

N°169 – Mai 2025

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

L'Ekiden de Port-Leucate

- L'Ekiden de Port-Leucate par Chrystelle...
- L'Ekiden de Port-Leucate par BB...
- L'Ekiden de Port-Leucate par Alain M...
- L'Ekiden de Port-Leucate par Marie...
- L'Ekiden de Port-Leucate par Alain N...
- L'Ekiden de Port-Leucate – les résultats

Les activités et courses à venir

- Au programme ...

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- L'Ekiden de Port-Leucate



Par Chrystelle...

(Note de la rédaction : voilà une toute première réaction de Chrystelle que nous vous livrons brute de fonderie. Ce sentiment, nous l'avons tous ou presque partagé à un moment ou à un autre, beaucoup se reconnaîtront, et il n'en reste rapidement que de bons souvenirs !)

Pascal ; j'ai essayé mais je n'y arrive pas : cette course m'a stressée depuis 1 mois ... mais bon je l'ai faite et j'espère arriver à me relancer et à progresser après cela !

Promis je ferai un CR sympa à ma prochaine course mais là pas d'inspiration à part (la lenteur, ma dernière place, la souffrance ! bref rien de bien positif à raconter !).

J'ai été très contente d'être avec vous par contre !

Bises

Chrystelle

• L'Ekiden de Port-Leucate

Par BB ...

Nous allons participer à l'Ekiden de Leucate, avec en mémoire notre dernier Ekiden à Cahors en novembre.

Ce fut un super WE, malgré l'attente dans le froid pour la prise du relais, nos courageux supporteurs pour nous motiver et nos dernières places au classement.

Cette année c'est Leucate que nous affrontons au mois de mai, super il fera moins froid, peut-être du vent

C'est sans compter sur les caprices de la météo. Effectivement les prévisions sont vraiment moroses, du vent annoncé (normal il est originaire du pays 😊) et pour couronner le tout de la pluie. Mais quand faut aller faut y aller !!!!!

Vendredi RDV à Leucate, le temps est plutôt au beau, venté mais un beau soleil, petite balade sur le bord de mer, montée au phare, retrouvaille d'une partie du groupe, traditionnel apéro sur la terrasse de l'hôtel, pizzas, et dodo.

Samedi matin, tiens surprise la journée s'annonce belle 😊, vent et soleil au RDV. La météo nous aurait menti, tant mieux !!!

Petite rando sur la falaise, proposé par Annick et Pascalou, toujours accompagné du vent et du soleil, le temps se maintient.

Mais dans l'après-midi quelques nuages gris s'invitent au panorama. Au fur et à mesure le ciel s'assombrit et devient de plus en plus menaçant, aie, on va y avoir droit.

Le premier relais se lance, quelques gouttes éparses tentent aussi, et plus rien, par contre le vent se maintient toujours, il est rude.

La température a baissé, l'humidité s'installe, les coureurs et supporteurs scotchés contre un mur se protègent des courants d'air. La course se déroule à son rythme pour chacun, la nuit commence à tomber.

Enfin les derniers relayeurs, arrivent pour clôturer cet Ekiden, qui nous a fait courir dans le port de Port-Leucate avec quelques jolis passages en bordure de mer et sur le port.

Retour à l'hôtel pour un petit repos et RDV dimanche matin pour le marché de Port-Leucate si le temps le permet, ben oui il le permet, le soleil est à nouveau de retour, le vent est tombé, la fin du WE approche.

Et comme à Cahors :

Ce fut un super WE, malgré l'attente dans le froid pour la prise du relais, nos courageux supporteurs pour nous motiver et nos dernières places au classement.

Idem à nous même, TROP FORT A L'ACFA 😊

Désolée, je me suis étalée 😊

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

Par Alain M...

Très bonne initiative que d'inscrire cette course au calendrier !

Toujours sympa un Ekiden.

Bon.... Il fallait aimer le vent Et il y en a eu !!!!

Course historique pour ma part !

Inscrit sur le dernier relais et appartenant à la dernière équipe, j'ai l'immense privilège d'être suivi toute la course par la voiture balais, le vélo balais en l'occurrence....et c'était la première fois de ma vie !!!!

J'étais bien content car plusieurs parties du parcours se déroulaient dans la nuit noire et c'était bien rassurant.

Parcours très agréable...pas trop de public...mais vu l'heure et le vent, le contraire aurait été surprenant !!

Ça ne m'a pas empêché d'être 1er de ma catégorie sur ce relais.... On ne dira pas sur combien....

L'avantage d'être dernier c'est qu'on est vachement applaudi à l'arrivée !!! Merci les copines et copains !!!!

Après une bonne nuit, on retrouve toute la bande pour un bon resto Histoire de ne pas se quitter comme ça.

Et là, le miracle se réalise.... Pratiquement tous les participants font un podium sur leur relais dans leur catégorie !!!!!

Ce n'est pas l'ekiden...c'est l'école des fans !!!!

Merci au bureau, aux participants avec une pensée particulière pour les accompagnateurs(rices), pour leur patience !

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

Par Marie...

Très belle course collective dans la charmante station de Port - Leucate avec deux belles équipes en relais.

Un super week-end rempli de beaux souvenirs.

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

Par Alain N...

Samedi 10 mai – 14h00, le vent souffle déjà sur la côte mais la motivation est au beau fixe. Les plans ont été légèrement modifiés, mais Cathy, Laura et moi-même prenons la route en direction de Port Leucate, le cœur plein d'envie et avec un objectif clair : ne pas finir derniers... et surtout, ne pas se faire doubler sur le fil par nos copains de l'équipe ACFA 1 engagée sur l'événement.

16h00, le quai est déjà animé : beaucoup de monde, une brise bien fraîche, et l'organisation s'active. Avec Laura, nous récupérons nos dossards pendant que les équipes finalisent leurs réglages et ajustements de dernière minute. L'heure tourne, la pression monte doucement, et chacun enfile sa tenue de combat.

18h15 – Top départ !

Le coup de pistolet retentit : Chrystelle (ACFA 1) et Bob (ACFA 2) s'élancent sur les premiers 5 km. L'ambiance est électrique. Pendant ce temps, Laura et Loulou s'échauffent, prêts à prendre le relais.



Et quel relais ! Bernard, pour l'ACFA 2, boucle son tour en 39'45" et termine premier de sa catégorie, donnant un avantage net à son équipe. Laura, qui porte pour la première fois les couleurs de l'ACFA, se donne à fond sur son relais pour ne pas décevoir : 59'11" pour ses deux boucles et une 4e place dans sa catégorie. Bravo ! De son côté, Loulou fait honneur à son statut en terminant premier de sa catégorie également. Deux très belles performances !

PERLES DE SUEUR



Sur le relais suivant, Jean-Pierre (ACFA 2) confirme la dynamique et termine en 36'29", prenant la 1ère place en catégorie M7. Mais surprise : Marie, pour l'ACFA 1, réalise un temps canon de 35'03", gagnant ainsi quelques précieuses secondes pour son équipe, et une belle 14e place de sa catégorie. L'écart se resserre !



PERLES DE SUEUR

C'est ensuite à moi d'entrer en scène sur le quatrième relais. Mon objectif : ne pas laisser Brigitte (ACFA 1) me doubler. La première boucle se déroule bien, régulière. Mais la deuxième, plus technique, se complique avec la pénombre et la fatigue. À quelques centaines de mètres de l'arrivée, j'aperçois un tee-shirt blanc au loin... c'est Brigitte ! Il ne faut rien lâcher. J'accélère et passe la ligne avec plusieurs dizaines de secondes d'avance. Mission accomplie ! Nous terminons tous deux 1ers dans notre catégorie respective.



Elle va tellement vite qu'elle est floue 😊



Le relais passe à Georges (ACFA 2) et Pascal (ACFA 1) pour l'avant-dernière section. Tous deux se battent jusqu'au bout et montent sur le podium en catégorie M6, Georges à la 2e place, Pascal à la 3e. L'écart entre les équipes est minime, le suspense est total.

PERLES DE SUEUR



Sur le dernier relais, Alain M. (ACFA 1) affronte Thomas (ACFA 2). Malgré une remontada impressionnante d'Alain M en 42'15" terminant 1er de sa catégorie M6, Thomas tient bon.



Grâce à son finish solide, l'ACFA 2 conserve son avance et termine l'épreuve à la 63e place au classement général, avec un temps de 4h33m55s, juste devant l'ACFA 1, 64e en 4h41m17s.

Vos résultats en direct sur www.chrono-start.com

Clas.	Equipe	Temps	Relai
57	LES 6PHONNÉS	4:02:51	R6
58	LES BIBICHES	4:03:46	R6
59	LES MAILLOLITAS	4:06:09	R6
60	MOJITO 4 EVER	4:10:09	R6
61	MAILLOL EKIDEN TEAM	4:10:53	R6
62	LA CLINIQUE	4:23:35	R6
63	ACFA 2	4:33:55	R6
64	ACFA 1	4:41:17	R6

PERLES DE SUEUR

Après une nuit bien méritée, pas de grasse matinée : à 10h00, il est déjà temps de quitter notre hébergement. Direction la ville de Leucate pour un peu de tourisme express : visite du vieux château,



Le château de Leucate **Du donjon féodal au fort de la Renaissance**

Attesté dès 1036, le château du seigneur Gaucemar de Leucata (a-b) s'entoure au XIII^e s. d'un bourg. A partir de 1259, il garde la frontière face à l'Espagne. Philippe le Bel l'achète en 1312.

Les Espagnols prennent facilement le château. Après sa restitution, Louis XII décide de le renforcer. Une enceinte à quatre bastions (f, g, h, i) est construite à la 1^{re} moitié du XVI^e s. Pendant les guerres de religion, le gouverneur de Leucate, Jean de Bourcier, se rallie au duc de Montmorency et à Henri IV. Les Ligueurs et les Espagnols le prennent en 1573, mais son épouse Françoise de Cézelli refuse de se convertir. Après le siège, on construit une enceinte extérieure.

vue panoramique sur la mer, petite touche d'eau (trop froide !) à la plage, et bronzette improvisée.



Il fait bon sur la plage de Leucate!



PERLES DE SUEUR

(NDLR : un peu d'histoire !)

« L'histoire du fort a commencé dès le Moyen Âge, époque à laquelle Leucate est devenue ville frontière, à la limite de deux royaumes. Ce château était le pendant de celui de Salses, côté espagnol. De nombreux événements ont émaillé son histoire, notamment des épisodes guerriers répétés et quelques sièges mémorables. Le plus connu est sans doute celui de 1590 au cours duquel Françoise de Cézelly a gagné son statut d'héroïne grâce à sa résistance héroïque.

L'architecture du fort a connu différentes versions. La première moyenâgeuse (XIIe et XIIIe siècles) était très rudimentaire, avec un donjon en bois à l'origine, puis très vite reconstruit en pierre, et une simple maison seigneuriale, qui suffisaient à peu près à résister aux armements de l'époque. Une deuxième enceinte, en pierre, a été édifiée dans le courant du XIIIe siècle, qui prenait en compte l'importance stratégique grandissante de la place. C'est en pleine Renaissance (début du XVIe siècle) que le château de Leucate a subi sa plus grande évolution. Elle était en partie rendue nécessaire par les dégâts occasionnés par le siège de 1590. Elle faisait appel à un concept d'avant-garde pour l'époque, celui des enceintes bastionnées, imaginé par une poignée d'architectes italiens, dont Léonard de Vinci. Le but recherché était d'adapter les forteresses aux progrès de l'artillerie. Cette technique devait connaître ses heures de gloire quelque 150 ans plus tard avec les forteresses « à la Vauban », caractérisées par leur forme en étoile. On sait depuis peu de temps que le château de Leucate fut le premier prototype réalisé en Europe sur ce principe. »

PERLES DE SUEUR

Puis arrive le moment tant attendu du déjeuner. Devant le restaurant, les copains sont déjà attablés en terrasse autour d'un verre, à refaire la course et le monde.



Entre sangria, bons petits plats et morilles pour certains, la bonne humeur est de mise. Mais toutes les bonnes choses ont une fin : il faut rentrer, les bouchons sur l'autoroute nous attendent !

PERLES DE SUEUR



Quelques remerciements

Avant de conclure ce beau week-end, il est important de remercier sincèrement Pascal et Annick, qui une fois de plus ont assuré une organisation impeccable. Grâce à leur efficacité, leur sens du détail et leur bonne humeur communicative, tout s'est déroulé dans les meilleures conditions, tant sportivement qu'humainement. Merci à vous deux pour cet engagement sans faille qui fait de chaque sortie ACFA un vrai moment de plaisir partagé.

Mais mes remerciements les plus appuyés vont aussi à nos trois jeunes pépites : Marie, Thomas et Laura.

Vous avez apporté un vent de fraîcheur, de l'énergie, et surtout beaucoup de talent à nos équipes lors de cet Ekiden. Grâce à vous, nous avons pu aligner deux équipes complètes, ce qui n'était pas gagné d'avance. Vous vous êtes engagés avec sérieux, courage et générosité, dans un contexte pas toujours facile (vent, froid, pression du chrono... et des anciens !), et vous avez fait bien plus que simplement « participer ». Marie, tu as réalisé une très belle performance sur ton relais, tout en restant souriante et détendue : un bel esprit sportif et d'équipe.

Thomas, ton finish solide sur le dernier relais malgré la "remontada" d'Alain M nous a tous impressionnés. Tu as couru avec le cœur et les tripes, et c'est ça qu'on aime à l'ACFA.

Laura, ta première sous les couleurs du club a été remarquable ! Ton envie de bien faire, ton rythme soutenu, et ta 4e place dans une catégorie relevée forcent le respect. Ce que vous avez démontré sur ce week-end, c'est exactement ce que l'ACFA souhaite encourager et faire vivre : un mélange de performance, de camaraderie et de bonne humeur. Nous espérons sincèrement vous avoir donné l'envie de revenir partager d'autres moments sportifs et conviviaux avec nous.

Nous comptons sur vous pour des prochaines aventures !

À très bientôt sur les routes, les chemins, ou au bord d'une table !

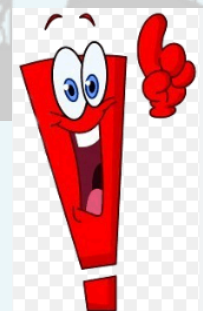
Alain et Cathy

• L'Ekiden de Port-Leucate – les résultats

Il y avait côté course 2 équipes ACFA engagées

	5 km	10 km	5 km	10 km	5 km	7,195 km
ACFA1	CHRYSTELLE	LOULOU	MARIE	BB	PP	ALAIN M
ACFA2	BOB	LAURA	JP	ALAIN N	GEORGES	THOMAS

Bernard BOUE (Relais 1 sur 5 Km)	1er M7M
Louis COUSTAU (Relais 2 sur 10 Km)	1er M7M
Jean-Pierre CAZAL (Relais 3 sur 5 Km)	1er M7M
Brigitte BERTRAND (Relais 4 sur 10 Km)	1ère M6F
Alain NIKITINE (Relais 4 sur 10 Km)	1er M6M
Pascal PETIT (Relais 5 sur 5 Km)	3ème M6M
Georges MARTINEZ (Relais 5 sur 5 Km)	2ème M6M
Alain MASSOL (Relais 6 sur 7.5 Km)	1er M6M



PERLES DE SUEUR

Les activités et courses à venir

- **L'entraînement en commun ACFA de ce mois aura lieu chez la famille Tressol
le samedi 24 Mai, oui, oui, oui, c'est ce samedi !**

Un rendez-vous immanquable, bien sûr !

Encore de très bons moments en perspective

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

le vendredi 13 Juin en soirée



en soutien à l'association Dominique pour les enfants autistes,
vous avez eu un message invitation de Françoise !

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

Les 20, 21, 22 Juin

Rendez-vous aux alentours de Condom
pour cette date incontournable dans notre calendrier

L'espace adhérents

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

le carton de 6 bouteilles

35 €



ROUGE : Collioure Auteurs de schiste mis en bouteilles 2019 - il reste 6 cartons

ROSE : AOP Côtes du Roussillon Cap Estany - EPUISE

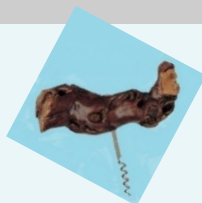
BLANC : IGP Tentaculaire 2023 - il reste 3 cartons

>>>> Rouge, 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



La virée du mois

Bonjour de Marrakech

Où je viens de revenir après 5 jours de randonnée dans l'Atlas avec le Toubkkal

Des paysages magnifiques des sensations de la chaleur avec du grand froid. Et 5 jours sous la 🏕️



Compte rendu des plantations ACFA

- Bilan de l'engagement environnemental 2025 -

Dans le cadre de notre démarche écoresponsable adoptée lors de l'Assemblée Générale, l'**Association des Coureurs de Fond de l'Aéronautique (ACFA)** a poursuivi son engagement en faveur de la compensation carbone via la création d'une **forêt virtuelle** sur la plateforme **Tree Nation**.

Chaque événement organisé impliquant des déplacements a été l'occasion de planter un arbre symbolique, associé à une action concrète pour l'environnement. Voici les plantations réalisées à ce jour :

Randonnée de SOREZE :



ACFA TOULOUSE planté 1 Arbre



🌱 Un arbre pour Sorèze, une action pour demain
Pour rejoindre la randonnée organisée à Sorèze, nous avons parcouru des routes... et généré des émissions de CO₂. Conscients de notre impact, nous avons choisi de le compenser en plantant cet arbre avec Tree Nation.
🌱 Il absorbera une partie de ces émissions, tout en contribuant à restaurer des forêts dégradées et à préserver la biodiversité. À chaque pas dans la nature, pensons aussi à la protéger. Cette plantation est notre façon de rendre à la planète ce qu'elle nous offre. 🌍



ACFA TOULOUSE planté 1 Arbre



🌱 Cet arbre a été planté pour compenser les émissions de CO₂ générées par nos déplacements à l'Ekiden de Leucate.
En rejoignant cette course, nous avons parcouru bien plus que des kilomètres : nous avons aussi fait un pas concret pour la planète. Grâce à notre engagement environnemental et à notre partenariat avec Tree Nation, cet arbre contribuera à absorber une partie du carbone émis, tout en soutenant la biodiversité et les communautés locales.
Un petit geste pour un impact durable.

Certificat de Plantation d'Arbres

Fourni par Tree-Nation



1 arbre(s) planté(s)

100 Kg de CO₂ compensé

Arbre(s) planté par: [ACFA TOULOUSE](#)

Voir l'arbre sur Tree-Nation : <https://tree-nation.com/fr/trees/7687694/voir>

Espèce : [Quercus petraea](#)

Quercus petraea is a hardy oak species native to Europe, thriving in well-drained, acidic soils. This species is highly valued for its strong, durable timber, often used in construction and barrel-making.



Arbre(s) planté dans le [Project Restoration Forêts dégradées, France](#)

Our project aims to support the recovery of the French forest, which is facing significant damage from insects, fires, diseases, and droughts. These challenges are spreading across the country, severe...



Certificat de Plantation d'Arbres

Fourni par Tree-Nation



1 arbre(s) planté(s)

50 Kg de CO₂ compensé

Arbre(s) planté par: [ACFA TOULOUSE](#)

Voir l'arbre sur Tree-Nation : <https://tree-nation.com/fr/trees/7687687/voir>

Espèce : [Quercus robur](#)

In many forests, this deciduous tree grows straight and tall, to 28 m (92 ft), exceptionally to 43 m (141 ft) tall, with a trunk of up to 50-100 cm (20-39 in) diameter. Open grown trees do not get as...



Arbre(s) planté dans le [Project Restoration Forêts dégradées, France](#)

Our project aims to support the recovery of the French forest, which is facing significant damage from insects, fires, diseases, and droughts. These challenges are spreading across the country, severe...



Le prochain RAID chez d'ARTAGNAN :

ACFA TOULOUSE planté 1 Arbre



Un arbre pour le RAID 2025 chez "DARTAGNAN", un pas vers un avenir plus responsable
Chaque déplacement a un impact sur notre planète. Pour participer à l'Ekiden de Leucate, nous avons parcouru des kilomètres... et émis du CO₂.
Afin de compenser ces émissions, nous avons choisi d'agir concrètement en plantant cet arbre avec notre partenaire Tree Nation.
Cet arbre contribuera à absorber une partie du dioxyde de carbone généré, à restaurer les écosystèmes locaux et à renforcer la biodiversité. Ensemble, transformons nos engagements sportifs en gestes durables. Chaque course peut devenir une action pour la planète.

Quelques notifications laissées par des internautes sur notre forêt ACFA :

Notifications

- Un arbre pour compenser nos émissions de CO2...
il y a 23 minutes
- Maxime Renaudin a laissé un commentaire sur votre arbre 🌳 Un arbre pour Sorèze, une action pour demain Pour rejoind...
il y a une heure
- Maxime Renaudin aime votre arbre 🌳 Un arbre pour Sorèze, une action pour demain Pour rejoind...
il y a une heure
- Tom Dederke Fotografie aime votre arbre 🌳 Un arbre pour le RAID 2025 chez "DARTAGNAN", un pas vers u...
il y a 4 jours
- stéphanie bisiaux aime votre arbre 🌳 Un arbre pour le RAID 2025 chez "DARTAGNAN", un pas vers u...
il y a 4 jours

Pour nous suivre et voir l'évolution de la forêt ACFA c'est toujours ici :

<https://tree-nation.com/fr/profil/acfa>

A très bientôt pour d'autres contributions.

Cris de douleur



Après Port-Leucate,

Chrystelle, avec une bosse au moral ...

JP, qui s'est fait une vilaine contracture au mollet,

PP avec une petite chute et des rayures aux genoux et une côtelette douloureuse....

Mais que du bénin !!!

PERLES DE SUEUR

Félicitations

BRAVO!

**A nos valeureux participants et surtout les
accompagnateurs et accompagnatrices pour leur
engagement et leur patience !**

