



Edition n° 85 du 05 juin 2015



Sommaire

Raconte moi ton mois

- Challenge du souvenir et de la paix à Pompertuzat
- Rando vélo sur les berges du canal du midi

Compte-rendu de la réunion du bureau du 04/06/2015

- Les courses et évènements à venir
- Pour réserver les dates sur vos agendas

L'espace adhérents

Vente de vin

Cris de douleur

Félicitations





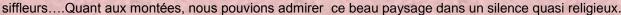


RACONTE MOI TON MOIS

Challenge du souvenir et de la paix à Pompertuzat

Le vendredi 8 mai 2015, à Pompertuzat

Quelle belle journée que ce 8 mai passé en compagnie de l'ACFA dans un beau cadre très vallonné qu'est Pompertuzat. Les 8 km de la rando sont passés très vite. Dans les descentes on entendait des pies qui jacassaient, des merles





Après la remise d'une coupe à Framboise et assisté à la cérémonie du 8 mai nous sommes allés chez Alain et Cathy pour un repas très convivial.



Ce sont des petites courses à faire qui sont dans l'esprit de l'ACFA très agréables. **Béa**







Si je ne me trompe pas, nous étions 18 Acfaiens pour participer à cette course de 10 kms, mais aussi accompagner les coureurs ou faire la randonnée.

Annie et moi avions rendez-vous chez Alain et Katie Nikitine sur le coup de 9 heures.

Nous fîmes la connaissance de Julie et Yves ainsi que et de leurs enfants Etienne et Lucien.

Après le café nous nous dirigeâmes vers le départ de la course qui fut donné à 10 heures.

Les coureurs de l'ACFA étaient Julie, Yves, Alain N, Loulou, Annie, Françoise, Pascal P et moi-même.

Sans oublier Etienne et Lucien chez les jeunes!

Nous accompagnaient Béa, Olga, Katie, Annick, Marcou et Maumo tandis que Josy et Dominique faisaient la randonnée.

Donc nous voilà partis sur les routes vallonnées de campagne autour de Pompertuzat.

Parcours agréable avec beau temps et ambiance chaleureuse.

Comme d'habitude chacun avait donné son maximum.

Félicitations à Françoise pour sa 1ère place en Vétéran 3 féminine qui commence à prendre l'habitude des podiums!



Après la remise des récompenses nous nous retrouvâmes chez nos hôtes Alain et Katie pour un pique-nique à la mode de l'ACFA qui s'essoufflait vers 16 heures!

Pour terminer cette belle journée, tandis que certains rentraient chez eux, d'autres entamaient une marche digestive d'un peu plus d'une heure au bord du canal.

Un grand merci à Katie et Alain qui nous ont reçus bien chaleureusement pour ce repas amélioré!

Et encore bienvenue au club à Julie et Yves Fardel et leurs enfants.



A très bientôt pour d'autres aventures.

Lulu



Rando vélo sur les berges du canal du midi

Les 23,24 et 25 mai 2015 :



La nouvelle Balade de Riquet, version ACFA 3 jours le long du Canal du Midi en vélo

Françoise SC, alias Framboise, nous a proposé un nouveau périple sur les bords du célèbre Canal du Midi, si cher à son réalisateur Pierre Paul RIQUET.

20 candidats ont répondu favorablement : Brigitte B., Mathys P., Enzo P., Véronique D., Boris B., Jo D., Elsa D., Françoise SC., Marc SC., Josy L., Dominique T., Nadine S., Gérard S., Annie C., Jean-Pierre C., Nadine E., Jean-Pierre E., Danielle T., Jacques T., Bernard B.

- Nous avons enfourchés nos VTT et VTC au Seuil de Naurouze pour 3 jours de balade en plusieurs étapes :
- samedi 23 mai matin : Seuil de Naurouze Bram.
- samedi 23 mai après-midi : Bram Cité de Carcassonne.
- dimanche 24 mai matin : Cité de Carcassonne Homps (lac de Jouarres).
- dimanche 24 mai après-midi : Homps (lac de Jouarres) Cité de Carcassonne.
- lundi 25 mai matin : visite guidée de la Cité de Carcassonne puis direction écluse de Béteille.
- lundi 25 mai après-midi : Ecluse de Béteille Seuil de Naurouze.

Soit 220 kms de bonheur, d'images, de fleurs, de bateaux, de gens paisibles, de canards et de canetons, de pêcheurs, de joggers, de cyclistes et de promeneurs. Tout cela accompagné d'une météo clémente et d'un vent de nord-ouest favorisant notre aller et perturbant notre retour.



Le monde de l'ACFA



Les 4 jeunots, Elsa, Mathys, Enzo et Boris, dans l'ordre de taille, ont fait preuve de volonté, d'enthousiasme et ont souvent animé le bord du Canal avec la corne, réputée à Ernest Wallon ou à Aimé Giral, n'en déplaise à un ami, et/ou avec le Vouvouzela Provençal.





Quant aux moins jeunes, nous nous sommes accrochés pour être à la hauteur de notre jeune génération et leur montrer que nous pouvions tirer profit de leur bonne humeur, de leur « folie » et même participer à certains délires. Une parfaite entente, une ambiance au top, un hébergement au cœur de la Cité de Carcassonne et des glaces MONSTRUEUSES, place Marcou s'il vous plaît.

Tout cela mêlé à la rencontre des membres du Comité des fêtes de DURAS (47) qui ont fêté l'anniversaire de Marc SC. avec nous et qui nous attendent l'an prochain sur leurs terres.... Qu'on se le dise !!!

Il est à remarquer que l'anniversaire de Marc SC a duré 3 jours et que toutes les réserves d'apéro de l'ACFA sont réduites à néant.



Le monde de l'ACFA





Maintenant, place au « palmarès » :

- 1ère chute pour Marc SC. après quelques kilomètres de balade.
- 1er incident mécanique pour Enzo P.
- 1ère crevaison pour Jean-Pierre C.
- Plusieurs chutes sans gravité pour Jean-Pierre C. (3), Mathys P. (1), Gérard S. (1).
- Un gros incident mécanique pour Jacques T., l'obligeant à quitter le final de la balade.

Un grand MERCI aux pilotes des voitures suiveuses pour leurs encouragements, leurs disponibilités et surtout d'avoir amené à point nommé boissons et victuailles. Ces voitures suiveuses ont permis aussi à notre jeune génération de se reposer et de se refaire la « cerise ».





Malgré les fesses endolories et le bronzage agricole, ce fut un WE extraordinaire et surtout à renouveler et que seuls les absents pourront regrettés.

Bravo les Enfants, Bravo Mesdames, Bravo Messieurs.

Un dernier conseil : aller consulter les photos.

Bises à toutes et à tous.



Le monde de l'ACFA



Bernard.





Ce matin moi aussi j'avais un peu le blues. Et puis je me suis remémoré toutes ces images merveilleuses. Ces paysages dont je ne me lasserai jamais au fur et à mesure que nous progressions vers Carcassonne,



ces sourires sur chaque visage, cette bonne humeur partagée. Et puis quelle organisation tout était réglé comme sur du papier à musique, comme ces chanteurs Russes dans la basilique. Il y a bien eu quelques déraillements dans ce périple celui de Jacques qui ne put finir son étape. À l'apéro Jo nous a gâché quelques gorgées de Ricard, heureusement que notre trésorière les a récupérées. Josy n'a pas su apprécier les bagues de fiançailles que je lui offrais et les mangea les unes après les autres. Je me plaindrai à Mr Belin.

Les enfants ont été formidables ponctuant chacune de nos arrivées aux écluses de pouët-pouët très discrets... provoquant l'hilarité des usagers du canal. À chaque étape nous étions heureux de nous retrouver, nos accompagnateurs déployant des trésors d'ingéniosité pour nous accueillir à l'heure du repas de midi dans des cadres très appréciés par notre bande de joyeux drilles.

Côté météo rien à redire on aurait aimé ne pas avoir autant de vent de face au retour, voire même un peu de vent d'autan sur nos fesses endolories n'aurait pas été de trop.

Côté hébergement c'était nickel comme d'habitude, superbement situé au cœur de la Cité.

Ah j'allais oublier de souhaiter un bon anniversaire à Marcou qui nous avait caché qu'il y avait une place à son nom



à Carcassonne et même sa statue, bon je ne me souvenais pas non plus qu'il y avait une plaque en l'honneur de saint Dominique dans la basilique de Carcassonne. Vous me direz il y a bien des bouées de sauvetage à chaque écluse et Bernard n'en fait pas tout un fromage...

Oui ce matin j'avais un peu de blues... sur les fesses aussi d'ailleurs (oh my God) !!! Mais vivement le prochain Doodle pour vous retrouver tous mes amis !!!



Le monde de l'ACFA







Domi.





Florilège des messages reçus à chaud le mardi suivant

Salut les copains!

Bien dormi? Bien réveillés?

Ce matin j'ai envie de remercier :

- Pierre-Paul Riquet (il ne connaissait pas le goudron ?)
- BB qui m'a incité à chercher une auberge de Jeunesse (dommage, je n'ai pas entendu les fantômes)
- Jo qui avait une forte envie de visiter la Cité et de se baigner dans le Lac de Jouarres
- le quatuor russe (j'en ai encore la chair de poule)
- Gwendoline et sa gouaille de titi parisien
- Marcou, son anniversaire à rallonge et sa statue dans la Cité
- quatre jeunes enthousiastes et inépuisables
- et vous tous avec vos blagues, vos pâtés et autres saucisses sèches, vos vélos poussiéreux, et votre...... bonne humeur!

Bise à tous. Framboise

> - Un grand merci à FRAMBOISE et au Bureau pour l'organisation de ce deuxième périple le long du canal du midi

C'était parfait! Ambiance, convivialité et solidarité contre le vent ont permis la réussite de ce long week-end.
Un grand coup de chapeau aux 4 jeunes pour leur enthousiasme et leur énergie.
Vivement l'an prochain pour atteindre la mer en VTT!!!...J'espère que ce sera au programme 2016?
Nadine et Jean-Pierre Esparre

Jacques et moi tenions à vous remercier tous pour cet excellent week-end .
Merci encore à FRAMBOISE pour sa formidable organisation. Tout y était:

ciel clément, enthousiasme et bonne

Merci encore et espérons à l'année

prochaine pour continuer à découvrir

humeur, culture; convivialité....

cette belle œuvre de RIQUET

JACQUES ET DANY



Le monde de l'ACFA





Dormi comme une pierre !! Et réveil difficile ce matin ! C'est bizarre mais me lever tôt ce week-end ne m'a pas posé autant de problèmes !

Je dois vous avouer que j'ai eu un petit coup de blues hier soir en rentrant...

Chacun de vous a contribué à ensoleiller mon week-end! Et quand je regarde la liste des destinataires, je prends un par un vos noms et je revis chaque moment passé avec chacun d'entre vous! Et ça me fait du bien!

Je n'oublie pas les enfants bien sur qui ont été Extraordinaires! Ils nous ont apporté leur bonne humeur, leur rire, leur belle énergie, leur gentillesse, leur attention, leur aide!! Leur belle jeunesse positive!!! Bravo à eux!!!

Un petit mot pour Alain aussi qui nous a accueilli samedi matin avec un petit café et avec un rafraichissement à notre retour hier soir pour bien terminer ces 3 jours riches en effort et réconfort!!

Merci beaucoup Amis Acfaïens pour ces moments de bonheur et de simplicité partagés ! Véro



Le monde de l'ACFA



J'arrive après toutes ces touchantes impressionssur ce beau we Que rajouter, j'ai été aussi enchantée par les paysages typiques du canal, la solidarité dans l'effort que nous retrouvons à chacune de nos rencontres, les blagues ,les jeux de mots qui nous amusent et nous détendent

J'ai particulièrement aimé l'enthousiasme des jeunes qui sont toujours partant pour tout, avec toujours beaucoup de fraicheur dans leurs rires.....

J'ai beaucoup moins aimé le ventmais le canal sans vent ???? MERKI FRAMBOISE et tout le bureau !

Josy





COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION DU 04 JUIN 15

Les animations et courses au calendrier à venir :

• Le 7 juin : le trail du Cagire à Aspet (31):

2 courses de 17 et 34km, ou marche (environ 2h). Succès mitigé pour cette nouveauté à notre calendrier, mais la qualité est là.....2 inscrits sur le 17 km (Jo et Pascal), 2 sur la rando (BB et Véro), et une accompagnatrice (Annick).

• Le 21 juin : la foulée Cap Montas à Montastruc la Conseillère (31):

Course nature de 7 ou 14 km en forêt de Buzet, au profit de l'association « hôpital sourire », suivi d'un pique-nique ACFA chez Josy. Succès confirmé pour cet évènement organisé par nos amis de l'association de Montastruc « Cap Montas ». 7 inscrits sur les 14 km, 4 sur le 7, 7 sur la rando, 20 à table. Inscriptions non encore closes à ce jour.

Les 26,27 et 28 juin : Raid ACFA en Ariège :

Notre fameux raid annuel nous amènera dans le Couserans, dans la région de Saint-Girons, en Ariège. La reconaissance a été effectuée, le road-book est en cours de finalisation. Cette année, le parcours mesure un peu plus de 91 km et comporte 4 cols...

Le message contenant les dernières infos et le road book sera envoyé semaine 25.





• Le dimanche 5 juillet : entraînement en commun chez Michèle et Georges

qui nous accueilleront à Labarthe sur Lèze... Le message sera envoyé la semaine prochaine.

• Les 25 et 26 juillet : randonnée en montagne

4 candidats au Bivouac et 8 pensionnaires en gîte se sont inscrits pour ce grand classique de notre calendrier qui parait s'essouffler un peu malgré nos efforts pour le rendre accessible au plus grand nombre.

La date limite du 29 mai est largement dépassée, mais le gîte a accepté de nous laisser un sursis.

Vous pouvez donc vous inscrire jusqu'au 13 Juin.

• Les 15 et 16 août : IKALANA Trail du Levezou à Villefranche de Panat (12)

Courses de 10 km, 24 km et 34km, ainsi que Rando. Repas d'après course. Nadine fera le message d'inscriptions semaine 25.





Pour réserver les dates sur vos agendas en cette période surchargée!

- <u>Le samedi 29 août : Fête de l'ACFA au bord du canal du midi</u>
 Réservez votre journée avant de partir en congés !!.
- <u>Le dimanche 6 septembre : Le Charcutrail à Lacaune (81):</u>
 Courses de 8km, 21 km en solo ou en duo ainsi que Rando.
 Repas d'après course.
- <u>Le dimanche 27 septembre : Courses de Pechbusque (31)</u>
 Courses de 10,6 km et 21,1 km; avec restau ou Pique-Nique ACFA d'après course.
- <u>Du 9 au 11 octobre : Fête des vendanges à Banyuls (66):</u>
 Week-End festif. Animations permanentes pendant les 3 jours. Le samedi , course sur 20 km ou 9,5 km + rando à travers les vignobles. Le dimanche, repas sur la plage, et arrivée du raisin par barques traditionnelles.
- <u>Du 24 au 25 Octobre : Week-End champignons à Rimont (09):</u>
 Gîtes de Sunset ou balades et entraînement en commun selon les conditions de pousse du moment, mais de toute façon, le week-end sera festif champignons......ou pas !

Pensez aussi que nous organisons le réveillon de fin d'année. Ce sera comme il y a deux ans à Camplong d'Aude, au centre de vacances qui avait déjà abrité notre Raid 2013.







L'ESPACE ADHÉRENTS

VENTE DE VIN

Comme tous les ans, nous tentons d'améliorer le budget de l'association en vendant du très bon vin au prix de 25 euros le carton de 6 bouteilles. Parlez-en autour de vous car nous rappellons que c'est notre seule rentrée d'argent après le sponsor et nos cotisations. Cette année en plus, nous élargissons l'offre en y ajoutant un délicieux Blanc sec idéal pour vos fruits de mer.

BORDEAUX ROUGE AOC LE PARLEMENT Année 2010

COTES CATALANES Muscat Blanc sec Année 2012 ROSE

Vin de Pays Catalan Dame d'Elne Année 2013

Nous n'avons plus de Bordeaux. Il reste actuellement 1 carton de rosé, et 4 de Côtes Catalanes.

Toujours à 25€ le carton

Profitez-en vite !!!!!!





CRIS DE DOULEUR

Angeline a donné des nouvelles de son genou. Elle sera opérée du genou fin Juillet.

FELICITATIONS



Aux 4 jeunes de la rando vélo, Elsa, Enzo, Mathis, et Boris qui ont été vaillants et souriants pendant les 3 jours.