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

Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 33 du 23 avril 2010

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

Sommaire

Raconte moi ton mois

- Le relais des clochers du Sicoval
- L'escapade des asperges à Gaudiès
- Les 11 km d'Odars (hors calendrier)
- La ronde du chardon à Montgiscard (hors calendrier)
- Course de l'omelette à Bessières (hors calendrier)
- Les 10km et le semi de Montauban (hors calendrier)
- Le trail des Citadelles (hors calendrier)

Compte-rendu de la réunion du bureau du 21/04/10

- Les animations et courses au calendrier à venir

Cris de douleurs

Félicitations

L'espace adhérents

- Quelques messages
- Vente de vin

Raconte moi ton mois

Le relais des clochers du Sicoval

28 mars 2010

Tels leurs célèbres ancêtres gaulois, ils ont improvisé un banquet dans ce petit village du Lauragais.

En rond autour de bancs carrés, ils dégustent à petites lampées le Muscat de Rivesaltes alors que débute la remise des trophées.

Alinox, Jean-Pierrix et Ninox sont appelés sur le podium.
Sous les ovations de la foule en délire, tels de superbes gladiateurs, ils gravissent les marches, l'estrade tremble, une superbe coupe leur est remise.
Les pierres précieuses brillent sous le soleil, les flashs crépitent. Ils fendent la foule, ils serrent de nombreuses mains, ils signent des autographes…. Ils sont émus, tellement émus… La tête leur tourne !

Francesca V., Dominix et Francesca SC, sont appelées à leur tour. Leur trophée est beau. Un peu masculin, mais beau !
Habituées des podiums elles remercient modestement leurs très nombreux supporters venus en charrettes de tous les coins du département.

Les choses sérieuses commencent enfin : place aux Macarels et au fromage de chèvre.

Subitement, Dominix, victime d'une folle envie de faire le ménage, entreprend maladroitement de faire briller la coupe du trio masculin.
Patratac ! La voici en pièces détachées (la coupe, pas Dominix).
Satisfaite mais pas rassasiée, Dominix dirige son regard vers d'autres coupes.
A l'instar du barde gaulois, elle finira attachée à un arbre, afin d'éviter un massacre.

Volant réparer la gaffe de sa dulcinée, Patrix entreprend de remonter le trophée.
Si son puzzle cérébral est aussi désordonné que le trophée……. A moins que ce ne soit de l'Art !

Les commentaires vont bon train :

- Elle est pas belle MA coupe ????
- NON, elle est pas belle !!! Et en plus elle est toute PETITE !!!
- Comment ça PETITE !!!!!!!
- RIDICULE !!!!!!!
- Crsch……. !!!!!

Pendant que :

- Béatrix, se remet doucement d'une randonnée prolongée accomplie en compagnie d'Anne-Marix et de Marcus.

Celui-ci, fidèle à son sens inné de l'orientation, a égaré plusieurs fois ses deux compagnes.

- Mauricius : teste alternativement tous les desserts, serré de près par Ninox. Celui-ci profite qu'il est interdit de sel pour se gaver de sucre.
- Le Roi de la tarte est désigné à l'unanimité : Alinox, le chef vénéré de tous.
- Le prix de l'innovation est remis à Pascalou : auteur d'un gâteau au citron parfaitement cuit, doré à point, servi avec la confiture qui va bien.
- Le soleil printanier darde ses rayons, une douce chaleur nous envahit….

Françoise Sainte-Colombe

Et la réaction indignée du président …….

Merci Françoise….. Quoique je ne sais pas finalement !!!! Traiter notre splendide 3° place comme un accident de parcours…….. Sais-tu qu'après réflexion, recherche dans ma mémoire, j'ai réalisé hier soir en me rasant (ça n'a rien avoir mais c'est comme ça !), que c'était ma première coupe gagnée sportivement ? Je sais que pour vous, les filles, ça peut paraitre incroyable, mais OUI, hier dimanche 28 mars 2010, jour des Rameaux (la aussi çà n'a rien à voir mais c'est comme ça) j'ai gagné ma première coupe liée à une performance sportive. Jusque là, j'avais gagné des coupes pour l'assos la plus nombreuse, des coupes de champagne, des coupes de cheveux, mais pas encore pour mes exploits sportifs. Je tiens donc à remercier JP et Nino, mes coéquipiers sans qui tout ça ne serait pas arrivé. J'étais puceau de la coupe, maintenant, c'est fait, je suis grand !
Et il a fallu que Domi, notre blonde nationale, démolisse ce rêve d'enfant !!!!! Pfff !!!!
Bon, je vous aime bien quand même !!!!!

Le relais des clochers du Sicoval (suite)

C'était super et c'est pour çà qu'on y revient !
En reprenant le CR de l'année dernière j'ai noté que l'on pouvait faire un copié / collé.
Détente et sport, superbes parcours à travers vallons et coteaux, villages et clochers, fermes lauragaises : le décor est bien planté.
L'accueil et l'ambiance tout aussi chaleureux autour de boissons chaudes et viennoiseries au départ, apéritif à l'arrivée, sans oublier les fameux « Mac Arell » d'Aureville.
Cela donne à cette manifestation tout autant de convivialité que de performances sportives.
Parce que là aussi parlons en : les filles fidèles à elles mêmes montent sur le podium (on ne sait plus trop pour quelle place, mais on y était !).
Une des équipes de garçons de l'ACFA aussi : mais là ce n'est pas copié / collé, je crois plutôt à un accident de parcours ! A l'image d'ailleurs de ce qui est arrivé à leur coupe : un méchant ACCIDENT !!
Un grand merci à l'incontournable photographe, aux organisateurs du spécial apéro ACFA, aux pâtissières et pâtissiers du jour. Y en a qui m'épatent d'ailleurs chez les gars, je trouve que l'ACFA les bonifient !

Françoise Vallin

Les élections sont passées, les averses (de la veille) aussi , quelques rayons de soleil ... la journée va être agréable et intéressante.
Malgré le changement d'heure, Dominique et Patrick (c'est nous ... les narrateurs ...) sont arrivés largement dans les temps et sans se perdre du côté de Castelnaudary ... comme l'an dernier. Les Sainte Colombe sont déjà là, avec Alain (le président) et Pascal (Petit).
De très mauvaises langues ont fait remarquer que Patrick avait oublié ses palmes et son maillot mais pas son bonnet ... No comment ! Il s'en fichent eux car ils n'ont pas froid aux oreilles, et pour le reste ... c'est censuré !
Un plateau de petites viennoiseries circule sous nos narines et devant nos papilles. Dommage pour les 1ers relayeurs qui vont bientôt partir, mais tout le plaisir est pour les randonneurs et les autres relayeurs.
Marco, Annie et Béatrice (les randonneurs) partent bien avant les coureurs. Bien leur en a pris, car une marque pas très visible va leur donner l'occasion de faire 2 à 3 km de rab ... Il faut dire que quand on marche bien ... on ne compte plus !
9h30, Patrick est échauffé depuis plus d'une 1/2h (ça lui apprendra à lire correctement les mémos ACFA !). C'est le départ. En toute logique, Françoise (Vallin) prend la tête des équipes ACFA. Nino s'accroche pour ne pas se laisser distancer par Patrick ... qui se trouve en réalité derrière lui ! Nous nous partagerons alternativement la compagnie du dossard 41 qui faisait l'intégrale (nous le saurons plus tard), et qui nous largue au ravitaillement. Résultat du 1er relais : **321** (filles, équipe relève, équipe 1ère).
Au 2ème relais, Dominique met le paquet pour qu'Alain ne puisse pas la remonter, malgré ses efforts, après avoir passé Maurice. Résultats : **312**
Au 3ème relais, JP le magnifique règle son compte à tout le monde, et Pascal double Françoise (Ste Colombe). Résultat bien ordonné : **123**.

Le monde de l'ACFA

Avez-vous bien remarqué que le n° du relais termine invariablement chaque résultat ?
La valse des chiffres continue avec les podiums : l'équipe 1 termine 3ème (VH), l'équipe 3 finit 2ème (VF), et l'équipe 2 cherche encore un 1er prix de consolation. Entre-temps, l'équipe 1 s'est retrouvée avec une coupe en kit, à reconstituer selon l'humeur du moment ...
Comme les années précédentes, l'ambiance est assurée par les "Pourquoi pas nous ?" et leur rythmes percutants.
Toute la tribu ACFA se retrouve ensuite autour : 1° de l'apéro, 2° des MacArel et des RocAMadour, 3° des pâtisseries maison.
Cette année les pâtissiers (Alain, Pascal et Patrick) ont fait fort à 3 contre une (Françoise).
Finalement, ce fut encore une journée très réussie. Rendez-vous à l'an prochain.

Dominique et Patrick Gente

Le monde de l'ACFA

L'escapade des asperges à Gaudiès (09)

18 avril 2010

Assez originale cette concentration de coureurs à pied et randonneurs !
En effet c'était dans une ferme ariègeoise près de Belpech que cela se passait avec près de 400 participants coureurs et randonneurs confondus.
L'ACFA était bien représentée avec 11 coureurs et 10 randonneurs (plus 2 chiens).
Le parcours de 11 Km, annoncé avec peu de dénivelé s'avéra très difficile avec une côte que beaucoup de coureurs franchirent en marchant y compris moi-même pour la majeure partie.
Le départ était assez surprenant avec les coureurs de l'ACFA à l'arrière. Très vite je tentais de remonter le peloton, j'aperçus Pascal (Petit) et fis un bout de chemin avec lui ainsi qu'Alain qui avait fait une bonne remontée. Après, chacun pour soi avec cette fameuse bosse que chacun a escaladé comme il le pouvait. Nous étions à peu près à mi-parcours, c'est alors que les jambes commençaient à s'alourdir et les muscles en s'endurcir (j'avais fait 90Km en vélo la veille).
Heureusement la 2ème partie du parcours était un peu plus facile malgré une longue descente où il fallait freiner pour ne pas se laisser entrainer et finir en roulades.
A la banderole, les 2 Pascal (Petit et Mascetti) étaient juste devant moi et Alain juste derrière, ce qui faisait un bon tir groupé un peu en dessous de l'heure. Les autres participantes (Nadine, Françoise, Patricia) et participants (Jean-Pierre, Nino, Georges, Bob) de l'ACFA finirent tous avec les honneurs et heureux du parcours proposé.
Un petit mot avec les randonneuses et randonneur qui se sont aussi régalés, Anne-Marie, Annie, Michelle, Béatrice, Sandrine, Pauline, Ludivine, Laure-Line, Patricia et Jeannot.
J'ai trouvé la deuxième partie de la sortie très agréable avec l'apéro, le repas où l'ACFA fut première à table avec l'aide de Brigitte qui se remet petit à petit de son opération, et de Gérard.
L'animation fut principalement orchestrée par la table adjacente où les coureurs et randonneurs de Martigues (venus en car) avaient sortis le répertoire, principalement René !
Je taillé aussi la bavette avec Gégé qui prépare les 100 Km de Belves pour lequel je reste admiratif.
En conclusion nous avons passé un excellent Dimanche et avons oublié nos soucis quotidiens !

Lucien Bidoïa

Le monde de l'ACFA

Le monde de l'ACFA

Les 11km d'Odars (hors calendrier)

Il y avait 2 représentants coureurs, un cycliste et une randonneuse de l'ACFA qui a fait aussi les 11km à Odars et nous avons portés haut les couleurs surtout Patricia qui a terminée 1ere V2 féminine du 11km et moi-même mais derrière Patricia dont je n'ai vu que les talons
Nino

La ronde du Chardon à Montgiscard - 10km (hors calendrier)

C'est un très beau et pas facile petit trail auquel j'ai participé à Montgiscard . Sous un beau soleil on a arpenté les chemins souvent tres pentus (beaucoup ont marché,moi le premier) mais très agréables ; à l'arrivée un très copieux ravitaillement nous attendait ; intéressant à faire .
Nino

La course de l'omelette à Bessières (hors calendrier)

J'etais le seul Acfaien à Bessieres pour les 11km
Le debut de la course s'est derolé sous un soleil timide at avec une grosse côte de 2km à grimper ; à mi-course on a essuyé une averse puis on est redescendu sur Bessieres sans pluie mais trempés . un très bon bufffet à l'arrivée avec raisins,fraises,tarte au pommes(j'en ai pris 3 ou 4 morceaux) et coca ,jus de fruits ….enfin toujours super .
Nino

Les 10 km et le semi de Montauban

Compte rendu de la course de montauban entre 3 copains : Jérôme MASSAT, Julien GARDEIL et Yannick GARDEIL

Après une soirée arrosée pour se motiver (couchés 00h00 de l'ancienne heure, ce qui veut dire 1h00 de la nouvelle heure) et un réveil à 6h30 (nouvelle heure) nous petit déjeunons avec des pates, histoire de ne pas contrarier davantage notre foie. Bref, nous voilà partis pour la périphérie de Montauban.

Direction la navette vers le centre de Montauban, lieu du départ. 2200 coureurs cela fait beaucoup de monde en centre ville, l'organisation avait donc mis à disposition des navettes. Impeccables.

Petit café et viennoiseries sur la place principale et réveil avec une fanfare (oui le foie finalement n'allait pas si mal et la gourmandise a pris le dessus).Petit moment bien sympathique. Ensuite nous partons vers la ligne de départ pour un réveil musculaire en musique. Puis échauffement tranquille. Il y a de plus en plus de monde sur la ligne de départ.

Vers 9h30, le départ est donné et c'est parti pour 10km, cela commence tranquille. Il y a beaucoup de monde. Le début du parcours se déroule dans des lotissements.
Aux alentours du 4eme kilometre nous nous retrouvons sur un ancienne voie ferrée avec beaucoup de supporters. Ce n'est pas très large mais on avance bien, ce faux plat descendant est bien agréable.

Puis entrée dans un parc pour le dernier ravitaillement. De retour en ville pour les deux derniers kilomêtres où les relances font mal aux jambes. Voilà la ligne d'arrivée.

Ravitaillement et massage pour ce qui le veulent. L'organisation donne à chaque coureur une cagette pour aller dans le village expo, là chaque exposant offre un cadeau pour remplir la cagette (bouteille de vin, tee-shirt, mug, gilet jaune de sécurité, pain, pomme, CD ...).

Ensuite c'est autour des coureurs du 21 km à arriver et aux marathoniens. Cette course mérite le détour pour le parcours très intéressant et la convivialité. Convivialité préservée malgré le nombre important de coureurs.

Jérôme Massat

Le trail des Citadelles à Lavelanet (hors calendrier)

Samedi 3 avril, 17 heures

Le seuil de la salle des fêtes passé, une ambiance assourdissante nous accueille. Les tables sont dressées, les stands étalent des produits régionaux, les bénévoles vérifient le moindre détail et les coureurs déambulent dans une cacophonie festive.

Demain les vingt, quarante et soixante-treize kilomètres s'élanceront vers Montségur pour la neuvième édition du trail des Citadelles.

Au premier étage des visages connus : Pascal Petit, Jérome Puig et ses potes affichaient cette sérénité propre aux athlètes confirmés.

Je retirais mon dossard et après les derniers rituels préparatis, les bénévoles servaient une copieuse pasta bolognaise et puis …Et puis il y a cet incomparable saucisson maigre de coche dont la saveur à nulle autre pareille nous inonde les papilles. Dans le cochon tout est bon.

Repas terminé, je vais me coucher avec la certitude d'une belle journée ensoleillée.

Dimanche 4 avrill, 5h30

Une violente averse s'abat sur la tête des Cathares.
Cette année encore la course sera humide et rugueuse dans la plus pure des traditions des Citadelles.

6 heures, départ du 73km sous une accalmie pour rejoindre Bélesta à 18km.
Il fait nuit, il fait froid, la boue gluante brille sous nos frontales, les chaussures gorgées d'eau pèsent des tonnes et les averses fouettent les visages des coureurs résignés.

Les montées sont raides et les descentes sont très éprouvantes pour les organismes.

Techniquement pour garder ses appuis, il vaut mieux courir dans 10 centimètres de boue liquide que sur l'argile imperméable et donc très glissante.
L'argile ôcre plus compacte que la noire est à proscrire sinon c'est 5 mètres de glissade sur le dos assurés ; les argiles n'ont plus de secret pour moi.

Bélesta. Ravito ; saucisson, pruneaux, coca et c'est parti pour Fougax au 36ème km. Les averses altèrnent avec les rayons de soleil, et de la boue, toujours de la boue à mettre sous nos pieds.
Après le ravito de Fougax on aperçoit le château de Montségur tout en haut à 6 km. Après une éprouvante ascension jusqu'au parking, il ne restait plus qu'à gravir le dernier km pour atteindre la citadelle. Du vent, quelques flocons de neige, un peu de soleil et nous voilà rendus dans la forteresse chargée de mystère.

Si toutes ces vieilles pierres pouvaient nous raconter !

Que de contes, que d'histoires pour nous tenir en haleine.
Tenez, exemple, tout en bas dans le village de Montségur, prenez un Sarrazin, qui, après avoir enfilé une cote de mailles de 20kg, partait gaillardement à l'assaut de la citadelle, armé d'une épée et d'une lance.

La montée est longue et rude, le fantassin avance lentement le souffle court et les mollets en feu.

En haut, sur les remparts, les cathares pour la plupart de joyeux lurons connus pour leur légendaire délicatesse, l'encouragent ; Alllaiiis, vas-y….t'arrêtes pas….encore un effort….fainéant !!

Arrivé au pied du château, le pauvre Sarrazin complètement cuit s'aperçut qu'il avait oublié son échelle toute neuve en bas au village.
Alors qu'il cogitait une nuvelle stratégie d'investissement, c'est dans une folle ambiance qu'il reçut une volée de pinfles sur la tête et du se résoudre à redescendre panser ses plaies etses bosses.
Derrière les créneaux sur le mur d'encinte, les cathares hilares se tapaient sur les cuisses.

A cette époque on savait encore s'amuser.

Le retour du château au parking par le sentier est traumatisant pour les articulations et la perspective du ravito de Montferrier au 46èmme km nous apporte un moral nouveau.
C'est dans cet esprit que l'on s'élançait dans les 5 km de descente jusqu'à Montferrier.

Puisque ça descend, on pourrait en profiter pour discuter un peu.

Culture générale : Savez-vous que les cathares étaient parfaits ?
D'ailleurs entre eux ils ne s'appelaient que Parfait, tout en eux était si parfait qu'ils avaient atteint une parfaite perfection.

Durant des décennies les cathares devinrent plus parfaits encore et suscitèrent envie et convoitise de la part de leurs voisins immédiats.
Hé oui, on peut être parfait et aimer les sous.

Les Cathares amassèrent ainsi une colossale fortune.
Etre parfait, riche et hérétique provoque des inimitiés, ce fut la principale cause de leur débacle.

Plus récemment en Catalogne, un éminent ethnologue fut mandaté, ayant pour mission de déterminer si les catalans avaient des origines cathares.
En clair pour savoir si les catalans étaient parfaits.

Quelques mois plus tard, après maintes investigations infructueuses, l'ethnologue s'avoua incompétent et passa le relais à cinq œnologues réputés pour leur soif de culture.

Les cinq œnologues pompèrent, pompèrent du Canigou au Vallespir des informations contradictoires et, bien plus tard, décidèrent de se réunir afin de confronter leurs thèses.
Après moultes tournées, un verdict catégorique et sans ambiguïtés tomba : Oui, les catalans seraient parfaits, car incapables de trouver l'Espagne ils se seraient établis en Catalogne ; Tout cela sous toute réserve d'authenticité bien sûr.

Montferrier 46ème km.
Ravito, sucisson, pruneaux, coca.
Le parcours nous mène vers la citadelle de Roquefixade, une autre place forte erigée par less cathares.

Le sol est moins gras et un timide soleil joue à cache-cache avec des lourds nuages noirs poussés par un vent glacial.

Le château est bâti en haut sur les roches et domine l-horizon à 360°.

Une herbe à moutons très rase, des buis, des chênes verts rabougris et des buissons noirs végètent sur cette colline où sinue le sentier menant à la forteresse.

Tenez, reprenez le Sarrazin, montant à l'assaut après avoir par précaution enfilé un heaume intégral, cette fois ci muni d'une échelle trois brin toute neuve, encouragé par les cathares toujours aussi joueurs.
La pente est rude, il progresse lentement et lorsqu'il arrive au pied des remparts complètement vidé, il se fait piquer son échelle, reçoit des tas de parpaings sur la tête et n'a plus qu'a redescendre soigner ses bosses sous les huées des joyeux cathares qui se tapent sur le ventre.

Retour vers le dernier ravito à Roquefort au 63ème km.

Les jambes sont lourdes,la boue, les dénivellés et la fatigue deviennent difficiles à gérer. Il faut tenir car les 10 derniers kilomètres restants seront très éprouvants.

A Roquefort aussi subsistent les ruines d'une citadelle cathare perchées sur les hauteurs au dessus du village.

Hélas notre pauvre Sarrazin fut privé d'assaut pas son état major et relégué aux cuisnes pour s'être fait piquer son échelle toute neuve à Roquefixade.
Depuis, privé de combat et d'escalade, le fantassin n'a plus d'entrain et traîne toute la misère du monde qui semble s'être abattue sur ses épaules.

D'aucun auraient peut-être préféré que l'histoire se termine de façon plus romantique pour le Sarrazin, qu'il retrouve son échelle toute neuve, qu'il prenne la forteresse, qu'il épouse la fille du chef cathare ….Enfin que de bonnes choses pour lui, mais voilà, Maurice il a pas voulu que cela finisse comme ça.

Arrivés à Raissac à 4 km de Lavelanet, les coureurs abandonnaient leurs dernières énergies sur un mur de 300 mètres de dénivellé dont la montée par un sentier raide et glissant fut plus que laborieuse.

En haut, interminable traversée du plateau rocailleux dominant la vallée, pour atteindre enfin la dernière descente abrupte de 100 mètres qui nous mène sur la place de Lavelanet au pied de l'arrivée.

Glissade inévitable, et enfin l'arrivée tant espérée.

Tee-shirt finisher, relaxation et récupération devant un demi de bière pour ensuite passer à table pour le consistant repas d'après course.
Carottes rapées, jambon beurre, daube de cerf, patates vapeur, fromage, yaourt, choux à la crème et bien sûr le bon saucisson ariégeois délicieux même après les choux à la crème.

Félicitations à l'organisation et aux bénévoles toujours aussi dévoués et attentionnés.

Tout fut parfait en pays cathare.

Je vais rentrer chez moi, à l'année prochaine peut-être.

A+
Maurice

135

Compte rendu de la réunion de bureau du 21 avril 2010

Les animations et courses au calendrier à venir :

Relais Cathare à Lombers (81) le 24 avril :

Par équipes de deux: 8 kms course et 16 km VTT. Départ 16 h, Apéro et repas d'après course. Très petit succès pour cette course conseillée par notre copain de Cap Montas Didier Marchesin. Dommage. Peut-être trop prêt de l'escapade des asperges ?
Seul Jérôme Massat et Son copain Julien nous représenterons

Entrainement commun du 8 mai :

Il sera organisé par Loulou aux alentours de Blagnac.
Réponses demandées avant le 3 mai. Déjà 10 personnes inscrites. Le succès se confirme pour ces entraînements conviviaux.

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. Inscrivez-vous vite, il y a peu de places !!

Et aussi …

Les coteaux des Pieds Lurons à St Jean : Le 13 Juin. 10 kms + course enfants.

La Corrida de Toulouse le 3 juillet : Le 3 juillet en soirée. 10 kms.

Rando montagne avec nuit sous la tente: 10 et 11 Juillet

Entrainement commun du 21 Aout : Organisé par Maurice.

Cris de douleurs

- Brigitte va mieux, elle a fait une réapparition à Gaudies, telle Bernadette à Lourdes ! Elle peut reprendre doucement le vélo (Pas Bernadette, BB).
- Pour Carine une petite chirurgie au niveau de l'épaule
- Pour Stephane:déchirure au mollet gauche en plus de l'élongation à la cuisse
- Pour Jojo : Tendinite sous rotulienne longue à se calmer, meme sous anti-inflammatoire.
- Pour Marcou Sciatique persistante.

Félicitations à . . .

nos glorieux V2 masculins pour la coupe unique et cassée de la Sicovale !
……Et à nos filles secondes féminines……..Encore !

Anne-Marie C. (plus connue sous le prénom d'Annie), pour sa 10ème place sur 180 à la rando de l'escapade des asperges.

L'espace adhérents

Message des Gente :

Pour info et rappel, Patrick et moi même présentement, allons faire les 50 km de la ronde des milles au printemps (remember ?) et ceci se déroulera ou se courra le samedi 1er mai à la Salvetat sur Agout (remember boys and girls ?)
Que l'on ce le dise.

Message de JP :

Pour les amateurs de montagne, des gîtes bien situés en Ariège :

Gîtes et chalets du Quié
Nathalie et Laurent Boquet
tel: 06/88/30/72/70
www.giteduquie.com

gitesetchaletsduquie@orange.fr

Message de Pascal Petit :

Changement d'heure !!!.....Un truc pour se souvenir !

Cangemint d'heure!.

Pour tertous qui se posent à chaque fos eulegrinde question lorsquivint le temps ed'changid'heure :
"On avinche ou bien ein arcule ?"
Te veux un truc pour t'in rappeler...

Ravises bin.
...en OCTOBRE: cha fini par RE... donc on recule la t'chiote aiguille
...en AVRIL: ça qu'minche par AV...donc on avinche cette t'chiote aiguille

Ta tout compris ? Ché bin..

hein !!!

Message de….auteur inconnu :

La théorie du mouton

Un troupeau de moutons ne peut se déplacer qu'à vitesse du mouton le plus lent.

Quand le troupeau est pourchassé, ce sont les plus lents et les plus faibles qui sont attaqués en premier.

Cette sanction naturelle est bonne pour le troupeau en général, parce que la vitesse du troupeau augmente à mesure que les plus lents et les plus faibles sont éliminés

De la même façon, le cerveau humain ne peut fonctionner plus vite que ses cellules les plus lentes.

Comme on le sait aujourd'hui, la consommation d'alcool détruit les cellules du cerveau.

Naturellement ce sont les cellules les plus les lentes et les plus faibles qui sont détruites en premier.

On peut donc en déduire que la consommation d'alcool élimine les cellules les plus faibles, rendant ainsi notre cerveau de plus en plus performant..

Ce qui explique pourquoi on se sent toujours un peu plus intelligent après 4 ou 5 apéros.

Putain, j'le savais !

ah oui, au fait ….

VENTE DE VIN

COTES DU RHONE - DOMAINE DU PETIT BOUIGARD 2007

- **Tout est vendu !!**

Vin de PAYS CATALAN - DAME D'ELNE 2008

- **Il reste 7 cartons**

Le prix est de 25€ le carton de 6