

N°134 – Décembre 2020

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- Confinement
- Le clin d'oeil de Christophe
- Un brin de nostalgie par PP

Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier à venir

L'espace adhérents

- Vente de vin

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **Confinement**

Voici notre numéro de Décembre, toujours sous le signe du confinement. Année blanche pour beaucoup d'entre nous en ce qui concerne la course à pied.

On espère évidemment que l'année qui vient pourra nous réserver de belles surprises



- **Le clin d'oeil de Christophe**

Voici un joli clin d'oeil de Christophe qui nous fait partager un plan d'entraînement pour...si, si, si ...le marathon que vous envisagez de faire l'année prochaine !

Allez, cap ? pas cap ?

Objectif : Terminer l'épreuve

semaine	Lundi	mercredi	vendredi	Dimanche
1	45' dont 15' résistance douce	1 h dont 3 x 1 km résistance dure	45' endurance	1 h 15 endurance
2	1 h dont 20' résistance douce	45' dont 2 km résistance dure	45' endurance	1 h 15 endurance
3	45' dont 15' résistance douce	1 h dont 2 x 2 km résistance dure	45' endurance	1 h 15 endurance
4	45' dont 15' résistance douce	45' endurance	45' endurance	1 h 30 endurance
5	1 h 15 endurance	45' endurance dont 15' résistance douce	45' endurance	1 h dont 3 x 1 km résistance dure
6	45' endurance	1 h dont 2 km résistance dure	45' endurance	1 h 15 dont 2 x 15' résistance douce
7	1 h dont 2 x 2 km résistance dure	45' dont 15' résistance douce	45' endurance	1 h 15 endurance
8	1 h dont 2 x 15' résistance douce	45' endurance	45' endurance	1 h 15 endurance
9	6 jours avant l'épreuve 1 h 30 dont 2 x 2 km résistance dure	30' endurance	30' endurance	Compétition

rappel :	
Endurance	60 à 80 % de votre F.C.M.
Résistance douce	80 à 90 % de votre F.C.M.
Résistance dure	jusqu'à 95 % (de façon très progressive) de votre F.C.M

Plan d'entraînement tiré du livre de Serge Cottureau "bien-être & jogging"

- **Un brin de nostalgie**

Et pour essayer d'égayer ces moments un peu compliqués, replongeons nous dans nos souvenirs avec un brin de nostalgie. Le réveillon approche ...revenons sept ans en arrière



[Cliquez ici](#) et bonne évasion !

Compte-rendu de la réunion du bureau

• Les activités et les courses au calendrier à venir

L'Assemblée Générale :

Celle-ci n'aura pas lieu cette année au mois de Janvier. Une première estimation de la situation permet d'envisager sa tenue en Mars ou Avril.

Le Week-end neige :

Les dates retenues devraient être les 12,13 et 14 mars sous réserve bien sûr de l'évolution de la situation sanitaire dans notre pays.

Nous sommes toujours en période de prospection pour trouver un endroit accueillant et disponible pour un séjour aux petits oignons.

Et en fonction des annonces du gouvernement et des autorités sanitaires, sachez qu'il sera probablement possible de faire des tests antigéniques gratuitement et rapidement dans toutes les pharmacies, ceci 24 ou 48 heures avant ce week-end, afin de garantir que nous puissions nous réunir sans aucuns risques.

Donc une date à cocher sur vos agendas !

Si la situation ne le permet pas, ce week-end pourrait être remplacé par une sortie sur une journée à définir. Nous reviendrons vers vous dès que nous aurons des informations complémentaires.

Rappel des dates du Raid ACFA :

Le raid annulé en 2020 devrait pouvoir être organisé le week-end du 7 au 9 mai.

En ce qui concerne les courses à inscrire au calendrier, voici une 1ère ébauche :

31/01 : La ronde givrée

un parcours nature de 18km ou un parcours ville de 11.5km

7/02 : Déca d'Escalquens

5 et 10km sur route

14/02 : relais de l'Hers

relais par équipes de 3 coureurs

20 et 21/02 : trail à Bruniquel

un week-end avec 24h de tril en solo ou relais à 3 ou 4, un 22km, un 38km, et un 12km ...et du canitrail !

7/03 : Tara Muret Trail

11 et 23 km dans la campagne

21/03 : Odars

2 courses de 10 et 17km

27 et 28/03 : trails du Pastel

courses de 14, 18 et 22km....de jour et de nuit

Ceci n'étant que de toutes premières propositions.

Nous attendons avec impatience toutes VOS propositions afin de construire un très beau calendrier ACFA pour l'année à venirMERCI DE NOUS AIDER !

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....

Cris de douleur



Le mois dernier, nous vous signalions que nos marcheurs corses avaient un peu de mal à effacer les traces d'un périple oh combien périlleux !
et bien Marcou se bat avec une bursite ...si,si mais à l'épaule ...nous laissons vos imaginations travailler !

Félicitations



les félicitations attendront

.....

Alors : à vos runnings, on compte sur vous !

