

N°141 - Octobre 2021

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- Le trail du Couserans
- Le Week-end vélo en Ariège
- Le départ à la retraite d'Alain
- Le relais de Frouzins - Bousquairol
- Le trail des 6 collines à Saiguède
- Le trail des Auri'gines à Aurignac

Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier à venir
- Rappel : RAID ACFA 2022

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Appel à tous les adhérents

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **Le trail du Couserans**



Terre courage!

L'édition 2021 du trail du Couserans a eu lieu le 19 septembre dans la région de Saint-Girons. 2 trails sont proposés un 21k met le 11km que nous allons choisir avec Jo pour décrasser nos gambettes quelque peu endormies. Avec un dénivelé de 337+ , nous voilà partis pour 1h25 de trail ariégeois. Presque cinquante ans que je viens dans le "pays" et c'est ma première course ici! Chez moi!

C'est sur la place du marché en plein centre ville, sous les 72 platanes du champ de Mars et en bordure de la rivière Salat, que le départ des courses va être donné. Sur cette place, tous les samedis matin, se tient un des plus beaux marchés traditionnels et pittoresques de France.



En ce dimanche de courses, c'est au milieu d'une brocante de bric et de broc, qu'une centaine de coureurs va s'élancer pour le 11km. Ça y est! l'adrénaline du départ est là, on s'échauffe un peu.. on se réchauffe plutôt! Le soleil est au rendez-vous mais en cette heure matinale l'air de la montagne est vivifiant!



Après 2 km de plat pour sortir de la ville, une belle montée d'environ 4km s'offre à nous! un sentier caillouteux, boueux et bien raide va tenter de nous décourager! Mais c'est sans compter notre ténacité, pugnacité, courage!! Ne serait-ce pas des qualités ariégeoises ça!!

Pendant toute la montée, j'ai pu voir pas mal de mollets et de cuisses féminines (me doubler)! Les joueurs du Stade n'ont qu'à bien se tenir, les traileuses ariégeoises ont des cuisses de rugbyman! Impressionnantes et efficaces!

Après la montée, c'est la descente! Pas si facile, alors on fait attention de ne pas glisser, tomber, on lève bien les pieds.. A mi- chemin, on se fait doubler par les premiers coureurs du 21km, partis 30 min avant nous! Ils déboulent à toute vitesse en de longues enjambées, sautent d'un caillou à l'autre comme des cabris! Maîtrise totale ou inconscience? en tout cas ils seront bien avant nous sur la ligne d'arrivée.

C'est au parc des expositions de Saint-Girons que nous arrivons ensemble avec Jo, dans une ambiance chaleureuse et festive sous un beau soleil avec le dernier ravito individuel et une bonne mousse Ariégeoise!

Ce même jour, se courait le Trail de Marguestaud avec quelques Acfaïens au rendez-vous, nous avons opté pour le trail du Couserans pour rendre hommage à une femme, maman et traileuse de mon petit village d'Alas décédée 15 jours avant d'un AVC. Nous avons couru pour ELLE.

Et pour conclure, je pense que ce trail pourrait être proposé à l'agenda des courses Acfaïennes parce qu'il répond bien à tous les critères selon moi: Convivialité, Nature, 2 distances et une rando! A une heure de Toulouse environ!

Véro.

• Le Week-end vélo en Ariège

Du 24 au 26 Septembre, sur les chemins ariégeois

Cette année, la randonnée vélo nous a emmenés en Ariège.

Toute la semaine j'ai suivi les évolutions météo, priant pour que nous ne revivions pas la galère pluvieuse de l'année dernière au bord du canal de la Garonne !!

Les prévisions ayant été variables au fil des jours, c'est donc un peu inquiet que nous sommes arrivés tardivement au camping du lac à Foix où toute la joyeuse équipe ACFA était déjà en pleine ripaille !

Marc nous a aidés à passer les portes du camp et à nous diriger dans la nuit vers le mobil-home ! Un premier bon point : le logement sera bien plus confortable que les tentes de 2020 !

Et quel plaisir de retrouver les aventuriers et aventurières vélocipédiques ! A peine étions nous assis, que nos verres étaient remplis de doux élixirs et le ballet des quiches, tartes ou omelettes commençait. A saluer l'omelette cuisinée avec des champignons découverts autour des mobil-home ! Tous survécurent !

Nous avons eu l'honneur de partager le logement du couple présidentiel ! Et ils nous ont chouchoutés ! Avec un petit déjeuner tout prêt à notre réveil ! Mieux que chez papa maman !!



Ce samedi, nous allons parcourir l'ancienne voie ferrée entre Lavelanet et Mirepoix.

Commençons par la fin cette narration historico-sportive ! Pour mieux comprendre l'origine du chemin de fer.

Car c'est de Lavelanet que tout commence ! Au haut moyen Age (9eme siècle), un petit prieuré nommé Bensa appartenant aux moines de St Sernin d Toulouse est érigé.

Puis au fil des siècles un château et un village s'établissent. Le castrum sera détruit par les croisées du Nord vainqueurs de cathares. La région de Mirepoix à Lavelanet sera donnée à Guy de Levis, lieutenant du célèbre Simon de Montfort !

Mais cette ville est surtout connue pour son industrie textile, dont certains historiens font remonter l'origine aux phéniciens pendant l'antiquité, attirés par la qualité des eaux graniteuses des rivières pour le lavage de la laine. On trouve des étoffes tissées dans la région à Rome en l'an 200... Tout ceci est resté très artisanal pendant des siècles, chaque étape étant réalisée à la maison !

La révolution industrielle du 19eme siècle voit apparaitre les métiers à tisser. La technique et une main d'œuvre qualifiée ont permis l'essor de l'industrie textile. Les manufactures remplacent le travail artisanal.

Lavelanet connaîtra son apogée industrielle au milieu du 20^{ème} siècle. Depuis la concurrence étrangère aura laminé cette économie, conduisant de 6000 ouvriers en 1995 à 600 aujourd'hui ! Bon j'espère que les t-shirts ACFA ne sont pas chinois !!!

Toute cette histoire dans la vidéo !

[Sylvette Saboy - l'histoire du textile en Pays d'Olmes - YouTube](#)

La voie ferrée entre Lavelanet – Mirepoix – Bram visait à désenclaver cette vallée et la relier au réseau national pour mieux acheminer les tissus ; mais aussi les chapeaux, les peignes ou le bois. Les trains circuleront de 1903 à 1973. Mais à partir de 1945, le transport routier remplacera progressivement le transport par rail !

Dans ce type de raid vélo, la clef du succès est l'organisation logistique, en particulier des rotations de voitures entre le début et la fin de l'étape ! Et il faut saluer la remarquable organisation de Patrice ! Tout le monde est à l'heure au départ à Mirepoix ! Les voitures suiveuses, aux mains de Marc, Danielle et Michel, sont chargées du ravitaillement.

Nous ne verrons de la bourgade que le supermarché ! Dommage, car la ville du Moyen Age, cathare puis possession du seigneur Levis (que nous croiserons souvent ce samedi) fut détruite par une inondation de l'Hers en 1279 et reconstruite suivant les plans des villes nouvelles de l'époque, les bastides.

Les vélos et les cœurs gonflés, le peloton s'élance sur la piste parfaitement roulante. La vitesse est variable mais les plus fringants attendent ceux qui préfèrent prendre leur temps.

Après une dizaine de kms, les ruines impressionnantes du château de Lagarde attirent l'attention des cyclistes.

Initialement simple tour de garde sur son promontoire, il passera dans l'escarcelle du seigneur ...Levis (bravo, vous avez deviné). Au fil des siècles, le château fort connaîtra toutes les évolutions de ses bâtisses pour devenir un fastueux palais. Il sera détruit à la Révolution et servira de carrière aux villageois !!



La curiosité étant une belle qualité, l'escouade se lance à l'assaut des rampes d'accès ! Ils seront très rares ceux qui finiront sur leur monture tant la pente est forte !! Bel effort mais inutile car le château est en travaux et interdit à la visite !! Sniff !

Mais ci-dessous, un petit film pour vous montrer ... ce que vous n'avez pas vu (vous remarquerez l'association parfaite entre vélo et histoire, car il s'agit d'une vidéo du Tour de France !) <https://youtu.be/MvLALQWlJfU>

Framboise et Nadine, plus prudentes, seront restées sur la piste et auront siroté un café offert par la propriétaire de l'ancienne gare !

Cette déconvenue ne perturbera pas la bonne humeur générale et tout le monde appuie sur les pédales pour rejoindre Camon ! Et là il est agréable de déambuler dans les ruelles de village médiéval.

La vidéo ci-dessous vaut bien mieux qu'un long discours.

<https://youtu.be/i22SCJl117Y>

La légende attribue la création du monastère à Charlemagne au retour de Roncevaux. Il fut ensuite une possession des moines de l'abbaye de Lagrasse. Comme Mirepoix le village fut détruit par l'inondation de 1279. Il fut reconstruit, fortifié et renforcé au fil des siècles, en particulier pendant la guerre de 100 ans puis les guerres de religion. (Le village fut rasé en 1494 par des bandits).

La paix revenue, le monastère et l'église sont embellis par un sieur ...Levis...évêque de mirepoix. Cette famille a dominé la région pendant des siècles.

L'abbaye fut abandonnée à la révolution.

En 1995, la mairie a décidé de planter un rosier devant chaque maison. Elle entretient depuis les 150 arbustes !

2 éclaireurs, Cathy et Alain, probablement affamés ou ... hérétiques, ont filé comme l'éclair vers le point de la pause de midi à la gare de Chalabre. Quelques gouttes ne perturberont pas le banquet !

Certains tentent une sieste mais elle sera vite interrompue par une conférence au sommet qui décide de sortir du chemin tracé pour rejoindre le lac de Montbel ! Marc, conducteur du matin, est impatient de se défouler et détail sans attendre ! Jacques est obligé de ramener l'impétueux qui, sinon, serait encore en train de errer à nous retrouver ! D'autres se renseignent sur le confort et les prix de l'EHPAD !

Le lac de Montbel a été créé en 1984 pour des besoins d'irrigation. Il est devenu une base de loisir aquatique. Mais il était bien sec ! Presque difficile à reconnaître dans la vidéo ci-dessous !

https://youtu.be/x5tYe_6kJJg

Nous croisons sur la digue les 3 conducteurs, (Framboise a remplacé Marc) qui découvrent le lieu à pied. Photo de groupe avant de reprendre la chevauchée ! Quelques vérifications sur Google Map pour retrouver sa route et nous revenons sur le tracé originel à Ste Colombes sur Hers ! Et oui, vous découvrez ainsi que le couple présidentiel a des vassaux dans le coin !!

Les 10 derniers kilomètres pour rejoindre Lavelanet seront plus ou moins difficiles suivant la forme de chacun.

Des véhicules transportent des conducteurs à Mirepoix récupérer les voitures garées au départ. Et tout le monde se retrouve au camping pour le traditionnel apéro ACFA .

Le restaurant, dans une ancienne banque, nous a proposé un repas gargantuesque !

Dimanche, une nouvelle réunion au sommet décide de modifier le plan ! Au lieu de faire St Girons-Foix , il est décidé de faire un AR au départ de Foix en direction de St Girons.

Le château de Gaston Phébus émerge des brumes pour saluer notre départ.

Le premier château date de l'an mille environ ! Il résistera à Simon de Montfort, le massacreur des cathares. Mais le rattachement du comté de Foix au Béarn en 1290 entraîna la perte d'importance de la ville et de son château qui sera plus tard transformé en prison au 18ème siècle. Restauré au 19ème siècle par un collaborateur de Viollet Le duc, qui restaura la cité de Carcassonne !

[Chateau de Foix V3 - YouTube](#)

L'épopée de la matinée se fera dans un cadre plus agricole que la veille. Les paysages sont agréables. 10kms de montées précèdent 10kms de descente ! Observateurs avisés, vous en déduirez que ce sera l'inverse au retour !!

Arrivés à destination, Véro, Françoise, Brigitte, Marc, Jo et moi se croient les plus forts et tentent une escapade pour découvrir l'abbaye de Combelongue. Mais après quelques kms, la raison revient ! Il faudrait 2h pour cet aller-retour... le temps largement suffisant pour le reste des aventuriers... pour dévorer tous les plateaux repas ! Il est des risques à ne pas prendre !!

Les 25 kms du retour, dont 10 kms de montée (vous suivez toujours !!) pourraient aussi être difficiles !

Enfin pour finir de convaincre les intrépides. Ils se souviennent que Rimont et son abbaye ont déjà été découverts lors d'un réveillon ACFA dans la région en 2016 ! Comme vous le prouvent les photos historiques ci-dessous ! Ne regardez pas trop car vous risquez le désespoir en comparant la situation de certains ou certaines entre hier et aujourd'hui !



A cette époque je vous avais rapporté le calvaire du village de Rimont.

Mais l'événement le plus important de l'histoire de Rimont date du 21 Aout 1944. Des résistants ariégeois ont défendu le village à l'arrivée d'une colonne de 2000 soldats allemands en retraite. Malgré leur courage, ils durent se replier. Les soldats nazis incendièrent le village (236 bâtiments détruits) et fusillèrent 11 personnes.

Quelques heures plus tard, avec le renfort de nombreux maquis voisins, les combats reprendront et plus de 1500 soldats allemands se rendront à une troupe d'environ 400 maquisards français et espagnols.

Le lieu de la reddition est juste à côté de notre aire de piquenique du jour !



Après les ripailles, le couple présidentiel et nos stars italiennes s'éclipsent, laissant les manants remonter sur leur monture et revenir sur Foix, certains avec les fesses très endolories.

La météo fut belle pour accompagner nos 100kms de pédalage !

L'organisation comme toujours parfaite ! De A à Z !

Un effort raisonnable, dans le plaisir et les rires !

Après une année 2020 tristounette, ce beau we a fait du bien !

Encore un énorme merci aux organisateurs car tout fut parfait !

Fabrice

• Le départ à la retraite d'Alain

Départ à la retraite d'Alain MASSOL, président d'honneur de l'ACFA, mon Papa

Blagnac, jeudi 30 septembre 2021 #J-2



Je suis venue prêter mains fortes à mon Papa pour les préparatifs de sa fête de départ à la retraite avec vous l'ACFA, ses amis coureurs, ses amis de cœur. Ça commence dès le réveil : même pas le temps de prendre mon petit-déjeuner, moi qui suis habituée aux jus d'orange pressée le matin, je comprends que cette fois-ci il faudra me contenter d'un verre d'eau ! Mon Papa est réveillé depuis des lustres (attention, ce mot sera le fil rouge de cet article) et a déjà imaginé plusieurs fois les différentes situations pouvant se présenter lors de la fête : soleil, pluie, vent, neige, canicule, inondation, tornade, victoire du Biarritz Olympique. Nous repassons en revue les choses à faire (les 3/4 de la liste sont évidemment déjà barrés). Mission de la matinée : monter le barnum avec Jacques et Loulou. Ces deux derniers arrivent à l'heure convenue, évidemment (par habitude de ponctualité ou pour ne pas contrarier mon Papa ?). On s'attelle vite à la tâche, après avoir quand même proposé le café, car même en situation de stress, l'hospitalité est de mise dans la famille MASSOL ! Tout roule, Jacques est rôdé, Loulou efficace, malgré des moustiques bien coriaces ! Barnum monté en 1h, de quoi donner du lustre au jardin. On a même le temps de discuter un peu (pourtant ce n'était pas sur la liste). L'après-midi se déroule plutôt calmement (préparation sangria, commande de pains et viennoiseries, passage en revue des 50 boîtes de gâteaux apéro prévues), mon Papa ayant déjà anticipé beaucoup de choses, évidemment.

Blagnac, vendredi 1^{er} octobre 2021 #J-1

Deuxième réveil, deuxième petit-déjeuner loupé, vivement que le week-end soit passé ! Deux ateliers au programme de la matinée. Tout d'abord installation des tables en extérieur, après avoir re-re-re-vérifié la météo (oui, il fera très beau ...). Le jardin n'a jamais accueilli une si grande tablée, et je vois les yeux de mon Papa pétiller de fierté. On convient qu'il est trop tôt pour installer chaises et couverts, ouf ! Le deuxième atelier va être plus délicat : combien de kilos de pâtes préparer!!? « Je te dis que j'ai vu qu'il fallait 100 g par personne pour une salade de pâtes ! ». J'arrive à négocier 3 kgs de pâtes contre les 4 kgs initialement prévus : « si quelqu'un a faim, après les apéritifs, les entrées, le rôti, la salade de pâtes, le fromage et les desserts, c'est qu'il a un problème de santé, et pas besoin d'être docteur pour le dire !! ». Après avoir disposé les pâtes cuites dans 5 gros saladiers (sans les légumes), je vois que le doute persiste chez mon Papa, rendant toute tentative de réassurance vaine. Comme dit l'illustre Sekou Sanogo, « regarder dans le rétroviseur forge le présent pour un lustre futur », autrement dit la prochaine fois autant le rassurer en faisant plus de pâtes. Mon Papa passe l'après-midi aux derniers préparatifs, bien qu'il ne reste plus grand-chose à faire. Vers 17h, on goûte la sangria, elle est réussie, mon Papa commence à se détendre. Je laisse le dernier atelier de découpage de légumes à mon Papa et Françoise (la sienne), ce qui ramène le nombre de saladiers à 7 (soit 1 saladier pour 5 à 6 personnes).

Blagnac, samedi 2 octobre 2021 #JourJ

Ce matin, Jérémy (le gendre préféré) est là, on a donc le droit à un petit-déjeuner digne de ce nom. Surtout que Françoise (celle de mon Papa) est déjà arrivée, donc il ne reste plus grand-chose à faire. Mon Papa est surexcité, pas trop stressé, impatient ! 9h30, les premiers coureurs arrivent, la douce ambiance de l'ACFA, celle avec laquelle j'ai grandi, s'installe dans la maison, entre chocolatinnes, croissants et café, le tout disposé sous Le Lustre, le fameux, le seul, l'unique.

Après la photo de groupe devant la maison, 10h04 pétantes, c'est parti pour le parcours de 13 kms (environ) établi par les soins de notre illustre BB (Brigitte pour les non intimes), passant par les différents lieux d'exercice de mon Papa. La suite vous la connaissez : bonne humeur, perles de sueur, discussions légères et pattes lourdes, douches en alternance,

discours de Françoise (la vôtre, la présidente, Framboise) révélant la signification que mon Papa donne au mot « famille », et puis ... festival de lustres ! Tous plus ... originaux les uns que les autres, certains rivalisant sérieusement avec Le Lustre (dommage Françoise – celle de mon Papa - un de cassé !). Puis ouverture du buffet, dévoilant vos talents culinaires autres que sportifs. Après les 60 bougies soufflées par Patricia, la victoire du Stade Toulousain et la marche digestive, vous voilà repartis dans vos demeures, nous laissant avec des gâteaux apéro, des pâtes et des lustres par-dessus la tête. Heureusement, la diversité des desserts restants permettra de faire varier le menu « rôti – salade de pâtes » des jours à venir. Tout est déjà rangé, parce que l'ACFA c'est aussi ça ; il ne reste plus qu'à relustrer le sol.

Merci sincèrement à tous pour votre présence auprès de mon Papa, votre générosité, pour ce que vous êtes, pour faire perdurer l'âme ACFAienne d'année en année.







leboncoin



Déposer une annonce



Rechercher

Accueil > Ameublement > Midi-Pyrénées > Haute-Garonne > Blagnac 31700 > Lustres



Lustres

Don (gratuit)



Livraison : à partir de 6,50 €

12/10/2021 à 14:10

Description

URGENT

Suite au passage de nombreuses cloches, nous cherchons à vendre des lustres, certains de grande valeur, tous en excellent état et quasiment neufs

A venir chercher sur place, des gâteaux apéro et une salade de pâtes seront donnés en cadeau

Pauline

- **Le relais de Frouzins-Bousquairol**



2021 : 4ème édition course FBA :

Cette année, l'association bénéficiaire sera l'association ELHEVA : Association qui propose des activités ludiques, éducatives, multisensorielles et du répit pour les personnes handicapées ou fragiles ainsi qu'à leur famille.

Historique de la course

2005-2017 Frouzins –Bousquairol : 13 éditions dont les bénéfices ont été reversés à l'association des parents et amis des enfants de Bousquairol pour les enfants de l'IME Bousquairol situé à Villeneuve Tolosane.

Cette course a été créée à l'initiative de l'association des Parents et dont les bénéfices ont permis d'améliorer le quotidien des enfants, en permettant le financement notamment d'1 musicothérapeute et l'achat de divers matériels (multimédia spécifique pour la classe, aménagement extérieur, matériel pour l'espace sensoriel, etc...)

13 ans d'une belle aventure humaine des quelques 60 bénévoles et du bureau organisateur (8 membres) sans qui cette course n'aurait pas le succès qu'elle connaît (600 coureurs et marcheurs sont au RDV chaque année)

Les enfants des membres fondateurs de « Frouzins-Bousquairol » ont grandi et ont quitté l'IME Bousquairol pour des établissements pour adultes.

Pour la présidente de l'association des Parents Christine MAHOT et co-fondatrice de la course(en 2005) et les autres membres co-fondateurs, envisager la fin de cette aventure sportive fédératrice n'était pas possible.

2017 : Création de l'association Frouzins Bonne Action : FBA

Motivés par le succès de cette manifestation, les membres du bureau organisateur ont créé une nouvelle association en janvier 2017 afin de pérenniser cette course dont les bénéfices seront reversés d'une façon plus large, à des associations en lien avec le handicap pour les aider à réaliser leur projet.



Dimanche 3 Octobre, à Frouzins

Si j'étais une débutante.....

J'aurais eu l'excuse d'avoir trop bu la veille : des fruits macérés dans du jus de raisin, 3 gorgées de vin blanc et quelques bulles pour la digestion, et donc

J'aurais l'excuse de ne pas avoir les idées « claires »

J'aurais eu l'excuse d'être stressée depuis le réveil,

J'aurais eu l'excuse de trop bavarder avec les copains plutôt que d'écouter le speaker,

... mais je ne suis pas une débutante.

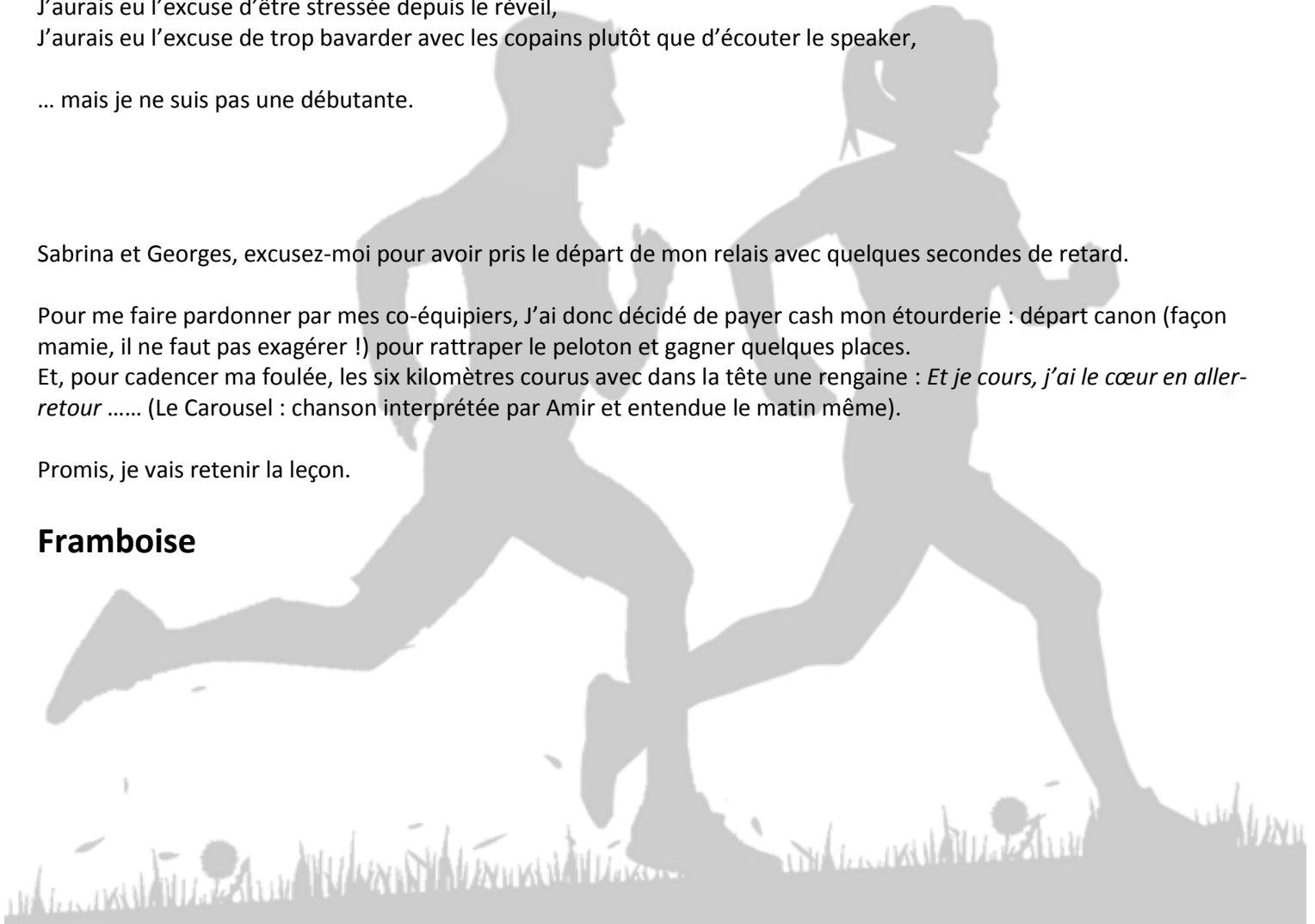
Sabrina et Georges, excusez-moi pour avoir pris le départ de mon relais avec quelques secondes de retard.

Pour me faire pardonner par mes co-équipiers, J'ai donc décidé de payer cash mon étourderie : départ canon (façon mamie, il ne faut pas exagérer !) pour rattraper le peloton et gagner quelques places.

Et, pour cadencer ma foulée, les six kilomètres courus avec dans la tête une rengaine : *Et je cours, j'ai le cœur en aller-retour* (Le Carousel : chanson interprétée par Amir et entendue le matin même).

Promis, je vais retenir la leçon.

Framboise



• Le trail des 6 collines à Saiguède

Dimanche 3 Octobre, à Saiguède

Et pour ce lendemain de gros entraînement et mise en condition chez Alainj'ai choisi d'aller traîner mes baskets du côté de Saiguède, à deux pas (deux foulées) de chez moi, pour un trail qui pouvait s'annoncer rapide, puisque j'avais choisi la distance de 7km ! mais ça monte beaucoup, dans ces quartiers un peu reculés de notre belle France profonde !

Alors, mais quoi , hein, bon , oui , je sais , je ne suis pas un débutant non plusdonc Merci Framboise, mais :

liste des excuses :

- trop bu la veille ?
- trop mangé la veille ?
- trop ri la veille , oui ...
- levé trop tôt ?
- pas écouté le speaker qui explique qu'il faut suivre le fléchage et la rubalise ?
- un peu trop déconné avec un belle troupe de pompiers de Saint Lys pendant les 1ers hectomètres
- etc, etc, etc...

toujours est-il qu'il que autour du 3ème / 4ème kilomètre on se retrouve en pleine pampale speaker nous avait prévenu : suivez les flèches

Mais il n'y a plus ni flèches, ni rubalise et on se retrouve une belle troupe à tourner un peu en rond ...la campagne est très jolie, il ne fait pas mauvais, mais tout de même...on se la joue un peu au pif et on retrouve le fléchage quelque temps plus tard !

Plutôt champêtre en effet ce trailrésultat : quasiment 9km au lieu des 7 prévus.

Mais content quand même avec un bon ravitaillement et une bonne bière à l'arrivée, une 18ème place chez les masculins et une 1ère place en M5 !



Pascal

• Le trail des Auri'gines à Aurignac

Samedi 9 Octobre, à Aurignac



Et voici une petite présentation historique d'Aurignac, petite commune de la Haute-Garonne, à quelques encablures de Saint-Gaudens. Les fouilles archéologiques menées dans la grotte d'Aurignac ont conduit à la définition d'une culture préhistorique mondialement connue, l'Aurignacien. Cette culture "d'avant qu'on soit nés" d'environ 37 000 ans à 28 000 ans (à peu près, hein) avant JC (tout le monde connaît JC ?) correspond aux débuts du Paléolithique supérieur en Europe, marqués par l'arrivée d'Homo sapiens (des potes à nous).



On y a trouvé des vestiges gallo-romains traces d'une colonisation à partir du 1er siècle av. JC (là, c'est vachement plus moderne)...

Au Moyen Âge cohabitent un domaine bénédictin antérieur au XI^e siècle et une seigneurie, appartenant à la famille d'Aurignac. En 1234, le comte de Comminges Bernard V reçoit le territoire de sa mère.

Un château est édifié en 1240, tandis qu'un capitaine châtelain est nommé en 1243, sans doute pour s'opposer aux bandes armées qui ravagent la région. Plusieurs chevaliers possèdent des fiefs, dont les Montpezat et Roger d'Espagne Montespan. (ceux-là, je suis pas sur que vous en ayez déjà entendu parler non plus). Les comtes assurent la prospérité du lieu et la châtelainie prend de l'importance..

Après, il se passe plein de choses un peu chelou : Le comté est finalement donné au roi de France par Marguerite de Comminges, en 1432, puis définitivement supprimé en 1510.

Pendant les guerres de religion, Toulouse et le Comminges restent Catholiques. Aurignac devient alors un centre militaire majeur, doté dès 1574 du premier bureau de poste régulièrement desservi par chevaux et voitures.

L'administration est désormais exercée par des juges royaux achetant leurs charges, tandis que les finances réorganisées au XVII^e siècle dépendent des aides, généralités intendants. L'activité commerciale, qui a pris de l'ampleur dès le XV^e siècle, est rythmée par plusieurs marchés hebdomadaires et des foires.

Bref, revenons à il n'y a pas trop longtemps : 2 500 habitants sont recensés en 1699, et la construction d'une troisième enceinte s'avère nécessaire. Industrie la plus ancienne, la tannerie continue de se développer ainsi que la poterie, localisée dans le quartier des Oulés. (mais ça on s'en moque). Pendant la Révolution, la municipalité se montre très modérée. Le curé Dabeaux et le prieur Jean-Louis Desentis prennent par contre le titre de citoyens, et en 1793, les titres féodaux et les livres terriers sont brûlés (ça aussi on s'en fout).

Au XIX^e siècle, plusieurs commerçants et artisans assurent la prospérité économique de la commune. Arrivés pendant la Seconde Guerre mondiale, des réfugiés belges et alsaciens (et oui !) choisissent de s'installer définitivement (et bien, faites comme chez vous, hein !!!) La découverte et l'exploitation de gaz naturel à Saint-Marcel, l'ouverture d'une usine de dégazolinage à BousSENS entraînent également un afflux de population et de technologies qui profitent à Aurignac. L'activité est source de revenus pour les locaux notamment les agriculteurs.

Mais puisqu'on parle d'agriculture, revenons à nos moutons....

J'ai donc décidé pour enchaîner sur Saiguède, d'aller taquiner les chemins du piémont Pyrénéen. J'avais déjà expérimenté cette course il y a quelques années et j'en avais un bon souvenir quoique un peu douloureux (ça monte beaucoup), et arrivée au donjon ...



mais on y avait avec Annick, trouvé un bon petit restau (d'où le bon souvenir sûrement).

Une fois encore, Annick est bien présente pour assurer la logistique, ouf ! (et pour assurer le retour)

Le tracé est annoncé à 12km finalement avec 450m de dénivelé. Ca devrait piquer un peu mais ça devrait passer. Départ à 18h30, car les organisateurs ont promis une arrivée avec coucher de soleil sur le donjon ...on croit rêver ! (...la couche de nuages présente en fin d'après-midi nous impose un niveau de doute assez important !)

On est un peu plus de 120 sur cette course, mais il faut signaler qu'il y a aussi un trail de 25 km, mais ça c'est pour ceux qui ont de très gros molletsaprès la remise des dossards, la mise en place après le départ de la course des juniors et cadets se fait très rapidement, et nous voilà libérés. J'avais décidé de commencer très raisonnablement et j'essaie donc de m'y tenir en raison de vagues souvenirs d'une fin de course un peu compliquée par le passé. Grosse descente dès le début qui incite à pas mal d'optimisme mais je tiens bon et m'en tiens à mon plan, donc j'y vais planplan. Woaouh, j'ai eu raison : d'entrée 500m de montée très ferme, déjà quelques concurrents qui marchent et en haut quelques uns arrêtés...ça fait déjà quelques dégâts.

En fait, je ne ferai plus que marcher dès que les chemins s'élèveront (c'est à dire souvent), en essayant de prendre du plaisir dans les relances sur le plat et dans les descentes....on atteint les premiers passages en sous-bois dans la pénombre de cette fin d'après-midi, puis le noir total dans les boisfrontale obligatoire, on y voit vraiment rien autrement, ça ne va vraiment pas nous aider ... la tâche est ardue.

Beaucoup de passages à plus de 20%, heureusement le terrain reste sec. C'est extrêmement technique, mais l'avantage, c'est que l'on doit être très prudent, et concentré comme je le suis sur où poser mes pieds, les kilomètres défilent quand même assez rapidement (tout est relatif ...). Mi-course, on se fait reprendre par quelques enragés inscrits sur le 25 km...ils ont 20 bornes dans les jambes mais nous 'enrhument' sans aucun problème ni aucune pitié.

A 3km de l'arrivée, on aperçoit entre les frondaisons les premières lumières du village, ce qui fait un bien fou. Mais c'est mal connaître l'esprit retors des organisateurs qui nous ont réservé un final en feu d'artifice... passage dans un escalier

infernale au cœur du village ' à peu près 150 marches à vue de nez ' puis une petite visite non guidée mais fléchée des jardins puis de l'intérieur du château comtal, escaliers taillés dans le roc, puis escaliers en colimaçon, chemins en devers, tout y est. Et en ressortant de là, le tour de l'enceinte du château, qui nous mène au pied du donjon, pour aborder la cerise sur le gâteau, la montée au donjon et l'arrivée.



Là, je ne sais plus, peut-être trois cent mètres de montée infernale, on doit être à plus de 30%, la frontale ne sert plus éclairer nos pieds, mais la pente en face de nous



Voilà le 'trou' pour rallier l'arrivée, de jour.....puis de nuit !



Pascalou à quelques mètres de l'arrivée...

Autant dire que ça ne s'est pas fini au sprint !

Bravo, les filles, vous l'avez fait, je suis fier de vous !!!



Au niveau de l'indice de difficulté, c'était du 5 étoiles ★★★★★ on a été servis !

Mais satisfaction quand même, au moins d'avoir terminé dans un état pas trop pitoyable, et avec une 3ème place en Master5.

Pascal

Compte-rendu de la réunion du bureau

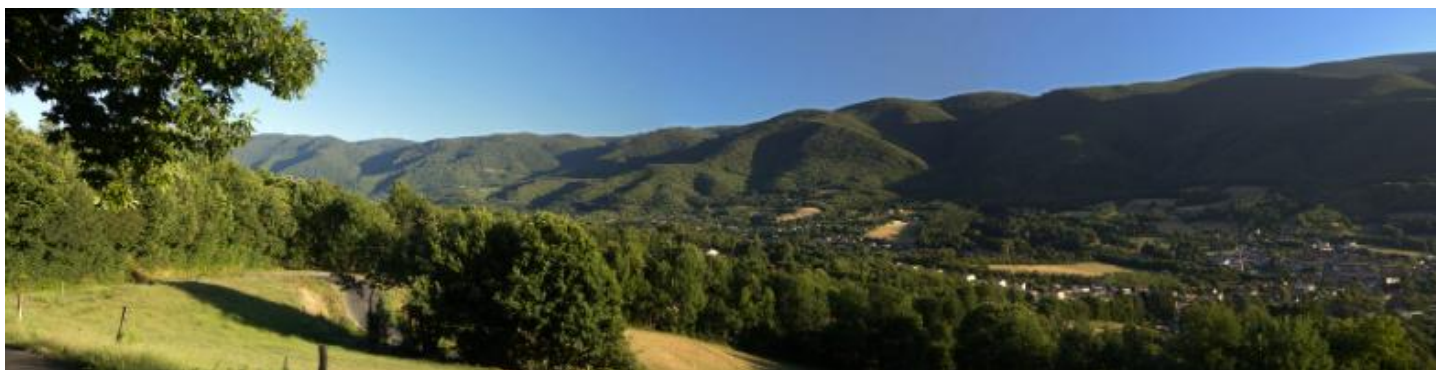
Compte-rendu de la réunion du mois d'Octobre 2021, voici les points principaux

• Les activités et les courses au calendrier à venir

- **Le dimanche 24 octobre** , 10km et semi marathon du côté de Tournefeuille
Un message va vous être envoyé rapidement par BB
- **Le dimanche 21 novembre** , la course du primeur à Marssac a été annulée
- **Les 4 et 5 décembre**, le trail du Pastel à Balma
42 km marathon
23 km de jour ou de nuit, solo ou en duo
17 km de jour ou de nuit
2 x 17 km de jour et de nuit
11 km de jour et / ou de nuit
et 11 km marche nordiqueil y en a pour tous les goûts !!!
- **le 19 décembre**, la corrida de Noël à Toulouse, 5 et 10 km, un rendez-vous très festif en centre ville, un bon moment à passer entre copains juste avant les fêtes.
- **les 30, 31 décembre 2021 et 1er janvier 2022** , le réveillon de Noël à Condom :
Vous allez recevoir un message de Framboise au sujet de l'organisation du réveillon.

Merci d'y prêter la plus grande attention

- **Rappel : RAID ACFA 2022**



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

- **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

Pour le moment, LE STOCK DE ROUGE EST EPUISE

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 !!!

- Appel à tous les adhérents

SAISON 2021-2022 CALENDRIER SPORTIF

Afin de préparer et d'épaissir le calendrier 2022 de l'association, n'hésitez pas à nous faire parvenir vos découvertes et vos idées pour les courses ou les animations de la saison prochaine...

Nous sommes avides et gourmands de nouvelles propositions !

Merci d'avance.

Cris de douleur



Nous souhaitons un bon rétablissement aux doigts de pied d'Olga !

Félicitations



A PP pour un première place en M5 à Saiguède et une troisième à Aurignac.