



Lettre spiridonienne 44
Mars 2019

*Il n'y a pas de chemin vers le bonheur,
le bonheur c'est le chemin.*
Proverbe Tibétain

<http://sureroc.canalblog.com>

Editorial

Et voilà la 44^e lettre spiridonienne ! Bientôt la 50^e et après on arrête ? Un sommaire très varié et copieux vous attend !

Charles Vanhamme, du Spiridon des Flandres, nous envoie un petit bonjour ! Très sympathique de la part d'un spiridonien qui organise des courses gratuites !

Avec Alain Cerisier, Spiridon Ile de France, vous irez courir dans la gadoue !

Un peu de publicité pour la fameuse Ronde des Collines niçoises, organisée par le Spiridon Côte d'Azur ! Ambiance totalement spiridonienne !

Vous rêverez avec Pierre Koche du Spiridon Ile de France !

Une revue de presse vous présentera le Relais Gourmand organisé par le Spiridon mellois.

Gérard Stenger nous livre ses pensées sur les Potins de Loys Spiridon ! Merci Gérard !

Le journal la Montagne va vous faire vivre le trail Vulcain, organisé par les amis de l'ACFA. Sacré réussite encore cette année !

Le Populaire du Centre vous entraînera sur la Ponticaude, que l'on doit au Spiridon limousin. Malgré la pluie du monde le long de la Vienne !

Enfin place au Spiridon Romand avec la future course de la Tour de Sauvabelin à Lausanne, avec une lettre de votre serviteur au Président du Spiridon Romand qui lui a répondu.

Bonne lecture ! Et n'oubliez pas de renouveler vos adhésions ! Merci !

Pierre Dufaud

Sommaire

Page 2	Éditorial	Pierre Dufaud
Page 3	Sommaire	Pierre Dufaud
Pages 4/5	Bilan Courses 2018	ACFA
Page 6	Bonjour Pierre	Charles Vanhamme Spiridon Flandres
Pages 7 /10	C'est la gadoue...	Alain Cerisier Spiridon Ile de France
Page 11	Ronde des Collines Niçoises	S.C.Azur
Page 12	Un rêve prémonitoire	Pierre Koche Spiridon Ile de France
Page 13	Relais gourmand du mellois	Revue presse
Page 14	Riche idée que ces Potins	Gérard Stenger Mouvement Spiridon
Pages 15/16	Vulcaïn 2019	Revue de presse La Montagne
Page 17	la Ponticaude 2019	Revue de presse Le Populaire du Centre
Page 18	La Tour de Sauvabelin	Spiridon romand
Page 19	Lettre au Spiridon Romand	Pierre Dufaud
Page 20	Lettre au Mvt. Spiridon	Jacques Décombaz
Pages 21/22	Liste des adhérents	Nelly Brun
Page 23	Bulletin adhésion 2019	Nelly Brun

Bilan des courses 2018 pour l'ACFA

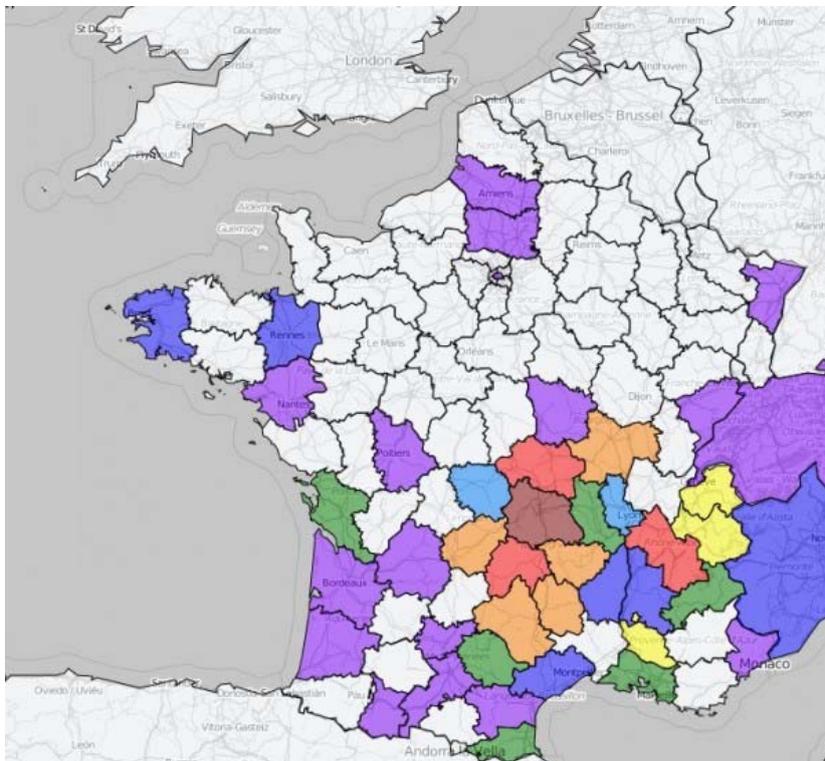
Bilan 2018 !

705 courses et plus de **16 000 km** parcourus par les acfaiens en 2018. Les acfaiens ont courus en Asie en 2018 (Tibet) et en Océanie (Polynésie) . Presque les **deux tiers** des courses et presque la **moitié des kilomètres** sont effectuéé dans le **Puy-de-Dôme**.

Le **quart Sud-Est** de la France métropolitaine dont le Massif Central est la zone privilégiée par les acfaiens pour les courses hors Auvergne. Après le Puy-dôme, c'est dans l'Allier, le Cantal, L'Aveyron, la Lozère, la Corrèze, la Saône et Loire et l'Isère que les acfaiens ont le plus couru (en nombre de courses). A noter que la grosse participation dans l'Isère correspond au déplacement collectif de l'Acfa à Paladru.

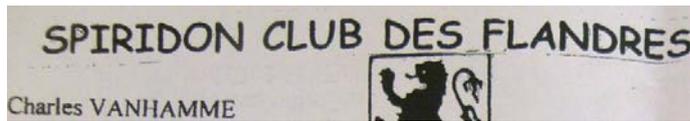
un tiers des participations sont des courses sur route, ce qui représente **un cinquième** des km effectués sur la route. (Les deux tiers restant sont les trails, courses natures, courses mixtes, courses sur chemins ou des courses verticales).

Parmi les **225** participations sur route, les acfaiens ont paticipé en 2018 à : **13** marathons, **20** semi-marathons, **71** 10km et **33** 5km.



	département ou pays	Nb de participations aux courses			Nb de kilomètres		
Puy-de-dôme	63	441	441	63%	7554,8	7 554,8	47%
Départements Limitrophes ou très proches	03	35	111	16%	511,1	3 229,9	20%
	15	39			1448,0		
	19	12			336,0		
	23	3			115,0		
	42	4			120,9		
	43	15			604,0		
	69	3			94,9		
Départements Proches	01	0	80	11%	0,0	2 637,1	16%
	07	2			54,0		
	12	19			863,0		
	18	0			0,0		
	24	1			50,0		
	26	2			56,0		
	36	0			0,0		
	38	29			927,0		
	46	0			0,0		
	48	15			520,8		
	58	0			0,0		
	71	12			166,3		
	87	0			0,0		
Autres départements	05	4	64	9%	139,5	2 120,8	13%
	06	1			25,0		
	11	1			12,0		
	13	4			116,0		
	17	3			107,4		
	25	1			19,0		
	29	2			20,0		
	31	1			18,0		
	33	1			42,2		
	34	2			65,0		
	35	2			60,0		
	40	1			10,0		
	44	1			21,0		
	58	1			13,0		
	60	1			10,5		
	65	1			31,0		
	66	4			70,0		
	67	1			42,2		
	73	7			334,0		
	74	8			365,2		
	75	2			62,2		
	80	1			55,0		
	81	4			208,2		
82	1	10,0					
84	7	180,0					
86	1	42,2					
987	1	42,2					
étranger	Chine	2	9	1%	246,0	675,5	4%
	Hongrie	1			42,2		
	Italie	2			240,0		
	Suisse	1			42,2		
	Suède	2			84,0		
	Irlande	1			21,1		
TOTAL		705	705	100%	16218,1	16 218,1	100%

Au top les auvergnats !



Bonjour Pierre,

J'ai reçu avec plaisir la revue du Mouvement Spiridon. Tout d'abord, c'est formidable que tu sortes autant de revues dans l'année ! Collecter autant d'informations, les imprimer, mise en pages, les envoyer ! Toujours des envois avec magnifique papier digne d'un livre ! Et des articles très intéressants.

Merci d'avoir mis mes épreuves ! Les coureurs sauront au moins que dans les Flandres existe un Spiridon , bien que cela soit assez éloigné pour venir participer à ses courses !....

Pour en revenir à la revue, j'ai apprécié le reportage sur Gérard Stenger, que je connais depuis longtemps.....

J'admire toutes ces personnes qui écrivent des reportages....Personnellement je n'ai pas le niveau pour écrire, je m'exprime moins bien...

Je t'envoie donc quelques textes...tu en fais ce que tu veux !

Le 1^{er} « Le coureur et le supporter »

Le 2^e « Le coureur anonyme et vedette »

Le 3^e « La cigale et la fourmi version course à pied »

Charles Vanhamme

Spiridon des Flandres

C'EST LA GADOUE, LA GADOUE...

A tous les coureurs à pied ruraux, à tous les tricoteurs de foulées champêtres possesseurs de vastes territoires d'entraînement, à tous les tisseurs de parcours campagnards empruntant des bouquets de chemins, je crie bien clairement ce conseil avisé : méfiez-vous de cette compagne aussi fidèle que sournoise qui s'attache à vos pas : la boue !

La BOUE nommée familièrement « gadoue » ou encore « gadouille », sévit sous nos latitudes en toutes saisons. Cette persévérance, trait dominant de son caractère, en fait, ainsi qu'écrit ci-dessus, une inévitable compagne d'entraînement.

Cette « gadoue » est due simplement à l'union obstinée de deux éléments essentiels et très répandus : la terre et l'eau ! Je sais ne rien vous apprendre, mais c'est là un mélange dont la recette, primaire, est loin d'être rigoureuse dans ses proportions. La quantité variable de ces deux composants offre en conséquence des aspects multiples, lesquels ont pour préoccupation première de compliquer la vie du coureur à pied !

Cependant, nous, coureurs, détenons un instinct de méfiance à son égard ; mais si le Diable, quelle que soit l'apparence qu'on lui prête, reste le Diable ; la boue, par sa libido, dissimulatrice, maquillée ou caméléon, possède au plus point la subtilité du grimage. Admirez ce chemin, il reçoit vos altièrès foulées, la terre qui le façonne répond avec fermeté aux coups rageurs portés par vos divins pieds. Sa parure dorée satisfait la confiance que vous lui accordez ; point de cette terre collante pouvant alourdir vos semelles, seule une fine poussière teinte vos chausses d'une nuance ocrée; l'approche d'une partie ambrée ne vous alarme guère, ce soleil, puissant, est là pour effacer l'arachnéenne suspicion qui vous effleure... Pas la moindre trace d'eau dormante. Et vous conservez cette allure cavalière qui sait faire chavirer tous les cœurs de l'autre sexe. Sans la moindre déviance, vous fondez vers cette surface brune, vous prenez appui sur ce sol aride et dur comme le béton, cette foulée, comme les précédentes, vous entraîne plus avant, votre autre pied, après une superbe envolée, va, à son tour, prendre son appui pour nourrir un nouvel élan... Et c'est l'incident ! Au lieu de rebondir, comme prévu, vers une future divine foulée, voici votre pied qui s'enfonce, sans préavis, dans l'ancre d'une terre pourtant d'apparence sereine ; l'enlèvement s'accompagne d'un sinistre bruit de succion, comme le ferait une bouche démoniaque et gourmande à l'assaut d'une friandise ! Votre élan vous permet, avant toute réflexion, d'arracher ce pied sinistré de cette viscosité. Arraché est le terme choisi, car tel un prédateur, cette fange affamée semble refuser de rendre sa proie. Votre pied extirpé de cette gueule vorace se revêt alors d'une bave gluante et noirâtre.

Il ne vous reste plus qu'à regretter ce faux pas car aucune flaque alentour n'est là pour vous permettre de liquéfier cette gangue et rendre un aspect plus présentable à votre ...Brodequin ! C'est là un exemple de perfidie proposée par cette boue. Mais ! Soyons juste, cet état d'esprit ne s'exteriorise qu'en des périodes délicates pour elle, après avoir subi les affres d'insupportables journées sans la moindre goutte d'eau !

Pour survivre, il lui faut se réfugier dans l'ombre salvatrice de quelques sous-bois, oasis de survivance. Sinon, la saison hivernale crée chez cette entité une tendance paranoïaque à vouloir s'imposer en tous domaines. Sur vos chemins alors, elle se fait inévitable : il lui sied d'être torturée et se plaît à alourdir vos foulées en doublant vos semelles d'une couche à la fois visqueuse et collante ! Elle devient experte dans l'amollissement des ornières de votre parcours et vous pousse à tenter d'aventureuses foulées. Il s'en faut de peu que notre Ile de France, par exemple, prenne les apparences des marais du Conémara , ou des marécages des Everglades !!!

Un long hiver, humide et froid, la fait replète et envahissante ; pour vos sorties, la campagne, les bois, bosquets et champs vous sont interdits, la route, elle aussi, peut se faire envahir par cette intruse, heureuse d'interpréter le rôle d'une coulée, à l'instar de ces volcans dégurçant leur lave !

Mais s'il lui sied de happer l'innocence de votre pied, hasardement posé sur elle, d'autres agréments la mettent en joie.

Pressé par une témérité de mauvais aloi, offrez-vous une sortie d'entraînement champêtre, un jour de grand froid. Là, assurément, Dame Boue déteste au plus haut degré ce profil météorologique, elle vit le « drame » : plongée dans une hibernation totale, la voici paralysée, en apnée, en hypnose, elle devient inoffensive, le coureur à pied peut alors se venger, en la piétinant de toute sa vergogne.

Méfiance cependant, son engourdissement progressif ne l'aura pas empêchée, lors de ses ultimes convulsions, de styliser les mottes de terre ainsi que les ornières, en formes acérées et venimeuses. Ainsi modelés, vos chemins se hérissent de multiples lances, pics, ou autres armes efficaces pour torturer vos chevilles.

Ces statues de terres engourdies, votre poids ne peut ni les briser, ni les écraser. C'est alors le règne abhorré de chutes involontaires, parfois douloureuses, Dame Boue peut alors se griser de rêves narquois devant le spectacle, avouons-le, parfois désopilant, que nous lui offrons. Et lorsqu'enfin survient le dégel, sans la moindre pudeur, cette boue, hier léthargique, se fait fluide, liquide, et vous gratifie de vos embardées les plus réussies, de glissades incontrôlables, et une nouvelle dynastie de chutes ne manque pas de perturber vos téméraires sorties !

Ainsi, aucune saison ne vous fait grâce de sa sollicitude : elle reste, obstinément, répété-je, votre fidèle compagne d'entraînement, tout à la fois hypocrite, sournoise et trompeuse. Mais s'il lui sied de se parer, en certaines conditions climatiques, d'une tenace duplicité, elle ne peut, parfois, cacher son originelle hostilité envers le malheureux coureur à pied. Suavement et goulûment nourrie de pluies diluviennes, elle se fait alors imposante au point d'envahir de sa gluante bave chemins et champs, vous interdisant péremptoirement ce domaine champêtre. Seule solution : attendre des jours meilleurs... Et partager les routes, seules Il était une époque... Lointaine quant à moi, ou je trouvais grand plaisir à durcir mes parcours pédestres ; je devenais alors, au gré de circonstances imprévues, la proie docile de rêves d'exploit olympique aux détours de mes aventures. Vous plairait-il que je vous narre l'une de mes déconvenues survenues lors d'une sortie faite d'errements ?

A vous entendre, il me semble ne pas avoir face à moi un auditoire très intéressé ; Vous, au fond, qui baillez à vous en bloquer les mandibules ; et vous qui secouez votre montre, tant le temps que vous me consacrez semble long ! Tant pis, je m'entête. Alors lisez ce qui suit. Cachée derrière un écran d'arbres, une ancienne carrière de plâtre à ciel ouvert offre depuis des décennies ses blessures béantes au ciel. Les falaises, encore blanchâtres, surplombant d'énormes fossés, creusés autrefois par une cohorte de mineurs, me proposent leur profil racoleur. Les années, en érodant leur ancienne verticalité, donne à leur pente un aspect plus... accueillant ! Et plus « foulable » ! Ce jour-là, donc, tel Napoléon, les mains sur les hanches, au sommet de ma falaise, l'envie de dévaler cette déclivité me submergea : goûter au vertige d'une descente aux enfers me grisait d'avance

J'imaginai déjà ces longues foulées bondissantes, aériennes ; descendre à folle vitesse cette pente, prendre mn envol...

L'argile, craquelée par le soleil, avait pris l'aspect de pavés serrés les uns contre les autres, tel un carrelage à la géométrie parfaite ; je me sentais rassuré quant à la consistance de ce sol, lequel, là où je me trouvais, s'avérait aussi ferme que du marbre.

Je m'élançai sur cette pente en lançant un grand cri, à l'instar de Tarzan, mon héros de jeunesse, complètement enivré d'exaltation. Les premières foulées répondirent à mon attente, à mi-pente, je le savais, j'allais voler quand soudain...

Soudain...

Le drame !!! Je senti mon pied s'enfoncer brusquement dans l'argile, l'accentuation de mon poids provoqué par cette longue foulée fit que je me retrouvai englué jusqu'au genou dans cette traîtresse argileuse ; mon premier réflexe fut de tenter de m'arracher de cette gangue mais je me rendis vite compte que cette maudite glaise se comportait avec ma personne comme du sable mouvant... Mon autre jambe s'enfonçait à son tour, mes bras appuyés sur cette argile et mes mains s'abîmaient également...

La panique, je l'avoue, s'empara de moi ; inutile de crier, aucune âme qui vive à moins d'une lieue, et chacun de mes efforts pour tenter de m'extirper m'engluait davantage ! Alors, je stoppai mes mouvements désordonnés et, plaquant mon dos sur la pente, je m'efforçai de calmer l'anarchie des battements de mon cœur. Cette nouvelle position couchée me permit de voir que l'argile, elle aussi, semblait marquer une pause. Desserrant l'étau de ma frousse, j'entrepris de dégager doucement mon pied le moins enfoncé et parvins à le récupérer. Quant à l'autre jambe, dévorée jusqu'au genou, elle demeurait toujours la proie de cette dévoreuse gluante. Mais ce fut le moment, fou peut-être, ou je sentis la confiance revenir : une jambe et les deux bras libres me semblèrent des armes suffisantes pour mener à bien une tentative de désincarcération ou de déterrement... Ces mots me foutent la trouille rétrospectivement !!!

Je m'étais au maximum et, luttant de toutes mes forces avec le plus de douceur possible, je vis, centimètre par centimètre, la victoire et ma libération s'amorcer ; en récupérant mon intégrité, j'eus l'intense sensation physique de renaître à la vie !

Enfin libre, je n'eus plus qu'une seule idée : remonter. J'avais compris que cette satanée argile au fait de la falaise pouvait me supporter car sèche, alors que l'humidité stagnante nourrissait l'inconsistance de cette gangue endormie au fond de ce fossé. A quatre pattes et frémissant encore d'une crainte encore fiévreuse, je me hissai sur le fait de cette falaise et m'offris alors l'attitude du vainqueur d'un adversaire sinistre et sournois.

Le plus incompréhensible : je me surpris, malgré le péril vécu, de ne pouvoir empêcher une perfide attirance envers cette pente si traîtresse ! Incroyable complexité que le cerveau humain !!!

Cependant, vingt années plus tard, cette envie n'est plus, disparue, ou vaincue ! Peut-être une vigueur moindre de mon corps... Ou un grain de sagesse !

Un ancien m'ayant conseillé de pratiquer le cross pour améliorer ma condition, je m'engageai donc sur une course, en forêt de Montmorency. Evidemment, ce jour-là, il pleuvait comme vache qui pisse, et cette vache, ayant certainement brouté de l'herbe diurétique, avait déjà fougueusement pissé les jours précédents ! Inutile de vous dessiner l'état du parcours proposé : cent mètres devant la ligne de départ s'épanouissait paresseusement une large plage de flaques d'eau et de boue aux joues rebondies, pleines et fangeuses. Je remarquai aussi qu'il nous était impossible de l'éviter. Un solide grillage, disposé à droite comme à gauche du parcours nous obligeait à bouleverser ce gué ! Est-il utile de préciser que la centaine de participants... Et moi, étions déjà moralement prêts à subir les affres de ces futures difficultés aimablement promises par les organisateurs ! L'aire de départ, labourée par nos piaffements d'impatience, avait laissé place à une monstruosité terreuse noirâtre et gluante, au grand dam des fabricants de chaussures, lesquels voyaient effacées leur distinction publicitaire sous une couche patibulaire.

Le départ enfin accordé fit bondir la grappe de sportifs qui s'arracha avec plus ou moins de finesse de cette fange mouvante. Votre serviteur, agglutiné au sein de ce troupeau, tenta lui

aussi d'adapter ses foulées au rythme de l'ensemble, sans oublier de lancer de vifs regards vers cette nappe liquide qui n'attendait que moi !!!

Je fus surpris de constater que cette boue avait une consistance plus élaborée que prévue ; résistante à la pression de mes foulées, elle céda avec parcimonie, me rendant la liberté sans omettre de me faire comprendre un vif désir d'appropriation ; ses lèvres pulpeuses se serraient autour de mon pied avec une certaine délectation. A cette époque, novice encore, j'étais très attentif à certains conseils éclairés des anciens, dont un qui m'avait conseillé de ne jamais lacer trop fortement mes chaussures afin d'éviter tout problème d'ankylose.

Et ce qui devait arriver... Arriva ! L'une de mes baskets, trop faiblement attachée, resta engluée dans la fange alors que je libérais l'autre pied pour la foulée suivante. Ma chaussette, noirâtre, s'accrocha toute pantelante à mes orteils recroquevillés et se mit à pendre lamentablement au bout de mon pied. Je stoppai là, sur une jambe, comme une poule immergée dans d'érotiques rêves de ponte divine ! Puis, sur mes deux pieds, bousculé sans ménagement par quelques retardataires, que je décidai d'ignorer, je me mis à la recherche de ma chaussure naufragée. J'eus, une petite seconde, le temps de la surprendre alors qu'elle ne m'offrait plus que la vision chaotique de son talon ; cette image, fugace, disparut soudainement, un vestige de coureur, les yeux vitreux, l'écrasa d'un pied rageur, l'enfouissant au plus profond de cet océan boueux... Ma chaussure s'était donc abîmée comme le Titanic à une autre époque aussi historique !

Je ne pouvais l'abandonner là ! D'autant plus que cette paire de pointes était neuve. Alors, piétinant cette boue, je revins, plus ou moins à cloche-pied, sur mes pas, cherchant vainement la tombe toute fraîche de ma malheureuse chaussure, enterrée ainsi sans le moindre service funèbre, comme une vulgaire chausse !!! Ma « pompe » sans pompe funèbre ! Le comble !!! Mes yeux cherchant partout sans succès, j'allais abandonner lorsque j'aperçus un bout de lacet pointant sur une motte, tel le bras d'un naufragé appelant à l'aide. Je le pris délicatement, entre le pouce et l'index et le tirai à la façon d'un pêcheur de gros et vis sortir progressivement une grotesque statuette de boue figurant très vaguement la forme d'une chaussure accrochée au lacet !

Ayant récupéré mon bien, je n'avais plus qu'une idée, me rechausser et poursuivre, vaille que vaille, mon cross ; mais tenter de faire entrer un pied, boueux de surcroît, pour avoir dû le poser, par souci d'équilibre dans ce marécage, à l'intérieur de cette « chose », informe et bourrée de vase... C'est galère !!!

Fallait-il être dominé par une immense foi pour vouloir poursuivre cette épreuve !

Pourtant, le miracle eut lieu ! La Sainte Vierge, ce jour-là, avait dû faire un petit détour dans cette forêt bien nommée, pour saluer un collègue sanctifié... (Germain, le propriétaire de ce lieu) ! Car elle me permit d'insérer mon pied dans ce qui ne ressemblait plus à une chausse.

Claudiquant de bancale façon, je n'en terminai pas moins triomphalement à la place la plus littéraire pour un piteux adepte philosophe de ce sport de fous : ANTEPENULTIEME !!!

Combien de coureurs ont, peut-être, partagé cette position dans un classement en ignorant la distinction à laquelle ils avaient droit. Imaginez recevoir une médaille avec, sur l'une de ses faces, gravé pour l'éternité ce mot prestigieux : ANTEPENULTIEME !

La gloire !!! Rien que pour cette suprême distinction, j'ai oublié toute aigreur envers Dame Boue !

Votre narrateur. CERISIER Alain

21^{ème}

ronde des collines niçoises

10,8 km de fête à travers les vignobles de Bellet

1^{er} mai
2019
NICE LINGOSTIÈRE

Limité à 1500 dossards

Lots exceptionnels par tirage au sort des dossards rentrants

DÉPART ALLURE LIBRE 9 H 00
5 RAVITAILLEMENTS FESTIFS
www.spiridon-cote-azur.com



Un rêve prémonitoire : - Départ dans 5 minutes

N'ai-je rien oublié, bien vérifier une dernière fois :

Mon smartphone est bien attaché à mon bras

Ma montre connectée

- Mes lunettes aux verres blindés

Ma frontale ornant mon front

- Mon bracelet d'activités

Mon sac bourré de vitamines

Mes bas de contention façon mère grand

Mes chaussures à récepteurs

-Le récent détecteur de sueur

Mes écouteurs qui diffuseront ma musique préférée

Ma ceinture de sécurité avec mes clefs

Rasséréiné il ne manque rien

- Départ dans 10 seconde:

Dès le coup de pistolet salvateur je me retrouve largué en fin de peloton, salue le conducteur du vélo-balai, un ancien ami à moi. Bonjour Papy, ça va ? tu me sembles high-tech.

Je me sens lourd, engoncé.

Une remarque Papy : pourquoi ne cours-tu pas comme voilà 40 ans : Torse nu, le short athlétique flottant au vent, les ripatons à l'aise dans tes NB 200g effleurant à peine le bitume ? Bien sûr bien sûr c'était bien lorsque je fleuretais avec l'avant de la course où le 16km/heure ne me faisait pas peur. Maintenant en master 5 le 8km /heure me permet encore de survivre heureux, fier comme un petit banc ou truc comme ça. Allo mamy je serais de retour dans une petite heure.

Le 5km de Bécon lès Bruyères cela devrait se faire.

Pierre Koch

Pierre Koch

Spiridon Ile de France

Relais gourmand du Mellois en route pour la 2^e édition

Le club du Spiridon mellois vient de tenir son assemblée générale, l'occasion pour son président Didier Aubouin de parler bilan et projets.

Le Spiridon propose de participer à des épreuves de course à pied, avec une particularité. « Nous voulons mettre en avant le pays, rappeler son président. Les chemins du Mellois qui ont existé pendant 20 ans étaient un mélange de course à pied et de visite du territoire avec dégustations de produits locaux ». Le Spiridon est un mouvement national qui met en avant la convivialité dans ses rendez-vous. « La prof d'accord, la fête d'abord » est son slogan.



Didier Aubouin accueille chaque mardi au Lambon les coureurs désireux d'un entraînement plus soutenu.

Compétition et convivialité
« A Melle on laisse une liberté d'actions aux coureurs, on évite de mettre trop de contraintes. Nous ne sommes pas dans une logique de club sportif, ce qui existe par ailleurs. Beaucoup consentent pour le plaisir mais ça n'empêche pas la compétition et l'envie de progresser. Il y a dans le groupe des coureurs plus jeunes qui nous ont rejoints les deux dernières années. Ils n'ont pas les mêmes attentes que les anciens. Leur présence permet de relancer la

dynamique ». Une liberté qui permet aux uns et aux autres de participer aux rendez-vous qu'ils désirent, préférant donner la priorité à la compétition ou à la convivialité. Le Spiridon mellois compte 45 membres dont une moitié de nouveaux. Les entraînements se déroulent deux fois par semaine, au Lambon le mardi soir pour un travail plus technique et dans Melle le jeudi.

« Courir en groupe, c'est différent que de courir en solo, on discute, c'est plus agréable et ça crée une dynamique ». Après 20 années de chemins du Mellois, l'association a voulu alléger ses animations. « Il y a eu un essoufflement du côté des bénévoles, c'était une épreuve difficile et longue à mettre en place. Sans doute aussi qu'au bout de 20 ans, l'attrait n'est plus le

même. Désormais, le Spiridon mellois passe à autre chose. Rendez-vous est donné pour la deuxième édition du Relais gourmand du Mellois. Si l'esprit semble bien être le même, l'épreuve se déroule autour du plan d'eau du Lambon. « Ça sera toujours une épreuve par équipe, de deux ou quatre, il y aura trois circuits, un premier de 10 km fait par un coureur, un second de 7 km par un duo et un dernier de 11 par le dernier coureur de l'équipe. » Le tout se passant sur une matinée, avec animations musicales. « C'est toujours la même logique de course à pied mais sur des distances plus courtes, et de fête. » La base de loisirs du Lambon, mise à disposition par Mellois en Poitou, offre une infrastructure qui facilite l'organisation d'une telle épreuve. Rendez-vous dimanche 21 avril.

Relais gourmand du Mellois, course nature. Dimanche 21 avril, base de loisirs du Lambon. Renseignements et inscriptions sur <http://spiridonmellois.wixsite.com/spiridonmellois>



Riche idée que ces premiers Potins de Loys 2019 !

Un peu d'émotion en évoquant les 40 ans du Spiridon Limousin, crée par l'ami Raymond Mascarell !

C'est un rappel aux 75km de la fameuse hivernale... Un froid de canard à la première de Patrick Menand où Henry Gutgluck prit le départ avec son fameux maillot résille. Le triomphe de Stéphanie Mazoin avec laquelle nous avons effectué bon nombre de déplacements dont les 50km de Magnac-Laval! Actuellement retirée aux Sables d'Olonne, Stéphanie doit veiller sur Gustave son époux en difficulté en ce moment.

Puis-je rappeler aussi nos visites avec Jean-Pierre Haec qui s'était particulièrement distingué en inscrivant son nom au palmarès de l'hivernale. A cette époque, nous avons effectué les brevets de marche sur 40km le samedi avant de nous rendre sur place pour la course du dimanche matin ! Hélas, nous ne reverrons plus Jean-Pierre et son éternelle joie de vivre : il nous a quittés le 5 décembre 2018. A cette même date, la championne d'Europe des 24H Christiane Lecerf elle aussi a rejoint le paradis des coureurs.

PS- Et merci pour cette photo prise au marathon de Melun. J'étais en fin d'activités pédestres tout comme Claude Facquet perdu de vue depuis. Quant à mes perf...une mise à jour s'impose. Le récit des premières 48H modernes de Nottingham en témoignent. C'est d'ailleurs au pays de Robin des Bois que Jacques de Roquefeuil, Jean-Claude Czaja et moi-même avons été les premiers Français à nous aligner sur les 6 jours pédestre. Une épreuve où nous pouvons prétendre avoir établi le premier record français (moderne). Mais oui mais oui. Avant Zabalo, Boussiquet et Mainix.

Gérard Stenger

Sports → Auvergne

TRAIL/VULCAIN ■ Vainqueur du 73 km après sa deuxième place en 2018

Porche, une marche plus haut

Guillaume Porche est revenu remporter le 73 km du Vulcain, lors d'un dimanche où le Team Éric Favre a démontré l'étendue de ses forces, entre 22 km et 47 km.

Jean-Philippe Béal

« Pour tous », on l'a dit. Ainsi sont pensés, par l'ACFA, les Trails de Vulcain, au nombre de quatre en deux jours.

Pour eux spécifiquement, bien évidemment, non, mais à la lecture du palmarès, ils s'y sentent au mieux. Eux ? Les gars du Team Éric Favre. Après Maillard, vainqueur du 13 km, la formation auvergnate a glissé trois des siens sur le podium, hier : Demure et Crétien sur un 47 km dont Killian Meudec prit la 5^e place, son grand frère Yoan ayant alors déjà franchi la ligne d'arrivée du 22 km en vainqueur.

Une course à laquelle « Grand » Meudec imposa donc un tempo, vite trop élevé pour la concurrence, en vue de glaner son « 3 sur 3 » sur la distance.

Sur celle, intermédiaire, du 47 km, le scénario fut un peu différent : le départ rapide fut pour « Jeune » Meudec et Desille (4^e au final) qui, après 9 km, tenaient la tête devant Crétien et Dupuis, alors que Demure pointait à une minute. Le regroupement général ne tarda pas, Lemptegy (20^e km) voyant ce deuxième groupe jaillir quasiment de concert du volcan.

Mais le rythme à suivre était bien celui impulsé par Demure et Crétien. Dupuis s'y essaya : « Mais



73 KM. Guillaume Porche n'a jamais relâché ses efforts pour l'emporter. PHOTOS JEAN-LOUIS GORCE

« ça » allait trop vite devant », saluait l'Issoirien, satisfait de son podium. Devant, justement, Demure, régulier, parvint, au fil des bosses, à tracer son chemin victorieux : « Je ne voulais pas me mettre dans le rouge dès le début pour pouvoir finir fort. » Confirmé par Crétien : « J'ai décroché après le dernier ravito, sans jamais pouvoir recoller. »

Authentique

Pour tous, pour eux. Pour lui ? Guillaume Porche en avait peut-être douté, l'an passé, par sa 2^e place du 73 km. 2019 l'aura donc vu dompter l'ultra, coup de poing ra-

geur à l'arrivée en prime. Adressé à cette maudite bronchite qui l'handicapait depuis une semaine ? Mais elle ne pouvait gagner face à un Porche, dont le moteur est d'abord le coup de cœur pour ces épreuves qu'il qualifie lui-même d'« authentiques ». Et le Vulcain en fait partie.

Authentique, son effort le fut aussi, hier, son chrono canon (6 h 21'58"), même en tenant compte d'un « terrain » rendant particulièrement bien, cette année, en témoigne : « On a fait les 15 premiers kilomètres ensemble avec Vivien Reynaud. Puis je me suis détaché. Mais 10 minutes d'avance à Lempte-

gy (49 km), c'est rien. Jusqu'au bout, je savais que ça pousserai derrière. Je finis vraiment au mental. »

Derrière, justement, le podium associa Coquard, grand fidèle, depuis 2012, du Vulcain et de son palmarès et un néophyte sur la distance, Play, que sa découverte fit avancer au courage les 50 km atteints.

Chez les féminines, c'est en solitaire qu'ont été menés, le 73 km, par la grande favorite, l'expérimentée italienne Simona Morbelli, et le 22 km, par l'Issoirienne Sandy Paulet. Le 47 km, lui, resta longtemps bien plus dense en postulantes, avant d'être réglé par Marie Marcillaud. ■

Organisation ACFA !

LES CLASSEMENTS

73 KM. 1. Porche Guillaume, 6h21'58"; 2. Coquard Rimi (Team Tour Matagrin), 6h43'32"; 3. Play Jean-Christophe (Phoenix 43), 6h43'33"; 4. Reynaud Vivien, 6h48'55"; 5. Breumont Arnaud, 6h59'35"; 6. Robin Yoann, 7h04'20"; 7. Fruchart Nicolas, 7h12'32"; 8. Marcel Rémy (J&B/ESE), 7h14'00"; 9. Lohert Jean-Baptiste, 7h14'09"; 10. Fontbonne Yan (USJ Ath.63), 7h16'45"; 11. Millet Pierre, 7h17'52"; 12. Menager Nicolas (Ath.92st), 7h20'29"; 13. Lassonde Fabien, 7h23'10"; 14. Deyglin Clément, 7h25'27"; 15. Franc-neau Nicolas, 7h27'26"; 16. Wintebert Ludovic, 7h29'13"; 17. Cheylon Stéphane (FDK), 7h31'03"; 18. Héralut Vincent (TSN), 7h36'43"; 19. Dissaux Maxime, 7h36'55"; 20. Marais David (ASL), 7h44'24".

43 KM. 1. Demure Fabien (Team Trail Eric Favre Sports Nutrition), 3h39'44"; 2. Cretien Benoît (Team Trail Eric Favre Sports Nutrition), 3h40'46"; 3. Dupuis William (USJ), 3h48'24"; 4. Desille Clément (TR), 3h56'55"; 5. Meudec Kilian (TTEFSA), 4h04'39"; 6. Béculeux Sylvain (CAC), 4h08'48"; 7. Proustère Julien (BAC), 4h15'00"; 8. Morisse Yoann, 4h15'09"; 9. Martins Vincent (Ath. 63), 4h15'39"; 10. Singouss Clément, 4h16'41"; 11. Lagedamon Ael (Croyat), 4h18'43"; 12. Vernet Fred (USP), 4h19'48"; 13. Lestrade Stéphane, 4h20'04"; 14. Céro Vincent (VNT), 4h20'11"; 15. Decoloux Frédéric, 4h21'48"; 16. Robert Nicolas (EAMPA), 4h23'27"; 17. Lecourt Cédric (LT), 4h24'06"; 18. Cherion Joël (RS), 4h26'25"; 19. Dufourq Nikols (IACM),



47 KM. Fabien Demure : sagesse et régularité.

4h28'18"; 20. Foure Hugo, 4h28'18"; 21. Meyronein J-Jacques (BAC), 4h28'55"; 22. Cottet Dumoulin J-Claude (RUTRC), 4h30'03"; 23. Razel Guillaume (UFAC), 4h33'00"; 24. Minet Vincent, 4h33'22"; 25. Enjolras Olivier, 4h33'41"; 26. Croq Kevin (Oxatis), 4h35'18"; 27. Vouvert David (CLC), 4h36'56"; 28. Magdelénot Eric,

4h39'30"; 29. Grandchamp Victor (SNC86), 4h40'18"; 30. Harsult Fabien (ASRAS 91), 4h40'24".

22 KM. 1. Meudec Yoan (Team Trail Eric Favre Sports Nutrition), 1h30'23"; 2. Frémy Olivier (ALCISE), 1h34'53"; 3. Guignard Simon (LFA), 1h35'12"; 4. Mascro Quentin, 1h36'47"; 5. Bergerand

Mickaël (TRF), 1h38'06"; 6. Foure David (BAC), 1h38'23"; 7. Chamkaume Julien (CALP), 1h39'06"; 8. Jacopin Alexandre (Chambéry), 1h41'31"; 9. Terreniere Valentin, 1h42'16"; 10. Panyre Sébastien (Guéret), 1h42'54";

11. Hecquet Stéphane (CA), 1h43'37"; 12. Decourteix Rémy (Guéret), 1h45'21"; 13. Kongaud Andy (TC), 1h45'23"; 14. Razel Vivien (Guéret), 1h45'39"; 15. Massuet Mickaël (TRM), 1h45'49"; 16. Desmolton Romain, 1h45'59"; 17. Dupont Olivier (Guéret), 1h46'28"; 18. Giraud Philippe, 1h46'43"; 19. Jeanjon Christophe (Guéret), 1h49'11"; 20. Ducher Mathieu, 1h49'13";

21. Lusinier Martin (BAC), 1h49'19"; 22. Luchier Olivier, 1h49'25"; 23. Lacaze Benoît (ISE Pansalé), 1h49'57"; 24. Viola Julien, 1h50'13"; 25. Fréoulet Clément, 1h50'23"; 26. Vigoureux Vincent (BAC), 1h50'59"; 27. Dubroy Florian, 1h51'00"; 28. Mizer Samal (SJC), 1h52'47"; 29. Valasco Olivier (VNT), 1h53'10"; 30. Paulet Sandy (USJ), 1h54'01";

31. Pineau Pierre-Hugues, 1h55'17"; 32. Fléridy Mathieu, 1h55'24"; 33. Terriot Wilcom (CLC), 1h55'37"; 34. Chappuis Louis, 1h56'05"; 35. Martins Mickaël (Aspt CA), 1h56'49"; 36. Accouturier Julien (TDC), 1h57'00"; 37. Thimon Michel (TAS6), 1h57'03"; 38. Tevissen Aymeric (ACT), 1h57'09"; 39. Marie Adrien, 1h57'44"; 40. Mornier Florent, 1h58'20".

Pdd

Réalisation ACFA !

Sports → Auvergne Dimanche 3 mars 2019 LA MONTAGNE

TRAIL/VULCAIN ■ Maillard détaché, Vigier première d'un trio d'échappées sur le Volvic Nature (13 km), hier

Jeu du solitaire et partie de dames

Romain Maillard s'est été lancé dans le pente du Volvic Nature, hier, pour s'imposer. Un 13 km qui, chez les dames, a suscité un beau match à trois, dont Marlène Vigier est sortie victorieuse.

Jean-Philippe Béal

Plus de partie d'échecs où chaque coup peut être stratégiquement pesé jusqu'à l'attention, hier, sur le 13 km du Volvic Nature, premier des quatre « Trail de Vulcain » du week-end.

Sur un terrain que n'avaient pas réussi à « graisser » les ondes matinales, Romain Maillard, dès les 300 premiers mètres avalés, s'est en effet rapidement pris au jeu du solitaire.

Un « jeu » que le 7^e des derniers Mondiaux de trail aura abordé avec le plus grand sérieux... en vue, justement, de l'édition 2019 du rendez-vous planétaire, plus précisément de sa course de sélection, fixée à Buis-les-Baronnies, le 14 avril prochain.

Pas question, par cette évocation-là, de rabaisser, bien au contraire, ni le statut, ni la valeur de l'épreuve de l'ACFA, dont le président François Chevillat, avant de libérer un

MAILLARD. Auteur d'un impressionnant cavalier seul, hier après-midi durant 13 km. PHOTO M. CHEVILLAT

plein peloton de concurrents (434), avait d'ailleurs souligné avec force conviction (applaudis), la philosophie de « course pour tous ». Celle de Romain Maillard (51'52") s'avéra « simplement » plus rapide que celle de tous les autres.

Mais tout aussi profitable à son « travail » de préparation, justement, à l'échéance drômoise : « J'étais là pour me faire mal aux jambes, donc j'y suis allé à fond, en faisant l'effort dans le dénivelé jusqu'à la coupure de souffle qu'alors je gérais mais avec l'idée, encore une fois, d'être le plus possible au taquet », explique le représentant du Team Eric Favre, qui devança de près de 4 minutes, le duo Reygade-Fornini, lui, au contraire « roue dans roue ».

« Au taquet », les meilleures dames de l'après-midi d'hier, l'ont été aussi. La triathlète Marlène Lecuisinier, la première, qui donna tout de suite à la course, son tempo rapide et à son scénario, son intensité.

Car derrière elle, Brigitte Gadet et Marlène Vigier, d'abord dans cet ordre, ne s'amusaient pas, elles non plus, pour donner à la tête de course son caractère changeant, au fil des descentes où Lecuisinier était moins à l'aise et des côtes

ou la sociétaire de LAE, finit par passer devant.

Impair et gagne

Et s'y installer par la dernière rampe de Tournon, où elle pointa en tête mais sans marge réelle, puisque le trio se tenait alors dans la même minute.

De fait, Marlène Vigier dut continuer de cavalier sur les deux derniers kilomètres ramenant au complexe sportif volvicols, pour, après 2015 et 2017,

boucler en 2019 (1 h 08'45"), un beau trian de succès d'années impaires : « ça a été une course complètement insensée ! Je suis longtemps restée 3^e en fait et je n'avais jamais vraiment vécu un tel scénario où les positions changent comme cela. »

Suite des « Trails de Vulcain » aujourd'hui, avec le 73 km (départ à 6 heures), le 47 km (à 8 h 30) et le 22 km (à 9 h 30).

LE CLASSEMENT

13 KM. 1. Maillard Romain, 51'52"; 2. Reygade Pierre, 55'47"; 3. Fornini Mély, 55'52"; 4. Morin Yoann, 59'54"; 5. Boccon Alexandre, 57'43"; 6. Chamkaume Stéphane, 58'32"; 7. Lopez Clément, 1h00'03"; 8. Ménépiou Paul, 1h02'47"; 9. Cohendy Thomas, 1h03'10"; 10. Grenier Laurent, 1h03'11";

11. Colline Adrien, 1h03'13"; 12. Bonneau Nicolas, 1h07'40"; 13. Sébournier David, 1h07'53"; 14. Moreport Quentin, 1h04'55"; 15. Ferrier Cyril, 1h04'09"; 16. Jaffier Julien, 1h04'48"; 17. Rodrigues Erroel, 1h05'06"; 18. Tourné François, 1h05'44"; 19. Denis Romain, 1h05'54"; 20. Novez Thomas, 1h06'03";

21. Barrois Paul, 1h06'19"; 22. Mosser Thomas, 1h06'20"; 23. Parrot Pierre-Étienne, 1h06'29"; 24. Billaud Mickaël, 1h06'43"; 25. Astic Nicolas, 1h07'20"; 26. Dumoulin Raphaël, 1h07'09"; 27. Doguet Claude, 1h07'49"; 28. Boyer Simon, 1h07'54"; 29. Rossignol Grégory, 1h07'55"; 30. Rogues David, 1h08'00";

31. Morgeillon Francis, 1h08'03"; 32. Herbé Denis, 1h08'08"; 33. Vigier Marlène, 1h08'46"; 34. Bousier Thomas, 1h08'55"; 35. Godet Brigitte, 1h09'15"; 36. Fabre Clément, 1h09'22"; 37. Bannas Guillaume, 1h09'27"; 38. Ghebo Julien, 1h09'36"; 39. Boyer Tom, 1h09'42"; 40. Dumas Christophe, 1h09'48";

41. Lecuisinier Marlène, 1h09'59"; 42. Guiraud Clément, 1h10'12"; 43. Sargès Mickaël, 1h10'16"; 44. Foucher Cédric, 1h10'19"; 45. Goulet Christophe, 1h10'20"; 46. Lajoyeux Cédric, 1h10'23"; 47. Jonget Grégory, 1h10'36"; 48. Carreau Sébastien, 1h10'44"; 49. Guyard Samuel, 1h10'50"; 50. Lamerque William, 1h10'57";

51. Sernet Julien, 1h10'59"; 52. Modébene Hugo, 1h11'10"; 53. Kubacki Alexandre, 1h11'12"; 54. Goulet Rimi, 1h11'18"; 55. Gauthier Estienne, 1h11'34"; 56. Lepoittevin David, 1h11'42"; 57. André Mickaël, 1h12'07"; 58. Fargou Pierre, 1h12'13"; 59. Rousselle Laurent, 1h12'17"; 60. Virel Philippe, 1h12'35".

Publié le 11/03/2018 à 13h31



400 coureurs ont participé à cette 21e édition. © SALLAUD Thierry
Le Populaire du Centre

Ça y est, elle est lancée ! À quelque 500 kilomètres de Plouay (Morbihan) où se tenait le championnat de France de cross, La Ponticaude a déroulé son tapis rouge à la première épreuve sur « dur » de la saison, ce dimanche 11 mars. Alors, certes, le tracé de la Ponticaude, qui suit les bords de Vienne, empruntait cette année des portions gadoueuses, mais c'était bel et bien l'occasion pour les 400 participants de prendre leurs marques et de se jauger sur un parcours relativement plat.

« Je viens plutôt chercher des sensations, confiait Jacky, sociétaire de Limoges Mud Run, en marge de la course. Je prépare le semi-marathon de Bordeaux qui est dans deux semaines. Dans ces conditions, c'est idéal. »

Une approche partagée à bien égards, à l'instar d'Henri Vernaudon, speaker de la course et membre du club organisateur, Spiridon, depuis sa création en 1979 : « C'est la transition entre les 2 saisons. Ça leur donne des repères avant les marathons et les semi du mois d'avril. »

Pour autant, comme il le rappelait de fort juste manière, la Ponticaude séduit aussi pour son côté ludique. Et notamment les joggeurs qui ne sont pas en quête de performances et se plaisent simplement à enfiler des runnings.

Il y en avait donc pour tous les goûts, ce dimanche matin, pour le galop d'essai de la saison sur « dur ». D'aucuns ont pu apprécier le soleil printanier pendant que d'autres se livraient une rude bataille en tête de course. Une bataille qui a vu Anthony De Marcos, deuxième la semaine dernière, prendre sa revanche sur Guillaume Plata.



Spiridon romand

location
vente
services

SPORT ATTITUDE

ENTRE COMMERCIAL 1
boîte postale 267
1024 Ecublens
tél. 021 691 87 29
running • cyclisme • vtt • ski • snowboard

FONDS
DU SPORT
VAUDOIS

LOTÉRIE
ROMANDE

12^e édition

LAUSANNE
JEUDI 16 MAI 2019
LE SPIRIDON ROMAND
PRÉSENTE
LA 12^e COURSE DE
LA TOUR DE
SAUVABELIN

WWW.SPIDON.CH

La traditionnelle montée à la Tour de Sauvabelin le jeudi 16 Mai ! La Perf et la Fête ce jour là !

Le Mouvement Spiridon

Voiron le 13 mars 2019

Association Loi 1901 n° w3810022191

Chez P.A Dufaud

57 Avenue Jean Jaurès

38500 Voiron

France

T° 04 76 05 28 77

padvivarais@gmail.com

Bonjour,

Dans le dernier *mmmille.pattes*, que je reçois régulièrement ce dont je vous remercie, j'ai beaucoup apprécié l'article de Jacques Descombaz « Anniversaires ! ».

Free To Run est certes un beau documentaire, mais il est totalement muet sur le Mouvement Spiridon aujourd'hui, et c'est regrettable !

Spiridon est présent en Allemagne, Pays Bas, Belgique, Luxembourg France et évidemment en Suisse ! !

Le Mouvement Spiridon France, c'est 15 clubs Spiridon, ce sont des Rencontres Spiridons tous les 2 ans qui attirent toujours plus de 100 spiridoniens, un journal **la Lettre spiridonienne**, **les fameux Potins de Loys Spyridon** et enfin un blog **Mouvement Spiridon !**

Ces clubs organisent des courses et trails réputés! **Les Trails Vulcains** organisés par l'ACFA, la **Ronde des collines Niçoises** par le Spiridon Côte d'Azur, la **Ponticaude** par le Spiridon Limousin, **les 100km du Spiridon Catalan**.....Toutes ces épreuves réunissent des milliers de participants ! Sans parler des courses organisées par les Spiridons européens !

Non, Spiridon n'est pas mort ! Il a même fait l'objet d'un mémoire de maîtrise à l'Université de Neuchâtel en novembre 2012, par Bastien Vonlanthen. Sujet de cette recherche universitaire ? « **Spiridon : paradoxe de l'anticonpétition ?** » Excellente problématique !

De plus, nous préparons les futures Rencontres Spiridon qui se dérouleront en Septembre 2020 à Limoges ! Vous y êtes cordialement invités ! D'ailleurs le Spiridon romand a déjà participé à des Rencontres Spiridons à Uriage et Chichilianne !

Noël Tamini était présent à Uriage ! Rencontres qui avaient réuni pas moins de 19 clubs Spiridons!

Pour vous montrer l'actualité spiridonienne, vous allez recevoir La Lettre Spiridonienne 44 et les Potins de Loys Spyridon . Publications dans lesquelles on parle du **Spiridon romand !**

Pour féliciter **Sandrine Conus Candolfi** de son accession à la présidence du Spiridon romand, nous lui avons envoyé une des dernières Lettres spiridoniennes à Châtel-Saint-Denis. Nous espérons avoir une réponse, car votre présidente est très favorable aux rencontres et échanges, pour que vive le petit bonhomme Spiridon ! Peut être n'a-t-elle pas reçu ce courrier ?

Et bon anniversaire au *mmmille.pattes*!

Sachez qu'en France, nous nous battons pacifiquement pour que le fameux « esprit Spiridon » demeure !

Salutations spiridoniennes !

Pierre Albert Dufaud
Président Mouvement Spiridon France



Cher Président et camarade spiridonien,

Un grand merci pour votre réaction à notre « coup de gueule ». S'il fallait réagir à « Free to run » c'était bien pour nous d'abord là où « l'opération » nous a vraiment chatouillé, en Suisse romande. Nous prenons tout à fait conscience de la bien plus grande et très vivante collectivité, actuellement, des spiridoniens de France que nous avons maladroitement zappée ; il faut la rappeler fortement !

Notre nouvelle présidente Sandrine est encore en train de prendre ses marques et je lui communique votre courrier. Une participation à une rencontre transfrontalière devrait certainement intéresser à nouveau de nos membres, je suis sûr qu'elle y réfléchira aussi.

Longue vie au Mouvement Spiridon de France, et mes cordiales salutations

Jacques Decombaz

co-rédacteur du MP

Spiridon romand



ADHESIONS 2019

(au10 mars 2019)

Clubs Spiridon

SPIRIDON CATALAN	<i>oui</i>
SPIRIDON BRESSUIRAIS	
SPIRIDON COTE D'AZUR	<i>oui</i>
SPIRIDON du TARN	
SPIRIDON AMICAL LIMOUSIN	<i>oui</i>
ACFA	
SPIRIDON CLUB ILE DE FRANCE	
SPIRIDON du COUSERANS	
SPIRIDON CLUB DE FLANDRES	<i>oui</i>
SPIRIDON du PAYS MELLOIS	<i>oui</i>
SPIRIDON CRECHOIS	<i>oui</i>
SPIRIDON CLUB AURILLACOIS	
SPIRIDON CLUB CHARENTAIS	
SPIRIDON CLUB LORRAINE	<i>oui</i>

Individuelles

Dominique PIERRARD-MEILLON	
Frédéric BROUSSE	
Henri MONIER	
Roland MOTARD	
Jacky MERCERON	
Gérard STENGER	<i>oui</i>
Charles VANHAMME	
Nelly BRUN	<i>oui</i>
Marc GUINEFOLLEAU	<i>oui</i>
Charlotte SAUTEREAU	<i>oui</i>
Pierre DUFAUD	<i>oui</i>

Gérard TABARY	oui
Roger DIDOT	oui
Christian TREMOULIERE	oui
Marie-Françoise COCHET	oui
Christian CHAMARD	oui
Edith LAMY	oui
Michel RIONDET	oui
Paul ROUX	
Céline GUITARD	
Georges GALLE	
Ghislaine GALLE	
Georges TURREL	oui
Geneviève PERROUD	oui
Jean MICHALLON	
Jean-Paul BOUTHORS	
Odile HOAREAU	
Alain CERISIER	oui
Josette POUZET	oui
Francis VANDERSYPE	oui
Rachel PRADEAU	
Alain EVEN	
Joël ANDREOTTI	oui

*Pensez à notre trésorière Nelly
qui vous aime !! 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

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