

N°126 – Novembre 2019

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- La 10ème édition de la course Frouzins Bousquairol (hors calendrier)
- Le marathon et semi de Salon de Provence
- La Corsica Coast Race
- Le trail du Pastel à Balma
- Le challenge Trail Raphaël Lévy

#### 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
- Le calendrier des courses pour 2020
- Les nouvelles catégories

#### Cris de douleur

#### Félicitations

### Raconte-moi ton mois

- La 10ème édition de la course Frouzins Bousquairol disputée le dimanche 5 Octobre (hors calendrier)



Sous un beau soleil et malgré un vent froid en première partie de matinée, cette course a été un grand succès. En effet, tous les records ont été battus avec 680 participants.

Après le départ de la marche (certains en marche nordique), c'est en premier lieu la course enfants qui a rassemblé plus de 50 pitchouns (20 de plus qu'en 2013) sous les encouragements des parents.

Ensuite sur le 3Km (3K140), c'est 87 participants qui en ont décousu avec la victoire chez les hommes en 10'44 et chez les féminines en 12'29.

Pour la course Solo (18,3Km) :71 inscrits, le record de l'épreuve a été battu en 1h04'58. Quant aux féminines, un magnifique duel a opposé les deux premières et là aussi, le record de l'épreuve a été battu en 1h20'06.

Sur le relais, avec 89 équipes inscrites, c'est le TACO Aucamville qui s'impose en 1h07 et ce pour la 4ème année consécutive.

Mais où sont les ACFAIENS ? et bien ils sont là,

4 courageux s'étaient levés, 3 coureurs et 1 accompagnateur Marcou pour participer à cette course



Frouzins Bonne Action



En 2016, nous étions déjà présents avec des solos et des relais, l'ambiance nous avait plu aussi il y avait un goût d'y revenir-y.

Le parcours plat vous mène sur route et ensuite au milieu d'un grand parcours de santé où l'on court entre les lacs en enjambant les ponts en bois. Cela vous permet aussi de croiser les autres coureurs, on n'est jamais seul.

Un moment sympa, c'est lorsqu'au dernier km, vous passez devant tous les spectateurs qui attendent les arrivées. Ouf ça sent la fin et ça rebooste.

Nos relais se sont enchaînés, par trop le temps pour respirer et nous voilà en fin de matinée avec l'arrivée d'Alain.

Notre temps n'est pas très glorieux, 1h42mn43s, nous voilà donc 22ème sur 35 mais chacun avait le sentiment d'avoir fait le max.



Mais à l'apéro, nous étions bien placés dans les premiers et le punch a coulé à flot.

Cette apéro est toujours aussi sympa et copieux, organisé par les bénévoles, il rayonne de bonne humeur.

Après discussion de la moitié du bureau, on s'est promis de revenir l'année prochaine pour le challenge de l'association qui a le plus de participants.

Alors préparez vos chaussures !!!

Agréable moment, organisateur sympa, apéro dinatoire, une course pour la bonne cause des enfants et à proximité de Toulouse. Quoi de plus?

Georges

### • Le marathon et semi à Salon de Provence

Il y avait 3 marathoniens : Véro, Jo, et Lulu et un semi marathonnier : Alain, pour participer à ces courses à Salon de Provence, et tous les accompagnateurs pour le soutien ... logistique !

LE JOUR J

Et voilà un marathon de plus ! Pour Jo, Lulu et moi et un Semi de plus pour Alain !

C'est à Salon de Provence que toute une équipée Acfaïenne s'est rendue le week-end du **13 octobre 2019, 13** au total 🍀 (9 accompagnateurs pour 4 coureurs ou devrais-je dire 4 coureurs pour 9 accompagnateurs) avec la participation d'une accompagnatrice « autochtone » Janine, la maman de Jo.

**Le départ du Marathon a été donné par la Patrouille de France qui a survolé la place Morgan, à 9h pile !**



Unique ! Magnifique ! Nous étions tous dans nos sas, têtes levées vers le ciel bleu quand tout à coup ils sont passés avec leurs belles trainées Bleu, Blanc, Rouge ! 8 alpha-jets ! L'émotion était palpable dans la foule ! Nous avons piétiné quelques minutes pour avoir la chance de les voir repasser encore une fois !

Merci à nos chers accompagnateurs pour leurs belles photos et films de ce moment inoubliable !

Les premiers kilomètres ont défilé sans trop d'embûches sur un parcours agréable. Au 21ème kilomètre, nous avons rejoint la petite ville de Lançon d'où partait le semi-marathon à 11h et bien sûr Alain avec son accompagnatrice attirée et préférée Françoise. Malgré nos efforts nous n'avons pas réussi à le rattraper ! Il est parti trop vite 😊

Les choses ont commencé à se compliquer un peu pour moi à partir du 28ème km, quelques « bobos » ont refait surface mais je me suis accrochée jusqu'à la fin (Avec le soutien de mon accompagnateur Marathonien attiré et préféré, Jo) Elle a été longue cette « fin », si longue... surtout les 6 km au retour sur la base aérienne de l'Armée de l'air ! De longues lignes bien droites le long de la piste puis virage à droite, longue ligne, virage à gauche, longue ligne, interminables ! On pouvait voir à l'horizon tous les coureurs et croiser plusieurs fois ceux qui étaient 4km devant puis 4km derrière ! Là, vous pouvez me croire le moral en prend un coup !

Et sous un soleil bien chaud pour un mois d'octobre, avec la gorge bien sèche, quand on vous annonce qu'il n'y a plus d'eau au prochain ravito ! Ca fait mal !

Points positifs de ce parcours hors du commun sur une base militaire : les encouragements chaleureux et parfois tonitruants des plantons postés tous les 200 mètres environ et les 8 Alpha-jets de la patrouille de France bien rangés le long de la piste que nous avons pu approcher de près !

Nous avons tous franchi la ligne d'arrivée, encouragés par nos chers accompagnateurs fidèles au poste ! C'est ainsi que toute la petite troupe s'est retrouvée autour et dans la piscine du gîte à Cadenet pour une bonne récup puis sieste pour certains et pétanques pour d'autres.

Cette belle journée riche d'efforts, de partage, de rire, d'émotion, de souffrance aussi s'est bien sur terminée autour d'un bon apéro et d'un excellent repas durant lequel les fous rire, les histoires, anecdotes et dérivations de langage ont fusé ! Macérer le roux ! Tire-minou ! Tire-mou ! Les auteurs se reconnaîtront 😊

Merci encore à Georges M pour l'organisation de ce beau et long week-end qui nous a permis de partager de bons moments tous ensemble et de découvrir cette belle région.







Véro.

- La Corsica Coast Race du 20 au 26 Octobre



2ème cette année sur cette course en 6 étapes - version « courte ».....



- **Le trail du Pastel à Balma**



Angeline tout d'abord avec 2 podiums sur le 2x22km (de nuit et de jour), bien épaulé par son chéri... :

1ère de sa catégorie et 3ème au scratch

BB sur le 10km du dimanche matin :

1ère de sa catégorie

Et Pascalou sur le 2x16km (de nuit et de jour) :

2ème de sa catégorie

.....on ne s'est pas déplacé pour rien !

- **Le challenge Trail Raphael Lévy**



Juste un petit rappel :

Le Challenge trail Raphaël Lévy se dispute chaque année sur une quinzaine de trails sur la région, et le classement est établi par addition de points.

Et...

2ème cette année dans ma catégorie ...

PP.

### Compte-rendu de la réunion du bureau

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

**Le dimanche 1er décembre, la Launag'étoile**

Véro va vous adresser un message rapidement.  
5km, 10km et 10km marche nordique sont au programme.

Répondez-y aussi rapidement, Merci

**Le dimanche 8 décembre, l'entraînement en commun chez Alain M.**

Cet évènement est annulé.

**Le dimanche 8 décembre à Toulouse - le Trail Toulouse Métropole**

Cet évènement est annulé.

**Le dimanche 15 décembre à Toulouse – la corrida de Noël**

Alain N. va vous adresser un message

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

**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.

**21 inscrits pour le moment et il reste quelques places... Manifestez-vous !!**

**Le Week-end neige à Arlos (Le Mourtis) du 17 au 19/01/2020**

Il y a à ce jour 19 participants et il reste quelques places.

**Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 3 Décembre....**

**L'assemblée générale de l'association le 28/02/2020 au casino Barrière à Toulouse**

L'AG aura lieu au Casino Barrière à Toulouse, suivie du traditionnel repas.

**Le raid ACFA aura lieu au mois de mai, du 15 au 17**

A La Pouzaque, en montagne noire

### L'espace adhérents

- **Vente de vin**



**BORDEAUX ROUGE  
AOP CÔTES DU ROUSSILLON  
BLANC**

**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 ....)**

**Livraison possible à partir de la fin du mois**

### • Le Calendrier 2020

Si vous avez des propositions de courses à intégrer dans le calendrier 2020, n'hésitez pas à nous en faire part rapidement, **avant le 14 décembre**, afin de consolider cette nouvelle saison Acfaienne.

Merci à tous !

### • Les nouvelles catégories

Vous l'avez peut-être appris par ailleurs, mais La Fédération Française d'Athlétisme a acté lors du bureau fédéral du 19 juin 2019, le changement des catégories Seniors et Masters (anciennement Vétérans). Le changement de catégories est intervenu dès le 1er novembre 2019.

Quelles conséquences pour moi coureur ?

Pour les moins de 35 ans, ce changement n'a aucune conséquence. Si vous avez plus de 35 ans, ces changements occasionnent quelques conséquences cocasses : la catégorie Master 0 est atteinte dès l'âge de 35 ans (au lieu de 40 ans pour les ex-vétérans) ; et les catégories Masters 0 à 10 sont échelonnées tous les 5 ans (au lieu de 10 pour les ex-V1 à V5). Les premières places du classement seront donc plus facilement atteignables et la comparaison avec vos pairs plus facile.

Quelles conséquences pour l'organisateur ?

Côté organisateur, la liste des podiums s'allonge. Si vous optez pour une remise de récompenses aux premiers.ères vétérans 1 à 5, il faudra désormais s'armer de patience pour récompenser les Masters 0 à Masters 10. Rien que ça !



Age	Catégorie	Dates de naissance pour la saison du 01/11/2019 au 30/10/2020
<b>35 ans et +</b>	Master	nés en 1985 et avant
<b>35 à 39</b>	Master 0	1981 à 1985
<b>40 à 44</b>	Master 1	1976 à 1980
<b>45 à 49</b>	Master 2	1971 à 1975
<b>50 à 54</b>	Master 3	1966 à 1970
<b>55 à 59</b>	Master 4	1961 à 1965
<b>60 à 64</b>	Master 5	1956 à 1960
<b>65 à 69</b>	Master 6	1951 à 1955
<b>70 à 74</b>	Master 7	1946 à 1950
<b>75 à 79</b>	Master 8	1941 à 1945
<b>80 à 84</b>	Master 9	1936 à 1940
<b>85 à 89</b>	Master 10	1931 à 1935

### Cris de douleur



GG a le droit de recourir,

Loulou également mais très légèrement .....



### Félicitations



A Angeline, BB, PP pour les podiums au trail du Pastel à Balma

PP encore pour sa deuxième place à la Corsica Coast Race (version courte cette fois),  
et une deuxième place au challenge trail Raphaël Lévy.

