

**N°158 – Novembre 2023**

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- La ronde du foie gras à Mauvezin
- La ronde Céretane
- L'entraînement en commun à Pibrac chez Françoise et Fabrice
- Les 100km de Millau
- Le marathon de Cognac
- La Corsica Coast trail
- La boucle du confluent à Portet sur Garonne

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

- Les activités et les courses au calendrier à venir
- Le raid ACFA 2024
- L'assemblée générale

#### L'espace adhérents

- Un brun d'humour...
- Carnet bleu
- Vente de vin

**Cris de douleur**

**Félicitations**

### Raconte-moi ton mois

#### • La ronde du foie gras à Mauvezin

En ce petit matin frileux (la voiture affiche 8° à 6H45), nous partons pour Mauvezin (32).

La rocade et la route d'Auch sont presque vides. Le soleil se réveille lentement et éclaire doucement les coteaux gersois.

Sitôt arrivés, sitôt garés, nous rejoignons un groupe d'ACFAiennes et d'ACFAiens inscrits sur la rando de 11 km.

Pourquoi participent-ils à cette marche ?

- Pour le plaisir de marcher avec les copains ? Non
- Pour la beauté des paysages ? Non

C'est pour s'attarder aux ravitaillements au foie gras !

Hé oui, nos marcheurs sont des gourmands.

C'est au son d'une banda que les randonneurs démarrent la marche.

Les ravitaillements se succèdent, chacun propose des toasts au foie gras, et quelques « boissons » du pays. Mais il y a aussi quelques bouteilles d'eau !

La traversée de Mauvezin se fait sous les encouragements du public.

Pendant le repas pris sous la halle du XIV les bandas se succèdent. Certains de ces musiciens dansent au rythme endiablé de leur musique. Quelle énergie !

Framboise









- **La ronde Céretane**



Super idée d'avoir remis la Céretane au calendrier ! La preuve, on s'est retrouvé 20 ACFAiens et Yenes dans cette très belle ville Catalane ! Seul bémol, l'absence de nos deux catalans historiques ! Ils se reconnaîtront...

A peine arrivés, le charme opère, Céret est toujours aussi belle avec ses platanes, ses bars, ses terrasses, ses bars, ruelles, ses bars, etc...tout ça sous un beau soleil catalan. Seule nouveauté : ses parking payants...mais après avoir compris comment marchait l'horodateur, il s'était déjà passé une demi-heure....du coup ce ne fut pas trop cher.

Après prise de possession des chambres dans l'hôtel « Le Céretan » ex Hôtel des Pyrénées (en fait c'est le même mais pas du tout pareil), on se dirige vers le Mas de Nogarède pour le « repas d'avant course ». Avant le repas on a eu droit à un briefing d'avant repas ou on nous a expliqué que c'était bon et que les 3 vins (blanc, rouge et rosé) étaient bons aussi. Charcuterie, tapas et bon vin...idéal avant une course, c'est bien connu !!!! L'ambiance était sympa, très festive et apparemment certains groupes ont trouvé le vin très bon !!! Je me demande pour la première fois : pourquoi j'ai choisi le 23km ????? Ah oui...au début du debrief, ils nous ont dit que le 22 était rallongé...

Le lendemain, après avoir accompagné les randonneurs au petit déjeuner, nous (les 5 coureurs) nous dirigeons vers le stade de Céret où est donné le départ des 3 courses : 5km pour Bernard B, 10km pour Françoise V et Georges M, 22km ha non c'est 23 ! pour Thomas V et moi-même. Je briffe un peu Thomas qui fait sa première course, et quelle première course !!! En fait, je lui explique surtout qu'il faut bien s'alimenter.

Pour l'instant tout va bien... Très belle ambiance et départ à 9H30 comme prévu pour le 10km et le 22km. Il fait déjà chaud. La double boucle est remplacée par une plus grande boucle sur route et .... chemins ...enfin surtout chemins. Quasiment un trail en fait et 23 km en trail c'est pas pareil que 23km sur route !

Honnêtement, je pense que le parcours était beau ....mais avec la vitesse, j'en ai pas trop profité ! On est monté vers deux chapelles (trop haute), on est passé devant un beau château (trop d'escaliers) et là, je me demande pour la deuxième fois : pourquoi j'ai choisi le 23km ????? Au 14° km, j'ai appelé Françoise (d'Alain) pour lui dire que j'étais cuit et que j'arriverai très tard mais ... que tout allait bien !

La pauvre ! elle n'a pas trop compris le sens de mon message, moi non plus d'ailleurs. Je ne sais pas si Thomas est devant ou derrière moi et je me dis que pour sa première course, il est servi !!!!



Bref après 2H30, le meilleur moment : l'arrivée après un passage devant les supporters ACFAiens et Yenes. Thomas arrivera 15 mn après moi, et je pense qu'il l'a mieux vécu que moi.

Après la douche et une bonne bière direction la place sous les platanes pour le fameux repas avec les bandas. ET LA on retrouve la Céretane qu'on aime !!!! Charcuterie, Paella, fromage, rousquille, une banda à droite, une banda à gauche, les grandes tables, les platanes....que du bonheur ! Perso, j'ai découvert que Françoise V savait aussi chanter et pas mal ma fois.

Merci à tout le bureau ACFA d'avoir remis cette « course en fête » au calendrier, parfaitement adaptée aux activités de notre association (course, rando et repas) et surtout merci aux deux Françoise et bien sûr BB d'avoir géré tout ça.

Alain M.



- **L'entraînement en commun à Pibrac chez Françoise et Fabrice**

**Compte rendu de la matinée sportive « Entraînement en commun » chez Françoise et Fabrice le 21 octobre 2023**



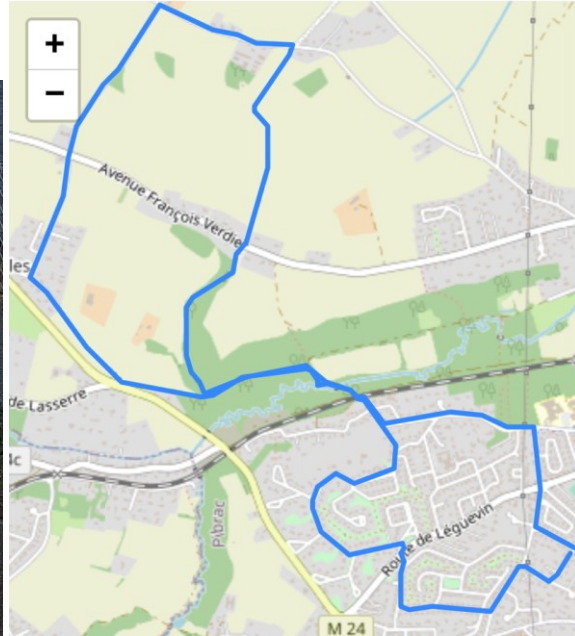
Le samedi 21 octobre 2023, nous avons eu le plaisir de nous retrouver chez Françoise et Fabrice pour une matinée de détente sportive suivie d'un repas convivial à la mode Acfaienne. Le temps était clément, avec une température de 12 degrés au départ, un vent de sud/sud-ouest de 9 km/h et un soleil qui commençait à pointer ses rayons.



Trois activités nous étaient proposées : de la marche, du footing, ou du ravitaillement pour le sacré saint apéro.

A la marche, nous trouvons Nadine, Christelle, Danielle, Annie, Olga, Framboise, Sylvette, Marcou, Jean-Pierre et Fabrice, notre guide, qui se sont lancés dans les rues et chemins de Pibrac, à la découverte de son patrimoine et de sa nature.



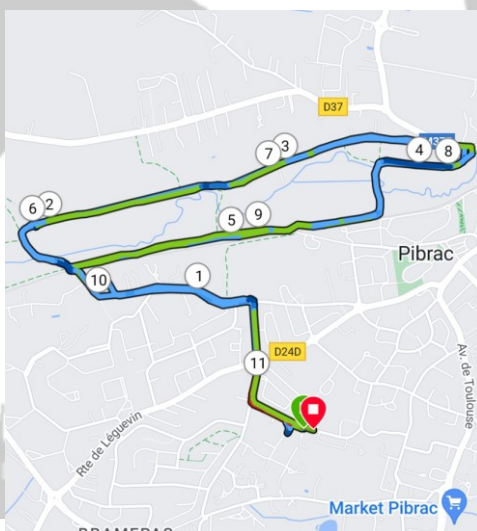


Tandis que Françoise, Alain P, Gégé, Georges, Loulou et Alain N, nos valeureux coureurs de fond, s'élancèrent dans les bois, sans être à l'abri d'agréables rencontres au détour d'un chemin.





Nos maîtres, toujours au top niveau, ont réalisé une boucle supplémentaire.



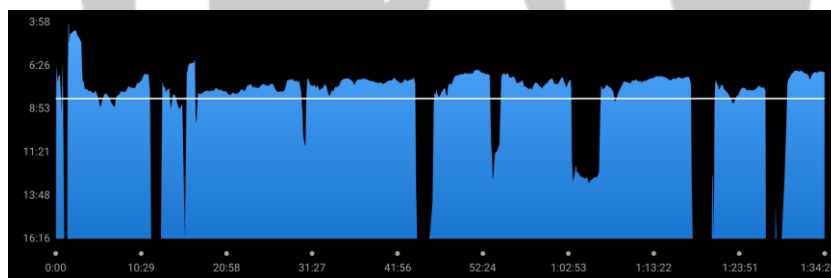
**Distance : 11,37Km**  
**Temps total : 1:34:21**  
**Calories dépensées : 1275**



Un dénivelé important :



De bonnes pointes de vitesses mais une allure moyenne à 8,53 Km/h.



Nous n'oublions pas Michelle, Brigitte et Cathy, qui escortées par Jacques, allaient chercher les précieux liquides d'avant repas.



Une fois tout ce beau monde rentré et douché, une agréable odeur de grillades venait effleurer nos narines. Oui, le chef grillardin "Fabrice" était à la manœuvre avec ses saucisses qui ultérieurement colmateront en partie nos estomacs.



L'autre partie l'a été par les succulentes entrées préparées par les cuisinières et cuisiniers en herbe, sans oublier le plat principal conçu par nos hôtes Françoise et Fabrice. Les desserts préparés par nos pâtisseries n'ont pas été oubliés pour autant.



Certains en ont profité pour faire une petite sieste, d'autres se sont remémorés les bons moments passés en rando avec les copains.





Nous tenons à remercier chaleureusement Françoise et Fabrice pour leur accueil, leur générosité et leur bonne humeur. Nous avons passé un excellent moment en leur compagnie, et nous espérons renouveler l'expérience bientôt.



Merci à toutes et tous pour la bonne ambiance et l'esprit sportif de cet entraînement commun. C'est sous un soleil de plomb que s'est terminé notre entraînement commun. Les photos de cette journée mémorable sont en lignes sur le site de l'ACFA.

Alain N.

### • Les 100km de Millau

Le pèlerinage Millau 2023

Après un entraînement de 10 semaines suivi à 85% je prends la décision de m'inscrire encore cette année à cette folie . J'attends les dix derniers jours afin de voir l'état physique , moral et la météo de ce 30 septembre . Ca y est c'est fait ; 100 euros ah ! quand-même . Je serai cette année suivi par Pascal , celui des défis fous , vous connaissez ! Eh bien nous partons vendredi après-midi vers le viaduc . Arrivés de bonne heure nous allons retirer les dossards et boire une bière en musique . Pour cette édition nous innovons ; nous ferons dormir les yeux dans la salle d'hébergement mise à disposition des coureurs pas loin du parc de la Victoire . Nous sommes équipés ; matelas , duvet , oreiller , boules quies (on ne sait jamais car nous ne serons pas les seuls farfelus de la sorte et il peut y avoir quelques bûcherons parmi eux )..... 19h30 c'est l'heure de la pasta party . Un plateau repas bien garni dans une ambiance pré course , pas flonflons , nous est proposé . 21heures on se dirige vers les matelas , nous aurons le temps de nous équiper demain matin . La salle est déjà bien occupée mais nous serons tenus en éveil jusqu'à une heure assez avancée par des retardataires et leurs jeux de lumières . Et là je commence à réaliser que les tapis de gym même double épaisseur c'est bon pour les jeunes et je tournerai et retournerai jusqu'à 7heures bercé par le doux ronronnement de Pascal . Après une rapide toilette nous allons prendre notre petit déjeuner . Il est temps de revêtir les tenues adéquates aux prévisions météo annoncées . Pascal charge son sac à dos et équipe son vélo car il doit quitter les lieux avant 9 heures . 9 heures 30 c'est le traditionnel défilé en fanfare vers la ligne de départ . 10 heures c'est parti , cette année j'y suis mais depuis 2017 rien n'a changé pourtant . 1100 participants et cette ambiance Millau si particulière . Au septième kilomètre je rejoins Pascal . Il commence à faire chaud . Je trottine en dedans même bien en dedans . Mon objectif principal étant de passer les barrières horaires , je ne me prends pas la tête . Les kilomètres passent et je gère mon hydratation et mes ravitaillements . Il y a beaucoup de monde devant mais il y en a derrière aussi . 20 ,30 kilomètres et maintenant il fait très très chaud . 35 kilomètres un coup de moins bien , ça va passer ! 38 ième ce n'est pas totalement passé et je ressens une ampoule au pied droit et une sensation bizarre sous le talon . C'est bien une première je n'ai jamais eu d'ampoule depuis que je cours et ce n'est pas hier ! Il faut dire que depuis un mois je cours avec des chaussures neuves que je n'ai jamais testé sur du long . Donc au 40 ième le bobo montant à la tête je signale à Pascal que je vais m'arrêter au marathon ! Alors ; une ampoule ok , une sensation de décollement sous le talon ok , un début de trouble digestif ok , un doute sur l'état général et remise en question du ressenti lors de mes entraînements , ça fait un peu beaucoup . Et pourtant je voulais le terminer celui-là particulièrement !!!

Simple constatation ; plus de 300 abandons pour cette édition ; du jamais vu même les éditions courues sous les plus violents orages .

Morale : Quinze jours sont passés . Déçu ! amer ! mais pas que ! ..... par contre bonne récupération .







### • Le marathon de Cognac

Le marathon de COGNAC 11/11/2023

Arrivé à 7h 30, température de 7°, et pour 14h, T° prévu 13°. Depuis plus d'une semaine grosse pluie annoncée mais le temps avançant, la météo prévoit la pluie à 11h puis repoussée à 13h. Finalement la pluie tant annoncée commencera à 15 h 30, mais on sera déjà dans la voiture sur le retour. En résumé température idéale : un point positif.

La Charente est sortie sur les quais mais à Jarnac (Oui le Marathon de Cognac se passe à Jarnac) les bords sont rehaussés et la ville est épargnée. Mais beaucoup de champs sont inondés. Dans les 2 Charentes on est habitué aux inondations de la Charente et les organisateurs du marathon ont tout prévu avec un parcours B qui reprend à plus de 60% le circuit original.

Tout ça étant réglé, on récupère le lot d'inscription car pas de remise de dossard le jour de la course mais uniquement le lot (un pied de vigne en pot, cépage Ugni-blanc majoritaire pour le Cognac et pour l'Armagnac et une bouteille de Cognac Courvoisier) voir photo. On n'est pas venu pour rien ! Ensuite café du matin et à la sortie la place est pleine de monde en une demi-heure.

Sur le podium concours de déguisement, dont certains bien faits et originaux. Spectacle en tout cas original ! Mais certains, comment ils vont faire pour courir, le centurion romain, la bouteille de Cognac ? Plus tard j'aurai des réponses en dépassant « Crocodile Dundee » qui se traîne un crocodile aussi grand que lui, mais qu'au 30<sup>ème</sup> km. Alors qu'Astérix et Obélix avec un gros menhir m'ont dépassé vers le 35<sup>ème</sup> et je ne les ai revus qu'à l'arrivée, tout comme le rocker avec des lunettes géantes, des cheveux longs et sa guitare électronique, lui, il courait avec des crocks, j'ai bien dit des crocks, c'est bien ça ces sabots en plastique, il m'a dépassé aussi vers le 30<sup>ème</sup>.

A noter ce marathon fait partie des FESTIVALES, courses amusantes et bien animées comme le marathon du Médoc, celui de Blaye, La ronde Cérétane, et bien d'autres.

Deux libellules bien féminines et légères m'ont aussi dépassé, mais je ne me rappelle plus quand. Et puis il y avait d'autres déguisés : un clown qui courait bien, un homme préhistorique. Mais je n'ai pas vu Jésus cette année.

Départ à 9h un peu moins de 600 inscrits, ravitaillement fréquents (tous les 3km environ) avec parfois du cognac ou des breuvages issus du cognac. Oui ! oui ! Je n'ai pas goûté, mais les bouteilles étaient bien entamées, donc certains ont ravitaillés... Et puis des animations orchestre ou petits groupes, au moins 7 ou 8 sur le trajet. Ambiance, ambiance.

Autres visites intéressantes, on passe 2 fois au pied du Château de Bourg-Charente et aussi à travers un chai de Cognac LOUIS ROYER dans Jarnac, avec des centaines de tonneaux et de grands futs et attention sur un tapis rouge ? et encore attention, avec ravitaillement spécifique presque une dégustation. Mais du culturel aussi, quelque kms avant l'arrivée on traverse une grande Abbaye à Bassac. Là moins de monde, malgré le ravitaillement et un groupe musical excellent. Pourquoi ? peut-être parce qu'on est à 5 km de l'arrivée ? Dernière visite en rentrant à Jarnac une grande distillerie. Là ! j'ai un trou de mémoire, je ne me rappelle plus ce qu'il y avait. Désolé, mes excuses ! Ça doit être la fatigue ? Oui c'est ça on était au 40<sup>ème</sup> km. Mais il y avait pas mal de concurrents arrêtés, je crois.

Que vous dire de plus ? Un parcours extrêmement plat, des paysages agréables, une excellente organisation, des paysages typiques inondés avec une petite route de campagne à 15 cm à peine au-dessus de l'eau, des conditions



climatiques idéales ; à l'arrivée encore une petite bouteille de liqueur de Cognac, avec à boire un cocktail Cognac Schweppes en guise de récupération et/ ou apéro. Je vous le dis tout ça m'a ouvert l'appétit malgré les ravitaillements, et rien de tel qu'une belle assiette saucisse frite avec pour récupérer une bière. Tout ce qu'il faut pour passer une demi-journée agréable.

Si certains(es) sont curieux de connaître le coin, je vous donne un motif : nous étions moins de 600 sur le marathon, moins de 1500 sur le semi et un peu plus de 1000 sur le 10,5km. Donc il y en a pour toutes les distances. Pour les tranches d'âges car ce sont surtout des « gens qui ont une certaine expérience » qui courent. Vous avez compris ?



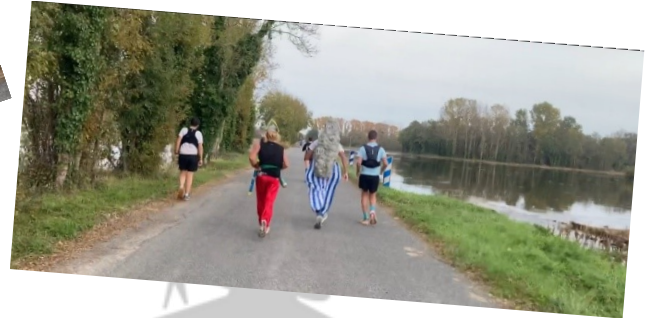
















Alain P.



- La Corsica Coast trail tout en images







Du côté d'Ajaccio, le temps se gâte





Arrivée de l'étape à Porto Pollo. 12 km presque tout en descente.

...on est chouchoutés ...



On rêve de l'arrivée !!





Départ du 5<sup>ème</sup> jour, aie !

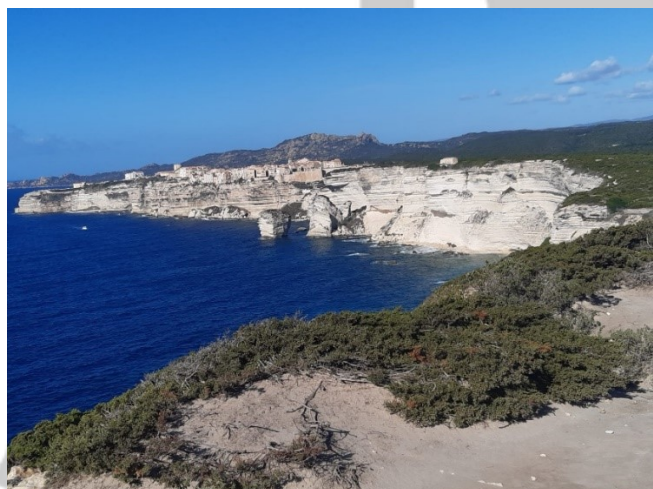


5<sup>ème</sup> jour bouclé, c'est dur



Mais ça pourrait être tellement pire !





Dernière étape,  
Bonifacio...toujours aussi  
beau



- **La boucle du confluent à Portet sur Garonne**

### **Boucle du Confluent, le 19 novembre 2023**

Certes, il a fallu se lever de bonne heure ce dimanche matin. Mais la décision de s'inscrire est là, alors on y va !  
Où ???

A Portet Sur Garonne, participer à La Boucle du Confluent.

Une course de 5 et 10 kms sans parler de la boucle Kids mais ce n'est plus de notre âge....si pour certains petits enfants de nos Papis et Mamies de l'association !

2 coureuses et 1 coureur de l'ACFA sont alignés sur les parcours

Françoise Sainte Colombe et Fabrice sur les 5 kms

Françoise Vallin sur les 10 kms.





Au-delà des résultats, tout à fait honorables comme celui de notre Présidente, 1ère de sa catégorie, cette course était un vrai plaisir à tout point de vue. D'abord la météo, une super belle journée, idéale pour courir, une super organisation, un parcours très agréable avec une merveilleuse vue sur notre fleuve toulousain... bref c'était la 20ème édition, je ne comprends pas comment l'ACFA n'avait pas mis plus en avant cette course jusque-là....

A corriger, on s'y donne RDV plus nombreux en 2024 !

PS :

J'ai complètement zappé nos super supporters, accompagnateurs, homme/ femme vestiaire (même si ce service était aussi proposé pendant la course sous forme de consigne), preneur de photos.... bref les couteaux suisse qui font tellement plaisir d'avoir pour les encouragements !

Ce jour-là il y avait :

Marc, Patrick Sainte Colombe, Michèle et Georges.

Merci à eux !

Françoise V





### Compte-rendu de la réunion du bureau

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

- **Le samedi 2 : Entraînement en commun à Poucharramet**

Tout est prêt !

- **Le dimanche 17 décembre : corrida de Noel à Toulouse**

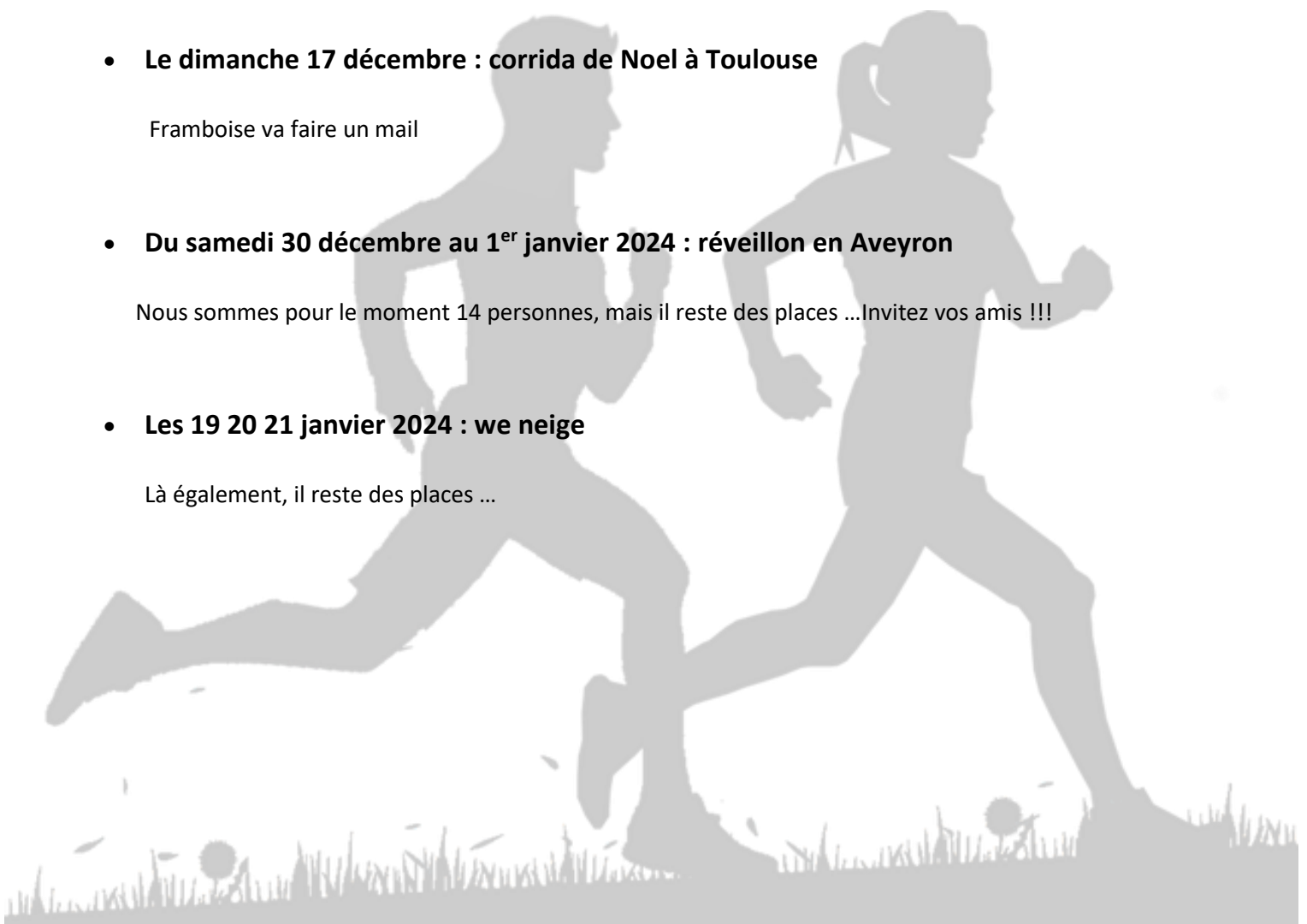
Framboise va faire un mail

- **Du samedi 30 décembre au 1<sup>er</sup> janvier 2024 : réveillon en Aveyron**

Nous sommes pour le moment 14 personnes, mais il reste des places ...Invitez vos amis !!!

- **Les 19 20 21 janvier 2024 : we neige**

Là également, il reste des places ...



- **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 .... Ce sera du côté de Genebrieres, Bruniquel, Puiselcy, Montclar....

Et pour la date, ce sera du **21 AU 23 juin 2024 !**

- **La date de l'Assemblée Générale**

La date est arrêtée, notez la bien : 23 février 2024





### L'espace adhérents

- **Un peu d'humour !**

#### 10 PHRASES QUI PROVOQUENT DES MALAISES AUX PRATIQUANTS DU SPORT LE PLUS STYLÉ DE L'UNIVERS (LE TRAIL) :



- 1. « Dans deux ans t'as plus de genoux, prothèses de genoux assurées avec ton truc là. »
- 2. « Du coup, tu manges que des graines ? »
- 3. « Il fait combien de kilomètres ton marathon en montagne ? »
- 4. « 5h15 pour faire un marathon en montagne ? Pas terrible... J'ai un pote qui a fait 3h au marathon de Berlin. »
- 5. « Nan mais les champions de ton truc là, ils sont forcément tous dopés pour aller si vite. »
- 6. « J'ai entendu que souvent, quand tu cours trop longtemps, ton cœur s'arrête. »
- 7. « Courir en montée ? C'est impossible. »
- 8. « Si un jour tu as une tendinite tu devras t'arrêter complètement au moins trois mois. »
- 9. « C'est facile ton ultra, il suffit de marcher sans s'arrêter pendant 40 heures. »
- 10. « Ah tu fais du trial ? Je ne savais pas que tu aimais la moto ! »

... Sachons pardonner...

- **Carnet bleu**

Un petit Eliott est venu rendre papy et mamy nos amis les Gente....

- **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



Encore des 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

C'était la dernière liste mais Alain M vient de s'y ajouter avec un genou en vrac !

### Félicitations

**BRAVO!**

à tous pour tous ces efforts consentis !!!

ne nous relâchons pas !