Perles de sueur

Le monde de l'ACFA

N°113 - Mai 2018

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- Sur les rotules ...Belvès, vu par Doms
- Mon 80 bornes de Belvès ! par Véro
- Quelques lignes sur ...Belvès, par JP
- Les 10km de Balma par Framboise
- La reconnaissance du Raid ACFA dans le Minervois

Compte-rendu de la réunion du bureau

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

L'espace adhérents

- Vente de vin

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **Sur les rotules …Belvès, vu par Doms**

2018 pourquoi le taire
C'est l'année du cinquantenaire
C'est l'année des soixante-huitards
Et c'est l'année des cent bornards
Pour 3 de nos meilleurs pur-sang
La quête du kilomètre cent
En cette chaude journée d'avril
Pour nos athlètes un peu fragiles

Not' Pascalou bien malheureux
Par son genou trop douloureux
Les massages n'ont rien pu y faire
Il posa le genou à terre
Puis c'est GG un peu plus tard
L'récidiviste cent bornard
Ressentant une douleur au pied
Il fut contraint d'abandonner

Pour suppléer nos deux héros
Ne restait plus que not' Véro
Mais sa rotule toute gonflée
À cause d'un maudit escalier
Malgré les quatorze cyclistes
Josy et Doms en secouristes
Au 80, sacré courage !
Abandonna c'était plus sage

Je retiendrai de cette journée
Pleine d'Amour et d'amitié
Une lutte de tous les instants
D'hommes et de femmes se battant
Contre la chaleur, la douleur
D'autres, offrant un peu de leur cœur
Pour soutenir l'insoutenable
C'était une journée formidable

En cette année du cinquantenaire
Nos 3 pur-sang peuvent être fiers
Ils sont allés au bout d'eux même
Avec leurs amis qui les aiment

- **Mon 80 bornes de Belvès !**

Un an de préparation mentale, 3 mois de préparation physique avec 5 entrainements par semaine dont un marathon ! Mais Belvès c'est aussi un défi que je me suis lancée, «C'est mon cadeau pour mes 50 ans ». Au fil des mois, des jours, je suis déterminée, motivée, et oui je vais le faire le « 100 km de Belvès » ! Pour mettre toutes les chances de mon côté, j'ai avec moi un coach privé « Jo » qui lui-même a suivi l'entrainement d'un grand MONSIEUR, un spécialiste (avec 36 « 100 km » à son actif) GG Saintost. Et je n'oublie pas tous les conseils donnés par deux « *100 bornardes* » exemplaires Brigitte et Nadine S.

Le jour J est proche, l'entrainement a été respecté à la lettre, les kilomètres se sont enchainés les uns après les autres toujours accompagnée de Jo, sous la pluie, le vent glacial, le froid, la tempête même à Venise mais on a rien lâché ! L'objectif était là ! Finir Belvès !

J-5 : Je me sens prête. J'y suis, plus que 2 petits entrainements, une alimentation bien équilibrée, de l'arnica, la peau tannée par le citron passé pour éviter les ampoules, les massages de mon coach préféré, 3 litres d'eau par jour. Je me sens en pleine forme, confiante. J'ai hâte d'en découdre avec le bitume le long de la Dordogne surplombée de ses beaux châteaux.

J-2 : Un petit accident dans les escaliers au boulot vient me perturber ! Mon genou est un peu amoché ! Aïe ! Comment je vais gérer ça ? Beaucoup de glace, Arnica et ça va le faire ! De toute façon il faut que ça le fasse !

Jour J-1 : Nous voilà tous arrivés au camping des Nauves à Belvés ! 15 accompagnateurs pour 3 coureurs (Gg, Pascal et moi) + 2 accompagnatrices surprises (ma copine du boulot Evelyne et sa belle-fille Alexandra).

Après un bon repas pris collégialement au resto du camping c'est l'heure du dodo. Demain est un grand jour !

Jour J : Les cyclistes sont partis 10 km après la ligne de départ pour nous attendre. Une journée ensoleillée s'annonce, la température est idéale pour le moment, ni chaud ni froid. Je discute avec GG et Pascal, Nadine et Annick sur la ligne du départ et prends les derniers conseils : bien boire (il va faire très chaud) par petites gorgées, bien s'alimenter (alterner salé et sucré). Je suis prête ! Juste une petite inquiétude pour mon genou qui me titille. Et une phrase de Jo qui me revient sans cesse :

Pour un100 bornes il faut être à 100% !

Le départ est donné ! Nous voilà partis pour cette folle aventure d'un jour !

La course : Les 10 premiers kilomètres je suis dans ma bulle acompagnée de Pascal et Gg! J'essaye de me faire une amie (comme dans le livre les Tarahuramas « Born to run » de Christopher McDougall) je parle à ma douleur au genou qui depuis le premier kilomètre m'accompagne et me promets de ne pas me quitter tout le long de la route ! Alors j'essaye de l'apprivoiser, de l'amadouer et de faire comme si elle n'était pas là ! Tu ne m'auras pas, je finirai cette course avec ou sans toi. Je cours, je souris, je bois, je parle, je cours… j'essaye d'oublier.

Les kilomètres s'enchainent sans trop de mal, je suis confiante, je vais y arriver ! Je me vois au bas de la côte de Belvès, les 2 derniers kilomètres je les ai tellement rêvés, imaginés, je les ai grimpés le jour, la nuit en courant, en marchant, en rampant, seule, accompagnée.. Me suis vue triomphante, heureuse, soulagée et fière tellement fière pour moi et mes amis !

Mais la côte de Belvès est bien loin encore. Au 65ème kilomètre, mon genou fait des siennes. La dernière descente ne lui a pas été bénéfique. Il s'est mis à gonfler et à me bloquer l'articulation et à me faire de plus en plus mal. Je n'arrive plus à dompter la douleur, elle s'impose à moi, prend le dessus. Je serre les dents, les secouristes me disent qu'il est plus prudent de m'arrêter et de voir un médecin. NON ! Impossible, pas ça, pas maintenant. Je vais y arriver, je vais le faire. Ca va aller je vous assure. Du froid en bombe vient figer la douleur et l'endormir un peu. Pendant que « mon amie la douleur » s'est légèrement endormie, j'en profite pour repartir et gratter quelques kilomètres.

Elle ne va pas me laisser tranquille bien longtemps. Je suis là me dit-elle ! Arrêt de nouveau à un ravito où de gentilles personnes vont essayer eux aussi de me soulager : baume à la lavande, glace et doliprane (que je vais regretter d'avoir pris quelques kilomètres plus loin).

Au 70ème, Je marche de plus en plus pour ne plus courir maintenant. La douleur est persistante, je ralentis, ralentis… l'effet du doliprane fait son effet… je suis fatiguée.. envie de dormir… j'ai mal… je ne me sens pas bien… un petit muret pour m'allonger..les amis sont autour de moi… les secours ont été appelés… je ne veux pas y aller ! NON ! Je ne monte pas dans ce camion ! Je finis à pied ! Laissez-moi tranquille, je vais y arriver… si je monte la course est finie… s'il vous plait… personne ne m'écoute… je m'effondre en larme… au 80ème kilomètre… le panneau est juste là pour me narguer !!!

Contrôle de la tension, consultation de mon genou… le verdict tombe. C'est fini ! Elle a gagné mon « amie la douleur » et moi j'ai perdu. Je la déteste, elle m'a enlevé ce que j'attendais depuis des mois…mes larmes sont intarissables.

Un des moments fort qui me bouleverse encore ce sont les applaudissements en descendant du camion des secouristes : mes amis, accompagnateurs, secouristes sont là… un moment d'émotion intense !

J'en ai tellement rêvé de cette arrivée en bas de la côte de Belvès !! J'ai un goût d'inachevé que je n'arrive pas à faire passer… le temps s'en chargera. J'ai vécu une super aventure humaine que je n'oublierai jamais. Chacun de mes accompagnateurs m'ont soutenu, aidé, secouru, encouragé, tous par des petits gestes précieux tout le long de ces 80km et même après où mon moral était au plus bas.

Un petit sucre de Patrick puis d'Elsa qui a mendié un morceau de sucre en tapant à la porte d'un particulier, un peu d'eau fraiche d'Alex, des mots de réconfort de Brigitte et Josy sur le petit muret avec l'aide de Doms et Nadine S, le petit bout de chemin avec Pascal dans Sarlat, les encouragements d'Evelyne, Cathy, Rino et Nadine, des rires, des regards qui en disent long comme celui de JP, les massages de mollets de Brigitte (extraordinaires !), mon ambulancier Bernard (Bob) qui me ramènera à l'arrivée (Sans arriver !) et surtout le soutien inconditionnel de Jo qui a été là tout le long de l'entrainement et de la course pour vivre avec moi toutes ces belles émotions qui font que vous avez envie d'y revenir pour les revivre à tout prix même si c'est dur parfois, même si vous vous demandez pourquoi vous vous infligez ça !

Encore un grand merci à tous les présents et ceux qui m'ont encouragée par téléphone et message : famille (maman, Boris, Mallaury, Bruno, Mamie Janine) amis Acfaïens et collègues de bureau.

Véro

- **Quelques lignes sur ...Belvès, par JP**

Ce fût une belle cuvée malgré l'échec sportif de notre équipe.

Pour ma part, je préfère avoir tout le monde à table le lendemain, que des arrivants détruits.

Mais, que la Dordogne est belle sous le soleil ! La parcourir du petit matin, à la nuit au rythme des coureurs de fond est un vrai plaisir. Merci à nos 3 coureurs.

J'espère avoir vite des nouvelles rassurantes du genou de Véro. Quant aux bobos de nos 2 grognards, je sais qu'ils auront tôt fait de les éradiquer pour repartir sur les routes user encore quelques paires de godasses….

- **Les 10km de Balma, par Framboise**

Bonjour les amis,

Je me suis sentie bien seule ce matin à Balma, malgré 944 participants.

Dommage !

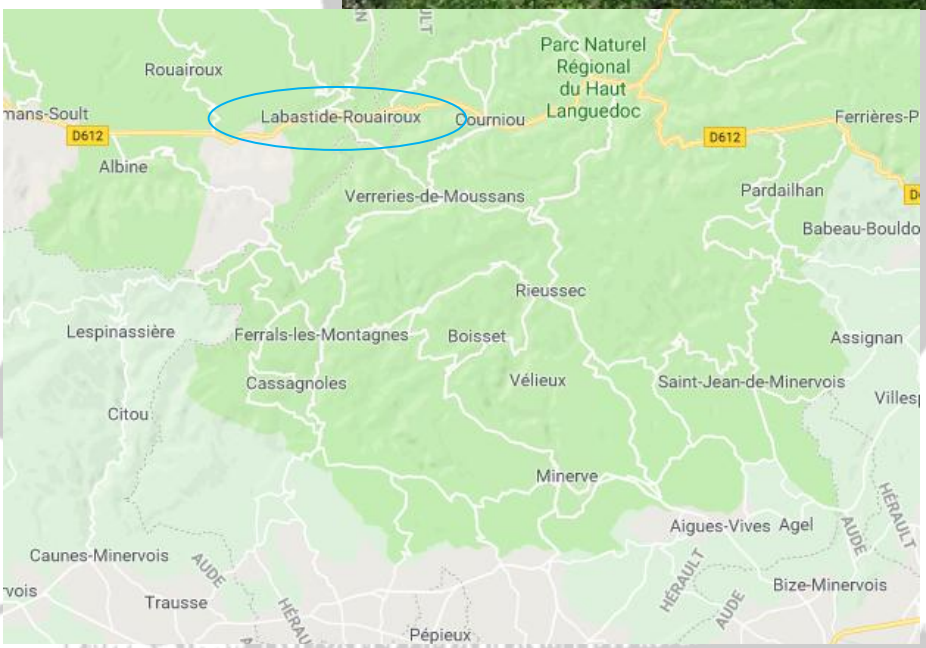
Résultat de ma course : 3ème sur 8 V3F, juste derrière Patricia BERTRAND.

Je suis contente de ma course après un entraînement hivernal plutôt léger, sans objectif particulier.

Bises à tous.

- **La reconnaissance du Raid ACFA dans le Minervois**

En cette mi-avril, une délégation du bureau a été effectuer la reconnaissance du parcours de votre Raid ACFA 2018 qui aura lieu dans la région de Minerve, aux confins du Tarn, de l'Hérault et de l'Aude.



Le moins que l'on puisse dire est que nous n'ayons pas été accompagnés d'un franc soleil, ce qui ne nous empêche pas de penser que ce Raid du mois de Juin sera chaud et agrémenté de 'quelques' grimpettes.

Bref, vous avez le temps, amis coureurs, amis cyclistes, d'affuter vos mollets !

Rendez-vous du vendredi 29 Juin au dimanche 1er Juillet !

Compte-rendu de la réunion du bureau

- **Les activités et les courses au calendrier à venir**

Le samedi 26 mai :

!!!! ATTENTION !!!!

Le rendez-vous prévu pour l'entraînement en commun chez Véro et Jo à Fontenilles est reporté au Samedi 9 Juin.

2 parcours au programme : 10 et 15 km en courant ou en marchant.

'Dans la foulée' Véro fêtera son anniversaire, un message vous sera adressé prochainement par Véro et Jo.

En conséquence , la sortie prévue au le **dimanche 10 juin,**

la foulée Cap Montas à Montastruc la Conseillère et en forêt de Buzet

disparait du calendrier ACFA.

Notez bien que ce n'est pas une annulation de course, et que ceux qui le désirent pourront y participer de façon individuelle.

et donc :

Le samedi 9 juin :

Entraînement en commun chez Véro et Jo (voir ci-dessus)

Le dimanche 24 Juin :

La foulée Braxéenne, en forêt de Bouconne, suivie d'un 'BBQ' chez PP…..
Un message vous sera adressé très prochainement !

Pour ces deux évenements qui nécessitent une logistique importante, merci de répondre RAPIDEMENT

aux messages qui vous seront adressés

- **Rappel des dates à cocher dans vos agendas**

Du vendredi 29 juin au dimanche 1er juillet :

Le Raid ACFA à Labastide-Rouairoux, du côté de Minerve (34).
Hébergement en centre de vacances.
VOS REPONSES SONT ATTENDUES AU PLUS TOT !!!! URGENT !!!!!

Le vendredi 6 juillet :

La corrida de Toulouse….10km en centre ville ….

Du vendredi 27 au dimanche 29 juillet :

La Rando d'été : un message va vous être adressé par BB.

Le samedi 21 juillet :

Entraînement en commun à Saint Plancard dans le fief de Françoise Vallin ….
Réservez cette date !!!!

L'espace adhérents

- **Vente de vin**

BORDEAUX ROUGE Château Montplaisir 2015

ROSE Dame d'Elne

BLANC Cap d'Estany Muscat sec : EPUISE

Seulement 25€ le carton de 6 bouteilles

Ceci représente un complément au budget permettant de faire fonctionner l'association.

Ne l'oubliez pas et n'hésitez donc pas à vous fournir ici plutôt qu'en grande distribution,

et parlez-en à vos amis (si vous en avez ....)

Cris de douleur

Des nouvelles des cent-bornards :

Véro : son genou va mieux mais est toujours douloureux,

Une IRM est programmée le 25 Mai pour éclaircir le diagnostic.

Quant à GG et PP, les bobos au pied pour GG et au genou pour PP sont en bonne voie de guérison et les deux individus recommencent un peu à trotter.

Félicitations

A Framboise, pour un nouveau podium : 3ème M3 aux 10km de Balma