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

Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 66 du 03 juillet 2013

Sommaire

Le site ACFA

Raconte moi ton mois

- La semaine en Corse
- Le raid ACFA « les Corbières en courant »
- La foulée Braxéenne (hors calendrier)

Compte-rendu de la réunion du bureau du 02/07/13

- Les animations et courses au calendrier à venir
- Les dates à retenir

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Les conseils de lecture de Framboise
- La bonne nouvelle du mois
- Carnet rose

Cris de douleur

Félicitations

Raconte moi ton mois

La semaine en Corse

Du 25 mai au 1er Juin

Le premier jour nous n'avons pas été gâtés par le temps : pluie, vent, neige, froid et pour finir des parpaings qui volent sur la route. Sans le sang froid de Georges , cette journée aurait pu mal finir.
Heureusement il en faut plus pour démoraliser notre petit groupe (17 personnes). Françoise nous avait concocté des randos dans des paysages magnifiques, des visites dans de vieux villages comme Sartène , promenade dans la vallée du Tavignano et de la Restonica aux eaux si limpides et sa route si stressante , excursions où l'on en prend plein les yeux et les mains.... de champignons.
La ville de Bonifacio est si surprenante avec ses falaises de calcaire qui plongent sans retenue dans une eau cristalline.
Nous avons eu le plaisir de déjeuner dans un petit village en montagne chez des corses qui nous ont merveilleusement bien reçu et qui nous ont fait goûter un saucisson corse hum.....
Une super ambiance a régné pendant tout le séjour.
Françoise et Marcou nous ont fait découvrir cette Corse qu'ils aiment tant. Cette île aux tumultes géologiques, aux falaises ciselées, aux roches aux formes extraordinaires et ses plages où la mer vient déposer ses baisers.
Mais pour le soleil il faudra y revenir.....

Quel beau séjour. Merci à tous ceux qui ont contribué à le rendre si inoubliable.

Béa

Le monde de l'ACFA

Vous en redemandez ?

Notez alors qu'un numéro spécial Corse vous sera proposé prochainement…

Raid ACFA « Les Corbières en courant »

Les 22 et 23 Juin

Une fois n'est pas coutume, La prose cette fois sera remplacée par ces quelques vers, et les illustrations suivront, d'abord par un festival de sourires, puis par le petit texte de Framboise en image……..A déguster sans modération !

Voyage au bout des Corbières

Cent-treize kilomètres en courant
Pour tout ACFAien c'est courant
Pour un néophyte comme moi
C'est tout simplement un exploit !

Ca c'est passé dans les Corbières
Entre montagnes et rivières
Et pour cette bande de coureurs
Un seul mot d'ordre la bonne humeur

En arrivant au lac de Bouisse
Josy me présente ses complices
BB Loulou Framboise Gégé
Une bande hyper organisée

Des femmes des hommes tous passés maîtres
Dans l'avalage des kilomètres
Nous décidâmes sans mégoter
D'les suivre avec nos VTT

A chaque relais le même plaisir
De retrouver tous ces sourires
Des paysages exceptionnels
Des amitiés sensationnelles

Notre périple s'est fini
Avec les grands et les petits
Et on r'trouva tous nos héros
Heureux autour d'un apéro

Le soir laissa place aux champions
Ceux qu'avaient pas mal aux arpions
Notre Jeannot bonté divine
Faisant danser toutes les copines

Et dans ce drôle de championnat
George nous fit une macarena
Dans une version très chaloupée
Qui provoqua l'hilarité.

Pour clôturer ce beau week-end
Il nous fallait un happy end
On ne pouvait pas faire l'impasse
Du chouette village de Lagrasse

Et si je vous dis sans conteste
Qu'ces gens sont des extra terrestres
Merci à Jo et ses complices
Ce week-end fut un vrai délice.

Dominique.

Festival de sourires sur le Raid 2013 :

Le monde de l'ACFA

508 KS

Le monde de l'ACFA

Le mot de Framboise :

On s'était dit rendez-vous en juin 2013 dans les Corbières.
Et bien voilà, c'est fait !

Dimanche après-midi 23 juin, les copains quittent le gîte les uns après les autres.
Un dernier coup de balais et de serpillère, le silence envahi peu à peu le centre de vacances qui nous a accueillis pendant 2 jours à Camplong.
Quel week-end !

Vendredi soir 21 juin, les amis arrivent, tout à la joie de se retrouver et de partager quelques kilomètres.
L'ambiance est rapidement créée, mais avec une grande pensée pour les absents.
Les organisateurs sont sur le pont, actifs dans l'intendance et la logistique, sans oublier la « remise des maillots ». Titi est très fier de son tee-shirt personnalisé.

Samedi 22 juin, réveil très matinal. Le vent est au rendez-vous et le ciel est gris. Mais il en faut bien plus que ça pour décourager les coureurs. 6H c'est le départ pour un petit tour de 113 km entre Corbières et Aude sauvage.

Le monde de l'ACFA

Le monde de l'ACFA

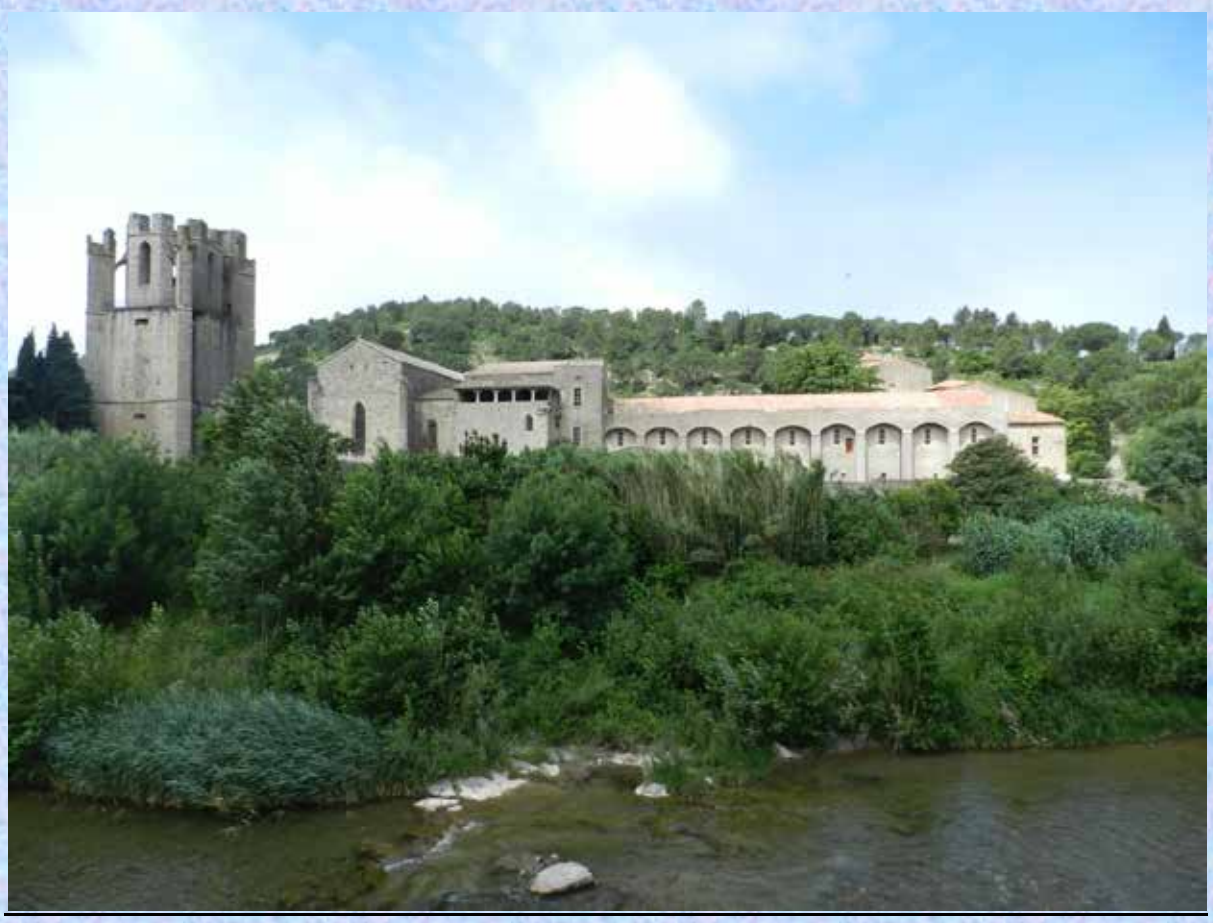
Le monde de l'ACFA

Quelques gorgées de bière bien fraiche, une bonne et longue douche, chacun s'active à préparer la soirée. Jeannot, aidé de plusieurs assistants, récupère quelques sarments de vigne et allume le BBQ géant amené par Jo. Des odeurs alléchantes chatouillent rapidement nos papilles affamées.
En un rien de temps la salle à manger est aménagée, le couvert est mis, les entrées sont préparées et l'apéritif servi. A table !!!!
Quelle soirée ! Avec pour animateurs deux jeunes DJ inspirés, nous dansons jusqu'à ce que nos jambes crient grâce.
Une nouvelle douche et hop, au lit !

Le monde de l'ACFA

Le monde de l'ACFA

Dimanche matin 23 juin, le ciel est morose et le vent très en forme. Le petit déjeuner se prolonge, avant que le départ ne soit donné pour la visite du pont de Ribaute et de la petite ville de Lagrasse.



Retour à Camplong pour le déjeuner. Chacun s'active pour nettoyer son gîte, nettoyer la salle à manger et charger les voitures.
Ce 17ème Raid est bien dans la lignée de ces prédécesseurs, à savoir qu'il n'a pas été qu'un exercice sportif, mais aussi un moment de grande convivialité, d'amitié et de respect.
Alors que cette belle page vient de se tourner, j'ai le blues…….
Rendez-vous dans un an ?

Framboise.

La foulée Braxéenne (hors calendrier)

Le 9 Juin

Nous aimons beaucoup faire cette course à L'ACFA pour 2 raisons principales :

1- Les fonds sont intégralement reversés à l'association ELA contre les Leucodystrophies
2- C'est l'occasion d'apprécier un grand moment de convivialité avec la famille Petit qui traditionnellement nous reçoit chez elle. Les bonnes années, autour de la piscine, les mauvaises années, dans la salle à manger. Mais toujours avec plaisir.

Cette année, nous étions en petit comité, car la course n'étant pas au calendrier de l'ACFA, et le temps étant……Ce qu'il est ! Nous nous sommes retrouvés à 5 sur la ligne de départ.

Moment d'émotion avant le départ de cette10ème édition, car le speaker à évoqué l'histoire du petit Romain, atteint par une adreno-leucodystrophie nécessitant une greffe de moelle osseuse. C'est pour le soutien de Romain que cette belle course à été crée en 2003. Malheureusement, le petit Romain quittera ces copains en 2006, mais son petit frère Axel atteint lui aussi de cette maladie sera greffé avec succès en 2005 et c'est lui qui a donné le départ en l'honneur de son frère disparu. Comme un symbole.

10h03 pétantes, nous nous élançons vers la forêt de Bouconne. Les visages inondés d'une pluie, finalement bien pratique pour cacher les petites larmes que le discours précédent avait fait perler au coin de nos yeux.

Un petit coucou à Maël, Baptiste et Annie, qui attendaient notre passage avant de rejoindre Boris à l'abri dans les gradins du stade, et me voilà partit pour 10 bornes que je n'attendais pas aussi cauchemardesques.

.

Pendant plus d'une heure, nous avons soit pataugé dans la boue argileuse glissante à souhait, en tentant de trouver les moins mauvais appuis, soit couru dans l'eau boueuse jusqu'à mi-mollet, soit enfoncé nos pauvres chaussures dans une matière grisâtre et nauséabonde que je n'essaierai même pas de qualifier ici ! Heureusement, à un moment du parcours, j'ai trouvé un peu de réconfort en croisant Beatrice et Olga nos deux vaillantes randonneuses.
L'avantage de ces conditions, c'est qu'on est tellement occupé à surveiller ses appuis, que le temps passe plus vite que d'habitude. Et puis, rencontrer des coureurs qui remontent la course en claudiquant et grimaçant, ou d'autres, étalés dans la boue de tout leur long, ça motive pour ne pas faire de même. Croyez moi !.....Quoi que…….A environ 1 km de l'arrivée, j'ai quand même fait un magnifique roulé boulé, dans le fossé, histoire d'avoir quand même un truc à raconter aux copains !

Bon, que dire de plus, l'arrivée, ……sous la pluie, encouragé par notre pote Jean-Claude (dit Mossieur Deschamps) qui officiait comme chronométreur, et puis, content d'avoir fini, tout ça, tout ça,…….

Le monde de l'ACFA

Et, vite au chaud chez Annick et Pascal, ou nous retrouvons Maïté et Jo, et Romain récemment sortis de leur couette, mais équipés du célèbre Tiramisu à Jo (ouf, l'essentiel est sauf !).
A partir de là, nous nous sommes retrouvés d'un seul coup dans notre élément !.....
L'apéro, la soupe d'Olga, la charcuterie d'Annick, la quiche de Véro, la Pizza d'Annie, les tartes tatin, ou à la rhubarbe, etc…….j'en passe et des meilleures (c'est le cas de le dire !).

Au final, un dimanche très sympa, avec sport, bonne action, ripaille et rigolades, tout ce qu'on aime en résumé.

Vivement la 11ème édition, le temps ne pourra qu'être meilleur, c'est le point positif du jour.

JP

Compte-rendu de la réunion du 02 Juillet 2013

Les animations et courses au calendrier à venir :

- *Le 20 Juillet : entraînement en commun :*

  Réservé par Maurice qui nous accueillera à Sorèze.

  N'oubliez pas de répondre à temps au message d'Alain avant le 15 juillet.

- *Les 10 et 11 Août : la rando montagne ACFA :*

  La formule mixte de l'an dernier (au choix, nuit en refuge ou tente) ne pourra pas être reconduite contrairement à ce que nous souhaitions et annoncions le mois dernier. Le lieu choisi est le refuge des Camporells près de Formiguères.

  Brigitte Attend encore beaucoup de vos réponses. Pensez à le faire

- *Le 25 Août : entraînement en commun :*

  Maïté et Jo qui nous accueilleront quelque part dans l'ouest Toulousain (mais pas le Grand Ouest…). Jo enverra son message la semaine prochaine.

- *Le 31 Août : La fête de l'ACFA*

  Comme d'habitude au bord du Canal au stade de Donneville. Un lieu idéal où nous avons maintenant nos habitudes.

  Pensez à répondre à Françoise avant le 26 août

- *Les 15 et 16 Septembre : La ronde Cérétane*

  Nous serons 22 en tout. Dont 5 coureurs sur le 6,5, 9 sur le 20 Km, 1 randonneuse. L'hôtel est réservé.

Les dates à retenir :

· *Ekiden les 5 et 6 octobre :*

Week-End sportivo culturel à Albi. Visite culturelle le Samedi Après Midi et / ou dimanche matin. Soirée sportive du samedi avec l'Ekiden d'Albi (course relais de nuit à 5 sur 42 km).
Hébergement et restauration dans un couvent ancien proche du centre ville.

· *Les 2 et 3 Novembre : Week End Champignons*

Week-End recherche de champignons et/ou entrainement en principe à La Salvetat sur Agout.

· *Les 14 ou 15 Décembre : entraînement en commun :*

Nous recherchons l'organisateur.

L'espace Adhérents

VENTE DE VIN

Il en reste encore, et il est bon !!!!!!!!!!!

BORDEAUX ROUGE AOC
CHÂTEAU FERREYRE
Année 2009

CORBIERES ROSE AOC
LES HAUTS DE SAINT JEAN
Année 2011

Il reste 6 cartons de Bordeaux et 4 de Corbières

Toujours à 25€ le carton

Les conseils de lecture de Framboise :

KAIKEN – Roman de Jean-Christophe GRANGE

« Quand le Soleil Levant devient un Soleil Noir,
Quand le passé devient aussi tranchant qu'une lame nue,
Quand le Japon n'est plus un souvenir mais un cauchemar,

Alors, l'heure du Kaïken a sonné. »

Commentaire de Framboise : du suspens, du suspens, du suspens…. Une bonne lecture de vacances pour les amateurs du genre.

La bonne nouvelle du mois :

2 nouveaux adhérents :

Cathy et Alain NIKITINE

Précisons pour tous ceux qui n'étaient pas de nos premières aventures il y a 23 ans, qu'Alain est l'un des créateurs de l'ACFA , membre des premières équipes dirigeantes (trésorier), et également l'un de nos premiers sponsor maillots.
Nous sommes particulièrement heureux de l'accueillir à nouveau parmi nous.

Nous sommes donc 42 en 2013

Carnet rose :

Nous avons appris que Maurice et Annie avaient récemment convolés en justes noces (selon l'expression consacrée)
Nos meilleurs vœux de bonheur aux « jeunes » mariés.

Cris de douleur

- Jojo a quelques soucis de santé dont une hernie qu'il devra faire enlever cet été.
- Alexa se remet doucement d'une mauvaise chute ayant provoqué des fractures au niveau des petits os de la hanche.

Félicitations

Pour une fois, nos félicitations ne seront pas sportives, mais artistiques, puisqu'elles vont à **Alain Massol** scénariste, réalisateur et producteur des films de nos Raids, ainsi qu'à son cadreur **Gérard Saintost**, pour leur dernière réalisation « *Le Raid 2012 entre Rouergue et Quercy* ».
Pour le travail que ces films d'une heure représentent et le plaisir qu'ils nous donnent, merci et bravo.