

N°145 - Mars 2022

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- Les 3, 6, 12 et 24 heures de Capitany à Colomiers

Compte-rendu de la réunion du bureau

- La composition du bureau 2022
- Les activités et les courses au calendrier à venir
- Raid ACFA 2022, Fête de l'ACFA, et marathon de Palma
- Enquête sur la participation aux évènements au calendrier 2022

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Quelques réflexions sur notre sport ...
- Quelques mots de Nadine V.
- Lionel Massol et les César(s)

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **Les 3, 6, 12, 24 heures de Capitany à Colomiers**



Voici la troupe qui s'est retrouvée ce samedi 26 février à Colomiers, avec aussi GG bien sûr qui était déjà en train de tourner sur le 24h, mais aussi avec Ludivine arrivée un peu plus tard pour les 3h !

« **Des marcheurs et des coureurs** : Samedi dernier en passant par Colomiers on a vu un attroupement. Donc on s'est arrêté et on est allé voir.

Des gens un peu âgés,, des barjots, courraient ou marchaient autour d'un Stade. Bizarre !

Si, si, si c'est vrai. Regarde, il y en a peut-être que tu connais. »

Alain Pabis

salut les jeun's ,
voici un petit CR de samedi dernier :
Suite aux résultats annoncés par JPC (cf page suivante),
BB est tombée à la renverse !!!

Il faut dire que l'Acfa était très bien représentée.
8 Acfaiens étaient présents !

Un régal cette journée ; Météo idéale ! Musique du tonnerre ! une convivialité due au petit circuit certes répétitif, mais qui nous a permis de mixer nos compagnons de marche au gré des envies et des motivations.

GG court depuis 2h quand à 12h, le départ groupé des 6h marche et course est donné, mais Annie, Framboise et moi avons sans difficulté, vite distancé sérieusement les hommes qui papotaient bon train ! 😊

Quelques tours plus tard je me faisais embarquer par ma copine Colette de l'Arat (que j'avais convié à participer puisqu'elle habite à Colomiers), mais difficile de tenir son rythme pour les 3h restantes, petite douleur aux hanches qui m'ont conseillé de ralentir un peu.

A 14h30 le départ des 3h est donné et Ludivine va très honorablement défendre les couleurs du club puisque en 3h elle fera presque 28 kms alors que j'en ferai 30,7 en 6h !!!

Et oui la jeunesse

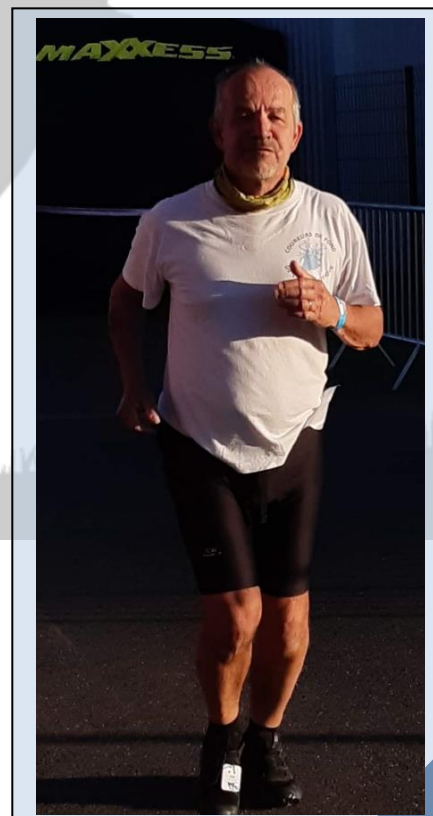
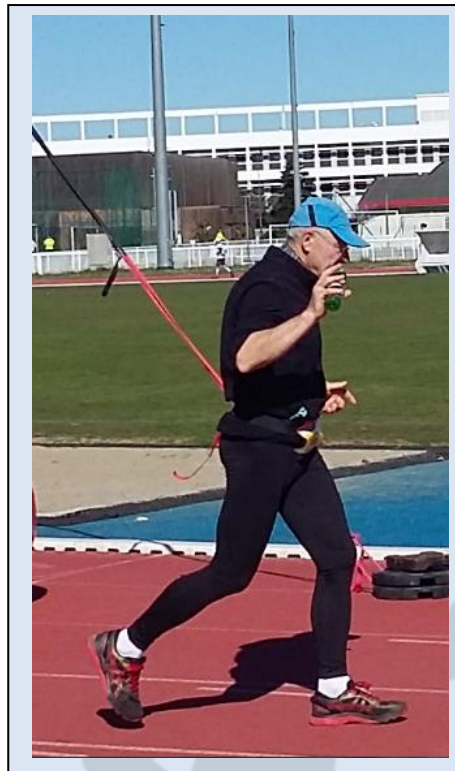
Des copains étaient là pour encourager : Alain Pabis et Sylvette, Bernard , Pauline Petit, Laureline Biarc , que du bonheur de les voir !

Il y a bien longtemps que je ne m'étais pas retrouvée dans cette ambiance, et c'est vrai que j'aime bien ça !

GG a résisté au froid jusqu'à 21h mais le vent glacial a eu raison de sa volonté, c'est déjà très bien puisqu'il a fait plus de 65km .

Vivement la prochaine sortie Acfa !

Nadine S









Voici les résultats :

- D'abord, tout seigneur, à tout honneur, le plus vétéran d'entre les vétérans, notre guide à tous, GG.

Engagé sur les **24h course**, abandon après avoir parcouru 65,5 Kms. (à noter que dans sa catégorie M7 H, seul le 1^{er} à fait mieux).

- **6 heures course** : Pascal fait 4^{ème} M5 avec 44,2 kms parcourus
- **3 heures course** : Ludivine fait 1^{ère} senior femme avec 27, 3 kms parcourus
- **6 heures marche** :
Nadine fait 1^{ère} M6 femme avec 30, 7 kms parcourus,
Annie fait 2^{ème} M6 femme avec 28,5 kms parcourus,
Françoise fait 3^{ème} M6 femme avec 17,2 kms parcourus,
JP fait 2^{ème}, M6 homme avec 28,5 kms parcourus,
Marcou fait 3^{ème} M6 Homme avec 26,2 kms parcourus

JPC

« Petit mémo de ce challenge Capitany, par Ludivine »

Par où commencer?

Ce challenge c'était d'organiser une course/marche de 3/6/12/24 heures autour d'une boucle d'1,2kms..
Lu comme ça..

Quel périple ! Reprenant la course et motivée par ACFA, je décide de m'inscrire au 3h course.

Me voilà donc inscrite.

Par chance, le samedi s'annonçait et était très ensoleillé. J'ai donc couru de 14h30 à 17h30; mon objectif était de faire 25kms.

Top départ, j'ai eu le plaisir de croiser plusieurs fois les ACFAiens, toujours souriants et bienveillants le long du tour, certains marchaient, et d'autres supporters.

L'avantage de faire x fois cette boucle c'est que je me suis sentie toujours « entourée », c'était très motivant.

J'ai eu le plaisir aussi de voir ma sœur, fidèle supportrice sur la dernière heure.

Concernant l'acte sportif, les 15 premiers kms se sont très bien passés, puis malgré une douleur au niveau du ventre et des cuisses qui commençaient à fatiguer, j'ai réussi à faire 27kms, et première de ma catégorie. (Étais-je la seule de ma catégorie? Nous n'irons pas confirmer ..)

Encore merci à tous, c'était super de vous retrouver et de partager ce moment ensemble.

Au plaisir de se retrouver.



Compte-rendu de la réunion du bureau

- **La composition du bureau 2022**

Restons sérieux et bien qu'étant parties prenantes concernant les élections présidentielles qui se profilent à l'horizon, n'oublions pas qu'une autre élection et d'une toute autre envergure a donc eu lieu ce 18 février au Casino Barrière à Toulouse, celle du bureau de l'association.

Ont été élus ou réélus :

Brigitte Bertrand
Françoise Sainte-Colombe
Françoise Vallin
Alain Nikitine
Patrice Ravel
Christophe Sol
Pascal Petit

Après quelques balbutiements, la composition du bureau déclarée auprès de la préfecture pour cette année 2022 sera donc la suivante :

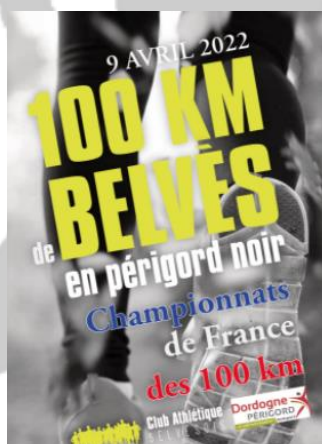
Présidente : Françoise Sainte-Colombe
Vice-présidente : Françoise Vallin
Trésorière : Brigitte Bertrand
Trésoriers adjoints : Patrice Ravel et Alain Nikitine
Secrétaire : Pascal Petit
Secrétaire adjoint : Christophe Sol

(ça ne va pas rigoler au niveau de la trésorerie !!....)

• Les activités et les courses au calendrier à venir

Voici les dates à retenir pour ce premier semestre 2022,

- **Le samedi 26 Mars**, quelques membres du bureau, bien épaulés par Maurice T et Jean-Pierre C, effectueront une reconnaissance du parcours du Raid ACFA prévu début mai, afin de finaliser le Road-book et de vous concocter un week-end aux petits oignons.
- au mois d'**Avril, le samedi 2**, Nadine et GG vous proposeront une **rando ACFA** du côté de Verfeilà ne pas manquer!
- Un classico pour certains, **les 8, 9 et 10 Avril, les 50 et 100 km du Périgord noir à Belvès**. un week-end exceptionnel pour les participants bien sûr, mais aussi pour les accompagnateurs



Après 2 ans d'absence, le Club Athlétique Belvésois vous propose ses nouveaux 50 et 100 km sur des circuits largement remodelés. Plus sécuritaires, plus bucoliques, plus ombragés, dans des paysages toujours aussi agréables, plusieurs boucles vous permettront de découvrir ou redécouvrir, entre autres, la magnifique bastide de MONPAZIER. Alliant nouveauté et tradition, vous terminerez votre périple sur le circuit habituel, et la mythique montée sur BELVÈS qui vous conduira jusqu'à la ligne d'arrivée où le meilleur accueil vous attendra.

Venez passer un week-end merveilleux en Dordogne, mais dépêchez-vous si vous avez besoin d'un hébergement.

- le dimanche 17 Avril, **la ronde du chardon à Montgiscard**, 5 et 11km et rando



- Et bien sûr, gardez bien en mémoire :



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 !

ainsi que

le 25 juin 2022, au bord du canal du midi,

LA FETE DE L'ACFA

et en préparation, début Octobre,

LE MARATHON DE PALMA DE MAJORQUE

NOTEZ BIEN CES DATES.

• Enquête sur la participation aux évènements au calendrier 2022

Les premiers éléments de réponses font apparaître les résultats suivants :

	RAID ACFA		RANDO ÉTÉ	WE VELO	PALMA	CAHORS	REVEILLON
	Coureur	Accompagnateur					
Bertrand Brigitte	1		1	1	1	1	?
Biarc Jean + Patricia		2	0	0	0	2	0
Biarc Ludivine	0	0	0	0	1	0	0
Bidoia Lucien							
Boue Bernard	0	1	1	0	.	0	1
CABROL Chrystelle	1		0	1	0	1	0
Cazals Anne-Marie		1	1	0	0		0
Cazals Jean-Pierre		1	1	0	0		0
Coustau Olga							
Coustau Louis							
Dard Georges	1		0	1	1	0	0
Daste Véronique	1		0	1	1	0	0
Dezulier Françoise		1	0	0	1	?	0
Esparre Jean-Pierre	0	0	0	0	0	0	0
Esparre Nadine	0	0	0	0	0	0	0
Fagedet Alexandre	1	0	0	0	1	0	0
Josnard Jean-Pierre							
Laurens Josy							
Martinez Michel							
Martinez Michelle	0	0	1	1	1	1	1
Martinez Georges	0	0	1	1	1	1	1
Massol Alain	1		0	0	1	?	0
Mirouze Sylvette							
Nicoud Fabrice	1	1	1	1	1	1	1
Nikitine Alain	1	0	0	1	0	0	0
Nikitine Cathy		1	0	1	0	0	0
Pabis Alain	0	0	0	0	1	0	0
Petit Annick		1	0	0	0	1	1
Petit Pascal	1		0	0	0	1	1
Ravel Patrice	1		1	1	1	0	1
Ravel Huguette		1	1	0	1	0	1
Ronce Christelle	2	0	0	0	0	1	0
Ronce Pascal	2	0	0	0	0	1	0
Sainte Colombe Franç.	1		1	1	0	1	1
Sainte Colombe Marc	1		1	1	0	1	1
Saintost Nadine							
Saintost Gérard							
Sol Christophe							
Tressol Jacques		1	1	1	1	0	1
Tressol Danielle		1	1	1	1	0	1
Tujague Maurice							
Vallin Françoise	1	1	1	1	2	1	1
Venditto Guerino							
Venditto Nadine							
	17	13	8	15	17	14	13

Merci de vos réponses, ceci est plutôt encourageant par l'association !

L'espace adhérents

- **Vente de vin**



... REAPPROVISIONNEZ VOS CAVES ...

à 30 € le carton de 6 bouteilles

ROUGE Château Pombrède 2019 médaille d'or à Paris 2020

ROSE : AOP Côtes du Roussillon Cap Estany

BLANC : Cap Estany Muscat sec

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

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 !!!

• Un petit mot de Nadine V.

Vendredi 18 février 2022 nous nous sommes retrouvés pour l'AG
belle association qui est l'ACFA.



de cette

Ce fut un grand plaisir de replonger dans cette ambiance après ces 2 années compliquées. Les élections du bureau se sont bien passées, du 100 %.

Bravo et merci à ceux qui arrivent au bureau, à ceux qui restent et merci à ceux qui partent. Nous savons que ce n'est pas facile d'organiser des sorties, et surtout de recueillir les avis de chacun, à qui il faut souvent rappeler de répondre aux différents mails ou « framadate ».

Donc encore merci pour votre patience et votre implication chers-ères élus-es.

Lors de cette soirée, une remise de trophée a eu lieu, et, à ma grande surprise j'ai reçu fièrement cette belle récompense. Vraiment je ne m'y attendais pas d'où mon silence, car je ne savais pas quoi dire. Je suis restée sans voix.

Pour cette raison j'écris ces quelques lignes, pour remercier tout le monde. J'en suis très heureuse. Visiblement mes efforts ont payé.

Pour cette année 2022 bien sûr je vais continuer, je dois rester à la hauteur de ce trophée et passer le relais l'année prochaine.

Il faut garder des objectifs pour s'entraîner, pour continuer, pour se retrouver, alors quoi de mieux de participer aux courses organisées par le bureau et à ce beau marathon qui nous attend à Palma. Alors mettons nos pieds dans les baskets et allons-y.

Encore merci à tous, bonne continuation et bonne reprise à tous.

En attente de vous retrouver sur de nouvelles courses.



- **Quelques réflexions sur notre sport ...**

7 CHOSES INDISPENSABLES À SAVOIR,

Et qu'on aurait tous aimé connaître avant de commencer à pratiquer le sport le plus stylé de l'univers.

- **1. CE SPORT EST RÉPUGNANT** : quelques gouttes d'urine dans le fond du slip, une transpiration aigre douce et la bave qui sèche au bord de la bouche. Ce sport est stylé mais n'est en aucun cas une pub pour un parfum.



- **2. CE SPORT PEUT FOUTRE LE BORDEL** : dans ton couple, dans ta famille, dans ta vie. C'est pire qu'un voisin séduisant ou qu'une boulangère qui fait des avances en parlant de ses miches.
- **3. CE SPORT EST INGRAT** : des heures dans la boue, le froid, la nuit... tout ça pour arriver 352ème et au bout de sa vie, on a connu mieux comme friandise de récompense.
- **4. CE SPORT FAIT BOBO** : et à des endroits improbables que le commun des mortels ne connaîtra jamais, à commencer par le délicieux « là, pile sur le côté du genou... oui, sur l'extérieur... et surtout en descente ».
- **5. CE SPORT PEUT FAIRE CHOPER LE MELON** : un vulgaire top 10 sur une course de village et hop, la bio Instagram est modifiée (avec emoji trophée et côte ITRA), ça démarché les magasins spécialisés et ça balance des délirants « oui, battre Kilian est possible car il est humain avant tout ».
- **6. CE SPORT EST CHRONOPHAGE** : parce que ce n'est pas en trottinant 45 minutes tous les trois jours que l'Ultra de l'Aigle Déplumé va pouvoir être bouclé avant la barrière horaire.
- **7. CE SPORT COÛTE UN REIN** : « il faut juste un short, un t-shirt et des baskets » est probablement le plus gros mythe sur Terre et pourrait même être repris en slogan par un candidat à la présidentielle!

Quel sport magnifique sans déconner.

• Lionel Massol et les César(s)

A l'ACFA, dans cette rubrique, nous avons le bonheur de découvrir les trophées, coupes, médailles et autres récompenses venant gratifier nos/vos exploits sportifs.

Depuis le 25 février 2022, nous avons l'immense honneur d'être Césarisé ! Et pas qu'une fois, mais à 2 reprises lors de la cérémonie organisée à Paris, à l'Olympia.

Il s'agit du César du meilleur court-métrage de fiction avec "Les mauvais garçons" et du meilleur court-métrage documentaire avec "Maalbeek".

Et qui en est le meilleur des producteurs ???? Lionel Massol et sa société de production Films Grand Huit !!!!!

Lionel déclarait dans l'Opinion Indépendante : "Nous sommes encore sur notre petit nuage".

Alors oui, ce petit message peut paraître de l'appropriation facile, de la récupération mais on est tellement fier à l'ACFA, que l'on ne pouvait s'empêcher de s'y associer : bravo et mille félicitations à Lionel !!!

Peut-être s'il reste du temps à Lionel, pourrions-nous oser lui proposer la production d'un prochain court-métrage sportif autour de notre association lui qui a dit avec certitude et espoir : "Il y a forcément un projet qui nous amènera chez moi, j'en suis sûr" !



Françoise V.

Cris de douleur



Pas de bobos en ce moment

Félicitations



à tous les participants aux 3, 6, et 24hde Capitany
pour leur présence sur cet évènement,
c'est déjà une performance,
et pour cette moisson de podiums !!