

N°133 – Novembre 2020

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- Les 24h de Lagarde-Fimarcon (HC)
- L'Ekiden de Cahors
- L'entraînement en commun chez Alain
- La course du primeur à Marssac



Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier à venir

L'espace adhérents

- Vente de vin
- La vie du site ACFA

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

La pandémie, finie, pas finie... restons vigilants.....

Tous les événements ont été ou sont ou vont être annulés ...

Une fin d'année bien tristounette en ce qui concerne la pratique sportive.

Profitions en pour nous ressourcer en famille quand c'est possible, et faisons le plein de projets pour 2021!



Profitions alors de cette absence d'informations fraîches pour revenir sur quelques bons moments du passé :

... 2008 ...

Les 100 km de Belvès

Il y a le mois de mai et son muguet, mais avant il y a fin avril et son traditionnel Belvès. Rendez vous incontournable de quelques accros de l'ACFA ; Cette année c'était le 26 avril, et le petit groupe s'était retrouvé la veille à Belvès pour le retrait des dossards. Tous les préparatifs du week-end finement ficelé par Nadine, nous filons vers notre hébergement, des bungalows très agréables, la famille Saintost est largement présente, enfant, petits-enfants, gendre, belle sœur. Le repas avalé et la préparation des sacs et des consignes commencent. Demain aux aurores pas trop le temps de figoler. Et voilà les coureurs sur la ligne départ, Gégé et Bernard pour les 100kms et BB pour le 50kms, (c'est mon premier). Les accompagnateurs (Nadine, Pascal, Pierrot) vélos sont partis pour prendre position au 10 kms. Discours, bla, bla, et reblabla et ça y est on part, on y est, et l'aventure commence, LA JOURNEE est attaquée, il fait frisquet ce matin mais il fera beau, pourvu qu'il ne fasse pas trop chaud. Je me détache de mes Gégé et Bernard, normal ils doivent gérer ils ont le double à faire. Puis allez BB, allez BB, signe du 10° kms, où sont postés les 'sherpas', je tiens le chrono que j'avais prévu, ça va je suis bien, je pense à mes potes, j'espère que c'est bon pour eux aussi. Petite plaisanterie, petit soutien, petite discussion, le circuit se déroule et au fil les rencontres, et chacun poursuit son bonhomme de chemin à son rythme. Oui surtout garder son rythme pour ne pas se casser. Tiens Pierrot devait venir me faire un petit coup mais je ne le vois toujours pas, il a du renoncer, tant pis. Au 30° une voix que je reconnais dans mon dos, c'est Pierrot, qui vient se rassurer de mon état, il est venu, ça fait plaisir, ça me donne du punch, puis il me donne des nouvelles des 100 bornards, ils vont bien, super tout baigne. Je continue toute seule comme une grande plus que 20 et c'est bon, ma tête est ailleurs et mes jambes dans la course. La solitude du coureur à pied, si il y arrive c'est par lui et lui tout seul, aucun arbitre au milieu. Mon étape arrive à sa fin, le stade de Sarlat, du monde, j'ai fini ma demi journée, l'arche d'arrivée, la Saintost family, les copains de Lapeyrouse qui me font une ovation, le commentateur qui annonce la première féminine, surprise c'est moi.



Les 100 km de Belvès (suite)

Massage, podium, et je repars pour le 60° kms.
Je ne vous l'ai pas dit encore mais c'est l'anniversaire de Gégé aujourd'hui, alors la surprise du jour, c'est tout le monde au 60° kms pour lui souhaiter son anniversaire. Banderole, table, gâteau avec bougies, champagne, copains, femme, enfants, gendre, coureurs tous nous lui avons souhaiter un BON ANNIVERSAIRE GEGE. C'est pas tout faut repartir, j'enfourche le vélo pour accompagner Bernard, les Lapeyrousiens se sont joints à Gégé.

66° km Bernard à un grand coup de pompe, qu'à cela ne tienne il va se reposer un peu, Pascal et moi sommes à ses petits soins, il faut qu'il finisse. Discrètement Pascal me confie que c'est là qu'il avait abandonné il y a quelques années, mais on ne dira rien.

Ca y est notre poulain s'est remotivé, on renfourche nos vélos et nous voilà repartis, des nouvelles du front Gégé va bien il tient son rythme.

Il fait très chaud, et les passages au soleil sont très redoutables, mais Bernard gère bien sa course et son moral est bon. La journée s'écoule et les kilomètres s'avalent, les nouvelles de Gégé sont moins florissantes, il marche un peu plus mais heureusement il a le moral, c'est le principal.

Puis voilà la côte, c'est l'arrivée, là bas en haut l'arche, les lumières, les voix, on y est super.

Nos deux coureurs ont passés la ligne BRAVO à tous les deux .



« SAINTOST Gérard est appelé sur le podium », allez Gégé c'est pas fini tu te lèves et tu files pour ton podium 3°V3

La journée est finie et le repos bien mérité et encore bravo à nos deux courageux, et aux accompagnateurs et trices (parce que je vous dis pas la journée sur un vélo vous finissez par avoir mal au je vous dis pas).

BB



Les 100 km de Belvès

D'abord le 100 bornes de BELVES.

Un temps magnifique avec prévision de première grosse chaleur pour ce 25 avril 2008.

Tout est prêt et me voilà sur la ligne de départ à 8h en compagnie de Brigitte, engagée sur les 50 kms jusqu'à Sarlat, et Gérard sur le 100 bien sur. Les accompagnateurs en vélo attendent notre passage à 8 kms de là. Pascal, mon accompagnateur est très vite opérationnel.

Je passe aux 50 kms en 5h 16'. Il commence à faire chaud.

Au 60^{ème} km, j'attends Gérard avec plein de fans pour fêter ses 60 ans comme prévu, il n'y a que lui qui n'est pas au courant. C'est la surprise.

63^{ème} km, c'est le coup de pompe. Assis sur le bord de la route et à l'ombre, je reste là entre 30 et 35' pour me refaire la cerise comme l'on dit. Pascal en fidèle compagnon est à mes petits soins et se fait aider par Brigitte qui nous a rejoint.

A c'est reparti sous un soleil de plomb, peu de vent et avec un 28° au thermomètre.

70, 75, 80, 85, 90, 95 et 96 et 97 et 98 et 99..... Enfin le 100^{ème} kilomètre au bout de 12h45'.

Après les massages, je ne me sens pas très bien et c'est allongé dans la tente des kinés que je vais passer une grande partie de la soirée et essayer de manger un peu. Une bonne nuit réparatrice, un dimanche repos et, à ma grande surprise, une récupération facile car le 1^{er} mai j'étais sur le macadam pour le décrassage et la suite de mon défi.....

...et du Savès par Bob

Des conditions météo exemplaires pour un circuit difficile. Deux boucles de 50 kms dans les coteaux gersois de Samatan.

Ici, tout est « plat » sur la carte ou au téléphone.

6 semaines après Belvès, la grande inconnue est : vais-je avoir suffisamment récupéré et vais-je avoir assez de ressources mentales pour faire ces 2 boucles ?

A défaut de pouvoir occuper le gîte initialement retenu, sur-loué, nous sommes orientés vers un gîte de repli et nous ne perdons rien au change. Il est magnifique et les proprios sont très accueillants.



6h du matin, il fait frais presque froid en ce 7 juin 2008. Je suis sur la ligne de départ en compagnie de Brigitte et Jean-Pierre C., engagés sur le 50 kms, de Jean-Claude D. et Pascal P., et bien sur Gérard, engagé de la dernière minute.



Les accompagnateurs en vélo attendent notre passage à 7 kms de là.

Yves, mon accompagnateur est très vite opérationnel. Je passe aux 50 kms en 5h13'. Il fait un temps excellent pour courir et attaquer la 2^{ième} boucle.

Les copains sont venus m'encourager, Paul, Jojo, Olga, Loulou, Annie, Jean-Pierre, Lydie et Martine. Cela fait chaud au cœur car entre la bifurcation vers Noilhan et Frégouville, ce sont 15 kms de coteaux très difficiles à négocier.

Au 84^{ième} km, c'est le coup de barre, juste au moment où Loulou décide de m'accompagner sur quelques kms.

Ca va mieux à l'entrée de Montamat et la longue descente vers Escoubière se fait à 12 km/h.

90, 95 et 96 et 97 et 98 et..... SURPRISE, il faut faire le tour du lac de Samatan avant de franchir la lignée d'arrivée qui est juste là, à quelques 100m alors qu'il reste 1,5 km de course. C'est un coup au moral qu'il faut vite oublier.

99 et l'arche d'arrivée, synonyme du 100^{ième} km.

Il est presque 18h et le chrono affiche 11h59' et quelques secondes.

Une bonne douche glacée, un bon repas gascon et retour à la maison pour récupérer de ce périple en attendant le 3^{ième} volet de ce défi personnel,

Et ce sera le 100 bornes de Millau le 27 septembre 2008.

A suivre.

Merci à toutes et à tous pour m'avoir aidé, encouragé, accompagné et plus particulièrement à Brigitte qui m'a accompagné dans mes entraînements.

A bientôt.

Bob.

... mais aussi ...

La grande course des Templiers à Nant (12) (hors calendrier)

Salut à tous et toutes,

Quelle journée maussade ! le ciel nous tombe sur la tête. Il est 8 heures et il pleut ; je regarde tristement les formes de la rue déformées par la pluie qui ruisselle sur les vitres.

Sans entrain, je prends mon petit déj (*petit c'est lui qui le dit*) accoudé sur la table de la cuisine en songeant au compte rendu des templiers que je dois rédiger à FSC sous peine de me faire engueuler.

(Qui peut croire ça ?)

Par habitude, je tends la main pour allumer la radio posée sur la table et, subitement, la voie claire de Jean Pierre Foucault envahit mon univers. Après les alertes d'orages, ce fut la crise économique, les avions qui ne se vendent plus, le pouvoir d'achat, les grèves, le congrès de Reims.....(*mensonge les médias ne parlaient pas en Octobre du congrès de Reims*).

Le moral au plus bas (*foutaise c'est lui qui le remonte aux autres*) je retends la main en bougonnant pour éteindre la radio. Stupéfaction, ma biscotte beurrée reste en suspend, la radio posée sur la table, devant moi, m'interpelle personnellement. JPF me parle en aparté sur les ondes; incroyable !! inouï !!

- Tu n'es jamais content, depuis que tu ne travailles plus, tous les matins au petit déj je subis tes critiques, tes railleries, tes méchants calembours et puis tu n'es qu'un ... qu'une...

(en plus il entend des voies, il ne manquait plus que ça)

Confus d'être la cause d'un tel ressentiment, je balbutie qu'il devrait peut être varier un peu, parler de l'USAP et bien sûr de la Course des Templiers du 26 Octobre à Nant (12) ou à h du mat les notes du groupe ERA sortent des enceintes, « AMENO », onnent les premiers frissons et 2800 frontales, les feux de l'amour et de l'amitié, quittent les brumes matinales de Nant accompagnées par les fumigènes multicolores et les applaudissements des nombreux lève tôt.

(Enfin après tout ce blabla on arrive à la course).

J'ai étreigné à cette occasion mon premier dossard avec un V3 un peu trop voyant à mon goût et je ...

- Hé tu n'es pas un perdreau de l'année, me coupe rigolard JPF

Bon ça va, ça va, je disais donc que la météo était bonne, le ciel dégagé, et que de Comberodonde à Dourbies en passant par les cols du Suquet et de Saint-Guiral nous avons profité des superbes paysages et des ocres de l'automne.

Première partie du parcours (35 km) sans trop de difficultés (*Pour le niveau Maurice donc Attention*). La deuxième partie (37km) plus cassante fut beaucoup plus coriace (*traduction = un vrai calvaire*), la chaleur et surtout les montées-descentes d'anthologie à Saint-Sulpice et Cantobre sont venues à bout de près de 700 organismes (700 abandons) et c'est dans la joie (*bel euphémisme !!!*) la douleur et les larmes (*un apophtegme*) que l'on foulait le tapis rouge avant de franchir l'arche de lauriers de l'arrivée.

La veille 4 courses étaient à l'honneur ; La Kinder trail de 3km, la Templière 11km et 356 superbes nanas (faites moi confiance je les ai toutes examinées) (*Enfin une vérité*), le VO2 trail de 18km et enfin le marathon trail.

Organisation top, ambiance sympa, stands, village tout acquis aux courses et que l'on quitte à regret.

Bref, il y en a pour tous les goûts et puis il y a ...

- Ca suffit , arrête ! comment veux-tu faire de l'audience avec l'USAP, la Templemachin truc, grince JPF, hein ?

Penaud, je suggèrerais que les exploits du Stade Français et Blanche de Castille qui fit fouetter le comte de Toulouse passeraient mieux et que les

Un claquement sec suivi d'une fumée blanche s'échappa de la radio et après avoir remplacé les piles, j'attends patiemment tous les matins sur RTL que JPF ne me fasse plus la gueule.

A Tchao, Maurice

(Les commentaires entre parenthèses ont été rajoutés par le nègre de Maurice pour la frappe).

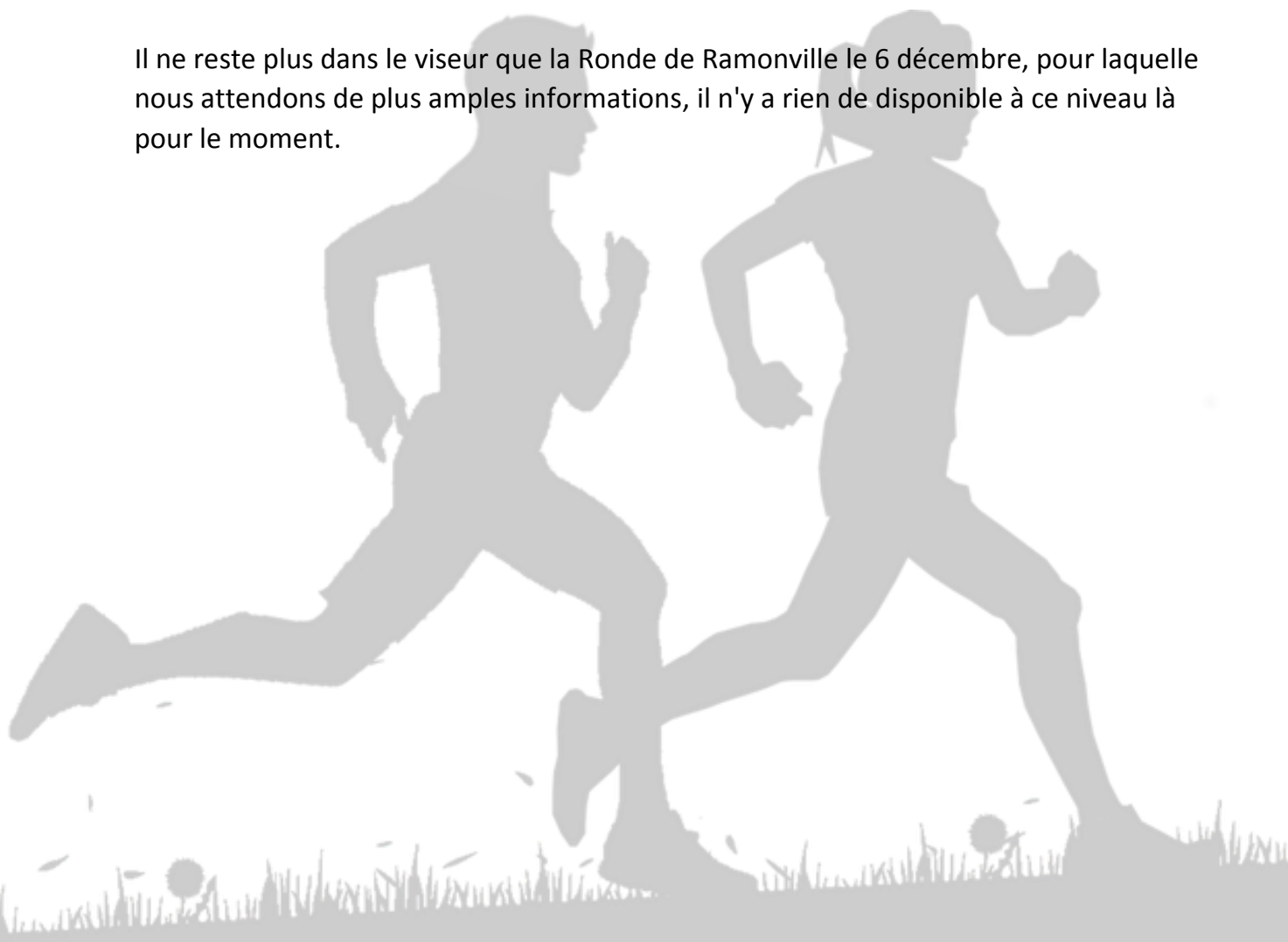
A Tchao, Anny

Compte-rendu de la réunion du bureau

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

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, il n'y a rien de disponible à ce niveau là pour le moment.



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.**

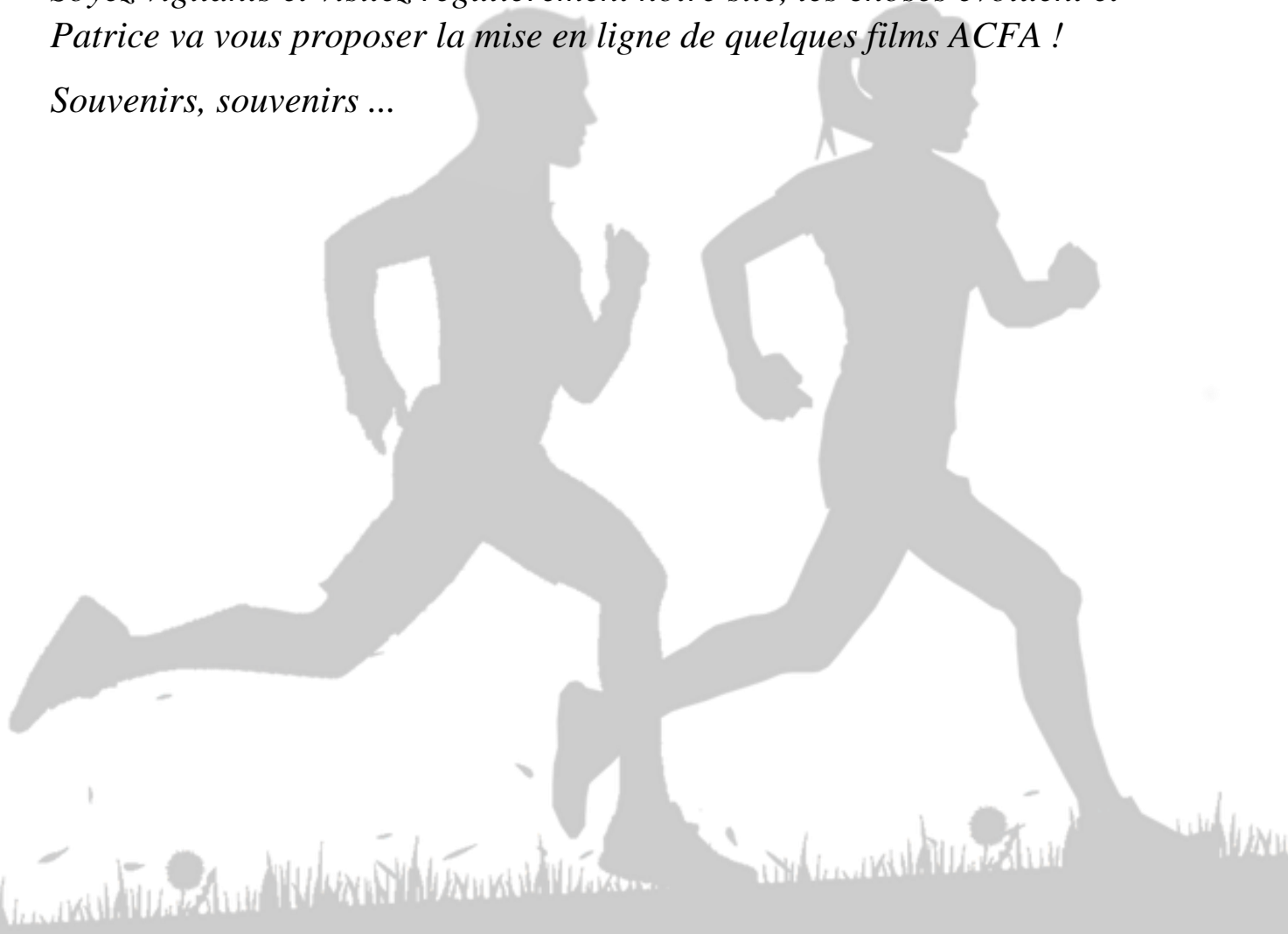
**Ne l'oubliez pas et n'hésitez donc pas à vous fournir ici plutôt qu'en
grande distribution,
et parlez-en à vos amis (si vous en avez)**

Préparez vos fêtes de fin d'année....

- **La vie du site ACFA**

Soyez vigilants et visitez régulièrement notre site, les choses évoluent et Patrice va vous proposer la mise en ligne de quelques films ACFA !

Souvenirs, souvenirs ...



Cris de douleur



Tout va bien, cette rubrique est vide...



Félicitations



Tout va mal, cette rubrique est vide...

