COUREURS DE FOND DE L'AERONAUTIQUE
A.C.F.A.
TOULOUSE

Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 43 du 18 Mars 2011

Sommaire

Le site ACFA

Raconte moi ton mois

- Le trail Gascon
- Le relais de l'Hers
- Week-End dans l'Aubrac

Compte-rendu de la réunion du bureau du 17/03/11

- Les animations et courses au calendrier à venir

L'espace adhérents

- Vente de vin

Félicitations

Cris de douleurs

Raconte moi ton mois

Le trail Gascon

Dimanche 13 Février 2011, 3 ème édition du Trail Gascon à Gimont (32).

En ce dimanche matin noyé dans le brouillard de la cuvette Toulousaine, il nous a fallu beaucoup de courage pour trouver un peu de motivation. Nous ne sommes que trois inscrits, dont 2 membres du bureau. En retrouvant Pascal, sur le parking du stade de Léguevin, l'ambiance était quelque peu morose, quoique, le plaisir d'aller courir ensemble nous mettait à lui seul un peu de baume au cœur.
8h15, sans nouvelles de Christophe le 3ème larron, nous décidons de partir, connaissant le « loustic », il avait du y aller directement sans penser à répondre au courriel du rendez-vous.
Passé Pujaudran, le Gers nous accueille avec un grand soleil, finalement, la journée ne se présente pas si mal !.....
D'ailleurs, jusqu'au départ, nous allons aller de surprises en surprises. Jugez-en plutôt :
Premièrement, le parking prévu est plein ¾ d'heure avant le départ, augurant d'une tendance, en nombre de participants, inverse de celle de l'ACFA. Effectivement, nous apprendrons plus tard que nous serons plus de 400, pour 250 prévus. Voilà qui est de bon augure pour cette 3 ème édition.
Ensuite, à la remise des dossards, nous tombons sur Marc et Evelyne, inscrits en « free lance » puis, sur Carine venue avec une autre équipe. Du coup, même officieusement, nous nous retrouvons 5 ACFAiens sur la ligne de départ.

Départ commun entre les 10 et les 19 kms, seul Pascal est sur le long, ce qui ne l'empêche pas de partir loin devant.
De mon côté, entre les fêtes de Noël, suivies d'une grosse démotivation, et bonne grippe récente, je ne savais pas trop ou j'en étais, d'autant que ma surcharge pondérale est repartie à la hausse (A se demander si elle n'est pas indexée sur CAC 40 !).

Les premiers kilomètres passés à « écouter » ma vieille carcasse, me confirment que c'est bien un « trail », la première côte très pentue, est bien humidifiée par les pluies de la veille, et permet à la terre glaise de bien coller aux chaussures, rendant ainsi inopérants les crampons des chaussures. Après quelques minutes de patinage, les muscles sont chauds.
Heureusement quelques chicanes aux passages des fossés provoquent des engorgements de coureurs qui permettent de souffler un peu.
Surprise, après les premières 10 minutes, je me retrouve avec Evelyne et Marc. C'est alors qu'une folle idée me vient à l'esprit. Pourquoi ne pas rester avec eux jusqu'à l'arrivée ?

Après 37 minutes de course, nous parvenons au premier ravitaillement (km 5) je suis toujours au contact, les paysages Gersois, sont de toute beauté, le parcours est dur mais ça pourrait être pire puisqu'il fait très beau, donc tout va bien. Petit bémol, l'organisation dépassée par le nombre de participants n'a prévu qu'un bidon d'eau avec un malheureux robinet loin d'avoir un débit en adéquation avec le flot des coureurs. Pas grave sur les 10, on peut repartir sans boire en hiver, mais ennuyeux pour les coureurs du 19.

Les montées (rudes) et les descentes (vertigineuses) s'enchaînent toujours, et bien entendu, je finis par bloquer. Après 50 minutes de course, je ressens cette sensation bien connue des coureurs de fond, le rythme qui se ralenti inexorablement, les cuisses qui durcissent, la sensation de manquer de carburant. Pas de repaire kilométrique, mais je me doute qu'il doit rester encore une vingtaine de minute d'efforts à accomplir. Seule solution, serrer les dents, et penser à autre chose. Devant moi, Evelyne et Marc s'éloignent de plus en plus, d'autant que la montée suivante à raison de ma volonté, je me résous à marcher pour économiser un peu de forces.
Le paysage défile mais je ne le vois pas. Mon regard est fixé sur les pieds. Il faut absolument éviter la faute d'appui pendant ces périodes de baisse de lucidité.
1H10'24'' à mon chrono, je passe enfin la ligne d'arrivée, pas trop détruit finalement (l'expérience permet de gérer). Quelques verres de coca (entorse aux préceptes de ma religion, mais qu'importe !) et pas mal d'étirements me requinquent.

7 minutes plus tard, Christophe passe à son tour sous la banderole. Le soleil toujours présent nous chauffe un peu en attendant l'ami Pascal, les bénévoles s'affairent au buffet d'arrivée ou au barbecue, ça sent bon l'ambiance que nous aimons, quel dommage que nous soyons si peu nombreux !

11h40, Pascal arrive du pas du sage, content de sa course, d'autant que les 9 derniers kilomètres étaient pires que les 10 premiers, puisqu'ils empruntaient largement une piste de moto cross…….Bonjour les « coups de culs » comme on dit entre fondeurs !
Une fois changés; place au plaisir, petits sandwichs pâté, saucisse grillée excellente (niveau ACFA des grands jours, c'est vous dire….), petit rouge un peu râpeux sur le retour en bouche (et même sur l'aller !). Le tout agrémenté de sketches humoristiques d'une troupe locale, et toujours ce bon soleil Gersois omniprésent en ce beau dimanche d'hiver.
Bon, c'est pas l'tout, mais un France / Irlande nous attend (ainsi que nos moitiés) à la maison. Il est temps de rentrer. Christophe lui, va récupérer Emile qu'il avait laissé le matin au marché au gras (chacun son sport pas vrai ?).
Nous regagnons nos véhicules où nous attendent les bouteilles de Floc de Gascogne durement gagnées !

Et voilà (enfin), cette petite chronique qui se termine, avec un dernier mot de félicitation pour les organisateurs qui ont géré de main de maître le succès inattendu de cette belle course. Bien sûr, ils n'ont pas vu arriver le dossard 396, et du coup je ne figure pas sur les classements, mais qu'importe……..
La convivialité était bien présente et c'est là l'essentiel !

JP

Le relais de l'Hers

Un petit matin frais, un soleil timide, rien ne décourage les ACFA Girls : Patricia B., Framboise et Françoise V..
Les voici sur la ligne de départ, prêtes à en découdre avec une équipe masculine gonflée à bloc : Jo, Alain B. et Loulou.

Ces petits relais de 5 km ne sont pas faciles. La distance trop courte et le circuit dans les petites rues d'un secteur pavillonnaire ne permettent pas de trouver son rythme et de courir « en roue libre ».
C'est donc à fond du début à la fin, voire en apnée sur les derniers mètres, que chacun donne tout.
Merci à Marcou d'avoir couru avec moi.

1 minute séparera les garçons des filles qui seront récompensées : 1ère féminines vétérans (6ème équipe féminine sur 26). Bravo les nanas !!!!
Bravo aux garçons, avec une mention particulière à Alain B. qui revient de blessure.

Loulou aurait bien aimé que nous portions tous les couleurs de l'ACFA. Il en est fier, moi aussi.

Framboise

Le monde de l'ACFA

Week-End dans l'Aubrac

Laguiole le 12/13 mars :

WE dans l'Eau-Brac,

Comme disait Dolto (fils) dans un de ses poèmes,
« Mister Météo, quand tu dis qu'il fait beau, Mister Météo Aie aie aie qué frigo »,
la météo annoncée par Météo France n'est pas toujours celle constatée sur le terrain.
Convaincu par la véracité de cette affirmation, nous partîmes plein d'espoir vers Laguiole (prononcez Layole), à la limite de l'Aveyron et du Cantal. La météo prévue était « pluies éparses le matin avec amélioration l'après midi ». Pour une fois Mister météo avait presque tout juste……. à un mot près : éparses…… Quoiqu'en regardant sur le dictionnaire, la définition donne
« Qui est répandu de tous côtés, dispersé, en désordre ». Alors OUI, ils avaient raison car en effet il y avait de la pluie de tous côtés, vachement en désordre, dispersée par un vent violent ….tout cela sous une température de 3°C….. Que du bonheur !!!! Parfait pour une randonnée de 20km !!!!!!

Le monde de l'ACFA

Vous allez me dire : où est le plaisir dans tout cela ? Et bien si, du plaisir il y en eu !!!!!

- Grâce à l'organisation et l'accueil des Aveyronnais et Cantalous
- Grâce à la bonne ambiance des participants
- Grâce aux nombreux et copieux ravitaillements locaux : vin chaud, fouace, gentiane, aligot, brochettes, fromage Laguiole, etc…
- Grâce au magnifique paysage traversé……heu !….pour le paysage, honnêtement on ne peut pas dire que la pluie, le vent, la grisaille le mette beaucoup en valeur…. Sous le soleil, sous la neige, cela doit être autre chose !

Côté plaisir aussi, il y a eu la soirée, la veille, dans le gite réservé à proximité du départ et l'excellent repas préparé par la propriétaire…..et les parties de rigolades habituelles….. Mais là, pas de surprise, les prévisions ont toujours été respectées à l'ACFA.

Nous étions 19 personnes (barjots ?) en tout, 12 personnes ont terminé les 20km, les 7 autres préférant s'arrêter au 10° km après l'Aligot.

Pour terminer avec une note poétique, je citerai Julio Iglésias :
« Vous les femmes, vous mon drame….. »
Oui, je sais, ça n'a rien à voir mais je n'en connais pas d'autres.

Alain

Compte rendu de la réunion de bureau du 17 Mars 2011

Les animations et courses au calendrier à venir :

Relais des clochers de la Sicovale le 27 mars :

2 équipes dont une féminine qui va tout casser ! (+ 1 lonesome cowboy !)

ACFA 1	ACFA 2		intégrale
Evelyne	Marc B		Pascal P
Françoise V	FSC		
Domy	Patrick G		

Plus BB, Marcou et peut-être Nadine en rando.

Entrainement commun du 09 avril chez Maurice (Sorèze) :

Attention, avancé d'un jour par rapport au calendrier.
Alain a fait un courriel. **Réponses demandées avant le 4 avril.**

Ronde des asperges le 17 avril :

Course nature de 11,5 km + rando, en sens inverse par rapport à l'an dernier départ 10 heures.
Une botte d'asperges offerte aux randonneurs et un cadeau surprise à tous les coureurs.
Très bonne ambiance au repas d'après course
Tarif 8 euros la course, ou 6 euros la rando + 8 euros le repas.
Un courriel sera envoyé par Alain dans la semaine.

1° MAI : course du Muguet à Montauban.

6 km et 15 km en 2 parcours plats et ombragés le long du canal en aller/retour.

L'Islathlon le 22 Mai à l'Isle-en-Dodon

Par équipes de 2, VTT (8km), course (6km) et canoë (2km), ou course et canoë seulement selon vos possibilités.

10 personnes inscrites soit 5 équipes.Possibilité de continuer à s'inscrire tant qu'il reste des places au niveau de l'organisation. Contacter Pascal d'urgence si intérréssé.

Jeudi 1° juin : Vignes et château à Douelle (46).

Pensez à réserver votre journée.

L'espace adhérents

VENTE DE VIN

Cette année l'ACFA vous propose :

GAILLAC ROUGE AOC
Domaine Saint Laurent – Cantegal Année 2006 en bouteilles de 37,5 cl.

Le prix est de 25€ le carton de 12

BORDEAUX ROUGE AOC
Château "les Pasquet" Année 2008 en bouteilles de 75 cl

Le prix est de 25€ le carton de 6

Il reste 9 cartons de Bordeaux et 8 de Gaillac

Rappel : Le site ACFA a été « relooké »

Voici la nouvelle adresse : www.acfa-toulouse.fr

Félicitations…

Aux filles (Patricia Bertrand, Françoise Sainte-Colombe, Françoise Vallin) pour leur résultat au relais de l'Hers (1ère Vétéran féminines).

A Josy : Qui a rejoint le club des grand-mères avec un coup double
Mathis né le 13 Janvier, et Allan né le 28 février

Cris de douleurs

Alain : tendinite au tendon d'Achille.

Georges : Douleur récurrente au genou.

JP Josnard, toujours sous traitement pour son genou.