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

Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 90 du 09 décembre 2015

Sommaire

Le site ACFA

Raconte moi ton mois

- Le marathon Nice-Cannes par Alain M.
- Le marathon Nice-Cannes par Fabrice
- La sortie du Gaillac Primeur par BB
- La Launagu'étoile par Patrice
- Les 100 km du Spiridon catalan à Pia (hors calendrier)

Compte-rendu de la réunion du bureau du 08/12/2015

- Les courses et évènements à venir

L'espace adhérents

- Le 1er marathon de Julie
- Vente de vin

Cris de douleur

Félicitations

RACONTE MOI TON MOIS

Le marathon Nice-Cannes

Du 6 au 11 novembre :

Week-End Touristico-Sportif sur la côte d'Azur pour le Marathon Nice / Cannes:

- 19 participants ACFA dont 13 marathoniens BB, Lulu, Jo, Véro, Domi (Gente), Patrick, Alain (Massol), Christophe, Françoise (Vallin), Guerino, Nadine (Venditto), Julie, Alexa
- 2 relayeurs Alain(Nikitine) et Annie(Bidoia),
- 3 accompagnateurs : Françoise (Dezulier), Cathy, Yves, et Fabrice !

Vendredi 6 novembre 2015 18H00 :
Départ vers Nice en voiture avec Françoise … Autant de bornes en voiture pour en faire 42 en courant… Des fois tu te demandes…
Samedi 7 novembre :
1H30 :
Arrivée à Nice à l'appart city après quelques soucis de GPS.
2h00 :
On peut enfin se coucher.
A partir de ce moment-là, ce qui se passe est dans le domaine privé.
10h00 : réveil en douceur
A partir de ce moment-là, ce qui se passe est dans le domaine privé.
10h10 : Debout !!!
Retrait des dossards, petite promenade dans le vieux Nice et retour à l'hôtel.
A partir de ce moment-là, ce qui se passe est dans le domaine privé.
14H00 :
On retrouve Cathy, Alain, Annie, Lulu, Brigitte sur la plage de Nice, à proximité de la promenade des Anglais., entre deux cailloux (ce qui connaissent la plage de Nice comprendront). Le reste des copains doit arriver plus tard, tout au long de l'après midi.
20H00 :
Après plusieurs détours dans le vieux Nice (merci le GPS de Lulu…), rendez-vous de toute la troupe au restau « Pasta Basta » pour un repas très sage : pas d'apéro, pas de vin pour les coureurs (enfin presque).
Seuls nos 4 accompagnateurs peuvent se lâcher un peu !!!
22H00 : retour à l'hôtel
A partir de ce moment-là, ce qui se passe est dans le domaine privé.
Dimanche 1h, 2h, 3h, 4h, 5h.. Putain, je n'arrive pas à dormir…
Dimanche 5H45 : réveil en douceur après une bonne nuit !!!!

Petit dèj, rendez-vous à 7h00 à l'accueil de l'hôtel et nous voilà partis en trottinant vers le départ.
Après un passage place Masséna pour déposer les sacs consigne, un dernier bisou aux accompagnateurs(trices), on va se tasser dans les différents SAS de départ sur la promenade des Anglais.
La météo est parfaite : 20°, du soleil, pas de vent…. 14 000 personnes au départ … Une belle réussite que cette 8° édition!!!
8H30 : ca y est le départ est donné…On va les faire ces 42,195km !!
Parcours magnifique, 90% en bord de mer… On traverse les villes de Saint Laurent du Var, Cagnes sur mer puis aux alentours du 16° km, Françoise, Yves et Fabrice nous attendent et au vu de la configuration du parcours on peut les voir 3 fois ! Super les accompagnateurs ! Leurs encouragements font vraiment du bien ! A proximité d'Antibes c'est au tour de Cathy et Alain Nikitine (qui faisait le marathon en duo avec Annie Bidoia) de nous encourager.
Traversée d'Antibes, de Juan les pins… et arrivée enfin à Cannes sur la Croisette. J'aperçois Françoise dans la foule… que du bonheur !!!!!
Après avoir récupéré la médaille, le tee-shirt « finisher » on se retrouve enfin tous au niveau des consignes sur la Croisette. Comme d'habitude certains sont satisfaits, d'autres sont déçus … Mais tout le monde a terminé !!!
Un bravo spécial à Julie et Véro qui venaient de boucler leur premier marathon.
Une petite pensée pour Christophe qui a dû déclarer forfait au dernier moment pour cause de forte gastro.
Retour vers Nice en navette pour la majorité, en voiture pour 4 privilégiés.
Après une après-midi sieste pour certains, promenade de décrassage pour les autres, on se retrouve tous (à part Cathie, Alain, Julie et Yves) au restau « Le choucas » pour un repas beaucoup moins sportif que la veille !!!!
Certains doivent rentrer sur Toulouse le lendemain, les autres ont prolongé le séjour pour visiter cette magnifique région : Monaco, Eze, Cannes, Antibes, les Corniches…..

Alain M.

Le monde de l'ACFA

Hello Joyeux et joyeuses acfaiens et acfaiennes,

Je viens de mettre sur notre site google + les photos pour vous rappeler les exploits des coureurs et les performances non moins émérites des accompagnateurs !

Car certes, il est un peu fatiguant de galoper pendant quelques dizaines de kms ( ) mais n'imaginez pas que la vie de suiveur ne soit pas aussi épuisante !

Des heures de travail acharné pour déterminer où il sera le plus facile de vous encourager !
Le jour J, la crainte permanente de ne pas être au RDV pour vous voir ! Heureusement, vous avez souvent la délicatesse de ne pas tenter de vous rapprocher des performances kenyanes !

Un fois sur place, trouver l'emplacement qui permettra de vous repérer dans la foule qui vous accompagne ! la prochaine fois, pensez à choisir une tenue un peu plus originale que vos maillots ACFA . Par exemple, une perruque surtout pour Alain qui m'a avoué une sudation frontale particulière. je vous suggère aussi la course avec des échasses ou en marche arrière. Pourquoi pas le gyrophare ou la corne de brume pour nous alerter de votre arrivée.

Car alors, il nous faut dégainer l'appareil photo, régler la cadrage, la mise au point et espérer qu'un rayon de soleil ou un mouvement trop brusque ne viendront pas gâcher l'œuvre ! Je vous remercie d'ailleurs de maitriser votre allure pour permettre de bien vous saisir dans l'effort ! le tout en hurlant des encouragements pour que vous les entendiez au milieu des cris des supporters déchainés !

Heureusement avec Françoise et Yves, notre équipe était au top, organisée très professionnellement, chacun scrutant chaque visage (ça fait beaucoup 8000 !) prêt à alerter les autres de l'arrivée d'une de nos stars ! Quand elles sont en binômes, c'est encore mieux.

Malheureusement, malgré ce dispositif spécial, je n'ai pas des photos de tous. Peut-être que Françoise et Yves pourront compléter.

A la fin, comme les coureurs, nous sommes ravis de tous nous retrouver autour d'une bonne table !
Et prêts à recommencer !

Alors à très vite,

Fabrice

Le monde de l'ACFA

La sortie du Gaillac Primeur

Le 22 novembre :

relais à 4 sur 50 km à travers les châteaux du vignoble de Gaillac. + Repas d'après course.
Départ de la Cave de TECOU
1er circuit : Départ 8h30 ; 11,5 Km ; La montée à Técou sera la seule difficulté.
2eme circuit : Départ 9h50 ; 9,1 Km ; ce circuit se fait à 2 coureurs qui doivent arriver ensemble ; Accessible à tous mais montée au village de Técou
3eme circuit ; Départ 10h55 ; 13,2 Km ; circuit roulant menant à la salle de spectacle de Gaillac où a lieu le repas.

Les premiers froids se faisaient sentir, et il fallait de la motivation pour se sortir du lit en ce dimanche matin.
Heureusement les valeureux chevaliers de l'ACFA étaient présents pour affronter le zéro degré qu'affichait le thermomètre !
MEME PAS PEUR !!!!!!!!!!!!!!!

Bien emmitouflés, les dossards récupérés, la distribution faite aux premiers chevaliers, la course allait pouvoir démarrer.
Sur la ligne de départ les premiers relayeurs (ses) sautillent pour se réchauffer, et le départ est enfin donné, les fauves sont lâchés.
Ouf ! ouf !!! il était temps, nous pouvons aller nous réchauffer autour d'un petit café et d'un morceau de fouasse en attendant notre tour.

Ca y est c'est à la seconde vague de se préparer, le froid est toujours aussi piquant, il faudra bien quelques kilomètres pour sentir les jambes et les pieds au bout….
Petit à petit le corps se réchauffe, sans avoir quand même basculé en mode été !

Puis c'est au tour de la 3° vague de prendre le départ, et d'arriver à Gaillac devant la salle de fêtes.
Le cortège de chars se déplace vers Gaillac pour applaudir les derniers guerriers qui vont assurer leur relais.
Et c'est autour d'un petit verre de Gaillac primeur que tout ce beau monde regroupé sous un rayon de soleil, va trinquer !!!!!

Encore une fois l'assaut du Gaillac primeur était une réussite, avec 4 équipes de chevaliers et accompagnateurs
ALORS, LES AUTRES VOUS ETIEZ BIEN AU CHAUD ?????

BB

Le monde de l'ACFA

La Launagu'étoile

Le 6 Décembre,
Course sur route de 10 ou5 km + course enfant de 1 km au profit de la recherche contre la sclérose en plaques.
Repas ACFA après la course chez Danielle et Jacques.

Superbe journée à LAUNAGUET pour une course très sympa avec un environnement magnifique et agréable.
Ma première course sur 10km ; un peu fébrile au départ j'ai longuement hésité à suivre Pascal RONCE ou JOSY !

Après longues réflexions j'ai trouvé plus agréable de suivre JOSY !!!!!!!!!!

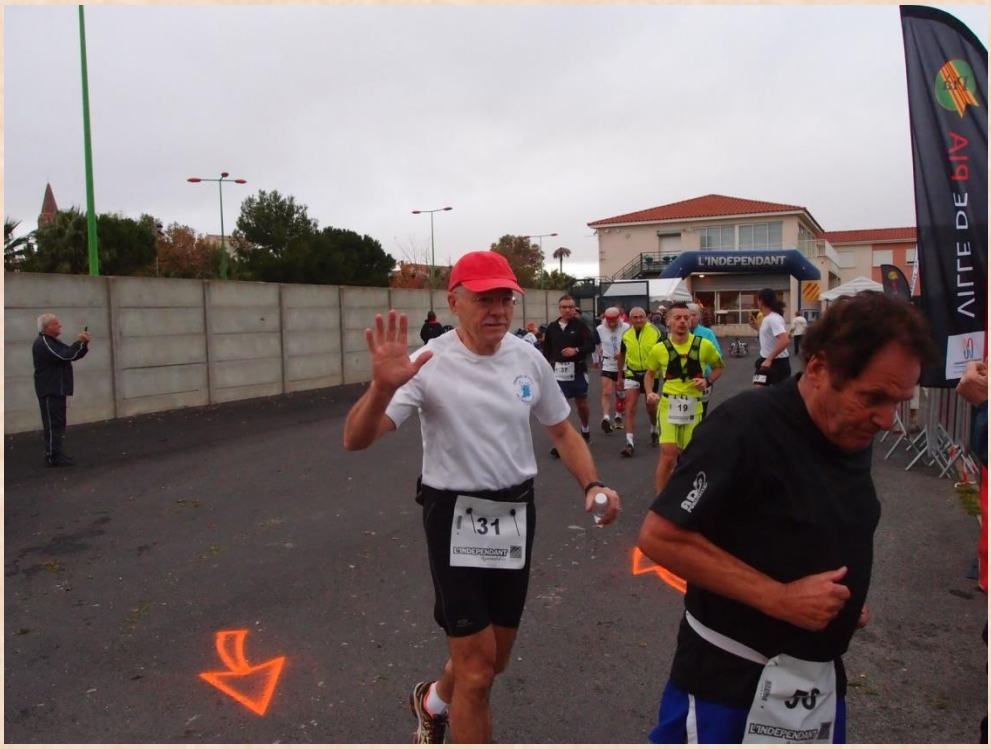
1h et 4mn m'a dit JOSY car j'avais tout simplement laissé ma puce dans l'enveloppe (on sent le mec habitué !)
Après la course nous nous sommes retrouvés chez Jacques et Danielle où comme d'habitude un repas frugal nous attendait après un verre d'eau en guise d'apéro
.
Quelques discussions animées autour de la table avant de nous séparer dans la joie et la bonne humeur !
A la prochaine et Vite !!!!!!!!!!

Patrice.

Le monde de l'ACFA

Les 100 km du Spiridon catalan à Pia (hors calendrier)

Participation de Gégé et de son accompagnateur Bernard, rejoints à mi-parcours par Annie et JP.



Départ prudent

Au top de la forme

Aïe, aïe, aïe ……

Le panaché qui guérit tout ……

La fin approche, le moral vacille, mais l'expérience est là !
Le verdict à l'arrivée : moins de 13 heures. Chapeau Monsieur Gérard !!

Hum !.....Le dernier panach'
est encore meilleur !

COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION DU 08 DECEMBRE 2015

Les animations et courses au calendrier à venir :

31 décembre: Réveillon ACFA.

Nous serons 25 adhérents de l'ACFA pour clôturer cette année 2015 et attaquer 2016, dans la joie et la bonne humeur.

16 Janvier 2016 : 1ére course 2016 du futur calendrier.

Le trail des rois en nocture à Villemur sur Tarn. Organisé par notre ami et ancien « ACFAien » Marc Boyer.
14 kms mi urbain, mi nature avec repas d'après course et soirée dansante. Départ 19h. Ambiance assurée.
Alain enverra le courriel avant la fin de l'année.

23/24 janvier 2016 : Week-End neige

(ou pas) rando raquette ou rando classique selon l'enneigement à Rimont (09).
BB a envoyé le courriel. **Réponse souhaitée avant le 10 Janvier 2016.**

28 Janvier 2016 : Assemblée Générale ACFA

à la Toulouse Business School Boulevard Lascrosse.
Avec Apero repas au restau comme d'habitude……
La présence du plus grand nombre est souhaitée.

Rappel *: Les vieux dirigeants attendent désespérément la relève. N'hésitez pas à vous manifester pour rejoindre le bureau si vous souhaitez vous engager avec nous.*

L'ESPACE ADHÉRENTS

06/12/2015

Compte rendu du 1ier Marathon de Julie…

Ça, c'était ma liste des choses « à faire »,…

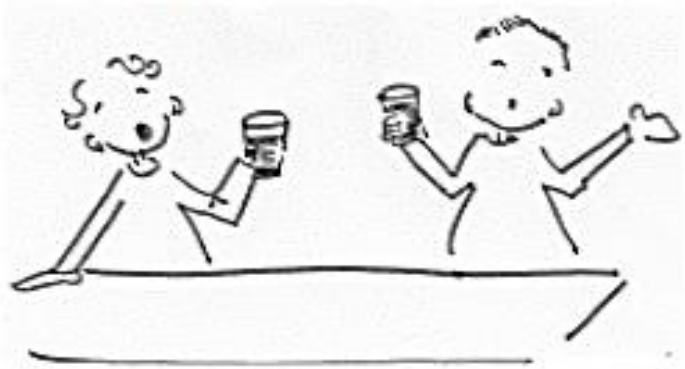
06/12/2015

Et puis, je me suis inscrite à l'ACFA.

Il a fallut que je montre de quoi j'étais ...

06/12/2015

...faite!



-Tu vois Gégé, (hips!) un jour (hips), j'aimerais faire un marathon...hips!

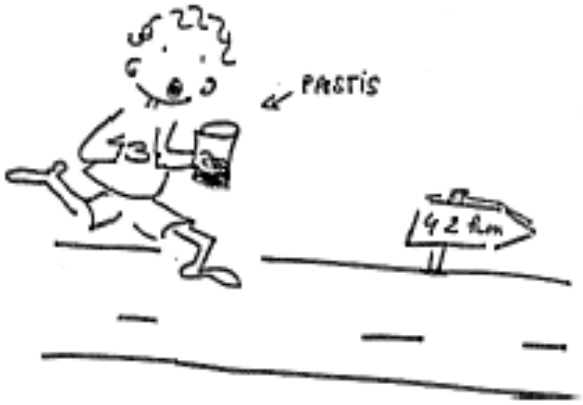
-Puff, le marathon c'est ringard! Moi, tu vois, je ne fais plus que des 100kms!

Puis, il arriva, ce qui devait arriver...

06/12/2015

Jusque là, j'étais habituée à ça!

Et maintenant, je devrais m'entrainer à ça!

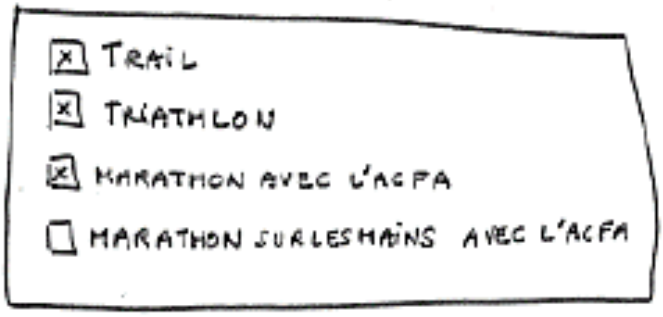


- Hep! attendez-moi les gars!!

06/12/2015

Ce ne fut pas simple, mais j'ai réussi.

Et voilà! ça c'est ma nouvelle liste des choses « à faire »...



VENTE DE VIN

Nouvel arrivage prévu début Décembre :

BORDEAUX ROUGE AOC
Château CHAUBINET
Année 2012
Médaille d'argent concours de Bordeaux

ROSE
Côtes du Roussillon AOP
Année 2014

Il reste 12 cartons de Rouge et 1 carton de Rosé

Toujours à 25€ le carton de 6 bouteilles

Profitez-en vite !!!!!!

Reste en stock 2015 : (3 cartons)

COTES CATALANES
Muscat Blanc sec
Année 2012

CRIS DE DOULEUR

Thierry a eu un accident de ski …
entorse du genou …
en espérant que la prochaine IRM ne révèle pas un problème aux ligaments.

Affaire à suivre.

FELICITATIONS

- A notre Gégé, roi des 100 bornes.

- A tous les Marathoniens de Nice-Cannes:
Alexa : 3H42
Julie : 4H02
BB et Véro : 4H09
Françoise V : 4H23
Nadine V : 4H32
Domi : 4H33
Alain M : 3H54
Jo : 4H00
Patrick: 4H28
Lulu: 4H38
Guerino: 4H42

- A Julie et Véro pour leur premier Marathon

- A Patrice pour son premier 10 km.