# Perles de sueur

## Le monde de l'ACFA

Edition n° 10 du 18 janvier 2008

Sommaire


**Raconte moi ton mois**

- La Ronde du feu à Ramonville
- La course des rois à Sesquières
- Le week-end neige à Gouaux de Larboust

**Compte-rendu de la réunion du bureau du 17/01/08**

- Les animations et courses au calendrier à venir
- Vente de vin

**L'espace adhérents**

**Dans le rétro**

**Cris de douleur**

**Les félicitations**

# Raconte moi ton mois

## La Ronde du feu à Ramonville

Le dimanche 16 décembre 2007,

Dernière course de l'année inscrite au calendrier ACFA....dèjà!
La ronde du feu 2007 avait fait le plein puisque près de 900 coureurs s'était donné rendez-vous à Ramonville.
Le froid aussi était là!!!! Et les pingouins aussi.

L'ACFA était représentée dans toutes les courses inscrites au programme:

- 5km: Patricia Bertrand
- 10km: Françoise Sainte Colombe, Christèle Ronce, Alain Bertrand, Pascal Ronce et Alain Massol.
- Course enfants: Tom Ronce et Diane Dezulier (fille de Françoise, l'amie d'Alain).

Parcours sympa en ville et au bord du canal, bonne organisation mais remise des prix trop longue et surtout dehors !!!!

Au niveau résultats, Patricia est arrivée 1° V2 chez les filles sur les 5km, Tom a fini 3° garçon et Diane 4° fille chez les enfants.
Sur les 10km, pas de podium mais satisfaction de l'ensemble des participants.

Alain M.

## La Course des Rois à Sesquières

*Course des Rois - Sesquières - Dimanche 06 Janvier*

*Quelques courageux s'étaient donné rendez-vous pour cette toute première mise en jambe de l'année, ce dimanche 6 janvier, jour de l'épiphanie.*
*Rendez-vous donc disais-je pour la Course des Rois à Sesquières, un peu plus de 9km, organisée de main de maître pas le roi mage Marc Boyer.*
*Un grand tour du lac de Sesquières en slalom entre les flaques d'eau, un allez retour tout schuss le long du canal et un nouveau (demi) tour du lac pour 6 valeureux représentants de l'assos :*
*les Gente : Domy et Patrick,*
*les Sol : Christophe et AlainMa,*
*les Pascal: Mascetti et Petit.*
*Le tout accompagné de quelques averses avant et après la course, mais pas pendant, nous laissanrt donc nous concentrer sur notre effort.*
*Et après l'effort donc venant le réconfort, galettes et bouteilles de cidre étaient également au rendez-vous pour clore cette matinée qui a ouvert bien agréablement la saison, avec à noter déjà un podium féminin pour Domy qui est 3ème V2, et une deuxième coupe pour une troisième place de l'ACFA au classement des assos les mieux représentées.*

*PP*

## Le week-end neige à Gouaux de Larboust (I)

Salut les amis,

Après ce super week-end la reprise du boulot est un peu « beurk »……

Cédric était complètement « cuit », mais super ravi.

En conclusion, voici la recette d'un week-end Raquettes réussi :

- un gîte très confortable et bien situé
- la neige en abondance
- un super concours de montage de chaînes (qui a gagné ?)
- une ballade dans un super décor (merci Bob)
- quelques glissades et chutes spectaculaires, mais sans bobo
- des petits et des grands aussi gamins les uns que les autres
- des rires à gogo
- un très bon vin chaud
- une ouïllade……. Hum…… !!!!!!
- une saucisse grillée à point
- un anniversaire à fêter
- une soirée bien animée (j'en ai profité pour bien travailler mes abdos : merci Jo)
- un super entraînement de course à pied

Un seul regret : qu'il y ait un retour…….

Françoise Sainte Colombe

## Le week-end neige à Gouaux de Larboust (II)

Un week-end de ouf ! Une neige de cinéma ! une amitié sans pareille !

Une fois remis des diverses péripéties de chaînages pour effectuer les derniers kilomètres , nous voilà réunis dans le gîte où le feu et le chauffage sont déjà opérationnels ; merci aux arrive-tôts toujours aussi efficaces qui ont raté le plaisir de la tourmente blanche mais n'ont pas perdu de temps pour savoir nous recevoir . Nous meublons nos estomacs qui crient famine depuis un certain temps non sans partager nos différentes aventures , nous nous rassurons de la position des hésitants qui n' ont pas osé braver les éléments , mettons en place le programme raquettes du lendemain qui vu l' enneigement nous permettra de partir raquettes aux pieds depuis le pas de notre porte , et chacun regagne sa chambre bien au chaud .

Après une bonne nuit chacun devant son bol se pose quelques questions vu l' état du ciel et les petits flocons qui tombent ça et là . Finalement après acquisition des raquettes à Luchon par les volontaires désignés , décision est prise . On chausse , on prend le sandwich et suivant la météo à venir on gère ! Nous voilà partis dans vingt centimètres de poudreuse vierge et les enfants ( car il y en a , et des pas bien grands ) sont euphoriques .

Le paysage est magnifique et avec cette petite brume neigeuse nous permet de faire des photos style David Hamilton . Un petit pont , un ruisseau qui glougloute et stalactite , un petit bois et de la neige pas bien accrochée qui s' écroule sur les petits malins qui secouent les arbres .

Il faut vous dire que ce matin ça monte , et maintenant sous un radieux soleil , donc on procède par étape car les perles de sueur sont on ne peut plus au rendez-vous . Et tout à coup , nos estomacs nous stoppent net à la vue d'un endroit propice à servir le jaune , mais aussi on le verra plus tard , à un vrai guet-apens . Ici , pas de Mac do , tout en charcuterie Corse ou du pays , omelettes et autres remontants bien arrosés au rouge pas chambré et les fesses au frais .

C' est au café que l' artillerie blanche a commencé à s' abattre sur les retardataires qui ont aussitôt riposté . Seul un coup de sifflet du capitaine déjà prêt, sur une position avancée, a pu mettre fin aux hostilités . Ca monte encore un peu , progressivement , une grosse demi-heure et puis que du bonheur : la descente dans la poudreuse , entre les arbres , le plus souvent sur le cul et pleine d'éclats de rire . Ouf d 'ici on voit bien le chalet , encore une petite descente , on refranchit le ruisseau et la dernière butte est vite escaladée . Une bonne douche et en avant pour l' épluchage des patates car ce soir il y a "ouillade pour tous" .

Un petit intermède rugby pendant que ça cuit et Marcou fignole la braise pour tout à l'heure . Foi d'un connaisseur : ça sent bon dans la cuisine car une petite vapeur s'échappe de la marmite . Puis le top du vin chaud est donné et là on va goûter et regoûter toutes papilles ( de papy ) en éveil jusqu'à l'obtention du nectar au risque d' être victime d'un coup de grizzzzou ! C' est fait , il n' y a plus qu'à le servir chaud , ce que fait notre barman spécialiste attitré .

La saucisse est sur le gril et nous embaume pendant que nous nous gavons de cacahuètes . L' ambiance y est . Pour les ados et les petits les jeux de société vont bon train .Mais la casserole à nectar était trop petite et les bouteilles poreuses , bizarrement les nez sont moins froids qu' à midi . Ca tombe à pic car la saucisse minutieusement dorée et découpée est prête à rejoindre l' ouillade et chacun est convié à descendre les deux étages pour prendre place à table . Salade " vinaigrée " aux noix , lardons ...

... et d' un grand élan on attaque le grand faitout . C' est bon ! eh oui c' est bon et même excellent ! Une fois ! deux fois ! ouf ! tr..trois fois !.....

.....fromage .....et là c'est Jeannot qui régale des coques de son pays et de son cidre " Bon anniversaire Jeannot " .

Maintenant fini la ripaille , on écarte les tables et musique et chocolats . Quelques pas de danse , animation et jeux , les petits et les grands s' éclatent .....et à partir de là : gg , dodo ;  donc plus d' infos sinon que ça a duré encore un bon petit bout de temps .

Nuit calme et réparatrice . Petit dej' calme , seul un énergumène tordeur de petites cuillères récidiviste se fait remarquer ! Les sportifs sont prêts ; par plusieurs petites vagues il se lancent dans la fraîcheur d' une belle matinée ensoleillée pour affronter le col de Peyressourde . Certains vont fouler la neige ou accompagner les oisillons faire de la luge pendant qu' un quatrième tiers profite tout simplement du soleil . Et c' est là que notre président nous laisse orphelins .

Douche , rangement , tout ce petit monde rassemblé c' est l' heure de l' apéritif et du repas où on donne l' estocade à l' ouillade . Cette année les truites en auront beaucoup mois que l'an dernier .

Gâteaux , café , thé , chocolats .....et il en reste .....

Nettoyage collectif , une vrai fourmilière ; tout est réglé rapidement comme d' hab

Voilà , la neige fond , les amis s' en vont .....heureux.....2009 .

Sauf une safrane qui un coup de plus refuse de quitter la montagne , et dont ses occupant et leurs vrailles prennent un taxi .

Plume de bécasseau, dit GG

Et quelques photos bonus …

# Compte rendu de la réunion de bureau du 17 janv 08

## Les animations et courses au calendrier à venir

**En Janvier :**

- Le jeudi 24, Assemblée Générale de l'association

**En Février :**

- Le dimanche 3, la Ronde Givrée du Sidobre.

Deux équipes représenteront l'ACFA à Castres :
Françoise Vallin,Patrick Gente, Stéphane Voland et Domy Gente ….et….
Nadine Saintost, BB, Bernard Boué et GG Saintost sont les courageux de service.

## Vente de vin

cette année, le bureau vous propose

Côte du Roussillon - Domaine de Cordelle
Fronton - Château Cahuzac
Vin du Tarn – Tarani

Au prix de 25 euros le carton de 6 bouteilles

**Il reste 7 cartons de Cordelle et 7 de Fronton…**
**Allez les amis, encore un petit effort !**

## L'espace adhérents

Des nouvelles de Michou et Bernadette : De l'avis de tous ils nous manquent terriblement.
Pris par son métier dans les neiges Ariégeoises, « La Miche » ne nous oublie pas et restera adhérent ACFA et membre du bureau en 2008.
C'est une bonne nouvelle en attendant de les revoir tous deux le plus vite possible.
Sur cette photo récente, les nouveaux grand-parents sont gagas devant Luna.

Et ……

La surprise du premier janvier pour Michele Privat, c'est la petite Tao qui est arrivé le premier janvier 2008 parmi nous.
Félicitation à la maman, et à la grand-mère.

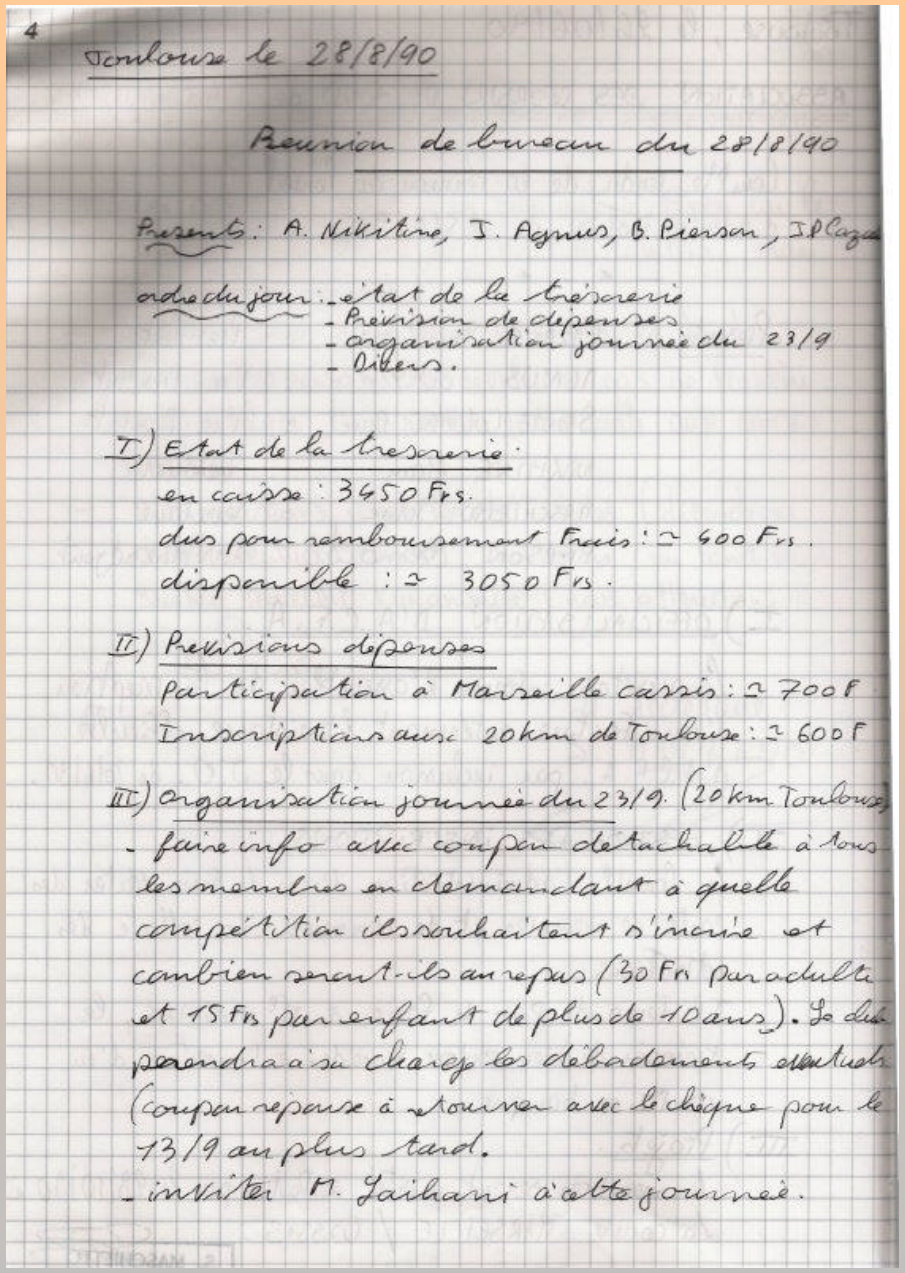
## L'espace adhérents (suite)

**Et dans la rubrique petites annonces …..**

Vends Clio RXT 3 portes 1.6 essence.
gris métallisé.
1999
66000 Kms
Entretien régulier
Couche au garage.
3500 E.
S'adresser à JP

**Profitez-en, c'est les soldes !**

## Dans le rétro



4

Toulouse le 28/8/90

Reunion de bureau du 28/8/90

Presents : A. Nikitine, J. Agnus, B. Pierson, J. Plaza

ordre du jour : - état de la trésorerie
- Prévision de dépenses
- organisation journée du 23/9
- Divers.

I) Etat de la tresorerie :
en caisse : 3450 Frs.
dus pour remboursement Frais : ≃ 400 Frs.
disponible : ≃ 3050 Frs.

II) Previsions dépenses
Participation à Marseille cassis : ≃ 700 F
Inscriptions aux 20 km de Toulouse : ≃ 600 F

III) organisation journée du 23/9. (20 km Toulouse)
- faire info avec coupon detachable à tous les membres en demandant à quelle compétition ils souhaitent s'inscrire et combien seront-ils au repas (30 Frs par adulte et 15 Frs par enfant de plus de 10 ans). Le club prendra à sa charge les débordements eventuels (coupon réponse à retourner avec le chèque pour le 13/9 au plus tard.
- inviter M. Jaihani à cette journée.

**Ce mois ci :**
**le compte rendu de notre réunion de bureau du 28 aout 1990.**

**Juste pour vous donner une idée des moyens à notre disposition !**

**Et probablement le dernier compte rendu manuscrit ….**
**Un collector.**

## Dans le rétro (suite)

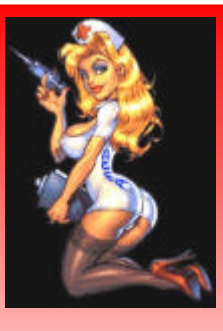
5

IV) Divers

- Negociation assurances -> en cours
- complément Tee-shirts + débardeurs demandés à Action informatique avec Flocage couleur (Avis favorable, fabrication du film à charge ACFA).
- Recherches sponsors : à contacter -> Toulouse Fromage (Serge) — Vittel (J. Pierre).
- Flamme cathare : faire le tour des membres pour recueillir leurs avis.

J.P CATALS

# Cris de douleurs



Cris de douleur de la Safrane à GG et Nadine qui ne supporte pas l'altitude ….problèmes de ~~vessie~~ ( !) radiateur …..
à moins que la dame qui cause à GG (mais si vous savez : portière mal fermée, ceintures, etc…) si, si, la chieuse (oh, pardon) n'ai déjà trop d'heures de vol ?
150 000 km quand même, et GG qui veux l'emmener à 300 000,…mais dans quel état va-t-elle être, la pauvrette ?

Allez, GG, tu la changes quand, ta voiture ???

# Félicitations à . . .

**A Domy Gente pour le 1er podium de la saison (3ème dans sa catégorie) à la course des Rois à Sesquières**

**et**

**à l'assos pour une 3ème place également à cette même course….au classement des clubs les plus (ou mieux ?) représentés.**