

N°122 - Avril 2019

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- La boucle du Bassac à Colomiers, par Ludivine et Alex
- Le trail Odarsois
- Entre Save et Galop à Saint-Paul sur Save

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
- Suggestion
- Il n'a pas fini de nous étonner, de nous émouvoir ...
- Balade à Dublin

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **La boucle du Bassac à Colomiers, par Ludivine et Alex**

Salut tout le monde, voici le compte rendu du Trail de La Boucle du Bassac (Colomiers) qui a eu lieu le Dimanche 10 Mars 2019: 9.5kms / 17kms

Pour cette matinée, malgré la petite pluie, nous étions contents de retrouver l'équipe ACFA et de participer à notre première sortie Acfaïenne (et premier trail pour Ludivine.).



Après la séance photo faite par Rino, nous avons vu s'élancer l'équipe des 17kms, visiblement un peu trop vite pour certain, notamment notre ami Pascal PETIT qui nous a gratifié d'une belle chute dès les premiers 500 mètres à cause de lacets mal faits,



ce qui a obligé Véro et Nadine à faire la circulation.

NB: peut-être prévoir après la séance photo, un sanity check avant le départ ?

Puis à 9h30 c'était à notre tour de nous élancer pour le petit parcours de 9.5kms : une 1ère partie plutôt roulante et sans relief puis passé le ravito des 5 kilomètres des petites côtes sont venues se joindre à la partie.

Après l'arrivée, un ravitaillement fort agréable à base de soupe, saucisson, pâté et vin chaud nous a permis de nous réchauffer et de discuter de ce trail tout en regardant l'équipe médicale prendre soin de notre cascadeur Pascal.

Un petit bug de l'organisation nous a empêché d'applaudir Domy qui finit 2ème dans sa catégorie (M3F), il est vrai aussi que Pascal nous attendait chez lui pour un petit apéro (ah l'appel réconfortant de la bière..).

Et n'oublions pas aussi de féliciter Véro qui finit 4ème dans sa catégorie (M2F).

Encore merci à Annick et Pascal pour leur apéro convivial d'après course et on vous retrouvera avec plaisir lors de la prochaine course ACFA.

Ludivine et Alexandre

- **Le trail Odarsois**

7 représentant(e)s ACFA = 2 podiums féminins !



10 KM :

19/135 FAGEDET Alexandre ACFA 00:54:27 10/33 SE

104/135 LUDIVINE Biarc ACFA 01:16:01 8/13 SE

17 KM :

79/194 GOSSET Angéline ACFA 01:34:56 7 SE

100/194 PAGEOT Yohann ACFA 01:39:17 39^{ème} SE

153/194 VENDITTO Nadine ACFA 01:53:07 3^{ème} V2

157/194 GENTE Dominique ACFA 01:53:17 1^{ère} V3

166/194 PETIT Pascal ACFA 01:58:31 12^{ème} V3

Félicitations aux 7 coureurs ACFA.

Les endomorphines me faisant un peu réfléchir (ce qui est rare 😊), je pense avoir résolu le fait que l'année passée cette course m'avez paru moins "ennuyeuse" que cette année.

En effet de souvenir l'an dernier à cette même période le temps était très pluvieux et le trail d'Odars n'a pas échappé à la règle : boue, flaques d'eau "en veux tu en voilà", des ornières dues aux passages des tracteurs sur les chemins, les chaussures boueuses (contente de trouver de la route pour en décharger un peu) et donc préoccupée où je mettais les pieds afin de rester verticale je ne me suis pas aperçu de la monotonie de ces longs chemins à travers champs.

Cette année il faisait beau et chaud, terrain sec, pas de difficultés techniques (quoique quelques bonnes côtes en fin de parcours), sept sympathiques coureurs de l'ACFA ont tous bien couru et je pense qu'ils sont repartis contents de leur matinée.

Bisous et à très vite.

Domy

• Entre Save et Galop à Saint-Paul sur Save

Et oui déjà dix ans, que du côté de Saint-Paul sur Save, on fête le trail comme il se doit. Entre Save et Galop, du nom des petites rivières qui coulent par là-bas, a donc fêté dignement ses dix ans d'existence avec près de 1000 concurrents en tout et pour tout, sur les 5 distances proposées cette année. Quatre grandes courses allant de 8 à 32km, une marche nordique et même des épreuves pour les enfants. Bref il y en avait vraiment pour tout le monde !



Résultats entre Save et Galop : 1 podium pour Domy!

Sur 8 km

8/200 FAGEDET Alexandre - 5° SEH

Sur 13 km

225/334 PETIT - 11° M3H

239/334 GENTE Dominique - 1° M3F

Compte-rendu de la réunion du bureau

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

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 Gratinois'.

15km et 5km en trail, 21km sur route, marche et canicross.



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

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

Le 16/06/2019, La foulée CAP MONTAS en forêt de Buzet

5km 8.5km et 18.5km et marche, une classique au calendrier.

Béatrice nous invite à passer l'après course chez elle.....ambiance Acfaienne chaleureuse garantie !

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).

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



BORDEAUX ROUGE Château Monplaisir
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)

• Suggestion ...

Pour une escapade à deux, nous vous recommandons vivement : <https://www.nuitenroulotte.com>

Sans traverser ni mer ni désert, nous avons voyagé dans notre roulotte « explorateur ».

Nous avons aimé sa déco raffinée d'un autre temps, son BBQ et son coin repas extérieur très original, sans oublier le regard sévère du grille.

Accueil efficace et cordial.

FSC

• Il n'a pas fini de nous étonner, de nous émouvoir ...

Et si c'était un extraterrestre ?

Il ressemble à un homme, il paraît posé et sage, il aime les plats mijotés, le pain et le bon vin, la plupart du temps il se comporte comme un homme, mais..... après une fracture du bassin en septembre dernier et 45 jours d'immobilisation, il court les 100 km de Belvès 2019 en 15H 34 mn.

Cela implique que, pendant au moins 2 mois, il s'est entraîné 5 jours par semaine, quelles que soient les difficultés et les doutes rencontrés lors de la reprise, quelle que soit la météo hivernale.

Son secret ?

Une volonté farouche. Le désir de retrouver les sensations des plus de 30 courses de 100 kilomètres déjà courues. Le plaisir de dire « non » aux douleurs, de ne pas écouter son corps qui doit parfois lui dire « stop ».

Cet homme n'en est pas un : c'est un extraterrestre !

BRAVO Gégé !!!!!!!

FSC

• Balade à Dublin

Comme vous le savez , nous sommes très attachés à la culture et nous avons utilement employé notre temps libre à nous adonner à notre passion .

Je passerais rapidement sur les tenues vestimentaires des jeunes irlandaises qui sont en vogue depuis les années 60 .

En effet , le port de la minijupe n'est nullement démodé et très répandu chez eux . Cette économie de tissu peut causer un certain réchauffementde la planète pour être d'actualité .

Je vous mentirais en vous disant que nous n'avons pas fréquenté assidument les pubs en dégustant sans modération les Guinness , les smithwicks , le tout dans une extraordinaire ambiance de convivialité et d'amitié . Nous y avons aussi quelquefois rencontré des problèmes de traduction où un Bailey 's glaçon s'est transformé en bière glaçon, sûrement un problème d'accent.



Le temple bar en est le fleuron dans le centre de Dublin et incarne bien les us et coutumes du pays .



Bref, en Irlande on ne meurt jamais de soif .

Je ne parle pas de la nourriture, fish & ship, Irish breakfast...rien à inscrire dans nos mémoires sauf une petite anecdote pour le petit déjeuner où là aussi, sûrement un problème de traduction, sur une boîte de Nesquick, au milieu des boîtes

à cacao qui était en faîte toute rose à l'intérieur. Cela a fait un heureux, Maurice, supporter du Stade Français mais une drôle de tête pour Georges pour remplacer sa chicorée.

Nous avons sagement zappé certaines visites (25 euros par personne !) pour nous consacrer à la découverte de nouveaux pubs animés par des groupes musicaux typiquement irlandais .



Ce n'était pas non plus une question d'argent , surtout que JP réglait généreusement toutes les notes , même les plus salées . (merci à JP)

Les visites se sont déroulées à pied, il faut dire que nous étions idéalement logés en plein centre de la vieille ville . Nous avons déambulé dans de magnifiques parcs , des galeries de peinture , le château de Dublin et son histoire, le musée de sciences naturelles et ses centaines d'animaux naturalisés issus de tous les pays et l'université de La trinité, la plus ancienne d'Irlande .

Nous avons aussi eu la chance d'assister à une course d'aviron entre 2 collèges Irlandais. Les rameuses, et oui, c'étaient des filles, avaient beaucoup de mérite de ramer face au vent et avec une température autour des 5 degrés. Pour nous, tout allait bien, on était en marche pour aller visiter les caves de Whisky Jameson.



Nous avons aussi croisé de nombreuses églises ou cathédrales bâties dans un granit pur . Là aussi les visites sont payantes et nous sommes donc restés à l'extérieur. Seul Bernard, on le soupçonne de l'avoir fait exprès, à visiter Christchurch au motif qu'il devait soulager un besoin urgent et les toilettes étaient au fond de l'église...

Orthodoxes ou catholiques, je ne sais pas , mais tard dans la soirée, à la sortie des pubs on pouvait avec un peu d'imagination apercevoir des anges blonds qui voletaient autour, une pinte de Guinness à la main.

J'allais oublier l'objet de notre voyage, le match de rugby Irlande – France, un moment inoubliable quant au stade, à l'ambiance, le prix du billet (exorbitant) mais beaucoup aurait voulu être à notre place, d'ailleurs nous y sommes arrivés très tôt pour amortir l'achat, sans parler du résultat de la France. Le pied !!!



Pour terminer, nous avons passé un super séjour entre copains et personnellement je suis rentré enchanté de notre voyage, surtout que JP nous prépare une compile des meilleurs moments .

En fait, le plus difficile aura été le pari stupide que nous avons pris avec un groupe de supporter Irlandais sur la victoire de l'équipe de France, après on dira que les Français sont chauvins, pardon chauves.



Maurice, Georges, JP, Bob, Alain.

Cris de douleur



Des nouvelles de Jacques Garcia :

Ma récupération se passe pour le mieux.

J'ai encore des douleurs résiduelles notamment au réveil et après la course mais rien d'insurmontable.

J'augmente progressivement les longueurs de courses ; j'arrive à peu près à tenir 10km mais l'intensité de l'effort reste à améliorer ainsi que la symétrie de la foulée.

J'ai espoir de participer à une course prochainement.

Et BB qui soigne actuellement une tendinite

Félicitations



à Domy pour sa nouvelle deuxième place à la boucle du Bassac à Colomiers...
et ses 2 victoires à Odars et à Saint Paul sur Save
début de saison en fanfare !!!

et à Nadine V. pour sa troisième place à Odars également !

Bien sûr, mais là il n'y a plus de mots,



àGG