

N°147 - Juin 2022

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- Les 100 km de Belvès 2022
- Le marathon de Cracovie
- La randonnée à Verfeil et la ronde des chardons à Montgiscard
- Par une belle matinée ...
- Le raid ACFA 2022 'sur les traces de Riquet'

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

- Les activités et les courses au calendrier à venir

#### L'espace adhérents

- Vente de vin

#### Cris de douleur

#### Félicitations

### Raconte-moi ton mois

- **Les 100km de Belvès**

Un week-end à BELVES (DORDOGNE).

Les 8, 9 et 10 avril 2022, quatre Mousquetaires ACFAiens se sont retrouvés à BELVES, charmant village de DORDOGNE, perché sur son rocher et classé plus beau village de FRANCE, titre qui est bien mérité.



A noter que nous avons été beaucoup plus nombreux pour participer à ce traditionnel événement sportif. Le lourd et difficile entraînement ? La démotivation pour ce genre d'épreuve ? L'âge de nos articulations ? C'est simplement un constat et non un reproche. A chacun sa réponse !

Pourquoi ce rendez-vous ?

Tout simplement pour perpétuer un classique de la course à pied, les 100 et 50 kms du "Périgord Noir" et accompagner Pascal P. engagé sur cette épreuve. Annick P., Gérard S. et moi-même suiveurs pour assister et encourager Pascal P.



Un désistement de dernière minute, Nadine S. restée à la maison pour être vigilante sur l'évolution de l'état de santé de sa Maman contaminée par la COCID 19.

Vendredi 08 : arrivée à notre lieu de villégiature, un standard "le camping des Nauves" que nous connaissons depuis longtemps. Préparation du lendemain pour chacun d'entre nous sous couvert des consignes de Pascal P. Un repas simple et sportif puis au dodo.

Samedi 09 : petit déj, Pascal P. commence à sentir le stress monter, le silence qui règne dans le chalet en est la preuve.

Allez, il faut y aller... Il ne fait pas très chaud, je dirais même frisquet. Pascal P. en tenue chaude s'approche de l'arche de départ prévu à 8h.



Le nombre de partants, tant sur les 100 kms que le 50, est en nette régression même s'il s'agit du Championnat de France... Les accompagnateurs cyclistes, Gérard S. et moi, sont priés à 7h20 de rejoindre le point d'attente. Annick P. fera des sauts de puce tout au long du nouveau circuit.



Et quel circuit : Belves, St Cyprien, Belves (en bas), Montpazier, Belves (en haut), St Cyprien et enfin Belves. Un parcours plus sauvage et nature, assez bosselé et usant physiquement et mentalement. Hélas à notre grand regret et le sien aussi, Pascal P. abandonne entre le 63 et 64 ième kilomètre.





De bons moments....et de bien moins bons ....

Pourtant la météo est très clémente pour la course à pied mais cela ne fait pas tout.

Retour au chalet pour un sommaire débriefing autour d'une kro ...



...et surtout de commencer à récupérer pour notre Champion car il faut reconnaître que ce genre d'épreuve n'est pas simple. Respect à toi Pascal. Le repas avec les restes de la veille et au dodo.

Dimanche 10 : Pascal P. a les jambes lourdes et nouées. Gérard S. et moi, c'est le c.. qui est en souffrance. Annick est intacte. Un bon resto périgourdin et retour vers la maison, il faut aller voter avant 19h.

L'anecdote du WE : à leur arrivée au camping, Annick et Pascal P. signalent l'absence d'une personne (4 au lieu de 5). Le gérant leur répond "nous attendons alors Mr et Mme Gérard S.". Tu parles de la Mme SAINTOST attendue... Un grand gaillard de 1m81 avec un prénom bien masculin, Bernard. Jusque-là tout va bien mais la discussion, au moment du repas du vendredi soir, tourne à un fou rire collectif et pour cause. Annick et Pascal P. ont pris la chambre avec les 2 petits lits. Reste "la chambre nuptiale", un seul et grand lit qui doit être partagée par Gérard S. et sa nouvelle compagne du WE. Heureusement le canapé est libre et c'est lui que j'ai choisi pour éviter toute confusion.

Un très bon WE au Périgord Noir toujours aussi merveilleux et à Belves toujours aussi élégant.

**Bernard B.**

**PS :**



*Un coup d'œil dans le rétro :*

*Merci aux accompagnateurs !*

*Et rétrospectivement, même si ça fait un peu de bobo ....que de souvenirs....que d'instant de bonheur !*

*(et merci GG pour les photos)*

PP



### • Le marathon de Cracovie

J'ai envie de vous raconter une histoire qui m'est arrivée en avril dernier. Mais attention je risque d'avoir des propos incompréhensibles pour certaines personnes. Seules et seuls, ceux qui ont fait plusieurs courses à pied ou en vélo ou des randonnées un peu musclées pourront mieux comprendre, des personnes comme il y en a à l'ACFA ou ailleurs, des initiés aux sports d'endurance.

CRACOVIE, KRAKOW, ancienne capitale des rois de Pologne est la ville principale de Silésie. Depuis quelques années son Marathon est classé dans le Top 5 en Europe. Une opportunité de voyage dans la région à cette période m'avait incité à m'y inscrire il y a 2 ans. Et puis COVID a fait décaler. Après une période d'abstinence créée par COVID et 2 marathons presque en dilettante en 2021, c'était une opportunité pour mesurer mes limites.

Après un plan d'entraînement sérieux, cette fois-ci et avec la collaboration de Bertrand et de GG, départ en avion le vendredi avant la course du 24 avril. Préoccupation importante au printemps et à 2000 Km, quel temps ferait-il ? Quinze jours avant Météo France donnait 0° le matin 6° après-midi, trois jours plus tard 8° le matin 20° après-midi, trois jours plus tard encore autre chose, rassurant ! Arrivés sur place la météo est changeante dans la journée ; vous pouvez avoir trop chaud ou froid dans la même journée à plusieurs reprises.

Logés à 2h de Cracovie, lever à 5h (pas trop difficile il fait jour à 4h 30 et pas de volets), les toits étaient blancs, gelée blanche. Départ à 6h pour 2h de route. Un peu de stress car notre chauffeur connaissant la région, toujours à l'aise il m'avait dit qu'il s'occupait de tout. Mais quelques travaux, quelques déviations, nous provoquaient quelques retards sur l'heure d'arrivée. Heureusement NOTRE WAZE qui semblait plus précis que son WAZE (le même), nous a bien aidé.

Finalement, on se gare à 2km du départ vers 8h, (une grande partie de la ville est fermée pour la course). Et on marche vers le départ la grande Place Centrale et Historique.

Le temps est plutôt frais 6° et la dernière météo prévoit un 12° pour l'après-midi avec des averses. Enfin je peux décider pour la tenue, 3 couches. Il paraît qu'il y a 5400 inscrits, mais la foule des coureurs présents me fait penser à moins. Le départ en sas tous les quarts d'heure est prévu mais je ne vois que le 4h 30 et le 5h. Je me joins à celui de 4h 30 et je me laisserais glisser vers l'arrière pendant la course. Je me suis fixé pour objectif de terminer la course et j'aimerais faire en dessous de 5h, j'avais dit à GG avant le départ. Il m'avait dit « tu te sens en forme et tu l'as dans la tête, tu le feras ! ». Merci coach GG.



Sur la ligne de départ, il y a un nouveau départ (compte à rebours) à chaque sas, et c'est avec 8 mn de décalage sur les premiers que je franchis la ligne de départ. C'est la puce sur le dossard qui chronomètre. Et c'est parti. J'ai vu que le circuit est plat (comme la région) et les seuls dénivelés seront descendre dans un tunnel pour passer sous une autoroute et monter sur un pont pour passer une voie ferrée. Je suis les 2 bipèdes balises des 4h30 qui papotent ralentissent accélèrent en gardant la moyenne. On commence à visiter la ville, le centre avec ses grands immeubles du XIX<sup>ème</sup> et même avant, les rues sont très larges, on passe à côté du célèbre château de Wawel et le circuit continue autour d'une immense zone verte, une sorte de prairie où Jean-Paul II (l'enfant et étudiant et prêtre de la ville) avait fait une messe avec plus d'un million de personnes. Le circuit continue sur 3 ou 4 km le long de la Vistule (le grand fleuve de Pologne). Ensuite une grande avenue où le circuit revient en sens inverse. En tout il y a 3 boucles soit 60 % du circuit, où le circuit fait aller-retour sur la même avenue. On voit ainsi les premiers courir en sens inverse et plus vite que notre allure. Pas sympa pour le moral. Mais vers le 30<sup>ème</sup> km on croise ceux qui sont derrière qui courent plus lentement et certains marchent déjà.

Mon allure me paraît un peu rapide, mais les conditions météo finalement idéales avec une petite averse froide vers la moitié permettent de ne pas trop transpirer. Je décide de garder le contact avec les hommes balises de 4 h 30 jusqu'au 30<sup>ème</sup> Km. Et la course continue toujours plate, sans trop de conversation. Je me conditionne psychologiquement pour gérer l'effort. Et surprise ! Vers le 36- 37 km le coureur balise 4h 45 avec un groupe d'une dizaine de groupies arrive à ma hauteur et me dépasse peu à peu mais je l'ai toujours en vue pendant plus d'un km. Tiens je l'avais oublié. Elle existe vraiment, la balise 4h 45 ?

Je fais le point, toujours pas faim, toujours pas mal aux jambes ou ailleurs. Humm ! C'est bon signe. En fait, j'ai trouvé la solution du ravitaillement solide depuis 7 à 8 ans, avec ce que je mange au petit déjeuner je suis tranquille jusqu'après le marathon. Question liquide et ravitaillement, très bien organisé, il y a un stand tous les 3 km environ avec eau, tonic (un truc bleu fluo, bizarre) des fruits bananes, chocolat, truc classique. Entre 30 à 50 jeunes de 11 à 16 ans, à chaque stand tendent le bras avec un verre d'eau et crie « voda », « de l'eau ». Heureusement qu'ils ne crient pas « petite-eau », je vous laisse chercher la traduction. Ils ont dû engager tous les lycéens de la ville. Donc je consomme de l'eau et que de l'eau selon mon ressenti. Excellent comme ravitaillement.

Vers le Km 38 on retrouve les berges de la Vistule sur l'autre rive en sens inverse. On l'avait traversé quelque part. Ça commence à sentir l'arrivée, les gens qui marchent et qui alternent marche et course sont de plus en plus nombreux. Eh mais je rattrape et dépasse ces deux qui m'avaient dépassé il y a 5 ou 6 km et puis d'autres aussi. Des coureurs me dépassent, mais moi aussi j'en dépasse quelques-uns. C'est la première fois que ça m'arrive sur un marathon. Mais je sais que j'ai ralenti mon allure.

A un moment une dame d'un certain âge, (à mon avis plus que moi) mince, grande, élancée très élégante me dit « j'en ai marre de cette course, aujourd'hui je souffre trop, vivement que je finisse cette Pu. de course, et je ne sais pas même combien il reste ». Je lui réponds après avoir regardé mon cardiofréquence- mètre « en principe dans 200 m il devrait y avoir la borne des 40 km ». « Ah merci ! Il me reste 2 km, il faut que je termine au plus vite cette course de M. ». C'est son opinion. Elle a allongé la foulée, je me suis accroché pour essayer de suivre, je ne l'ai plus revu. Rencontre inattendue et bizarre.

Au 40<sup>ème</sup> je regarde le chrono, il me reste 24 mn pour faire les 2km et finir en moins de 5h. Imaginez, mes amis coureurs, le plaisir, l'émotion ressentie. Tu vas y arriver à ton objectif, il te faut gérer au mieux maintenant. C'est vrai que j'ai ralenti l'allure par rapport au début, mais je dépasse quelques coureurs qui marchent et d'autre me dépassent. On entend maintenant le speaker à l'arrivée avec la musique. Ça sent bon, l'arrivée. Et tu n'es pas cassé Alain !

A 800 m à la sortie d'un virage on aperçoit l'arrivée très loin. Et mais c'est tout droit et ça paraît long, loin ! Je me suis déjà mis la pression et mes jambes me disent « tu comptes terminer à cette vitesse ? Tu nous prends pour qui ? ». J'ai appris la diplomatie, je ne leur réponds pas. Je ferme les yeux, je me concentre et je vois pour la première fois dans une course cet attelage bizarre, des chevaux au galop qui tirent une calèche avec un cocher qui stimule les chevaux, il leur parle, les encourage, les pousse à aller plus vite. Mais les chevaux ce ne sont pas des vrais chevaux, de temps en temps ils ressemblent à mes jambes et le cocher par moment il se transforme en mon cerveau. Et l'attelage fonce. Qu'est-ce qui m'arrive. Ouahouh ! En fermant les yeux j'ai détaché mes jambes de mon cerveau, et j'entends mon cerveau qui dit « levez les genoux, allongez la foulée, gardez la cadence ». « Oui, mais ... ». « Silence, on continue, levez les genoux, allongez la foulée, .... ». C'est la première fois que j'ai cette vision, cette sensation, de pouvoir différencier le mental et le physique. Et qu'est-ce que c'est bon, agréable ! Je vous invite à le faire.

Je ne vois pas, mais je ressens des silhouettes qui me dépassent et d'autres que je dépasse aussi. Et ça continue. Alors « continue à t'accrocher ». Et là, encore plus bizarre, j'ose à peine vous le dire mais ne me prenez pas pour un fou. Il faut encore que je m'arrache. Et je ne comprends pas, je me vois il y a quelques années en arrière sur un terrain de rugby, au poste de flanker (celui dont un des boulots est de transpercer la défense) en train de démarrer pour gagner du terrain, ballon sous le bras gauche, un adversaire vient sur moi, un cadrage débordement, c'est passé, un raffut bien écrasé sur le visage de mon second adversaire, ça passe aussi et j'avance, en face deux adversaires qui veulent me stopper (me planter quoi), seule solution fermer les yeux et péter épaule droite en avant et aussi le coude (mais ça chut !), le choc arrive, il faut appuyer, et ....., ça passe encore. Je ne sais pas pourquoi, mais ça me fout de l'énergie.

Et encore plus fou, (ne me jugez pas, svp), il y a un brouhaha un vrombissement autour de moi. Ça ressemble à quoi, je cherche, je me rappelle et j'entends quelque chose qui ressemble à un bruit d'hélicoptère mélangé à de la musique, c'est reconnaissable maintenant. C'est la musique du film « Apocalypse Now », l'attaque des hélicoptères avec la musique de Wagner (la charge héroïque), que le commandant des GI's mettait avec une sono géante, à chaque attaque. Et je vois ces mecs qui surfent sur les vagues, les hélicoptères au-dessus et les bombes ou roquettes qui éclatent tout autour. Il faut avoir vu le film qui m'avait impressionné, marqué par l'audace des images et la sonorisation à sa sortie en 1979. De retour en France j'ai vérifié sur YouTube, c'est bien ça, vous pouvez aller voir. Mais pourquoi je surfe maintenant au milieu des autres dans le film, je n'ai jamais surfé et je ne sais pas surfer. Mais je suis là au milieu de tout ça. Et quelle énergie ça me procure !

Tout d'un coup j'ouvre les yeux. Merde ! La ligne d'arrivée est derrière. Quoi ? J'ai dépassé de 20 m au moins. Reflexe N°1 j'arrête le chrono, et je reviens en arrière pour consulter l'immense tableau d'affichage des arrivants. J'ai du mal à reprendre les esprits. Enfin je trouve mon nom, je me concentre, les autres sont troubles. Mais quoi ! Il y en a déjà 4 derrière moi déjà. Je regarde mon temps il reste gravé dans ma mémoire et je me presse de quitter la ligne d'arrivée pour éviter un carambolage car ça défile. On me tend un sac bleu de ravitaillement. On me donne une médaille, et j'avance dans le couloir. Je suis encore un peu dans du brouillard, un peu mieux dans du coton.

Qu'est-ce qu'il s'est passé ? Je veux revenir vite à la réalité. Ça y est j'ai trouvé. J'étais en AUTO-HYPNOSE. Il y a quelques années j'ai fait une formation en hypnose, et l'autohypnose fait partie de cette formation, mais ça n'arrive pas simplement il faut pas mal de boulot. Et en même temps, me revient en mémoire aussi tout ce que ce j'avais pu lire sur « le pouvoir de notre cerveau » ou sur « la différenciation entre le physique et le psychique ». Es-tu d'accord Fred ? (C'est mon formateur en hypnose.)

Je reviens à la course. Je vois derrière les barrières des visages connus. Je leur donne mon sac de ravitaillement. J'ai pas faim, j'ai pas soif, j'ai pas mal, juste un peu hébété. J'avance dans le couloir, on me couvre d'une couverture de survie



(ça c'est bon car il y a un petit vent frais maintenant), on me donne un autre sac de ravitaillement et je sors de l'arène (le couloir) car il n'y a pas de stand de ravitaillement, tout est dans le sac. C'est fini. Le chrono a noté 4h 55mn 59s, et maintenant je peux vous le dire je m'étais fixé moins de 5h avec une marge de 5mn en moins. Moins d'une minute d'écart par rapport à l'objectif. C'est le pouvoir extraordinaire de notre cerveau à chacun.

Faut rentrer maintenant, pas la peine de trainer, car la température ressentie est fraîche. « Tu ne veux pas manger ? Tu ne veux pas boire ? ». Non ça va on rentre. Oui mais 2km en marchant après la course c'est vachement long. Une bonne sieste d'une heure environ dans la voiture qui nous ramenait, et j'ai commencé à vivre normalement. Ça a commencé par un petit sandwich dans la voiture et le soir un repas normal après la douche. Et après le repas question traditionnelle : « tu n'as pas mal au ventre ? » Non. « J'ai un médicament, quelques gouttes pourraient te faire du bien. » Ah oui ! Finalement je ressens quelque chose de léger au ventre, en cherchant bien. Alors on me tend un petit verre, c'est de l'eau, de la « petite eau », c'est un médicament simple. Ce soir-là je n'en ai pris que deux.

Le lendemain matin avec le jour qui se lève vers 4h 30 et pas de volet aux fenêtres, j'étais réveillé à 4h 45 et j'ai revécu la course et surtout l'arrivée en boucle plusieurs fois avec beaucoup d'émotions. C'est la première fois que ça m'arrive. Et ça s'est reproduit pendant 3 matins. Et en grande forme toute la journée, pas de fatigue malgré les nuits raccourcies. Je pense que j'ai dû accumuler une très grande cargaison d'endorphine comme jamais. Et ça c'est énorme, c'est excellent. Je vous le souhaite.

Merci à mes 2 partenaires d'entraînement Bertrand et GG, Merci à Fred formateur en hypnose. Merci à Sylvette qui a supporté. Et un grand merci à la Nature à la Vie.

Commentaires :

- Satisfait ? Oui, même plus.
- Heureux ? oui.
- Envie de repartir ? Bien sûr ! Et je souhaite à chacun de vivre un moment identique !
- Une réflexion ? Contrairement à ce que j'avais écrit « faut-il s'entraîner fort pour faire un marathon ? » je pense que le travail fait, a contribué à la réussite, mais pas que, il y a aussi le mental, et ça c'est énorme et tous les coureurs le savent.
- Autre réflexion ? Je suis depuis cette année dans la catégorie M7, alors j'ai voulu aller voir (j'ai fait 11<sup>ème</sup>) les premiers. Accrochez-vous si vous rêvez de les approcher. Les 3 premiers sont en moins de 4h, dont le premier en 3h 25. Qui fait ou fera mieux ; C'était un marathon International.



Alain P.



### • La Ronde des chardons à Montgiscard par Nadine

Voilà une nouvelle course pour moi en ce beau week-end de Pâques. Avoir un beau temps pour Pâques c'est plutôt rare, mais on va en profiter et apprécier cette belle journée.

Rino m'accompagne et on retrouve nos amis Acfaiens qui randonné.

Les randonneurs sont les premiers à partir. 30 min plus tard c'est les metteurs au départ. Nous voilà prêt. Top départ, et voilà on y est....

Comme d'habitude le départ est toujours rapide, on ne veut pas emmené par la vague. Il faut absolument que je me reprenne, vais pas tenir. Je ralentis un peu pour garder ma vitesse habituelle quand c'est possible.

C'est un très beau parcours, agréable mais la difficulté arrive avec un dénivelé où nous n'avons le choix que de marcher sauf pour les plus expérimentés. Moi qui ai l'habitude de m'entraîner sur du plat, c'est plus difficile mais je vais y arriver. Nous traversons des chemins, des bois, des routes, c'est super beau.

Sur le chemin nous croisons nos marcheurs au ravitaillement, qui me disent qu'il n'y a plus qu'une côte de 100 m, mais j'ai l'impression que l'on n'a pas fait le même parcours car j'ai retrouvé 2 côtes sur plus de 100 m, et c'était chaud !!! Chaud pour monter, impossible en courant j'ai donc fait de la marche rapide, et chaud par le temps. Mais il ne reste plus beaucoup, il faut donc y croire et continuer.

1h14 après le début de la course, me voilà à l'arrivée. Ouff, j'ai réussi !! vivement la prochaine course..... 😊

Nadine V.



participent à la  
coureurs qui se  
suivre mais on est  
autrement je ne  
et je maintiens

### • La rando à Verfeil par BB

Je vais vous raconter l'histoire d'un groupe de petits canards et canettes, accompagné d'un chien.

Le petit groupe avait l'habitude de partir en vadrouille dans la campagne Toulousaine.

Ce samedi de fin avril les petits canards, canettes et le chien se retrouvaient du côté de Verfeil.

C'est un joli petit village au nord de Toulouse, le temps était gris et un peu de pluie était prévue.

Mais ces volatiles aiment bien l'eau, la boue, patauger dedans ils aiment ça.

Le petit groupe, se dandinant file vers les sentiers herbeux, puis de plus en plus boueux, leurs palmes s'accrochent, glissent

Dans les descentes. Mais rien ne les arrête, et ça cancanne. Et ça cancanne.....

Un canard, le senior du petit groupe qui a l'habitude d'errer dans la nature, attiré par une poussée de champignons, farfouille le fossé.

Le ciel toujours menaçant et le vent frais, les volatiles n'ont pas l'audace de faire un petit plongeon dans le lac, ils se contentent de le longer.

Pour se poser finalement au bord de ce lac, sans oser mettre une palme à l'eau, ils préfèrent garder les plumes sèches.

Mais cela ne durera pas longtemps, le ciel devient de plus en plus gris, le vent forçit, les gouttes commencent à tomber, de plus en plus grosses,

De plus en plus dense. Et les petits canards, canettes reprennent leur marche se dandinent de plus en plus sur le sentier, plus question de flâner.

Le chien aussi fait grise mine, l'eau qui tombe du ciel, il n'aime pas ça.

Le tonnerre gronde, la pluie s'intensifie, les palmes des petits canards et canettes s'alourdissent de boue, mais ils résistent et avancent de plus en vite.

Bientôt ils seront à l'abri, et pourront sécher leurs plumes.

C'était un temps à ne pas mettre un canard dehors, mais il y a toujours des irréductibles.

A bientôt pour de prochaines aventures.

BB





- **La rando à Verfeil par Danièle**

La météo annonçait la pluie pour l'après-midi voire 17 h. Aussi 11 valeureux ACFAiens + Dicou se décident pour une randonnée d'une douzaine de kilomètres environ autour du lac de la Balerne au départ de Verfeil.

A 9 H la petite troupe démarre par une visite succincte de VERFEIL, citadelle cathare fortifiée avec ses trois portes monumentales (porte du Loup, la porte Vauraise et la porte Toulousaine) son église classée monument historique et ses maisons à colombages.

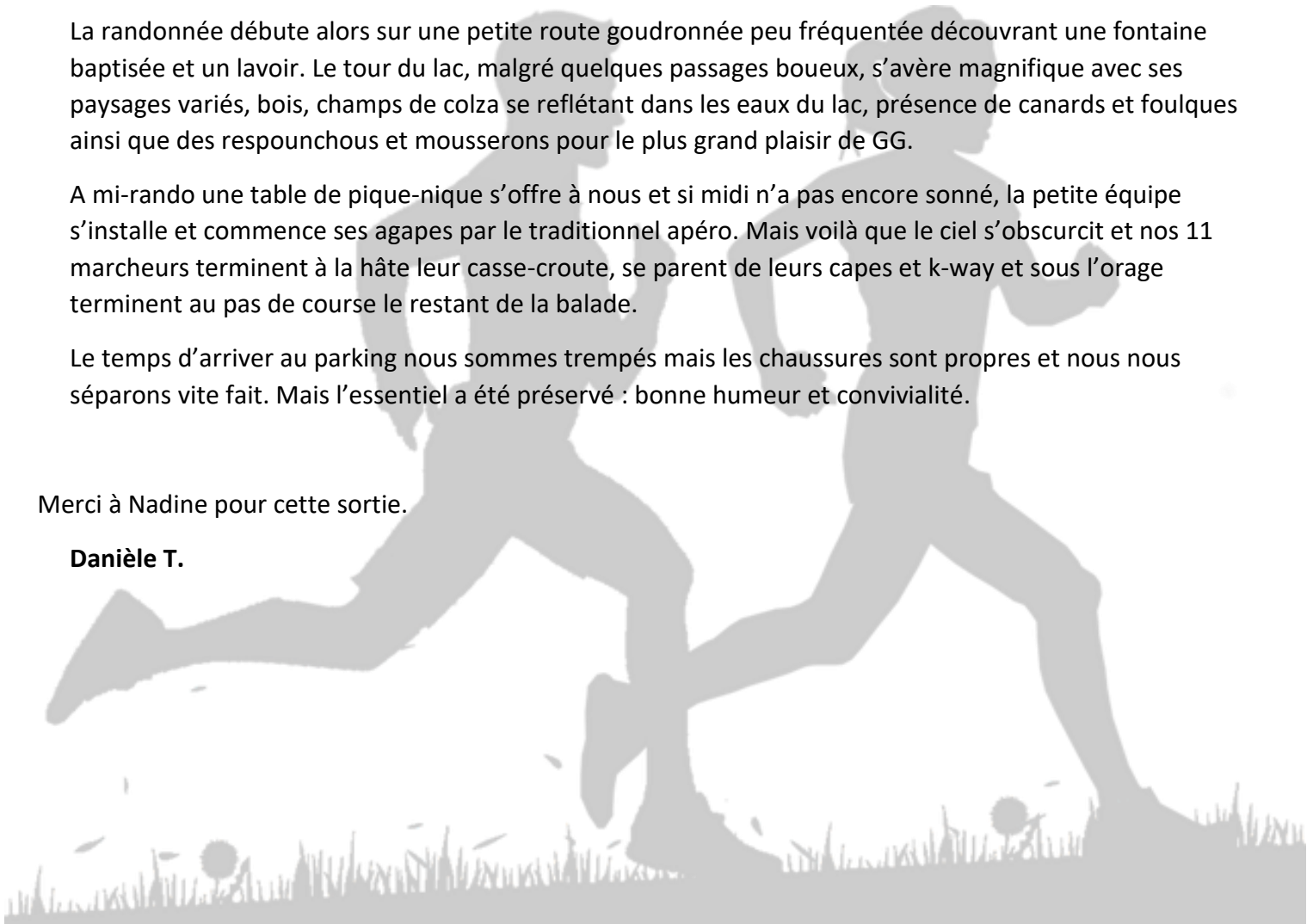
La randonnée débute alors sur une petite route goudronnée peu fréquentée découvrant une fontaine baptisée et un lavoir. Le tour du lac, malgré quelques passages boueux, s'avère magnifique avec ses paysages variés, bois, champs de colza se reflétant dans les eaux du lac, présence de canards et foulques ainsi que des respouchous et mousserons pour le plus grand plaisir de GG.

A mi-rando une table de pique-nique s'offre à nous et si midi n'a pas encore sonné, la petite équipe s'installe et commence ses agapes par le traditionnel apéro. Mais voilà que le ciel s'obscurcit et nos 11 marcheurs terminent à la hâte leur casse-croute, se parent de leurs capes et k-way et sous l'orage terminent au pas de course le restant de la balade.

Le temps d'arriver au parking nous sommes trempés mais les chaussures sont propres et nous nous séparons vite fait. Mais l'essentiel a été préservé : bonne humeur et convivialité.

Merci à Nadine pour cette sortie.

**Danièle T.**



- **La rando à Verfeil par GG et Dicou**

Une bonne douche et ça repart.

Alors, bien rentrés et séchés ?

Heureusement qu'on ne vous a pas invités à déguster les mousserons car très peu seront cuisinés. En effet, sous leur apparente bonne mine je pense qu'ils avaient pris un petit coup de gel, puis un peu trop de pluie et finalement les vers avaient investi le cœur du champignon. Mais l'adresse est bonne et si tout se passe bien on recommencera l'expérience dans un an mais un jour de beau temps.

Que du bonheur .....humide.

GG

Vous n'en avez pas  
marre de vos **co...ries**  
**bêtises ???**



Dicou



### • Par une belle matinée printanière ...

Par une belle matinée printanière Françoise, Marcou, Michèle et Georges sont partis tels les 4 mousquetaires à l'assaut des côteaux de Montgiscard pour participer à la rando des chardons

Départ un peu différé : Georges buvait un café avec Guerino qui accompagnait Nadine, très courageuse, cette dernière participait sous un chaud soleil à la course de 11 kms alternant le bitume et les sentiers. Un bon trail quoi !

D'un bon pas nous sommes montés, descendus et encore montés à travers un paysage très vallonné, les sentiers étaient bordés de fleurs et parfois de lilas qui embaumaient : le printemps était arrivé à Toulouse.

Après quelques kms, nous avons rencontré les coureurs qui venaient en sens inverse. Mais diable ou courent-ils ? Peut-être après les ferrets de la reine... Au ravitaillement, Dame Nadine a éclairci ce mystère mais non c'est seulement une course et quelle course ! En effet, quelques centaines de mètres après la pause boisson, une montée impressionnante faisait face aux coureurs (les 4 mousquetaires eux l'avaient descendue...) Félicitations aux coureurs et à Nadine en particulier.

Encore quelques kms et nous voilà de retour au point de départ, sur la place de Montgiscard, un petit marché très sympathique nous attendait. Evidement nous n'avons pas résisté au plaisir d'acheter quelques bons produits de nos terroirs.

Quelle bonne matinée Tous pour un, un pour tous !

Et comme toujours, la journée s'est terminée au restaurant de l'enclos à Donneville par un bon petit repas.

**Michèle et Georges.**

- **Le raid ACFA 2022 'sur les traces de Riquet' par Fabrice**

Cette année le raid ACFA nous a emmené dans les Montagnes Noires.

Je vous propose une narration historico-sportive de cette belle journée !

Et nous remontons loin dans le temps, entre 50 et 30 millions d'années ... même les plus anciens de la bande n'ont pas connu cette époque ! Les montagnes noires sont le résultat des gigantesques mouvements tectoniques ayant donné naissance aux Pyrénées. Et cette collision de la plaque ibérique a, ici, fait remonter des entrailles de la terre des roches encore plus anciennes !

Pourquoi « montagnes noires » ? Car la végétation, d'un vert puissant, donne l'impression d'un paysage noir vu par le voyageur au loin !

Nous retrouvons, sans retard, la joyeuse équipe au gîte de la Pouzaque. Situé à 500m d'altitude, cette ancienne métairie propose un vaste accueil, dans une démarche écologique sympathique.



Comme toujours, c'est l'incontournable apéro qui lance le we !

Prudents, les convives ne prolongent pas le diner, car demain, il faut se lever avant le chant du coq !



Cette année, le parcours propose des innovations intéressantes, comme des étapes en run and bike ou un parcours en rando ! De quoi satisfaire le plus grand nombre !

5h...le gîte s'éveille !



6h, la caravane s'élance, Brigitte et Christophe comme premiers relayeurs.



Après quelques étapes de plaine, GG et Françoise V entament les premières grimpettes, suivis par Jo et Véronique ! Et la chute des températures (8°C) accueille les coureurs au point culminant du parcours à plus de 800m d'altitude !



C'est dans le bouillard qu'Alain et Pascal transmettent le témoin à Brigitte et Françoise pour un « run and bike » inédit ! Bon, pour les retraités peu habiles avec la langue de Shakespeare, il s'agit d'un parcours où les 2 sportives alternent vélo et course !!!





Les 2 « run and bikeuses », concentrées dans leur effort, n'ont surement pas vu la stèle en hommage au corps franc de la montagne noire ! Histoire glorieuse de ces 1000 maquisards qui réussirent à sortir quasiment indemnes (4 morts) de l'attaque nazie de fin juillet 1944. Ils rejoignent d'autres maquis dans les départements voisins. Certains renforceront l'armée de De Lattre de Tassigny et iront combattre jusqu'en Allemagne !



A la prise d'eau d'Alzeau, nous retrouvons une vieille connaissance ! Pierre-Paul Riquet, architecte du canal du midi réalisé entre 1667 et 1682. Afin d'alimenter son canal, il eut l'idée géniale de collecter les eaux de la montagne noire. La rigole de la montagne permettait de transporter l'eau de l'Alzeau vers la Sor sur 25 kms pour rejoindre directement le canal du midi.

Vauban, en 1686, constatant que cette solution n'était pas la plus efficace, poursuivit la rigole jusqu'au lac de st Ferréol.



Toujours un émerveillement de constater les prouesses techniques pour réussir à acheminer l'eau, au fil du relief, sans images satellites et autre GPS !

Le barrage de la Galaube, imaginé par Riquet, fut finalement réalisé au début des années 2000.

La forge à proximité servait à fabriquer des balles et des boulets, la région étant riche en minerais.

Marc, Chrystelle C, et Nadine, accompagné de son courageux petit fils Ewan (j'espère que l'orthographe est juste !) galopent sur la première partie :





Ayant ressenti une vilaine douleur au mollet lors d'un entrainement en bord de seine dans la semaine, c'est Thomas V qui accepte de me remplacer pour accompagner Christelle R le long de la rigole. Je suis le duo en vélo avec Jacques et Patrice, dans un décor magnifique.

La retenue des Cammazes, construite dans les années 50, sur la Sor, sert aussi à alimenter le canal via la rigole. Mais comme le barrage précédent, sa fonction principale est l'irrigation et la retenue d'eau potable.

A la fin du 3eme relais le long de la rigole, l'attente commence à se faire inquiétante ! Plus de 1 heure pour faire les supposés 6 kms de l'étape ! Certains partent à la rencontre des coureurs et vététistes ! Plus de peur que le mal ! Il semble que le roadbook ait indiqué une distance erronée ! L'étape était de plus de 11 kms ! Bravo aux jeunes petits enfants de GG et Nadine, Elsa et Ewan pour avoir pédalé avec le sourire !

Pause déjeuner rapide aux hameaux de Lagarde avant que Thomas V rejoigne Pascal P pour une étape de tous les dangers car aucun accompagnateur, motorisé ou non, ne peut les suivre sur les sentiers vers le lac de st Ferréol !

Le reste de la troupe se retrouve donc au lac !

Une grosse escouade, très largement féminine, part faire le tour de la retenue d'eau



Vous le savez tous, ce lac est artificiel, bâti par Riquet, entre 1667 et 1672 pour alimenter son canal pour la rigole de la plaine. Très vite Vauban ordonne d'élever le mur de retenue pour doubler la capacité. L'endroit devient un lieu touristique, agrémenté par des fontaines et jets d'eau. Certains imagineront la construction d'un casino, projet réduit à une simple base de loisir en 1930 !

Pendant ce temps, Thomas et Pascal ont pris tout leur temps ... pour se perdre ! Ils trouveront une âme généreuse pour leur prêter un téléphone leur permettant d'alerter de leur position, à l'autre bout du lac et d'être récupérés sains et saufs !!

La prochaine étape conduit les 2 Françoise chez Maurice.



Nous traversons Sorèze qui doit son origine à son abbaye fondée en 754. Elle sera détruite par les protestants pendant les guerres de religion.

En 1682, le monastère, reconstruit, devient une école, puis une des 12 écoles royales militaires et sera un haut lieu intellectuel jusqu'en 1991 (Claude Nougaro en sera un des élèves)



Les 2 étapes suivantes sont très escarpées et confiées à des cyclistes confirmés, Jacques et Patrice. N'ayant pas senti de douleur à mon mollet, je tente d'accompagner Christelle comme prévu au road book ! Mais cela ne durera pas plus de 1km, obligé de rejoindre en boitant la voiture suiveuse ! Thomas assurera ma relève

Petite pause à la Chapelle romane St James, qui daterait du XIème siècle et accueillait les pèlerins se rendant à St Jacques de Compostelle ! Depuis 450 ans, un hêtre gigantesque de 20 m de haut 90m de large veille sur elle !



Un nouveau relais « run and bike » associant Jo et Vero dans un numéro de haute voltige, le cycliste, légèrement en avance, laissant son engin au bord de route, pour continuer à pied avant d'être rejoint par son acolyte ayant récupéré le VTT ! La recherche de la performance !





Halte à Dourgne, seigneurie dès le Xème siècle et origine de St Stapin, ermite devenu évêque de Carcassonne en 685.

Les derniers courageux et courageuses entament la montée de 3 kms, avec des pentes à 15%, pour revenir au gîte ! A 1km du but, pour ne pas faillir à la tradition, le reste du groupe les retrouve pour finir ensemble, étendards de l'ACFA au vent !



Comme dans Asterix, tous les raids ACFA se finissent par un banquet ! Celui-ci sera particulièrement exceptionnel grâce au cassoulet d'anthologie mijoté par Maurice !

Notre Assurancetourix à nous, Patrice, ne sera pas ligoté ...au contraire, car il nous proposera une soirée musicale parfaite. Je ne sais pas si c'était le cassoulet, la musique ou les élixirs alcoolisés, mais les filles, emmenées par Christelle, n'hésiteront pas à utiliser les grands moyens pour entrainer les males récalcitrants sur la piste de danse ! Nombreux finirent transportés dehors, manu militari, avec leur chaise ! Bob fut le seul rescapé de ce doux déchainement

Le lendemain, les joyeux drilles avaient récupérés ! Une moitié, plutôt féminine, partira pour une courte randonnée... Tandis que l'autre moitié à majorité masculine, se contentera de parties de pétanque.

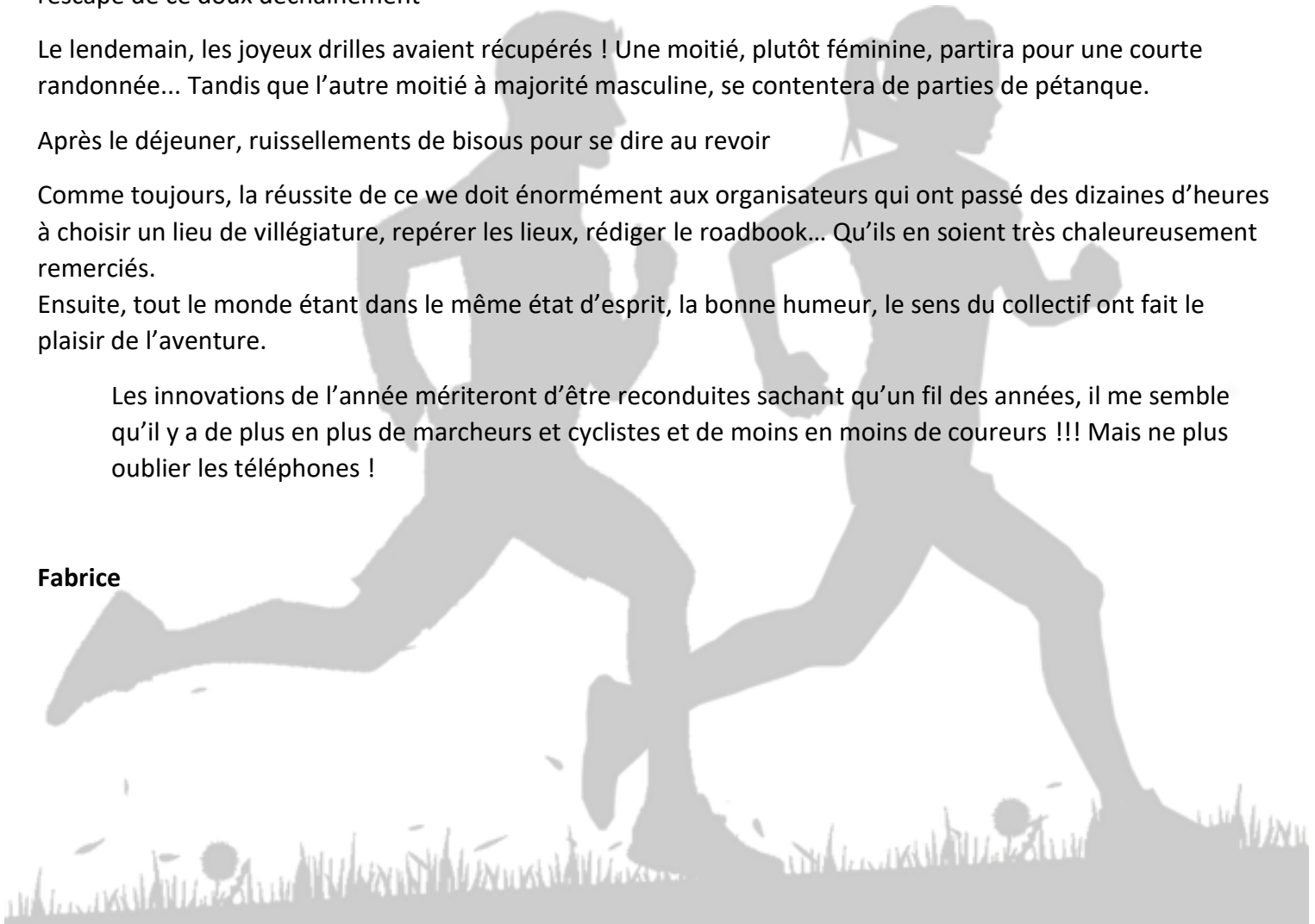
Après le déjeuner, ruissellements de bisous pour se dire au revoir

Comme toujours, la réussite de ce we doit énormément aux organisateurs qui ont passé des dizaines d'heures à choisir un lieu de villégiature, repérer les lieux, rédiger le roadbook... Qu'ils en soient très chaleureusement remerciés.

Ensuite, tout le monde étant dans le même état d'esprit, la bonne humeur, le sens du collectif ont fait le plaisir de l'aventure.

Les innovations de l'année mériteront d'être reconduites sachant qu'un fil des années, il me semble qu'il y a de plus en plus de marcheurs et cyclistes et de moins en moins de coureurs !!! Mais ne plus oublier les téléphones !

**Fabrice**





### Compte-rendu de la réunion du bureau

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

- le **Samedi 11 Juin**, voici la date d'un de nos traditionnels entraînements en commun, qui aura lieu du côté de **chez les Petits, à Poucharramet ...**



- le **Samedi 25 Juin**, la fête de l'ACFA au bord du canal du midi **mail par FSC à venir fin juin**
- le **Vendredi 1<sup>er</sup> Juillet**, la Corrida de Toulouse en semi-nocturne
- du **vendredi 29 au dimanche 31 Juillet**, la rando d'été de l'association **mail par BB fin juin**
- le **dimanche 28 Août**, le marathon des Oussailès du côté de St-Girons
- du **16 au 18 Septembre**, le WE vélo ACFA
- du **7 au 10 Octobre**, le marathon de Palma de Majorque

- Rappel Général du calendrier pour cette fin d'année :

| ACFA - Calendrier 2022 – 2ème semestre |   |         |                     |      |                  |           |                         |         |             |          |                   |          |                |                           |                |
|--|---|---------|---------------------|------|------------------|-----------|-------------------------|---------|-------------|----------|-------------------|----------|----------------|---------------------------|----------------|
| Juin                                   |   | Juillet |                     | Août |                  | Septembre |                         | Octobre |             | Novembre |                   | Décembre |                |                           |                |
| 1                                      |   | 1       | Corrida de Toulouse | 1    |                  | 1         |                         | 1       | c           | 1        | Toussaint         | 1        |                |                           |                |
| 2                                      |   | 2       | S                   | 2    |                  | 2         |                         | 2       | D           | 2        |                   | 2        |                |                           |                |
| 3                                      |   | 3       | D                   | 3    |                  | 3         | S                       | 3       |             | 3        |                   | 3        | S              |                           |                |
| 4                                      | S | 4       |                     | 4    |                  | 4         | D                       | 4       |             | 4        |                   | 4        | D              |                           |                |
| 5                                      | D | 5       |                     | 5    |                  | 5         |                         | 5       |             | 5        | S                 | 5        |                |                           |                |
| 6                                      |   | 6       |                     | 6    | S                | 6         |                         | 6       |             | 6        | D                 | 6        | Exiden Cahors  |                           |                |
| 7                                      |   | 7       |                     | 7    | D                | 7         |                         | 7       | marathon de | 7        |                   | 7        |                |                           |                |
| 8                                      |   | 8       |                     | 8    |                  | 8         |                         | 8       | S           | 8        | Palma de Majorque | 8        |                |                           |                |
| 9                                      |   | 9       | S                   | 9    |                  | 9         |                         | 9       | D           | 9        |                   | 9        |                |                           |                |
| 10                                     |   | 10      | D                   | 10   |                  | 10        | S                       | 10      |             | 10       |                   | 10       | S              |                           |                |
| 11                                     | S | 11      | Entraînement        | 11   |                  | 11        | D                       | 11      |             | 11       |                   | 11       | D              | Trail des aifs Montastruc |                |
| 12                                     | D | 12      | en commun           | 12   |                  | 12        |                         | 12      |             | 12       | S                 | 12       |                |                           |                |
| 13                                     |   | 13      |                     | 13   | S                | 13        |                         | 13      |             | 13       | D                 | 13       |                |                           |                |
| 14                                     |   | 14      | Fête nationale      | 14   | D                | 14        |                         | 14      |             | 14       |                   | 14       | Armistice 1918 | 14                        |                |
| 15                                     |   | 15      |                     | 15   |                  | 15        | Assomption              | 15      | S           | 15       |                   | 15       |                | 15                        |                |
| 16                                     |   | 16      | S                   | 16   |                  | 16        |                         | 16      | D           | 16       |                   | 16       |                | 16                        |                |
| 17                                     |   | 17      | D                   | 17   |                  | 17        | S                       | 17      | WE Vêlo     | 17       |                   | 17       | S              | 17                        |                |
| 18                                     | S | 18      |                     | 18   |                  | 18        | D                       | 18      |             | 18       |                   | 18       | D              | 18                        |                |
| 19                                     | D | 19      |                     | 19   |                  | 19        |                         | 19      |             | 19       | S                 | 19       |                | 19                        |                |
| 20                                     |   | 20      |                     | 20   | S                | 20        |                         | 20      |             | 20       | D                 | 20       |                | 20                        |                |
| 21                                     |   | 21      |                     | 21   | D                | 21        |                         | 21      |             | 21       |                   | 21       |                | 21                        |                |
| 22                                     |   | 22      |                     | 22   |                  | 22        |                         | 22      | S           | 22       | Entraînement      | 22       |                | 22                        |                |
| 23                                     |   | 23      | S                   | 23   |                  | 23        |                         | 23      | D           | 23       | en commun         | 23       |                | 23                        |                |
| 24                                     |   | 24      | D                   | 24   |                  | 24        | S                       | 24      |             | 24       |                   | 24       | S              | 24                        |                |
| 25                                     | S | 25      | Fête de l'ACFA      | 25   |                  | 25        | D                       | 25      |             | 25       |                   | 25       | D              | 25                        | Noël           |
| 26                                     | D | 26      |                     | 26   |                  | 26        |                         | 26      |             | 26       | S                 | 26       |                | 26                        |                |
| 27                                     |   | 27      |                     | 27   | S                | 27        |                         | 27      |             | 27       | D                 | 27       |                | 27                        |                |
| 28                                     |   | 28      |                     | 28   | D                | 28        | Marathon des Dussailhès | 28      |             | 28       |                   | 28       |                | 28                        |                |
| 29                                     |   | 29      |                     | 29   |                  | 29        |                         | 29      | S           | 29       |                   | 29       |                | 29                        |                |
| 30                                     |   | 30      | S                   | 30   | Rando d'été ACFA | 30        |                         | 30      | D           | 30       |                   | 30       |                | 30                        | Reveillon ACFA |
| 31                                     | D | 31      |                     | 31   |                  | 31        |                         | 31      |             | 31       |                   | 31       | S              | 31                        |                |



### 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 - EPUISE - en Commande

**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 !!!*



### Cris de douleur



*Pas de bobos en ce moment ....*

### Félicitations



*A GG, 2<sup>ème</sup> en catégorie M7 au marathon d'Albi ...*

*A Nadine V, 2<sup>ème</sup> en catégorie M2 à Montgiscard*

*et*

*Après les césars, remise de la médaille de la ville de Blagnac à Lionel Massol !*

