

N°148 - Juillet 2022

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- **L'entraînement en commun à Poucharramet, chez Annick et Pascal**
 - Le clan des randonneurs : un clin d'œil de Chrystelle
 - Et le clan des coureurs et des cyclistes, les photos de GG
 - Et le petit mot de Framboise
- **La fête de l'ACFA, à Donneville**
- **Des nouvelles d'Alain Pabis, grand randonneur...**

Compte-rendu de la réunion du bureau

- **Les activités et les courses au calendrier à venir**
- **Rappel du calendrier pour cette fin d'année - ERRATUM**

L'espace adhérents

- **La gestion de vos photos**
- **Vente de vin**

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **L'entraînement en commun à Poucharramet, chez Annick et Pascal**

Le clan des randonneurs : un clin d'œil de Chrystelle

Aujourd'hui direction la campagne ! Ce n'était pas prévu mais la compétition de natation de mon fils a été reportée. Annick et Pascal ont eu la gentillesse de m'accepter même si je n'étais pas inscrite ! Je quitte COLOMIERS et plus je m'éloigne de la ville plus je vois les Pyrénées se dessiner dans ce magnifique ciel bleu ! La journée sera belle ! Avant d'arriver à Rieumes, on tourne à gauche et on découvre leur maison posée au-dessus du lac et face aux Pyrénées ! Un petit coin de paradis !



Et on retrouve tout de suite la très bonne ambiance de l'ACFA, tout le monde se dit bonjour, des petits groupes se forment les filles parlent sorties à l'intérieur, les garçons échantent sur la terrasse autour d'un bon café. Les chats sont à la fois curieux de voir ce monde mais très craintifs devant toute cette agitation ...

Tout le monde semble prêt à 9h30 mais il manque les NIKITINE qui ont oublié le flan dans le frigo : vu la qualité du flan on les remercie d'être revenus !

Du coup on visite la maison, c'est sûr ils ont fait le bon choix pour leur déménagement : cet endroit est juste superbe ! La vue sur le lac de Poucharramet et la chaîne des Pyrénées est à couper le souffle ! On devine bien le pic d'Aneto et le mont Valier.

Valentin le petit protégé de Georges se prépare pour sa course : il fera le 8km avec ses belles chaussures. Il va devoir laisser son téléphone pour courir mais il le retrouvera vite après la douche : ouf !
Cathy et Alain finissent par arriver : on part vite marcher pour les uns courir pour les autres.



Le circuit de marche est très agréable, on déambule au milieu des champs de blé, les moments à l'ombre des arbres sont très agréables. On croise même dans un jardin au milieu des poules un cochon !



On s'aperçoit que le coin n'est pas plat en fait ! On a même gravi la côte de Poucharramet pour arriver au lavoir ! Mais nous n'avons pas tenté de remplir nos gourdes... Nous avons aussi fait une rapide visite de l'église.
Annick nous a ensuite dirigé vers une ferme avant d'attaquer le retour vers la maison ! On a retrouvé les bords du lac et toujours cette vue magnifique sur la chaîne des Pyrénées.



En rentrant, petite douche et on profite de l'apéro sur la terrasse ombragée.

Le barbecue se met en route avec Bob qui sera assez rapidement rejoint par Michel. Merci les grilladous ! Les côtes de porc et les saucisses sont très bonnes : vive la boucherie Sabathé !

Les entrées sont servies avec la viande et le plateau de fromage viendra agrémenter ce bon repas.

Pour le dessert il y a 4 gâteaux : on ouvre le premier : une tarte aux fraises ! Super au mois de Mai c'est de saison !

2eme boîte ouverte : une tarte aux fraises !

3eme boîte ouverte : oh une tarte aux fraises !!!

Suspense avant s'ouvrir la quatrième : et au grand désespoir de Marcou ce n'est pas un gâteau au chocolat mais une tarte aux fraises bien sûr !!!



Heureusement Cathy a amené son flan ! Il n'en restera plus très rapidement !

Je noterai quand même quelques incidents durant le repas Gégé profitant de l'absence de Nadine n'a pas été très sage ! Il a passé le repas à m'arroser les pieds ! « PUTAIN DE CHIEN » comme il disait !

La journée a été très réussie ! Il a fait chaud mais la terrasse ombragée était parfaite !



Qu'est-ce qu'on est bien reçu chez les PETIT : on reviendra c'est sûr !
Merci Annick et Pascal pour cet entraînement : c'était parfait sur toute la ligne !
A l'année prochaine à Poucharramet !

Chrystelle

Et le clan des coureurs et des cyclistes, les photos de GG :



...Ce sont les cyclistes qui
sont les premiers sur le
pied de guerre ...

... Mais allez ! les coureurs
sont bien là !





... préparation intense
pour certaines ...



... et ce sont bien les
randonneurs (neuses) qui
donnent l'exemple et le
top départ, d'un air et
d'un pas décidé ...

... un dernier coup d'œil
sur le paysage ...



... et ce sera parti pour les 8 km de rando,

Les 9 km de course à pied,

Et 14 pour les plus vaillants.

... avant de retrouver nos grilladous au travail !



... et de passer aux choses sérieuses ...
à la mode ACFA comme toujours, et
comme de bien entendu



... Tiens, ne serait-ce pas Falbala ?



... c'est comme dans Astérix, mais sans le barde qui chante à la fin...



Et le petit mot de Framboise :

Après plusieurs séries de « Ouah !!! Magnifique !!! Superbe !!! », le traditionnel café et la visite de la maison neuve d'Annick et Pascalou, le départ est donné pour les activités sportives.

Les randonneurs partent les premiers. Puis vient le tour des coureurs du 14 km que les coureurs du 8 km retrouveront devant la gendarmerie de Rieumes.

Le ciel est bleu et la chaleur commence à monter.

Entre champs de blé ou d'orge, entre soleil plein pot sur le bitume et quelques mètres d'ombre, les coureurs partagent quelques gorgées d'eau, et ressentent tous les effets dus à un thermomètre qui monte, qui monte....

Une petite visite de Poucharramet, village ancien aux maisons à colombages, un robinet bienvenu permet à tous de se rafraîchir.



Enfin, Pascalou nous annonce une dernière côte, quelle côte !!!! Nous sommes plusieurs à finir en marchant. Ouf !!! La maison est en vue.

2 cyclistes, Patrice et Jacques, ont profité de cette matinée sportive pour découvrir que cette campagne n'est pas plate. Eux aussi ont eu bien chaud.

Merci Annick et Pascalou pour cette excellente journée typiquement ACFAienne.

FSC

• La fête de l'ACFA, à Donneville

Pleuvra, pleuvra pas ?

Pleuvra, pleuvra pas ?



Myriam, ma voisine et secrétaire de Mairie m'a apporté les clefs des vestiaires. Un coup de balai dans chaque pièce... La fête de l'ACFA c'est demain.

Depuis lundi Marcou surveille très attentivement les rubriques météo à la télé. Et, bien entendu, aucune chaîne ne donne la même information : pas de pluie avant 14H, pluies éparées à partir de 15H, risque de pluie à partir de 20H... Pas de solution de replis. Impossible d'annuler le rôti et le boulanger. On avisera.

On dit que la chance sourit aux audacieux : il a fait beau toute la journée.

Samedi matin, 9H30, tous les participants se dispersent au bord du Canal, en fonction de leur activité sportive : marche, course à pied et vélo, pendant que... Bernard manie la débroussailleuse pour aménager notre espace « salle à manger » sous les platanes, et que Marc et Jean-Pierre déplient tables et bancs.



Suit le traditionnel programme :

- Apéro : dont l'anchoïade d'Olga



- Repas : tomates et pâtés de fritons, poulet rôti, légumes de saison, pommes de terre rôties dans la graisse de canard, salade verte, fromage et croustade



- Pétanque, molkky.



Rendez-vous en 2023 : même endroit, même heure.

FSC

- **Des nouvelles d'Alain Pabis, grand randonneur...**



Alain a pris le départ du GR10 à Hendaye le vendredi 17 juin.

Après quelques premiers jours de rodage et de familiarisation avec son sac de 15 kg et sa nouvelle vie de SDF, il progresse maintenant régulièrement cap à l'est.

Et chaque jour est un nouveau jour plein d'inconnues et en semi-autarcie. Il est au soir du 30 juin à Cauterets et c'était sa quatorzième étape. Tout va bien.

(NDLR : Merci GG pour ces nouvelles)



Compte-rendu de la réunion du bureau

• Les activités et les courses au calendrier à venir

- du **vendredi 29 au dimanche 31 Juillet**, la rando d'été de l'association.
Il y aura 19 participants à cette sortie, et un rappel : les repas du vendredi soir et du samedi soir sont à prévoir en autonomie. BB vous fera un message récapitulatif et pour vous donner les ultimes précisions.
- le **dimanche 28 Août**, le marathon des Oussailès du côté de St-Girons.
Pour cette course inscrite au calendrier de l'association, c'est Alain Nikitine qui vous fera un message prochainement, et donc n'oubliez pas de répondre au Framadate qui sera joint.
- du **16 au 18 Septembre**, le WE vélo ACFA.
Tout est en ordre pour l'organisation de ce Week-end. Camping réservé, repas réservés, circuit ok. Patrice Ravel vous fera un message pour fixer les dernières précisions.
- Et pour mémoire, du **7 au 10 Octobre**, le « traditionnel rendez-vous aux Baléares » pour le marathon de Palma de Majorque
- Le **samedi 22 Octobre**, l'entraînement en commun aura lieu chez Françoise et Fabrice à Pibrac, retenez bien cette date à cocher sur votre calendrier.

- **En ce qui concerne le réveillon, nous vous rappelons qu'il reste quelques places, n'hésitez donc pas à contacter les membres du bureau si vous souhaitez y participer ou faire participer des amis !!**

- Rappel du calendrier pour cette fin d'année - ERRATUM

ACFA - Calendrier 2022 – 2ème semestre																																
Juin			Juillet				Août				Septembre				Octobre				Novembre				Décembre									
1			1		Corrida de Toulouse	1			1			1			1			1			1			1			1			1		
2			2	S		2			2			2			2			2			2			2			2			2		
3			3	D		3			3			3			3			3			3			3			3			3		S
4	S		4			4			4			4			4			4			4			4			4			4		D
5	D		5			5			5			5			5			5			5			5			5			5		S
6			6			6	S		6			6			6			6			6			6			6			6		D
7			7			7	D		7			7			7			7			7			7			7			7		S
8			8			8			8			8			8			8			8			8			8			8		D
9			9	S		9			9			9			9			9			9			9			9			9		S
10			10	D		10			10			10			10			10			10			10			10			10		D
11	S	Entraînement	11			11			11			11			11			11			11			11			11			11		S
12	D	en commun	12			12			12			12			12			12			12			12			12			12		D
13			13			13	S		13			13			13			13			13			13			13			13		S
14			14		Fête nationale	14	D		14			14			14			14			14			14			14			14		D
15			15			15		Assomption	15			15			15			15			15			15			15			15		S
16			16	S		16			16			16			16			16			16			16			16			16		D
17			17	D		17			17			17			17			17			17			17			17			17		S
18	S		18			18			18			18			18			18			18			18			18			18		D
19	D		19			19			19			19			19			19			19			19			19			19		S
20			20			20	S		20			20			20			20			20			20			20			20		D
21			21			21	D		21			21			21			21			21			21			21			21		D
22			22			22			22			22			22			22			22			22			22			22		S
23			23	S		23			23			23			23			23			23			23			23			23		D
24			24	D		24			24			24			24			24			24			24			24			24		S
25	S	Fête de l'ACFA	25			25			25			25			25			25			25			25			25			25		D
26	D		26			26			26			26			26			26			26			26			26			26		S
27			27			27	S		27			27			27			27			27			27			27			27		D
28			28			28	D	Marathon des Dussailles	28			28			28			28			28			28			28			28		S
29			29			29			29			29			29			29			29			29			29			29		D
30			30	S	Rando d'été ACFA	30			30			30			30			30			30			30			30			30		S
31			31	D		31			31			31			31			31			31			31			31			31		D

Ce sera le week-end des 11, 12, 13 novembre

Ce sera le samedi

La mise à jour du calendrier en ligne sur notre site est en cours.

L'espace adhérents

- **La gestion de vos photos**

Afin de faciliter le partage de vos expériences photographiques liées à la vie de l'association, **GG** a accepté de devenir officiellement notre « trieur photos » en liaison avec **JPE**.

C'est pourquoi nous vous demandons, à chaque fois que vous le jugerez nécessaire, de lui adresser vos photos afin que celles-ci puissent être mises en ligne sur notre site,

Pour rappel : [Association des Coureurs de Fond de l'Aéronautique TOULOUSE \(acfa-toulouse.fr\)](http://Association des Coureurs de Fond de l'Aéronautique TOULOUSE (acfa-toulouse.fr))



Ceci afin d'uniformiser le processus d'archivage et d'éradiquer la 'perte en ligne' de ces précieux documents,

Pour accéder à ces photos : Rendez-vous sur le site, onglet PHOTOS

- 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

Rouge, rosé, blanc : tout est disponible **Commandez !!!**

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



*Que des bobos 'longue durée' en ce moment ...Alexandre, Fabrice, Guerino,
et d'autres TAMALOUS se remettent petit à petit.
Nous leur souhaitons encore un peu de patience.*

Félicitations



A GG, une nouvelle fois 2ème en catégorie M7,

le 5 juin lors du Run Express 10 km, à Gagnague (Gagnarun)

et à Nadine V, notre unique représentante à la Corrida de Toulouse !