



## POTINS SEPTEMBRE 2024

### ***Quand vient l'heure de la rentrée !***

Lors du traditionnel Forum des Associations où le SPIRIDON reste une vitrine du dynamisme !



Spi Aurillac



Spi du Couserans

## **Trail Tour de Brière** **50 km - 35 km ou 17 km**

L'aventure entre terre et eau au cœur des marais !



Pas d'échappatoire et avec une arrivée au port de Rozé !



***Dans les Deux-Sèvres, rien ne sert d'aller vite,  
il faut courir longtemps...***

**sur les 24 H Bernard Gaudin,  
support des championnats de France 2024/2025  
à Saint-Maixent où les couleurs du Spiridon Créchois ont brillé !**



Manu 153 tours et 193 km



Guytaine 92 tours et 115,5 km

sous l'œil expert des organisateurs des 24 d'Albi !  
( Fran6, Marie-Ange et Didier )



sur le « **Dernier Spridonien Debout** »  
chez Georges à Sainte-Néomaye



Nous sommes en l'an de grâce MMXXIV (« 2024 » pour ceux qui n'ont pas fait Romain première langue). En cette année Olympique toute la Gaule (heu, la France) est envahie de sports hyper-médiatisés. Les piscines débordent de nageurs, les judokas tombent à côté des tatamis et les marathoniens ne savent plus où poser leurs baskets.

Toute la France, pas tout à fait. Au cœur du Poitou, le petit village des Fontnelles et ses Spiridoniens résistent. Leur druide PanoGeorgix sous la casquette du Spiridon France organise pour la deuxième année un « Dernier Homme Debout ». Mais quésaco (« qu'est-ce que c'est ? » pour ceux qui n'ont pas fait occitan deuxième langue, parce qu'au début je croyais que c'était du latin, mais en fait non) un "Dernier Homme Debout", me direz-vous ? Tout d'abord, c'est de la course à pied hors-piste (ou hors-stade pour ceux qui pourraient penser qu'il s'agit de ski).

C'est un concept venu des Etats Unis il y a quelques années qui consiste à effectuer une boucle de 6.7 km toutes les heures le plus de fois possible. Le dernier qui réussit à faire le tour en moins d'une heure a gagné. Pour plus de détails : voir l'article de 2023. En ce qui concerne nos « Gaulois des Fontnelles », la boucle faisait 6.3 km et pour des raisons de logistique le nombre de tours a été limité à 10, c'est donc plutôt une épreuve d'initiation ...

Ainsi, ce samedi 21 septembre à 10h00'00" les 20 concurrents se lancent à l'assaut du premier tour. La météo est parfaite, pas de soleil, pas de vent, ni trop chaud, ni trop froid. Par moments, quelques gouttes d'eau venues du ciel (autrement dit, de la pluie ☁☐) viennent ternir un peu le tableau mais rien à voir avec le déluge ininterrompu de l'an dernier. Partis sur les chapeaux de baskets, la plupart bouclent l'affaire en moins de 45 minutes.

Manuix, notre maître à tous dans cette discipline explique aux 19 petits scarabées que nous sommes, que pour durer, il faut s'économiser vraiment, marcher dans les montées, trotter quand ça descend car au final, ce sera la somme de tous les petits efforts inutiles qui feront qu'on abandonne. Un premier ravito, boissons, fruits secs et chocolat. Finalement 1/4 d'heure ça passe vite, 11h00'00" c'est DÉJÀ le départ du deuxième tour. Fort des conseils du maître, tout le monde ralenti pour au final boucler une nouvelle fois le tour en moins de 45 minutes... chercher l'erreur !...

Certainement ce fichu chronomètre aux chiffres rouges qui déconne ?



Au ravito du deuxième tour, des fruits apparaissent, bananes, raisins et oranges fraîchement coupées. Des petites choses salées aussi sous forme de mini croque-monsieur et quiche lorraine. Au troisième ravito, la pluie s'étant invitée, les boissons chaudes (thé / café) font un bien fou, surtout que dans le même temps une plancha a fait son apparition. Une bonne odeur envahit l'espace, de jolies tranches de magrets de canards (nature ou piment d'Espelette) cuisent tranquillement ... tranquillement mais pas trop car à 13h00'00" c'est le départ du quatrième tour, « déjà ! ».

Les premiers arrêts aussi, mais avec 19 km dans les jambes, fatigue ou impératifs personnels, ce n'est déjà pas si mal. En plus, ils peuvent « prendre leur temps » pour déguster champignons farcis accompagnant les magrets et siroter une petite bière, ah oui, on ne vous avait pas dit, « c'est aussi une course gastronomique ».



Pour les nombreux coureurs « encore debout » les tours s'enchainent, les ravitos aussi. Le potage oublié (mais qui a organisé le ravito ?) arrive, il fait du bien. La fameuse « potion magique », un savant mélange coca / Saint-Yorre qui rebooste et réhydrate à défaut d'être bonne. On a toujours du mal à ralentir, au fil des tours les repères sont pris. Être au portail des chiens qui aboient en 23 minutes, au pont de l'autoroute en 31 minutes, des repères qui rassurent. La jeunesse semble prendre un peu plus d'avance à chaque tour, à moins que ce ne soit les « anciens » qui ralentissent ?

Au septième tour, nous ne sommes plus que sept, la distance parcourue est déjà supérieure à celle d'un marathon, pour la majorité d'entre nous, c'est notre record de distance, et de loin, et ce n'est pas fini. Des changements de chaussures et de maillot pour retrouver un peu de confort. Les km deviennent à chaque tour un peu plus durs, malgré tout le peloton de queue continue de tourner en 50 minutes, je suis très fière de m'y accrocher. Aux huitième et neuvième tour, rien ne va plus, douleurs aux jambes, aux épaules plus grosse sensation de fatigue, je me dis qu'il serait temps (et peut-être préférable) d'arrêter, tu te cherches même de arguments pour le faire. Tu boucles encore le tour en 53 minutes, la bonne copine est aussi rouge que sa veste mais « plus volontaire qu'elle, tu meurs ».



C'est là où tu ressens la force d'un groupe, la puissance de l'amitié, ne pas décevoir Manu qui t'as tant appris, accompagner Mariana qui ne lâchera rien, puiser dans ses ressources mais surtout débrancher le cerveau, fonctionner en mode « instinct primaire » (mais habillé quand même), presque animal. Georges qui te demande si « tu y vas ? ». La meute repart, alors tu ne réfléchis pas, tu te lèves et tu repars...

C'est ainsi qu'après 63 km d'efforts le dernier tour est bouclé en 53 minutes pour les plus lents et en 33 minutes pour les plus rapides : bravo à eux, bravo à tous ! Avec une mention spéciale pour Christian qui parvient à boucler 4 tours en marche nordique et dans les temps,



« Respect Monsieur ».

Comme dans toute bonne BD qui se respecte, on finira la journée par un festin. A défaut de sanglier, un rougail saucisse fera l'affaire.

Ce que je retiens de cette journée et surtout de ce format d'épreuve unique dans la course à pied, c'est avant tout la convivialité. En effet, à chaque tour tout le monde quel que soit son niveau peut se retrouver, échanger, discuter, grignoter, s'encourager, se motiver. Chacun peut venir avec son objectif, courir à son rythme, se fixer des limites et les dépasser (ou pas). Quand t'as l'impression d'être au bout de ta vie, laisse-toi « porter par le groupe », tu trouveras alors des ressources insoupçonnées pour faire encore quelques km de plus, ce sera beau, tu seras fier. Perso., (mais comme plusieurs d'entre nous je crois), j'ai multiplié par deux ma plus grande distance parcourue en course (ainsi que la durée). Je n'imaginai même pas que j'en étais capable et pourtant, le plaisir de finir cette « aventure » avec vous fût plus fort que la douleur et l'envie d'arrêter.

Merci à nos si sympathiques hôtes du jour, merci à tous les valeureux coureurs sans oublier nos charmantes accompagnatrices, bonne lecture à tous et à très bientôt. Nous c'est PanoGeorgix, Nellix, Kikix, Manuix, Frédérix, FalbaNadine, Marianix, Marie-Hélénix, Christinix, François, Erix, Cyrix, Célinix, Sébastix, Anthonix, Nathachix, Didier-six, Christianix, Jérômix, Janix.





Fin de ces belles Rencontres,  
avec Georges, Patricia, le  
Spiridon Créchois, Jérôme du  
Spiridon Mellois,  
et de ces retrouvailles avec Kiki,  
Jany, Edith et Christian.

## Sans commentaire !

# Le trail, un sport entre expansion et gentrification

Le trail, c'est la course sur sentier. Le plus connu a lieu cette semaine dans le massif du Mont-Blanc. Mais ce sport très nature et en plein essor n'échappe pas à la controverse.

Selon la Fédération française d'athlétisme (FFA), 1,4 million de Français déclarent faire du trail. Un sport qui, au contraire de la course à pied, ne se pratique pas sur route mais sur sentier. Si beaucoup associent le trail aux courses en haute montagne, c'est sûrement parce que s'y déroule la plus connue d'entre elles : l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB).

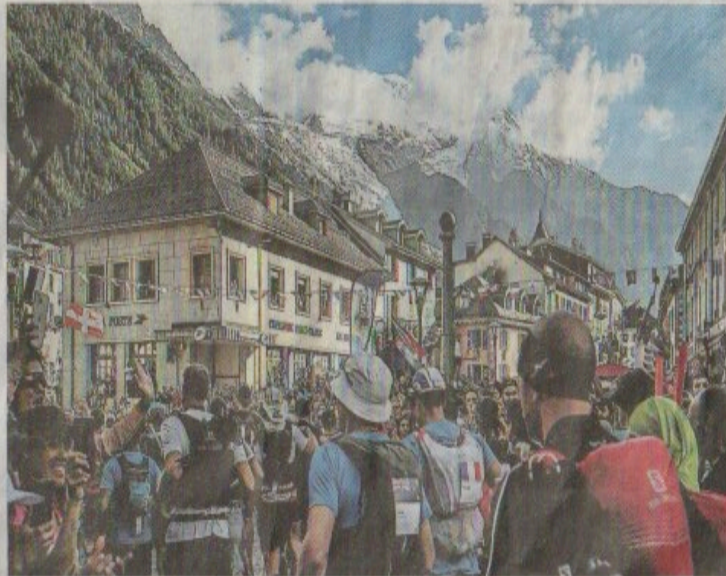
Cette course a lieu, sans surprise, sur les pentes du majestueux massif, à Chamonix (Haute-Savoie). La série d'épreuves commence ce lundi et se déroule jusqu'au 1<sup>er</sup> septembre. « Aujourd'hui, c'est l'événement le plus réputé dans le monde du trail », se réjouit Frédéric Lénart, directeur général de l'UTMB Group.

En 2022, l'UTMB s'est associé au groupe The Ironman, organisateur des courses de triathlon du même nom. À deux, ils ont lancé l'UTMB World Series, le plus grand circuit mondial de trail running. Au total, huit courses de différentes tailles sont organisées du 26 août au 1<sup>er</sup> septembre. La plus attendue étant donc l'Ultra-Trail : une course de 176 km pour 9 900 m de dénivelé, dont le départ sera donné vendredi.

### Une participation au prix salé

Des chiffres qui donnent le vertige, au sens propre. Pourtant, le groupe UTMB recense 7 200 préinscriptions sur l'épreuve reine, pour 2 300 places seulement sur la ligne de départ...

Pour avoir une chance de la courir, il faut donc être tiré au sort. Mais pour prétendre à ce tirage, il faut collecter au minimum une *Running stone* dans les deux années précédentes. Le ter-



Le départ du 20<sup>e</sup> Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), le 1<sup>er</sup> septembre 2023, à Chamonix (Haute-Savoie). Photo : J. Pichoux / KODIC APP

me désigne des points acquis en terminant d'autres courses du circuit UTMB World Series. Plus on en a, plus on augmente ses chances d'être retenu. Participer à l'UTMB revient donc cher. Selon le média spécialisé *Outside*, il faut déboursier au minimum 3 116 €.

Certains veulent faire du trail un business florissant. C'est en tout cas ce que de nombreux traileurs remarquent et regrettent. « Le trail devient une pratique sportive réservée à une poignée. Cela me gêne profondément, regrette l'organisateur d'une

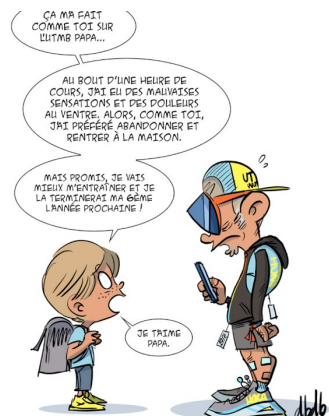
course de trail souhaitant rester anonyme. Au fil des années, les factures pour l'organisation ont augmenté. J'en ai marre de voir que le trail devient juste un business. Alors j'ai décidé de mettre fin à la course que j'organisais. »

En janvier, cette dérive a été dénoncée par des champions de cette discipline : l'espagnol Kilian Jornet (quatre fois vainqueur de l'UTMB) et l'américain Zach Miller (2<sup>e</sup> en 2023). Dans un mail adressé à une centaine des meilleurs coureurs, ils ont appelé au boycott de l'édition 2024 de

l'UTMB, estimant que le groupe va dans une « direction inquiétante ». Les deux champions ont « le sentiment que l'événement n'est pas géré dans l'intérêt de [leur] sport et de ses athlètes ».

Or comme le souligne également notre témoin, ancien organisateur de trail, « l'UTMB, c'est la locomotive qui entraîne tout le monde et légitime l'augmentation du prix des autres courses. En 2007, c'était 90 € maximum le dossard, maintenant c'est 400 €. »

Messaline HAMON.





**ADHESIONS 2024**  
( au 30 septembre )

**Clubs Spiridon**

<b>SPIRIDON du TARN</b>	<b>50 €</b>
<b>SPIRIDON AMICAL LIMOUSIN</b>	<b>50 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB ILE DE FRANCE</b>	<b>50 €</b>
<b>SPIRIDON CLUB JOEUF LORRAINE</b>	<b>50 €</b>
<b>SPIRIDON CRECHOIS</b>	<b>20 €</b>

**220 €**

**Individuelles**

<b>Nelly BRUN</b>	<b>20 €</b>
<b>Jany VALLET</b>	<b>15 €</b>
<b>Christian TREMOULIERE</b>	<b>20 €</b>
<b>Christian CHAMARD</b>	<b>20 €</b>
<b>Edith LAMY</b>	<b>20 €</b>
<b>Alain CERISIER</b>	<b>50 €</b>
<b>Josette POUZET</b>	<b>50 €</b>
<b>Joël ANDREOTTI</b>	<b>25 €</b>
<b>Etienne SANCHES</b>	<b>20 €</b>
<b>Jean-Paul SANCHES</b>	<b>20 €</b>
<b>Georges LIABEUF</b>	<b>15 €</b>
<b>Céline GUITARD</b>	<b>15 €</b>
<b>Dominique PIERRARD-MEILLON</b>	<b>15 €</b>
<b>+ Rappel année 2023</b>	<b>15 €</b>

**320 €**

-----

**540 €**