



POTINS FEVRIER 2025

Un peu d'humour par les temps qui courent !



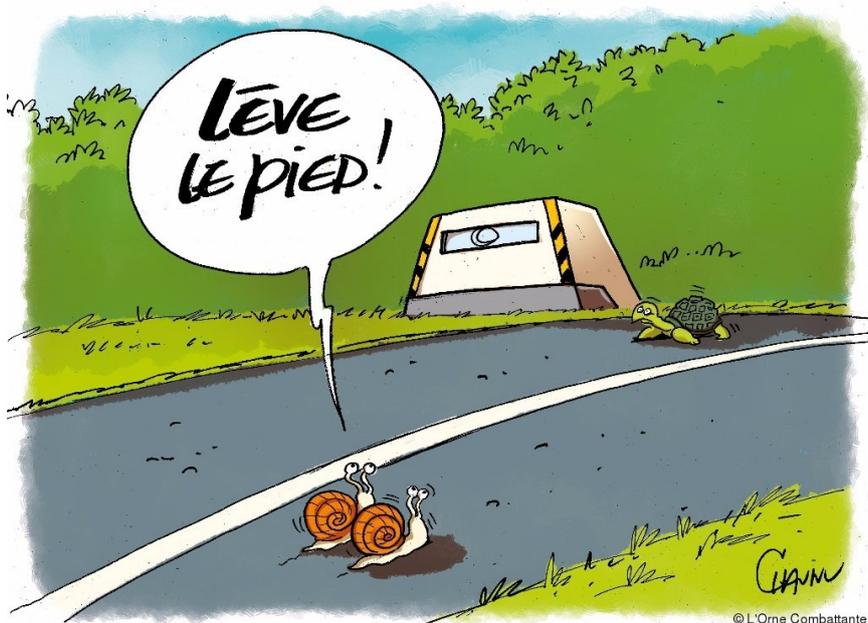
LA CHANSON DU MOIS : « Quand j'étais coureur »

Parodie de Kiki sur une chanson de « Delpech toi tu es en retard ! ».

J'ai mon rhumatisme
Un vrai traumatisme
Ma pauvre béquille
J' n'ai plus rien qui quille
Je fais des siestes longues
Et je prends des somnifères
Je trainais moins la jambe
Quand j'étais coureur.

J'avais de vraies hanches (NewBal'anches)
Des belles Salomon
Une casquette verte
Comme échantillon
C'était ma dégainé
Mon atout couleur
J'm'éclatais sur le bitume
Quand j'étais coureur

J'ai un peu d'arthrose (et la sinistrose...mais pas la cirrhose !)
Et j'ai plus de dents
Je vois qu'on court encore
Après les médailles
J'ai rangé les miennes dans une vieille commode
Pour moi c'est fini ma belle foulée
J'comprends plus : elle s'est envolée
Mais je vois quand même les potes que j'aime
Et ça distrait ma vie !



**Belle imagination Kiki « au pied levé »
pour accepter de « lever le pied » !**

Le Spiridon clôt une année record et prépare 2025

Forte de plus de 80 membres, l'association regorge d'énergie et de projets augurant un nouveau bon cru pour 2025.

C'est au salon d'honneur de la mairie de Saint-Girons que s'est tenue la 33e assemblée générale du Spiridon du Couserans, en présence de Gérard Cambus, adjoint chargé aux sports, et de Nathalie Auriac, sportive émérite s'il en est, et par ailleurs présidente de la caisse locale du Crédit Agricole.

La salle comble témoigne d'un excellent cru pour le club, aussitôt confirmé par le président Michel Bauzou : « En cette année 2024, tous les voyants sont au vert, s'enthousiasme-t-il. C'est encore une grosse année pour le Spiridon. On a battu des records tant sur le plan sportif qu'en termes d'adhérents. En plus, avec 81 membres en 2024, la parité n'est plus très loin, avec 38 femmes contre 43 hommes. » L'occasion, comme de coutume, de revenir sur les temps forts de l'année, notamment sur le plan sportif. Ainsi, l'organisation de 31 séances de PPG (préparation physique générale) a rencontré « un vrai succès », tout comme les sor-



Un peloton bien groupé autour du Spiridon. / DDM Sy.S.

ties plus lointaines, « très appréciées », notamment au « Festa Trail » du Pic Saint-Loup et au Tour du Béarn. Enfin, et non des moindres, l'organisation en septembre dernier, « sur ses terres », du Trail du Couserans : « une 4e édition qui a attiré 397 participants, dont 23 Spiridoniens. Puis, ajoute le président, c'est toujours un moment important de rencontre pour le club, puisqu'on y retrouve les anciens qui viennent donner un coup de main en tant que bénévoles. » Au menu des projets pour 2025 figure en bonne place la 5e édition du Trail du Couserans, prévue le 16 novembre prochain. Des nouveautés font leur apparition, no-

tamment une course de trail de 24 km et un nouveau parcours retour pour la randonnée de 11 km (toutes les informations sont à retrouver sur : www.trail-du-couserans.sitew.org).

« Je remercie les collectivités et commerçants de Saint-Girons, en particulier, qui nous suivent, soutiennent depuis le début », salue au passage Michel Bauzou. Il remercie également tous ces « Spiridoniens qui ont donné de leur temps pour aider les autres organisations en tant que bénévoles » lors de courses et compétitions, mais aussi lors d'événements plus festifs comme la Fête de l'Olympisme, la FERIA du Sport, le Forum des as-

sociations ou les Trophées des Sports.

D'autres sorties et stages sportifs sont déjà prévus pour 2025, qui s'annonce également comme une grande année. « Quelle belle année ! Bravo à tous pour la bonne ambiance qui règne dans notre association », s'enflamme le président. Un président d'autant plus heureux que le bureau se renouvelle avec l'arrivée de quatre jeunes, ce qui « permet d'envisager un passage de relais serein, le moment venu ».

Sylvain Sastre

Toutes les informations et l'agenda sont à retrouver sur le blog du club ainsi que sur ses pages Facebook et Instagram.

Un nouvel élan,
pour le SPIRIDON DU COUSERANS,
avec l'entrée au bureau, cette année, de jeunes candidat(e)s motivé(e)s,
pour compléter et/ou soulager l'équipe
sur laquelle ils pourront s'appuyer !

Félicitations et bonne continuation à tous !

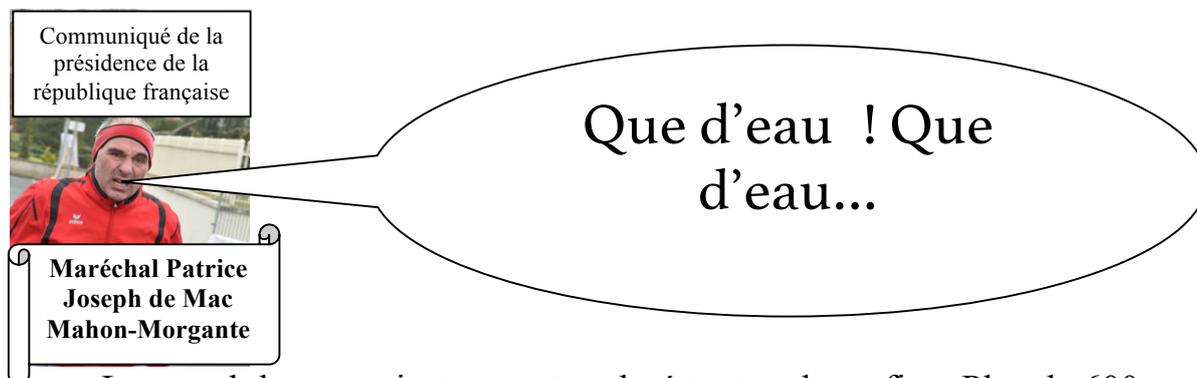
E comme Eau

Les plus assidus d'entre vous se souviennent sans doute de la lettre B de ce dictionnaire : la BOUE. Qui avait pimenté l'ouverture de la 1^{ère} édition par les élucubrations patino-vélo-artistiques notre VTTiste, intrépide et talentueux certes, mais rattrapé par les « éléments » (et dépassé les coureurs...), Daniel Vagost pour ne pas le nommer. Mais attendez un peu, on me communique dans l'oreillette que ... :



Dont 'acte, mon Daniélou. Tu es en tête de la short-list pour l'ouverture de la prochaine Ronde... Mais revenons à notre récit.

1991 est loin. 1995 se pointe à l'horizon, et la 5^{ème} édition s'annonce... hivernale bien sûr ! Et en ce mois de janvier, la météo est ... pluvieuse. Très pluvieuse. Très très pluvieuse. Le dimanche 22 janvier ne fait pas exception : il pleut des lessiveuses sans discontinuer et le niveau de l'Orne inquiète les riverains. D'ailleurs, l'oracle du Spiridon consulté à ce sujet, *l'ALBERT SIMON le plus fiable de chez Listel et Vranken réunis* le confirme aux infos :



Le moral des organisateurs est malgré tout au beau fixe. Plus de 600 coureurs se sont inscrits à la Ronde Hivernale et même si l'on peut craindre des défections de

dernière minute (la course est gratuite, alors...), l'équipe des bénévoles est sur le pont dès potron-minet, les ponchos sur le dos, les bottes aux pieds et les mains dans le beurre et le jambon des sandwiches. La bonne humeur règne et chacun guette, abrité dans le gymnase de la butte de Ravenne, l'arrivée des premières équipes

*Une couche de pain, une de beurre,
une de jambon, une de cornichons,
une autre de pain et le tour est joué !*

Si personne ne vient ce matin, on va en bouffer pendant 2 mois de tes casse-dalle, Marcelle ...

La tempête a (presque) tout emporté pendant la nuit. Les banderoles envolées, les stands inondés, la piste d'athlétisme en cendrée du stade d'honneur (départ et arrivée) transformée en piscine à ciel ouvert...

Prière à la chapelle Saint

LIONEL **S**
P : Saint
Piridon
Priez pour ma

ETIENNE **ID**
Inondations
Dominicales
Au sommet du
Tréhémont !!!

JEAN-PAUL **IR**
Intercédez
Rapidement
Sanglier et
chevreuil en vue !

JOSEPH **O**
N
Obstruction
Naturelle
Ouvrez le

Les organisateurs se recueillent et implorant la clémence des cieux en espérant voir des coureurs...



Prière exaucée ? Il faut bien le croire. Si les vanes célestes sont sourdes à nos pieuses requêtes, sur les coups de 9h00, ce sont bien 200 équipes de 3 coureurs qui investissent le gymnase en trépignant d'impatience pour affronter les éléments déchainés et en découdre dans une ambiance hallucinante. Et donc, à 9h30 pétantes, le fidèle Jean Wurtz lance enfin le peloton d'un coup de pistolet libérateur. Que la fête commence ! (Tavernier, une autre !!!)

Le reste n'est que bonheur des coureurs et ...angoisse des organisateurs. Bonheur des coureurs de nous rendre au (six)centuple la devise du Spiridon : « La Perf d'accord, la Fête d'abord ! » Et quelle fête. Inoubliable. Angoisse des organisateurs : lorsque la dernière équipe a franchi la ligne d'arrivée, vers 11h55, l'Orne est sortie de son lit et a inondé entièrement et copieusement la route et le chemin des 2^{ème} et 3^{ème} KM. La catastrophe a été évitée de peu. De si peu. De très graves inondations vont frapper la vallée en fin de journée. Cruel. Mais ... Saint Spiridon veillait sur nous. Voir le RL du lundi.

Jœuf à l'Orne

Record d'eau et de participation : 600 coureurs et un Spiridon arrosé

Cinquième édition très arrosée de la course du Spiridon hier matin. Malgré le temps, 200 équipes de trois coureurs chacune ont pris le départ et presque toutes sont arrivées. Un record à inscrire dans les annales du pays de l'Orne

Etienne Sanchés, organisateur de la course, était aux anges même si leurs ailes étaient trempées. Il n'en voyait pas ses yeux après avoir exploré toute la nuit durant les yeux de la météo. Si son appel n'a pas été entendu jusqu'aux yeux, il l'a été sur la terre. La grande majorité des inscrits à la course venus pour certains d'Alsace, de Bourgogne, de Belgique et du Luxembourg étaient là. Des coureurs se sont même inscrits juste avant le départ. Une façon de rendre hommage aux efforts déployés depuis cinq années par cette équipe jovicienne organisatrice de l'une des épreuves de course à pied la plus prisée de la région. Bonne humeur et convivialité valent bien plus qu'une bourse... aux titres. La victoire est à ce juste prix.



Sur le gradin juste à la course, rassés de ma



Une arrivée dans les flaques mais avec le sourire.



Le "fou" courant se décalotte ses frasques sur la piste

www.saintspiridon.com

Depuis...

Sports en Pays-Haut

Mardi 24 janvier 1995

5

course à pied

Saint Spiridon était de la partie

La course du Spiridon Jœuf-Lorraine a été couronnée de succès. Une affluence record de 600 coureurs malgré une pluie torrentielle. Bonne humeur, bons vins et franche rigolade ont compensé le manque de soleil.

Une course vécue bien sûr par les centaines de participants venus pour certains d'Alsace, de Bourgogne, de Belgique et du Grand-Duché de Luxembourg. Une épreuve ressentie de l'intérieur par les organisateurs entourant Etienne Sanchés qui a accueilli de nombreuses impressions avec un peu de recul et les émotions apaisées. Voici son journal de bord, tenu contre vents et marées, en sachant que pour cent 5e édition, et pour la 1re fois, les dieux de la météo avaient refusé d'être de la partie.

— Samedi 21 janvier, 18 h : Tout est prêt pour la fête. 228 équipes inscrites (record battu). Le circuit est décoré, les stands prêts, le chalet de côté.

— 21h : Le déluge s'abat sur Jœuf et sa région. Pluies torrentielles, tempête... Avec les coureurs hébergés, les organisateurs tentent de conjurer le mauvais sort avec le Vouvray et l'Alsace.

— Dimanche 22, 5 h : Tout s'est envolé, tout est noyé, c'est une vision d'apocalypse au stade de Ravenne. Le ciel dégrège des torrents d'eau.

— 8 h : Les premiers coureurs se présentent.

— 9 h 30 : 200. Oui, 200 équipes prennent le départ ! Et dire que nous avions failli annuler par crainte de défécations généralisées !

— 11 h 53 mn 12 sec : C'est fini. Les 600 « zombies » sont rentrés. Aucun blessé. Il tombe toujours des cordes.

— 13 h : Le pot de l'amitié se termine. Les trois premières féminines repartent avec des parapluies !

— 13 h 30 : Les 250 convives attaquent la choucroute avec un ferveur appétit. Le vin blanc et la bière coulent à flots. Dehors, l'Orne est en crue. Le circuit est inondé ! Saint Spiridon veillait sur nous ! Merci.

Le miracle de la Ronde hivernale a donc eu lieu. Six cents concurrents dans ces conditions, c'est fabuleux et pour tout dire, inédit. Car enfin, ces 600 fêtés(es) sont venus pour le seul plaisir de participer. Ils ont été noyés de bonheur et ont inondé les organisateurs de joie et de révé. Le classement est tout à fait secondaire, seul le plaisir compte : c'est ce qu'est le Spiridon.



Il n'y a pas de soleil, mais pourtant ils sont 600 à prendre le départ avec le Spiridon. Un record.

Le classement scratch

— Hommes : 1. H. Meziani, G. De Warren et A. Herber, 2. C. Caldeira, D. Aubrey et R. Lafont, 3. C. D. et J.M. Franck, 4. G. Dardel, 5. Schaefer et M. Lomais, 6. J.P. Bayle, M. Vincent et P. Douaux, 7. E. Santos, F. Tempo et J. Dumon, 8. D. Riguetto, X. San-Miguel et J.P. Fix, 9. J.C. Durand, J.M. Mathieu et P. Reginaldo, 10. D. Kraemer, A. Clemmer et E. Jung.

— Femminiles : 1. P. Lomel, S. Repaux et E. Grissus, 2. Y. Dahm, E. Rischette et G. Schwartz, 3. M. Charini, I. Jung et C. Spilmont, 4. E. Netzer, C.

Vairelles et C. Iochem, 5. C. Kenna, A. Claus et A. Dellwing, 6. J. Mahaux, R. Kinosh et R. Koflerin, 7. P. Sterdignak, I. Gantoux et C. Mathieu, 8. M. Kamphaus, C. Zens et M. Georgen, 9. H. Jablot, J. Ali et D. Metz, 10. F. Popov, M. Geraudin et A. Froehlinger.

Vannes célestes

Sagesse sur les stades où la fureur d'Éole et les terrains transformés en marécages par les pluies diluviennes n'ont pas permis d'autoriser la pratique du football. Mais cela était prévisible, et une remise générale de tous les matches aurait dû être décidée dès le samedi, afin d'éviter des déplacements inutiles. Par contre, solidarité autour du Spiridon à Jœuf, où les intempéries n'ont pas ruiné l'effort considérable d'organisation d'Etienne Sanchés et de son équipe. Plus de 600 coureurs venus de partout et une armée de bénévoles trempés et trempés ont sauvé la Se Ronde Hivernale, disputée sur un parcours mémorable et dantesque.

tennis

Les Briotins champions

L'équipe des benjaminois de Brécy, composée de Cédric Hougrand, Jonathan Wattier et Benoît Simon, a remporté le titre de champion du département en battant en finale, à Nancy, la formation de Saulures.

Un bel exploit... En coupe Chalumeau, un seul résultat, celui de l'homme 1...

SPIRIDON LIMOUSIN



Avec sa traditionnelle sortie « Rando-Footo-Resto »
au Pont du Dognon qui relie le nord et le sud de la Haute-Vienne.
Bons moments de partage sur la journée où coureurs et marcheurs se sont
croisés sur
un super terrain de jeux !

LA PONTICAUDE dans 15 jours !

→ Pour avoir toutes les infos sur la course, c'est par ici : <https://spiridon-limousin.fr/>

→ Pour s'inscrire, c'est par là :

<https://in.njuko.com/la-ponticaude-2025>

On vous attend nombreuses et nombreux le dimanche 16 mars... 🏃🏃🏃

Dimanche 16 Mars 2025
Limoges / Bords de Vienne

LA PONTICAUDE

🏃 COURSE PÉDESTRE : 12 Km ou RELAIS 2x6 Km 🏃

27^{ème} édition !



DÉPART : 10 H

ORGANISATION : **SPIRIDON AMICAL LIMOUSIN**

Courses inscrites au challenge départemental 87

PLUS D'INFOS :
site internet : <https://spiridon-limousin.fr/>
Facebook : Spiridon Amical Limousin
mail : spiridon87@gmail.com



LIMOGES

Nous leur souhaitons beaucoup de succès pour cette 27^{ème} édition sachant que le semi de Tulle a lieu le même jour et que beaucoup de limougeauds y participent !

Cap santé sur l'ostéoporose qui n'épargne pas nos runneuses mais pas que... !!!



CORNEILLE N'ÉTAIT SÛREMENT PAS UN RUNNER

« Ô rage ! Ô désespoir ! Ô vieillesse ennemie ! N'ai-je donc tant [couru] que pour cette infamie ? ». L'ami Corneille n'était sûrement pas un runner patenté, mais il avait tout compris des affres qui nous fragilisent et en premier lieu, notre squelette. La chose a pour nom « ostéoporose ». Cette pathologie osseuse associe un double effet Kiss (pas) Cool : une diminution de la densité de l'os allié à des modifications de sa microarchitecture, en particulier une réduction de sa masse. Conséquence : l'os est moins robuste, car moins résistant avec, à la clef, un risque majoré de fractures de tous ordres (vertébrales, des poignets, du col du fémur, etc.). Ces fractures, dites « ostéoporotiques », sont susceptibles de survenir à la suite de traumatismes d'intensité réduite, par exemple une chute de sa propre hauteur en marchant.

QUAND OSTÉOCLASTES ET OSTÉOBLASTES NE FONT PLUS LA PAIRE

Comment en arrive-t-on là ? Parce que, contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'os est une matière bien vivante, de surcroît en proie à un subtil équilibre interne. En effet, sa régénérescence est le fruit d'un travail complémentaire de deux types de cellules. D'un côté, les ostéoclastes qui détruisent l'ancien os. On parle alors de résorption osseuse. De l'autre, les ostéoblastes, qui fabriquent le nouvel os : c'est la formation osseuse. Jusqu'à environ 45 ans, les activités de résorption et de formation s'équilibrent et permettent le renouvellement de la structure osseuse. Avec le vieillissement, tant chez la femme que chez l'homme, outre une diminution naturelle de la masse osseuse, il n'est pas rare que la résorption osseuse prenne l'ascendant sur la formation osseuse, la seconde ne compensant donc plus totalement la première.

CES DAMES SONT LES PLUS TOUCHÉES

L'ostéoporose, puisque c'est bien de cela dont il s'agit, touche deux à trois fois plus ces dames que ces messieurs. Les facteurs favorisant éclairent cette disparité. Si le plus important d'entre eux est, on l'a dit, le temps qui passe, les deux autres causes récurrentes sont la ménopause et

la modulation hormonale qu'elle induit et enfin, les prédispositions génétiques. Pas étonnant, dès lors, que les femmes soient davantage dans le collimateur.

LE RUNNING A, PAR NATURE, DES VERTUS CURATIVES

Dans ces conditions, on pourrait penser que pour ne pas affaiblir notre squelette, il serait préférable de ne pas le mettre à contribution en pratiquant un sport, a fortiori quand celui génère des ondes de choc et des vibrations intermittentes comme c'est le cas de la course à pied. Or, c'est exactement... le contraire. Comme l'expliquent les docteurs Brigitte Raccah-Tebeke et Florence Levy-Weil, respectivement gynécologue et rhumatologue en Île-de-France, « *parmi les mesures hygiéno-diététiques simples préconisées pour favoriser l'acquisition ou le maintien d'un bon capital osseux, l'activité physique garde une place de choix* ». Et, de préférence, pas n'importe laquelle : « *Seules les activités en charge (course à pied, marche, etc.) ou celles qui imposent au squelette de résister à des contraintes inhabituelles (musculature, etc.) ont un réel impact sur le métabolisme osseux. Les contraintes mécaniques appliquées sur le squelette au cours d'une activité physique modifient le remodelage osseux en augmentant la formation osseuse au niveau d'application des contraintes mécaniques. Ainsi, les activités en charge ont un effet positif sur le squelette porteur (membres inférieurs et rachis) et se traduisent par une réponse ostéogénique.* »

En somme, le running a, par nature, des vertus curatives : « *Cette réponse est d'autant plus positive que les contraintes sont en nombre réduit, mais d'intensité élevée et appliquées à un rythme rapide. Certes, la course à pied et les sports comportant des sauts (danse, sports collectifs terrestres, etc.) apparaissent comme les plus efficaces (...)* ». La chose vaut pour tout le monde, que ce soient les femmes ménopausées ou, plus largement, les sujets âgés. Dans tous les cas, une activité physique d'intensité modérée mais régulière et dans la durée, à l'image du sacro-saint jogging, est susceptible d'atténuer le taux de perte osseuse et de prévenir les chutes. Bref, les patients atteints d'ostéoporose peuvent expirer de... soulagement. Moralité : non seulement trotter ne fait pas de mal, mais ça fait du bien, car « *la sollicitation*

mécanique et répétée de l'os favorise sa solidification même quand on est atteint d'ostéoporose », résume Jean-Marc Sène, ancien médecin des équipes de France de judo. « *De même y a-t-il un double intérêt, en particulier quand on est un runner, à se soumettre à du renforcement musculaire. Non seulement parce que le mouvement en lui-même stimule l'os, mais également parce qu'un bon gainage autour de ce dernier diminue d'autant les micro-traumatismes durant la course dans la mesure où l'on aura développé sa capacité à amortir chaque réception.* »

LE DOUBLE ÉCUEIL DU « TROP » ET DU « PAS ASSEZ »

Encore faut-il gambader à des doses et à des rythmes adéquats et adaptés. « *Comme pour tout, l'excès est néfaste. Ainsi, en est-il du sport dont l'effet favorable sur la masse osseuse s'inverse lorsque l'exploit devient excessif* », insistent Brigitte Raccah-Tebeke et Florence Levy-Weil. Dit autrement, le sport trop intensif peut être à l'origine d'une accélération de la perte osseuse si l'on s'y adonne sans limites, sur le tard de notre existence.

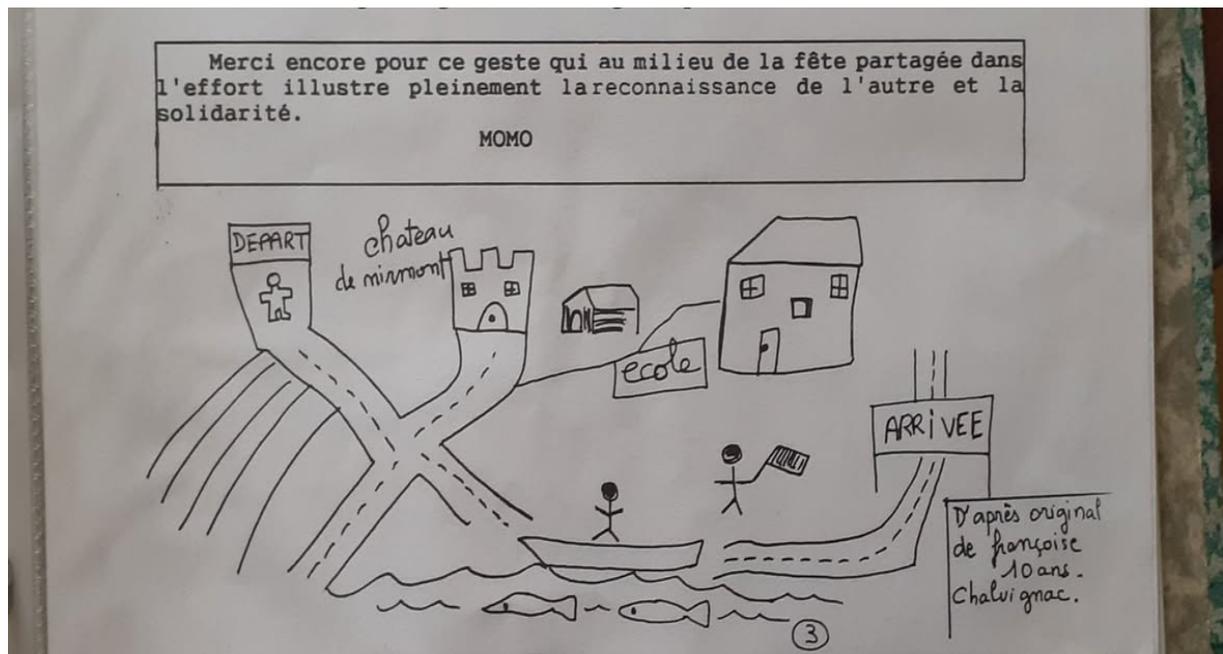
A contrario, « *une activité physique bien dosée et régulière, centrée sur des zones stratégiques d'os porteurs, associée à une alimentation équilibrée avec des apports calciques corrects et un apport en vitamine D suffisant, permet de limiter au mieux la perte osseuse postménopausique* », énonce le duo de blouses blanches.

BIEN COURIR ET PAS N'IMPORTE OÙ

« *L'ostéoporose impose d'être vigilant pour éviter les chutes, justement parce que les os présentent une fragilité accrue. Lorsque l'on fait de la course à pied, il faut donc s'assurer, autant que possible, que l'on ne sera pas dans des situations de déséquilibre postural* », insiste le docteur Sène. Une injonction qui, par récurrence, impose de choisir opportunément le terrain sur lequel on va évoluer. À cet égard, il est préférable d'éviter les dénivelés brutaux tout autant que les sols caillouteux, glissants ou présentant de nombreuses ornières. On rappellera également l'importance du chaussant, un pied bien maintenu étant le gage d'une stabilité accrue. Enfin, la fréquence étant préférable à l'intensité, il est conseillé d'adopter une foulée de circonstance, c'est-à-dire petite et en translation et non grande en faisant des bons de cabri, synonymes de chocs plus violents, a fortiori si l'on est lesté par une surcharge pondérale. Ce qui est fréquemment un autre outrage du poids des ans... ■

« Une activité physique d'intensité modérée mais régulière et dans la durée, à l'image du sacro-saint jogging, est susceptible d'atténuer le taux de perte osseuse. »

1. « Sport et ostéoporose », dans La Lettre du gynécologue n°358-359 (2011).



RAID DES GABARIERS : une belle aventure ! En 1997 c'était la première édition officielle de cette course de 38km en auto suffisance, organisée conjointement par le Spiridon 15 (Pierre Nougéin, Claude Sarnel), le comité des fêtes de Chalvignac, et le moto club de Mauriac : tracé dans les gorges de la Dordogne et de l'Auze, ce raid fut gagné en 2h55 par deux concurrents ! (Serge Thiède et Olivier Mulhoff, Nathalie Perez en 3h39). Progressivement il prend ses marques et réunit en 1999, 235 concurrents sur un sol gelé par -11° au lever du jour ! En 2000 la course est annulée à cause de la tempête qui a rendu les chemins impraticables. En 2001, nouveau circuit : Gil Besseyre pulvérise le record des 36km en 2h39, Michel Caumel, l'Arpajonnais, finit 2^{ème} mais gagnera en 2002 (devant le Corrèzien Charles Rongier) ; deuxième victoire de Laure Blanc. Cette course avait pour fil conducteur celle qu'on appelle la rivière espérance, la Dordogne, et rend hommage aux paysans -navigateurs qui commerçaient à bord des gabares ! Elle continue d'attirer de nombreux trailers sur 3 formats de course mais reste toujours un moment incontournable en début d'année dans le Cantal ! Dommage, on ne traverse plus la gabare sur le parcours, mais la traditionnelle soupe au fromage attend tout le monde à l'arrivée ! Belle participation cette année sur 41, 26 et 15km, par un beau temps printanier. Kiki



12 Bornes de Gorbio : avec 8 km de descente et 4 km de remontée en fin de parcours.

Un défi collectif aussi rude que convivial que le **SPIRIDON COTE D'AZUR** a relevé sous ses nouvelles couleurs qui attirent l'attention et symbolisent l'énergie !



Le **SPIRIDON CRECHOIS** sur tous les fronts au gré de la forme et de l'envie de chacun(e) !

avec Manu, l'aventurier, sur la « **Bruniquel Origine Trail 24 H** »,

avec quelques spiridonien(ne)s sur les épreuves du **Trail du Val d'Egray**

et le reste de la troupe en sortie mensuelle à la **Mothe-Saint-Héray**.