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

Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 32 du 19 mars 2010

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

Sommaire

Raconte moi ton mois

- Le relais de l'Hers par Nino
- Le Gruissan Phoebus trail par Maurice (Hors calendrier)
- L'entraînement en commun chez Bob par Bob.

Compte-rendu de la réunion du bureau du 18/03/10

- Le point sur les adhérents
- Les animations et courses au calendrier à venir

L'espace adhérents

- Vente de vin

Cris de douleurs

Félicitations

Dans le rétro

…1998 ….

Raconte moi ton mois

Le relais de l'Hers

14 Février 2010

C'est sous la neige que 2 équipes de l'ACFA ont participé au relais de l'Hers .
La fraicheur n'a pas permis à nos coureurs de montrer leurs gambettes .Les ACFA1 très solides avec Georges,un copain à lui et Lucien ont avalé le parcours à plus de 12km de moyenne tandis que les ACFA2 équipe mixte (j'etais accompagné de deux superbes féminines qui ont bien failli avoir raison de moi dans le parcours commun tellement elles étaient en jambes) avons terminé très près des ACFA1 .Le parcours était très zigzagant dans les rues d'Aucamville et un peu rapide pour mes jambes .
Le temps d'attraper le rythme et on était déjà arrivé .
Pendant ce temps Beatrice effectuait sa rando sur un tour de circuit de 5km l'air penché côté gauche dû à son plâtre qui lui pesait .
Matinée très conviviale et surtout rafraichissante .

Nino

Le commentaire de Françoise V.

Merci Bernard pour ce CR et ces photos de l'escapade dominicale de qq Acfaiens, fous amoureux de la course à pieds. Parce qu'il fallait vraiment être fou !
C'était un 14 février et cela ressemblait plus à la ronde Givrée de l'Hers ! Jamais eu froid comme çà aux mains malgré les gants !!!!
Françoise

Le relais de l'Hers (suite)

Le Gruissan Phoebus trail (50km)

13 et 14 Février 2010

Bonjour à tous et à toutes

Samedi 13h à 16h :

Il fait soleil à Gruissan.
Face à l'étang, le palais des congrès est en effervescence. Les stands sont en place, les bénévoles s'affairent, des petits groupes se forment, demain c'est le grand jour, l'évènement, les 18, 23 et 50 km du Gruissan Phoebus trail partiront à l'assaut des corniches, emmenés par plus de 1000 coureurs enthousiastes.

Tout irait pour le mieux, si ce n'était ce vent violent et glacial, le vent des fous, celui qui rend les gens fous, et qui pénètre jusqu'aux os.

Un vieil homme, assis devant sa porte me dit :
« Mon bon Monsieur, vous devriez rentrer chez vous, ici il n'y a que des fous, c'est la faute à ce vent qui n'amène rien de bon. »

Je croisais un coureur et lui demandais s'il était fou. Il me répondit à voix basse : « bien entendu, comme tout le monde, et encore si vous voyez mon père .... »

Je décidais néanmoins d'aller chercher mon dossard.

Dimanche 14 à 8 heures :

Tout va bien ! Les coureurs du 50 km papotent dans le hall du casino attendant la dernière minute pour s'aligner sur le départ, bravant le froid et les bourrasques de vent.

8h15, les coureurs s'élancent sur les trois premiers km de chemins et de vignes qui les séparent des corniches.

Premier raidillon, ça réchauffe, et la longue file sinue dans les sentiers des pinèdes pour rejoindre les crêtes.
Et le vent des fous souffle toujours.

Un coureur vient à ma hauteur et me dit : « je m'appelle Cheval parce que je me prends pour un cheval. »
« Moi je m'appelle Maurice parce que je me prends pour un chien, et si tu veux on peut faire route ensemble.

Je n'aime pas les chiens, me dit-il, mais tu m'as l'air gentil.

Après quelques km de chemins forestiers, on arrivait dans l'univers aride des garrigues et des rocailles. Le chemin de croix allait se poursuivre jusqu'à l'étang de Gruissan, et la vigilance était de rigueur.

Un appui manqué et c'est la gamelle assurée.
Le soleil est apparu et toute la végétation s'est embrasée, donnant une âme à ce relief lunaire. Tout semblait reprendre vie.

Et le vent des fous soufflait toujours.

En montant sur le plateau de la Clape, Cheval me demanda si j'avais consulté un psy récemment. Je lui répondis que j'avais un bon psy, qu'il m'a reçu dans son cabinet tout nu, un fouet à la main, chaussé de hautes cuissardes en cuir noir et coiffé d'un élégant petit chapeau.

Coiffé d'un chapeau à l'intérieur, comme s'est étrange… me dit Cheval, quand au mien, c'est un joyeux drille, il grimpe sur mon dos et on parcourt les couloirs de l'immeuble au grand galop, même qu'il crie « au feu, au feu » pour faire peur aux petites vieilles; qu'est ce qu'on se poile, c'est un déconneur mon psy.

En atteignant les falaises et c'est à l'aide de cordes que l'on négociait l'abrupte descente qui nous menait dans les vignes à 1 km du premier ravito au 33ème km.

On doublait Napoléon, un catalan, Barbe-bleue, Voltaire et le renard d'une célèbre fable qui ne s'exprimait qu'en vers, bien entendu.

Arrivés au ravito, Cheval bu d'un seul coup 30 litres d'eau et nous voilà repartis pour les 17 km restants.

Après une brève ascension, nous revoilà sur les crêtes avec une vue imprenable sur le bleu des étangs, les ocres des falaises, le bleu turquoise de la mer qui rejoignait le ciel illuminant les blanches façades de Gruissan et nous voilà au 2ème ravito à 7km de l'arrivée et le vent des fous soufflait toujours.

Plus que 7km, on attaquait la dernière montée, talonnés par le rusé canidé dont une idée vint à germer.

- Tiens, un cheval et un chien, quelle aubaine.
- Voilà que ces 2 idiots vont m'éviter beaucoup de peine.
- Mes beaux seigneurs ….
- Mes beaux seigneurs permettez qu'à vos queues je m'accroche,
- Afin de mieux gravir toutes ces roches.
- Le cheval flairant le coup fourré,

- Décida de ne point s'en laisser conter.
- Messire renard, plaisez de ne me tenir ombrage
- De mes écarts de langage
- Et vous seriez, magnifique animal, à votre avantage
- Si vous consentiez à m'ouvrir le passage.
- Et de ce fait, foi d'animal
- Vous pourrez vous vanter d'avoir tiré un cheval.
- A ces mots, l'orgueilleux animal précéda l'attelage.
- Et en moins de temps qu'il ne faut pour écrire la page
- Emmena tout en haut l'équipage.
- Et ce n'est que là, contrit et fourbu
- Que le renard comprit, mais un peu tard, qu'il l'avait dans le .....

Et le vent des fous soufflait toujours.

Il n'y aura pas de morale à cette histoire de fous car on s'élance dans la descente qui va nous mener à Gruissan.

Plus que 2 km sur les quais pour rejoindre l'arrivée au Palais des Congrès.

Le tapis rouge nous apparaît, la sono à fond diffuse une musique inconnue, des gens s'agitent et Patrick, le speaker, hurle dans son micro.

Les organisateurs sont marqués et la fatigue creuse le visage des coureurs.

Ca fait du bien d'arriver et on savoure cet instant.
Un copieux repas nous attend (Terrine de cassoulet maison sortie du four). Les remerciements et la traditionnelle remise des prix.

Super ambiance de joie et de bonne humeur.

Je sors, le vieil homme a du rentrer chez lui et le vent des fous souffle toujours autant. Je vais rentrer chez moi.

A+

Maurice

L'entraînement en commun chez Bob

27 Février 2010

Un samedi pas comme les autres

En ce samedi 27 février, on fête Sainte Honorine...!!! Et pourquoi pas...???
Il fait beau mais un peu frais.
Ce week-end, nous l'avons consacré au gras….Ce fut réussi.
Les canards étaient saignés, plumés, éventrés et donc il était sûr et certain qu'ils ne s'envoleraient pas, ceux-là, on les tenait au moins.
Les foies en bocaux et terrines avaient cuit la veille et avaient gentiment refroidi toute la nuit, comme les canards d'ailleurs.
Il est tout juste 9h quand Maurice arrive en tenue de canard et m'avouant qu'il avait craint d'être en retard....pour le découpage.
La discussion, autour d'un café, tourne vite sur la terrible vie de ces palmipèdes tant appréciés des chasseurs, l'hiver, et des fins gourmets, à Noël.
Et voilà qu'une tripotée de canards, aussi gras les uns que les autres, arrivent en compagnie de leurs cannettes, toutes pimpantes et heureuses d'être de sortie et de prendre le frais.
Attention, certains canards avaient encore besoin de gavage mais pas les cannettes. Ca ne se gave pas, c'est trop fragile et beaucoup trop difficile, c'est une vieille race qui refuse toute nourriture superflue.
Même les vieux paysans n'en veulent pas, c'est un signe, c'est trop dur à élever ces bestioles là.
Tous les vieux mâles frétillent comme s'ils allaient « din le clot » coumo disio la Maïdinno.
Tortillant du croupion pour équilibrer avec le jabot proéminent.
Certains canards et canettes, sentant l'arnaque, boitent bas ou toussotent pour espérer une compassion du troupeau gaillard ou deux petits canetons filles, avec leurs plumes jaunes, donnent un peu plus de couleur.
Mais que sont-ils venus faire à St Jory qui d'après le GPS du canard Christophe S. se trouve sur une autre galaxie?
Ils veulent courir. Et bien allons-y! C'est parti, 7 kms pour les uns, 15 kms pour les autres et plus si affinité...!!!??? Et il y a eu affinnnnitttté.
Au terme de cette joyeuse suée, nous nous sommes remis des émotions avec un sympathique apéro, juste manière de remodeler le gras que nous avions cru éliminer.
Les canards et canettes sont repartis, chacun vers son poulailler mais je me dois de vous lancer quelques S.O.S. :

– Savez-vous si Lucien B. est bien arrivé chez lui ?
– Venez récupérer Christophe S., il ne veut plus repartir d'ici à cause du GPS.
– Si vous voyez Louis C. avec des gants noirs, demandez-lui où il les a achetés !!!

Une très bonne matinée avec l'ambiance ACFA classique et tant pis pour les absents.
Et pour terminer, les canards, les vrais, sont bien en confit ou au congélateur en attendant de passer sur la nappe.
Adishatz a toûtis.

Le canard Bernard B.

Le monde de l'ACFA

Compte rendu de la réunion de bureau du 18 mars 2010

Points sur les adhérents 2010:

Nous serons 47 cette année. Record battu.
21 greluches apprivoisées ou en cours de dressage, et 26 beaux mâles.

Les animations et courses au calendrier à venir :

Trail des Forgerons le 21 mars :

Seulement 4 volontaires s'étaient déclaré, mais après concertation, ils ont renoncé. Il n'y aura donc pas de représentation ACFA à St Juery

Relais des clochers du Sicoval le 28 mars :

3 équipes inscrites, et 2 randonneurs 4 jours avant la date limite. Beau succès en perspective, surtout si le printemps arrive !.....

Ronde des asperges le 18 avril :

à Gaudiès prêt de Mazères (09) 11, 4 km. Course nature et rando. Départ d'une ferme productrice d'asperges, et repas d'après course copieux. Alain fera un couriel la semaine prochaine.

Relais Cathare à Lombers le 24 avril :

à Lombers (81) Par équipes de deux: 8 kms course et 16 km VTT. Départ 16 h, Apéro et repas d'après course.Brigitte fera le couriel avant la fin du mois.

Entrainement commun du 8 mai :

Il sera organisé par Loulou aux alentours de Blagnac.

Islathlon le 30 mai:

A l'Isle en Dodon. 8kms en VTT, 4 kms à pieds, 5 kms en canoë 2 places. Par équipe de 2.

L'espace adhérents

VENTE DE VIN

COTES DU RHONE - DOMAINE DU PETIT BOUIGARD 2007

- **Il reste 1 carton**

Vin de PAYS CATALAN - DAME D'ELNE 2008

- **Il reste 9 cartons**

Le prix est de 25€ le carton de 6

Cris de douleurs

Brigitte va être encore plus légère après l'ablation de son petit bout fissuré……du ménisque bien sûr !!!!

Alain Bertrand va se faire opérer du tendon d'achille du pied droit.

Bon rétablissement à tous les deux, nous vous espérons en forme le plus vite possible.

-

Félicitations à . . .

…à nos 3 représentants au Marathon de Barcelone :

Stéphane Voland (3h24) malgré une blessure à l'ischio jambier gauche, JP Chataigner (3h46), et Carine (4h40).

Un grand bravo à tous les 3 !!!

Dans le Rétro

Février 1998.

Des projets avortés ……qui ont permis le vrai démarrage de votre raid annuel.

Ou la naissance de belles aventures.

Association des Coureurs de Fond de l'Aeronautique

Compte Rendu de la réunion de bureau du 25/02/98

1) Composition du bureau.

Après la rude bataille électorale de l'assemblée générale qui a finalement aboutie à la reconduction de l'équipe dirigeante, La réunion du 25/2 à conservé au bureau la même composition. Pour mémoire:

President: Alain Massol
Vice president: Bernard Pierson.
Trésorier: Brigitte Bertrand
Trésorier adjoint: Françoise Sainte Colombe.
Secrétaire: Jean-Pierre Cazals.
Secrétaire adjoint: Michel Laplaza.

2) Ronde givrée du Sidobre.

Malgré quelques soucis d'organisations des équipes une fois de plus solutionnés par Françoise et l'école de commerce, la journée s'est fort bien déroulée. Le soleil de printemps qui nous accompagnait a bien aidé notre pauvre Laurent à bouclé son relais malgré sa forte fièvre, et Bernard à terminer le sien avec un orteil a l'agonie.
Comme d'habitude, les nouveaux ont été intégrés sans problèmes.
Beau geste des copains de Villemur lors du repas qui non contents d'avoir gardés les places pour tout le monde, ont en plus payé l'apéro..... ``Un geste comme on aimerait en voir plus souvent'' aurait dit Thierry Roland.

3) Printemps des Kiwis à Villefranche de Rouergue.

4 équipes que voici dans l'ordre des relais seront inscrites dans les prochains jours:
-Kiwi ACFA cool: A. Cazals, A. Charrier, M. Laplaza, J. Massat.
-Kiwi ACFA 1: A. Massol, R. Daven, N. Saintost, J.P. Cazals.
-Kiwi ACFA 2: J. Biarc, B. Bertrand, P. Albouy, N. Bériot (sous réserve).
-Kiwi ACFA 3: L. Bajewsky, G. Saintost, J. Albouy, M. Gharbaoui (sous réserve).

Bien entendu, les numéros d'équipes sont sans relations avec une quelconque hiérarchie sportive (A noter la présence d'une feminine dans chacune).
Pour l'organisation, comme l'année dernière, nous serons hébergés en gîte à La Ramière le samedi soir ou nous prendrons en commun le repas (grillades ou préparation maison à définir).
Participation : Inscription 35 Frs, Repas après course 45 Frs, Gîte 30 Frs soit 110 Frs par coureur ou 75 Frs par accompagnateur.
Important : L'ACFA prendra à sa charge le repas du samedi soir pour les membres et leurs famille (valeur 40 à 50 Frs par personne).

4) 6 heures de St Nolff près de Vannes.

Ce projet qui devait constituer notre grande sortie du printemps à du être annulé faute d'un nombre suffisant de participants. En effet, 10 personnes seulement se sont pré- inscrites. C'est trop peu pour engager de tels frais. Dommage !
A la place, nous prévoyons d'organiser **un raid Toulouse/Villefranche de Rouergue** avec fête à la clé le samedi soir sur le modèle du Toulouse/St Beat de l'an dernier. Pour assurer au maximum au niveau du temps, il pourrait prendre place dans le calendrier les 27 et 28 juin.
Encore une fois, merci de vous inscrire au plus vite car l'organisation sera longue et compliquée. Nous n' aurons pas trop des 4 mois restants pour nous en occuper.

Rappel, nous avons toujours une option sur le Raid Foix/Llerida mais toujours pas de sponsors (besoins estimés à environ 10000Frs). A vot' bon coeur si quelqu'un est intéréssé !!

5) Marseille Cassis 20ème édition.

Ceux qui n'ont pas encore manifestés leur intérêt pour ce déplacement exceptionnel doivent le faire rapidement car les inscriptions seront ouvertes le 1er mars et ça ira trés vite pour la 20ème édition.
Cette année, le gîte + le repas du samedi soir seront facturés 115,50 Frs par personne.
Le coût du transport et la participation ACFA restent à définir.

6) Lotos.

8 séances de loto ont rapportés 1500 Frs. C'est peu. 4 nouvelles seances sont prévues en avril. Si l'intérêt de nos membres et les rapports sont toujours aussi faibles, nous ne renouvellerons pas le contrat compte tenu des contraintes de présences supportées par les membres du bureau.

7) Divers.

-Nous avons disponibles des inscriptions pour les 6 heures de Balma le 9/5 et les relais de Maubec le 20/5. Si quelqu'un souhaite monter une équipe, les demander à B.B.

-Annonce personnelle:
Nous recherchons le dénommé Jean Tranville, 1m36 bras levés, vétéran 5, dont le chèque accompagnant la fiche d'inscription est rédigé en anciens francs .....Pour le remercier !

Bonne entraînement à tous,

Le bureau.