

N°137 - Mai 2021

SOMMAIRE

- **Un peu d'humour ...**
- **... et une association qui garde la forme**

Raconte-moi ton mois

- **Sortie sur les bords de Garonne : chapitre 1 par BB**
- **Sortie sur les bords de Garonne : chapitre 2 par Nadine S**

Compte-rendu de la réunion du bureau

- **les activités et les courses au calendrier à venir**
- **la vie de l'ACFA**

L'espace adhérents

- **Histoire de passion : Entretien avec GG**
- **Vente de vin**
- **Le bon plan de Christophe ...**

Cris de douleur

Félicitations

Un peu d'humour pour commencer ...

TES OREILLES APRÈS
UN AN DE PORT DE MASQUE !



- **... et une association qui garde la forme**

Et oui, malgré des mois passés bien difficiles dus à la crise sanitaire et aux fortes contraintes engendrées, notre association reste grâce à vous dynamique.

Vous avez su rester mobilisés et répondre au différents rendez-vous qui vous ont été proposés et ces rencontres étaient à chaque fois la preuve d'une belle vitalité.

Cette année les effectifs restent stables (50 adhérents) et votre fidélité reflète parfaitement l'état d'esprit de notre association.

Nous vous en remercions et ... faisons que cela dure !



Raconte-moi ton mois

• **Sortie sur les bords de Garonne : chapitre 1 par BB**

Dimanche 09 mai de l'an 2021, nous venons subir le 3^e confinement provoqué par un microscopique 'bestiole' qui fait de GROS dégâts sur tous les plans.

Pour un petit groupe d'irréductibles d'une certaine association ACFA, qui veut absolument maintenir sa toile sociale, un rendez-vous est programmé du côté de Muret, pour une rando, un running et un pique nique. Petite bestiole tu ne casseras pas une amitié construite au fil des ans !!!!!

Information de dernière minute, le point de rencontre est modifié, pour cause d'individus venus d'où on ne sait où. Pas grave on s'adapte et c'est sur le parking d'une petite chapelle perché sur les hauteurs d'Estantens que la petite troupe se retrouve. Les groupes, vite formés, les marcheurs d'un côté, les coureurs de l'autre. Le démarrage en côte, à froid, les moteurs souffrent un peu, mais le rythme est vite repris. Après un peu de route nous dévalons sur un chemin en terre dans la campagne. Nous ne sommes pas seuls, à nous dégourdir les jambes dans ces côtes. Quelques pauses le temps d'admirer les points de vue sur les Pyrénées, la Garonne. Quelques montées, descentes pour enfin longer le bord de Garonne, puis attaquer une belle côte par un sentier dans le bois. Il faut rejoindre notre petite chapelle, qui est toujours sur les hauteurs. Mais quelle idée de descendre pour remonter !!!! Fallait rester en haut.....

Enfin nous y voilà, contrôle du compteur, on nous avait dit 14kms, mais le contrôle qualité a relevé 15kms. Nous aurait-on menti au départ ?????

Aucune importance, un sentiment de liberté l'emporte, retrouver les ami(e)s, courir ensemble, sur un super parcours, le temps est passé trop vite, les kilomètres ? peuuuff de la rigolade dans ce contexte.

Et comme d'hab on fait quoi à l'ACFA, après l'effort Ce n'est pas le temps menaçant qui nous a fait peur, non, non. La table (et pas n'importe laquelle) fabrication maison, vite installée, et puis tout ce qu'il faut pour décorer une table, Ricard, bières, chips, biscuits apéritifs.....et petit pique nique.

QUE DU BONHEUR A L'ETAT PUR. MERCI POUR CES INSTANTS

BB

• Sortie sur les bords de Garonne : chapitre 2 - par Nadine

Bien contents de retrouver les copains nous voilà partis pour une nouvelle aventure A plus de 10 km de la maison tout de même !!

Le rendez-vous est donné à l'église de Saint Amans sur les Hauteurs de Estantens près de Muret , où le café et les croissants nous attendent.

Domage que quelques nuages voilent un peu trop l'horizon car la vue sur les Pyrénées est superbe. Après plus ou moins de détours (n'est-ce pas Jo et véro) , nous voilà au complet pour le départ.

13 présents au total peut mieux faire !!

5 Randonneurs (Fabrice, Michel M et une copine, Michelle M, Nadine S) non 6 , j'oublie mon Dicou !! pourtant c'est lui qui a fait le plus de kms !!

Nous partons donc en descente sur un joli sentier tandis que les coureurs partent en montée sur la route ben oui il ne faut pas se tromper de camp !!!

Joli circuit de 13,44 km (dixit RunStatic) , varié, vallonné, venté , très venté !! qui nous a permis d'admirer tantôt les vallées du côté d'Eaunes , Labarthe / Lèze (Michel et Michelle auraient presque pu surveiller leur maison) , tantôt les bords de Garonne.

Nous avons fait une moyenne de 4,1 km/h avec une pointe à 6,3 km/h (je devais courir après Dicou ☐).

RunStatic , mon appli rando préférée, me dit que le temps de chauffe fut un peu long puisque le 1^{er} km qui partait pourtant en descente me dessine une 🐢 , mais le 12eme km fut le plus rapide avec un joli 🏃 . Les 243 m de dénivelé nous ont permis de dégourdir les gambettes bien frustrées ces derniers temps .

Que du plaisir malgré le vent qui nous a bien aéré sur la 1ere moitié du parcours , température agréable avec 16°. La Garonne ne donnait pas envie de se baigner, même pas à Dicou, car il y avait beaucoup de courant.

A l'arrivée après 3h15mn de marche nous arrivons à la chapelle attendus par nos amis coureurs , là depuis un moment .

Malgré le vent l'organisation sans faille nous a permis de passer un très bon moment de convivialité. Contents de notre journée , nous repartons le cœur plus léger, en se disant qu'il y en aura d'autres moments comme celui-là.

Merci à tous à très bientôt.

Nadine S





Compte-rendu de la réunion du bureau

Compte-rendu de la réunion du mois de Mai 2021, voici les points principaux :

• Les activités et les courses au calendrier à venir

Vous pouvez retrouver ces dates sur le calendrier ACFA, en ligne sur notre site <http://www.acfa-toulouse.fr/>

- le samedi 19 juin, entraînement en forêt de Bouconne, 13km en course et 9 km en rando, puis Apéro ACFA. **MERCI de répondre au sondage FRAMADATE**
[sondage forêt de Bouconne](#)
- le 3 ou 4 juillet, REPRISSE 'OFFICIELLE' DES ACTIVITES ACFA : entraînement en commun : FSC vous adresse un message pour trouver un hôte volontaire.
- le 28 août, la fête de l'ACFA à Donneville
- Les 11 ou 12 septembre, entraînement en commun (ou le 2 ou 3 octobre)
- le 19 septembre : trail du Marguestaud
- les 24-25 et 26 septembre WE VELO : voici l'organisation prévue que Patrice va vous transmettre par mail également.

Comme chaque année, l'A.C.F.A. organise un Week-end vélo.

Cette année il est prévu les 25 et 26 septembre 2021 en Ariège.

Nous allons faire deux voies vertes (une chaque jour) qui empruntent toutes les deux une ancienne voie ferrée réaménagée en piste cyclable pour VTT et VTC.

*Le rendez-vous est prévu le **Vendredi soir 24 septembre** au camping du Lac à **FOIX**.*

Nous serons logés dans des Mobil-Home pour 4 personnes, chaque Mobil home dispose de deux chambres (1 avec un lit double et 1 avec deux lits simples) + tout le confort.

Les draps et housses d'oreiller et serviettes de bain ne sont pas fournis (alèse et couette fournies).

*Le tarif sera d'environ **30€ par personne** pour les deux nuits au camping.*

Pour l'intendance nous aviserons un peu plus tard, plusieurs possibilités : snack au camping ou resto à FOIX à trois kilomètres ou traiteur dans une salle au camping.

*Vous trouverez ci-joint un FRAMADATE auquel il vous faudra répondre pour le **30 juin 2021**.*

<https://framadate.org/8xmRcjabAFYQGGeTE>

PREMIERE VOIE VERTE : SAINT-GIRONS-----FOIX ou inverse...

Cette magnifique Voie Verte de 44km a été aménagée entre Saint-Girons et Foix, sur l'emprise d'une ancienne voie ferrée.

La liaison en Voie Verte entre Vernajoul et la gare de Foix a enfin été aménagée par le

Département et la ville de Foix: l'ouverture a eu lieu fin Mars 2021, et cela permet d'accéder directement à la Voie Verte depuis le centre de Foix et depuis la gare, bravo.

Le revêtement est bon (sol stabilisé) et la sécurité excellente (passages souterrains sous les RD traversées). Les pentes sont faibles et régulières.

Le parcours ouest-est, au pied des Pyrénées, suit d'abord un vallon ombragé jusqu'à la gare de Lescure. Puis il monte doucement avec deux-tunnels, avant de redescendre jusqu'à La Bastide-de-Sérou. Ensuite une longue montée douce et régulière offre des vues magnifiques. Puis on redescend pour passer aux grottes de Labouiche, et, après un beau viaduc, à la route de Vernajoul, d'où, depuis 2021, l'on file directement jusqu'à la gare de Foix en franchissant l'Ariège au « pont de l'Echo », en parallèle à la voie ferrée !

DEUXIEME VOIE VERTE : MIREPOIX-----LAVALNET ou inverse...

Il s'agit de l'ancienne voie ferrée transformée en sentier destiné à la balade à pied, à cheval, à VTT ou VTC.

Long de 38 kms, son tracé de Mirepoix à Lavelanet révèle les côtés nature que l'on ne voit jamais par la route traditionnelle. C'est un peu l'arrière du décor. Mais quel décor !

C'est une vraie bouffée d'oxygène, sereine et apaisante.

L'itinéraire est parsemé des petits villages de notre région, ainsi on apercevra facilement le château de Lagarde, le village fortifié de Camon, le beau village de Chalabre....

Vous pouvez également retrouver le tracé de manière interactive avec également les randonnées et prestataires aux alentours de la voie verte sur le site :

<http://voievertepyreneescathares.fr/>

- **Les 2 ou 3 octobre** , entraînement en commun (ou le 11 ou 12 septembre)

- **et pour la saint Sylvestre** : réveillon ACFA du côté de CONDOM : n'hésitez à amener vos familles et amis car plus on est de fous(et en plus, c'est le bon moyen de réduire les frais)

• La vie de l'ACFA

- l'association comptera donc 50 membres en 2021

L'espace adhérents

• Histoire de passion : entretien avec GG

NDLR :

Notre rubrique « Histoire de Passion » reprend du service, avec une interview de notre « sage » Gérard SAINTOST, dit GG, interview réalisée par Framboise.

Gérard a tenu à préparer cet entretien. Les parties de texte en italique sont issues de sa plume.

PSC : Pourquoi la course à pied ?

GG : *A 31 ans ! Sans signe avant COUREUR la passion pour la course à pied m'a foudroyé !*

Je cours depuis 1979, hier quoi ! 42 bougies

Ma première compétition, un 15 km date du mois de juillet 1979 dans le Bergeracois avec mon beau-frère Michel et son frère. Un calvaire (il y en aura d'autres) mais sans entrainement ça fait beaucoup ! (trop). Le virus était contracté.

Depuis je n'ai jamais arrêté à part sur blessures et il y en a eues.

J'appartenais alors au club du Spiridon Tarn et Garonnais (Spiridon 82)

J'ai souvent couru en relais au début avec le Spiridon sur les relais des crêtes de la Lomagne à Maubec, de Saint Antonin, du Printemps des Kiwis à Villefranche de Rouergue, la ronde givrée du Sidobre à Castres

Mon premier marathon, que je n'ai pas terminé d'ailleurs, était celui de Montauban et dans la foulée celui d'Albi plusieurs fois.

Sur la région Toulousaine je complétais au pied levé des équipes pour les relais soit du tour de l'Ariège avec Décathlon, l'ACFA. Luchon- Superbagnères-Luchon avec l'équipe de Microturbo.

Ma meilleure année a été 2008, l'année de ma retraite.



PENDANT



APRES

FSC : Combien de courses cette année-là ?

GG :

100 km de Belvès	Trail des Filhols
100 km de Millau	Départ à la retraite soirée 25 km
100 km du Savès	Une semaine GR10
Course de Donneville	Marathon de Montjoire
Course de Brax	Marathon de Toulouse
Ekiden d'Albi	Semaine Cols vélo à Prat De Mollo
Ronde givrée	Saint Etienne Lyon 69 km trail nocturne
Trail des Filhols	

FSC : De quand date ta rencontre avec l'ACFA ?

GG : *J'ai eu l'occasion de faire le relais Toulouse-Barcelone (le grand raid) en 1992 avec l'équipe de Buzet sur Tarn dont faisaient partie Brigitte BERTRAND, Alain Nikitine et Jean-Pierre CAZALS.*

Ma première inscription à une course sous la bannière ACFA date de 1996.

Pour cette édition du tour de l'Ariège (Ariège Trophy), Nadine était venue pour assurer une partie de la logistique et dès ce jour nous avons tous deux rejoint ACFA.

FSC : As-tu pratiqué d'autres sports :

GG : Un peu de karaté, du ball-trap,

- du vélo : en 3 fois j'ai fait Saint Jacques de Compostelle en vélo avec Nadine et quelques amis qui sont devenus ACFAiens depuis quelques années . L'Ardéchoise avec des amis. La semaine fédérale à Mortagne au Perche. Quelques cols pyrénéens, corses
- de la randonnée en montagne : principalement dans les Pyrénées dont 2 fois le GR10 (Méditerranée/Atlantique) parcouru dans les 2 sens. Depuis quelques années je n'ai pas eu l'opportunité de retourner en montagne. Cela me manque. Pourquoi ne pas reprendre avec le chemin de Compostelle ou Via Garona ?

FSC : Y a-t-il des sports que tu suis attentivement ?

GG : Non, pas de foot, pas de rugby... parfois les Jeux Olympiques, les compétitions d'athlétisme et le Tour de France lors des chaudes après-midis de juillet !

FSC : Je crois que tu pratiques la chasse assidument.

GG : J'ai eu mon premier permis de chasse à l'âge de 17 ans. Un oncle m'a initié.

J'ai donc aujourd'hui mon 56^{ème} permis. Aux autres méthodes, je préfère la chasse en solitaire avec mon chien, la nature et souvent mon appareil photo.

FSC : As-tu d'autres centres d'intérêt ?

GG : Entr' autre l'occitan, pour le son de la langue, l'histoire de la région et le rapprochement avec les Anciens. Je suis content que mes petites filles Amélie et Océane aient appris l'occitan en 2^{ème} langue.

FSC : la lecture ? Le cinéma ? La télé ?

GG : Je ne lis pas beaucoup, mais j'ai beaucoup aimé dans mon enfance les « Pagnol » et Le Grand Maulne. Ces livres m'ont un peu marqué.

A la télé j'ai une grande préférence pour les documentaires, et particulièrement ceux portant sur les nouvelles et anciennes technologies.

J'aime aussi tout ce qui est folklorique : la sardane, les festivals bretons, les anciennes fêtes rurales, surtout pour le lien social qui s'en dégage.

C'est d'ailleurs le côté social qui m'attache à l'ACFA.

Quant au cinéma je le laisse venir à moi, sur ma télé. Pas de polars, plutôt western et documentaires

FSC : La cuisine ?

GG : oui, les oreillettes et les beignets de fleurs d'acacia. Et la cuisine en général, avec internet il n'y a plus de secrets.

FSC : Aimes-tu les jeux de société ?

GG : un peu. Les jeux de société divers en famille

Mais je fais les sudokus de Télé 7 jours, revue dont je ne lis jamais le programme télé.

FSC : D'où te vient le surnom « zig-zag » ?

GG : d'une façon très particulière que j'ai de jouer à la pétanque.

FSC : As-tu une autre d'autres centres d'intérêt ?

Après la course à pied j'ai une grande passion pour le jardinage. Je passe beaucoup de temps dans mon jardin, et surtout dans le potager qui est aussi ma roseraie.

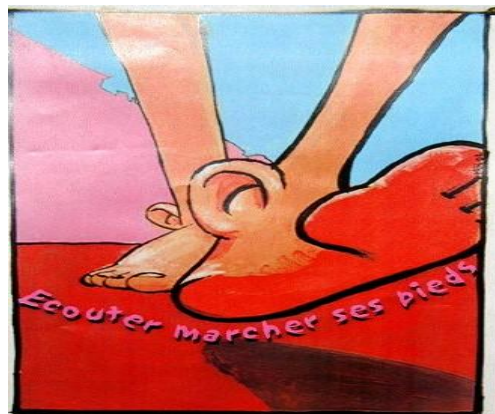
FSC : Revenons à la course à pied. Suis-tu des plans d'entraînement, un régime alimentaire particulier ?

GG : Au début je m'entraînais au filage en fonction d'une course que je préparais.

En 2006, Nadine et moi avons fait un stage chez Serge Cottereau, spécialiste des courses de grand fond. Depuis je respecte un programme précis établi en fonction de la distance à parcourir.

Et je cours souvent au cardio.

Une recommandation :



FSC : Et sur le plan alimentaire ?

GG : J'ai eu beaucoup de problèmes de digestion en particulier pendant les longues courses. Je suis arrivé à la conclusion qu'il vaut mieux ne pas modifier ses habitudes alimentaires avant une course.

Par contre dès le départ il faut boire régulièrement : 25 cl toutes les 20 minutes c'est pas mal ; je perds 1kg d'eau à l'heure

Il faut impérativement boire Dès les 15 premières minutes ; pour moi ce sera une boisson isotonique d'un sucre dans 25cl d'eau, une gorgée de temps en temps.

Il ne faut pas manger trop sucré en course longue durée, sinon le risque est grand d'une réaction inverse à celle recherchée.

Si vous la digérez facilement la banane est un bon produit énergétique.

ATTENTION au manque de sel = perte d'eau et crampes. Certains biscuits légèrement salés feront l'affaire s'ils sont bien assimilés.



FSC : Tes souvenirs de course ?

GG : Mes principales courses ont été

24 heures de Portet 3 fois : 133 km – 143 km – 157 km	Le tour de l'Ariège 2 fois
100 km de Belvès 19 fois	Le trail nocturne de Villemur 2 fois
100 km de Millau 9 fois	La balade de Riquet 2 fois
100 km du Savès (32) abandon au 85 blessé	Trail du Lévézou
100 km du Spiridon Catalan 6 fois	Trail de Gruissan 2 fois
Rodez-Millau 72 km trail nocturne	Marseille-Cassis 2 fois
La Saintélyon 69 km trail nocturne	Les crêtes du Pays Basque à Espelette
6 heures de Revel	Bébobie-San-Sébastien
50 km de Lalinde 4 fois	Lourdes-Tarbes
Marathon de Toulouse	Foulées Cap Montas 3 fois
Marathon des coteaux du Lauraguais	Ekiden d'Albi nocturne
Marathon de La Rochelle ou j'ai accompagné Nadine sur son premier marathon	Corrida de la Saint Jean 4 fois
Marathon de Belvès	La course du viaduc 2 fois
Le trail des citadelles 3 fois	
Trail nocturne du pic Sant loup	

Un certain nombre de petites courses : Villemur, Douelle, Blagnac, Saint Genès Bellevue, Saint-Jean, 21 km de Lalinde, Laffite 82, Cap d'Agde, Céret, Rieumes, Fronton, les cabanes, la Nive, Caylus, Saint-Sulpice, Saint Juéry et j'en oublie

Je dois beaucoup de mes participations à un appui fort de beaucoup d'entre vous qui m'avez épaulé, chouchouté, supporté, encouragé de votre présence souvent, de vos mails, de vos messages téléphonés.

Mon plus beau souvenir ? Il y en a tellement ! Je dirai mon premier 100 km celui de Belvès en 1995 avec mes 13 accompagnateurs-trices ! Inoubliable !

Un grand moment : les 100 km de Belvès le jour de mes 60 ans le 26 avril 2008 entouré de beaucoup d'amis-es qui se reconnaîtront .Ils m'ont stoppé dans mon élan et invité à fêter mon anniversaire au 60 ième kilomètre , à souffler les bougies d'un magnifique gâteau placé sur une table sur le bas- côté de la route et gouter le champagne sous les banderoles d'encouragement tendues par mes deux petites filles Amélie et Océane ; puis la photo sur le podium avec la coupe de 3 ième V3 avec mes petites filles dans mes bras .



FSC : As-tu l'esprit de compétition ?

GG : Plus jeune oui, mais avec l'âge on devient plus sage si on veut durer. On n'a rien à prouver, la performance est de franchir la ligne d'arrivée en forme.

Qu'ils sont loin mes modestes 11h14 sur 100 et 3h21 sur marathon, mais quand même 157 km sur les 24 heures des championnats de France à Portet sur Garonne en 2014 et une deuxième place en V3 avec Pascalou et Marcou comme accompagnateur ça fait plaisir.

Par contre je suis incapable de vous dire le nom des champions que j'ai dû côtoyer ni leur palmarès ni le nom des vainqueurs de telle ou telle course. Seuls quelques noms, très rares (mes modèles), Ramond Zabalo champion des 48 heures de Montauban que je suis allé encourager au stade de la Fobio en nocturne dans les années 80, Cottureau et son Millau, Kilian Jornet pour ses exploits et Serge Girard que j'ai suivi tous les jours sur internet pendant ses 433 jours de course non-stop autour du monde en 26240 kilomètres.

FSC : Je sais que Nadine et toi avez préparé ensemble un 100 km de Belvès. Comment avez-vous fait, entre boulot, famille et course à pied ?

GG : c'était en 2004, Nadine a couru en 12H12. Elle est arrivée 45 mn avant moi.

Nous faisons des fractionnés le soir sur une piste cyclable éclairée à Launaguet. C'est un bon souvenir. Et 3 semaines avant la course, un dimanche, nous avons organisé et couru un marathon au départ de Montjoire, entre copains : Bernard, Brigitte, Françoise V., Jean-Claude DESCHAMPS, Josy, Jean-Pierre Châtaignier, Domy et Patrick, Bernard Pierson et Pascalou.... ça faisait partie du plan !



FSC : Préfère-tu courir sur bitume ou un trail ?

GG : J'aime les 2. Ce sont des courses bien différentes.

FSC : Quelle distance préfère-tu ?

GG : Je préfère les longues distances. Sur les courtes et moyennes distances je me laisse embarquer par le rythme et le cardio s'affole. Ça ne me convient pas
Sur les longues distances je régule en fonction des kilomètres et du relief, c'est le cardio qui commande (en principe).

FSC : Une conclusion à cet entretien ?

GG : *Le plus important est de participer, en bonne compagnie et dans une saine ambiance c'est mieux. J'ai la chair de poule rien que de penser à certains départs, surtout de nuit, sous les flonflons et plein d'espoir. Les premières enjambées c'est quelque chose !*



La machine s'essouffle mais l'avenir c'est devant ! Bon vent !

- **Vente de vin**



Des cartons de rouge, de blanc, et de rosé sont disponibles
..... REAPPROVISIONNEZ VOS CAVES

Seulement 25 € le carton de 6 bouteilles

Pensez au rosé pour cet été !!!!!

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,

Saisissons chaque bonne occasion de trinquer ...

Avec modération !!!

- **Le bon plan de Christophe**

Voici la contribution de Christophe pour vos projets de remise en forme

Plan d'entraînement marathon

Objectif : entre 3 h 30 et 4 h 30

	Lundi	mercredi	vendredi	Dimanche
1ere semaine	1 h 15 dont 2 x 2 km résistance dure	45' dont 15' résistance douce	45' endurance	2 h 00 endurance
2ème semaine	1 h 45 endurance	1 h dont 3 x 1 km résistance dure	45' endurance	1 h 15 endurance
3ème semaine	1 h 30 dont 3 x 15' résistance douce	1 h dont 2 x 2 km résistance dure	45' endurance	1 h 30 endurance
4ème semaine	45' dont 15' résistance douce	45' endurance	45' endurance	1 h 30 endurance
5ème semaine	1 h dont 3 x 1 km résistance dure	1 h dont 2 x 15' résistance douce	45' endurance	2 h 00 endurance
6ème semaine	1 h dont 2 x 2 km résistance dure	1 h 30 endurance	45' endurance	1 h 30 dont 3 x 15' résistance douce
7ème semaine	1 h dont 3 x 1 km résistance dure	1 h 45 dont 3 x 15' résistance douce	45' endurance	1 h 15 endurance
8ème semaine	1 h 15 dont 2 x 2 km résistance dure	1 h 30 dont 2 x 15' résistance douce	45' endurance	1 h 15 endurance
9ème semaine	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"

Cris de douleur



Pas de gros bobo à signaler !

Félicitations



Bravo encore une fois à tous pour votre participation à la vie de notre Association !

Longue vie à L'ACFA !