



POTINS MARS 2024

Retours Potins février :

Toujours autant de plaisir à lire, à rire, à rêver du fond de mon Ariège aux sommets enneigés.

Pierrette

Potins au top...merci

Mickey

Merci SPIRIDON ;

Enfin des nouvelles, les charmes d'un printemps qui s'avance!

Gérard Stenger



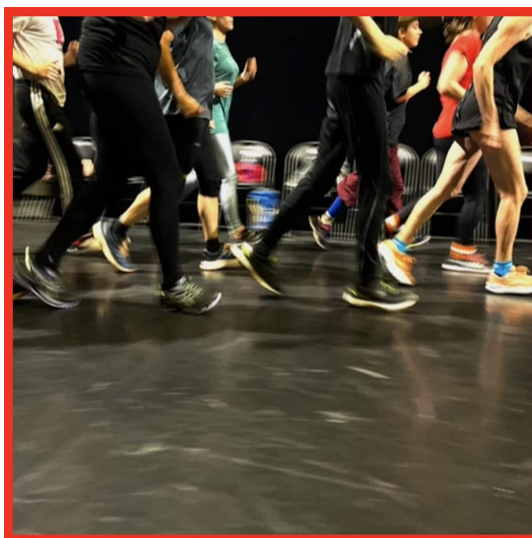
Respirons le printemps florissant!

Le théâtre de Saint-Nazaire avance à bonnes foulées !



avec la présentations de deux pièces autour de la course à pied :
‘*Sprint*’ chorégraphiée par Emmanuelle Vo-Dinh

‘*Courir jusqu’à l’épuisement et renaître dans la joie d’un deuxième souffle*’



et ‘*Sprint 33*’ en présence de 33 danseurs et danseuses amateurs-trices.

Vu et apprécié le 12 mars !

La course des « vieux kon de l'âge » à RILHAC RANCON.

Celle là, je l'avais notée sur mon calendrier, pas question de la louper ! Comme disait Brassens y a peu de chance qu'on détrône le roi des kon, donc je décidais de faire partie du nombre : les kon caducs, les kon débutants, les p'tits kon d' la dernière averse, vieux cons des neiges d'antan, vieux fourneaux ou blanc becs !

Arrivé la veille chez Marité et Alain Even les organisateurs, je me prépare à viser un podium de kon, mais suis victime d'un complot et mon van bourré à la gueule de ravitos et trophées pour la course, je me vois dormir dans le pré, avec un agneau pour animal de compagnie ! Bref tout s'arrange pour le mieux dans le meilleur des mondes de kon et la tétée prévue avec l'animal, remplacée par une « quille » de rouge !

JOUR J : je retrouve tous les kon de Limoges, qui n'ont pas changé, et un vieux kon du kantale, échoué dans les parages ; départ : je me situe 4ème au pied du podium ; ah non pas question, je vais me surpasser...mais le premier abandonne, victime de je ne sais quoi, sans doute avait-il honte de finir sur le trône. Bref je suis désormais troisième et dois assurer que derrière, tous les kon à ma poursuite seront moins kon ! Ouf, je réussis ! 3ème kon ce n'est pas si mal ! Après la course des gazelles qui avaient le choix de l'épreuve (jeune donzelle ou vieille konne) c'est une belle réussite ; entre vieux et vieilles kon la sauce a pris, le message est passé, et le lien réussi pour faire passer les grumeaux !

Pour résumer : week-end réussi, clôturé avec une paella géante excellente, partagée entre tous les kon présents : que du bonheur ! A bientôt pour être encore ...plus kon ! Je vous fais confiance.

KIKI, UN KON PARMIS D'AUTRES.



DEUX KONS CELEBRES ! KIKI ET STEPHANE, QUI C'EST LE PLUS KON-PETANT !



Les GAZELLES (pas encore vieilles konnes ?)

Avant Première!

**de la sortie, placée sous le signe des Jeux Olympiques,
du bulletin de liaison de nos Lorrains, les stars du rire !**

**Bulles d'humour, textes et chansons font toute l'actualité
de leur vie de Club ; vous en trouverez ci-dessous un aperçu !**

Dans la même distribution :

Le bulletin trimestriel du Spiridon Côte d'Azur **La Foulée** consultable en ligne,

Le Pied Libéré suivant l'inspiration de Kiki,

et le bulletin de liaison 2 fois par an de l'A.C.F.A. expédié aux adhérents

font toujours la une de l'actualité interne !



Ouééééé !!!
'a fini le bulletin,
le Paulo !!!

Pas trop tôt !
C'est à c't'heure-
ci qu't'arrives ???

5 M
C
O
C
S
M

Par
a
L
o
r
r
a
i
n
e

EXCLUSIF ! Le Spiridon Joeuf Lorraine sélectionné pour les JO de Paris 2024...

Bon, les gros ! Faut au minimum qu'on double notre entraînement !

Hein ?
Mais ça fait deux fois par semaine ??? T'es fou ou quoi ? Pourquoi pas bouffer diététique tant que t'y est !



C'est ça ! Et c'est toi qui va payer mes prothèses de genou , peut-être ?

En tant que trésorier, je peux vous assurer que ça va augmenter sérieusement les frais pour la bière... les finances ne tiendront jamais !

La tenue officielle du **SJL** : de longues tractations ont abouti à l'adoption de ce costume confortable, performant, sobre et élégant !

20 ans après leur prestation remarquée aux JO d'Athènes 2004, ce n'est qu'une demi-surprise de voir ces sportifs valeureux récompensés par une sélection méritée !

Toutes les interviews de tous les participants dans nos pages intérieures...



Bulletin de liaison n° 106
SPIRIDON JOEUF LORRAINE
Revue satiri-co-mique

Pirouette, pas d'canette !

Sur l'air de « Pirouette cacahuète » (traditionnel)

Il était un petit homme
Pirouette, pas d'canette !
Il était un petit homme
Qui faisait de drôles de randos (bis)

Ses randos étaient fort longu's
Pirouette, pas d'canette !
Ses randos étaient fort longu's
Les dériv'lés très appuyés (bis)

Si vous voulez y aller
Pirouette, pas d'canette !
Si vous voulez y aller
Vous vous y userez les pieds (bis)

Spiridon y est allé
Pirouette, pas d'canette !
Spiridon y est allé
Il a fini bien épuisé (bis)

Ils pensaient se remonter
Pirouette, pas d'canette !
Ils pensaient se remonter
Avec une bonne bière glacée (bis)

Le bistrot était fermé
Pirouette, pas d'canette !
Le bistrot était fermé
Blondes et brunes évaporées (bis)

Petit homme en réaction
Pirouette, pas d'canette !
Petit homme en réaction
Une glacière a apporté (bis)

L'histoire s'est bien terminée
Pirouette, plein d'canettes !
Petit homme s'est amendé
Messieurs Mesdames applaudissez (bis)

Paulo



REPONSES AU PRECEDENT QUIZ : KIKI TREM, PIERRE DESPROGES PIERRE DAC

J'avais l'habitude de courir pour arriver là où j'allais mais je n'ai jamais pensé que cela me rendrait n'importe où.

JJ ROUSSEAU
COLUCHE
FOREST GUMP

Si tu veux courir, cours un km, si tu veux changer ta vie cours un marathon.

SPIRIDON LOUYS
EMIL ZATOPEK
La MERE DENIS

Rien ne sert de courir, si l'on n'est pas pressé.

JEAN DE LA FONTAINE
PIERRE DAC
MON PODOLOGUE



Quiz de Nelly : d'où vient le clafoutis ?

Spiridon du Couserans



Toujours représenté en grand nombre sur les courses de la région avec les encouragements de leur Président Michel et de leur super Leader Monique, qui sait communiquer des messages plein d'émotions positives à tous ses jeunes !



Le S.C.A. s'est mobilisé au trail des Baous en tant que bénévoles, jusqu'à tard le soir, à minuit sous la pluie...

trail Au pied des Dentelles de Montmirail



**BEAUMES
DE-VENISE**

TRAIL

DE BEAUMES-DE-VENISE

DIMANCHE 14 AVRIL 2024

COURSE NATURE 12 KM
* Challenge vaclusien

TRAIL 24 KM
* Challenge Trails de Provence

Inscriptions
» **NIKROME.COM**



www.combesetcretes.com

Superbe course dans les dentelles, organisée par des amis, dans un esprit Spiridon ; je la recommande pour l'avoir essayé dans plusieurs formats de 15 à 30km ! Voir leur site « combes et crêtes ».

**Fin le certificat médical pour courir !
Au 1^{er} avril, le P.P.S. (le Parcours Prévention Santé) le remplace et
l'annulera définitivement au 1^{er} septembre.**

Parcours Prévention Santé : La nouvelle porte d'entrée aux compétitions running

👁️9019

📄(2)



Dans le cadre de la loi « Sport » du 2 mars 2022 visant à démocratiser la pratique du sport en France, la Fédération Française d'Athlétisme a mis en place son Parcours Prévention Santé (PPS), dispositif se substituant, pour toute personne majeure, à la fourniture du traditionnel certificat médical d'aptitude à la pratique.

Déjà applicable à tous les licenciés FFA majeurs depuis septembre 2023, le PPS s'applique progressivement, depuis le 16 janvier, à l'ensemble des participants aux courses running organisées aux six coins de l'Hexagone. Une petite révolution pour les millions de Runner que l'on recense chaque année sur les milliers de courses sur route et trails proposés partout en France.

Aujourd'hui en France, plus de 10.000 courses, rassemblées sur près de 5.000 événements sportifs, réunissent chaque année plus de deux millions d'inscrits, dont une immense majorité de participants majeurs. Pour ces derniers, l'année 2024 va apporter une simplification de taille à leur processus d'inscription : le suivi d'un Parcours Prévention Santé (PPS) en ligne, en lieu et place de la visite médicale permettant de fournir le traditionnel certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique.

Une nouvelle disposition permise par la loi « Sport » du 2 mars 2022, qui vise à faciliter et à promouvoir l'accès à l'activité physique et sportive du plus grand nombre. Le PPS a en effet vocation à simplifier l'inscription des participants aux différentes courses du calendrier, sans pour autant les soustraire à l'impératif de veiller à pratiquer leur sport en pleine santé. Le principe du PPS permet d'ailleurs de mieux responsabiliser le sportif face aux risques de santé liés à la pratique de l'athlétisme, tout en lui permettant une démarche plus rapide de prise de dossard.

Si la mise en place de ce PPS sur les courses running est effective depuis le 16 janvier 2024 pour certaines courses sélectionnées, son application concrète sur l'ensemble des manifestations, se fera, elle, progressivement d'avril à août 2024, pour un déploiement total et obligatoire sur l'ensemble des courses et manifestations au 1er septembre 2024.

Le PPS, mode d'emploi



Désormais, tout participant majeur souhaitant s'inscrire à une course running organisée sur le territoire national devra donc satisfaire au Parcours Prévention Santé. Concrètement, cela signifie que pour son inscription à la course choisie, il devra se connecter, dans les trois mois précédant sa compétition, à la **plateforme web dédiée : pps.athle.fr** et y suivre les différentes étapes vouées à le sensibiliser aux risques, précautions et recommandations liés à la pratique de la course à pied, via du contenu pédagogique (texte et vidéo). Le participant licencié, qui a déjà eu à suivre le Parcours Prévention Santé pour sa prise de licence, sera de fait exempté de ces modalités PPS avant chaque course, comme cela était déjà le cas par le passé avec le système du certificat médical.

Les non licenciés mineurs doivent, eux, toujours passer par la case d'un questionnaire spécifique (et la fourniture d'un certificat médical, le cas échéant) pour s'inscrire à une course running conformément à la loi.

Au cours de ce parcours en ligne, le participant sera sensibilisé à différentes problématiques :

- Situations à risques : ressentis inhabituels, précautions à prendre selon l'âge, habitudes favorisant la dégradation de la santé, etc.,
- Invitation à consulter un médecin en cas de risques identifiés,
- Rappel de l'intérêt de se former aux gestes qui sauvent,
- Mise à disposition d'une base documentaire sur la pratique en santé.

Au terme du PPS, le participant pourra éditer son attestation de fin de Parcours, à fournir à l'organisateur avant la course selon les modalités que ce dernier aura définies.

A noter, enfin, qu'en cette année de lancement du PPS, et jusqu'au 1er septembre 2024, date de sa généralisation à l'ensemble des courses running du territoire, les différentes courses et manifestations sportives du territoire français ne seront pas soumises au PPS au même moment. Un échéancier a ainsi été mis en place en fonction des dates d'ouverture d'inscription et des dates de compétition de chaque événement :

	ETAPE n°1 : <i>A quelle période correspond ma date d'ouverture des inscriptions ?</i>	ETAPE n°2 : <i>A quelle période se déroule mon événement ?</i>	ETAPE n°3 : <i>Quelle est la réglementation applicable ?</i>
S	Avant le 1 ^{er} avril 2024	> Avant le 1 ^{er} avril 2024 > A partir du 1 ^{er} avril 2024	> Certificat médical * > Certificat médical OU Parcours Prévention Santé FFA
	A partir du 1 ^{er} avril 2024	> Du 1 ^{er} avril au 31 août 2024 > A partir du 1 ^{er} septembre 2024	> Certificat médical OU Parcours Prévention Santé FFA > Parcours Prévention Santé FFA

* Du 15 janvier au 31 mars 2024, les organisateurs sélectionnés par la FFA pourront utiliser le PPS (phase de test).



Joyeuses fêtes de Pâques

où que vous soyez !

