



Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 68 du 11 Octobre 2013

Le site ACFA



Sommaire

Raconte moi ton mois

- La fête de l'ACFA
- La Ronde Cérétane
- L'Ekiden d'Albi

Compte-rendu de la réunion du bureau du 08/10/13

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

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Les conseils de lecture de Framboise

Cris de douleur

Félicitations

Raconte moi ton mois

La fête de l'ACFA

Donneville, le 31 août 2013

J'accuse tous les présents à la fête de l'ACFA d'avoir passé une excellente journée !

J'accuse les non-présents d'avoir eu tort d'être absents.

J'accuse Annie et Lulu de s'entraîner tout l'été à la pétanque, la main gauche d'Annie est redoutable.

J'accuse JP d'avoir mis du poil à gratter dans le tee-shirt de Marcou pour le déconcentrer pendant la partie de pétanque. C'est de la triche !

J'accuse Béatrice d'avoir remis le premier « trophée Nino » à Brigitte qui l'a largement mérité.

J'accuse Annie et Maurice de s'être mariés sans notre consentement et Marguerite de les avoir approuvé dans cette décision précipitée.

J'accuse Alain et Christophe d'être nés fin août afin de fêter leur anniversaire avec nous !

J'accuse Jojo et Marie-Hélène, Michou et Bernadette d'être toujours aussi contents de nous retrouver sous le soleil et les platanes de Donneville ! Et la réciprocité est aussi vraie.

J'accuse Bernard de s'être arrêté à une station de nettoyage de voitures pour se faire gonfler les mollets. Quand il fait ça, c'est pas pour des prunes !

J'accuse la famille Ronce de ne venir que lorsqu'il y a du champagne. C'est fini de coincer la bulle ! Nous aimons aussi les voir sur le bitume.

J'accuse Jeannot d'avoir répété en catimini un air de cor de chasse. L'an prochain il faut qu'il vienne avec son instrument.

J'accuse GG d'être en bonne condition pour sa participation au prochain « 100 Bornes » de Millau et de dire le contraire.

J'accuse les glacières d'avoir eu du plaisir à se retrouver et à papoter toute la journée. Avez-vous remarqué comme elles se tenaient à l'ombre, bien serrées les unes contre les autres ?







La Ronde Cérétane

Céret, le 15 Septembre 2013

La trentième ronde cérétane

Voici mon histoire cérétane
Ecrive au rythme d'une sardane
J'ai réuni quelques souvenirs
Parsemés de quelques sourires

D'abord il y eut les r'tardataires
Partis chez nos voisins Ibères
Nadine et ses covoituriers
Au GPS furent bons derniers

Le soir en r'gardant Stade BO
Thomas fit l'arbitre vidéo
Méritant sans contestation
Le premier prix d'imitation

C'est dans une ambiance festive
Qu'on retrouva tous nos convives
Craignant un peu pour leurs tympans
Les haut-parleurs assourdissants

Si Jaja était de la fête !
BB lui vola la vedette
Quand le speaker la fit venir
Ce qu'elle fit avec grand plaisir

Au beau milieu de nos agapes
V'là not régionale de l'étape
Montant sur scène vous l'croirez pas
Pour faire de la pub pour l'ACFA

Puis vinrent les courses du lendemain
Pour certains c'était l'premier Vingt
Véro ne cachait pas sa joie
D'avoir réussi cet exploit





Si les kenyans sont restés maîtres
Dans l'avalage de kilomètres
C'est Thierry qui méritera
Le titre de kenyan de l'ACFA

Pour Amélie et Océane
Leur première rando catalane
Fut l'occasion de remporter
Un t-shirt rose bien mérité

Cette trentième ronde ckrétane
Dans les jolies terres catalanes
Que du bonheur autour du sport
Dans le pays des sang et or

Dominique



Quelques réactions et commentaires à la volée

Hello,

Belle réussite avec 24 participants.

Hôtel Ok maintenant mais interface du proprio a revoir

Bonnes courses et randos malgré 2 gros (énormes) orages la nuit précédente. Température idéale pour courir puis soleil qui se montre au moment de l'apéro et du repas...

Ambiance toujours aussi festive , pas de surprise de ce côté-là.

A+

PP

Un gros oubli de Pascal quand même !!!!!

On a battu le record de Catalogne de PAKITO géant (homologué par un juge venu de Barcelone, en tenue et tout et tout....)
Et pas mal d'ACFAiens y étaient !!!!

Alain

J'suis pas raciste, mais si on se met à faire des animations Basques en plein cœur du Roussillon, on est foutu !.....



Catalan anonyme

Merci BB et merci à tous

Ce WE nous a fait beaucoup de bien.

Les filles sont parties à l'école lundi avec leur tee shirt Cérétane sous prétexte qu'elles avaient sport !!

Bise

Nadine

Comme d'habitude c'était génial. C'est la raison pour laquelle on y était, on y reviendra et pas qu'à cette manifestation !
Jalabert est en bonne position sur le bureau de Thomas...

Les assiettes 2013 sont collector pour moi : elles démarrent une nouvelle série dans une nouvelle vie !!!!

Bise

Françoise



Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Bonjour à toutes et à tous,

En effet, quel merveilleux week-end « catalan » (le pays où il fait PRESQUE toujours beau.....J)

Quelle organisation (merci BB) et quelle ambiance (merci à tous).

Vivement la prochaine sortie.....

Véro et Thierry

Coucou à tous

Oui vraiment super le poème Dominique.J

Enchantée une nouvelle fois par ce beau week-end passé avec vous

Ravie d'avoir couru ces 20km, qui je l'avoue, m'ont angoissé au départ... et qui m'ont laissé quelques courbatures le lendemain !! on aurait dit Robocop !!

Et bien sur un grand merci à Brigitte pour son implication à toute épreuve !

Nous, on a déjà mangé une soupe dans nos belles assiettes Céretane ! La soupe en était que meilleure J

Véro

L'Ekiden d'Albi

Les 5 et 6 Octobre 2013

Week-end Artisticosportivonaturel !

Le 1^{er} rendez-vous était donné à Carmaux, grand lieu historique, pour la visite du musée de verre à l'occasion de la Biennale du verre.



Après avoir admiré des œuvres aussi belles qu'originales et s'être instruits sur l'histoire du verre dans le Carmausin, nous voilà partis vers Albi pour participer au 17^{ème} EKIDEN.

L'EKIDEN est une course de 6 relais sur la distance mythique du marathon, tout cela dans le magnifique cadre du vieux Albi et de sa cathédrale SAINTE CECILE. Cette année, le record de participants est pulvérisé avec 390 équipes ! Nous étions représentés cette fois par 3 équipes. Dès le départ, la lutte s'annonce très serrée et féroce !!!! Les 3 équipes se doublent se redoublent et arrivent dans un mouchoir de poche puisque seulement 6 mn sépare la 1^{ère} équipe de la 3^{ème}.

171 ^{er} ACFA 2	03:25:03
187 ^{ème} ACFA 3	03:27:36
226 ^{ème} ACFA 1	03:31:44

Bravo à tous les participants avec une mention particulière à Pascal Ronce qui a terminé 39° de son relais (les 10km en 40'14").



Participants :

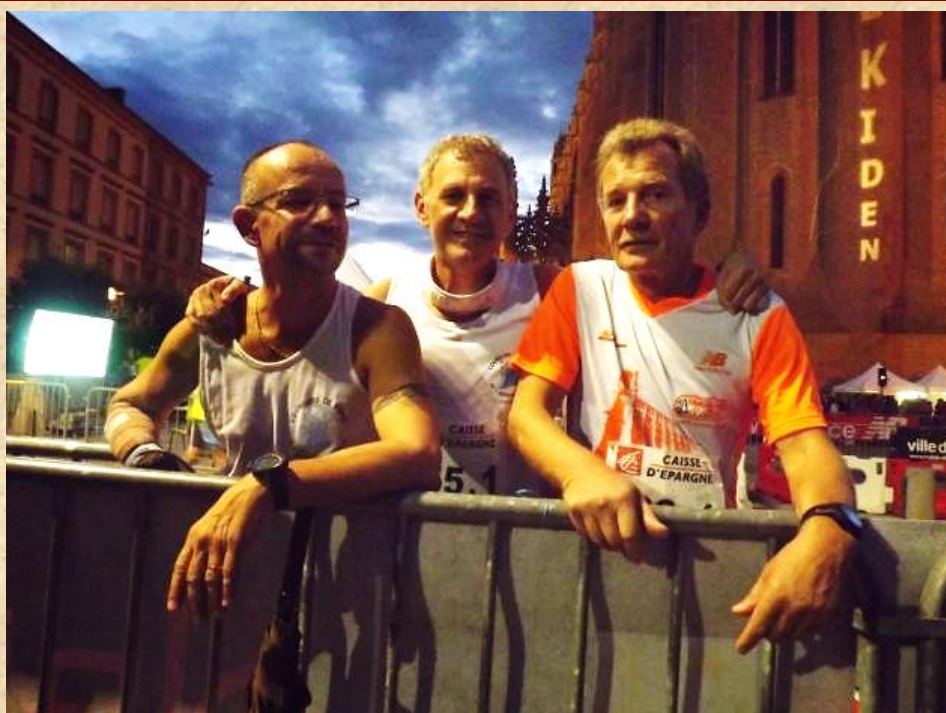
ACFA1 : Alain M, Cyril (Ext), Christelle, Marcou, Framboise, Alain M

ACFA2 : Pascal P, Christophe, Georges, Pascal R, Josy, Pascal P

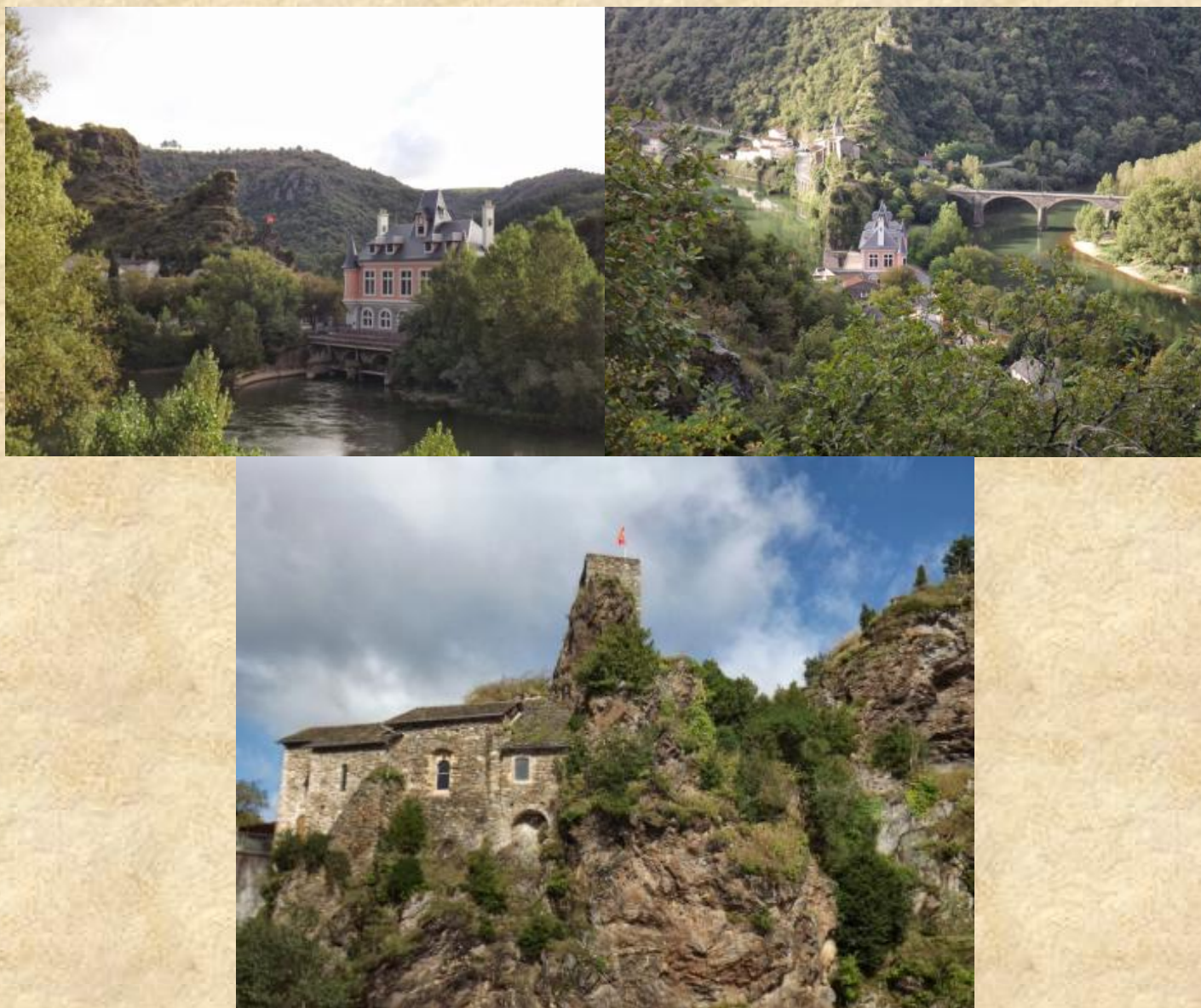
ACFA3: Lulu, Thierry, Brigitte, Françoise V, Véronique, Brigitte

Pompon Girls : Béatrice Ferrer, Michèle Martinez, Annick Petit, Annie Bidoia





Après une nuit de repos au centre Saint-Amarand, départ vers Ambialet. Ambialet n'est pas seulement le lieu où le marathon d'Albi fait demi-tour, c'est surtout un site assez pittoresque car situé sur une presqu'île provoquée par une boucle que fait le Tarn à cet endroit-là.



Une petite rando était prévue vers le sommet de cette presqu'île et son prieuré, histoire de ce mettre en appétit avant un repas au restaurant du pont.

On ne pouvait pas se quitter comme ça !!!

Alain

Compte-rendu de la réunion du 08 Octobre 2013

Les animations et courses au calendrier à venir :

- Le 20 Octobre : Run and Bike à Pechabou

1 cycliste et 1 coureur sur 21 km (60%chemin, 40% route).

Participation ACFA annulée pour cause de manque de participants..

- Les 2 et 3 Novembre : WE champignons à la Salvetat sur Agout

L'activité sera transformée en week-end rando si les champignons ne sont pas au rendez-vous.

18 chercheurs marcheurs (ou inversement) sont inscrits, L'hébergement est réservé, le soleil et les champignons seront commandés au dernier moment J

- Dimanche 24 Novembre : La sortie du Gaillac Primeur

L'évènement de l'automne. Et l'une des sorties préférées de l'ACFA.

3 relais à 4 relayeurs dans les vignes et caves autour de Gaillac, avec repas traditionnel, copieux, et convivial.

Nadine fera un message mi-octobre.

Les dates à retenir :

- Les 14 ou 15 Décembre à Péchabou :

Chez Alain et Cathy Nikitine, entraînement en commun.

- Réveillon du 31 Décembre

17 personnes ont répondu dont 2 extérieurs nous réfléchissons à redimensionner le projet, car le coût total partagé par 17 personnes seulement est trop élevé. Vous en serez informés le plus tôt possible.

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 3 cartons de Bordeaux, le Corbières est épuisé

Toujours à 25€ le carton

Les conseils de lecture de Framboise :

CERTAINES N'AVAIENT JAMAIS VU LA MER – Julie OTSUKA
Prix Fémina étranger 2012

Dans un style très dynamique, à coups de mots et sans fioritures, l'auteur nous raconte la vie des Japonaises émigrées aux Etats-Unis au début du XXème siècle.

Il ne s'agit pas d'un roman. Les événements décrits, les émotions exprimées, les intimités bafouées, les humiliations, le racisme et ses violentes conséquences, la (les) mort(s), l'exode, tout est vrai. Trop vrai !

Cet ouvrage se lit d'une traite.

Le monde de l'ACFA



Cris de douleur



Bernard a une périostite au tibia, et Françoise Dezulier a une tendinite au genou.

Félicitations



A GG pour sa nième participation aux 100 kms de Millau, bien soutenu par Nadine, Brigitte et Bernard, ses fidèles supporters.