

**N°152 - Janvier 2023**

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- La nocturne de cœur par Alain P et GG
- Le réveillon 2022-2023 du côté de Condom
- Le trail des rois à Villemur
- Les 10km de la ronde de Ramonville

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

- Les activités et les courses au calendrier à venir (février et mars)
- La date du Raid
- La date de la fête ACFA

#### L'espace adhérents

- L'assemblée générale le 10 Février 2023
- Vente de vin
- Carnet bleu

#### Cris de douleur

#### Félicitations

### Raconte-moi ton mois

#### • La nocturne de cœur par Alain P et GG

C'était un 17 décembre 2022, après une semaine pluvieuse et assez froide nous avons une journée presque ensoleillée.

Sur une idée du Grand Sage de l'ACFA, GG .....

Nous partîmes à trois (GG, Alain et Bertrand) et par un prompt renfort nous arrivâmes près de 1200 non pas au port..., mais à Verfeil (sur les 3 épreuves) de la Nocturne du Cœur. Le temps plutôt beau mais 4° à notre arrivée nous décida, après la récupération des dossards d'attendre dans la voiture l'heure de notre trail le 9km (D +240m) à 18h 30. C'est ainsi que nous assistâmes au départ du 15 km avec ses 400 lampes frontales et une salve de feu d'artifice.

A 18h 20 nous étions sur la ligne de départ en essayant de nous réchauffer (sauter, bouger, gesticuler). Et top nous voilà partis dans la nuit très humide et froide (moins de 3°) sur des chemins en terre, gras mais pas gorgés d'eau et pas glissants. Au bout 10 mn à un quart d'heure nous n'avions même plus froid, mais couverts quand même (bonnet, gants, 3 couches (4 pour GG) et pantalon). Y-avait plus qu'à se faire plaisir : gambader dans cette nuit humide un peu plus d'une heure en savourant les paysages d'hiver la nuit.

Après un peu plus de 6 km un ravitaillement avait accumulé pas mal de coureurs, plus que d'habitude, pourquoi ? Il y avait du vin chaud. Tiens les coureurs nocturnes avaient-ils besoin de se réchauffer ou aiment-ils le vin ?????

Après un départ en commun, nous nous sommes retrouvés séparés grâce aux montées et descentes, si bien que chacun a couru seul, ne sachant pas qui devant qui derrière et à quelle distance ? Mais après environ 1h 10 de course nous nous sommes retrouvés à l'arrivée pour prendre un bol de soupe à l'oignon bien chaude et même plutôt bonne.

Pas de récompense, car tous les bénéficiaires allaient à l'association « Petit Cœur de Beurre », et l'humidité montant et la température baissant, nous nous retrouvâmes à 3 dans la voiture pour rentrer au port de départ vers 20h 30. L'association « Petit Cœur de Beurre » a reçu ainsi 10 000 €.

Tout s'est passé au mieux pour chacun. Seul GG a eu un petit souci de désembuage de ses lunettes à cause de l'humidité. Si une âme connaît une solution, merci de lui enseigner

Les résultats « Heureusement qu'il y a les grognards de l'ACFA pour remplir les catégories M7 et M8 (ils remplissent les 2 cinquième) il n'y a pas de M9 pour le moment

244/384	PABIS Alain	2/3 M7	01:09:49	7,7 Km/h
263/384	HERMANS Bertrand	7/9 M5	01:11:14	7,6 km/h
314/384	SAINTOST Gérard	1/2 M8	01:16:03	7,1 Km/h

<https://www.youtube.com/watch?v=3h6C5MeDHH4>



Alain P et GG

- **Le réveillon 2022-2023 du côté de Condom**

Tout a commencé en février 2021 ...

Avec Georges et Michelle, nous étions allés Pascal et moi en reconnaissance visiter « Les Grazimis », village de vacances à côté de Condom dans le Gers



avec l'idée d'y faire le réveillon du jour de l'an 2021, puis notre ami Covid est passé par là et tout avait été annulé et reporté.

Cette année, nous étions donc fins prêts. Tous les participants sont arrivés et se sont installés dans les chalets des Grazimis, Pascal et moi avons l'honneur de partager le chalet présidentiel !

Dans la salle commune, nous avons fait la connaissance d'un groupe d'Aveyronnais, amis de Patrice, venus partager avec nous cette fin d'année. Il y avait aussi un couple d'amis de Framboise, Guy et Danièle. Guy avait apporté des casse-têtes en tous genres ainsi que de nombreux jeux en bois de sa fabrication.



Lors de l'apéro, nous avons pu goûter l'excellent jambon excellemment découpé par Jacques.



Nous avons partagé au cours du repas de très bons produits locaux. Ensuite, nous avons eu le plaisir d'accueillir un groupe de 3 musiciens qui nous ont offert un petit concert de jazz d'une très grande qualité.



Le lendemain, quelques courageux ont été courir pendant que d'autres préparaient la salle pour le soir.



En fin de matinée, nous nous sommes dirigés vers le Domaine COURREJOT où nous avons dégusté un florilège d'Armagnac...



Il faisait très beau et nous avons pu déjeuner dehors, installés confortablement. Un traiteur nous préparait en direct de quoi tenir le coup .....Plateau de charcuterie, moules et calamars à la plancha, brochettes et saucisses grillées, saumon fumé et crevettes....



Puis, nous avons pris la direction de Larressingle, petit village fortifié, un Carcassonne en miniature, puis de Fourcès, joli village tout en rond pour digérer un peu et se préparer mentalement à ce qui nous attendait le soir....



De retour au gîte, chacun s'est préparé pour le réveillon et nous nous sommes retrouvés dans la salle commune où les festivités ont commencé. Au cours du repas, Bob et Guy nous ont fait pleurer de rire en jouant des sketches.



Puis 2023 a montré son nez et après les embrassades et les vœux, les danseurs se sont élancés sur la piste de danse jusque tard dans la nuit.



Après une nuit écourtée, mais reposante, nous nous sommes retrouvés dans la salle commune pour partager les restes, et ils étaient nombreux, sinon ça ne serait pas l'ACFA.

Nous avons passé un très bon week-end Gersois, nous avons bien ri aux facéties de Bob et Guy, nous avons bien, trop, mangé d'excellents produits gersois, bien joué aux jeux de Guy, j'ai notamment apprécié son flipper qui m'a ramené bien des années en arrière.

Un grand merci aux organisateurs de ce week-end, avec une mention spéciale pour Patrice et Jacques qui se sont donnés à fond pour nous satisfaire.

**Annick**

- Le trail des Rois à Villemur



### TRAIL NOCTURNE DES ROIS

Samedi 14 Janvier 2023

LA GASPARD 14 KM



CHRONO-START  
OFFICIAL TIMEKEEPER

<b>PABIS</b> Alain	FRA	M	M7	ST JEAN (31)	1h51'18	417° M	1° M7
<b>SAINTOST</b> Gerard	FRA	M	M8	ACFA (31)	2h08'45	442° M	2° M8

Et voici 2 podiums...

Marc et Evelyne Boyer et tous leurs amis de Las Groulos Longagnos ont remis le couvert cette année encore pour organiser une épreuve devenue une vraie classique de début d'année : le trail nocturne des Rois de Villemur. Comme à l'habitude, Marc a bossé durant quelques gros week-end précédents la date de la course pour remettre en état les sentiers tout autour de la ville du nord de la Haute-Garonne et le parcours proposé était une nouvelle fois à la hauteur des attentes. Quatorze kilomètres mélangeant à foison, passages bitumés en ville, escaliers, bords de Tarn et singles dans les côteaux autour. Bref ce n'est donc pas un hasard si le record de participants est tombé avec plus de 600 dossards distribués et ce quota max était atteint bien avant la fin des inscriptions. Bien sûr l'ambiance d'après-course y est aussi pour beaucoup avec la bière qui coule à flots en attendant la remise des prix mais aussi les grillades sur place. Bref la météo cette fois était idéale, le terrain légèrement glissant.

Bravo à nos amis !

- **La ronde de Ramonville**

### 9<sup>è</sup> RONDE DE RAMONVILLE

Et un troisième podium sur ce 10km !

#### ♀ Femme - Catégorie Master 7

Pl.	Dos.	Nom-Prénom	Temps	Cat.	Club
1	442	♀ GUIRAUT Brigitte	55'23	M7	FRANCE COLOMIERS RUNNING CLUB...
2	1019	♀ SAINTE COLOMBE Françoise	1h06'12	M7	FRANCE DONNEVILLE (31)
3	433	♀ HEBRARD PHILIPPE Chantal	1h14'24	M7	FRANCE TOULOUSE (31)



### Compte-rendu de la réunion du bureau

- **Les activités et les courses au calendrier à venir (février et mars)**

Le dimanche 5 février, l'Onco Run à Toulouse, 5 et 10 km et marche,  
C'est une organisation de la ligue contre le cancer ([toulouse-onco-run.fr](http://toulouse-onco-run.fr))

Le dimanche 12 mars, la flamme Occitane à Montréjeau, 5 et 15 km

Du vendredi 17 au dimanche 19 mars, le week-end neige ACFA à Guchan / Saint-Lary

Le dimanche 26 mars, le trail Odarsois à Odars, 11 et 17 km, et randonnée

Fin février : Il y a déjà qq amateurs déclarés pour les 24 de Capitany, venez nous rejoindre et prévenez-nous si vous voulez vous joindre à nous !!!!!

**Puis un peu plus tard ....**

- **La date du Raid**

Du vendredi 9 au dimanche 11 juin, le raid ACFA en Dordogne

- **La date de la fête ACFA**

Le samedi 1<sup>er</sup> juillet, la fête de l'ACFA à Donneville, au bord du canal du Midi

### L'espace adhérents

- **L'assemblée générale le 10 Février 2023**

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.



Merci de répondre **LE PLUS TOT POSSIBLE** au Framadate suivant :

que votre réponse soit positive ou négative !!

<https://framadate.org/UoDb83Sbblo9rXbt>

**AU PLUS TARD LE MERCREDI 01 FEVRIER 2023.**

- Vente de vin



**... REAPPROVISIONNEZ VOS CAVES ...**  
**à 30 € le carton de 6 bouteilles**

**ROUGE :**

**Château Pombrède 2019 médaille d'or à Paris 2020 : 15 cartons disponibles**

**ROSE : AOP Côtes du Roussillon Cap Estany : 6 cartons disponibles**

**BLANC : Cap Estany Muscat sec : 11 cartons disponibles**

**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 bleu**

Et bien, ça y est ...un papy de plus à l'ACFA !

Félicitation donc à Alain, mais surtout aux parents de ce joli petit spécimen qui a vu le jour en ce tout début d'année du côté de la côte Basque.

Il se prénomme Marin et semble se porter comme un charme.

Bienvenu Marin !



### Cris de douleur



Infirmierie vide !!!

### Félicitations



A nos 3 athlètes qui montent sur différents podiums :

Framboise, qui à Ramonville, termine deuxième de sa catégorie sur les 10 km de la Ronde !

Alain P et GG qui enchaînent après les 2 podiums de Verfeil et s'illustrent sur les 14km de la nocturne des Rois à Villemur !