

N°150 - Novembre 2022

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- La Mascareignes à la Réunion par Alexandre
- Le séjour à Palma de Majorque par Fabrice
- Le séjour à Palma de Majorque par Marie
- L'entraînement en commun à Pibrac par BB
- Le Corsica Coast Trail par Pascal

Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier à venir

L'espace adhérents

- Le réveillon ACFA
- Dernière minute : Assemblée générale 2023
- Vente de vin

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

• **La Mascareignes à la Réunion par Alexandre**

Bonjour l'ACFA, voici mon petit compte rendu de la Mascareignes, trail de 72km et 3900D+ qui fait partie du Grand raid de la Réunion (*NDLR : et pour Alex, c'est 12h 26mn et 37 s !!*)

J'ai fait cette course avec un pote qui vit à la Réunion dans une grande coloc' et du coup nous avons été accompagnés pour l'assistance par les autres colocs.

Le départ de notre course nous amène à Hell bourg au centre de l'île pour un départ à 1h du matin

Pour avoir discuté avec des locaux, Hell bourg à 1h du matin c'est la Bretagne dans toute sa splendeur : pluie et froid, génial (désolé c'est gratuit pour les bretons)

Finalement en arrivant au parking du stade aux alentours de 23h30, le temps est plutôt agréable, je mets quand même la seconde peau et « off course » le t-shirt du Grand raid

Nous avons été mis par vague, 3 au total, je me retrouve vague 1, grâce à des points Itra glanés sur des courses précédentes, à mon grand étonnement

Mon pote est en vague 3, le moment de se dire au revoir est arrivé, chacun rejoint sa vague

Bien sûr vous commencez à me connaître, malgré que je sois vague 1 je vais partir doucement, raisonnablement, n'oublions pas cette douleur à la cuisse...

Départ donné, ça descend légèrement, on prend le rythme, 1er kilo : 4'14 bon...

Les 5 premiers kilo à 4'20 de moyenne, on repassera pour la prudence

Arrivé au 8ieme km : ça monte ! Il fait chaud d'ailleurs, on enlève la 2nd peau

1er pointage par un bénévole : 80ieme ! Ouhlà va falloir se calmer garçon !!

Ça monte jusqu'au 16ieme, 8km pour 1000 de D+

Bon là clairement c'est dans le noir difficile de vous décrire le paysage...

J'ai un petit peu d'avance sur mes temps de passage mais le temps que je perds à remplir mes flasques compense cette avance (d'ailleurs je suis grandement preneur de conseils ravitos, déjà je crois qu'un changement de sac de trail s'impose !)

Je repars après un bon arrêt de plusieurs minutes, on attaque la descente, technique, un peu mouillé par une pluie fine, pas mal de marches aussi, classiques à la Réunion

Ça va pas fort, je paye les efforts dans la montée, les gels me tournent le ventre, ce dernier fait des siennes : « clignotant à droite, bord de sentier, pause toilettes »

Allez on repart et on continue dans la nuit

Ça descend, je me cale derrière un ancien et souffle un peu, il m'ouvre la route, je récupère mais c'est pas la grande forme

25ieme km ça remonte un peu mais ça va

Entrée dans Mafate, 30 min d'avance,

faudrait penser à gérer garçon !

Ravito : je mange un peu de tout, un sandwich trop sec, de la patate douce, apparemment c'est bon pour le sport, bougez pas on va vite en reparler de ce morceau de patate douce

Avant de repartir je vois les premiers coureurs dans le dur, assis, allongé, faudrait pas que ce soit toi au prochain...

Allez on repart ! Les coqs, oiseaux poussent la chansonnette, l'obscurité commence à laisser place au jour, ça fait plaisir,

je l'attendais, on range la frontale !

Malgré tout j'ai froid, je remets les manchettes...

Ça descend, ça descend, des marches encore, ça tape, ça secoue, tiens le ventre refait des siennes mais j'ai l'impression que ça veut sortir par en haut ce coup-ci, ça remonte un peu une 1^{iere} fois, ça continue, bon béh ça a pas loupé la 2^{ieme} fois, le morceau de patate douce ressort à l'identique, moitié par terre, moitié sur le short, glamour le trail
On est au 30^{ieme} km, je me dis que ça va être long l'histoire...

Allez on continue, ça m'a fait du bien ce p'tit vomi j'ai l'impression, j'avance pas trop mal, le soleil se lève, je suis au cœur de Mafate : exceptionnel

Attendez je vous la refais, je suis au cœur de Mafate : EXCEPTIONNEL, EXCEPTIONNEL, EXCEPTIONNEL

Meilleur moment de la course, ce lever de soleil au cœur de Mafate restera gravé en moi à vie

Ça me redonne de la force et j'arrive au ravito du 33^{ieme} km avec 1h d'avance !

Bon visiblement je tiens à tout faire pour exploser et ne rien gérer, j'envoie un texto à notre assistance/supporters qui doivent nous rejoindre au 50^{ieme} à 11h : attention j'ai de l'avance

Je prends mon temps ou plutôt mon super sac de trail me fait perdre du temps, me permet de souffler et de récupérer au ravito

Ça repart au milieu de Mafate, c'est plat, roulant, on profite parce que ça va pas durer

Et là arrive la montée de Dos d'âne : 5k 700D+

Sur le papier ça reste raisonnable mais alors ce fut horrible, la chaleur est arrivée mais surtout l'humidité a pointé le bout de son nez

Des lacets à n'en + finir, de l'humidité, tout le monde souffre, mon ventre aussi, jamais il me laisse tranquille celui-là ?

Bon vous connaissez la musique : « Clignotant à droite, bord de sentier, pause toilettes » si vous ne la connaissez pas encore, ne vous inquiétez pas, elle va revenir pour mon + grand bonheur

Allez Dos d'âne c'est fait on attaque la descente, le sentier Kalla arrive, difficile de courir tellement c'est abrupt... Un peu + roulant après en être sorti

Tout va bien, un peu mal partout mais ça va, c'est roulant, le ravito du 50km arrive, les copains nous attendent, le ventre ça va, je mange une barre, il ne peut rien arriver ?

Hé béh si pardi ! Erreur d'inattention, un caillou qui ressort un peu +, le pied gauche tape dedans et c'est la chute ! De tout son long Alexandre s'étale devant vos yeux ébahis, tel Superman le bras tendu pour ne pas que le bras touche le sol ! Note artistique 8,5/10

Genou en sang, crampe due à la chute, c'était trop facile, tout allait bien, ça devenait ennuyant...

Bon allez ça va quand même, la crampe passe, le genou saigne mais c'est raisonnable, on repart

50^{ieme} km : Le ravito avec les copains, qui ont fait le départ à 1h avec nous, mangé une fondue dans le froid, puis « dormi » 1h dans une tente pour nous attendre à ce ravito, incroyable d'être aussi bruyant et content de me voir alors que je dois avoir une odeur inimaginable

1h20 d'avance, bon béh au moins je me dis que si j'explose, j'ai le temps de me reposer si jamais, je suis large par rapport à mon temps estimé (14h de course)

Les sourires font plaisir, on a l'impression d'être un pro : « Comment ça va ? » Ça me remplit les flasques, et « qu'est-ce que c'est que ce bobo au genou ? » Incroyable ce regain de force

Allez ça repart pour le dernier tiers de course, un peu de plat et qui voilà ? Le mythique chemin des anglais et ses jolies pierres

C'est dur mais je ne sais pas, je l'attendais, il fait chaud, très humide mais je suis bien

Les petites descentes se passent bien, arrive la dernière et longue descente et oh surprise il se met à pleuvoir, nickel il fait chaud quand ça monte et il pleut quand ça descend ? L'inverse n'était pas possible ???

Ravito du 58ieme km ça va, je mange, tout a l'air d'aller, on repart

2nd partie du chemin des anglais, ça monte mais tout va bien, un peu de replat et on se dirige vers le ravito du Colorado, paysage sec, désertique, sentiers couleur ocre, ça change de voir ça à la Réunion

J'arrive en haut du Colorado, dernier ravito avant la dernière descente vers la Redoute et son stade ! Il reste seulement 5km et de descente en +, facile non ??

Allez on repart, ça descend, roulant au début puis cassant, c'est dur, j'ai jamais été aussi proche mais alors cette dernière descente est horrible, le pire moment du trail avec la montée de Dos d'âne dans Mafate, je commence à entendre le speaker mais ça n'arrive jamais et là me direz-vous, comment ça peut être pire ?? Allez, vous connaissez la chanson quand même maintenant :

« Clignotant à droite, bord de sentier, pause toilettes » Promis c'était la 3ieme et la dernière...

Et puis là mon grand côté compétiteur me souffle : « vite, vite, dépêche-toi, faudrait pas qu'un concurrent te double » alors que je n'ai aucune idée de mon classement et qu'en soit je m'en fou je suis déjà largement en avance sur mon temps estimé

Bref ça fait du bien mais la descente est toujours dure, ça tape, l'organisme est à bout, les crampes pointent le bout de leur nez, le mental en a assez de tout ça... Si proche, si loin, les derniers km de descente sont vraiment compliqués puis la délivrance ! Passage sous le pont et la route qui mène au stade, ENFIN !

Ces derniers 500m sont magiques, tout va bien, mental, jambes, organisme, tout le monde comprend que c'est fini Entrée dans le stade, les copains sont là, ils applaudissent tellement, les autres personnes aussi, on a l'impression d'être une star !!

Les copains m'accompagnent en courant pour les 100 derniers mètres et ça y est je passe la ligne d'arrivée au bout de 12h26 d'effort, ils me sautent dessus, me félicitent, des larmes de fatigue et d'émotion coulent, c'est un moment magique qui restera à tout jamais gravé en moi

Je finis donc cette Mascareignes avec 1h25 d'avance sur le temps de course que j'avais estimé de 14h et avec en + la 87ieme place sur presque 1600 coureurs, inespéré et tellement fier de moi

Merci à tous pour vos mails d'encouragement, ça m'a fait chaud au cœur, ce trail m'aura permis de mieux comprendre l'importance du mental sur du « long » et du bonheur envahissant après l'avoir fait alors que le corps est à la rupture Maintenant 2 semaines pour profiter de cette magnifique île, boire de la Dodo, du rhum et manger du rougail ! Enfin quand je pourrais marcher à peu près correctement !







Alexandre

• Le séjour à Palma de Majorque par Fabrice

En ce vendredi 7 octobre, dès potron-minet, 13 acfaiens et acfaiennes se retrouvent à l'aéroport de Blagnac pour s'envoler vers Palma de Majorque, lieu de la traditionnelle escapade extraterritoriale de l'année : Alain et Françoise, Huguette et Patrice, Danielle et Jacques, Bernard, Nadine, Brigitte et sa fille Sonia, Françoise, Marie et Fabrice.

D'autres, Georges et Michelle, Véronique et Jo , Nadine et Guerino, Patricia et Ludivine auront choisi des vols différents.

En ajoutant, Alain et Sylvette logés loin du reste de la troupe et que nous verrons peu, c'est la moitié de l'ACFA qui est en migration !

Le vol Ryanair est rapide ! En 1h nous sommes à Palma pour partager un petit-déjeuner à l'aéroport en attendant de récupérer les voitures de location. Chacun choisit l'occupation de sa journée.

Françoise, Marie et moi dans une voiture. Nous ferons équipe avec Brigitte, Sonia, Nadine et Bernard dans un autre véhicule. Nous optons pour la découverte de la côte sud-est de l'île, sous une météo un peu incertaine.

Majorque fut occupée dès la préhistoire, des vestiges datant de -6000ans ayant été retrouvés. Les romains prennent possession de l'île en 123 avant JC et donnent le nom de « Baléares » à l'archipel. L'empire romain s'effondre et les vandales, un peuple venu du sud de l'actuelle Pologne, s'installent. Les byzantins les chasseront avant d'être eux-mêmes battus par les Arabes en 903 .

Dans le contexte de la Reconquista qui voit les Chrétiens reconquérir la péninsule espagnole et mettre fin à la brillante civilisation musulmane qui avait occupé le territoire depuis le début du VIIIème siècle, les chevaliers aragonais et castillans chassent les arabes de l'île en 1229. Le repeuplement est assuré par des espagnols et des français du Languedoc. Pendant une très courte période, Majorque fut le siège d'un royaume indépendant avant de retourner dans le giron du royaume d'Aragon (1349) puis du royaume d'Espagne.

Le RDV est fixé au Castell de santuari qui domine Porto-Colom. Si la bande des 4 se rend bien aux ruines de ce château du moyen-âge, nous nous rendons au « SanCtuary de San salvador », une colline plus loin ! Un « c » qui fait toute la différence !!!

Le sanctuaire fut érigé en 1342 par le roi d'Aragon pour protéger les habitants après une terrible épidémie de peste. Le site fit l'objet d'un pèlerinage grandissant, obligeant la construction d'une nouvelle église, celle visible actuellement, en 1715. Le lieu fut occupé par des moines-ermite jusqu'en 1992

Le monument dédié au christ-roi fait 37 m de haut et fut inauguré en 1934. La route sinueuse qui permet d'atteindre le sommet à 510m d'altitude date de 1927.



La vue doit être magnifique par temps clair. Malgré la météo peu ensoleillée, nous pouvons voir la baie de Porto-Colom au loin, lieu de notre prochaine étape.



Porto Colom est supposé être le village natal de Christophe Colomb ... pourtant né à Gènes !! Le port connut son apogée en XIXème siècle avec le commerce du vin. L'épidémie de phylloxera mit fin à cette prospérité



Enfin nous retrouvons Nadine, Brigitte, Sonia et Bernard qui ont rapidement visité le sanctuaire. RDV au restaurant du club nautique pour partager des paëllas... au riz insuffisamment cuit au goût de certaines !

Le convoi reconstitué part ensuite vers Porto Cristo et ses célèbres grottes. Celle du Drach n'ayant plus de place, nous visitons la grotte du Hams, découverte en 1905 par un chercheur d'onyx.



1h30 pour traverser l'île et arriver à l'hôtel de Santa Ponsa, le Zafiro Rey don Jaimes.

Installation dans ce très confortable lieu de villégiature et apéro avec l'escouade au complet des 21 membres ACFA !

Le lendemain, la bande des 7 choisit de partir à la découverte de la Serra de Tramuntana, massif montagneux culminant à 1436m sur la côte nord-ouest de l'île.

La première halte sera à Valldemossa, magnifique village, connu pour sa chartreuse (monastère) du XVIIIème siècle. Frédéric Chopin séjourna entre 1838 et 1839 avec Georges Sand, qui a raconté son séjour dans une œuvre, « Un hiver à Majorque »



Prochaine étape Deia ! Charmant village, qui a attiré de nombreux artistes, peintres, musiciens, écrivains



La pause déjeuner aura lieu à Port Soller, dans une pizzeria en bord de plage... adjacente à une boutique de fringues qui en tentera plus d'une !



L'après-midi nous conduit Sa Calobra (le serpent en catalan) par sa fameuse route aux lacets qui a permis l'accès routier au petit village et sa crique à partir de 1933 : 900m de dénivelé, 14 kms, 12 virages à 180° et un à 270° !



Il pleut quand nous arrivons au bord de l'eau.



La plage du torrent de parreïs est magnifique mais seules certaines mettront les pieds dans l'eau !



Il faudra 2h pour retrouver l'autoroute de la plaine et revenir vers la joyeuse équipe de l'ACFA à l'apéro !

Lever très matinal ce dimanche ! Petit-déjeuner à 5h15 pour prendre le bus mis en place par l'hôtel à 6h20 pour conduire les sportifs et sportives sur le lieu de la course, au pied de la cathédrale de Palma.

Certains récupèrent leur maillot souvenir ! Le stress de la compétition en conduit d'autres à faire la queue... aux toilettes !

Heureusement, le soleil se lève sans nuage ! La course se fera au sec !



Les 2 courageux (Alain M et Alain P) et la courageuse (Nadine V) s'élancent avec les 800 concurrents à 8h00. Jo a dû renoncer à cette distance mythique, trop handicapé par une sciatique ! Lui aussi commence à se faire vieux !

A 8h15, c'est une magnifique équipe de filles qui démarre le semi, entourées de 2000 concurrents : Brigitte, Véronique, Françoise, Ludivine et Sonia.



A 8h45, le départ du 10kms est donné avec Nadine, Marie, Georges, Guerino et Fabrice, Bob suivant en marchant ! Nous sommes 1900 !



Le 10Kms suit le bord de mer en un aller-retour. Le semi continue en s'engageant dans les ruelles de la vieille ville. Le marathon fait 2 fois le parcours du semi.

Sur le parcours, nous retrouvons les supporters Acfaiens !

Alain M	4 :17 :43	MARATHON
Nadine V	4 :36 :54	MARATHON
Alain P	4 :57 :05	MARATHON
Sonia	2 :06 :51	SEMI
Ludivine	2 :10 :49	SEMI
Françoise V	2 :15 :36	SEMI
Brigitte	2 :15 :35	SEMI
Véronique	2 :30 :59	SEMI
Fabrice	0 :57 :18	10KMS
Georges M	1 :01 :04	10KMS
Guerino	1 :02 :17	10KMS
Marie	1 :10 :54	10KMS
Nadine	1 :10 :57	10KMS

Médaille, récupération ... et nous retournons chercher le bus pour revenir à l'hôtel ! Les filles du semi rateront de quelques secondes le premier bus et devront attendre 1h30 le prochain !

Déjeuner dans un restaurant proche de l'hôtel et repos /baignade sur la plage ... où débarqua le roi d'Aragon en 1229 pour reconquérir l'île !

Une journée ne peut pas s'achever sans apéro ! Le dodo fut bienvenu !

Ce Lundi, la même équipe part à la découverte de Palma de Majorque.

Balade dans la vieille ville, l'histoire de Palma étant très proche de celle de l'île. La cathédrale date de 1229, remplaçant une mosquée. Mais des effondrements, des tremblements de terre ont exigé des modifications constantes au fil des siècles jusqu'à l'intervention du célèbre Gaudi (celui de la Sagrada Familia de Barcelone).

Le palais était initialement un bâtiment défensif pendant la période musulmane pour se transformer en un palais plus confortable après la conquête aragonaise.



Une halte sur la plaza Mayor, site d'un ancien couvent réaménagé en 1823. La gent féminine passe un temps beaucoup trop long à dévaliser un magasin de perles. Bon, il s'agit là de l'impression, probablement un peu contestable, des 2 mâles condamnés à attendre !!!

L'escapade terminée, nous prenons la direction de Port Alcudia, réputé pour sa plage. Déjeuner au steakhouse en s'amusant à tenter de découvrir les artistes présents sur les nombreuses photos ornant les murs.



L'après-midi est consacrée à la découverte de la superbe pointe de Formentor. La route permettant de se rendre au phare (1863) permet de savourer des paysages magnifiques.





La fin d'après-midi permet une baignade sur la plage de Formentor



Avant de retrouver tous les Acfaiens restants pour un apéro célébrant certains anniversaires, dont celui de Brigitte , héroïne du jour.



Certains restent continuent leur séjour (Jo/Veronique, Nadine et Guerino) mais beaucoup repartent vers Toulouse ... il faut bien travailler pour financer les pensions des très nombreux retraités de la bande ! Mais ils le méritent bien !!

Fabrice

• Le séjour à Palma de Majorque par Marie

COMPTE RENDU DE MA PREMIÈRE COURSE, un dimanche d'octobre à Palma de Majorque

Après avoir attrapé un début de virus nommé "course à pied" durant le premier confinement avec une mère très mordue de running, j'accepte la proposition d'une participation à une course de 10 KMS, celle de Palma De Majorque.

Quelques entraînements plus tard, le week-end sportif approche. Arrivée en groupe le vendredi 7 octobre à une heure très matinale sur Palma, la course est prévue le dimanche, ce qui nous laisse le temps d'explorer cette superbe île sous des températures estivales.

Dimanche, Jour J, réveil matinal à 5h du matin avec ma colocataire du séjour, Nadine.

Une fois la tenue enfilée avec mon premier T Shirt floqué ACFA et son dossard, nous descendons prendre le bus qui nous amène de notre hôtel au centre de Palma, aux pieds de la cathédrale, prêtes à boucler la distance. Auparavant récupération du tee-shirt souvenir, puis place à la traditionnelle photo de groupe en deux étapes à cause de retardataires (les urgences de dernier moment vers les toilettes) et nous voilà déjà en train d'encourager les premiers partants (marathon et semi-marathon).

Puis vient notre tour, les 10 km. Petit échauffement avant le départ et il est déjà temps de se mettre en route pour se positionner dans la zone de départ. Le signal est donné, les participants s'élancent pour certains dans une course déjà intense qui ne sera pas pour moi et mon niveau !!

Mauvaise surprise dans les premiers kms, me voilà sur un faux plat montant qui pour moi relève de la mini côte. Mince alors ! Je perds un peu en rythme et on me double copieusement. Une fois cette "inclinaison" passée, je rejoins à mon rythme Nadine. Cela me fait du bien, me donne du courage car je n'ai pas envie de courir seule.

Nous allons donc faire la course côte à côte (rythme identique, agréable de courir à plusieurs et surtout de prendre les précieux conseils d'une personne aguerrie à ce type d'épreuve).

Sous une chaleur qui commence à se faire ressentir, j'avance toujours à petites foulées en appréciant un peu le décor mais surtout les panneaux visualisant les kilomètres restants !!

Une pause plus tard puis une deuxième à un ravitaillement pour s'hydrater (c'est très important me dit Nadine) ! nous voyons la ligne d'arrivée poindre au loin. Les quelques derniers mètres avant de la franchir, dans un élan d'encouragement, de solidarité, de soutien, on finit main dans la main avec Nadine.

Je sens que je suis écarlate, mes jambes sont lourdes mais quel plaisir d'avoir bouclé ce premier 10 kms, quel soulagement de se dire "je l'ai fait", sans marcher une seule fois...certes il m'aura fallu 1h11....

Petite restauration rapide dans les stands d'arrivée histoire de récupérer de cette belle course et on se regroupe avec les participants du 10km (Fabrice, Nadine et Georges) pour rentrer à l'hôtel avec le bus, nos médailles autour du cou.

Après une bonne douche plus qu'appréciée ! s'être bien désaltérée, il ne reste plus qu'à attendre les autres coureurs partis sur des distances plus longues.

Pour conclure, je tenais à remercier chacun d'entre vous pour vos conseils donnés avant la course, vos encouragements et particulièrement Nadine d'avoir accepté d'être ma colocataire pendant ce séjour et m'avoir aidé à finir ce premier 10 kms.

Maintenant, j'enchaîne avec un relais de l'Ekiden de Cahors le 12 novembre prochain...seuls 5 kms à parcourir mais en équipe donc avec un peu plus de pression.

Les portes de l'ACFA s'ouvrent à moi avec la perspective de se retrouver sur de nouvelles courses.

Mais je sais qu'avant d'atteindre votre rythme, votre endurance, il faudra décupler ma motivation et avaler des kilomètres et des kilomètres d'entraînement. Dans une bonne ambiance comme celle de l'ACFA, particulièrement chaleureuse, je suis prête !

Marie



• L'entraînement en commun à Pibrac par BB

Fin octobre, il fait beau, il fait chaud, je suis au soleil, je lézarde sur la terrasse

Tiens c'est qui me dérange ? un insecte qui passe, bah !!!! qu'il passe sa route.... Je suis bien, je ne fais rien

Le jour se lève, il fait vraiment bon. Hey mais qu'est-ce qu'elle fait, et où on va ? tu fais quoi ? j'étais bien.

Ouf !!!!! je suis en voiture, repos assuré 😊 .

Mais, tiens où je suis, je ne connais pas cet endroit, oh ! oh ! plein de copines, on va faire quoi ? vous savez ?

Quelque chose se prépare, et je crois comprendre, on va me solliciter. La tranquillité, le repos, je savais que ça n'allait pas durer.

C'est parti, on y va. Vous ne venez pas avec nous, vous faites quoi ? pourquoi vous ne venez pas ?

Trop tard on s'éloigne, tiens c'est nouveau, ces rues, ces maisons La voie ferrée.

Hé là-haut qu'est-ce que tu fais, aller dépêche-toi de traverser. Tiens un sentier, c'est sympa, ça change, j'aime bien les sentiers, c'est agréable 😊

On est déjà passé par là, je comprends c'est le retour, on va rentrer.

On est arrivé, mais où sont passées les copines, je ne les vois pas.

Ah ! enfin vous voilà, vous avez fait quoi ? je ne vous voyais plus.

On a marché et vous ? ben comme d'hab on a couru.

Voilà qu'elle me pose contre le mur au soleil, j'ai l'ai bien gagné ce repos, je vais dormir un peu.

Pas possible, ils piaillent trop, ils ne savent pas parler doucement.

Et la voilà qui me reprend, non, non, on ne part pas recourir, j'ai pas envie.

Ouf !!!!! c'est dans son sac qu'elle me pose, c'est comme ça qu'elle me promène, j'aime bien, c'est pas fatigant.

Je vais revenir sur ma terrasse, au soleil, et j'attendrais gentiment sa prochaine sortie.

C'était une super journée, j'en ferais bien d'autres comme ça

REFLEXION DE MES BASKETS LORS DE L'ENTRAINEMENT EN COMMUN CHEZ FRANCOISE et FABRICE à PIBRAC.

PS : Mes baskets aiment bien votre terrasse mais ils la trouvent trop bruyante 🙄🙄🙄

BB

• Le Corsica Coast Trail par Pascal

Tout d'abord, un peu de l'histoire de cette course, de cette aventure humaine plutôt, en forme d'hommage à celui qui était devenu un ami.

Corse infos

CORSICA INFORMAZIONE

vendredi 28 octobre 2022

corse matin

6

Orphelin de son fondateur, le Corsica coast trail repart

Après deux ans d'annulation, le Corsica coast trail, l'unique course d'étapes de Corse, a été relancé hier avec un départ depuis le col de Gradello. L'occasion pour le staff technique de rendre hommage à son fondateur, Marc Lanfranchi, décédé deux mois avant l'édition 2021.

Il a laissé derrière lui une aventure humaine et un staff technique ayant acquis le statut de famille. Marc Lanfranchi, fondateur de la Corsica coast race, aujourd'hui renommée Corsica coast trail (CCT), s'en est allé en août 2021, à l'âge de 69 ans. Une déchirure pour l'équipe dont il s'est entouré durant les dix-sept éditions précédentes de cette célèbre course à pied d'environ 160 kilomètres qui traverse la Corse du Nord au Sud. C'est également le seul trail par étapes de « l'île de Corse », comme aimait la qualifier son créateur. Une course que Marc a donc laissée orpheline et dont les deux dernières éditions ont dû être annulées. Quel meilleur hommage que de la faire perdurer ? « On s'est demandé si l'aventure devait continuer après son décès. Nous ne sommes pas de ce monde de sportifs de haut niveau. On est plutôt belote, voire nul. Mais, à nos yeux, Marc semblait éternel et l'éternité, c'est finalement de continuer », relate, très sans nostalgie, son cousin Marc-Antoine Lanfranchi, président de l'Association Corsica coast trail.

en 2003. À l'origine de cette idée, le souhait de faire découvrir à chacun « les plus belles plages insulaires » en passant sur celles-ci (d'où le nom « coast », litt.). tout en promouvant le patrimoine culturel de la région. En espérant également attirer un jour, peut-être, une « renommée aussi importante que La Diagonale des fous ou le Marathon des sables » du fait de sa difficulté, explique Marc-Antoine. Mais c'était sans compter sur les paroles d'un habituel concurrent du trail, Georges Chabaneix, qui a conseillé au fondateur de se focaliser d'abord sur l'esprit de sa course. Ce même esprit qui a donné envie aux participants de venir prendre du plaisir dans l'effort, mais surtout de profiter de la Corse et de la bonne ambiance mise en avant par le staff.

Et puis, « la mayonnaise a pris », comme se plaît à raconter le directeur de course, Jean-Laurent Lorenzi. Cet engagement pour cette course d'étapes, qui a permis aussi les premiers temps, l'allongement de la saison touristique pour les acteurs locaux.

« L'un des objectifs de Marc



Marc Lanfranchi était à l'origine de la Corsica coast race, aujourd'hui Corsica coast trail, unique course d'étapes en Corse. Il est décédé en août 2021 à l'âge de 69 ans, alors même que pour son entourage, il semblait « éternel ».

était de faire aussi travailler les hôteliers, les autocaristes, les fournisseurs, poursuit Jean-Laurent. Il voulait permettre le prolongement de l'activité économique en fin de saison et, au fil des éditions, on a constaté cet étirement de la période touristique. Au début, les

structures rouvraient pour nous, ensuite elles fermaient après notre passage. Désormais, nous sommes obligés de réserver entre six et huit mois avant le début de la manifestation, sinon on ne parvient plus à louer un groupe d'une vingtaine de personnes ».

Convaincre davantage d'insulaires

Accueillie mercredi à l'hôtel Stella di Mare, à Ajaccio, la trentaine de concurrents à repris ses quartiers hier depuis le col de Gradello afin de rejoindre Porto Pollo, après une étape de presque 17 kilomètres.

Frappé de plein fouet par la crise économique, à l'image d'autres trails « one-shot » cette année, le CCT, placé sous le signe du redémarrage, a dû se résoudre à proposer seulement les trois étapes de Corse-du-Sud pour



La 18^e édition a démarré ce jeudi du côté du col de Gradello, avec les dix-sept premiers kilomètres pour rejoindre Porto-Pollo.

DDCS CM

cette 18^e édition. Des étapes accessibles en version « longue » ou « courte », auxquelles chacun peut s'inscrire jusqu'à la veille du départ* et pour lesquelles la sécurité est renforcée par la présence, nouvelle, de la SNSM de Propriano.

« Seule une dizaine de coureurs était inscrite sur les 155 kilomètres prévus cette année. Et seize inscrits participaient uniquement aux étapes du Sud, car l'on peut choisir la ou les étapes auxquelles l'on souhaite participer, détaille Jean-Laurent Lorenzi. D'habitude, c'était plutôt l'inverse. Cette participation a un côté. Pour les continentaux, on propose initialement un séjour en Corse de 8 nuits pour 1 500 euros** comprenant les hébergements en pension complète, les aïeux, les transports entre les villes et le retour à l'aéroport ou au port ».

L'un des grands regrets de Marc a été de ne pas être parvenu à réunir davantage de coureurs insulaires sur les parcours. Bien que Lambert Santelli a remporté l'édition 2010. Pourtant, il faut savoir

qu'il est également possible, pour ceux qui le souhaitent, de ne payer que les inscriptions aux étapes voulues et de ne pas être inclus dans la logistique proposée.

Prochains départs, les 40 kilomètres de Campomoro à Pianottoli, avant un ultime périple de 12 kilomètres sur les falaises de Bonifacio. Et en attendant le bilan de cette première édition sans Marc, une chose est sûre : le noyau de l'équipe organisatrice - Yola, Carine, Emilie, Jean-Damien, Frédéric, Marc-Antoine et Jean-Laurent - devenu inséparable, s'affaire à faire rayonner « le génie » de son regretté fondateur. Celui qui a su, selon son staff, « rassembler des gens de tous les horizons autour de lui ».

MARIE-CÉLINE SPOR

*Contactez le site internet www.corsica-coast-trail.com/contact/.

**Le traitement est réservé aux courses étapes en Corse-du-Sud, le coût total s'élevant à 750 euros pour un séjour.

« Arrête de vouloir faire la plus dure, continue à faire la plus belle »

Vice-champion de France junior de cross country et porteur de la flamme olympique lorsque celle-ci était passée par la Corse en 1994, Marc Lanfranchi avait quitté son emploi d'informaticien pour se consacrer à sa passion, le sport. Il avait alors ouvert une salle de fitness aux abords de la plage du Timolé, à Ajaccio.

Rempli d'ambition et d'imagination, il se lance en parallèle dans la création de ce trail unique



Le Corsica coast trail, c'est aussi et surtout un moment de convivialité dans un « esprit sain », où se mélangent staff, concurrents et accompagnants.

Alors, pour cette année effectivement, 3 étapes au lieu des 6 prévues historiquement, ces 3 étapes se déroulant dans le Sud de l'île.

Pour simplifier, 2 versions de la course nous étaient proposées, une version longue et une version courte.

Je ne reviens pas sur les distances, ceci n'ayant que peu de sens ici, on ne parlait que de dénivelés et d'heures !

J'avais choisi la version courte, sagement, suite à des périodes d'entraînement des plus chaotiques... Je n'ai jamais regretté ce choix !

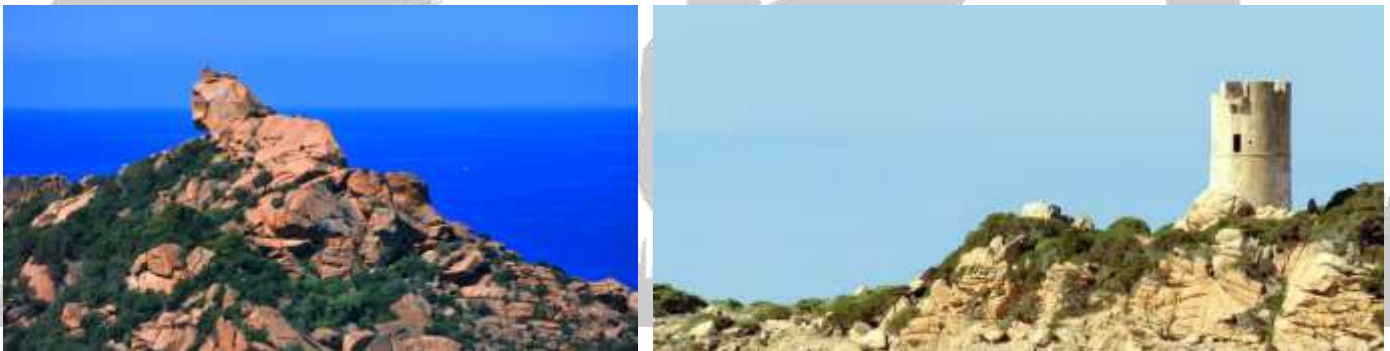
Surtout que l'intégralité de la course s'est déroulée sous des températures 'élevées'.

1^{ère} étape au Sud d'Ajaccio :



Nouveau tracé à l'intérieur des terres, du Col de Gradella à la Plage de Porto-Pollo. Montagneuse mais surtout extrêmement ravinée ! J'e m'en tire quand même pas mal avec une belle surprise à l'arrivée, une place de 5^{ème}. C'est bon pour le moral, ça

2^{ème} étape entre le lion de Roccapina et la tour d'Olmeto :



Alors là, c'est excellent pour moi, bien que j'aie du mal à me mettre en route au début, le 1^{er} de l'étape est parti devant depuis longtemps, et je me retrouve avec 3 jeunes avec qui je vais faire toute l'étape, je me fais tracter un bon moment, et peu à peu les sensations et les jambes reviennent et je réussis à les décrocher dans les derniers kilomètres...2^{ème} donc...je suis aux anges !

3^{ème} étape au départ et à l'arrivée à Bonifacio :



Avec un aller entre la citadelle et le phare qui est la partie 'simple' (hum, hum) du tracé et retour par contre où l'on descend puis remonte, puis l'on redescend et l'on re-remonte sur la falaise ... parfois en l'absence de chemin Quelque chose en moi ne tourne pas rond. J'explose complètement ...je suis exténué...on va oublier cette fois les sensations et se rassurer à l'arrivée, d'abord parce que c'est l'arrivée, ouf, et aussi par une 12^{ème} place cette fois... je pensais vraiment que c'était bien pire. Et donc au total ça me permet de garder ma 2^{ème} place sur les 3 jours.





Pascal

Compte-rendu de la réunion du bureau

• Les activités et les courses au calendrier à venir

- Les **vendredi, samedi et dimanche 11, 12 et 13 Novembre**, l'ekiden de Cahors où nous avons 2 équipes inscrites.



5	10	5	10	5	7,195
Framboise	Loulou	Marie	Françoise	Fabrice	BB
Chrystelle	Lucien	Nadine	Georges	Pascal	Alain N.

Il y aura 20 participants au WE : 12 coureurs et 8 accompagnateurs.

- 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.



L'espace adhérents

- **Le réveillon ACFA**

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 !!



Cet évènement va être exceptionnel !

Programme, animation, et menu(s) plus qu'alléchants !!!

- **Dernière minute**

Les date et lieu de tenue de notre Assemblée Générale sont désormais connus.

Ce sera au Casino Barrière à Toulouse

Le vendredi 10 Février 2023.

Notez cette date dès maintenant dans vos agendas.

- 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



L'infirmière est au chômage technique ...

Félicitations



à Alexandre qui signe à la Réunion un véritable exploit

...

et à Pascal qui s'est bien éclaté en Corse !