



# Perles de SUCRE

Le monde de l'ACFA

Edition n° 101 du 16 décembre 2016

[Le site ACFA](#)



## Sommaire

### Raconte moi ton mois

- Entraînement en commun chez Bernard à St Jory
- La sortie du Gaillac Primeur
- Le Relais du Toulousain
- La « Corsica Coast Race »

### Compte-rendu de la réunion du bureau du 16/12/2016

- Les activités et courses au calendrier à venir
- Rappel des dates à cocher dans vos agendas

### L'espace adhérents

- Vente de vin

### Cris de douleur

### Félicitations

### **RACONTE MOI TON MOIS**

#### **Entraînement en commun chez Bernard à St Jory**

Le samedi 5 novembre,



« L'hiver, le vent, la pluie,  
Chantent leur mélodie.... »

Mais nous en s'en fout, nous avons rendez-vous avec les copains pour un entraînement en commun du côté de Saint-Jory.

Bernard nous accueille chaleureusement dans son nouveau séjour largement ouvert sur la cuisine.

Qui marche ? Qui court ?  
7 ou 14 km ?  
Pipi ?  
Comment je m'habille ? Coupe-vent ? Bonnet ? Gants ?  
Quelles chaussures ? Trail ou running ?

Ouf ! Chacun est enfin prêt.  
Les coureurs essaient d'éviter les grandes flaques au bord de la route, mais ils ont rapidement les pieds mouillés.

Tiens ! Des chasseurs. C'est une battue qui oblige Loulou, notre guide du jour, à modifier le parcours initialement prévu. Le rythme est bon et le groupe « papote » joyeusement. Nous franchissons une première fois la Garonne sur une passerelle réservée aux piétons et vélos. Juste avant le deuxième franchissement, un gros coup de vent et de tonnerre nous fait craindre le pire pour la fin de notre entraînement. Mais non, tout se termine bien et nous sommes ravis de regagner le logis de notre ami Bernard.

Une douche rapide, froide pour certains, et c'est l'apéro. Une bonne odeur de daube envahit la maison.

A table ! Les entrées défilent, suivies de la daube de lièvre, puis celle de chevreuil. Les conversations roulent, les rires explosent, les estomacs sont pleins, mais il reste quand même une petite place pour la farandole des desserts. Hum !

Ca y est, nos estomacs sont prêts pour les festivités de fin d'année.

Merci Bernard, merci Loulou



Framboise.



# Perles de sueur

## Le monde de l'ACFA

Nous voilà presque tous réunis au 4E chemin de SIRAC à Saint-Jory chez notre ami BOB.

Pour le dernier entraînement en commun de l'année, le soleil est là, enfin nous le souhaitions, ne nous plaignons pas il n'a pas plu pendant les trois circuits qui nous étaient dévolus.

Après les embrassades, les papotages et le café, le premier groupe des vaillants coureurs est rameuté par ma personne, 9 heure et demi ce n'est pas 10 heure, le président étant absent, la discipline reste.

Après deux kilomètres de route, nous allons tranquilles, pas de voitures, que du bonheur !!!!!, malheureusement et je m'en excuse, les chasseurs n'étaient pas prévus sur le parcours et la battue non plus. Quelles idées ce jour-là !!!!!

Donc modification du parcours, nous nous éloignons assez rapidement pour éviter quelques salves dans nos arrière-trains, quelques plombs dans les fesses ne nous auraient pas arrangés, bref, je change de tactique nous allons faire le circuit à l'envers.

Nous passons devant le lac de Milières ou on ne risque rien de nos amis les pécheurs, encore que !!!! Nous traversons la Garonne par une passerelle anciennement un tapis pour la gravière. Et là, au bas de l'escalier, le grand doute JO et Georges se posent de multiples questions un peu inquiet du chemin emprunté. Sourd d'oreilles je continue le guidage, qui m'aime me suive, nous passons sous le pont de Gagnac il est vrai que la ville de Seilh a aménagé des chemins agréables pour les promeneurs.

Notre ami Georges faibli, il décide de faire demi-tour avec Jo, Véro et Elsa, le reste de l'équipe continue, et c'est reparti, nous arrivons en haut de la rue de la vielle côte de Seilh que nous descendons rapidement pour reprendre le chemin piétonnier qui longe l'Aussonelle, nous revoilà à la passerelle.

Pendant la traversée un coup de tonnerre et un gros coup de vent qui ne présage rien de bon, nous incitent à remettre les coupe-vents. Nous avons retraversé la Garonne.

En accord avec mes coéquipiers nous coupons, car nous commençons en avoir un peu dans les pattes et puis nous ne voudrions pas faire attendre les AFCAIENS pour l'apéro et le bon repas qui nous attend.

Nous reprenons le chemin de Coudournac qui nous ramène aux écuries de Sirac et que voyons-nous à 400 mètres devant ?

Les lâcheurs..., une dernière accélération mais les jambes ne suivent plus.

Et voilà le tour est terminé 17Km 270 en 2h00 je sais c'est pas mal mais peut mieux faire. Après une bonne douche bien chaude, nous avons attaqué les choses sérieuses.

Un Apéro dans la véranda, des entrées préparées avec Amour.

Un civet de lièvre et un civet de chevreuil concoctés par notre ami BOB.

Et le meilleur pour la fin des gâteaux de folie. Mais manque à l'appel le deuxième tiramisu d'Annie et Lulu qui était souffrant.

Et après le café et le pousse. Les bisous et à la prochaine.

En bref si le beau temps a fait défaut au RDV, le plus important l'ambiance et l'amitié étaient au top.

Loulou



### La sortie du Gaillac Primeur

Dimanche 20 novembre :

Malgré quelques gros nuages et la fraîcheur du vent la journée s'annonce belle pour courir. L'ACFA a engagé 3 équipes, 2 d'entre elles sont entièrement composées de copains de Jérôme et de Jacques. Tout le monde est à l'heure devant la cave de Labastide et l'ambiance que nous aimons réchauffe l'atmosphère.

Nos trois premiers relayeurs prennent le départ, prêts à en découdre. Puis c'est le tour du binôme. Le classement des 3 équipes est très serré. Le 3<sup>ème</sup> relais les départage sans contestation possible.

Cette course est toujours aussi conviviale. Chaque relais part et arrive au même endroit, et repasse au moins une fois devant la cave de Labastide. Le public, particulièrement regroupé aux abords de la cave, encourage tous les coureurs.

Comme d'habitude, nous goûtons le vin nouveau à Gaillac. Chacun commente sa course, le profil de son relais, certains découvrent qu'il ne suffit pas de courir vite mais qu'il faut aussi savoir courir en côte..., et le plaisir de courir en équipe, où l'on donne un peu plus de soi.

Petite anecdote : pendant la dégustation nous nous sommes fait « piquer » notre paquet de chips !!!

L'excellent repas qui suit, enfin !, nous permet de découvrir les équipes de la tête du classement. Qu'ils sont jeunes !!!

Nous découvrons également les prochains organisateurs de cette course. En effet les bénévoles du Spiridon passent officiellement le relais à une jeune association gaillacoise. Une minute d'émotion et un grand MERCI aux Anciens qui ont œuvré pendant 15 ans !!!

Framboise







# Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

## Le relais du Toulousain

Samedi 10 décembre :

Cette manifestation a été annulée par les organisateurs.

## La Corsica Coast Race

Vous sera racontée par Pascal Petit dans un supplément spécial qui devrait accompagner et suivre de peu ce Perles de Sueur.



# Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

## **COMpte-rendu de la réunion du 16 décembre 2016**

### **LES ANIMATIONS ET COURSES AU CALENDRIER À VENIR :**

Dimanche 18 décembre : La corrida de noël à Toulouse (port de l'embouchure)

8,5 km déguisés + repas ACFAien chez Alain. Nous serons 5 à courir, et 5 à marcher, mais.....21 à table.....Cherchez l'erreur.

14 et 15 Janvier : Week-end Neige

au Gîte d'Aventignan (65) Seulement 15 inscrits pour l'instant.

Attention : Date limite des inscriptions 06 Janvier.

### **RAPPEL DES DATES A COCHER DANS VOS AGENDAS :**

**Prochaine assemblée générale (Bloquez vos agendas).**

**Mercredi 25 Janvier**

au lieu du 26 janvier comme annoncé dans le précédent PdS.

Autre changement, elle aura lieu cette année à l'hôtel Radisson blu à Blagnac  
(non, non, il n'y a pas de faute à Blu ☺)



# Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

## L'ESPACE ADHÉRENTS

### VENTE DE VIN



*C'est repartit pour un tour !.....A vos commandes !*

BORDEAUX ROUGE AOC  
Château TOUR CAILLET  
Année 2014  
*Médaille d'or à Paris 2015*

ROSE  
Dame d'Elné

**25€ le carton de 6 bouteilles**  
**Préparez les fêtes !!!!!!**

*Il reste 25 cartons de Bordeaux et 7 cartons de rosé.*

### CRIS DE DOULEUR



#### Des nouvelles d'Alain Massol

Fissure du ménisque interne du genou gauche.  
L'injection de plaquettes dans le ménisque a été faite.  
Reprise de l'entraînement début Janvier confirmée par l'IRM.

#### Des nouvelles de Pascal Ronce :

Début de fissure (horizontale) du ménisque, petite inflammation de la patte d'oie... (possible tendinite) et petite dégradation du cartilage sur le plateau tibial.

La douleur a disparu, il a repris l'entraînement 😊

#### Des nouvelles de GG

Une épine calcanéenne au talon le fait souffrir depuis plusieurs mois.

Aucune amélioration pour l'instant. Notre Gégé ronge son frein ! 😞



# Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

## **FELICITATIONS**



Bravo à Framboise pour son podium à la ronde de Ramonville !



Le bureau vous souhaite  
de joyeuses fêtes

et une superbe année 2017.

