

**Les Potins de Loys Spiridon  
Avril 2021**



**SPRIDON - FRANCE**



**Parmi la trentaine de propositions que nous avons reçues nous avons finalement choisi ces 3 ! Ce ne fut pas facile!D'au-**

**tant plus qu'il fallait éviter que la société parisienne « les marathoniens » ne nous poursuive pour plagiat !**

**Nous remercions toutes celles et tous ceux pour leur travail et leur propositions !**

**Nous allons maintenant réaliser une nouvelle banderole**

*Spiridon France  
La Perf' et la Fête*

**Le « et » est important !!**

***Pour d'éventuels t-shirts, nous attendons des propositions et un devis !***



***Spiridon France la Perf' et la Fête !***

## Potins de mars

Francis VANDER- **Encore un superbe "potins". Bravo et bonne**  
SYPE **journée. Catherine VDS >**

Spiridon Côte d'Azur

**Bonjour Pierre,**

Avec Les potins , je te « vois » toujours dynamique ; et ce petit rendez-vous nous donne de la force pour se projeter. Je pensais avoir répondu pour les logos ?..... ceux que je préfère : en premier la France avec les coureurs , ensuite le petit couple et le logo Spiridon France (mais le mot France est sur la tête de la femme). Le logo du Spiridon Limousin n'attire pas, dommage c'était charmant...

Je me souviens parfaitement de Josiane à Saint-Ours les Roches, cette animatrice était une cheville-ouvrière très sympathique.

Les clubs font ce qu'ils peuvent pour maintenir les activités. En ce qui nous concerne, l'A.G. virtuelle est en cours et nous avons refait le calendrier de nos randonnées.

Claudine Spiridon limousin

**Bonjour à tous.**

**Merci pour les remarques de Gérard, le choix du logo n°1 me semble acquit (9 pour), il me semble judicieux de placer le mot "France" sous les coureurs ne cachant pas la tête des femmes et pour l'équilibre du logo (sans oublier le tricolore de notre belle France, bleu blanc rouge).**

**A bientôt, en Sept à Limoges, nos amitiés.**

**Odile et Jean Paul Bouthors.**

**Gérard Stenger**

**Merci à toi Pierre pour ces souriants potins qui nous permettront d'attendre Mars qui rit, malgré les averses, prépare en secret le printemps.**

**Jean Marc BRUN**

**Bonjour Pierre,**

Lu les derniers Potins !

A travers ces Potins se dévoilent des bonnes et mauvaises nouvelles des Spiridons de France et de Navarre, complétées de chroniques, de dessins, de photos et de souvenirs; le tout bien présenté ce qui rend la lecture agréable ! Beau travail Pierre !

Je me souviens bien de Josiane, de son accueil chaleureux et convivial à mes 1ères Rencontres à St-Ours-les-Roches !

Quelle tristesse de voir partir toutes les bonnes personnes !

Je te joins la MAJ des adhésions au 31 mars

**georges.galle**

**Merci Pierre pour les infos ..on a bien aimé le petit récit sur le mou-  
cheron ( la loi d'emme..max ) !!**

**Bises à tous les s2.**

**Les 4G**

## Poème envoyé par Claudine Spiridon limousin

Du cœur de notre être, la vie se diffuse jusqu'à notre corps du plan physique!  
Dans un mois le printemps va s'ébrouer sur tous les plans de la terre.

Le plus visible, c'est la nature ...

Nous sentons déjà la sève monter, voyons des fleurs s'ouvrir,  
des papillons volettent, les oiseaux chantent plus intensément le matin,  
les grues passent joyeuses en chantant le retour précoce du printemps ...

Tout cela fait écho à notre nature et à son essence, la vie ...

qui traverse toute existence, de l'atome aux cellules, des galaxies, à l'univers ...

Soyons au rendez-vous, consciemment, de ce qui s'exprime en nous,  
de ce qui nous incite à être unis à notre vie, à la vie, à l'universel ...

Relativiser les perturbations actuelles, cela peut permettre de les accueillir comme une  
sorte d'aide,

à se recentrer, à ouvrir son cœur, à lâcher prise mentalement et, de là ...

écouter, toucher, observer, goûter et sentir ce que nous dit la vie au quotidien ...

Que la conscience unisse notre cœur,





## Message Josy

23/03/2021

De très nombreux amicalistes actuels et anciens s'étaient déplacés ce lundi 22 mars au crématorium de Crouël pour dire un dernier adieu à Josiane.

Un hommage ACFA retraçant son parcours, ses valeurs et son implication au sein de l'amicale lui a été rendu..

Conformément à ses dernières volontés (ni fleurs, plaques, et couronnes), l'ACFA a fait un don pour la recherche contre le cancer..

Vos dons personnels sont à envoyer directement à :  
Ligue contre le cancer  
19 boulevard Berthelot  
63400 Chamalières

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

JOSIANE : message de remerciements

Gérard et Thomas COUTE vous remercient tous pour vos messages de réconfort à l'occasion du départ de Josiane. Le vide est immense, à nous de le remplir au mieux avec ce qui a toujours été son moteur dans la vie : l'action.



**Belle cueillette pour l'entraînement de Pâques !**



# SPIRIDON CRECHOIS

**36<sup>ème</sup> édition**

**SPIRIDON CRÉCHOIS**

**Les chemins du Roy**

Cette année, encore plus de chemins

**15km**  
9H

**25km**  
8H30

<https://www.njuko.net/lescheminsduroy-2021>

**A Sainte Néomaye**

**2 Courses nature**  
**En autonomie**

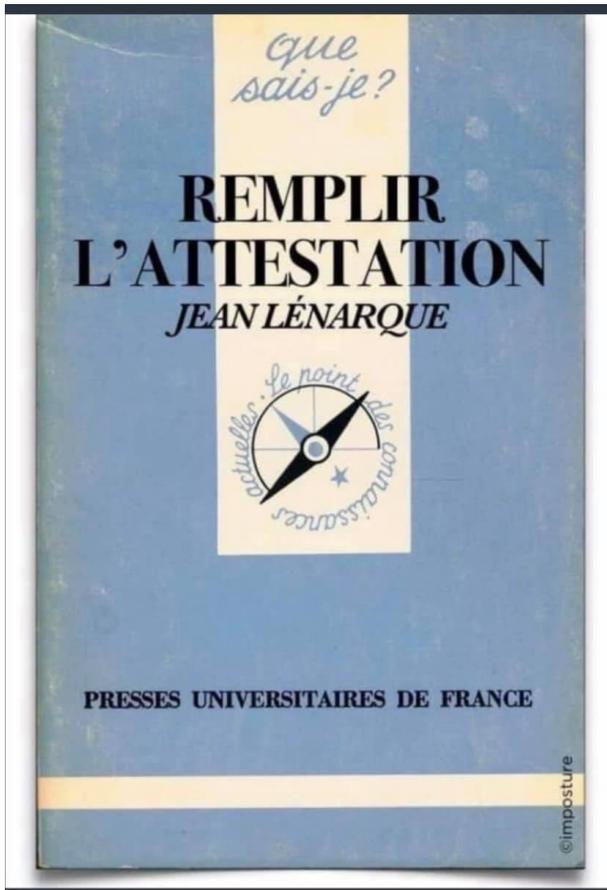
**DIMANCHE 4 JUILLET 2021**

Nous soutenons

Accueil et Solidarité

**Inscriptions ouvertes !**

## Humour...



The French Lockdown





licence**to**write.com  
l'outdoor au pied de la lettre

**Dope & sport : tous des parangons de vertu ?**

**A lire l'excellent article d'Emmanuel Lamarle , dont nous n'avons retenu ici que quelques idées fortes !**

***Comme nous l 'avait montré les philosophes Bernard Journault et Georges Vigarello lors des Rencontres SPIRIDON à Chichilianne, le dopage est vieux comme le monde !***

**\*Tellement triste à regarder que certains sportifs-canapé ont zappé sur Public Sénat**

**\*Pogacar est maillot jaune, Pogacar est gilet jaune**

**\*À peu près tout le monde doute de l'honnêteté du vainqueur du Tour de France 2020**

**\*Ça, c'est de la cocaïne pour les yeux, ça c'est du chloroforme pour les gencives.**

**\*Les fesses de Jacques Anquetil ressemblaient à une passoire à force de piqûres d'amphétamines**

**\*Reste à juger ce qui est artificiel et ce qui ne l'est pas ? Ça se complique sérieusement...**

**\*Leurs chronos ne veulent plus rien dire ! Ce sont des chronos de nouvelle génération**

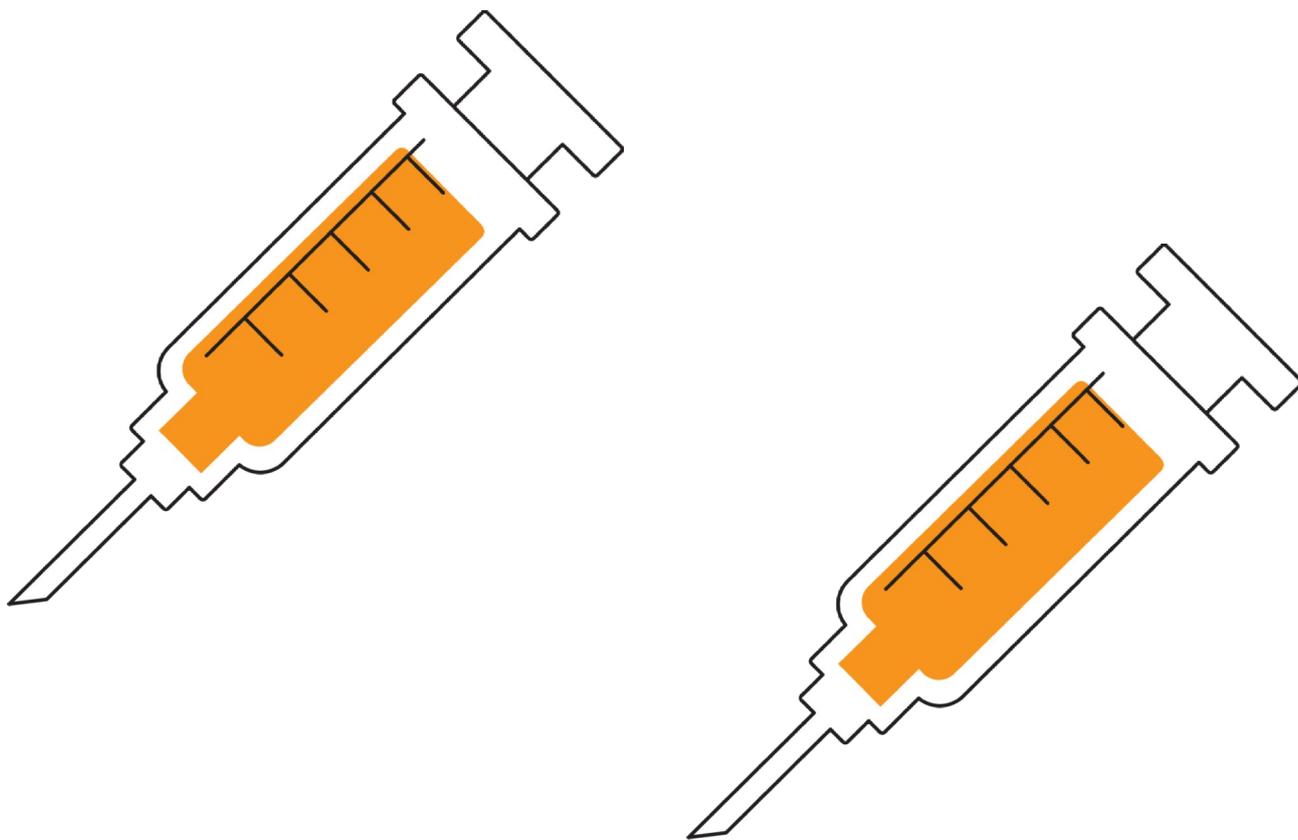
**\*Le sport n'est pas égalitaire, au contraire il est basé sur les différences entre les humains**

**\*Le médecin m'emballe les genoux dans du film alimentaire, façon rôti de veau aux olives à Top Chef.**

**\*Les médicaments sur les courses, on en voit partout, à tous les niveaux**

**\*7,59 milliards de personnes n'ont jamais terminé l'UTMB**

**Par Emmanuel Lamarle**







**Apéritif dînatoire en altitude !!**



**Entraînement pascal...**

**KIKI toujours bien entouré !!**



**DIMANCHE 14 MARS 2021 : 10 H**

**Au vu des conditions sanitaires  
actuelles, la course est annulée...  
Rdv en 2022**

**LA PONTICAUDE**

[Voir les détails sur le Menu à droite "Inscriptions courses" ----->](#)



**12km**

1	DUPRAT Sebastien	00:49:31
2	ROULLAND Valentin	00:50:22
3	LOMERO Sylvain	00:50:50
4	COISSAC Florent	00:51:55
5	BENACQUISTA J.P	00:56:04
6	PAIEMENT Flaven	00:56:49
7	VINCENT Cedric	00:58:06
8	LAURENT Grego	00:58:38
9	FORTY Anne-Laure	00:58:45
10	ROQUE Patricia	00:59:00
11	LAURENT Sebastien	00:59:00
12	BOURGEOIS Yves	01:01:19
13	BERTRAND Sonia	01:01:20
14	PERICAUD Jeremy	01:05:11
15	RIBIERE Marie-Ange	01:05:59
16	CHAMBON Bernard	01:06:40
17	ROUSSEAU Eddy	01:06:51
18	MEUNIER LOMERO Christine	01:07:56
20	GOURCEROL Marie	01:09:21
21	RANOUX Christelle	01:11:39
22	STEAERT Ce-line	01:12:11
23	ARNAUD Christelle	01:12:11
24	BERTRAND Virginie	01:12:42

**6km**

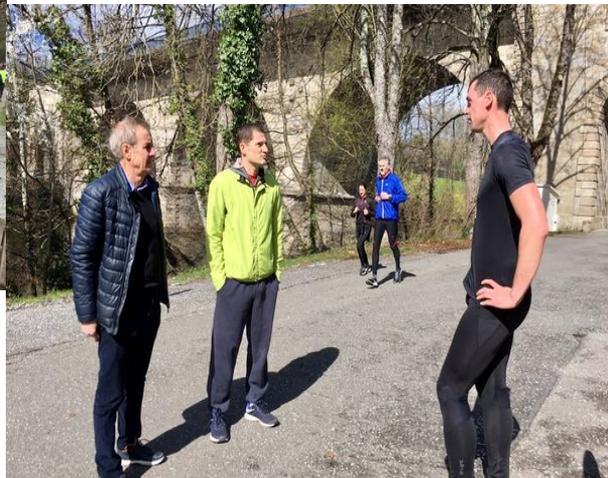
1	DUPERRAY Valérian	00:20:32
2	DUPERRAY Yannis	00:20:34
3	FOURRAGEAT Romain	00:22:31
4	DUPERRAY Xavier	00:23:44
5	DESPROGES Gaylord	00:23:49
6	LOMERO Sylvain	00:25:07
7	COISSAC Florent	00:25:26
8	RENAULT Sandra	00:27:17
9	LAMOUREUX Mickaël	00:27:46
10	VINCENT Cedric	00:28:35
11	SAMPIEMON Jan	00:28:41
12	VINATIER Sylvain	00:29:14
13	DUPERRAY Sandrine	00:29:26
14	ROUSSEAU Eddy	00:29:27
15	LAURENT Sebastien	00:29:30
16	PEYRONNET Emilie	00:29:42
17	CHABRIER Maxime	00:30:20
18	LATOUR Nicolas	00:30:25
19	TRAUMAT Thierry	00:31:35
20	LAMPRE Nathalie	00:32:14
21	LAMPRE Bruno	00:32:14
22	BATLLE Laurence	00:34:26
23	HILAIRE Sandrine	00:34:30
24	RANOUX Christelle	00:35:52
25	DUPHOT Sabrina	00:37:50

**Elle a quand même eu lieu....**

## **Course à pied : la 24ème Ponticaude maintenue en mode virtuel**

Puisque les grands rassemblements sont interdits, les coureurs ont un mois pour courir, enregistrer leurs temps et se mesurer aux autres coureurs.

Déjà l'an passé, la Covid19 a réduit le nombre de participants à la Ponticaude. 9 jours après la 23ème édition, la France était confinée et la saison des courses très compromise.



La Ponticaude 2020 s'était déroulée quelques jours seulement avant le confinement. • © F3 Limousin

Cette année, l'association **spiridon amical Limousin** propose donc un challenge virtuel aux amateurs de course à pied. Puisque les grands rassemblements sont interdits, vous pouvez courir entre amis, enregistrer votre temps et vous mesurer aux autres concurrents sur un parcours de 6 ou 12 km.

Les inscriptions pour le 6 km se font [ici](#).

Les inscriptions pour le 12 km se font [ici](#).

Les informations pratiques sont à retrouver [ici](#)

Les 3 organisateurs sont Nicolas Latour, Lionel Rodrigues et Bernard Chambon. Le principe de la course virtuelle leur a été inspiré par d'autres clubs qui ont fait la même chose à Ambazac ou St Sylvestre. Ils espèrent au minimum une centaine de participants.

La compétition est ouverte depuis ce 14 mars 2021 et va durer un mois. A la mi-journée, 3 coureurs avaient déjà franchi la ligne d'arrivée virtuelle, dont Fabien, qui a parcouru 12 km en 56'40 : "C'est une bonne initiative, sachant que toutes les courses sont annulées depuis un an. Ce permet de courir pour un but, alors qu'habituellement on court seul et sans but précis".

Fabien envisage de courir à nouveau la Ponticaude dans le mois qui vient pour améliorer son temps.

## **Sécurité**

Pour Régis, "la Ponticaude est une belle course historiquement parlant avec de beaux paysages et un parcours assez tendu". Il est vrai que le circuit est urbain, et pas si facile avec 140 marches à gravir quand on fait les 2 boucles.

Pour des raisons de sécurité, l'association Spiridon Amical Limousin déconseille de courir seul : " D'ordinaire, il y a des secouristes et des points ravitaillement pour les concurrents. Si l'un d'entre eux se sent mal, il doit pouvoir être entouré par d'autres coureurs.

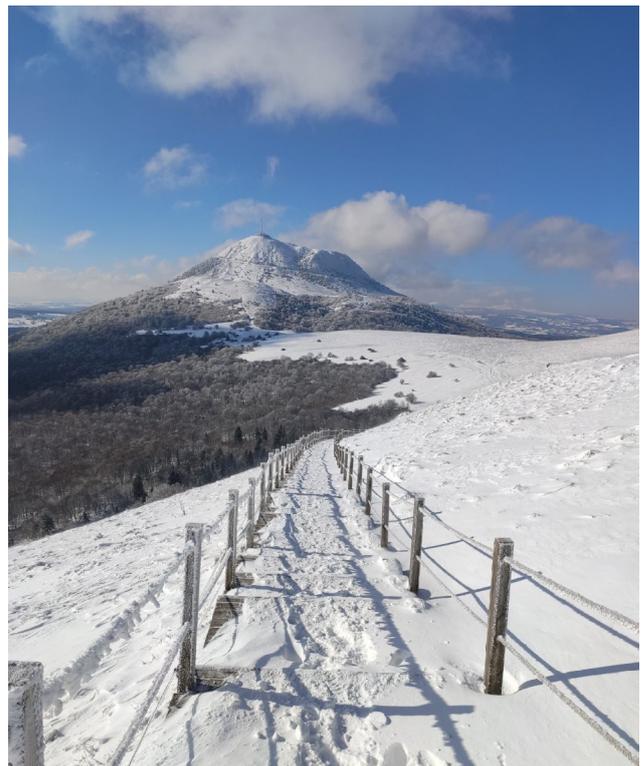
Nous leur faisons confiance pour s'autogérer. Mais les groupes ne peuvent dépasser 6 personnes" selon Nicolas Latour.

La Ponticaude accueille d'ordinaire entre 350 et 420 coureurs et espère pouvoir reprendre sa forme normale dès l'an prochain.

**Franck Petit**



**Superbe sortie le samedi 20 mars pour fêter le printemps !  
Merci pour les photos !**



## Le printemps des poètes

Hier les sternes t'ont annoncé  
mon arrivée  
venteuse tu avais attendu longtemps  
sur la galerie

on se rejoint sous le ciel  
de ce lieu qui est à nous  
juste en haut de l'escalier étroit  
quelques rayons perdus  
nous dépoussièrent

je prends soin d'avancer à côté de mon corps  
on ne prends pas de chance on se tient  
la main

on marche long dans les plaines bienveillantes  
les bottes remplies de jus  
de fruits chauds

Les rubans rose vent  
nous guident  
nos vœux laissent des traces

nous sommes déjà passées par ici

nous brisons le silence  
pour nommer  
les choses belles

sur le chemin du ruisseau  
devant la maison bleue  
la mousse m'indique le nord  
et les outardes aussi il me semble  
murmurent ton nom

je t'ai trouvée à genoux  
de la terre partout autour du soleil  
barbouillait ton visage  
d'éclaircies

Kristina Gauthier-Landry, *Et arrivées au bout nous prendrons racine*, La peuplade Poésie





***Pas mal !***

## Amicale des Coureurs de Fond d'AUVERGNE

**En partenariat avec l'ASM Omnisports, L'ACFA s'associe à la première Trail Académie en Auvergne-Rhône-Alpes, parrainée par Thomas Lorblanchet !**

**Vous avez entre 6 et 18 ans et vous souhaitez vous initier au Trail dans les espaces naturels autour de Clermont-Ferrand ? Pendant les vacances de Pâques du 12 au 24 avril 2021, de nombreuses sessions gratuites seront encadrées par des éducateurs sportifs spécialisés.**

**Alors inscrivez-vous vite en vous rendant sur ce formulaire : <https://forms.gle/Jvr7JBTfiiwHd8h56> Mais ne tardez pas, les places sont limitées : 12 enfants maximum par groupe pour respecter les mesures sanitaires en vigueur goûter sera offert à chaque participant 😊**

**ATHLÉTISME**  
Trail Académie

**DU 12 AU 24 AVRIL 2021**

**"PENDANT LES VACANCES, JE DÉCOUVRE LE TRAIL"**

Thomas LORBLANCHET Parrain de l'Académie  
Champion du monde 2009 Festival des Templiers (s4)

Séances gratuites  
pour les 6 - 18 ans

**ACFA** Partenaire de l'ASM Trail Académie

Du Lundi 12 au Samedi 17 Avril : CLERMONT FD - Col de Bancillon

Du Lundi 19 au Samedi 24 Avril : DURTOL - Tour France Télécom

Réservations : Florent PIANEZZOLA  
06.41.66.96.59 | [athletisme@asm-omnisports.com](mailto:athletisme@asm-omnisports.com)

**Pour le printemps des poètes...**

**Sur les pas de la Lune**

**M'étant penché en cette nuit à la fenêtre,  
Je vis que le monde était devenu léger  
et qu'il n'y avait plus d'obstacles. Tout ce qui  
nous retient dans le jour semblait plutôt devoir  
me porter maintenant d'une ouverture à l'autre  
à l'intérieur d'une demeure d'eau vers quelque chose  
de très faible et de très lumineux comme l'herbe :  
j'allais entrer dans l'herbe sans aucune peur,  
j'allais rendre grâce à la fraîcheur de la terre,  
sur les pas de la lune je dis oui et je m'en fus....**

**Philippe Jaccottet, L'ignorant in Poésie 1946-1967, poésie/Gal-  
limard**



LES FRANÇAIS ET LA POLITIQUE  
SANITAIRE DU PRÉSIDENT



1 AN DE CONFINEMENT



Humour....





*Un rayon supplémentaire de 10kms est offert aux spiridoniens qui auront renouvelé leur adhésion avant samedi soir dernière limite ! A bon entendeur salut !*



**KIKI a payé 3 cotisations pour faire 60kms !!!!!!!!!!!!!!!**

## L'ÉCOLE À LA MAISON...



Encore un peu d'humour...



## **Spiridon du Couserans**

**UNE DÉFERLANTE CE DIMANCHE MATIN A EYCHEIL POUR LA MONTÉE SÈCHE PAR LA ROUTE SUR OUERDES.**

**21 SPIRIDONIENS AU DEPART DES 4 VAGUES à chacun son chrono sur les 3km300 de montée. Superbe ambiance . Merci à l'organisation !**

**Dans le respect des gestes barrières....**

**Merci pour les Photos à Mo et Pierre Yves et .. mais aussi merci Mo pour la collation à l'arrivée : boissons + le fameux CAKE .**

**Dimanche 2 Mai il est prévu sur le même concept un nouveau test ! sur un circuit trail de 10km 200 D+ 378**

**sur la deuxième partie du futur TRAIL DES HADAS de la 1er édition du TRAIL DU COUSERANS si Covid ....!**

**Découverte du Circuit sur : OpenRunner**

**<https://www.openrunner.com/r/12460844>**



**Merci Mickey pour ton éditorial !**

**Bien le mot du Président !**

**Spiridon Amical Limousin**

**⚠️ INFO IMPORTANTE ⚠️**

**Suite à la circulaire de la Fédération (pièce jointe) , nous stoppons dès ce jour le challenge de La Ponticaude. 😞😞**

**En effet, nous ne souscrirons pas aux contraintes demandées (certif médical, déclaration challenge à la Fédération) qui ne correspondent pas du tout à l'esprit du challenge.**

**On remercie quand même chaleureusement tous les participants.**



Bonjour à toutes et à tous.

De nombreuses annulations ou reports d'épreuves se confirment malheureusement pour le premier semestre.

Après l'annulation des Championnats de France des 24 heures à Brive prévus en Mai ce sont les Championnats de France de 100 Km de Belvès, reportés d'Avril au 19 Juin qui sont également annulés.

Nous espérons et souhaitons tous que les organisateurs puissent maintenir les épreuves prévues dans le 2ème semestre et nous pensons évidemment à Millau, aux 100 Km d'Amiens et bien d'autres encore.

### **Les 6 heures, 100 Km et 24 heures d'Albi sont prévus les 23 et 24 Octobre**

Nous serons dans l'obligation de nous tenir aux décisions gouvernementales afin de garantir les mesures sanitaires nécessaires à la préservation de la santé de toutes et tous.

Nous détaillerons en son temps, et nous communiquerons suffisamment tôt les mesures prises et qui seront alors en vigueur. – limite du nombre de participants, attestation de vaccination, résultats de tests, huis clos, seront peut-être des contraintes à mettre en place -.

[Nous restons très optimistes pour le maintien de notre compétition et nous ferons tout ce nous pourrons pour l'organiser dans les meilleures conditions.](#)

**Bon courage à toute l'équipe de Francis Bec pour l'organisation**

# A méditer !!!

## ESPÈCE MENACÉE : le bénévole des milieux associatifs

**L**e bénévole (*activus benevolus*) est un mammifère bipède qu'on rencontre surtout dans les associations où il peut se réunir avec ses congénères ; les bénévoles se rassemblent à un signal mystérieux appelé "convocation".

On les rencontre aussi en petits groupes dans divers endroits, quelquefois tard le soir, l'œil hagard, le cheveu en bataille et le teint blafard, discutant ferme de la meilleure façon d'animer une manifestation ou de faire des recettes supplémentaires pour boucler le budget.

Le téléphone est un appareil qui est beaucoup utilisé par le bénévole et qui lui prend beaucoup de son temps, mais cet instrument lui permet de régler les petits problèmes qui se posent au jour le jour. L'ennemi héréditaire du bénévole est le "yaqua", (nom populaire) dont les origines n'ont pu être, à ce jour, déterminées : le "yaqua" est aussi un mammifère bipède, mais il se caractérise surtout par un cerveau très petit qui ne lui permet de connaître que 3 mots, "y'a qu'à" ce qui explique son nom.

Le "yaqua", bien abrité dans la cité anonyme, attend le moment où le bénévole fera une

erreur, un oubli, pour bondir et lancer son venin qui atteindra son adversaire et provoquera chez celui-ci une maladie très grave : "le découragement".

Les premiers symptômes de cette implacable maladie sont visibles rapidement : absences de plus en plus fréquentes aux réunions, intérêt croissant pour son jardin, sourire attendri devant une canne à pêche et attrait de plus en plus vif exercé par un bon fauteuil et la télévision, sur le sujet atteint.

Les bénévoles décimés par le découragement risquent de disparaître, et il n'est pas impossible que, dans quelques années, on rencontre cette espèce uniquement dans les zoos où, comme tous ces malheureux animaux enfermés, ils n'arriveront plus à se reproduire.

Les "yaqua" avec leurs petits cerveaux et leurs grandes langues, viendront leur lancer des cacahuètes pour tromper leur ennui. Ils se rappelleront avec nostalgie le passé pas si lointain où le bénévole abondait et où on pouvait le traquer sans contrainte.



## **Bravo au Spiridon Côte d'Azur**



Francis Vandersype

La tempête « Alex » avait meurtri la vallée de la Vésubie. Le Spiridon Côte d'Azur et l'association de la Ronde des Collines Niçoises s'étaient associés pour reconforter les sinistrés en votre nom.

Ci-dessous les remerciements du couple que nous avons aidé.

Bonjour,

Nous sommes les adhérents du Vésubie Trail Club ayant été sinistrés lors du passage de la tempête Alex. En effet, le 2 octobre, nous avons perdu notre maison et notre véhicule au cours des intempéries et avons dû être relogés avec notre bébé de moins de 3 mois à ce moment-là.

Le président du VTC nous a remis les dons que vous avez fait ainsi que l'Association Ronde des Collines. Nous vous remercions chaleureusement et sincèrement pour cette aide qui contribuera fortement à nous reconstruire. Nous sommes vraiment touchés par cette solidarité et tout ça nous remonte le moral.

Mille mercis encore ! Au plaisir de vous rencontrer un jour...

Bien à vous,

Anselme Fiorucci, Jessie Bibiano et le petit Maël

**Félicitations au Spiridon Côte d'Azur !**

## **La loi de l'emm... maximum ! Suite et pas fin !**

### **Y A-T-IL DES QUESTIONS ?**

**Ainsi, lors de notre dernière confrontation épistolaire, m'étais-je permis de clore mes propos, craignant par une trop fastidieuse attention de votre part, de vous lasser !**

**Espérant un renouvellement de votre énergie faite de curiosité et, peut-être, d'intérêt à me lire, je continue donc mon propos concernant les emm... accompagnant notre passe-temps sportif.**

**Imaginez-vous en train de fouler de vos pieds de gazelle les sentes et routes avoisinantes, vous êtes heureux de vivre, votre souffle est vif, comme votre œil... (Oui, vous allez me rappeler avoir déjà lu ces phrases quelque part !); Mais... Mais attendez de lire ce qui suit : votre pied gauche s'appuie sur le sol pour préparer la foulée suivante, c'est alors qu'un minuscule gravillon s'insère, insidieusement, dans une rainure de votre semelle, souhaitant sans doute s'offrir enfin ce merveilleux voyage qui lui avait été promis lors d'un précédent transport en camion par les Ponts et Chaussées, mais qui s'était tristement terminé par un goudronnage l'engluant avec d'autres confrères ! Il est là, donc, confortablement coincé sous votre chaussure et, à chacune de vos foulées, traverse les mêmes émotions que s'il s'offrait un tour dans un grand huit à la Fête des Loges !**

**Il est petit, ce caillou, mais il n'en est pas moins gênant ; il ne provoque aucune modification dans votre allure, mais ce petit bruit, chaque fois que votre semelle habitée touche le sol, ce bref crissement, se fait agaçant par sa répétition ; un peu comme la goutte d'eau qui s'écoule d'un robinet qui fuit ! C'est le principe du supplice chinois : pas douloureux, mais taquin, puis exaspérant. Cela vous titille doucereusement le cerveau, vous décidez de taper votre pied rageusement sur le sol dans l'espoir de détacher ce caillou maintenant maudit, mais il est tellement ravi de son aventure qu'il s'accroche à votre semelle avec entêtement, et le moment fatidique où vous ne pouvez plus supporter ce cliquetis exaspérant survient qui vous fait vous arrêter. C'est alors que cette loi, (dont je vous ai causé !), survient, toute heureuse, pour doubler vos ennuis ! Vous désirez voir cet horrible gravillon, mais il s'avère délicat de visualiser une semelle sans avoir à se déchausser !**

**Conserver un équilibre, même incertain, sur une jambe devient une gageure : vous vacillez, oscillez, titubez, sautez sur l'autre pied à la recherche d'un hypothétique équilibre...**

**Il ne reste alors qu'une solution : vous appuyer quelque part et vous débarrasser de l'importun.**

**Parfait... Mais, sitôt libéré, ce caillou, rejoignant de nouveaux confrères, s'empresse de conter son Odyssée et, le temps que vous reposiez vos deux pieds sur votre chemin, un copain caillouteux se précipite dans la même semelle de votre chaussure... Et le petit bruit caractéristique recommence ! Vous voici prêt pour une explosion rageuse lorsque, miraculeusement... Il cesse !**

**Et je vous imagine récupérant une légitime allégresse en philosophant sur cette ridicule loi de l'emm... qui, après tout, peut, elle aussi, avoir des loupées !**

**Détrompez-vous, cette loi, sujet honni de mon laïus ; brille, insidieusement, d'une rare perfection : sa tactique, de nombreuses fois éprouvée, est digne des meilleurs stratèges : elle se plaît**

à séparer chacune de ses créations par de perfides moments de sérénité pour sa victime, pour la rendre plus réceptive aux élans de colère accompagnant ses œuvres !

Ce petit caillou, incrusté dans une rainure de votre semelle, ravi jusque-là, se lasse comme tout sale gosse, de ces rebondissements répétés provoqués par vos foulées, et décide-t-il de vivre une nouvelle aventure ! Il choisit l'apogée de l'envol de votre pied pour se lancer dans un vol de virtuose et plonger avec assurance dans l'échancrure de l'autre chaussure, celle posée au sol !

Faut oser ! N'est-il pas ? Même un parachutiste chevronné n'oserait pas cet exercice !!!

LUI ? Si !

Ayant réussi son saut, il se glisse alors avec un mélange de volupté et de satisfaction dans le fond de votre « basket », aidé dans son souhait par les impacts, eux aussi répétés, pour atteindre avec une douceur hypocrite, l'endroit le plus délicat de la gêne future !

Quant à vous, pauvre coureur vous voici victime de votre destin : vous allez ressentir une telle douleur que vous serez forcé à l'arrêt immédiat pour la faire cesser !

Cette mésaventure a, cependant, un léger avantage, celui de pouvoir se résoudre très vite ; mais cet à-côté, en apparence bénéfique, est relativement exceptionnel, loi de l'emm... oblige !

Une autre conjoncture, moins joyeuse, va s'acharner à seule fin d'épanouir un cortège futur d'enquinements inavouables !

Ce petit caillou, donc, satisfait d'être au chaud et conscient de supporter sans douleur le poids de votre corps, (après avoir survécu à celui du rouleau compresseur) ! entame une visite générale de son nouvel appartement, en l'occurrence votre chaussure.....

STOP ! Pas plus de deux pages : diktat du chef ! Donc, la suite de mes propos pour le mois prochain... Si vous le voulez bien !

**Alain Cerisier Spiridon Île de France**





# **ADHESIONS 2021**

*( au 31 mars 2021 )*

## **Clubs Spiridon**

<b>SPIRIDON CATALAN</b>	<b>€</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>30 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB ILE DE France</b>	<b>€</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 (dont rappel 2020)</b>	<b>40 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB AURILLACOIS</b>	<b>20 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB LORRAINE</b>	<b>50 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB ROAZHON</b>	<b>20 €</b>

**370 €**

## **Individuelles**

<b>Dominique PIERRARD-MEILLON</b>	<b>15 €</b>
<b>Frédéric BROUSSE</b>	<b>15 €</b>
<b>Henri MONIER</b>	<b>20 €</b>
<b>Roland MOTARD</b>	<b>15 €</b>
<b>Jacky MERCERON</b>	<b>15 €</b>
<b>Gérard STENGER</b>	<b>50 €</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>25 €</b>
<b>Roger DIDOT</b>	<b>15 €</b>

<b>Christian TREMOULIERE</b>		<b>20 €</b>
<b>Marie-Françoise COCHET</b>		<b>20 €</b>
<b>Christian CHAMARD</b>		<b>20 €</b>
<b>Edith LAMY</b>		<b>20 €</b>
<b>Claudine ROUX</b>		<b>€</b>
<b>Céline GUITARD</b>		<b>€</b>
<b>Georges GALLE</b>		<b>15 €</b>
<b>Ghislaine GALLE</b>		<b>15 €</b>
<b>Georges TURREL</b>		<b>€</b>
<b>Geneviève PERROUD</b>		<b>€</b>
<b>Jean-Paul BOUTHORS</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>20 €</b>
<b>Alain EVEN</b>		<b>€</b>
<b>Joël ANDREOTTI</b>		<b>25 €</b>
<b>Fabrice CANEZZA</b>		<b>15 €</b>
<b>Gérard CANEZZA</b>		<b>15 €</b>
<b>Etienne SANCHES</b>		<b>30 €</b>
<b>Michel BABBINI</b>		<b>15 €</b>
<b>Pierre FOULAZ</b>	<b>(dont rappel 2020)</b>	<b>30 €</b>
<b>Jany VALLET</b>		<b>20 €</b>
<b>Claude COUFLEAU</b>		<b>20 €</b>
<b>Claude SARNEL</b>		<b>15 €</b>
<b>Solange JEAN</b>		<b>15 €</b>

**700 €**

-----  
**1 070 €**

**SPIRIDON FRANCE**      **La Perf' et la Fête**

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)

**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 2021***

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**

