

### N°140 - Septembre 2021

**C'est la rentrée, et l'on pense déjà à la fin de l'année !**

**L'ACFA est en train de vous préparer un joli et joyeux réveillon, au chalets des Grazimis, du côté de Comdon.**

*Le réveillon se déroulera sur 3 jours : du Jeudi 30 décembre 2021 après-midi au Samedi 1er janvier 2022 après le déjeuner.*

**N'hésitez pas à vous inscrire, il n'est pas trop tard !**

<https://framadate.org/SB5W2ppuxTUfdQlb>

**Vous pouvez vous faire une idée du cadre de cette manifestation ici**

<http://www.chalets-grazimis.fr>







### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- Le départ de Jo d'Airbus par Jo
- La fête ACFA à Donneville par Pascal R
- Le marathon des Oussailles par Alain P et GG
- Le trail du Marguestaud à Galembrun par PP

#### Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier à venir

#### L'espace adhérents

- Nouvelle adhérente
- Vente de vin

#### Cris de douleur

#### Félicitations

### Raconte-moi ton mois

- **Le départ de Jo d'Airbus**

..... Il l'avait dit, il l'a fait .....

et comme il le dit plus loin ....

Le 30 Juillet aura été son 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 Acfaienne, il nous a concocté un accompagnement maintenant devenu 'traditionnel' en courant ou en VTT d' Airbus à Fontenilles avant de finir la journée autour d'un buffet Acfaien !





Nous y voilà, déjà!!!

Vendredi 30 Juillet, j'ai rendu mon badge ce matin et fait ma tournée de départ pour mon dernier jour en tant que salarié Airbus et la fin d'une belle et longue aventure aéronautique de 33 Ans!

Pour marquer le coup et dans la plus pure tradition Acfaienne, quelques irréductibles membres de notre association m'ont raccompagné en courant et en VTT d'Airbus Colomiers à Fontenilles en passant par Pibrac...

15h45, tous les participants sont là et prêts à en découdre!

Avant le départ, un magnifique t-shirt floqué "Tchao les avions... Je deviens PATRON!" m'est remis par la présidente!

Pascal, Framboise & Françoise, BB & GG, Alain & Alain Ludivine et Véro sont chaussés pour m'accompagner sur la première partie trail de Colomiers à Pibrac, tandis qu' Annie & JP, Danièle, Nadine & Fabrice encadrent le groupe de coureurs sur leur VTT.

C'est parti pour 10 km, empruntant quelques trottoirs de Colomiers avant d'arriver sur les chemins de traverse, longeant l'Aussonnelle jusqu'à Pibrac où Françoise et Fabrice nous proposent une escale chez eux pour un petit ravito Granola !

18h, c'est reparti pour le parcours VTT avec Véro, BB, GG Nadine, JP & Annie, Danièle et Framboise, direction La Salvetat et GR86 jusqu'à Fontenilles.

Après ces quelques formalités sportives, nous voilà arrivés à l'Oustalet autour de 19h, tandis que les accompagnateurs voiture nous rejoignent pour l' Apéro dinatoire.

Tout le monde est là, Georges, Michele, Bob, Jacques, Françoise & Françoise, Marcou, Sylvette, Alain & Cathy, Thomas & Marie, Jeannot & Patricia... nous ont rejoint pour la soirée à la guinguette de l'Oustalet !



Véro a concocté une soupe au champagne servie à la louche tandis que les convives installent entrées et desserts maison !



Menu du jour : tartes à la tomate du jardin et brochettes marinées de bœuf et de dinde du bouche!

Avant de passer à table, Framboise m'honore de son discours relatant mon parcours, si touchant !

Le buffet est enfin ouvert et les joyeux lurons s'installent autour de la piscine et autour des tables sous la pergola pour le dîner sous une belle soirée étoilée !



Un grand MERCI à tous pour cette belle journée qui clôture mon parcours à Airbus et pour votre présence qui m'aide à tourner cette page !

Merci aussi pour votre générosité et tous vos petits messages si encourageants, découverts dans l'urne après votre départ!

Avec la cagnotte, j'ai pu m'offrir 2 montres et une paire de lunettes de soleil !

Une montre (en retard) pour travailler !

Et une autre (en avance) pour les apéroooo et les vacances !!

**Jo**



- **La fête ACFA à Donneville**

le 28 août, au bord du canal, à Donneville



9h Donneville s'éveille, quelques ACFAiens sont déjà là, les autres s'empressent d'arriver, un sans domicile fixe (communément nommé le SDF dans la suite de ce texte) traîne par là dans son pantalon gris, sac à dos sur le dos (si!), peau 'matée' par le soleil d'Occitanie sur sa nouvelle bleue.







**9h30** Le vestiaire rempli de boîtes de toutes les couleurs, et même d'une étrange bombonne et sa tireuse. Les clés sont dans la poche de jambe gauche de notre SDF. Mme la Présidente donne quelques instructions à quelques inattentifs qui lui font répéter que la douche est hors d'usage (Légionellose détectée) mais les toilettes ouvertes. BB rajoute qu'il y a même du PQ dont Mme la Président nous rappelle par le geste l'usage. Nous sommes sur de bonnes bases à l'ACFA.

**11h** Les ACFAiens reviennent de partout, à pied ou en courant (au fait c'est quoi la différence). La navette piscine et/ou douche s'organise : les femmes d'abord, les hommes ensuite, au commandement notre SDF toujours, toujours en gris, toujours avec son sac à dos sur le dos (si!). Il y a même un non aligné qui se douche derrière le buisson sous le coup d'oeil interloqué des femmes de ménage du village gaulois de Donneville. Allez leur demander, ce n'est pas tous les dimanches.

**12h** Le camp reprend de l'activité. Ça commence à flamber du côté du canal. Côté émission de CO2 le bilan n'est pas top : un demi acacia et un bidon d'allume feu, à l'ACFA on va à l'essentiel.

**?? Plus de montre**, boissons mousseuses et citronnades améliorées s'enchaînent. La troupe se regroupe, de quoi occuper 3 belles tables, 12 demi-bancs qui font 6 bancs pliés. A l'ACFA on compte.

**15h06** Aie, pas de café, Cathy et Alain vont sauver l'affaire. Quelques uns pensent déjà à nous quitter. Nadine pense à GG qui doit probablement refaire un dernier son sac avant de partir pour la petite course de Saint-Girons : qu'est-ce qu'un marathon de plus dans le carnet surchargé de 100 km de GG. A l'ACFA on félicite notre valeureux GG !

**Vers 16h...** C'est parti : fléchettes, Molky, pétanque... un petit groupe choisit de rester 'tcharer' sous les platanes. L'ACFA c'est aussi la liberté du choix.





Notez que notre SDF traîne toujours dans son pantalon gris, son sac à dos sur le dos toujours (si!).

Le soleil commence à baisser, disparition du SDF, réagencement hyper efficace du camp. A l'ACFA on est rodé.

Le soleil n'a pas eu le temps de se coucher, c'est reparti pour mousses et citronnades. Notre SDF est de retour, peigné nickel, vêtu d'un jean fraîchement lavé : on dirait un de ces jeunes ados qui après une journée de camping, mettent leur beau pantalon clair, pour partir en reconnaissance (ça sent le vécu !). Notre ADO nous fera même une démonstration de fabrication de glace pillée avec la.. et le.., pour cela il aura failli appeler sa mère. A l'ACFA on a l'esprit de famille.

**20h30** Tout est plié. Les visages sont ivres de soleil. Le dernier cortège se disperse joyeusement sur la rocade, malgré un sac poubelle jeté sous les roues de BB, et une roulette russe heureuse d'un jeune immortel au volant de sa Fiat 500 en folie. A l'ACFA on sait se tenir (sur la route).

Je crois que j'ai omis deux points importants :

- l'intégration pour cette journée de la sympathique émissaire de Michel, le frère de George M. D'abord impressionnée par Bob au bob (il y a de quoi, ces anciens radiés de la fédé de Rugby pour violence aggravée... si!), elle terminera la journée sous le sobriquet de CriCri ou KriKri... pas facile à distinguer phonétiquement de KriKri ou Cricri que vous connaissez tous. A l'ACFA on accepte uniquement les gens sympas : ça s'est très bien passé, même à la pétanque, sauf que Jo a tout perdu ! Suit qui peut.

- visite surprise d'une grand-mère indigne qui n'a pu résister à l'appel de l'ACFA pour venir présenter ses vieux amis à ses deux jeunes et beaux petits enfants qui se demandaient pourquoi elle leur infligeait cela. Fin de phrase, ouf ! Là tout le monde a suivi, c'est bien Josy qui martyrise ses deux petits enfants. A l'ACFA on ne dénonce jamais.

Et pour finir longuement cette lecture, je fais appel à quelques talentueux alliés de circonstances.

A propos de lecture, Christian Bobin écrit (dans son recueil 'La nuit du coeur' / Que tous ceux qui sont venus à Conques et ne l'ont pas lu se flagellent) :

«Les livres sont comme la vie : ils s'éloignent après nous avoir parlé. De leur passage demeure une couleur, la déclaration de guerre d'un rire, l'intelligence d'un silence, un détail. Ce détail se referme sur le tout et le protège.»

Comme dans tout banquet, nous avons aussi refait (un peu) le monde, le même dans le même recueil :

«Le diable dévisse la tête des modernes. Il la revisse, la dévisse, sans fin. Tiens, regarde ici, et puis là, et là-bas, tu as vu, là-bas ? La tête tourne sur son axe d'os et de crédulité. La grâce de Conques, c'est qu'il n'y a presque rien. Je reconnaissais cette sensation, la même qu'à la lecture d'un grand poème : une grâce d'apesanteur, un ralenti princier.»

Comme dans tout banquet, les hommes ont aussi beaucoup travaillé sous le regard des femmes. L'ami Sylvain Tesson, spécialiste en aphorismes de toutes sortes, écrit dans son journal 'Une très légère oscillation' : « Dire que les femmes qui se maquillent osent nous accuser de mentir ! ».

Parce qu'à l'ACFA on aime se réunir, manger et COURIR, voilà ce que la jeune et talentueuse Céline Coulon écrit dans son recueil 'Les ronces' (si!) :

« La course, la vraie – celle qui ne s'embarrasse ni d'écriture technique sur le sujet ni d'éléments numériques pour mesurer le corps et ce qui palpite à l'intérieur – la course, la vraie, est comme la poésie ou l'amour véritable ; elle n'exige rien d'autre que l'essentiel. Malgré tout, pour elle, l'essentiel, c'est déjà trop.

A mi-chemin de la merveille et du désastre, les muscles déchirés, raides et transis par mille blessures volontairement infligées, la course est un scandale parce qu'elle ne parle pas, elle ne dit rien, elle suit les animaux, s'accroche à la robe des falaises, aux arbres morts sur les plateaux. La course, la vraie, pas celle de ceux qui souhaitent adoucir les traits de leurs visages, les excroissances de la graisse, pas celle de ceux qui cherchent à abandonner une partie de leurs excès, la course, la vraie, est une écharde plantée dans la pelote du soleil, à l'aube, quand seules murmurent les chevilles enflammées par vingt années d'impatience et de fièvre, quand le corps se tend jusqu'à effleurer la paume ouverte du ciel avec cette sensation si douce de ne vouloir, jamais, jamais, redescendre.

Courir c'est ruisseler de douleur, de la gorge aux talons, des poumons aux genoux ; choisir d'abandonner au paysage, à la vitesse, tout ce qu'on ne sait pas faire de soi. Parcourir la courbure de l'horizon comme on laisse traîner ses doigts sur une peau par l'hiver et la fumée des maisons basses. Courir, c'est admettre que nous n'irons pas plus loin que le bout de la terre, qu'à la fin le reste est un grand vide que nous voudrions voir, ne serait-ce qu'une fois dans l'existence, quitte à s'évanouir longtemps, emportés dans ces stupides transhumances pendant lesquelles j'ai la chance d'oublier, de rompre ces jambes gaspillées au quotidien en attentes débiles, en montées et descentes de train. La course, la vraie, est une manifestation d'indifférence ;



ce n'est pas grave de ne pas arriver, ce n'est pas grave de s'écrouler sous la pluie, ce n'est pas grave de sentir la peau pleurer par tous ses yeux disponibles. Courir c'est brandir un drapeau troué pour dire qu'il ne nous reste que ça – et encore les groupes publicitaires voudraient nous l'enlever -, cet acharnement à mourir plus vite que la moyenne, à creuser, gonfler, puis de nouveau creuser son ventre, s'élançant à l'assaut des falaises, des pistes et des trottoirs mouillés.

La course, la vraie, est une fureur carnivore. Un astre brûlant, caché dans les jointures du corps ; elles grincent, la nuit, comme un miracle froissé. Une force qui rugit, à laquelle nous sommes forcés de croire puisqu'il n'y a qu'elle qui puisse suspendre aux crochets des montagnes des femmes et des hommes emplis de cette beauté brutale qui ne supporte ni la lenteur, ni les cris, ni ces bouquets d'amnésie qu'on s'offre pour éviter d'avoir mal. Courir c'est le langage des ténèbres né dans une bouche humide de sueur, de larmes et de salive. A l'heure où les familles passent à table, où les enfants vont dormir et les vieillards s'efforcer de survivre, la course, la vraie, s'ébroue dans la pénombre et ses lucioles en furie font un cortège immense aux paupières de la nuit. »

Je crois qu'à l'ACFA, on aime, la course, la vraie.

Et comme toujours, un grand merci à nos hôtes du jour, à tous les valeureux GO, et tous ceux aiment 'courir'.

**Pascal R**

- **Le marathon des Oussailles par Alain P et GG**

il était une fois, le 29 août 2021...

L'Ariège si ça descend ça monte aussi et la mécanique a beaucoup souffert ; 42,195 c'est long . Par contre je n'ai jamais été autant applaudi ; au passage de l'arche seule la voiture balais a hésité à me doubler .

A part ça nous avons eu des conditions idéale pour la course .

Presque tout est rentré dans l'ordre ce matin , surtout l'estomac et les crampes m'ont laissé dormir , il ne devrait plus trop y avoir de traces mercredi ou jeudi .

Pour la suite on attendra des jours meilleurs , s'il y a .







Samedi pendant qu'une partie de l'ACFA festoyait deux bénévoles afin d'assurer la représentation de l'ACFA sur les courses, prenait « la direction d'un coin » de l'Ariège (ST Girons) le COUSERANS pays des monteurs d'ours (les Oussailès). Après une nuit passé à proximité (Salis du Salat), réveil à 5h 30 pour être présent à St Girons un quart d'heure avant le départ du bus 7h qui emmenait au point de départ AULUS.

La météo avait prévu 11° le matin et 23° après-midi. Oui, mais ..... On a trouvé 9° à St Girons et autour de 7° à Aulus. Bien sûr on pouvait laisser les sacs dans les bus, mais ils repartaient et donc on a eu le plaisir de passer 20 mn à 7° en tenu de course, le temps de réfléchir à des solutions pour se réchauffer.

Dans le bus on a parlé avec GG : un sentiment bizarre, pas de stress pas d'émotion, une simple impression de participer à une course ordinaire suite à un entrainement ..... des entrainements. Et oui ! Lundi 23 aout nous avons reçu un mail des organisateurs pour nous informer ou confirmer que la course était maintenu, j'ai même eu droit à un coup de téléphone le vendredi. On fait les choses bien !!!!!!!

Mais depuis 2019 nous étions inscrit à plusieurs courses avec un programme d'entrainement bien commencé et annulé 15 jours avant ; pour ce qui me concerne 3 marathons. Alors enfin une course enfin un marathon, mais la réserve d'enthousiasme était vide, et bien vide. « On avait oublié ce qu'était une course, un marathon, bien oublié..... » On avait l'impression d'aller faire une course pour vérifier si ça existait vraiment, ..... Et en plus un marathon.....Mais on était vraiment sur de pouvoir le faire que depuis une semaine.

Bon ! Départ à 8h 30 enfin, comme prévu (ça caille). Un petit tour dans Aulus de 1 Km et on attaque la descente (et oui il parait que ce marathon descend tous le temps, sauf .....oui sauf, on a vu plus tard). Les premiers km sont avalés avec plaisir, temps frais, agréable maintenant (après le froid). Je me surprends à

passer au 10 km en 1h et au 20km en 1h 05, c'est vrai que ça va un peu vite pour moi, mais je me sens bien très bien, je ne force pas, je me retiens presque et on verra la suite.

La suite arrive rapidement, à partir du 22<sup>ème</sup> km la descente, c'est devenu des faux plats montant et descendants (j'ai l'impression) et puis je ne vois plus personne ni devant ni derrière. Courir seul quelle sensation ! 30 km en 3h 15 c'est trop beau, impensable même la veille. Et bizarre il fait chaud maintenant, même bien chaud, enfin je ressens. Et nous voilà en ville à St Girons dans les rue à gauche, à droite, pas de public, que les gilets jaunes des bénévoles pour t'indiquer de tourner à gauche, à droite. Reste plus que 5 km mais « il faut monter » à St Lizier, deux km environ et les jambes font mal maintenant, alors je marche un peu et puis j'alterne courir, marcher mais à mis cote je marche sur un km, tout va bien sauf les jambes tétanisés, et puis enfin le sommet la cathédrale reste 3 km de descente. Tiens salut GG, on se croise au début de ma descente. Mais là, cassé, les jambes terriblement mal ! Bien sûr je vais finir dans ma tête, mais je ne peux plus courir, ça fait mal et très mal, un coureur qui a fini depuis pas mal de temps est venu chercher encourager sa femme, il m'encourage aussi « accroche-toi à nous, on va y arriver » oui mais mes jambes font terriblement mal et je ne peux plus courir, avec beaucoup d'efforts je termine les derniers 800 m en trotinant mais je suis cassé. P.... que ce fût dur, la fin .....

A peine quelques instants, alors que j'étais assis ou plutôt avachi sur un siège en train de récupérer, une grande clameur dans le stade. C'est le speakeur qui hurle dans le micro pour acclamer le concurrent qui vient d'entrer dans le stade. Et d'un seul coup, plus de la moitié des coureurs et accompagnants qui étaient en train de manger sous des toiles de tente se lève et s'approche de l'arrivée pour acclamer l'arrivant. Un autre avachi comme moi, à coté me demande « qui c'est ce type, Messi , Mbappé ? ». Je regarde et je vois et je lui réponds « Ah je connais, c'est GG de l'ACFA ». Et GG passe la ligne d'arrivée avec une énorme ovation, un grand sourire, et moi je l'avais passé avec une énorme grimace. GG paraissait si heureux d'avoir franchi la ligne qu'il n'a pas entendu que je l'appelais à 10m. Il est allé s'asseoir seul sur un coin d'escalier (il n'y avait plus de chaises), pas pour savourer son acclamation, mais pour gerber je crois..... Moralité 1 de cette anecdote : GG de l'ACFA est célèbre. Moralité 2 : « quand tu en chie vraiment, vraiment, tu peux sourire, mais ça ne t'empêche pas de gerber. »

Après un moment de récupération, même pas faim, même pas soif, rentrer dans la voiture a été très douloureux. Et la voiture indiquait 28° quand même ! Dur, dur de rentrer sur Toulouse, à cause des courbatures même si c'est la voiture qui roule. Courbatures douleur le soir, courbatures le lendemain matin, mais dans la journée tout se rapproche de la normale et comme dit GG « il ne devrait plus trop y avoir de traces mercredi ou jeudi ».

Qu'en penser ? On était parti sans penser à quoi que ce soit. Après des moments agréables au début, on en a chié vraiment. On avait oublié ce qu'était une course de marathon 42 km. Mais maintenant la mémoire est rafraichie. Et puis il y a 2 ans on avait 2 ans de moins..... Alors et la suite ?????? Et bien il y aura une prochaine ! N'est-ce pas GG ?

**Alain P**



- **Le trail du Marguestaud à Galembrun par PP**

Dimanche 19 septembre, à Galembrun

Nous y voilà pour une course de rentrée en petit comité, dommage pour les absents !

Avec un casting hors normes !! Chez les filles : Nadine et BB ...



Chez les garçons : Alex et PP ...



... et Bob en mode randonneur

... et Annick en accompagnatrice

pour les résultats, Nadine 2ème M4, BB 2ème M5, Alex 6ème au scratch et 1er Senior, et PP 5ème M5 !

récup d'après course, on refait le monde



et pour finir la journée, tout le monde à Merville chez BB qui nous avait concocté une spécialité qui bien que catalane, s'est révélée délicieuse : Boles de picolats !



Z'auriez du v'nir !!!

*PP*



### Compte-rendu de la réunion du bureau

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

#### • Les activités et les courses au calendrier à venir

- 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/8xmRcjABFYQGgTE>*

*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.**  
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 C'EST CONFIRME,

## RAID ACFA 2022

le prochain RAID ACFA aura lieu  
les **6, 7 et 8 mai 2022**

dans la Montagne Noire (au-dessus de Sorrèze).

Vos GO, avec l'aide de Jean-Pierre CAZALS, Jean-Pierre ESPARRE et Maurice TUJAGUE,  
ont préparé le road book qui vous sera communiqué en temps utile.

Coureurs à pied et cyclistes vont se régaler.

**NOTEZ BIEN CES DATES.**

### L'espace adhérents

- **Nouvelle adhérente**

L'ACFA est heureuse de vous annoncer l'arrivée dans ses effectifs de Chrystelle Cabrol, baptisée Cri-Cri lors de la fête annuelle (voir CR signé Pascal Ronce).

Elle a effectué avec succès les épreuves d'intégration : randonnée, bonne humeur, gourmandise, molky, pétanque, nettoyage des tables, ... **Bienvenue Chrystelle !!**





- **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 !!!***

*Muri au soleil Catalan*

*Ce breuvage de caractère*

*Croise un jour des coureurs volants.*

*Ce mariage du vin et du sport*

*De zig en zag la course allonge*

*Mais sans jamais jeter l'éponge*

*Leur donne l'envie d'être plus forts.*

*Si de le mettre sur ta table,*

*Des chatouilles aux jambes il te donne*

*Comme la tortue de la fable,*

*Pense que seule l'arrivée est bonne !*

*JPC*



### Cris de douleur



Y'a pas de bobos

### Félicitations



A nos mercenaires Alain et GG qui ont terminé le marathon des Oussailles, tous deux 3èmes dans leur catégorie.