

N°160 – Mars 2024

### SOMMAIRE

#### Raconte-moi ton mois

- Les 24 heures de Capitany à Colomiers par Chrystelle
- La reconnaissance du Raid ACFA 2024 par Framboise

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

- Les activités et les courses au calendrier à venir
- L'assemblée générale de l'association

#### L'espace adhérents

- Vente de vin
- Le coin culturel

#### Cris de douleur

#### Félicitations

### Raconte-moi ton mois

- **Les 24 heures de Capitany à Colomiers par Chrystelle**

#### Dans les coulisses des 24h de Capitany !

Le samedi 3 Février je reçois un petit sms de GG qui me demande si je serai là aux 24h de Capitany dans 15 jours ? Je lui réponds que bien sur je serai là pour le supporter ! Il me dit qu'il n'est pas sûr de s'inscrire.

Je fais ma curieuse le we d'avant sur le site chronostart et je vois qu'il est déjà inscrit .... Le jeudi précédant l'épreuve il rend publique à la communauté ACFA sa participation aux 24h. Chouette alors !

Samedi 17 Février 2024, 9h30 j'arrive au stade Capitany à Colomiers et je retrouve GG en compagnie d'Annick et Pascal qui se prépare à prendre le départ : on l'accompagne jusqu'à la ligne de départ, il est serein et souriant !



Le départ est donné à 10h : c'est parti pour 24h ! Il court bien toute la matinée et est content à chaque nouveau supporter. En effet de nombreux ACFAIENS feront le déplacement pour l'encourager toute la journée : Michel M, Alain P, Bernard, Nadine, Elsa et Evan !

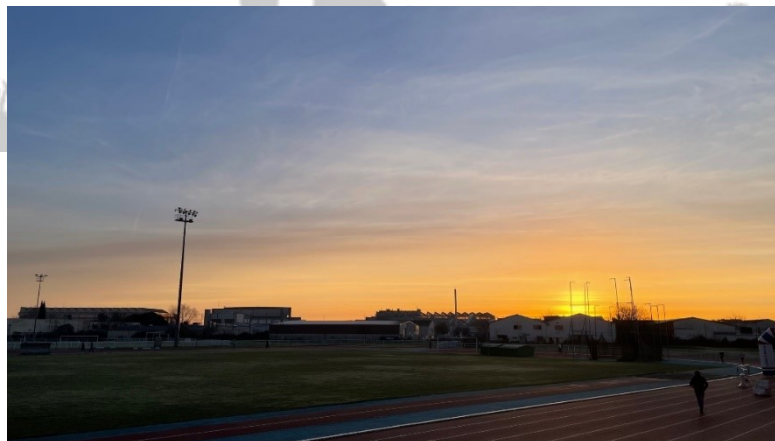
A chaque tour, nous avons droit à un sourire, un petit mot, il est en forme le GG ! Le temps est idéal, soleil pas trop de vent, pas trop chaud pas trop froid. Bernard s'occupe du ravitaillement : un peu de saucisse du we cochon chez Jacques et ça repart !

Avec Bernard on reste jusqu'à la tombée de la nuit et GG me fait une confiance ! « tu peux y aller Chrystelle je pense arrêter vers 22h ça sera déjà très bien » : Je raconte à Bernard ce que vient de me dire GG et Bernard me dit : **« Ah s'il t'a dit ça c'est qu'il ira au bout !! »** !



On quitte notre GG qui le pauvre va courir toute la nuit sans supporter .... Quel mental !

Dans la nuit je vérifie le live de la course : il court toujours il vient de faire 100km !!! Je file dès 7h à Capitany assister au lever du soleil sur le stade et je retrouve GG qui s'est un peu reposé dans la voiture avant de finir les 4 dernières heures ! La nuit a été fraîche il est encore bien couvert mais toujours ce sourire aux lèvres : il est formidable ce GG !





Et petit à petit, les supporters ACFAIENS reviennent au stade : Pascal et Annick, Alain P, Jean, Bernard, Nadine ! Toute une équipe de supporters motivés et ravis de partager cet exploit avec lui ! Le dernier tour sera fait tous ensemble : le 100° tour ! Et oui il aura fait plus de 111 km notre GG.

Et il passera tout sourire aux lèvres la ligne d'arrivée : heureux d'avoir réussi cet exploit de courir 24h ! Et nous ravis d'assister à tout cela !

Bravo GG, tu es notre champion, tu as une volonté immense et un talent incroyable !

15 SAINTOST Gerard

Événement 24 HEURES DE CAPITANY  
Course 24 HRS CAPITANY COURSE  
Club LAPEYROUSE-FOSSAT (31)  
Catégorie Master 8 (M8)  
Date 17/02/2024  
Départ 10:00:00  
Arrivée 10:00:36

### Résultats

Place	Temps	Moy. (km/h)
55	24h00'36	4.7
	Pl./Cat.	Pl./Sexe
	2	43
Nbr Tours	Distance	Meilleur Tour
100	111.626 km	08'34 (5)



Les supporters du dimanche : il manque Nadine elle prend la photo !

Et on ne voit pas tous les messages de soutien sur le Whatsapp de l'ACFA qui ont été envoyés pendant ces 24h !



*Chrystelle*



- **La reconnaissance du Raid ACFA 2024 par Framboise**

La reconnaissance du Raid ACFA 2024 a été faite le samedi 2 Mars par Jeannot le local de l'étape, Framboise la présidente, Françoise et Fabrice les infatigables éclaireurs, Brigitte pour faire les comptes, en particulier des kilomètres, et bien sur notre très émérite chauffeur Alain N, Annick et Pascalou. Tout ce joli monde est donc parti arpenter les chemins du Tarn et Tarn et Garonne pour essayer de vous offrir un parcours merveilleux cet été ....en voici un tout premier aperçu.

9H : les 3 voitures sont alignées devant le gîte des Eclaireurs de Génébrières. Simple mais idéalement situé dans une forêt, en crête de côteaux.

Un verre de café et quelques biscuits plus tard, 2 voitures partent pour la reconnaissance du prochain Raid de l'ACFA.

Grace au travail préparatoire de Pascal et Fabrice, tout se déroule sans encombre. Les paysages sont magnifiques et très vallonnés. Les villages traversés sont pour la plupart haut perchés.

Tiens un chemin s'ouvre devant nous.



C'est décidé, Alain N et ses passagers Annick, Pascal et Framboise partent en reconnaissance d'un court chemin devant les amener au bord d'un lac.

Le chemin devient de plus en plus chaotique. Ca monte, ça descend, la voiture plonge dans de belles flaques, Annick et Framboise s'accrochent où elles peuvent et leurs rires commencent à virer au « jaune ». Sommes-nous sur le bon chemin ?

Après plusieurs essais le téléphone passe, et sur les conseils de Fabrice, Alain fait demi-tour, le chemin est une impasse. L'emplacement est étroit et très boueux. La voiture patine, Alain insiste, mais rien n'y fait. Nous sommes bien embourbés sur un terrain en pente montante.

Il faut aligner des branches sous les pneus, Pascal pousse la voiture... il faut recommencer l'opération plusieurs fois, avant de pousser un grand « ouf ! ».



Pour la prochaine Reco je mettrai mes bottes de jardin.



**Framboise**



(Non, rassurez-vous ça va être très joli et agréable (enfin, nous l'espérons !!!))

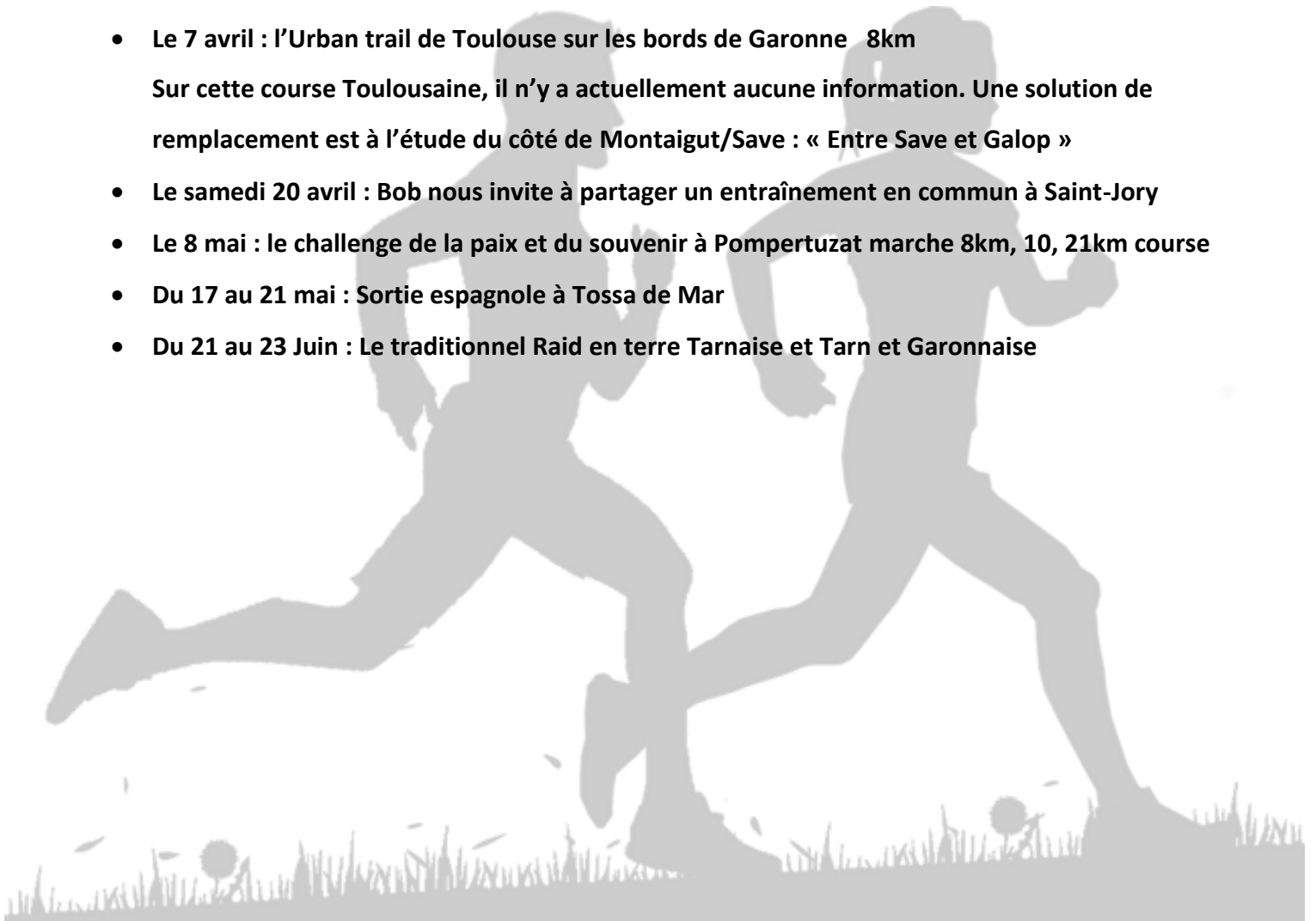




### Compte-rendu de la réunion du bureau

#### • 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  
Aucune inscription pour cette manifestation
- Le 7 avril : l'Urban trail de Toulouse sur les bords de Garonne 8km  
Sur cette course Toulousaine, il n'y a actuellement aucune information. Une solution de remplacement est à l'étude du côté de Montaugut/Save : « Entre Save et Galop »
- Le samedi 20 avril : Bob nous invite à partager un entraînement en commun à Saint-Jory
- Le 8 mai : le challenge de la paix et du souvenir à Pompertuzat marche 8km, 10, 21km course
- Du 17 au 21 mai : Sortie espagnole à Tossa de Mar
- Du 21 au 23 Juin : Le traditionnel Raid en terre Tarnaise et Tarn et Garonnaise



- **L'assemblée générale : élection du bureau**

- **le Vendredi 23 février s'est tenue notre AG à Toulouse, au cabaret 'le 9'**

Assemblée générale mais aussi Apéro et diner spectacle !

Au cours de cette AG, a eu lieu l'élection du bureau.

Les membres du bureau 2023 ont été réélus et lors de la réunion suivante, le bureau 2024 a été constitué comme suit :



Présidente :	Françoise Sainte-Colombe
Vice-présidente :	Françoise Vallin
Trésorière :	Brigitte Bertrand
Trésorier adjoint :	Patrice Ravel
Trésorier adjoint :	Alain Nikitine
Secrétaire :	Pascal Petit
Secrétaire adjoint :	Christophe Sol



### L'espace adhérents

- Vente de vin

le carton de  
6 bouteilles  
toujours à  
30€



ROUGE : Château Pombrède 2019 médaille d'or à Paris 2020 : 17 cartons

ROSE : AOP Côtes du Roussillon Cap Estany : 7 cartons

BLANC : Cap Estany Muscat sec : 3 cartons

>>>>> 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 !!!***

- **Le coin culturel**



### La tête et les jambes .....

Un peu de 'culture' et donc ce petit coin de notre journal pour que vous nous fassiez découvrir un coup de cœur, un texte, une citation, une image, un souvenir, ou tout ce que vous voulez faire partager ...  
Je me lance avec un texte du groupe TRYO. TRYO a créé cette chanson lorsqu'ils sont partis dans les Pyrénées en été. Elle est sortie la première fois le 27 novembre 1998 dans leur album Mamagubida.

Si tu es né dans une cité HLM  
Je te dédicace ce poème  
En espérant qu'au fond de tes yeux ternes  
Tu puisses y voir un petit brin d'herbe

Et les mans faut faire la part des choses  
Il est grand temps de faire une pause  
De troquer cette vie morose  
Contre le parfum d'une rose

C'est l'hymne de nos campagnes  
De nos rivières, de nos montagnes  
De la vie man, du monde animal  
Crie-le bien fort, use tes cordes vocales

Pas de boulot, pas de diplômes  
Partout la même odeur de zone  
Plus rien n'agite tes neurones  
Pas même le shit que tu mets dans tes cônes  
Va voir ailleurs, rien ne te retient  
Va vite faire quelque chose de tes mains  
Ne te retourne pas, ici tu n'as rien  
Et sois le premier à chanter ce refrain



C'est l'hymne de nos campagnes  
De nos rivières, de nos montagnes  
De la vie man, du monde animal  
Crie-le bien fort, use tes cordes vocales

Assieds-toi près d'une rivière  
Écoute le coulis de l'eau sur la terre  
Dis-toi qu'au bout, hé, il y a la mer  
Et que ça, ça n'a rien d'éphémère  
Tu comprendras alors que tu n'es rien  
Comme celui avant toi, comme, comme celui qui vient  
Que le liquide qui coule dans tes mains  
Te servira à vivre jusqu'à demain matin

C'est l'hymne de nos campagnes  
De nos rivières, de nos montagnes  
De la vie man, du monde animal  
Crie-le bien fort, use tes cordes vocales

Assieds-toi près d'un vieux chêne  
Et compare-le à la race humaine  
L'oxygène et l'ombre qu'il t'amène  
Mérite-t-il les coups de hache qui le saigne ?  
Lève la tête, regarde ses feuilles  
Tu verras peut-être un écureuil  
Qui te regarde de tout son orgueil  
Sa maison est là, tu es sur le seuil

C'est l'hymne de nos campagnes  
De nos rivières, de nos montagnes  
De la vie man, du monde animal  
Crie-le bien fort, use tes cordes vocales (hé)  
Crie-le bien fort, use tes cordes vocales (on y va)

Peut-être que je parle pour ne rien dire  
Que quand tu m'écoutes tu as envie de rire  
Mais si le béton est ton avenir  
Dis-toi que c'est la forêt qui fait que tu respires  
J'aimerais pour tous les animaux

Que tu captes le message de mes mots  
Car un lopin de terre, une tige de roseau  
Servira la croissance de tes marmots  
Servira la croissance de tes marmots

C'est l'hymne de nos campagnes  
De nos rivières, de nos montagnes  
De la vie man, du monde animal  
Crie-le bien fort, use tes cordes vocales  
C'est l'hymne de nos campagnes  
De nos rivières, de nos montagnes  
De la vie man, du monde animal  
Crie-le bien fort, use tes cordes vocales, hey

Voilà, c'est mon coup de cœur depuis bien longtemps, et en 25 ans, nous n'avons pas beaucoup avancé...

Assieds-toi près d'un vieux chêne  
Et compare-le à la race humaine  
L'oxygène et l'ombre qu'il t'amène  
Mérite-t-il les coups de hache qui le saigne ?  
Lève la tête, regarde ses feuilles  
Tu verras peut-être un écureuil  
Qui te regarde de tout son orgueil  
Sa maison est là, tu es sur le seuil



Soyons vigilants ....

***Maintenant, c'est à vous de jouer, cet espace est à vous***

***Nous attendons vos suggestions !***



### Cris de douleur



Encore quelques problèmes de récupération pour certains, certaines d'entre nous ...

Patience et longueur de temps .....

### Félicitations



Allez, confiance, les prochains podiums ne sont pas loin !