



# Lettre spiridonienne 48

## Janvier 2020



<http://sureroc.canalblog.com>

# Editorial

\*Avec **Gérard Stenger**, vous allez philosopher et remonter le temps le long du **Canal de l'Ourcq** ! Accrochez vous ! Je me suis permis de rajouter quelques photos d'un week end avec le **Spiridon Ile de France** et les **Dauphinois** !

\* Mais avec le **Biblipède** de l'**ACFA**, vous reviendrez sur terre !

\* Le **Spiridon Créchois** vous fera revivre sa fameuse **Corrida de Noël** !

\*Avec l'ami **Charles Vanhamme**, vous découvrirez des courses comme il en existe peu en France, sauf dans les Flandres, où le **Spiridon des Flandres** essaie de maintenir l'esprit Spiridon ! Merci Charles !

\*L'incontournable **KIKI du Spiridon Aurillac**, vous emmènera avec humour au pays des Mousquetaires où il retrouvera le **Spiridon Limousin** de **Nelly et Stéphane**! Belle échappée sportive et gastronomique !

\*Alain **Cerisier, du SCIF**, vous fera découvrir les cross avec les vaches en **Auvergne** !

\*Si vous suivez **Albert Einstein...**

\* Le **Spiridon Côte d'Azur** vous présentera ses vœux depuis leur plage préférée !

\*Vous retrouverez **Alain Cerisier** et ses entraînements sur route : Je pense que avez du connaître ce genre de mésaventures!

\* Sur les 20 résolutions proposées par **Nicolas Miguet**, vous en tiendrez combien en 2020 ?

\* Nous terminerons cette Lettre avec le futur anniversaire du **Spiridon Couserans** qui fêtera ses 30 ans le 20 septembre 2020, une semaine avant nos **Rencontres à Limoges** ! Les verra-t-on à Limoges ?

\*N'oubliez pas de vous inscrire pour les Rencontres Spiridon et de renouveler vos adhésions ! Nelly vous attend !

Bonne lecture de cette première **Lettre Spiridonienne 2020** !

Pierre Dufaud

## Sommaire

- *Éditorial* *Pierre Dufaud*
- *Sommaire* *Pierre Dufaud*
- *Le calendrier nouveau est arrivé* *Gérard Stenger SCIF/Mvt Spiridon*
- *Le Biblipède est arrivé* *La Montagne / ACFA*
- *La Corrida de Noël* *Spiridon Créchois*
- *Courses Spiridon Flandres* *Charles Vanhamme/Mvt Spiridon*
- *Courses Spiridon Flandres* *Charles Vanhamme/Mvt Spiridon*
- *Le Trail des Mousquetaires* *KIKI Spiridon Aurillac/Mvt Spiridon*
- *Chercher des cross...* *A. Cerisier SCIF/Mvt Spiridon*
- *Celui qui suit la foule...* *Albert Einstein*
- *Bonne année* *Spiridon Côte d'Azur*
- *Dangers de la route* *A. Cerisier SCIF/Mvt Spiridon*
- *Top 20 des résolutions 2020 !* *Nicolas Miguet*
- *Trail du Couserans* *Spiridon du Couserans*
- *Rencontres Spiridon 2020* *Spiridon Limousin*
- *Adhérents 2019* *Nelly Brun*
- *Bulletin d'adhésion 2020* *Nelly Brun*

## **Le calendrier nouveau est arrivé**

**Gérard Stenger      Spiridon Ile de France    Mouvement  
Spiridon**

*L'implacable horloge effiloche son interminable décompte sans avenir ni passé. Le jour nouveau arrivé avec le froid tenace que je déteste marque les bords du canal que je connais trop après l'avoir arpenté durant tant d'années. Pour oublier les petits soucis abiétins des dernières lueurs de décembre je me suis lancé de bon matin dans un footing enragé. Décidé de profiter à une heure matinale du calme enveloppant les lieux, je me suis résolu à baguenauder tout le long du lé. Malheureusement, le chemin balisé semble toujours plus lugubre malgré les plantations très étudiées qui l'agrémentent. Autrefois, les anciens se flattaient de cultiver la nature ; mais cette nature, ils finirent par la tuer pour trop vouloir la parfaire suivant les envies des uns et caprices des autres. Par bonheur, la sagesse de la science a puissamment contribué à tout organiser de saine façon. Le fruit d'études de nos meilleurs laboratoires, a permis la création appropriée de nouvelles espèces, plus résistantes et plus odoriférantes, sensées résister à toute intempérie ou toute éventualité catastrophique. Pourtant, il me semble relever une certaine uniformité dans une beauté sans grâce.*

*On rapporte qu'en temps lointains ceux qui ont fait notre histoire s'adonnaient à des efforts de longue haleine sous le doux vocable de footing ou jogging ; ils n'hésitaient pas à se lancer des défis en s'affrontant dans des courses à la quête de gloire offerte aux plus valeureux. Une gloire qui se partageait entre hommes et femmes regroupés en catégories d'âge ! Ce sont des contes que colportent des poètes à l'imagination fertile. De là est issue la légende d'un coureur qui se signalait par son impressionnant nombre d'années en fierté de prophète, ce qui lui valait un respect mêlé d'un surcroît d'humour moqueuse. Surnommé le « Papy », la dignité de son état écartait tout éventuel handicap ; il arborait croit-on des signes distinctifs propres à son personnage. C'était en ères anciennes quand nos bons Homos*

*habilis étaient encore insuffisamment développés puisque séparés par le sexe qui leur valut bon nombre de désagréments ; sans doute même cela est-il cause de leur surprenante extinction. Combien de fâcheries, de haines et conflits sont nés de ces cruelles oppositions pour une domination perverse distribuant trophées et médailles. Une évolution didactique des méthodes appropriées est venue parer à cette anomalie. Ainsi, après des balbutiements tellement débattus en PMA/GPA, nous sommes parvenus à l'Être dont les besoins ne sont plus dépendants des humeurs anciennes. Chacun de nous n'ayant plus de soucis ni d'âge ni de genre nous avons mis fin aux âpres luttes et rivalités.*

*L'Être asexué, est dès sa création, accompagné de son double ou clone lequel est précieusement conservé en nurserie ou CHU (Centres Hospitaliers Usufructuaires). Cela autorise toutes réparations ou dépannages lors d'une quelconque défaillance de nos attributs. En conséquence, nul ne peut omettre de veiller sur son clone qui est susceptible d'être sollicité à tout moment. De plus, un comité d'éthique dit CSA (Contrôle Systématique Avancé) prend en charge le bon fonctionnement des copies de naissances. Un édit émanant de l'Être Suprême en a parfaitement établi les procédures car la personnalisation du pouvoir est de son domaine absolu et ne se discute pas. Pour accepter l'indispensable autorité il aura été nécessaire de nous astreindre à un long parcours semé d'embûches qui nous coûtèrent cher. Cela remonte aux tout débuts de la création. Son historique est le plus souvent imagé par les travaux d'un vieil érudit des temps lointains. Un dénommé Robespierre qui serait l'auteur de la première tentative de despotisme universel qui échoua rapidement en terreur pour être apparue trop tôt et avoir agi trop vite. Les pionniers en tous domaines sont voués à un inexorable échec ; leurs idées seront reprises plus tard et mises en place par les fonctionnaires du progrès.*

*L'expérience de mes anciens me conduit à consulter régulièrement ma copie pour vérifier son bon fonctionnement et sa faisabilité en tous domaines. Entre autres impératifs, mon exosquelette a ses exigences. C'est l'objet le plus dépendant d'un suivi rigoureux puisque son réglage obéit à des normes strictes de capacités opérationnelles dans le but d'une répartition équitable de tous ses éléments. Des plans pluriannuels en vérifient l'harmonie dans une cohabitation la plus*

riche qui soit. On sourit en se rappelant le cher « papy » et ses congénères d'antan qui s'opposaient en luttes stériles.

Ce matin j'ai réglé mon allure, adaptée au BAR (Biologique Assistant Régulateur), ce qui m'était nécessaire après une décade mouvementée en travail communautaire. Appartenant au rassemblement des SAS (Secours Assistance Service), j'ai la responsabilité d'emmener les groupes de visiteurs désireux de remonter le canal de la région d'Ourcq jusqu'à la Cité Eteinte. A l'origine cette voie magnifique était une mince artère d'eau très fréquentée pour de longues randonnées des amoureux de la nature. C'était aussi un espace de rendez-vous pour pêcheurs qui retrouvaient sur les berges le calme serein en y oubliant leurs journées de rude labeur. C'étaient encore les rassemblements de coureurs compétiteurs excentriques. Asséché depuis très longtemps, le canal est maintenant une large voie indispensable à la circulation. Il est admis que cette modernisation forcée a révolutionné notre assimilation au parfait développement de la vie. Le but de nos interventions consiste à imprégner les esprits de ce lointain passé qui reste le nôtre. Il n'existe plus en Cité Eteinte, le moindre risque d'action terroriste commise par les derniers hominidés qui hantent encore les lieux. Mais la curiosité conduit parfois à des imprudences qui peuvent se révéler provocation inutile. Les visites dont nous avons la charge suivent donc un protocole précis destiné à montrer les dernières traces d'anciennes peuplades d'avant l'explosion démographique ; celles-ci sont communément répertoriées en associations PLBTT (Populations laborieuses et Besogneuses des Travailleurs Travailleuses). A la suite du grand remplacement intervenu, notre responsabilité est désormais parfaitement ordonnée ; en conséquence, nous avons accédé à une situation de plein équilibre qui fait notre richesse. Les paléanthropologues nous ont amenés à reconsidérer notre passé, sur lequel il nous faut veiller. Ce devoir de mémoire a d'ailleurs amplement justifié les musées dont l'aboutissement est la mise en valeur des bâtiments dédiés aux arts premiers. Des séminaires en maisons de quartier nous informent régulièrement des recherches et les progrès dont l'objectif est de porter secours à ceux qui ont choisi d'errer sans espérance. Il est certes des voix discordantes suggérant qu'il n'est pas satisfaisant de laisser des créatures dans un état de survie avéré. Toutefois, les sociologues répondent qu'il serait néfaste et contreproductif de contraindre quiconque de rejoindre notre communauté dans laquelle tous seraient totalement désarmés.

*Notre extraordinaire marche en avant nous a amenés à l'organisation de navettes régulières à destination de notre système solaire. Une nouvelle avancée nous pousse à dépasser les anciennes limites de Pluton et la ceinture de Kuypers ; limites que nous acceptions avant la prise de conscience de nos temps de lumière. Prochainement, une liaison inter galactique nous amenant jusqu'à notre voisine Proxima du Centaure pourrait voir le jour ! Nous saurons enfin si une exo terre de ce système est habitée. Par l'organisme ESA (Etudes Statistiques Actualisées), nous disposons d'une description très complète des évaluations sur la réalisation de ce grand projet qui sera naturellement évoqué lors d'un prochain colloque.*

*En parallèle, les récriminations des spécialistes des fonds marins ont éveillé l'attention des responsables. Ils s'insurgent, non sans raison, puisque nos remarquables succès dans la connaissance négligent l'état de notre planète Terre. Ils insistent pour nous persuader des ravages engendrés sur l'écosystème représenté par les océans soumis à une effarante pollution. Le résultat de mauvais calculs et négligences laisse un triste héritage qui nous vient de très loin. C'est à l'évidence une préoccupation de ministres compétents siégeant en Ville Souveraine de notre communauté. Les friselis d'un renouveau attendu seraient observés par la grande responsable des pôles des mers et des forêts très imprégnée du rôle qui lui échet après sa controversée nomination par ses pairs. Malheureusement, la communauté scientifico-écologique MST (Mutations Sur Terre) n'est pas convaincue. Le dernier constat de COP68 (Coopération Opérationnelle Permanente) a révélé qu'il reste beaucoup à faire. Or, il est indispensable d'apurer les grands fonds pour y faire renaître les espèces en voie de disparition. Les dernières mesures adoptées sont jugées insignifiantes pour réparer les méfaits des dépôts nocifs qui se sont entassés. L'alerte adressée par les services du PAF (Protection Abiotique Faunique) relève entre autres urgence la sauvegarde des cétacés, un désastre effroyable, et aussi la prochaine disparition d'une précieuse beauté, le cœlacanthe ; disparition que déplorent les férus de recherches des espèces mésopélagiques et bathypélagiques.*

*L'heure matinale m'évite de croiser les éternels pressés qui ne respectent pas les vitesses de déplacement autorisées. Si nous avons régulièrement des mises au point pour réguler les flux des transports, les limitations affichées sont trop souvent difficiles à faire observer. La défiance découlant d'un phénomène de mal entente, nuit toujours au travail ingrat de surveillance des CRS (Camériers Régulateurs des*

Services). La situation est d'ailleurs envenimée par une réglementation confuse qui attise les colères et soupçons d'incompétence, voire de duplicité à l'égard des législateurs. Mais je dois retrouver Serge avec lequel nous avons pris rendez-vous. Brillant ethnologue, Serge veille plus particulièrement sur une diffusion régulière d'un opuscule destiné à resserrer les liens entre les pratiquants des arts PCA (Plastique Comme j'Aime). Son entrain et sa bonne humeur communicative lui permettent de rassembler de très nombreux sympathisants lecteurs. Ce matin il m'expose le cas douloureux d'un de ses membres, poète éminent, très actif intellectuellement, qui éprouve de grandes difficultés de contrôle d'assistance personnelle. Or, si changer une ou plusieurs parties de son exosquelette est une opération sans difficulté particulière, il n'en n'est pas de même dans le domaine affectif. Bien que remis à son retour de remodelage en CHU, notre ami nous est apparu singulièrement changé. Les opérations avec son clone sont complexes et débouchent parfois sous une forme contraignante de LSD (Lucidité Schizoïde Désespérée). On peut se poser des questions sur ce qu'il advient de l'Etre et la place réelle de son drone.

Abandonnant mon valeureux compère à ses multiples activités, je poursuis ma progression. La conquête des sols et de la flore est une réalisation opérée en nos ères des lumières. Les agents des SOTS (Sections Opérationnelles Territoriales Spécialisées) en assurent journallement un entretien méticuleux. Malgré les grands succès enregistrés, il m'est difficile de ne pas ressentir un peu de gêne dans cette perfection. D'ailleurs, des défenseurs de la nature, la DCA (Défense Contre Asservissements) ne se privent pas d'attaquer ce qu'ils nomment les lobbies. Ils accusent ceux-ci de développer toutes les utopies des partisans d'un mouvement outrecaidant se prétendant de marche avant. Nous devons admettre qu'en nous écartant des chemins tracés, nous nous heurtons à ces multiples installations supposées délivrer une énergie propre. On connaît les conséquences de ces implantations monstrueuses qui usèrent notre terre aujourd'hui infertile. Et maintenant, nous devons disséminer au mieux nos plantations les plus récemment créées. Hélas, nos dernières expériences ayant légèrement modifié les orbites des astres de notre système solaire, nous devons parer à une transformation importante de notre climat. Ainsi, on assiste à un mouvement incontrôlé du peuplement. Il n'est pas rare de croiser, trop proches de nos habitats, fauves et mammifères migrant du sud vers les régions du nord, plus



*propices à la survie de leur espèce. Nous assistons aussi aux vols de plus en plus nombreux de multiples volatiles à la conquête de sols moins arides. Naturellement, les EPHAD (Etudes de Protections Hospitalières d'Accueil pour Démunis) sont dans l'incapacité de fournir un complément adapté pour tous. C'est là un point essentiel sur lequel les scientifiques nous exposent leurs craintes. Ils insistent sur le fait qu'en tirant toute notre énergie exclusivement du soleil, nous courons de grands risques de pénuries dans un proche avenir ; voire de provoquer des réactions nucléaires impossibles à neutraliser. Nos réalisations passées et les désastres qui affligèrent nos ancêtres pourraient nous conduire à une destruction définitive. Puissions-nous y réfléchir alors que s'ouvrent nouvelles féralies puisque le calendrier nouveau est arrivé.*

*Car l'implacable horloge effiloche son interminable décompte sans jamais retenir la moindre parcelle de son passé perdu dans la confusion des rêves d'un présent qui ne peut obtenir le savoir d'un avenir qui n'a jamais existé.*



*Gérard, pour Toi !  
Un certain Canal de l'Ourcq avec  
les Dauphinois .Du beau monde  
Et l'ami JM Bellocq comme  
accompagnateur !!!*





## COURSE À PIED/37<sup>e</sup> ÉDITION ■ Le recueil des épreuves d'Auvergne est sorti

# Le Biblipède nouveau est arrivé

En janvier, pas forcément de neige en Auvergne, mais toujours un Biblipède. Grâce à l'ACFA, les amateurs pourront, pour la 37<sup>e</sup> fois, se construire une belle année de course à pied.

Jean-Philippe Béal

La publication annuelle et gratuite de l'ACFA (Amicale des coureurs de fond d'Auvergne), recensant toutes les épreuves de course à pied de l'année, trails comme sur route, est de retour !

À l'intérieur du plus célèbre livre de poche des sportifs, appelé à être lu et relu tant de fois au cours des 12 prochains mois : liste récapitulative et descriptions détaillées des courses, calendrier, tableau de temps de passages, bloc-notes perso...

Pas de surprise pour les aficionados : précis, complet et pratique. « Il ne vous reste plus qu'à choisir la distance, le lieu, le jour », annonce l'ACFA. « On a conservé le format habituel », confirme Jean-Paul Le Mentec, à la tête de l'équipe du Biblipède.

En sachant que le précieux fascicule, paré d'un blanc qui manque à beau-



PRATIQUE. C'est bien sa version petit format que les coureurs auront en poche.

PHOTO THIERRY LINDAUER

coup, cette année, de sa « une » cartonnée à deux volets, au fond de ses 100 pages, recense 168 épreuves (166 en 2019).

Soit 34 (*idem*) dans l'Allier, 35 dans le Cantal (-1), 22 (-5) en Haute-Loire et 77 (+8) dans le Puy-de-Dôme : « Du même ordre que les autres années, des nouveautés, des disparitions ou des évolutions. Mais on retrouve tous les gros standards. On consta-

te également un peu plus de "route", mais pas en forte proportion non plus au final. On voit aussi apparaître des duathlons ou vetathlons. Sans avoir reçu de renseignement supplémentaire sur leur confirmation ou non, on a quand même indiqué dans notre livret les courses qui étaient déjà présentes l'an passé », précise Jean-Paul Le Mentec.

Les amateurs, parmi les 8.000 exemplaires imprimés où sont également

mis en valeur, en déclinaison de photos, les sites remarquables d'Auvergne, pourront trouver le leur sur les sites des courses elles-mêmes ou chez les prestataires partenaires.

De quoi s'offrir une belle année en pratiquant son sport favori, en attendant 2021, celle des 40 ans de l'ACFA et de la 20<sup>e</sup> édition du Vulcain, l'une de ses deux organisations avec le Noct'Blanzatrail, comme l'annonce l'amicale en 4<sup>e</sup> de couverture. ■

La « bible » est disponible !



Cette 43ème édition de la Corrida de Noël est passée... très bien passée, avec énormément de retours très positifs des coureuses et coureurs ravis. Toute cela grâce à vous toutes et tous. Ainsi, nous voudrions collectivement vous adresser un énorme merci, sans vous toutes et tous, pas de course !!! Très grand merci de votre enthousiasme, de votre soutien et de votre participation très active. Un petite surprise... nous battons cette année le record de participants, avec 1103 inscrits ! Bien sûr si vous avez des remarques, des améliorations à proposer, une expérience à partager merci beaucoup de votre retour pour que la 44ème édition soit encore plus belle et réussie. Très bonne fin de WE et rendez-vous l'année prochaine ! Nous comptons sur vous toutes et tous Bien sportivement La commission de la Corrida de Noël et du Spiridon Créchois

**HEUVELLAND VWV**

**TRAN L'ASCENSION DU MONT KEMMEL** 32<sup>e</sup> Edition

8,5km. Dép: 19 h 45, Grand Place.

**DESCRIPTE:** Au départ de la place de Neuve-Eglise, on emprunte la grande route vers Kemmel puis une petite route menant vers Dramoutet et on aborde une forte montée de 800 mètres pour arriver au Kemmel où l'on effectue un demi-tour à 4,250 km pour revenir au point de départ. Accomp. à vélos autorisés.

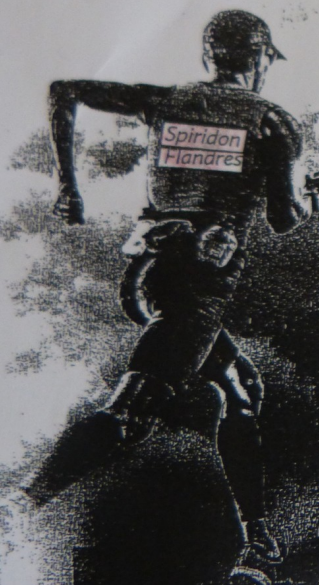
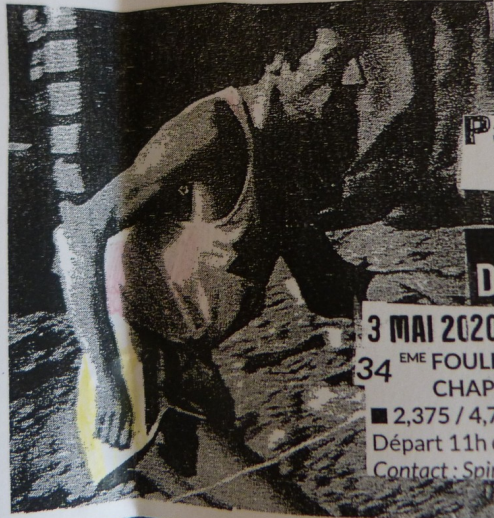
**DIMANCHE**  
5 JANVIER 2020  
31<sup>ÈME</sup> RONDE DE L'EPIPHANIE  
SAILLY-SUR-LA-LYS (1)  
■ 4,4 / 8,8 km  
Parcours plat sur chemin macadamisé en campagne sans difficulté, boucle de 4,4 km à parcourir une ou deux fois. Départ: 11 h au hameau de Bac St-Maur

**SAMEDI**  
1<sup>ÈRE</sup> FEVRIER 2020  
35<sup>ÈME</sup> GRAND PRIX ANATOLE HERLE ET ANDRÉ RIVIÈRE  
ERQUINGHEM-LYS (5)  
■ 5 / 10 km  
Départ 15 h. Rendez-vous à la mairie

**Inscription**  
■ Le jour de l'épreuve  
03 20 77 77 61


**Participation Gratuite**

**DIMANCHE**  
3 MAI 2020  
34<sup>ÈME</sup> FOULÉES DE WEZ-MACQUART  
CHAPELLE D'ARMENTIÈRE (59)  
■ 2,375 / 4,750 / 7,125 / 9,500 km  
Départ 11h du parvis de l'église.  
Contact: Spiridon - Club des Flandres -

# SPIRIDON CLUB DES FLANDRES

Charles VANHAMME



**Armentières**  
La Chapelle d'Armentières  
Spiridon Club de Flandres  
association de coureurs à pied  
vous propose la 34<sup>ème</sup> édition  
des Foulées de Wez-Macquart

**DIMANCHE 3 MAI 2020**  
Les inscriptions aux courses sont GRATUITES

Départ de l'église à 11 heures  
4 distances course et marche:  
2,375 km - 4,750 km - 7,125 km et 9,500 km  
Pour tous renseignements: SPIRIDON 03 20 77 77 61 - inscription gratuite.

**Dimanche 17 mai**  
JOURNÉE INTERVILLE DES 3 COMMUNES  
de l'Abbe Doudermay  
4<sup>ème</sup> édition  
Parcours sur chemins de terre, en compagnie d'Armentières et d'Hospières, Accomp. à vélos autorisés.

**5 km 10 km**  
Départ 10H00

**34<sup>ème</sup> édition des Foulées de Wez-Macquart**  
La Chapelle d'Armentières 59930

**Dimanche 3 mai 2020**  
Départ place de l'Église à 11h

**DESCRIPTE:** en campagne, parcours plat sans difficultés sur macadam et chemin de terre. Accompagnements à vélos autorisés. Épreuve ouverte aux handisports.

4 distances de course et marche:  
2,375 km - 4,750 km - 7,125 km - 9,500 km  
Inscription gratuite sur place  
Pour tous renseignements: SPIRIDON 03 20 77 77 61







# SPIRIDON



32<sup>e</sup> édition

COURSE INTERNATIONALE

Mercredi  
5 août

2020

NEUVE EGLISE

NIEUWKERKE

KEMMEL

L'ASCENSION  
DU MONT KEMMEL

Départ Grand Place Neuve Eglise

8,5 km

ne organisation du



CLUB SPIRIDON DES FLANDRES

Association Loi 1901 (tel. 03 20 77 77 61)

PARCOURS NATURE  
COTES

19 h

Au départ de la place de Neuve-Eglise on emprunte la grande route vers Kemmel puis une petite route menant vers Dranouter et on aborde une montée de 800 mètres pour arriver au Kemmel ou l'on effectue un demi tour à 4.250 kms et on revient au point de départ.

Itinéraire



DEPUIS 1989

I.P.N.S.

LA COURSE TOUS LES ANS

EPREUVE  
OUVERTE  
A TOUS

LE 5 AOUT 19 H 45

gratuit

SPIRIDON CLUB DES FLANDRES

Charles VANHAMME



## LE TRAIL DES MOUSQUETAIRES

POUR LA DEUXIÈME FOIS CETTE ANNÉE, APRÈS AMBAZAC ET LA COURSE DES GENDARMES ET VOLEURS, JE REJOINS LE SPIRIDON LIMOUSIN EN TERRE GASCONNE, CON ! POUR ME RESSOURCER DE TERRE OCCITANE, DE LIBATIONS FESTIVES ET JOYEUSES DANS UN CADRE QUI RAPPELLE LA TOSCANE ITALIENNE : DOUCEUR DE VIVRE, PAYSAGES VALLONNÉS ET GASTRONOMIE RICHE ! LE PAYS DE COCAGNE A D'AILLEURS UNE ORIGINE ITALIENNE ET LE LAURAGUAIS N'EST PAS LOIN.

Première journée, où je retrouve les limousins sur la place de la cathédrale Ste Marie, joyau de la ville autour de laquelle se resserrent les ruelles médiévales. La joyeuse bande se répand dans la ville au gré des hasards, fouine dans les échoppes, visite les monuments... mais hésite à prendre les pouterles, ruelles en escaliers qui descendent

sur la ville basse ! Faut les remonter. Seule Nelly en pilote du groupe s'y risque. Nous empruntons néanmoins le célèbre escalier monumental, lien entre ville haute et ville basse, qui enchâsse la statue du non moins célèbre D'Artagnan, capitaine de la garde du roi dont A. Dumas immortalisa le personnage avec ses fidèles complices (Aramis, Porthos et...je vous laisse le soin de compléter !). Tué au siège de Maastricht, connu pour être aujourd'hui un autre siège mais de quoi, dites moi ?

Bref, après ces digressions historiques, nous rejoignons le domaine du Castagné, joli centre d'hébergement tout confort pour s'installer dans nos mobil-homes, nous les petits playmobil qui allons demain nous amuser sur les terrains de jeu gersois. Mais avant ça, réjouissances pour faire honneur au pays de cocagne, buffet et champagne servi par notre ami champenois, Philippe, pour fêter l'anniversaire de Nelly. Émotion, rires, palabres tout y est pour se mettre en forme avant le jour J ! Puis chacun rejoint sa

chambrée où l'animation dure un bon moment, n'est ce pas, Stéphane, qui se demande s'il va courir avec son drapeau ! Chacun y va de ses commentaires sur l'évolution du temps et les perturbations digestives...hips on verra l'allure à prendre : piano ou allégretto fortissimo ! Chacun sa partition !

Jour J : Oxygen32, l'organisateur est aux commandes. Départ dans l'enceinte du gîte, gros avantage pour nos troupes qui ont fait grasse matinée. On est déjà dans l'ambiance Spiridon : je résume = {simplicité, convivialité, bonne humeur, plaisir... complétez svp.} Oxygen32 a les mêmes valeurs, donc nous aimons ! CQFD. C'est pas tout, car si on n'est pas loin du départ, faut quand même se préparer : un brin de toilette, pipi caca, un peu d'huile de chauffe pour certains, des gargarismes pour d'autres, et nous voilà prêts. Stéphane entonne son chant de « guerre ». Oui !!! C'est le barde du Spiridon. Et hop on s'envole pour 25kms très vallonnés de collines, champs, monotraces. Je



pars assez vite puis rétrograde, rejoint par Jérôme qui a pour ambition de m'accrocher voire de me battre ! Non mais pour qui se prend-il ? Je déconne, on finira ensemble aidés par un coureur local sympathique. La dernière montée dans un champ fait mal, on se motive et enfin c'est la délivrance. Quoi déjà fini ? On est fiers comme les mousquetaires : panache, bravoure, nous nous inclinons sous les vivats des supporters massés en nombre sur la ligne d'arrivée. Euh là, j'exagère un peu, mais ça fait du bien ! Nelly arrive un peu plus tard puis Philippe enfin tout le monde je crois. Grosse impression avec la deuxième place d'une féminine, Bacon Mylène en 1h58'38, le premier faisant 1h57'50 ! Etonnant non ?

Elle ne doit pas manger des hambur'gers souvent, vue la taille de guêpe !

Et devinez quoi, nos aventures se finissent ... par un banquet bien sûr, ou plutôt un buffet mais géant comme en voit chez Pantagruel ; grillades, saucisses, tartines de foie gras ou confit, desserts, vin à volonté...

et par des chants ; non ! Pas le barde par  
Toutatis. Un beau jour d'automne non  
loin de la Garonne j'ai mis un pied en terre  
Au pays des Mousquetaires faire la fête  
sans gnangnan ami de d'Artagnan avec  
joyeuses lurettes et gais lurons fidèles du  
Spiridon pour une échappée dans le Gers  
bonheur du Hambur'gers et des nectars  
gascons dive bouteille con !

*KIKI*

*Spiridon Aurillac*



**Nelly et KIKI !  
Sur le podium !**

## **Chercher des cross.....**

Bien lové dans ma huitième décennie, il me vient à l'esprit quatre d'entre elles particulièrement agitées, que j'ai consacré à la Course à Pied... Cette activité de petit fou vint me bouleverser à la naissance de ma quarantaine, lors d'un moment mémorable pour mes neurones... Dû à ce simple regard...

Un regard, subreptice, lourd de réprobation, de ma compagne, sur l'arrondi naissant et pervers de mon ventre que je croyais alors athlétique et bétonné... Et la déflagration apocalyptique réduisit en miettes mes certitudes de jeunesse éternelle !!!

Désireux de ne perdre aucune parcelle de l'attraction satellitaire de mon corps sculptural dans le cœur de ma Dulcinée, je ne pouvais que réagir... Et vite !

Le jour même, je m'inscrivis à la section des coureurs à pied de ma boîte... Un mois plus tard, je terminais, fièrement, mon premier Paris-Versailles, (je m'en offris huit autres !).

Les neuf médailles, toutes différentes, superbes, sont toujours accrochées là, sur le mur face à mon bureau, et se laissent caresser affectueusement par mon regard velouté... Oh ! Je m'égare ! Qu'importe, elles provoquent encore ma fierté.

Une quarantaine d'années consacrées donc à ce sport, à ce passe-temps, et toujours de ludique manière. Ah ! Je ne les regrette nullement ! Notre section, qui ne manqua jamais de s'inscrire au tournoi interne de football de mon entreprise, agrémentait nos entraînements de rencontres bimensuelles souvent favorables à nos couleurs ! Grâce très souvent à nos secondes mi-temps !! Dévastatrices pour nos adversaires ! Nous n'étions pas super doués mais avions le souffle !

Des épreuves, Josette et ma pomme en avons honorées maintes fois... Sauf les cross, qui n'eurent pas l'heur de nous séduire ! Exceptés trois ou quatre, ce qui fait peu, mais lesquels gardent une place... Spéciale, dans nos souvenirs.

Puis-je vous en conter l'un d'eux ?

Apparemment, vous ne semblez guère intéressés par mon souhait de vous le relater ! Tant pis pour vous, amis lecteurs, Mon envie de vous le raconter est trop forte... Alors ? Subissez les lignes qui suivent :

Un septembre de je ne sais plus quelle année, ma compagne et moi nous offrons une dizaine de jours de vacances au pied du Plomb du Cantal, à Super-Lioran. Nos journées se distinguaient par un programme, simple, mais sportif : le matin, grimette en petite foulées des flancs de ce paisible volcan, ou parcours plus souple sur quelques sentiers habituellement réservés, l'hiver, aux skieurs de fond.

Quel plaisir, les jours du volcan, de déguster ce chocolat chaud et velouté, que nous offrait le responsable du self perché au sommet, pour honorer notre différence, qu'il appréciait, par rapport aux excursionnistes, utilisateurs bienheureux du téléphérique !

Mais voilà qu'un jour, nous décidâmes de visiter une petite cité pittoresque non loin de là. Empruntant ces étroites routes sinueuses de la région, une affichette, très colorée, plaquée sur la vitrine de l'unique café de ce village que nous traversions attira notre attention ! En fait, ce qui nous interloqua, ce fut la silhouette caractéristique d'un coureur à pied, précisément dessinée, accompagnant un texte que nous nous empressâmes de lire, après nous être arrêtés ! L'Amicale sportive locale organisait, pour le prochain dimanche, une course pédestre ouverte

à toutes et tous ! Le parcours, champêtre, composé d'une traversée du village pour commencer, un circuit de huit kilomètres pour suivre, et une dernière traversée de ce même village pour en terminer !

Pas de conciliabule, nous décidâmes aussitôt d'y participer !

Agglutinés au sein d'un impressionnant groupe d'une quarantaine de prétendants à la victoire ; bien que rodés, une première surprise nous attendait : le responsable de l'organisation, juché sur une table, s'attela à faire l'appel des concurrents ! Ne constatant aucune défection, avec satisfaction, il nous libéra d'un autoritaire coup de sifflet.

Josette et moi, ayant décidé de faire course commune, nous nous laissâmes entraînés dans le flot tumultueux de tous ces talents, pour se loger confortablement dans le rythme d'un petit groupe apparemment guidé par une absence de prétention victorieuse.

Tout alla bien... Jusqu'à cette ultime traversée du village...

Un peloton, compact, inattendu pour Josette et moi, avançait paisiblement sur l'unique rue, dans le même sens, provoquant aussitôt la panique chez ma compagne : un troupeau de vaches, placides, guidées par leur instinct et l'habitude, retrouvaient leurs étables, sans le moindre guide !

Si nous fûmes, comprenez-nous, un peu, interloqués, les concurrents que nous avons laissés derrière nous, eux, se frayaient un tracé à coup de tapes sur les fesses de ces mastodontes, mais... Josette, avec ses cinquante kilos d'harmonieuse féminité confrontés aux quatre cents de ces tranquilles quadrupèdes !!!

Nous clôturâmes donc piteusement le classement de cette course, main dans la main ex aequo ! Sous les regards, amusés et compréhensifs de nos adversaires !

Mais nous eûmes notre revanche, le dimanche suivant, à Pierrefort, bourgade de quelques milliers d'âmes, qui eut l'heureuse initiative d'organiser deux courses, l'une de vingt kilomètres, l'autre de dix.

J'avais choisis la première, Josette la seconde. C'est dans cette ville que je me suis offert le suprême plaisir de gagner une course, ma seule vraie victoire, pendant ces quatre décennies évoquées ci-dessus. Josette, de son côté, gagna la sienne en féminine !!! Est-il nécessaire de vous décrire les réactions de surprise de tous ceux qui avaient participé au cross de la semaine précédente en nous regardant monter sur le podium !

Mais il me vient le souvenir d'un autre cross... Tout aussi bizarre dans son déroulement, Puis-je vous le narrer ?

OK ! OK ! J'ai compris ! Je ne veux pas abuser !...

Votre conteur.

**Alain Cerisier Spiridon Ile de France et Mouvement Spiridon**



**“Celui qui suit la foule n'ira jamais plus loin que la foule qu'il suit. Celui qui marche seul peut parfois atteindre des lieux que personne n'a jamais atteint ! “**

Albert Einstein





# DANGERS DE LA ROUTE.

Courir m'a permis de faire la constatation suivante : si mon cerveau se laisse fleurir par un bouquet de réflexions relativement élaborées, parfois, la petite bosse matheuse que chacun doit posséder s'érode chez moi au point de quasiment disparaître ! Qu'un plus un fasse encore deux au bout de quelques kilomètres de foulées, passe encore, mais qu'une retenue soit nécessaire pour poursuivre une opération... Et c'est l'anarchie inévitable ! Jamais sur un stade, par exemple, n'ai-je pu mener à terme mes quelques tentatives de record personnel ! Vous devinez aisément qu'en ces lieux, tout effort, de course, exige, surtout si vous êtes seul, à devoir comptabiliser les tours de piste ; là gît mon problème : dès le fatidique cinquième tour, commence une sarabande toujours plus loufoque avec le tour précédent...Et celui qui suit ! Suis-je au terme de mon sixième tour... Ou de mon septième ?

Bien évidemment, ce doute rendant friable la validité de mon parcours et, donc, de mon éventuel record, j'arrête ma tentative, devenue inutile, avec de grands regrets !

Cependant, il est quand même une exception, comme dans toutes règles. Sur route, je parviens facilement à me graver en tête, par exemple, un nombre important de voitures me croisant ou me doublant, avec leur race... Pardon, leur marque, ou leur couleur... A n'y rien comprendre, n'est-ce pas ? Mais au moins cette faculté m'a-t-elle décidé à sonder tous ces adversaires rencontrés lors de mes sorties sur route !

En vous précisant que mes décomptes ont été effectués en matinée, entre neuf et treize heures, voici ce qu'il en est résulté : sur dix voitures croisées, je précise, croisées, sept étaient pilotées par des femmes, d'où, depuis cette révélation, une misogynie subite... dont j'ignore hypocritement la raison ! Poussant plus loin mon sondage et toujours basé sur mes dix conductrices, sept, dois-je le reconnaître, m'accordèrent généreusement de la place pour mes foulées. De celles qui restent dans mes comptes, le visage grimaçant de deux d'entre-elles traduisait aisément une colère certifiée à mon encontre ! Je les gênaï, et n'avais rien à faire sur leur route. Bon, mais la dernière alors ? Elle ne dévia pas d'un pouce de sa trajectoire, ignorant impérialement ma présence ! Pour l'anecdote, c'est à l'une de ces affolantes créatures que je dois la mort de la dernière phalange de mon auriculaire droit, frappé durement par son rétroviseur ! Merci encore à vous, Dame Chauffarde !

Mais, pour faire juste mesure, il me faut aussi parler des pilotes mâles : sur dix voitures, toujours, pour mes subtiles comparaisons, la moitié m'accorda le droit de partager leur chaussée, sans barguigner ; j'ajouterai qualitativement que deux d'entre eux me gratifièrent d'un signe amical de connivence, sous la forme d'un court et répété appel de phare assez réconfortant, ou de légers coups d'avertisseur tout aussi stimulants.

Dois-je ajouter que je me fais un devoir, et un plaisir, de remercier ces gestes amicaux d'un signe guilleret de la main !

Pour poursuivre mon décompte, deux de l'autre moitié m'ignorèrent complètement et ne s'écartèrent de ma trajectoire qu'au moment de me croiser, m'offrant chaque fois un petit serrement de cœur !

Il reste ceux que je qualifierai de « spéciaux ». D'abord, le conducteur très âgé, reconnaissable de loin, heureusement pour ma survie, malgré la réverbération parfois gênante du pare-brise : il est toujours chapeauté et lunetté. Je crois pouvoir le considérer comme le plus dangereux pour le coureur à pied sur route. Il ne conduit pas une voiture, mais un tramway ; il s'accorde, quoiqu'il advienne, un demi-mètre entre son véhicule et le bord de la chaussée... Et n'en démord pas !

Je me méfie cependant davantage du pilote de voitures à « vroum-vroum », ces petites fusées rapides, nerveuses et racées. Ce pilote, voracement persuadé d'appartenir à la race des super-doués

de la conduite, s'arroge le droit de se croire prioritaire en toutes circonstances... Donc, un vulgaire coureur sur SA route ne mérite aucune considération !

Enfin, il reste l'autre ennemi du fouteur de macadam, plus dangereux que mon petit vieux : c'est celui qui se refuse à admettre la présence d'un bipède dans le royaume des quatre-roues, et son crédo est de le lui faire comprendre : ce vil coureur, insensé, doit recevoir la leçon qu'il mérite ! Cette philosophie, si j'ose utiliser ce vocable, est dangereuse, car cet homme y ajoute une cruelle sornioiserie doublée de sadisme. Il exulte de vous offrir une belle vacherie au moment précis où il vous croise, soit par un coup de volant savamment dosé, avec les risques, soit, aussi bête mais tout aussi stressant, en vous gratifiant d'un brutal coup d'avertisseur de route !

Mais il est un adversaire tout autant chargé de menaces pour la béate quiétude du coureur à pied : c'est le cycliste ! A mes yeux, il se présente sous deux aspects : le solitaire et celui qui migre en groupe.

Lorsque mes foulées me guident sur un circuit routier et que le ciel se fait clément, je sais devoir partager mon espace avec ces pérégrins ; le vent, la pluie et le froid sont des facteurs de tranquillité pour l'espèce de migrants que je représente, par contre, un temps calme et printanier les fait sortir de leur cocon, tout comme les prémices d'un orage fait se multiplier les moucherons, une matinée dépourvue de fièvre climatique les multiplie sur mes routes.

C'est donc une lointaine tache multicolore dans mon horizon qui me fait deviner l'arrivée d'un peloton, terme utilisé pour définir un conglomerat de cyclistes dont la dangerosité n'a d'égale que celle d'un essaim d'abeilles. La menace qui découle de cette apparition se traduit dans mes limbes cervicales par la présence, ou non, d'un véhicule chapeauté d'un gyrophare précédant le troupeau... Si véhicule il y a ! J'efface alors dans ma tête toute tentative de partage de mon macadam et cède sans discussion la place au monstre dévalant, avec raison, car ce peloton est souvent composé d'éléments tous conformes à cette péremptoire description : nez soudé au guidon, dos parallèle à l'asphalte, jambes moulinant mécaniquement, œil vide et... Fonçant droit devant.

Se sachant protégés, il ne leur est plus nécessaire de regarder devant eux, donc... Ils foncent ! Un tel groupe s'avère aussi dévastateur que la « marabouta », cette colonie de fourmis, sévissant dans les pays d'Amérique du Sud qui dévorent tout sur leur passage ! J'aime, les mains sur les hanches, admirer le déboulé de cette monstruosité : cela me dépayse, il me semble voir passer un troupeau de buffles fuyant un incendie de steppe !!!

Mais mon attention demeure vive même après ce cortège car... systématiquement, cette multitude est suivie par une meute de voitures conduites par des chauffeurs irrités par l'entrave retardatrice, qu'il vaut mieux ne pas perturber davantage !

Il est une autre sorte de peloton qui sévit sur nos routes, celui justement privé du guide mécanique. Celui-là est beaucoup plus amical au point même qu'il m'arrive très souvent de rester sur ma portion de route à son passage. Là, plus de fourmis, plus de buffles, mais des oies migratoires !

Ce groupe, comme mes oies, se soumet à un leader, et celui-ci, savourant sa responsabilité et la reconnaissance de son aura, veille constamment à deviner tout obstacle. D'un geste autoritaire, ou d'un fort coup de gueule, il prévient ses poursuivants de ma présence et j'ai alors droit à la sauvegarde de mon espace, (ou de mon espèce !), assurant ma sécurité... Et la leur !

Par contre, le solitaire, lui, s'avère aussi dangereux que le sanglier du même nom ; qu'il soit propulsé par des mollets olympiques ou alourdi par une surcharge pondérale due à des stages prolongés et fréquents dans un fauteuil moelleux et trop accueillant ; la façon de pousser les pédales est identique : nez scotché au guidon, jambes appuyant sur des pédales rébarbatives, et, surtout, regard fixe rivé sur le bitume, deux mètres vingt-trois devant la roue avant, cet espace étant la seule sauvegarde pour contrer... les aléas de son proche avenir ! Au-delà, c'est l'enfer promis, ou le record personnel, mais surtout pas la réalité, c'est-à-dire mon éventuelle présence sur son sillage tracé définitivement ! Je ne discute pas l'éventualité d'un partage à l'amiable et cède mon empire à cet envahisseur sans modération. Je n'attends rien de ma sagesse car je sais faire là un acte totalement gratuit dans la mesure où ce robot ignorera, toute sa vie durant, m'avoir frôlé !



Voilà décrits mes adversaires sur un itinéraire routier. Vos aventures vous permettront-elles de partager mes réticences ou mes préjugés ? Je veux le croire, dans la mesure où notre mentalité d'obstacles fragiles à leur rencontre nous pousse à éviter d'inutiles affrontements. Et puis, il est évident que la pratique de notre sport préféré nous rend plus forts dans une tête mieux remplie... Donc, plus sages et plus philosophes !!!

**Votre narrateur : CERISIER Alain**  
**Spiridon Ile de France    Mouvement Spiridon**

## TOP 20 DES RÉOLUTIONS QUE LE COUREUR NE POURRA ÉVIDEMMENT PAS TENIR EN 2020 :

- 20) Se lever aux aurores pour courir à jeun pendant que toute la famille dort et passer par la boulangerie au retour.
- 19) S'échauffer longuement comme un premier de la classe et observer un retour au calme de petit fayot à la fin de la sortie.
- 18) Ne pas falsifier son certificat médical comme un sagouin pour la dixième année consécutive.
- 17) Ne pas s'exciter comme un sauvageon parce qu'un type bien plus rapide vient de doubler.
- 16) Arrêter de croire que s'habiller comme un champion fait devenir un champion.
- 15) Ne plus inonder internet d'un récit de 20 pages pour une course dont tout le monde se cogne éperdument.
- 14) Arrêter de sprinter pour une 260ème place.
- 13) Mettre son égo de côté et ses excuses au fond de la poche quand le pote est juste plus costaud.
- 12) Considérer les non-coureurs comme des gens intéressants et non comme des "idiots qui ne savent pas ce qu'ils ratent".
- 11) Ne pas s'acheter des nouvelles godasses en premier et faire passer tout le reste au second plan.
- 10) Faire une sortie "recup" vraiment "recup".
- 9) Arrêter les leçons de moral sur l'écologie lors du repas du dimanche midi alors que la semaine d'après c'est 10 heures d'avion pour faire un trail.
- 8) Enfin renforcer cette saloperie de cheville.
- 7) S'intéresser à autre chose que le dénivelé hebdomadaire ou aux heures dans le mois.
- 6) Faire les exos du kiné bien comme il a dit.

- 5) Reprendre doucement après une blessure. DOUCEMENT.
  - 4) Arrêter de retourner internet quand le genou est un peu douloureux, quand le pipi est un peu plus foncé ou quand le nombril n'est pas comme d'habitude.
  - 3) Faire du tri dans les 63937202 t-shirts Finisher aussi laids les uns que les autres.
  - 2) Manger sainement. Boire peu d'alcool. Se coucher tôt. Rien que de l'écrire c'est drôle.
  - 1) Faire du gainage après chaque sortie. La blague.
- NE PROMETTEZ RIEN POUR 2020.





**Dimanche  
20  
Septembre  
2020**  
à  
**Saint-Girons (09)**

# Trail du Couserans

organisé par le Spiridon du Couserans

**2 COURSES / 1 RANDO**

- 8h30 RANDO**  
11 km / 337 D+
- 9h TRAIL DES HADAS**  
21km / 670 D+
- 9h30 LIBERTÉ TRAIL**  
11km / 337 D+

**TRAIL organisé par et pour les 30 ans du SPIRIDON du COUSERANS**

Renseignements :  
06.42.88.75.17 ou 06.73.08.32.70

Site : [www.trail-du-couserans.sifew.org](http://www.trail-du-couserans.sifew.org). Facebook ...  
Inscriptions : MIDIRUN Réalisé par nos soins

Nie-Pas-Jeter Sur La Voie Publique (NPJS/LVP) Merci



*Rencontres Spiridon*

*26/27 Septembre*

*2020*

*Limoges*



**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**

**17H30 : Accueil des participants avec remise des clés de chambre et des badges**

**19h30 : Dîner (sous forme de buffet) et nuitée à CHEOPS**

## **Samedi 26**

- 9H00 :** Départ pour une visite guidée à 10 h au Musée du four des Casseaux sur les bords de Vienne (8 €) ou visite accompagnée des quartiers de Limoges
- 9H30 à 13H30 :** Accueil des participants avec remise des clés de chambre des badges
- 12h30 :** Déjeuner à CHEOPS pour ceux qui le souhaitent
- 14h00 :** Ouverture des Rencontres à l'auditorium de CHEOPS
- 14h30 :** Assemblée Générale du Mouvement  
Interventions des Spiridons pour présentation
- 16h00 :** Intervention de Jean-Pierre KARAQUILLO (créateur du CDES : Centre de Droit et d'Economie du Sport)
- 18h00 :** Débats
- 19h00 :** Photo de groupe suivi de l'apéritif offert par le Mouvement Spiridon et le Spiridon Limousin
- 20h30 :** Dîner régional et nuitée à CHEOPS

## **Dimanche 27**

- 9h00 :** Footing (environ 15 km) ou Balade " Boucle de la porcelaine " (environ 10 km) sur les bords de Vienne
- 12h00 :** Apéritif offert par Mvt Spiridon et Spiridon Limousin
- 13h00 :** Déjeuner à CHEOPS

**Pour ceux qui restent jusqu'au lundi, possibilité de :**  
- balade touristique dans Limoges et ses vieux quartiers  
- visite du Centre de la mémoire d'Oradour sur Glane (village martyr) à environ 22 km de Limoges et ouvert jusqu'à 17h

- visite du Musée national de porcelaine à Limoges

Dîner à l'extérieur de CHEOPS (dans le quartier de la cathédrale par exemple)

Nuitée à CHEOPS

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

Pour ceux qui arriveront en train, nous assurerons votre trajet depuis la gare des Bénédictins jusqu'au Centre CHEOPS.

## INSCRIPTIONS " RENCONTRES SPIRIDON 2020 "

NOM - Prénom :

CLUB :

Hébergement CHEOPS (prestations hôtel)	Prix de la chambre par jour (taxe comprise)	Nuitée du vendredi	Nuitée du samedi	Nuitée du dimanche	Total hébergement
<b>Chambre économique</b>					
1 personne	39,40 €				
2 personnes (lits twin)	42,80 €				
<b>Chambre confort (plus grande)</b>					
1 personne	55,40 €				
2 personnes (lits twin)	55,80 €				

Petit déjeuner CHEOPS	Prix	Samedi matin	Dimanche matin	Lundi matin	Total petit déjeuner
1 personne	6,00 €				
2 personnes	12,00 €				

Repas CHEOPS	Prix (vin & café compris)			Total repas
<b>Vendredi soir en self-service</b>				
1 personne	12,10 €			



2 personnes	24,20 €		
<b>Samedi midi</b>			
1 personne	17,00 €		
2 personnes	34,00 €		
<b>Samedi soir gastronomique</b>			
1 personne	25,00 €		
2 personnes	50,00 €		
<b>Dimanche midi</b>			
1 personne	17,00 €		
2 personnes	34,00 €		
<b>Frais d'organisation</b>			
1 personne	10,00 €		
2 personnes	20,00 €		
<b>Souvenir</b>			
1 personne	5,00 €		
2 personnes	10,00 €		
		<b>TOTAL A REGLER</b>	

Visite guidée du Musée du four des Casseaux (site classé monument  
Historique)  
A Limoges (8€ à régler sur place)                      OUI     /     NON

Réponse souhaitée pour le 31 mars 2020 afin de bloquer surtout le nombre  
de chambres.

Chèque à l'ordre du Mouvement Spiridon.  
**Nelly Brun**  
**29 Bis Avenue de la Révolution**  
**87000 Limoges**

(Vos chèques seront encaissés après la manifestation)

Merci par avance !

Pierre DUFAUD                      04 76 05 28 77 / 06 70 36 80 96  
Nelly BRUN                            05 55 32 52 36 / 06 10 95 59 51  
Stéphane ROMANET                05 55 50 32 79



***Nous irons la visiter ! Incontournable !!***

**ADHESIONS 2019**  
**( au 31 décembre 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>50 €</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>20 €</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>
	<b>410 €</b>

***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>G�rard TABARY</b>	<b>20 €</b>
<b>Roger DIDOT</b>	<b>20 €</b>
<b>Christian TREMOULIERE</b>	<b>15 €</b>
<b>Marie-Fran�oise 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>C�line GUITARD</b>	<b>€</b>
<b>Georges GALLE</b>	<b>15 €</b>
<b>Ghislaine GALLE</b>	<b>15 €</b>
<b>Georges TURREL</b>	<b>15 €</b>
<b>Genevi�ve 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>Jo�l ANDREOTTI</b>	<b>20 €</b>
<b>Fabrice CANEZZA</b>	<b>15 €</b>
<b>G�rard CANEZZA</b>	<b>15 €</b>

**560 €**

-----  
**970 €**

**Le Mouvement Spiridon**  
Association Loi 1901 n° w3810022191

**P.A Dufaud**

57 Avenue Jean Jaurès

38500 Voiron

T° 04 76 05 28 77

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



**Nelly Brun**

29 Bis Avenue de la Révolution

87000 Limoges

T°06 10 95 59 51

[jm-nellybrun@orange.fr](mailto:jm-nellybrun@orange.fr)

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

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