

N°124 - Juin 2019

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- La randonnée vélo de l'ACFA
- La foulée Cap Montas

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
- Une bonne adresse en Corse par Framboise et Marcou

Cris de douleur

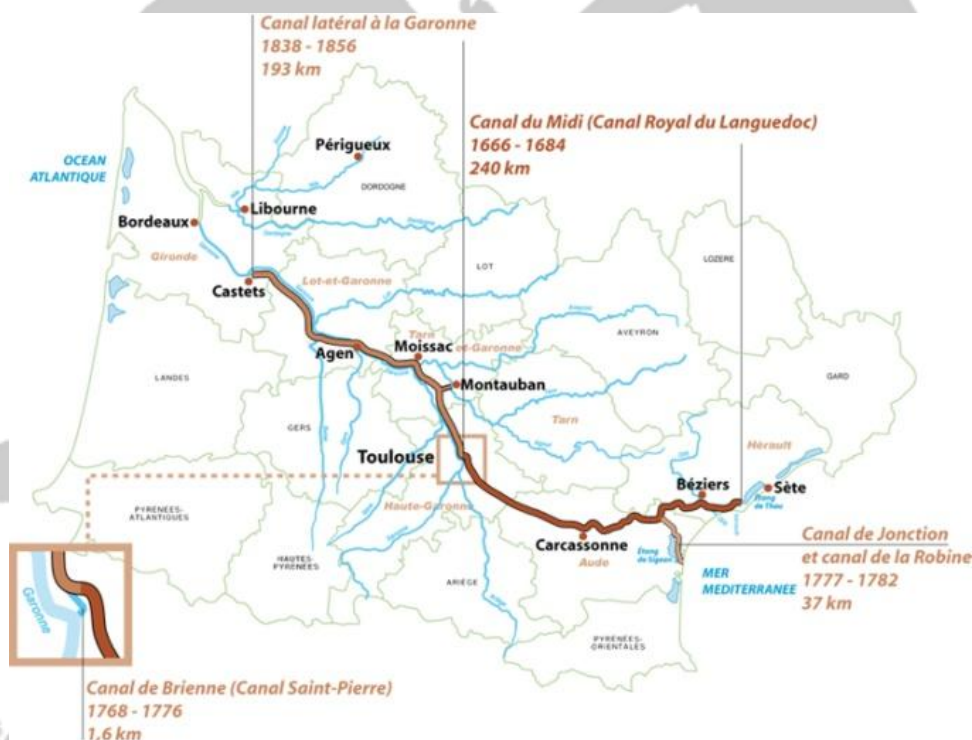
Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **La rando vélo**

Cette année, une vingtaine de cyclistes de l'ACFA ont décidé de partir à la découverte du canal latéral à la Garonne. Complément idéal des pérégrinations précédentes au bord du Canal du Midi.

Car les 2 ouvrages se complètent avec pour objectif commun de relier l'océan à la mer méditerranée sans passer par Gibraltar.



Si Riquet acheva son canal en 1681, l'insuffisance de financements entraîna l'abandon du projet entre Toulouse et Bordeaux, la navigation devant subir les caprices de la Garonne (crues en hiver, faible débit en été). Ces problèmes limitèrent le trafic de marchandises « entre les 2 mers » pendant 200 ans.



2 voitures suiveuses assureront la logistique

En espérant que les nuages ne resteront que des menaces, la joyeuse équipe avale les kms sur un parcours très roulant. Grisolle, réputé pour ses balais, est ignoré pour arriver au plus vite à Montech.





Montech est connue depuis 1134 et sera la rivale catholique de Montauban la protestante pendant les Guerres de Religion. Au 18ème siècle Montech bénéficiera du développement de l'industrie textile de Montauban et l'ouverture du canal au 19ème siècle conduira à la création d'une papeterie pour papier journal (jusqu'en 1968).



Mais pour les touristes du canal, Montech est surtout connu pour sa pente d'eau qui fonctionna de 1974 à 2009 pour remplacer le passage de 5 écluses permettant de franchir 13m de dénivelé. Vous saurez tout en visionnant cette courte vidéo

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/occitanie/tarn-et-garonne/tarn-et-garonne-la-pente-d-eau-de-montech-merveille-encore-les-touristes-997269.html>

C'est à Castelsarrasin que la faim aura raison des sportifs et sportives. Bon il faut aussi reconnaître que la présence d'une halle couverte, potentiel refuge en cas d'ondées, était un argument pertinent.



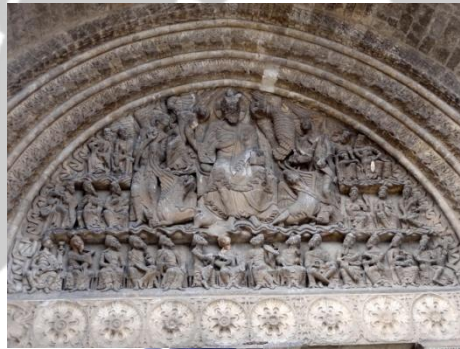
Pendant la pause, notons que la bourgade a vu naître Pierre Perret et que son nom n'aurait rien à voir avec une invasion mauresque mais serait le fruit, au fil des siècles, de la transformation du patronyme latin, Cerius, seigneur du lieu en temps très lointains ! (Cerius → Cerrucinum → Cerrucin → Sarracin → Sarrasin) ; Passionnant non ?? Imaginez ce que vos noms vont devenir dans 2000 ans !



Sur la digestion, la remontée en selle est plus difficile. Et pourtant ce n'est pas l'apéro qui sera l'explication, celui-ci ayant été le grand oublié du we ! Le vent de face nous contrarie. Mais en appuyant fort sur les pédales, nous traversons le pont canal du cacor (sur le Tarn et non sur la Garonne comme certains ignares en géographie ont osé le proférer !). 356 m, 15 arches depuis 1845.



Le premier tronçon du canal a permis la navigation jusqu'à Moissac dès 1847. Moissac mérite une pause- découverte. Visite de l'abbaye St Pierre et de son cloître, que certains considèrent comme le plus beau du monde !



Une légende attribue la création de l'abbaye St Pierre à Clovis qui aurait souhaité 1000 moines en hommage aux mille combattants morts lors d'une bataille contre les wisigoths. Les historiens estiment sa création au VII^{ème} siècle. Au 11^{ème} siècle l'abbaye se mettra sous la protection de la puissante abbaye de Cluny pour décourager les pillards de l'attaquer régulièrement. Sur le chemin de St Jacques de Compostelle, elle connaîtra une période faste pendant 2

siècles avant d'être à nouveau détruite pendant la croisade contre les albigeois puis pendant la guerre de 100 ans. Enfin elle sera pillée pendant la révolution puis en partie détruite pour laisser passer le chemin de fer, le cloître (daté de 1100) étant sauvé in-extremis, au détriment du réfectoire !

Bon tout le monde n'aura pas la même appétence pour l'histoire !



Les derniers kms, bien longs avec le vent de face et quelques gouttes, nous font traverser les siècles pour atteindre Golfech et sa centrale nucléaire ! Malgré de nombreuses oppositions dans les années 1980, la centrale fonctionne depuis 1990. 2 réacteurs, sur les 4 initialement prévus, produisent 20 milliards de KWh/an (5% de l'électricité nucléaire française) et emploient environ 1000 salariés.

Pour vous rassurer, en cas d'incident il est estimé que le nuage radioactif atteindrait Toulouse en 3 heures ! Presque aussi rapide que des Acfaiens sur un vélo !



Même pas peur, car c'est au pied des tours, que nous passerons la nuit dans le camping municipal de Valence d'Agen et que nous ripaillerons dans un estaminet de charme à Golfech



Je pense qu'après 65 kms de pédalage et un banquet fort agréable, le sommeil fut prompt à venir !



Dès potron-minet, les plus anciens s'agitent ! Des jambes fatiguées, des engagements familiaux obligent quelques aventuriers à quitter le groupe dimanche matin.



Les autres remontent en selle et foncent à bride abattue vers Agen. Nous atteindrons les faubourgs pas très reluisants et reviendrons vite sur nos pas pour une halte pique-nique à Puymirol.



Notez l'intéressante histoire de la bourgade de Boe croisée en chemin, riche de ses bateliers sur la Garonne et ruiné par l'ouverture du canal.

La pause fut l'occasion de célébrer avec des fleurs l'anniversaire de Véro, et Bob, gentleman au grand cœur, n'aura pas non plus oublié de penser à l'apéro !



Même si Gégé eut quelques difficultés à réparer une crevaison, le retour aux voitures fut rapide.

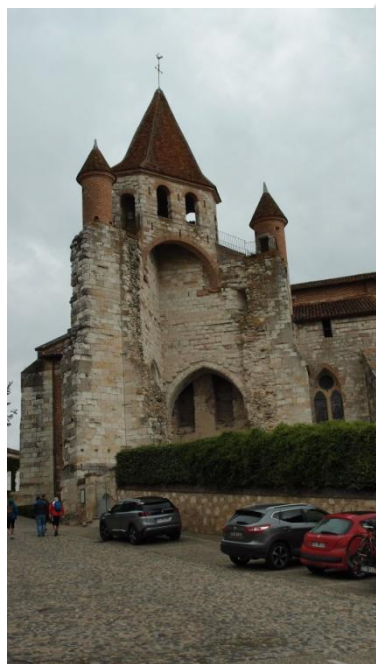




Bisous pour saluer ceux et celles qui rentrent tandis qu'une escouade se rend à Auvillar. Probablement occupé depuis les romains, l'éperon rocheux est aussi lié au port sur la Garonne en contrebas.

Son château fut détruit en 1572 par les habitants voulant se venger des huguenots qui possédaient le village sous l'autorité de Henri de Navarre, futur Henri IV.

Au 18/19ème siècle le village fut un haut lieu de la faïence (300 à 400 potiers pour 2000 habitants !!) et de la confection des plumes d'oie pour écrire !



Visite de la halle au grain du 18ème siècle, de l'église et de la tour de l'horloge avant les bisous terminaux, signes d'un week-end qui s'achève. Délicieuse alchimie de sport, de ripaille, de visites mais surtout de rires et de convivialité.

Comme toujours, tout ceci ne serait pas possible sans le dévouement de quelques-un(e)s pour tout organiser à la perfection !

Immense merci !

Et à bientôt pour d'autres plaisirs !

Fabrice

• La foulée Cap Montas

Nouveau changement du côté de la Foulée Cap Montas.

Cette année la zone d'arrivée et de départ a été légèrement modifiée et se situait du côté du parking du bas, en raison de la protection des grenouilles qui vivent dans la petite marre du haut près de laquelle on avait l'habitude de se retrouver!

Aussi en plus de cela, les organisateurs avaient également décidé d'enlever une des distances proposées et de réduire donc la plus longue qui tombait donc à 18.5km pour une petite à 8.5km. Cela n'a pas empêché environ 500 coureurs de prendre un dossard sous une météo quasi parfaite. Sans parler bien sûr de cent quarante marcheurs et d'une centaine d'enfants comme cela est la tradition depuis 14 ans donc du côté de la forêt de Buzet, avec toujours donc ce don fait par l'association organisatrice à Hôpital Sourire. Ils organisent d'ailleurs une nouvelle épreuve à ne pas rater en décembre, le fameux Trail des Oufs ! La bière pouvait couler à flots ensuite en attendant les récompenses et la remise du chèque à Hôpital Sourire... et les retrouvailles (grandioses) d'après course chez BEA à Saint-Jean où nous avons été accueillis comme des princes ! MERCI BEA !



Résultats - COURSE 8,5 KM

| | |
|-----|---|
| 13 | FAGEDET Alexandre FRA ACFA M SEH 37:50 à 4:15 13,48 9° SEH |
| 68 | NIKITINE Alain FRA ACFA M M2H 51:09 à 17:34 9,97 13° M2H |
| 119 | BIARC Ludivine FRA ACFA F SEF 52:49 à 19:14 9,66 11° SEF |
| 120 | SAINTE-COLOMBE Françoise FRA ACFA F M3F 52:50 à 19:15 9,65 3° M3F |
| 237 | COUSTAU Louis FRA ACFA M M3H 1:00:44 à 27:09 8,40 20° M3H |

Résultats - COURSE 18,5 KM

| | |
|-----|---|
| 147 | BIDOIA Lucien FRA ACFA M M3H 2:11:00 à 58:53 8,47 10° M3H |
| 152 | PETIT Pascal FRA ACFA M M3H 2:12:14 à 1:00:0 8,39 11° M3H |
| 153 | PABIS Alain FRA ACFA M M3H 2:12:15 à 1:00:0 8,39 12° M3H |
| 163 | SAINTOST Gerard FRA ACFA M M4H 2:16:14 à 1:04:0 8,15 2° M4H |

Compte-rendu de la réunion du bureau

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

Le samedi 29 Juin, La fête de l'ACFA à Donneville

Coureurs, marcheurs, cyclistes, gastronomes, bons vivants, ne manquez cette date sous aucun prétexte !

Nous serons 43 à 45 participants !

Surveillez les mails de Framboise !

La rando d'été les 2, 3 et 4 Août

BB continue de vous tenir au courant la rando aura lieu à Pradelles Cabanes.

Et HORS CALENDRIER le **dimanche 23 Juin, à BRAX**, venez participer à la foulée Braxéenne au profit de ELA !

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

Le samedi 24 ou dimanche 25 Aout 2019, entraînement en commun chez Georges et Michelle à Labarthe sur Lèze

Georges va vous informer de l'organisation de cette journée

Le 29 Septembre 2019, l'Irréduc Trail à Cazères

9, 14 et 24 km, rando et marche nordique, un joli rendez-vous à ne pas manquer. PP vous en reparlera dès la rentrée !

LE WE du 13 Octobre. marathon et semi-marathon de Salon-de-Provence

MERCI DE REpondre AU DOODLE car la logistique est lourde et nous avons peu de réponses pour le moment !

Il reste des places, inscrivez-vous !!!

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

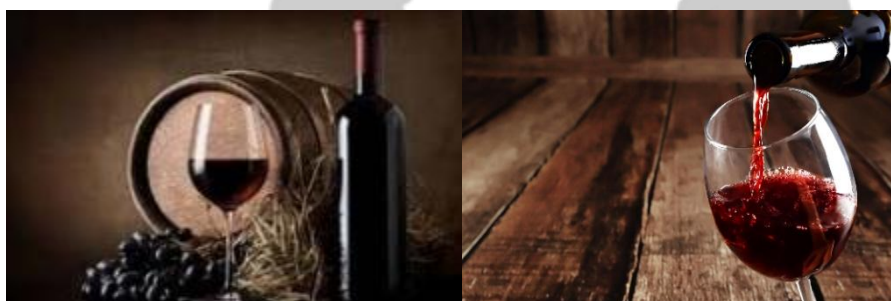
Il aura lieu à Molières, au Domaine de Massoulac (82), comme en 2017-2018.

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)

- **Une bonne adresse**

Ci-dessous une petit pub pour un café-restaurant-gîte que nous avons découvert au pied du Cap.

Lors de notre périple corse, nous avons visité l'église San Michele de Murato, à Murato, entre Bastia et Patrimonio.

Un paysage à couper le souffle, une ambiance festive grâce aux Anciens du village qui avaient organisé ce jour-là leur traditionnel pique-nique annuel à proximité de l'église.

Pique-nique qu'ils ont tenu à partager un peu avec notre groupe. Chants corses et guide local passionné pour la visite de l'église.

Pour clôturer cette visite nous avons pris un café chez Victor, le seul troquet du coin. Magnifique !!!!

Une bâtisse d'autre fois, toute en pierres, avec des coins et des recoins, au milieu de roses de toutes les couleurs, un gîte superbement aménagé, une vue grandiose sur la mer, et Victor...

Victor, dans sa jeunesse, a été toulousain, il habitait rue de la Colombette. Je vous laisse imaginer l'accueil chaleureux et plein d'anecdotes qu'il nous a offert.

Si vous cherchez un hébergement pour 1 ou 2 nuits et un restaurant sans chichis ni tralala mais typique : Pagliaghju San Michele, à Murato, 04 95 46 09 49 / 06 79 66 96 41/ 04 95 37 64 30/ 06 13 59 67 80

Framboise et Marcou.

Cris de douleur



Un petit Coucou et tous nos encouragements à Alain, notre président d'honneur qui se bat avec un vilain lumbago !

Félicitations



A nos deux habitués des podiums, à la foulée Cap Montas cette fois :
Framboise 3ème, et GG 2ème dans leurs catégories

