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

Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

Edition n° 94 du 14 avril 2016

Le site ACFA

Sommaire

Raconte moi ton mois

- Le Trail des citadelles par Véro (hors calendrier)
- Le marathon de Paris par Domi et Patrick Gente (hors calendrier)

Compte-rendu de la réunion du bureau du 12/04/2016

- Les activités et courses passées
- Les activités et courses au calendrier à venir
- Rappel des dates à cocher dans vos agendas

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Un petit tour par le jeu à XIII

Cris de douleur

Félicitations

RACONTE MOI TON MOIS

Le trail des citadelles (09) – (hors calendrier)

Le 27 mars 2016 :
Ma galère en pays Cathare !!

Le trail des Citadelles ! Nous devions nous inscrire pour les 20km mais en une semaine les inscriptions étaient déjà complètes ! Nous avions tellement envie de le faire que nous voilà partis Jo et Moi sur le 40km !

Pour ce nouveau défi, tant dans la difficulté et la longueur de la course, nous nous sommes entrainés dans l'esprit d'une randonnée sportive ! On y mettra le temps qu'il faudra ! Zéro pression ☺
La semaine d'avant course je me traine une grosse fatigue et une trachéite aigue qui m'inquiète un peu mais je suis motivée et après un test à l'effort très positif l'avant-veille de la course, je reste confiante et enjouée.

Je ne m'attendais pas à ce qui allait m'arriver le jour J ! Quelle galère ! Ah je m'en souviendrais des Citadelles !

J'ai cumulé les soucis tout le long de la course (Pauvre Jo je crois que je lui ai tout fait !) : perte de la respiration par deux fois, problèmes intestinaux, tendinite genou droit, manchons trop serrés, strap posé par les pompiers qui a fini par me faire un garrot au-dessous du genou et que Jo a enlevé au couteau ; bref….. la totale ! Au 28km il s'est ligué avec les pompiers pour me demander d'abandonner la course !

Château de Monségur

Mais je n'ai pas voulu. Clopin clopan, je suis repartie, il fallait que je finisse coûte que coûte ! Heureusement mon ange gardien était là pour m'accompagner, soutenir, encourager, dédramatiser la situation avec sa bonne humeur légendaire et une patience à tout épreuve.

Mes jambes ont gardé quelques jours le souvenir « cuisant » des belles montées et descentes de la « randonnée sportive» en pays Cathares !

J'aurais pu vous décrire les magnifiques paysages de la vallée de Lavelanet avec ses beaux châteaux cathares, Montségur, Roquefixade, et les belles eaux vivifiantes de Roquefort les cascades… mais désolée le seul paysage dont je me souvienne c'est la couleur de mes baskets ! Enfin ! Surtout la boue qui les recouvrait !

C'est dommage de ne pas avoir pu profiter pleinement de cette belle course ! Mais parole de Véro j'aurai ma revanche, je m'y préparerai différemment parce que c'est quand même pas une mince affaire ces 40km en pays Cathare !!

Véro

Le marathon de Paris (hors calendrier)

Le 3 avril 2016 :

Compte tenu de toute la phase préliminaire, j'hésite entre 2 sous-titres : soit le « marathon qui compte double », soit le « marathon le plus long ».

J – 10 mois. Pour le 1er lot d'inscriptions c'est raté, les 15 000 ou 20 000 dossards (je ne sais plus) sont partis en quelques heures. Il est très difficile de réussir ce 1er test. Rendez-vous au 8 septembre pour la 2ème tranche d'inscriptions. Domy et moi, nous écartons immédiatement la solution « tour opérateur » (désormais incontournable sur les grands marathons) car trop onéreuse : voyage + hôtel 3* + etc… Et puis, maintenant que Marina travaille à Paris, nous souhaitons passer un peu de temps avec elle.

8 sept. 2015. En vacances en Ardèche, le gîte que nous louons n'a pas d'internet. Une voisine sympa nous prête sa connexion. Pas de chance, le site d'inscriptions est pris d'assaut. Vers midi, Domy tente le coup avec son téléphone (qui a internet … !) et passe brillamment l'épreuve. Elle essaye ensuite de m'inscrire mais un méchant « cookie » lui dit qu'elle est déjà inscrite !
Bon … repliement en catastrophe vers Marina (à Paris) pour qu'elle fasse l'inscription à ma place, et … ça marche ! Il faut dire que mon propre téléphone est (encore) un simple … téléphone.
2ème test réussi. Nous pouvons reprendre sereinement l'entraînement pour le marathon de Nice en guise « d'examen blanc ».

8 nov. 2015. Malgré nos bobos respectifs (genou pour Domy, hanche et pied pour moi), le marathon de Nice-Cannes passe à peu près bien. Avec quelques mois devant nous, nous devrions être prêts pour Paris …
Dans l'intervalle, l'organisation du marathon de Paris nous abreuve de mails pour des conseils, des plans d'entraînements, des défis et que sais-je encore. Le plus dur ayant été d'entrer dans la tribu des inscrits, ensuite ils ne vous lâchent plus d'une semelle !

J – 10. Les gros entraînements sont derrière nous, dernière semaine d'affutage. Petit footing avant le dîner pour garder les jambes en condition. Au milieu d'un passage piéton, une FIAT 500 mignonne et très distraite essaye de m'embarquer. Feinte sur le côté et main sur le capot. Pas de mal et une bonne soufflante à la conductrice qui se plaint car j'allais trop vite !
Je termine la séance, et le lendemain je plaisante de mon aventure nocturne avec les collègues de bureau.

J – 8. Dos bloqué, je marche comme un petit vieux jusqu'au restau, j'ai failli prendre un bâton de marche en guise de canne. Je me dis qu'il va falloir utiliser l'assurance annulation. Le week-end de Pâques passe tant bien que mal.

J – 3. Dernier rendez-vous chez Thomas (docteur). Je lui demande une attestation de « panne » … qui pourrait bien servir. Diagnostic : vertèbres déplacées lors de ma petite acrobatie nocturne (avec la FIAT). Solution : séance d'ostéo (mais ça va être très court pour avoir un RdV) ou exercices … que j'essaye le soir même. Exercices au sol, petit craquement à gauche … ouf ! Une moitié du boulot est faite.

J – 1. Retrait des dossards à Paris. Quasiment pas d'attente, organisation parfaite. Impasse sur la visite du « Village Sportif » un peu trop mercantile. Nous préférons une bonne séance de ciné (« Rosalie Blum » : vraiment excellent), et là … 2ème craquement, à droite cette fois. Il ne reste plus que le milieu du dos, va-t-il me laisser tranquille demain ?

H – 4. Notre sas part à 10h, mais dès 6h nous recevons 2 SMS de l'organisation à quelques minutes d'intervalle pour nous rappeler que nous faisons partie des 57 000 héros du jour. Un peu dur dur le réveil matin surtout quand on a programmé le sien 1h plus tard !

H – 1. L'avenue Foch et les Champs Elysées sont entièrement dédiés à la course. Aucune attente pour déposer les sacs consignes (avenue Foch) mais la queue pour entrer dans notre sas de départ (à cause des contrôles de sécurité).

H – 0. C'est parti pour une double traversée de Paris : Concorde, tour St Jacques, Hôtel de Ville, Bastille, viaduc de Reuilly, Porte Dorée, Vincennes, Charenton, Bastille, voies sur berge, Notre-Dame, Orsay, Tour Eiffel, Roland Garros, Boulogne.
Après la foule au départ, les badauds et supporters paraissent plus clairsemés mais il y en a partout et la course occupe tout le champ libre : avenues et contre-allées. A partir de Bastille et jusqu'au terminus la densité des spectateurs ne fera qu'augmenter, il faut dire que le beau temps y fait beaucoup. Animations musicales tout au long du parcours avec une prédominance de tambours vers la fin, sûrement pour que nous gardions le rythme …

Km 10. Porte Dorée, pour l'instant tout va bien, je suis presque dans mes temps de Nice. Je suis derrière un petit doudou viking accroché au dos d'un concurrent.

Km 20. Charenton, mon dos se tient tranquille mais un point de côté décide de m'accompagner. Il me suivra jusqu'au bout … vraiment sympa de sa part ! A partir de maintenant les séquences de marche vont devenir plus fréquentes, puis de plus en plus longues. Les voies sur berge sont très « peuplées », il fait bon, il fait beau, les moments les plus agréables sont dans les frais tunnels où les ventilateurs nous poussent dans le dos.

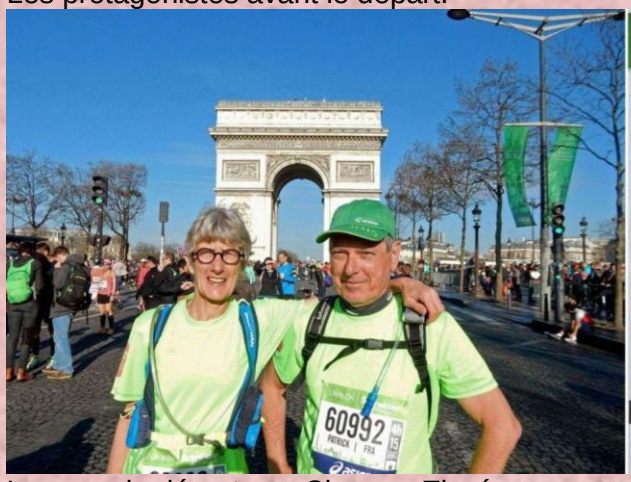
Km 30. Je viens de dépasser la Tour Eiffel, c'est foutu pour le chrono de Nice ; je me fixe un nouveau challenge : terminer en moins de 5h. Cela me paraît alors jouable, mais au fur et à mesure je me rends compte que mes séquences de course sont trop courtes et que cela va être ric-rac.

Km 42,2. Mon dernier pari est raté d'un cheveu (1'20"), enfin … je préfère tout de même avoir vécu l'événement de l'intérieur au lieu de le regarder passer depuis le bord de la route !
Il ne me reste plus qu'à retrouver Domy, arrivée depuis déjà une ½ h. Récupération des lots « finisher » (T-shirt, poncho plastique et médaille) puis du sac vestiaire. Marche de décrassage jusqu'au métro bondé de concurrents comme nous.

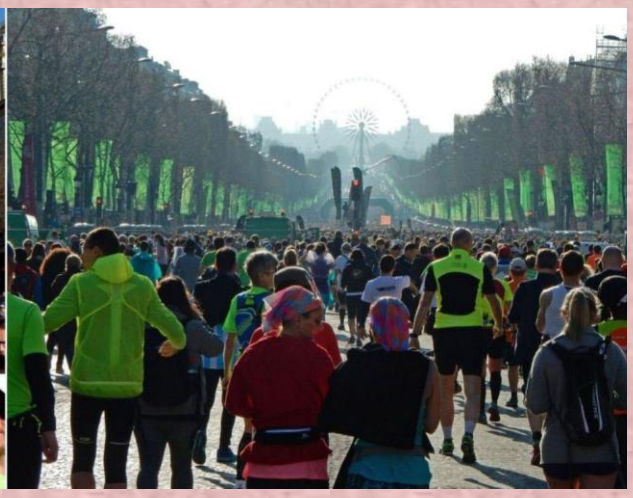
Les vestiaires – consignes de l'avenue Foch.

La « fan-zone » de l'avenue Foch - Place de l'Etoile.

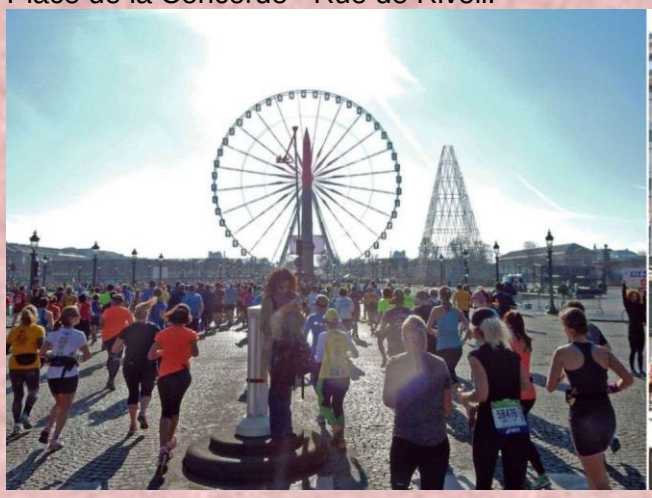
Les protagonistes avant le départ.



Les sas de départ aux Champs Elysées.



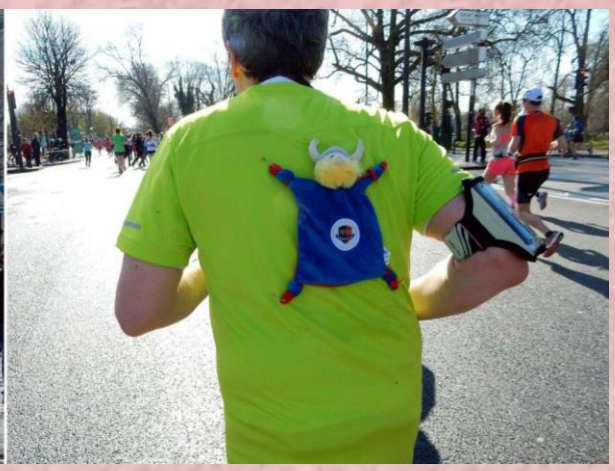
Place de la Concorde - Rue de Rivoli.



Tour St Jacques - Hôtel de Ville.

Place de la Bastille - Place Félix Eboué.

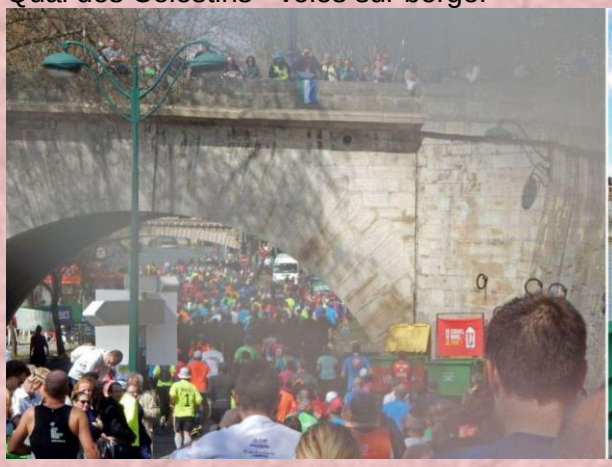
Porte Dorée - entrée au Bois de Vincennes.



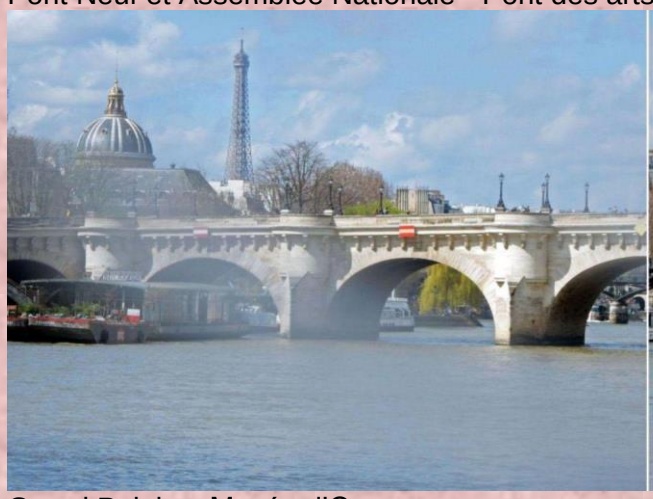
A partir du Bois de Vincennes, la sueur du reporter va se condenser sur l'objectif et rendre les clichés un peu irréels.

Château de Vincennes - Ile de la Cité vue des berges.

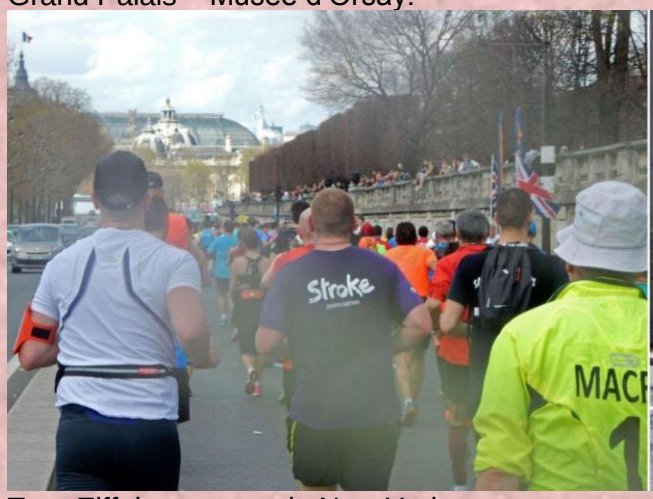
Quai des Célestins - voies sur berge.



Pont Neuf et Assemblée Nationale - Pont des arts (débarrassé de ses cadenas).



Grand Palais – Musée d'Orsay.



Tour Eiffel – avenue de New York.

Dans le Bois de Boulogne.

Arrivée avenue Foch : ravitaillements et vestiaires.

J + 1. Promenade touristique et décrassante à la coulé verte de Reuilly, du 4 rue de Lyon (près de Bastille) jusqu'au parc de Reuilly. L'ancienne voie ferrée du viaduc a été reconvertie en jardin suspendu avec vues imprenables sur les immeubles du quartier. Retour en « RdC » avec lèche-vitrine de toutes les boutiques d'artisans hébergées dans les arcades du viaduc.

Parc de Reuilly.

Patrick et Domi

COMPTE-RENDU DE LA RÉUNION DU 12 AVRIL 2016

LES ANIMATIONS ET COURSES PASSEES :

27 Mars : Trail du Cahuzacois à Cahuzac / Vère (81):
5 km ,10 km, 18 km, randos + Repas d'après course (Apéro, saucisse grillée, frites).
Suite au faible nombre d'engagés ACFA, notre participation à cette course a été annulée.

2 avril : Relais des châteaux du Frontonnais (31) :
Course annulée par les organisateurs.

LES ANIMATIONS ET COURSES AU CALENDRIER À VENIR :

16/17 avril : 100km ou Marathon à Belvès (24)

Hébergement en chalets et mobilhomes dans un camping .
21 participants dont
4 100bornards : Jo, Lulu, GéGé, PP
et
2 marathoniens : Framboise et Christophe

5/6/7 Mai : Week-End rando vélo

au départ de Homps (11), sur les berges du canal du midi, et de la Robine.
Hébergements à Narbonne et à Narbonne plage.
23 participants pour 45 km le jour 1 et 50 km le jour 2.

21/22 Mai : Festa Trail du Pic St Loup (34): Plusieurs courses diurnes de 12km féminine, à 18 et 42 km, randos ou marche Nordique, 1 course nocturne 18 km, repas gastronomique d'après course. Les réservations d'hébergements ont été effectuées par rapport au prévisionnel de début d'année pour 16 personnes.
A ce jour, il y a 12 inscrits, mais la date limite n'est pas encore passée.
Merci de répondre par « Doodle » avant le 25 Avril comme demandé dans le message de Georges.

12 juin : La foulée Cap Montas à Montastruc la conseillère. Course nature en forêt de 7km, 14km ou rando au profit de l'association "hopital sourire". Suivi d'un Pique-Nique ACFA (à définir). Brigitte enverra un message courant mai

RAPPEL DES DATES A COCHER DANS VOS AGENDAS :

25/26 Juin 20ème RAID ACFA « Les Cingles du Lot» :

Notre "fameux" raid annuel nous amènera cette année à Saint Matré dans le sud-ouest du Lot.
Hébergement au gîte "Les Moustans".
La reconnaissance a été effectuée samedi dernier sous une pluie capricieuse. Le circuit et les relais sont validés. Le road book est en cours de d'écriture.

Un message vous sera adressé sous peu pour les inscriptions.

10 juillet : Trail des Buis à Touffailles (82)- 8 km, 14km ; 23 km, rando + Pique nique organisation ACFA

24 juillet : Entrainement en commun chez Michèle et Georges Martinez à Labarthe sur Lèze.

L'ESPACE ADHÉRENTS

VENTE DE VIN

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

ROSE
Côtes du Roussillon AOP
Année 2014

Il reste 2 cartons de Rouge et la *possibilité de commander du 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

UN PETIT TOUR PAR LE JEU À XIII …

Les retraités à la foire de Toulouse au soutien de l'OT XIII ……

CRIS DE DOULEUR

Pascal encore convalescent après une hospitalisation pour arthrose aux cervicales.

Angeline a toujours des soucis avec son genou qui l'empêche de courir.

Alexa souffre d'une bursite au genou droit.

Jean-Pierre Esparre devra finalement subir une opération de maintenance du moteur. La date de l'intervention ne sera connue qu'à la fin du mois.

FELICITATIONS

A **Véro et Jo**
ainsi qu'à **Domi et Patrick**

pour avoir dignement représenté l'ACFA au trail des citadelles et au Marathon de Paris.

A **Beatrice Ferrer** qui a rejoint le grand cercle des retraités d'ACFA.