

N°149 - Octobre 2022

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- La rando d'été 2022 par Fabrice
- La corrida de Toulouse par Nadine V
- Le week-end vélo 2022 par Nadine S

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

- Les activités et les courses au calendrier à venir

#### L'espace adhérents

- A propos du marathon de Cracovie
- Vente de vin
- Carnet rose

#### Cris de douleur

#### Félicitations

### Raconte-moi ton mois

- **La rando d'été 2022 par Fabrice**

Une vingtaine d'éminents et éminentes représentant(e)s de l'ACFA se sont retrouvé(e)s en ce dernier we de juillet à Tuzaguet pour la traditionnelle randonnée d'été.

Ce charmant village se situe à quelques kilomètres au sud de Lannemezan. Comme vous le constaterez sur la carte ci-dessous, il a une existence ancienne... mais incertaine. Peut-être en souvenir d'une lointaine villa romaine d'un certain Tutius. Des actes du 12ème siècle font référence à un seigneur de Tusagued.



Je n'ai pas osé demander aux plus anciens d'entre nous s'ils avaient connu cette période pour nous éclairer !!  
Respect de l'âge parfois canonique !!

Quand nous arrivons, accompagnés de Brigitte... la troupe est déjà installée dans ce gîte/hôtel du Lou Castet ! Etant porteurs de l'apéro, l'accueil fut encore plus chaleureux !!



Installation dans des chambres confortables qui illustrent que l'ACFA s'embourgeoise au fil de l'âge de plus en plus avancé de ses participants ! Et je trouve ça très bien !!

L'apéro est l'occasion de convenir du lieu des efforts du lendemain. Respectueux de la planète qui va de plus en plus mal, le groupe choisit des randonnées à la demi-journée avec retour au gîte pour le déjeuner, sans prendre les voitures !

Au matin, après un solide petit déjeuner, des sacs allégés car il n'y a pas de ravitaillement à porter, l'escouade s'élançe en direction de Bizous qui, vous vous en doutez, donnera lieu à toutes les grivoiseries possibles !

Seule Nadine doit rester au chevet de ses petits-enfants, Elsa étant un peu souffrante !



12 kms, 200m de dénivelé et 3h de randonnée, principalement dans des sous-bois pour faire le tour des 2 monts.





Nous passerons par Montserié où des vestiges d'un oppidum celtes ont été retrouvés. Je vous laisse découvrir dans la vidéo ci-dessous.

[Vidéo - Google Photos](#)

Je suis toujours fasciné par le talent des archéologues qui peuvent détecter un rempart du 2<sup>nd</sup> siècle avant JC en observant un mur de pierre recouvert de buissons et de mousse.

Pour les cinéphiles ou même pour les bétotiens comme moi, vous aurez reconnu la musique sublime de « il était une fois dans l'ouest » en accompagnement de la vidéo. Toujours des frissons à son écoute !

Pour les plus curieux, le pdf ci-dessous, vous en dira encore plus.

[Diapositive 1 \(montserie.com\)](#)

Nous étions au pied du mont supportant cet oppidum quand nous avons admiré le vol majestueux de 2 cigognes.

Bien plus tard le seigneur local de Montserié portera le coup fatal au duc de Guise à Blois le 23 décembre 1588, en pleine guerre de religion

C'est sans ces connaissances historiques que les randonneurs continueront leur périple par Hautaget pour revenir au bercail pour le déjeuner.



Celui-ci sera léger et sobre car il s'agit de repartir allègrement pour la seconde randonnée de l'après-midi.

Certains préfèrent la sieste mais Nadine peut se joindre à nous, Elsa étant en bien meilleure forme.



La troupe s'élance dont vers Aneres pour un périple d'environ 12kms mais quasiment sans dénivelé. Parcours mixant du bitume, des sentiers en sous-bois et des chemins agricoles.



Vous ne trouvez pas un air de ressemblance ???

A vous de me dire qui vous parait le plus proche de Henri Fonda ou Charles Bronson ???

Après 3h de marche, avec le soleil revenu, retour au gîte pour la soirée de gala !!



Apéro en compagnie de nos hôtes néerlandais, courageux propriétaires de d'établissement qu'ils ont rénové à tous les 2 ! Bravo et vœux d'une réussite méritée !

Le banquet nous est amené par Alexandre et Thomas, papa et fils de Françoise, nouveaux « salariés » Uberats ☺ . La charcuterie, les saucisses et la ratatouille ont été concoctées par les cousins de Françoise, charcutiers renommés à St Plancard ! Beau travail d'équipe !

Comme l'ACFA sait recevoir, les sympathiques bataves et les livreurs sous-payés seront du banquet !

Un trio d'artisans Jacques, Marc et Georges sont à la plancha.

Les agapes sont accompagnées de quelques notes de piano par Elsa. Elles s'achèveront par les élixirs, verveine-prune, de Jacques.

Le lendemain, les participants sont plus paisibles. Quelques-uns partent se dégourdir les mollets par un petit tour dans le village, tandis que les autres refont le monde. Et sur ce dernier point... il y a du boulot !!



Les restes de la veille sont largement suffisants pour le déjeuner.

Bisous d'au revoir.

Comme toujours, un we ACFA doit sa réussite à ceux et celles qui, de nombreuses semaines avant, l'organisent. Chaleureux merci pour leur dévouement. Je crois que Brigitte en fut l'une des plus ardentes organisatrices ! Ensuite, le jour J, chacun met ses talents au service de tous et la fête ne peut être que belle !

A la prochaine !

**Fabrice**

### • La corrida de Toulouse par Nadine V

C'est en cette belle soirée du 3 juillet 2022 que nous prenons avec Rino la direction de la place du Capitole pour le départ des 10 km de la corrida.

Beaucoup de personnes présentes. Les coureurs des 3 km sont déjà arrivés, le départ était à 20 h.



Je rentre dans le village pour patienter et me préparer. Les accompagnateurs n'étaient pas autorisés car beaucoup trop de monde. Il ne fait pas trop chaud, le temps est même idéal pour courir. Nous avons reçu avec les dossards un tee-shirt violet en hommage au TFC qui est passé en ligue 1. Moi qui adore le foot.. 😊 Mais il faut les féliciter.



Nous voilà à attendre le départ, il y a une très bonne ambiance. Et c'est parti... mais on ne peut pas dire que l'on démarre sur les chapeaux de roues puisqu'il y a trop de monde et on n'avance pas. C'est plutôt tranquille et c'est comme ça sur un peu plus d'1km. On a plutôt l'impression de zigzaguer, pas mal d'obstacles à éviter, voitures, trottoirs, des coureurs que doubler mais pas de place, le temps s'étale entre ceux qui vont très vite et continuons notre parcours dans les Toulouse, c'est beau, il y a beaucoup d'encouragements de spectateurs, avec des orchestres, des clients de bar apparemment ont pris un petit coup tout ça est bien sympathique.



l'on essaie de que le groupe les autres. Nous vieilles rues de des animations qui de chaud, mais

Le ravitaillement se fait à 3 km, ça fait du bien, car j'en avais besoin. Je continue en essayant de rester à un bon rythme, mais j'ai l'impression que je vais peut-être un peu trop vite, je ne me sens pas très bien vers le 6 ou 7 km je ne sais plus. Très mal au ventre (je n'avais pourtant pas bu de café Véro). Je m'arrête un peu, je marche, je reprends mes esprits, j'avais soif, mais pas d'eau en vue, je prends 3 grandes respirations et je repars, je ralentis inutile de forcer, et heureusement après ça je vois le ravitaillement en eau, je bois, je m'arrose la tête et je repars jusqu'à l'arrivée. Ce n'était pas facile ce soir, je ne sais pas ce qui s'est passé. Ce n'était pourtant pas un trail. La fatigue de la semaine peut-être, de fin de journée !! enfin il y a sûrement une raison.

Contente d'avoir représenté l'ACFA. À la prochaine course ....

Nadine V.



### • Le week-end vélo 2022 par Nadine S

Je redoutais un peu ce Week-end vélo, il y avait 4 ans que mon vélo n'avait pas pris l'air !!!!

Tant pis on verra bien on va dans les Landes !!!

Nous étions 14 Acfaïens contents de passer un WE à l'Océan, la météo s'annonce bonne, impec, les maillots sont dans les valises, l'organisation, le co-voiturage tout est prêt, c'est parti.

Je prends Brigitte chez elle à 14h, mon choix d'itinéraire par la A62 puis la route vers Mont de Marsan ne s'avère pas très efficace 😞.



A notre arrivée au camping SANDAYA Le COL VERT à Vielle St Giron au bord de l'étang de Léon, non Véro pas en Ariège, nous retrouvons une partie de la troupe et quelques travailleurs nous rejoignent ultérieurement.

Le camping est incroyablement grand, long de 1,2km, et les mobil homes incroyablement confortables, si si surtout pour moi qui ai une chambre seule avec salle de bain adulte, 3 lits et un accès individuel sur l'extérieur.... chut !

Repas en commun puis débriefing et au lit, il faut être en forme demain !

**Samedi départ 9h**, l'étape est prévue de 54km en aller-retour sur la piste cyclable qui part vers le nord en direction de Mimizan.

Après moins de 2 km nous voilà au pied d'une côte, oh ! surprise ... on demande confirmation .... On est bien dans les Landes là ? bon on a compris, dans les Landes il y a aussi des montées, un coup c'est faux-plat montant, un coup faux-plat descendant, que du plaisir car si agréable dans ces belles forêts ; heureusement, surtout pour moi sur mon vélo de route, on est sur une piste goudronnée, il aurait plus manqué qu'on soit dans le sable !!!

La piste à travers bois apporte une sensation de quiétude renforcée par les odeurs de la pinède. Il faut quitter la piste pour profiter des plages de l'océan toutes proches.

Nous irons jusqu'à Contis-plage sur la commune de ST Julien-en-Born jusqu'à l'unique phare des Landes que nous aurions bien visité si l'estomac ne criait pas déjà famine (*Perché à 39 m, ce monument nous aurait offert une vue à 360° sur tous les atouts du département des Landes*).

Ensuite nous faisons une petite halte sur une esplanade avec une vue sublime sur l'océan d'autant plus que la luminosité est parfaite (photos à l'appui).

On a failli se poser pour pique-niquer sur les tables d'un restaurant fermé 😊, mais en cherchant autre chose, on a trouvé un coin idéal (pas le petit) une grande table sur le sable avec vue sur l'océan et un chenal rempli de bateau une pure petite merveille ! (Photos à l'appui)

Le plateau repas commandé par Patrice, très pratique vu qu'on avait une voiture suiveuse (Michel M. et Framboise), a été bien apprécié, c'est une très bonne formule (idem dimanche).

Quelques boutiques où certaines se sont attardées ont permis un temps de récupération car maintenant il faut rentrer et les jambes et le postérieur sont déjà un peu douloureux !

J'ai loupé une photo qui aurait été mémorable, BB en train d'essayer un maillot de bain avec le casque vélo sur la tête 😊

L'après-midi Danielle et moi tirons bien la langue, vu notre entraînement ce n'est pas si mal que ça ! Chrystel C. elle, était toute guillerette on se demande comment elle faisait 😊, Les autres tranquilles dévorent aisément les 58 km de la très belle journée variée, sportive, sans trop comme on les aime !

De retour au camping vers 15h45, nous nous désaltérons puis maillot enfilé pour la plupart, nous filons à Moliets belle station balnéaire à proximité. Le parking est bien rempli malgré la date, nous nous dépêchons d'aller sur la plage, où de grosses vagues nous appellent. Qu'à cela ne tienne on y va.

Jacques, Chrystel, Fabrice, Georges, Michel, Alain, Françoise, BB, et moi nous amusons comme des enfants. Mes lunettes de soleil s'en souviendront 😞.

Bien rincés au propre et au figuré nous rentrons pour nous préparer, la soirée n'est pas finie le resto nous attend. Le dilemme ne dure pas longtemps, comment y va-t-on ? distance 2 bons kms, à pied, à vélo, en voiture ....ce dernier choix sera vite validé.

Après le repas nous ne tardons pas à nous coucher.

Dimanche départ 9h30 destination Taller via Linxe et Castets 50km aller-retour qui se vérifieront.

Cette balade part à l'intérieur des terres plein est. Plus facile mais plus monotone nous parvenons à Castets vers 10h30. Il est décidé de revenir manger là après un aller-retour à Taller. Mission facilement réalisée et à midi pile on est à table à déguster notre plateau repas.

Retour rapide grâce au faux-plat descendant, tout le monde sur la plaque (le grand plateau) même Danielle et moi, un régal, à fond !

De retour au camping vers 14h15 chacun se prépare pour rentrer sur Toulouse, certains après une baignade dans la piscine, d'autres après une flânerie au bord de l'étang de Léon, Brigitte et moi ne trainons pas et prenons la route via la A64. Les Pyrénées étaient particulièrement belles avec des couleurs et surtout des contrastes exceptionnels.

Quel beau week-end de détente, heureusement il y en a d'autres en perspective !

Merci à tous surtout à Patrice qui a tout réglé impeccablement.









Nadine S

### Compte-rendu de la réunion du bureau

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

- Le **dimanche 23 Octobre**, l'entraînement en commun aura lieu chez Françoise et Fabrice à Pibrac, retenez bien cette date à cocher sur votre calendrier.
- Les **vendredi, samedi et dimanche 11, 12 et 13 Novembre**, l'ekiden de cahors où nous avons 2 équipes inscrites.



- Le **dimanche 11 décembre**, n'oubliez pas le Trail des Oufs organisé par nos amis de Cap Montas, au profit d'hôpital sourire. BB vous en reparlera très bientôt.



- 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 !!

### L'espace adhérents

#### • A propos du marathon de Cracovie

Alain P. avait envoyé le résumé qu'il avait fait sur le Marathon de Cracovie à Fred Guégan, un ami et formateur en hypnose. Voici ce qu'il a répondu. Il explique comment toute personne qui fait du sport assez souvent, peut entrer en état d'autohypnose même sans le savoir. Mais savoir permet de bien mieux maîtriser...

### L'HYPNOSE via LA NEUROSCIENCE. ETUDE DE CAS

par Fred Guégan-Hypnothérapeute, sophrologue, formateur enseignant en hypnose HYSOA

Hypnose Sud Ouest Académie – [HYSOA.FR](http://HYSOA.FR) - 0618621059

L'hypnose est un outil précieux pour les sportifs, en contrôlant mieux leur vécu émotionnel au niveau de l'anxiété, en régulant les exigences de concentration, en développant la motivation et surtout en insufflant la confiance en soi, souvent défaillante face au combat qui s'annonce en compétition. L'état d'hypnose déconnecte de notre autocensure « *je ne peux pas* », « *ce n'est pas possible* », « *je n'y arriverai pas* » « *ce n'est pas pour moi, c'est trop dur !* » mais pas de notre esprit critique plus large (savoir ce qui est bon pour nous). Sous hypnose, nous avons un esprit plus ouvert, libéré de la logique, de l'analyse rationnelle, cartésienne. Nous acceptons d'expérimenter davantage, de dépasser les limites habituelles, si cela a du sens, c'est le cas dans le sport ou dans les épreuves particulières comme le marathon. Cependant, nous ne nous mettons pas en danger et nous ne ferons pas n'importe quoi, car notre système adaptatif nous protège. Les alertes physiologiques du corps donnent à certains des signes qu'il faut arrêter. Certains arrêtent épuisés. En réalité on peut pousser bien au-delà de ce point en entrant dans un état modifié hypnotique où la souffrance disparaît et que l'objectif de réussite est le moteur du succès. En fait, dans cet état particulier hypnotique, le cerveau entre dans un état adaptatif plus large et plus intense. Il devient hypersensible et plus souple pour que les solutions les plus efficaces se développent. En éliminant les facteurs psychologiques qui inhibent le sportif, la performance s'en trouve améliorée. L'hypnose est une discipline qui permet d'augmenter la maîtrise de soi, d'atténuer le stress, la fatigue, de majorer la confiance en soi et la motivation. Tous ces facteurs freinent et inhibent les performances attendues. Comme disait Milton Erickson, père de l'hypnose moderne :

*« L'esprit est un réservoir incroyablement vaste dont la plupart des gens ne réalisent pas encore le potentiel. La transe (état modifié de conscience hypnotique) est une période de liberté permettant la découverte intérieure et la réalisation de nos potentiels. »* (Traité pratique de l'hypnose.)

Mais revenons à la magnifique expérience vécue par notre ami Alain Pabis au cours de son dernier marathon de Cracovie. Ce touche-à-tout, créatif, actif, curieux et positif s'est formé à la discipline hypnotique il y a quelques années. Il a mis en pratique ses connaissances pour stimuler ses performances avec application et détermination. Lors du Marathon au 40<sup>ème</sup> kilomètre il vivait une expérience hypnotique surprenante, exprimée en ces termes plus tard :

*Il y a un vrombissement autour de moi, cela ressemble à un bruit d'hélicoptère mélangé à la musique. C'est reconnaissable maintenant, c'est la musique « d'Apocalypse Now », l'attaque d'hélicoptère sur une musique de Wagner (La charge héroïque) ..je vois des mecs qui surfent sur les vagues et les hélicoptères au-dessus et les bombes et les roquettes qui éclatent tous autour...Et quel énergie cela me procure...Tout à coup j'ouvre les yeux, la ligne est derrière moi ! »*



Performance ! Alain a vécu un état modifié appelé transe hypnotique, lié à plusieurs facteurs :

- >L'entraînement en autohypnose et une bonne préparation mentale.
- >La visualisation mentale en effectuant un pont vers la réussite future.
- >Le conditionnement psychique pour lever les peurs et les blocages sous-jacents.
- > En limitant les paramètres qui inhibe le sportif (stress, anxiété, douleur, image de soi, doute)
- >En stimulant la concentration, la motivation et la confiance en soi.

Au 40° kms, Alain était en transe profonde et les métaphores visualisées (Chevaux, hélicoptère, Wagner, surfeurs) ont permis totale dissociation (corps/esprit) d'aller au-delà de lui-même en stimulant sa performance. Son inconscient (guide intérieur) a guidé ses pas vers le but fermement intégré grâce à son excellente préparation mentale, sa détermination et surtout en impulsant au plus profond de lui-même cette volonté de se dépasser. Félicitations à notre ami marathonien !

Je terminerai par une citation bien à propos d'*Orison Swett Marden* :

***« Au tréfonds de l'homme gisent des pouvoirs endormis, pouvoirs qui l'étonneraient fort, s'il n'avait jamais rêvé de les posséder un jour ; des forces qui révolutionneraient sa vie s'il les libérait et les mettait au travail. »***

Fred Guégan - Septembre 2022

- 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 !!!***

- **Carnet rose**

**Eh oui, voilà, ça devait arriver .....**

L'ACFA compte maintenant des arrières grands parents : Framboise et Marcou .

Léonie est née début septembre de Andréa et Lucas.

Bravo et félicitations à toute cette grande famille !!!!!



### Cris de douleur



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

*Jo continue de se battre contre une sciatique récalcitrante et BB avec un dos très douloureux...bon courage à eux deux tout de même !*

### Félicitations



*Sur les 10 km de Colomiers, le 4 septembre 2022, Christelle RONCE s'est classée 3ème M4*

*Pascal RONCE a manqué de peu le podium. Il s'est classé 4 M4 ...*

*Bravo à tous les deux !*

*Et un grand bravo à tous nos participants au WE marathon à Palma de Majorque avec des chronos très respectables ... nous y reviendrons probablement très bientôt !*