

N°157 – Septembre 2023

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- Le raid AFCA dans le Lot, sur les rives de la Dordogne, vu par Chrystelle
- Le raid AFCA dans le Lot, sur les rives de la Dordogne, vu par Jeannot
- Le trail des Rivières et Châteaux, à Saint-Orens
- La Foulée Braxéenne, à Brax
- La rando d'été, par Evan et Elsa
- La Transpyrénéa 2023, par Pascal

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

- Les activités et les courses au calendrier à venir
- La ronde des foies gras à Mauvezin
- Le raid ACFA 2024

#### L'espace adhérents

- Les catégories d'âge
- Vente de vin

#### Cris de douleur

Pas mal de bobos, hélas !

#### Félicitations

### Raconte-moi ton mois

- **Le raid AFCA dans le Lot, sur les rives de la Dordogne, vu par Chrystelle**

#### La randonnée du RAID 2023 !

7h ! Les courageux coureurs ainsi que leurs accompagnateurs prennent le départ du raid 2023. Les 7 marcheurs partent à la suite direction le GR qui ne passe pas loin !





Le sentier est plutôt bien balisé, plutôt agréable. Le taux d'humidité est déjà très élevé dès le départ. Les autochtones ne sont pas réveillés : nous ne croiserons personnes pendant plus de 2h à part un bel escargot (pas catalan), des chèvres, des chevaux et des vaches bien sûr !



La randonnée nous mène à Carennac : magnifique petit village du Lot : tout est joli ! On se promène dans les petites rues avec plaisir !



Il est temps de rentrer pour ne pas louper les coureurs !

11.5 km, 3h et 400m de D+

Bravo à tous pour cette belle balade et merci aux organisateurs qui ont pensé à nous.



### LA SORTIE CANOE SUR LA DORDOGNE !



Chrystelle

- **Le raid AFCA dans le Lot, sur les rives de la Dordogne, vu par Jeannot**

### Sur les bords de la Dordogne,

Si lui en est à son 23<sup>-ème</sup> succès, (Djokovic) je pense que nos chers organisateurs en ont beaucoup plus...

Nous aussi nous foulons de la terre battue, du gazon, sous la chaleur...mais en plus ça monte et ça descend.

L'organisation ACFA encore une fois et encore eux nous ont préparé un week-end sportif/convivial sur les bords de la Dordogne avec assistance GPS s'il vous plait, ils ont raison il ne faut pas se laisser distancer par le progrès et profiter des applications disponibles sur nos portables.

L'innovation et la préparation du raid leur ont sûrement demandé beaucoup de temps, et d'investissement personnel. Et j'aurai dû moi aussi en faire autant en lisant les tutos préparés à cet effet....

Nous avons avec Patricia pris la route samedi matin pour rejoindre le groupe sur le parcours...et nous vous avons croisé, partant sur la deuxième boucle Pascalou en plein effort. Le temps de décharger le vélo, l'enfourcher et à peine échauffé je me suis retrouvé face à la grosse partie montante du parcours, où j'ai failli laisser un poumon. Les relais se sont succédés dans un joli cadre de verdure et sous le soleil. Un raid un peu raccourci avec moins de participants mais qui a demandé quand même un gros travail de préparation. Nous avons eu le temps de nous doucher et récupérer, avant la demi-finale du Stade Toulousain. Apéro, auberge espagnole et grillades pour le repas du soir, suivi d'une soirée un peu tristounette sans danseurs malgré un Dj volontaire.

Dimanche matin : sortie excursion nature en canoë avec Patrick LAKATOS guide de rivière sur les bras de la Dordogne, instants découverte et détente qui m'ont rappelé les radeaux à Jeannot de l'époque. Repas en commun pour finir les restes et retour maison.

Jeannot





Quelques images :



La « balade » en canoé, plutôt sportive, accompagnée par notre guide Patrick.

Et bien entendu, nous avons mis à contribution nos grilladous professionnels ...







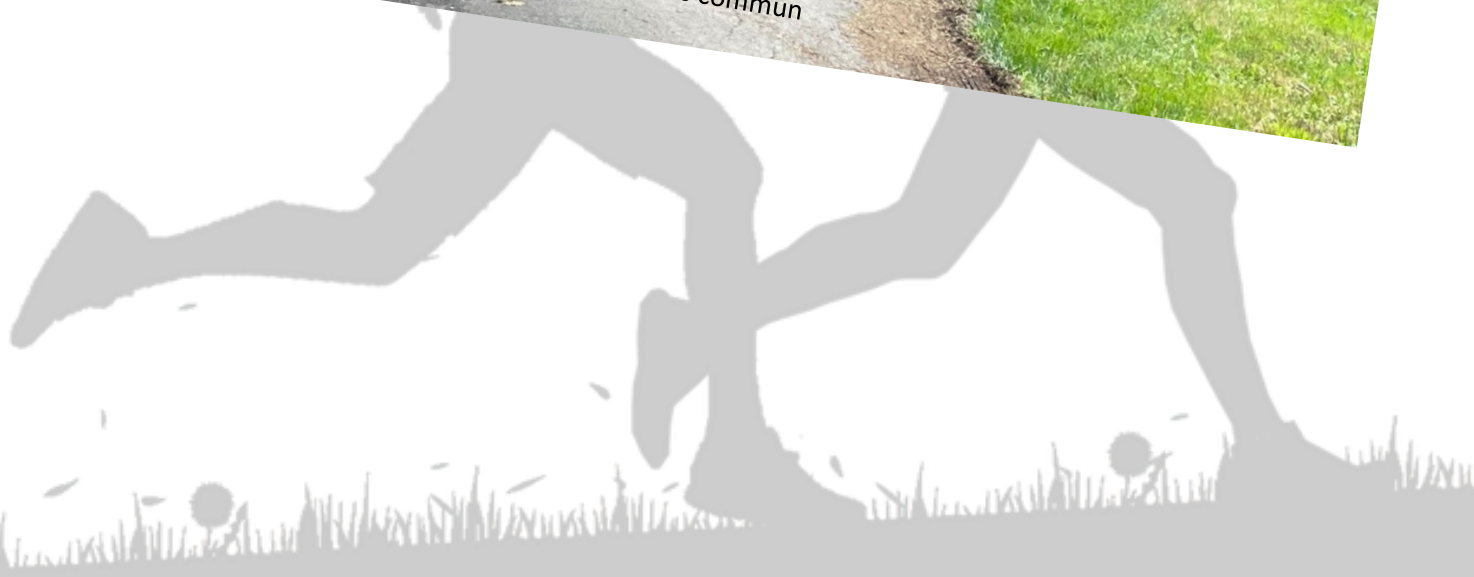
La rando et la balade du dimanche... et un peu plus !







*Dans l'attente du parcours commun*







Des endroits magnifiques !



- **Le trail des Rivières et Châteaux, à Saint-Orens**



... a eu lieu à Saint-Orens, avant ces vacances d'été

Un trail joli tracé de 14km, en rando ou en course, avec Françoise, Fabrice et Nadine.

Pour certains, cela a été plus ou moins difficile. Mais ... Bravo Nadine : 14km en 1h24mn32s, 22<sup>e</sup> féminine sur 90

Et 2<sup>ème</sup> M4, encore un podium !



Pascal

- **La Foulée Braxéenne, à Brax**

Et dans la foulée...Il y a eu la foulée Braxéenne !



Avec Annick pour la rando,



Avec Nadine pour le trail 18km,



Une équipe de bénévoles au top et aux petits soins pour les participants !

Avec Jo et Pascal pour le trail 11km.

Et c'est parti !!!





La délégation au complet,  
Jo peut-être un peu inquiet au  
départ ?  
Et Pascal bien lessivé tout près de  
l'arrivée ...

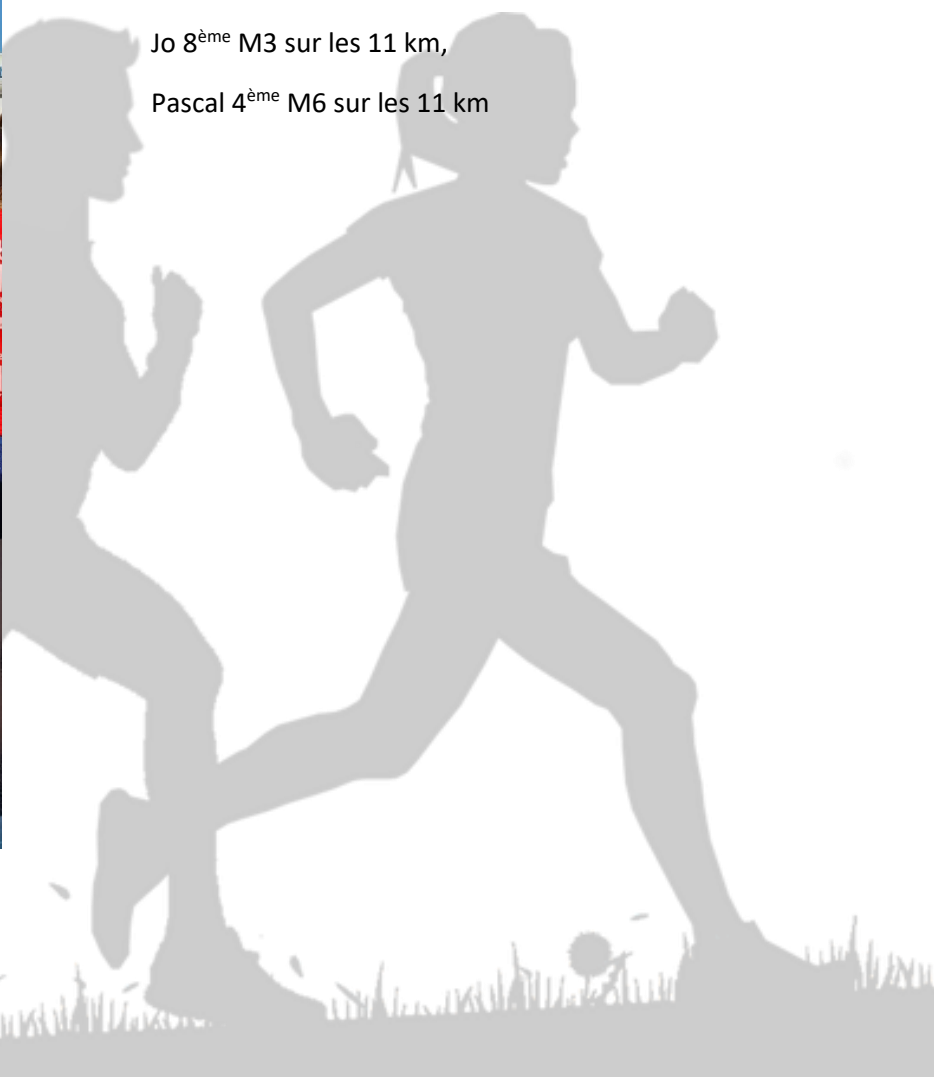




Nadine 3<sup>ème</sup> M4 sur les 18 km, (eh oui, encore un podium !)

Jo 8<sup>ème</sup> M3 sur les 11 km,

Pascal 4<sup>ème</sup> M6 sur les 11 km





- **La rando d'été par Evan et Elsa**

Hello !! Merci beaucoup pour ce week-end. Je ne me suis pas du tout ennuyé.

J'ai adoré les montagnes, les belles vues, les lacs.

Ce que j'ai aimé le plus dans ce week-end, c'était le parcours le plus dur avec les rochers j'ai trouvé ça trop chouette car c'était super complexe.

J'ai aussi bien aimé l'ambiance, que ce soit avec les plus âgés ou les plus jeunes.

Je crois que vous avez trouvé le bon gîte et la bonne piscine !!! merci.

C'était super cool de rentrer des randos et après vite à la piscine !

ENCORE MERCI A TOUS J'AI « Kifé » CE WEEK-END. LES PAYSAGES ETAIENT SPLENDIDES.

Merci encore salut à bientôt

**EVAN**

*Hello*

*Merci Beaucoup*

*C'était trop cool*

*La vue des montagnes était magnifique*

*J'ai adoré cette rando*

*Le gîte était trop bien*

*Les lacs étaient trop beaux !*

*J'ai aussi adoré marcher avec vous c'était génial !*

*Ce que j'ai le plus aimé c'était le chemin le plus dur avec les gros rochers.*

*Les gens du groupe avaient beaucoup d'humour !*

*Quand je suis arrivée j'ai été surprise car Il y a vait une piscine !*

**MERCI L'ACFA**

**ELSA**

- **La Transpyrénéa 2023 par Pascal**

*La Transpy à l'infini ! Du rêve à la réalité ! Mais n'aurais-je que rêvé ?*



Il y a des ciels étoilés à m'en brûler les yeux.  
Il y a des matins gris et brillants comme l'acier.  
Il y a des levers de soleil à m'en décrocher la mâchoire.  
Il y a des couchers de soleil à en pleurer de bonheur.  
Je me suis extasié devant quelques marmottes.  
J'ai dormi à la belle étoile ou dans des cabanes pas très propres.  
J'ai dormi sur un banc, j'ai dormi dans la voiture.  
J'ai mangé dans des refuges où nous étions choyés comme des héros.  
J'ai traversé des dizaines de rivières.  
J'ai frôlé des dizaines de sommets.  
J'ai descendu les pentes dans les cailloux et la poussière.  
J'ai été soigné par des locaux vraiment très amicaux.  
Et puis surtout...  
Et puis surtout...  
Et puis surtout...  
J'ai croisé tellement de gens bien attentionnés, des gens qui attendaient ici ou là,  
que cela m'a réchauffé le cœur plus d'une fois, les larmes au bord des yeux !



J'ai ainsi marché pendant des dizaines d'heures sur cette Transpyrénéa...

J'étais venu chercher tout cela et un petit bout d'aventure.

Et je n'ai pas été déçu.

Pendant ces journées, ces nuits à crapahuter, le monde s'est soudain apaisé autour de moi.

Plus rien d'autre n'avait d'importance que de savoir où j'allais pouvoir dormir, où j'allais pouvoir manger et quel serait la suite du sentier...

J'ai marché avec un inconnu devenu copain devenu ami aussi et cela n'a aucun prix.

J'ai rencontré Loïc et Aurélie, j'ai rencontré Josyan, Giovanni, Jérôme, Mathieu, et bien d'autres.

Ils m'ont tout donné et je le leur ai rendu.

J'ai rencontré Thierry et Aurélien comme autant de cadeaux inattendus.

Alors bien sûr, j'aurais bien aimé ne pas quitter l'aventure pour quelques jours.

Mais je suis revenu, la quête n'était pas terminée.

Ma tête est remplie de tellement de souvenirs et d'images fortes que cela me suffit amplement.

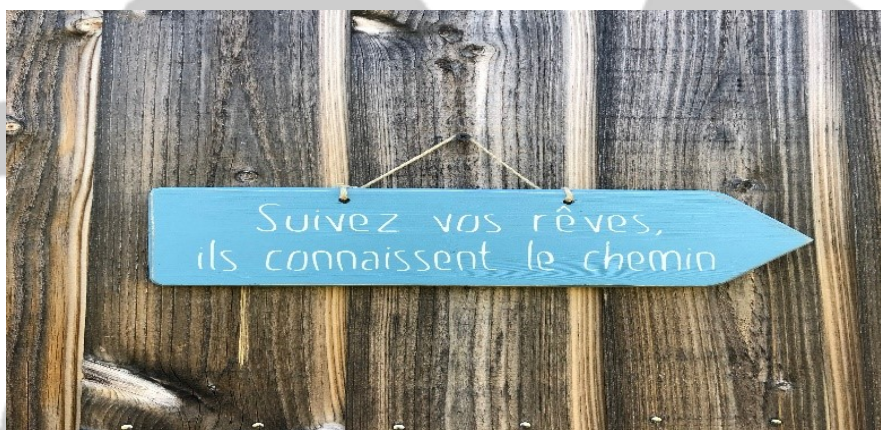
Pour le moment.

Déu meu, que le chemin est dur.

Déu meu, que le chemin est beau.

Déu meu, que les Pyrénées sont magnifiques.

Déu meu, que la vie est simple parfois et que nous pouvons en faire ce que nous en voulons.





<b>START</b> LE PERTHUS 	<b>CP1</b> La Palette 	<b>CP2</b> Arles-Sur-Tech 	<b>CP3</b> Refuge de Batère 	<b>CP4</b> Py 
<b>CP14</b> col de Sencours 	<b>CP15</b> Luz-St-Sauveu 	<b>CP16</b> Cauterets 	<b>CP17</b> Gourette 	<b>CP18</b> Gabas 
<b>CP13</b> Vielle-Aure 	<b>CP23</b> Bidarray 	<b>FINISH HENDAYE</b>  <b>862 Km</b>		<b>CP19</b> Refuge de l'Abérouat 
<b>BV2</b> Bagnères de-Luchon  <b>429 Km</b>	<b>CP22</b> St Etienne de Baïgorry 	<b>TRANSPYRENEA</b> <small>BY RSO</small> <small>RAN DO - RA ID</small>		<b>BV3</b> La Pierre St-Martin  <b>176 km</b>
<b>CP12</b> Fos 	<b>CP11</b> Eylie 	<b>CP21</b> Kaskoleta 	<b>CP20</b> Logibar 	<b>CP6</b> Refuge du Rulhe  <b>671 Km</b>
<b>CP10</b> Aunac 	<b>CP9</b> St Lizier d'Ustou 	<b>CP8</b> Aulus-les-Bains 	<b>CP7</b> Siguer 	



### **Les braves !**

Il y a ceux qui se prennent la tête entre les mains.  
Et qui doucement pleurent de ne pas avoir pu aller au bout.  
Dans le coin d'une tente. Le corps meurtri, endolori, surchauffé.  
Ils ne comprennent pas encore tout à fait ce qui vient de leur arriver.  
Ils cherchent une explication. Voudraient se rassurer. Mais rien n'y fait.  
Cette aventure-là est hors-norme. A part. Elle n'a pas d'équivalent.  
Il y a ceux plus fatalistes qui savent qu'ils ont juste visé trop haut.  
Qu'ils n'auraient peut-être pas dû.  
Qui se sont juste laissés entraîner.  
Qui s'y sont risqués.  
Eux savent que ce n'est pas possible. Que ce ne sera jamais possible.  
Et ils effacent déjà tout ça de leur mémoire. « C'était au-delà de ce que je pouvais imaginer ! C'était juste impensable ! » Ils n'épiloguent pas. Ne se cherchent pas d'excuses. Ils sont déjà ailleurs.  
Et puis il y a ceux qui vont voir l'Atlantique. Les braves. Mais ils sont tous braves. Eux aussi, le plus souvent, laissent facilement couler les larmes une fois les tensions retombées.  
Ils ont conquis les sommets, ils se sont affranchis de tous les obstacles que l'on a mis sur leur chemin, sur le chemin.  
Imaginez tout de même 866km pour plus de 65000 m de D+, avec par endroits comme la porte ouverte d'un four pour vous cuire à petit feu. Et juste après la morsure de la grêle, de la neige et de températures négatives.  
L'antichambre de l'enfer.  
Aucun des muscles n'est épargné. Pour eux, c'est un énorme chantier.  
Ce sont les douze travaux d'Hercule réunis en un seul.  
Des milliers de cailloux, de rocs, de blocs et autres pierres.  
L'Ariège, c'est du minéral à l'état brut.  
Puis du végétal du côté Basque. C'est le rêve devenu ultime pour beaucoup de randonneurs de notre époque. C'est sûrement l'une des épreuves ou l'épreuve la plus rude de leur parcours.  
Alors oui, il y a ceux qui ont réussi à aller au bout.  
Ils ne sont pas nombreux mais ils ne seront plus tout à fait jamais comme les autres.  
Ils garderont dans les yeux cette petite flamme qui ne s'éteindra plus.  
Ils auront « simplement » fait un petit pas de plus vers l'éternité.  
L'éternité de leurs rêves. L'éternité de leur rêve.  
La Transpyrénéa est née dans la tête d'un passionné qui se prénomme Cyril.  
Elle est devenue le graal de certains courageux un peu fous.  
C'est ceux-ci justement qui seront à jamais dans mon cœur les « braves » !



### ***Petit mot d'un organisateur fatigué mais heureux ...***

Il y a un départ grandiose, magique dans un fort Vauban que la mairie du Perthus met à notre disposition ...  
Mais j'y ai vu beaucoup d'amis, des anciens Transpy, des anciens bénévoles et même Benoit, ami vigneron, au nom de tes bouteilles, très évocateur ...

Mais Il y a surtout du plaisir, de la souffrance, des pleurs, des larmes de joies, des embrassades, de l'amour et de l'amitié...

Et un pitchoune qui gère de bout en bout ce chemin de croix, suivi par son paternel inquiet ... et fier !

... des bénévoles héroïques qui ont dormi moins que les participants, aux petits soins, au-delà de toutes les espérances,

... des pancakes, des crêpes, des barbecues de 50 personnes, Merci Xavier et Marc, Evelyne et à tous les cuistots ...

... des pompiers coachs sportifs, un médecin efficace et adorable, des infirmières dévouées et sympas, des podologues merveilleux, des kinés actifs ....

Il y a des belges ...que dire ...uniques, adorables, en un mot magiques ...et ce n'est pas vous Transpy qui allaient me contredire ....

... un gamin de 12 ans, bénévole, qui fait de la pâte à tartiner maison sous des pilotis

... un québécois au service des autres, beaucoup lui doivent d'être allé au bout, merci Ivan

... un légionnaire herculéen qui boucle sa 3eme traversée, un portugais qui boucle sa 2eme traversée toujours avec le sourire ...

... des podologues merveilleux, Maxime, Helene, Emma, et toute ta bande merci Cédric,

Il y a la présence sympa indispensable de la Protection Civile, Merci Alain et Paul et l'équipe !

... aussi des refuges qui nous ont accueilli ou qui ont joué le jeu de cette aventure Pyrénéenne, merci Calou, Magali, Nathalie, et pleins d'autres

... des Japonais, des Thaïs, des Coréens, des Malaisiens, des Indonésiens, des Suisses, des Norvégiens, et 22 nationalités sur le départ ...héroïques ...

... de nouveaux bénévoles formidables qui se demandaient dans quelle folie ils étaient tombés ...et qui ont mis la main à la pâte auprès des anciens, Audrey et Estéban, Violetta, Francis et Joëlle, Matt, Brunhilde Honorez et Jean, Nathalie, Lydia, Christine, je ne peux pas tous vous citer, mais un très grand merci à tous

... des champions, qui se sont cassé les dents sur ce monstre que j'ai créé, et d'autres anonymes gérant leur avancée jusqu'au bout

... des champions se mettant au service des autres, pour tenir un CP, H24 et se mettant aux fourneaux, merci Titi

Et aussi, il y a

... un poète belge, qui me fait un poème à l'arrivée, une première, un grain de folie que j'adore ...

... un paysan du Jura au grand cœur à l'arrivée que dire ...respect

Et ...



Il y a presque 60 abandons, mais qui ont quand même fait plus de 450 km ...une bagatelle, ils sont donc finishers de la Pastourale, et j'en ai vu repartir sur le 190 km ...ou même sur le 450 ... bravo Manu

... mes petits gars de la logistique qui assurent comme des bêtes, Francis, Patrice, Violetta, Anne, Jean-Mi ... qui courent partout, et s'amuse de mes Véléda (c'est à ce moment qu'ils éclatent de rire) ...

... Xavier et son équipe qui sont partout, aux fourneaux, sur les CP, sur le terrain et se font quand même 300 km en skippers ...

... des assistants et assistantes surprenants et épuisés qui recherchent des oreillers, une place de parking, une tente, leur poulain ...

... et ceux qui ont contrôlé des sacs à 5 kg et d'autres à 12 kg, avec tout dedans ...je ferais un sac à 5 kg,

Et puis ... des gens qui essaient de mettre dans des cases, des tableurs, des classements, un dispositif étalé sur 900 km et 19 jours, ce qui est totalement impossible et qui me voient changer le dispositif tous les matins ... avant le café ... Beaucoup de café ...

Et il faut ... des mairies qui jouent le jeu et nous attendent déjà pour 2025

J'ai vu aussi un groupe de 7 guerriers Héroïques, Loïc, Pascal, Nico, Josyan, Julien Christian, Giovanni, luttant contre une barrière horaire qui n'existait que dans la tête d'une serre file ... (pb réglé)

Je n'aurais loupé votre arrivée pour rien au monde ...quel qu'aurait été le jour ...

Il y a

... un PGHM (ndlr : peloton de gendarmerie de haute montagne) à mes côtés lorsque la tempête de neige a piégé 41 Transpy à 2400 m avec des vents incroyables, pendant 2 heures ou pour chercher mon amie Paulette ...

... l'incroyable Karen, qui termine, une petite anglaise adorable qui arrive au bout, la seule féminine qui terminera la T900

... aussi Christophe, téléguidé, toutes les nuits, grâce à l'excellent système Follow me ...que nous avons appris à gérer Et j'ai rencontré Jack Sparrow, alias Philippe qui connaît par cœur les Pyrénées et qui a été d'une grande aide ...sur le CP23

.. des BV (bases de vies) et des CP (check points) merveilleux et d'autres à améliorer (ou à oublier) mais tenus avec courage par les meilleurs bénévoles du monde ...Merci Audrey, Estéban (le plus jeune des bénévoles) Yvette, Lydia, Christine et d'autres

.. des chefs de poste héroïques, sur des CP d'altitude, pour vous aider et vous retenir en cas de mauvais temps, merci Bran, merci Tony

... un skipper, Pierre, merveilleux qui appelle jour et nuit pour compenser un CP, un balisage, une flèche, un caillou, merci Pierre ...bravo pour ta course ...tu es N° ... ah non y a pas de classement ici !

... Yvette très courageuse sur un CP qui n'aurait pas dû en être un, merci Yvette (et j'ai reçu l'opinel gravé il est magnifique) promis en 2025 tu auras le plus beau...

... le Pic du Midi de Bigorre ou toute l'équipe de Nathalie Rubio a fait des miracles ...et des étoiles plein les yeux  
... un Yacht club adorable qui nous aidé à tenir l'arrivée à l'inaccessible Etoile à Hendaye ...merci Luis, Merci Claude,  
réserve-nous 5/6 voiliers pour le dernier bivouac, j'adore ton idée ...

ET ENCORE ET SURTOUT il y a l'esprit Transpy, RSO, palpable avec une humanité, une entraide, une amitié que je revendique et maintiendrais envers et contre tous ...

Notre slogan a toujours été, nous partons entre coureurs, nous rentrons entre amis ... il a pris tout son sens ...

Mon équipe, mes organisateurs, mes amis, qui ont pris soin de moi, pour me mettre au lit ...me débloquent le cou  
...essayer de me faire manger ...

Et un médecin m'aidant à ramasser un participant dans la forêt, et d'autres à jouer à cache-cache avec des Patous, à 4h23 le matin ou luttant à mains nues ...

Je n'ai pas vu beaucoup de choses, ou pas comme vous, et je m'en excuse, je n'ai pas vu cette superbe Base de Vie 3, et les CP17, CP18, CP19, CP20, CP21, mais la pression devant m'obligeait à rejoindre l'arrivée, et après, scotché à l'arrivée jour et nuit, je n'ai même pas pris le temps de faire un plouf ... Je n'ai même pas vu la plage ...

Mais ... Il y a une grande aventure, une épopée héroïque, et tous ceux qui y étaient ont compris pourquoi je dis que ce n'est pas de l'Ultra trail ...et que j'ai baptisé ça Rando Raid ou Raid ....

Mais ... 18 nuits blanches passionnantes et dures, il me faudra 3 mois pour reprendre un cycle normal de sommeil ...  
Mais ... cet épisode sportif, un des plus longs au monde par la distance et la durée ...le mérite ...et peut être que mon équipe à raison, il faut être passionné ou fou (ils penchent sérieusement sur la 2ème option) pour avoir créé un tel monstre et surtout l'organiser ...

Mais ... l'amour, l'amitié de cette comédie humaine imparfaite, tout comme moi ... valait vraiment le coup d'être vécu. Suis-je fou ? peut-être bien mais comme dit Lennon ... je suis un rêveur ....

*« But I'm not the only one  
I hope someday you'll join us »*

Car déjà beaucoup signent pour 2025, bénévoles/Raiders...

Mais surtout je vous ai vu.... Vous mes amis, mes Transpy

Ps .... Désolé mais le texte est long mais 19 jours et 900 km ...ça l'est aussi

Merci à tous

**Cyril Fondeville**

**Créateur et Organisateur de la Transpyrenea** et fier de vous, fier de l'être !



### Compte-rendu de la réunion du bureau

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

- **Le week-end du samedi 16 et dimanche 17 septembre :**

La Ronde Céretane, à Céret bien sûr !!

Tout est ok, nous serons 19

Repas du samedi soir : tapas, fromages, desserts ...à partir de 19h

Et bien sûr rando 5 et 9 km, courses 10 et 21km.

Puis repas du dimanche servi à table, festif, à base de paella, escalibade et serrano, etc ...à 13H30

***RV à 17h le samedi à l'hôtel Le Céretan, 7 rue de la république (parking les Tines)***

- **Le dimanche 8 octobre : la ronde des foies gras à Mauvezin**

- **Le samedi 21 octobre : entraînement en commun chez Françoise et Fabrice**

- **Le raid ACFA 2024**

Le bureau s'est déjà mis au travail concernant l'élaboration du Raid ACFA 2024 ... des idées pour la localisation, des idées pour l'hébergement .... A suivre !

- **La ronde des foies gras à Mauvezin, qu'en pensez-vous ?**

Suite à l'annulation de la sortie à Lisbonne lors du Marathon International, nous avons pensé organiser un week-end au Cap Ferret. Cette proposition n'a pas été retenue non plus.

C'est pourquoi nous allons vous proposer de participer à la **Ronde des Foies Gras** qui est organisée à **Mauvezin (32)** le **dimanche 8 Octobre**.

Vous pouvez consulter tout ce qui concerne cet évènement ici : <https://www.rondedesfoiesgras.com/>

**La Ronde des Foies Gras est une boucle sur sentiers et chemins de campagne (26km environ) avec des ravitaillements en foie gras et eau miellée.**

La course se court : Soit en Solo (individuel) en course à pied

Soit Duo en « Run'N Bike », deux concurrents : un coureur à pied et un à VTT, possibilité d'échange autant de fois que vous le souhaitez.

Le bureau vous sollicitera assez rapidement, **et nous vous remercions par avance de répondre rapidement**, afin d'organiser au mieux la composition des duos.

**Merci de suivre cette proposition avec attention, et n'hésitez pas à consulter le site.**





### L'espace adhérents

- **Les catégories d'âge**

Pour info, voici les 'cases' dans lesquelles vous pourrez vous ranger ....

### Catégories d'âge FFA 2023 / 2024

CATÉGORIES	CODE	ANNÉES DE NAISSANCE
Éveil Athlétique	EA	2015 - 2016 - 2017
Poussin	PO	2013 - 2014
Benjamin	BE	2011 - 2012
Minime	MI	2009 - 2010
Cadet	CA	2007 - 2008
Junior	JU	2005 - 2006
Espoir	ES	2002 - 2003 - 2004
Senior	SE	1990 à 2001
Master	MA	1989 et avant

CATÉGORIES	CODE	ANNÉES DE NAISSANCE
Master H & F 	M0	1985-1989
	M1	1980-1984
	M2	1975-1979
	M3	1970-1974
	M4	1965-1969
	M5	1960-1964
	M6	1955-1959
	M7	1950-1954
	M8	1945-1949
	M9	1940-1944
	M10	1939 et avant

- **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. Il reste des places !!!!!

- **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



Bobos !!!!

Framboise : aie ! mes genoux, tendinite !

BB : opération à prévoir pour son genou gauche (ménisque fissuré...)

PP : un petit peu embêté avec un talon douloureux, à suivre ...

Annie C : sa cheville lui pose des soucis, IRM à venir

Cathy N : fissure du ménisque, visite chez le chirurgien à venir

Marcou : en proie à une sciatique et des crises d'eczéma

### Félicitations



Bravo Nadine V , encore et encore !