



Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 26 du 02 septembre 2009

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

Sommaire

Raconte moi ton mois

- Le championnat du Canigou et autres amusements – 2 aout – HC*
- L'Ultra trail de La Plagne 6000D – 25/26 juillet - HC
- Rando d'été ACFA – 11/12 juillet
- Nocturne de Jacquemart à Lavaur – 13 juillet - HC
- Raid ACFA 2009 : la balade des 3 lacs - 26/27/28 juin
- Entraînement commun – Canal du midi - 9 aout
- Les rats d'eau à Jeannot – 22 aout

**HC : hors calendrier ACFA*

Compte-rendu de la réunion du bureau du 02/09/09

- Les animations et courses au calendrier à venir

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Marathon de Toulouse
- Jeu de la rentrée

Cris de douleurs

Félicitations

Dans le rétro

- Convocation du 04/04/1990 pour l'AG de création de votre Assos préférée

Raconte moi ton mois

Le Championnat du Canigou (34km – PO) et autres amusements - hors calendrier

Vernet-les-bains, samedi 1^{er} Août de l'an de grâce 2009, le Championnat du Canigou



Je me suis dit « *Ils nous ont pris le bout de bois, je vais prendre le Canigou* ».

Et me voici donc, en ce premier week-end de vacances qui est en même temps le premier week-end du mois d'Août, accompagné de ma chère et tendre, sous les mûriers accueillants qui bordent le Cady à Vernet-les-bains.

Les souvenirs ne manquent pas pour moi ici, partagés entre les différentes éditions de cette course auxquelles j'ai déjà participé et l'environnement ayant servi de décor au 'Tour du Canigou', ou encore la chaleur qui nous accompagnait lors des 'trails cathares', et on ne peut passer sous silence un Raid ACFA qui nous avait amené jusqu'à Collioure.....

Au-dessus de nous se profile dans le ciel bleu sa silhouette imposante ; pourtant, même en mesurant tout le respect que je lui porte et qui est à la mesure de celui du peuple Catalan, il est des instants où je ne peux m'empêcher de le fixer droits dans les yeux, tellement le spectacle est somptueux.

Certains le disent sacré....pour les traileurs, c'est certain , il l'est.

Le Canigou, montagne sacrée des Catalans, sacrée montagne pour moi en tout cas.

La litanie des noms magiques qui accueilleront mes pas demain me vient à l'esprit : Col de Jou, tour de Goa, Marialles, El Roc dels Isards, el Pic de set-homes comme ils disent ici, ou encore le Pla Guillem, la Cabane Arago, la pelouse des Plans de Cady, Puis Font Nostra et enfin la cheminée, et un coup d'œil à la croix sommitale où comme à chaque fois, l'émotion viendra probablement embuer mon regard, avant d'entamer la descente.

C'est d'abord le Pic Joffre, la fontaine de la Perdrix et le chalet des Cortalets , le splendide chemin des Sordes , ancien chemin muletier, qui descend, qui descend , qui descend.... jusqu'au Refuge de Balatg et c'est ensuite "l'escala de l'os" (l'échelle de l'ours), le dernier ravitaillement aux « Citernes », et la dernière portion qui te fait emprunter le col de Juell pour rejoindre Vernet.

Le monde de l'ACFA

Comment voulez vous ne pas être habité par cette course ...ce sont les fées qui l'ont fait naître...

Je sirote ma bière en me disant que quelques unes y habitent certainement encore. L'impatience grandit de me lancer à la rencontre de ces « encantades ». L'aube est encore bien lointaine, même si mes rêves ne peuvent être que beaux, cette nuit.

Vernet-les-bains, dimanche 2 Août de l'an de grâce 2009, le Championnat du Canigou.

Ce que j'avais dans la tête hier, je l'ai sous les yeux maintenant. Départ à 7h pour les 800 et quelques élus qui ont donc le privilège cette année, de poser leurs pas là où sont passé fées et sorcières, dragons et chevaliers... Revenons quelques secondes à la réalité des choses, la journée va être rude et nous le savons tous, et nous l'espérons tous. Nous savons que notre bonheur se nourrit de cette douleur que nous allons chercher sur les chemins, aux détours d'un bois et l'approche d'un col, le nez dans les cailloux et pourtant la tête dans les étoiles ou les nuages. Tout se profile de la meilleure des façons, aussi bien au niveau de la tête que des jambes. Le soleil et le ciel bleu vont nous accompagner tout au long du chemin, et je me projette déjà quelques heures plus tard, sur les derniers hectomètres de la course, la tête et le corps remplis de souvenirs tout frais et magnifiques, heureux et fier de passer la ligne d'arrivée et pourtant déjà avec quelques regrets d'avoir à quitter un terrain de jeu aussi extraordinaire. Mais savourons notre bonheur, savourons chaque pas que nous avons la chance de pouvoir faire ...savourons cette ambiance incomparable du départ.

Un peloton hétéroclite se lance, s'élance à l'assaut du Col de Jou ; quelques blagues fusent qui voudraient libérer quelque tension mal dissimulée. Il me semble que quelques oiseaux se sont réveillés un peu plus tôt pour saluer notre passage, et ils profitent des hauts sapins comme refuge pour ne pas être affolés par l'étrange troupeau qui se trémousse sous leurs ailes.

La montée est gérée de pied de maître entre trottinage et marche jusqu'au Pla Guillem où nous sortons des sous-bois pour rejoindre le soleil, le magnifique soleil Catalan. Puis Cabane Arago, la pelouse des Plans de Cady où tout se passe à merveille, une bonne partie de tchatche avec une Perpignanaise (vous voyez que je ne suis vraiment pas sectaire ...) me faisant oublier les premiers tiraillements qui s'éveillent au niveau des cuisses. Puis Font Nostra et enfin la cheminée se dresse devant nous, plus que deux kilomètres de montée à gérer. Panne sèche. Plus rien dans les cuisses. Plus rien dans les mollets. Il n'y a plus que la tête qui tient le coup. Premier arrêt d'un quart d'heure pour tout remettre dans l'ordre et c'est reparti mais la machine ne carbure pas au mieux, sûrement à cause de l'altitude.

Et d'un coup la croix sommitale se dresse devant moi, assez brutalement d'ailleurs car cela fait un bon moment que je ne regarde plus que le bout de mes chaussures ; un coup d'œil assez rapide donc, car effectivement l'émotion est au rendez-vous en ce lieu vraiment magique, et ce n'est pas le moment de faire du sentiment.

Le monde de l'ACFA



Toujours en état de faiblesse, je décide d'un deuxième arrêt d'un quart d'heure, avec séance de reconstruction mentale et physique, avant d'entamer la descente. J'ai mis plus d'une heure pour parcourir les deux derniers kilomètres...

Je retrouve de bonnes, très bonnes sensations tout au long de la descente toujours aussi technique, toujours aussi merveilleuse. On y retrouve la caillasse, les pistes poussiéreuses, les prairies, les monotraces plein de racines, tout le bonheur des traileurs en quelques kilomètres.

Le dernier ravitaillement avalé trop rapidement (voir plus loin), le goudron s'offre à nos pieds annonçant les toutes dernières encablures vers Vernet et la ligne d'arrivée.

Quelques concurrents et concurrentes disséminés devant moi me font puiser dans mes dernières réserves pour le plaisir de batailler un peu et gagner quelques places, ce qui me vaudra une petite séance de vidange de l'estomac dès la ligne d'arrivée franchie...

Un coup d'œil sur le chrono : 6h08mndéçu sur le coup car je visais 5h30/5h45 ...puis la lucidité daignant petit à petit réintégrer mon esprit embrumé par l'effort, je me souviens de mes deux arrêts, une demi-heure d'abandonnée dans l'histoire et finalement me voilà pas si loin que cela de mon objectif initial....

Ah oui ! à la douche maintenant, facile à dire.....l'hôtel, gentiment avait proposé d'utiliser une douche extérieure aux chambres... sauf que c'est au 4° étage...je vous jure que ce fut dur là aussi (la montée comme la descente).

Après la douche, repas dans le parc de Vernet précédé de l'apéro (Muscat à la glace du Canigou, de joyeux porteurs ayant redescendu le matin même quelques gros pains de glace prélevés sur le glacier).

Voilà donc encore une très belle page de souvenirs gravée dans un coin de la tête, en attendant d'y retourner bien sûr dès l'année prochaine.

Le monde de l'ACFA

PS1 : Armissan (Aude) Massif de la Clape, mercredi 5 Août, la Clapahut de nuit



Une classique pour moi que cette 'Clapahut', petit trail de 9 km de nuit, à la frontale entre Armissan et Vinassan, dans le massif de la Clape, quelques kilomètres au nord de Narbonne.

Des chemins de vignes et de la caillasse, avec 3 jolies côtes au programme, de quoi se régaler dans une ambiance festive à souhait.

Rencontre tout à fait inattendue avec Sebastien Espurz que certains d'entre vous connaissent, un habitué de la balade de Riquet et ancien du LPPIA, juste avant de s'élancer dans la nuit, sous la pleine lune qui nous aide bien en ces circonstances. Arrivée en plein centre du village de Vinassan moins de 50mn plus tard, avant un sympathique repas chaud (et excellent) dans le parc. Là-bas aussi, j'y retournerai ...

PS2 : Leucate (Aude), jeudi 13 Août, le cross estival

Une classique des vacances également que ce 'cross estival de Leucate', en soirée (et à + de 30 degrés quand même), qui vous fait monter sur la falaise pour un petit tour d'un peu plus de 10km, ou plutôt 2 petits tours (3km + 7km) puisqu'on gagne le droit de monter 2 fois par le même petit rampaillou, beaucoup moins plaisant au 2ème passage qu'au premier.



Le reste du parcours serpente entre les murets et les vignes en haut du plateau pour replonger sur Leucate-Village avec là aussi une arrivée au centre du Village qui donne beaucoup de caractère à cette petite course.

Pascal

Ultra trail de La Plagne (112 km/ Haute Savoie) hors calendrier

Tout le monde le savait, en cette fin Juillet qu'il fallait réserver le week end à AIME LA PLAGNE.

Au delà de la 6000D classique de 60km, les organisateurs nous proposent , pour ses 20 ans d'existence de participer à la première édition d'un ultra trail de 110km qui joindrait entre autres toutes les stations de LA PLAGNE.

Fabuleux cadeau pour les amateurs de haute montagne, même si les 110 km se sont transformés en plus de 112km et les 4400m de D+ à 5600m de D+ (GPS Garmin) malgré le travail colossal effectué par l'organisation, tant par le balisage et la sécurité que les ravitos. Une leçon de dévouement pour notre plaisir.

Donc, samedi 5 heures, après vérification du matos obligatoire(4 à 5kg), le départ est donné dans les rues de AIME.

Départ assez rapide le long de l'ISERE sur 7Km, puis sans transition la première pente à fort pourcentage qui calme tout le monde.

Les réactions matinales disparues, chacun monte à son rythme pour rejoindre le PAS DES BREBIS 1767 m de D+, plus haut à 2440m d'altitude.

Le PAS DE BREBIS, un des plus beaux sites des alpes est une crête de 800m de longueur, ne faisant qu'un à deux mètres de largeur et qui nous offre une vue de 380°.

Impressionnant, mais faut pas se loucher, la marche est haute !

Ensuite descente à PLAGNE CENTRE pour remonter à la chapelle du BOZELET 600m de D+ plus haut, encouragés par de nombreux public de vacanciers qui n'hésitent pas à nous pousser pour mieux grimper la pente.

Bonne ambiance ! ça nous motive.

Descente par les alpages à CHAMPAGNY LE BAS à 1200 m, on rejoint CHAMPAGNY le HAUT BOIS 400m de D+ plus haut, puis c'est le plat de résistance ; le col du PALET à 2680m, soit 1300m de D+ à se taper sous la canicule.

Terriblement éprouvant pour l'organisme.

La descente (13km) à PONT BAUDIN (1300m) est des plus agréable.

Le sentier sinue dans les prés et j'ai pu observer, au fil du trajet, une trentaine de marmottes, assises sur les pattes arrières, se laissant approcher à moins de 10 mètres, craignant plus les aigles que les hommes certainement.

C'est vrai que le massif de la VANOISE est protégé, ce qui explique sûrement la diversité et le nombre d'animaux sauvages.

Le monde de l'ACFA

PONT BAUDIN, ravito et recontrôle des sacs (matos obligatoire).

Après 1100m de D+ on arrive au col de L'ARPETTE, le point culminant des pistes de ski de LA PLAGNE.

C'est le crépuscule, quelques points lumineux trahissent la présence des petits îlots accrochés aux flans de la montagne.

C'est à la frontale que l'on se lance dans 24km de descente entrecoupée de raidillons casse-pattes.

Toute la carrosserie grince, les voyants sont au rouge, de la vapeur suinte des durits, les rotules, les cardans et les culbuteurs claquent, mais c'est dans la joie que l'on passe la ligne accueillis par les organisateurs et un public guettant patiemment les points lumineux des frontales se déplaçant dans les ténèbres.

Qu'est ce qui peut bien nous faire courir 20 heures et plus par monts et vallées ?

C'est sans doute le plaisir d'arriver, tout simplement.

L'ultra c'est l'école de la vie, confronté à soi même, modestes et humbles, on savoure la dérision dans un monde superficiel, plutôt attirés par les mêmes vertus.

L'ultra c'est « PLUS FORT QUE TOI »

A+ Maurice

Rando d'été ACFA

Une rando de rêve *par FSC*

Le décor

Un joli lac alimenté par 2 ruisseaux cascadant bruyamment.
Le brouillard du premier soir, vite remplacé par un superbe ciel étoilé.
Des prairies fleuries, des rhododendrons éclatants, quelques névés fondant sous le soleil.
Le cri des marmottes, une biche sur les crêtes, un héron gris déglutissant sa pêche, des troupeaux de moutons et de vaches égayés dans les vallons. Le son des clarines.
Le lac reflétant tout le décor environnant, comme une double image inversée.
Des paysages si gigantesques que nous nous y sentons à la fois très grands et très petits.

Le campement

4 tentes colorées, nichées entre un ruisseau et le bord du lac.
Un feu de camp entouré de grosses pierres.
Un tas de bois et la scie rouge de Bernard.

Les acteurs

7 fondus de montagne et plein de joie de vivre :
Bernard, à la fois guide et bûcheron,
Brigitte en grande forme,
Nadine toujours en verve,
Gérard en queue de peloton et l'appareil photo à la main,
Georges ravi de cette longue et belle escapade, même si les montées sont parfois un peu trop raides,
Marcou éternel Saint Bernard farceur,
Framboise, prudente sous le lourd sac à dos.
Tous leurs muscles ont bien travaillé : les dorsaux, les mollets, les cuisses, les abdos, les mâchoires, ainsi que les zygomatiques.

Les anecdotes

Rien de tel pour se réchauffer que de jouer aux indiens autour du feu de camp. Il ne manquait que les plumes. Ca vous dit une belle bataille de boules de neige à la mi-juillet ?
Marcou et BB jouant comme des gamins à qui empêcherait l'autre de mettre de la verdure sur le feu (ça enfume la tente de BB et ça pique les yeux !).
Les délicieux camemberts fondus étalés à la petite cuillère sur une bonne tranche de pain.
Le jambon roulé et grillé avec du gruyère fondu à l'intérieur.
Le pain chaud et grillé du petit déjeuner.
Les petits pots de confiture que l'on nettoie avec un doigt gourmand.
Nadine qui décompresse et dit un mot pour un autre. Le petit « pas chassé » de Georges sur un névé.
Le dérapage de BB sur l'herbe, après un arrêt technique derrière un Rhodo.
Le lac servant de baignoire géante ou de lavabo pour les plus pudiques.
La canne à pêche utilisée à tour de rôle par Bernard, Gérard et Marcou. Heureusement qu'il y avait des sardines en boîte !
Le samedi, Marcou et Bernard à la recherche d'une source, alors que nous en avons une à 20 mètres du campement. Mais nous ne le saurons qu'à notre retour au bivouac.
Sans oublier le célèbre 51, le vin rouge et même le Cointreau !
La « bière pression » fraîche bue dans la vallée d'Aix, avant de se quitter.

Promis juré : l'an prochain nous ferons griller de la saucisse de Toulouse !



Nocturne de Jacquemart à Lavaur – 13 juillet – hors calendrier

Nous nous retrouvons en cette fin de journée du 13 juillet du côté de Lavaur où le soleil est au rendez vous. La course s'appelle la "nocturne du Jacquemart", petite course de village où la convivialité est au programme.

.Après les inscriptions et l'échauffement, nous assistons au départ des enfants pour une boucle dans Lavaur de 1 ou 2 KM suivant leur catégorie.

Vers 20h30 , les départs du 5 km, 10 km et relai de 2x5km sont donnés. Après une petite boucle de 2km hors de la ville près de l'Agout, nous revenons en ville par une côte de 200m que je considère Hors Catégorie.

Puis nous circulons en ville au son des différents groupes de musique qui se trouvent un peu partout pour fêter le 14 juillet. Nombreux sont ceux qui encouragent les coureurs tout le long du parcours.

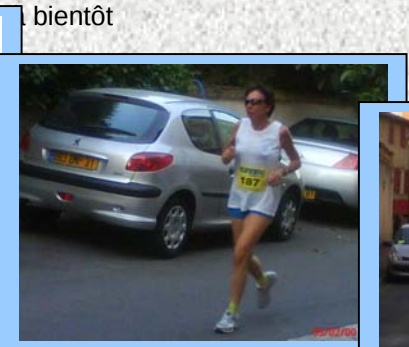
Et voilà l'arrivée du 5km. Pour ceux qui on choisi le 10km ou le relai de 2x5km, ils repartent pour la même boucle après un passage bien agréable sous les brumisateurs.

Une fois tout le monde arrivé, vient le temps de la remise des récompenses avec beaucoup de prix et beaucoup de tirages au sort de dossards.(me voilà d'ailleurs sur le podiumnon non non pas pour une coupe mais pour la remise de trois bouteilles de vin gagnées au tirage au sort).

Ensuite pour les moins fatigués d'entre nous la fête se poursuit en ville avec le feu d'artifice en musique dans les jardins de la cathédrale et l'embrasement de cette dernière. Très joli moment.

Pour finir cette agréable soirée la balade sur les allées de la ville permet d'apprécier les différents groupes et de boire un coup aux nombreuses terrasses en plein air.

Cette course est hors calendrier ACFA mais je pense qu'elle vaut le détour.



bientôt

Raid ACFA 2009 – La balade des 3 lacs

Encore une fois le Raid ACFA nous a donné l'occasion de découvrir un petit coin de notre région.

Entre les lacs de La Raviège, de Vésoles et du Laousas, entre résineux et feuillus, entre petites routes et chemins forestiers, entre troupeaux de vaches et de moutons, nous traversons une partie du Parc Naturel du Haut Languedoc. Peu de villages, mais de beaux paysages verdoyants.

La météo est idéale pour les coureurs, mais un peu « frisquette » pour les accompagnateurs. Les pique-niques se feront au soleil.

Le circuit raisonnablement vallonné permet à chaque coureur de « pousser sans excès la machine » et de se faire plaisir sur plusieurs petits relais, toujours en grande et bonne compagnie. C'est cela l'esprit ACFA !

En milieu de matinée, coup de chaleur pour Alain M. : sa moitié (uniquement pour le Raid) a oublié la glacière contenant le déjeuner ! Ils sont sauvés de la famine par Annick et un téléphone portable.

Ouf ! Pascal R. a eu chaud.

Sur le dernier relai, avez-vous entendu les commentaires de Brigitte, façon Zitrone sur un hippodrome ?

Moi, oui et Gérard aussi. Nous avons bien ri même si nous faisons l'objet du reportage.

Si le départ a été donné dans la douce lumière du petit matin l'arrivée se fait en plein soleil sur la plage du lac de la Raviège. Les touristes alanguis voient une troupe hurlante se précipiter au bord de l'eau, puis certains énergumènes, plus aventuriers que les autres, en tenue de jogger ou de coureur cycliste, plonger dans l'eau fraîche et reconstituante.

C'est rafraichissant d'avoir une peau de chamois mouillée aux fesses ?

S'en suit un concours de tee-shirt mouillés dont la photo de groupe vous donne un aperçu.

Les pectoraux des uns, les biscotaux des autres,.....

A notre retour au centre de vacances nous retrouvons Bernadette et Michou aux commandes du Barbecu. L'odeur alléchante nous mets déjà en appétit.

Vite une bonne douche, et tout le monde s'active qui en cuisine, qui dans la salle à manger, et voici enfin l'heure de l'apéritif. La famille d'Annie se joint à nous, la soirée peut commencer pour une deuxième partie de journée très attendue par tous.

La piste de danse est longtemps très encombrée par des danseurs de tous âges, déchaînés ou posés, sans complexe ou talentueux. Même Jeannot en oublie son mollet douloureux. Les enfants ne sont pas en reste et profitent en pleine liberté du parc qui nous entoure.

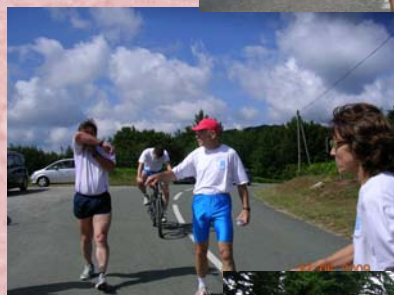
La soirée est très animée, les rires sont nombreux.

Le dimanche matin le réveil est échelonné. Peut-être que les premiers levés tiennent à profiter pleinement de ce week-end exceptionnel ?

Une petite visite de la Salvetat sur Agout, un déjeuner avec les restes de la veille, encore beaucoup de pâtisseries..... et c'est bientôt la fin, avec déjà un peu de nostalgie.

Le Raid 2009 est terminé. Vive le Raid 2010 !

FSC.



Entrainement commun – Canal du midi

9 Août 2009 9h09.

Je retrouve mes 9 copains et copines qui ont eu l'immense courage de se lever en ce beau dimanche d'Août.

Le cadre est magnifique: le CNES, le canal, les péniches, le parking et.....nous.

Que des couples:

BB et BOB, Framboise et Marcou, Béatrice et Nino, Lucien et Georges, Loulou et moi.

Après les traditionnels

"Salut, comment ça va?"

"T'es vachement bronzée!!!!"

"Putain, t'es vachement belle aujourd'hui!!! Mais non je déconne!!!!!"

"Quelqu'un peux me garder les clefs?"

"On court combien?"

"J'ai les jambes molles"

"Tant que c'est pas autre chose, hi!, hi!,hi!"

Nous partîmes en trottinant sous la direction de Framboise, maîtresse de cérémonie et suivie de Béatrice en vélo.

Après deux ou trois blagues de Georges et BB, deux groupes se forment naturellement.

Au bout de 30 mn, les moins vaillants font demi-tour tandis que les autres décident de parcourir 15km, sans imaginer la tragédie qui va suivre.

10h30 Tout commence par le grain de sable, la chose à ne pas faire.....Béatrice décide de me décrire un menu testé dans un restaurant d'un petit village Landais. J'imagine la salade de gésiers, le fromage de chèvre..... mon estomac, à jeun depuis 9h09 crie famine, la douleur est intense (l'estomac, pas les jambes). Nous sommes partis sans vivres, de l'eau seulement!!!! Grave erreur pour une telle distance. Petit à petit, le cerveau mal irrigué par le manque de carburant m'envoie des signaux des hallucinations. Je trouve le postérieur de Lucien attirant....BB avec des gros seins... Georges petit et gros.....Loulou avec des cheveux longs et chemise à fleurs...Devant une telle déconfiture, Framboise nous promet une arrivée proche. Aurons nous assez de forces??????

Nous arrivons à Port Sud à Ramonville.....des odeurs de nourriture....atroce!!! Mais l'arrivée n'est plus loin....

La fin du parcours se fait sous la pluie, qu'importe!!!! On aura réussi notre pari!!!!!!

Enfin l'arrivée!!!! Marcou, Bob, Nino ont préparé l'apéro, pardon, le ravitaillement. Framboise a fait les choses bien: melons, pizza, boisson énergisante à base d'anis, rien ne manque! Un abri de fortune est organisé avec les voitures et nous pouvons enfin nous alimenter à l'abri. De toutes façons, il ne pleuvait plus.

12h00: l'heure du repas approche donc il faut se quitter, conscient d'avoir été imprudent de partir sur une longue distance sans ravitaillement mais heureux d'avoir survécu.

Alain.

Les rats d'eau à Jeannot

22, nous revoilà...

Enfin presque tous ! Les acfaiens tout terrain, à l'invitation de Jeannot auraient dû un samedi de juin, se retrouver du côté de Verdun (sur Garonne bien sûr).

Mais à cette période, la Garonne grondait, le ciel nous tombait sur la tête et c'était la gadoue.

Sage décision du chef de la meute suivie en cela par la sagesse, l'expérience, la compétence (bon j'arrête là...) du bureau acfaïen que de reporter cette balade, baptisée « Les rats d'eau à Jeannot ».

Et ce fut donc par une magnifique journée, pas trop chaude juste ensoleillée comme il faut que les heureux participants qui avaient pu maintenir leur présence, munis de tout leur matériel : vélo, pompes à courir, pompes à canoë, fringues du matin, fringues de l'après-midi, fringues du soir, glacières, pique-nique, apéro (surtout) se sont retrouvés au camping de Verdun sur Garonne, le samedi 22 août.

Verdun sur Garonne ! Déjà cette petite ville est en soi une invitation au déplacement. « Verdun, vila tant pould » ce qui veut dire pour les incultes ou les ceux qui ne sont pas du coin : « Verdun, ville si jolie ».

Rapidement on quitte Verdun, direction Bourret, on laisse les voitures et c'est de là que commence notre périple sportif avec une matinée vélo pour Annie, Jean-Pierre, Josy, Nadine, Bob, Maurice (le trailer fou), Patricia, Philippe ou course à pieds pour Brigitte, Françoise, Alain, Gégé et Pascal.

Quel parcours concocté par Jeannot ! On reconnaît là l'amoureux de la nature, la parfaite connaissance de la moindre parcelle, du petit passage à gué où vous avez de l'eau jusqu'aux chevilles, un vrai chasseur quoi !

Combien de kilomètres parcourus ? On ne sait pas, on ne sait plus, peut être 23, 24, 25 non ? Il faut dire que soleil + vapeurs fruitées des vergers + dégustation pour certains + discussions bon train = « quand on aime, on compte pas ! ».

Retour, ou arrivée si vous préférez, au camping de Verdun pour la pause pique-nique, et la suite des vapeurs fruitées avec l'irremplaçable anis, rejoints en ces instants privilégiés par la famille Martinez, Françoise et sa famille et la gente féminine Biarc.

14h00 : on se réveille, on s'agite, on enfle de beaux gilets, direction la toute proche Garonne pour une descente en canoë jusqu'àBourret (ça va, vous suivez ?).

Pour cette fois, Jeannot a pu être fier de ses équipages : que des Pocahontas en herbe ou presque, pas de méchantes embarquées sur les rives, pas ou presque pas d'abordages, pas de bras de Garonne visités intempestivement (ça c'est rangé, pour certains, aux bons souvenirs d'une édition précédente !). Juste quelques arrosages, accrochages dus à de surnoises plages de galets au milieu du courant et quelque(s) traînard(s)...Le bonheur n'était plus dans le pré mais sur l'eau qui nous ramena en douceur à...Bourret, et oui, là où nous avions laissé les voitures le matin.

Mais il y avait aussi une glacière qui nous attendait, pleine de boissons bien fraîches ; ah ce Président ! Je pense qu'il est déjà en train de jouer sa réélection !

Re retour ou re arrivée au camping de Verdun pour une douche bien méritée et nécessaire avant l'entame de la soirée chez la famille Biarc et ce que l'ACFA maîtrise de main de maître : l'apéro.



Compte rendu de la réunion de bureau du 2 septembre 2009

Les animations et courses au calendrier à venir

Fête ACFA: le 5 septembre:

Nous devrions être 46 dont 9 enfants, ce qui fera une belle fête, nous l'espérons, puisque le soleil est annoncé.

Menu : Apéro + amuses gueules.

Entrées (les votres)

Grillades diverses

Salade verte

Fromage

Dessert (les votres)

Alain fera un message dans la semaine pour rappel de ce que chacun s'est proposé d'apporter.

IMPORTANT : A cause des grillades en particulier, il serait utile que chacun amène ses couverts. Le plastique étant peu adapté à cet exercice périlleux.

12 septembre : La ronde Cérétane.

18 inscrits, dont 3 sur le 6,5 km, 8 sur le 20 km, 3 sur la rando et 4 accompagnateurs.

19 septembre: Trail des 3 collines à Ségura (09).

16Km individuel ou en relais à 2 dénivelé 750m. Départ à 16h. Repas prévu par l'organisation.

Un seul engagé pour l'instant. Pas de panique car vous avez encore 2 semaines pour vous décider.

N'oubliez pas quand même de répondre à Nadine quelque soit votre décision.

3/4 octobre : EKIDEN d'Albi.

Course relais de nuit à 6 sur 42 kms.

L'après midi à Cap Découverte est annulé pour cause de fermeture ce WE là.

En remplacement, nous avons prévu une visite à Gaillac de l'abbaye St Michel et d'une cave (+ dégustation).

12 coureurs engagés à ce jour soit 2 équipes. On attend les dernières réponses pour constituer la 3^{ème} équipe. ATTENTION : REPONSE DEMANDEE AVANT LE 8 sept.-09

18 octobre: Trail Gaulois à Carbonne.

17 km en traversant le village Gaulois. Rando 5 km + Course enfants.

Brigitte enverra un message fin septembre.

Dates à retenir :

8 Novembre: entraînement en commun par BB

22 novembre: La ronde du Gaillac primeur à Gaillac

L'espace adhérents

VENTE DE VIN

Il reste à distribuer :

- **COTES DU ROUSSILLON DOMAINE DE CORDELLE 2007 :**
1 carton !!! le dernier !!
Au prix de 25€ le carton de 6.

Marathon de Toulouse:

BB, Françoise V, Alain et peut-être Loulou souhaitent participer.
Si d'autres adhérents sont intéressés, contacter Alain pour organiser un petit truc en commun

Le jeu de la rentrée :

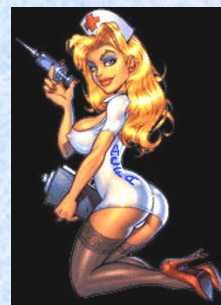
Une anomalie s'est glissée sur cette photo. Cherchez l'erreur, et gagnez votre inscription à une prochaine course si vous répondez le premier à JP. La solution dans Pds d'Octobre.



Le monde de l'ACFA



Cris de douleurs



L'infirmier se vide.
Josy va mieux elle était des notre chez Jeannot.

Félicitations à...

A **Pascal Ronce** qui, pour tenter de réitérer au lit ses performances de course, dors avec le tee-shirt de l'ACFA..... Christelle nous dira le mois prochain si ça fonctionne.

A **Maurice** pour l'ensemble de son œuvre, et surtout pour les 33 km de montagne effectués avec une blessure à la cuisse !.....Sacré Maurice.

....

Et à **Pascal Mascetti**, pour son entrée dans le cercle des grand-pères. Bienvenue au petit **Enzo** !

Dans le Rétro

Ce mois-ci, la séquence retro
« vous parle d'un temps que les moins de vingt ans ne peuvent pas
connaître..... »

En effet, ce document (certifié original, fautes d'orthographe incluses) est
tellement retro, qu'il date d'avant l'existence de l'ACFA.
Il s'agit de la convocation envoyée aux copains jogger d'Aérospatiale, pour l'AG
de création de votre Assos préférée...

Marcou et Françoise Vallin, rescapés de ce « moment d'histoire » s'en
souviendront certainement !.....

X

Toulouse, le 4/04/90

AMI JOGGER

Une association de coureurs de fond est en "gestation" au sein de votre entreprise. Pour qu'elle puisse voir le jour, une réunion se tiendra le **12/4/90** à **18^h** (Rendez-vous sur le parking du T.O.A.C.).

Bien entendu, nous sommes une poignée de passionnés pour l'instant mais une quinzaine de noms (dont le tien) figurent sur nos listes.

Nos objectifs sont :

- . se grouper pour vivre plus intensément notre passion
- . participer ensemble à des courses régionales
- . échanger nos impressions et nos expériences
- . chercher des sponsors pour couvrir nos menus frais
- . et surtout vieillir en restant jeune grâce à notre philosophie

Amitié + joie + sport = santé

Ta présence à notre première réunion est indispensable (si tu es d'accord pour nous rejoindre).

L'ordre du jour ci-joint t'en convaincra certainement.

Sportivement



JP. CAZALS

- ORDRE DU JOUR -

- ELECTION D'UN BUREAU
- VOTE DES STATUTS
- DESIGNER UN SIEGE SOCIAL
- ESQUISSE LES GRANDES LIGNES D'UN REGLEMENT INTERIEUR
- RECENSER LES ADHESIONS POSSIBLES
- TROUVER UN NOM (la liste ci-dessous n'est pas exhaustive)

1 - Semi
Marathon
Aéronautique
Running
Team

2 - Semi Marathon
Toulouse
Aéronautique
Running
Système

3 -

Association
~~Amicale~~ des
Coureurs de
Fond de l'
Aéronautique

4 - Aéronautique
Evasion
Running
Organisation

5 - Fast Foot

6 - Flying Runners