

N° 121 – Mars 2019

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- Le week-end neige ACFA, vu par Dom's
- Le week-end neige ACFA, vu par Fabrice
- Le Tara Muret Trail, par Domy
- L'entraînement en commun, chez Bob à Saint-Jory, par Framboise

#### 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

- **Le week-end neige ACFA, vu par Dom's**

Ibiza vous avez dit bizarre

La sortie ACFAIENNE hivernale  
N'est jamais une sortie très banale  
Celle-ci ne fera pas exception  
A commencer par ce dicton

Un dicton inspiré par un retard  
Et la fontaine Georges Riccard  
Selon lequel les prénoms qui commencent par Jo  
Sont en retard pour porter l'apéro

Une qui n'était pas en retard,  
C'est Huguette non d'un pétard  
Elle nous fit une chute sur la glace  
Digne des meilleures d'Holiday on ice

Et que dire de la petite Ibiza  
Qui s'offrit une fugue en 'plus-là'  
Et eut ses pattes malmenées  
Souffrant un peu des coussinets

Et puis ce fut, au kilomètre neuf,  
A moins peut-être que ce ne fut du bluff  
Bernard notre guide, notre homme de terrain  
Chuta, tout en gardant le GPS en main

Le serre-file qui ne voulait pas être en reste  
Pour l'imiter, oh il fut bien preste  
C'est d'ailleurs lui, après cette gamelle  
Qui mena la troupe avec un certain zèle



*La Fontaine Georges Riccard (même pour les noms d'apéro, les Georges, c'est pas leur fort)*



*Notre guide suprême ..... et son super serre-file*

Le soir notre petite équipe arriva  
Sous les olas, sous les vivas  
De notre Nadine et notre Gégé,  
Prêts à écouter notre épopée

Et puis le traditionnel vin chaud  
Préparé par GG pour l'apéro  
Et le repas gargantuesque  
Qu'on a tout mangé ou presque

Je connaissais les chansons à boire  
Pas les sketches et les histoires  
Du spécialiste des chameaux,  
Avec Françoise et avec Brio

Oui La sortie ACFAIENNE hivernale  
N'est jamais une sortie très banale  
Ne changeons rien ce serait ballot  
Même si on attend pour l'apéro



Les 2 skieurs



La troupe des splendides... Je ne sais pas où l'auteur du récit a vu Brio ...



*Ibiza et les siens*

*Dom's.*



### • Le week-end neige ACFA, vu par Fabrice

Cette année, retour en Ariège pour notre traditionnelle randonnée raquette !

La neige sera de la partie !

La fine équipe, riche de plus de 20 joyeux et joyeuses drilles se retrouvent aux Cabannes, quelques kilomètres avant Ax les thermes.

Reprenons nos ballades historiques qui ont valu à son auteur l'honneur d'un chapeau lors de notre dernière AG !

L'occasion de revenir vers l'histoire des cathares, à quelques pas de Montségur.

Mais la commune Les Cabannes est surtout restée (un peu) dans l'histoire pour un épisode plus récent des guerres de religion. Le 25 mai 1567, des réfugiés huguenots ayant fuit Pamiers en 1566 furent massacrés dans cette charmante bourgade !

Une nouvelle preuve que notre pays peut s'enflammer très brutalement et qu'il est alors difficile de stopper le cercle dramatique de la violence ! Pas inutile de nous le rappeler en ces semaines de tension où certains se cachent derrière des gilets jaunes pour attiser la haine !

Mais c'est bien loin de ces inquiétudes que nos convives se sont retrouvés le vendredi soir ! Le principal motif de « tension » était l'attente de l'apéro convoyé par l'ami Georges M. qui, en conducteur prudent d'une cargaison d'importance, prit son temps pour nous rejoindre !!

Les ripailles peuvent alors débiter, chacun partageant sa pitance, fidèle à la tradition acfaienne !



C'est un soleil magnifique qui nous accueille au réveil.

Jacques et Patrice ont préféré dévaler les pistes de Bonascre, la famille Petit grimpe au Plateau de Beille, tandis que le reste de la bande prend la route de Prades via le col du Chioula !



Passage par Ax les thermes qui doit sa réputation aux eaux chaudes qui jaillissent de plus de 50 sources. Un hôpital est présent dès le moyen-âge. St Louis demandera qu'il accueille les lépreux de retour des croisades ! Mais c'est au 19eme siècle que de nombreux établissements sont érigés pour proposer ces eaux chaudes aux curistes.



Prades marquera le début de notre aventure du jour aux confins du pays de Sault.



Nous nous plongeons donc dans l'histoire des Cathares. Le château de Prades fut probablement détruit lors de la défaite des « Parfaits » à la fin du 13eme siècle. Quelques siècles plus tard, la sœur de Françoise 1<sup>er</sup>, Marguerite d'Angoulême devient Seigneuresse du lieu et fait ériger un château. Certaines maisons actuelles sont en partie bâties sur les vestiges des remparts.

A noter qu'au 19eme siècle de très nombreux villageois Ariégeois ont fui la misère et la famine pour chercher meilleure fortune au Sénégal, eldorado de l'arachide à l'époque. Toutes les familles de Prades comptent au moins un immigré ! Ils sont surnommés les « mange-mil ». Comme quoi, les flux migratoires vont et viennent !!

Plus d'infos dans la vidéo ci-dessous.

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/occitanie/emissions/doc-24-midi-pyrenees-et-languedoc-roussillon/les-mange-mil-un-documentaire-decouvrir-samedi-7-novembre-15h20.html>

Une première glissade spectaculaire sur une plaque de verglas mais sans gravité, et les randonneurs ajustent leurs raquettes pour se lancer dans les prés et sur les coteaux enneigés. Accompagnés d'Ibiza la chienne d'Angeline et Johann et d'un prétendant canin !

Si le male connaît manifestement le chemin, ce n'est pas le cas de l'adorable chienne que nous perdons de vue ! Plus de peur que de mal et l'équipée peut reprendre !



Nous arrivons à Montaillou . Village martyr de l'inquisition. Le seigneur du lieu, Bernard d'Aillou, gendre du comte de Foix, a soutenu les cathares de Montségur ( 1244) et fut brûlé vif à Perpignan. Mais nombre des « bonshommes » continuèrent à se cacher dans la région, certains à Montaillou où ils furent arrêtés en 1308. La plupart condamnés au bucher, les complices emprisonnés ou en exil !! Le château fut rasé puis reconstruit pour finalement être ravagé par un incendie en 1756.



Riche de cette histoire, les intrépides trappeurs poursuivent par monts et par vaux vers Camurac, charmante bourgade surtout connue pour sa petite station de ski. Pas de quoi émouvoir un fier alpin ! Mais pas mal pour les collines du coin !

Lieu idéal pour une pause déjeuner ! Certains confondront café et Collioure, d'autres auront du mal à cacher leur addiction tandis que les plus jeunes retrouvent des plaisirs d'antan !



Repus les aventuriers s'en vont vers Comus. En laissant en route Yohann et Ibiza, celle-ci trainant un peu la patte, un retour raccourci étant plus prudent.

Joli village mais dont l'histoire est très incertaine.



La fatigue commence à se faire sentir et les chutes se multiplient, même pour nos 2 guides, Bob et Marcou ! Vous imaginez l'état de la troupe !! Malgré un chemin très abimé par des traces de mammoth, nous retrouvons Prades sans perte !



Retour au gîte au plaisir de trouver Nadine et gégé, celui-ci s'affairant déjà à son célèbre vin chaud !

Comme toute histoire à l'ACFA, la journée s'achève sur le traditionnel banquet, commandé au traiteur du coin ! A ce stade, les photos sont interdites ! Ce qui s'est passé au gîte, reste au gîte !

La matinée suivante sera partagée entre les compétiteurs/compétitrices, les randonneurs paisibles et les adeptes du marché ! Je vous laisse deviner qui participa à quoi !

Tout le monde s'est retrouvé pour le déjeuner ! Les balais en action pour rendre les lieux impeccables ! Bouquet de bisous et tout le monde s'est envolé, impatient de suivre l'historique raclée du XV de France ! Nous aurions mieux fait de chasser les raquettes !

Comme toujours, un we réussi est du à tous et toutes mais plus encore à ceux et celles qui ont organisé le séjour ! Comme toujours à la perfection ! Enorme merci !

Fabrice.

### • Le Tara Muret Trail, par Domy

Salut,

La course Tara Muret Trail a eu lieu Dimanche 17 février 2019, 23km / 11km / rando 11km.

Les courses se sont déroulées sous le soleil avec un peu de vent mais rien de méchant, environ 900 participants sont partis sur les chemins bien boueux et glissants avec cette boue qui s'accroche aux chaussures et ne les quitte plus,

comme dit Josy "la boue amoureuse" 🤩. Quelques bonnes montées et des descentes type toboggan.

A l'arrivée, nous méritons bien tous ce bon sandwich saucisse avec bière (pour les amateurs).

Pour ma part, je me suis bien amusée et je finis 2ème M3.

Bisous.

**Domy.**



Notre championne sur les bords de Garonne

- **L'entraînement en commun, chez Bob à Saint-Jory**

### PREMIER RENDEZ-VOUS SPORTIF 2019 : Entraînement en commun à Saint Jory

L'année 2019 à bien commencé, puisque notre ami Bernard nous a proposé un entraînement en commun sur ses terres de Saint Jory.

9H tout le monde est arrivé.

Et sa papote dans tous les coins, et même autour de la cafetière.

9H30 Brigitte donne le signal du départ pour les coureurs qui resteront ensemble jusqu'au « carrefour de l'arbre ».

Là, les amateurs de distances courtes rentreront rapidement 4 chemin de Sirac.

Les amateurs de distances plus longues continueront eux jusqu'à la piste cyclable du Canal du Midi avant de rejoindre la maison de Bernard, espérant bien que les premiers arrivés auront mis le couvert. Gagné !!!

Pendant l'apéritif une jeune recrue, Uché, est officiellement intégrée à l'ACFA.

Ses acras de morue sont délicieux.

Est-ce l'apéritif qui a tourné les têtes, il manque 1 couvert, non 2 couverts, mais combien sommes-nous ?

La tradition est respectée, le repas se déroule selon la recette ACFAïenne : défilé d'entrées, saucisse-purée, défilé de desserts, café et pousse-café.

Ce soir se sera bouillon et yaourt nature pour tout le monde.

Merci Bernard pour ton accueil toujours chaleureux et organisé.

Nous espérons bien revenir.

Framboise.



Tout commence par le café !!



Et c'est parti ....



Après l'effort, les grilladous prennent les choses en mains



Et tout le monde se régale .....si.....si !!!





Merci mille fois, Bob, pour ton accueil !



### Compte-rendu de la réunion du bureau

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

#### Le dimanche 10 mars, la boucle du Bassac à Colomiers

Un message vous a été adressé par Véro. 9.5km très roulant et 17km avec quelques bosses au programme, avec rando de 9km également. Et pour ceux qui seraient encore en jambes à l'issue de la course, aéro d'après course à Brax, chez Pascalou.



#### Le dimanche 24 mars, le trail Odarsois

Un mail vous a été envoyé par BB, 10 et 17 km, rando 10 km.



#### Le dimanche 7 avril, entre Save et Galop, à St Paul/Save

Un mail va vous être envoyé par JO, il y en aura pour tout le monde : 8, 13, 22, 32 et marche nordique au programme.



ENTRE SAVE  
et GALOP  
10e édition !

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

### **Les 20 et 21 avril 2019 à Bouzigues (week-end de Pâques) à Bouzigues**

Nous vous rappelons que cette sortie a été supprimée du calendrier.

Mais nous pouvons nous retrouver ce dimanche 21 Avril à Gratens, pour 'Los pompils Gratinos'.  
15 et 5 en trail, 21km sur route, marche et canicross.

### **Le mercredi 8 mai 2019, les 6 heures du Lauragais, à Revel**

Plusieurs courses au programme :

Une course individuelle de 6 heures en course à pied ou en marche athlétique

Une course en relais de 6 h à 4 coureurs

Une course en relais d'1 heure à 3 coureurs

Un mail sera envoyé mi-avril.

### **Les 18 et 19 mai 2019, le WE vélo**

Samedi : Départ de Castelnaud d'Estretfonds, arrivée à Valence d'Agen, hébergement en chalets au camping municipal de Valence d'Agen (environ 63 km).

Dimanche : Départ de Valence d'Agen, arrivée à Agen (environ 26,5 km).

Un mail sera envoyé début avril.

### **Du 30/12/2019 au 01/01/2020, le Réveillon !!!**

Il aura lieu à Molières, au Domaine de Massoulac (82), comme en 2017-2018.

Nous disposerons de plusieurs salles pour le réveillon et de chambres supplémentaires pour le séjour.

Le repas du réveillon sera préparé par un traiteur.

### L'espace adhérents

- Vente de vin



**Epuisé** - BORDEAUX ROUGE Château Monplaisir – **Epuisé**  
AOP CÔTES DU ROUSSILLON Cap Estany Rosé  
BLANC Cap d'Estany Muscat sec

**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



Infirmierie vide .... Youpiiiiiiiiiiii !!!!



### Félicitations



A Domy pour sa deuxième place dans la boue des bords de Garonne à Muret ...

