

N°168 – Avril 2025

SOMMAIRE

« Tout d'abord »

Raconte-moi ton mois

- **Les 9 et 24km de l'Urban Trail à Toulouse**
- **Entre Save et Galop à Saint Paul sur Save**
- **La Cour'sla pied à Noueilles**
- **La rando-journée à Sorèze**

Les activités et courses à venir

- **Au programme ...**

L'espace adhérents

- **Vente de vin**
- **Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs**
- **Carnet rose**

Cris de douleur

Félicitations

PERLES DE SUEUR

« Tout d'abord »

« Cathy et Alain tiennent à remercier chaleureusement l'Association des Coureurs de Fond de l'Aéronautique ainsi que toutes les personnes qui leur ont témoigné leur soutien et leur affection lors du décès de la maman de Cathy.

Vos marques de sympathie ont été d'un grand réconfort dans ce moment difficile.

Merci à toutes et à tous. »



Raconte-moi ton mois

- Les 9 et 24km de l'Urban Trail à Toulouse

♀ Femme - Catégorie Master 5

Pl.	Dos.	Nom-Prénom	Temps	Club
1	4677	♀ VENDITTO Nadine	2h16'59	🇫🇷 ACFA (31)

♀ Femme - Catégorie Master 5

Pl.	Dos.	Nom-Prénom	Temps	Club
1	100	♀ ZARAGOZA Marlene	53'38	🇫🇷 TOULOUSE (31)
2	652	♀ CHABERT Sabine	53'44	🇫🇷 CASTELNAUDARY (11)
3	1110	♀ VALLIN Françoise	54'36	🇫🇷 PIBRAC (31)

Waouh ! bravo les filles ...1^{ère} sur le 24km et 3^{ème} sur le 9 km avec de super chronos !!



PERLES DE SUEUR

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



Bravo à Patricia et Jeannot qui ont été nos seuls (et courageux) représentants sur la rando à Saint-Paul sur Save !

- **La Cour'sla pied à Noueilles**



Le samedi 30 mars, sous un soleil printanier mais sur un terrain pour le moins exigeant, notre courageuse Françoise a fièrement représenté l'ACFA lors de la "Cour'SLA pied" à Noueilles.

Cette course de 12 kilomètres, organisée dans un bel élan de solidarité pour soutenir la lutte contre la maladie de Charcot, a vu Françoise se mesurer aux éléments et au dénivelé avec sa détermination habituelle.

Seule représentante de l'ACFA à avoir décroché son dossard, Françoise a pu compter sur le soutien indéfectible de Marie, brillante logistico-fêtarde revenue d'un concert au petit matin (et donc très "fraîche" au départ).

Alain, quant à lui, n'a pas ménagé ses efforts auprès de l'organisation pour tenter d'obtenir une inscription, mais c'est finalement en fervent supporter qu'il a apporté son soutien à la Team ACFA.

“Merci mille fois à la famille Vallin”

- **La rando-journée à Sorèze**

La rando « oppidum de Bernicault » par Anne-Marie C.

Sorèze, le fief de notre ami Maurice, le chasseur, le cabri.

Le dénivelé ne lui fait pas peur !

Je pensais que c'était plat..... M'aurait-on menti ? 😊. La, la, la, ça monte, ça monte, et ça descend.

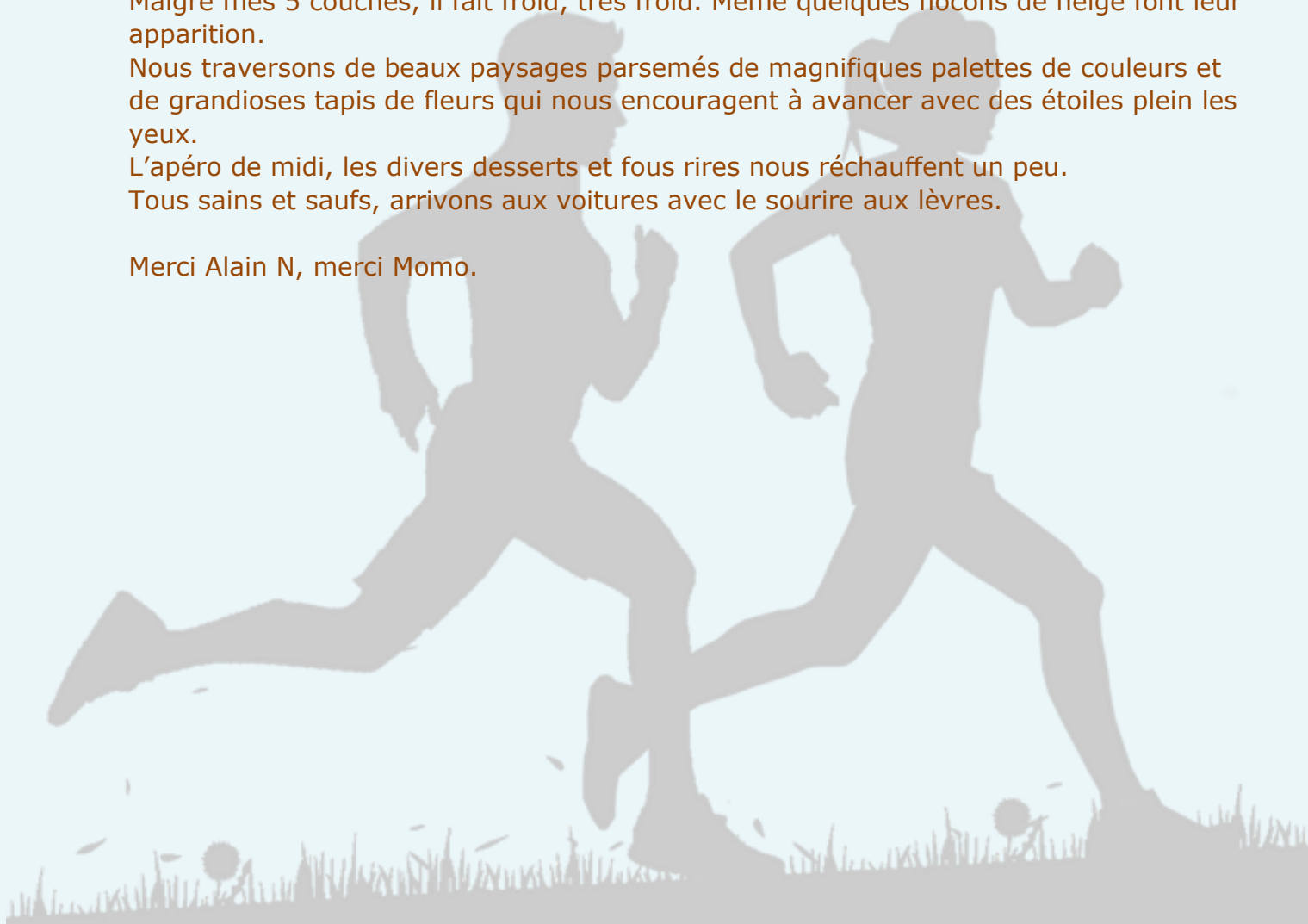
Malgré mes 5 couches, il fait froid, très froid. Même quelques flocons de neige font leur apparition.

Nous traversons de beaux paysages parsemés de magnifiques palettes de couleurs et de grandioses tapis de fleurs qui nous encouragent à avancer avec des étoiles plein les yeux.

L'apéro de midi, les divers desserts et fous rires nous réchauffent un peu.

Tous sains et saufs, arrivons aux voitures avec le sourire aux lèvres.

Merci Alain N, merci Momo.



La Conquête de l'Oppidum de Berniquaut - Randonnée ACFA à Sorèze – Mars 2025

Partie 1 : Reconnaissance musclée à Sorèze — Alain et Cathy en éclaireurs

Initialement, la sortie dominicale de l'ACFA devait nous mener vers la moyenne montagne, avec à la clé un moment de détente dans des vasques d'eau chaude sulfureuse. Mais la neige a bouleversé nos plans, rendant l'accès trop dangereux. Heureusement, Françoise, notre présidente, a toujours une solution de repli dans sa besace. Elle propose une randonnée autour de Sorèze, terrain familier de Maurice, véritable enfant du pays.

C'est donc Alain qui prend les commandes pour organiser une reconnaissance des lieux. Cathy, elle, hésite : faut-il fêter dignement la fête des Mamies ou chausser les godillots ? Finalement, l'appel du sentier l'emporte.

Le dimanche 2 mars, à peine une cinquantaine de minutes de route depuis Toulouse, et les voilà à Sorèze, devant le musée du Verre.

Sandwich express avalé, sac sur le dos, et c'est parti. Objectif : boucler le parcours en moins de quatre heures. Le téléphone d'Alain enregistre le tracé. En chemin, ils passent devant la maison où a résidé un certain Hugues Aufray, puis devant l'église Notre-Dame de la Paix, avant de s'attaquer au sentier qui grimpe vers la carrière de granit. Cathy ouvre la marche, tandis que le cardio d'Alain flirte gentiment avec la zone rouge...

Sur le chemin, deux panneaux attirent leur attention : « **Attention aux Patous** » puis « **Battue en cours** ». Ambiance garantie ! Enfin, les voilà au sommet du plateau, entre 500 et 550 m d'altitude.



Une courte descente et c'est reparti pour une **longue montée** en direction du fameux repère de chasse de Maurice. Ce dernier confiera plus tard, non sans malice, qu'il s'agit en réalité de... sa **garçonnière** ! Non, Maurice on plaisante !

PERLES DE SUEUR



La pause est de courte durée, et les voilà repartis vers la chapelle Saint-Jammes, nichée à 650 m. Là, surprise : une forêt reboisée par **Gerblé** pour compenser ses émissions de CO₂. De quoi faire écho à la forêt virtuelle de l'ACFA, évidemment !

Ils poursuivent vers la chapelle Saint JAMMES de BEZAUCELLE. À quelques pas, se dresse un **hêtre majestueux**, sans doute l'un des plus beaux spécimens de toute l'Occitanie. Une halte s'impose pour immortaliser l'instant



Puis, direction **l'Oppidum de Berniquaut**. Le chemin devient plus technique : la végétation s'efface, les rochers prennent le relais.

C'est là que les choses se corsent. Le sentier se transforme en **véritable escalade**. La paroi à droite, un chemin très escarpé et le vide à gauche, Cathy, bien que sujette au vertige, affronte la difficulté avec courage. Pas de corde, pas de coinces, ni même de sangle. Juste du courage... et l'instinct. Finalement, les deux randonneurs atteignent le **sommet de l'Oppidum**, le cœur conquis.

PERLES DE SUEUR

Mais pas question de redescendre tranquillement : ils optent pour la **descente technique**, digne d'un manuel d'alpinisme. Les mains sur les rochers, la végétation qui revient peu à peu, et enfin la forêt de chênes et de hêtres qui annonce la fin. Après 15 kilomètres et 3h45 de marche, retour à la voiture. Reconnaissance validée !

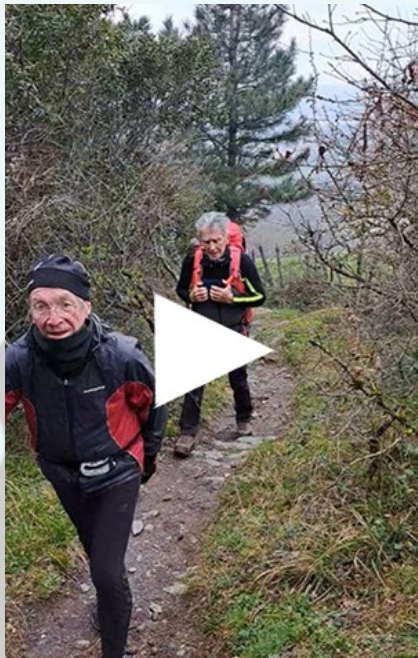
Partie 2 : Le grand jour — randonnée ACFA sous le froid, le vent... et les jonquilles
Dimanche 15 mars, 8h, Toulouse se réveille sous un ciel bleu d'hiver. Il fait 4°C et le thermomètre ne grimpera pas bien haut. Moins d'une heure plus tard, Sorèze nous accueille à son tour dans une ambiance frigorifique : 4°C aussi, mais avec un ressenti glacial. Il est à peine 9h, et la quasi-totalité des inscrits est déjà là, motivée, bien emmitouflée.



Sac à dos bien ajusté, bâtons en main, c'est parti pour la « **Conquête de l'Oppidum de Berniquaut** » ! Première halte culturelle : la maison d'Hugues Aufray, suivie de la découverte de l'ancien vivier des moines transformé, dès le XVIIIe siècle, en **bassin de natation**. Une anecdote savoureuse : les élèves bénédictins devaient nager une heure sans interruption à 6h du matin dans l'eau glacée. Ça, c'était du sport !

PERLES DE SUEUR

Nous nous lançons ensuite sur les hauteurs, à l'abri du vent, en direction de la carrière. Les cuisses chauffent, le silence s'installe.



[🔗 Voir la vidéo](#)

Pause bien méritée au repaire de Maurice, l'occasion pour lui de nous faire visiter ce **haut lieu post-chasse**.

Après plusieurs efforts, nous rejoignons ceux qui ont choisi un parcours plus doux à la chapelle Saint-Jammes pour le déjeuner... sauf que le vent glacial nous empêche de savourer nos pique-niques maison.



[Voir la vidéo](#)

Heureusement, un repli stratégique est trouvé à quelques centaines de mètres pour manger à l'abri. Après cette pause bien méritée, la deuxième partie de la randonnée peut commencer, et quelle partie ! Maurice nous propose un **chemin féérique**, bordé de **jonquilles sauvages à perte de vue**, sur plusieurs dizaines de mètres. Un vrai bonheur.

PERLES DE SUEUR



Mais à l'approche de l'Oppidum, changement de décor. Les flocons commencent à tomber, la neige et la pluie arrivent, rendant le sommet inaccessible.



[Voir la vidéo](#)

Pourtant, avant que le ciel ne se referme, un arrêt est marqué au pied du célèbre **Rocher des Fusillés** : c'est là que nous prenons la traditionnelle **photo de famille**. Rassurez-vous, tout le monde s'est échappé à temps ! Et pour cause : juste derrière nous s'ouvre un **magnifique point de vue**, l'un des plus beaux panoramas de la randonnée, offrant un large aperçu sur les contreforts de la Montagne Noire.

PERLES DE SUEUR





Le vent s'est levé, la température chute, le choix est vite fait : la descente se fera par le **chemin classique**, à l'abri des éléments. Peu à peu, nous retrouvons les zones boisées, les jambes fatiguées mais l'esprit léger. Enfin, le parking apparaît. Certains se ruent sur une boisson chaude, d'autres préfèrent une bière bien méritée dans un commerce de Sorèze.



Une journée de rando hivernale comme on les aime : du froid, des surprises, des efforts, des jonquilles... et une bonne dose de camaraderie.

PERLES DE SUEUR



Merci à toutes et à tous pour votre participation. Et à bientôt pour de nouvelles aventures avec l'ACFA !

Alain et Cathy

Les activités et courses à venir

- **L'Ekiden de Port-Leucate**

lors du week-end des 9,10 et 11 Mai

Un marathon en relais de 6 coureurs et en soirée ... et un week-end au bord de la Grande Bleue en prime !



- **L'entraînement en commun ACFA de ce mois aura lieu chez la famille Tressol**

le samedi 24 Mai

Un rendez-vous incontournable, bien sûr

- **La corrida de Cugnaux, 5 et 10 km**

le vendredi 13 Juin en soirée



en soutien à l'association Dominique pour les enfants autistes

- **Et le week-end suivant, le RAID ACFA dans le GERS,**

Les 20, 21, 22 Juin

L'espace adhérents

- Vente de vin : *continuez à picoler, l'association en a grand besoin !!!!!*

le carton de 6 bouteilles

35 €



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

ROSE : AOP Côtes du Roussillon Cap Estany

BLANC : IGP Tentaculaire 2023

>>>> Rouge, rosé, blanc : 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 – vos trouvailles – vos humeurs**

La photo du mois relevée par GG :

Saurez-vous les reconnaître ?

Indice : Saint-Antonin-Noble-Val, 1994



Et là, nous avons fêté les 60 ans de GG, sur les 100km de Belvès !!!

Quel souvenir !!!

- **Carnet Rose**

Du nouveau chez les Petit...

C'est avec émotion et tendresse que nous vous annonçons l'arrivée, le 9 mars, de notre petite princesse Jade.

Son regard pétillant de malice et un sourire ravageur nous font fondre de bonheur !

Margaux et Sophien,



Cris de douleur



La salle d'attente de l'infirmerie est vide, et nous nous en réjouissons !

PERLES DE SUEUR

Félicitations

BRAVO!

*Gloire à ceux et celles qui ont fait briller l'ACFA ,
une fois de plus !!!*

*Nos féminines sont particulièrement à féliciter pour leurs
victoire et podium dans leurs catégories à Toulouse sur
l'Urban Trail*

