

N°138 - Juin 2021



*« Le sport va chercher la peur pour la dominer,
la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre »
Pierre de Coubertin*

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- Les 6 heures de Revel par Gégé
- L'entraînement en forêt de Bouconne par Annick et PP

Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier à venir
- Attention , restez vigilants : sortie montagne

L'espace adhérents

- Vente de vin
- A propos des certificats médicaux

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

• Les 6 heures de Revel par GG

J'étais inscrit , j'y suis allé .
C'était ce dimanche 13 juin .

Les 10 km de Blagnac me paraissaient un peu courts et il n'y avait pas grand-chose d'autre à se mettre sous les baskets , nous sommes donc partis .

Où ça ? Aux 6 heures du Lauragais à Revel !

Lors de l'édition précédente en 2019 il tombait de l'eau , certains s'en souviennent.
2021 était sous le signe du feu ; il tombait du feu .
Pas une ombre pour les coureurs et pas d'air , en un mot l'enfer .

Une course qui se court l'après midi depuis des années début mai où il fait plus frais mais qui a été cette année reportée à cause du confinement . Les consignes sanitaires ont été respectées .
A l'ombre les spectateurs et accompagnateurs étaient masqués et la distanciation était de mise .

Sur un circuit de 1 km et des poussières , les tous premiers tours se sont bien passés mais malgré les encouragements l'affaire s'est vite corsée . Malgré l'assistance logistique de Nadine et de Brigitte les tours pesaient toujours plus dans la besace . Annie et Maurice sont venus espérant me donner de l'élan , merci à eux.

Mais ça n'a duré qu'un temps .

Et puis sont arrivés mes 4 petits , grands , enfants qui étaient venus pique-niquer au lac de Saint-Féréol , pour Evan et Elsa encadrés de leur Papa . Ca m'a fait le plus grand des plaisirs. Amélie et Océane à la logistique d'appoint et Evan et Elsa très motivés . Une énième bouffée d'air lorsque Evan et Amélie ont couru chacun son tour à mes côtés.

Encore une petite demi-heure .

Plus qu'un tour ! Et puis 18 heures ont sonné !

Ouf ! C'est fini !

Et en fonction des conditions particulières et de mon entrainement un peu léger j'ai compté 10 km de moins qu'en 2019 .

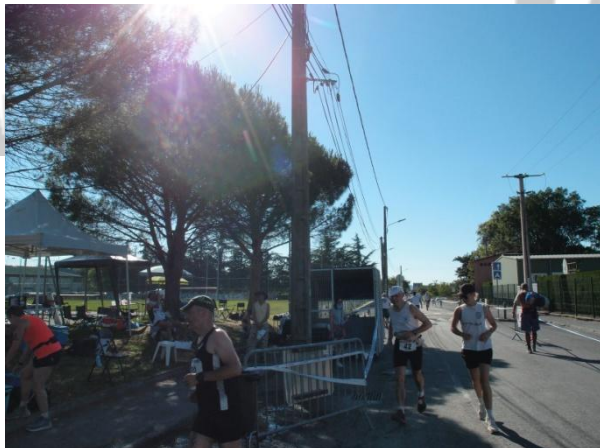
Mais quand même premier master 7 .

Tant pis ! fera mieux la prochaine fois !

Sûr ça sera mieux !

GG





- **L'entraînement en forêt de Bouconne par Annick et PP**

Samedi 19 Juin 2021, en forêt de Bouconne

Une jolie troupe de joyeux sauvages s'était donné rendez-vous pour des retrouvailles et un entraînement sur ce magnifique terrain de jeu !



Des marcheurs très motivés pour un parcours de 8 kilomètres



et des coureurs qui ne l'étaient pas moins pour une boucle de 13 kilomètres.





et c'est parti,
avec les filles très
en jambes qui
sont déjà devant
...

...
avant que les
garçons ne
reprennent les
choses en mains !



Un peu de bitume,



quelques jolies flaques ...



des sentiers,



...

et même une
légère
récupération
improvisée,



...

avant
l'incontournable
récupération....
apéro ACFA



...

ainsi que le
bienvenu pique-
nique qui s'en
suit !

*(mais qu'est-ce
qu'elle fait,
Annie ?)*



Compte-rendu de la réunion du bureau

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

• Les activités et les courses au calendrier à venir

- le **samedi 3**, entrainement en commun à Launaguet
- le **vendredi 30 juillet**, une invitation de la part de Jo Dard, pour son départ d'Airbus.

Le 30 Juillet prochain sera mon dernier jour en tant que salarié Airbus et la fin d'une belle et longue aventure aéronautique de 33 ans!

Pour arroser ça et dans la pure tradition Acfaïenne, je vous propose de me raccompagner en courant ou en VTT d' Airbus à Fontenilles et de finir la journée autour d'un buffet Acfaïen!

Programme Vendredi 30 Juillet:

15h30: RDV au Delivery Center - Site Airbus à Colomiers

16h00: Départ Airbus en footing / VTT : 10kms - jusqu'à chez Françoise et Fabrice à Pibrac pour un ravito!

18h00: Départ VTT de Pibrac à Fontenilles, 10kms en passant par la route de La Salvetat + GR86 (VTT seulement, pas de coureur)

18h30 RDV à Fontenilles

Adresse: 8 Impasse des Genêts 31470 FONTENILLES

19h Apéro dinatoire: Vos entrées et desserts maison seront les bienvenus, on s'occupe du reste...

Veuillez svp remplir le framadate **avant le 04 Juillet** pour la logistique et avant les départs en vacances!

<https://framadate.org/th66AbJCaBVqcgYd>

Note:

Privilégiez le covoiturage, remplissez le framadate si volontaire au covoiturage

Possibilité d'amener à l'avance les VTT chez Françoise et Fabrice pour les coureurs

- le **28 août**, la fête de l'ACFA à Donneville, au bord du canal
- le **19 septembre** : trail du Marguestaud à Launac, 3 courses (32, 22 et 12 km) , 1 marche nordique (12 km) et une rando (12 km).

- les 24-25 et 26 septembre WE VELO en Ariège : voici l'organisation prévue que Patrice va a déjà vous adressé par mail également.

Il y a actuellement 19 inscrits. ATTENTION : clôture des inscriptions au 30 juin

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 fourni (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/>

- **Le samedi 2 octobre , une invitation de la part d'Alain MASSOL, jeune retraité en bonne santé.**
Un mail plus complet avec un Framadate vous parviendra ultérieurement.

Comme je vous l'avais annoncé dans un mail précédent, après 40 ans de dur labeur dans le milieu aéronautique (j'ai commencé à travailler à ma naissance), j'ai décidé de prendre une retraite que je considère bien méritée !

Comme il est de coutume, j'aurai voulu me faire raccompagner à la maison pour ma dernière journée, mais la pandémie est passée par là ...

Mais je veux quand même fêter ça avec vous et après une âpre discussion avec le bureau, on est tombé d'accord sur le samedi 2 octobre, jour de la saint Léger (si vous connaissez une personne qui s'appelle Léger, vous pouvez l'inviter...)

On a surtout tenu compte du calendrier ACFA et on espère surtout que la météo de début octobre 2021 sera plus agréable que celle de mai 2021...

Au programme, que du classique : un peu de course à pied le matin et à midi pile repas ou assimilé.

Voilà, des infos supplémentaires vous seront envoyées ultérieurement, ce mail ayant pour but de bloquer la date..

- **Le dimanche 3 octobre** , Frouzins Bonne Action organise " Frouzins-Bousquairol", courses et marches caritatives au profit d'enfants handicapés psychomoteurs accueillis à l'IME Bousquairol de Villeneuve Tolosane. Course relais à 3 : 3x6,3 km, 18 km solo, marches 8 et 12 km.
- **Le dimanche 21 novembre**, La course du Primeur à Marssac. Course en relais à 3 : environ 34km au total), randonnée (environ 11km)

RAPPEL -- RAPPEL -- RAPPEL -- RAPPEL -- RAPPEL

- **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)

- **Attention, restez vigilants : sortie montagne**

... car une sortie - randonnée en montagne pourrait-être organisée lors de la 1ère quinzaine du mois d'août.

!!! Surveillez donc bien vos messages !!!

L'espace adhérents

- **Vente de vin**



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

<<< plus de blanc pour le moment >>>

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 ...

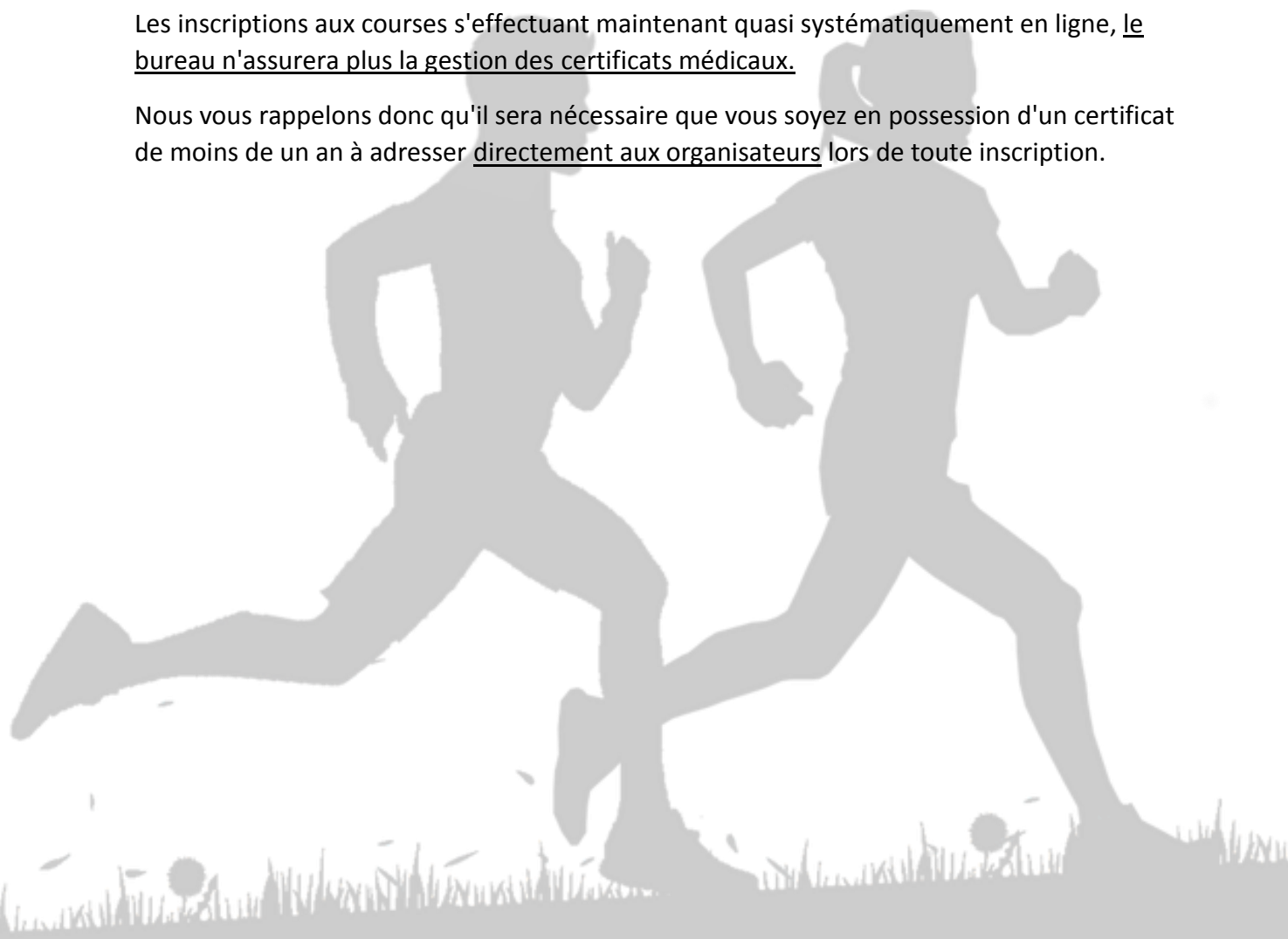
Avec modération !!!

- **A propos des certificats médicaux**



Les inscriptions aux courses s'effectuant maintenant quasi systématiquement en ligne, le bureau n'assurera plus la gestion des certificats médicaux.

Nous vous rappelons donc qu'il sera nécessaire que vous soyez en possession d'un certificat de moins de un an à adresser directement aux organisateurs lors de toute inscription.



Cris de douleur



Pas de gros bobo à signaler

Félicitations



Toutes nos félicitations ce mois-ci à notre inusable Gégé, qui termine les 6h de Revel et remporte le classement en Master 7.

Voilà qui lance parfaitement cette ...demi-saison !

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

Longue vie à L'ACFA !