

N°161 – Avril 2024

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- **Entre Save et Galop à Saint-Paul sur Save**

Compte-rendu de la réunion du bureau

- **Les activités et les courses au calendrier**
- **Programme d'entraînement pour le Run Festival à Tossa de Mar**

L'espace adhérents

- **Info importante : qu'est-ce que le PPS ?**
- **Vente de vin**
- **Carnet bleu**
- **Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs ...**

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **Entre Save et Galop à Saint-Paul sur Save**



Trois valeureux représentants de l'ACFA se sont levés de bonne heure pour cette très jolie course. Les Saintost comme participants ont fait le déplacement pour relever ce défi ainsi que Brigitte en tant que supportrice.



Rappelons que cet événement venait dans notre calendrier remplacer l'Urban Trail de Toulouse pour lequel les informations disponibles ne nous permettaient pas de le conserver dans notre programme.

Nadine V malheureusement en proie à des ennuis de santé n'a pas pu participer. Le choix de Gérard s'est porté sur le trail de 14 km.

14 km de sentiers, longeant les champs, dominant le plateau, à l'ombre des arbres, au bord de l'eau, des foulées qui s'enchaînent et permettent de découvrir la variété des paysages ; le tracé est ardu, les difficultés bien présentes mais le plaisir aussi intense !

Et en voici le résultat :

560  **SAINTOST Gerard** 

<i>Evénement</i>	ENTRE SAVE ET GALOP	<i>Date</i>	07/04/2024
<i>Course</i>	LA SAVE 14 KM	<i>Départ</i>	09:30:38
<i>Club</i>	ACFA (31)	<i>Arrivée</i>	11:33:41
<i>Catégorie</i>	Master 8 (M8)		

🕒 Résultats 🔄 Partage

<i>Place</i>	<i>Temps</i>	<i>Moy. (km/h)</i>	<i>Pl./Cat.</i>	<i>Pl./Sexe</i>
290	2h03'04	6.8	2	196

 Facebook  Capture Ecran

chrono-start.com | Résultats | Evénement | Classements | All Rights Reserved.

La délégation Acfaienne s'en est une fois de plus très bien sortie !
Un grand BRAVO.

Compte-rendu de la réunion du bureau

• Les activités et les courses au calendrier

- Le 7 avril était inscrite au calendrier de l'association « **l'Urban Trail de Toulouse** »
Aucune information concernant cette course n'ayant été diffusée, elle a été remplacée par « **Entre Save et Galop** » à Saint-Paul-sur Save, avec des parcours de 10,14,24,33 km et 10km en marche nordique.
- Le samedi 20 avril, un traditionnel entraînement en commun. C'est Bernard qui a la gentillesse de nous accueillir à Saint-Jory
- Le 8 mai : « **le Challenge de la Paix et du Souvenir** » à Pompertuzat marche 8km, 10, 21km course. C'est Alain qui va faire un message ...
- Du 17 au 21 mai : Sortie espagnole « **Run Festival** » à Tossa de Mar
Ça se précise de plus en plus, Alain va faire une communication très bientôt.
- Du 21 au 23 Juin : Le Raid ACFA « **Au domaine de Reine Brunehilde** » en terre Tarnaise et Tarn-et-Garonnaise

Et la rando estivale,

- Du 26 au 28 juillet : à Lacrouzette dans le Sidobre, l'hébergement est réservé, 16 personnes pour le moment et BB fera un mail en temps utile ...

Puis un peu plus tard dans l'année : la rando vélo

Les 13,14 et 15 septembre 2024 du côté de Marmande : voici un rappel et récapitulatif de toutes les infos nécessaires pour vous préparer sereinement à cet évènement majeur dans notre calendrier.

Ceci nous permet de faire deux voies vertes :

- 1) La voie verte « SO VELO » entre MARMANDE et CASTELJALOUX (ancienne voie ferrée aménagée en piste cyclable).

[De Marmande à Casteljaloux, la voie est verte en 2023 - Val de Garonne Tourisme \(valdegaronne-tourisme.com\)](https://valdegaronne-tourisme.com)

- 2) La voie verte du canal des deux mers, soit en direction de AGEN, soit en direction de BORDEAUX au départ de MARMANDE.

Pour les participants qui ne pédalent pas un petit book de visite de la région vous sera proposé.

L'hébergement :

Notre hébergement sera à l'hôtel :

LE RELAIS DES DEUX MERS

Zac Marmande Sud, 181 rue Gutenberg 47250 MARMANDE.

[Le Relais des Deux Mers](#) | [Hôtel*** Marmande](#) | [Homepage](#)

L'hôtel est très bien placé, pas trop loin des pistes cyclables du bord du canal des deux mers et de la « SO VELO », nous pourrons tout faire sans utiliser les voitures.

L'hôtel dispose d'une piscine et la saison devrait nous permettre d'en profiter.

Pour les chambres le prix par personne est de 43,71€ par nuitée, petit déjeuner et taxe de séjour comprise. Ce prix est le même pour des chambres DOUBLE ou TWIN, merci de préciser dans le FRAMADATE le type de chambre que vous voulez et la personne avec qui vous partagez votre chambre TWIN.

Pour les personnes seules qui souhaitent une chambre DOUBLE individuelle le prix par nuitée est évidemment de 76,21€ petit déjeuner et taxe de séjour comprise.

Le programme :

Le repas du vendredi soir (chacun amène son repas) que nous prendrons en commun dans une salle de l'hôtel.

Le repas du samedi midi se fera vers CASTELJALOUX sur la voie verte, vous devez prévoir un pique-nique que vous confierez à la voiture suiveuse qui se rendra sur le lieu du pique-nique avec bien sur « l'apéro » A.C.F.A.

Le repas du samedi soir je vous amènerai dans un bon petit resto sympa de MARMANDE.

Le repas du dimanche midi se fera sur les bords du canal des deux mers avec un plateau repas (comptez autour de 15€/pers).

Lors de votre confirmation d'inscription un acompte de **40€** vous sera demandé, Merci de faire un virement à Brigitte avec le libellé « votre nom WK VELO ».

Cet acompte sera remboursable avant le du 01 septembre 2024 si annulation de votre participation.

Merci de vous inscrire dès aujourd'hui sur le FRAMADATE ci-joint et avant le 30 Avril 2024.

<https://framadate.org/3rWxBcNm9Zbx9CaA>

Et n'oubliez pas :

- Programme d'entraînement pour le Run Festival à Tossa de Mar



- Samedi 20 avril entraînement chez Bernard, à Saint-Jory
- Dimanche 28 avril entraînement chez Françoise et Fabrice, du côté de Pibrac
- Mercredi 8 mai à Pompertuzat Challenge de la Paix et du Souvenir

L'espace adhérents

- **Info importante : qu'est-ce que le PPS ?**

PPS pour « Parcours de Prévention Santé » ...



La FFA propose, avec le Parcours de Prévention Santé, un outil en quatre étapes de sensibilisation aux risques, aux précautions et aux recommandations liés à la santé des coureurs. Au terme de ce parcours, vous pourrez télécharger une attestation à remettre à l'organisateur de votre prochaine course.

Pour faire court, cela signifie qu'il n'y a plus d'obligation de fournir un certificat médical lors de l'inscription à une course.

Vous avez ici le lien si vous avez besoin de précisions à ce sujet : <https://pps.athle.fr/>

PERLES DE SUEUR

- **Vente de vin**

**le carton de 6
bouteilles
toujours à
30€**



ROUGE : Château Pombrède 2019 médaille d'or à Paris 2020 : 13 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 !!!

- **Carnet bleu**

Toutes nos félicitations et nos vœux de bonheur.
Le petit Léonard est arrivé en Mars chez les Venditto !



- **Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs ...**

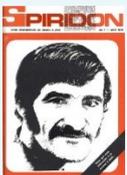


Voici deux textes qui se répondent étrangement, pourtant distants de près de 52 ans, le premier proposé par GG, est l'éditorial du tout premier numéro du Spiridon, en Avril 1972. Le second est mon cri d'alarme...

Voilà, je vous laisse lire **si vous en avez le courage** le triste constat et les tristes conséquences des évolutions de notre sport.

Spiridon n°1 - avril 1972

EDITORIAL



La course à pied, prolongement direct de la marche, est l'activité physique la plus naturelle qui puisse se trouver !

Pas d'accessoire, pas d'artifice : l'homme, à la course, est seul avec son corps, son âme et son esprit. Nulle autre situation ne parvient à le libérer plus sûrement des futilités quotidiennes, des contingences, des pesanteurs de toutes sortes.

Pour quelques heures, il est libre et il refait le monde !

La jouissance est bien plus grande pour lui que celle que connaissent le cavalier ou le coureur automobile, car elle ne lui vient pas d'un corps étranger qui, tôt ou tard, peut échapper au contrôle de sa volonté.

Son appareil locomoteur, son véhicule, non seulement il l'entend, non seulement il le sent, mais encore il le vit avec intensité, au rythme accéléré de son cœur. Chacun de ses mouvements, chacune de ses réactions, il les "pense" dans sa chair.

Foulée après foulée, il accompagne l'évolution de l'ampoule qui se forme sous son pied ;

Il pressent avec angoisse la tendinite qui va le faire souffrir pendant des mois ;

Il suit la crampe qui monte lentement dans le mollet et le point qui s'éveille sur le côté, à hauteur du foie.

PERLES DE SUEUR

Lorsque le parcours se prolonge et que le soleil darde ses rayons sur la route du marathon, il s'étonne des fourmillements qui raidissent ses bras et des frissons qui moutonnent sa peau.

Tout ceci, personne d'autre que lui ne le sait.

C'est son affaire ! C'est sa crainte et son espoir, sa souffrance et son plaisir ; c'est sa solitude !

Au fil des kilomètres, le coureur à pied redécouvre ce que l'homme a de plus précieux : la conscience de l'unité, dans laquelle se confondent âme, corps et esprit !

Nul mieux que lui, en ce moment, ne parvient à dominer la matière plus sûrement, et souvent,

il redonne ainsi à la poésie ce qui lui manque de spontanéité, à la philosophie ce qui lui manque de vérité !

Et tout au fond de ces éléments ronronne la passion, qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue ! Durant ces heures où le coureur s'en va au bout du monde, sous l'œil hagard des gens "normaux", l'humanité dort, mange et tue ! Lui, à chaque pas balancé en souplesse, il sent la terre monter dans ses veines et son mouvement ressemble à une prière ; plus il avance, plus sa confiance, un moment vacillant, se renforce !

Il parle avec ses jambes et ses bras nus !

La sueur couvre son visage de perles transparentes ; ses yeux regardent droit devant...

L'effort allume un petit feu au creux de son estomac, pourtant, ce n'est pas une souffrance comme les autres : celle-ci, il l'entretient, il l'apprend, il s'y forme.

Mais la boucle est bouclée. Le coureur retrouve ses vêtements chargés de complaisances, d'accommodements et de compromission !

« Dès qu'il est en chemise, dit Jean Prévot, il sent la pudeur le reprendre et il se cache derrière les frondaisons. Quand ses habits l'ont repris au cou, sous les bras, à la taille, il part sur la route appuyant des talons comme un homme vêtu.

Son corps redevient muet et ses lèvres s'apprêtent aux paroles ! "

Comprenez-vous pourquoi les "fous" de la course à pied se multiplient et portent dans les yeux une certaine flamme qui les fait se reconnaître dans la rue ?

Yves Jeannotat

NDLR : Coureur devant l'Éternel, Yves Jeannotat, double vainqueur de Morat-Fribourg, enseignant, traducteur, journaliste, co-fondateur du révolutionnaire Spiridon et chroniqueur. Ses valeurs, sa ligne, sa quête de liberté et d'excellence lui survivent. Depuis toujours, Yves Jeannotat était un des plus grands amis de tous les amoureux d'athlétisme et de course à pied. Sa vie durant, il a « couru comme un dingue » et défendu, corps et âme, envers et contre tout, avec une incomparable courtoisie et jovialité, l'honnêteté, le partage et la liberté... athlétiques. Dans une de ses dernières chroniques il concluait : « Jeunes, moins jeunes, toutes et tous heureux de courir « ensemble » pour mieux découvrir les vraies valeurs de la vie... »

Sa philosophie : la passion n'a de fondement que dans l'éternel dépassement de soi-même. Si tu joues, tu es acteur de ta propre épopée ! C'est là qu'il s'agit d'être « vrai » ! Il n'y a pas de nouvelle définition : si on te prend pour un « rigolo », c'est que tu es un « rigolo » ! Ce qu'on célèbre en toi, ce n'est pas tant ta réussite que la force et les vertus qui te permettent de « vaincre ».

Merci GG d'avoir déterré cet article.

Aujourd'hui : « J'ai mal à mon Trail ! » « Être et rester libre » !

Surtout ne vous inquiétez pas pour moi ! Je vais bien.

Ma santé mentale est intacte (!) et ma santé physique pas trop pourrie pour le petit jeune que j'ai été. Bref je suis un homme heureux. Un peu plus vieux mais heureux. Comme toujours d'ailleurs.

Il est juste temps de terminer en beauté une carrière de coureur bien modeste. Encore quelques années peut-être. Je dois regarder les réalités en face et rester droit avec mes valeurs. Fidèle à mes convictions. Celles auxquelles je me suis accroché pendant ces années. Engagement total et désintéressé. J'aurai pu contribuer plus. Je ne suis absolument pas essoufflé. Juste triste. La passion est là.

Mais le milieu a trop changé.

J'ai juste mal à mon Trail.

Ce sport découvert il y a bien longtemps. Eh oui ! Un sport si pur où j'ai pu me confronter à moi-même sur tous les formats, dans tous les milieux, dans des régions et pays parfois improbables, et surtout des rencontres et des moments de partage pour la vie. Des souvenirs à jamais. Ce n'est pas fini. La passion est toujours là. J'en ai vu un peu quand même.

Et bien là, **j'ai très mal à mon Trail.**

Tout ce que j'ai fui dans le sport de compétition, le football tout petit comme beaucoup de pitchounes, le handball comme sport formateur pour moi (encore relativement épargné, mais pour combien de temps ?) dans ma jeunesse, a littéralement fait exploser notre si belle discipline. La professionnalisation du Trail a tué ce sport pourtant si pur au départ. Tous ces passionnés comme moi, comme nous, mais qui se sont dit "j'ai envie de vivre ma passion !". C'est beau. C'est louable. Médias, marques de matériel en tous genres, photos et vidéastes, chronométrages, speakers, équipes médicales, services digitaux en tout genre, ... des centaines de nouveaux jobs pour « vivre près du Trail », une passion jusqu'alors partagée par tous. C'est beau. J'oubliais volontairement les athlètes, car ils sont et seront toujours la dernière roue du carrosse du système ... la partie jetable et renouvelable comme dans tous les sports, exceptions faites aux grosses VO2 et gros compte Insta, Facebook...

Mais le revers de la médaille est désastreux. Le Trail est devenu un énorme business. On ne parle plus que d'argent dans ce monde de l'évènementiel. Le gâteau a grossi, grossi, grossi ... ils sont de plus en plus nombreux à vouloir leur part, par passion au départ, oui je veux bien l'admettre, pour vivre de bons moments ... par business par la suite, pour en vivre tout court. Est-ce conciliable ? Le débat pourrait devenir philosophique.

Là j'ai mal à mon Trail, parce que je vois les conséquences... le Trail a beaucoup trop changé.

Aller, je me lâche... aujourd'hui c'est moi qui régale, c'est cadeau !

Je me fais plaisir. Sans détour. Sans langue de bois. Avec le cœur. Et j'ai le cœur gros. Quelques réflexions très personnelles ... mais qui quand même reposent sur un vécu de près de 40 ans avec et pour la course à pied, et plus précisément le Trail, ce sport... où j'ai eu beaucoup de regards différents...

Bonne lecture.

- **On parle de plus en plus de dopage.** Pas celui de Robert ou Marcel, 366^{ème} et 523^{ème} de l'ultra Tour Xtrem Hard, je m'en fous de leur égo ... celui des champions. Ceux qui sont là pour vivre de leur passion ... pour vivre tout court parfois. Ils y arrivent. Les contrôles se multiplient... les mauvaises nouvelles avec. Le cas Untel ...pourquoi aucune réaction de son team *Anima Sana In Corpore S...* (la suite ne me vient plus, désolé, ou n'a plus aucun sens) ... cette équipe qui lui a sûrement signé un contrat avec plusieurs zéros... mais l'argent n'y est peut-être pour rien. C'est peut-être une erreur. Peut-être... Peut-être...
- **On commence à lancer des débats sur le Trail discipline olympique.** Là où le VTT, l'Escalade, le Snowboard, le Ski Alpinisme ... tous ces Sports que je continue d'écrire avec une majuscule, de grands espaces ont transformé leurs athlètes (bien obligés pour vivre de leur passion) en animaux de foire qui tournent en rond pour le bonheur des caméras et des publicitaires ! ... merci à nos Fédérations. Celles où il vaut mieux avoir un poste au chaud dans les grands bureaux que d'être Athlète de haut-niveau... choisissez bien vos places. Mais à l'heure des Championnats du Monde, d'Europe, de maillot bleu ; les jeux sont faits. C'est une question de temps, une question de tant.. (d'€, de \$, de £). Tristes jeux... de mots, tristes jeux... de maux.
- **Si on parlait d'environnement tiens !** Tous sensibles à l'écologie, au milieu de la montagne à préserver... alors que l'évènementiel et le tourisme sont de toute façon en totale opposition à ces principes. Alors pourquoi les évènements Trails cherchent quasiment tous à proposer toujours plus de courses, plus de coureurs, par milliers, toujours plus, toujours plus ... sûrement uniquement pour faire plaisir aux coureurs... sûrement... mais j'ai bien peur que les enjeux économiques, touristiques et bien sûr financiers montent à la tête de beaucoup d'organisateur. Ils se rassurent en plantant des arbres ou en nettoyant les sentiers. Mais je côtoie les organisateurs. Plus de kilomètres, plus de coureurs... c'est surtout plus de bénéfices. C'est exponentiel. Après il faut assurer la logistique. Là j'avoue que je dois tirer mon chapeau à certains. Mais pour revenir à la partie écologique... plus c'est gros, plus ça passe. « EcoTrail de Paris ». « UTMB for the Planet ». Ça me fait penser à la politique : ils nous prennent vraiment pour des c... c'est quand même inimaginable qu'ils puissent croire en ce qu'ils disent ou en ce qu'ils font... non en vrai ils n'y croient pas ... ils nous prennent vraiment pour des c...
- **Est-ce normal de devoir s'inscrire à toutes les courses de l'année sur le mois de décembre et de janvier ?**
Vu le prix des inscriptions ... ça devrait faire un tri ... car il faut un PEL solide après avoir acheté tout son équipement dernier cri. Et bien absolument pas ! Il faut mettre une alarme en pleine matinée, s'enfermer dans un bunker avec 2 PC, tablette, la fibre, un certificat médical falsifié déjà téléchargé... et faire une prière pour que le serveur ne lâche pas pendant que l'on est connecté.... Et peut-être que tu pourras t'inscrire aux 9 courses de 40 à 150km où tu souhaites décrocher une médaille ? oh non, juste une inscription
- ... mais en marchant beaucoup mais ça on le dira moins. Ben oui... l'alarme marche beaucoup moins bien les jours de pluie pour aller s'entraîner ... les bobos arrivent forcément plus vite que prévu parce qu'enchaîner tout ça avec 2 séances par semaine ce n'est pas très sain non plus... bref. Je grossis le trait volontairement. Ne nous sentons pas visés. Je veux volontairement interpellé. Mais le constat est là. Ça évolue. Mal. Société de consommation, société de paraître. Mais après on ne parle plus que de revende de dossards, d'arnaques de faux vendeurs sur les réseaux, de coureurs sous fausse identité pour contourner les règles ... ceux-là ils n'ont jamais rien organisé de leur vie c'est une certitude.
- Je reviens un peu plus sur les tarifs. C'est n'importe quoi. Le matériel ... des vestes éco-machin à 450€ ... des sacs à dos à 350€ ... des dossards à plus de 400€ sur 160km ... l'inflation a bon dos pour que les bénéfices ne cessent de grandir pour tous les "passionnés" puissent profiter de leur passion.

Conséquences : qui peut encore se permettre de nos jours de telles dépenses ? La réponse est claire. Ce sport est désormais réservé aux classes sociales favorisées.

Le sport qu'il fait bon de pratiquer pour faire bien ou presque. Je le dis pour vous énerver un peu. Mais y a un peu de vrai. J'en suis triste et écœuré. On parle d'une paire de basket, d'un short pour aller courir dans des sentiers libres et gratuits. Je ne sais pas trop ... mais j'aimerais bien connaître le budget total d'une participation à l'UTMB, calculée sur 2 ans pour les fameux points, et incluant les inscriptions, les déplacements et hébergements avec la famille (le partage bordel !), le matériel obligatoire en tout genre, je suis sûr qu'on approche des 5000€ ... et peut-être bien même plus.

- **Un petit dernier paragraphe. De témoin d'une organisation tout d'abord.** Ceux qui se fadent depuis 10 ou 20 ans des formulaires 12 pages pour obtenir 2000€ du Conseil Départemental et de sa Région. Ce n'est pas rien. Mais il a fallu obligatoirement s'affilier à la FFA, celle qui te met une amende quand tu n'assiste pas à son AG, celle qui te fait payer un label Régional ou National obligatoire pour obtenir une certaine subvention, qui t'impose des juges arbitres qui n'y pompent vraiment rien... ou celle qui empêche le passage d'une centaine de coureurs là où passent des milliers de randonneurs... mais ils l'ont fait, dans les règles. Pendant tant d'années. Ils remercient encore les collectivités pour leur soutien. Mais après tu apprends que finalement, en connaissant la bonne personne... tu pourrais obtenir beaucoup ...mais beaucoup plus.
- **Et depuis peu ... il y a des courses « by UTM Truc » qui voient le jour.** Tu sais comment ? Un type débarque directement dans les grands bureaux de nos chères collectivités, sans passer par la case terrain. Il doit avoir un costume cravate, un attaché-case, des graphiques avec les retombées économiques directes, indirectes, des chiffres en veux-tu en voilà ... un autre type bien placé un peu plus haut ... et il part avec une enveloppe avec une somme à 6 chiffres s'il a été bon. Après il se rapproche de la première organisation du coin qui n'a pas trop d'états d'âmes ... Triste réalité.

Je pourrai encore écrire encore et encore ... mais je pense que vous avez bien compris le pourquoi du comment ... je ne m'y retrouve plus du tout. **Ce ne sont pas les athlètes, les grands, les tout petits que j'attaque**, c'est tout ce système qui ronge mon Trail.

J'ai donc très, très mal à mon Trail. Mais je l'aime encore. Je saurai dénicher encore quelques dossards où j'y trouverai mon compte. Ici où là sur les sentiers de campagne, pas sur les autoroutes à coureurs. Je suis sûr et certain de partager encore des kilomètres de chemins avec ceux que je ne connais pas mais que j'aime.

En attendant j'espère juste tous continuer à vous y voir.

Pour fêter ça comme il se doit. Pour continuer à écrire le Trail avec un T majuscule.

Vive le Sport. Gratuit et sans calculs.

Mais aujourd'hui : « J'ai mal à mon Trail ! »

Cris de douleur



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

Patience et longueur de temps...

Félicitations



Bravo GG pour ce podium !

560		SAINTOST Gerard		FR	
Label	ENTRE SAIE ET GALOP	Club	05040224		
Course	LA GRIVE 14 KM	Heure	08:30:30		
Date	20/05/21	Heure	13:21:13		
Catégorie	Mixte 5 (M)				
Résultats					
Place	280	Classe	6.8	Points	156
	280/334		6.8		156

Bravo à la famille Venditto qui continue à lutter contre le chômage des cigognes !