

## *Les Potins de Loys Spiridon ... comme antivirus.... !!!!!*

*...Rire...déguster...mais résister !! Attention certaines photos peuvent surprendre ! Et prenez soin de vous ! RDV à Limoges !*



*\*Spiridon Joeuf Lorraine ! Un certain Balcon de Belledonne !*

### **\*Daniel Dalmas Président Spiridon Aurillac**

16 mars,

Face à cette crise sanitaire qui s'intensifie, il est impératif que nous ayons une attitude responsable en appliquant les consignes et les recommandations en la matière

Bien que 98% des personnes contaminées guérissent sans garder de séquelles, beaucoup d'entre nous ont dans leur famille ou leur entourage proche une personne âgée ou fragile très vulnérable. Si par malheur nous lui transmettions le virus nous serions gagné par un sentiment de culpabilité et regretterions notre comportement.

Je propose d'annuler nos entraînements collectifs pendant quelques jours en attendant que la situation s'améliore.

Nous pouvons continuer à courir et faire du vélo en solitaire sur les chemins et les routes sans le risque d'attraper ce "putain" de virus.

Je compte sur vous pour respecter les consignes et j'espère à très bientôt aux vestiaires.

**\*Joel Andreotti**

Salut Pierre,

Ce n'est pas de toi de baisser les bras, il faut que tu continues.

L'esprit Spiridon que nous connaissons doit perdurer et tu es le plus à même de le protéger.

Prends soin de toi.

Bises

Joël

\*Un grand bonjour à tous.

Ho! oui oui oui il faut continuer, Pierrot un grand bravo à toi et tous ceux qui œuvrent pour les potins du "Mouvement SPIRIDON" dans notre bel hexagone et pays voisins.

Merci pour ton investissement, moi par le biais des TRLCB et TLCB depuis 8 ans déjà, je pense apporter ma petite pierre à l'édifice de nos idées que nous nous faisons et défendons de parcourir les routes, les chemins et sentiers et d'organiser des événements originaux et toujours conviviaux.

"VIVE LE MOUVEMENT SPIRIDON"

Mes amitiés à vous tous, et respectons les consignes de confinements.

RDV à LIMOGES à l'automne.

jean paul Bouthors. (Organisateur des TLCB du samedi 4 juillet 2020 Chamrousse-Belledonne).



**\*fabrice.canezza**

## **Merci Pierre !**

En voilà une bonne idée que d'avoir persévérer ! Je vois avec plaisir que mes encouragements n'étaient pas isolés !

Comme pour tous les copines/copains coureurs le virus nous a d'abord supprimé les courses auxquelles nous étions inscrits, puis les entraînements entre potes. Il reste notre compte WhatsApp pour échanger sur nos footings désormais solitaires. J'invite aussi mes amis à pratiquer ce que nous n'avons soit disant JAMAIS le temps de faire: Préparation Physique Générale, gainage, étirements, lecture de sites de course à pied,...

Je réfléchis à la manière de créer de petits défis à distance pour rythmer nos semaines.

Soyons créatifs !

Quoiqu'il en soit, les Potins arrivent à point nommé en ce début de week-end.

Bien cordialement

**Fabrice**



**\*fran6bec**

Merci Pierre pour ces « Potins » de Mars 2020

Le Spiridon du Tarn était en sommeil et maintenant en confinement.....La bonne chose c'est que cela va laisser le temps à tous de lire, de réfléchir, de prendre le temps de répondre.

Personnellement je lis les « Potins » alors que pour la lettre du Spiridon.....je la commence, la survole et la zappe. (c'est la réaction de pas mal de lecteurs autour de moi) .Je suis parfaitement conscient du travail que cela te donne mais je n'arrive pas à suivre .

A ce propos, à la lecture des suggestions de Nelly j'ai aussi une suggestion pour t'alléger la tâche.

Confondre la lettre et les potins . Présenter la lettre au même rythme mais avec le contenu des « Potins ». ET dans cette lettre une liste d'articles (récupérés des diverses associations, de fond, de société...) qui ne seraient accessibles que **par un LIEN** .

De ce fait, tu pourrais alléger ta lettre et lui laisser l'aspect des « Potins » actuels (clairs et aérés...), mais offrir à chacun la possibilité d'aller voir un sujet qui peut le passionner.

C'est plus facile de suggérer que de faire, mais reste un moyen de faire évoluer les choses.

Merci encore pour ces « nouvelles » et les photos que je reçois aussi.

Prenez soin de vous.

Fran6



**« Oui, c'est bien Dieu » !**



### **\*sergeduvivier**

Comme d'hab,

ci-joint 'Les Potins de Loys' mars 2020

Faisons confiance en nos "lecteurs" et aussi nos adhérents pour alimenter nos parutions.

Pour nous autres confectionneurs de revue

Ce n'est pas toujours facile. Le retour n'est pas spontané.

Nous pourrions consacrer qq instants lors de nos rencontres à Limoges à un renouveau de communication

Pour prêcher pour ma paroisse (SCIF) le BI 194 vient d'être acheminé contre vents et pandémie.. n'hésitez pas à couvrir le BI 195 (prévu pour le début juillet 2020)

Pour information, honteusement et sans vergogne nous préparons une AG en ligne imitée du concept de celui paru (le concept)

de celle parue (l'AG) en 2018 par le Mouvement Spiridon. Cela devrait venir nous l'espérons pour la date prévue le 28 mars 2020.

avec l'ouverture des "confineries" on fait ce que l'on peut

Bonne lecture



**\*Bien reçu et lu, mon vx Pierre - Je suis désormais trop sur la touche pour oser exprimer un point de vue - Tout évolue et l'âge venant , Je n'ai pas su ou pu ou voulu accrocher le wagon - Je t'admire, oui !  
Raymond Mascarell**

\*Bonjour Pierre,

Merci pour ces derniers Potins ! Bien lus !

Petits mots bien sympas des lecteurs suite à ton coup de gueule, ce sont toujours un peu les mêmes qui se manifestent mais ça re-booste et ça fait du bien !

Peut-être que la situation exceptionnelle que nous traversons aujourd'hui permettra de partager davantage sur le site, à voir !

Bonne continuation et bonne semaine à vous deux

Bises

Nelly Brun



# FÊTE NATIONALE DU BIRLOU

La saveur de la pomme, le mystère de la châtaigne

## PROGRAMME

**15h-17h - Maison de la Châtaigne**  
**« Concours de Cocktails BIRLOU »**  
 Gagnez votre poids en Birlou  
 Infos : 06 82 94 05 21  
[info@birlou.com](mailto:info@birlou.com)

**17h29 - Visite de la Maison de la Châtaigne**

**18h57 - Apéritif Musical et réception assurée par l'Auberge de Mourjou et les Toques d'Auvergne**

**20h31 - Remise des Trophées Birlou 2011, Intronisation avec l'Amicale des Supporters du Birlou et Nuit d'Antologie du trad avec**

**« TRAUCAETERME »**  
 et  
**« L'O.N.S. »**  
[info@birlou.com](mailto:info@birlou.com)  
 06 82 94 05 21  
[www.birlou.com](http://www.birlou.com)

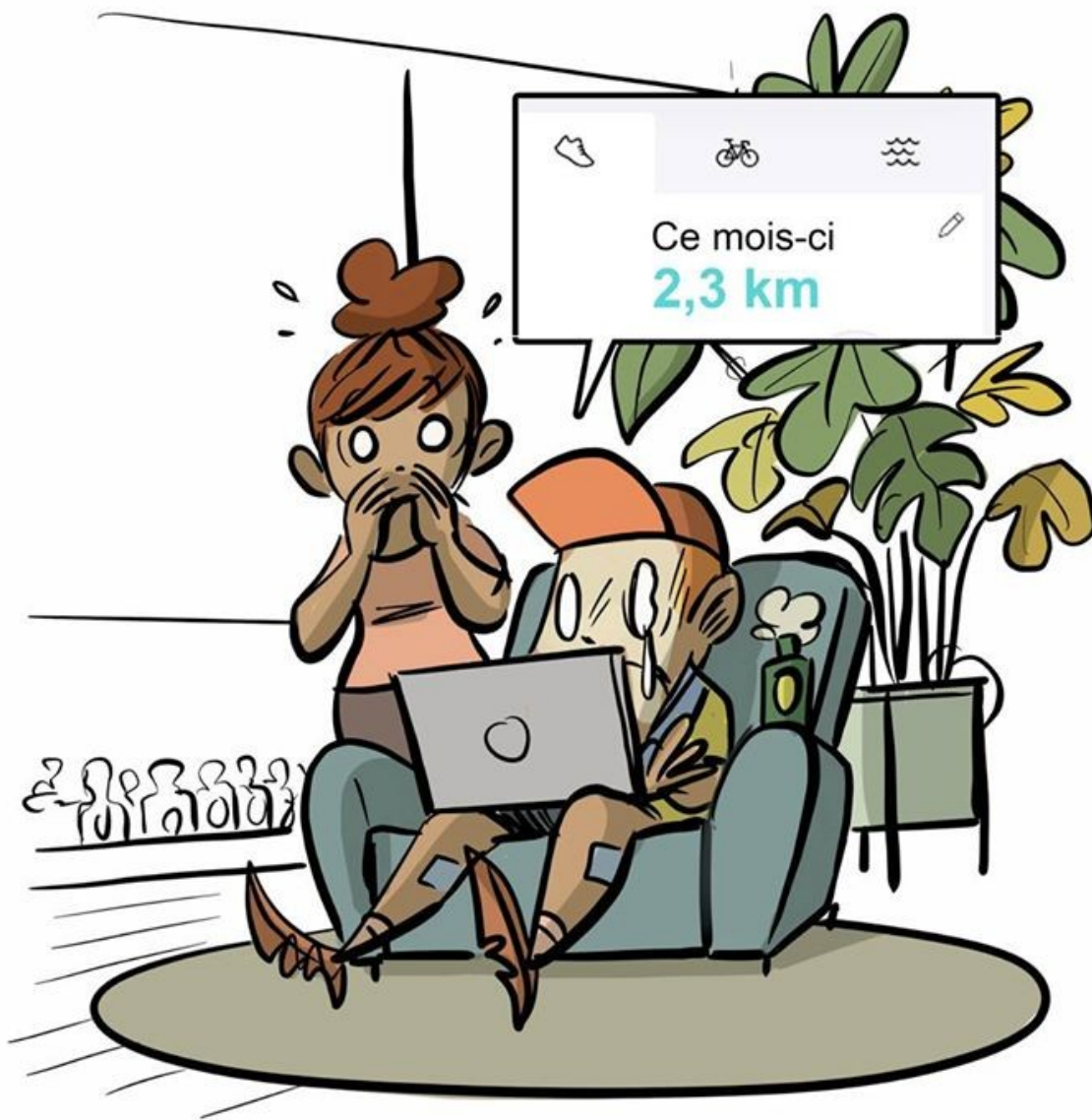
**TRAUCAETERME**

VENDREDI  
1  
 Juillet 2011

**O.N.S.**

© 2011 Birlou et ses associés. Tous droits réservés. A lire avec un verre de Birlou.

# STRAVA PAS DU TOUT





## **\*Spiridon Amical Limousin**

**Prenez soin de vous ....**

**Respectez les consignes !**

**Bon courage.**



## **\*Amicale des Coureurs de Fond d'AUVERGNE**

Pour changer les idées, durant cette période difficile, à tous nos amicalistes et pour tous ceux qui suivent notre page, voici enfin le documentaire du Vulcain 2020 réalisé par Cédric de <https://www.facebook.com/Fortyproduction/> avec des interviews exclusivement féminines cette année.

Passez un bon moment, prenez soin de vous et rendez vous, on l'espère tous, en 2021 pour la 20ème édition !

## **\*No Finish Line Monaco,**

**Chers amis qui nous suivez sur les réseaux sociaux, nous sommes très heureux d'avoir de vos nouvelles et nous vous remercions de vos messages.**

**Comme vous, nous sommes confinés mais nous allons bien. Nous espérons qu'il en est de même pour vous tous.**

**Nous travaillons, malgré cette épidémie, à la préparation de la No finish line**

**2020, oui, nous y croyons, nous la ferons. Pour vous, pour ces enfants qui ont besoin de nous tous.**

**Du monde entier, donnez nous de vos nouvelles, que nous puissions faire une No finish line virtuelle, en attendant la vraie.**

**Nous vous embrassons Courageusement**





## Il court 50 km en 6 250 boucles de 8 mètres dans son appartement

Le héros qui a remporté des milliers de commentaires admiratifs en Chine c'est **Pan Shancu**, de la ville de Hangzhou.

**Pan est thérapeute de la santé en médecine chinoise. C'est aussi un marathonien bien connu en Chine**, avec un beau record perso de 2h59'.

**Excédé de rester chez lui, il a donc décidé de courir dans son petit appartement** : "Je ne suis pas sorti depuis plusieurs jours, aujourd'hui je ne peux plus supporter de m'asseoir !" "Faisons des tours autour de mes deux tables de massage dans l'appartement alors !" écrit-il sur les réseaux sociaux.

Il réalise donc **un parcours de 8 mètres entre les tables de massages de son salon**. Au total, **il court plus de 6 250 boucles de 8 mètres, pour une distance de 50 km**. Un effort qu'il parvient à achever en **4h48'44"**.

Pour déranger le moins possible ses voisins , **Pan explique avoir développé une technique de course silencieuse** : il frappe le sol (ou le plafond de ses voisins de dessous) doucement avec l'avant de son pied, plutôt qu'avec ses talons.

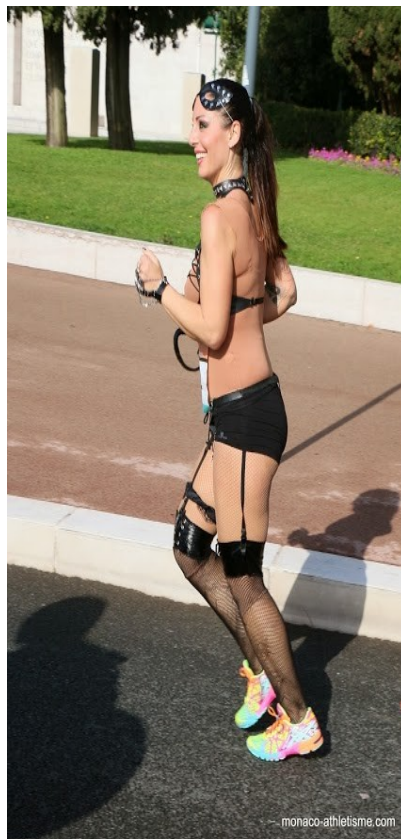
**Les exploits de Pan son devenus viraux sur la toile** et ont accumulé 26 000 likes et plusieurs centaines de commentaires d'autres coureurs chinois qui ont partagé leurs expériences.

"Je pensais que c'était juste moi qui faisais cette course intérieure folle", a déclaré le premier commentaire.

"J'ai fait hier une course de 5 200 m dans une boucle de 20 m. J'ai réussi à ne pas avoir le vertige, mais le chien aboyait comme un fou pendant 40 minutes." peut-on lire dans d'autres commentaires.

**Conclusion : il faudra bien plus qu'une épidémie de coronavirus pour briser la passion des chinois pour la course à pied.**





# Coronavirus : pour passer le temps, il court un marathon sur son balcon

Pendant le confinement, tout le monde tente de passer le temps comme il peut. Le Toulousain Elisha Nochomovitz a, lui, couru un vrai marathon sur... son balcon.

Par **Eric Michel**

Le 20 mars 2020 à 07h26

On trouve tous un peu le temps long depuis mardi et le [confinement](#), non? On cherche par tous un moyen de s'occuper et pour les plus courageux de [faire du sport](#). Abdos, étirements, tout est bon. Mais avez-vous pensé à courir un marathon? Complicé quand la loi interdit de faire son jogging ailleurs qu'autour de son pâté de maison.

A Balma dans la banlieue de Toulouse (Haute-Garonne), Elisha Nochomovitz a trouvé une solution. Juste après le début du confinement, il a couru 42,195km sur....le balcon de son appartement. « Il fait 7 m de long et 1 m de large, confie en souriant le coureur entraîné de 32 ans qui affiche déjà 36 marathons à son palmarès. Si je compte bien, j'ai dû faire plus de 6000 allers-retours en 6h48 parce qu'évidemment, j'ai calculé mon chrono. Même si je sais que ce marathon-là ne peut pas être homologué. » Peut-être pas mais il est sans doute un record du monde officieux puisque personne avant lui n'avait sans doute tenté l'expérience.

## Il a fait ça pour aider les soignants

Employé de restaurant [au chômage technique](#) par les temps qui courent, le coureur influenceur sur les réseaux sociaux a dû faire face à deux défis pendant son périple immobile : l'ennui et l'effort très particulier. « L'ennui, ça va j'ai pu le gérer. J'ai partagé

ma course avec ceux qui me suivent sur les réseaux et leurs encouragements m'ont bien aidé. C'était même souvent rigolo. J'avais aussi ma compagne qui était là près de moi et puis une vue incomparable sur la chaîne des Pyrénées. » L'effort, ce fut une autre histoire : « Les muscles sur un espace aussi réduit ne travaillent pas de la même façon que sur une vraie distance. A chaque passage, je faisais 8 ou 9 foulées avant de faire demi-tour. C'est spécial et pourtant, quelques heures après, je ressens moins de courbatures que pour un vrai marathon. » L'aventure a toutefois fait une victime : son GPS qui a perdu la boule à force de calculer sa distance.

## **Il en fera d'autres**

S'il s'est lancé ce défi un peu dingue, Elisha Nochomovitz avait trois ambitions : passer le temps, s'entretenir et honorer les soignants qui se battent contre l'épidémie : « Je me suis dit que s'ils regardaient mon défi, ça pourrait les faire marrer et leur faire oublier leur dur combat. D'après les premiers retours que j'ai, cet objectif semble réussi. Car je n'oublie pas que c'est à eux qu'il faut rendre aujourd'hui hommage. »



