

Le site ACFA



Sommaire

Raconte moi ton mois

- Sur les traces du fromage de Laguiole
- Marathon de Barcelone
- Le relais des clochers du Sicoval (hors calendrier)

Compte-rendu de la réunion du bureau du 12/04/12

- Les animations et courses au calendrier à venir

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Une date à cocher
- ScoopCéret

Cris de douleur

Félicitations

Raconte moi ton mois

Sur les traces du fromage de Laguiole

les 10/11 Mars :

Hospitalité oblige, place aux invités avec le CR de Claude :

Mes impressions sur la randonnée des traces du fromage ,,et du reste à Laguiole .

Tout d'abord un grand merci à l'association ACFA et à son organisatrice pour nous avoir invités , Michèle et moi Claude à cette superbe rando, Tout d'abord une mise au point afin de ne pas éveiller les susceptibilités des Aveyronnais nous sommes bien à « LAYOLE ».

Après un covoiturage bien organisé nous arrivons dans un gîte d'étape au milieu de nulle part dans l'Aubrac par un beau soleil mais pas très chaud. Afin de se mettre un peu en jambes nous allons faire un petit tour avec Nadine et Jean-Pierre sur le sentier mais nous voilà bloqués après 500 m par une congère de neige. Donc nous rebroussons chemin sachant que l'apéro nous attend.



Au cours de cet apéro Nadine l'organisatrice nous donne ses dernières consignes. « Départ demain matin à 8h15 du gîte. On part quand on arrive et on arrive... Quand on peut » Tout le monde avait apparemment compris. Nous pouvons passer à table pour le repas du soir au cours duquel nous faisons la connaissance d'une autre équipe d'Albi. Après un repas « léger » du type aveyronnais dont je vous passe le menu, nous pouvons aller nous coucher. bercé par le vent qui s'était levé et le beuglement des vaches de l'Aubrac je me souviens avoir dormi du sommeil du juste.

Le monde de l'ACFA

Nous voici donc à pied d'oeuvre à 8h40 au chalet du Bouyssou. Après les formalités nous partons vent dans le nez à l'assaut du premier buron. Attention quand je parle du vent ce n'est pas une douce brise marine mais un de ces blizzards digne du pôle nord qui pénètre jusque dans le creuxdes fesses. (J'avais oublié de mettre un collant sous mon pantalon). Après un peu plus d'une heure de marche nous arrivons au buron où un bon vin chaud nous attend.



Même si au dire de Gégé il est un peu trop sucré, dieu que ça fait du bien. Une heure plus tard nous arrivons au deuxième buron avec comme accueil le Kir, la gentiane et la bourrée.



Nous arrivons enfin au bout de la troisième heure de marche au restaurant d'Aubrac où nous attend un repas chaud avec Aligot, brochette de viande de l'Aubrac, fromage de Laguiole et tarte aux myrtilles (ou pruneaux),



Après le repas Nadine rassemble ses troupes pour le retour. Il en manquait une. C'était Michèle qui était en train de se dorer la pilule au soleil. Bon nous sommes au complet et pouvons repartir. Je jette un coup d'oeil vers les bus navette avec un peu d'envie mais je rassemble mes forces et nous repartons.

Dans ce sens le vent avait semblé redoubler de puissance. Je partageais bien l'opinion de Nadine Esparre que ce vent était soulant. Puis en cheminant dans les tourbières je me disais que le vent n'était peut-être qu'un effet secondaire du passage dans les différents burons (vin chaud, Kir, gentiane...)



Nous passons encore deux burons (café et....jus de fruits) pour atteindre l'arrivée non sans être passé sur une couche de neige glacée où j'aperçus quelques figures de patinage artistique.

Au bout de la piste nous apercevons la station. Heureux de la balade et d'avoir partagé la convivialité avec toute l'équipe je remercie encore tout le monde....et peut être à une autre fois.

Claude

Le monde de l'ACFA

Puis, place aux ACFAiens, avec le CR de Thierry :

C'est bientôt le 10! Dis !!!! C'est bientôt le 10 !!!!!

Ca y est enfin, on y est !! Nous voilà partis « sur les traces du fromage de l'Aubrac ».

Mais avant, « excellente organisation oblige », nous passons prendre en covoiturage Jean-Pierre E et Nadine juste après ALBI, bien guidés par Nadine (notre chef du week-end) copilote de Thierry.

Nous sommes déjà dans l'ambiance, tous assis autour d'un bon café et d'un délicieux gâteau fait par la maitresse de maison (notre régime week-end commence).

Après quelques heures de route et quelques bavardages (faut bien faire connaissance !!!), nous voici arrivés à bon port LAGUIOLE. Petit arrêt sur la place de la ville pour nous dégourdir les jambes et surtout photographier le mythe « EL TORO ».



Bon maintenant il faut trouver le gîte !!!!! Et c'est là qu'intervient super GPS qui nous y conduit sans détour du premier coup (bravo super GPS !!!!!).

Et voilà !!! Nous y sommes.



Le monde de l'ACFA

Non, non ce n'est pas le gîte. C'est juste la vue que nous avons de l'une des fenêtres du gîte !!!! Pour accéder à cet édifice, restaurant gastronomique *** des frères bras, faut au moins arriver en hélicoptère !!!! C'est plus dans le ton !!!

Ca c'est une petite partie de notre ferme. Très rustique mais tellement authentique.



Après un petit tour du propriétaire,



Balade pour certains (vite écourtée par la présence d'un GIGANTESQUE névé infranchissable)



Visite des étables avec vaches, taurillons et même la naissance d'un veau de l'après-midi pour les autres.



Bon, nous n'étions pas là pour faire du tourisme Passons aux choses sérieuses
Ho là moins le quart, c'est l'heure de l'apéro et là pas de « chi,chi » tous présent (même ceux qui ont bien mangé a midi Ils se reconnaîtront) c'est ça l'esprit ACFA et nous les petits nouveaux, on aime ca !!!!



19h30 pétante, la voix de Nadine (notre chef) retentie Tous à table consigne de la propriétaire. Super grande tablée partagée avec d'autres randonneurs comme nous.



Nous sommes bien en Aveyron !!! Pas de doute !!!!!
Oui, oui nous l'avons mangé et en plus nous en avons repris de « l'entortillât » (spécialité aveyronnaise légère a base de pomme de terre, fromage « du cantal » oignons, pain trempé dans du lait) le tout avec une bonne saucisse maison.



Bon après tout ça, une grande et dure journée nous attend demain, donc il faut se coucher tôt !!! Enfin, pas pour tout le monde, quelques irréductibles (les plus sérieux) sont là pour élaborer la tactique du lendemain et pour cela, rien de mieux que de faire ça autour d'un bon petit verre d'eau de vie de prune maison bien sûr (offerte par les propriétaires) pour garder les idées claires.



Après une bonne nuit de sommeil et un copieux petit déjeuner, direction la ligne de départ prévue à 9h. Avant, faut aller aux inscriptions. Il est 8h30 et tout le monde se regarde car le vent glacial s'est invité alors qu'il ne devait pas y être. En chef exemplaire, Nadine ne se pose même pas la question et se propose de braver ce froid polaire pour récupérer les dossards pour tout le groupe. Nous, nous restons à l'abri dans les voitures. Encore un grand merci à Nadine.

Ca y est c'est le départ. Faut dire que la température est plutôt fraîche (environ 0°) mais avec ce terrible vent, la température ressentie est proche des -8..... Brrrrrrrrr !!! Ca ce voit non ?





Les premiers kilomètres ont eu raison du froid, nous voilà chaud pour affronter les burons qui nous attendent les bras ouverts tout le long du parcours avec leurs lots de bonnes surprise (fouace, vin chaud, gentiane, kir, fromage, jus d'orange, café,) même l'ambiance est au rendez-vous avec accordéon et cornemuse.





Le monde de l'ACFA

A moitié parcours aux abords du village d'AUBRAC, se dresse un immense complexe où sont servis les repas. Et là, super organisation !!!! Tous assis ensemble à l'abri avec notre plateau repas composé d'un aligot / brochette de bœuf de l'AUBRAC (hum..... n'est ce pas Gégé qu'il était bon le bœuf !!!!), fromage de cantal et tarte aux pruneaux. Pour les boissons nous avons le choix entre une petite bouteille d'eau et une petite bouteille de vin.....bien entendu en tant que grands sportifs représentants de l'ACFA, nous avons tous choisi.....l'eau minérale bien sur qu'est ce que vous croyez !!!!!!! (Voix off) tu crois que ça va le faire ??



Après ce bon repas, et histoire de se mettre en jambe pour le retour, petite danse improvisée pour « le chef » Nadine et Framboise dans une ambiance champêtre.



C'est reparti !!!!! STOP..... Faux départ, on a perdu Michèle !!!!! Mais où elle est passée ? Tout le monde est inquiet sauf un (Claude le mari) !!! Doit être habitué !!!!

Le groupe au complet, nous repartons. Les magnifiques paysages du plateau de l'AUBRAC nous enchantent, même si parfois une lutte s'engage entre le vent et notre avancé parfois si difficile qu'on avait l'impression de reculer !!!!!



Quelques burons et fouaces plus tard, la ligne d'arrivée est en vue.



Et oui, alors que la fatigue commence à se faire sentir pour certains, notre Gégé national, force tranquille, avance, cool, l'air de rien presque en sifflotant !!!!! Trop fort !!!!!
On l'a fait, et heureux de l'avoir fait !!!!



C'est l'heure du retour, après quelques embrassades, nous repartons vers Toulouse avec chacun notre aligot régional que nous ne manquerons pas de goûter à la maison pour replonger dans cette atmosphère aveyronnaise si captivante et vivante.

Nous étions 13, chiffre porte bonheur pour nous tellement ce week-end fut bon !!!

Merci à tous pour ce magnifique week-end inoubliable sur les traces du fromage de l'AUBRAC.

Nadine (le chef) & Gégé, Framboise, Nadine & Jean-Pierre E, Annie & Jean-Pierre C, Michèle M & Georges, Michèle D & Claude, Véronique & Thierry

Un immense merci aux organisateurs de cette manifestation.

Thierry et Véronique.

Le marathon de Barcelone

les 24/25 Mars :

L'ACFA en terre catalane



Ca y est il est programmé depuis 2011, les inscriptions sont faites, les réservations aussi. On en parle on le prépare, on se motive, on suit les préparatifs des uns et des autres, les bobos qui font que certains devront renoncer, malgré leur enthousiasme du départ, à courir.

Mais qui ou quoi donc, peut susciter autant d'effervescence dans ce petit groupe de coureurs toulousains. Le grand, le fameux, l'un des plus importants : LE MARATHON DE BARCELONE ;

La date butée est là, les valises bouclées, faut surtout rien oublier. Pour profiter au maximum de cette escapade en catalogne certains d'entre nous partirons le vendredi matin, d'autres le vendredi soir et les derniers le samedi matin.

C'est vers 13 heures que nous posons nos valises à Barcelone dans la petite auberge de jeunesse aménagée dans un ancien domaine de prêtres et de marchands.

Le repas avalé, en terrasse, et oui on est en Espagne, il fait soleil, c'est l'été mais le petit vent frais nous rappelle que c'est tout juste le printemps. La petite veste s'impose.

Et voilà que la première vague des participants va s'élancer à l'assaut de la capitale.

Le métro amènera le petit groupe vers un des emblèmes de Barcelone La Sagrada familia, mais vu l'impressionnante file d'attente nous décidons de faire uniquement la visite extérieure de la cathédrale, sauf Alain et Françoise qui sont bien décidés à visiter l'intérieur.

Nous en faisons donc le tour puis partons vers les ramblas, la Casa Batillo, etc..... Il fait beau, nous décidons donc de nous déplacer en marchant, ce qui nous permet de découvrir tous ces monuments aux architectures, aspect, originalité qui font la curiosité de cette ville. Nous arpentons les avenues, les unes après les autres, le port, les places nous sommes assoiffés de découverte.



Repérer la place sur laquelle s'effectuera le départ. Mais l'heure tourne vraiment trop vite et nous voilà de retour vers l'auberge, mais en métro. Nous avons suffisamment marché pour la journée faut pas s'épuiser avant. Et puis en métro à Barcelone tu vas partout !!!

1,2,3 Le compte est bon tout le monde est là.

Le monde de l'ACFA

Nous retrouvons la 2° vague des participants qui est arrivée. Après le repas et le planning de la journée de samedi tout ce petit monde se sépare pour une bonne nuit , demain la journée sera intense encore. Samedi matin branle bas de combat, après le footing de Georges et Nadine, voilà l'ACFA qui repart, qui s'élance à nouveau à la conquête de Barcelone. 1,2 3,4 le compte est bon .



C'est le Parc Gueil que nous visitons, les allées, la vue dominante sur Barcelone, les sculptures dans la roche en forme d'arbres la maison de Gaudi avec toutes ses couleurs surprenantes, l'interminables banc avec ces mosaïques multicolores, même les oiseaux qui nichent dans les arbres sont en couleurs (des perruches) comme s'ils s'étaient imprégnés de l'esprit Gaudi.

Mais vraiment l'heure passe trop vite, on file chercher les dossards faut pas oublier, on est venu courir. Petite paella dégusté avec quelques tapas, obligé on est à Barcelone. Le beau temps nous accompagnant toujours, ce qui nous permet une petite partie de farniente sur la plage où certain(e)s se paient le luxe d'un massage thai. Mais vraiment l'heure passe encore trop vite et nous revoilà en vadrouille dans le quartier gothique avant de se poser autour d'une table.

1,2,3 le compte est bon, faut pas en perdre une ou un surtout que la 3° vague nous a rejoint. Ca fait du monde !!!!!!!

Faut pas oublier de changer l'heure. Quand je vous dis que le temps passe vraiment trop vite, même quand on dort.

Le jour J chacun à sa ou ses question:

« tu te mets en long ou en cours ? »

« tu prends un k-way ? »

« tu prends de quoi manger pour la course ? » question stupide quand on voit la ceinture d'Alain bardé de Mars !!!!!!!!!!!!!

Tu, tu, tu mais faut y aller. 1, 2, 3 ...le compte est bon, on peut y aller.



La bouche de métro déverse son flot de coureurs sur la place d'Espagne, l'ambiance est à son comble, la foule impressionnante, la voix du commentateur dans le haut parleur annonce 19 455 coureurs de toutes nationalités. Nous sommes à la fois heureux et stressés, une petite boule à l'estomac. On en avait tant et tant parlé, tant attendu, ON Y EST, CA Y EST, C'EST LE JOUR.



On s'imprègne vite de l'ambiance, quelques photos souvenirs. On s'avance vers le haut de l'allée pour se diriger vers le sas de départ. ; mais avant une petite pose, vous devinez pourquoi, question d'être plus léger. 1, 2 mais il nous en manque un, Lulu s'est envolé, et il faut aller prendre place dans le sas. Malgré toutes les courses auxquelles on a participé, malgré le nombre d'années depuis lesquelles on court, impossible d'être indifférent à un tel événement, un grand moment d'émotion m'envahit. Tout est mélangé, la joie, le doute, l'appréhension, l'angoisse, le stress. Mais lorsque le go est donné et les premières foulées effectuées tout se dissipe.



- « tu voulais tant la faire, ma petite, ben maintenant tu y es. Et puis c'est super tu cours à Barcelone, c'est le marathon, profite en. Allez cours, vas y dis la petite voix. »

Les premiers kilomètres nous mènent au Camp Nou, la foule est là, pour nous encourager. On revient vers le centre, on passe les avenues, les places on contourne la Cathédrale, on remonte une autre avenue, on avance, chacun à son rythme, j'ai perdu les miens. Puis un : « hé ! Brigitte » . C'est Jo qui redescend l'avenue. Bon les autres sont devant je vais pas tarder à les croiser donc. Mais non, et où sont-ils ? et Lulu il est passé où ? J'avale les kilomètres les uns après les autres, je regarde ma montre, c'est bon tu tiens, allez continue. ET puis voilà une longue, mais longue, très longue allée, elle n'en finie plus, mais c'est où que l'on tourne. Puis : »allez Brigitte ! vas y « cette fois c'est Bernard avec Christophe qui sont sur le bord et qui m'encouragent. Ouf !!!!!!! c'est là que l'on tourne. Allez on s'accroche c'est plutôt descendant ça fait du bien. Petite récup c'est bon. Le trentième kilomètres se profile, il commence à faire chaud, on se rapproche du bord de mer, et le petit air frais fait du bien. « Tiens on était par là hier », je regarde ma montre c'est bien tu es régulière. Allez encore 5, puis 5 puis 2 et c'est bon. 35ème kilomètre, on revient vers le centre. Les ramblas et leurs haies humaines venues supporter. L'arc de triomphe, les 'venga, venga animo' me portent, les enfants, les jeunes, les plus anciens, tous vous encouragent. Je me sens bien, je tiens mon rythme, maintenant tu tiens le bon bout. Les derniers kilomètres foulés , l'arche, le petit cricri des puces qui passent sur le tapis d'arrivée. Je lève mes bras et à ce moment je ressens une immense joie, celle d'avoir réussi à terminer cette course mythique LE MARATHON ; Mais vraiment les heures passent trop vite, même quand tu cours

Je vais rejoindre les accompagnateurs, qui eux aussi ont eut leur journée sportive, à aller aux 4 coins de Barcelone, et à pied et en métro, pour nous voir passer et nous encourager. Merci pour leur soutien. Après avoir échangé nos sensations, il fallait rejoindre l'auberge, pour une douche réparatrice, un petit repas bien mérité, et penser au retour, on n'est pas d'ici.



1,2,3,4 le compte est bon, tous les coureurs et accompagnateurs sont là.
Comme toujours ce fut un super week end toursitico sportif, entre amis qui savent partager de bons moments. Ce fut cette fois le réconfort avant l'effort mais dans ce sens aussi c'est très bien.
Mais vraiment les week end aussi passent trop vite

BB

Le relais des clochers du Sicoval

Aureville, le 25 mars

Le jour le plus..... court : dimanche 25 mars 2012

Changement d'heure oblige la nuit sera écourtée, mais rien ne nous empêchera d'aller courir à Aureville, pour le **Relais des Clochers du Sicoval**.

Retrait des dossards auprès de Christine et Jean-Pierre RIOCROS qui nous raconte sa première année de Retraité. Tout va bien pour lui, même « *s'il a eu un coup de cafard entre 6H et 6H15, mais comme il dormait il ne s'en est pas aperçu* ». J'en prends note pour l'avenir.....

Nous ne sommes pas nombreux sur la ligne de départ, mais je suis en bonne compagnie de Pascalou qui fait l'intégrale manière de préparer quelque « 100 bornes » à venir. Il fait frais mais une très belle journée sans vent s'annonce.

Quelques montées, quelques descentes, Pascal s'éloigne mais je le garde en point de mire. Voici l'arrivée où je passe le relais à Marcou qui revient ravi d'avoir parcouru sans trop de difficultés un relais difficile qui le fait passer par Clermont-Lefort, village natal de son Bon Papa (tendre souvenir).

Jean-Pierre C. est prêt quoiqu'un peu craintif car peu entraîné. Le relais nature n'est pas de tout repos. Mais on se fiche pas mal du chrono, le principal est de finir ! Et c'est ce que nous faisons, main dans la main. Contents d'avoir partagé encore une fois quelques kilomètres et fiers de l'avoir fait !!!

Pendant l'apéritif, Pascalou reçoit un joli trophée qui récompense une course exigeante, au parcours très vallonné.



Le monde de l'ACFA

Un Mac Arell, un deuxième, une part de tarte poire-chocolat, une pensée vers les copains marathoniens à Barcelone..... C'est fini.

Et peut-être bien fini faute d'un nombre suffisant de bénévoles pour préparer cette course. Ce serait vraiment dommage !!



Framboise

Compte-Rendu de la réunion du bureau du 12 avril 2012

Les animations et courses au calendrier à venir :

Entre Save et Galop à Saint-Paul sur Save le 15 avril:

11 participants ACFA :

6 km : Annie Bidoia, Georges Martinez, Sandrine Lhermenier (50% trail et route)

13km : Lucien Bidoia, Jo Dard, Jean-Pierre Cazals, Alain Massol (100% Trail).

Rando : Annie Cazals et Michèle Martinez

Accompagnateurs : Maïté Dardenne, Françoise Dezulier.

Course du viaduc de Millau 23 km : Le 13 Mai.

Nous serons 21 coureurs ACFA et 7 accompagnateurs.

Participation exceptionnelle pour une course exceptionnelle.

Pour les détails logistique, Brigitte fera un message aux participants au moment voulu.

La ronde du Moulin des templiers à Marestaing (32) le 27 mai

Trail 9 ou 18 kms avec repas d'après course. Départ 9h. Inscriptions sur place à partir de 7h45.

Françoise fera un e-mail quand même pour préparer les certificats en vue d'une inscription groupée.

Trailhounet des Fillols : dimanche 24 juin

Rando montagne : 7 et 8 juillet, BB fera un message très bientôt car les places sont limitées au refuge du ruhle.

Rappel des dates des entrainement en commun prévus pour l'année 2012,

Nous recherchons des volontaires pour se positionner sur les dates libres :

28/29 juillet : Annie et Lucien Bidoia

19/20 Aout : Patricia et Jeannot Biarc à Verdun sur Garonne

3 novembre : Disponible

16 Décembre : Disponible

Courses à venir hors calendrier :

100 km de Belves le 15 avril.:

Pascal sera cette année notre représentant avec pour l'accompagner et l'encourager Bib et Bob, Gégé, Nadine, Annick, Margot,

L'espace adhérents

VENTE DE VIN

Pour 2012 , nous vous proposons :

Bordeaux rouge Château Chaubinet 2010
(Médaille d'or concours général agricole à Paris en 2011)
12 cartons de 6,

Côte du Rhône rouge
Domaine du petit Bouigard 2009
9 cartons de 6

Toujours à 25€ le carton

Un bon conseil si vous avez acheté du Côtes du Rhone qui est en train de « travailler » » (léger pétilllement sur la langue). Laissez le décanter dans une carafe au moins une demi journée, et vous retrouverez le vin que vous aimez.

Une date à cocher ...

Pascal et Jean-Claude communiquent :

Dimanche 10 Juin 2012, venez nous retrouver à BRAX pour la 10ème édition de la Foulée Braxéenne.

Nouveaux circuits de 5km (rando ou course) et de 11k (course) tracés dans Bouconne, et bien sur regroupement général chez les Petits pour l'apéro dinatoire !!...

Le tout je le rappelle avec en toile de fond un fort soutien à l'association ELA.

ENEZ TOUS !!!!! CONTACTEZ Pascal .

Scoop Céret...

- Un scoop pour les habitués de la Cérétane : Le « fameux » Hôtel des Pyrénées a été vendu par son inénarrable propriétaire, Il s'appelle désormais le Céretan. Point positif, ce sera beaucoup plus propre et confortable. Point négatif, on se marrera beaucoup moins..... !!!!!



Le monde de l'ACFA



Cris de douleur



Nouvel arrivant à l'infirmerie, Christophe (forfait de dernière heure à Barcelone) pour son genou droit

Félicitations



- A tous les Participants au Marathon de Barcelone, **BB, Domi, Jo, Lucien, Alain** avec une mention spéciale à **Maïté** nouvelle venue dans le cercle des marathoniens.
- Notre **Gégé** national pour sa participation aux 24 heures de Portet. Lors de cette épreuve, il aura parcouru 133 km