

PIED LIBERE n° 81. fin 2018

Rédacteur : Trémoulière Christian

Gazette du Spiridon Aurillac

Echo des savates

Voilà une autre année qui se finit, riche en évènements sportifs, agapes, sorties... avec toujours pour objectif de garder l'esprit, cet esprit ... mais qui es tu ? Réponse un peu plus loin ! En attendant, retour sur cette saison :

- ✓ **Beaucoup de trails encore avec Nasbinals, les Templiers, Livradois Forez, Xtrail Corrèze... Nos performers sont au rendez-vous des grandes distances !**

100 Miles du sud : Gégé avec 172 kms et 8200m de dénivelé en 36h prend une stature internationale et des allures de Kilian Jornet.

***Toulouse** : au Marathon Corinne1 franchit la barre mythique des 4h ! On sentait bien à sa détermination à l'entraînement que ça passerait, et ça a passé !*

Marvejols Mende : le grand classique des débuts de la course sur route –voir free to run- où Corinne et moi avions envie de nous frotter au gratin et surtout se tester sur ce 23 kms d'asphalte et ses deux cols maudits. Pas trop mal pour des « Vieux » ! On reviendra.

Rencontres Spiridon à Isola 2000 : retrouvailles d'anciens pour certains mais qu'importe si c'est ringard de se retrouver pour discuter, festoyer, passer un bon moment ensemble, alors soyons ringards !

Vert Ytrac : une première pour cette course avec un 18 kms sur les sources de la Jordanne, le col de Rombière et retour Mandailles, suivie d'une montée sèche, en réalité plutôt humide ! 3,5 kms de verticale sur le piquet de quoi se chauffer après s'être refroidi : un peu d'attente entre le 18 et la montée et vu le temps pourri, ça semblait une éternité ! Sinon dans l'ensemble une réussite et bravo à tous ceux, bénévoles comme coureurs qui ont défié les éléments.

Free to Run : suite au film, un très bon document vient d'être édité : on y retrouve tout depuis les temps rebelles jusqu'aux temps modernes. Voir aussi le condensé du film sur le blog Spiridon Aurillac (bandeau de présentation) avec texte récent qui résume l'historique.

Et bien sûr le blog du mouvement qui recense les activités des Spiridons français les plus actifs : Aurillac, Limoges, Azur, Mellois, Créchois, ACFA, Romand... On y voit Sandra et moi au trail de Crégols dans le Lot. Et aussi les potins de Loys à consulter entre les lettres spiridoniennes !

UNE SAISON RICHE EN COURSES

Pas question de me mettre en valeur, mais je veux juste faire un bilan de mes course en 2018, histoire d'en tirer quelques conclusions à défaut d'en tirer autres choses ! (les marrons du feu ou les doigts du nez). D'abord je franchis le cap des 35 courses et même Tabarly avec tous les siens de franchis, n'a peut-être pas fait mieux ! Paix à son âme. Plus sérieux je récapitule mon palmarès :

13 courses Cantal ; 8 Lot ; 5 Corrèze ; 3 Aveyron ; 2 puy de Dôme ; 2 Lozère ; 1 Savoie ; une Gironde. Anecdote : 25 premières places M3 mais la plus belle à Marvejols : 6 sur 200.

Distances comprises entre 10kms et 29 la plus longue ; distances médianes entre 18 et 25 grosso modo, donc pas d'ultra. Deux courses route à Ydes et Marvejols ; des terrains mixtes à Blanquefort, Figeac... et surtout des trails plus ou moins techniques ; une course type montagne à Arêches... Une ronde à Montsalvy, collective et conviviale.

J'en conclue quoi ? Et bien qu'avec un certain âge pour ne pas dire un âge certain, tout se joue dans la tête mais pas que ! Il faut aussi boire, manger, sortir... et surtout récupérer entre les courses ; facile à dire à la retraite me direz vous, mais combien se sentent « tamalous » au moment où le temps libre consacré à ce qu'on aime est enfin arrivé. Pas de leçon de morale : chacun joue selon ses moyens mais avec de la motivation on y arrive, pas besoin d'un coach, d'une carotte, d'un fouet ou de la méthode Coué ! Juste se dire : je vais me faire plaisir et avec un peu d'entraînement je ne souffrirai même pas, car j'ai en horreur ces prétendus moralistes qui disent qu'il faut se faire « mal », aller au bout de ses limites (lesquelles ?), etc.... Oui bien sûr il arrive qu'on aille au bout de soi même, qu'on se surpasse, qu'on ait des moments de doute aussi, mais quand même si on ne trouve pas une petite étincelle qui au fond de soi réanime notre envie, allume nos ardeurs, fait flamboyer notre passion, alors là je baisse les bras et replie mes jambes ! Cours et tais-toi comme dirait l'autre, et donne libre cours à ton imagination. Le corps s'active pour trouver la bonne pulsation et ton esprit recherche les émotions, le bien être, le sentiment d'être libre pour mettre en harmonie tes pulsions intérieures avec les éléments extérieurs. Faut savoir se relancer, rester sur une bonne dynamique et si l'on se blesse, ne pas se désespérer ou griller des étapes : pour aller loin il faut ménager sa monture ; qui a dit ça : Montaigne, Racine, Don Quichotte, Mme de Fontenay, ou un cavalier surgi de l'horizon ?

Mes coups de cœur : le trail des piqueurs à ST Jean des Ollières avec Sandra : des montées dans les chaos basaltiques, une ascension de ruisseau, celle du pic de la Garde à escalader ! Et un petit village sympa. 23 et 24 mars 2019 ; 11, 25 ou 52kms. Chez notre ami Yves !

Trail de Crégols dans le Lot : départ vallée du Lot, montée sur le Causse du Quercy et variété de pistes, de paysages (minéral ou moussu au choix), difficultés techniques et bords de falaises...ou de l'igüe : cavité karstique due à un effondrement. Arrivée glissante au village où une bonne soupe attend les courageux ! Rural et rustique mais très chaleureux !

Semi de Blanquefort avec le Spiridon Limousin. Je change de boutique et passe un super weekend à Bordeaux avec les amis (es) de Limoges pour une de leur sortie club ! Ambiance assurée et organisation au top ! Merci Nelly pour ton accueil. Et la visite de Limoges.

ESPRIT OÙ Es-tu ?

Petit traité d'ontologie phénoménale et transcendante prononcé lors des rencontres Spiridon à Isola Village le 1er septembre de l'an 2018.

Spiridoniens, spiridoniennes, amigos, amygales, public chéri, aujourd'hui il est temps d'aborder un sujet pertinent pour ne pas dire impertinent qui a fait couler de l'encre et de la sueur dans toutes les facultés d'en avoir ou pas et les laboratoires d'analyse sensorielle et extralucide, je veux parler de l'esprit, non pas de l'esprit saint qui plane sur les apôtres mais l'esprit qui anime, qui vitalise, qui est la base du Spiridon. Esprit sain oui mais dans un corps sain ! Comme disait Maximus Mordicus de Juvénal dans ses Satires : « Mens sana in corpore sano », citation latine qu'on peut traduire approximativement par : « esprit insalubre dans un corps gâté, c'est pas gagné ! ».

Petit rappel historique : l'esprit selon Descartes qui savait en jouer, des cartes ? ... non de l'esprit, opposait celui-ci au corps, d'où le célèbre dualisme en vogue depuis Platon : « parle à mon cul ma tête est malade ! ». Ce à quoi répondait Tibérus Utérus : « Si je parle à ton cul, surtout ne me réponds pas ! ». Un peu plus tard, quelques poètes maudits, grisés par l'absinthe, l'opium et ... les pastilles Vichy, se réunirent autour d'une table et dirent : « Esprit es-tu là ? ». « Ta gueule » répondit l'écho ! Non mais sérieux, comment peut-on croire à ces chimères quand on sait que l'esprit invoqué a bien rendu l'âme un jour ou l'autre, à qui on ne sait pas, mais quand bien même : « Requiescat in pace » comme disait Brennus Horacius oh désespoir.

Oui, on peut faire de l'esprit, en jouer, se prendre pour un grand esprit, mais le seul qui est bien tourné et ne se cantonne pas aux dessous de table, à défaut de les faire tourner, c'est l'esprit Spiridon qui se posa un jour sur le crane d'un groupe de bipèdes qui n'en faisaient qu'à leur tête et pensaient que leurs pieds actionnaient le levier qui faisait tourner l'univers tout entier ! Ce qui déplut fort à Dieu qui n'aime pas qu'on lui marche sur les pieds, aïe, nom de D... c'est pas fini ce bordel, je vais vous en faire un bien gros moi de big bang !

Bon, trêve de plaisanterie, cet esprit là ne rejoignit pas la Ste Trinité sur Mer mais s'incarna dans une activité libre de tout principe, qui est la course à pied sans les mains mais avec la tête, sur la quelle donc il se posa et dit : « Coureuse, coureur, toi qui cours pour aller d'un point à un autre, ce n'est pas en baissant la tête que tu iras plus vite, et d'un, tu risques de te prendre un poteau par la tronche, et deuzio : réfléchis, regarde autour de toi, la nature est belle, il y a des gars, des filles comme toi, tu peux leur parler, y vont pas détalier ! Bon c'est sûr tu vas souffrir, attraper des ampoules, ou des crampes, maudire le plan d'entraînement ... mais quoi : faut bien souffrir pour être beau, dixit la sagesse populaire. Mais de quoi elle se mêle celle-ci, car j'ai un doute sur ces principes doloristes à la con qui prétendent à l'excellence de la douleur pour parvenir à l'extase suprême. Oui, quand je marche sur la queue d'un chien, je ne vois pas dans son rictus un brin de béatitude où je ne sais quoi d'autre ! CQFD.

Bien, pour résumer, en courant tu vas t'éclater, t'amuser, te fendre la gueule, et atteindre le nirvana na mais alors, on n'est pas là pour s'emmerder ou se faire engueuler !

Esprit, calme toi, reviens sur terre ; nous allons te passer au scanner, te disséquer, voir ce que tu as dans les tripes ou plutôt les circonvolutions de ton cervelet :

- 1 Cortex frontal 1^{er} étage fond du couloir : la perf d'accord la fête d'abord. Je vois aux yeux cernés, aux nez rouges que le message est bien passé...
 - 2 Subcortex rez de chaussée 1^{ère} porte à droite : respect des autres, entraide, humilité, partage...toutes valeurs qu'on retrouve dans le néolibéralisme ambiant, je vous fais pas un dessin : petit croche pied par ci, claque dans le dos, mise au placard, burn out et tutti quanti !
 - 3 Néo cortex balcon supérieur : la plus importante des choses secondaires. Certes mais faudrait quand même penser à faire le ménage, aller remplir le caddy, toiletter le chien et promener madame ou l'inverse je sais plus ! Bon là je déconne mais c'est aussi dans l'esprit, qu'il soit avec vous ainsi soit-il et pour longtemps amen.
- KIKI le yéti du Cantal (à consommer doux ou fort selon ses envies ! Pas moi... le cantal !).

ARECHES BEAUFORT. UN VILLAGE QUI SENT BON LE FROMAGE !

De temps en temps il faut s'exporter et voir d'autres fromages que le cantal : une petite course de montagne de 15 kms avec 1000m d+ dans les alpages autour de Beaufort la capitale du fromage éponyme et passage à Arêches, village authentiquement savoyard et haut lieu de la Pierra Menta (course de ski alpinisme). C'est la « Frison Roche » : du nom du célèbre écrivain alpiniste (Premier de cordée ...). Passage aussi du tour de France via le Cornet de Roselend.

Chanson du petit savoyard pour Noël :

Là haut sur la montagne l'était un petit chalet
En bas dans la campagne j'ai vu un clocher
Et moi j'étais pas à cloche- pied pour monter
Là haut faire du petit lait tra lala itou lélé !

Arrivé là haut avec mon alpenstock et mes guêtres
Je me suis senti tout au fond de mon être
Comme une étoile qui par sa fenêtre
Regarde en bas le petit qui va naitre.

BONNES FETES DE FIN D'ANNEE ET PAS D'ABUS, ET PAS D'ABUS TOUJOURS SOIF !

