

## ***Les Potins « déconfinés » de Loys Spiridon Fin Mai/début Juin 2020***



***Chers adhérents,***

Après la période de confinement que nous venons de vivre, cette période de déconfinement progressif que nous vivons et suite aux dernières annonces du Gouvernement,

nous sommes tous aujourd'hui à se poser de nombreuses questions quant au déroulement des Rencontres à Limoges prévues fin septembre.

Mais nous sommes aussi convaincus de la nécessité de partager un bon moment avec l'envie de se retrouver, après tous ces mois d'isolement.

Notre objectif est de réunir 80 à 100 personnes à ces Rencontres et à ce jour seulement 9 personnes sont inscrites.

Il est vrai que nous sommes toujours dans l'incertitude quant à l'évolution du virus et à l'échéance d'un retour à la normale.

Avec la distanciation physique, les règles d'hygiène qui nous sont imposées et qu'il nous faut respecter, avec le protocole sanitaire que le centre CHEOPS sera contraint d'appliquer, nous pensons que ces Rencontres ne pourront pas se passer en toute sérénité et dans de bonnes conditions.

A ce stade, où chaque personne doit rester vigilante, nous souhaitons, chers adhérents fidèles aux Rencontres, avoir votre avis sur le sujet pour pouvoir prendre une décision collective

à savoir si nous les maintenons en septembre ou si nous les reportons en 2021.

En attendant d'avoir le plaisir de vous accueillir dans le Limousin, prenez soin de vous, sportez-vous bien et

continuons à avancer ensemble plus forts !

Pierre DUFAUD

Nelly BRUN

***( pour le Spiridon Amical limousin )***

***On attend vos suggestions !***

**ÉDITION 2020 ANNULÉE**  
**Rendez-vous les 22 et 23 mai 2021**  
**(WE de la Pentecôte)**



# Spiridon du Couserans

COMMUNIQUE du COMITE D'ORGANISATION  
de la 1ère édition du TRAIL DU COUSERANS

– Fête des 30 ans du Spiridon du Couserans –  
ANNULATION ET REPORT

Amis Sportifs,  
Chers(res) Amis(es),

Compte tenu de la situation inédite liée au virus Covid-19 et en l'absence de visibilité sur l'évolution de cette pandémie, c'est avec beaucoup d'émotion que le Comité d'Organisation a pris la décision

d'ANNULER la 1ère édition 2020 du TRAIL DU COUSERANS prévue le 20 septembre 2020.

Mais cette grande manifestation pour fêter les 30 ans du Spiridon du Couserans aura bien lieu : Elle est reportée et la date est déjà fixée au :

**DIMANCHE 19 SEPTEMBRE 2021.**

Avec 12 mois supplémentaires pour vous préparer, nous vous attendons encore plus nombreux.

Le Comité d'Organisation

Du Spiridon du Couserans



Dimanche  
~~20~~  
Septembre  
~~2020~~  
à Saint-Girons (09)

**ANNULE**

Reporté au Dimanche  
**19 Septembre 2021**

**Trail du Couserans**  
organisé par le Spiridon du Couserans

2 COURSES / 1 RANDO

**8h30 RANDO**  
11 km / 337 D+

**9h TRAIL DES HADAS**  
21km/670 D+

**9h30 LIBERTÉ TRAIL**  
11km/337 D+

TRAIL organisé par et pour les 30 ans du SPIRIDON du COUSERANS

Renseignements :  
06.42.88.75.17 ou 06.73.08.32.70

Site : [www.trail-du-couserans.sitew.org](http://www.trail-du-couserans.sitew.org). Facebook ...  
Inscriptions : MIDIRUN Réalisé par nos soins



*Spiridon Aurillac*

*Et la distanciation ??*





Encore merci pour ces potins un peu particuliers....avec VANDERSYPE

Francis alias Clint EASTWOOD sur la croisette 😁😎 ... A bientôt

*Mickey Spiridon Côte d'Azur*

***Merci Pierre !***

C'est sympa à lire ces Potins, ils sont parlants et vivants, illustrés et drôles, plein de messages et d'infos, il faut les poursuivre sous cette même forme !

La 1ère semaine de déconfinement, j'ai fait au total 75 km de marche et de course à pied, trop contente de retrouver un peu de liberté avec les amis,

mais nous étions que 3 à recourir à l'entraînement collectif !

Nelly Brun     [Spiridon Limousin](#)

Décidément le confinement nous a donné un regain de dynamisme!!

Grand MERCI Pierre pour le travail de recherche, les archives, la mise en page, ton humour!

Bravo,

L'acteur virtuel

Francis Vandersype **Président du Spiridon Côte d'Azur**

finalem<sup>ent</sup>,  
pourquoi se  
déconfiner?



Mais à moi!  
On n'est pas bien,  
rien que moi et moi!



Mais à qui  
parles-tu?



C'est vrai:  
tu as raison.



Xavier GORCE-



## **Rencontre Spiridon /Spiridon romand !**

### **Manifestations**

#### **Rencontre Spiridon romand 2020**

Suite à l'absence, dès cette année, de notre traditionnelle course de la Tour de Sauvabelin, le Spiridon romand met en place une belle occasion de retrouvailles pour partager notre goût vivifiant de la course à pied.

Venez nombreux, coureurs et accompagnants, fêter le retour au calendrier de la course Rougemont Videmanette, le 12 juillet !

La course est maintenue, mais Covid oblige, limitée à 200 concurrents, donc n'attendez pas pour vous inscrire.

Tous les détails sur [www.rv-run.ch](http://www.rv-run.ch) !

- Chacun s'inscrit individuellement et en avertit Spiridon (**Raymond Durussel**), indiquant sa taille de T-shirt.
- Un co-transport automobile pourra être facilité entre membres inscrits qui annoncent leur besoin, respectivement leur disponibilité, et leur contact.
- Spiridon rembourse l'inscription des annoncés et la télécabine pour un accompagnant (max. Fr. 55.-) et donnons un T-shirt Spiridon le jour même, à porter pendant la course, à un stand signalé Spiridon vers les dossards avant le départ.
- A ceux d'entre nous qui voudront manger ensemble en haut, Spiridon offre l'apéro. Pour avoir les dernières informations, contactez Sandrine Conus Candolfi  
**Tél. 078 692 99 94 - Courriel: [president@spiridon.ch](mailto:president@spiridon.ch)**



**Confinés ou déconfinés, il faut trouver les noms de 89 noms départements ou régions métropolitaines d'avant la nouvelle carte : 22 + 5 outre mer !  
Attention qq accros dans la prononciation ! Exercice envoyé par une connaissance Nelly Brun !**

Ce parisien n'a rien d'un héros, plutôt roublard, malin et un tantinet bavard. Se prenant pour un roi fier de son trône, il a une haute vie et ne veut rien changer à la bonne chair. Le voyant dans son landau, certains affirment même que le pire est né ce jour-là.

Il dort comme un loir et dès le réveil, à l'aube, il part à la campagne. Presque nu, il parcourt les champs, pagne en guise de cache-sexe. Ensuite, il enfle son survêt' et court à perdre haleine. Malgré tout, il ne s'agit pas de caler pour arriver à l'heure et ne pas perdre le nord non plus sans se prendre un tour de rein. Donc, il suit sa voie même si souvent cela se corse et qu'il souffle comme un dromadaire. En somme, il gère son effort pour allier loisir et sport, parfois au-delà du seul plaisir. Cette activité creuse, un solide casse-croûte est le bienvenu. Au menu : quiche lorraine, cantal arrosé de vin de Corrèze : Mille et une pierres.

Le reste du temps, il marne peu sans être complètement oisif. Le dimanche, il s'emmailote dans son poncho, se rend au bord de la Loire et cherche son coin de pêche. Sur un îlot, il s'adosse au vergne, une vieille souche séculaire et lance l'esche. Même si l'île est vile, haineuse, peu accueillante et bien d'autres misères, il adore pêcher-là, vairons (gardèches, en langue d'oc), lottes, brochets qui font la maille, et ne tarde pas à les proposer au marché où ils ont une cote d'or. Martine Hicque, la vendeuse gironde et charmeuse se démène comme une lionne sur son étal où elle vend des poissons. En concurrent déloyal, il serait capable de lui faire une scène Saint Denis, car il se prend pour un seigneur. En fait, Denis est vraiment un sacré loser. Même si, parfois, Martine ne rechigne pas à avoir des mots, elle fait contre mauvaise fortune bon cœur. Elle adoube ce charlatan et préfère ne pas avoir de dette, donc elle s'en acquitte et ne tergiverse en aucun cas avec l'honneur. Sans scrupule, tel Picsou, Denis palpe l'argent.

Yves, Line et Cécile, des potes de Denis, dévalent d'Oise, leur région d'origine. Après un périple sudiste, ils viennent d'arriver du Tarn, et gare ! on ne les fait pas poireauter car ils sont assoiffés par le long voyage et sonnent à la porte. Elle a fait le tour du monde, Cécile... de France aussi, dont elle a parcouru nombre de régions. Le fait qu'ils arrivent en retard ne justifie pas de trouver porte close.

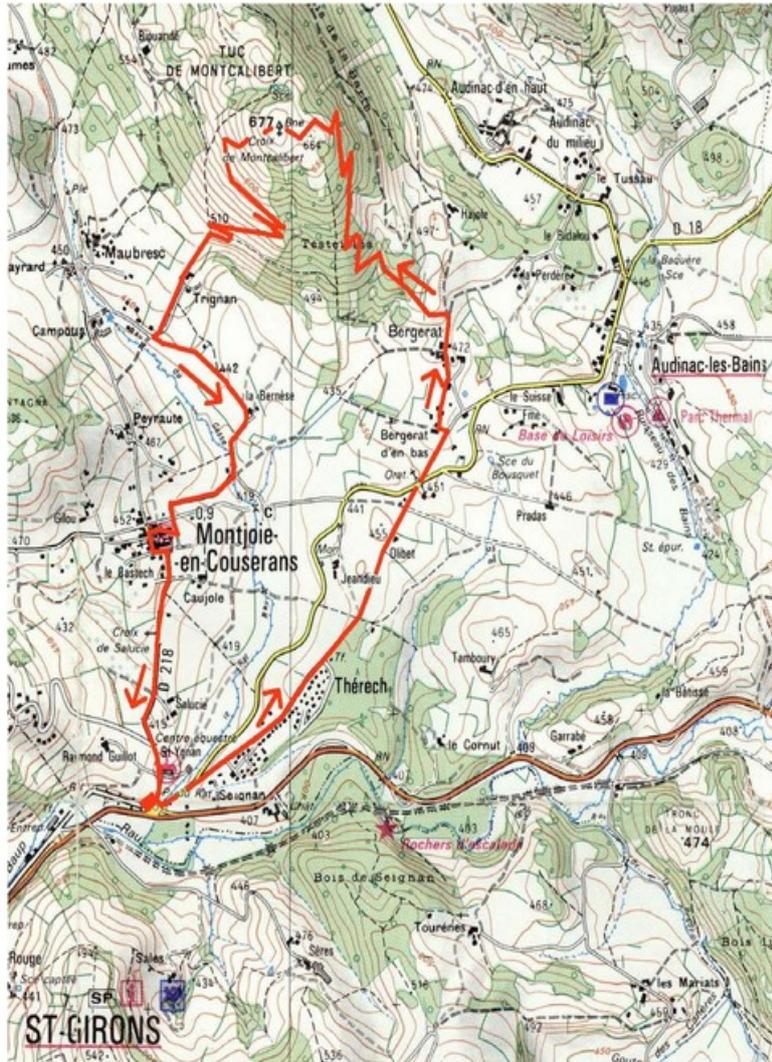
En fait, à la ferme de la Roussille, on les attend pour déjeuner. Le repas est copieux : escargots de Bourgogne au beurre doux de Guérande, entrecôte limousine, quelques ballons de blanc d'Alsace, camembert de Normandie, calvados sur le café. Idéal pour prendre du poids, tout en douceur !?

Après les agapes, sieste ou discussion pour les uns, télé-film pour les autres : « deux jours et une nuit » des frères Dardennes. Ensuite, l'équipe se lance dans une partie de tarot acharnée. D'entrée de jeu, Damien fait une coupe franche, compte et additionne les points mentalement. Par des signes discrets, il aiguille Anne – sa femme – qu'il sent désorientée par son style de jeu. C'est aussi la question que se pose son mari : « ai-je bien fait de prendre ? » La suite lui prouve que non car il perd la partie. Dépité, il jure à un partenaire qu'il n'avait pas calculé les risques. Bon joueur, le picard dit « tant qu'on ne joue pas ma baraque ! »

Profitant de la réunion, Denis vante les tableaux qu'il a pris plaisir à peindre surtout la vache laitière – la brette –, agneaux et divers bétail aussi. Même certifiées par sa signature en italique, son sceau ne réhabilite pas ces croûtes mornes et insipides. La sentence de Damien est sans appel : *pour les veaux, je n'adhère pas !* Denis écrit aussi des poésies improbables. Toujours avide d'argent, le roi de l'impro vend ce poème comme une œuvre d'art.

Pendant ce temps, Diva ronge son os – façon de parler – sur son paillason. Elle préfère gambader dans les bois, forêts, essarts, tenue en laisse ou à la billebaude.

Denis continue son esbroufe comme s'il était le centre du monde. Excédé, Damien réplique : « Stop, gare aux neurones... T'as pas fini, s'taire nous ferait des vacances ».



# MONTJOIE LE MONT CALIBERT

*Entraînement du 31 Mai ! Pas mal !*



**Nous apprenons ce matin une bien triste nouvelle, Rémi Auberix, dit le « chinois », toujours partant pour apporter son aide, nous a quittés cette nuit pour le paradis des maîtres de l' aikido, des randonneurs et des coureurs réunis.**

**Les spiridoniens se joignent pour présenter leurs sincères condoléances à sa famille et ses amis proches.**

**Francis Vandersype Spiridon Côte d'Azur**

***Respect des distanciations à l'ACFA ! Bravo !***



Explosion du  
nombre de demandes  
de mariage...



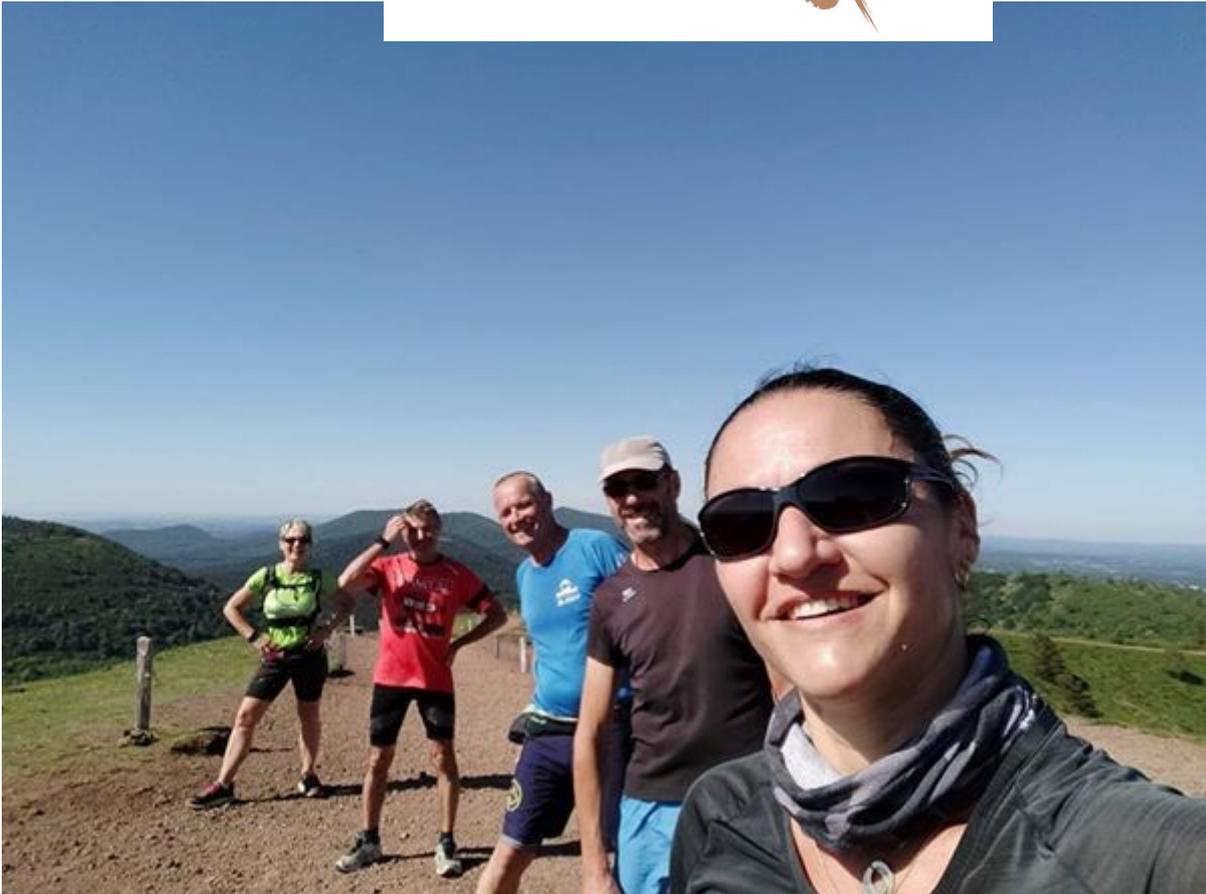
mais explosion  
aussi des demandes  
de divorce !



Le confinement exacerbe tout :  
le fantasme et la réalité.



Xavier GONCE-



***L'ACFA en plein déconfinement ! Bravo !!***



LES COUREURS ONT DU ❤️

MA PERFE 00h59'59"

BABBINI Michel

unicef pour chaque enfant

DIPLOME 10 KM

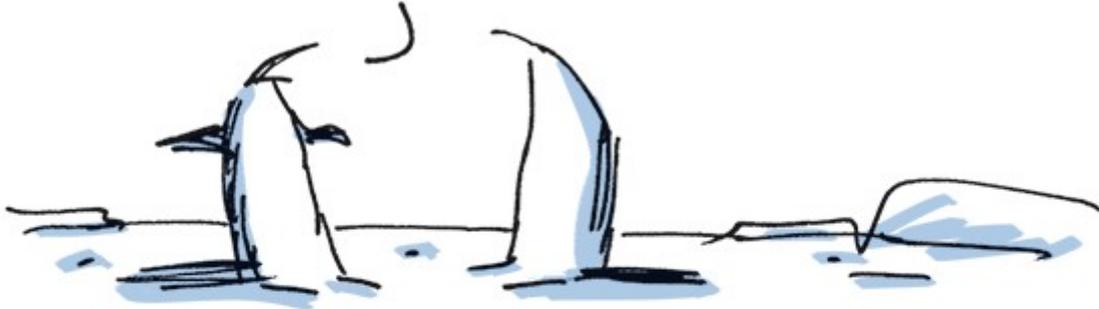
BNP PARIBAS SALOMON GARMIN OVERSTIM-S

W4 P 4 P 3 P SPORTIPS



**La classe et Bravo à vous Deux ! Mickey a « forcé » pour faire moins d'1h !**

C'est magnifique, ces policiers  
américains qui posent le genou au sol.



Quand ils réussissent à le poser  
ailleurs que sur une nuque noire.



Xavier GONCE

**INEDIT**

**100 KM** labellisé FFA sur le parcours du 24H

**24H et 6H**

**24 OCT. 2020**  
Epreuve des 6H  
Départ du 100km et des 24H

**25 OCT. 2020**  
Fin des compétitions et  
Remises des récompenses  
100KM et 24H

**Albi 24H**

ATHLÈ ALBI ALBI TARN

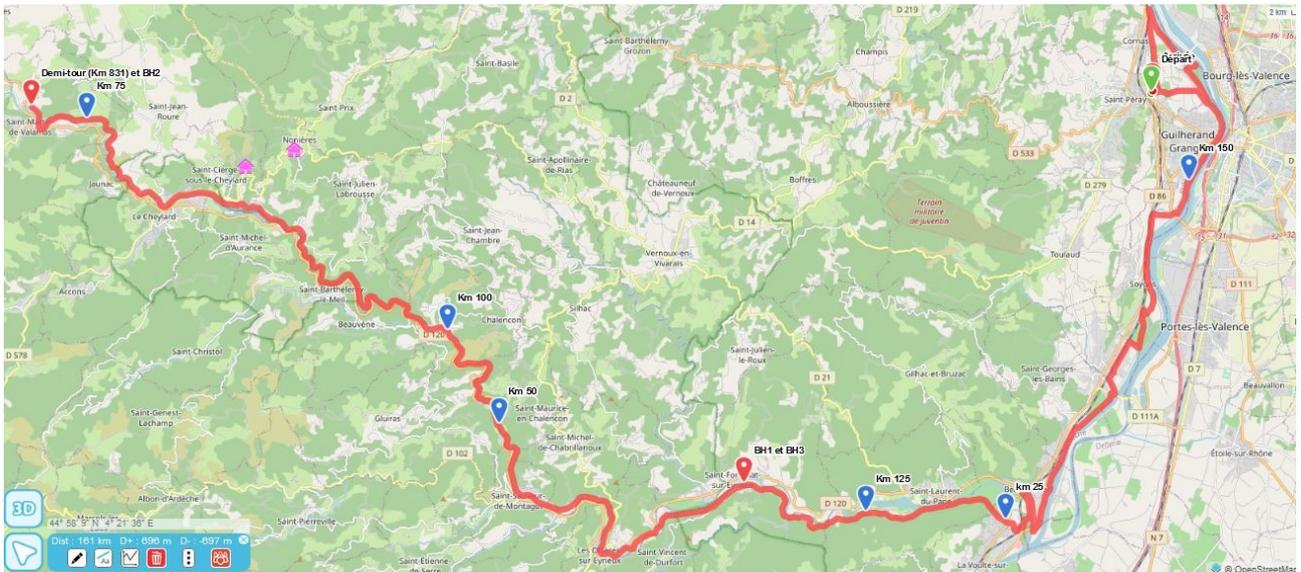
**NOUVEAU**

**100KM**

**INEDIT**  
LABELLISE FFA  
BOUCLE de 1.5KM  
CONFIGURATION 24H

**Sacrée première à Albi ! Toujours au top ! Merci Francis, Marie Ange et à leur équipe !**

## Une première en Ardèche !!



***Un 100miles chez moi en Ardèche les 22 et 23 Août 2020 ! Le long de la Dolce Via(ancienne voie ferrée) 160 km avec 600m+ Et déjà 50 inscrits ! Et le Mouvement Spiridon tiendra 2 ravitaillements !!***