

N°129–Mars 2020

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- Le relais de l'Hers par BB, Nadine et Framboise
- Le Gruissan Poli Trail par PP

#### Compte-rendu de la réunion du bureau

- Composition 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 relais de l'Hers à Aucamville par BB**

Dimanche 23 février 'pour info c'est le WE pour les personnes en activités !!!!!'

Au petit matin certaines personnes en activité, se lèvent (alors qu'elles pourraient rester au lit, bien au chaud :-))

Il fait plutôt frais, beau ciel dégagé, soleil pointant à l'est et beau grattage de pare brise, faut être motivée pour y aller....

Point de RDV donné à Fonbeauzard pour la récupération des dossards. On renoue avec nos anciennes amours, les courses à relais.

Petite participation de notre association avec 1 seule équipe, dommage. Mais quelle équipe !!!



Deux personnes en activité, Nadine Venditto et moi-même, faut croire que ceux sont les plus motivées, heureusement l'honneur des retraités est sauf.

Framboise escortée de son coach sont présents .

Le premier relais vaillamment défendu par Nadine, Framboise enchaîne sur le second, le rythme est maintenu, vient ensuite mon tour.

Faut maintenir la cadence, les copines se sont bien défendues!!!!

Fin du 3° relais je récupère Nadine et Framboise pour le parcours commun. Super, il y avait longtemps que nous n'avions pas vécu cette ambiance.

Même s'il s'agit d'une petite course, c'est une atmosphère particulière, la pression monte à l'attente du passage de relais, les encouragements des co-équipières et du coach qui a soutenu les 3 coureuses :-).

Le parcours principalement nature, très agréable ..... dommage que nous n'ayons aligné qu'une seule équipe.

BRAVO LES FILLES DE L'ACFA et le coach pour votre présence !

BB



### • puis par Nadine et Framboise ...

C'est avec un grand plaisir qu'avec notre équipe féminine de l'ACFA nous avons parcouru le « relais de l'Hers » dans la bonne humeur et avec un soleil magnifique.

Très bonne organisation pour cette course.

Nadine V. est partie la première. Un parcours agréable dans les champs, sur la route et le bords de l'Hers pour enfin laisser le relais à Framboise qui pris le même chemin.

Après quelques photos sur son retour, la voilà donnant le relais à Brigitte qui termine la dernière boucle de ce relais. Framboise et Nadine l'attendent avec impatience pour terminer 1,5km en équipe.

Et le résultat vous le connaissez

Merci à Marcou d'avoir été là pour nous soutenir et faire des photos.



**Nadine.**

Bonjour les amis,

Ce matin 3 « filles de l'ACFA » n'ont pas hésité à se lever tôt pour participer au Relais de l'Hers, à Fonbeuzard. Un petit relais sympa, avec un parcours commun de 1km 6, juste comme on les aime.

1 podium de plus au tableau des résultats de l'ACFA. Ces dames se sont classées 1<sup>ère</sup> équipe féminine M4.

PS : un coup de jeune pour Framboise (M6) !

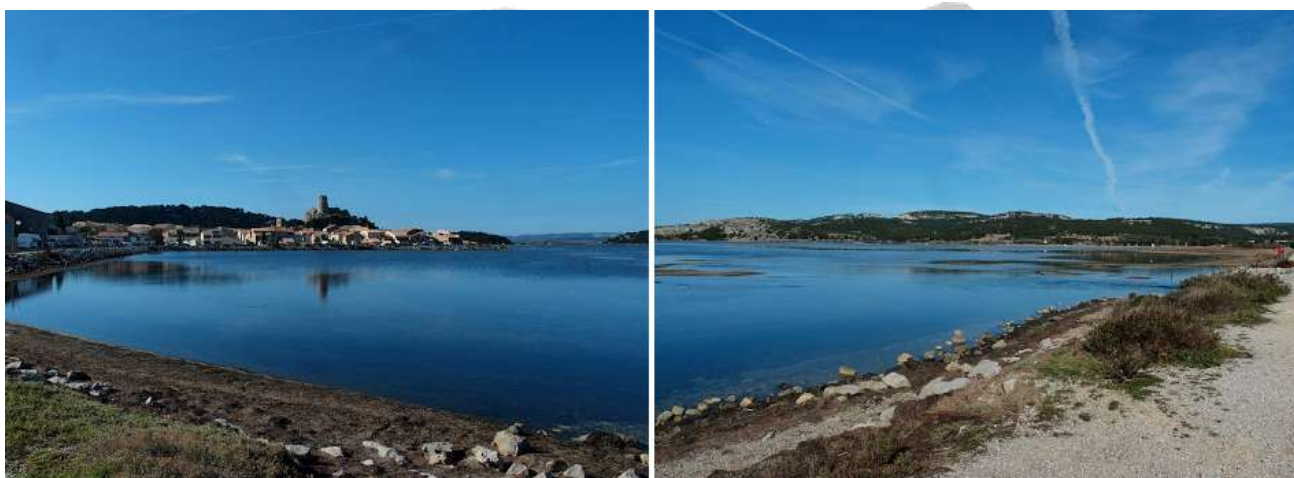


**FSC**

### • Le Gruissan Poli trail

Les samedi 15 et dimanche 16 Février,

La première journée de ce Gruissan Poli Trail s'est déroulée dans des conditions météo idéales. Une température clémente avec une quinzaine de degrés, un léger petit vent pour rafraîchir mais quasi rien et un beau soleil en permanence. Bref un air de vacances sur la côte méditerranéenne.



Ceux qui avaient opté pour le Trail des Chevriers (12km) comme BB, ou le Trailhounet (18km) comme GG et Alain P., avaient misé sur le bon jour.



Sans parler bien sûr de la marche nordique et des enfants. Plus de 1500 dossards déjà rien que sur le samedi. Aussi c'est avec un grand sourire que les organisateurs, avec Dominique Chauvelier au micro...une vieille connaissance, et ce nom dira peut-être quelque chose aux anciens.....donnaient les premiers départs à 14h.

Certains, certaines étaient prêts pour la rando sur les bords de l'étang, à contresens de la course pour aller encourager nos valeureux coureurs.



Sur le 12km, BB a été royale avec une magnifique 2ème place en M5.



GG en vieux guerrier a bien assuré pour terminer 3ème en M7 sur le 18km, complété par une belle prestation d'Alain P.



La suite aura donc lieu dès le lendemain dimanche matin avec les deux grandes distances, le 25km avec PP et aussi un 50km où personne dans l'association n'a osé s'aventurer....



Donc au 25km, petite bruine au départ. Pas de quoi effrayer tout de même les courageux coureurs du 25 et du 50km, ni d'ailleurs les féminines du 8km. Plus de 1000 dossards sur cette matinée, à rajouter donc à ceux de la veille et qui font de cette course une réelle réussite dans un décor de rêve qu'est ce massif de la Clape et ce site de Gruissan.



Pendant ce temps là, les héros de la veille trompaient le temps en attendant l'arrivée du 25km....





...et une fois tout ce beau monde réuni,



juste le temps de se changer dans le hall du casino de Gruissan, instant striptease total et toilette de chat...



sous le regard bienveillants des quelques employé(e)s présent(e)s.

Enfin présentable pour être opérationnel pour la suite des opérations, conformément aux statuts de notre assos.



Amitié, effort, convivialité, tout y était. Un grand, gros MERCI à tous, pour de vrais instants de bonheur.

PP



### Compte-rendu de la réunion du bureau

- **Composition du bureau**

*Présidente : Françoise Sainte-Colombe*

*Vice President : Georges Martinez*

*Trésorière : Brigitte Bertrand*

*Vice trésorier : Patrice Ravel*

*Secrétaire : Pascal Petit*

*Secrétaire adjoint : Christophe Sol*



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

### **Entraînement en commun chez Bob à Saint-Jory, le samedi 7 Mars**

Et oui, dès demain.... Nous serons 22 participants. Un grand merci à Bob de nous accueillir malgré un délai de préparation hyper réduit ! Un circuit court pour coureurs et marcheurs et un circuit un peu plus long pour coureurs sont au programme, avant la partie festive ...

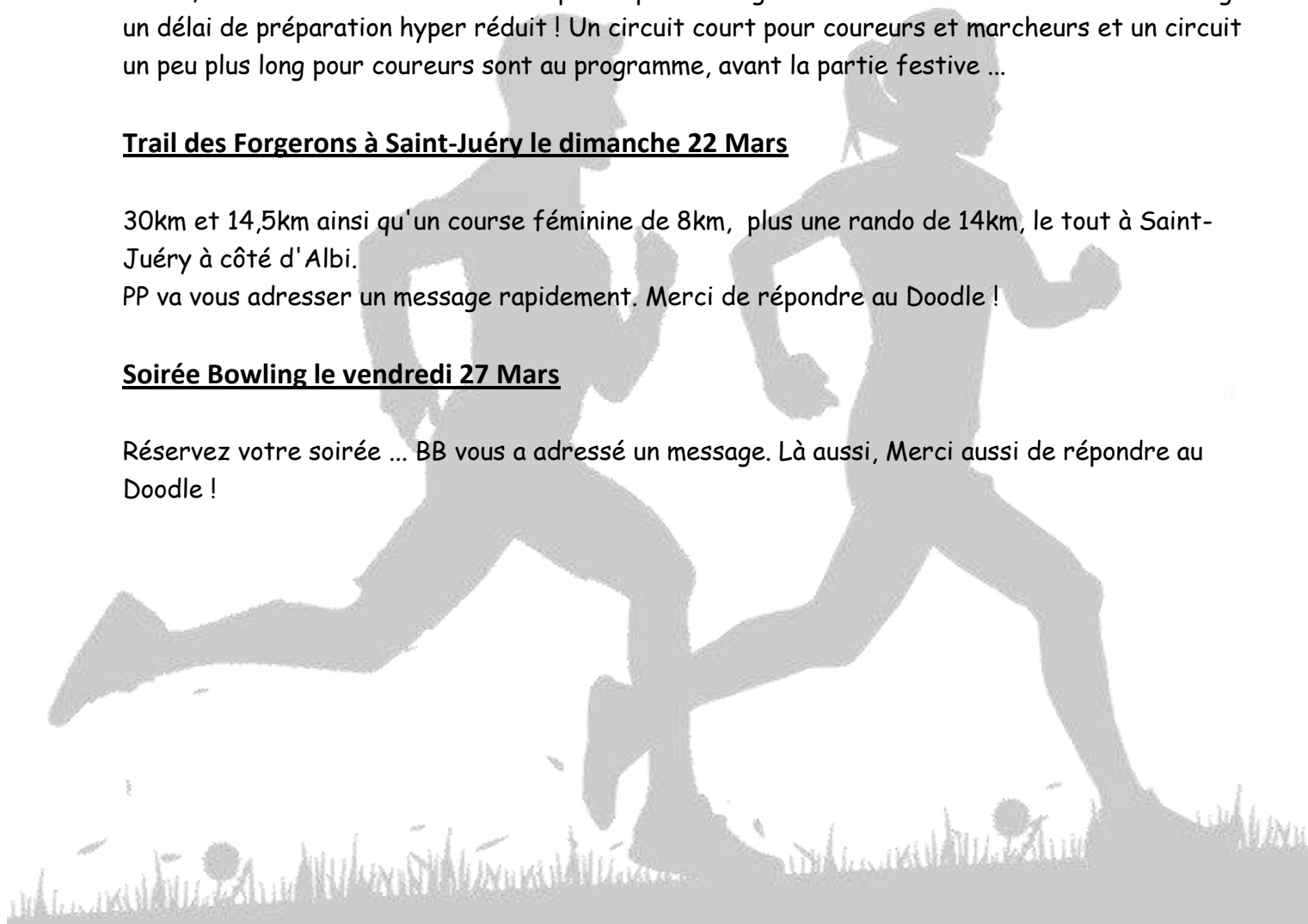
### **Trail des Forgerons à Saint-Juéry le dimanche 22 Mars**

30km et 14,5km ainsi qu'un course féminine de 8km, plus une rando de 14km, le tout à Saint-Juéry à côté d'Albi.

PP va vous adresser un message rapidement. Merci de répondre au Doodle !

### **Soirée Bowling le vendredi 27 Mars**

Réservez votre soirée ... BB vous a adressé un message. Là aussi, Merci aussi de répondre au Doodle !



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

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

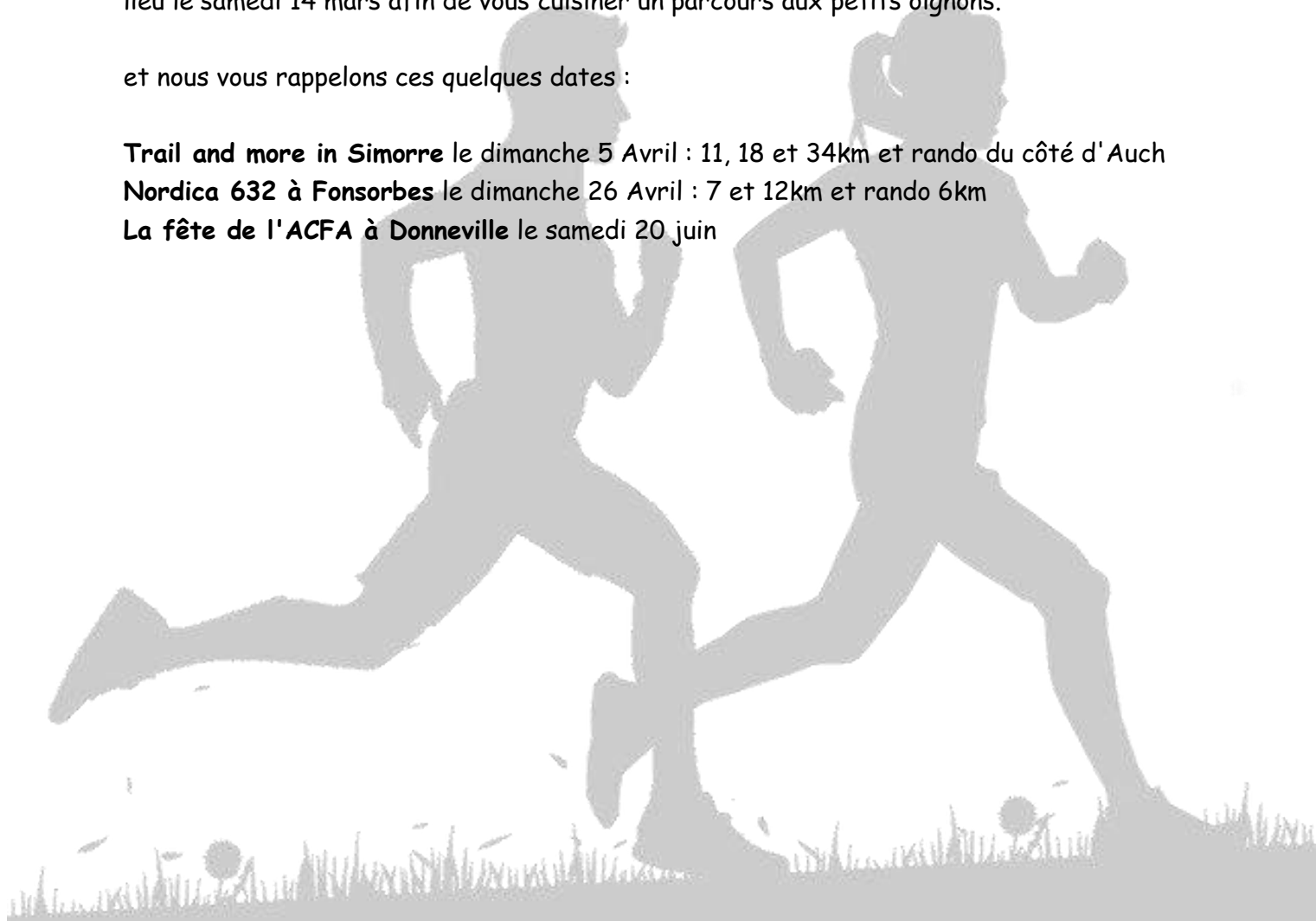
A La Pouzaque, en montagne noire, les préparatifs vont bon train, une ultime reconnaissance aura lieu le samedi 14 mars afin de vous cuisiner un parcours aux petits oignons.

et nous vous rappelons ces quelques dates :

**Trail and more in Simorre** le dimanche 5 Avril : 11, 18 et 34km et rando du côté d'Auch

**Nordica 632 à Fonsorbes** le dimanche 26 Avril : 7 et 12km et rando 6km

**La fête de l'ACFA à Donneville** le samedi 20 juin



### L'espace adhérents

- **Vente de vin**



#### **BORDEAUX ROUGE**

Château CAMARSAN 2016,  
Médaille d'or au concours de Paris 2017

#### **RoséCôtes du Roussillon**

AOP, Cap Estany

#### **BLANC**

IGP, Cap Estany muscat sec

**I reste actuellement du Rosé, du Blanc, et même du Rouge !!**

**..... PASSEZ VOS COMMANDES .....**

**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. Youpi !!



### Félicitations



Premiers podiums de l'année :

BB sur le podium à Gruissan, 2ème M5 sur le 12km  
et GG 3ème M7 sur le 18 km

et pour nos féminines en M4 au relais de l'Hers :

une belle 1ère place !!

Bravo à Nadine V, BB et Framboise.

