



Lettre spiridonienne 43

Janvier 2019

Belle année à venir pour le spiridon sur les routes, les chemins en essayant de tracer une voie claire !

KiKi Spiridon Aurillac

<http://sureroc.canalblog.com>

Editorial

Au nom du bureau du Mouvement Spiridon, je vous souhaite une excellente année 2019 ! Evidemment la santé pour tous, mais aussi de beaux projets, des exploits sportifs ou non, de belles rencontres, des rires, des découvertes gastronomiques ! En bref, la fête et la perf' !

Dans cette 43^e Lettre spiridonienne, la variété des articles vous montrera que le monde spiridonien est riche en rédacteurs, avec des réflexions pertinentes /impertinentes!

Mais avant de laisser la parole à tous ces auteurs d'articles, il me semble normal de faire une petite synthèse concernant l'assemblée générale du 15 décembre. **Merci aux 17 spiridoniennes et spiridoniens** qui ont pris un peu de temps pour voter ! Nous avons choisi d'en publier six. Vous serez peut être surpris par quelques propositions, dont une, je pense, devrait faire l'unanimité !

Avec **Stéphane Romanet**, du **Spiridon limousin**, vous partirez à Oradour sur Glane, fêter les 40 ans d'un des plus anciens spiridons de France !

Le **Spiridon Créchois** vous fera participer à sa Corrida de Noël dans le cadre du téléthon !

Saviez-vous qu'une goutte d'eau avait de la mémoire ? Alain Cerisier, du **Spiridon Ile de France**, va vous montrer que ces gouttes d'eau enregistrent tout ! Attention quand vous courez sous la pluie... !

D.P.M, du **Spiridon Ile de France**, exilée à Romans, vous fera découvrir sa région natale avec humour !

Gérard Stenger, un grand de l'ultra, vous fera part de « ses petites folies de fin de semaine... ! »

Notre **KIKI** national, du **Spiridon Aurillac**, se pose une question d'ordre existentielle : « **Esprit es-tu là ?** »

Charles Vanhamme, **Spiridon des Flandres**, ne vous propose pas moins de 6 courses... gratuites pour découvrir sa région d'Armentières ! Qui dit mieux ?

Et nous terminerons cette Lettre 43 par un portrait de notre ami **Gérard Stenger**, poète, grand coureur d'ultra et spiridonien dans l'âme !

Bonne lecture et n'oubliez pas vos cotisations 2019 ! Merci !

Pierre Dufaud

Sommaire

Page 2	Editorial	Pierre Dufaud
P. 3	Sommaire	Pierre Dufaud
P. 4	Réflexions sur l'A.G virtuelle	Pierre Dufaud
P. 5	Réponses sur l'A.G.V	Gérard Tabary
P.6/7	Réponses sur l'A.G.V	Nelly Brun
P.8	Réponses sur l'A.G.V	Jean-Loup Provost
P.9	Réponses sur l'A.G.V	Jean-Paul Bouthors
P.10	Réponses sur l'A.G.V	D.P.M
P.11	Le Spiridon Limousin fête ses 40ans !	Stéphane Romanet Spiridon limousin
P.12	Le Spiridon Créchois au téléthon	Spiridon Créchois
P.13/14	Mémoire d'une goutte d'eau	Alain Cerisier SCIF
P. 15	Coucou les Spiridons	D.P.M SCIF
P.16/20	Petites folies de fin de semaine...	Gérard Stenger
P. 21/22	Esprit es-tu là ?	KIKI Spiridon Aurillac
P.23	Courses Spiridon des Flandres	Charles Vanhamme
P.24	Portrait de Gérard Stenger	Wikipedia
P.25	Les adhésions 2018	Nelly Brun
P. 26	Bulletin adhésion 2019	Nelly Brun

Participation à l'Assemblée générale virtuelle

Ont répondu et on les remercie !

Assemblée générale virtuelle du 15 décembre 2018. Ils ont répondu aux différents bilans : Ghislaine et Georges Galle, Gérard Tabary, Marc Guinefolleau, Nelly Brun, Jean-Loup Provost, M.F Cochet, Roger Didot, Gérard Stenger, Jean Paul Bouthors, DPM, Odile Hoareau, Christian Trémoulières, Jany Vallet, Charles Vanhamme, Francis Vandersype et Pierre Dufaud. Merci à eux pour leurs réponses !

Première conclusion : sur les 24 adhésions individuelles, 17 réponses ! Un record !

Deuxième conclusion : parmi toutes les réponses, une a retenu notre attention ! Pourquoi ne pas faire notre assemblée générale le week end des Rencontres Spiridons ? Tous les 2 ans. Assurance d'avoir un maximum de personnes ! Merci à l'éminent juriste Gérard Tabary de nous avoir signalé qu'il n'y avait aucune obligation de faire des A.G chaque année ! Prochaine AG à Limoges en 2020 ?

Troisième conclusion : la bonne tenue de notre trésorerie ! Merci à Nelly Brun !

Pierre Dufaud

Ci-après quelques unes de vos réponses à cette assemblée générale virtuelle !



Gérard (1^{er} à partir de la gauche) lors d'une fameuse réunion chez Henri Monier, le « père » du birlou !

Bonjour, Pierre,

Contrairement à une idée reçue, la loi de 1901 n'impose pas de tenir des assemblées annuelles. La seule obligation est d'organiser une assemblée en cas de dissolution de l'association. Il n'est pas non plus nécessaire d'en tenir une pour approuver les statuts. Ces derniers peuvent fort bien être signés par les promoteurs de l'association sur un coin de table, dans un bistro.

Hormis les quelques obligations définies par la loi, la liberté est entière. Les statuts peuvent faire, d'une association, une démocratie à l'exemple de la Suisse ou une dictature sur le modèle de la Corée du Nord.

Tu peux proposer une adaptation des statuts consistant en la suppression des assemblées annuelles et en la possibilité de convoquer des assemblées extraordinaires en fonction de l'actualité ou des besoins de l'association, à l'initiative du président ou, par exemple, d'un tiers des membres. Cette possibilité peut être mise en oeuvre si, par exemple, des adhérents ne sont pas d'accord sur un rapport moral ou un rapport financier, alors simplement transmis pour information et non plus pour approbation.

Bonne journée, Pierre, et bon courage.

Bien à toi,

Gérard Tabary

Juriste, à la retraite et spiridonien dans l'âme !

Le bilan financier par Nelly Brun, notre super trésorière ! Bravo Nelly pour ce bilan positif !

Merci mon Président !

** On laisse les cotisations à 15° pour les adhésions individuelles et 20° ou+ pour les Spiridons ?*

Oui, tant que l'on fait du bénéfice !

** Faut-il diminuer certaines dépenses ?*

Non, les dépenses sont justifiées, il n'y a pas d'abus de biens sociaux

Projets 2019/2020

1- Evidemment les prochaines Rencontres Spiridons organisées par le Spiridon Limousin ! Je crois savoir qu'ils sont déjà au travail pour ces Rencontres en Septembre 2020 !

Je confirme, la date est déjà fixée et la réservation faite !

2- Une rencontre entre spiridoniens sur une course organisée par un Spiridon ? Oui mais laquelle ?

Bonne idée, mais la rencontre pourra se faire que par Région pour ne pas trop faire de kms !

Par exemple, pour nous, elle est possible sur Melle, sur

*3- La création d'une page facebook ? Si oui, qui veut la tenir ? **Bonne idée ! Je verrai bien le jeune Fabien de l'ACFA !***

4- On maintient les Potins de Loys Spiridon ?

Oui, ils sont bien lus par tous apparemment !

5- On recommande des Tee-shirts FREE to RUN?

Il faut voir avec chaque club car on pourra avoir un prix intéressant que si la commande est importante !

6- Nouvelle devise "la Perf" et la Fête » ?

Non, je préfère l'ancienne devise !

*7- Un tee-shirt « Spiridon France » avec « la perf et la Fête » **oui, pourquoi pas mais avec l'ancienne devise !***

8- L'expression « Mouvement Spiridon » vous fait elle penser à une secte ?

*Faut-il changer **Non, du tout, je suis bien habituée à cette désignation !***

1. Evidemment les prochaines Rencontres Spiridons organisées par le **Spiridon Limousin** ! Je crois savoir qu'ils sont déjà au travail pour ces Rencontres en Septembre 2020 !

OUI, ON S'Y EMPLOIE.

2. Une rencontre entre spiridoniens sur une course organisée par un Spiridon ? Oui mais laquelle ?

CE SERAIT PAS MAL, MAIS OÙ ? EN CENTRE-FRANCE PAR COMMODITÉ. CAR NOUS AVONS L'EXEMPLE DES RENCONTRES TROP ÉLOIGNÉES POUR CERTAINS.

3. La création d'une page facebook ? Si oui, qui veut la tenir ? SI ÇA INTERESSE LES JEUNES...
PERSONNELLEMENT, JE M'EN F... !

4. On maintient les Potins de Loys Spiridon ? *POURQUOI PAS ?*

5. On recommande des Tee-shirts FREE to RUN?

FAUT VOIR SELON LA DEMANDE DE CHAQUE SPIRIDON.

6. Nouvelle devise "la Perf' et la Fête" ?

GARDER L'AUTRE QUI REFLÈTE BIEN NOTRE PHILOSOPHIE EN PRIVILEGIANT LA FÊTE, MÊME SI DE PLUS EN PLUS SE PRENNENT AU JEU DE LA COMPÉTITION. ET PUIS, ON GARDE LA RIME AVEC LA FORMULE D'ORIGINE.

7- Un tee-shirt « Spiridon France » avec « la perf' et la Fête » ?

L'UN OU L'AUTRE AVEC L'ANCIENNE DEVISE. SI D'AUTRES « FREE TO RUN » SE FONT, PEUT-ÊTRE SERAIT-IL BON DE RAJOUTER « SPIRIDON » AU DOS ?

8- L'expression « Mouvement Spiridon » vous fait elle penser à une secte ? Faut-il changer

POURQUOI ? A MON AVIS, C'EST LE TERME « SPIRIDON » QUI PEUT FAIRE AMBIGUÏTÉ. UN DE NOS NOUVEAUX ADHÉRENTS S'EST CONFRONTÉ AU PROBLÈME: SPIRIDON _ SPIRIT _ ESPRIT. DONC, POUR MOI , C'EST PAS « MOUVEMENT » QUI INTERPELLE MAIS SPIRIDON.

....d'autres propositions ? Pour la tenue de l'AG, il est difficile de faire autrement que virtuellement. Adhésions au mouvement : on ne peut forcer les gens. Donnent-ils un argument à leur non-adhésion ?

Jean-Loup Provost Président 2018 Spiridon Limousin



Salut Pierrot,

Bravo pour ta persévérance ! Je participe ci-dessous à l'AG qu' on pourrait faire aux Rencontres et par internet entre les Rencontres.

J'ai bien peur que tu trouves mes positions assez négatives, mais quand une adhérente ne cours plus, elle n'a plus besoin de grand chose... Allez, je me lance tout de même.

- Bilans (moral, d'activités, financier) : OK

- Bureau: OK et Bon courage.

- Projets :

-1- OK

-2, 3, 4- Faites le, mais pas pour moi : en effet, je ne cours presque plus, je suis réfractaire à Facebook et je ne connais pas les personnes citées dans les Potins.

-5- Tee-shirt Free... j'ai ce qu'il me faut

-6- NON ! J'aime bien notre bonne vieille devise.

-7- Tee-shirt Spiridon France : Pourquoi pas mais avec l'ancienne devise.

-8- Mvt Spiridon : Je ne vois pas la nécessité de changer de nom, mais j'en vois le danger .

Voilà. J'ajoute, bien que tu ne le demandes pas, que j'aime bien la Lettre ! Et que le Scif va publier un article sur les courses dans ma région que tu pourras utiliser si tu veux. J'envoie ma cotise à Nelly.

Merci pour ce que tu fais et bonne fin d'année.

Amitié spiridonienne

DPM

Spiridon Ile de France



Le Spiridon Limousin fête ses 40 ans !

Environ 105 présents dimanche à Oradour au repas, à la rando ou au contre-la-montre. Nous les remercions tous TRÈS chaleureusement de leur présence. Nous avons eu le plaisir d'accueillir parmi les "anciens historiques" Raymond MASCARELL (un des fondateurs du SPIRIDON LIMOUSIN en 1978 et 1er président jusqu'en 1992), Nadou MASCARELL (78), Françoise VALLE (81), Arlette SALON (78), Gérard GRANET (85).

-Étaient présents parmi les actuels adhérents comptant plus de 30 ans (!) d'ancienneté: Popol ROUX (81), Claudine ROUX (82), Joël LARROQUE (83), Jean-Pierre DIBOS (83), Henri VERNAUDON (84), Michel DAUPHIN (84), René, Marie-Claude et Dominique LACHEZE (86), Marie-Christine CLAVAUD (87), Stéphane ROMANET (87), Olivier CAPEL (88). De nombreux "plus de 20 ans" étaient aussi parmi nous...

-Anciens/actuels qui n'ont pu venir mais qui ont répondu à nos sollicitations en nous souhaitant un bon anniversaire: Charles et Blanche POGGIO (78), Joseph GIRAUD (85), Jacques ROBERT (86), Monique SAINT-GEORGES (86), Suzanne CLAVAUD (88)...

-Une dizaine de coureurs non inscrits au repas ont tenu à participer aux activités "bipèdiques" malgré la météo maussade. Mention spéciale pour Paulo CAUZZI qui a fait le CLM en grande partie en marchant malgré une blessure au mollet !! Merci aussi à Marie-Line et Jean-Yves CONSTANTIN venus spécialement d'Orléans mais qui ont dû renoncer au repas pour rejoindre leur fille hospitalisée à Toulouse.... Vous trouverez en PJ les résultats du CLM.

Stéphane Romanet Président Spiridon limousin





SPIRIDON CRECHOIS

A l'occasion de ce dernier week-end, nous avons abordé le 18e TELETHON et où une trentaine d'associations locales ont participé à l'évènement. Cette année la marraine est la petite MARGOT (handicapée de naissance et atteinte d'une maladie de la famille des diplégies spastiques et cérébelleuses). L'an dernier la collecte créchoise a reversé à l'AFM 16000€ et au total depuis 17 ans 235 000€.

Concernant la course à pieds le Spiridon est engagé avec le club de gym volontaire pour organiser une course de 3,7km et 8km au départ de la salle de l'Héliante parcourant notamment la vallée de l'Eclette. Cette année, 31 coureurs se sont engagés sur la plus petite distance contre 92 pour la plus grande. Le mauvais temps a notamment eut raison du nombre de participants. Au niveau des résultats, plusieurs spiridonniens se sont inscrits sur les deux parcours. Sur le 3,7Km : Eric & Eva PUBERT 19'30" Virginie DELSAUX 21'44" Sur le 8Km : Alain BERLAND 37'22" Arno ROSSIGNOL 39'42" Mickaël LABBE 41'12" Thibaud BERLAND 42'30" Marie JOLY 43'11" Lydia BERLAND 48'15"

Spiridon Créchois

Pierre

Ne prétendant nullement faire partie de vos intimes, il est donc une frontière que jamais je n'oserai franchir, sous peine de me montrer discourtois : celle de vous héler par un amical « Salut Pierrot » ! Privilège que peut s'octroyer JP B... Ainsi que notre légendaire DPM, issue de noblesse scifarde, avec qui j'eus l'honneur de commettre, jadis, alors que je n'étais qu'un gueux dans ce sport, quelques courses.

Dans une vingtaine d'années, peut-être, oserai-je prétendre à cette privauté... Quoique...

En attendant d'être adoubé, je savoure discrètement le frisson de me savoir lu et enfin reconnu par les Terriens coureurs. Je m'arroge ce privilège comme un beau cadeau de Noël ! Merci Pierr...Oh... Merci.

Puisque ma précédente chronique sur les métamorphoses d'une goutte d'eau eut droit de s'épandre au sein de la précédente Lettre, offrez-moi l'outrecuidance de développer ce même sujet. Aura-t-elle l'heur d'être accueillie (Ah, cette outrecuidance !), avec autant de bienveillance ?

PS : Sitôt lue, offrez-moi votre impression par un court message, il me plaît d'être fustigé !..... Et belle Année pour vous et les vôtres.

Mémoire d'une goutte d'eau.

Benveniste. Ce nom vous interpelle-t-il ? A surprendre l'ineffable explosion de flegme embuant votre lymphatique regard, ami lecteur, la réponse, vêtue de forte évidence, m'assaille au point de la considérer sans la moindre hésitation, comme négative. Conséquemment, me voici enchaîné par la subtile obligation de vous dévoiler la raison qui m'a fait introduire ce Monsieur dans mon préambule.

Benveniste, donc, est un chercheur, émérite, cela va sans dire, mais je vous le dis, encore inconnu jusqu'à ce qu'il lance témérement une théorie aux abords dérangeants, surtout pour ses confrères : L'EAU A UNE MEMOIRE !

Pouvez-vous imaginer cet hydrure d'oxygène aussi outillé que nous autres, coureurs à pied, en neurones, avec dendrites et autres axones ? Capable d'emmagasiner des tas de souvenirs ! Il faut bien reconnaître que nos apriorismes rendent délicate l'idée qu'une goutte d'eau puisse rivaliser d'intelligence avec nous !

Pourtant ! Depuis que cette hypothèse s'est insidieusement insérée dans mes grises cellules, je me sens apostrophé ; elle me ronge, me grignote, et corrode sournoisement mes états d'âme.

Voilà pourquoi je cultive une considération nuancée envers mes nombreuses sorties d'entraînement ... Les jours de pluie !

Un détail que je croyais impudemment futile prend aujourd'hui de l'importance. Je songe avec une angoisse certaine à tous les impacts de mes augustes semelles sur mes routes mouillées, à toutes ces larmes de pluie écrasées sous mes pieds dévastateurs ; mes oreilles sont lacérées par le chuintement répété, hurlé, par ces victimes de mes odieux piétinements : martyres écartelées, aplaties, triturées, torturées. Me voici Godzilla bouleversant les Champs –Elysées, dévastant tout sous mes pas et semant en leur sein une monstrueuse panique !

J'avoue aussi le fardeau d'une nouvelle culpabilité chaque fois que mes foulées m'entraînent sur des chemins parsemés de nombreuses flaques d'eau.

Imaginez-moi tentant de poser mes fiers petons sur les tranches de terre séparant ces mares, guidé par l'espoir saugrenu d'éviter la noyade ; inéluctablement, cette trompeuse langue d'appui, trop spongieuse, s'amollit déloyalement sous mes kilos super...flus, (ajoutés à d'autres, nombreux, que je renie !), et survient l'inévitable déséquilibre...

Alors ? Le drame, la pitoyable tragicomédie ? Mon autre pied, encore langé d'innocence dans son survol éphémère, se sent soudain prisonnier d'un destin contraire et plonge, sans délicatesse aucune, dans le giron de cette mare, si limpide encore, jusqu'à ce fatidique impact ! Cet océan, symposium, unissant, dans sa sérénité originelle, des milliers de gouttes, sereines, attentives aux propos assoupissant de leur leader politique et qui, soudain, se font écraser, disperser, chasser vers autant de destinées fatales, victime d'un titanesque maelström... Cette catastrophe ? Causée lamentablement par un humble pied, le Mien !

Voilà pourquoi toutes ces souffrances, issues de mes foulées ingénues, toutes ces gouttes d'eau, victimes innocentes de mes pas, me titillent, au point de m'étourdir de cette évidence : l'eau a une mémoire !

Ne serait-ce point par vengeance que ces gouttes, guettant mon passage, se jettent, le moment venu, sur ma frêle personne, se mutant en perfide grésil, dans le but inavoué de transpercer mon corps de leurs multiples dards ?

Je les soupçonne même de coquette sournoiserie quand il leur prend la fantaisie de se transformer en autant de duvets de glace, pour le simple et perfide plaisir de se poser avec délicatesse et funeste douceur sur mon crane dépoli, lui offrant ainsi cette calotte réfrigérante et tenace ! Et au de douleur, qui vaut bien les supplices de chinois pourtant maîtres dans ce domaine !

Mais là où je sertirais un raisonnement à leur mémoire, c'est en songeant à ces gouttes, hier réunies placidement dans cette mare, celle-là même que j'avais piétinée et bouleversée de mon pied malhabile. Profitant d'une baisse soudaine de la température, les voilà soudées, les unes aux autres, glacées, offrant ainsi une surface lisse et accueillante, elles attendent, patiemment, mon retour ... Selon l'adage voulant que l'assassin revient toujours sur les lieux de son crime, elles sont certaines de me revoir !

Mettez-vous un court moment à ma place, las d'emprunter depuis des semaines des chemins boueux, comment pourrais-je ne pas profiter enfin de foulées sans fange !!!

Donc ! Admirez-moi, courant sur ce chemin enfin solide ! emporté par mon destin blagueur, mon pied choisit cette motte de terre laquelle, au lieu de s'effondrer sous mon poids, (souvenez-vous de mes kilos ...superflus !), résiste vaillamment et provoque l'inattendu déséquilibre ; mon autre pied, rusé, sachant par expérience où atterrir dans un tel cas pour limiter une éventuelle avarie, choisit cette surface « lisse et accueillante ».... Et l'énorme rancune accumulée par mes gouttes stigmatisées... Se manifeste alors !

A l'unisson, elles offrent à mon pied encore porteur d'espoir, un subtil transfert sous la forme d'une glissade incontrôlée, anéantissant définitivement en moi toute tentative de conserver ma verticalité !

Savourez, dès maintenant, amis lecteurs, le raffinement de leur rancune à mon égard : elles avaient même prévu que mon arrière-train s'effondrerait impétueusement sur leur solide union, faisant équivaloir ma chute à un superbe et vengeur coup de pied aux fesses !

Monsieur, Benveniste, votre théorie, pourtant moquée, est bien réelle : l'eau à de la mémoire !

Alain Cerisier Spiridon Ile de France



Coucou, les Spiridoniens,

J'ai pris une dizaine d'années depuis que j'ai retrouvé mes racines drômoises, mais je ne m'en plains pas, tant qu'on a la santé comme dit Papy KOCH. Je ne cours plus, sauf jusqu'à la supérette du coin pour ne pas oublier complètement la sensation de la foulée.. alors difficile de parler de course à pied. Pourtant, je dois vous prévenir, c'est un sport dangereux, même quand on ne court pas ! Exemple : J'ai réussi à m'esquinter le tendon de ce bon vieil Achille en me retournant brusquement sans lever suffisamment le pied, en ASSISTANT aux 10 KM de ROMANS le 12 octobre dernier. Avec une talonnette, mon pied ecchymosé me laisse toutefois marcher. Ouf !

Plus sérieusement, je constate avec plaisir que la PEYRINISSIME, une des premières courses cimes, créée par feu mon ami Jacques COFFIN , vient de rassembler plus de 700 coureurs au milieu d'une campagne vallonnée pour son 40eme anniversaire. Pour la 22ème édition des DIX KM de ROMANS, plus de 900 coureurs... Et l'URBAN TRAIL de décembre, créé il y a deux ans, a rassemblé en nocturne plus de 200 participants dans les rues et escaliers pittoresques de notre vieille ville moyenâgeuse... et révolutionnaire (le Tiers État y a signé son cahier de doléances).

Si la course à pied s'épanouit ainsi dans la région, je pense que la création il y a une dizaine d'années d'une VVV de 42 km (hasard ?) par le Conseil Général, avec des fonds européens notamment, n'y est pas étrangère : La Véloroute Voie Verte n°63 longe l'Isère dans sa traversée de la Drôme, de St Nazaire-en- Royans à Châteauneuf/Isère, pour rejoindre la célèbre ViaRhôna qui, elle, relie le lac Léman à la Méditerranée en circulation douce (>600 km).

Les Romanais ont ainsi un lieu d'entraînement et de promenade idéal, au pied du Vercors, longeant ou surplombant cette belle rivière qui serait torrentueuse sans sa dizaine de barrages entre Grenoble et le Rhône. Grâce à eux, nous bénéficions depuis près d'un siècle d'une énergie propre, de roselières accueillantes pour la faune et de superbes plans d'eau.

Je suis chauvine direz vous ? Oui, et je le revendique... Depuis dix ans que nous randonnons dans un rayon de 25 km, nous en sommes toujours à découvrir ébahis de superbes paysages ou curiosités. On n'a rien à envier au SCIF randonnant dans Paris avec notre Vercors au levant, les montagnes de l'Ardèche au couchant et l'Isère et le Rhône serpentant à nos pieds dès que nous grimpons l'une des multiples collines de cette vaste plaine glaciale

Et pour terminer, une anecdote.

Je vais fréquemment marcher sur la VVV, parfois avec ma guitare. Près du Barrage de Pizançon, il y a un lieu de rencontre pour messieurs qui me rappellent ces dames de Marly ou St Germain qui nous saluaient si gentiment en tricotant leurs préservatifs...

Je m'installe et demande au lointain voisin -pas tibulaire mais presque- si je ne le dérange pas avec mes chants. Réponse barragouinée qui me semble favorable... je joue, je chante... Au bout de 5', mon voisin s'approche : "...vélo....vélo...". Je ne pige que pouic... 5' plus tard, nouvelle intervention : "vélo, vélo". A tout hasard je dis oui... et je le vois se précipiter sur son portable. 3' plus tard, un homme arrive, monte le petit chemin derrière moi, et mon voisin lui emboîte le pas.

Me voila seule... avec le vélo ! J'étais nommée Gardienne de Vélocipède pendant les galipettes de ces Messieurs !!! Gros bisous à tous, bonne santé et bonne année 2019 !

DPM Spiridon Ile de France

Petites folies de fins de semaine en temps anciens. **Une historiette à dormir debout qui s'est déroulée du 10 au 12 avril 1982.**

Par Gérard Stenger, adhérent MVT Spiridon

Harvey Hadden Stadium - Piste 400m - Nottingham (GBR)
Wigman Road, Bilborough - Nottingham

The complex problems of the 48 hour track race.

It is generally acknowledged that the 48 hour track race is much tougher than the six day event, and so it is proved to be. An athlete's capacity for the emotional and physical stress of competition lasting 48 hours presents very complex problems and to establish an ideal training pattern for such an event would appear almost impossible.

(Mike Newton) - Marathon and Distance Runner July/August.*

Il était une fois aux bons temps des honorables joggers coutumiers des longues randonnées, la plus inconcevable, la plus démente, la plus extravagante, la plus aberrante, la plus monstrueuse, la plus excentrique, la plus invraisemblable, la plus loufoque, la plus confuse, la plus ébouriffante, la plus rocambolesque, la plus abracadabrantesque, l'inénarrable aventure des fins de semaine de songe-creux chez nos chers bons voisins d'outre-manche !

To break the Charles Rowell's professional record? 415,411km en Juin 1882.

(258miles 220yards 11.01 per mile) Set at Madison Square Garden, NY, on 1/3 June 1882

C'était le défi proposé au Harvey Hadden Stadium à NOTTINGHAM pays de Robin des Bois dont la belle forêt de Sherwood s'est retirée avec lui devant l'invasion des grands espaces bitumés. Cette course était une grande première visant à ranimer l'exploit de Charly Rowell au siècle dernier. Rappelons que ce fameux coureur professionnel a établi son record qui reste insurpassé depuis 100ans. Respectabilité de nos hôtes oblige, les sponsors de la course, dont « *the Nottingham Building Society* » s'étaient employés pour offrir à un public médusé, mais au flegme de bonne éducation, une compétition « méga-marathon » dans les règles qui sied à un évènement du sport amateur équitable.

Au départ de cette grande première, Mike Newton, la star des courses « au-delà du marathon » de l'époque. Il venait d'établir en fin d'année 1981 un nouveau record amateur des 6 jours en ces mêmes lieux. Auparavant, nous l'avions vu apparaître dans nos courses de 100km chez nous, à Migennes, Steenwerck, en Belgique, en Hollande, en Suisse ! Il nous apparaissait irrésistible. Réservé et peu loquace il ne s'attardait jamais dans les réunions d'avant ou d'après course. On se rappelle sa victoire à la seconde édition des 100km de Migennes, sitôt franchi la ligne d'arrivée, il repartit chez lui à Londres. Il se retrouva chez lui avant que le dernier concurrent n'ait à son tour atteint son graal en Bourgogne. Toutefois, ce grand timide aimait à écrire, et avec talent. Il tenait une rubrique dans la revue Marathon and Distance Runner sous le pseudonyme de Maurice Dillon. C'est d'ailleurs en empruntant à son récit des " the complex problems of the 48 hour track race " que nous tenterons de revivre cette course très particulière.

En France, nous avons eu connaissance de cette course par les globe-trotters britanniques - Malcolm Campbell et Bruce Slade – que nous retrouvions régulièrement au départ des 100bornes et autres ultra sur nos terres. Ce sont eux d'ailleurs qui annoncèrent l'évènement partout où ils se

rendaient. On peut s'étonner que chez nous peu de nos habitués des longues courses se soient intéressés à cette épreuve d'un nouveau genre. Toutefois, avec Jacques de Roquefeuil, nous nous sommes accordés pour y aller voir et tenter l'étrangeté de cette expérience. Une expérience que je faillis manquer car touché

par une crise d'asthme la veille du départ, je renonçai à rejoindre Jacques à la gare parisienne. Néanmoins, le lendemain je pris un avion Friendship bi-turbo d'une compagnie anglaise et me rendis là-bas in extrémis. A Nottingham, je retrouvai Jacques à son débarquement du train pris la veille à Paris.

Pas de tunnel encore en 1982 et donc pas d'Eurostar !

L'aventure, c'est l'aventure.

Celle-ci doit s'écrire dans le domaine légendaire de Robin des Bois. Nous logions avec tous les coureurs, dans une pension typiquement britannique, tenue amoureusement par un couple d'un certain âge. Nous devions nous y retrouver à plusieurs reprises par la suite pour d'autres aventures. C'est Là, dans le salon que se déroula un très bref briefing qui permit de s'entendre pour conserver les usages des courses de 24H. On ne changerait pas le sens de la course à intervalles horaires réguliers comme cela se fait depuis. Nous étions parés pour nous lancer sur les pas de Charles Rowell et à la conquête du siècle passé. Comme le commentait Mike Newton, les USA ont toujours manifesté un grand intérêt pour les courses " au-delà du marathon ". C'est pourquoi les athlètes américains ont été les premiers à s'emparer des records mondiaux amateurs. C'est ainsi que le record dit moderne est actuellement la propriété de Don Choi qui réalisa 329,167km à Woodside - California le 26 Mai 1979.

La particularité de la piste d'**Harvey Hadden Stadium**, est d'être ceinturée par un anneau dévolu aux courses cyclistes. Nous verrons que plus tard, en été, les jeudis après-midi seront très animés lors des épreuves de 6 jours pédestres. Les coureurs trottant aux premières loges pour le spectacle des deux roues. De ce fait, ils n'auront plus la possibilité de sortir de leur piste ! Cette piste de 400m répond naturellement aux standards mais malheureusement, elle est en un synthétique très fatigué. Dans le virage il un bourrelet peu avenant est suffisamment important pour que chemin faisant et la fatigue aidant, il advint que deux coureurs butèrent et se retrouvèrent à terre. Je fus l'un des deux ! Un vilain rappel des sens légèrement endormis dans le ronron du traintrain égrenant le temps de la grande horloge qui elle, refuse de s'arrêter.

Samedi 10 Avril 1982, 11.45.

En ce jour des fraîcheurs pluvieuses d'avril, la forte voix du speaker grésille dans le stade où les spectateurs sont invités à suivre la grande première de cette compétition exceptionnelle. Curieux, novices ou profanes on veut voir ces drôles de compères qui désirent tester leurs propres limites en s'alignant sur une épreuve de 48 heures.

Le speaker annonce: " parmi ces messieurs, une femme extraordinaire : Ann Sayer ! Celle-ci, en avance sur la réglementation de la Fédération Britannique d'athlétisme, s'alignera donc aux côtés des hommes dans cette compétition sur piste".

Ann a réalisé le meilleur temps hommes et femmes de la traversée de l'U.K. du Nord au Sud ; la " **John O'Groats (Scotland) à Land's End (England)** " parcourant la distance respectable en 13jours17H 42mn. Elle est venue chez Robin des Bois pour s'emparer du record féminin détenu par l'Américaine Marcy Schwam.

A midi précises, c'est le départ de la course ; les conditions météo sont favorables. Par la suite, le vent se renforce et les coureurs subissent deux averses. Néanmoins, Mike Newton a pris la tête et court sur les bases d'un tableau de marche devant l'amener au record du centenaire Charles Rowell.

.....

Avril reste un mois pervers. La nuit approche alors que le ciel est ombrageux, nous imposant un vent froid un peu mordant du nord-est qui enveloppe le stade. C'est là le prélude pour un grand nombre de désastres. Chacun enfile pantalons longs alors que les anoraks apparaissent ; car il fait froid. Or,

il ne faut pas oublier que l'effort des coureurs nécessite d'affronter les éléments durant un temps inhabituel, l'épreuve se décompte en jours et non pas en heures.

Ne sachant pas quel seraient les propositions de restauration sur place, avant mon départ de la maison, j'avais fait cuire une bonne quantité de riz et pris un gros bocal de confiture. 2 bols et 2 cuillères, un couteau de cuisine...avisant une table installée au bord de la piste face aux tribunes, nous y avons installés notre cantine pour puiser là avec Jacques, nousassurant un juste appoint pour notre folle cavale. Cela me valut de jouir d'une flatteuse réputation de "Maitre French cooker " dans les commentaires de nos hôtes.

L'aventure, c'est l'aventure.

.....

Aux 50 miles, atteints en 06.56.23, Newton possède 13mn d'avance sur son tableau de marche ; ses soigneurs lui demandent de ralentir son allure. D'ailleurs, si John Towers mène la course avec plus d'un tour d'avance, Mike court plus rapidement qu'il est nécessaire.

.....

Après 12heures de course je ressens des douleurs assez vives que j'attribue aux muscles adducteurs. Mais pas de spécialistes ou conseillers dans une organisation aux moyens très sobres d'un amateurisme à l'ancienne. Je me résous à aller me reposer sous la tente de l'organisation. Un peu de retour au calme et beaucoup de réflexion : que dire aux amis et aux sceptiques au retour après un abandon. Par chance mon arrêt me sera profitable, le mal se sera apaisé. Cet arrêt est difficile à chiffrer ; il me vaut d'ajouter seulement 20km pour les 7heures du temps décompté par l'intraitable horloge ! Toutefois, je repars en cinquième position et il nous reste près de trente heures de fête. Si les deux premiers m'apparaissent intouchables, il doit être encore possible de terminer sur le podium. Pour Jacques, ce sera plus délicat car après s'être arrêté peu avant les 100km, il n'a pu se reposer et tarde à se relancer.

.....

Aux 100 miles, couverts en 15.17.27, Newton a très sensiblement ralenti. Passé minuit, sa performance est inférieure d'une demi-heure à ses prévisions En dépit de cela il a pris la tête et poursuit sa marche pour tenter de battre enfin Charles Rowel le professionnel I.

.....

Dimanche 11 Avril 1982, 6.30 au matin.

Newton quitte la piste peu avant d'avoir atteint 200km. Il confiera qu'au stade de la mi-course il était prévu de réaliser 210km (130mi). Après une douche chaude et s'être nourri, il reprend son effort. En dépit de cette interruption, il demeure solide leader. Derrière lui, seuls les deux coureurs qui le suivent apparaissent encore en mesure de pouvoir rivaliser : John Towers et le Parisien Gérard Stenger. Mais, bien que son allure ait faibli la distance entre ses poursuivants et lui augmente graduellement. Pour sa part, Ann Sayer d'une allure souple et élégante progresse régulièrement. Elle aborde en 6^{ème} position la fin des premières 24H.

Position des concurrents aux 24H.

212,000 NEWTON Mike

198,400 TOWERS John

194,800 CAMPBELL Malcolm

181,000 STENGER Gerard

168,800 MORRIS Tony

168,800 SAYER Ann

.....

Peu après avoir dépassé les 35H de course, Newton s'empare de la meilleure performance des 300km détenue par l'Australien Joe Record. 35.28.15 contre 45.01.55. Ses deux poursuivants, Stenger et Towers font mieux eux aussi, avec respectivement 41.34.13 et 43.09.58.

.....

Lundi 12 Avril 1982, aux premières heures.

Newton, solide leader est en bonne voie pour améliorer la performance de Don Choi. Au passage des 200miles le temps de Newton est de 38.39.40 soit très sensiblement mieux que l'ancienne marque 47.01.43. L'ancien record amateur est aussi battu par Stenger 44.21.30 et Towers 46.03.25.

Trois heures plus tard Newton quitte le stade pour prendre son breakfast à son hôtel ! Il semble qu'il ait mal calculé la situation en se retirant de la piste durant 2 heures 15. Car il apparait qu'à ce stade,

il ne peut plus battre les 258 miles du record de Charly Rowell. Néanmoins il revient sur la piste en bien meilleure condition.

Jacques et moi avons reçu de l'aide des familles de coureurs qui nous ont offert des boissons chaudes. De plus, l'organisation nous a préparé un petit repas au resto du stade. Pour le déguster il nous faudra remonter dans les tribunes pour rejoindre le palais des délices qui se situe un peu à l'écart. Je renonce à la bouteille de vin mais celle-ci trouvera acquéreur car les Anglais sont des œnologues de grande compétence ce qui ne peut surprendre. Voilà de quoi repartir d'un bon pas sur la piste où les spectateurs et accompagnateurs peuvent mesurer les difficultés de cet effort. Bruce Slade et quelques autres concurrents sont contraints de changer de chaussures à plusieurs reprises et de soigner des voutes plantaires douloureuses. N'ayant pas les mêmes difficultés, j'évite de me déchausser. Cari, la charmante épouse de Bruce se pince le nez et fait mine de fuir en riant. Brutalement l'amicale confrontation qui m'oppose à John Towers tourne à mon avantage car John connaît une petite défaillance qui l'oblige à un arrêt brutal et imprévu. Notre duel connaîtra ainsi sa conclusion.

.....

Au final, Ann Sayer aura offert une démonstration de ce que peut être la grâce et la détermination du sport chez les dames. Elle réalise une magnifique performance sur les 48H dans un effort pratiquement non-stop. Elle termine avec un total de 294,114km (182mi 1326y), tout près des 300km ; ce qui améliore largement l'ancien record de 24miles.

Mike Newton, sera le grand vainqueur terminant avec un total de 365,623km (227mi 330y) ce qui améliore très nettement le record de Don Choi. Pour ma part, je termine en seconde position avec 347,386km (215mi 1505y). John Towers est troisième 331,214km (205mi 149y). On relèvera que les trois premiers ont amélioré le record de Don Choi et que deux concurrents seulement ont été contraints à l'abandon.

Andy Milroy - RRC's chief statistician- qui contrôlait cette course m'annoncera avec le grand sérieux qu'il affiche toujours pour un grand respect des règles internationales de l'athlétisme amateur : " you had breaking French National track record at 300km, 200 miles, and 48 hours". Merveilleux n'est-il pas ? De plus, ces performances établissent les records mondiaux pour les vétérans. Cependant, cette première des 48H suscita suffisamment de convoitise pour voir les résultats de cette première rapidement dépassés.

Après la course Newton confiait: "En leur temps, les coureurs professionnels savaient parfaitement comment aborder ce type d'effort ; mais je suis persuadé que leurs records seront battus. Les conditions météo pluie et froid ont ruiné mes chances. Néanmoins je suis très heureux d'avoir gagné cette course, parfaite dans son organisation. Les organisateurs Jeff Richardson, the race manager Bromley Clark et tous les pointeurs et officiels ont donné le meilleur d'eux-mêmes. L'assistance aux athlètes, aides officiels et intendance tous ont réalisé un magnifique travail. Enfin, le "Harvey Hadded Stadium" de Nottingham s'est signalé comme le point central de la renaissance porté à l'illustre héritage des coureurs du 19^{ème} siècle.

Au retour, Jacques se décide pour un petit séjour à Londres, je rentrerai donc seul. Mon retour de Pâques me réserve quelques petits soucis et m'impose de renoncer au rail pour un vol Londres-Paris. Air France n'ayant plus de place, je me retourne de nouveau vers les Anglais. Petit souci de transit ? En fouillant mes bagages le préposé regarde sévèrement mon couteau de cuisine. Il place la lame dans sa paume pour estimer la dangerosité puis va consulter ses supérieurs. Ouf ! Je peux aller prendre le trident, le bel aéronef de sa gracieuse majesté.

C'est ainsi que se terminèrent ces petites folies de fins de semaine en temps anciens.

Il est généralement reconnu qu'une course de 48heures sur piste est plus difficile à aborder qu'une épreuve de 6jours, la démonstration en est faite. Les capacités émotionnelles des athlètes et le stress de la compétition ayant affronté les 48heures présentent des problèmes très complexes qui réclament d'établir un entrainement particulier pour une épreuve qui apparait presque impossible.

(Mike Newton) - Marathon and Distance Runner July/August.*

L'Equipe du vendredi 18 avril 1982.

Le Britannique Mike Newton a amélioré la meilleure performance mondiale des 48heures à Nottingham en accomplissant 227miles et 316yards (365,534). Il a devancé le Français Gérard Stenger crédité de 346,719km. La première féminine (6^{ème}) Ann Sayer a parcouru 293,069km.

Classement final des 48H. Classement final des 48H.

365,623	227mi	330	NEWTON Mike	GBR SOUTH LONDON HARRIERS
347,386	215mi	1505	STENGER Gerard	FRA I-F 93 CSM VILLEPINTE
331,214	205mi	149	TOWERS John	GBR EAST HULL FIRE BRIGADE
303,486	188mi	1016	CAMPBELL Malcolm	GBR NOTTS A.C.
295,775	183mi	1383	MORRIS Tony	GBR ROTHEERMAN HARRIERS
294,114	182mi	1326	SAYER Ann	GBR ESSEX LADIES
276,713	171mi	1656	PARSONS Gerry	GBR NOTTS A.C.
264,012	164mi	86	HOLMES Bob	GBR NOTTS A.C.
250,325	155mi	958	SLADE Bruce	GBR KENT EXETER DEVON
216,200	134mi	599	LAWTON Roger	GBR HOLMFIRTH HARRIERS
212,489	132mi	60	GROOM Herb	USA
210,780	130mi	1711	HAYWARD Dave	GBR
203,373	125mi	1317	DE ROQUEFEUIL Jacques	FRA I-F 93 CA MONTREUIL
198,004	123mi	59	TEESDALE Jo	GBR SALTWELL HARRIERS
Abandons.				
061,275	038mi	132	HARNEY Brian	GBR ROTHERHAM
061,202	038mi	052	RICHARDSON Geoff	GBR NOTTS AC



ESPRIT OÙ Es-tu ?

Petit traité d'ontologie phénoménale et transcendante prononcé lors des rencontres Spiridon à Isola Village le 1er septembre de l'an 2018.

Spiridoniens, spiridoniennes, amigos, amygales, public chéri, aujourd'hui il est temps d'aborder un sujet pertinent pour ne pas dire impertinent qui a fait couler de l'encre et de la sueur dans toutes les facultés d'en avoir ou pas et les laboratoires d'analyse sensorielle et extralucide, je veux parler de l'esprit, non pas de l'esprit saint qui plane sur les apôtres mais l'esprit qui anime, qui vitalise, qui est la base du Spiridon. Esprit sain oui mais dans un corps sain ! Comme disait Maximus Mordicus de Juvénal dans ses Satires : « Mens sana in corpore sano », citation latine qu'on peut traduire approximativement par : « esprit insalubre dans un corps gâté, c'est pas gagné ! ».

Petit rappel historique : l'esprit selon Descartes qui savait en jouer, des cartes ? ... non de l'esprit, opposait celui-ci au corps, d'où le célèbre dualisme en vogue depuis Platon : « parle à mon cul ma tête est malade ! ». Ce à quoi répondait Tibérus Utérus : « Si je parle à ton cul, surtout ne me réponds pas ! ». Un peu plus tard, quelques poètes maudits, grisés par l'absinthe, l'opium et ... les pastilles Vichy, se réunirent autour d'une table et dirent : « Esprit es-tu là ? ». « Ta gueule » répondit l'écho ! Non mais sérieux, comment peut-on croire à ces chimères quand on sait que l'esprit invoqué a bien rendu l'âme un jour ou l'autre, à qui on ne sait pas, mais quand bien même : « Requiescat in pace » comme disait Brennus Horacius oh désespoir.

Oui, on peut faire de l'esprit, en jouer, se prendre pour un grand esprit, mais le seul qui est bien tourné et ne se cantonne pas aux dessous de table, à défaut de les faire tourner, c'est l'esprit Spiridon qui se posa un jour sur le crane d'un groupe de bipèdes qui n'en faisaient qu'à leur tête et pensaient que leurs pieds actionnaient le levier qui faisait tourner l'univers tout entier ! Ce qui déplut fort à Dieu qui n'aime pas qu'on lui marche sur les pieds, aïe, nom de D... c'est pas fini ce bordel, je vais vous en faire un bien gros moi de big bang !

Bon, trêve de plaisanterie, cet esprit là ne rejoignit pas la Ste Trinité sur Mer mais s'incarna dans une activité libre de tout principe, qui est la course à pied sans les mains mais avec la tête, sur la quelle donc il se posa et dit : « Coureuse, coureur, toi qui cours pour aller d'un point à un autre, ce n'est pas en baissant la tête que tu iras plus vite, et d'un, tu risques de te prendre un poteau par la tronche, et deuzio : réfléchis, regarde autour de toi, la nature est belle, il y a des gars, des filles comme toi, tu peux leur parler, y vont pas détalier ! Bon c'est sûr tu vas souffrir, attraper des ampoules, ou des crampes, maudire le plan d'entraînement ... mais quoi : faut bien souffrir pour être beau, dixit la sagesse populaire. Mais de quoi elle se mêle celle-ci, car j'ai un doute sur ces principes doloristes à la con qui prétendent à l'excellence de la douleur pour parvenir à l'extase suprême. Oui, quand je marche sur la queue d'un chien, je ne vois pas dans son rictus un brin de béatitude où je ne sais quoi d'autre ! CQFD.

Bien, pour résumer, en courant tu vas t'éclater, t'amuser, te fendre la gueule, et atteindre le nirvana na mais alors, on n'est pas là pour s'emmerder ou se faire engueuler !

Esprit, calme toi, reviens sur terre ; nous allons te passer au scanner, te disséquer, voir ce que tu as dans les tripes ou plutôt les circonvolutions de ton cervelet :

- 1 Cortex frontal 1^{er} étage fond du couloir : la perf d'accord la fête d'abord. Je vois aux yeux cernés, aux nez rouges que le message est bien passé...
- 2 Subcortex rez de chaussée 1^{ère} porte à droite : respect des autres, entraide, humilité, partage...toutes valeurs qu'on retrouve dans le néolibéralisme ambiant, je vous fais pas
- 3 un dessin : petit croche pied par ci, claque dans le dos, mise au placard, burn out et tutti quanti !
- 4 Néo cortex balcon supérieur : la plus importante des choses secondaires. Certes mais faudrait quand même penser à faire le ménage, aller remplir le caddy, toiletter le chien et promener madame ou l'inverse je sais plus ! Bon là je déconne mais c'est aussi dans l'esprit, qu'il soit avec vous ainsi soit-il et pour longtemps amen.

KIKI le yéti du Cantal (à consommer doux ou fort selon ses envies ! Pas moi... le cantal !).

ARECHES BEAUFORT. UN VILLAGE QUI SENT BON LE FROMAGE !

De temps en temps il faut s'exporter et voir d'autres fromages que le cantal : une petite course de montagne de 15 kms avec 1000m d+ dans les alpages autour de Beaufort la capitale du fromage éponyme et passage à Arêches, village authentiquement savoyard et haut lieu de la Pierra Menta (course de ski alpinisme). C'est la « Frison Roche » : du nom du célèbre écrivain alpiniste (Premier de cordée ...). Passage aussi du tour de France via le Cormet de Roselend.

Chanson du petit savoyard pour Noël :

Là haut sur la montagne l'était un petit chalet
En bas dans la campagne j'ai vu un clocher
Et moi j'étais pas à cloche- pied pour monter
Là haut faire du petit lait tra lala itou lélé !

Arrivé là haut avec mon alpenstock et mes guêtres
Je me suis senti tout au fond de mon être
Comme une étoile qui par sa fenêtre
Regarde en bas le petit qui va naître.

BONNES FETES DE FIN D'ANNEE ET PAS D'ABUS, ET PAS D'ABUS TOUJOURS SOIF !

Courses organisées par le Spiridon des Flandres en 2019

Date	Nom	Distance	Lieu	Prix	Infos
6 janvier	Ronde de l'Epiphanie 30 ^e édition	4,4km et 8,8km	Sailly sur la Lys 15h	Gratuit !	0320777761
2 Février	Grand Prix Anatole Herlem 34 ^e édition	5km 10km	Erquinghem Sur Lys	Gratuit !	Idem
24 février	Speelberg 34 ^e édition	8,5km	Neuve Eglise 9h30	Gratuit ! Ni licence Ni certificat !	Idem
5Mai	Foulées Wez Macquart 33 ^e édition	2,4km 4,750km 7,125km 9,5km	Chapelle Armentières 11h	Gratuit !	Idem
19Mai	Jogging Des 3 Communes 3 ^e édition	5km 10km	Armentières	Gratuit	idem
5 Août	Ascension Mont Kemmel 31 ^e édition	8,5km	Neuve Eglise	Gratuit	Idem

Qui dit mieux ?

Merci à Charles Vanhamme, l'inusable président du Spiridon des Flandres, crée en 1972 !



***Gérard Stenger** est un athlète français, n  le 7 mars 1932, adepte de la course d'[ultrafond](#) ayant réalisé de nombreuses épreuves du 50 km au [6 jours](#)¹ ainsi que plus de 100 [marathons](#)². Il est également cofondateur de l'[International Association of Ultrarunners](#) (IAU)³.

Records personnels¹

- [Marathon](#) : 2 h 54 min 10 s au Marathon de la [Forêt d'Halatte](#) en 1984²
 - [50 km](#) : 4 h 23 min 50 s aux SSC [Hanau-Rodenbach](#) en 1997
 - [100 km](#) : 8 h 30 min 47 s aux SSC Hanau-Rodenbach en 1987
 - 6 heures : 62,8 km à [Montauban](#) en 1984 (6 h split)
 - 12 heures : 120,4 km à Montauban en 1984 (12 h split)
 - [24 heures](#) : 191,2 km à Montauban en 1984 (24 h split)
 - 48 heures : 282,761 km à [Nottingham](#) en 1982 (48 h split)
 - [6 jours](#) : 706,303 km à Nottingham en 1982
 - [Spartathlon](#) : 246 km en 30 h 32 min 54 s entre [Athènes](#) et [Sparte](#) en 1984⁴
-
-

GERARD STENGER EST UN SPIRIDONIEN DEPUIS TRÈS LONGTEMPS ! MERCI GERARD POUR TES ARTICLES SAVOUREUX ! ET ENCORE BRAVO POUR TES PERFS !



ADHESIONS 2018

Clubs Spiridon

SPIRIDON COTE D'AZUR
SPIRIDON du TARN
SPIRIDON CANTAL
SPIRIDON AMICAL LIMOUSIN
ACFA
SPIRIDON CLUB DES FLANDRES
SPIRIDON du PAYS MELLOIS
SPIRIDON CRECHOIS
SPIRIDON CLUB AURILLACOIS
SPIRIDON CLUB LORRAINE
SPIRIDON ILE de FRANCE

Individuelles

Dominique PIERRARD-MEILLON
Henri MONIER
Gérard STENGER
Nelly BRUN
Marc GUINEFOLLEAU
Pierre DUFAUD
Gerard 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
Rachel PRADEAU
Alain EVEN

Bouthors Jean Paul
Hoareau Odile
Andreotti Joël

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

Bulletin d'adhésion au Mouvement Spiridon Année 2019

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