

Potins d'été de Loys Spiridon

SPIRIDON
CRECHOIS

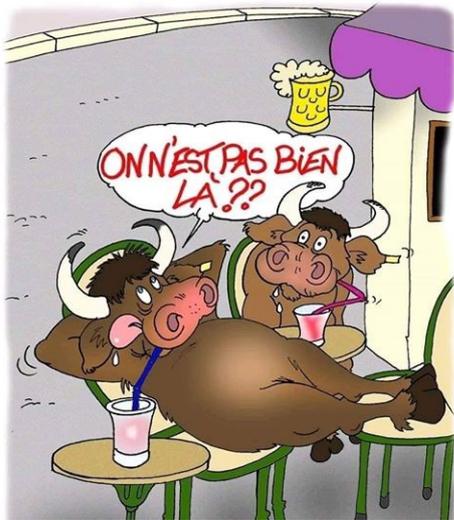
Ce 5 juillet 2020 , les chemins du Roy ont vu la victoire du Corona sur le 15 kms et de Covid sur le 25. Pour fêter cette drôle d'édition le spiridon Créchois s'est retrouvé dans les chemins et autour d'une table. A l'année prochaine le 4 juillet 2021.





Trucage ?

PAS DE FÉRIAS CET ÉTÉ !



AUCUNE TRACE DE CORONAVIRUS DÉTECTÉE DANS L'EAU DE MER



S LES ECHOS DU **PIRIDON ROAZHON CLUB**

OCTOBRE 2019 « NUMERO 3 »



**Ont bien reçu la dernière Lettre spiridonienne reliée et avec de belles pages en couleurs !!
Merci pour leur gentil mot !**



Elle est sur leur site ! Merci !



Les dix must d'une vie de coureur !

A quoi reconnaît-on un coureur ? A sa capacité sans doute à décliner au quotidien des gestes qui paraissent pour certains farfelus ou extrêmes. Être un coureur à pied, débutant ou confirmé, s'exprime de mille manières. En voici dix...



Boucler une série de 400m sur une piste

On sait que ça va saigner et ça saigne ! Le tour de piste est l'exercice ultime, la gamme majeure qui fait mal à tous les coups. Il faut régler son allure sur ses (meilleures) capacités du jour et enchaîner. Prendre le temps de trotter 200m entre chaque effort. A la fin, logiquement, le désir de s'allonger / dégueuler (ou les deux) devient impérieux.



Se moucher dans ses doigts

Pincer le haut de ses narines entre le pouce et l'index ou placer le seul index au milieu du nez et souffler fort. Se moucher sans se préoccuper des convenances est un geste de runner. Le maîtriser dit l'appartenance à la communauté. Faire pipi presque partout, aussi !



Gueuler : 'on lâche rien' !

Vous ne vous en pensiez pas capable. Mais si ! Un jour, vous êtes en pleine baston, dans le rouge, et vous refusez pourtant de capituler. Voilà qu'un cri de primate sort de votre poitrine : « **On ne lâche rien !** »

Piquer un sprint sur une plage

Courir n'est jamais inutile. Même lorsque cela ne sert à rien. Parfois, juste pour vérifier qu'on sait encore faire, la nécessité de piquer un sprint devient impérieuse. Sur une plage, c'est forcément mieux. L'appel du large...



Applaudir d'autres runners

Il y a des jours où l'on reste à l'écart. Pas de dossards. Juste la rumeur du peloton et le moment où l'élite toujours un peu incompréhensible fait place aux runners comme les autres. Ce pourrait être vous mais vous êtes sur le bord de la route ou du chemin. Alors ne faites pas de chichis, tapez dans vos mains, hurlez autant que vous pouvez...



S'endormir comme un bébé après une séance longue

Ça arrive sans qu'on s'y attende. On court longtemps et on rentre un peu déshydraté et comme au bord de la grosse fringale. Courir loin pour habituer le corps à réciter un effort dans la durée dicte sa loi. Et une espèce de tempo. A la fin, après la douche et le déjeuner/dîner (sans doute trop copieux), on s'écroule. Etre horizontal dans ce cas est le meilleur des scénarios. S'endormir sans chichis est une autre manière de s'entraîner. Le signe ultime de l'appartenance à la communauté.

Méditer sur le privilège d'être un runner

Nous courons lorsque d'autres se posent sérieusement la question d'accélérer le rythme de leurs pas pour attraper un bus ou même simplement traverser la rue. Savoir courir, en être capable, est un privilège. Ne l'oublions pas avant de diaboliser celles et ceux qui se déclarent incapables du moindre footing. Prenons le temps de comprendre, d'expliquer, de rassurer.



Pleurer à l'arrivée d'une course

Tout donner. Tout. Finir cramé. Dépouillé de toutes ses forces. Penser à l'effort qui vient d'être décliné. Et s'écrouler. Comme une masse. Sentir un poids sortir de sa poitrine, être curieusement en phase avec le monde. Une aire d'arrivée est un espace étrange qui mélange les genres et les émotions. Certains ne font qu'y passer, le temps de se restaurer. Res-

tez-y ! Regardez les regards des autres runners, revivez votre course. Et si vous êtes ému, ne le cachez pas. Un runner qui a été au bout de lui-même a tous les droits : même celui de pleurer...

Courir encore plus loin

Là ? Non plus loin.

Alors là ? Non, encore plus loin !



Marcher sans remords

Un jour, peut-être aujourd'hui, le plaisir de marcher prend le pas. Courir, pourquoi faire ? Marcher. Avancer lentement. Être léopard au repos, être runner décomposant chaque geste. Il faut savoir marcher. Réapprendre le geste. Un pied avance. Et puis l'autre. Runners nous sommes. Mais marcheurs nous devons rester.

Runners.fr



Spiridon romand



AMI LECTEUR

Le rédacteur soussigné, actuellement en charge d'assurer le contenu de votre Mmmille-pattes, vous annonce qu'il ne sera plus en mesure de remplir sa fonction après décembre 2020.

Cela signifie, s'il n'est pas remplacé, que notre parution plus que quarantenaire pourrait tout simplement cesser.

Votre comité va examiner toutes les possibilités ou formes de relève, mais sans vous, sans votre adhésion à la collectivité historique que nous composons, cela pourrait ne pas suffire.

Vos manifestations d'intérêt lors de notre sondage antérieur doivent maintenant se matérialiser. Contactez-nous : idées, propositions, renseignements, cahier des charges, engagement... on vous attend. Prenez contact d'ici à septembre, via redaction@spiridon.ch, ou directement auprès d'un membre du comité. ●

Réd./JD



Cher confrère en Spiridon !

Merci de votre sympathique réaction. Oui, à 75 ans sonnés, j'ai pensé que j'avais le droit de me décharger d'une tâche que je n'ai pas su répartir et distribuer mieux.

Notre membre, excellent metteur en page professionnel, Jean-Claude Blanc, se retire en même temps que moi. Cela sera aussi un problème...

Nous ne désespérons pas de trouver de la succession... Si oui, je continuerai probablement à soumettre des contributions comme je l'ai fait (ir)régulièrement depuis 25 ans.

En tout cas c'est toujours un plaisir de parcourir les Potins et Lettres Spi de chez vous ! Cordialement à vous,

Jacques Décombaz, réd. bientôt retraité...

Bonne «retraite» Jacques !

Et longue vie au mmmille.pattes !

Spiridon romand



LE MOT
DE LA
PRÉSIDENTE

Sandrine Conus Candolfi

Une année spéciale pendant laquelle notre liberté nous est confisquée, notre liberté de courir, de sortir, afin de nous protéger d'un ennemi invisible: le Covid-19.

Et si c'était pour nous permettre de réfléchir sur notre monde, à notre mode de vie? De prendre conscience de notre environnement?

Justement! Cet environnement dans lequel nous évoluons lors de notre pratique de la course à pied. Je vous invite, lors de vos prochaines sorties, à moins courir en regardant la montre, mais en écoutant les oiseaux, le bruit des vagues ou des ruisseaux. Écoutons notre cœur, prenons le temps de nous relâcher, de nous reconnecter

à notre environnement, plutôt que d'être connecté au téléphone.

Le sport, ce n'est pas seulement un moyen de se défouler, de courir le plus vite, le plus loin, c'est aussi une forme de méditation ou de ressourcement, dans une semaine déjà chargée de contrainte et de stress.

Je me réjouis de pouvoir partager avec certains membres la journée à Rougemont dans l'esprit Spiridon.

J'espère trouver de nouvelles forces et des bonnes énergies pour continuer l'histoire du Spiridon romand, avec le plaisir de se retrouver, pour en perpétuer le mouvement et courir en toute liberté. ●

Spiridon romand



la proportion féminine dans les pelotons. Faute de suffisamment de données disponibles fiables, il a fallu renoncer à cette analyse.

Spiridon France. Au moment de boucler ce numéro nous apprenons que les Rencontres «inter-clubs» de nos voisins français à Limoges, agendées aux 26 et 27 septembre (MP 139, p. 3) ont été reportées aux 18 et 19 septembre 2021, une semaine après le Marathon du Médoc et une semaine avant le 50^e anniversaire des 100 km de Millau. On y est bienvenu.

Red./10



Daniel Dalmas

Spiridon Aurillac

Au cours de la dernière réunion de bureau, compte tenu de l'annulation de toutes les compétitions concernant la course à pied, nous avons décidé de revivre entre nous les deux courses mythiques organisées par le spiridon il y a quelques années : les 50 km Aurillac-Salers et la rando du Griou 25 km.

Comme l'a précisé Corinne dans une précédente publication Aurillac -Salers aura lieu le dimanche 2 aout. Le parcours pourra se faire soit en individuel, soit par équipe en relai (nombre de relayeurs au choix des équipes) ,soit en run and bik soit en rando (chaque randonneur choisit une partie du parcours). Le départ se fera à 7 h au kiosque à musique place de Gravier pour une arrivée au environ de 13 14h à Salers ou un buffet nous attendra à l'Hotel des Remparts. Le prix de buffet sera déterminé en fonction du nombre de participants, avec une prise en charge partielle par le spiridon.

Le dimanche 27 septembre nous referons la rando du Griou avec un départ et une arrivée à Saint Jacques des Blas (Plomb du Cantal par l'arpon du diable, le Lioran , Rombière, le Griou) , retour à Saint Jacques ou un repas pourrait se faire au restaurant l'Escondillou. Je préciserai les horaires et autres modalités courant aout .

En ce qui concerne Aurillac-Salers, vous voudrez bien me confirmer votre participation avant le 25 juillet afin de pouvoir organiser le buffet.

Je rappelle les objectifs que Corinne à déjà précisés: participer, s'amuser, se retrouver au cours d'une journée conviviale qui sera à la porté de tous sans chrono et que l'ambiance soit au rendez-vous.

Je profite de cette publication pour faire un rappel de cotisation pour ceux qui auraient oublié(20€ et 35€ pour un couple).

A bientôt et amitiés sportives.

Esprit spiridon tjrs présent chez nos amis cantalous ! Bonnes journées !

Un président en pleine forme !





Retour d'un entraînement de choc fin juillet !



Belle sortie en Juillet !





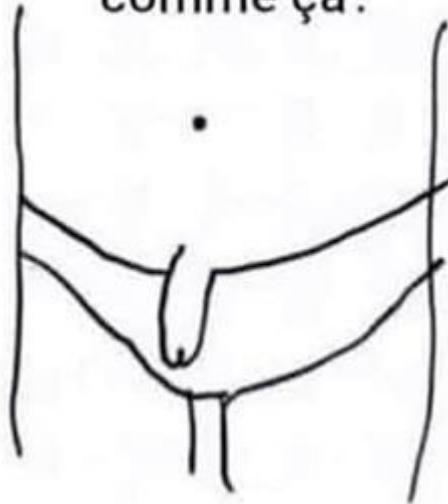
Sortie du 26 Juillet !



Porter ton masque
comme ça :



c'est comme si tu
portais ton slip
comme ça :



TOUT LE MONDE A COMPRIS LÀ ?

**Et excellent mois d'Août à tous les
lecteurs de ces Potins !**