

N°159 – Janvier 2024

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- L'entraînement en commun à Poucharramet chez Annick et Pascal
- Le réveillon en terre Aveyronnaise
- Le week-end neige à Rimont en Ariège par BB

Compte-rendu de la réunion du bureau

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

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Ça s'arrose !
- Le site ACFA fait peau neuve

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **L'entraînement en commun à Poucharramet chez Annick et Pascal**

En ce petit matin frileux du premier samedi de décembre, une quinzaine de ces bizarres animaux ont reconstitué une petite horde et se sont retrouvés du côté de Poucharramet...

On a pu apercevoir une grosse partie de cette horde, sous espèce que des chercheurs ont dénommé 'marcheurs', alors que de beaux spécimens de 'coureurs' s'ébattaient déjà à proximité, mais les photographes n'ont pu les localiser, ceux-ci étant on ne peut plus sauvages.



8h30 - 9h00 : les départs étant prévus à 9 heures et la pluie bien présente, on se réconforte avec une petite collation en se posant beaucoup de questions ...on y va, on n'y va pas ?

9h01, 9h02, 9h03....Pffff ! boffff ! on fait une belote ?

9h04 !!!! il ne pleut plus !

5 °C | °F Précipitations : 1%
Humidité : 50%
Vent : 8 km/h

9h05 : un rayon de soleil ! Go, go, go, tout le monde dehors ... voilà les marcheurs partis pour 11 bornes sur les chemins humides de Poucharramet alors que nos quatre coureurs se contenteront de 8 km autour du lac, afin de garder les pieds au sec sur le goudron.

Retour à la maison alors qu'Alain nous a rejoint accompagné de l'apéro ACFAet prêt à nous accompagner au resto ... dans la plus pure tradition Acfaïenne.



Annick et Pascal

Ps : merci à tous les participants qui ont réussi à faire de ce samedi un joli moment de bonheur !

- **Le réveillon en terre Aveyronnaise**

Un petit quizz pour commencer, où est le vrai, où est le faux ?



Et où étions-nous ? du côté de Laguiole (prononcer Layole, ... merci), bien sûr.
Et pour y fêter dignement, façon ACFA bien entendu, le passage à l'an 2024.

Voilà, en vrac, ce que cela a donné :

t'en veux...t'en reveux ???



Waouh, la belle table de réveillon !

C'est l'heure de l'apéro, et des discussions (sérieuses...)





Il y a eu de la place pour les balades également, sous un soleil de plomb



Et rebelote ...





nos hôtes



Et une vue d'avion



et la participation d'un animateur et créateur de jeux hors pair, Guy.

Une organisation magnifique, comme d'habitude, MERCI à tous !!

- **Le week-end neige à Rimont en Ariège**

Cette année notre première manifestation ACFA sera le traditionnel WE neige ou plutôt WE hivernal.

C'est le 18/19/20 janvier que nous l'avons proposé, changement de date, un peu plus tôt dans la saison en espérant avoir la neige.



Râté toujours pareil pas de neige.

C'est au gîte de Rimont que nous avons rendez-vous, cadre agréable, et gîte toujours pareil, rien de changé, dommage que le proprio ne maintienne pas davantage ce lieu.

Nous ne manquons pas de place bien au contraire.

Après quelques détours dans la campagne ariégeoise, tout ce petit monde installé et comme d'habitude les hostilités commencent, apéro, d'entraînement,

Puis chacun son petit repas, qui est souvent partagé 😊.

Heure de départ de la rando validé, et tout ce petit monde s'installe pour rejoindre les bras de Morphée.

Aux aurores la campagne est recouverte d'une belle couche de givre, la nuit a été plutôt froide, normal me direz-vous c'est l'hiver.....

Nous voilà fin-prêts pour attaquer notre rando.....



Pascalou et Annick iront faire un petit tour du côté de St Girons.....

Michel et Chrystelle quant à eux ce sera du côté de Guzet qu'ils iront voir la neige.....

Le départ lancé et c'est par une montée que nous attaquons notre périple, tant mieux, nous allons nous réchauffer et ce n'est pas plus mal, ça pique comme on dit.

Le soleil commence à passer au-dessus des arbres, mais pas encore assez pour nous réchauffer, nous voici enfin au col, grand ciel bleu, pas l'ombre d'un nuage.

Et pourtant nous avons des flocons, surprenant ??? mais c'est les arbres que se débarrassent de leur couche de givre, joli spectacle.

Vue imprenable sur la vallée au-dessous et les cimes enneigées qui se détachent dans le bleu du ciel nous offrent une belle image.

Mais le boss nous rappelle à l'ordre, faut avancer.

La troupe se remet en marche, sur un chemin bordé de houx couvert de leurs grappes de boules rouges, impressionnants ces non pas arbustes, mais arbres.



La première descente, attention aux cailloux cachés sous les feuilles, ça glisse.

Après quelques remontées et descentes, enfin un petit coin au sec, au soleil pour se ravitailler.

ET hop !!! sac à dos sur le dos, nous voilà repartis pour attaquer les quelques kilomètres qui nous restent pour retrouver notre point de chute.

Douche, collation etc.....

Et notre jeunot, je ne citerai pas de nom, en train de réfléchir très profondément, vous voyez ce que je veux dire.



Et les petits 'vieux' n'ont plus le temps de réfléchir, s'ils bougent, et bougent.

Certains aux ateliers jeux et d'autres en cuisine pour préparer la tartiflette maison, mine de rien faut préparer ...

Notre couple vin chaud, 'Gg et Pascalou' aux commandes de la gazinière et de la casserole, toujours aussi bon, la Recette est au point.



Touche finale pour clore cette soirée bien animée, Jacques et sa tournée verveine et prune, là aussi vous comprendrez.





Dimanche matinée tranquille, visite de Saint-Lizier pour certains, farniente, récupération.....



Faut recharger les sacs dans les voitures, le stock ACFA, le bisou et à bientôt de se revoir toujours dans la bonne humeur et le partage.

BB

Compte-rendu de la réunion du bureau

• Les activités et les courses au calendrier à venir

- Le 17 mars : le souffle du Gers à Auch - marche, marche nordique 12,5km, 10km, 21km
- Le 7 avril : l' Urban trail de Toulouse sur les bords de Garonne 8km
- Le 8 mai : le challenge de la paix et du souvenir à Pompertuzat marche 8km, 10, 21km course
- le 17 février Hors Calendrier : Capitany à Colomiers – 4 courses d'une durée de 24h (course, marche et Relais de 4), de 12h (course et marche), de 6h (course et marche), de 3h (course uniquement) en individuel sont programmées sur une boucle de 1124 mètres entièrement plate et protégée.

• L'assemblée générale et le raid ACFA 2024

ATTENTION à ces 2 évènements incontournables :

- le Vendredi 23 février : notre AG qui aura à Toulouse, au cabaret 'le 9' Assemblée générale mais aussi Apéro et diner spectacle !

- et du 21 au 23 juin : 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 du Tarn et Tarn et Garonne.

L'espace adhérents

- **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 !!!

- **Ça s'arrose !**

Et oui, tout arrive....grande nouvelle chez Alain ! le lustre nouveau est arrivé et a été arrosé !

Longue vie à lui ! (au lustre et à Alain)



- **Le site ACFA fait peau neuve**

**Jean-Pierre E. fait toujours des merveilles pour faire vivre notre site.
Allez voir ces nouveautés !**



<https://www.acfa-toulouse.fr/>

Cris de douleur



Encore des Bobos !!!!

Framboise : aie ! mes genoux, tendinite !

BB : récup, rééduc après son problème de ménisque fissuré

PP : un petit peu embêté avec un tendon d'achille récalcitrant, douloureux,

Annie C : sa cheville lui pose des soucis,

Cathy N : fissure du ménisque

Alain M avec un genou en vrac !

Félicitations



Revenons sur le perfs de Nadine V à Launaguet 3^{ème} M4F et Alain P 3^{ème} M7H au marathon de Cognac

Et les très beaux résultats à Portet :

Framboise : 1^{ère} M7F

Fabrice 5^{ème} M4H

Françoise V 10^{ème} M5F

et un grand bravo aux grands-parents BIARC, aux très heureux parents et à la très bienvenue Elena !

