Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 24 du 29 mai 2009

Le site ACFA >>>>> http://www.acfa-endurance-loisirs.fr.fm

Sommaire

Raconte moi ton mois

- Les 100 kms du Périgord noir à Belvès les 25 et 26 avril
- Entraînement commun à Brax le 3 mai
- L' Islathlon à l'Isle-en-dodon le 17 mai
- Vignes et Châteaux à Douelle le 21 mai

Compte-rendu de la réunion du bureau du 28/05/09

- Les animations et courses au calendrier à venir

L'espace adhérents

- Stock de vêtements
- Vente de vin
- Petites annonces

Cris de douleurs

Félicitations

Raconte moi ton mois

Les 100km du Périgord Noir à Belvès (hors calendrier)

25 Avril 2009, 7 heures.
Dans le chalet du camping de Belves. Pendant que Jéjé et Bernard se préparent chacun de son côté sans un mot, avec des gestes précis, presque « professionnels », je regarde par la fenêtre la pluie tomber sur la campagne périgourdine. Je revoie Bernard me dire quelques mois plus tôt, « Je vais faire les 100 bornes de Belvès et c'est toi qui m'accompagnera en vélo ». Bien sûr j'aurais pu refuser, mais le défi m'intéressait, j'entrevoyais déjà une aventure et une histoire d'amitié comme je les aime. Je ne fus pas déçu, même si rien ne s'est passé comme prévu. A commencer par le temps, puisque la pluie n'a jamais cessé pendant les presque 12 heures de course de nos 3 mousquetaires (J.P.Chataignier, Gerard, et Bernard sur le 100 bornes + BB sur le 50) et de leurs écuyers (dans l'ordre J.C Deschamps, Nadine, J.P. et encore BB après sa course).
Du coup, je n'ai pris ni notes, ni photos, ce qui fait que je suis incapable de vous faire un récit chronologique de la course. Je ne peux que vous faire partager, en vrac, les quelques images que mon cerveau noyé à conservé.

- La beauté des paysages, et des villes traversées de Belves à Sarlat en passant par Vitrac, La Roque Gageac, Siorac, Benac et son château magnifique, bref, de quoi faire regretter le soleil.
- La bonne humeur de Jean-Claude apostrophant les passants et obtenant des excuses pour ce fichu mauvais temps, qui « n'arrive jamais d'habitude ».
- La tête ébahie des participants lorsque Jean-Claude (toujours lui) perché sur son vélo, lance à la cantonade de sa voie fluette « Ah, ça y est Jean-Pierre est comme moi, il a l'érection du 70ème kilomètre ».
- La tortue Ninja, surnom temporaire de Nadine courbée sur son vélo de course avec un casque sur la tête et un gros sac à dos couleur tortue.
- Mes freins qui rendent l'âme dans une descente, et la réparation de fortune que j'ai du faire pour ne pas lâcher Bernard trop longtemps.
- Le retour de Jéjé sur les 2 autres et la deuxième moitié de la course faîte pratiquement en équipe.
- La pêche de BB que le temps n'a nullement découragé, puisqu'à l'arrivée du 50, elle a enfourché son vélo pour nous rejoindre.
- Les petites filles de Jéjé, l'encourageant tout le long du parcours et courant même un peu à ses côtés parfois.

- Le copain de Bernard, Paul jouant les paparazzis, pour nous fournir ces quelques photos.
- La dernière côte noyée par des trombes d'eau, longue, longue, et cruelle, car on aperçoit l'arrivée de très loin sans jamais l'atteindre.
- Le courage de nos coureurs aussi, qui n'ont jamais craqué malgré les conditions (Dantesques aurait dit un vrai romancier !).
- La beauté de cette ligne d'arrivée, très quelconque certes, mais pour nous, elle était la plus belle de toutes.
- Et enfin, l'accolade à la fois émue et joyeuse que Bernard m'a offert à l'arrivée. Pour conclure cette belle histoire.

Après cette journée mémorable, la douche et l'excellent repas de l'organisation, un gros dodo a fait du bien à toute la troupe.

Le lendemain, Jéjé a fêté ses 61 printemps, Bob s'est fait doublé par 2 escargots, en chargeant la voiture, et nous sommes rentrés à Toulouse……..Sous la pluie……. !

Epilogue : Si je n'ai pas changé d'avis sur le grain de folie nécessaire, pour s'engager dans ce genre d'épreuve, je suis content d'avoir pu vivre l'aventure de l'intérieur, et je comprends mieux maintenant, pourquoi « ils y retournent ».
Parce que l'effort, élevé à ce niveau là, c'est BEAU.
Tout simplement.

JPC

Le monde de l'ACFA

Entraînement commun du 3 mai : Brax et la forêt de Bouconne

(compte-rendu à lire avec l'accent marseillais)

Horaire de rendez-vous respecté par tous, c'est dans le plaisir des retrouvailles que chacun se prépare : chaussures de trail ou pas, gourdes ou pas, recherche d'info sur le profil du trajet et nous partons direction la forêt de Bouconne.
Le soleil printanier est lui aussi au rendez-vous. La fête n'en sera que plus belle.

Il avait dit « venez, venez, vous entraîner dans ma jolie forêt » : nous la rejoignons après avoir traversé un centre équestre, un cheval s'y entraîne au saut d'obstacles, puis une voie ferrée.

Les vélos vont s'arrêter là, car le parcours s'annonce un peu acrobatique, étroit et humide.
En effet, le temps légèrement humide de ces dernières semaines a transformé bon nombre de sentiers en mares, voire laquets. D'abord avec prudence, sur la pointe des pieds pour ne pas salir nos belles chaussures (notre bonne vieille éducation qui ressort), puis en pleine flaque parce que nous sommes crottés jusqu'aux genoux, nous franchissons vallons et collines, chemins et ruisseaux, broussailles et cailloux.

Tout le monde suit, du plus petit au plus grand. Les compagnons de course alternent, les discussions s'enchaînent : un petit aperçu des 100 ou 50 bornes de Belvès version coureurs, puis versions accompagnateurs, des nouvelles de chaque famille, des commentaires sur les courses à venir, un coup d'œil sur la végétation fleurie, un soupçon de Christophe : « On dirait que Pascal est venu arroser les chemins ! »... En effet que d'eau, que d'eau.
C'est avec plaisir que nous retrouvons la civilisation et le bitume, sauf un nostalgique de la gadoue que Pascalou s'empresse de consoler en sautant à pieds joints dans une ultime flaque.

Au grand complet la famille Petit nous accueille dans son paradis, après une séance de « nettoyage » dont nous avons vraiment tous besoin.
Comment croyez-vous que cet entraînement s'est terminé ? Par un très bon verre de jus de raisin noir agrémenté de tranches d'oranges, et quelques amuses-bouches :
que des vitamines et des céréales sous le chaud soleil de midi.
Que nous sommes bien ici…….. Merci Annick, Pascal, Margaux et Pauline

Rendez-vous le 9 août pour un prochain entraînement commun.
Françoise SC

PS : Dans l'euphorie de la course Pascalou m'a livré son secret pour courir sur terrain mouillé : il utilise des chaussures Spontex, côté vert à l'extérieur pour mieux agripper le sol.

L'Islathlon à l'Isle-en-dodon :

Grosses rigolades.
Pour ceux qui n'y étaient pas, on s'est régalé.
Temps agréable, organisation rurale et bon enfant, comme on les aime. Des parcours super faciles dans les 3 sports (sauf une côte très costaud en VTT). Le clou étant le canoë ou l'ACFA s'est illustré par une mise à l'eau, (mais, pas du canoë.....), et par notre équipe féminine qui a fait la Save en zig zag dans les 2 sens !
Bref, après séchage de Bob, et récupération des filles la remise des récompenses du départ de 8h30 (il y en avait un autre à 10h30 mais Annick a préféré se lever tôt !!!!) où nous avons fait carton plein !
- 1er sur la petite (c'était la seule équipe) pour Annie et JP.
- 1er féminines sur la "master" (c'était aussi la seule équipe) pour Françoise et BB malgré l'allongement soudain de la Save. *(NDLR : pas vrai, elles étaient trois)*
- 2ème assos la mieux représentée derrière Latecoëre.
Ensuite apéro de l'organisation, et pique-nique ACFA suivi d'un championnat de pétanque improvisé ou l'équipe de vieux Catalans a brillamment battu celle des jeunes Tarnais, pendant que Bernard apprenait à Maël à tuter les grillons !

Bref, une très belle journée qui appelle à y retourner encore plus nombreux l'an prochain, surtout que les bénéfices sont reversés à des associations caritatives.
Que du bonheur donc que cet Islathlon 2009.

JPC

Les jeunes Tarnais …….

Le monde de l'ACFA

Le monde de l'ACFA

Vignes et châteaux à Douelle :

Ce jeudi de l'ascension nous a réservé une belle journée . 9h départ de 300 randonnautes dont Béatrice pour 15 km qu'elle accomplira en 3h ; 10h départ des 20km pour les plus courageux dont Gégé qui les bouclera en 1h55',puis Nadine,Josy et nino nous partimes pour 10km qu'on effectuera en 1h environ ;le parcours était très beau dans les vignes ,sur des chemins ,et devant des châteaux que certains n'ont même pas vu !! le temps était agréable et même un peu chaud ce qui justifia une bonne sangria à l'arrivée .Même récompenses pour tous à l'arrivée randos et courreurs (une chasuble jaune fluo au nom des vignes et châteaux et une bouteille de cahors bien sur)un bon repas nous a été servi sous forme de plateau dans les belles salles du château . bref une course à noter pour son organisation parfaite ,son accueil et ses sites . course à découvrir ou à refaire que nous avons bien appréciée .

Nino

Je suis du même avis que Nino pour le ressenti de cette manifestation . Excusez-moi si je répete un peu . Douelle , à quelques kilomètres à l' ouest de Cahors , sous un soleil presque estival (enfin!) , nous attendait au petit matin . Un 20 km tous terrains , sur chemins plus ou moins gras et sillons de vignes souvent bien souples . Un peu de dénivelé mais pas de difficulté particulière , le paysage meublant notre attention . Des vignes , des vignes et encore des vignes , en fleur à cette époque , et au détours quelques magnifiques châteaux . En fait un trail gentillet et bien récompensé où chaque participant reçoit à son arrivée , entre autre , une petite fiole de nectar du pays d' Olt . Une ambiance de kermesse , des stands divers et variés , gastronomiques (pâtisseries , fromage de Rocamadour ...) , culturels et autres babioles ..... Et pour les petits et les grands , du tir à l'arc , une tyrolienne perchée au plus haut d' un cèdre .....beaucoup d'effort pour contenter tout le monde .
Et après les podiums, les photos , suivis d' une sangria magistrale nous nous dirigeons vers les salons du château des Bouysses pour un repas de tradition .
Une journée très champêtre qui vaut bien le déplacement .
Nous avons participé , Béatrice sur une belle rando de 15 bornes , Josy , Nadine et Nino sur 10 km et moi-même sur 20 km et tout le monde est rentré à la maison . Résultats : heureux .

gg

Le monde de l'ACFA

Le monde de l'ACFA

Compte rendu de la réunion de bureau du 28 mai 2009

Les animations et courses au calendrier à venir

Les rats d'eau à Jeannot le 6 Juin :

Cette manifestation se confirme comme l'un des moments phares de la saison, en effet, il y a 34 inscriptions pour l'épreuve terrestre du matin, 29 pour l'épreuve aquatique, et 38 pour l'épreuve de lever de fourchette du soir.
Quelques soucis au niveau du débit de la Garonne, et du temps, nous vous tiendrons informé dans la semaine.

La foulée de Cap Montas à Montastruc le 21 juin:

Course nature dans la forêt de Buzet au profit de l'association « Hopital sourire ». 7 kms plats, ou 14 kms vallonnés, avec petite rando sur 5,3 km, et course enfants. Brigitte fera un message la semaine prochaine.
Les organisateurs sont des amis de longue date qui sont venu avec nous à sur Marseille / Cassis, ou Behobie / San Sebastien. Nous avons là une bonne occasion de leur renvoyer l'ascenseur, alors venez nombreux.

Raid ACFA 2009 La Balade des 3 lacs dans le parc régional du Haut Languedoc.

Pour l'instant, 21 coureurs sont inscrits pour 40 participants au total. La reconnaissance est faite, le road book est en cours de relecture, l'hébergement est réservé.
La date limite est dépassée (29 Mai), mais les retardataires peuvent répondre par oui ou par non jusqu'à la réunion d'attribution des relais que nous ferons jeudi 4 juin prochain.

L'espace adhérents

STOCK DE VETEMENTS

Nouvelle collection:

Il reste

2 débardeurs féminin taille 36 et 38: 23€
1 débardeur masculin taille 3: 23€
1 veste de survètement taille 38 (beu et noir): 43€
2 cuissards moyen Homme taille 6 (44) et 5 (42): 31€

Ancienne collection
(ACFA canal historique en coton blanc)

5 Tee shirt taille M à 5€
6 Tee shirt taille L à 5€
15 Tee shirt taille XL à 5€
2 débardeurs taille M à 5€
2 sweat L 15€
2 sweat XL 15€

VENTE DE VIN

Il reste à distribuer :

- COTES DU ROUSSILLON
DOMAINE DE CORDELLE 2007 : 1 carton !!! le dernier !!!

- VIN DE PAYS COMTE TOLOSAN (Tarn)
TARANI 2007 : épuisé

- COTES DU RHONE
DOMAINE DU PETIT BOUIGARD 2005 :
épuisé

Au prix est de 25€ le carton de 6.

N'hésitez pas à passer commande, car les 3 sont très bons,
et nous courons le risque de ne pas entrer dans nos frais, si les ventes n'augmentent pas.
Parlez en autour de vous et soyez nos « commerciaux » pour le bien de tous.

Vends 206 SW, essence
année 2002
82500 km
première main
gris métal
contrôle ok

5000 euros

Contacter Nadine ou GG : 05 61 09 41 50

Vends HONDA 650 FMX de 2006 3700 euros

Tel : 06 86 88 56 99

Cris de douleurs

Jojo ne cours pas en ce moment pour cause de mal au dos. Nous espérons quand même le voir pour le Raid, car un raid sans Jojo, c'est pas pareil !

Marc est en convalescence pour sa cheville, nous espérons le revoir bientôt aussi, car au Raid, on danse aussi !……

Jean-Claude regarde son poignet se cicatriser doucement après un coup de cutter intempestif… il a essayé de bricoler !….

Félicitations à . . .

Tous les lauréats de L'Islathlon:
- **Annie et JP**, 1er équipe mixte sur la « petite » (course à pieds et VTT)…. c'était la seule équipe au départ de 8 h !
- 1er féminines sur la "master" pour **Françoise et BB** malgré l'allongement soudain de la Save. (On attend leur perfs des Rats d'eau à Jeannot avec impatience).

Nos 4 mousquetaires de Belvès :
Sur les 50 kms :
- **Brigitte Bertrand** en 4h39mn28s. 51ème sur 330 avec un joli podium de 3ème V2 F

Sur les 100 kms :
- **Gérard Saintost** en 11h19mn46s. 196 ème sur 475 arrivants. A noter la belle 8 ème place en V3 de notre GG.
- **Jean Pierre Chataignier** en 11h34mn18s. 225 ème/475.
- **Bernard Boué** en 11h48mn03 s. 246 ème/475.

Le monde de l'ACFA