

N°139 - Août 2021

C'est l'été !



SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- **Le Luchon Aneto trail par Alexandre**
- **Cap sur Grenade par Alexandre**
- **L'entraînement en commun à Launaguet par Framboise**

Compte-rendu de la réunion du bureau

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

L'espace adhérents

- **Vente de vin**
- **Rappel : certificats médicaux**

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **Le Luchon Aneto trail par Alexandre**

A Luchon, le 3 juillet au matin ...

Le matin de ce 3 juillet, j'ai fait un trail à Ôo aussi où je fais 10ième et 4ième sénior, du coup j'ai perdu de l'énergie qui m'aurait peut-être permis de gagner le soir à Grenade mais c'est pas grave c'est le jeu !

Bonjour à tous, c'est avec joie et aussi un peu de pression que je prends la plume pour la 1^{ière} fois à la demande du bureau Acfaïen pour vous raconter mon samedi 03 juillet. Si je n'ai pas pu être avec vous à l'entraînement en commun à Launaguet car je me suis inscrit à deux trails samedi, oui le manque était trop fort, l'adrénaline de course me manquait trop !

Me voilà donc à commencer mon samedi par un petit trail au charmant village d'Oô, 7km avec 575 D+ de la place du village jusqu'au lac d'Oô,

10h : départ tambour battant !! Quel PLAISIR ! Bon peut-être un peu trop heureux, me voilà dans le groupe de tête, tiens si je regardais l'allure sur la montre parce que ça avance tout de même... 3'35 au kilo, ah bon on va laisser partir parce que ça monte après.

Les 4 premiers kilos passés nous arrivons aux granges d'Astau et là les choses sérieuses commencent, presque tout le dénivelé à partir de maintenant (pour ceux qui connaissent la montée du lac d'Oô, nous n'avons pas pris le grand et large chemin mais un autre à côté pour ensuite rejoindre le chemin principal sur le dernier kilo).

M'étant un petit peu (beaucoup) « cramé » d'entrée, ce fut dur, mais sur les cuisses, penché, je pense que j'aurais pu y aller à 4 pattes en fait ! Aaaaah que ça m'avait manqué ! La fin est un peu + roulante, nous arrivons au refuge, une dernière PBDM (abréviation signifiant : Petite Bute De Merde apprise lors d'une sortie ACFA) et me voilà arrivé au bout de mon 1^{ier} petit trail de l'année !!! Une 10^{ième} place scratch et 4^{ième} de ma catégorie sénior (vous vous rappelez de vos années dans cette catégorie les nombreux Masters Acfaïens !?)

Après un repas équilibré digne des meilleurs mondiaux à base de pain, charcuterie, fromage, pâté, chocolatine et autres gourmandises en dessert (me semble avoir mangé un truc jaune appelé banane mais j'ai honte de vous le dire car c'est un peu gras) me voilà reparti sur la route pour faire mon 2nd trail du jour à Grenade 8km avec 20 D+ oui 20 D+ ça va me changer de ce matin, cette petite balade plate en soirée !

Je ne sais pas vous mais samedi soir à Grenade il devait faire environ 45°C, je transpirai rien qu'en allant chercher le dossard !!! Après avoir regardé le départ du 18k, ça y est, ça va être à nous, l'heure approche... 18h50, apéro !? Non top départ ! C'est parti ! Mais je fais quoi encore dans le groupe de tête !? 0 leçon de ce matin ! Néanmoins c'est plat et passé la route on se retrouve sur les bords de Garonne, petit chemin de terre, ensoleillé, sympa pour un décrassage, ça court plutôt vite mais c'est raisonnable, 3'55 de moyenne sur les 2

premiers kilos, nous sommes 4. On rentre dans les sous-bois, enfin de la fraîcheur ! Je me retrouve 2nd !! Les jambes vont-elles tenir ?

Nous croisons les marcheurs en sens inverse, qui, passés la peur de nous voir arriver sur eux tel un Alain Massol sur une barre Mars pendant un raid ACFA, s'écartent très gentiment pour nous laisser passer. Ravitaillement en eau au 6^{ième} ouf ça fait du bien, le gosier était sec ! Retour sur du bitume, au milieu des coureurs asphaltes 5k et 10k, je vois le maillot à damier Tracks athlé du 1^{er} s'éloigner un petit peu, regard derrière, le trou semble fait avec le 3^{ième}... Je tente de remettre du gaz dans le dernier kilo mais mon adversaire du jour en a encore sous le pied, je ne comblerai pas l'écart d'une dizaine de secondes qui nous sépare mais ce n'est pas grave, une deuxième place lors de la 2nd course de la journée, on ne va pas se plaindre non plus voyons !

Quelques fruits secs, chips, TUC et pain d'épices avant de boire la boisson de récup bien méritée : la bière offerte à l'arrivée ! Les différentes courses, 8k & 16k trail + 5k & 10k route, se terminent petit à petit... Ca y est l'heure du podium approche ! Ils récompensent d'abord les courses routes, patience, patience, ça arrive, on passe au trail, les filles d'abord, ça y est on appelle le 3^{ième}, puis FAGEDET Alexandre, oh put*** c'est moi, vas'y champion, monte les marches ! Ne tombe pas !! Attention à la crampe aussi !!! Remise de la coupe et autres cadeaux, la foule en délire (point à peut-être confirmer), le 1^{er} monte (normal qu'il gagne, il pèse 30 kilos de moins aussi, je savais que je n'aurai pas dû manger cette banane, ça fait grossir) photos, sourires gênés, allez on descend maintenant les vainqueurs suivants attendent.

Voilà ma journée sportive se termine ici, je pars fêter ce grand titre à la Voile Blanche, petit bar en extérieur aux portes de Toulouse... mais attendez, pardon ! On me souffle dans l'oreillette que ça, je ne dois pas vous le raconter, oui les secrets de récupération cela ne se transmet pas si facilement voyons !

Alexandre

- **Cap sur Grenade par Alexandre**



A Grenade sur Garonne, le 3 juillet, le soir



TRAIL NATURE 8 KM

Export PDF

Classements

03/07/2021

142 Inscriptions (7 Non Partants)

134 Classements

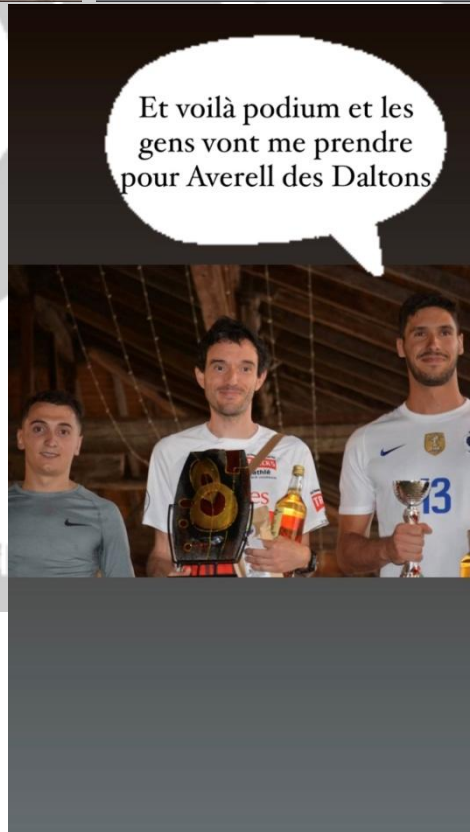
1 Abandon

♀ Top 5 Femme

Pl.	Nom-Prénom	Temps
11	JUNCA Célianne	36'35
24	MARCHANDISE Celine	41'10
29	CHEVALIER Aurélie	42'27

♂ Top 5 Homme

Pl.	Nom-Prénom	Temps
1	GALAUP Philippe	32'32
2	FAGEDET Alexandre	32'49
3	PICOT Clément	34'05



• L'entraînement en commun à Launaguet par Framboise

Ce matin ça rigole fort chez Danièle et Jacques. Leurs voisins sont intrigués.

Plaisir de se retrouver et de bouger ensemble.
Plaisir de déjeuner dans le jardin.
Promesse de se baigner dans un beau rectangle bleu.
La journée s'annonce bien.

Danièle emmène les marcheurs, tandis que Jacques et son fils David emmènent les coureurs sur un circuit de 10 ou 15 km.
Chacun choisira sa distance à mi-parcours.

Vous avez vu ces gros nuages noirs ?
Rien à craindre, répond Jacques, ces nuages ne vont pas passer sur Launaguet.

A mi-course, Nadine V., Véro et Jo choisissent le 15 km, tandis que Gégé, Françoise et Framboise hésitent. Il fait chaud !

Les plus courageux (ou les plus jeunes ?) s'éloignent rapidement, guidés par Jacques.
Gégé choisit le 15 km (on verra bien !) et les 2 Françoise se joignent à lui (on verra bien !) avec David pour guide.
Le premier groupe est déjà loin.

Alors que l'air fraichit légèrement et que quelques gouttes sont appréciées, nous rencontrons les marcheurs qui sortent du bois.
La pluie est de plus en plus forte. Heureusement c'est l'arrivée où nous retrouvons Georges et Alain N., à court d'entraînement, qui testent l'imperméabilité de l'auvent de Jacques.
L'averse est de plus en plus forte, il faut se résoudre à déjeuner dans la maison.

Soyez rassurés le mauvais temps ne nous a pas coupé l'appétit.
Il était délicieux ton couscous Danièle !







Framboise



Compte-rendu de la réunion du bureau

Compte-rendu de la réunion du mois d'août 2021, voici les points principaux :

• Les activités et les courses au calendrier à venir

- **le 28 août** : la fête de l'ACFA à Donneville, au bord du canal, avec bien sûr animations, apéro, et grillades ACFA !!! Prévoyez vos entrées et vos desserts ...
<https://framadate.org/wXUItEtBTjxu6pYX>
- **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).
PP va vous envoyer un message, c'est un trail à ne pas manquer pour marquer le rentrée, avec en prévision un repas d'après course qui nous sera concocté par BB à Merville.
- **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 une vingtaine d'inscrits.

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/8xmRcjabAFYQGeTE>

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 traversés).

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.**
Voici le message d'Alain :

Il est temps maintenant de vous apporter plus de précisions sur la journée du 2 Octobre, date choisie pour fêter mon départ d'Arbus.

La coutume est de ramener l'heureux retraité (c'est moi) chez lui depuis son lieu de travail.... Ayant la chance de travailler et d'habiter à Blagnac, cela faisait un peu court, donc comme j'ai également travaillé pendant 10 ans à Saint Martin, le parcours sportif (pas complètement finalisé) fera le lien entre ces 2 lieux. Vous pourrez le faire en courant (conseillé) ou en vélo.

Voici le programme:

RDV 9H45 chez moi, 6 impasse du Poitou, 31700 Blagnac.

10H00: parcours sportif (vélo ou course à pied) d'environ 10km (à finaliser). Parcours semi-Urbain et facultatif

12H00: Repas ACFAien... Obligatoire

Pour rester dans la tradition, vous pouvez apporter vos entrées ou dessert, on s'occupe du reste.

17H00: ceux qui le désirent pourront regarder le match Biarritz-Stade Toulousain sur écran géant (enfin... sur ma télé.....) Attention, il y aura un supporter du BO parmi nous mais il est bien!

En espérant que la météo sera avec nous, je vous remercie de renseigner le framadate ci-après pour nous aider dans l'organisation : <https://framadate.org/XrPsYNoVB9HEXjjk>

>> Date limite: jeudi 23 septembre 2021 <<

- **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 24 octobre** , 10km et semi marathon du côté de Tournefeuille

et

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)

L'espace adhérents

- **Vente de vin**



Nous avons à nouveau du vin à vous proposer
..... **REAPPROVISIONNEZ VOS CAVES**

Tarif inchangé !! TOUJOURS à seulement 25 € le carton de 6 bouteilles

Pour agrémenter vos grillades de légumes, de poissons, ou viande !!!!

Bordeaux rouge Château CAMARAN 2019, médaille Or Paris 2020

AOP rosé CÔTES DU ROUSSILLON CAP ESTANY

Blanc : Cap d'Estany muscat sec

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 !!!

- **RAPPEL : A propos des certificats médicaux**

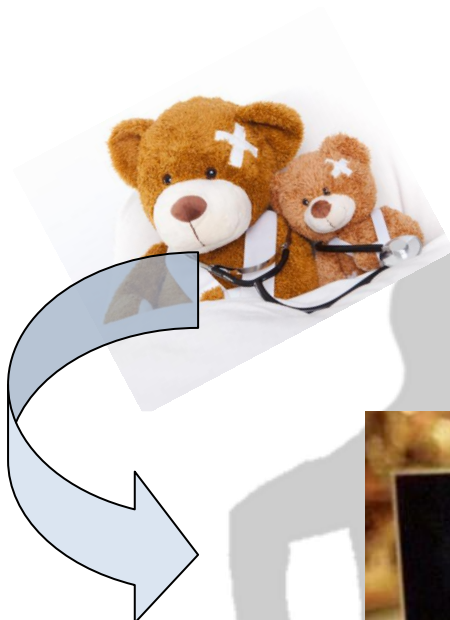


Les inscriptions aux courses s'effectuant maintenant quasi systématiquement en ligne, le bureau n'assurera plus la gestion des certificats médicaux.

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



c'est les vacances...y'a pas de bobos ...

Félicitations



Toutes nos félicitations ce mois-ci à [Alexandre](#) pour ces perfs du début Juillet

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 !