

N°154 - Mars 2023

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- Les 24h de Capitany à Colomiers : pourquoi pas ?
- Les 3h de Capitany à Colomiers
- La flamme occitane à Montréjeau

Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier à venir
- La date du Raid
- Le week-end vélo
- La date de la fête ACFA

L'espace adhérents

- Souvenirs, souvenirs à nouveau : JP
- Le réveillon de fin d'année 2023
- Vente de vin
- Carnet rose

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **Les 24h de Capitany à Colomiers par GÉGé : pourquoi pas ?**

Pourquoi pas ?

A J-3 la météo mi-figue mi-raisin ne me rassure pas plus que ça mais tant pis je tente le coup, je m'inscris . 2 kway et le parapluie feront partie de l'équipement de base.

A J-2 j'appelle **Chrystelle C** pour l'en informer et elle me confirme qu'elle a prévu d'y être aussi. Elle me rassure ; il fera beau sur Colomiers ! Ouf si elle le dit !

A J-1 **Pascal** m'appelle : Quel est ton programme du week-end ? « Oups il y a des fuites !

Je vais prendre le départ des 24 heures de Colomiers ! Apparemment pas surpris il m'annonce qu'il veut s'y inscrire sur le 3 heures.

Les inscriptions sont closes depuis minuit ! Ok je vais les appeler quand même ! Les préparatifs vont bon train et la nuit comme d'hab pas très paisible.

J C'est le Jour . Le stade de Capitany baigne dans un épais cocon de brouillard et il gèle. Petit à petit tout s'organise, les bénévoles s'activent. Je réserve une place dans la zone des ravitaillements perso où j'installe mon fauteuil pour les haltes éventuelles au stand, je vais retirer mon dossard, un café chaud m'est offert, je salue mes quelques connaissances qui arrivent et j'essaie de me réchauffer.

4 couches et les gants feront partie de ma panoplie. Encore 20 minutes de frigo et c'est l'heure H.

10h00 c'est parti, on est dans l'action et le doute m'habite mais dans l'état actuel des choses on fait comme si ! 2 premiers tours de chauffe et ho surprise des lève-tôt sont là, silhouettes dans la brume, ce sont **Sylvette et Alain** qui ont bravé les éléments et sont venus me faire un petit coucou et quelques photos.

Bon là on tourne, on boit, on se ravitaille, on tombe une couche car là-dessous on bout et on tourneet on tourne .

Pascal m'avise par sms qu'il sera là vers 13 heures et qu'il prendra bien le départ du 3H.

Tant mieux je me sentirai moins seul. Et on tourne en faisant bien attention au cardio car c'est lui qui commande. Une gorgée d'eau légèrement sucrée à chaque tour, en fonction de la faim et de la digestion un peu de sucré ou de salé sans excès. Et on tourne.

Midi c'est le départ des 6 H et il fait soleil.

13 heures **Annick et Pascal** sont là radieux. **14h30** c'est le départ des 3H. Et là au détour des tribunes, c'est tout d'abord les sourires de **Véro et JO** qui m'accueillent d'un grand bravo Gégé, puis un tour plus tard ce sont **Elsa, Evan et Nadine** qui me font la surprise de leur présence et puis c'est la déferlante : **Chrystelle, Brigitte, Bernard, Cathy, Alain, Françoise V, Thomas** sont aussi venus me supporter. Je les salue au passage et échange un peu sur l'actuel.

On tourne maintenant en compagnie le nez dans les pantoufles. 17h30 c'est l'arrivée des 3H et Pascal en termine un peu essoufflé mais heureux.

18h00 c'est l'arrivée des 6H et maintenant à part une agréable musique qui nous accompagne depuis le départ, la piste est de ce fait moins chargée. Et on tou.....rne ! Et on tourne !

21 heures, c'est le départ des 12H et là ce sont des avions qui nous doublent comme au départ d'un semi. Il refait froid, je mets une couche et le bonnet. Il n'y a plus de spectateurs et que très peu d'encouragements, seul le bruit des chaussures nous accompagne.

J'ai un peu froid et là erreur, ou pas, je m'arrête au chaud. Je suis bien, trop bien. J'analyse la situation, les plus, les moins.

Je sors de mon cocon et après quelques pas incertains je prends douloureusement la décision sage, pas sage, de rendre ma puce. Un peu amer de décevoir le bataillon des amis qui m'ont stimulé et dont je me sens un peu

Je rends les armes en **12 heures 00 et 70,036 km** parcourus et reprends le chemin du retour satisfait de ma prestation. Une bonne soupe m'attend, un plat de lentilles et Esaü est heureux !

Une grosse pensée à vous tous à qui je propose de tenter la chose qui se déroule sous vos fenêtres en toute simplicité sans chichi. Toutes ces épreuves sont doublées coureurs ou marcheurs sauf les 3H et il y a même un 24h en relais de 4 coureurs et tout ça dans une saine ambiance festive. Tous rassemblés pour participer tout simplement ! Merci de vos différents encouragements distingués et à bientôt de se voir.

Gégé

- **Les 3h de Capitany à Colomiers par PP**

Samedi 25 Février 2023, du côté de Colomiers ...



A vrai dire l'histoire avait commencé quelques jours plus tôt.

J'apprends par un message anodin de Christelle que Gégé serait à Colomiers pour les 24h ce samedi 'très' prochain.

Ce n'est en fait pas vraiment une surprise car il m'en avait parlé, mais en me disant fermement qu'il y serait en spectateur... Christelle me confirme qu'il est inscrit sur les 24 heures!!! Dans la foulée donc j'appelle Gégé qui me confirme tout cela (et oui, il est inscrit...).

Que faire?

Je ne peux décemment pas le laisser seul dans ce m...rdier !

Allumage immédiat du PC. Site des 24h de Capitany. Courses dispo :

24h...non

12h...oups

6 h...bof

3 h...ben oui alors ... mais vraiment sans plus d'enthousiasme car sans plus d'entraînement !

En quelques clics, bim, bam, boum, voilà ça va être fait, inscription aux 3heures ...à valider...

Encore quelques secondes de patience, ça y est...

Et non ... Inscriptions closes!

Allo, l'organisateur, ??

oui ! bon ben voilà, tout ça, et oui, tu comprendset patati et patata ...bon , passe me voir à la remise des dossards, ça devrait être possible...

Rendez-vous est donc pris pour le samedi.

Et le samedi donc, départ vers Colomiers en début d'après-midi alors que Gégé a commencé à tourner depuis 10 heures 30 du matin.

Quand je dis tourner, c'est tournerje vous rappelle le principe:

24 heures – départ le samedi à 10h30 – arrivée le dimanche à 10h30
3 heures – départ le samedi à 14h30 – arrivée le samedi à 17h30

Et pendant tout ce temps vous tournez en rond sur un circuit de 1km124 tracé par des tortionnaires autour et sur le complexe du stade de Capitany à Colomiers.
But du jeu: évidemment boucler le plus de tours possible!

En arrivant sur place, retrait du dossard, pas de problème, l'organisateur est là.
Dossard ok, puce de chrono pour la chaussure ok, (ou presque ...une inversion de puce m'a fait devenir 'Sophie' pendant toute la course)

Ah si, autre chose, j'y reviendrai aussi : il fait à peu près beau (ou plutôt pas trop mauvais) , pas de soleil et ciel bien voilé... mais un bon froid bien piquant à cause d'une petite bise très 'transperçante'.

Arrivés sur le stade, un petit bonjour à Gégé qui tourne déjà depuis quelques heures, il a l'air d'aller plutôt bien.



Rencontres avec beaucoup d'habitues dont d'anciens ACFAïens (Marc Boyer et Evelyne Perret, qui étaient également inscrits sur les 3 heures). J'en profite un peu pour squatter leur barnum et me préparer 'à l'abri'.

14h30: allez hop, c'est donc à mon tour de me transformer en hamster et à me mettre à tourner. Au bout de quelques temps, j'arrive à rejoindre Gégé et on fera donc quelques tours ensemble (c'était bien le but de la manoeuvre!).

Il fait de plus en plus froid, je trouve, surtout sur la ligne droite opposée du stade, où l'on prend le petit vent en pleine face, gla, gla. Gégé s'arrête un moment pour se changer. Nous ne nous reverrons plus que très occasionnellement.

Pour ma part, les deux premières heures se passent parfaitement, mais j'aurai un peu de mal pour boucler la troisième heure (mais 1er et seul M6...)



Très heureusement, les supporters étaient là en nombre pour nous soutenir (un peu congelés eux aussi, mais néanmoins déterminés). Merci, merci, merci à tout le monde. C'est bon d'être entouré comme cela.



J'ai quelque peu hâte de pouvoir passer sous la douche à la maison, je ne sais pas trop si je suis passé dans une machine à laver et/ou au congélateur, aussi nous ne nous attarderons pas plus sur les lieux du crime. Nous quittons donc la belle troupe de nos supporters et Gégé alors que celui-ci a passé depuis quelques tours la barre des 50km!

En fait, encore un épisode un peu 'exotique' et surtout bien dans l'esprit ACFA !

PP

Les classements :

Classement Général 24 HEURES CAPITANY COURSE

25/02/2023
79 Inscriptions (6 Non Partants)
61 Classements
13 Abandons

[Export PDF](#)

🔍 saintost

Pl.	Dos.	Nom-Prénom	Tours	Distance	Cat.	Club
DNF	76	♂ SAINTOST Gerard	63	70.038 km	M8	🇫🇷 ACFA (31)

Classement Général 3 HEURES CAPITANY COURSE

25/02/2023
34 Inscriptions (1 Non Partant)
32 Classements
1 Abandon

[Export PDF](#)

🔍 petit

Pl.	Dos.	Nom-Prénom	Tours	Distance	Cat.	Club
28	481	♂ PETIT Pascal	23	25.078 km	M6	🇫🇷 ACFA (31)

Le message de GG quelques heures après la course:

Rassurez-vous je suis au chaud.

Malgré des conditions climatiques moyennes car on a vu pire , j'ai jeté l'éponge à **70,03 km effectués en 12h00** . Le manque d'entraînement flagrant et d' autres paramètres oubliés à ce genre d'exercice m'ont contraint à arrêter .

Je vous remercie à tous pour vos attentions, moi qui voulais passer incognito c'est raté.

Mais ça fait du bien et ... merci encore

Ce matin ça pourrait être pire mais rassurez-vous l'histoire continue ...



- **La flamme occitane à Montréjeau**

Le Dimanche 13 Mars, sur les contreforts des Pyrénées ...

Il a fallu se lever tôt ce dimanche matin pour rallier Montréjeau dans le but de s'attaquer aux gentiles petites routes et chemins de la 'Flamme Occitane'.

Deux distances étaient proposées par les organisateurs : 5km et 15km. Ne me sentant pas d'humeur à boucler les 5km en 15 minutes et quelques, j'avais opté pour le 15km.

En fait, à l'origine ...je devais être accompagné par deux féminines de l'association qui se reconnaîtront, mais les aléas et occupations de chacune ne permettront pas que nous nous retrouvions là-bas. Sniff, me voilà un peu seul....

Non ! mon coach ne m'a pas laissé tomber ...



Après avoir fait le tour de la place du village et à l'ombre de l'imposante église,



... préparation du matériel, accrochage du dossard, mise en place de la puce, nous voilà donc partis à 70 sur ce 15km. Je fais tout de suite connaissance avec les serre-files en vélo, et nous n'allons pas nous quitter de toute la course !!!...

En effet celà va être un long chemin pour moi ... petits problèmes mécaniques au niveau de la hanche, on va serrer les dents et celà va se transformer plus en rando qu'en course car le profil du terrain va se révéler particulièrement 'valloné'.

Mais pas question de se plaindre, il fait très bon, les oiseaux chantent, les bénévoles sont particulièrement attentionnés, (ça a quelques avantages d'être à la traîne) et donc je n'aurai qu'une idée en tête, celle de rallier tant bien que mal, plus mal que bien d'ailleurs, l'arrivée.



Petit clin d'oeil quand même ...podium en M6deuxièmebon OK on était que deux

Allez, à très bientôt.

Pascal

Compte-rendu de la réunion du bureau

- **Les activités et les courses au calendrier à venir**

Du vendredi 17 au dimanche 19 mars, le week-end neige ACFA à Guchan / Saint-Lary 17 personnes à ce jour – un projet de rando est en cours d'élaboration, bien sûr, BB va faire un Framadate pour demander entrées et desserts de votre part.

Le dimanche 26 mars, le trail Odarsois à Odars, 11 et 17 km, et randonnée.
PP va vous alerter assez rapidement pour vous convier à ces courses nouvelles au calendrier

Et aussi

- **La date du Raid**

Du vendredi 9 au dimanche 11 juin, dans le LOT et au bord de la Dordogne – 24 inscrits
La dernière reconnaissance sera effectuée par le bureau les 21 et 22 avril.

- **Le WE Vélo**

Du samedi 6 mai au lundi 8 mai vers Mirepoix – 14 inscrits

- **La date de la fête ACFA**

Le samedi 1^{er} juillet, la fête de l'ACFA à Donneville, au bord du canal du Midi

L'espace adhérents

- **Souvenirs, souvenirs à nouveau : JP**

Il était une fois la table n° 7 de la cantine d'Aérospatiale Toulouse à Saint Martin.

Les jeunes hommes de la tablée évoquent leur nouvelle passion : la course à pied, et écoutent la suggestion de l'un d'eux, celle de créer une association de coureurs à pied : l'ACFA est née, nous sommes en 1990.

Le premier Président est Jean-Pierre CAZALS jusqu'en 1992.

Aussitôt il rédige les statuts et accomplit toutes les démarches administratives. Tâches surement difficiles, il n'y avait pas encore internet.

Jean-Pierre a débuté sa carrière sportive par le handball au collège.

Au lycée Déodat de Séverac il s'essaie au rugby, mais le redoublement de la seconde permettra à son père, peu adepte du sport, de rendre le rugby responsable de cet échec, et de lui en interdire la pratique !

En 1976, jeune marié, il part à Paris pour travailler. Ce sera une longue période sans sport mais avec tabac.

En 1979, de retour à Toulouse il pratique le foot au Lardenne Athlétic Club pendant quelques années, et intègre la fameuse table n° 7 où Marc et Alain Nikitine sont déjà bien installés.



En 1985 il arrête le tabac, et participe à sa première course sur un pari avec devinez qui ? Elle est organisée par « Sup de Co » (aujourd'hui TBS). Marcou et Alain le coachent.

Son résultat sur 10 km ne restera pas dans les annales, mais le virus a atteint sa cible !

Sa deuxième course est la Corrida de la Saint Jean, fin juin à Toulouse.

Pour Jean-Pierre la course à pied est un sport facile à pratiquer. « *Lorsqu'on part de 0 il est facile de progresser* ». Il aime particulièrement les relais.

1990, c'est donc la naissance de l'ACFA.

Un artiste peintre collègue de JP dessine le premier logo de l'Association. Ce dessin figurera sur les premiers maillots blancs et les suivants.

En 1992 c'est le départ en famille pour une mission de 3 ans à Hambourg.

JP devient Président d'Honneur. Lors d'un de ses brefs retours à Toulouse, il participe au « **relais des 6 clochers** », et à d'autres petites courses pour revoir les copains.



Pendant ce déplacement il devient le coach d'Anne-Marie, qu'il initie à la course à pied. Il garde un doux souvenir de cette période sportive en duo. Elle ira jusqu'à participer à Marseille-Cassis après leur retour, ce qui est un beau succès.



Les relais de Saint-Antonin 1997

Le relais le plus important auquel il participe 3 fois (90, 91, 92) est le Raid Toulouse-Barcelone, dans l'équipe de « la ville de Buzet sur Tarn » dont il est le leader, précise-t-il dans un éclat de rire.

Cette course en relais se déroulait 24H/24H pendant 3 jours. Une année dans le sens Barcelone-Toulouse et inversement l'année suivante.



Raid Toulouse-Barcelone 1991, départ du relais de Foix / Varilhe avec Alain Nikitine de l'équipe A/DL.

Raid Toulouse-Barcelone 1990 : 4 coureurs sur le même relais (Nébias_Quillan). JP tient les comptes et compare. Il affirme que la différence est due à une diététique différente. Une des équipes aurait une consommation trop importante de charcuterie. Laquelle ? La réponse se trouve sur le débardeur jaune.

Ville de Buzet/Tarn
place : 43^{ème}
temps : 43'
Moyenne : 13,953 Km/H.



NEBIAS/QUILLAN
Aerospatiale
place : 4^{ème}
temps : 37'30'
Moyenne : 16 Km/H.





Raid Toulouse-Barcelone 1990, arrivée dernière étape

En 1995 de retour à Toulouse JP se réinvestit immédiatement dans l'ACFA dont il devient le Secrétaire. Il sera le rédacteur de notre premier journal : ACFA NEWS, aujourd'hui devenu Perles de Sueur.

En 1996 l'ACFA participe à la quatrième édition de l'Ariège Trophy. 2 jours et demi de course en relais et de cols en cols. Quels souvenirs !



L'envie de retrouver le plaisir de courir en relais est bien là. Mais l'ACFA n'ayant pas les moyens de financer la participation à ce type de course, le Bureau crée son premier Raid, relais propre à notre Association. Ce sera Fonsorbes – Saint Béat, le premier d'une longue liste.

Précis et minutieux, Jean-Pierre sera le rédacteur du premier road-book, et de ceux de tous les Raids suivants.

Le parcours de ce premier Raid passait-il par Golfech ?..... En tout cas, il n'a pas de séquelles ! (dixit l'intéressé)



Dans son palmarès on peut retenir :

- 3 Raids Toulouse / Barcelone
- 2 marathons d'Albi dont le 1^{er} en 1992, ce jour-là l'ACFA compte 11 coureurs, dont 10 débutants
- 3 marathons de Hambourg
- Le marathon de Berlin
- Le marathon de La Rochelle
- Les 25 kms de Berlin
- Les relais de Saint Antonin
- Marseille-Cassis
- Béhobie-Saint Sébastien
- Lourdes-Tarbes
- L'Ariège Trophy (Tour de l'Ariège) avec l'équipe ACFA
- Le trail des citadelles Cathares
- Les 20 kms de Blagnac
- Les 20 kms de Toulouse,
- Et bien d'autres

Le monde de l'ACFA



1^{er} marathon, Albi 1992

Marathon, Berlin 1994





La corrida de Noël 2019, Jean-Pierre et Sabrina, sa fille aînée

Depuis quelques années, suite à des problèmes de dos, Jean-Pierre ne court plus. Heureusement, dans le sens premier du terme, il pratique la randonnée, le ski de fond et la marche en raquettes.

Un de ses amis, celui-là même qui lui a suggéré de créer une association, lui propose de faire le GR20, le fameux GR qui traverse la Corse.

Je suis sûre que JP a longuement réfléchi avant d'accepter ce projet qu'il a réalisé fin août-début septembre 2021, avec une jolie bande de copains : Françoise V., Fabrice, Bernard et Marc.



En 2022 il réalise un rêve, celui d'amener ses petits-enfants au sommet du Canigou. C'est plein d'émotion qu'il évoque cette aventure.



En plus de la course à pied et de la randonnée JP pratique un autre sport : le ski de fond.

En alternatif ou en skating JP a longtemps cherché à combiner vitesse et équilibre. Chaque hiver, avec son copain Marcou Il tient le compte des « gamelles » de chacun. L'âge aidant ils s'assagissent, mais ils ont de beaux restes.

Voici une journée type de « *Jean-Pierre à la neige* ».

Matin : « *matins et soir c'est la corvée et en plus je me les gèle !* » et Milieu de matinée leçon de ski : « *C'est facile qu'il dit, ben voyons !* »



Midi, pique-nique : « *je me ferais bien une petite sieste !* »



Après-midi : « *Ouf, j'en ai plein les planches !* »



De retour au gîte : « *Putain ! J'ai cassé le manche !* »



Une grande partie des photos figurant sur ce document m'ont été confiées par Jean-Pierre. Je dois souligner que sa réactivité au fur à mesure de mes demandes m'a laissé soupçonner que JP est le roi de l'archivage. A moins qu'il n'ait été aidé par une petite souris à 2 pattes ?

Framboise

- **Le réveillon de fin d'année 2023**

Nous pouvons confirmer que cette fin d'année 2023 et aussi début d'année 2024 sera fêtée par l'ACFA du côté de LAGUIOLE.

- **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**

... chez les Martinez

Je m'appelle Clara et comme j'étais pressée et que je voulais faire une surprise à mes parents, je suis arrivée avec 1 mois d'avance pour la St Valentin.

Je me porte très bien (2.4kg) et ma maman aussi.

Mon frère Lucas est tout content et tous les matins, il me fait le bisou avant d'aller à l'école.



Cris de douleur



Félicitations

