



# *Lettre spiridonienne 39*

## *Juin 2018*

<http://sureroc.canalblog.com>

## Editorial

Dernière Lettre avant l'été et les Rencontres Spiridon !

Dans un peu plus de 2 mois vont se dérouler les 14<sup>e</sup> Rencontres Spiridon à Isola Village. Co-organisées par le Mouvement Spiridon et le Spiridon Côte d'Azur, elles avaient été souhaitées par le regretté **Jean-Louis Andreotti**. Son vœu va être exhaussé et nous lui rendrons un vibrant hommage, lui qui a défendu « **l'esprit spiridon** » avec acharnement et dévouement ! Alors pour que cette Fête soit une réussite soyez sympathiques, n'oubliez pas de vous inscrire rapidement ! Merci !

Pour lui, « *sa vie est un long canal tranquille* » ! *Alain Cerisier* va vous faire découvrir son canal de l'Ourcq d'une manière très pertinente voir impertinente !

Avec *Emmanuel Lamarle*, de l'excellente revue UltraMag, vous ferez connaissance de « *la petite sœur du Marathon des Sables* » !

*Cécile Coulon*, l'écrivaine clermontoise, trouve dans le marathon l'inspiration pour écrire ! Elle vous l'explique dans son interview « *la course à pied d'un essai à l'autre* » !

Un article spécial pour DPM sur le département de « *La Drôle de Drôme* » écrit par son collègue *Alain Cerisier*. Dominique va apprécier !

La revue de presse vous emmènera sur la *Ronde des Collines Niçoises* et sur le *Relais Gourmand du Mellois* ! Deux réussites pour les Spiridons Côte d'Azur et Mellois !

Enfin quelques réflexions sur le sondage concernant les *Potins de Loys Spyridon*. Une synthèse est en préparation. Vous la recevrez bientôt !

Voilà pour cette 39<sup>e</sup> Lettre spiridonienne. Bonne lecture !

Nous vous souhaitons un excellent été, de belles courses, de belles randonnées et des découvertes gastronomiques !

A très bientôt à Isola village !

Pierre Dufaud

## Sommaire

Page 2 Editorial	Pierre Dufaud
P. 3 Sommaire	Pierre Dufaud
P. 4/6 Rencontres Spiridon	Pierre Dufaud Spiridon Côte d'Azur
P. 7/12 Mon Canal de l'Ourq	Alain Cerisier
P. 13 Le Marathon des sables s'offre une petite sœur.	Emmanuel Lamarle Ultra Mag
P. 14/15 La course à pied d'un essai à l'autre	Cécile Coulon
P. 16 Drôle de Drome	Alain Cerisier
P. 17 La Fête a repris ses droits	Revue de presse Nice Matin
P. 18 Relais gourmand du mellois	Revue de presse Nouvelle République
P. 19 Les raisons pour lesquelles tu aimes la course à pied	Running Club
P. 20 Les Potins de Louis vus par....	Alain Cerisier Gérard Stenger Michel Babbini
P. 21 Adhérents	Nelly Brun
P. 22 Bulletin adhésion	Nelly Brun

**XIVe Rencontres Spiridon**  
**1<sup>er</sup> et 2 Septembre 2018**  
**Isola Village (06)**  
**Organisation Spiridon Côte d'Azur**  
**Mouvement Spiridon France**

**Samedi 1<sup>er</sup>**

- 9h/11h visite Isola et petite rando, pour ceux arrivés le vendredi soir.
- 11h30 possibilité repas, pour ceux qui le souhaitent
- 14h Accueil salle conférence Résidence « le Foehn » avec remise des sacs contenant programme, cadeaux, clefs)
- 15h Ouverture des Rencontres et hommage à JL Andreotti.
- 15h30 Interventions des Spiridons
- 16h30 Pause
- 17h Intervention d'une personnalité ou film Free To Run .
- 18h Débats
- 19h Apéritif offert par Mvt Spiridon et Spiridon Côte d'Azur
- 20h Repas régional
- 22h Hébergement Résidence Le Foehn : dortoirs de 4, 5 ou 6 places. Possibilité de 6 chambres 2 personnes. Prévoir draps ou duvet et serviettes !
- On peut dormir aussi dans son camping car ou ailleurs !

**Dimanche 2**

- 7h PPDM
- 8h au choix : rando Mercantour, trail Mercantour, visite Isola, ou piscine !
- 12h30 Apéritif Mvt Spiridon et SCA.
- 13h Buffet
- 16h Fin des Rencontres
- Possibilité rester jusqu'au lundi.

Isola Village à 850 m d'altitude, est à 1h de Nice.

La Résidence Le Foehn nous accueille du vendredi soir au lundi matin.

Unité de lieu d'hébergement, restauration, pour les Rencontres.

Cars réguliers entre Nice et Isola Village

**Infos Pierre Dufaud, Mvt Spiridon, [padvivarais@gmail.com](mailto:padvivarais@gmail.com) 06 70 36 80 96**

**Mickey Babbini, SCA, [michelbabbini@gmail.com](mailto:michelbabbini@gmail.com) 06 83 31 16 48**

**Francis Vandersype, SCA, [francisvandersype@orange.fr](mailto:francisvandersype@orange.fr)**

## **Options hébergement**

### **Option A**

* 1 Nuit dortoir (4, 5,6 places)+ PPDM ( <b>Samedi soir</b> )	17 <sup>e</sup>
* Repas régional	28 <sup>e</sup>
* Buffet dimanche midi	17 <sup>e</sup>
Frais organisation	10e
* Souvenir	5 <sup>e</sup>

**Total /1personne      77<sup>e</sup>**

---

### **Option B**

* 1 nuit chambre 2 personnes+PDDM ( <b>Samedi soir</b> )	49 <sup>e</sup>
* Repas régional	56 <sup>e</sup>
* Buffet dimanche midi	34 <sup>e</sup>
* Frais organisation	20 <sup>e</sup>
* Souvenir	10 <sup>e</sup>

**Total /2 personnes      169e**

---

### **Option C**

* 1 nuit chambre 2 per+balcon+PDDM ( <b>Samedi soir</b> )	55 <sup>e</sup>
* Repas régional	56e
* Buffet dimanche midi	34 <sup>e</sup>
* Frais organisation	20 <sup>e</sup>
* Souvenir	10 <sup>e</sup>

**Total /2 personnes      175<sup>e</sup>**

---

### **Option D**

* 3 nuits chambre 2per. + Balcon+PPDM ( <b>Vendredi, samedi, dimanche</b> )	165 <sup>e</sup>
* Repas libre vendredi soir.	....
* Repas régional samedi soir	56 <sup>e</sup>
* Buffet dimanche midi	34 <sup>e</sup>
* Frais organisation	20 <sup>e</sup>
* Souvenir	10
* Repas dimanche soir, si on veut	34e

**Total /2 personnes      319e**

### **Option E**

- **On peut dormir aussi dans son camping car ou ailleurs !**
- **77<sup>e</sup> – 17<sup>e</sup> = 60<sup>e</sup> pour le week end pour 1 personne.**

**Rencontres Spiridon 1<sup>er</sup> et 2 Septembre 2018**  
**Isola Village (06)**

*Nom association ou individuel.....*

*Participera aux Rencontres Spiridon.....*

*Responsable.....*

*Adresse.....*

*Téléphone.....*

*Email.....*

*Nbre de participants..... Arrivée (jour, heure).....*

*Propositions thèmes à débattre :.....*

*.....*

**Choix hébergement :**

**Option A : 77e ; Option B : 169e ; Option C : 175e ; Option D : 319e**

**Option E : 60e.**

*Nbre de pers..... Option..... Total : ..... euros*

*Et ajouter repas samedi midi si vous le prenez.*

*Repas samedi midi (17<sup>e</sup>) :            oui    non*

*Nombre de repas..... Total .....*

*Chèque à l'ordre Mouvement Spiridon, Nelly Brun, 29 bis Avenue de la  
Révolution, 87000, Limoges*

*Rando Mercantour            oui    non*

*Trail Mercantour            oui    non*

*Visite Isola                    oui    non*

*Piscine                        oui    non*

*Tiendrez-vous un stand présentant votre association : oui ... non*

*Matériel souhaité : .....*

**Infos P.A Dufaud : 04 76 05 28 77 / 06 70 36 80 96**

[padvivarais@gmail.com](mailto:padvivarais@gmail.com)

MON canal de l'Ourcq !

Quelle curieuse initiative de donner rendez-vous aux « scifards » adeptes de cette randonnée dite du « canal de l'Ourcq à Claye-Souilly ! Village témoin de mes soixante premières années de vie !

Sur la berge, au pied de l'église, est-il précisé !!

J'y suis. A quelques foulées, un pont enjambe mon canal... Ce pont, je ne peux m'empêcher de le contempler presque religieusement, et, en attendant, il suscite en moi une étrange atmosphère ; elle m'envoûte doucement, malicieusement, et je me laisse vaincre par sa subtile séduction.

Mon regard, mes idées, se troublent et soudain, je me retrouve, gamin, au même endroit, tout à l'admiration du lent cortège de péniches surchargées de charbon, des « flutes », se glissant sous ce pont, dont le tablier, levé, libère le passage...

« Alain ! Alain ! »... Je perçois mon nom, dans le lointain de mon passé, cherchant à se vriller un chemin dans mon subconscient ... Enfin, je surgis dans le réel tel un nageur crevant la surface de l'eau après un séjour dans les profondeurs... Me revoici ! Toujours en léthargie devant ce pont... J'entends encore mon nom, porté par une voix claire, teintée d'une vague interrogation. Me retournant, j'aperçois Dominique me faire un grand signe de la main. Elle ignore évidemment que je viens de m'offrir un voyage vers les profondeurs de mon passé de plus de soixante- cinq années !!!

J'avais SEPT ans !

Encore chamboulé, je jette un regard furtif à ce pont, toujours levis à ce jour, mais plus large et qui ne daigne plus se lever que pour de rares bateaux de plaisance... C'est alors qu'un léger détail me saute aux yeux, faisant éclore un mince sourire à la lecture d'un écriteau : « POUR LA LEVEE DU PONT, MANŒUVRES MANUELLES. »

Magistral pléonasme !

Je rejoins Dominique et son amie, Agnès, nouvelle recrue de la tribu ; bisous feutrés, à la mise faite d'amitié complice et du plaisir de se retrouver. Sa voiture s'est réfugiée sur cette placette, triangulaire, cernée d'un côté par MON canal, dominée de l'autre par l'église laquelle fait face au long bâtiment de l'école communale... La « communale », comme l'évoque Agnès...

Nouveau retour en arrière... Assis sur un banc, les coudes appuyés sur mon pupitre, me voici en classe, vêtu d'un tablier à carreaux orange et blanc, les pieds chaussés de galoches à semelle de bois. (nous sortons à peine de la guerre) ! J'admire le maître qui trace avec application un précepte moral sur le tableau d'un noir immaculé, si net d'avoir été, comme chaque matin, épongé avec soin. Je m'émerveille devant son art calligraphique, si parfait, l'autorisant à dessiner ces pleins et ces déliés que ma plume Sergent Major me refuse d'imiter. Ce n'est pas faute pourtant de la plonger avec insistance dans son encrier de porcelaine ...

Pourtant, comme chaque soir, à la maison, je tenterai, vainement, de reproduire les sublimes majuscules de mon professeur, œuvre d'un art à nul autre égard !

Je me retourne furtivement pour apercevoir mon copain, assis à la dernière table du fond, près du poêle à bois ; il se sèche, lui, ses vêtements accrochés au mur. Depuis une semaine, le temps est très hivernal. L'étang du parc qui jouxte l'école est gelé, il est donc devenu l'aire de jeu préférée pour nos ébats...

Comment résister au plaisir de longues glissades sur cette glace si tentante, mais aussi... traîtresse ! Ce matin, ce fut donc son tour de se retrouver plongé jusqu'aux fesses... Et le pupitre du fond est donc réservé aux victimes de la faiblesse des glaces !

Assis comme je le suis près de la grande baie vitrée, je ne peux empêcher mon regard de s'égarer vers l'extérieur, vers cette horloge, œil cyclopéen trouant le clocher. Elle m'attire et me fascine presque magiquement.

Cette horloge est ma copine, une intime complicité nous unit car je suis presque certain d'être le seul de la classe à partager l'un de ses secrets : je lui suis gré de m'avoir confié combien ses rouages sont fatigués, et je ne peux que l'admirer davantage pour assumer avec tant de courage et d'obstination les heures de notre village. Je connais l'une de ses faiblesses et sa manifestation est pour moi, toutes les heures, l'occasion d'accélérer les battements de mon cœur de petit garçon.

Le moment magique survient lorsque la grande aiguille se niche sur le VI, précisément entre le V et le I ; Je l'imagine alors dans la position du coureur sur la ligne du départ, prête à bondir ; soudain, elle se lance dans un prompt mouvement circulaire, lui faisant avaler voracement dix minutes, pour se lover au centre du VIII. Ce sont là dix minutes gagnées qui offraient, dans ma candeur enfantine, l'impression de me rapprocher plus vite de la prochaine récréation !

Ce que je compris plus tard, c'est que cette malicieuse horloge, aux rouages certes fatigués, savait ensuite attendre le temps nécessaire pour rétablir l'heure !

Voilà ce qu'il en coûte de perdre ses dents !!!

La réalité s'empare de nouveau de mon esprit et je me surprends à fixer cette horloge, identique à celle de mon enfance mais sans doute restaurée, toujours fidèle à son clocher. Encore troublé, je détourne mon regard et contemple la façade de mon école, étrangement préservée au point de faire croître mes émotions : ces larges baies criblées de petites vitres, ces murs crépis, ont conservé la patine du temps de mon enfance !

Seul, le préau a fait place à une nouvelle classe.

Ah ! Ce préau... Son évocation me fait franchir un nouveau mur vers ces années trop lointaines que je croyais enfouies.

Me voici près de mes copains, nous jouons de furieuses parties d'osselets ; encore deux semaines et les grandes vacances s'empareront de nous ! Si les deux seuls courts congés, à Noël et à Pâques, scindaient notre année scolaire, ils avaient l'immense avantage de permettre à nos maîtres de terminer le programme quinze jours avant ces grandes vacances, et cette fabuleuse période nous offraient de longues récréations... Qui me permirent de devenir un expert, aux osselets mais aussi... à la belote !

... Mais voici le grand Pierre, garçon apparemment de bonne taille, celle-ci accentuée par ses chaussettes, des rollers, qui le font évoluer tel un patineur sur glace. Mais comment s'y prend-il pour avancer sur cette place aux pavés disjoints donc perfides ? Ces pavés ! Les mêmes que ceux témoins de ma première communion...

Je n'ai pas encore dix ans, vêtu comme un petit homme ; tenue traditionnelle pour cette « commémoration » : un superbe pantalon gris, gilet assorti, un brassard blanc, au bras gauche, au sixième rang de ce fastueux cortège de communiantes du village... Mon regard glisse d'une fille à une autre ; elles sont si jolies, de véritables princesses : longue robe, voile parant leur visage, je les aime toutes ! Mon cœur déborde !

Mais au fait, pourquoi ce sixième rang dans ce palmarès liturgique alors que je collectionne les premières places à l'école, juste en face ?

C'est l'épilogue rocambolesque de mon aventure spirituelle et cléricale que je me dois de vous conter. Durant l'année précédant cette sublime cérémonie, je dus, à l'instar de mes petits camarades, subir la pénitence du catéchisme, laquelle mettait à mal les plans d'évasion de mes jeudis.



Funeste punition pour l'écopier vertueux que je me croyais être : ces moments liturgiques, je les subissais assis sur un banc d'église ! Titillé par l'inévitable rayon d'un soleil malicieux qui choisissait ces moments pour m'envoyer son clin d'œil au travers de ce vitrail... Il faut vous dire qu'à cette époque, il faisait beau temps tous les jeudis !

J'ai vécu là les prémices de sentiments haïssables qui piquetèrent de leurs perfides épines un crâne prêt à faire de moi un « mécréant ». Vocabulaire pris dans son sens littéral de « mauvais croyant ». Le bénitier prit vite la forme d'un chaudron diabolique et sa grenouille, inévitable présence dans ce genre de situation, ombre toute vertueuse, représenta vite, à mon regard juvénile, l'archétype fabuleux de la bigote momifiée ! Cette mince personne, de sa voix fluette et sucrée, m'insuffla, par ses cours, le courage d'expurger mes premiers élans d'anarchiste.

Je n'avais pas encore dix ans !!!

Elle ne marchait pas, mais glissait sur les dalles pourtant disjointes de l'église ; elle ne parlait pas, mais psalmodiait, récitait, ronronnait un récit qui l'extasiait, la faisant planer dans une intime félicité, malheureusement pour moi, peu communicative. De bons copains, légèrement plus âgés, m'avaient averti : le petit Jésus, sa Vierge Maman, l'opération du Saint-Esprit... Tsss ! Tsss ! Sornettes.

Survint le clash. Moi, si timide, si pondéré, si bon élève, moi, si respectueux d'ordinaire... Je devins subitement l'incarnation du Mal, le Démon ! Le jour même de l'examen pour la communion ! Lorsque vint mon tour de répondre aux questions posées par ma dévote persécutrice, éternellement vêtue de sa longue cape grise, je lui troussai un magistral sermon de libre penseur, irisé de relents fougueux d'athéisme précoce, d'incroyance toute virginale et d'irréligion affirmée.

La conséquence immédiate de cet acte de rébellion se traduisit, dans le divin classement, par une occulte dernière place. Mon destin, atrocement tracé, serait donc, le jour de la communion, de clore, dans la honte, le défilé traditionnel des petits mariés à Jésus ! Et ce, sous les regards de toutes les familles bien nées de Claye !

Alors, cette sixième place ? J'appris, beaucoup plus tard, que mon père « acheta » Monsieur le curé, lequel dut considérer que, dans la sibylline balance du mystère de l'Eglise, cette sixième place appréciait la générosité paternelle et sauvait, ainsi, l'honneur familial !

Afin de pimenter ce souvenir, cet abbé, porteur d'un patronyme prédestiné : Romain ! devînt, quelques dix années plus tard, évêque de Meaux !

Surgissant une nouvelle fois des limbes de mes souvenirs, je me surprends sur le chemin de halage longeant mon canal ; la chaleur se fait plus agressive, Pierre nous rejoint après avoir troqué ses rollers pour un vélo. Quelques centaines de foulées plus loin, c'est Dominique dont la douce présence fait de nous un trio dévastateur et souriant. Courir ainsi accompagné sur ce lé tant de fois emprunté m'offre un tourbillon d'émotions diverses, de plaisir incoercible, et stimule mon allure, jusqu'à leurrer mon état d'âme, lui laissant croire avoir retrouvé la prestance de mes courses juvéniles... Et je replonge dans les délices de mon lointain passé !...

Couleur sépia... Je contemple, de ma rive, ces convois de péniches, glissant placidement, au rythme lent du courant, vers la capitale, si lourdement chargés qu'une main sépare le bord du bateau de la surface de l'eau ; et les autres, remontant ce même courant, vers Meaux, halés par un brave percheron, aux muscles saillants, avançant d'un pas lent et régulier. Plus tard, je le vis remplacé par un tracteur, qui me surprenait toujours par son étroitesse et ses énormes roues de métal dentelé.

Que de souvenirs se prélassent dans les eaux de ce canal ! C'est à elles que j'ai confié mes premiers ébats aquatiques ; le torse relié par une corde à son grappin, c'est un homme de péniche qui m'apprit à nager. Il me faisait faire des allers-retours le long de son chaland avec force conseils ; les maintes tasses qui soulignèrent mes efforts prouvent que le contenu du canal était potable ; l'eau, claire, laissait voir le fond ainsi que les nombreuses écrevisses qui s'y ébattaient.

.... Troublant, ces multiples transferts dans le temps !

Mes foulées guidant Pierre et Dominique nous font longer le village de Fresnes. Là où maintenant quelques tables et bancs en ciment agrémentent la rive, une centaine de mètres avant ce pont, s'étendait, autrefois, la baignade. Tous les jeunes, et moins jeunes, venions barboter dans cette eau si propre et accueillante les jours d'été. Je ne peux m'empêcher, à cette évocation, de jeter un coup d'œil, fugace, sur cette eau, vaseuse à l'extrême, qui n'offre plus qu'un doigt, d'enfant, en profondeur, de visibilité ! Adieu : poisson, têtard et autre écrevisse !

En évoquant le nom de ce village : Fresnes, J'ai souvenance avoir appris dans mon école communale, que ce canal fut creusé sous les directives de Napoléon, reliant de nombreuses localités, aux patronymes évoquant leur isolement au sein de profondes forêts : Tremblay, Aulnay, Fresnes... Et Troënes !

En approchant de l'écluse de Fresnes, Dominique, intéressée par les évolutions d'un rat d'eau replet, et fier de l'être, hèle un pêcheur, placidement assis sur un tabouret, avec l'espoir d'en soutirer son savoir sur cet animal. Quel n'est pas mon étonnement d'apprendre le taux élevé de sa satisfaction quant aux possibilités piscicoles de ce cours d'eau cloacal apparemment inhabitable ! Je demeure septique, imaginant sans le moindre effort l'apparition saugrenue de l'énorme gueule d'un gigantesque alligator crevant la surface de cette eau énigmatique !

Par réflexe sans doute, je me surprends à courir du côté du chemin le plus éloigné de la rive ! Dominique me fait comprendre poétiquement que la cadence de ma foulée

berce sa pédalée... Je profite de cette talentueuse louange pour lui apprendre que le village, niché à notre droite, caché derrière ce rideau de peupliers, outre le fait qu'il porte le nom de Précy-sur-Marne, est géré par un maire... Ce qui, à priori, peut sembler anodin, mais lorsque je lui apprends qu'il s'appelle Yves Duteil, je lui devine un soupçon d'intérêt. La célèbre chanteuse Barbara y a vécu ses dix dernières années, dans une ancienne demeure, près de la place, aux murs protégés de vigne vierge.

Soutenant fièrement ma foulée trépidante, j'emmène mes acolytes à ce village au nom si chantant : Charmentray ! Je ressens comme une complicité entre MON canal et ce pays ; de quiètes résidences, enfouies au sein d'un parc, viennent caresser, par leur pelouse fleurie, la berge opposée ; l'église, fièrement dressée, flatte nos égos en faisant tinter fougueusement ses deux cloches.

J'imagine Monsieur le Curé, agrippé fermement à sa corde, s'envolant au rythme du balancier vers un ciel qui lui est promis !

Je savoure délicieusement ce fabuleux moment qui me fait communier avec ce chemin ; je me délecte des suaves parfums offerts par les lourdes grappes fleuries des acacias ; je m'imprègne de ce langoureux et monotone bourdonnement des milliers d'insectes tout à leur fièvre butineuse. Oui ! Je me régale de ces moments sublimes.

Cette passerelle qui enjambe le canal m'offre un autre retour dans ma trop lointaine jeunesse. J'ai souvenance de la fruste étroitesse de ces ponts, lesquels, pour certains, permettaient le passage d'une rive à l'autre. Celui-là, justement, à la sortie de Charmentray, ne proposait qu'une voie, disjointement pavée, et curieusement veinée de deux ornières, témoins des

innombrables roues ferrées des charrettes qui les creusèrent. De ces temps lointains, restent encore deux arches, celle-là que nous venons de dépasser, et cette autre, privée, qui nous saluera à la fin de mon relais, remarquable pour sa chevelure de lierre qui la drape si majestueusement.

Lors des multiples entraînements commis le long de ce canal, à l'époque paradisiaque où je prenais soin de noter assidument mes distances parcourues, en partant de Claye, là même où nous nous sommes donnés rendez-vous, je prenais soin de terminer mon aller sous un pont, comme celui-ci, ainsi m'assuré-je, avec l'exactitude d'un mathématicien, de la distance parcourue, au mètre près !

Chaque pont, effectivement, porte sur un pilier, deux panneaux : l'un nommant l'édifice, l'autre indiquant, avec cette précision toute impériale, la distance le séparant de la porte de la Villette ! Je profite de ce petit intermède pour apprendre à mes chers lecteurs, s'ils ne m'ont pas encore abandonné, que le canal de l'Ourcq fait exactement 107863 mètres, depuis Troènes, Port-aux-Perches, source de la rivière Ourcq, à Paris !

Oserai-je faire le décompte des centaines de kilomètres parcourus sur ce lé, longeant MON canal ? Doux souvenirs de ces entraînements, lesquels, depuis Claye, m'embarquaient jusqu'à Sevran, dans ce magnifique parc de la Poudrerie ; celle-là même qui fournissait en obus de toutes tailles l'armée française lors de la guerre de 14 ! Ou mieux encore, lorsque ma quarantaine glorieuse et gourmande de foulées me poussait jusqu'à Meaux, avec retour obligé par le même chemin (l'équivalent d'un long marathon) !

Mon canal fut aussi le théâtre de maintes épreuves officielles qui me firent suer d'abondance sur les berges de Pantin, Bondy, Tremblay, Villeparisis, Claye, Villenoy, Gregy, Meaux, Varrèdes et, enfin, Germigny-l'Evêque. Ce jour-là, je ne vis point d'évêque, mais Zoetelmek, encore auréolé de toute sa gloire !

Que de magnifiques souvenirs dois-je à ce canal !

De retour dans mon présent, la chaleur aidant, mes foulées, alertes en quittant Claye, se font plus pesantes ; serait-ce le poids de tous ces souvenirs qui me submergent et s'ajoutent perfidement à chacune des courbes paresseuses du canal, ou l'approche grimaçante et fielleuse de ma septième décennie ? Je veux l'ignorer ! Cependant, soutenu par mes deux accompagnateurs, je veux croire ne rien laisser déceler de l'emprise perfide et progressive d'une sourde langueur physique... Mais leur pédalée, moins soutenue... Et le perfide espoir de les abuser s'estompe définitivement en constatant que leur temps de roue libre se fait plus conséquent !

Infaisable atrocité d'un parcours comme celui que nous empruntons ! Il y règne une déloyale platitude. Je ne puis invoquer la plus infime déclinaison qui pourrait justifier un répit dans leur pédalée. Mon allure déclinante, seule est la coupable ! Enfin, cette ultime courbe lève son mystère et me dévoile l'arche enguirlandée de cette passerelle évoquée bien avant dans mes propos. La satisfaction de terminer ce relais et, aussi, le grand regret de clore cette magnifique randonnée se bousculent dans mon cœur. Dominique se lance dans un sprint échevelé, prend de la distance, afin d'enregistrer, pour les générations futures, les ultimes perles d'une sueur, auguste et victorieuse irradiant le front d'un coureur heureux !

Ces quelques images que ma charmante escorte tirera de ma modeste personne font resurgir en ma mémoire le titre d'un film, devenu soudain évocateur : « La vie est un long fleuve tranquille » !

S'il m'est offert la licence de modifier ce titre pour l'accorder au profil de ma propre existence, voici comment je l'intitulerais :

« Ma vie est un long canal tranquille » !

Ce canal de l'Ourcq fut le témoin privilégié de mon entrée à l'école, de mes premiers tâtonnements dans le domaine de la lecture, de mes tentatives emplies d'application pour la belle écriture, de mes laborieuses initiatives dans le labyrinthe des chiffres et de mes jonglages hasardeux dans le monde du calcul. Toutes ces épreuves durent le faire sourire parfois ! J'ai encore souvenir de ce matin glorieux où, interrogé par le maître, je me levai, l'estomac noué par un mélange de crainte et de certitude, pour réciter, à sa demande, à l'envers, sans erreur, les chiffres de dix à zéro !

Exploit encore gravé avec une troublante netteté dans ma mémoire !

En relatant ces souvenirs, je ne peux empêcher mon regard caresser ce vieil appareil photo, installé fidèlement sur mon bureau, à mes côtés... Il fut le plus beau cadeau lors de ma communion !

Pour en terminer, cet ultime lien qui nous unit, ce canal et moi : apprenez qu'il fut aussi le témoin de mon premier jour ! Impossible ! Inimaginable !! Allez-vous rétorquer. Pourtant, j'ai eu le privilège de naître dans une maison particulière, chez mes grands-parents, dans le dix-neuvième arrondissement de Paris...

Au 47bis... RUE DE L'OURCQ !

Votre serviteur : CERISIER Alain



*Alain, quand ton serviteur, découvrait ton Canal avec le SCIF, Jean Marc Bellocq et le Spiridon Dauphinois !*

## Le Marathon des Sables s'offre une petite sœur.

Les réseaux sociaux en font largement écho depuis lundi : le Marathon des Sables se dote d'une petite sœur, le **Half Marathon des Sables Fuerteventura**. Half comme moitié, ça ne vous aura pas échappé, et Fuerteventura comme... ben Fuerteventura, l'île des Canaries ! Ça se passera au mois de septembre prochain, les dates ne sont pas encore connues. Le prix non plus d'ailleurs...

Le **MDS fêtera cette année sa 32<sup>e</sup> édition**, et près de 20 000 personnes y ont participé depuis 1986. L'épreuve est devenue mythique en quelques années, et aujourd'hui elle reste l'un des piliers de l'ultra. D'ailleurs elle fait partie de l'Ultra-Trail World Tour depuis son lancement (le circuit qui rassemble les ultra-trails mythiques dans le monde entier).

Le MDS a **inventé le principe de la course à étapes en autonomie alimentaire** : c'est Patrick Bauer, son créateur, qui en reste toujours le « grand patron », qui a imaginé ce format. Depuis, peu de choses ont changé : peut-être une étape longue comprenant une nuit pour les concurrents les moins rapides, et une dernière étape qui s'est transformée en étape « solidarité » ne comptant pas dans le classement général. Pour le reste, mêmes principes depuis 32 ans : chacun transporte sur son dos tout ce qui lui est nécessaire pendant 7 jours, y compris sa nourriture, seule l'eau étant fournie (en quantité limitée). Et vogue pour environ 250 bornes dans le désert marocain, avec des dunes, des lits de rivières asséchées, des montagnes... Tout ce qui fait la saveur du désert.

À quoi doit-on s'attendre à Fuerteventura ? On nous promet le **même type de terrain**, les **mêmes conditions de course** (chaleur, soleil, sable...), les **mêmes règles** (autonomie alimentaire, bivouac sous tente...), avec juste une distance et une durée divisées par deux : **environ 120 km en 3 jours**.

Si d'innombrables (non, pas tout à fait !) épreuves ont vu le jour calquées sur le format du MDS, c'est **la première fois que le MDS lui-même lance une nouvelle épreuve**. Le format, plus abordable que celui de la course d'origine, devrait permettre à un nouveau public de s'essayer (et de se laisser convaincre !) par la course à étapes en autonomie. De plus, le choix de Fuerteventura et la période (fin septembre) sont judicieux par rapport au MDS lui-même : pour les coureurs désireux de se tester dans les conditions de course avant le MDS, c'est parfait.

Ce Half MDS risque de faire un carton ; d'ailleurs l'organisation a lancé les **pré-inscriptions** dès lundi, et vu les commentaires sur les réseaux sociaux, il y a du monde qui se bouscule au portillon.

Affaire à suivre, et en attendant, le MDS complet c'est pour dans deux mois !

• Pré-inscriptions sur : <http://fuerteventura.marathondessables.com/>

Emmanuel Lamarle

**Ultra Mag**  
*Le sport de zéro à l'infini*

## **Cécile Coulon, la course à pied d'un essai à l'autre**

---

**Écrivain, Cécile Coulon est une passionnée de course à pied, pratique qui nourrit ses écrits, cœur d'un de ses romans et à laquelle elle vient de consacrer un essai. Avec en tête de disputer son premier marathon.**

La romancière clermontoise Cécile Coulon, qui vient de publier *Petit éloge du running*, pour le coup, un essai, entretient une relation de longue date avec le sport. Familiale, entre une mère athlète, un père pongiste. Cécile, elle, c'était le basket. Jusqu'au jour où... : « *À 15 ans, j'ai disputé mon premier 5 km, celui de Courir à Clermont qui, à l'époque, avait lieu le soir. Et j'ai vraiment adoré.* » Le début, pour celle qui court ses 40 km hebdomadaires, un peu en fashion victime, elle l'avoue, mais sans montre, sans écouteur (ou alors en privilégiant les podcasts d'émissions ou de lectures audio de romans), d'une longue série de courses. Avec bientôt, un marathon.

**Après *Le Cœur du Pélican*, *Petit éloge du running* est un nouvel ouvrage avec pour thématique la course à pied, construit comme un « marathon littéraire ». Le marathon, une distance que vous n'avez jamais courue...**

« Sur ce plan-là, ça reste donc une vision personnelle. Mais j'ai rencontré des gens qui avaient couru des marathons. Pour me rendre compte que personne ne prépare et ne vit son marathon de la même façon, quels que soient les âges, les sexes... »

**Dimanche, ça aurait dû être votre tour, à Annecy, épreuve que vous aviez longuement préparée...**

« Oui, mais une grippe m'en a empêché. Annuler son premier marathon, ça fait un peu mal au cœur. Du coup, je pense courir celui de Clermont, en octobre. Le marathon, c'est quand même une épreuve reine. Le déclic m'est venu une fois que j'ai eu terminé mon premier semi-marathon : je me sentais bien, ce qui m'a fait penser que je pouvais éventuellement faire plus, un jour. Ensuite, je pense qu'écrire *Le Cœur du Pélican* m'a encore plus motivée parce que pendant que je l'écrivais, je courais déjà beaucoup, je parlais beaucoup de course à pied... Après, attention, je ne dis pas : "Je vais courir un marathon" mais "Je vais essayer de courir un marathon". Mon but, c'est vraiment de le finir. En tout cas, du jour où j'ai pris ma décision, derrière, c'est fou comme c'est devenu un truc hyper-important ! »

**Un « truc hyper-important » qui change quoi ?**

« Déjà, au niveau psychologique, pendant deux ou trois mois, ça prend le pas sur le reste. Après, je vois moins de monde, je dors beaucoup plus qu'avant, je ne mange pas du tout de la même façon. Alors ça modifie le corps aussi, ce qui n'est pas désagréable, en fait (*sourire*). Je crois que je suis en train de me bâtir un truc qui me rend fière, mais de façon simple, sans effort... »

**Et le regard des autres sur le projet ?**

« Pour ceux qui en ont déjà couru, le commentaire, c'est : "Ben, c'est cool" voire "C'est super !". Mais pour les autres, il y a une forme d'incompréhension, parfois d'inquiétude, même. C'est vrai que pour des gens qui ne courent pas, ça peut paraître étrange ce truc d'être capable de dire : "Oui, je viens à la soirée mais je ne boirai pas d'alcool parce que je vais

courir un marathon... dans deux mois !" (*rires*) Ça change un peu, parfois, le rapport aux autres, oui, les questionnements. Je pense qu'il y a des gens pour qui mon travail c'est ne pas faire grand-chose de mes journées. Alors, quand ils m'ont vue préparer un marathon ! »

### **La « coureuse » y trouve donc son compte. Mais la romancière ?**

« Pour les romans, courir, ça nourrit et je peux même parier qu'à la fin du marathon, ça aura débloqué des nœuds sur ce que je suis en train d'écrire... Parce que pendant 40 bornes, je pense qu'on a le temps de réfléchir sur plein de choses. Ma tête, quand je cours, c'est une espèce de grosse malle à l'ancienne, avec des idées qui se mélangent, s'intègrent entre elles. Les idées, pour un roman, c'est comme nous lors d'une prépa marathon : on enlève l'inutile, le superflu. C'est une sensation étrange, comme s'il y avait une partie de moi qui était devant mon bureau en train de trier, d'écrire, et une autre en train de courir. À l'arrivée, les idées seront toujours là, mais dégraissées. Mais même dans sa vie, au moment où on est quand même tous à se poser des questions sur tout et n'importe quoi, peut-être que, de temps en temps, être débarrassé du superflu, se vider, se dégraisser intérieurement et faire de la place pour des choses saines, ça fait du bien... »

**Haruki Murakami, dans *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond dit, à la fin d'un marathon* : « Ouf ! Je n'ai plus à courir. » Vous, à la fin d'un livre, c'est : « Ouf ! Je n'ai plus à écrire » ?**

« Non, plutôt : "Ouf, je suis arrivée au bout !" Et c'est ce que je me dis d'ailleurs sur chaque course. Jamais : "Ouf, j'ai fini d'écrire, j'ai fini de courir". Plutôt : "J'ai fini, quand est-ce que je recommence ?" Même si ça fait très mal. Quand ça ne se passe pas bien, je me dis : "Quand est-ce que je recommence pour me prouver que ça peut se passer différemment ?" Après, ce qui se passe dans un marathon, c'est incroyable, je pense, et c'est pour ça que les gens en refont un après, pour retrouver l'extase. Car c'est sortir de soi-même aussi. Je pense qu'aujourd'hui, on a du mal à être avec soi-même et que des expériences comme celles-là, ça aide, justement, à s'écouter, à se pousser, à savoir se parler. Je trouve ça terriblement nécessaire actuellement. On verra si en octobre, à Clermont, je connaîtrai ce sas-là... »

### **Fractionnés :**

**Bio.** 27 ans, née le 13 juin 1990 à Clermont-Ferrand. Taille : 1,65 m ; poids de forme : 50 kg ; pointure : 37 ville, 38,5 en runnings ; foulée : universelle.

*Petit éloge du running.* Essai sur la course à pied ; 12,5 x 16 cm, 128 pages, Editions François Bourin, 2018, 14 €.

**Autres ouvrages.** *Le Voleur de vie*, Revoir, 2007 ; *Sauvages*, Revoir, 2008 ; *Méfiez-vous des enfants sages*, Viviane Hamy, 2010 ; *Les Rouflaquettes électriques*, Zinc, 2011 ; *Le Roi n'a pas sommeil*, Viviane Hamy, 2012 ; *Le Rire du grand blessé*, Viviane Hamy, 2013 ; *Le Cœur du Pélican*, Viviane Hamy, 2015 ; *Les grandes villes n'existent pas*, Seuil, 2015 ; *Trois saisons d'orage*, Viviane Hamy, 2017.

DRÔLE DE DROME.

Alain Cerisier

La Drôme, département français, détient une singularité telle qu'elle devrait lui promettre un avenir des plus glorieux dans le domaine sportif. Ce simple patronyme est une exigence à lui seul.

Ses édiles n'auront donc pas lésiné à multiplier les centres sportifs, tout désignés, qui s'y imposent : autoDROME, hippoDROME, bouloDROME, et autre véloDROME !

LEON A TROP PAR RAPPORT A NOEL.

N'est-il pas original d'entamer un paragraphe concernant la Course à Pied par une phrase aux contours sibyllins et... inquiétants ?

Bon, une pause dans votre lecture me semble nécessaire, ne serait-ce que pour combler l'inévitable décalage entre cette locution et... sa compréhension. Alors ? Ce frémissement neuronal attendu effleure-t-il enfin votre intellect, poussé qu'il est par son obstination à tenter de cajoler votre intérêt ?

Fûtes-vous, lors d'une épreuve de masse, en communion involontaire de foulées avec ce coureur pédestre, gaillardement farfelu, rêveur et téméraire, qui, pour défier toute concurrence, s'obstine à vouloir courir... à reculons ? Cette locution, circonspecte, ci-dessus... Et ce coureur, fantasque, sont unis par une commune particularité : ils sont tous deux des « palindromes » ! L'une peut se lire dans les deux sens, et l'autre court pareillement. Notre langue, merveilleuse, en jonglant avec ses racines grecque et latine, nous offre de savoureuses curiosités. Autre exemple : toute compétition sportive inhérente à la Course à Pied, si l'on y participe, nous inflige l'inévitable sort d'être devancé par plus fort que soi ; normal, à moins d'être soi-même dans les petits papiers de chimistes patentés qui sauront alors vous « surhumaniser ». Sinon, devant vous donc, s'époumone ce futur vainqueur, lequel se doit d'être qualifié, soit de « précurseur », si ses Dieux sont latins, soit de « prodrome » si du sang grec l'anime !

Mas le pire, dans notre domaine, n'est pas encore atteint : en m'enlisant dans les nimbes linguistiques, ces errances fantaisistes m'ont permis de découvrir que ces réunions de coureurs projetés vers un même but peuvent être qualifiées de... « syndromes » !

J'en frémis vu le sens donné ce jour à ce vocable !

Tous les amateurs éclairés de mots croisés se sont vus confrontés à la définition suivante : « oiseau coureur » en quatre lettres. Ne cherchez pas plus longtemps. Je vous accorde avec toute la compassion voulue la réponse : « EMEU » ! Mais il est un autre animal qui sut, lui, interpeller nos illustres linguistes grecs, non pour sa bosse, mais pour ses qualités de coureur endurant : « le dromadaire » !

Vous avez, je pense, compris la fixation linguistique dans laquelle je me suis fourvoyé, simplement provoquée par cette intempestive rencontre avec ce stupide suffixe, « DROME », celui-là s'étant offert l'outrecuidance de précéder, dans l'ordre alphabétique, cet autre mot que je cherchais : « DROMON » !

Au fait ! Saviez-vous qu'un « dromon », au Moyen Âge, était un navire ... de course !!!





## COURSE PÉDESTRE 20<sup>e</sup> RONDE DES COLLINES NIÇOISES

# La fête a repris ses droits

120 kilos de saucisses et de merguez, cuites à la plancha. 2200 tartes, deux pompes à bières et du vin local... Voici les difficultés qui jonchaient le parcours des 1700 participants de la Ronde des collines niçoises, qui a eu lieu ce mardi 1<sup>er</sup> mai.

Difficile de ne pas céder à la tentation des cinq stands de ravitaillement disposés le long du tracé...

« La perf' d'accord, la fête d'abord! » comme aime à le rappeler Charly Racca, organisateur de la course et vice-président du Spiridon Côte d'Azur. Pour sa 20<sup>e</sup> édition, la traditionnelle course avait revisité sa formule : fini le chrono, exit le classement final et un tracé renouvelé. La faute à des mesures de sécurité plus importantes, qui avaient déjà eu raison de l'événement l'année passée.

Tout nouveau parcours donc, au format réduit. Une boucle 10,8 km

(contre environ 18 habituellement), au beau milieu du vignoble et des sentiers de Saint-Roman de Bellet. Marcheurs et coureurs s'en sont donnés à cœur joie, n'hésitant pas à reprendre leur souffle au coin d'une table de ravitaillement. Toujours aussi colorés et déguisés en ce jour férié, les sportifs ont aussi pu faire des pauses devant les groupes et danseurs positionnés tout au long des sentiers.

« Ça monte et ça descend, mais c'est plus court et convivial. C'était vraiment festif, comme chaque année, j'espère que ça continuera », confiait Michaël sur la ligne, encore un peu essoufflé.

Car si certains ont apprécié plusieurs heures durant le parcours, d'autres ont rejoint la ligne d'arrivée située sur le parking de Leroy Merlin en moins de 47 minutes...

LORIS BAVARO



Annulée l'an dernier pour des raisons de sécurité, la Ronde des collines niçoises a repris ses droits. Toujours accompagnée de ses déguisements et de sa bonne humeur.

Nice Matin

# Saint-Maixent grand gagnant

Avec une nouvelle formule, le Relais gourmand du Mellois a sacré le Running Saint-Maixent, vainqueur de toutes les courses.

Pour cette première édition du Relais gourmand du Mellois, on peut dire que les organisateurs ont été servis. Inspiré d'une course qui se fait sur le même principe du côté de Gaillac, le Spiridon mellois, présidé depuis peu par Didier Aubouin, a fait mouche en organisant cette épreuve qui succède aux chemins du Mellois dont la dernière édition a eu lieu l'an passé. « L'ancienne formule était trop lourde en organisation et le groupe commençait à s'essouffler un peu », déclarait le président avant la course.

## Le Lambon comme terrain de jeu

Alors que l'ancienne formule s'articulait dans tout le pays mellois, la nouvelle formule s'est établie dans un lieu unique, le plan d'eau du Lambon. Connue pour son relief, ce lieu s'est avéré propice pour l'organisation de l'épreuve. Disputé en trois manches avec une première épreuve disputée par un coureur puis une



En terminant premier ex aequo de la dernière course, Thomas Talbot a permis à Saint-Maixent de signer un grand chelem.

(Photo cor. NR, Michel Hartmann)

deuxième par deux coureurs avant la course finale en solo, le classement est donc établi avec l'addition de ces courses.

Des 41 équipes au départ ce sont donc Rémi Couvet, Ludovic Peron, Xavier Armand et Thomas Talbot qui se sont im-

posés en remportant toutes les étapes. Dans la première étape, c'est Rémi Couvet qui prend donc le départ et va parcourir les 10 km en 41'55, devançant son dauphin de près de trois minutes. La deuxième étape, celle en duo, est donc disputée par Ludovic Perron et Xavier Armand qui, au contraire de la première étape, vont s'imposer mais sans assommer la manche comme ce fut le cas sur la précédente. Dans la dernière, Thomas Talbot fini le travail en terminant premier ex aequo.

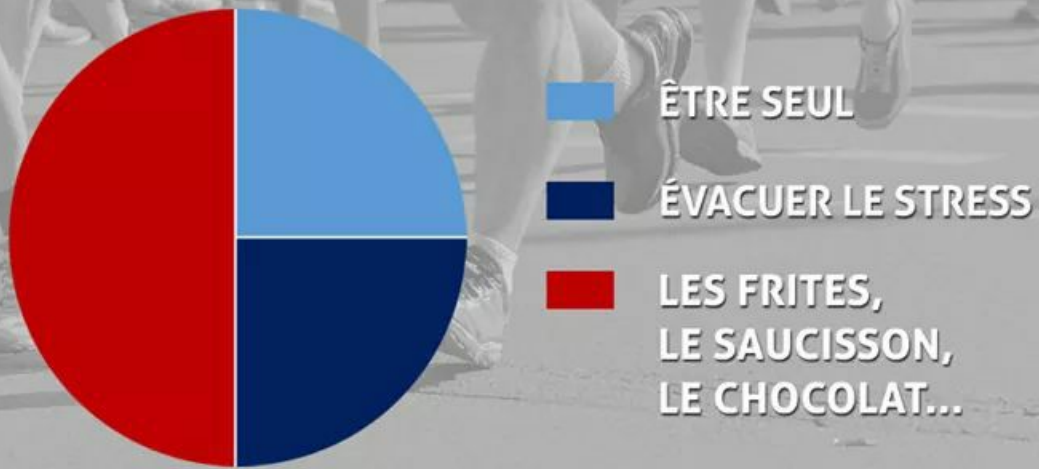
Content de son résultat, le Saint-Maixentais a couru sur un parcours qui lui a plu, mais plutôt inhabituel pour lui : « J'avais un peu de pression avant cette dernière épreuve mais je limite les dégâts en terminant ex aequo. C'est un super parcours. C'est parti vite et je suis plus habitué aux longues distances. Faire la course avec un pote c'est génial. C'est un parcours avec beaucoup de relance et sur lequel il faut être sur ses appuis. Avec plus de route, je pense qu'il aurait gagné. », conclut-il.

Cor. NR : Florent Brelay

Nouvelle République



## LES RAISONS POUR LESQUELLES TU AIMES LA COURSE À PIED



*Esprit Spiridon ?*

## Potins de Loys

1: perso je les lis intégralement.... 2: en alternance avec le lettre...3: je pense avec les adhérents uniquement...4: parfois en fonction de l'emploi du temps et de l'actualité...5: bien sur dans la mesure du possible...6: dans mon cas avec le boulot j'avoue oublier et remettre à plus tard...désolé !!! Bonne continuation...

### Mickey Spiridon Côte d'Azur

Jusqu'à ce jour... Qu'il soit béni ! J'ai vécu dans l'ignorance absolue de l'existence de ces "potins" ! Mon excuse, c'est d'avoir élu domicile sur une île inhabitable: l'île de France !!!

Très retirée et peu peuplée: ses rares habitants sont appelés "scifards franciliens", et il y en a peu, n'étant plus en âge de se reproduire, le risque de les voir disparaître se fait alarmant, nous avons là l'existence historique d'une espèce en voie de disparition! Pourtant, les autochtones que nous sommes mériteraient d'être préservés ! Enfin, que faire? Ce sont toujours les meilleurs qui disparaissent d'abord !

Sinon, je crois nécessaire de partager ces potins à tous les clubs SPIRIDON, et poursuivre leur parution. D'autant que je ressens une certaine démangeaison à vouloir, moi aussi, potiner et, si besoin, à faire un potin d'enfer pour montrer combien je suis dénué de ces capacités nécessaires à battre des records ! Et prouver que l'on peut aimer courir sans but lucratif (Kéniens, Somaliens et autres superdopés); et trouver grand plaisir, lors de sorties pédestres, à se découvrir des horizons corporels inattendus !

Et puis, je m'offre l'outrecuidance de conseiller tous les spiridoniens à profiter de la bonne volonté de Pierre, dont j'admire... Si, si !! La ténacité.

Cordialement.

### Alain CERISIER Spiridon Ile de France

*Ayant eu à connaître les difficultés à rassembler les réponses à ce genre d'initiative, je comprends tes inquiétudes. Il ne faut pas oublier que, dans l'ensemble, nous sommes tous plus aptes à râler plutôt qu'à bien exprimer nos aspirations. C'est ainsi dans toute association de paresseuse société ; on peut le regretter mais il est nécessaire de s'en souvenir dans nos appréciations.*

*Amitiés*

*Gérard Stenger*



**ADHESIONS 2018**  
**(Au 22 mai 2018)**

***Clubs Spiridon***

**SPIRIDON COTE D'AZUR**  
**SPIRIDON AMICAL LIMOUSIN**  
**ACFA**  
**SPIRIDON CLUB ILE DE FRANCE**  
**SPIRIDON CLUB DES FLANDRES**  
**SPIRIDON du PAYS MELLOIS**  
**SPIRIDON CRECHOIS**  
**SPIRIDON CLUB AURILLACOIS**  
**SPIRIDON JOEUF LORRAINE**

***On espère les ré-adhésions des Spiridons du Tarn, Catalan, Couserans, Charentais, Bressuirais.... Merci !***

***Individuelles***

***Dominique PIERRARD-MEILLON***  
***Nelly BRUN***  
***Marc GUINEFOLLEAU***  
***Pierre DUFAUD***  
***Gérard TABARY***  
***Roger DIDOT***  
***Christian TREMOULIERE***  
***Marie-Françoise COCHET***  
***Christian CHAMARD***  
***Edith LAMY***  
***Michel RIONDET***  
***Paul ROUX***  
***Georges GALLE***  
***Ghislaine GALLE***  
***Georges TURREL***  
***Geneviève PERROUD***  
***Alain CERISIER***  
***Josette POUZET***  
***Francis VANDERSYPE***  
***Jean-Paul Bouthors***  
***Odile Hoareau***

***On attend d'autres adhésions individuelles ! Merci !***



Le Mouvement Spiridon  
Association Loi 1901 n° w3810022191  
Chez P.A Dufaud  
57 Avenue Jean Jaurès  
38500 Voiron  
T° 04 76 05 28 77  
[padvivarais@gmail.com](mailto:padvivarais@gmail.com)

## ***Bulletin d'adhésion au Mouvement Spiridon Année 2018***

Je soussigné.....  
Demeurant .....

Déclare adhérer au Mouvement Spiridon

- 1- A titre individuel
- 2- Au nom de l'association.....  
Nombre d'adhérents.....  
Organisatrice de l'épreuve.....
- 3- Je verse une cotisation de  
15 euros ou plus à titre individuel.....  
20 euros ou plus au titre de l'association.....  
Chèque au nom du Mouvement Spiridon

Fait à.....le.....  
Adresse.....  
Téléphone.....  
Email.....

Prière de retourner ce bulletin avec votre règlement à  
Nelly Brun  
29 Bis Avenue de la Révolution  
87000 Limoges