

N°142 - Décembre 2021

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- Le trail des vigneronns à Saint Sardos par Alex
- Le marathon de Lège-Cap-Ferret par Alain P.
- La Launagu'étoile à Launaguuet par Nadine V.
- Une 'histoire de mecs'
- Le trail du Pastel à Balma par Alain P.

#### 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

#### Cris de douleur

#### Félicitations

### Raconte-moi ton mois

- **Le trail des vigneron à Saint Sardos**



*Un petit coucou en soirée pour vous dire que j'ai fini 2nd à un trail à St Sardos, sur le 11km,*

*Je vous joins une photo avec le débardeur ACFA, bon je ne vais pas vous mentir je n'ai pas couru avec, il faisait trop froid ce matin aha!*

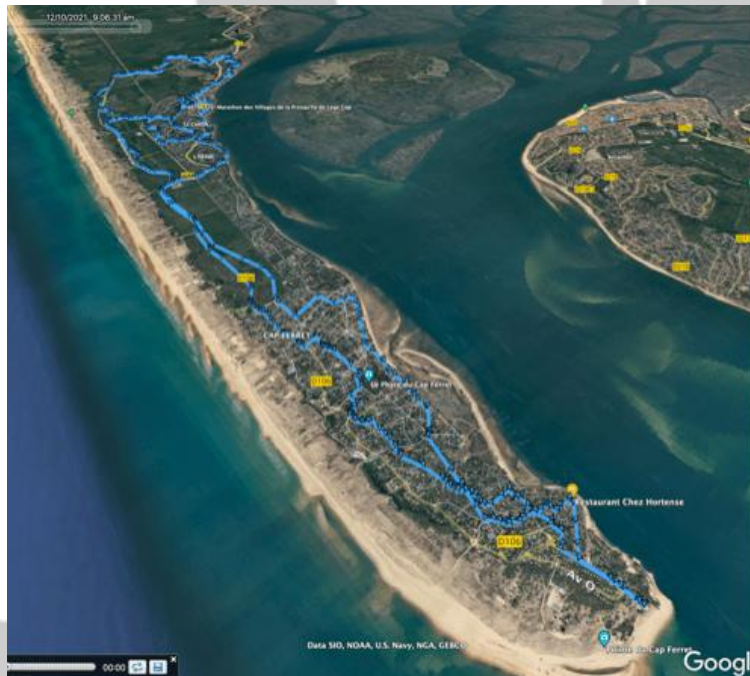
*Bisous à vous*

*Alex.*

- **Le marathon de Lège-Cap-Ferret**

Psst!  
il y a 2 semaines je suis allé faire une petite course dans un cadre formidable, et j'ai trouvé beaucoup de plaisir.  
Je n'ai rien dit car je n'étais pas à l'aise sur le résultat. Mais ça s'est bien passé ...

Alors je vous raconte, si vous avez le temps de lire ...



Acteur d'une expérience involontaire. Qu'en pensez-vous ?

Avec GG nous avons participé le 29 août au Marathon de St Girons. Comme nous l'avions dit nous avons comme un sentiment bizarre de ne pas s'être préparés totalement à cause des différentes annulations depuis un an et demi qui ont touché notre motivation. En quelque sorte je suis resté sur une forme de faim .....

Alors je me suis dit, faisons-en un de plus pour voir. Depuis 4 ans je lorgne un marathon qui a de bons échos et qui est dans un cadre verdoyant et agréable et de plus il est 2 mois après St Girons, le temps de récupérer et de se préparer, le marathon de Lège-Cap-Ferret.

Alors ! va-s-y Alain ! Motive-toi ! Entraîne-toi ! Et c'est parti.....

On commence par quelques jours de repos et un petit entraînement, puis un autre encore petit ... Et, mais on doit aller manger chez, et on est invité à l'apéro chez, et puis ça fait longtemps qu'ils ne sont pas venus, mais attention il y a des champignons aussi en cette saison, une fois, deux fois, trois fois, et bien d'autres activités ..... Je pense que je ne suis pas le seul à connaître, en tant que bénéficiant d'une retraite, un emploi du temps surchargé, n'est-ce-pas ? Et alors les entraînements ? Tu as prévu un marathon dans 6 semaines, dans 4 semaines maintenant, faudrait te bouger, Alain ! Oui mais il faut savoir vivre avec les amis ....

Deux semaines avant la course, qu'est-ce qu'on fait Alain ? Tu es à moins de 50% de ton programme d'entraînement ! Soit plus honnête tu es plus proche de 40 que de 50% ! Ouais mais j'ai fait une longue sortie en montagne de 7 h et un trail de 20 km (Verfeil) ! Et tu crois que ça suffit ? Honnêtement je suis à 40% du programme d'entraînement, mais c'est qu'avec toute ma volonté je n'ai pas eu assez de liberté pour trouver du temps.

Combien de bipèdes coureurs connaissent ces 2 personnages dans leur cerveau, l'un qui dit vas-y fonce, l'autre qui dit attention et qui trouve des arguments et explications pour ne pas faire. A l'entraînement, en course, on a tous notre conscient et notre subconscient qui se contredisent, s'engueulent (arrête, tu es crevé, qu'est-ce que tu fous là. Continue, ça te fait du bien et puis tu as bientôt fini.)

Alors que faire ? Je demande au « **Grand Coach GG Le Sage** » en lui posant la question indirectement. Réponse : « si tu t'arrêtes un mois il faut reprendre à zéro ». Pas rassurant. Je téléphone à un ami médecin et qui court aussi des marathons : « même réponse ». Essayons le kiné ostéopathe qui me connaît depuis 10 ans : je n'ose pas vous donner sa réponse mais c'est pire encore. Ouaouh !

Alors que faire ? Qu'auriez-vous fait, vous ? Un coureur à pied est quelqu'un de déterminé. Alors j'interroge un jeune que je connais depuis plus de 25 ans et qui court aussi des marathons et ultra trail : « avec l'entraînement que tu as depuis des années, tu peux tenir. Peut-être que le temps sera moins bon ». Enfin quelqu'un de bien !

Plus sérieusement, j'avais envie, je me sentais bien et psychologiquement j'étais prêt dans ma tête. Alors je m'inscris 10 jours avant le départ, et adienne ce qui arrivera. Préoccupé ou pas rassuré mais déterminé. J'en menais pas large.

Avant de vous parler de la course, résultat : j'ai fait le même temps qu'à St Girons. Plus précisément, 30 secondes de moins qu'à St Girons selon « Coach GG ». Et pas de crampes, pas de douleurs, un peu fatigué mais pas avachi et immense cerise sur le gâteau après la course, le ravitaillement étant le même que dans toutes les courses, je me suis offert une assiette de 6 huîtres et une assiette saucisse frites. Pas de vin, mais je me suis rattrapé le soir.

Quant à la course, mieux que ce j'avais imaginé ou entendu. Des conditions idéales. Températures : 8° au départ, 18° à l'arrivée, beau temps et la plus grande partie du parcours dans la pinède sur des pistes cyclables, chemins et un peu de route (4 à 5 km). Un peu de plage aussi pour admirer le lever du soleil au-dessus du bassin, mais avec un tapis sur le sable (pour ne pas entrer du sable dans les chaussures). A l'extrême de la pointe, belle vue (mais hélas courte) sur le Pilat et retour en passant par les cabanes ostréicoles, (hasard ou pas, au moment où je suis passé, deux dames offraient des huîtres en ravitaillement aux coureurs) et quelques zigzags pour voir quelques belles villas à l'intérieur en alternance avec des paysages sur le bassin. Pas de public pour regarder les coureurs, mais beaucoup de personnes un peu partout sur le parcours (touristes et résidents) qui encouragent et applaudissent avec beaucoup d'empathie.

Chemin courant on se dépasse et on se fait dépasser plusieurs fois par les mêmes coureurs. Et parfois on parle, on plaisante. Et j'ai rencontré 2 personnages qui apportent involontairement une contribution à ma question de départ : « peut-on courir si on n'est pas entraîné » ? Et, « combien de temps entre 2 marathons ? » Le premier, discussion vers le 25<sup>ème</sup> Km, « la tortue » parce qu'il est déguisé en tortue. Faut voir l'accoutrement qu'il a, je ne veux pas imaginer quand il fait chaud, c'est plus que mortel

(<https://france3-regions.francetvinfo.fr/nouvelle-aquitaine/deux-sevres/niort/marathon-saint-sylvestre-bonne-cause-marais-poitevin-1910006.html> ).

Il court pas mal pour une association ou un enfant handicapé « Lulu ». Il m'explique qu'il est fatigué parce qu'il n'a dormi que 3 heures et fait plus de 6h de voiture pour être au départ.

« Et tu pouvais arriver la veille ? »

« Non, parce que, hier j'ai fait un marathon en Bretagne »

(j'ai oublié lequel) Ok deux marathons en 2 jours c'est faisable, la preuve. Et pas besoin d'entraînement entre les 2. Au 32<sup>ème</sup> km il est parti et je ne l'ai pas revu.

J'ai croisé et recroisé un autre personnage de ma génération, grand 1,85m+, effilé des cheveux longs et blancs et une barbe blanche assez longue, (pour vous imaginer, GG, pour ceux qui connaissent, en un peu plus grand avec cheveux longs et un barbe), mais surtout « monté haut sur patte » 25 cm de plus que moi à l'entrejambe. Il court, il marche mais avance bien. Après quelques échanges il me dit qu'il n'est pas en forme parce qu'il a la crève et s'il avait plu il n'aurait pas pris le départ. Ah bon ! Mais pour lui « c'est une sorte d'entraînement », il court il marche.

« Pourquoi tu as pris le départ » ?

« Pour ne pas perdre le rythme, oui car il y a 2 semaines j'ai fait le marathon de Mont de Marsan et dans 2 semaines j'en fais un autre. Depuis septembre ou j'ai repris c'est mon 4<sup>ème</sup> marathon ».

« Tu fais un marathon tous les 15 jours ».

« Oui, j'essaie de maintenir cette moyenne ».

« Et entraînement, tu n'as pas besoin je suppose ».

« Non, rarement ».

Il se met à courir et me prend 200m d'avance et il remarche. Je garde mon rythme pour le rattraper. J'ai mis au moins 2km pour revenir à sa hauteur (200m).

« Quand tu marches, tu dois faire du 7km/h ?

« Je marche le plus souvent à 7,5 km/h et parfois j'arrive à 8 ».

Silence de ma part. On n'est pas tous foutu pareil ! Et puis au Km 38 il a trottiné et je ne l'ai plus revu. Conclusion de ces 2 rencontres : pas besoin de s'entraîner, il suffit de faire un marathon toutes les 2 semaines. Et vous qu'est-ce que vous en pensez ?

Ces 2 personnages me font penser à un autre très connu « JESUS », que j'ai rencontré au moins 4 fois et avec qui j'ai couru et échangé sur plusieurs km. Ce n'est pas une blague. Il court quel que soit le temps, torse nu, avec une grande croix sur le dos et une couronne autour de la tête. Oui pour voir, vous allez sur Google et tapez « marathon Jésus » et images. Lui aussi, avant le covid faisait plus de 20 marathons dans l'année et était à plus de 250 au compteur. Entre les marathons il ne s'entraînait pratiquement pas. Me voilà rassuré maintenant sur la question de l'entraînement.

En conclusion très beau cadre, excellente organisation, beaucoup de convivialité chez les passants, une belle journée, un bonheur quoi ! Merci la vie.

Et maintenant que certains ont démontré qu'il n'était pas nécessaire de s'entraîner, je pense que bon nombre d'Acfaïens, vont pouvoir se lancer sur les prochaines courses ? N'est-ce pas ?

<https://www.youtube.com/watch?v=zsdAq5UpOnw&t=426s>

**Alain**

PS :

Je me pose de plus en plus la question. Et combien de marathons dans l'année?

A la vue des coureurs que j'ai rencontré, Maintenant plus besoin de s'entraîner entre 2 marathons, il suffit d'en faire un toutes les 2 semaines!!!!!! 🙌 😊

Tu te rends compte l'économie de temps que ça peut faire. Du temps pour festoyer ou aussi pour travailler pour certains

Et en voici une autre preuve Shalane Flamagan :

<https://www.lequipe.fr/Athletisme/Actualites/L-americaine-shalane-flanagan-boucle-six-grands-marathons-en-six-semaines/1298090>

D'accord je resterai plus modeste: je me contenterais d'une course toutes les deux semaines et un chrono autour de 5h me conviendra largement. Qu'en penses-tu? Comme ça plus cool 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

Alors! on attaque quand?

Belle semaine et belless coursessss

- **La Launagu'étoile à Launaguet**



Nouvelle course au calendrier pour l'ACFA et nous voilà avec Alain M. prêts à courir pour les associations. Avant ce dimanche 5 décembre, il y a eu beaucoup de pluie ce qui nous présageait peut-être un bain de boue en plus de la course. Quand je me suis levée et que j'ai vu le temps, je me suis dit que l'on allait peut-être nager aussi 😊. Des trombes d'eau le matin, mais belle surprise quand je suis arrivée au gymnase, la pluie s'est arrêtée et on a été tranquille tout le parcours. Je retrouve Alain M. qui était déjà prêt avec son dossard. Je récupère mon dossard, on échange quelques mots et voilà que le départ s'annonce. On est quand même nombreux, ça fait plaisir de revoir du monde participer à des courses. Le climat actuel fait que l'on pouvait se poser des questions sur la participation des coureurs. Mais tout le monde est là.



On part ensemble avec Alain, mais très vite il s'éloigne. Le parcours est plutôt agréable. Un peu de route et beaucoup de sentiers, de chemin et de la boue.

Ce qui n'était pas très sont devenues très lourdes qui s'est accumulée sous les être prudent pour ne pas se supplémentaire dans ce sont bonnes, je me sens bien, entraînements me réussissent.



étonnant. Les chaussures avec l'épaisseur de boue chaussures. Ça glisse, il faut blesser. Une difficulté parcours. Les sensations je crois que mes

La ligne d'arrivée approche, plus tôt que prévue, car à cause de la pluie qui est tombée en abondance, les organisateurs ont supprimé une partie du parcours ce qui nous a fait 11 km et non 12 km comme initialement prévu. Alain est arrivé. On va au gymnase récupérer nos affaires, et là une bonne soupe nous attend pour nous réchauffer, ça fait du bien.

A bientôt sur une prochaine course.

**Nadine.**



PS : Nadine 1ère M4



- **Le trail du Pastel en nocturne à Balma**

Nos juniors avaient décidé de découcher du côté de Balma au trail du Pastel ...



Résultat : Alain et GG sur le podium sur la 17 km en nocturne !

C'était le 4 décembre, Une nocturne bien mouvementée.

Connaissez un sport où en même temps vous pouvez faire plusieurs activités ? Oui, ça existe ! Mais devinez comment s'appelle celui-ci : patinage sans patin avec des semelles lisses + ski avec des miniskis sans care + accrobranche avec une seule corde détendue et boueuse + orientation la nuit dans les bois + traversée de ruisseau débordant + grimper et descendre des talus boueux et glissants + se protéger contre la pluie et les rafales de vent + glissades improvisées sur les fesses et sur le ventre et bien d'autres, et j'allais oublier courir aussi de temps en temps, et bien comment ça s'appelle ?

C'est le Trail du Pastel de nuit à Balma. GG et Alain, on s'était préparé pendant une semaine psychologiquement à des conditions de terrain et météo extrême. Et bien finalement on s'est promené avec beaucoup de plaisir et à l'arrivée même pas fatigué. Comment ? Pourquoi ? On ne sait pas. C'est peut-être parce qu'on ne s'est pas surentrainé physiquement, juste une sortie en commun d'une heure et demi une semaine avant ? Bien sûr au classement Scratch on a préféré laisser le podium aux plus jeunes, mais au classement par catégorie Alain fait une montée sur le podium (pour la première fois de sa carrière) 1<sup>er</sup> de sa catégorie. Et GG aurait dû monter aussi car il est 1<sup>er</sup> mais il y a eu une erreur administrative dans sa catégorie.

A part ça on s'était inscrit sur le 17km, mais il y avait encore pas mal de place sur cette distance et les autres pour les nombreuses Acfa hyènes et Acfa Yen qui, on est persuadé, avaient l'intention de participer, mais qui, on est convaincu, n'ont pas eu de temps pour s'inscrire.

En attendant les deux gamins vous donnent RDV le 15 janvier 2022 à Villemur pour une autre belle balade en nocturne. C'est dans moins d'un mois et c'est tout court. Alors préparez-vous psychologiquement, le reste ça vient après. Et **RAPPEL LE PLUS IMPORTANT C'EST DE S'INSCRIRE AU PLUS TÔT**, l'intention de participer c'est secondaire, ça vient après, quand à l'entraînement devenez moderne, ne vous embarrassez pas avec de vieilles idées !

Deux gamins en quête de sensations et de liberté.



Alain.



- **Une 'histoire de mecs'**

C'est l'histoire de mecs qui ont décidé il y a quelque temps de faire des virées ensemble pour aller voir des rencontres de rugby ... enfin ça c'est l'alibi !

Alors le mois dernier c'était à Perpignan, au stade Aimé Giral, pour un Perpignan-Stade Français, où Françoise et Annick nous ont rejoint pour le repas)



puis ça a été à Toulouse, au stade Ernest Wallon, pour un Stade Toulousain-Perpignan



Supporters de Toulouse, de Perpignan, de Paris, mais supporters du rugby avant tout !

### Compte-rendu de la réunion du bureau

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

- **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 - copines juste avant les fêtes.
- **les jeudi 30, vendredi 31 décembre 2021 et samedi 1er janvier 2022**, le réveillon de Noël à Condom : Vous allez recevoir des messages de Framboise et Patrice au sujet de l'organisation du réveillon.



Merci d'y prêter la plus grande attention

- **le samedi 15 janvier 2022 en soirée**, le trail des rois à Villemur sur 14km, un bon démarrage de début de saison sur le bords du Tarn.
- **le vendredi 18 février**, l'assemblée générale de l'association, avec apéro et repas bien sûr, au casino Barrière à Toulouse.
- **les samedi 26 et dimanche 27 février**, à Colomiers, les 3 heures, 6 heures, 12 heures ou 24 heures de Capitany. Réservez votre week-end pour venir courir ou marcher, ou simplement pour venir supporter quelques instants les courageux participants.
- **et aussi ..... les 4, 5 et 6 mars**, le week-end neige de l'ACFA, à Arlos tout près de Saint-Béat.  
Des informations complémentaires vous parviendront en Janvier, en tenant compte une fois de plus des consignes sanitaires qui seront en vigueur à cette époque.

- **Rappel : RAID ACFA 2022**

.....Rappel du rappel du rappel .....



ET C'EST CONFIRME,

## *LE RAID ACFA 2022*

aura lieu

les **6, 7 et 8 mai 2022**

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

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, les accompagnateurs aussi.

***Un sommet de la saison ACFA, ne manquez pas cela !***

NOTEZ BIEN CES DATES.

### L'espace adhérents

- **Vente de vin**



**..... REAPPROVISIONNEZ VOS CAVES .....**

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

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

**Commandez votre Rouge et votre Rosé pour les fêtes et le début d'année**

**Blanc : plus de blanc pour le moment**

**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 !!!***

### Cris de douleur



Quelques douleurs au niveau du bas du dos de nos féminines,  
**Framboise et BB**, qui se remettent petit à petit !

### Félicitations



à **Alex** pour un nouveau podium à Saint-Sardos,  
**Nadine V** 1ère M4 à la Launagu'étoile,  
**Alain P et GG** sur le podium également au trail du Pastel.