusés : John-Lee OLIVIER, Célian ZACHLEVNIY

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT :::

- * Courrier reçu : renouvellements, adhésions et plusieurs pouvoirs.
- * Reçu commandes des cartes adhérents 2023, des coupe-vent et des débardeurs ; buffet Assemblée finalisé.
- * A.G. : répartition des tâches faites, présence pour les membres du Bureau à 14h, intervenants : Mickey maître de cérémonie, Francis les rapports d'activité et moral, Patrick la trésorerie et John-Lee les challenges.

LE CHALLENGE SPIRIDON 2023 :

*** Les épreuves à venir :**

Cannes 29 janvier	Francis	Opio 19 février	Patrick

LA FOULÉE :

* Désignation des éditorialistes pour l'Année 2023 :

N° 217 – avril : **Patrick**

N°218 – juillet : **Mickey**

N°219 – octobre : **Laura**

N°220 – janvier 2024: **Charly**

LE SITE INTERNET & LES RÉSEAUX SOCIAUX :

- * Le système de paiement sur le site Spiridon fonctionne bien malgré de rares bug de "paiements refusés" (peut-être dû à de mauvaises manipulations).
- * Les pages du site Spiridon et de Facebook seront mises à jour par Francis.

TRÉSORERIE :

- * Patrick nous présente, sous forme de tableaux, les comptes 2022 ainsi que le prévisionnel 2023.
- * Contrôle des mouvements bancaires et du solde au 31/12/2022.

DÉPLACEMENTS et ANIMATIONS :

- * Quelques propositions de déplacements pour 2023 : le marathon des 10 vins à La Londe des Maures et la Ronde des Vignes à Cuers.
- * Pour 2024 : La Pologne et Le « Marathon Bières Festival », marathon, semi-marathon et 10km le 7 juillet à Bergues (59).

QUESTIONS DIVERSES :

- * Prochaine réunion le jeudi 9 février au Kyriad.



Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du jeudi 9 février 2023

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

Excusés : Patrick MANIFICAT, Célian ZACHLEVNIY

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT ::

- * Courrier reçu : adhésions, chèques de renouvellements, carte d'un carnavaleux de Malo-les-Bains.
- * Sans changement de photos pour la mise à jour du trombinoscope du Bureau 2023.
- * Après distribution des cartes de membres 2023, un complément est nécessaire ; commande en cours.
- * Adhésions et renouvellements au 9 février 2023 : 139.
- * Après la remise des coupe-vent aux adhérents, il reste les tailles L et XL.

REUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :

- * Impressions sur l'A.G. : Très bon déroulement ainsi qu'une bonne ambiance.
- * Prochaine A.G. le samedi 20 janvier 2024.
- * **Nouveau Bureau :** **Président :** Francis Vandersype – **Vice-président :** Charly Racca – **Secrétaire :** Charly Racca – **Secrétaire adjoint :** Laura Di Sario – **Trésorier :** Patrick Manificat.
- * Le Président, F. Vandersype et M. Babbini, président de séance de l'A.G., approuvent et signent le C.R. de l'A.G.
- * Le Président fait la répartition des activités au sein du Conseil.
- * Le Bureau, à l'unanimité, renouvelle l'adhésion au mouvement Spiridon.

LE CHALLENGE SPIRIDON:

Les épreuves passées :

Nice - 8 janvier	bien	Cannes - 29 janvier	supprimée
------------------	------	---------------------	-----------

Les épreuves à venir :

Opio - 19 février	Jeanmimi	Gorbio - 26 février	Francis
Cannes - 5 mars	Cossutta	Roquebilliere - 11 mars	?
Puget Ville - 12 mars	?	Hyerès - 19 mars	Camille Disdier

- * **Modification du règlement du challenge :** formule adoptée à l'unanimité : Départ et Arrivée à la puce.

LA FOULÉE :

- * Nombre de consultations du numéro 216 : 346 vues.
- * Sujets d'articles et éditorial par Patrick Manificat avant le 28 mars.

LE SITE INTERNET & FACEBOOK :

- * Demande d'arrêt de Gilles Appourchaux pour ses interventions sur le site : recherchons successeur.

LA TRÉSORERIE : (en l'absence du Trésorier)

- * Solde positif de la trésorerie.
- * Coût de notre A.G. : + de 8000€.
- * Les revenus de l'Association dans les années à venir dépendront des nouvelles adhésions.

DÉPLACEMENTS :

- * Grands déplacements proposés : pour 2023 : la Slovénie ; pour 2024 : la Pologne.
- * Proposition de déplacements courts : rien de défini pour le moment.

QUESTIONS DIVERSES :

- * Prochaine réunion le mercredi 15 mars.



Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 15 mars 2023

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

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

ORDRE DU JOUR

SECRETARIAT

- * Courriers reçus : chèques de renouvellement.
- * Complément des cartes d'adhérents : commande toujours en cours.
- * Total adhésions : 148 au 15 mars 2023 .

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- * Pour l'A.G. du 13 janvier 2024, la salle est réservée.
- * Peu d'inscrits à ce jour pour participer aux rencontres Spiridon du 22 au 24 septembre 2023.
- * Réflexion du Bureau concernant la ligne directrice pour la saison en cours.

LE CHALLENGE SPIRIDON

* Compte rendu des épreuves passées :

OPIO le 19 février	Bien	GORBIO le 26 février	Bien
CANNES le 5 mars	Bien	ROQUEBILLIERE le 11 mars	Peu de spiridoniens
PUGET VILLE le 12 mars	Bien		

* Épreuves à venir :

HYERES le 19 mars	Guy LABORDE	ST JEANNET le 19 mars	?
PUGET/ARGENS le 26 mars	Annulée	ANTIBES le 26 mars	Francis
MENTON le 2 avril	Mickey	CARCES le 9 avril	Francis

LA FOULÉE

- * Consultations du numéro 216 : à ce jour, 454.
- * Demande d'articles et l'éditorial par Patrick MANIFICAT à faire parvenir avant le 28 mars.

LA TRÉSORERIE

- * Patrick MANIFICAT nous confirme la stabilité de la Trésorerie.
- * Rencontres Spiridon en septembre 2023 ; budget à prévoir, environ 600€.
- * Réévaluation du budget prévisionnel de l'année 2023 .

LE SITE INTERNET et FACEBOOK

* Concernant l'arrêt annoncé par Gilles Appourchaux sur ses interventions sur le site, le Bureau est toujours en attente de sa réponse.

LES DÉPLACEMENTS

* Tour d'horizon du récent déplacement à **Lisbonne** : satisfaction des participants.
* Propositions de déplacements courts en 2023 : **Palerme**, semi et 10km, en octobre : à concrétiser ;
et en 2024 : **La Pologne** ou **La Slovaquie**.

QUESTIONS DIVERSES

- * Prochaine réunion le mercredi 12 avril 2023.

FRONTIERES

Partout des murs, des barrières
Des cloisons délétères
Des barbelés, des meurtrières
Des obstacles appelés frontières

Des barreaux de prison
Un futur sans horizon
Sans partage ni passage
Sans âge ni visage

Halte à ces limites bon apôtre
Au rejet de l'autre
Place à la fraternité
Au libre-échange des idées

Aimons-nous dans la tolérance
Par-delà nos différences
A travers plaines et monts
Sans haine ni ségrégation

On n'a pas encore attaché les ailes du vent
Partons tant qu'il est temps
Voir les cratères de la lune
L'anneau de Saturne et le bleu Neptune

Et que penser des « barrières » en trail - « horaires » s'entend ?

Sujet épineux... Bien sûr, c'est une forme de discrimination anti-vieux car ce sont eux les premiers touchés auxquels s'ajoutent quelques jeunes mal préparés. Mais cela est un autre problème facile à résoudre...

Par ailleurs, il faut comprendre les contraintes de l'organisation soucieuse de la sécurité, des bénévoles dont le temps est limité.

Un trail n'est pas une rando... Essayons de l'accepter. (J'ai pesté longtemps contre la cruauté du système quand on « m'arrêtait » pour une poignée de minutes puis avec le recul... on s'habitue... on se laisse apprivoiser... on s'assagit...) On réalise enfin le grotesque de la situation. **Non, le trail n'est pas une bataille pathétique de dinosaures !!!** (Ces propos n'engagent que moi !)

Et si la distribution des récompenses commence sans les retardataires, bah, pas bien grave, d'autant que souvent, il est proposé à ces mêmes personnes - V8, V9, V10 M et F - un départ anticipé dont le « chrono » tiendra compte à l'arrivée. Que l'on se rassure !

Sans vouloir paraître trop abrupte et même si ça fait mal, comme disait Nicolas De Chamfort, **on ne peut pas être et avoir été...**

Solange JEAN

ET SI ON PARLAIT DES BENEVOLES !

Pour une fois, mettons-les en avant.

Ces gens de l'ombre travaillent en toute discrétion, gracieusement pour notre plaisir à tous sans jamais rien demander en échange.

Je pense à la blagounette quotidienne de René que l'on déguste devant le café matinal, au travail accompli par le bureau, Président en tête, à tous ceux qui commettent La Foulée, font les classements des challenges, attendus comme le Messie, à ceux qui mettent la main à la patte régulièrement ou ponctuellement à l'occasion de l'AG, d'un pique-nique, d'une manifestation quelconque dans « l'assoc' ».

Je mentionnerai dans le lot nos photographes omniprésents, fidèles et dévoués, ô combien importants pour flatter l'ego, ceux qui ravitaillent et encouragent les coureurs, battant la semelle dans le froid, ceux qui organisent sans compter ni leur peine ni leur temps.

Autant de liens qui permettent de suivre la règle des « 3 P »* pour notre plus grand bonheur.

Un énorme bravo à eux.

Bien sûr, d'aucuns vous diront : « Mais ça leur plaît, sinon, ils ne le feraient pas ! » Sans doute. Cependant si un merci ne coûte rien à celui qui le donne, il peut rendre tellement heureux celui qui le reçoit ! Pensez-y !

PS : J'ai peut-être oublié quelqu'un. Risques de la liste exhaustive.

Oubli bien involontaire s'il en est. Excusable pour une V9 !

* Règle des 3P chère au SPI : passion, plaisir, partage.

Solange JEAN



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



LES POTINS DE FICANAS

Carnet rose : Anne DELOIRE est grand-mère depuis le 15 février avec la naissance de Linaya, félicitations !!!



Du 22 au 26 février : duo de choc aux îles Canaries sur la « Trans Gran Canaria » :
Emmanuelle ROUX et Gilles FREDIANI



- ✓ Sur le format Marathon 45km, 1900mD+
Bravo à Emma Roux, 111° Féminine en 7h35
- ✓ Sur le format Ultra, 128km , 7000mD+
Bravo à Gilles Frediani 82° en 20h36



WEEK-END MARATHON pour les Spiridoniens

Samedi 25 mars :

Marathon des vins de la côte chalonnaise : journée festive dans l'esprit Spiridon pour Nathalie DELLION



En plus des ravitaillements festifs du marathon où vous trouvez les spécialités bourguignonnes (escargots, gougères, jambon persillé...), vous pouvez déguster les appellations de la Côte Chalonnaise : Givry, Rully, Mercurey, Montagny, Bouzeron et bien sûr le crémant de Bourgogne !

Le ravitaillement d'arrivée est phénoménal : jambons, pâtés, mille feuilles, fraisières....

Dimanche 26 mars :

Marathon du Golfe de saint Tropez :

Transgolfe pour Corinne ROUDEIX

Marathon en duo pour Nathalie PERRIER et Jacques SANTONI

Marathon pour José PARISI et Stéphane PEVERINI



DÉPLACEMENTS 2023

UltrAriège

Du 20 au 24 juillet à AX les THERMES

Logement à l'hôtel « le P'tit montagnard », déplacement en voiture particulière.

Renseignements : Francis VANDERSYPE tél : 06.09.91.55.94

Courriel : spiridoncotedazur@gmail.com

Semi-marathon et 10km de Palerme (Sicile)



Du 19 au 26 octobre 2023, déplacement en avion. Logement en hôtel 3* avec petit déjeuner, 5 nuits à Palerme et 2 nuits à Trapani. Visite des sites archéologiques, transferts et déplacements en minibus avec chauffeur.

20 places disponibles

Renseignements : Francis VANDERSYPE Tél : 06.09.91.55.94

Courriel : spiridoncotedazur@gmail.com

Préparation du Marathon de Cracovie avril 2024

Découverte de la ville, visite des mines de sel

10km nocturne le samedi soir

Marathon le dimanche

Date non encore définie

Renseignements : Michel BABBINI

Tél : 06.83.31.16.48



CRACOVIA
MARATON



Le Calvaire Antibois

Date: 26/03/2023

distance: 10,00

nb arrivants: 325

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
3	STRUYVEN WILLIAM	0,92%	00:36:27	16,46	317
32	COCHET HERVE	9,85%	00:43:21	13,84	290
50	SEVAL PHILIPPE	15,38%	00:45:07	13,30	274
74	ROBERT MILENE	22,77%	00:47:27	12,64	252
85	DERBANNE MARTIAL	26,15%	00:48:30	12,37	242
115	BALOSSI PIERRE	35,38%	00:50:58	11,77	214
132	BOUCHAKEL GERARD	40,62%	00:52:54	11,34	198
139	ROUX EMMANUELLE	42,77%	00:53:15	11,27	192
167	GUY ERIC	51,38%	00:55:59	10,72	166
181	DELOIRE ANNE	55,69%	00:57:16	10,48	153
184	POUILLEY MIREILLE	56,62%	00:57:26	10,45	150
215	COSSUTTA PASCAL	66,15%	00:59:37	10,06	122
219	SANCHEZ THIERRY	67,38%	01:00:07	9,98	118
264	PILETTTE EMMANUEL	81,23%	01:03:47	9,41	76
276	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-M.	84,92%	01:05:29	9,16	65
279	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO	85,85%	01:05:49	9,12	62
294	LABORDE GUY	90,46%	01:08:53	8,71	49
295	SCHOENENBERGER MARTINE	90,77%	01:08:54	8,71	48
308	BACCARD BERNADETTE	94,77%	01:12:53	8,23	36
315	HUYGHE GEORGES	96,92%	01:18:41	7,63	29
316	FOUASSIER DOMINIQUE	97,23%	01:18:47	7,62	28
322	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	99,08%	01:29:37	6,70	23
323	FIORE JEAN-PIERRE	99,38%	01:35:24	6,29	22
324	DE LOPEZ JOSIANE	99,69%	01:36:19	6,23	21
324	FIORE IRENE	99,69%	01:36:19	6,23	21

Trails des Baous

Date: 19/03/2023

distance: 42,00

nb arrivants: 58

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

Trails des Baous

Date: 19/03/2023

distance: 13,00

nb arrivants: 216

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
7	FREDIANI GILLES	3,24%	01:08:26	11,40	316
120	BRANDT FREDDY	55,56%	01:37:21	8,01	159
151	ROUX EMMANUELLE	69,91%	01:43:15	7,55	116

Semi-marathon & 10km de Hyères

Date: 19/03/2023

distance: 21,10

nb arrivants: 843

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
96	HOAREAU HENRI	11,39%	01:28:39	14,28	308

Semi-marathon & 10km de Hyères

Date: 19/03/2023

distance: 10,00 nb arrivants: 643

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
134	VIENCO LAURENT	20,84%	00:42:10	14,23	257
187	DERBANNE MARTIAL	29,08%	00:45:10	13,28	233
219	GALLUCCIO SALVATORE	34,06%	00:46:39	12,86	218
345	DELOIRE ANNE	53,65%	00:52:45	11,37	159
407	GALLUCCIO SABINE	63,30%	00:55:42	10,77	130
476	PAUL ANNIE	74,03%	00:58:41	10,22	98
512	GIRAUD EVELYNE	79,63%	01:00:03	9,99	81
542	LABORDE GUY	84,29%	01:01:36	9,74	67
567	SCHOENENBERGER MARTINE	88,18%	01:03:26	9,46	55
633	FOUASSIER DOMINIQUE	98,44%	01:12:48	8,24	25

Tral de la Tour du Faucon

Date: 12/03/2023

distance: 10,00 nb arrivants: 67

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
28	GALLUCCIO SALVATORE	41,79%	01:18:00	7,69	195
41	GALLUCCIO SABINE	61,19%	01:24:16	7,12	136

Tral de la Tour du Faucon

Date: 12/03/2023

distance: 15,00 nb arrivants: 85

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
16	HOAREAU HENRI	18,82%	01:29:03	10,11	274
60	BIBIANO SARAH	70,59%	01:56:47	7,71	118
79	ERETEO ANNE	92,94%	02:15:41	6,63	51

Trail Nocturne des Abeilles

Date: 11/03/2023

distance: 8,30 nb arrivants: 70

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
26	SOUSSAN ERIC	37,14%	01:01:30	8,10	205

Semi-marathon & 10km de Cannes

Date: 05/03/2023

distance: 5,00 nb arrivants: 397

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
16	STRUYVEN WILLIAM	4,03%	00:16:02	18,71	298
191	DUPONT ERIC	48,11%	00:25:31	11,76	166
374	EYRAUD CLAUDE	94,21%	00:39:49	7,53	27
391	STRUYVEN CHARLES	98,49%	00:48:10	6,23	15

Semi-marathon & 10km de Cannes

Date: 05/03/2023

distance: 10,00 nb arrivants: 1424

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
281	COCHET HERVE	19,73%	00:41:00	14,63	261
342	VIENCO LAURENT	24,02%	00:43:05	13,93	248

530	BOUCHAKEL GERARD	37,22%	00:47:19	12,68	208
577	BALOSI PIERRE	40,52%	00:48:33	12,36	198
814	DESGRANGES PATRICK	57,16%	00:54:02	11,10	149
831	DELOIRE ANNE	58,36%	00:54:31	11,01	145
863	POUILLEY MIREILLE	60,60%	00:55:33	10,80	138
1219	LABORDE GUY	85,60%	01:04:26	9,31	63
1244	SCHOENENBERGER MARTINE	87,36%	01:05:07	9,21	58
1250	MASSABIEAUX BERNARD	87,78%	01:06:05	9,08	57
1292	BOUGON JEAN-CLAUDE	90,73%	01:07:27	8,90	48
1418	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	99,58%	01:22:02	7,31	21

Semi-marathon & 10km de Cannes

Date: 05/03/2023 distance: 21,10 nb arrivants: 1630

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
423	ZACHLEVNIY CELIAN	25,95%	01:35:00	13,33	264
779	SANTONI JACQUES	47,79%	01:45:12	12,03	199
1031	PERRIER NATHALIE	63,25%	01:54:05	11,10	152
1129	GUY ERIC	69,26%	01:56:56	10,83	134
1129	PILETTTE EMMANUEL	69,26%	01:56:56	10,83	134
1345	PARISI JOSEPH	82,52%	02:05:58	10,05	95
1428	COSSUTTA PASCAL	87,61%	02:11:14	9,65	79
1460	FERNANDEZ ROBLES GUY	89,57%	02:13:36	9,48	73
1558	PEVERINI STEPHANE	95,58%	02:23:55	8,80	55

La Ronde des Fontaines

Date: 19/02/2023 distance: 12,00 nb arrivants: 137

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	STRUYVEN WILLIAM	1,46%	00:36:15	19,86	320
17	COCHET HERVE	12,41%	00:42:26	16,97	287
26	SEVAL PHILIPPE	18,98%	00:44:43	16,10	267
40	BOUCHAKEL GERARD	29,20%	00:49:55	14,42	236
41	ROBERT MILENE	29,93%	00:50:39	14,22	234
44	BALOSI PIERRE	32,12%	00:51:00	14,12	228
63	SANTONI JACQUES	45,99%	00:53:13	13,53	186
65	PERRIER NATHALIE	47,45%	00:53:58	13,34	182
72	GALLUCCIO SALVATORE	52,55%	00:55:02	13,08	166
72	GUY ERIC	52,55%	00:55:02	13,08	166
77	POUILLEY MIREILLE	56,20%	00:56:11	12,82	155
86	DELOIRE ANNE	62,77%	00:58:03	12,40	136
88	COSSUTTA PASCAL	64,23%	00:58:15	12,36	131
98	GALLUCCIO SABINE	71,53%	00:59:16	12,15	109
107	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-M.	78,10%	01:00:15	11,95	90
109	PARISI JOSEPH	79,56%	01:02:36	11,50	85
110	CHAMBON BERNARD	80,29%	01:02:37	11,50	83
112	LABORDE GUY	81,75%	01:02:43	11,48	79
122	PEVERINI STEPHANE	89,05%	01:05:00	11,08	57
126	SCHOENENBERGER MARTINE	91,97%	01:07:08	10,72	48
129	BOUGON JEAN-CLAUDE	94,16%	01:08:05	10,58	42
132	FOUASSIER DOMINIQUE	96,35%	01:10:32	10,21	35
132	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	96,35%	01:10:32	10,21	35
134	HUYGHE GEORGES	97,81%	01:13:04	9,85	31
135	APPOURCHAUX GILLES	98,54%	01:39:40	7,22	28
136	FIORE IRENE	99,27%	01:42:23	7,03	26
137	FIORE JEAN-PIERRE	100,00%	01:44:35	6,88	24

Les 12 bornes de Gorbio

Date: 26/02/2023

distance: 12,00

nb arrivants: 225

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
31	ZACHLEVNIY CELIAN	13,78%	00:55:23	13,00	283
65	SANTONI JACQUES	28,89%	01:01:00	11,80	237
87	GALLUCCIO SALVATORE	38,67%	01:03:59	11,25	208
89	GEORGES ALAIN	39,56%	01:04:01	11,25	205
93	PERRIER NATHALIE	41,33%	01:05:55	10,92	200
117	DELOIRE ANNE	52,00%	01:11:48	10,03	168
126	DESGRANGES PATRICK	56,00%	01:12:26	9,94	156
132	GALLUCCIO SABINE	58,67%	01:14:10	9,71	148
144	PEVERINI STEPHANE	64,00%	01:16:50	9,37	132
148	PARISI JOSEPH	65,78%	01:18:02	9,23	127
152	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-M.	67,56%	01:20:17	8,97	121
158	LAHMER FOUZIA	70,22%	01:22:29	8,73	113
164	LABORDE GUY	72,89%	01:22:51	8,69	105
170	SCHOENENBERGER MARTINE	75,56%	01:25:19	8,44	97
172	BOUGON JEAN-CLAUDE	76,44%	01:27:38	8,22	95
175	BACCARD BERNADETTE	77,78%	01:29:19	8,06	91
183	FOUASSIER DOMINIQUE	81,33%	01:37:25	7,39	80
189	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	84,00%	01:40:56	7,13	72
191	HUYGHE GEORGES	84,89%	01:49:47	6,56	69
195	FIGLIORE JEAN-PIERRE	86,67%	01:57:38	6,12	64
196	DE LOPEZ JOSIANE	87,11%	01:58:18	6,09	63
201	FIGLIORE IRENE	89,33%	02:00:46	5,96	56
216	APPOURCHAUX GILLES	96,00%	02:17:20	5,24	36

Cannes Urban Trail

Date: 29/01/2023

distance: 9,00

nb arrivants: 403

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
2	STRUYVEN WILLIAM	0,50%	00:36:51	14,65	317
17	ROBERT MILENE	4,22%	00:44:07	12,24	305
403	STRUYVEN CHARLES	100,00%	01:49:02	4,95	18

Cannes Urban Trail

Date: 29/01/2023

distance: 16,00

nb arrivants: 388

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
260	PERRIER NATHALIE	67,01%	01:49:21	8,78	131
269	COSSUTTA PASCAL	69,33%	01:50:33	8,68	124
291	BIBIANO SARAH	75,00%	01:53:07	8,49	107
325	ERETEO ANNE	83,76%	01:59:37	8,03	81
380	PEVERINI STEPHANE	97,94%	02:29:21	6,43	38

Cannes Urban Trail

Date: 29/01/2023

distance: 26,00

nb arrivants: 245

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
242	MARTIN JEAN-YVES	98,78%	03:43:03	6,99	56

La Prom' Classic

Date: 08/01/2023

distance: 10,00

nb arrivants: 6083

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
754	FREDIANI GILLES	12,40%	00:38:27	15,60	283
799	STRUYVEN WILLIAM	13,13%	00:38:49	15,46	281
805	ROBERT MILENE	13,23%	00:38:50	15,45	280
1002	HOAREAU HENRI	16,47%	00:40:02	14,99	271
1087	COCHET HERVE	17,87%	00:40:42	14,74	266
1614	SEVAL PHILIPPE	26,53%	00:44:05	13,61	240
2138	BOUCHAKEL GERARD	35,15%	00:46:43	12,84	215
2201	PILETTE EMMANUEL	36,18%	00:47:00	12,77	211
2811	PERRIER NATHALIE	46,21%	00:49:47	12,05	181
2922	ROUX EMMANUELLE	48,04%	00:50:18	11,93	176
3385	SANTONI JACQUES	55,65%	00:53:04	11,31	153
3427	COPPOLA DANIELE	56,34%	00:52:43	11,38	151
3919	GUY ERIC	64,43%	00:54:55	10,93	127
4079	COSSUTTA PASCAL	67,06%	00:55:48	10,75	119
4149	POUILLEY MIREILLE	68,21%	00:56:13	10,67	115
4160	DELOIRE ANNE	68,39%	00:56:18	10,66	115
4176	MALET-VIGNEAUX VERONIQUE	68,65%	00:56:21	10,65	114
4255	OLIVARI JOSEPH	69,95%	00:56:46	10,57	110
4377	ZACHLEVNIY CELIAN	71,95%	00:57:25	10,45	104
4408	BOURSAT MARIE-NOELLE	72,46%	00:57:34	10,42	103
4634	BABBINI MICHEL	76,18%	00:58:36	10,24	91
4739	PAUL ANNIE	77,91%	00:59:11	10,14	86
4804	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-M.	78,97%	00:59:33	10,08	83
5012	DE LAPEYRE DE BELLAIR BRUNO	82,39%	01:00:47	9,87	73
5109	PARISI JOSEPH	83,99%	01:01:36	9,74	68
5123	LABORDE GUY	84,22%	01:01:43	9,72	67
5253	BOUGON JEAN-CLAUDE	86,36%	01:02:56	9,53	61
5451	PLANFORET DIDIER	89,61%	01:05:08	9,21	51
5452	SCHOENENBERGER MARTINE	89,63%	01:05:09	9,21	51
5484	LAHMER FOUZIA	90,15%	01:05:26	9,17	50
5566	PEVERINI STEPHANE	91,50%	01:06:38	9,00	45
5575	MASSABIEAUX BERNARD	91,65%	01:06:45	8,99	45
5683	BACCARD BERNADETTE	93,42%	01:08:17	8,79	40
5833	FOUASSIER DOMINIQUE	95,89%	01:11:04	8,44	32
6052	DE LOPEZ JOSIANE	99,49%	01:25:53	6,99	22
6075	STRUYVEN CHARLES	99,87%	01:32:37	6,48	20

LISTE DES SPIRIDONIENS au 31 mars

ANDREOTTI	DENISE	EYRAUD	CLAUDE	PILETTE	EMMANUEL
ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	EYRAUD	ELISABETH	PLANAS	PIERRE
APPOURCHAUX	GILLES	FERNANDEZ ROBLES	GUY	PLANFORET	DIDIER
AUDASSO	ISABELLE	FIORE	IRENE	PLANFORET	NADINE
BABBINI	MICHEL	FIORE	JEAN PIERRE	PORRINI	JEAN-MARC
BACCARD	BERNADETTE	FOUASSIER	DOMINIQUE	POUILLEY	MIREILLE
BACCARD	DANIEL	FRAMERY	CHRISTOPHE	POULET	MARIE-ELISE
BALLESTER	SABINE	FREDIANI	GILLES	POULET	MICHEL
BALOSSI	PIERRE	GALLUCCIO	SABINE	RACCA	CHARLES
BAUDON	PIERRE	GALLUCCIO	SALVATORE	RAMBIER	PATRICIA
BERNARDESCHI	CLAUDETTE	GARCIA	FLORENCE	RAMIERE	MICHEL
BERNARDESCHI	MARIO	GARCIA	MANU	RISTANI	GUY
BERTAGNA	DANIEL	GEORGES	ALAIN	ROBERT	MILENE
BERTIN	DIANA	GILLY	DANIEL	ROBINI	ALEX
BERTIN	PASCAL	GILLY	SYLVIE	ROQUES	RENE
BIBIANO	SARAH	GIRAUD	EVELYNE	ROUDEIX	CORINNE
BOIGEY	FRANCINE	GIULIANO	Robert	ROUDEIX	PATRICK
BOIGEY	JEAN-MICHEL	GUY	ERIC	ROUX	EMMANUELLE
BONIZZI	CHRISTIAN	HARKAT	PHILIPPE	RUSSO	JOSEE
BONIZZI	MARIE-DOLORES	HOAREAU	HENRI	RUSSO	PIERRE
BOTTARO LAFON	DELPHINE	HUAULT	SEBASTIEN	SANCHEZ	THIERRY
BOUCHAKEL	GERARD	HUYGHE	GEORGES	SANTONI	JACQUES
BOUGON	JEAN-CLAUDE	JEAN	SOLANGE	SCHOENENBERGER	MARTINE
BOURASSIN	BENOIT	KLABALZAN	FABRICE	SEVAL	PHILIPPE
BOURSAT	MARIE NOELLE	LABORDE	GUY	SOUSSAN	ERIC
BRANDT	FREDDY	LAHMER	FOUZIA	SPINELLI	JEAN-PAUL
CAMATTE	FRANCOISE	LAPORTE	BRUNO	SPINELLI	SYLVAIN
CAMERA	ANNIE	LASSERRE	FRANCIS	STRUYVEN	CHARLES
CEREA	EMANUELE	LASSERRE	MARINETTE	STRUYVEN	MONIQUE
CHAMBON	BERNARD	LEJOUBIOUX	HERVE	STRUYVEN	WILLIAM
CHAPPAT	ANDRE	LEJOUBIOUX	MARIE-ODILE	SUAREZ	GUILLAUME
CHARLES	SIBILLE	LEROY	LYDIE	SUAREZ	GUY
CHEVALIER	LAURENT-JEAN	LOMBARD	GILLES	SUAREZ	JOCELYNE
COCHET	HERVE	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	TARDO-DINO	PHILIPPE
COPPOLA	DANIELE	MALLET	JACQUES	TIRABY	CHRISTIANE
COSSUTTA	PASCAL	MANIFICAT	PATRICK	TOMATIS	ARMAND
DAMIER	FRANCOIS	MANZI	GILBERT	TORDO	GISELE
DE FEUDIS	ELEONORA	MARCHI	JOELLE	TORDO	JEAN-PIERRE
DE LAPEYRE DE BELLAIR	BRUNO	MARI	JEAN-EMMANUEL	TOUATI	GEORGES
DE LAPEYRE DE BELLAIR	ROSE-MARIE	MARI	CATHY	TOUATI	NICOLE
DE LOPEZ	JOSIANE	MARTIN	JEAN-YVES	URVOY	ANNE-LAURE
DELLION	NATHALIE	MASSABIEAUX	BERNARD	VANDERSYPE	CATHERINE
DELOIRE	ANNE	MAZZAFERRO	JOSE	VANDERSYPE	FRANCIS
DENOUEL	YVES	MOUTTON	HENRI	VECCHIE	ANDRE
DERBANNE	MARTIAL	NENCINI	GEORGES	VECCHIE	GERALD
DESGRANGES	PATRICK	NENCINI	JOCELYNE	ZACHLEVNIY	CELIAN
DI-SARIO	LAURA	OLIVARI	Joseph		
DISDIER	CAMILLE	OLIVIER	JOHN-LEE		
DUFFOUR	CAROLE	PARISI	JOSEPH		
EPRINCHARD	CLAUDE	PAUL	ANNIE		
ERETEO	ANNE	PERRIER	NATHALIE		
ERETEO	ERIC	PEVERINI	STEPHANE		



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

- Par annonce dans le n° 215 d'octobre 2022 et le n° 216 de janvier 2023 de La FOULEE,
- Par courriel et courrier individuel adressé aux adhérents le 2, le 12, le 20 décembre 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 104 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 10 membres du Conseil d'administration ayant assuré la responsabilité des activités du SPIRIDON pour l'exercice 2022.

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 : 150 membres : effectif en légère baisse. La présentation graphique fait apparaître les répartitions par tranches d'âge, par sexe, ainsi que la répartition géographique Var, A.M. et autres départements.

- 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 : une seule a été assurée au cours de l'année 2022. Il convient de rappeler que les Assistances Techniques représentaient quasiment le tiers des ressources financières du Spiridon.

Pour 2023 : Aucune assistance technique n'est prévue !

- CHALLENGE SPIRIDON : Pour 2022 il s'est disputé sur 43 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. 76 spiridoniens dont 3 équipes y ont participé, très régulièrement pour certains, ce qui a permis d'emporter plusieurs challenges du nombre.

Pour 2023, la sélection comporte 32 courses sur route et 15 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. Francis VANDERSYPE fait un rappel du règlement du challenge et du trophée J.L.A.

Le règlement est complété pour le challenge individuel, concernant la référence de prise en compte des résultats.

- 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 a été 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 : les comptes-rendus des déplacements collectifs de l'année 2022, qui ont joint le côté sportif, (marathon et autres distances), à l'aspect touristique et festif, sont présentés à l'assemblée : les traces du fromage à Laguiole, l'ultratriathlon à Ax les Thermes et 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 2023, un programme tout autant attractif est mis sur pied : le semi-marathon de Lisbonne, des pique-nique festifs, l'ultratriathlon dans les Pyrénées.

-Présentation de la carte d'adhérent 2023 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 Président, diaporama à l'appui présente les éléments de la gestion financière de l'exercice. La recherche d'équilibre est assurée par les trois principaux chapitres de recettes, et chacun pour un tiers du Budget : Les cotisations des adhérents, les ressources liées aux Assistances Techniques 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 là d'une gestion autonome.

Au titre des dépenses, il convient de relever essentiellement : les frais de fonctionnement, les frais de logistique pour les assistances techniques, l'achat d'ordinateurs, 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 positif.

Le budget prévisionnel de 2023, 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 2022. 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 2023 sera une bonne année, notre association a fêté ses 44 années d'existence.

Le Rapport Moral est adopté à l'unanimité.

4)- RENOUVELLEMENT du CONSEIL : Le renouvellement statutaire annuel par tiers du Conseil a enregistré 4 membres sortants ainsi que 5 postes vacants. L'appel à candidatures a été lancé dans La Foulée d'octobre 2022, janvier 2023 et renouvelé dans les convocations à l'AG. La limite de dépôt des candidatures a été fixée au 14 janvier 2023.

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

Ont donc été élus pour 3 ans :
- Jean Michel BOIGEY
- Patrick MANIFICAT
- John-Lee OLIVIER
- Marius BERNARDESCHI

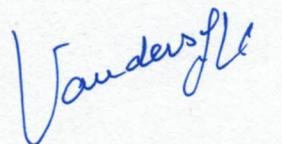
Cinq postes du conseil reste donc vacant pour l'année 2023.

L'Assemblée unanime valide ces élections.

L'ordre du Jour étant accompli, le Président de séance, après avoir renouvelé les vœux du Conseil à l'ensemble des participants, déclare close l'Assemblée générale de l'exercice 2022.

Le Président de séance :
Michel BABBINI

Le Président du Spiridon CA :
Francis VANDERSYPE



CLASSEMENT DU CHALLENGE 2023 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

27 mars 2023

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	PI.Cat.	Moyenne	Courses
1	1533	STRUYVEN	WILLIAM	M2H	1	306,6	5
2	1104	COCHET	HERVE	M3H	1	276,0	4
3	1071	ROBERT	MILENE	M1F	1	267,8	4
4	876	DELOIRE	ANNE	M5F	1	146,0	6
5	857	BOUCHAKEL	GERARD	M6H	1	214,3	4
6	853	HOAREAU	HENRI	M6H	2	284,3	3
7	846	PERRIER	NATHALIE	M4F	1	169,2	5
8	787	GALLUCCIO	SALVATORE	M6H	3	196,8	4
9	781	SEVAL	PHILIPPE	M4H	1	260,3	3
10	775	SANTONI	JACQUES	M1H	1	193,8	4
11	651	ZACHLEVNIY	CELIAN	M1H	2	217,0	3
12	640	BALOSI	PIERRE	M5H	1	213,3	3
13	599	FREDIANI	GILLES	M2H	2	299,5	2
14	593	GUY	ERIC	M4H	2	148,3	4
15	575	COSSUTTA	PASCAL	M5H	2	115,0	5
16	558	POUILLEY	MIREILLE	M4F	2	139,5	4
17	523	GALLUCCIO	SABINE	M4F	3	130,8	4
18	484	ROUX	EMMANUELLE	M2F	1	161,3	3
19	475	DERBANNE	MARTIAL	M7H	1	237,5	2
20	430	LABORDE	GUY	M9H	1	71,7	6
21	421	PILETTTE	EMMANUEL	M3H	2	140,3	3
22	375	PARISI	JOSEPH	M7H	2	93,8	4
23	359	DE LAPEYRE DE BELLAIR	ROSE-MARIE	M6F	1	89,8	4
24	357	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	59,5	6
25	327	PEVERINI	STEPHANE	M2H	3	65,4	5
26	305	DESGRANGES	PATRICK	M5H	3	152,5	2
27	246	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M7H	3	61,5	4
28	225	BIBIANO	SARAH	SF	1	112,5	2
29	205	SOUSSAN	ERIC	M5H	4	205,0	1
30	205	GEORGES	ALAIN	M5H	5	205,0	1
31	200	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	4	40,0	5
32	184	PAUL	ANNIE	M7F	2	92,0	2
33	167	BACCARD	BERNADETTE	M7F	3	55,7	3
34	163	LAHMER	FOUZIA	M6F	2	81,5	2
35	159	BRANDT	FREDDY	M5H	6	159,0	1
36	151	COPPOLA	DANIELE	M6F	3	151,0	1
37	151	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	M9H	2	37,8	4
38	135	DE LAPEYRE DE BELLAIR	BRUNO	M6H	4	67,5	2
39	132	ERETEO	ANNE	M4F	5	66,0	2
40	129	HUYGHE	GEORGES	M10H	1	43,0	3
41	118	SANCHEZ	THIERRY	M5H	7	118,0	1
42	114	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	M5F	2	114,0	1
43	110	OLIVARI	JOSEPH	M6H	5	110,0	1
44	110	FIGORE	JEAN-PIERRE	M9H	3	36,7	3
45	106	DE LOPEZ	JOSIANE	M8F	1	35,3	3
46	103	BOURSAT	MARIE-NOELLE	M6F	4	103,0	1
47	103	FIGORE	IRENE	M9F	1	34,3	3
48	102	MASSABIEAUX	BERNARD	M6H	6	51,0	2
49	91	BABBINI	MICHEL	M5H	8	91,0	1
50	83	CHAMBON	BERNARD	M6H	7	83,0	1
51	81	GIRAUD	EVELYNE	M7F	4	81,0	1
52	73	FERNANDEZ ROBLES	GUY	M4H	3	73,0	1
53	64	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	4	32,0	2
54	56	MARTIN	JEAN-YVES	M5H	9	56,0	1
55	53	STRUYVEN	CHARLES	M10H	2	17,7	3
56	51	PLANFORET	DIDIER	M3H	3	51,0	1
57	27	EYRAUD	CLAUDE	M9H	5	27,0	1

CLASSEMENT DU TROPHEE J. L. ANDREOTTI 2023 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

classement au 28 mars 2023

Place	Equipe	Membres	nb épreuves	n° épreuves	kilomètres	Points
1	LES INFATIGABLES	Martine SCHOENENBERGER Anne DELOIRE Dominique FOUASSIER Guy LABORDE	5	1 3 4 5 8 11	246	462
2	FERBER & FIER	Nathalie PERRIER Eric Guy Stéphane PEVERINI Pascal COSSUTTA	4	1 2 3 5	220	392
3	LES FALABRAQUES	Rose Marie DE LAPEYRE Irne FIORE Jean Pierre FIORE Jean LOUIS ALLAMANDI	2	3 4 11	136	272
4	LES VIKINGS	Josiane DE LOPEZ Joseph PARISI Jean Claude BOUGON Martial DERBANNE	2	1 4	66	66

FERBER & FIER



LES INFATIGABLES



LES FALABRAQUES



LES VIKINGS

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2023

Classement au mardi 28 mars 2023

HOMMES



Hervé COCHET
2ième 853 pts



William STRUYVEN
1er 1216 pts
SCRATCH



Gérard BOUCHAKEL
3ième 814 pts

SENIOR



Célian ZACHLEVNIY
2ième 651 pts



Jacques SANTONI
1er 775 pts
MASTERS 1



Stéphane PEVERINI
2ième 327 pts



Gilles FREDIANI
1er 599 pts
MASTERS 2



Didier PLANFORET
2ième 51 pts



Emmanuel PILETTE
1er 421 pts
MASTERS 3



Eric GUY
2ième 593 pts



Philippe SEVAL
1er 781 pts
MASTERS 4



Guy FERNANDEZ ROB
3ième 73 pts

FEMMES



Anne DELOIRE
2ième 876 pts



Milène ROBERT
1ere 1071 pts
SCRATCH



Nathalie PERRIER
3ième 846 pts



Sarah BIBIANO
1ere 225 pts
SENIOR

MASTERS 1



Emmanuelle ROUX
1ère 484 pts
MASTERS 2

MASTERS 3



Sabine GALLUCCIO
2ième 523 pts



Mireille POUILLEY
1ere 558 pts
MASTERS 4



Dominique FOUASSIER
3ième 200 pts

LES INFOS DU TRIMESTRE



Le marathon de Séville réussit aux français : 2H06.44 pour le varois [Nicolas NAVARRO](#) au terme d'une course courageuse ! Record personnel battu de 17 secondes 🌟 – et 3:00/km de moyenne 🙌 Plus que jamais en route vers les Jeux Olympiques de Paris !

[Emilie Jacquot-Claude](#) 37 ans, professeure d'anglais à temps complet, maman de deux enfants et première Française au « Maratón de Sevilla » ce dimanche 19 février en 2H34.57 🙌🙌 3:40/km de moyenne et nouveau record personnel !

Bilan des français au marathon de Séville réputé très rapide :

- 🇫🇷 Émilie Jacquot-Claude = 2H35.24
- 🇫🇷 Mathilde Sénéchal = 2H36.57
- 🇫🇷 Clarysse Picard = 2H46.30
- 🇫🇷 Nicolas Navarro = 2H06.45 PB
- 🇫🇷 Abderrazak Charik = 2H10.33 PB 🌟
- 🇫🇷 Emmanuel Levisse = 2H12.30
- 🇫🇷 Gaëtan CALS = 2H14.24 PB

Toujours à Séville, la belle histoire de Yayla Gönen : 15^{ème} du marathon en 2H29.10 (record personnel), deux semaines après avoir frôlé la mort dans le terrible tremblement de terre survenu en Turquie.





Aux 10 kilomètres de Castellón le 26 février le français [Jimmy Gressier](#) réalise la moyenne supersonique de 2:45/km 🔥🔥 record personnel battu de six secondes et troisième chrono Européen de l'histoire 🦁

EXPLOIT FRANÇAIS DANS LE TENNESSEE

Aurélien Sanchez, devient le premier finisher français de la Barkley Marathons devant John Kelly et Karel Sabbe

Après cinq années consécutives sans finisher, le Français Aurélien Sanchez devient – pour sa première participation – le premier homme à boucler l'impitoyable Barkley Marathons 2023 en 58 heures, 23 minutes et 12 secondes. Il devance l'Américain John Kelly de 19 minutes et 11 secondes, troisième homme de l'histoire seulement à terminer l'épreuve plus d'une fois. Et le Belge Karel Sabbe qui achève sa cinquième boucle sur le fil en 59 heures, 53 minutes et 33 secondes, à sept minutes de la barrière horaire. Une édition 2023 exceptionnelle !

Aurélien Sanchez a été le premier à terminer la course en 58 heures, 23 minutes et 12 secondes, non sans avoir rencontré quelques difficultés vers la fin, après qu'un randonneur ait retiré l'un des livres, croyant que la course était terminée. Le Français de 32 ans a bien cru que c'était fini pour lui, mais le livre l'attendait à l'arrivée.

Depuis la création de la course en 1986, on compte seulement 18 finishers sur les 1 000 coureurs de la Barkley Marathons.





SEMI-MARATHON DE LISBONNE



Jusqu'au dernier moment nous ne savions pas si notre avion pourrait décoller à l'heure, à cause du mouvement de grève prévu ce 7 mars.

Par chance, tout c'est parfaitement passé et le décollage fut ponctuel !!

Après un vol sans histoire, les navettes nous ont conduit directement à notre hôtel de la place Marquis de Pombal.

Nous nous retrouvons rapidement pour un premier contact avec Lisbonne. Malheureusement pour Christophe, les pickpockets était à l'affut, c'est ainsi qu'il s'est fait dérober ses papiers d'identité.

Le lendemain, rendez-vous était pris avec, notre guide pour une visite des quartiers historiques et pittoresques de la cité lisboète. Chacun s'émerveillait des beautés cachées de cette ville qui est l'une des plus ancienne d'Europe. Les Italiens dominaient (avec les Arabes) la navigation sur la Méditerranée depuis le déclin de l'Empire romain d'Orient. Lisbonne profita d'une collaboration étroite avec plusieurs Italiens. Des expéditions furent entreprises avec des équipages italo-portugais. Elles furent à l'origine de la découverte des archipels des Açores, de Madère. Dans ces îles furent fondées de nouvelles villes portuaires. Elles furent utiles comme point de départ de l'exploration de nouveaux marchés.

Forts de cette connaissance de la ville, le jeudi le groupe s'est divisé pour partir à la découverte d'autres quartiers et prendre le fameux tram 28 qui sillonne Lisbonne du Campo Ourique au quartier des pêcheurs de l'Alfama.



La traversée du Tage sur le ferry nous amène à Casilhas pour accéder au panorama au pied de la statue du Christ Roi identique à celui de Rio, au pied duquel le pont du 25 avril, identique à celui de San Francisco enjambe l'estuaire.



On ne peut pas se rendre à Lisbonne sans goûter aux spécialités locales à base de morue : les pasteis de bacalhau, la bacalhau à brás, les pastéis de nata, les sardines, la soupe verte, le poulpe... Toute une gastronomie qui tourne autour des produits de la mer. On peut manger de la morue selon 365 recettes différentes !!



N'oublions pas que le but principal de ce voyage était la participation aux épreuves du semi-marathon et du 10km. Pas moins de 35000 participants à ces 2 courses, ce qui nécessitait de prendre le train pour se rendre sur la ligne de départ qui se trouve sur l'autre rive du Tage, au péage du pont du 25 avril. Partis bien à l'avance nos spiridoniens coureurs étaient à pied d'œuvre dans les temps. Quand aux accompagnateurs nous les attendions sur le parcours pour prodiguer les encouragements.



COMMENT RETROUVER VOTRE POIDS DE FORME ?

La perte de poids est un sujet qui intéresse tous les sportifs ! Mais comment déterminer son poids de forme ? Comment perdre ses kilos en trop sans impacter ses performances ? Quels sont les aliments à privilégier pour s'affûter ?

Comment le sportif doit-il calculer son poids de forme ?

Le poids le plus bas n'est pas nécessairement votre poids de forme. Bien au contraire, un taux de masse grasse trop bas peut être préjudiciable à la performance (santé plus fragile, faible masse musculaire...).

Le poids « idéal » correspond à votre taille sans le premier mètre moins 10 kg. Par exemple, pour une personne de 1m70, le poids de forme idéal devrait être compris entre 70 et 60 kg (-10).

Pour surveiller votre poids, pesez-vous une fois par semaine, le matin à jeun (par exemple le dimanche). En effet, un peu déshydraté après l'effort, vous pouvez peser jusqu'à 2 kg de moins ! Évitez de vous fier au poids des sportifs professionnels, ceux-ci atteignent parfois des taux de masse grasse trop bas.

Comment perdre quelques kilos sans impacter vos performances ?

Afin de perdre du poids, un sportif doit avoir un apport en calories légèrement inférieur à ses besoins quotidiens. Diminuez vos apports entre 200 et 400 calories par rapport à vos besoins.

Donc limitez simplement pendant une période :

- L'alcool
- Les aliments gras (charcuterie, fromage, beurre, crème, sauces, pâtisseries et viennoiseries)
- Les aliments sucrés (gâteaux, pâtisseries, bonbons, chocolat, boissons sucrées, sucre ajouté dans l'alimentation y compris le miel)

Augmentez vos apports en :

- Légumes verts (haricots verts, brocolis, courgette, asperges, artichauts...)
- Crudités (carottes râpées, tomates, concombres, asperges...)
- Féculents complets (semoule, pâte, riz, pain complet)
- Viandes maigres (filet mignon, blanc de dinde ou de poulet, filets de poisson maigre, steak haché 5%...)
- Produits laitiers faibles en matière grasse (fromage blanc 0%, yaourt nature, Skyr, lait écrémé...)

Une perte de poids lente est le garant d'une démarche sérieuse, sans risques de carences et d'accumulation de fatigue.

Fixez-vous une perte de poids de 500 grammes par semaine. Les pertes de poids rapides traduisent une déshydratation et une fonte musculaire et non une perte de masse grasse.

Perdre quelques kilos et gérer son poids peut être rapide si l'on adopte les bons réflexes rapidement.



Quelle est la bonne répartition en glucides, lipides et protéines ?

Les restrictions énergétiques entraînent une dégradation des protéines musculaires.

Pour maintenir votre masse musculaire, augmentez vos apports en protéines et veillez également à un bon apport en BCAA (acides aminés branchés : valine, leucine, isoleucine).

Un ratio type en macronutriments pendant une période de perte de poids peut être :

- 15% de protéines à faible teneur en matière grasse
 - Viande blanche
 - Viande rouge à moins de 8% de matière grasse
 - Blancs d'œufs
 - Produits laitiers allégés
 - Protéines végétales (légumineuses, céréales complètes)
- 30% de lipides en favorisant les graisses végétales
 - Limiter les produits transformés
 - Huile d'olive pour les cuissons
 - Huile de colza pour les assaisonnements
 - Limiter le beurre, le fromage, les pâtes à tartiner, les pâtisseries/viennoiseries ainsi que la charcuterie
- 55% de glucides à faible impact glycémique
 - Céréales complètes
 - Pain complet, aux céréales, au seigle
 - 3 Fruits maximum par jour
 - Confiture allégée
 - Limiter les produits transformés, les sucres raffinés, en dehors des entraînements

Quelques conseils pratique pour s'affûter ?

- manger des légumes midi et soir, crus et/ou cuits
- consommer 2 à 3 produits laitiers maigres par jour (fromage blanc, yaourts à 0 % de matières grasses idéalement)
- éviter la consommation d'aliments gras, de friture, de plats en sauce
- utiliser un peu d'huile d'olive pour les cuissons
- privilégier les viandes maigres, volaille, poisson
- supprimer les charcuteries
- limiter la consommation de fromage à 1 fois par jour
- éviter la consommation de pâtisseries, viennoiseries, bonbons...
- supprimer l'alcool
- consommer après une séance d'entraînement une collation de Whey isolate ou de Protéines végétales bio riche en protéines
- prendre le temps de manger (au minimum 30 minutes) et bien mâcher les aliments
- favoriser la prise de 4 repas par jour : cela stimule le métabolisme tout en diminuant la faim et le grignotage
- essayer de manger plus léger le soir.

Pourquoi le sportif doit-il augmenter ses apports en protéines ?

L'augmentation des apports en protéines à l'avantage de préserver la masse musculaire du sportif mais également de lui procurer un sentiment de satiété pendant la phase de perte de poids.

Il est donc recommandé aux sportifs d'augmenter leur apport en protéines en période d'affûtage.

Ne dépassez cependant pas les 1,8 grammes de protéines par kilo par jour. Si votre objectif est de 60 kg, l'apport quotidien en protéine devra être de $60 \times 1,8 = 108$ grammes.



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

LISBONNE ...ou pas !!!

Encore un déplacement européen avec une quarantaine de spiridoniens avec en point d'orgue le semi-marathon de LISBONNE et son 10 km . Rendez-vous à l'aéroport la peur au ventre dû à la grève des aiguilleurs du ciel mais la chance est encore avec nous (merci Ste Rita !!!) notre avion est maintenu ...et à l'heure !!! Arrivée sans encombre à la capitale , dépôt des affaires à l'hôtel...et sans attendre déjà une première balade dans la ville malgré un temps maussade et frais ...Premier couac avec notre ami Christophe qui se fait dérober ses papiers dans la rue , ni vu ni connu. Le pauvre est bon pour une visite de l'ambassade de France !!! Le lendemain c'est reparti avec la visite, magasins souvenirs , restos locaux et surtout le trajet de la ville avec le fameux tramway ligne 28 qui traverse les principaux quartiers ...à faire absolument malgré qu'il soit souvent bondé... sans oublier les funiculaires qui vous permettent d'accéder aux nombreuses collines...sans trop forcer !!! autre jour visite du christ roi , reproduction un peu plus petit que son grand frère de RIO , traversée en ferry etc etc...on continue à se tuer les jambes le vendredi avec les visites guidées du célèbre quartier de BELEM avec son château , son monastère et ses fameux gâteaux incontournables , les célèbres PASTEIS DE NATA , une tuerie digestive ...le samedi journée libre puis direction leretraït des dossards , avec une organisation un peu brouillonne mais on s'en est sorti quand même ...et comme cela se passait encore à BELEM on s'est pas privé de retourner se gaver de friandises...autant dire que les jambes ne répondaient déjà plus



le soir !!! dimanche départ de la troupe en train jusqu'au célèbre pont du 25 avril, d'où est donné le départ du semi puis du 10...ça ressemble au marathon de New York avec cette foule immense sur ce pont qui est le même que celui de san Francisco ...Génial !!! La suite sera un grand moment de détresse pour moi malgré les encouragements de nos supporters, avec des jambes qui ne répondent plus et en plus une belle



chaleur ce jour-là ..et une fin

de parcours lassante avec de grandes lignes droites pas terribles ...dommage !!! mais bon on l'a fini et c'est l'essentiel ...heureusement une bonne bière à l'arrivée et on oublie tout

...même les copains site a une erreur de ma part et un chauffeur de bus têtù. Un peu de repas , un dernier repas avec bacalhau et sardines ...et le lendemain retour en France !!!

Je voudrais terminer en remerciant FRANCIS pour l'organisation parfaite dans les moindres détails , sa patience certaines fois, d'où son flegme britannique a la MORTIMER , même si sa moustache était quelquefois tendu ...

Bravo à tous les finishers et surtout à vous mesdames ...

À bientôt pour de nouvelles aventures

MICKEY naufragio português...



RÈGLEMENT DU CHALLENGE SPIRIDON 2023

- Art. 1 Le **Challenge Spiridon Côte d'Azur** est réservé exclusivement à ses adhérents.
- Art. 2 Ne pourront participer au **Challenge** que les spiridoniens à jour de la cotisation de l'année en cours au **30 avril 2023**.
- Art. 3 Il sera établi un **classement général scratch** hommes et femmes toutes catégories confondues et un classement distinct dans les **catégories** suivantes : **Sénior, Masters 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 masculin ainsi que Sénior, Masters 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 féminin**.
- Art. 4 Les points seront attribués comme suit :
- a) Toutes les courses auront une valeur de **300 points**, Les points seront attribués aux spiridoniens en fonction de leur classement par rapport au nombre **d'arrivants classés**. Une simple règle de trois sera appliquée. Pour chaque spiridonien arrivant, les **300 points** seront **divisés par le nombre de rentrants** et **multipliés par le nombre de concurrents battus**.
- b) Des **points supplémentaires** seront attribués selon la **distance** parcourue de l'épreuve sur la base de **2 points par kilomètre** soit :
- Pour un 13,5 km : **27 pts** Pour un 22,2 km : **44 pts**
- Exemple : Une course de **18 km** avec **307 arrivants** dont 2 spiridoniens classés respectivement **19^{ème}** et **265^{ème}**
Pour le **19^{ème}** : $300 \times 288 / 307 = 281,43$ arrondis à **281 pts** + $18 \times 2 = 36$ soit **317 pts**
Pour le **265^{ème}** : $300 \times 42 / 307 = 41,04$ arrondis à **41 pts** + $18 \times 2 = 36$ soit **77 pts**
- Art. 5 Il ne sera pris en compte **que les 15 meilleurs résultats** sur les **47 épreuves inscrites** au calendrier avec un **minimum de 5 courses** pour postuler au podium, quelle que soit la catégorie. Seuls les lauréats présents à l'assemblée générale seront récompensés.
- Art. 6 Si plusieurs épreuves du **Challenge** se déroulent le **même jour** ou le **même week-end**, il sera tenu compte de **tous les résultats** en cas de participation à ces épreuves. Si une épreuve sélectionnée au challenge comprend plusieurs distances, celles-ci participent toutes au challenge (avec un **minimum 5 km**). Les « **marches** » sont également prises en compte dans la mesure où l'organisateur en établit un **classement chronométré** ; cependant lorsqu'une marche chronométrée se déroule sur le même itinéraire qu'une course les classements établis par l'organisateur sont fusionnés.
- Art. 7 En cas d'égalité, les concurrents seront départagés en fonction de leur **moyenne arithmétique** obtenue par le rapport entre le nombre de points obtenus et le nombre de courses effectués.
- Art. 8 En cas de litige ou contestation, le bureau du **Spiridon Côte d'Azur**, après examen des faits, aura seul le pouvoir de décision. Celle-ci sera sans appel.
- Les temps de référence sont ceux détectés par la puce électronique au passage sur la ligne de départ et sur la ligne d'arrivée, soit le temps réel effectué sur la distance de l'épreuve. Les classements retenus ont ceux fournis par l'organisateur de l'épreuve sur son site.
- Sur les épreuves de masse telle la Prom' Classic ou le Semi de Cannes et de Nice, il sera demandé aux participants de se signaler à la personne effectuant les classements du challenge afin d'éviter des oublis et de fastidieuses recherches de noms.

RÈGLEMENT DU TROPHÉE SPIRIDON « JEAN LOUIS ANDREOTTI » 2023

- Art. 1 Le **Trophée JEAN LOUIS ANDREOTTI Spiridon Côte d'Azur** est réservé exclusivement à ses adhérents.
- Art. 2 Ne pourront participer au **Trophée J.L.A.** que les spiridoniens à jour de leur cotisation de l'année en cours au **30 avril 2023**.
- Art. 3 Il sera établi un classement général **par équipe de 4 spiridoniens. Chaque équipe sera constituée de 4 coureurs sans contrainte de catégories**). Une équipe peut être mixte, 100% masculine ou 100% féminine, elle désignera un capitaine et se choisira un nom. Les équipes devront se déclarer au plus tard le **15 mars 2023**.
- Art. 4 Le **Trophée J.L.A.** se déroulera sur l'**ensemble** des épreuves inscrites aux **Challenge Spiridon 2023**.
- Art. 5 Le but de ce **Trophée J.L.A.** est d'inciter le maximum d'équipes à participer aux épreuves du **Challenge Spiridon** dans un esprit convivial et compétitif tout à la fois. Il sera donc établi sur la base de la **distance parcourue** par les membres des équipes dans une **même** épreuve.
- Art. 6 Pour pouvoir compter dans le classement du **Trophée J.L.A.**, les spiridoniens devront participer et **terminer** l'épreuve. Pour comptabiliser les points **au moins 3 membres de l'équipe devront terminer l'épreuve**. Dans le cas où **tous les membres de l'équipe terminent l'épreuve, les points acquis seront doublés**.
- Art. 7 Les points seront attribués sur la base de **1 point par kilomètre parcouru** selon la distance annoncée et **par membre**, sans relation au classement de l'épreuve.
- Exemple : Une course de 16,100 km donnera droit à : $16,100 \times 1 = 16$ pts
Une course de 42,195 km donnera droit à : $42,195 \times 1 = 42$ pts
- Art. 8 Le classement final s'établira donc au **plus grand kilométrage commun parcouru**.
- Art. 9 En cas de litige ou contestation, le bureau du **Spiridon Côte d'Azur**, après examen des faits, aura seul le pouvoir de décision. Celle-ci sera sans appel.

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	5,00	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	ANNULÉE	31,00	21,00	11,00	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	9 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	ANNULÉE	10,00		A.M.	
24	10-juin	Bandol	Salomon Bandol Classic	11,40	6,80		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

CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} AVRIL au 9 JUILLET 2023

EN ROUGE : COURSES COMPTANT POUR LE CHALLENGE SPIRION 2023

AVRIL

2 Avril : 19^{ème} Foulées du Lac à Montauroux (83)

13.2km-10km-1.5km

Renseignements : 06.22.21.50.56 epfathie@gmail.com

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

10km (20€)-5km(15€) courses enfants(3€) dép : 8h org : Menton Marathon Athle

Renseignements : 06..99.78.48.00 mail : infos@menton-marathon.com

2 Avril : Trailduro Pays de Crasse à la Roquette sur Siagne (06)

20km- 10km

Renseignements: 06.49.52.32.26 mail : g.richard@uccsportevent.com

9 Avril : Kilomètre vertical à Saint Martin Vésubie (06)

4km.4 (1150m)

renseignements : 06.18.90.26.09 mail : jeanmichel.marsalla@gmail.com

9 Avril : Course autour du lac de Carcès à Carcès (83)

16km-7km(rando) - courses enfants dép : 09h 2€ enfants-10€ rando-16€ course

Renseignements : 06.74.06.28.20 mail : athletic.club.carcois@gmail.com

9 Avril : 46^{ème} Montée Pédestre du Mont Faron à Toulon (83)

Renseignements : 06.89.55.51.76 mail : lepreux.jacques@orange.fr

12.5km

9 Avril : Trail Hermès Fréjus Esterel à Fréjus (83)

Renseignements : 06.60.04.89.55 mail : info@sportips.fr

35km-22km-10km

15 Avril : Course de la Tomette Solidaire à Salernes (83)

10km-5km:

Reseignements : 04.94.60.40.50 mail : coursealatomette@gmail.com

15 et 16 Avril : Signes Trail à Signes (83)

10km-30km-30km

Renseignements : 06.13.25.03.46 mail : contact@sambonaudo.com

15 Avril : Trail des Balcons d'azur P'tit TBA à Mandelieu la Napoule (06)

23km (900m)

Renseignements : 06.61068.44.48 mail : filouge@orange.fr

16 Avril : Trail des Balcons d'Azur TBA à Mandelieu la Napoule (06)

43km (2200m)

Renseignements : 06.61.68.44.48 mail : filouge@orange.fr

16 Avril : Trail des Balcons d'Azur UTBA à Mandelieu la Napoule (83)

78km (3500m)

Renseignements :06.61.68.44.48 mail : filouge@orange.fr**16 Avril : la Calade de Cagnes à Cagnes sur Mer (06)**

10km- 5km

Renseignements :07.66.16.64.46 mail : uscagnes.athletisme@gmail.com**16 Avril : la Nordique de Six -Fours à Six-Fours les Plages (83)**

11km

Renseignements : 06.03.22.56.16 mail : jorge.luque835@gmail.com**23 Avril : Course pour la Vie à Ollioules Chateaufallon (83)**

11km-7km

Renseignements : 06.09.87.55.30 mail : denis.bensimon@gmail.com**23 Avril : Trail des 4 Cantons à Villars sur Var (06)**

15km (800m)-30km (1800m) 5km(400m)

Renseignements : 06.64.05.23.67 site Webmail : paul.borelli@nicecotedazur.org**23 Avril : Trail Gaudissart à Pelasque- Lantosque (06)**

14km (750m) 12€ org : comité des fêtes de Pelasque départ :9h (limité à 200 dossards)

Renseignements :06.25.35.72.57 mail : traildegaudissart@gmail.com**29 Avril : Trail Nocturne des Lucioles à Roquebrune sur Argens (83)**

14km

Renseignements :08.05.38.39.44 mail : info@sportips.fr**30 Avril : 10km de la ville de La Garde à La Garde (83)**

10km(14€ non licenciés)(13€ licenciés) org : AJS La Garde Athle. Dép :9h

Renseignements : 06.16.14.82.78 mail : coachajs.alex@gmail.com**30 Avril : Course des Chancrouns aux Arcs (83)**

15km

Renseignements :06.62.99.41.40 mail : nico041282@gmail.com**30 Avril : Trail de La Londe à La Londe des Maures (83)**

20km-10km-5km

Renseignements : 06.15.55.94.99 mail : association_aeria@wanadoo.fr**30 Avril : Gonfa Trail à Gonfaron (83)**

69km-30km-10km

Renseignements : 06.18.48.64.38 mail : gonfarun83@gmail.com

30 Avril : Trail et Course du Muguet à Cantaron (06)

16km(15€)-4.5km(7€) org : EACPA dép : 10h30 (10km)-9h30 (4.5km)

Renseignements : mairie Cantaron 04.93.27.64.60 mail : martinpatrice06340@gmail.com

30 Avril : Semi Marathon International de Nice à Nice (06)

21.1km tarifs : 1000 premiers : 25€ -le 14/4 24€ le26/4 30€ dép :

10km tarifs : 1000 premiers :22€ -le 14/4 24€ le 26/4 27€

org : Azur Sport Organisation dép :08h00

Renseignements : 04.93.26.19.12 mail : communication@azur-sport.org

30 Avril : Trailduro Entrevaux à Entrevaux (06)

22km (1200m)-8km (360m)

Renseignements : 06.12.77.97.36 mail : info@uccsportevent.com

MAI**6 Mai : Marathon Provence Verte à Brignoles (83)**

42.195km-relaisx5-21.1km

Renseignements : 06.13.25.03.46 mail : contact@sambonaudo.com

6 Mai : One & 1- Run to Camp à Tourettes sur Loup (06)

42km (2300m)

Renseignements : 06.61.16.24.28 mail : traildetourtessurloup@gmail.com

7 Mai : 19^{ème} Ascension du Col de Vence à Vence (06)

11.8km (625m) org : Vence Course à Pied dép : 9h tarif :15€ en ligne 20€ sur place limite 600 dossards

Renseignements : 06.88.70.66.06 mail : raymond.sanchez3@wanadoo.fr

7 Mai : Eco Trans Bleue 2 Collines au Pradet (83)

16.5km-9.4km

Renseignements : 06.60.27.91.32 mail : cap.garonne@gmail.com

7 Mai : 11^{ème} Trail des 3 Dauphins au Lavandou Cavalière (83)

25km-12km

Renseignements :06.73.30.79.29 mail : maxime.mantel@le-lavandou.fr

7 Mai : 20^{ème} Trail l'Escarénoise à l'Escarène (06)

11km (500m) -18km (800m) org : Mairie de l'Escarène dép :9h

Renseignements : m.cagnazzo@escarene.fr

7 Mai : One&1-Run to Camp à Gourdon (06)

25km (1100m)

Renseignements : 06.61.16.24.18 mail : traildetouretessurloup@gmail.com

8 Mai : 40^{ème} Course de la Victoire à Sollies Toucas (83)

13km

Renseignements : 06.12.29.84.13 mail : c.borreani@laposte.net**8 Mai : Montée du Mont Vinaigre à Saint Raphaël (83)**

16.2km (15€) org : Lions club le Doyen St raphaël Nouveau parcours dép :9h

Renseignements : 07.50.07.78.29 mail : jahlife51@hotmail.co**8 Mai : Six-Fours Challenge à Six-Fours les Plages (83)**

15km-10km-5km

Renseignements : 06.03.22.56.10 mail : bernardfreliger6@gmail.com**14 Mai : Trail de Biot- Challenge (et rando famille hors challenge) à Biot (06)**

17km (340m), 10km (220m)

Renseignements : 06.23.75.16.14 site web mail : trailpourtous@gmail.com**14 Mai : 1^{er} Ekidem de Menton à Menton (06)**

42.195km org :Menton Marathon Athl.

Renseignements :06.99.78.48.00 mail : info@menton-marathon.com**14 Mai : Trail de Massoins à Massoins (06)**

13km (800m)-22km (1300m) org : Massoins Sport Club

Renseignements : 06.24.41.00.49 mail : massoinstrail@gmail.com**14 Mai : La Cavalaïroise à Cavalaire sur Mer (83)**

10km-5km

Renseignements : 06.94.05.41.28 mail : sport@cavalaire.fr**14 Mai : les Foulées Mottoises à La Motte (83)**

11km

Renseignements : 06.27.10.70.09 mail : foulesmottoises@gmail.com**18 Mai : 9^{ème} la Cannétoise au Cannet des Maures (83)**

25km-13km

Renseignements : 06.11.98.66.79 mail : f.fileri@lecannetdesmaures.com**18 Mai : Mounta Cala du Mont Chauve à Falicon (06)**

12km (440m) org : Falicon Team Tri

Renseignements :06.14.88.22.04 mail : faliconteamtri@free.fr**18 Mai : l'Urban Trail BSL 2^{ème} édition à le Bar sur Loup (la papeterie)(06)**

12.2km (72m)-15.6km (487m) org :Athletic Philippides CBL

Renseignements : 06.28.23.77.04 mail : fabienne.lacombe@free.fr**20 Mai : 3^{ème} Course Eco Solidaire C.N et M.N à St Raphaël (creps Boulouris) (83)**

10km-5km

Renseignements :06.35.55.05.02 mail : courseecosolidaire@gmail.com

20 Mai : Marathon de la Vésubie à Roquebillière (06)
42km (2700m)-25km (1900m)-13km (750m) org : Vésubie Trail Club Renseignements : 06.15.81.48.50 mail : contact@vesubietrailclub06.com

20 et 21 Mai : Pictoria Extrem Race à Valberg (06)
12km (800m)-17km (600m) Renseignements : 06.17.06.50.82 mail : jmm.sdc@sfr.fr

21 Mai : Les Trails de Nans à Nans les Pins (83)
22km- 12km Renseignements : 06.58.74.10.12 mail : bol-dair@laposte.net

27 Mai : Trail de Rimplas à Rimplas (06)
20km (1900m)- 12km (1100m) Org : Team Rimplas Dép : 20km:08h30 12km:10h00 Renseignements : 06.19.26.38.20 mail : isayore@orange.fr

27 Mai : La Drapoise à Drap (06)	ANNULÉE
10km Org : Canal 4.3 Renseignements : 06.69.25.20.21 mail : eddie.degiovanni@aol.fr	

27 Mai : La Foulée des Zéléphants au Muy (83)
15km Renseignements : 06.60.0489.55 mail : info@sportips.fr

28 Mai : Trai des 3 Monts à Tourtte-Levens (06)
40km (2200m) Org : Dynamic Trail Dép : 08h00 base sport de Brocarel Trail en 3 étapes Renseignements : mail : contact@dynamictrail.fr

28 Mai : Trail de la Vigie à Levens (06)
16.2km (1100m) Org : AMSL Trail evens Dép : 09h00 Renseignements : mail : amstrail@gmail.com

28 Mai : Trail des Maures à Collobrières (83)
70km- 42km- 21km- 12km Renseignements : 06.38.18.98.41 mail : trail.nature.collobrieres@gmail.com

28 Mai : Trail le 3 du Var à la Bastide (83)
31km-14km Renseignements : 04.94.39.30.03 mail : 3rama.cmi.fct@intradev.gouv.fr

Juin

1 Juin : Half Hekiden à Villeneuve Loubet (06)
21.1km Org : Azur Sport Organisation relais équipe de 6 Renseignements : communication@azur-sport.org

3 Juin : Mar.Nordi. à La Pesseguière C. Rég.MN à Rocbaron (83)

10.7km

Renseignements : 06.72.15.88.17 mail : lepreux.patricia@gmail.com**3 Juin : Trail camin dei cabras et Monta Cala de Peillon à Peillon (06)**

17km (900m)- 8km (300m))

Renseignements :06.70.48.15.79 mail : courirapeillon@yahoo.fr**4 Juin : les Foulées de l'Estéron à Roquestéron (06)**

30km (2373)- 20km (1638m) org : Comité des fêtes de Roquestéron

Renseignements :06.81.97.15.44 mail : valerie.klein@position.com**10 Juin : Bandol Classic – la Bandolaise à Bandol (83)**

11.7km(22h.30) - 5.7km(19h) org : Bandol Evenement Organisation Tarif :

Renseignements :06.09.88.84.06 mail : bandolclassic@gmail.com**10 Juin : Var Verdon Trail Canyon à Aiguines (83)**

60km- 30km- 24km- 17km

Renseignements :06.16.55.94.99 mail : association.aeria@wanadoo.fr**10 Juin : Trail des Millefonts 2023 à Valdeblore (06)**

20km (1500m)) Org : Club Alpin Nice dép : 21h30

Renseignements : 04.93.62.59.99 mail : benjdek@gmail.com**11 Juin : la Valbonnaise à Valbonne (06)**

15km (350m) Org : AC Valbonne Dép : 09h30

Renseignements : 06.52.51.27.04 mail : contact@ac-valbonne.com**11 Juin : Trails des Millefonts (Marathon, Trail des lacs , P'tit Trail ,Caire Express) à Valdeblore (06)**

42km (3050m)-25km (1880m)-16km (1110m)-9.5km (560m) Dép : 07h-8h-9h-9h30

Renseignements : 04.93.62.59.99 mail : benjdek@gmail.com**17 Juin : 10km Estérel Côte d'Azur (champ.Dép. 10km) à Fréjus (83)**

10km dép 20h base nature Fréjus 18€ - 5kmdép : 20h30 St raph. Parking beau rivage 10€

Renseignements : 06.60.04.89.55 mail : info.sportips.fr**17 Juin : Relais Nature de la Roquebrussanne à la Roquebrussanne (83)**

Relais 2 boucles 10km et 7km

Renseignements : 06.74.84.93.25 mail : florent.rouffignac@orange.fr**17 Juin : 9km de Chateauneuf à Chateauneuf (06)**

9km (140m)-4km org : Mairie Chateauneuf

Renseignements : 04.92.60.36.08 mail : Sylvie.daviller@mairie-chateauneuf.fr

17 Juin : Valbergtrail à Valberg (06)

33km (1650m)-22km (1120m) org : CSPM Valberg 06.48.64.83.78 cspm-valberg@orang

23 Juin : Courir vers 2024 à Nice (06)

2.024km org : Sport Nature Activité

Renseignements : 06.20.66.43.20 mail : davidbarrois@hotmail.fr

23 Juin : 3^{ème} Carquei'Run(ind ou relais) àCarqueiranne (83))

10.2km

Renseignements :06.22.56.63.34 mail : nathalie.triacademy@gmail.com

24 Juin : Esclapa l'Oeil Trail à Cipières (06)

43km (2500m) org : Cheiron Montagne Club (relais ou individuel)

Renseignements : 06.67.62.14.16 mail : cheironmontagneclub@gmail.com

24 Juin : les Foulées Nocturne du Brusco à Six-Fours les Plages (83)

5km

Renseignements :06.03.2256.10 mail : bernardfreliger6@gmail.com

25 Juin : Souvenir Jean Sassone à Nice (06)

11.3km org : Lou Pastrouilh Club

Renseignements :06.07.86.63.18 mail : jjfratini@orange.fr

30 Juin : 11^{ème} la Foulée Farlédoise à la Farlède (83)

10.5km – 5km

Renseignements :06.99.87.90.12 mail : avag83@free.fr

JUILLET

1 Juillet : Verticale du Château à Nice (06)

Renseignements : 06.06.52.93.76 mail : guillaume.fsqt06@orange.fr

7 Juillet : Course du Soleil à La Londe Les Maures (83)

10km- 5km

Renseignements : 06.80.34.77.37 mail : coursedusoleil.lalonde@gmail.com

7 et 8 Juillet : Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour UTCAM à St Martin Vesubie (06)

125km (7800m)- 75km (5100m)-50km (4200m)

Renseignements : 06.32.61.38.61 mail : mickael@utcam06.com

9 Juillet : Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour UTCAM à St Martin Vesubie (06)

30km (2100m)-10km (550m)

Renseignements : 06.32.61.38.61 mail : mickael@utcam06.com