

N°125 - Septembre 2019

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- Entraînement en commun chez Michèle et Georges par Béatrice
- Le marathon du Médoc par Alain P. (hors calendrier)
- La rando d'été par Clément 13 ans
- La fête de l'ACFA à Donneville
- La sortie VTT en montagne noire par Jacques T.
- Le raid ACFA 2019 en nord Aveyron par Fabrice

#### 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

- **Entraînement en commun chez Michèle et Georges**

Dimanche Georges et Michèle nous ont invité a un entrainement chez eux.

Michèle a mené les randonneurs sur les sentiers de la Croix Falgarde très boisés .

Nous avons longé l'Ariège aux très beaux points de vue, sous un temps idéal.

Après un bon repas , les garçons n'ont pas hésité a mettre le maillot pour une partie de ballon, arbitré par Uché blessé , tandis que nous nous prélassions au bord de la piscine.

Nous avons passé une excellente journée.





Béa.

### • Le marathon du Médoc par Alain P. (hors calendrier)

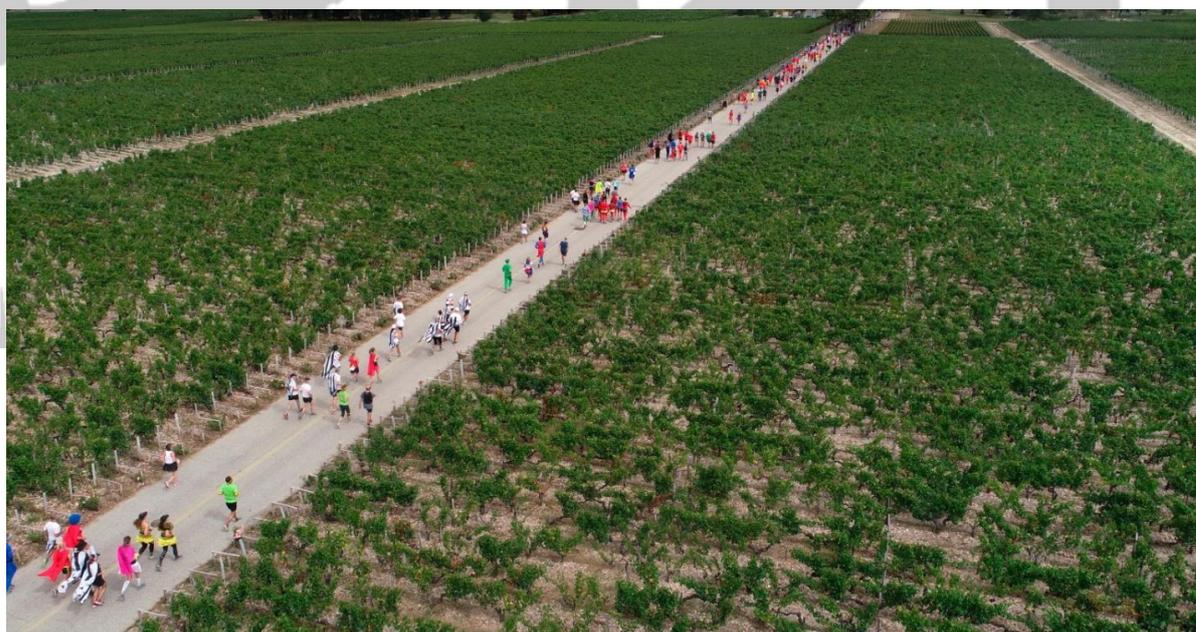
Le marathon du Médoc est un peu particulier pour plusieurs raisons

- 1- Très demandé il est dans le Top 5 ou peut-être top 3 des marathons les plus connus au monde. En 2014 (30<sup>ème</sup> édition) une inscription sur 3 demandes. En 2019 environ 8500 inscrits.
- 2- 99,99% des participants sont déguisés
- 3- Avant le Départ un Show d'une demi-heure pour te mettre dans l'ambiance et te décontracter.
- 4- Le départ sur les quais de Pauillac est sur la largeur de la rue et assez long près de 500m pour les derniers. J'étais à 150 m et j'ai mis près de 3 mn pour passer la ligne de départ. J'ai entendu entre 10 et 15mn pour les derniers.
- 5- Il est dit comme le plus long du monde
  - Après le départ il faut environ 3km pour avoir ta vitesse de croisière
  - De nombreux ravitaillements classiques boisson fruit et aliment sucré environ tous les 3 km
  - Mais particularité le parcours passe par des châteaux, vignobles, jardins, cour et parfois chai (du plaisir pour les yeux !). Et là tu as des ravitaillements supplémentaires, bien sûr uniquement avec leur produit, exemple Lafitte Rothschild ne te propose que son vin tout comme château Montrose. Au total entre 20 et 24 selon les années. Je n'ai pas compté, évidemment pas le temps. Mais peu importe le nombre, il y en a largement assez pour faire plaisir à tes papilles gustatives et te « donner de l'énergie et de l'enthousiasme ». Surtout que ce sont des vins que tu n'as pas tous les jours sur la table, enfin moi. Pour la liste des châteaux voir la vidéo du circuit en annexe ou chercher sur le site <https://www.marathondumedoc.com/>
  - Tu peux imaginer le temps à passer pour celui qui veut étudier et déguster plusieurs vins, je ne dis pas tous, quoique certains osent. Et en plus comme ceux qui veulent enrichir leur culture en vin du Médoc sont nombreux, il y a foule de bipèdes à chaque stand dégustation et parfois il faut attendre. D'où du temps qui passe et qui le rend « le plus long du monde »
  - Autre cause pour le rendre encore plus long. Tu croises des paysages dans tes yeux qui te réjouissent comme le parc de certains châteaux ou la descente vers Pauillac à la sortie de St Estèphe avec une vue plongeante sur l'estuaire de la Gironde et les vignobles. Et comme beaucoup tu as envie de garder des souvenirs. Et Tic encore une photo, et tic une autre.....
  - A la sortie de St Estèphe au stand des cannelés, qu'est-ce qu'ils sont bons ! et tu peux en prendre plusieurs !!!!!!! mais bon ! j'ai rarement rencontré si bon. Ça mérite vraiment, vraiment, un petit arrêt.
  - 3 km avant l'arrivée, ravitaillement officiel : des huitres et du vin blanc. Là aussi il y a du monde, même si certains arrivent en marchant. Moi qui ne supporte pas les aliments sucrés au bout de 2 heures de courses, j'ai pu récupérer de l'énergie ; entre 6 et 10 huitres, et pas le temps de compter.
  - 1,5 km plus loin ravitaillement officiel entrecôte. Les huitres n'ont pas suffi à combler mon creux. Bien saignante et chaude, coupée en petites lamelles, là encore je suis arrêté un petit moment ;

- Plus loin j'ai laissé le ravitaillement fromage et fruit ainsi que celui des glaces. Il fallait bien arriver. 5h 36mn

5h 36 c'est un temps avec lequel tu termines vers la fin généralement. Et bien pas là car je crois avoir vu quelque part qu'au classement général je suis autour ou en dessous de 2200ème sur plus de 8000. Avec tous les arrêts et les attentes que « j'ai été contraint faire » !

En résumé « c'est le marathon le plus long mais, on peut aussi courir assez rapidement ». Un conseil ne pas se stresser, profite du paysage et des animations, et tu termines en forme. Et si tu es amateur de bon vin ton baromètre d'exaltation monte au maximum.





*Alain.*

### • La rando d'été par Clément 13 ans

Jour 1 : Ce week-end, nous sommes arrivés à Pradelle-Cabardes vers 19h.



Tout le monde s'est présenté à ma sœur Pauline et à moi, puis, nous nous sommes installés dans nos chambres, et nous avons pris l'apéro.



Après quelques verres de whisky, et quelques bouchées de TUC, le responsable du gîte est venu nous expliquer plein de choses utiles.....Ou pas ! Il nous a aussi promis de nous montrer sa Ford Mustang de 1966. Après son passage, nous avons mangé et nous sommes allés au lit.

Jour 2 : Après un bon petit dèj, nous sommes partis en direction du pic de Nore. Bob, Jacques, et Patrice, ne sont pas venus pour cause de blessure et de sortie vélo. Nous étions en train de monter quand nous avons fait une pause pendant laquelle nous avons goûté les pâtes de coin et de Gingembre de Brigitte.



Après avoir réussi à arriver au pic, nous avons retrouvé Bob qui nous a approvisionnés en eau fraîche.



Pendant que tout le monde descendait à pied, Annie, Pauline et moi avons pris la voiture de Bob. Nous avons croisé un cycliste tout nu, et puis, nous avons enfin pique-niqué.



Après ce festin, nous sommes repartis, Bob en voiture et nous à pied.

Au bout d'un certain temps, nous avons entendu un coup de sifflet venant de l'arrière. Nadine pensait ne pas pouvoir répondre, mais, je lui ai appris qu'elle en avait un intégré à son sac à dos. Elle en fût morte de rire tout le reste de la journée.

Après quelques temps de marche, nous nous sommes baignés dans le ruisseau dans lequel il semblait y avoir de gros poissons sauteurs 😊.



Ensuite, nous avons pris l'apéro et sommes allés au resto.



Jour 3 : Après avoir déjeuné et s'être habillé et chaussé, nous sommes partis nous balader autour du lac.



Nous avons pris la route des glacières, mais avons failli ne pas les voir. Heureusement, Georges était là pour nous les montrer. Ensuite, nous sommes rentrés, avons mangé et figolé nos bagages pour partir SNIF !!!! 😞

*Clément ( Alègre - Cazals )*

### • La fête de l'ACFA à Donneville

Entre tradition et nouveautés, la fête de l'ACFA a eu lieu à Donneville, à l'ombre des platanes du Canal du Midi.

Après les agapes qui ont suivi les activités sportives du matin, les olympiades ont été ouvertes sous la houlette d'Alain Nikitine.

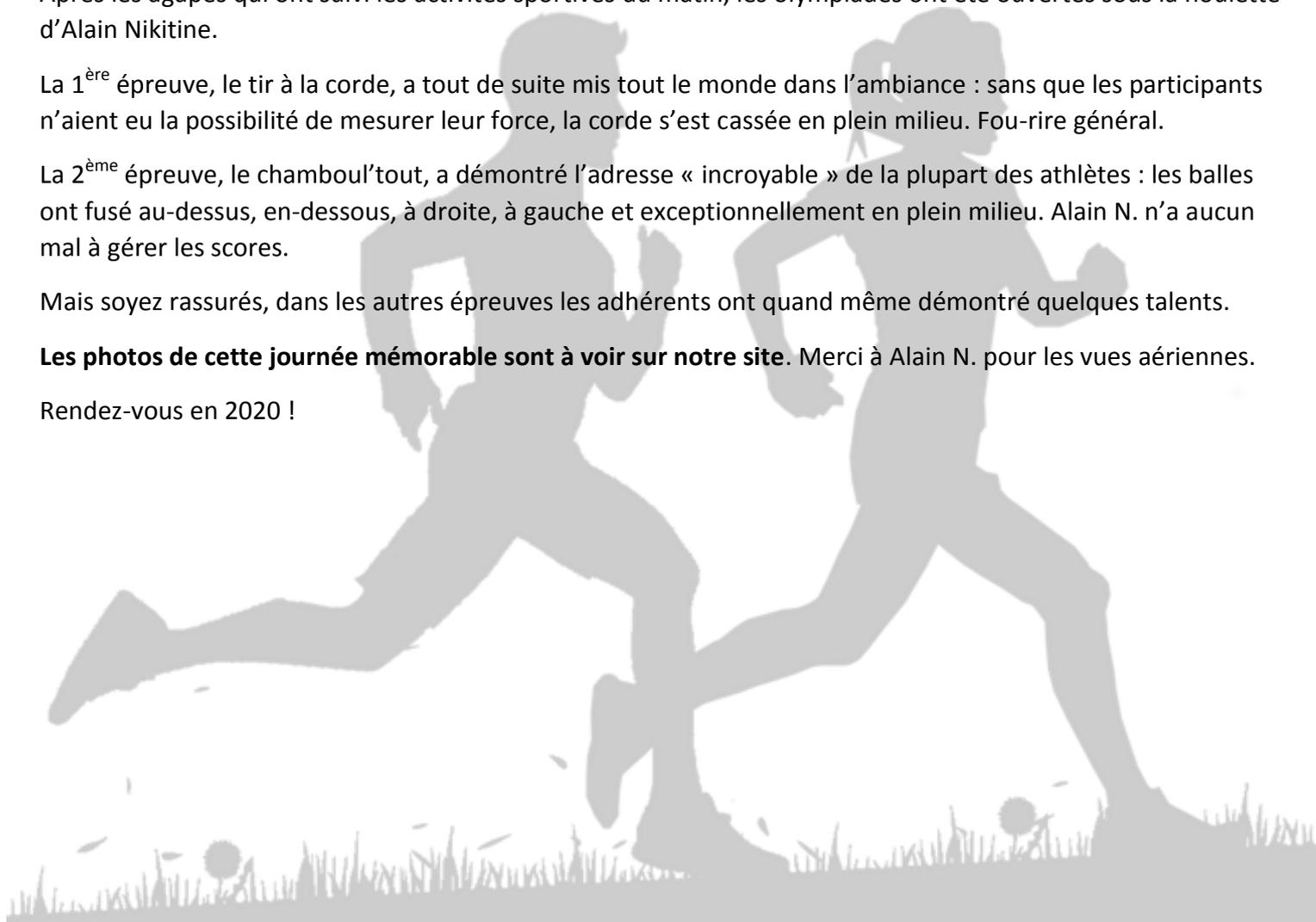
La 1<sup>ère</sup> épreuve, le tir à la corde, a tout de suite mis tout le monde dans l'ambiance : sans que les participants n'aient eu la possibilité de mesurer leur force, la corde s'est cassée en plein milieu. Fou-rire général.

La 2<sup>ème</sup> épreuve, le chamboul'tout, a démontré l'adresse « incroyable » de la plupart des athlètes : les balles ont fusé au-dessus, en-dessous, à droite, à gauche et exceptionnellement en plein milieu. Alain N. n'a aucun mal à gérer les scores.

Mais soyez rassurés, dans les autres épreuves les adhérents ont quand même démontré quelques talents.

**Les photos de cette journée mémorable sont à voir sur notre site.** Merci à Alain N. pour les vues aériennes.

Rendez-vous en 2020 !



### • La sortie VTT en montagne noire par Jacques T.

C'est au cours de notre traditionnelle sortie montagne qui s'est déroulé à PRADELLES CABARDES (90 habitants hors saison) que Patrice et moi avons découvert à VTT la rigole de la Montagne Noire.

SAMEDI 3 AOUT 2019

Départ à 8 h pour notre sortie VTT.

Un petit détour pour réserver notre restaurant à midi et ensuite départ vers le barrage des Cammazes point 0 de notre balade pour la rigole de la Montagne Noire.

Départ effectif vers 10h pour 23 Km mais un petit détour par le bassin du LAMPY nous augmentera sensiblement le kilométrage.

Dès le départ le paysage est magnifique sous les frondaisons de la Montagne Noire. Sur les 10 premiers Km la rigole est parfaitement entretenue, muret en ciment et pavés de belles briques rouges. Ensuite elle devient beaucoup plus naturelle en fait un ruisseau classique.





A mi-chemin nous découvrons un gîte « gîte de Camigné » magnifique et totalement perdu dans la nature en bordure immédiate de la rigole. Nous poursuivons notre chemin jusqu'à la prise d'eau d'Alzeau et rejoindre le restaurant.

Malgré la couverture végétale sur tout le parcours nous débutons le repas par une bière et dégustons avec délice un excellent menu.

Nous repartons vers 14 h pour le barrage des Cammazes avec un arrêt au gîte rencontré à l'aller pour de plus amples renseignements.....



Après un parcours de 50 km nous rejoignons la voiture pour un retour au gîte.

Très belle balade à la portée de tous.

### La Montagne-Noire, de la prise d'eau d'Alzeau à Saint-Ferréol.

La rigole de la Montagne constitue un trait d'union sur la totalité de la partie Ouest du Massif de la Montagne-Noire, qui je le rappelle, doit son nom à sa couleur, qui en fait est plutôt bleue foncée lorsqu'on l'observe depuis les plaines du Tarn. Elle traverse essentiellement les départements de l'Aude et du Tarn. Au village des Cammazes (Tarn), après avoir traversé la voûte de Vauban, elle se perd dans le ruisseau Laudot. Ne pas

connaître la rigole de la montagne, c'est se priver d'une belle ballade, mais c'est aussi méconnaître l'essentiel du Canal du Midi

### L'épanchoir du Conquet

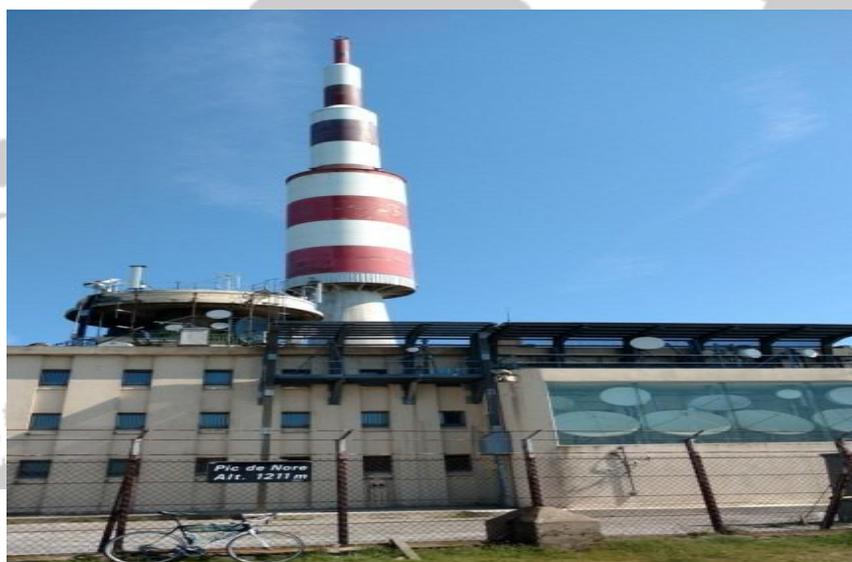
Née sur le versant sud, la rigole de la montagne passe au versant nord au niveau du hameau Le Conquet.

En fait, la rigole réalisée par Riquet s'arrêtait ici et dévalait la pente pour rejoindre le Sor. Le bassin de Saint-Ferréol n'était alors alimenté que par le ruisseau du Laudot et ses affluents. Cependant, très vite, avec Vauban, la rigole de la Montagne a été continuée grâce au percement de la voûte qui porte son nom. Depuis cette époque, la quasi totalité des eaux recueillies se déverse dans le bassin de Saint-Ferréol. Il subsiste tout de même au Conquet un épanchoir destiné à évacuer au moins le trop plein. Voir la page de l'alimentation en eau du Canal du Midi pour plus de précisions.

Dimanche 4 aout 2019

Départ de Pradelles pour la montée au PIC DE NORE, montée agréable et régulière pour un parcours aller-retour de 12 Km en 1H10 environ avec une très belle descente.

Bilan de 2 jours de VTT dans un cadre magnifique et un temps idéal.

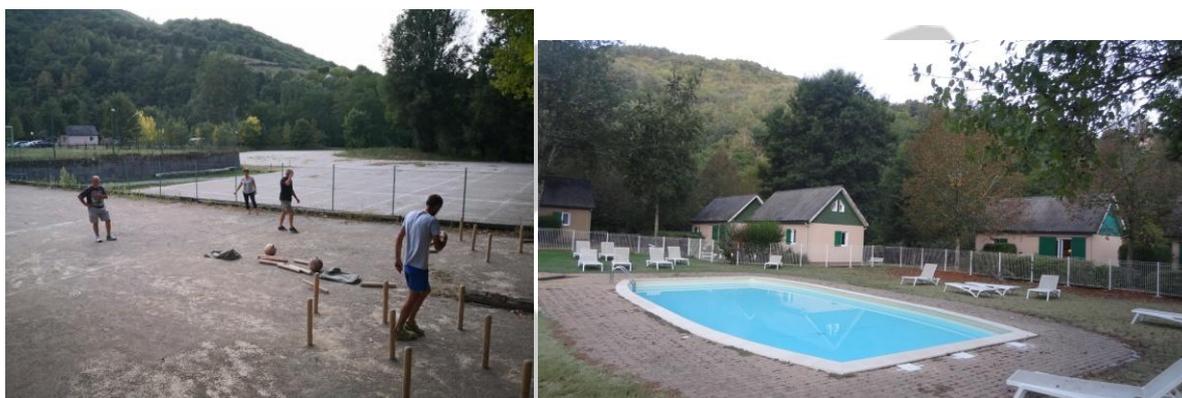


Merci aux organisateurs de cette sortie qui nous a permis de découvrir cette rigole magnifique et de passer un excellent week-end.

*Jacques*

### • Le raid ACFA 2019 en nord Aveyron par Fabrice

La nuit tombe quand nous arrivons au gîte après une première aventure : réussir à s'extirper des embouteillages Toulousains et progresser prudemment sur les routes, jolies mais étroites, sur lesquelles le GPS nous a conduit, vers le Nord Aveyron.



Il y a beaucoup plus de joueurs d'apéro que de joueurs de quilles. Des dizaines de bisous pour saluer tout le monde et la première bière, à la tireuse spéciale acheminée par Bob, est bienvenue. L'occasion de déplorer que certains ne sont pas au mieux, entre poignet (JP), mollet (Marcou) voire tout le flanc endolori (Patrice victime d'une collision avec un certain Jacques T, depuis en fuite ! ) ! Il ne fait pas bon vieillir ☺ !

Comme tout rassemblement ACFA, celui-ci commence par un banquet.

La moitié des convives est née en Aveyron, ou a de la famille dans le coin ! C'est fou pour un département de 270000 habitants. Ou alors on ne nous a pas tout dit ; mais un des A d'ACFA fait référence à cette contrée !

Les ripailles sont l'occasion pour l'autre moitié, qui ne connaît rien à cette campagne, de s'interroger sur le patronyme particulier de la bourgade : Grand Vabre

Vabre viendrait du celte Vabero signifiant ravin. Pas surprenant vue la géographie du lieu.

Et tout ici débute vraiment avec l'abbaye de Conques vers l'an 800 comme nous le verrons plus loin.

Quelques dégustations d'élixirs locaux et tout le monde au dodo, conscients que demain sera fait de hauts et de bas !!

6h30 et des dizaines de courageux sont prêts. Bon il y a beaucoup plus de monde dans les voitures que sur le bitume, et pas de vélos suiveurs sauf la famille Gente mais qui nous suivra de très loin ayant privilégié leur sommeil !! La preuve que le parcours est anticipé difficile !



Comme toujours, il faut l'élite pour lancer le périple. Pascal R et Alexandre auront 600m de plat pour s'échauffer avant de débiter 4 kms d'ascension pour 300m de dénivelé. La suite n'est pas mal non plus avec Brigitte et Framboise.



Je suis, avec Françoise et Christophe, dans le char roumain( et pas romain !!) de Nadine pour vivre l'aventure. On ne va pas s'ennuyer

Aux premières lueurs du jour, nous croisons le chemin de Compostelle.



Tout débute vers 813 avec la « découverte » par l'ermite Pelagos de la supposée tombe de l'apôtre Jacques, au nord de la Galice. Selon les Evangiles, St Jacques, compagnon de Jésus, serait venu dans la péninsule ibérique pour évangéliser ses habitants puis serait retourné en Palestine où il aurait été décapité. Ses compagnons auraient ramené sa dépouille en Espagne où, guidé par un « champs d'étoile » ( campus stellarum → Compostelle), l'ermite l'aurait retrouvée.

Bon vous croyez ce que vous voulez mais le roi d'Espagne fait construire une église et encourage les pèlerinages. Peut être pas dénué de sens politique pour un souverain chrétien en pleine « reconquista » du sud musulman ! St Jacques sera présenté comme le sauveur de la Chrétienté



Des centaines de milliers de pèlerins affluent et repartent avec un coquillage très répandu sur les plages et qui prendra le nom de coquille st-Jacques. Tout une logistique s'organise autour des chemins des marcheurs (abbayes, hôtels, hôpitaux, commerces ;..) . Bref comme sur nos autoroutes !!!

A partir du 15eme siècle, les pèlerins se font beaucoup moins nombreux : guerre de 100ans, conflits entre la France et l'Espagne, réforme protestante qui critique la vénération des reliques...

300000 « pèlerins » ont atteint St Jacques en 2018. Moins de la moitié déclare des raisons religieuses mais beaucoup une quête spirituelle. 3% sont français.

Quand j'entame le relais 3 en compagnie de Nadine, l'ambition est bien plus modeste : atteindre St Cyprien sur Dourdou après 5 kms de descente. Vraiment sympas les organisateurs !



Le village s'est développé dans la vallée après que les moines de Conques (encore eux) aient asséché les marécages vers l'an 1000.

Après la vallée du Dourdou, Pruines et son clocher à peigne de la fin du 19eme siècle.





Par monts et par vaux, la caravane avance et découvre le château de la Beissiere ( 1464)



Halte à Espeyrac, petite cité à flanc de colline, autrefois riche de 2 châteaux dont un reste encore partiellement visible (petite tour d'angle). Mais surtout connu car, en 960, un de ses habitants fut un miraculé de Conques, retrouvant la vue malgré des yeux arrachés par des brigands ! Mieux que Lourdes !



Les nuages approchent et sous quelques gouttes (alors que la météo annonçait la canicule), j'entame la descente vers Entraygues en compagnie de Framboise et Christelle qui n'a pas réussi à être fatiguée du relais précédent. Beaucoup d'autres sont à la pause casse-croûte !

Au pied d'un monument à la mémoire de 3 résistants tués en attaquant une colonne allemande le 16 Aout 1944.



Certaines sont nées ici. C'est donc sous leur contrôle bienveillant que je vous en dis quelques mots.

Après ce we, vous parlez tous couramment le dialecte autochtone. Vous savez donc que « Entraygues » signifie « entre les eaux », entre la Lot et la Truyère.

Fondé au 10ème siècle à l'emplacement stratégique du croisement des routes d'Auvergne et du Lot. Un château fut construit à la fin du 13ème siècle puis partiellement rasé à la suite des guerres de religion en 1604. Le château actuel fut reconstruit en 1687.



C'est à son pied que nous galopons le long des berges avant de retrouver la route au barrage de Cambeyrac mis en service en 1957. Nous achevons les 6 kms par une petite grimpette qui fait mal aux jambes.



La colonne continue son parcours pour traverser la Truyère. A près une descente .... Une montée !

Certains trouveront le moyen d'en faire plus, faute de concentration sur le road book !!

Mon prochain relais sera pour accompagner Françoise. 2 kms de descente au rythme de la musique de la voiture suiveuse puis 5kms au bord du lot. Mais le soleil et la canicule sont désormais bien là ! Les derniers hectomètres me sont laborieux pour atteindre Vieillevie. Nous sommes dans la Cantal !



C'est à nouveau l'élite des coureurs qui achève l'aventure. Je me demande si le sieur Pascal R n'a pas fait tout le trajet en trottinant ???

Fidèle à la tradition les derniers mètres dans le gîte sont parcourus en commun pour la photo souvenir !

Piscine, bières, apéro pour attendre l'aligot-saucisse du diner.

La famille Gente nous a rejoints 2 heure plus tard, décalage du matin ! Les 100kms de bosses ont été franchis à la force des pédales ! Bravo ! Mais la preuve scientifique qu'on ne va pas plus vite en vélo qu'à pied sur un tel parcours !



Pour la dimanche, Georges M a eu la généreuse idée d'organiser de nombreuses activités. Nous sommes quelques-uns à débiter la matinée en fanfare par un « petit déjeuner chasseur » à St Cyprien : charcuterie ou tête de sanglier ravigote ; daube ou tripoux, fromage et pompe à huile ! Le tout arrosé du cru local ! A 8h30 du matin, l'expérience est ... originale ! Je ne mangerai plus rien jusqu'au soir !



Tandis que certains partent pagayer sur le Lot, d'autres vont visiter Conques ! Et le village mérite le détour.



L'abbaye de Conques est fondée vers l'an 800 et sera soutenue par Louis le Pieux, fils de Charlemagne et futur empereur. En 866, un moine dérobe les reliques de Ste Foy à la ville d'Agen (on appelle ça une « translation furtive » en langage monastique !! déjà le politiquement correct !). Ste Foy est une jeune chrétienne de 13 ans martyrisée en 303 (brulée sur le grill puis décapitée si vous voulez les détails !).

Les pèlerins affluents, attirés par les miracles ! L'abbatiale actuelle est construite entre 1039 et 1065. Elle connaîtra son apogée au 13ème siècle avant de décliner pour être sécularisée en 1537.

Abandonnée à la révolution mais sauvée par Prosper Mérimée (qui n'a pas lu Colomba ?) inspecteur des monuments historiques en 1837. Les reliques sont retrouvées en 1875.

Conques est sur via Podiensis qui relie le Puy en Velais à St Jacques de Compostelle.



L'abbatiale est superbe et les vitraux de Soulagues amènent une touche originale qu'on peut aimer ...ou pas !  
Visite du Trésor et du village !



Il est temps pour nous de retourner sur Pibrac pour une cérémonie dans l'après-midi.

Comme toujours, ce raid nous a permis de visiter une superbe région. Toutes les contrées sont belles ; il suffit de prendre le temps de les découvrir. Et à pied c'est idéal !

Comme toujours, ce raid ne peut être savouré que grâce au dévouement de ceux et celles qui l'ont organisé : choix du gîte, repérage, rédaction d'un road book d'une précision diabolique, activités complémentaires ... Immense merci !

Comme toujours, ce raid fut un beau we de convivialité grâce à tous les joyeux et joyeuses drilles, coureurs, cyclistes et conducteurs qui l'ont rendu inoubliable !

Pas de doute, comme chaque année, Patrice va nous réaliser un film pour nous permettre de nous souvenir quand, l'âge aidant, les neurones fonctionneront moins bien ! C'est peut être déjà le cas pour certains ☺ !

**Fabrice**

### Compte-rendu de la réunion du bureau

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

#### Le dimanche 29 septembre, l'Irréduc'trail à Cazères

Un message vous à été envoyé par Pascal.

#### Le dimanche 6 octobre à Frouzins - le Relais Des Amis De Bousquairol

Au programme. : Départ Course 18.9 km couru solo 19 km.  
Georges va vous envoyer les renseignements.

#### Le WE du 13 octobre à Salon de Provence - le semi et le marathon

Il y aura 13 participants, dont 4 coureurs : Jo et lulu et Véro pour le marathon,  
et Alain M sur le semi

#### Le 20 octobre - le trail gaulois

Véro va vous tenir au courant

#### Les 10 et 11 novembre - Le trail du Pastel à Balma

Pascal vous enverra un message bientôt

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

**Le samedi 23 ou dimanche 24 Novembre ,  
ou samedi 30 novembre ou dimanche 1er décembre:  
Entraînement en commun chez Alain M**

Nous vous tiendrons informés de la date exacte de cet événement, date qui reste à déterminer suite à l'annulation par les organisateurs du Trail Toulouse Métropole qui était inscrit à notre calendrier.

**Le 15 décembre 2019, la corrida de Noël à Toulouse**

**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 ....)**

### Cris de douleur



Après leurs chutes de randonneur et de cycliste, Jean-Pierre C. et Patrice se remettent de leurs fortes émotions...

Jo de son côté a repris l'entraînement.

Michel Martinez devra soigner une fracture du nez après avoir ....joué avec ses petits-enfants.

et Gégé devra être fort patient après une chute à l'entraînement (fracture de la clavicule).

.....Très très mauvaise série ! .....

### Félicitations



A Alex pour un beau podium en senior (2ème place)  
au Trail des Loumagnols (11,5 km) à AVEZAN (32)

et à BB pour une belle victoire en M3 à la foulée Braxéenne !

Félicitations à Angéline et Ibiza (Wouaf waouf) qui se classent 6ème au grand prix de France de Canicross à Beille sur deux distances 5 km et 7 km .

