

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° 219 octobre – novembre – décembre 2023

Page	Titre	auteur
2	Nos partenaires	Le bureau
3	Sommaire	Francis VANDERSYPE
4	Éditorial	Laura DI SARIO
5	Le carnet du Spiridonien	Francis VANDERSYPE
6	Le mot du président	Francis VANDERSYPE
7	À méditer	Solange JEAN
8 – 9	À Georges	Les membres du Spiridon
10	Ce vendredi	Francis VANDERSYPE
11	Les déplacements	Francis VANDERSYPE
12	Nos partenaires	Le bureau
13	Convocation à l'assemblée générale	Francis VANDERSYPE
14	Bulletin d'inscription 2024	Francis VANDERSYPE
15	Compte rendu de réunion	Jean Michel BOIGEY
16 - 19	Résultats des courses du trimestre	John-Lee OLIVIER
20 – 21	Les potins de Ficanas	Francis VANDERSYPE
22	Mes week-end sportifs	José MAZZAFERO
23	Lou tour de La Gauda	Michel BABBINI
24 – 25	Les rencontres Spiridon au Lioran	Francis VANDERSYPE
26	Photos des rencontres	Francis VANDERSYPE
27	Vos courses de l'été	Emma & Gilles FREDIANI
28 – 29	Classement individuel	John-Lee OLIVIER
30 – 31	Les podiums au 30 septembre	John-Lee OLIVIER
32	Classement du Trophée J.L.A.	John-Lee OLIVIER
33	Genèse du mouvement Spiridon	Spiridon Crêchois
34	Nos partenaires	Le bureau
35 – 36	Les infos du trimestre	Run'X
37 – 39	Les bâtons de trail	Nicola Giovanelli
40 – 46	Les calendrier du 4 ^{ème} trimestre	Mario BERNARDESCHI

ÉDITORIAL

Dring Dring c'est la rentrée !

Vous êtes comme moi ? Je prends de bonnes résolutions en septembre et jamais en janvier 😂

Quelles courses je vais faire, est ce que je ne partirai pas en week-end après cette belle croisière prévue par le spiridon 😊 ...

Bon pour l'instant rien n'est prévu, mais je suis sûre que vous tous les spiridoniens vous avez déjà fait vos calculs de points, vos choix de courses, pour tenter de remporter l'un des lots lors de l'assemblée générale.

Je vous félicite d'ailleurs tous, car nombreux d'entre vous courent régulièrement, alors que je suis atteinte d'une flemmingite aiguë ! La crise de la quarantaine ? 😂 😂 A coup sûr !

En tout cas L'été n'est pas encore fini pour nous les sudistes, et on peut à nouveau profiter calmement de notre belle région sans trop avoir de touristes.

Alors bonne rentrée à tous !

Laura DI SARIO



LE CARNET DU SPIRIDONIEN DU 4^{ième} TRIMESTRE 2023

Date	Ville	Nom de l'épreuve	Dist. 1	Dist. 2	Dist. 3	Dépt
1 ^{er} oct.	La Seyne sur Mer	10 & 5 km de Tamaris	10,00	5,00		VAR
1 ^{er} oct.	Gorbio	Trail de Gorbio	16,00	9,50		A.M.
1 ^{er} oct.	Saint Laurent du Var	23 ^{èmes} Boucles Laurentines	10,00	5,00		A.M.
8 oct.	Collobrières	Course de la Chataigne	15,00			VAR
15 oct.	Antibes	Courir pour une Fleur	21,00	9,60		A.M.
22 oct.	Saint Tropez	La Saint Tropez Classic	16,00	8,00		VAR
22 oct.	Falicon	Trail de la Ratapignata	21,00	13,00	7,00	A.M.
29-oct.	Saint Jeannet	La Foulée des Baous	10,00	5,00		A.M.
19 nov.	Cap d'Ail	Tour Trail de Cap d'Ail	10,00			A.M.

Du 19 au 26 octobre : déplacement en **Sicile** à l'occasion du semi marathon & 10km de Palerme

Du 8 au 11 novembre : le Spiridon s'amuse en **croisière** sur la méditerranée

Samedi 13 janvier 2024 :

Assemblée générale de votre association à la salle des fêtes de Tourette-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

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

Le bénévolat : quel avenir ?

Les associations sont composées essentiellement de personnes bénévoles passionnées. Elles donnent beaucoup de leur temps pour le plaisir et le bonheur des autres.

La 5^{ème} enquête de l'IFOP effectuée en 2022 confirme que le bénévolat associatif a diminué en nombre de bénévoles engagés avec une baisse de 2 millions en 3 ans, soit depuis la pandémie Covid 19.

Une nouvelle enquête a été réalisée en janvier 2023 afin de vérifier les résultats de 2022 marqués par 2 années de crises aux multiples effets.

En moyenne, 38% des français donnent du temps aujourd'hui, 24% ont donné du temps mais plus aujourd'hui et 38% n'ont jamais donné de leur temps.

Parmi les 38% qui donnent de leur temps, 20 % le font dans une association

La proportion des français bénévoles en association est passée de 24% en 2019 à 20% en 2022 !

C'est dans la tranche d'âge 35 – 34 ans que la proportion de bénévoles est la plus faible, alors que chez les 15 – 34 ans et les plus de 65 ans elle est significativement supérieure.

C'est chez les plus de 65 ans que l'engagement baisse le plus, soit -4.5% depuis 2019. Eux qui étaient auparavant les piliers des associations, ont d'une part été secoués par la crise du Covid 19 et d'autre part cette génération est celle à laquelle on demande de « combler les trous », s'occuper de leurs parents qui vieillissent, ou garder les petits enfants

Une recomposition du bénévolat se dessine : l'engagement croissant des moins de 35 ans et le repli continu des 65 ans et plus

La colonne vertébrale des associations est en danger avec une proportion des bénévoles agissant chaque semaine qui ne retrouve pas son niveau de 2019.

C'est parmi les plus diplômés qu'il y a le plus de bénévoles associatifs. Peut-être est-ce dû au fait que le bénévolat est un atout précieux qui apporte de la valeur ajoutée au curriculum vitae ?

Comment se dessinera le bénévolat de demain ?

Francis VANDERSYPE



À MÉDITER

Aujourd'hui, j'innove. C'est l'habit de supportrice que je vais revêtir.

Un fort bel habit d'apparat dans un monde paisible et serein, sans trac, sans stress, sans contraintes – autrement dit, sans bâti-bâti ! (palpitations)

J'ai bien dormi la nuit précédente, sans réveil perturbateur ni souci du lendemain.

Quelle différence avec l'habit de coureuse ! Un habit quasi sacerdotal qui provoque des insomnies, donne la boule au ventre et la rage au cœur du lever au coup de pistolet libérateur sur la ligne de départ.

Le monde me paraît plus beau soudain, je suis détendue, souriante, avenante ce matin.

Je vis la course de l'extérieur.

Comme c'est bien ! Encourager, applaudir, ne penser à rien d'autre qu'à repérer quelques points stratégiques où voir passer ses poulains et les féliciter.

Tous les avantages d'être avec les amis, de partager les flonflons de la fête, sans grimaces inutiles ni pales et froids rictus au bord des lèvres.

Un peu de nostalgie ? A peine une pointe. Il existe, crois-je, un temps pour tout. On finit par s'y résigner, le tribut est trop lourd à payer si on persévère sans raison garder. On court le risque alors de se dévaluer par n'importe quel moyen , même illicite, pour la gagne à tout prix, véritable poison de la compétition. Primordial dans ce commerce : ne pas nuire à autrui.

Quand faire le troc ? Affaire de chacun. Ça se discute. A méditer.

Solange JEAN



À GEORGES !

Il ne sera plus là pour nous donner des conseils, pour nous raconter ses anecdotes glanées pendant sa carrière, pour nous trouver des lieux improbable pour pique-niquer, pour endiabler nos soirées de réveillon...





Adieu l'ami !!!

Les membres du Spiridon

Ce vendredi 28 juillet 2023, nous apprenions avec tristesse le décès de notre ami Georges NENCINI, dit « pin-pon ».

Spiridonien assidu depuis 1990, Georges a été vice-président de notre association pendant de nombreuses années.

Au cours de nos réunions, Georges attentif et bon conseiller, soucieux d'apaiser les discussion animées.

Au fil des courses, Georges maître d'œuvre du chronométrage lors de nos assistances techniques aux épreuves régionales et particulièrement dans « la Ronde des Collines Niçoises ». Toujours à l'affut des nouvelles technologies, s'investissant dans la gestion des logiciels et la maintenance du site internet.

Lors de nos pique-niques Georges, bon vivant, découvreur de sites improbables.

Pendant nos nombreux déplacements, Georges radieux dans la yourte de Sea-Schak au Canada, Georges fier au rigodon final de la bande de Malo, Georges coach de luxe lors de l'UTMB, Georges animateur hors pair de nos réveillons...



Tellement de souvenirs aux côtés de cet homme de grande culture, au regard malicieux que nous ne pourrons jamais oublier.



DÉPLACEMENTS 2024



**CRACOVIA
MARATON**

Marathon de Cracovie 21 avril

10km nocturne le 20 avril

Déplacement du 17 au 22 avril

Hébergement en hôtel *** au centre-ville à 15mn à pied du centre historique

Petit déjeuner et taxes de séjour inclus

Navettes aéroport et transport en autocar grand tourisme

3 diners et 2 déjeuner inclus

Visites guidées avec guide francophone : Basilique Notre-Dame, Château de Wawel, Chambres Royales, Cathédrale de Wawel, Synagogue et cimetière juif Remuh, Usine de Schindler (Environs de Cracovie) Mine de sel de Wieliczka, Musée Auschwitz-Birkenau

Package « 10km Night Run » tee-shirt officiel de la course

Prix du séjour **550.00 € par personne** ; supplément **single 180.00 €** pour le séjour.

Prix du billet d'avion 330.00 €, bagage de soute de 23kg compris

Renseignements : **Michel BABBINI**

Tél : 06.83.31.16.48

Mail : michelbabbini@gmail.com

Préparation d'un déplacement au quatrième trimestre **2024.**

9^{ème} Marathon de Tirana (Albanie) week-end du 20 octobre 2024.

Hébergement en hôtel 4*, déplacement en avion à la charge de chacun.

Budget estimatif : 600.00€ par personne (hôtel + avion)

4 distances possibles : marathon, semi-marathon, 10km & 2.5km.

Renseignements :

Charly RACCA : 06.08.61.54.66



Parc d'Activité Logistique zone 9
06200 NICE Saint ISIDORE
tél : 04 93 29 94 80

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



CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR LE SAMEDI 13 JANVIER 2024

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 2024
18h45 : récompenses du Challenge Spiridon 2023 et remise du trophée J.L. Andreotti 2023	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 13 janvier 2024.

Date : Signature :

NOTA : Ce bulletin est à retourner avant le 5 janvier 2024 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 5 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 13 janvier 2024.

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)





EN 2024 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).

45 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 45 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 RENOUELEMENT 2024

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 (trente euros) 50.00€ en couple (cinquante euros)



Côte d'Azur

SECRETARIAT :

Compte Rendu de la RÉUNION DU CONSEIL du mercredi 13 septembre 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

- *Remise de chèques au trésorier des divers déplacements ; bilan des adhésions 2023 : 166.
- *Proposition à l'AG 2024 d'une augmentation de la cotisation en 2025 avec forte probabilité d'un nouveau tee-shirt.
- *La cotisation 2024 reste inchangée avec pour conséquence la réduction des frais d'A.G.
- *Rencontres Spiridon au Lioran du 23 au 25 septembre. Déplacement de F.Vandresype et de M. Babbini, désignés par le Bureau.
- *Dates et horaires de la prochaine A.G. : le **13 janvier 2024**, accueil des adhérents à 17h, AG à 18h.
- *Demande de Mireille Pouilley : par principe, pas de soutien financier de la part du Spiridon à sa participation au « triathlon des roses » mais un soutien individuel et personnel peut se faire.

CHALLENGE SPIRIDON :

- *Les épreuves passées :

FRÉJUS 17 juin	Bien	GRÉOLIÈRES 24 juin	Bien
La COLLE/LOUP 12 juillet	Bien	COTIGNAC 14 juillet	Bien
St ÉTIENNE de TINÉE 23 juillet	Bien	Ste ANASTASIE 6 août	Bien
SAUZE 6 août	Annulée	NÉOULES 27 août	Très Bien
La GAUDE 30 août	Très Bien	BELVÉDÈRE 3 septembre	Bien
La TURBIE 10 septembre	Bien		

- *Les épreuves à venir :

TOUËT l'Escarène 16 sept.	Annulée	St MAXIMIN 17 septembre	Guy Laborde
La SEYNE/MER 1 ^{er} octobre	Struyven ?	St LAURENT du VAR 1 ^{er} oct.	Francis V.
COLLOBRIERES 8 octobre	Michel B. ?	ANTIBES 15 octobre	Michel B.

LA FOULÉE :

- *Consultation moyenne du N° 218. Pour le N° 219, en attente de l'éditorial par Laura et d'un article sur les rencontres Spiridon par F.Vandresype ou M Babbini avant le 28 septembre.

LA TRÉSORERIE :

- *Solde bancaire positif, paiements et encaissements effectués concernant les déplacements.
- *La réinitialisation du mot de passe de Up2Pay en cours de renouvellement.

LE SITE INTERNET & FACEBOOK :

- *Petits problèmes sur la boîte à messages à régler nous-mêmes afin d'éviter l'intervention onéreuse d'un intervenant extérieur.

LES DÉPLACEMENTS et ANIMATIONS :

- *Informations Palerme : **Avis aux participants** : visite médicale, analyse d'urine et autres contrôles sont obligatoires, sinon pas de classement pour le coureur. *Pour la croisière de novembre, tee-shirt Spiridon recommandé.
- *Cracovie 2024 : marathon et 10km, du 17 au 22 avril (Michel Babbini). Réservations faites.
- *Propositions : une journée dans le train des Merveilles ; à revoir au printemps. Autre : Tirana, Albanie, en octobre 2024 ; budget : environ 600€ par personne (Charly Racca).

QUESTIONS DIVERSES :

- *Prochaine réunion proposée le mercredi 11 octobre 2023.

Semi-marathon & 10km de St Maximin

Date: 17/09/2023

distance:

10,00

nb arrivants: 180

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
148	LABORDE GUY	82,22%	01:07:29	8,89	73
153	SCHOENENBERGER MARTINE	85,00%	01:10:25	8,52	65
159	FOUASSIER DOMINIQUE	88,33%	01:13:16	8,19	55

Semi-marathon & 10km de St Maximin

Date: 17/09/2023

distance:

21,10

nb arrivants: 213

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
40	HOAREAU HENRI	18,78%	01:35:14	13,29	286
174	DELOIRE ANNE	81,69%	02:07:30	9,93	97

La Course du Trophée

Date: 10/09/2023

distance:

14,50

nb arrivants: 142

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	STRUYVEN WILLIAM	2,82%	00:59:20	14,66	321
6	FREDIANI GILLES	4,23%	01:02:48	13,85	316
24	ROBERT MILENE	16,90%	01:11:47	12,12	278
36	SANTONI JACQUES	25,35%	01:16:51	11,32	253
39	PERRIER NATHALIE	27,46%	01:18:28	11,09	247
44	URVOY ANNE-LAURE	30,99%	01:19:27	10,95	236
58	BRANDT FREDDY	40,85%	01:23:36	10,41	206
63	ROUX EMMANUELLE	44,37%	01:25:33	10,17	196
70	GUY ERIC	49,30%	01:29:09	9,76	181
71	BOUCHAKEL GERARD	50,00%	01:29:20	9,74	179
73	POUILLEY MIREILLE	51,41%	01:30:11	9,65	175
79	COSSUTTA PASCAL	55,63%	01:32:31	9,40	162
83	PARISI JOSEPH	58,45%	01:33:45	9,28	154
92	DELOIRE ANNE	64,79%	01:35:52	9,08	135
112	PEVERINI STEPHANE	78,87%	01:53:23	7,67	92
114	SCHOENENBERGER MARTINE	80,28%	01:54:13	7,62	88
115	LABORDE GUY	80,99%	01:54:41	7,59	86
117	FOUASSIER DOMINIQUE	82,39%	02:00:24	7,23	82
118	BOUGON JEAN-CLAUDE	83,10%	02:01:58	7,13	80
119	BACCARD BERNADETTE	83,80%	02:02:48	7,08	78
120	CHAMBON BERNARD	84,51%	02:04:10	7,01	75
131	HUYGHE GEORGES	92,25%	02:25:40	5,97	52
136	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	95,77%	02:53:00	5,03	42
137	APPOURCHAUX GILLES	96,48%	03:05:20	5,04	40

Trail "Per Cami"

Date: 03/09/2023

distance:

13,00

nb arrivants: 44

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
9	SOUSSAN ERIC	20,45%	01:58:13	6,60	265

Trail "Per Cami"

Date: 03/09/2023

distance: 27,00

nb arrivants: 81

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
15	FREDIANI GILLES	18,52%	03:57:59	6,81	298
70	GEORGES ALAIN	86,42%	05:28:51	4,93	95

Lou Tour de la Gauda

Date: 30/08/2023

distance: 8,50

nb arrivants: 222

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
89	URVOY ANNE-LAURE	40,09%	00:46:45	10,91	197
123	PERRIER NATHALIE	55,41%	00:49:40	10,27	151
128	BRANDT FREDDY	57,66%	00:50:14	10,15	144
158	POUILLEY MIREILLE	71,17%	00:54:24	9,38	103
168	CHRISTOPHE MURIEL	75,68%	00:55:32	9,18	90
195	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	87,84%	01:00:42	8,40	53
196	BABBINI MICHEL	88,29%	01:00:48	8,39	52
217	LABORDE GUY	97,75%	01:18:45	6,48	24
219	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	98,65%	01:25:19	5,98	21
220	DE LOPEZ JOSIANE	99,10%	01:36:26	5,29	20
220	FIGLIO IRENE	99,10%	01:36:26	5,29	20
222	FIGLIO JEAN-PIERRE	100,00%	01:36:27	5,29	17

Les Foulées Néoulaises

Date: 27/08/2023

distance: 13,00

nb arrivants: 148

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
15	HOAREAU HENRI	10,14%	00:54:11	14,40	296
55	PERRIER NATHALIE	37,16%	01:01:19	12,72	215
89	DELOIRE ANNE	60,14%	01:10:29	11,07	146
100	PARISI JOSEPH	67,57%	01:14:56	10,41	123
128	LABORDE GUY	86,49%	01:25:55	9,08	67
131	SCHOENENBERGER MARTINE	88,51%	01:27:46	8,89	60
141	FOUASSIER DOMINIQUE	95,27%	01:35:34	8,16	40
147	PEVERINI STEPHANE	99,32%	01:41:06	7,72	28

Les Boucles de l'Issole

Date: 06/08/2023

distance: 11,20

nb arrivants: 166

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
23	HOAREAU HENRI	13,86%	00:47:43	14,08	281
40	VIENCO LAURENT	24,10%	00:50:22	13,34	250
77	SANTONI JACQUES	46,39%	00:54:16	12,38	183
86	PERRIER NATHALIE	51,81%	00:56:54	11,81	167
94	BOUCHAKEL GERARD	56,63%	00:58:17	11,53	153
131	COSSUTTA PASCAL	78,92%	01:06:38	10,09	86

39ième ascension pédestre de la Bonette

Date: 23/07/2023

distance: 27,00

nb arrivants: 140

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
134	ZACHLEVNIY CELIAN	95,71%	04:30:40	5,99	67
139	VECCHIE ANDRE	99,29%	04:41:28	5,76	56

La Foulée de Cotignac

Date: 14/07/2023

distance: 10,00

nb arrivants: 138

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
4	STRUYVEN WILLIAM	2,90%	00:34:48	17,24	311
19	HOAREAU HENRI	13,77%	00:40:34	14,79	279
42	ROBERT MILENE	30,43%	00:44:20	13,53	229
55	SANTONI JACQUES	39,86%	00:46:29	12,91	200
70	PERRIER NATHALIE	50,72%	00:50:04	11,98	168
100	DELOIRE ANNE	72,46%	00:56:53	10,55	103
131	SCHOENENBERGER MARTINE	94,93%	01:12:47	8,24	35
133	LABORDE GUY	96,38%	01:14:48	8,02	31
135	FOUASSIER DOMINIQUE	97,83%	01:17:06	7,78	27

Village Trail de La Colle sur Loup

Date: 12/07/2023

distance: 8,00

nb arrivants: 205

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
15	OLIVIERI ROBERTO	7,32%	00:38:54	12,34	294
43	BALOSSI PIERRE	20,98%	00:47:32	10,10	253
57	BOUCHAKEL GERARD	27,80%	00:49:16	9,74	233
59	BRANDT FREDDY	28,78%	00:49:33	9,69	230
174	DE LAPEYRE DE BELLAIR ROSE-MARIE	84,88%	01:06:16	7,24	61
184	PLANFORET DIDIER	89,76%	01:08:49	6,98	47
192	BACCARD BERNADETTE	93,66%	01:11:58	6,67	35
194	ALLAMANDI JEAN-LOUIS	94,63%	01:13:36	6,52	32
202	DE LOPEZ JOSIANE	98,54%	01:29:44	5,35	20
204	FIGLIO IRENE	99,51%	01:38:41	4,86	17
205	FIGLIO JEAN-PIERRE	100,00%	01:38:42	4,86	16

Village Trail de La Colle sur Loup

Date: 12/07/2023

distance: 12,00

nb arrivants: 338

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
51	SEVAL PHILIPPE	15,09%	01:05:17	11,03	279
119	PILETTTE EMMANUEL	35,21%	01:12:53	9,88	218
160	PERRIER NATHALIE	47,34%	01:17:07	9,34	182
219	GUY ERIC	64,79%	01:22:57	8,68	130
256	COSSUTTA PASCAL	75,74%	01:26:06	8,36	97
257	CHRISTOPHE MURIEL	76,04%	01:26:09	8,36	96
266	POUILLEY MIREILLE	78,70%	01:26:45	8,30	88
332	BERTIN PASCAL	98,22%	01:54:52	6,27	29

Esclapa l'œil Trail

Date: 24/06/2023

distance:

43,00

nb arrivants:

55

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
54	CAMATTE FRANCOISE	98,18%	09:06:18	4,72	91

Les 10km Estérel Côte d'Azur

Date: 17/06/2023

distance:

5,00

nb arrivants:

173

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
14	STRUYVEN WILLIAM	8,09%	00:16:36	18,07	286
48	ROBERT MILENE	27,75%	00:20:01	14,99	227
85	DESRANGES PATRICK	49,13%	00:25:48	11,63	163
116	PAUL ANNIE	67,05%	00:29:44	10,09	109
172	STRUYVEN CHARLES	99,42%	00:50:23	5,95	12

Les 10km Estérel Côte d'Azur

Date: 17/06/2023

distance:

10,00

nb arrivants:

873

place	nom prénom	%	temps	moy	pts
147	HOAREAU HENRI	16,84%	00:41:50	14,34	269
188	VIENCO LAURENT	21,53%	00:43:04	13,93	255
196	KLABALZAN FABRICE	22,45%	00:43:14	13,88	253
221	COCHET HERVE	25,32%	00:44:23	13,52	244
348	SANTONI JACQUES	39,86%	00:48:08	12,47	200
366	BOUCHAKEL GERARD	41,92%	00:48:44	12,31	194
368	BALOSI PIERRE	42,15%	00:48:48	12,30	194
395	BRANDT FREDDY	45,25%	00:49:32	12,11	184
428	PERRIER NATHALIE	49,03%	00:50:17	11,93	173
479	POUILLEY MIREILLE	54,87%	00:51:36	11,63	155
482	ROUDEIX CORINNE	55,21%	00:51:47	11,59	154
531	DELOIRE ANNE	60,82%	00:53:42	11,17	138
592	PARISI JOSEPH	67,81%	00:55:22	10,84	117
639	COSSUTTA PASCAL	73,20%	00:57:32	10,43	100
687	PEVERINI STEPHANE	78,69%	00:59:42	10,05	84
803	BOUGON JEAN-CLAUDE	91,98%	01:07:28	8,89	44
809	SCHOENENBERGER MARTINE	92,67%	01:07:56	8,83	42
853	FOUASSIER DOMINIQUE	97,71%	01:13:28	8,17	27
854	LABORDE GUY	97,82%	01:13:29	8,17	27

LES POTINS DE FICANAS



Le 1^{er} juillet : découverte de « la verticale du château » à Nice, une belle épreuve méconnue et très conviviale, une course à ne pas manquer en 2024.



Ce même 1^{er} juillet à Grasse se déroulait l'épreuve à la mémoire de Gabriel GUALLINO : « Grasse par hameaux »

Dimanche 23 juillet : 50^{ième} édition de la mythique course « Marvejols – Mende », le SCA était présent !

Danièle COPPOLA



Corinne ROUDEIX



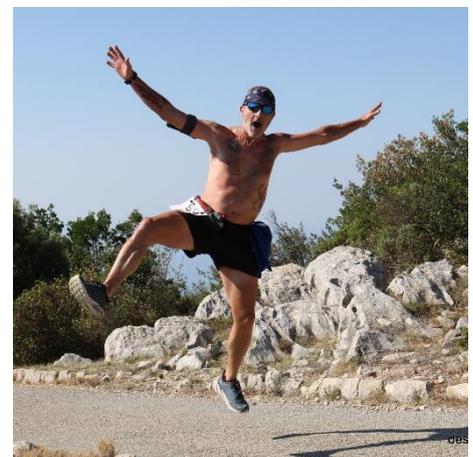
Camille DISDIER





Le challenge du nombre à La Turbie a été remis à la méritante Dominique FOUASSIER, toujours présente avec son équipe des « Infatigables ».

Un remerciement à tous les spiridoniens présents sur cette épreuve, et en particulier à Éric Guy, qui en saute de joie devant l'appareil de Claude Eyraud.



Mon Week- end sportif du 14 au 16 janvier 2023

Rome une ville extraordinaire tout pour passer un super week-end , musée ,fontaine de Trevi, le Colisée, la place Saint Pierre, le castel Sant Angelo...etc.



De quoi faire quelques kilomètres, c'est vraiment magnifique.



Un week-end à Rome, vous ne pouvez quitter cette ville sans avoir fait l'expérience de sa cuisine authentique, et de ses plats typiques qui vous invitent à des moments de convivialité mémorables, les paysages autant que l'histoire, la diversité se découvre aussi dans l'assiette, spécialités romaine : cacio pepé, gnocchi Romana et tutti quanti un vrai régal, avec une bonne bouteille de rouge. Là aussi, surpris par la qualité du vin, de leur région le



Lazio (à boire avec modération)

Puis soirée sportive, match de foot au stadio Olimpico de Rome, 70000 places, un stade magnifique et une ambiance de folie la meilleure ambiance que j'ai vue en Italie 65000 spectateurs pour Roma versus Fiorentina (2-0) en plus la victoire . Vraiment j'ai vécu un grand moment, visiter Rome et voir un match de foot avec une telle ambiance, à refaire. Pour moi une autre façon de faire des voyages et profiter et surtout prendre son temps à bientôt.



La prochaine fois je vous emmène a Napoli

José MAZZAFERO



LOU TOUR DE LA GAUDA

La Gaude charmant petit village près de Nice organisait son petit tour de course à pied intramuros en fin d'après-midi , et au vus des avis de l'année précédente le bureau avait décidé de la proposer au challenge spiridon ! je me décide au dernier moment à m'inscrire et première bonne nouvelle le tarif est le même que le tarif internet... 8,5 kms, vu ma forme actuelle la distance est parfaite, .. mais c'était sans compter sur un certain dénivelé pas vu au départ ... Ça part tranquille



et subitement le premier mur arrive et je vais vite comprendre que je vais souffrir ...et c'est peu dire !!! Montées , descentes , escaliers , chemins de terre , traversées de forêts etc. etc. tout y est pour la course casse pattes , heureusement souvent encouragé par les nombreux bénévoles souriants ...on court , on trotte , on marche dans les petites rues du village et enfin on arrive sur la place exténué mais heureux d'en avoir fini...de nombreux spiridoniens fatigués se racontent la course et leur souffrance...autour d'une bonne bière et d'un sandwich bien mérité offert par les organisateurs , une belle remise des récompenses suivi d'une soirée dansante qui me rappelle les courses festives d'antan qui disparaissent et c'est bien dommage. Malgré la dureté du parcours je vous recommande cette course

pour l'année prochaine qui figurera encore au challenge et c'est mérité...

Bravo à toute l'équipe des gaudois et particulièrement à la buvette...au top !!!



Michel BABBINI



Vendredi, arrivée sur le lieu des « rencontres » entre deux averses. Le chaleureux accueil des cantalous nous réchauffe immédiatement le cœur.



Après avoir pris possession de notre hébergement, un peu de détente à la piscine nous fait vite oublier la fatigue du trajet.



Avant de se retrouver pour le repas, la devise spiridonienne est mise à l'honneur par un copieux apéritif, ce qui permet de nouer des relations avec les autres spiridoniens déjà présents.



Le samedi matin, nous allons avec Christian « Kiki » Trémoulière à la découverte du village médiéval de Murat, entouré par 3 rochers basaltiques vestiges d'anciennes cheminées volcaniques. Afin de profiter d'une vue à 360° sur la ville et les paysages cantaliens, nous faisons l'ascension de l'un d'eux, le rocher de Bonnevie où la statue de Notre Dame de Haute Auvergne domine la ville.



D'autres partent pour une visite guidée de la ville d'Aurillac.

La majorité des participants à ces rencontres est maintenant présente, et nous nous réunissons pour un apéritif d'accueil avant le repas de midi.

L'après-midi est consacrée à l'assemblée générale de « Spiridon France », où est évoquée l'évolution de nos associations lors de ces 2 dernières années. La majorité est portée par des bénévoles enthousiastes qui maintiennent leur niveau d'adhérents malgré les turbulences des années passées.

Chaque président présente son association et la manière de la gérer, ce qui permet de partager et de se nourrir d'idées différentes.

Un historique du mouvement Spiridon, appuyé par un diaporama de Claude Sarnel, reprend les différentes assemblées générales et rappelle les grandes avancées obtenues par le mouvement Spiridon pour la course à pied depuis la création de l'ANCPHS.

Nelly Brun la présidente de « Spiridon France » clôt les débats fort animés et lance l'idée de se retrouver en 2024 sur une épreuve conviviale avec un maximum de spiridoniens tous inscrits sous la bannière « Spiridon France » pour démontrer la vigueur de notre groupement.

Samedi soir après un repas régional fort apprécié, place à la fête avec une soirée dansante sur le thème des années 80. La côte d'Azur n'est pas en reste pour animer la piste de danse !!



Dimanche les organisateurs du Spiridon Aurillac nous invitent à une matinée sportive en deux groupes, un de randonneurs et un autre de rando-course. Dans les 2 cas la distance est d'environ 10km. Belle promenade apéritive car bien sûr on se rejoint tous pour un dernier verre avant de se quitter.

Dans la soirée, les azuréens rejoignent un autre hébergement après avoir fait l'ascension du Puy Mary : 200 mètres de dénivelé pour 800 mètres de distance. La bière offerte par notre ami Guy Laborde à la descente est la bienvenue !!

Après une dernière nuit cantalienne à Saint Jacques des Blats, nous rentrons sur la Côte d'Azur et sa douceur après la fraîcheur du Cantal.

De très belles « rencontres », un superbe accueil et une région à découvrir !!

Encore merci et bravo à Corinne la présidente du Spiridon Aurillac et adhérente au Spiridon Côte d'Azur, pour son accueil et sa disponibilité.

Francis VANDERSYPE



LE LIORAN 2023



VOS COURSES DE L'ÉTÉ



Les 19 & 20 août, trail du Thabor – Galibier à Valloire – Valmeinier : Emmanuelle ROUX termine le trail du Thabor en 6h49mn18s, et Gilles FREDIANI est dans le top 10 sur le trail des Aiguilles en 2h24mn53s.



Merci à Emma et Gilles d'avoir pris le temps d'envoyer quelques photos !!



CLASSEMENT DU CHALLENGE 2023 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

25 septembre 2023

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
1	3087	STRUYVEN	WILLIAM	M2H	1	308,7	10
2	3061	HOAREAU	HENRI	M6H	1	278,3	11
3	2827	PERRIER	NATHALIE	M4F	1	188,5	15
4	2431	BOUCHAKEL	GERARD	M6H	2	202,6	12
5	2267	ROBERT	MILENE	M1F	1	251,9	9
6	2253	SANTONI	JACQUES	M1H	1	204,8	11
7	2166	COCHET	HERVE	M3H	1	270,8	8
8	2140	DELOIRE	ANNE	M5F	1	142,7	15
9	2029	BRANDT	FREDDY	M5H	1	184,5	11
10	1876	GALLUCCIO	SALVATORE	M6H	3	208,4	9
11	1833	VIENCO	LAURENT	M2H	2	261,9	7
12	1766	BALOSI	PIERRE	M5H	2	220,8	8
13	1689	COSSUTTA	PASCAL	M5H	3	112,6	15
14	1571	ZACHLEVNIY	CELIAN	M1H	2	224,4	7
15	1568	POUILLEY	MIREILLE	M4F	2	142,5	11
16	1517	FREDIANI	GILLES	M2H	3	303,4	5
17	1500	PARISI	JOSEPH	M7H	1	125,0	12
18	1472	SEVAL	PHILIPPE	M4H	1	245,3	6
19	1369	GALLUCCIO	SABINE	M4F	3	152,1	9
20	1240	GUY	ERIC	M4H	2	155,0	8
21	1218	DERBANNE	MARTIAL	M7H	2	243,6	5
22	981	LABORDE	GUY	M9H	1	65,4	15
23	941	URVOY	ANNE-LAURE	M4F	4	188,2	5
24	880	SOUSSAN	ERIC	M5H	4	220,0	4
25	869	PEVERINI	STEPHANE	M2H	4	66,8	13
26	867	SCHOENENBERGER	MARTINE	M7F	1	57,8	15
27	680	ROUX	EMMANUELLE	M2F	1	170,0	4
28	639	PILETTE	EMMANUEL	M3H	2	159,8	4
29	585	OLIVIERI	ROBERTO	M4H	3	292,5	2
30	578	GEORGES	ALAIN	M5H	5	144,5	4
31	575	PAUL	ANNIE	M7F	2	115,0	5
32	508	FOUASSIER	DOMINIQUE	M4F	5	39,1	13
33	495	DE LAPEYRE DE BELLA	ROSE-MARIE	M6F	1	61,9	8
34	475	BOUGON	JEAN-CLAUDE	M7H	3	59,4	8
35	468	DESGRANGES	PATRICK	M5H	6	156,0	3
36	464	BACCARD	BERNADETTE	M7F	3	51,6	9
37	452	ALLAMANDI	JEAN-LOUIS	M9H	2	37,7	12
38	406	OLIVARI	JOSEPH	M6H	4	135,3	3
39	327	BABBINI	MICHEL	M5H	7	81,8	4
40	287	BIGOUNDOU	MICHEL	M2H	5	287,0	1
41	280	ROUDEIX	CORINNE	M5F	2	140,0	2
42	278	FERNANDEZ ROBLES	GUY	M4H	4	92,7	3
43	277	PLANFORET	DIDIER	M3H	3	69,3	4
44	257	HUYGHE	GEORGES	M10H	1	42,8	6
45	253	KLABALZAN	FABRICE	M3H	4	253,0	1
46	245	LAHMER	FOUZIA	M6F	2	81,7	3
47	244	FIGLIO	JEAN-PIERRE	M9H	3	30,5	8
48	233	FIGLIO	IRENE	M9F	1	29,1	8
49	229	CHAMBON	BERNARD	M6H	5	76,3	3
50	228	MASSABIEAUX	BERNARD	M6H	6	76,0	3
51	225	BIBIANO	SARAH	SF	1	112,5	2
52	211	DE LOPEZ	JOSIANE	M8F	1	30,1	7
53	186	CHRISTOPHE	MURIEL	M5F	3	93,0	2
54	172	SANCHEZ	THIERRY	M5H	8	86,0	2
55	164	CEREA	EMANUELE	M2H	6	164,0	1
56	151	COPPOLA	DANIELE	M6F	3	151,0	1
57	135	DE LAPEYRE DE BELLA	BRUNO	M6H	7	67,5	2

CLASSEMENT DU CHALLENGE 2023 DU SPIRIDON COTE D'AZUR

25 septembre 2023

PLA	POINTS	NOM	PRENOM	CAT	Pl.Cat.	Moyenne	Courses
58	132	ERTEO	ANNE	M4F	6	66,0	2
59	122	BOTTARO LAFON	DELPHINE	M2F	2	61,0	2
60	122	DE FEUDIS	ELEONORA	M2F	3	61,0	2
61	116	APPOURCHAUX	GILLES	M9H	4	29,0	4
62	114	MALET-VIGNEAUX	VERONIQUE	M5F	4	114,0	1
63	103	BOURSAT	MARIE-NOELLE	M6F	4	103,0	1
64	91	CAMATTE	FRANCOISE	M5F	5	91,0	1
65	81	GIRAUD	EVELYNE	M7F	4	81,0	1
66	80	DAMIER	FRANCOIS	M3H	5	80,0	1
67	79	STRUYVEN	CHARLES	M10H	2	15,8	5
68	69	PLANFORET	NADINE	M3F	1	69,0	1
69	56	VECCHIE	ANDRE	M9H	5	56,0	1
70	56	MARTIN	JEAN-YVES	M5H	9	56,0	1
71	51	LEJOUBIOUX	MARIE-ODILE	M6F	5	25,5	2
72	49	JEAN	SOLANGE	M9F	2	49,0	1
73	39	LEJOUBIOUX	HERVE	M7H	4	19,5	2
74	35	VERNASSA	ROBERTO	M2H	7	35,0	1
75	29	BERTIN	PASCAL	M3H	6	29,0	1
76	27	EYRAUD	CLAUDE	M9H	6	27,0	1

LES PODIUMS DU CHALLENGE INDIVIDUEL 2023

Classement au mardi 26 septembre 2023

HOMMES



Henri HOAREAU
2ième 3061 pts



William STRUYVEN
1er 3085 pts
SCRATCH



Gérard BOUCHAKEL
3ième 2400 pts



SENIOR



Célian ZACHLEVNIY
2ième 1571 pts



Jacques SANTONI
1er 2237 pts
MASTERS 1



Gilles FREDIANI
2ième 1515 pts



Laurent VIENCO
1er 1833 pts
MASTERS 2



Stéphane PEVERINI
3ième 826 pts



Emmanuel PILETTE
2ième 639 pts



Hervé COCHET
1er 2166 pts
MASTERS 3



Didier PLANFORET
3ième 277 pts



Eric GUY
2ième 1210 pts



Philippe SEVAL
1er 1472 pts
MASTERS 4



Roberto OLIVIERI
3ième 585 pts

FEMMES



Milène ROBERT
2ième 2257 pts



Nathalie PERRIER
1ere 2810 pts
SCRATCH



Anne DELOIRE
3ième 2102 pts



Sarah BIBIANO
1ere 225 pts
SENIOR



MASTERS 1



Delphine BOTTARO
2ième 122 pts



Emmanuelle ROUX
1ère 653 pts
MASTERS 2



Eleonora DE FEUDIS
3ième 122 pts



Nadine PLANFORET
1ère 69 pts
MASTERS 3



Sabine GALLUCCIO
2ième 1369 pts



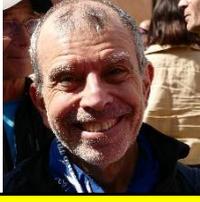
Lireille POUILLEY
1ere 1536 pts
MASTERS 4



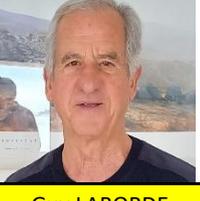
Anne Laure URVOY
3ième 922 pts

		
Pierre BALOSSI 2ième 1766 pts	Freddy BRANDT 1er 2005 pts MASTERS 5	Pascal COSSUTTA 3ième 1655 pts

		
Joseph OLIVARI 2ième 406 pts	Salvatore GALLUCCIO 1er 1876 pts MASTERS 6	Bernard CHAMBON 3ième 229 pts

		
Martial DERBANNE 2ième 1218 pts	José PARISI 1er 1464 pts MASTERS 7	Jean Claude BOUGON 3ième 432 pts

MASTERS 8		
------------------	--	--

		
Jean L. ALLAMANDI 2ième 410 pts	Guy LABORDE 1er 937 pts MASTERS 9	Jean Pierre FIORE 3ième 244 pts

		
Charles STRUYVEN 2ième 79 pts	Georges HUYGHE 1er 237 pts MASTERS 10	

		
Muriel CHRISTOPHE 2ième 186 pts	Corinne ROUDEIX 1ere 280 pts MASTERS 5	Véro MALET VIGNEAUX 3ième 114 pts

		
Fouzia LAHMER 2ième 245 pts	R.M. DELAPEYRE 1ere 495 pts MASTERS 6	Danièle COPPOLA 3ième 151 pts

		
Annie PAUL 2ième 575 pts	M. SCHOENENBERGER 1ere 823 pts MASTERS 7	Bernadette BACCARD 3ième 420 pts

MASTERS 8		
------------------	--	--

		
Solange JEAN 2ième 49 pts	Irène FIORE 1ere 233 pts MASTERS 9	

MASTERS 10		
-------------------	--	--

CLASSEMENT DU TROPHÉE J. L. ANDREOTTI 2023 DU SPIRIDON CÔTE D'AZUR

classement au 18 septembre 2023

Place	Equipe	Membres	nb épreuves	n° épreuves	kilomètres	Points
1	LES INFATIGABLES	Martine SCHOENENBERGER Anne DELOIRE Dominique FOUASSIER Guy LABORDE	15	1 3 4 5 8 11 12 13 16 21 25 28 32 35 37	656	1243
2	FERBER & FIER	Nathalie PERRIER Eric Guy Stéphane PEVERINI Pascal COSSUTTA	12	1 2 3 5 12 13 17 19 24 25 27 35	602	958
3	LES FALABRAQUES	Rose Marie DE LAPEYRE Irne FIORE Jean Pierre FIORE Jean LOUIS ALLAMANDI	7	3 4 11 14 18 27 33	294	546
4	Les CAVALIERS LAURENTINS	Milène ROBERT William STRUYVEN Hervé COCHET Gérard BOUCHAKEL	8	1 3 5 11 12 17 25	308	546
5	LES VIKINGS	Josiane DE LOPEZ Joseph PARISI Jean Claude BOUGON Martial DERBANNE	3	1 4 18	102	102



Le Mouvement Spiridon (genèse)

1974 Fondation du Spiridon Club de France issue de la volonté d'un groupe de pionniers, en majorité de la région parisienne.

1975 Le Spiridon Club de France compte 500 adhérents et se diffuse au travers de Spiridons régionaux (12 associations en 1975).

1976 Le nombre d'adhérents progresse encore : 700 en 1976, 800 en 1977.

1977 Le Spiridon Club de France disparaît au profit d'une autonomie des Spiridons régionaux. C'est cette même année que Michel Girard et quelques amis créent le Spiridon Poitou-Charentes. Les Spiridons régionaux fleurissent : on en compte 18 en 1979, 20 en 1980, 25 en 1981.

1978 Apparaissent dans la revue Spiridon les 6 points définissant ce qu'on appelle "L'esprit Spiridon" :

- L'Esprit Spiridon, c'est... l'Amitié d'abord
- Veiller à ce que tous les coureurs soient traités sur un pied d'égalité
- Faire que dans la course comme dans la vie, la personne prime toujours sur l'athlète ou la performance
- Ne pas critiquer mais informer ; ne pas imposer mais suggérer ; ne pas diriger mais influencer ; prêter assistance
- Que la course ne prenne jamais le pas sur les choses plus importantes : famille et amitié
- L'Esprit Spiridon, c'est avant tout le sourire ; c'est préserver le plaisir au cœur de la course et toujours privilégier la franche rigolade, avant et après l'effort

1987 Première rencontre Spiridon à Drumettaz-Clarafond (commune Savoyarde). Chaque représentant d'association (une quinzaine) y expose ses activités. La structure du Spiridon se dessine alors et les représentants optent pour une organisation que certains ont appelé "atomique" : un noyau central autour duquel gravitent librement les électrons constitués par les Spiridons régionaux. Chaque Spiridon conserve son autonomie.

Ce noyau est appelé mouvement spiridon.

Le Spiridon Créchois



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
FRÈRES**

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

LES INFOS DU TRIMESTRE

La [FFA - Fédération Française d'Athlétisme](#) dévoile la sélection officielle pour les mondiaux de semi-marathon qui auront lieu à Riga (en Lettonie 🇱🇻), le dimanche 1er octobre 2023 !

SENIORS FEMMES



ROLLIN Meline

Age : 25 ans - **Sél. :** 4 J / 3 A
SB : 1h11'03" - **PB :** 1h11'03"
Club : Grac Athletisme (G-E)



SIERACKI Margaux

Age : 24 ans - **Sél. :** 2 J / 2 A
SB : 1h11'16" - **PB :** 1h11'01"
Club : Pays De Fontainebleau Athle (I-F)



TRAPP Manon

Age : 22 ans - **Sél. :** 10 J / 3 A
SB : 1h11'26" - **PB :** 1h11'26"
Club : As Aix-Les-Bains (ARA)



WOLDU Mekdes

Age : 30 ans - **Sél. :** 4 A
SB : 1h08'27" - **PB :** 1h08'27"
Club : Entente Franconville Cesame Val D'oise (I-F)

SENIORS HOMMES



CHOQUERT Benjamin

Age : 37 ans - **Sél. :** 5 J / 7 A
SB : 1h02'19" - **PB :** 1h01'32"
Club : Nancy Athletisme Metropole (G-E)



DAGUINOS Etienne

Age : 23 ans - **Sél. :** 6 J / 1 A
SB : 1h01'39" - **PB :** 1h01'39"
Club : Us Talence (N-A)



GONDOUIN Valentin

Age : 24 ans - **Sél. :** 2 J / 2 A
SB : 1h01'28" - **PB :** 1h01'28"
Club : Ea Mondeville Herouville (NOR)



GRESSIER Jimmy

Age : 26 ans - **Sél. :** 14 J / 10 A
SB : 59'55" - **PB :** 59'55"
Club : Boulogne-Sur-Mer Ac (H-F)

le 15 juillet dernier, à Hambourg, la française cassandre Beaugrand a été sacrée championne du monde de triathlon super-sprint.

Détails de sa course :

🏊 300 mètres de nage à 1min21 / 100m de moyenne

🚲 7 kilomètres de vélo à 37,7 km/h de moyenne

🏃 1,75 kilomètre à pied couru à 3:09/km



Votre prochain entrainement marathon !!

✓ En pleine préparation marathon, le Japonais Suguru OSAKO (🇯🇵) – RP à 2H05.29 – a enchaîné deux 10.000 mètres en compétition dans la même soirée samedi dernier 😊 En détails :

✓ Série B, 17H35 : 10.000 mètres en 28'14"69 (2:49/km)

✓ Série A, 19H30 : 10.000 mètres en 28'35"36 (2:51/km)

Objectif de l'entraînement ➡ courir vite avec de la fatigue dans les jambes et accumuler les kilomètres à une allure rapide (20 kilomètres en pointes 🏃).



Record du monde femme du marathon dimanche 24 septembre au [BerlinMarathon](#) pour l'Éthiopienne Assefa TIGIST (🇪🇹) en ... 2H11.52 !!! C'est monstrueux. Elle anéantit le record du monde de + 2 minutes. C'est du 3:08/km de moyenne 🤯🤯🤯



Baptême réussi à 500% pour la nouvelle [adidas Running](#) « adizero adios pro Evo 1 » – avec un record du monde tonitruant chez les femmes en 2H11'53 par Tigist ASSEFA !!! C'était dans les rues de la capitale allemande au [BerlinMarathon](#) 🇩🇪.

C'est désormais le modèle compétition carbone le + léger du marché avec seulement **138 grammes** sur la balance mais aussi le + onéreux à ... **500€** 🌟🚀🤯

Bâtons de trail et économie musculaire des jambes : une nouvelle étude étonnante

Nicola Giovanelli, skyrunner et chercheur en biomécanique

Né en 1985, Nicola Giovanello a grandi avec le ski de fond qu'il pratique depuis son enfance. Durant les étés, il s'est mis à la course d'orientation, grâce à laquelle il a pu faire le tour du monde en participant à deux championnats du monde junior. Amoureux de la montagne et des sports exigeants, il s'est lancé dans le skyrunning à l'âge de 18 ans. Sa première course en montagne a été la Dreizinnen Alpine Run, une course uniquement en montée...



Il s'est ensuite essayé à du plus long avec la Sky Marathon, avant de faire ses débuts sur la Dolomite Skyrace, la course qu'il apprécie le plus. Il la qualifie d'essence même du skyrunning : une montée très dure et une descente technique à faire en apnée. Et malheur aux erreurs ! Ayant trouvé son bonheur dans le trail, Nicola Giovanello a remporté sa première victoire au Cortina Trail en 2012, suivie de nombreuses autres. Parallèlement à sa pratique du sport, Giovanello exerce en tant que chercheur en physiologie et biomécanique du sport. Il est également professeur de sciences motrices à l'Université d'Udine. C'est là-bas qu'il s'entraîne et fait de la compétition aujourd'hui.

Le tapis de course le plus raide du monde

Nicola Giovanelli est quelqu'un qui aime aller au bout des choses. Avec ses collègues chercheurs, il a ainsi modifié un tapis roulant pour pouvoir l'incliner à des angles allant jusqu'à 45 degrés. C'est-à-dire une pente de 100 %. Soit ni plus ni moins que le tapis roulant le plus raide du monde ! Doté d'une bande de course extra large, il permet à ceux qui pratiquent dessus d'utiliser des bâtons. Et toute cette installation n'a qu'un objectif : répondre à la question sans cesse débattue de savoir si les bâtons vous aident réellement à monter plus rapidement. Ou plus facilement.

Bâtons de trail en montée : ce que dit la science

Il existe de nombreux écrits, souvent contradictoires, sur l'utilisation des bâtons de randonnée en



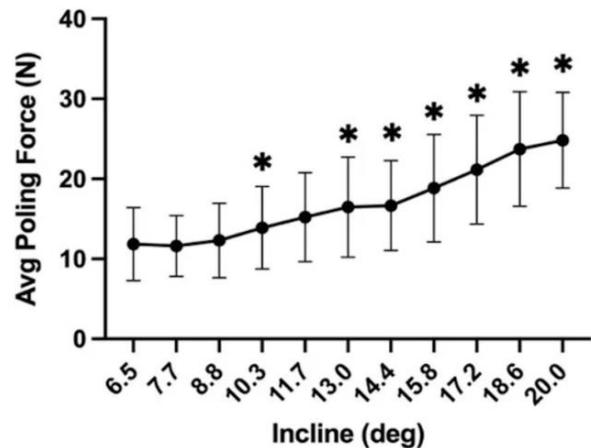
montée. S'il est impossible de statuer clairement, on peut néanmoins distinguer 2 axes de conclusion quasi unanimes : utiliser des bâtons vous fait brûler environ 20% d'énergie en plus, mais en retour, ils vous permettent de progresser plus vite, avec une foulée plus longue. De plus, dans certains cas, ils vous permettent de réduire votre perception de l'effort. Aucune mesure, en revanche, sur une possible économie musculaire au niveau des cuisses et des mollets.

De plus, ces observations ont principalement été faites sur des surfaces à peu près planes, ou très peu pentues, puisqu'aucun tapis ne propose des pentes suffisantes pour aller plus loin dans les recherches. Jusqu'à ce que Giovanelli bricole son tapis de course personnalisé pour tenter d'apporter des réponses à toutes ces questions concernant la montée avec des bâtons, sujet qui intéresse particulièrement les coureurs de montagne et de trail.

Caractéristiques de la nouvelle étude de Nicola Giovanelli

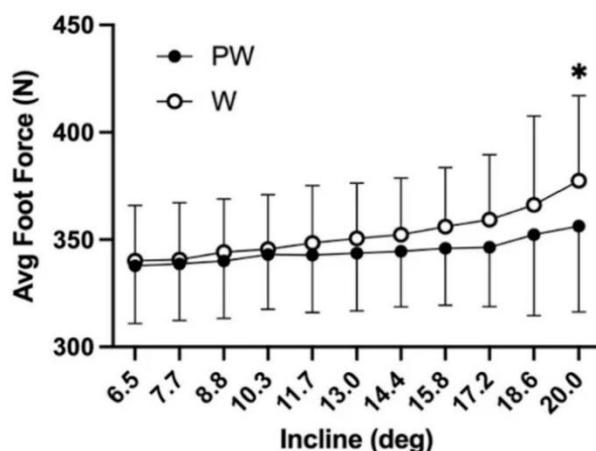
Lors de sa nouvelle étude, publiée début juillet 2023 dans le *European Journal of Applied Physiology*, Nicola Giovanelli a utilisé des chaussures avec des semelles équipées de capteurs de force, afin de mesurer si les bâtons « économisent » réellement les jambes lorsque vous grimpez. En effet, lors de ses expériences précédentes, les résultats obtenus ont généralement révélé que les bâtons ne permettaient aucune économie d'énergie dans les montées, ou qu'une quantité marginale. Et pourtant, les sujets de l'étude étaient 2,5% plus rapides pour des efforts totaux sur une pente d'un peu moins de 20 degrés.

La nouvelle étude a donc soumis 15 coureurs de trail à une série de tests avec et sans bâtons, d'abord sur le tapis roulant, puis sur une vraie pente en montagne. Les coureurs portaient des analyseurs VO2 portables pour mesurer leurs efforts aérobie. Leurs bâtons étaient équipés d'un capteur de force juste en dessous de la poignée, pour mesurer la force avec laquelle ils appuyaient sur le sol avec leurs bras, tandis que les semelles intérieures des chaussures mesuraient la force exercée par leurs jambes sur le sol. Les pentes sur lesquelles ont été réalisés les tests étaient suffisamment raides pour que les sujets marchent plutôt que courent.



Conclusions de l'étude sur tapis : plus c'est raide, plus les bâtons de trail sont efficaces

L'une des principales conclusions de l'étude sur tapis est que les sujets comptent vraiment davantage sur leurs bâtons à mesure que la pente devient plus raide. Voici un graphique montrant la force de poing (sur l'axe vertical) en fonction de l'inclinaison en degrés (sur l'axe horizontal). Plus la pente augmente, plus la force de poussée exercée sur les bâtons augmente, et de façon très marquée à partir de 14,5 degrés d'inclinaison (pente d'environ 33%).



La grande question était de savoir si cette poussée plus marquée, synonyme d'énergie supplémentaire dépensée au niveau des muscles des membres supérieurs, permet « d'économiser » réellement les jambes. Voici le graphique indiquant les forces appliquées au niveau des pieds mesurées via les capteurs de la semelle intérieure en fonction de l'inclinaison. Deux mesures ont été effectuées, avec des bâtons (cercles noirs) et sans (cercles blancs).

À la lecture de ce graphique, on constate que l'utilisation de bâtons atténue effectivement l'augmentation de la force de poussée des jambes, et ce avec un écart de plus en plus important sur les pentes plus raides. L'analyse des résultats individuels a par ailleurs montré que, comme on pouvait s'y attendre, les individus qui ont exercé le plus de force au niveau des bâtons ont enregistré la plus grande économie de force dans leurs jambes. Il y a donc un facteur de cause à effet : pour

économiser ses jambes, il faut utiliser les bâtons activement, et pas seulement se contenter de s'en servir pour se stabiliser ou s'appuyer dessus pour souffler.

Conclusion de l'étude en extérieur : un résultat plus nuancé

Si les résultats sur tapis sont intéressants, d'un point de vue pratique, les données les plus importantes proviennent des tests en extérieur, dans le monde réel. Or l'utilisation de bâtons à l'extérieur sur une surface irrégulière est assez différente de la surface régulière d'un tapis roulant. En effet, la nécessité de placer le bâton (et vos pieds) à un bon endroit rend plus difficile la coordination des bras et des jambes. Cependant, les mêmes tendances générales s'appliquent : les forces exercées par les jambes, mesurées via les capteurs de la semelle intérieure, étaient d'environ 5 % inférieures avec les bâtons lors des ascensions en plein air, et ce même si les sujets étaient 2,5 % plus rapides que sans les bâtons.

Utilisation de bâtons de trail en montée et économie des jambes : la conclusion

Ce qui ressort de cette étude est que les bâtons aident à grimper plus rapidement dans les montées raides, non pas parce qu'ils économisent de l'énergie, mais parce qu'ils déplacent une partie de la charge des jambes, sur-sollicitées, vers les bras, moins sollicités. Cela peut sembler une évidence, mais ce n'est pas nécessairement intuitif pour les coureurs habitués à courir le plus léger possible. Il permet en tout cas d'expliquer pourquoi, pendant des années, les coureurs européens, plus enclins à utiliser des bâtons, ont eu tendance à surperformer sur les parcours de montagne les plus difficiles, par rapport aux coureurs nord-américains plus réticents à l'usage des bâtons.

Ceci étant dit, la plupart des courses en montagne impliquent une grande variété de terrains, et pas seulement des montées abruptes. Les avantages des bâtons sont alors moins évidents, même s'ils ne sont pas nécessairement nuls, sur les sentiers plats, ondulés ou en descente. C'est une des raisons pour lesquelles il devient de plus en plus nécessaire d'envisager des compromis entre la légèreté d'une paire de bâtons et la facilité avec laquelle ils se replient. Mais si vous vous attaquez à un parcours avec une ascension longue et raide, les résultats de cette étude constituent un argument convaincant pour amener vos bâtons.



CALENDRIER DES COURSES DU 1^{er} Octobre au 1^{er} Janvier 2024

EN ROUGE : COURSES COMPTANT POUR LE CHALLENGE SPIRIDON 2023

OCTOBRE

1^{er} Octobre 5 et 10km de Tamaris à la Seyne sur Mer (83)

10km-5km

renseignements : 06 51 90 16 53 mail : csmsathle@gmail.com

1^{er} Octobre Trail des Vendanges à la Motte (83)

11km

renseignements : 06 27 10 70 09 mail : fouleesmottoises@gmail.com

1^{er} Octobre Trail de l'Escarelle à La Celle (83)

24km-13km

renseignements : 07 86 13 40 90 mail : courtforest83@gmail.com

1^{er} Octobre la Ruée des fadas (course à obstacles) à Rocbaron (83)

8km (30 obstacles)

renseignements : 07 82 21 02 90 mail : info@rueedesfadas.fr

1^{er} Octobre la Foulée Rosée à Puget sur Argens (83)

10km

renseignements : 04 92 19 67 20 mail : c.riccino@mairie-puget-sur-argens.com

1^{er} Octobre 23^{èmes} Boucles Laurentines à Saint Laurent du Var (06)

organisateur : 10km – 5km

renseignements : 04 89 08 60 54 mail : sl-athle@club-internet.fr

1^{er} Octobre Trails de Gorbio à Gorbio (06)

26km (1600m) -9.5km (580m)

renseignements : 06 68 26 80 47 mail : asgorbio@orange.fr

1^{er} Octobre Trail Réunir les Différences à St Martin Vésubie (06)

10km (570m)

renseignements : Ass. Hervé Gourdel 06 83 43 01 19 mail : fgrandclaud@me.com

7 Octobre : La Ronde des Vignobles à Cuers (83)

11km

renseignements : 06 13 25 03 46 mail : contact@sambonaudo.com

7 Octobre : Trail Original de Porquerolles à Hyères (Iles de Porquerolles) (83)

25km

Renseignements :01 53 77 21 84 mail : contact@trailporquerolles.com**7 Octobre : Grasse Running Days à Grasse (06)**

7km (300m)-24km (980m) -62km (2140m)

Renseignements : Ass. Courir Pays Grasse 06 11 91 25 09 mail : gerard-lopez-structure@wanadoo.fr**8 Octobre : Grasse Running Days à Grasse (06)**

5km – 10km -21.1km

Renseignements Ass. Courir Pays Grasse 06 11 91 25 09 mail : gerard-lopez-structure@wanadoo.fr**8 Octobre : Les Foulées de la Natuby à Trans en Provence (83)**

6km -10km

Renseignements : 06 23 23 61 39 mail : clubdesjeunes@transenprovence.fr**8 Octobre: 41^{ème} Course de la Châtaigne à Collobrières (83)**

15km

Renseignements : 06 38 18 98 41 mail : trail.nature.collobrieres@gmail.com**8 Octobre : 2^{ème} Roc Trail à Roquebrune /Argens (83)**

42km -32km -22km -16km

Renseignements : 06 69 36 88 21 mail : rocazur@aso.fr**8 Octobre : 38^{ème} Grand Prix de Gairaut à Nice (Gairaut) (06)**

12.6km

renseignements : Comité Intérêts G **ANNULÉ** 56.79 mail : aspigiel@orange.fr**8 Octobre : Les Foulées Contoises à Contes (06)**

10km

Renseignements :06.19. 05. 56.46 mail : lsfoulescontoises06@gmail.com**15 Octobre : Courir pour une Fleur à Antibes Juan les Pins (06)**

9.6km (100m) -21km (100m)

Renseignements : E.R.A Antibes 04.92.90.53.40 mail : athlanti2@club-internet.fr**15 Octobre : Trail de Tende 2023 à Tende (06)**

13km (850m) -19km (1100m) -30km (1500m) -50km (2500m)

Renseignements : Tende Sport Nature06 06.89.61.69.40 mail : tsn06.club@gmail.com**15 Octobre : La Foulée des Amazones à Ollioues (83)**

6.2km

Renseignements : 06.88.44.83.22 mail : jo.detmon52@gmail.com**15 Octobre : le Run des Demoiselles à la Motte (83)**

6.5km

Renseignements : 06.13.25.03.46 mail : contact@sambonaudo.com

15 Octobre : Urban Trail de Hyères à Hyères (83)

5km -10km

renseignements : 06.07.73.12.07 mail : vanesse.laurent@free.fr**15 Octobre : le Lucus Bacchus (relais ou solo) à Le Luc en Provence (83)**

11km-15km- 32km

renseignements: 04.94.01.57.80 mail : ibrazillier@lalondelesmaures.fr**21 Octobre : Le défi des Vignes à Lalonde Les Maures (83)**

5km -10km -21km -42km

Renseignements : 06.77.50.11.78 mail : falicountrailplaisir@gmail.com**22 Octobre : Trail de la Ratapignata à Falicon (06)**

7km – 13km (800m) 21km (1100m)

Renseignements : 06.77.50.11.78 mail : falicountrailplaisir@gmail.com**22 Octobre : Saint Tropez Classic à Saint Tropez (83)**

2km -8km -16km

Renseignements : 06.82.31.75.51 mail : cosainttropezclassic@gmail.com**22 Octobre : Course Odyssea à Cannes (bld du midi) (06)**

1km – 5km -10km

renseignements : 04.93.47.03.54 mail : athle-cannes@orange.fr**28 Octobre : Ultra Montée du Blainon à Auron (06)**

No limit kilomètres

renseignements : Auron Trail Club 06.16.59.17.57 mail : aurontrailclub@gmail.com**28 Octobre : Duo Trail de Cavalaire sur Mer à Cavalaire/mer (83)**

10km -22km

renseignements : 04.42.83.64.46 mail : duotrail@expenature.fr**29 Octobre : Foulée des Baous à Saint Jeannet (06)**

5km (100m) – 10km (300m)

Renseignements : LongGo rail 06.82.15.68.13 mail : longotrail@gmail.com**29 Octobre : Dragui' Run à Draguignan (83)**

11.7km

renseignements : 04.94.47.16.12 mail : draquiathle@aol.com**31 Octobre : Trail O'Ween à Cogolin (83)**

4km – 8k

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

NOVEMBRE

01 Novembre : Eco Valet Trail à la Valette du Var (83)

5km -12km

Renseignements : 06.63.70.18.48 mail : asptt-tiv-athle@outlook.fr

05 Novembre : 8^{ème} Entre Ciel et Mer à Hyères (l'Almanarre) (83)

12.15km

Renseignements : 06.72.15.88.17 mail : lepreux.patricia@gmail.com

05 Novembre : Trail du Cap Sicié à Six-Fours les Plages (83)

14km -27km

Renseignements : 06.03.22.56.10 mail : bernardfreliger6@gmail.com

05 Novembre : Trail les Roches Blanches à La Garde Freinet (83)

12km _30km

Renseignements : 06.87.73.55.29 mail : evenmentielgardois@gmail.com

05 Novembre : Marathon des Alpes Maritimes à Nice-Cannes (06)

42.195km

renseignements : Azur Sport Organisation 04.93.26.19.12 mail : communication@azur-sport.org

05 Novembre : Cross du Larvotto à Monaco (06)

1km -2km -3km -5.2km

renseignements : ASM Athlétisme 377.92.05.68.07 mail : asm@fma.mc

11 Novembre : Li Relais dou Pan Bagnat à Nice (06)

9km

renseignements : Association A.D.I 06.67.94.72.07 mail : info@relaisdupanbagnat.com

11 Novembre : 6^{ème} Trails Poursuite du Mémorial à Toulon (Mont Faron) (83)

12km -26.8km

renseignements : 06.73.47.50.26 mail : clauderouffignac@sfr.fr

12 Novembre : Trailduro Nice à Nice (06)

12km (340m) -18km (580m)

renseignements : UCC Sport Events 06.12.77.97.36 mail : info@uccsportevent.com

12 Novembre : 53^{ème} Cross de La Seyne à La Seyne/mer (Fabrégus) (83)

De 2500m à 8500m

renseignements : 06.51.90.16.53 mail : csmathle@gmail.com

12 Novembre : La Corse des 3 Villages à Bargemon (83)

16km)

renseignements : 06.19.02.37.69 mail : parodi.aurele@hotmail.fr

19 Novembre : Tour du Cap d'ail à Cap d'Ail (06)

19km (1200)

Renseignements : Cap d'Ail Macadam 06.17.33.38.88 mail : guy.duvoid@sfr.fr

19 Novembre : La Course des Vignes à La Cadière d'Azur (83)

7km à 11km

renseignements : 04.94.62.30.64 mail : jeunesseetsport@lacadiederazur.fr

19 Novembre : La 83430 à Saint Mandrier/mer (83)

6km -16km

Reseignements : 04.94.63.61.69 mail : rblanc@ville-saintmandrier.fr

19 Novembre : Lou Trail du Roucassiero Dau Tignet à Le Tignet (06)

16km (750m)

Renseignements : Tignet Course à pied mail : tignetcourseapied@gmail.com

26 Novembre : Trail de Levens à Levens (06)

6km (250m) -16km (900m) – 30km (1800m)

Renseignements : 06.41.08.67.71 mail : contact@raidedhec.com

26 Novembre : Trail Event Les Saint Cyriennes à Saint Cyr/mer (83)

10km -17km -28km

Renseignements : 06.73.18.55.92 mail : davidcesca@sfr.fr

26 Novembre : Trail l'Arcoise à Les Arcs (83)

10km -17km

Renseignements : 06.80.71.68.88 Mail : lesarcsrunning@gmail.com



DECEMBRE

03 Décembre : Cross des Iles à Cannes (Ile Ste Marguerite) (06)

9km -9.7km (36m)

Renseignements : Athletic Club Cannes 04.93.47.03.54 mail : athle-cannes@orange.fr

3 Décembre : Trail du Crac à Castagniers (06)

8.5km (280m)

Renseignements : CRAC mail : lesfarfadetsdecastagniers@outlook.fr

3 Décembre : Fréjus Urban Trail à Fréjus (83)

6km -10km -20km

Renseignements : 06.13.25.03.46 mail : contact@sambonaudo.com

8 Décembre : Hyères Running Days Trail des Etoiles à Hyères (83)

10km -20km

renseignements : 06.13.25.03.46 mail : contact@sambonaudo.com

9 Décembre : Hyères Running Day la Hyéroise à Hyères (le port) (83)

6km

Renseignements : 06.13.25.03.46 mail : contact@sambonaudo.com

9 Décembre : Hyères Running Days Corporat'Run à Hyères (le port) (83)

Relais2h

renseignements : 06.13.25.03.46 mail : contact@sambonaudo.com

10 Décembre : Hyères Running Days La Prom'Hyères à Hyères (le port) (83)

5km -10km

Reseignements : 06.13.25.03.46 mail : contact@sambonaudo.com

10 Décembre :19^{ème} Cross du Pays de Fayence à Montauroux (83)

De 2500m à 8500m

Renseignements : 06.22.21.50.56 mail : epfathle@gmail.com

10 Décembre :Trail de Noel et la Trace des Lutins à Ollioules (83)

15km -274km

Renseignements : 06.51.18.68.64 mail : contact@raidedhec.com

10 Décembre : Trail de la Turbie (06)

10km (500m) -20km (1000m) -30km (1500m)

Renseignements : Azur Tri Athle (Cédric Armand) 06.27.87.90.55 mail : coach@cedric-armand.com

10 Décembre : Courir pour les Droits Humains à Valbonne (Sophia Antipolis) (06)

11km

Renseignements : Amnesty International 06.60.87.28.87 Mail : crossamnesty@yahoo.fr

10 Décembre : U Giru Di Natale à Monaco (06)

10km (26m)

Renseignements : Assp Monaco 06.16.61.71.45mail : eikho@hotmail.fr

16 Décembre : La Virada de Calena à Rimplas (06)

6.5km

Renseignements : Team Rimplas 06.19.26.38.20 mail : isayore@orange.fr

16 Décembre : Bandol Classic de Noël à Bandol (83)

6.4km -11.5km

Renseignements : 06.13.25.03.46 mail : contact@sambonaudo.com

31 Décembre : La Corrida se Saint Paul à Saint Paul de Vence (06)

11km

Renseignements : SNAP.06.20.66.43.20 mail : david.barrois@hotmail.fr

JANVIER 2024

7 janvier : La Prom' Classic à Nice (06)

10 km sur la promenade des anglais

Renseignements : www.promclassic.com

13 et 14 Janvier : Cross 06 championnat département de Marche Nordique et Cross pour Tous à Opio (parc des loisirs) (06)

6km -8.4km

Renseignements : Commission Départementale Running 06 04.93.71.86.05 mail : cdchs06

