

N°132 – Octobre 2020

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- L'entraînement en commun chez Patrice et Huguette par Christophe
- Le Week-end Vélo ACFA par Framboise
- Le Week-end vélo ACFA par Fabrice
- La reconnaissance des 24h de Lagarde-Fimarcon (hors calendrier)

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

- Les activités et les courses au calendrier à venir

#### L'espace adhérents

- Vente de vin
- Carnet rose

#### Cris de douleur

#### Félicitations

### Raconte-moi ton mois

*La pandémie, finie, pas finie... restons vigilants.....Mais certaines activités ont pu reprendre, en attendant de beaux rendez-vous.*

*Et pour patienter voici quelques nouvelles de l'association et des péripéties de ses membres lors de cette fin d'été.*



### • L'entraînement en commun chez Patrice et Huguette

C'est avec une petite appréhension, que je me rends chez Patrice pour l'entraînement en commun.

En effet il y a trois mois de cela j'ai fait un malaise et je me suis cassé cinq côtes, et depuis j'ai dû mettre en « standby » tout entraînement ; durant le trajet un doute me vient à l'esprit.

Avec le manque d'entraînement, vais-je pouvoir terminer la distance qui est de 7 km sans risquer une blessure ? (j'apprendrai un peu plus tard qu'elle faisait 10 km).

Il est 9 :00 quand j'arrive chez Patrice, je rejoins les autres arrivés avant moi autour d'un café et quelques viennoiseries.

Vers 10 heures, Patrice donne le top départ.

Le parcours est vallonné avec une côte de 1.5 km, au bout de 8 km, une partie du groupe revient au point de départ, tandis que les plus téméraires continuent.

Douche, apéro, suivi du repas selon la recette ACFAienne, défilé d'entrées, contribution de Patrice (désolé, je me rappelle plus oups !!!) défilé de desserts, café.

Merci Patrice, merci Huguette pour votre accueil toujours chaleureux et organisé.

J'espère bien revenir.

**Christophe**



### • Anecdotes sur le bord du canal par Framboise

Une crevaillon JP ?



**Une surprise** : Quelle n'est pas la surprise de nos cyclistes de se trouver nez-à-nez, ou plutôt « pneus avant-à-pneus avant », avec Domy et Patrick Gente qui font l'intégrale du canal latéral, dans le sens Bordeaux-Toulouse.



**S.O.S.**

En début d'après-midi, arrivés au camping de Meilhan avec les voitures suiveuses, Annie, Patrice et Framboise reçoivent un appel sans ambiguïté : » **venez nous chercher au bistrot « Le pichet et la Gaule »**. Nos cyclistes raccrochent les vélos. Découragés par la pluie.

**Framboise**

### • Le Week-end Vélo ACFA par Fabrice

*RANDONNEE VELO ACFA 2020 VUE PAR ....UN AUTOMOBILISTE !*

Il est vrai que les prévisions météo du week-end n'étaient guère encourageantes !

Mais le plaisir de retrouver les joyeux drilles de l'ACFA nous a donné le courage de tenter l'aventure ! Respect amical aussi pour ceux et celles qui avaient passé des heures à organiser le périple !

Envie de retrouver nos 2 compagnons de l'aventure Corse et s'assurer que les efforts quotidiens pour se hisser sur les sommets du GR20 n'avaient pas laissé de traces indélébiles ! Ce ne sont plus les perdreaux de l'année !

Mais ils sont bien là à Boe , terme de du week-end de l'année dernière : JP et Marcou mais aussi Brigitte, Annie, Framboise, Jacques et Danielle, Patrice et Georges !

Une escouade moins nombreuse que les années passées et à forte dominante EHPAD ! Le trajet doit nous emmener jusqu'au bout du canal latéral à la Garonne.



Ce canal est le prolongement au canal du Midi mais il sera réalisé bien plus tard.

La Garonne est souvent difficile à naviguer et il fallait plus de 15 jours pour transporter les marchandises de Toulouse à Bordeaux, contre 5 jours entre Toulouse à Sète !!! Rappelons-nous que le canal du midi avait été construit pour éviter les longs trajets via Gibraltar pour rejoindre la côte atlantique à la côte méditerranéenne.

Les travaux débutent en 1838 pour se finir en 1856. Le « Riquet » de ce canal est Jean Baptiste de BAUDRE, moins célèbre ! Mais dès 1857, la voie ferrée Bordeaux-Sète est mise en opération et le canal est confié à la Compagnie des Chemins de fer du midi qui aura la fâcheuse tendance à privilégier le train en imposant des droits élevés sur le transport fluvial. La vocation du canal sera malgré tout économique jusqu'en 1970. Depuis, c'est le tourisme fluvial qui anime le canal.

3 voitures accompagnatrices (Patrice, Marcou et moi) se rendent au point de pique-nique du déjeuner de midi à Buzet sur Baise. Marcou reste sur place ( 1 seul vélo pour la famille Sainte – Colombe.... dure la vie de retraités !) tandis que Patrice et moi partons à la rencontre du reste de la troupe ! Celle-ci découvrira le pont canal d'Agen et Sérignac et son clocher hélicoïdal !



Sur le chemin, une bien méchante bestiole volante percutera de plein fouet mon genou et, probablement en colère de cette collision, me piquera très douloureusement ! Probablement un frelon car la jambe sera bien gonflée pendant 4 jours !

L'équipe reconstituée, elle chevauchera vers Buzet, haut lieu viticole.



Comme tout repas ACFA, tant que la caisse à Apéro est là... tout va !

Changement de pilote dans l'équipe Sainte-Colombe.

Patrice, Framboise, Annie et moi partons en voiture vers Meihlan lieu du dodo du soir ! Et très vite les averses annoncées sont là !! A peine le temps de libérer les portes-vélos que nous repartons à la rescousse des naufragés du canal qui nous attendent à Villeton ! Il pleut vraiment fort ! Les vélos chargés, tout le monde est au sec !!

Enfin presque tout le monde car Marcou n'a pas voulu abandonner la partie ! Et Sainte Brigitte ne voudra pas le laisser seul dans sa folle épopée ! C'est donc sous les averses qu'ils rejoindront le campement !





Car il s'agit bien d'un campement ! L'eau s'infiltré un peu sous les toiles ! Il ne fait pas chaud ! Vite un apéro pour réchauffer les cœurs !



Et pour continuer dans le désagréable, le Stade Toulousain se fait éliminer en demi-finale de coupe d'Europe !

Pour le dîner, événement primordial de tout week-end ACFA, Patrice a eu la riche idée de faire appel à un éleveur-cuisinier du coin ! De quoi faire retrouver le sourire avec la charcuterie, la soupe et la pièce de bœuf !



La nuit fut un fraîche et humide, sous les tentes ou dans les voitures, certains ayant préféré cette solution !

Et au matin, la motivation sera assez faible pour enfourcher les bécanes ! Même si la pluie a cessé, même si quelques rayons de soleil percent les nuages, il fait froid et les prévisions météo ne sont pas encourageantes !

Donc retour anticipé pour tous !

Voilà, j'ai réussi à faire 5 pages pour un week-end bien maussade où j'ai du pédaler seulement 15 kms ! ! Mais avec l'ACFA la météo n'influe jamais sur la bonne humeur ! Et peut être faudra t'il revenir découvrir la région !

**Fabrice**

### • Les 24h de Lagarde-Fimarcon, la reconnaissance (hors calendrier)

Pendant cet été, alors que je laissais mes doigts traîner sur le clavier (de l'ordinateur, pas du piano, cela se saurait...), je parcourais donc les listes déjà fournies et qui s'allongeaient sans cesse des courses annulées .... je me lamentais, ne trouvant pas vraiment matière à relancer ma motivation.

et là ....

crac, boum, qu'est-ce que c'est que ce truc, qu'est-ce que c'est que ce bled ...

6 heures...

12 heures...

24 heures...

de la marche...

de la course...

en individuel...

en équipe...

Le but du jeu : parcourir le plus de distance possible en 6,12,24h seul ou en relais de 4 équipiers, en marchant ou en courant.

Waouh, me dis-je en mon for intérieur et à moi-même, cela est un peu fou, mais ça pourrait plaire.

Certains, certaines au sein de l'association, ont déjà testé ce format de courses.

Je poursuis donc, Lagarde-Fimarcon c'est là où doivent avoir lieu ces festivités, et cela se trouve dans le Gers, entre Lectoure et La Romieu, pour être précis.

Et la date, et bien ce sera pour les 17 et 18 Octobre.

Donc j'en parle un petit peu autour de moi, et lentement, la mayonnaise semble prendre.

Résultat aujourd'hui sont partants 11 courageux :

Annick, Jean-Pierre C, Nadine et Bob sur les 6h marche en individuel.

Framboise sur les 6h course en individuel.

GG et Pascalou sur les 24h course en individuel.

et une équipe de 4 pour les 6h course en relais managée par BB avec Alain M et deux autres membres dont je tairai les noms pour le moment car leur réponse n'est pas définitive.

Et pour se faire une idée plus précise de ce qui nous attends, quoi de mieux qu'une petite reconnaissance sur le terrain, accompagnée bien sur d'un apéro et d'un pique-nique, qui donc ont eu lieu en ce magnifique dernier mercredi d'Octobre.

Après avoir sillonné les petites routes gersoises, nous arrivons au but à Lagarde-Fimarcon en milieu de matinée, et après un petit café approvisionné par la famille Saintost toujours prévoyante, nous nous élançons sur le parcours déjà fléché par l'organisation. Nous sommes 6 pour cette reco.

...un petit circuit de 5.2 kilomètres entièrement sur de petites routes goudronnées mais très peu empruntées...vous savez, ces petites routes où l'herbe pousse au milieu ... un vrai régal ...

Je m'élançe en courant donc, seul car GG souffrant un peu d'un pied depuis quelques jours préfère être prudent et part avec le reste de la troupe des marcheurs, à savoir Nadine, Bob, Annick, et JP, sans oublier Dickou, le fidèle compagnon de la famille Saintost.

5.2 km entièrement vallonnés, une succession de côtes et de descentes qui vont peut-être peser un peu dans quelques jours, au bout de quelques tours de circuit. Mais ce coin de campagne et ce circuit sont tellement magnifiques....sans parler du village de Lagarde d'une centaine d'âmes, village qui est un pur joyau.

Un tour de reco pour les marcheurs, 2 tours pour moi et hop, c'est le moment de l'apéro et du pique-nique non moins appréciés que l'environnement.

Après quelques instants de repos dans l'herbe, sur les bancs, au soleil ou mi-soleil mi-ombre, quelques étirements pour éviter un malheureux claquage d'après sieste ...le retour se fera dans l'après-midi.

A Suivre....les 17 et 18 Octobre.

PP





### Compte-rendu de la réunion du bureau

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

**Week-end des 17 et 18 octobre :**

Les 6, 12, 24h de Lagarde-Fimarcon dans le Gers (hors calendrier).

**Week-end des 7 et 8 novembre :**

Nous avons appris récemment, l'annulation de l'Ekiden de Cahors, course qui était inscrite à notre calendrier au début du mois de Novembre.

**Week-end des 21 et 22 novembre :**

La course du Primeur, à Marssac, prévue fin Novembre est elle aussi annulée.

**Dimanche 6 décembre :**

Il ne reste plus dans le viseur que la Ronde de Ramonville le 6 décembre, pour laquelle nous attendons de plus amples informations.

### L'espace adhérents

- **Vente de vin**



**ROUGE, ROSE, BLANC ...**

**Une nouvelle commande a été passée et est disponible  
..... REAPPROVISIONNEZ VOS CAVES .....**

**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 ....)**

**Préparez vos fêtes de fin d'année....**

- **Carnet rose**



Bienvenue à la petite Charlotte,  
dernière recrue qui vient renforcer les rangs de la famille Ravel !



### Cris de douleur



Pas de GROS bobos, en ce moment, mais nos marcheurs corses ont un peu de mal à effacer les traces d'un périple oh combien périlleux !



### Félicitations



les félicitations attendront

.....

Alors : à vos runnings, on compte sur vous !

