



**La Lettre spiridonienne**  
**47**  
**Décembre 2019**

**<http://sureroc.canalblog.com>**

# Editorial

**Nous commençons cette dernière Lettre spiridonienne de l'année par un hommage à notre ami Claude Nicolas récemment disparu , en publiant une interview de Claude donnée à la CDHS 87 en 2017. Le Spiridon Mellois et le Mouvement Spiridon ont perdu un ami. Un pur spiridonien s'en est allé. Bon voyage Claude!**

**Puis nous ferons un tour de l'Europe spiridonienne en présentant le Spiridon Franckurt. Nos amis allemands ont plusieurs cordes à leur arc spiridonien!**

**Retour en France avec Alain Cerisier du Spiridon Ile de France, qui nous emmènera avec les "obscurs, les anonymes, les sans grades" ! Nous les ombres des pelotons !**

**Avec Etienne Sanchez, Président du Spiridon Joeuf Lorraine, vous découvrirez que ce Spiridon est bel et bien vivant ! Et que son humour est toujours là et parfois un peu provocateur comme vous le verrez un peu plustard!**

**Vous revivrez les 100km du Spiridon Catalan avec un bel article de la presse régionale. Robert Escaro peut être fier de son épreuve, un des rares 100bornes où le délais est de 24h! Esprit Spiridon assuré ! Bravo à toute l'équipe catalane!**

**Avec le Spiridon Limousin vous vous rendrez compte que performances et fêtes "ne sont pas incompatibles ! Bravo à l'Amicale, organistrice des futures Rencontres Spiridon en septembre 2020!**

**Le Courrier des Lecteurs de nos amis du Spiridon Romand publie les échanges suite à l'article de Noël Tamini "Spiridon est mort, mais..." Merci à nos amis Hélvètes d'avoir publié cet échange!**

**Un dernier clin d'oeil au Spiridon Joeuf Lorraine qui risque de vous surprendre un peu...!**

**La liste des adhésions au Mouvement Spiridon vous montrera que quelques Spiridons et individuels n'ont pas renouvelé leur adhésion. Simple oubli ou choix de ne plus partager notre fameux "esprit Spiridon"?**

**Nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année et vous donnons rendez-vous les 26 et 27 septembre 2020 à Limoges !**

**Pierre Dufaud  
Bureau Mouvement Spiridon**

# Sommaire

<b>Editotial</b>	<b>Pierre Dufaud</b>
<b>Sommaire</b>	<b>Pierre Dufaud</b>
<b>Claude Nicolas</b>	<b>CDHS 87</b>
<b>L'Europe spiridonienne</b>	<b>Pierre Dufaud</b>
<b>Spiridon Francfurt</b>	<b>Spiridon Franckfurt</b>
<b>Nous, les ombres</b>	<b>Alain Cerisier</b>
<b>Spiridon Joeuf Lorraine</b>	<b>Etienne Sanchez</b>
<b>Les 100km Spiridon Catalan</b>	<b>Revue de presse</b>
<b>Les perfs' du Spiridon Limousin</b>	<b>CDHS 87</b>
<b>Courrier des Lecteurs</b>	<b>Spiridon Romand</b>
<b>Spiridon Joeuf Lorraine</b>	<b>Spiridon Joeuf Lorraine</b>
<b>Adhésions 2019</b>	<b>Nelly Brun</b>
<b>Rencontres Spiridon 2020</b>	<b>Spiridon Limousin</b>
<b>Bulletins adhésions 2020</b>	<b>Nelly Brun</b>
<b>On vous souhaite de belles fêtes !</b>	<b>Mouvement Spiridon</b>

**Spiridon Mellois**

**Salut Claude !**



**Salut Claude. Bientôt 35 ans de course à pied au compteur, chapeau à toi Claude ! Qu'est-ce qui te « botte » dans ce sport ?**

Ce qui me plaît dans ce sport, c'est le rapport avec les autres coureurs qui est simple et agréable. J'adore discuter avec les gens qui m'entourent, avant, pendant et après la course...

Aujourd'hui, nous vivons dans un monde stressé, pressé. On n'arrête pas de courir, mais pas en baskets... Dès que j'enfile mon short et mes chaussures, je me sens tout de suite détendu !

**Parle-nous de la course à pied entre ce que tu as connu et aujourd'hui ?**

En tant que passionné de course à pied, je suis satisfait de l'énorme succès que rencontre notre sport aujourd'hui. Les pelotons augmentent sacrément grâce à l'arrivée en nombre des féminines. Un grand merci à elles...

Le petit point noir (car il en faut un...), c'est qu'il y a une trentaine d'années en arrière, nous avions seulement 20-25 courses officielles dans le département et les distances de courses proposées étaient bien plus longues. C'était souvent des 30-50km. A l'inverse aujourd'hui, on ne compte qu'un seul Marathon pour tout le département et qu'en moyenne, les distances sont de 10-15 km, alors que nous avons plus de 70 épreuves inscrites au calendrier...

Mais il faut être honnête, la nouvelle population de coureurs présente ne désire pas courir des 20/30km tous les week-ends...

**Pourquoi avoir choisi la course à pied ?**

Alors là c'est très simple, cela remonte à 1984 et c'est grâce à Lulu ! (Lucien BRAIN de l'UAC Brioux).

**A l'époque on travaillait ensemble au Crédit Agricole, et je fumais pas mal... Lulu accompagné de Gérard PENTREAU, m'ont raisonné pour que j'arrête la cigarette et m'ont motivé pour venir galoper avec eux... Il y avait aussi l'ami Bernard GAUDIN qui travaillait et s'entraînait de temps en temps avec nous.**

**Ensuite en 1995, avec d'autres copains coureurs on a monté une section locale du Spiridon. Je me souviens même que la 1<sup>ère</sup> réunion avait eu lieu à Sauzé-Vaussais.**

**Avant tout ça, quand j'avais 18-20 ans, je courais un peu comme tous les gamins, mais ce n'était pas vraiment sérieux. Je faisais des Cross sous les couleurs de l'US Melle, une sous section du Stade Niortais Athlétisme, avec Maurice GAY comme dirigeant.**

**Courir dans les années 80-85 était facile, car il y avait souvent des groupes de coureurs dans chaque grosse entreprise. La plus « grosse » section de course à pied du Sud département était chez Rhône-Poulenc à Melle. Il y avait 2 raisons à cela, la 1<sup>ère</sup>, c'est qu'à l'époque l'usine comptait plus de 1 000 salariés et la seconde, c'est que le Directeur était passionné de sport .Il avait mis sur pied un Challenge qui portait son nom, le Challenge « GUIDO ».**

#### **T'es-tu planifié un gros objectif prochainement ?**

**Oui, ce sera le 23 Juillet prochain lors de la 44<sup>ème</sup> édition de Marvejols-Mende (22 km). Ce sera ma 4<sup>ème</sup> participation à cette sublime course, malgré qu'elle soit dure techniquement...**

#### **Une anecdote stp ?**

**Pas facile, j'en ai tellement...**

**En Avril 1995, lors du Week-end de pâques, je suis allé courir avec les copains du Spiridon, les 65 km du Balcon de Belledonne dans l'Isère. Parcours difficile avec des cols à grimper et pour nous simplifier le tout, en présence de la neige !**

**Ce que j'ignorais totalement c'est qu'à l'arrivée de la course, il était de coutume de se baigner dans la cure thermale, mais ne sachant pas cela je n'avais pas emmené de maillot de bain...**

**Les copains m'ont chambré pas mal pour que je les rejoigne même à poil ! Ce n'était vraiment pas facile pour moi, car je suis quelqu'un de très pudique, alors il a fallu que je ne pense à rien et j'ai sauté tout nu dans cette piscine où je n'en menais pas large...**

**Propos recueillis par OP Rat370 pour la CDCHS 79 / n°95 – Juin 2017**



*a.v. spiridon*  
*Gilze-Rijen*

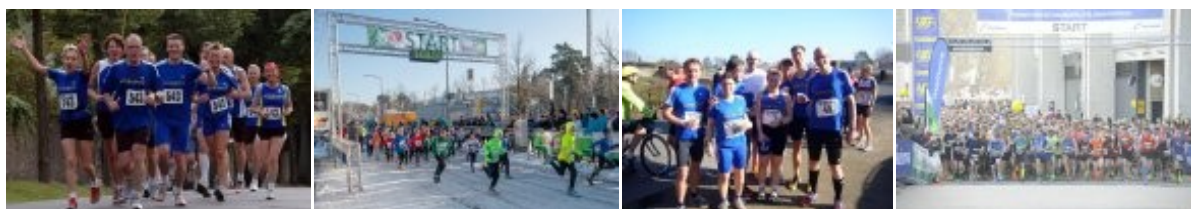


**L'Europe spiridonienne ! Une fois par mois nous mettons sur le site du Mouvement Spiridon des nouvelles de nos amis européens !**

## Spiridon Francfort

### Le club de course à pied et de triathlon de Francfort-sur-le-Main

quiconque cherche un club de course ou de triathlon ou qui veut courir, est le bon endroit



pour nous! Nous avons quelque chose pour tous les niveaux et tous les âges.

Il suffit de venir à l'une des nombreuses dates du **Lauftreff**, le cœur de Spiridon. La participation au club de course est gratuite pour tous! Vous avez seulement besoin de votre bonne volonté, d'une paire de chaussures de course, d'un t-shirt et d'un pantalon de sport: nous avons hâte de vous voir!

### que proposons nous?

Chaque jour, nos **groupes de coureurs se** rencontrent dans la **forêt de la ville de Francfort** sous la direction de responsables de groupes de coureurs appropriés. Ici, les coureurs se réunissent à des moments d'entraînement déterminés pour parcourir la forêt ensemble. Tout le monde trouve un groupe qui correspond à sa performance, de sorte que chaque groupe d'entraînement s'entraîne différemment.

Il y a des groupes avec des vitesses comprises entre 4h00 et 7 minutes par kilomètre et allant de 8 km à 14 km. Dans le cadre de la **préparation du marathon** et de longues courses plus de 30 km sont disponibles. Des groupes de marche, qui parcourent environ 6 km en une heure, complètent l'offre. Sur demande, chaque responsable de groupe de course se fera un plaisir de vous donner des conseils pour votre entraînement individuel.

En complément, nous proposons **une** gymnastique **fonctionnelle** à différentes dates.

Les enfants et les adolescents sont spécifiquement pris en charge dans notre **formation de jeunes**.

### Les athlètes rapides: groupe de performance Spiridons

Le groupe de **performance** Spiridon est un groupe de coureurs très rapides. Avec leur entraîneur Kurt Stenzel, 12 fois champion d'Allemagne, ils se préparent chaque année pour les championnats de Hesse et d'Allemagne. L'accent est mis sur les distances de 10 km jusqu'au marathon. Mais méfiez-vous: vous courez vite!

### Plus qu'un club de course à pied: Spiridons Triathlonabteilung

Depuis 1997, nous avons un **département de triathlon** . Les triathlètes commencent les compétitions du sprint à la distance Ironman. Plusieurs équipes commencent dans différentes ligues du DTU. Plusieurs fois par semaine, il est possible d'organiser un entraînement commun. Au printemps, un camp d'entraînement a lieu dans l'Allgäu.

### **Spiridons Running Events: le semi-marathon de Francfort et le réveillon du nouvel an**

Chaque année, au début du mois de mars, nous organisons le **demi-marathon** à Francfort. Avec environ 5 000 coureurs, il est désormais l'un des plus grands événements de course à pied organisés en privé en Allemagne. À la fin du mois de décembre, la **course du réveillon du Nouvel An** se déroule sur 10 km, les deux élèves sur 4 km et 2 km. Ces deux événements constituent notre contribution aux événements de course à pied de la région Rhein-Main. Ils sont rendus possibles grâce à l'engagement et à l'aide des membres du club. On s'amuse toujours ensemble.

### **Puis-je aussi venir à Spiridon en tant que finaliste?**

Nous sommes particulièrement impatients de **courir** dans notre **club de course à pied** , qui a lieu tous les samedis au Babenhäuser Landstraße 6, à Frankfurt Sachsenhausen. À l'heure indiquée, à 15 heures, 10 groupes de coureurs et de marcheurs sont partis pour s'entraîner dans la forêt de la ville de Francfort. Les groupes de marche constituent un bon point de départ pour les coureurs. Si vous avez déjà une expérience de la course mais ne savez pas exactement à quelle distance vous pouvez faire confiance, nous vous aiderons à trouver le bon groupe. Pour chaque date d'exécution, vous trouverez une personne de contact.

La course à pied a lieu toute l'année et par tous les temps. Vous n'avez pas besoin d'attendre la nouvelle année pour concrétiser vos bonnes intentions, venez nous rejoindre!

### **Compétitions et courses Juste pour le plaisir**

Même en dehors de notre groupe de performance, nous avons des coureurs rapides. Nous avons donc toujours des champions allemands de différents groupes d'âge. Distribués tout au long de l'année, Spiridonis, comme nous l'appelons nous-mêmes, seul ou dans différents groupes, participe à des compétitions de course et de triathlon chez nous et à l'étranger. Outre la joie de la compétition, il s'agit toujours de s'amuser en courant.

### **Pourquoi est-il utile de courir avec Spiridon?**

Aussi larges que soient nos groupes de course, les raisons pour lesquelles nos membres sont impliqués dans l'association sont aussi. Pour beaucoup, la course à pied compense la vie active trépidante. D'autres se préparent pour un marathon. Cependant, ils bénéficient tous de ce que la course à pied et le jogging peuvent faire gratuitement et automatiquement: forme physique, endurance, niveau de santé élevé et compagnie de gens sympathiques qui aiment courir. Cela seul vaut la peine de venir à nous!

### **Le club**

Si vous le souhaitez, vous pouvez également participer en tant que membre aux nombreuses activités du club ou participer à nos événements de course à pied. Un des points forts de l'année est certainement le séminaire en cours, organisé chaque printemps par Kurt Stenzel, exclusivement pour Spiridon, sur la côte andalouse. De nombreux coureurs se rencontrent également en privé pour des activités de loisirs communes.



### **Vous avez sûrement encore l'une ou l'autre question:**

Si vous avez des questions, vous pouvez nous **contacter** via notre **formulaire de contact** . Vous trouverez d'autres adresses de contact dans la zone **Contacts** . La cotisation est de 25, - Euro / an par personne. Avec l'affiliation familiale, le montant augmente à 40.- euros. Pour le département de triathlon, un prélèvement supplémentaire est facturé.

### **Le club et ses activités**

- Lauffreß dans le Babenhäuser Landstraße
  - Gymnastique fonctionnelle
  - Course du réveillon du Nouvel An
  - Semi-marathon de Francfort
  - Pendant l'entraînement du groupe de performance
  - Marathon de Francfort
  - Entraînement des triathlètes
- Spiridon Frankfurt - Film de Jörg Reiss



## **NOUS, LES OMBRES DE LA COURSE.**

Avez-vous remarqué que les épreuves de course à pied sur route se distinguent de leurs homologues par l'absence de ce magma bouillonnant et informe qu'on nomme « peloton » !

En effet, sitôt le départ lancé, chacun des impétrants prend son sort et sa place pour se métamorphoser en une perle d'individualité composant le chapelet des coureurs, chapelet qui ne fait que s'étirer au gré des kilomètres.

Et si l'on fait exception pour les quelques « super », généralement plus bronzés que la multitude, précédés d'une escorte respectueuse et attentionnée de motards et voitures officielles, et qui captent instinctivement la curiosité des spectateurs ; les autres, TOUS les autres s'essoufflent pour le seul plaisir d'être là !

Ah ! Les « autres »... Nous ! Évidemment, les « obscurs », les « anonymes », les « sans - grade » qui jamais ne courent pour la gagne et, la fête terminée, font partie des « etc... » dans les classements !

Nous ! Qui franchissons cette ligne d'arrivée, tant convoitée, sous les quelques regards égarés de « passants honnêtes », tout surpris d'être témoins de ce qu'il croit voir un aspect de la misère humaine, alors qu'ils sont les spectateurs de la sublimité d'un acte gratuit !

Nous ! Qui, cent fois dans cette épreuve, restaurons ce soupçon d'énergie toujours épuisée pour effacer une côte, vaincre un énième passage à vide, refuser le trompeur bienfait d'une pause, supporter de se faire doubler par cet autre anonyme que nous avons pourtant cru définitivement vaincu lorsque tout allait presque bien. A quelles pensées secrètes, à quels subterfuges faisons-nous appel pour nous lancer ces défis insensés et mener au mieux nos travaux herculéens ?

Quant à moi, j'avoue puiser le courage de poursuivre ma géhenne, dans le regard anxieux, angoissé et parfois contrarié de ces dames qui, armées d'un appareil photographique, attendent, baignées de fébrile impatience, leur héros... Lequel, suite à une logique dont je me crois dépourvu... court derrière moi !!!

Mais pour en terminer avec ce genre de digressions erratiques issues de neurones perturbés, laissez-moi la liberté de vous narrer la délectation la moins subtile que je retire, parfois, d'une compétition. Dans vos carrières glorieuses de coureurs chevronnés, amis Spiridoniens, sans doute avez-vous participé à des épreuves comportant plusieurs boucles identiques, et vous savez, (ou vous n'êtes pas sans savoir... Je raffole de cette expression !), que le sort inéluctable réservé au commun des coureurs est de se faire prendre un tour par les quelques « turbos survitaminés sévissant sur cette même épreuve. Alors, lorsque cet événement vient faire de moi une victime expiatoire... Je me révolte, je m'insurge, me rebelle, me mutine... Et je m'offre, suicidaire, quelques centaines de mètres de foulées luxueuses, genre cinq étoiles.

Comment ? Tout simplement en communiant mes foulées avec celles du bolide m'ayant doublé. Deux minutes de volupté sportive, je dérobe ce qui ne m'appartient pas, savourant le regard envieux de ceux que je double et qui me croit donc être ce que je ne suis pas !

Évidemment, le cœur trop vite au bord des lèvres, les jambes ouateuses, je reprends humblement ma place en enfer... Ravi cependant de mon petit numéro funambulesque !

**Alain Cerisier**

**Spiridon Île de France**

Coucou Pierre!



Hé non, je ne suis pas mort... et le Spiridon Joeuf non plus!

Mon long silence est impardonnable et ma discrétion coupable.

A force de voir passer des lettres spiridonniennes et des potins de L.S, la culpabilité qui

me rongait à petit feu n'a pu supporter les derniers potins... pleins de photos plus géniales les unes que les autres...

Cela n'a que trop duré! Il faut que je réagisse.

En quelques mots:

Le Spiridon Joeuf va bien. Il a fêté ses 30 ans en 2019...

J'en suis REdevenu le président depuis 3 ans. 59 membres de 9 à 80 ans à ce jour.

On court, on marche, on fait la fête tous les 2 mois dans notre local jovicien.

Après 15 Rondes Hivernales et 10 Elle et Lui nous avons fait cette année une pause organisationnelle...

Le mythique bulletin "En Courant par la Lorraine" (118 numéros) a cédé la place a un plus rare (tous les

2 mois) CR de réunion plein d'humour concocté par mon frère Jean-Paul, notre secrétaire en titre.

Je mesure à l'aune du temps qui file la chance d'avoir fait partie de cette horde de résistants de la

première heure face aux agressions fédérastes, godbillonesques et poczobukiennes d'antan...

Mais rassure-toi, Pierre, je n'ai pas changé.

La preuve... par les pièces jointes à ce mail:

1) le CR de notre dernière réunion.

2) les photos de notre sortie au Marathon du Vignoble Alsacien. On ne se refait pas.

L'esprit gaulois du Spiridon Joeuf dans toute sa splendeur!

TU AS TOUT LOISIR D'EN FAIRE CE QUE BON TE SEMBLE. PAS DE CENSURE.

Bises.

A bientôt... Etienne Sanchez

### ENDURANCE - COURSE A PIED

100 KM. Le Saalséen souhaitait battre son chrono de l'an dernier : 8 h 00 mn/52. Hier à Pia, il est passé sous les 8 heures.

# Kamel Soltani l'a fait !

**H**ier, sur les coups de 10 heures, Kamel Soltani voulait absolument battre son chrono perso. Il voulait dépasser la ligne en 7 h 52 mn/52, dépassant son personnel en Course de France Stéphane Moudo à près de 42 minutes (8 h 35 mn/50). C'est sûr, il peut lever les bras vers le ciel. Tous les hommes savaient l'objectif sous les regards de Marie-Pierre, son épouse, Elvira, sa fille et Yana Hirscht, ses assistants sportifs à côté qui le croquent d'admiration et de tendresse. Personne d'autre, il remporte sa deuxième victoire consécutive au 100 km du Spidron Catalan de Pia en même temps qu'il bat son record sur la distance. Son 8 h 00 mn/52 de 2013 valent en souffrance. « Passer sous les huit heures était mon objectif. Mais, c'est fait. Plus d'un kilomètre je plus j'avance, alors je prends ». Il en avait rêvé, il l'a fait : 7 h 52 mn/52. Essorée ? « Je suis parti un peu vite, je sentais pressée de l'arrivée (voir ses temps de passage). Au km 33, il s'est un peu relâché et j'ai dû le pousser. Pour mieux respirer... Il a bien travaillé. Je lui ai donné un peu de sucre... Le filaire quinquas (il le sacre en fin de course), lui annonce d'un pas exaspéré et sa respiration facile à peine (3 h 45 pour les 50 premières kilomètres, 4 h 00 pour les 50 derniers). « A mi-

parcours, j'étais déjà en tension sur mes perceptions. J'ai toujours su conserver ce soutien ». Au km 70, comme souvent sur ce type d'épreuve, un petit coup de mou l'écrasant. D'ailleurs, c'est à ce km 70 au km 80 qu'il

### FÉMININES

#### L'Allemande Krause au sprint

Les dix dernières longueurs ont vu le triomphe de l'Allemande, à 3 secondes de l'Espagnole, la Saalséenne Marie-Pierre Moudo. Après avoir été le tout pour le tout, l'Australienne craquant et terminant finalement à plus de trois minutes (9 h 27'41). Un succès pour cette 44-journaise (30 ans), recrutée dans la ville de son fiancé en Allemagne. Dimanche dernier, pour clore son entraînement, elle participait au marathon de Planchard. Son chrono : 2h05'30. Hulsbaur.

affiche ses meilleurs temps de passage : 70'17 du km 20 au km 30 et 40'20 du km 50 au km 60. Avant de retrouver de belles valeurs aux passages du kilomètre (49'42). L'exploire sans doute.

« Il faut savoir le dernier kilomètre en 4'20 », précisa, les yeux ronds comme des soucoupes, l'un des bénévoles, Boris Faug. « Le fait de courir sur des boucles de 10 km, ce n'est pas. Au contraire, ce sont des répétitions. Et puis, le fait que ces répétitions soient en continu, ça me motive », poursuit l'exploire de chez République Technicoles en recevant les félicitations de tous les coureurs présents en lieu qui se multipliait. Alors lui ouvre en grand les bras de la main pour gérer tous ses instants magiques. Le temps d'enlever une nouvelle fois Léona, une petite fille touchée par le syndrome d'Uddo pour qui il court aussi et voilà qu'il se projette déjà sur son prochain défi. En mai 2013. Un 24 heures à Brive. En clair, parcourir le marathon de distance en une journée. « Bien sûr, cette année, j'ai fait cours 100 km. Là, je suis au pied de 250 km ». Plus personne ici l'arrête.

**Arrivée Hier**  
► Des temps de passage : km 10 : 42'53, km 20 : 44'26, km 30 : 44'26, km 40 : 45'18, km 50 : 46'42, km 60 : 47'24, km 70 : 48'49, km 80 : 50'17, km 90 : 52'26, km 100 : 48'52



Kamel Soltani avec ses soutiens et Léona, la petite fille pour qui il a couru.

### 100 KILOMÈTRE À PIED, CA USE, CA USE

#### GROSSE AFFLUENCE

Hier au départ du 100 km, on se bouillait presque tellement le peloton avait du tour de taille. Cela faisait des années que l'épreuve saaséenne n'avait pas attiré une telle affluence en approchant les cent unités (91). « En général, c'est vers nous tournants à 60-70 coureurs (84 l'an passé). Nous avons été surpris de cet engouement qui s'est répété selon moi, par l'annulation du 100 km de Chambéry programmé aujourd'hui (hier) et le lancement de notre site internet. Par l'intérêt de ce support, nous avons pu toucher bien plus de monde, notamment les étrangers », analyse Michel Couderc, le grand ordonnateur de la course.

#### PIA DANS LE CLUB DES 9

Pia reste depuis des années. Le rendez-vous a souvent langué mais grâce à près de 80 bénévoles, l'épreuve demeure au calendrier. Créé par Jo Almodovar et Robert Escaro (115 100 km au veston) en 1977, le 100 km du Spidron catalan a été scouffé, tout le long de son existence, par quatre communes : Cabestany, Baho, St-Éstève et Pia depuis 5 ans. Aujourd'hui, seulement neuf 100 km sont inscrits au programme de la saison, dont huit

dans l'hexagone, le neuvième se disputant en Guyane. La Marque des Cers-Bornards demeure bien évidemment Milla.

#### COURSE INTERNATIONALE

Il y a bien quelques Espagnols chaque année, dont le deuxième de l'an dernier débarqué de Sangres, Jesus Gomez (8 h 14 mn/42) et même une poignée d'Italiens venus de Gènes, il y a quelques années, mais hier, outre les 6 Espagnols et les 5 Italiens dont 3 de Piacenza, 2 Ukrainiens d'Olshenko, 1 Néerlandais d'Assen, 1 Allemande et 1 Murgasque s'élançaient dans l'aventure. A noter que le peloton était composé de 20 % de féminines.

#### DEUX LOCAUX DANS LA COUSE

Outre le Saalséen Kamel Soltani (49 ans), le Canillais Roger Ben (74 ans) pointait sur la ligne de départ. On l'attendait hier pas avant 3 heures du matin, en piste de 17 heures. Hier soir, à 22 h, il était toujours dans la course. Côté Audois, seule la Narbonnaise Maryse Abbamonte (9 h 23 mn/41) était de la partie. Elle termine deuxième féminine, à trois minutes de la gagnante.

#### LES RECORDS SOLIDES

Les 6 h 42 de Marc Van der Linden (rouver de ne pas être l'un des sélect). En effet, le champion belge, âgé alors de 38 ans, avait réalisé en 1995 une saison magnifique puisqu'il termina 4e des championnats du monde. Il a porté le record du 100 km du Spidron à des sommets qui semblent inaccessibles aujourd'hui. Chez les féminines, le meilleur marque appartient toujours à l'Allemande de Stuttgart Nicolas Boring, qui en 2012, avait remporté l'épreuve scratch, devant les hommes en 8 h 15.

#### RENDEZ-VOUS EN 2020

Le 100 km du Spidron Catalan était menacé d'extinction. Certains évoquaient même que l'édition d'hier pouvait être la 30e et dernière. Mais devant l'engouement attendu, Michel Couderc et ses 80 bénévoles ont décidé de prolonger l'aventure, au moins encore une année. L'annonce a été faite lors de la « pasta party » de samedi soir.



Robert Escaro, le « papa » de l'épreuve (117 100 km au compteur) et l'un des fidèles de l'épreuve.



Huit heures hier, à Pia. Les coureurs du 50 km et du 100 km démarrent.

## PHÉNOMÉNAL

### Et de 411 pour Jean-Michel Boiron

Il n'apparaît pas dans le « Guinness des records », mais s'il, Jean-Michel Boiron mériterait d'y figurer. Et en bonne place. Imaginez que le septuagénaire deputat, hier, à Pia son 411e 100 km (record à 7 h 42) de son existence. Un lire qu'il a ouvert à 55 ans, dans l'Yonne à Nigennes. « A l'époque, il y avait plus de 25 x 100 km organisés en France. C'était facile de faire gonfler la statistique. Aujourd'hui, ils ne se comptent plus qu'une petite dizaine ». Une année, il en courra même 28. Et l'expert-structure chez Vinci (ou il travaille encore à 74 ans), ose à peine rajouter les 264 marathons avalés (record à 2 h 51 à 43 ans). « Cela fait 40 ans que je cours, à 3 000 km annuels, disons que j'ai 120 000 km au compteur ». Et le moteur ne hoquette pas. Pour penser, le week-end dernier, le citoyen de Vincennes s'est dégoûté les gaboches sur deux marathons : le samedi à Châblis et le dimanche à Nevers pour son 24e marathon de l'année. Rien que ça. Et comme bon sang ne ment pas, il est descendu vendredi en Salagne accompagné de sa fille, Sophie, qui, elle aussi, dispute régulièrement la distance. « Oui, elle ne doit pas être loin des 50 x 100 km ». « Pia, c'est particulier. C'est une sorte de pèlerinage. J'y retrouve mon ami Robert Escaro. J'aime beaucoup cette ambiance familiale ». Mais quel est donc le secret de cette longévité ? La réponse claque comme un coup de badine : « Ne pas s'entraîner », sourit-il en tournant les bâtons alors qu'il était attendu à l'arrivée la nuit dernière vers 2 h du matin.



## Félicitations au Spiridon Limoges !

<b>CHALLENGE 2019 CDCHS 87 - CLUBS/ASSO - HOMME</b>				<b>PTS</b>
<b>CLASSEMENT SUR 1 EQUIPE (4) / CLUB ou ASSO avec minimum 3 coureurs</b>				
<b>1</b>	<b>TEAM MALIBU</b>			<b>1741</b>
	LIMOUSIN Nicolas	Team Malibu	SEM/81	493
	CECCARELLI Olivier	Team Malibu	V1M/74	459
	LADRAT Pierre	Team Malibu	SEM/85	408
	TERRILLON Patrice	Team Malibu	V2M/67	381
<b>2</b>	<b>ROC Athlé</b>	<b>FFA</b>		<b>1685</b>
	FILLEUL Damien	ROC Athlé	SEM/91	546
	DUTISSEUIL J-Christophe	ROC Athlé	V2M/66	400
	LASVERGNAS Laurent	ROC Athlé	V2M/65	376
	DOUCET Regis	ROC Athlé	V1M/73	363
<b>3</b>	<b>SPIRIDON 87</b>			<b>1615</b>
	BILLAT Vincent	Spiridon 87	SEM/91	473
	BILLAT Patrick	Spiridon 87	V2M/60	396
	ROURE Jerome	Spiridon 87	V1M/72	386
	RODRIGUES Lionel	Spiridon 87	SEM/82	360

<b>CHALLENGE 2019 CDCHS 87 - CLUBS/ASSO - FEMME</b>				<b>PTS</b>
<b>CLASSEMENT SUR 1 EQUIPE (4) / CLUB ou ASSO avec minimum 3 athlètes</b>				
<b>1</b>	<b>LIMOGES MUD RUN CLUB</b>			<b>1430</b>
	MIOMANDRE Cecile	Limoges Mud Run Club	SEF/86	473
	HUYGEVELDE Lea	Limoges Mud Run Club	SEF/90	351
	BUISSON Cassandra	Limoges Mud Run Club	SEF/93	312
	LOUEYRAUD Pauline	Limoges Mud Run Club	SEF/85	294
<b>2</b>	<b>ROC ATHLE</b>	<b>FFA</b>		<b>1325</b>
	VAUZELLE-DUTISSEUIL Carole	ROC Athlé	V2F/62	374
	VIROULAUD Sylvie	ROC Athlé	V1F/77	360
	GIROD Corinne	ROC Athlé	V2F/67	299
	VEYRIER Marion	ROC Athlé	SEF/90	292
<b>3</b>	<b>SPIRIDON 87</b>			<b>905</b>
	BRUN Nelly	Spiridon 87	V3F/59	293
	BERTRAND FERNANDES Sonia	Spiridon 87	V1F/71	257
	BALLET BASSINET Annie	Spiridon 87	V3F/58	204
	LAMPRE Nathalie	Spiridon 87	V1F/72	151

<b>CHALLENGE 2019 CDCHS 87 - CLUBS/ASSO - MIXTE</b>				<b>PTS</b>
<b>1 SEULE EQUIPE / CLUB (2 hommes + 2 femmes)</b>				
<b>1</b>	<b>ROC ATHLE</b>	<b>FFA</b>		<b>1680</b>
	FILLEUL Damien	ROC Athlé	SEM/91	546
	DUTISSEUIL J-Christophe	ROC Athlé	V2M/66	400
	VAUZELLE-DUTISSEUIL Carole	ROC Athlé	V2F/62	374
	VIROULAUD Sylvie	ROC Athlé	V1F/77	360
<b>2</b>	<b>SPIRIDON 87</b>			<b>1419</b>
	BILLAT Vincent	Spiridon 87	SEM/91	473
	BILLAT Patrick	Spiridon 87	V2M/60	396
	BRUN Nelly	Spiridon 87	V3F/59	293
	BERTRAND FERNANDES Sonia	Spiridon 87	V1F/71	257
<b>3</b>	<b>LIMOGES MUD RUN CLUB</b>			<b>1395</b>
	SALVADORI Martin	Limoges Mud Run Club	JUM/00	346
	SOUCHAUD Thomas	Limoges Mud Run Club	SEM/92	225
	MIOMANDRE Cecile	Limoges Mud Run Club	SEF/86	473
	HUYGEVELDE Lea	Limoges Mud Run Club	SEF/90	351

## Courrier des lecteurs *mmmille.pattes* *Spiridon romand*



Noël Tamini répondait en juillet dernier par une lettre intitulée « Spiridon est bien mort, mais... » à un jugement critique émis dans le numéro précédant par le soussigné à propos de l'entreprise *Free to run*. Cette réponse a fait réagir un abonné, Pierre Albert Dufaud, président en France du Mouvement Spiridon (association de 14 des 20 Spiridon-clubs de France), qui duplique.

Organe fédérateur de ce Mouvement, la *Lettre spiridonienne* est adressée à ses adhérents quatre fois l'an. Toute réflexion, nouvelle et critique y est acceptée, « pas de censure ! »

Nous sommes honorés de la correspondance de Pierre Dufaud, pour qui la supposée « mort de Spiridon » doit être réinterprété plus justement. Nous n'en reprenons cependant ici que les éléments principaux, car sa longueur excède de beaucoup l'espace dévolu au courrier : il y faudrait une page et demie. De longs extraits, par ailleurs intéressants, sur l'histoire, l'actualité et le paysage européen du Mouvement peuvent être retrouvés dans les Lettres spiridoniennes. Nous vous encourageons à les consulter et transmettons volontiers vos demandes à M. Dufaud.

De plus, nous normalisons la typographie originale très riche de son texte. Donc, comptant sur la compréhension de notre correspondant et bien loin de tout esprit de censure, nous *éditons* ! espérant véhiculer au plus vrai vers le lecteur le coeur de son message.

Réd.

### PIERRE ALBERT DUFAUD

Je complète l'article de Noël Tamini paru ici-même en juillet.

Dans *Free to Run*, le réalisateur Pierre Morath dit que Spiridon est mort ! La revue du nom est bien morte en 1989, même dix ans plutôt dit Tamini, puisque tous les objectifs de la philosophie spiridonienne avaient été atteints : courir où on veut, quand on veut, ce que l'on veut et avec qui on veut ! Et même sans dossard, ni chronomètre, ni classement ! Courir au naturel.

Une question me semble essentielle: la course à pied populaire amène-t-elle Spiridon, ou Spiridon provoque-t-il une course de masse ? Telle est la problématique soulevée par Bastien Vonlanthen dans son mémoire de maîtrise « Spiridon : paradoxe de l'anticompétition ? » (2012). Pour lui, il s'agit de savoir « si la revue Spiridon crée véritablement ce mouvement vers la course à pied hors stade ou si elle ne fait que transcrire ce qui se passe au niveau international ? « *Le mouvement lancé par Spiridon se propage à travers l'Europe et des Spiridon-Clubs essaient un peu partout* ».

Voici une tentative de réponse qui n'engage que l'auteur de ces lignes. Avant 1972, les courses hors stade étaient interdites par la FFA. La revue Spiridon, qui voit le jour en 1972, défend la course à pied hors stade, ouverte aux femmes évidemment, la favorise, donne envie et incite les indécis à courir, développant l'ensemble du mouvement de la course hors stade, à la recherche de plaisir.

Alors comment expliquer la disparition de la célèbre revue? Noël Tamini : « *Nous avons démarré pour apporter quelque chose qui manquait. Puis on s'est rendu compte dans les années 80 que toutes nos revendications étaient satisfaites et que les coureurs étaient désormais très bien entourés et informés .Que nous restait-il donc à faire ?* »

Donc la revue Spiridon est bien morte, mais surtout pas « *l'esprit Spiridon* ». Telle sera ma réponse à l'ami Noël Tamini ! Le Mouvement Spiridon a repris des couleurs en France dès 2001, date à laquelle Pastorelly, Roure, Tabary et Dufaud décidèrent de le relancer. Certes il y avait bien eu des Rencontres Spiridon, dont celles d'Uriage qui avaient réuni une vingtaine de Spiridon-clubs, à laquelle Tamini avait participé. **Celui-ci avait publié par la suite un article pas très sympathique pour le Mouvement Spiridon !**

Depuis 2002 à Chichilianne (Isère) les Spiridon-clubs se retrouvent régulièrement. Prochaines Rencontres en 2020 à Limoges. Réunions « *d'anciens combattants* » certes, mais avec un sens de la réflexion puisque des philosophes viennent y parler de *L'esprit sportif* (2006), *L'histoire de la course à pied depuis l'apparition de l'homme* (2011), ou *Sports, médias et dopage !* (2015).

A Isola, le film *Free to Run* ouvrait la Rencontre 2018. Les débats qui suivirent la projection ont montré que **Spiridon** était bien vivant ! Philosophes, les Spiridoniens ? Si tous les « anciens combattants » étaient comme nous : coureurs et philosophes ! Coureurs, les Spiridoniens ? Certainement avec des participations au Tor des Géants, à la Diagonale des Fous, à l'UTMB. Pas mal pour des « anciens combattants » qui se battent pour un même idéal !

Aux Spiridons de l'Hexagone, il faut ajouter les Spiridons européens : Suisse avec le Spiridon Romand, Luxembourg (1), Belgique(2), Allemagne(3) et Pays Bas (1). La revue n'est plus, mais le mouvement bien vivant en Europe !

Depuis quelques temps, paraissent les *Potins de Loys Spiridon* , véritables brèves de comptoir puisées sur les sites, blogs et pages Facebook des Spiridons européens ! Et ne pas oublier le *Blog du Mouvement Spiridon*, qui attire spiridoniens et non spiridoniens !

Alors, mort Spiridon ? Non, l'étoile Spiridon brille toujours dans le ciel. Elle est bien vivante !

---

**De** : Jacques Décombaz <[decombaz.jac@bluewin.ch](mailto:decombaz.jac@bluewin.ch)>

---

**Envoyé** : 29 août 2019 21:34

---

**À** : 'Dufaud Pierre Albert' <[padvivarais@gmail.com](mailto:padvivarais@gmail.com)>

---

**Cc** : [redaction@spiridon.ch](mailto:redaction@spiridon.ch)

---

**Objet** : RE: Spiridon toujours vivant!

Cher Président,

Très honorés de votre correspondance. Certainement nous allons rendre compte dans notre prochain N°138 du fait que l'allégation de la « mort de Spiridon » doit être, selon vous comme selon nous d'ailleurs, réinterprétée plus justement.

Nous suivons aussi avec intérêt votre lettre spiridonienne, vous le savez. J'ai même sollicité et obtenu il y a quelques temps l'autorisation d'Alain Cerisier de lui emprunter des bouts de son joyeux texte sur la course dans la gadoue (en réserve pour un prochain numéro...).

Pour l'heure, recevez mes salutations les meilleures !

Jacques Décombaz

co-rédacteur MP





## courrier DES LECTEURS

RÉDACTION (Jacques Décombaz)

Un jugement critique émis dans le N° 136 (mars) sur l'entreprise *Free to run*, Noël Tamini répondait dans le N° 137 (juillet) «Spiridon est bien mort, mais...».

Cela a fait réagir un abonné, Pierre Albert Dufaud, président du Mouvement Spiridon (une association de Spiridon-clubs de France). Pour lui, la supposée mort de Spiridon doit être réinterprétée plus équitablement. Il a donc dupliqué dans la *Lettre spiridonienne*, organe fédérateur du Mouvement.

Selon son souhait, nous reprenons ici les éléments principaux de ce courrier. Nous vous transmettons volontiers l'original (!) sur demande, il contient d'intéressantes digressions sur l'histoire, l'actualité et le paysage européen du Mouvement.

Presque trois pages, le texte a été raccourci et édité, espérant respecter au plus vrai le cœur du message. ●

(1) in: *Lettre spiridonienne* 46 (sept 2019), numérique.

### PIERRE-ALBERT DUFAUD

Dans *Free to Run*, le réalisateur Pierre Morath dit que Spiridon est mort! La revue du nom est bien morte en 1989, même dix ans plus tôt, dit Tamini, puisque tous les objectifs de la philosophie spiridonienne avaient été atteints: courir où on veut, quand on veut, ce que l'on veut et avec qui on veut! Et même sans dossard, ni chronomètre, ni classement! Courir au naturel.

Une question me semble essentielle, soulevée déjà dans le mémoire de Bastien Vonlanthen «Spiridon: paradoxe de l'anticompétition?» (2012): Spiridon a-t-il vraiment créé le mouvement de la course à pied hors stade ou n'a-t-il fait, pour exister, que transcrire un développement qui émergeait au niveau international?

Voici une tentative de réponse qui n'engage que l'auteur de ces lignes. Avant 1972, quand Spiridon voit le jour, la course hors stade était «interdite» par la FFA. La revue la défend,

l'ouvre aux femmes, la favorise, donne envle et incite les indécis à courir, développant l'ensemble du mouvement de la course à pied hors stade, à la recherche de plaisir.

Comment alors expliquer la disparition de la célèbre revue? Noël Tamini: «Nous avons démarré pour apporter quelque chose qui manquait. Puis on s'est rendu compte dans les années 80 que toutes nos revendications étaient satisfaites et que les coureurs étaient désormais très bien entourés et informés. Que nous restait-il donc à faire?»

Donc, la revue Spiridon est bien morte, mais surtout pas «l'esprit Spiridon». Telle sera ma réponse à l'ami Noël Tamini! Le Mouvement Spiridon a repris des couleurs en France dès 2001, date à laquelle Pastorelly, Roure, Tabary et Dufaud décidèrent de le relancer. Certes il y avait bien eu des Rencontres Spiridon, dont celles d'Uriage qui avaient réuni une vingtaine de Spiridon-clubs, à laquelle Tamini avait participé. Il avait d'ailleurs trouvé incompréhensible qu'une majorité des adhérents présents n'aient pas souhaité s'abonner à la revue.

Depuis 2002 à Chichilianne (Isère), les Spiridon-clubs se retrouvent régulièrement. Prochaines Rencontres en 2020 à Limoges. Réunions «d'anciens combattants» certes, mais avec un sens de la réflexion puisque des philosophes viennent y parler de *L'esprit sportif* (2006), de *L'histoire de la course à pied depuis l'apparition de l'homme* (2011), ou de *Sports, médias et dopage!* (2015).

À Isola en 2018, le film *Free to Run* ouvrait la Rencontre. Les débats qui suivirent la projection ont montré que Spiridon était bien vivant! Philosophes, les Spiridoniens? Si tous les «anciens combattants» étaient comme nous: coureurs et philosophes! Coureurs, les Spiridoniens? Certainement, avec des participations au Tor des Géants, à la Diagonale des Fous, à l'UTMB. Pas mal pour des «anciens combattants» d'un même idéal!

Aux Spiridons de l'Hexagone, il faut ajouter les Spiridons européens: Suisse avec le Spiridon Romand, Luxembourg (1), Belgique (2), Allemagne (3) et Pays Bas (1). La revue

n'est plus, mais le mouvement bien vivant en Europe!

Depuis quelques temps, paraissent les *Potins de Loys Spiridon*, véritables brèves de comptoir puisées sur les sites, blogs et pages Facebook des Spiridons européens! Et ne pas oublier le *Blog du Mouvement Spiridon*, qui attire spiridoniens et non spiridoniens!

Alors mort, Spiridon? Non, l'étoile Spiridon brille toujours dans le ciel. Elle est bien vivante! ●

### Commentaire de la rédaction : le bien nommé

Selon l'image du poète Eminescu et de son interprète Noël, nous recevons encore, en plein, la lumière et la chaleur d'une étoile déjà morte, mais venues de si loin, après si longtemps; une cause si distante de ses effets... N'est-ce pas une vision passéiste qui se désole pour l'étoile éteinte et veut ignorer le réel, ici et maintenant, lumière, chaleur et les enthousiasmes de beaucoup encore aujourd'hui?

Proposons une image alternative, où la force agissante est contemporaine de ses effets. Oui, c'est le bien nommé Spi. Il se gonfle sous l'effet de la puissance actuelle du vent, il entraîne l'embarcation et ses passagers sous la gouvernance alternée de ceux, animateurs, moniteurs, qui nombreux encore ont choisi le cap, pris conscience des écueils du temps – dont le principal est la marchandisation de tout – et apprennent à les contourner. Le Spi existe et vit encore bien, c'est sûr.

Un regret tout de même, arrêté avant la destination; malgré sa fougue notre correspondant peine à formuler – et nous avec lui – une définition positive, explicite, éclairante, de ce qu'est l'esprit Spiridon, l'idéal aujourd'hui qui donne sa force au vent. Une vitalité ressentie sûrement mieux par ceux qui en sont animés qu'elle ne s'énonce. ● JD



**Le Spiridon Joeuf Lorraine est de retour !**



# **ADHESIONS 2019**

*( au 30 novembre 2019 )*

## ***Clubs Spiridon***

<b>SPIRIDON CATALAN</b>	<b>20 €</b>
<b>SPIRIDON BRESSUIRAIS</b>	<b>€</b>
<b>SPIRIDON COTE D'AZUR</b>	<b>100 €</b>
<b>SPIRIDON du TARN</b>	<b>€</b>
<b>SPIRIDON AMICAL LIMOUSIN</b>	<b>50 €</b>
<b>ACFA</b>	<b>20 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB ILE DE FRANCE</b>	<b>50 €</b>
<b>SPIRIDON du COUSERANS</b>	<b>€</b>
<b>SPIRIDON CLUB DE FLANDRES</b>	<b>20 €</b>
<b>SPIRIDON du PAYS MELLOIS</b>	<b>20 €</b>
<b>SPIRIDON CRECHOIS</b>	<b>20 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB AURILLACOIS</b>	<b>20 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB LORRAINE</b>	<b>20 €</b>

**340 €**

## ***Individuelles***

<b>Dominique PIERRARD-MEILLON</b>	<b>15 €</b>
<b>Frédéric BROUSSE</b>	<b>15 €</b>
<b>Henri MONIER</b>	<b>€</b>
<b>Roland MOTARD</b>	<b>€</b>
<b>Jacky MERCERON</b>	<b>€</b>
<b>Gérard STENGER</b>	<b>20 €</b>
<b>Nelly BRUN</b>	<b>20 €</b>
<b>Marc GUINEFOLLEAU</b>	<b>15 €</b>
<b>Charlotte SAUTEREAU</b>	<b>15 €</b>
<b>Pierre DUFAUD</b>	<b>20 €</b>
<b>Gérard TABARY</b>	<b>20 €</b>
<b>Roger DIDOT</b>	<b>20 €</b>

<b>Christian TREMOULIERE</b>	<b>15 €</b>	
<b>Marie-Françoise COCHET</b>	<b>15 €</b>	
<b>Christian CHAMARD</b>	<b>20 €</b>	
<b>Edith LAMY</b>	<b>20 €</b>	
<b>Michel RIONDET</b>	<b>30 €</b>	
<b>Paul ROUX</b>	<b>15 €</b>	
<b>Georges GALLE</b>	<b>15 €</b>	
<b>Ghislaine GALLE</b>	<b>15 €</b>	
<b>Georges TURREL</b>	<b>15 €</b>	
<b>Geneviève PERROUD</b>	<b>15 €</b>	
<b>Jean-Paul BOUTHORS</b>	<b>15 €</b>	
<b>Odile HOAREAU</b>	<b>15 €</b>	
<b>Alain CERISIER</b>	<b>50 €</b>	
<b>Josette POUZET</b>	<b>50 €</b>	
<b>Francis VANDERSYPE</b>	<b>15 €</b>	
<b>Rachel PRADEAU</b>	<b>15 €</b>	
<b>Alain EVEN</b>	<b>15 €</b>	
<b>Joël ANDREOTTI</b>	<b>20 €</b>	
<b>Fabrice CANEZZA</b>	<b>15 €</b>	
<b>Gérard CANEZZA</b>	<b>15 €</b>	
		<b>560 €</b>
		-----
		<b>900 €</b>

## **15èmes Rencontres Spiridon**

**26 et 27 septembre 2020**

**Limoges ( 87 )**

**Organisation : Spiridon Limousin et Mouvement Spiridon**

**Lieu : CHEOPS 87**

**55, rue de l'ancienne Ecole Normale  
d'Instituteurs**

**site : [www.cheops-87.com](http://www.cheops-87.com)**

**téléphone : 05 55 30 08 10**

### **Vendredi 25**

- **Accueil des participants avec remise des clés de chambre et des badges**
- **Dîner ( sous forme de buffet ) et nuitée à CHEOPS**

### **Samedi 26**

- **Petit footing ou petite balade touristique aux bords de Vienne pour ceux qui arriveront le vendredi soir**
- **Accueil des participants avec remise des clés de chambre et des badges**
- **Déjeuner à CHEOPS pour ceux qui le souhaitent**
- **Ouverture des Rencontres à l'auditorium de CHEOPS**
- **Assemblée Générale du Mouvement**
  - **Interventions des Spiridons pour présentation**
- **Intervention de Bernard FAURE ( consultant en sport et ancien champion de France du marathon ) pour débattre d'un thème à définir ( en attente de sa réponse début janvier 2020 pour confirmation )**
  - **Débats**
  - **Apéritif offert par Mvt Spiridon et Spiridon Limousin**
- **Photo de groupe**
  - **Dîner régional et nuitée à CHEOPS**

### **Dimanche 27**

- .Footing ( 2 distances ) ou visite d'un musée ( musée de la Résistance ou musée des Beaux-Arts ou musée national de porcelaine Adrien Dubouché par exemple ! ) ou balade touristique**
- .Apéritif offert par Mvt Spiridon et Spiridon Limousin**
- .Déjeuner à CHEOPS**
- .Balade touristique pour ceux qui restent jusqu'au lundi**
- .Dîner à l'extérieur de CHEOPS ( dans le quartier de la cathédrale par exemple ) pour ceux qui restent jusqu'au lundi**
  - . Nuitée à CHEOPS**

**Pour information, les tarifs au centre CHEOPS sont pour :**

**L'hébergement, au choix :**

- . chambre Eco pour 2 personnes 42 €**
- . chambre Confort + pour 2 personnes 55 €**

<b>le petit-déjeuner</b>	<b>6 €</b>
<b>le repas du vendredi soir servi en self</b>	<b>13 €</b>
<b>les repas du samedi et du dimanche midi servis à table</b>	<b>17 €</b>
<b>le repas régional du samedi soir servi à table</b>	<b>20 €</b>

**Ces tarifs ont été fixés à la date de l'établissement du devis en septembre 2018, il y aura quelques variations à la date de réservation.**

**On peut aussi dormir dans son camping-car ou ailleurs !**

**Pour ceux qui arriveront en train, nous assurerons votre trajet gare des Bénédictins au centre CHEOPS.**

**Plus d'infos en janvier 2020 !**

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

## ***Bulletin d'adhésion au Mouvement Spiridon Année 2020***

Je soussigné.....  
Demeurant .....

Déclare adhérer au Mouvement Spiridon

A titre individuel  
Au nom de l'association.....  
Nombre d'adhérents.....  
Organisatrice de l'épreuve.....

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

# Joyeuses Fêtes à tous ces Spiridons !





# Le Mouvement Spiridon souhaite de belles Fêtes à tous ces adhérents à la grande famille spiridonienne !

