



POTINS ETE 2023



Que vous ayez choisi le côté mer ou le côté montagne, cet été, nous espérons que vous avez trouvé les endroits qui ont répondu à vos envies, malgré l'alternat canicule et canipull.

Cela aura permis à chacun(e) de se préparer pour la rentrée et surtout pour notre RDV incontournable sur notre terre d'accueil du CANTAL !

Retour de Stéphane sur la course ""Les Vieux Kon de l'Age""
Une première !

Un peu plus de 90 inscrits dimanche à la course des Vieux KON de l'Age à Rilhac-Rancon, de 60 à 86 ans. Bon départ donc pour cette course sans doute unique en France. Quelques détails à régler pour l'an prochain (en espérant que vous serez tous encore là !). Très bonnes conditions météo. Il manquait seulement quelques rares vieux c..adors locaux , sans doute en vacances à Tatouine , Breuilaufa (commune la plus peuplée de la Haute-Vienne !) ou à Chastaing (pour les non initiés, il s'agit d'une maison de retraite !) A part quelques étrangers, presque tous les coureurs(euses) se connaissaient. Un des intérêts de l'épreuve a été de faire reprendre un dossard à certains qui n'en avaient plus pris depuis 10 ou 15 ans, voire plus, heureux de replonger 20 ans en arrière dans l'ambiance des courses de leur jeune temps !



A noter sur votre agenda pour la rentrée !

Ambiance spiridonienne assurée !

**Dimanche
17
Septembre
2023**
à Saint-Girons (09)

Trail du Couserans

organisé par le Spiridon du Couserans

2 COURSES / 1 RANDO

- 8h** Trail des Falaises
30 km / 1325 D+ **NEW**
- 8h30** RANDO autour de STGI
11 km / 286 D+ **NEW**
- 9h** LIBERTÉ TRAIL
11km / 360 D+ **NEW**

3^{ème} EDITION

Renseignements :
06.42.86.75.12 ou
06.73.08.32.70

Site : www.trail-du-couserans.sireu.org, Facebook ...
Inscriptions : MIDRUN Réalisé par nos soins



Après le passage du Spiridon Limousin, il y a à peu près 1 an, au camping d'Audinac-les-Bains en Ariège , ce fut au tour du Spiridon Créchois d'apprécier le calme et la verdure de ce lieu, dans le cadre de leur participation au marathon et semi marathon des Oussailès ce 27 août !

Encore une belle rencontre entre Spiridon du Couserans et Spiridon Créchois ! VIVE LE SPIRIDON FRANCE !

Le bénévolat est-il en voie de disparition ? (questionnement envoyé par Claude Sarnel)

ESPÈCE MENACÉE : le bénévole des milieux associatifs

Le 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.



MARVEJOLS MENDE : les légendes sont là... euh enfin une, c'est JC Moulin le créateur de la course, il y a 50 ans, quand le Spiridon faisait naître le sport hors stade, détaché de tout carcan administratif et contrainte « fédérastique ».

Mais rien n'était gagné alors ! Et jamais acquis définitivement.



Une autre vedette ! Corinne oui bien sûr, mais l'autre ? L'avez-vous reconnu ?



A Bort pour l'Aqua-Terra, au départ du 27 km le long de la Dordogne, vous l'avez reconnu aussi celui-ci, il est partout sur les trails ! IL avait même interviewé notre ami Stéphane de Limoges sur une course.

Petit topo de Jany sur sa rando-course en liberté, sur le chemin de Saint Guilhem avec son ami Didier.

A l'origine voie de transhumance, elle fut plus tard dénommée « grande draille d'Aubrac » qui reliait l'arrière pays montpelliérain au plateau de l'Aubrac. Les bergers conduisaient chaque saison leurs bêtes depuis les garrigues desséchées jusqu'aux fraîches et verdoyantes pâtures de l'Aubrac.

L'itinéraire actuel du chemin de St Guilhem s'inscrit presque totalement dans le périmètre du bien inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco au titre de l'agropastoralisme méditerranéen.

Ce vieil itinéraire emprunte la via Podensis d' Aumont-Aubrac jusqu'à St Chely d'Aubrac pour rejoindre ensuite Ste Enimie en passant par la Canourgue et une traversée du Causse de Sauveterre. Ensuite le chemin remonte sur le Causse Méjean avant de rejoindre Meyrueis et de faire une incursion dans les Cévennes en traversant la forêt domaniale de l'Aigoual avant de plonger sur le Vigan. Ensuite l'itinéraire remonte sur le Causse de Blandas et ses nombreux belvédères, sur le cirque Navacelles avant de descendre dans le cirque et d'en sortir par un magnifique sentier en balcon sur les gorges de la Vis. Il ne reste plus qu'à rejoindre St Guilhem le Désert en traversant la montagne de la Séranne par des chemins rocailleux.

L'itinéraire ne présente pas de difficultés particulières hormis quelques descentes caillouteuses en fin de parcours. Certaines parties sont monocordes : longues lignes droites en Aubrac et traversée de la forêt de l'Aigoual. Mais son intérêt vaut surtout par la diversité des paysages, ses immenses espaces naturels et la beauté des sites traversés.

Au final, nous aurons parcouru 250km avec plus de 6000m de d+ en 7 jours.



On retrouve Alain Cerisier avec la suite de son dictionnaire de rimes balbutiantes.

« Se consumer au mieux à l'intérieur de ses limites individuelles, voilà le principe fondamental de la course, et c'est aussi une métaphore de la vie et pour notre ami une métaphore de l'écriture. »

d'après Haruki Murakami

Si le menteur omet que la gloire éphémère
Lui forge un avenir à la fortune amère,
S'il a cueilli, joyeux, tous les Ho, tous les Ha !
Sa chute n'enfantera que morne brouhaha !.....

De ces records fraudés ainsi mis à l'encan,
Combien me parait vain d'en réserver la Une
D'une presse servile à nous vendre la lune,
Quand ce genre d'exploit ne vaut rien que cancan !.....

Faire fi de son corps, ce maudit mannequin
Qui veut tout ignorer, pour un destin fugace,
Au lendemain saumâtre, Ah que cela m'agace.
Et que ne puis-je hurler : crève ! Mon petit quinquin !.....

Chaque jour, ce truqueur, ajoutant à sa dose
Une goutte de fiel, s'enlise en ankylose,
Atrophiant son esprit, il forge les dégâts
Qui détruiront son corps et le rendront...Gaga !.....

Qu'une absurde jeunesse s'abandonne au gâchis
Que sera son public... S'il en reste encore ?
Un narquois ricaneur qu'un chapardé record
Fera plier de rire sans le moindre chichi !.....

Mais pourquoi, mandez-vous, m'hérissez-je, hargneux
Envers cet indigent au destin nébuleux ?
Simplement par dépit : son présent graveleux
Meurtrit l'idée du Sport...Un rêve...Scrogneugneu !.....

Et comment dénoncer cette ardente vindicte
Envers ce sportif qu'aucune loi ne dicte,
Qui bafoue l'Idéal et, foin de nous, se joue ?
Je lui dénie le droit de faire ainsi...Joujou !.....

Que pouvons-nous tenter ? Que l'on soit pour ou contre.

Cette gente dopée, avant toute rencontre

Saura duper la foule en absurde cohue

Et tout se conclura en vain tohu-bohu !.....

Avouloir par la dope hisser, trop haut, la barre,

A briser sans égard la beauté des valeurs,

Ce sportif abusé de venin avaleur

S'enlise sans vergogne dans une boue barbare !.....

Que la chasse au tricheur alimente la crainte

De devoir renoncer à l'ignoble contrainte

De seringues viciées au méphétique dard,

Traquons, cernons, châtions, finissons-en, daredare !.....

Osons polémiquer, soyons dithyrambiques,

Honnissons cette plaie, brisons les alambics,

Jouons preux chevaliers, revêtons nos armures,

Que cette vaine plainte cesse d'être murmure !.....

SPIRIDON COTE D'AZUR



**Et une belle verticale !
Ca a l'air facile ?!**

Les Rencontres // J-23

RDV dans 3 semaines à la découverte du Cantal

**Un week-end qui nous donnera l'occasion de
partager notre passion de la course à pied**

dans un moment de convivialité et de fête

avec 60 participants inscrits !

Nous avons hâte de vous retrouver ! A bientôt !



VVF Hauts du Roy – Route des chamois

15800 SAINT-JACQUES-DES-BLATS

Nelly 06 10 95 59 51

Kiki 06 83 63 65 69

Corinne 06 08 28 35 24