

## Les Potins de Louis Spiridon Février 2021



**\* L'association Le Mouvement Spiridon vient de changer de nom ! Désormais elle devient SPIRIDON FRANCE.**

**Pourquoi un tel changement ? Tout simplement pour ne pas être confondue avec l'entreprise parisienne Le Marathonien, qui vient de s'accaparer du mot Spiridon et de ses logos ! Avec l'accord(?) de N. Tamini ! Société qui a pour objectif de faire du fric avec le mot Spiridon !**

**\* Un de nos nouveaux logos-ci-dessus- a été crée par Claude Sarnel du Spiridon Aurillac. Merci Claude ! Il y aura 2 autres logos !**

**\* La revue de l'Association Ultra Marathonien a pris notre défense dans un article « Spiridon vendu » ! Dans le dernier numéro 3 beaux articles sur Michel Riondet, Robert Escaro et Valério Puccianti , trois spiridoniens disparus récemment ! Merci Roland Vuilleminot !**

**\* Dans le prochain numéro de l'Ultra Marathonien il y aura encore un article important sur SPIRIDON FRANCE, avec quelques photos !**

**\* L'Association SPIRIDON FRANCE vient d'adhérer à Ultra Marathon France (UMF) qui édite L'Ultra Marathonien , qui n'a rien à voir , mais alors rien à voir avec cette entreprise parisienne qui s'est emparée du nom Spiridon !**

**Je remercie les Spiridons Aurillac, Côte d'Azur, Limousin, Tarn pour les propositions des nouveaux logos de SPIRIDON FRANCE ! En voici quelques exemples .**



**Il nous faut en choisir 3 pour mettre sur d'éventuels t-shirts ou sweat-shirts ! Lesquels ?**



**Début février !  
Et un bon ravitaillement !!**

## **Humour..... Envoyé par un spiridonien..... !!!**

Un jour un pasteur s'est engagé dans une course, sur son âne nommé « CUL » et il a gagné.

Le pasteur était tellement content de son âne qu'il s'est engagé de nouveau dans une autre course et il a gagné encore une fois.

Le journal local a écrit en première page : Le CUL DU PASTEUR VA DE L'AVANT.  
L'évêque était tellement contrarié par ce genre de publicité qu'il a ordonné au pasteur de ne pas inscrire l'âne dans une autre course.

Le journal local, entendant la nouvelle, a posté le titre suivant le lendemain : LE CUL DU PASTEUR DÉPLAÎT A L'ÉVÊQUE.

C'en était trop pour l'évêque , alors il ordonna au pasteur de se débarrasser de l'âne.

Le pasteur a décidé de le donner à une religieuse dans un couvent proche.

Le journal local entendant la nouvelle, a posté le titre suivant le lendemain :  
UNE NONNE A LE MEILLEUR CUL DE LA VILLE.

L'évêque s'est évanoui. Il a informé la religieuse qu'elle devait se débarrasser de l'âne.

Alors elle l' a vendu pour 10e

Le lendemain, le journal disait :

UNE NONNE VEND SON CUL POUR 10e

C'en était trop pour l'évêque. Alors il a ordonné à la religieuse de racheter l'âne et le conduire dans les plaines là où il pourrait courir à l'état sauvage.

Le lendemain , les titres se lisaient comme suit :

LA NONNE ANNONCE QUE SON CUL EST LIBRE ET A L'ÉTAT SAUVAGE.

L'évêque a été enterré le lendemain.

La morale de l'histoire est

Être préoccupé par l'opinion publique peut vous apporter beaucoup de chagrin et de misère...et même , raccourcir votre vie.

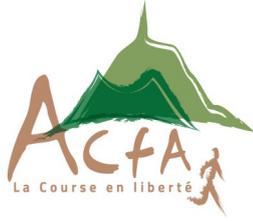
Alors soyez vous-même et profitez de la vie. Arrêtez de vous inquiéter pour le cul de tout le monde et juste vous occuper de vos propres fesses !!!

Vous vivrez plus longtemps !



**Prévues en Septembre 2021 à Limoges !?**

**Organisation Spiridon Amical Limousin**



**20<sup>e</sup> ÉDITION !**

**VOLVIC**  
Puy-de-Dôme

Trail de  
**ANNULATION**  
6 & 7 mars 2021

*Votre aventure au cœur  
du Parc Naturel  
des Volcans d'Auvergne !*

13 km  
22 km  
48 km  
80 km

volvic  
P.N.V. PARC NATUREL DES VOLCANS D'Auvergne  
Volvic  
La Région Auvergne-Rhône-Alpes  
Parc Naturel des Volcans d'Auvergne  
ACFA  
La Course en liberté

Amis traileurs

C'est avec un gros pincement au cœur que nous vous annonçons l'annulation de cette édition 2021 du Trail de Vulcain, prévue les 6 et 7 mars.

L'ACFA, une amicale de coureurs au service des coureurs, organisatrice du Trail de Vulcain depuis son origine, a toujours eu comme maître mot dans l'organisation de ses courses : la CONVIVIALITE.

Or, la privation d'espace couvert suffisant pour l'accueil et l'arrivée, l'absence de restauration, les difficultés pour la mise en œuvre de ravitaillements individuels adaptés sur le parcours, le nombre de participants (2500 venant de 79 départements sans compter les nombreuses familles supportrices), et le tout associé à une évolution sanitaire des plus incertaines, font que nous ne sommes pas en mesure de vous garantir une 20ème édition digne de ce nom.

Nous en sommes bien tristes et les premiers navrés, mais pensons qu'il y a plus grave et qu'il y aura des jours meilleurs ...

Aussi nous vous donnons rendez vous les 5 et 6 mars 2022 pour une belle 20ème édition.

Un mail vous sera envoyé à la fin du mois et vous aurez 2 choix :

1/ Reporter votre inscription sans aucun frais à 2022 Dans ce cas-là, aucune action n'est requise. Votre inscription sera automatiquement reportée. Nous vous recontacterons en septembre.

2/ Bénéficier d'un remboursement à hauteur de 90% du montant de votre inscription. Le remboursement sera effectué dans un délai de 15 jours. Un accusé de réception automatique confirmant votre remboursement et votre désinscription vous sera envoyé sous quelques jours.

Pensez bien à faire votre choix avant le 28 Février. A défaut d'une demande de remboursement sur cette période, votre inscription sera automatiquement reportée à 2022.

Merci pour votre fidélité au Trail du Vulcain, à bientôt

# **Aveyron : la course à pied, gagnante de la crise ?**

**Centre Presse Aveyron.fr    24 01 2021**



- La course à pied s'est imposée comme l'activité physique idoine depuis le début de la crise et devrait continuer à attirer du monde. Jean-Louis Bories

À l'heure où les acteurs de nombreuses disciplines commencent à mesurer les dégâts causés par la crise sanitaire et affichent leurs craintes pour les prochains mois, ceux de la course à pied envisagent l'avenir avec plus d'optimisme.

Compétitions suspendues depuis la fin du mois d'octobre, contraintes importantes appliquées à l'entraînement : la deuxième vague de l'épidémie de coronavirus a infligé de nouveaux dégâts au monde du sport amateur, lui qui a vu ses espoirs d'un retour à une situation un peu plus enviable balayés par les dernières annonces gouvernementales en date. Mais à l'heure où la troisième vague est évoquée avec de plus en plus d'insistance, c'est peut-être à une autre lame, de fond, cette fois, que les acteurs des différentes disciplines doivent s'attendre, avec la perspective d'une perte importante de licenciés, lassés par dix mois d'interruptions et d'incertitudes. Lors de sa prise de fonctions, mi-janvier, Pierre Bourdet, nouveau président du district de football, n'avait d'ailleurs pas hésité à avouer ses craintes au sujet du ballon rond, sport numéro un à l'échelle départementale et nationale.

« Toutes les instances, des districts à la fédération en passant par les ligues, auront à créer une nouvelle dynamique pour faire en sorte d'attirer de nouveaux joueurs et éducateurs et de fidéliser ceux qui sont déjà présents », avait-il indiqué, en précisant : « Je m'attends à une petite érosion du nombre de licenciés étant donné que certains d'entre eux auront goûté à un sport individuel entre-temps et se détourneront du foot ».

### « Une activité accessible »...

Comme dans tous les domaines, et tout particulièrement dans celui du sport, si certains vont perdre à cause de cette crise, d'autres vont gagner. Parmi ces derniers, la course à pied pourrait bien, sans fournir le moindre effort, réussir une opération séduction massive et sortir de cette période, lorsque ce sera enfin le cas, grandement renforcée.

« Dès le premier confinement, j'ai constaté, sans que cela ait fait l'objet d'une analyse scientifique de ma part, que dans le périmètre d'un kilomètre qui était défini pour la pratique d'une activité sportive, beaucoup de gens s'étaient mis à la marche rapide ou à la course, déclare Gilles Bertrand, organisateur du festival des Templiers. Je n'en avais jamais vu autant. Il y avait beaucoup de personnes en surpoids mais, surtout, beaucoup, beaucoup de femmes. On connaît en France le même phénomène qu'aux États-Unis, avec une féminisation de la pratique. Aujourd'hui, de l'autre côté de l'Atlantique, on est sur du 50-50 sur le plan du sexe, et c'est en train de devenir le cas ici aussi. La course est une activité accessible, surtout en milieu urbain. »

« Les jeunes qui ne peuvent pas aller en salle se seront mis à courir, estime Serge Cotte-reau, père des 100 kilomètres de Millau, épreuve qu'il a remportée à quatre reprises. Les gens qui se sont retrouvés au chômage partiel en auront fait de même, pour se dé-stresser, tout comme les personnes sédentaires, qui auront appliqué les bonnes résolu-tions formulées par certaines émissions de télévision. »

### ... avec « un côté zéro contraintes »

En y regardant de plus près, le succès de la course à pied s'explique par le fait qu'elle est la discipline qui s'adapte le mieux à une situation telle que celle connue actuelle-ment, avec toutes les contraintes qui peuvent en découler, puisqu'elle peut être prati-quée malgré une restriction horaire et / ou géographique, à plusieurs ou seul, si les in-teractions sociales sont réduites voire interdites, et intégrée facilement à une journée effectuée en télétravail.

« Sa pratique est gratuite et possible quand on veut et où on veut, souligne Nicolas Can-tagrel, coureur et organisateur d'épreuves, qui a contribué directement à ce qu'il énonce avec le lancement de l'espace "Trail d'aqui", fin décembre. Même cantonné chez toi comme ç'a pu être le cas, tu disposes de possibilités pour faire une boucle d'un kilomètre, découvrir des chemins. S'il y a un nouveau confinement, le coureur arrivera toujours à trouver des solutions, contrairement au pratiquant d'un sport en club, surtout collectif. De plus, les gens se rendent compte qu'avec la course, tu es ton propre juge. Tu as envie de faire ça, ça, ça comme épreuves ? Tu planifies ta saison, tu t'organises. Il y a un côté zéro contraintes. C'est d'ailleurs pour ça qu'on voit d'anciens footeux qui, lorsqu'ils ont passé la trentaine, du fait des impératifs familiaux - et je suis passé par là -, abandonnent le foot, avec ses entraînements, ses matches tous les week-ends, pour la course. »

« Il n'y a pas de cadre strict pour pouvoir courir, ni besoin d'aller très loin, et ça ne coûte pas cher. Il suffit d'une paire de chaussures à 70 euros quand on a une pratique ré-gulière, et même à 50 euros quand on ne court qu'une ou deux fois par semaine. Il n'y a pas besoin de dépenser 150 euros, poursuit Gilles Bertrand. Cette facilité et cette liber-

té de pratique expliquent les explosions du nombre de pratiquants connues il y a quarante ans, vingt ans, et ces quinze dernières années. »

Quelle pratique sera privilégiée ?

Si une augmentation du nombre de pratiquants est donc à prévoir, deux questions demeurent : deviendront-ils tous des compétiteurs ? Et vers quel univers, trail, route ou piste, s'orienteront-ils ?

« Je pense que la majorité des gens iront vers un 5 ou 10 km organisé en ville une fois par an, ou vers le trail, juge Serge Cottereau. Vers la piste, non. C'est ingrat, il faut s'entraîner de façon hyper sérieuse pour gagner quelques secondes ou dixièmes. Le trail, n'importe qui peut y aller, pour le plaisir, sans regarder le chrono. »

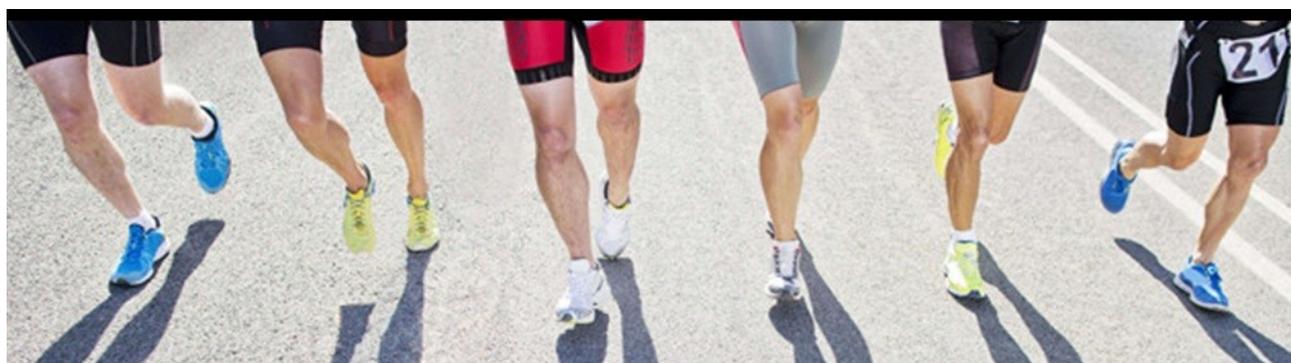
« Je pense que le trail va y gagner, appuie Nicolas Cantagrel. Du fait des confinements, les personnes qui vivent et s'entraînent en ville vont avoir besoin d'aller dans la nature. Il y aura également un besoin de compétition. Les gens ont envie de courses, de mettre un dossard. Mine de rien, lors d'une course, tu rencontres du monde, tu te confrontes à toi et aux autres. Pour certains, aller s'entraîner suffit, mais pour la majorité des coureurs, il y a un besoin de se retrouver, de participer à de grands événements. »

« **Facile de venir à la compétition** »

« On verra dans un ou deux ans si tous ces néo-coureurs auront franchi le cap de la compétition, qui constitue une étape supplémentaire, tempère Gilles Bertrand. Je pense que ce sera le cas pour une bonne partie d'entre eux car nombreux sont ceux qui ont démarré comme ça : je suis passif, je deviens un peu actif, je commence à regarder autour de moi, je croise un coureur qui fait de la compétition, je m'inscris dans une association pour m'assouplir ou mieux courir, car je trouve que j'ai une mauvaise foulée, et quelqu'un qui va courir à tel ou tel endroit me demande si je veux venir avec lui. C'est d'autant plus facile de venir à la compétition qu'il n'y a pas besoin de licence, juste d'un certificat médical. Les courses ne coûtent pas non plus très cher puisqu'un 15 ou 20 kilomètres sur route revient à 15 ou 18 euros, peut-être moins. Maintenant, je pense que ce qui profitera de tout ça sera la course sur route urbaine ; le trail, à la marge. Il faut distinguer la pratique en zone rurale comme chez nous, dans l'Aveyron, de celle en ville ; même à Rodez, qui est une ville, il suffit de faire 500 mètres pour être à la campagne. Ici, les gens ont naturellement l'approche du trail, alors qu'ailleurs, il faut effectuer une démarche particulière pour aller vers lui. Il faut faire du chemin pour pouvoir aller courir, pour avoir les sensations, s'adapter, et le trail implique de s'engager beaucoup plus que la route. »

**R.G**

**Docteur, je souffre de....**



**.....dromomanie ! Que faire ??**

**Et vous ?**



## calendrier des randonnées du jeudi de février à juin 2021

- 04/02/2021: Feytiat(circuit du Chevreuil) 8,7 km
- 11/02/2021: Le Palais-sur-Vienne ( 7 km )
- 18/02/2021: Isle ( 6,5 km )
- 25/02/2021: Limoges (boucle de la porcelaine ) 9,3 km
- 04/03/2021: Solignac ( sentier de la Briance ) 8,5 km
- 11/03/2021: Flavignac ( Fontaines et étangs ) 7km
- 18/03/2021: Couzeix (sentier des Cavaliers ) variante 9 km
- 25/03/2021: Nieul ( sentier du moulin des côtes )10km
- 01/04/2021: Aureil ( sentier du pigeonnier ) 10 km
- 08/04/2021: Boisseuil ( sentier de Gascour )10 km
- 15/04/2021: Feytiat ( sentier de L'écureuil ) 8,5 km
- 22/04/2021: Compreignac ( le tour du bourg ) 9,4 km
- 29/04/2021: Chamborêt ( boucle de la Glayeule )7,5 km
- 06/05/2021: Ambazac ( boucle de Bourdelas et Jonas ) 8 km
- 13/05/2021: Limoges ( sentier Bastide-Uzurat ) 8,2 km
- 20/05/2021: Landouge ( 8 km )
- 27/05/2021: Rilhac-Rancon ( sentier de Payaux ) 6 km
- 03/06/2021: Peyrilhac (la fontaine de Puy- Dieu ) 10 km
- 10/06/2021: Nantiat (circuit du val St. Jacques ) 9,5 km
- 17/06/2021: Chamborêt (boucle du Vécau ) 9 km
- 24/06/2021: Compreignac (circuit de Puymenier ) 10 km

**Sont ils atteints de dromomanie ??**



EDGAR MORIN 99 ans.

"J'ai été surpris par la pandémie mais dans ma vie, j'ai l'habitude de voir arriver l'inattendu. L'arrivée de Hitler a été inattendue pour tout le monde. Le pacte germano-soviétique était inattendu et incroyable. Le début de la guerre d'Algérie a été inattendu. Je n'ai vécu que pour l'inattendu et l'habitude des crises. En ce sens, je vis une nouvelle crise énorme mais qui a toutes les caractéristiques de la crise. C'est-à-dire que d'un côté suscite l'imagination créative et suscite des peurs et des régressions mentales. Nous recherchons tous le salut providentiel, mais nous ne savons pas comment.

Il faut apprendre que dans l'histoire, l'inattendu se produit et se reproduira. Nous pensions vivre des certitudes, des statistiques, des prévisions, et à l'idée que tout était stable, alors que tout commençait déjà à entrer en crise. On ne s'en est pas rendu compte. Nous devons apprendre à vivre avec l'incertitude, c'est-à-dire avoir le courage d'affronter, d'être prêt à résister aux forces négatives.

La crise nous rend plus fous et plus sages. Une chose et une autre. La plupart des gens perdent la tête et d'autres deviennent plus lucides. La crise favorise les forces les plus contraires. Je souhaite que ce soient les forces créatives, les forces lucides et celles qui recherchent un nouveau chemin, celles qui s'imposent, même si elles sont encore très dispersées et faibles. Nous pouvons nous indigner à juste titre mais ne devons pas nous enfermer dans l'indignation.

Il y a quelque chose que nous oublions : il y a vingt ans, un processus de dégradation a commencé dans le monde. La crise de la démocratie n'est pas seulement en Amérique latine, mais aussi dans les pays européens. La maîtrise du profit illimité qui contrôle tout est dans tous les pays. Idem la crise écologique. L'esprit doit faire face aux crises pour les maîtriser et les dépasser. Sinon nous sommes ses victimes.

Nous voyons aujourd'hui s'installer les éléments d'un totalitarisme. Celui-ci n'a plus rien à voir avec celui du siècle dernier. Mais nous avons tous les moyens de surveillance de drones, de téléphones portables, de reconnaissance faciale. Il y a tous les moyens pour surgir un totalitarisme de surveillance. Le problème est d'empêcher ces éléments de se réunir pour créer une société totalitaire et invivable pour nous.

À la veille de mes 100 ans, que puis-je souhaiter ? Je souhaite force, courage et lucidité. Nous avons besoin de vivre dans des petites oasis de vie et de fraternité."

Source Franceinfo : culture.

Interview publiée le 1/01/2021

le médecin  
malgré lui

Confinus  
Confinibus  
Déconfinum !



Ça va être  
comme ça  
tous les ans  
?



OUAH!!  
C'EST VOTRE  
FAMEUX MUR  
CONTRE LE MEXIQUE?

NON! ÇA, CE SONT  
LES NOUVEAUX DÉCRETS  
QUE SIGNE BIDEN!

**Merci PLANTU !**

## **DOPAGE... MOI ? JAMAIS !**

Comment peut-on se laisser subjugué désormais par les prouesses parfois phénoménales de nos sportifs ? Personnellement, je reconnais trouver du plaisir aux spectacles que ces artistes d'un autre monde m'offrent car, je ne peux que l'admettre, leur gestuelle et, souvent, leur plastique confinent à la perfection ! Cependant, leurs records, qu'ils soient nationaux ou mondiaux, percutent mon esprit avec la même évidence qu'un soupir de moustique songeant à sa dernière sucée !

Je ne parviens plus à vibrer devant les performances sitôt légendaires de ces hommes et femmes dopés flirtant à la frontière d'une explosion musculaire ! Par exemple, je demeure étonné, en suivant le déroulement d'un match, de football ou de rugby, à la télé, que tous ces chocs opposant ces joueurs ne provoquent pas la moindre explosion ! Je ne peux que me remémorer ce film, ancien, « Le salaire de la peur », soulignant l'énorme susceptibilité de la nitroglycérine, qu'un simple frôlement de l'aile d'un papillon pouvait faire exploser !!!

Qu'il me vienne l'idée, saugrenue, de me comparer à ces mercenaires des stades, et je piaffe devant tant d'injustice ! MOI ! Oui, moi, qui pratique le jogging le plus naturellement du monde et ce, sans la moindre reconnaissance publique ! Moi qui suis rigoureusement les limites de mon corps... D'ailleurs, je m'en vais illico vous en apporter les preuves.

Avant toute sortie d'entraînement, je cultive la douce habitude d'un petit-déjeuner salubre et réconfortant : tartines beurrées et confiturées ... Accompagnées d'une petite pilule de Deflan, mixée de Bentalan et de Flantadin, simples et angéliques corticostéroïdes, sans oublier mon léger anesthésique Bodocaïne, un soupçon d'Orumis, naïf inflammatoire, une petite gorgée d'amphétamine pour calmer une éventuelle fatigue, un petit coup d'antalgique pour les futures douleurs dues à l'âge. Aussi, accompagné-je ce qui précède d'une ridicule petite ampoule d'anabolisant, du bêta-2, il faut savoir dominer ses foulées, n'est-ce pas ? Une pincée de Créatine à laquelle j'ajoute, sans exagération, je le souligne, de la Nandrolone ; je poursuis avec une injection d'Hemassist, une vague hémoglobine réticulée... Ah, aussi de l'Hémopure, mais là, ne pas confondre, ça, c'est de l'hémoglobine polymérisée.

Afin de digérer au mieux ces quelques gouttelettes anodines, je m'offre, délicatement, un petit verre de modificateur allostérique, du RSR-13, en toute confiance ! Pour mon mieux-être, cet infime extra : un peu de fer, de la NESP, des vitamines B12 et une larme d'acide folique, puis je compense le tout, une larme de citrate de Betaïne additionnée d'Arginine.

Enfin, pour clore, un comprimé de Solupred et une ultime ampoule de Génotropine. Ainsi bourré ... De courage, je pars confiant à l'abordage des kilomètres ruraux et revivifiants.

Alors ? Alors, croyez-moi, si, par hasard, une prise de mon sang devait détecter la présence, quasi improbable d'un produit dopant, je jure de mon innocence totale... Une personne qui me veut du mal aura sans doute introduit ces horreurs dans mon tube de dentifrice !



**Daniel Dalmas Président Spiridon Aurillac**

**Je vous informe que compte tenu des restrictions sanitaires il m'est impossible de fixer une date pour notre assemblée générale. Je ferai un appel à cotisation dans les prochains jours dès que nous aurons reçu les coupe-vent qui seront offerts à tous les adhérents qui auront réglé leur cotisation soit 20€ et 35€ pour un couple.**

**Je ferai un rappel pour vous préciser le mode de règlement et comment retirer les coupe-vent dès que nous les aurons reçus.**

**Bon courage à tous dans ces moments difficiles .**



**Suite affaire Spiridon**

**Spiridon romand**

**Bravo pour votre réaction**

**La seule chose qu'ils peuvent labelliser est le S carré, spiridon est un prénom grec (il y a un saint spiridon avant louis) comme nike (victoire) d'ailleurs**

**Bonne lutte**

**Raymond Durussel**

**Le Bugnon 1**

**1338 Ballaigues**

**Suisse**



**Belle sortie ce dimanche 14 février ! Et un bon cake à l'arrivée !**

## **Michel Languille**

Adieu Michel,

Michel nous a quittés après une longue maladie. Désormais, en rejoignant le paradis des coureurs, il pourra retrouver les siens et avec eux s'adonner à sa grande passion.

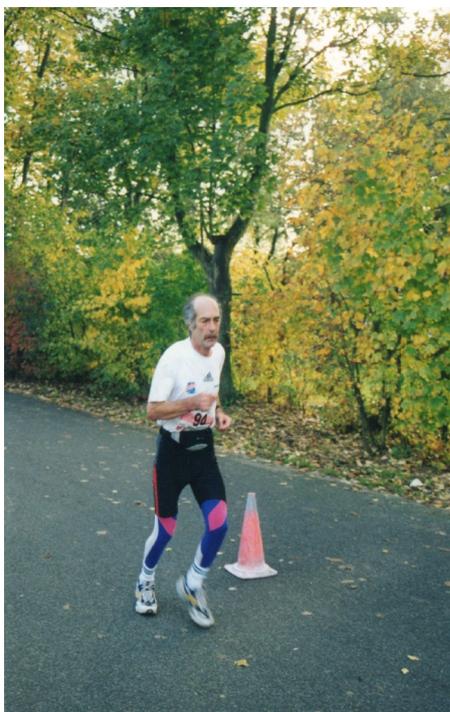
De la piste jusqu'aux épreuves de 24heures, il aura tout connu ou presque. Enumérer son palmarès réclamerait une très longue liste avec d'inévitables oublis.

Rappelons qu'il fut parmi les pionniers des 100 bornes de Millau. Qu'il n'ait jamais manqué un rendez-vous la classique Marvejols-Mende jusqu'à ce que la maladie ne le stoppe. A l'étranger, il a régulièrement fréquenté les rudes montées chez nos voisins Suisses. En Allemagne il faillit l'emporter aux 100km d'Una où il termina sur le podium avec Jean Le Potier. Mais c'est déjà si loin!

Pour nous, qui étions de ses amis, nous regretterons son éternel optimisme qu'il savait si bien communiquer.

Nous joignons cette photo pour un petit message de réconfort à Magalie, Vincent Laila et tous ses proches.

## **Gérard Stenger**



**Ancien président du Spiridon Ile de France**

# Spiridon du Couserans



## SPIRIDON DU COUSERANS

MAIRIE DE ST GIRONS BUREAU DES ASSOCIATIONS  
09200 St GIRONS

# BULLETIN D'ADHESION ANNEE 2021 (31ans).

Date naissance : .....  
Catégorie : .....  
Taille de Tee Shirt : .....  
NOM .....  
Prénom.....  
Adresse : .....  
Tél : ..... Portable.....  
Adresse mail : .....@.....

Adhérent : 30€ (Adhésion exceptionnelle 2021)  
(valable seulement pour l'année 2021)

Membre sympathisant : 20€

Je déclare décharger entièrement la responsabilité du SPIRIDON en cas d'incidents ou d'accidents qui pourraient survenir au cours des entrainements ou compétitions.

**PJ** : un chèque de .....€ à l'ordre du SPIRIDON DU COUSERANS ainsi que le CERTIFICAT MEDICAL 2021 autorisant la course à pied en compétitions.

Fait à St-Girons, le..... « Lu et approuvé »  
signature

NB : Pour les mineurs la signature des parents est obligatoire





# Spiridon Amical Limousin

La perf d'accord, la fête d'abord

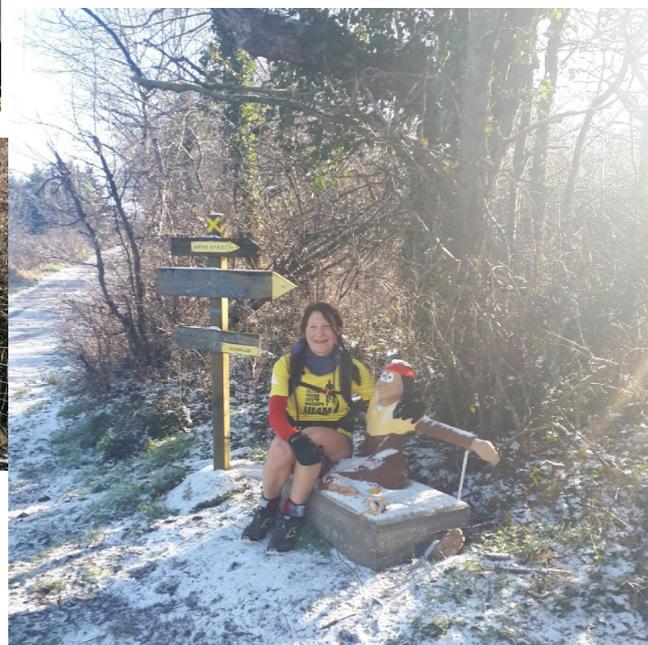
**DIMANCHE 14 MARS 2021 : 10 H**

**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" ----->](#)



**Belle ambiance pour cette sortie du 14 février ! Sur les traces de Vulcain !**

**Et de supers ravitos tenus par Carine et Jacky ! Merci !**



Un enfant qui lit

sera un adulte qui  
**PENSE**



SI JE ME TROMPE, J'EXISTE.

*SAINTE AUGUSTIN*

NUMÉRO 92 / AUTOMNE 2020  
Trimestrielle gratuite aux adhérents UMF



# L'ULTRA MARATHONIEN

*Le journal de ceux qui courent plus que la distance du marathon*



Cette belle image des 24 Heures de Villeneuve d'Ornon qui se sont passées sous les projecteurs de plein vent sous les projecteurs de la piste de football avec ses images magnifiques et ses courtes vidéos ont été prises en 2018.

L'UMF: UNE ASSOCIATION, UNE REVUE, UN SITE INTERNET, UN CLUB

**Merci Roland pour l'hommage rendu aux 3 spiridoniens récemment disparus !  
Et merci aussi pour avoir pris notre défense dans la triste affaire Spiridon !**

## L'ULTRA MARATHONIEN N° 92 (AUTOMNE 2020)

- Revue trimestrielle diffusée aux adhérents d'Ultra Marathon France (UMF)

NUMÉRO 92 / AUTOMNE 2020  
Trimestrielle gratuite aux adhérents UMF

# L'ULTRA MARATHONIEN

*Le journal de ceux qui courent plus que la distance du marathon*

Cette belle image des 24 Heures de Villeneuve d'Ornon qui se sont passées sous les projecteurs de plein vent sous les projecteurs de la piste de football avec ses images magnifiques et ses courtes vidéos ont été prises en 2018.

L'UMF: UNE ASSOCIATION, UNE REVUE, UN SITE INTERNET, UN CLUB

**En couverture :** C'était aux 24 Heures de Villeneuve d'Ornon avec un ciel incertain, voire menaçant symbolisant l'année 2020. On ne dira pas "noir, c'est noir!"

**Au sommaire:**

- L'Édito

Incertitudes, contraintes impossibles pour organiser des courses de manière acceptable pour tous ont clôturé une année quasi perdue en matière de compétitions. Malgré les discours alarmistes, il nous faut pourtant aller de l'avant.

Nous rendons hommage à nos disparus de fin d'année. On ne peut pas oublier le message de Valerio qui restait optimiste à l'approche de son siècle. L'optimisme des organisateurs est perceptible à travers les premières courses que nous publions. L'actualité n'étant pas très intense, nous nous attardons sur quelques courses dites traditionnelles et sur une course ressemblant à un jeu que certains n'hésitent pas à qualifier de championnat du Monde de l'endurance. L'histoire de l'Ultra continue avec celle de Millau entre 1982 et 1991, celle de la création du championnat de France des 100 km à laquelle l'UMF n'est pas étrangère, à

l'heure des records annoncés de ci de ça et sans contrôle, nous trouvons un consensus sur la question du record de France des 24 H.

- **Au cœur de l'ultra**  
Les records en solitaire sous pression publicitaire; ça marche...ou pas. Ou alors prendre du cannabis. Il paraît...Ultra Trail World Tour, ITRA, UTMB, ce sont toujours les mêmes poches ou si proches. Les femmes sont plus endurantes que les hommes mais ça, on le savait. En attendant, rien ne change à la FFA, ce qui signifie que tout va bien ...oui, si on s'en fiche...Au fait, Spiridon a été vendu mais qui connaît encore?
- **Les premières courses UMF en 2021 (si.....!)**
- **Reportages ou récits**  
Les 24 Heures de Villeneuve avec tous les "UMF" en photos  
Les ultimes 24 Heures du Quai du Cher dans un climat inhabituel mais réussi.  
La curieuse course en boucle de 6.7 km pour terminer avec un "seul débout".  
Les 3100 miles du Team Sri Chimmy en Autriche
- **11 résultats** de courses, quand même.
- **Histoire de l'ultra** avec la deuxième décennie des 100 Km de Millau, la création des championnats de France des 100 Km.
- **Disparitions** de Robert Escaro, Gérard Mergy, Michel Riondet et Valerio.Pucciardi
- **Sport et nutrition:** Apports nutritionnels et Hydriques dans un 24 H: Quel est le plus important? Les deux mais encore...
- **Le portrait de Jean-Pierre RAOUL** qui court et organise du côté de Lauragais..



**Agréable sortie de plus de 20km le 14 février !  
La forme les cantalous !**



**SPIRIDON  
DU  
COUSERANS**



**Superbe sortie vélo mi-février !**

## **Décès M. Serge DUVIVIER**

A tous,

C'est avec beaucoup de tristesse que nous venons d'apprendre le décès de notre trésorier Serge DUVIVIER. En tant que "rédacteur en chef" avec Jacqueline il prenait plaisir à s'investir dans la mise en page de nos bulletins d'information.

En Septembre dernier se sentant mieux, il voulait terminer le prochain bulletin... Nous n'oublions pas ce joyeux bout en train.

Toutes nos condoléances à Jacqueline et ses proches.

Les obsèques auront lieu jeudi 25 février prochain. Nous vous transmettrons par mail les informations complémentaires dès réception du faire-part.

Serge Elizabeth Président Spiridon Ile de France



Bonjour Pierre,

Quelle mauvaise nouvelle ! Il y a peu de jours, lors de mon dernier appel téléphonique, nous avons évoqué ensemble le départ de Michel

Languille. J'avais bien compris que Serge connaissait lui aussi quelques difficultés; mais comment entrevoir une telle issue ? Nos prières sont peu de choses: souhaitons pour nos deux chers compères le meilleur accueil et de nouvelles randonnées avec tous les anciens qui les ont précédés.

Condoléances à l'adresse de toute la famille si cruellement éprouvée.

Au revoir ami Serge,

Stenger Gérard SPIRIDON FRANCE



Salut Serge !



Spiridon France a envoyé une gerbe pour la cérémonie du jeudi 25 à Othis





**Sortie du 21 février ! En pleine forme !  
Bravo !!**

**« Des coureurs dont le système pileux semble vouloir retenir l'eau du corps et dont le visage exprime quelque chose de quasi-mystique. »**

Martine Segalen, ethnologue



La citation de Martine Segalen s'applique particulièrement bien à la figure du coureur suisse Albrecht Moser, l'un des champions les plus « spiridoniens » des années 1970.

**Spiridon :  
de la revue  
pionnière au  
mouvement  
militant**

du routard

**Spiridon: de la revue pionnière au mouvement militant !  
Défendu aujourd'hui uniquement par SPIRIDON FRANCE et non plus N. Tamini son créateur !**

# **ADHESIONS 2021**

*( au 17 février 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>€</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</b> (dont rappel 2020)	<b>40 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB AURILLACOIS</b>	<b>€</b>
<b>SPIRIDON CLUB LORRAINE</b>	<b>50 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB ROAZHON</b>	<b>20 €</b>

**300 €**

## **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>€</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>

Christian TREMOULIERE		20 €
Marie-Françoise COCHET		20 €
Christian CHAMARD		20 €
Edith LAMY		20 €
Claudine ROUX		€
Céline GUITARD		€
Georges GALLE		15 €
Ghislaine GALLE		15 €
Georges TURREL		€
Geneviève PERROUD		€
Jean-Paul BOUTHORS		€
Odile HOAREAU		€
Alain CERISIER		50 €
Josette POUZET		50 €
Francis VANDERSYPE		15 €
Rachel PRADEAU		20 €
Alain EVEN		€
Joël ANDREOTTI		25 €
Fabrice CANEZZA		15 €
Gérard CANEZZA		15 €
Etienne SANCHES		30 €
Michel BABBINI		15 €
Pierre FOULAZ	(dont rappel 2020)	30 €
Jany VALLET		20 €

**585 €**

-----  
**885 €**

**Les retardataires pensez à notre trésorière  
Nelly ! Merci !**



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  
Années 2020/2021***

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