

N°170 – Juillet 2025

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- **La corrida de Cugnaux par Bob**
- **Le Raid 2025 aux Grazimis par Fabrice**
- **Petite histoire des Grazimis par PP**

Les activités et courses à venir

- **Au programme ...pour cette rentrée**

L'espace adhérents

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

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

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

C'était le vendredi 13 Juin en soirée



Merci à Bob qui nous a fait ce petit récapitulatif

Avez-vous récupéré et passé une bonne nuit aussi bien les coureurs.es que les fans présents.es?

Classement 5km :

Fabrice N. 28'21" - 4M4.
Marie V. 34'34" - 44SE.
Bernard B. 40'49" - 3M7.
Nadine S. 44'08" - 1M7.
Chrystelle C. 44'10" - 13M2.

Il y en a un qui s'entraîne en solo. Je ne sais pas de qui il s'agit !

Classement 10km :

Nadine V. 54'02" - 1M5.
Brigitte B. 58'57" - 1M6.
Alain N. 58'57" - 7M6.
Sabrina A. 1h06'07" - 12M2. (Fille d'A. et J.P. CAZALS).

L'ACFA participe et nous sommes confrontés à une massive participation des plus jeunes, ce qui est tout à fait normal.

Les militaires de FRANCAZAL étaient très majoritairement présents et aussi partenaires de cette corrida.

Il a fait très chaud et nous avons été touchés par l'orage qui a éclaté vers 21h.

Merci à nos supporters, Cathy N., Jean-Pierre C., Michel M. et Guerino V.

Merci Françoise pour cette réservation dans cette pizzeria, c'était simple, sympa et très bon.

Bon WE.

Bises

• Le Raid 2025, 'Chez d'Artagnan', par Fabrice

GERES EN FEU : A LA RECHERCHE DE L'OMBRE PERDUE

Comme tout WE ACFA, ce nouveau raid débute, au soir du 20 Juin 2025, par un apéro et un diner convivial, aux Chalets de Grazimis, à quelques kilomètres de Condom (Gers).

Le gite est toujours aussi agréable, malgré le changement de propriétaire. Nous l'avions apprécié lors d'un récent réveillon ACFA de fin d'année.

Certains, arrivés plus tôt, ont profité de la piscine.

Le WE débute sous les meilleurs auspices car le Stade Toulousain a réussi à se qualifier pour la finale du Top 14 ! Match savouré en commun !

Nous avons profité de la mi-temps pour organiser la journée de samedi en tenant compte des températures caniculaires annoncées et déjà ressenties depuis plusieurs jours : départ avancé à 6h00 et probable arrêt du raid en cours de journée si la température devient dangereuse pour pratiquer du sport !

Le réveil est donc fort matinal... mais pas très différent de ce que nous faisons il y a quelques années quand les parcours étaient plus longs et les participants ... plus jeunes !

Le soleil pointe sur les belles collines du Gers quand Framboise, Gérard, Loulou débutent l'aventure, accompagnés de Jean-Pierre et Moi en vélo.

A cette heure matinale, la température est agréable et nous pouvons admirer les paysages vallonnés (il n'y a rien de plat !) et agricoles (vignes, tournesol, blé..).



Loulou poursuit sur le second relais pour encourager Marie et Patrice jusqu'au beau village de Larressingle



PERLES DE SUEUR

Larressingle est entré dans l'histoire au début du 11ème siècle lorsque les abbés, puis les évêques de Condom, sont devenus les seigneurs des lieux. Le village a été fortifié au 13ème siècle pour se protéger des attaques anglaises et françaises, car, à cette époque, l'Aquitaine n'était pas encore française. Le village était un élément clé du système de défense pour protéger la cité épiscopale de Condom

Une vidéo pour voir ce que vous n'avez pas vu ! [Village fortifié de Larressingle](#)



Brigitte et Alain M nous emmènent aux écluses de Graziac sur la Baïse.



La Baïse, peu profonde n'est pas facilement navigable : Louis XVI ordonne des études pour permettre d'accéder jusqu'à Condom. Mais c'est sous Napoléon que les travaux débuteront. Il est possible de naviguer jusqu'à Condom vers 1830 pour transporter vers Bordeaux de l'Armagnac ou du blé. Dans l'autre sens, les gabares halées par des chevaux ravitaillent en sucre, coton, sel ou charbon. Les écluses de Graziac, situées en amont de Condom ont été construites entre 1838 et 1850 pour accéder encore plus loin.

En 1954, concurrencée par le rail, la voie navigable est déclassée. Elle redeviendra utilisable pour le tourisme fluvial en 1996



L'étape suivante, menée par la jeunesse Loïs, Elsa, Evan... et des plus expérimentés, Bob et Pascal, rejoignent le château de Cassaignes.



Le château fut bâti au XVIème siècle sur l'emplacement d'un ancien château fort. Il a appartenu pendant des siècles aux évêques de Condom. A la Renaissance, ceux-ci ont délaissé le château médiéval de Larressingle, préférant la modernité de cette demeure, régulièrement rénovée au fil des siècles. Il fut acheté par le régisseur des évêques en 1818, qui le transforme en résidence bourgeoise et intègre une distillerie

Les quelques kms qui nous emmènent vers l'abbaye de Flaran seront uniquement faits en vélos (Jean-Pierre, Jacques et moi) car la route est très circulante.



L'abbaye de Flaran a été fondée en 1151 par des moines cisterciens venus de l'abbaye de l'Escaladieu, Elle a été établie grâce à une donation de terres par les seigneurs locaux, dans un lieu isolé et propice à la vie monastique. Comme beaucoup d'abbayes cisterciennes, Flaran a connu un développement rapide au cours des XIIe et XIIIe siècles. Les moines cisterciens étaient connus pour leur capacité à défricher les terres et à développer l'agriculture, ce qui a contribué à la prospérité de l'abbaye. Elle donnera naissance à la ville voisine de Valence sur Baïse.

Elle fut saccagée par des soudards en 1426 pendant la guerre de 100 ans. En 1569, elle fut incendiée, les moines massacrés, par les troupes protestantes. Restaurée en 1573, elle est vendue en 1791 alors qu'il ne restait que 3 moines. Elle deviendra un chai viticole.

En 1913, son cloître faillit être démonté puis vendu à un musée de New York. Victime d'un grave incendie en 1970, elle est désormais propriété du département

Vidéo pour voir ce que vous n'avez pas vu [Abbaye de Flaran](#)

Mais les « raiders » n'ont pas le temps de visiter. Ce sont désormais les marcheurs et les marcheuses qui s'engagent sur cette étape qui conduit à Valence sur Baïse.

PERLES DE SUEUR



Comme vu plus haut, cette bastide fut créée par les moines de Flaran avec le comte d'armagnac. Comme beaucoup de ces villes nouvelles du Moyen Age dans le Gers, son nom vient de la ville de Valence en Espagne, manière de lui prédire un avenir radieux. D'autres bastides gersoises ont suivi cette mode, empruntant leur nom à une ville étrangère prestigieuse : Fleurance, Cologne, Miellan, Pavie ...

Si l'escouade rejoint sans encombre le point d'arrivée... 2 retardataires manquent à l'appel, ayant débuté l'étape bien après les autres. Je rebrousse chemin et je retrouve Olga et Cathy randonnant paisiblement sur le pont sur la Baïse. Mon « coup de pression » pour les avertir d'être bien attentives au road book pour ne pas manquer les bifurcations sur sentier ...fut de peu d'effet. Le raid avançait sans elles... qui réussirent à se perdre ! Mais heureusement, pas pour longtemps !

Les marcheurs et marcheuses continuent vers Beaucaire, avec Marc et Bob en éclaireurs très rapides. Ce sont eux qui passeront le relais à Françoise, Loulou et Alain N, Thomas me succédant au vélo.

PERLES DE SUEUR



Autrefois la Baïse était navigable jusqu'à Beaucaire comme en témoigne la vieille écluse. Ce n'est plus le cas mais on peut s'amuser en canoé ! En 1965, des fouilles ont permis de découvrir des vestiges d'une villa gallo-romaine transformée en cimetière à l'époque mérovingienne, nécropole abritant 120 sarcophages. Nous avons retrouvé tout le monde ! Et la chaleur commence à se faire plus rude et il n'est que 10h00. Les coureurs atteignent l'hippodrome de Castéra-Verduzan. Thomas saute du vélo pour accompagner Loïs dans la prochaine étape à pied, Françoise accompagne Jean-Pierre qui est toujours sur son vélo. La dernière montée pour atteindre le château d'eau est raide.



Il est alors décidé par la direction de course que la prochaine étape sera la dernière car le thermomètre des voitures indique entre 27 et 30 degrés ... donc probablement entre 37 et 40 degrés au soleil !

Brigitte Marie, Alain N et Loulou auront le courage de parcourir les 5 derniers kilomètres, parfaits reflets des étapes précédentes : des montées et des descentes ... et peu de plat.

Il est midi quand ils arrivent à Cézan, ancien village fortifié.



PERLES DE SUEUR

Nous aurons fait 10 étapes sur les 16 prévues et 44 kms sur les 80 kms envisagés. A noter que Jean-Pierre aura fait tout le parcours sur son vélo et Loulou aura couru 4 étapes. Personnellement, j'aurai suivi en vélo sur 8 étapes... et cela me suffisait car j'ai fait la dernière montée ... à pied !!

Tout le monde rentre au gîte pour un apéro bien mérité et un déjeuner en commun.

Le début d'après-midi est très principalement consacré ... à la sieste.

Mais dès 15h30, la piscine est le lieu de rendez-vous pour des parties de « waterpolo » endiablées, où presque tous les coups sont permis !!! Enfin en s'assurant toujours que celui ou celle mis sous l'eau... ne restait pas trop longtemps !!



Le soir verra l'entrée en action des « grilladoux », experts internationaux (avec leur apprenti !), maîtrisant le BBQ, le charbon de bois ... et la découpe de la viande.



Apéro, diner ... et célébration de l'anniversaire de Françoise V... ce qui arrive assez fréquemment lors du raid ACFA fin juin !!



Certains, mais surtout certaines ont encore la force de danser sur les airs bien choisis par notre DJ Patrice, formé dans les plus grandes discothèques d'Ibiza.

Le lendemain, la plupart visite la villa gallo-romaine de Séviac.

PERLES DE SUEUR

La villa fut découverte en 1864 par un agriculteur. Des fouilles ont lieu et stoppent lors du premier conflit mondial. Abandonnées, elles reprendront en 1959 et permettront de mettre à jour les mosaïques.

Dès le milieu du I^{er} siècle de notre ère, un modeste local y est implanté, puis une villa est construite au II^e siècle agrandie au fil du temps, puis restructurée dans le dernier tiers du IV^e siècle.

Le christianisme s'étant implanté dans la région au début du VI^e siècle, on procède à la construction d'un baptistère. L'ensemble va perdurer en partie tout au long du VI^e siècle, toujours occupé par un aristocrate.

Au VII^e siècle, dans les lieux en ruines furent construites quelques maisons. Entre les VIII^e siècle et XI^e siècle, les ruines furent surtout un lieu d'inhumations avec église et nécropole.

La villa de 6500m² se développe autour d'une vaste cour-jardin de 30 mètres de côté, entourée de galeries à colonnade, elles-mêmes bordées de pièces aux dimensions et aux usages multiples. Elle était au centre d'un vaste domaine agricole d'environ 300 hectares.

Les villas romaines sont à la fois des résidences rurales et des grandes exploitations agricoles. Apparues en Italie, elles ont progressivement gagné toutes les provinces occidentales de l'Empire au fur et à mesure des conquêtes romaines. Dédiée à l'approvisionnement des villes, la villa est constituée de deux parties mitoyennes : la pars urbana (lieu de vie et de réception du propriétaire) et la pars rustica (pour les travaux agricoles). Les élites de l'époque, dont la richesse se mesure à l'importance de leur patrimoine foncier, alternent les séjours dans leurs villas à la campagne et les séjours en ville dans leur domus.

La vidéo, un peu ancienne et longue, vous rappellera ce que vous avez entendu et vu. Vous verrez même des choses pas vues car désormais à nouveau enfouies. [La villa Gallo-romaine de Séviac](#)

Une guide pédagogique et dynamique nous fait découvrir l'histoire de la villa et nous explique les mosaïques typiques de l'école d'Aquitaine et les vastes thermes de 350M².

Patrice montre son habilité aux osselets, en hommage aux représentations figuratives du sol.



Comme toujours, le déjeuner final consiste à finir les restes gargantuesques de la veille.

Même s'il fut raccourci par une évidente prudence, le raid fut encore une réussite. Ce succès, ces bons moments sont le résultat de la participation de beaucoup : réservation d'un gîte parfaitement adapté à nos besoins (on pourra revenir !), élaboration du road book après travail sur Google map et repérage sur place ; Gestion des inscriptions et des paiements ; Cuisines variées et savoureuses ; BBQ et DJ internationaux

et j'en oublie j'en surement !

Merci à toutes et tous !

• Petite histoire des Gazimis

Après huit ans sur le site qu'elle a encore développé, Sophie Gascoin passe le relais de cette structure d'hébergement touristique à Frédérique et Pierre Panadero, qui arrivent de Belgique.



Et c'est dans la nature verdoyante des côteaux de Grazimis que se blottit le village de gîtes des « chalets de Grazimis ». Cet espace a été créé avec 4 chalets il y a une trentaine d'années par Martine Dadalt et Terence Alldritt.

Et c'est là où les quelques amateurs de rugby au sein de notre association préférée ont entendu un petit 'tilt' au fond de leur cerveau.

Vous avez dit Alldritt ? Terence Alldritt ? le papa de ...Gregory ?? Oui, oui !

Né d'un père écossais avec des origines scandinaves et d'une mère italo- gascogne, Grégory Alldritt possède la double nationalité franco-britannique (eh oui, personne n'est parfait...)



Et c'est là que ce qui allait donner ce beau bébé, et ce beau cadeau au rugby français, a passé sa prime jeunesse avant de quitter le nid pour Condom, puis Auch, pour rejoindre ensuite ses copains, Dupont, Jelonch, Bourgarit, et autres et apprendre à jouer au ballon !

Voilà pour la petite histoire.

Pour conclure, souhaitons bonne chance aux nouveaux propriétaires en attendant d'y passer prochainement de nouveaux séjours aussi enthousiasment que les précédents.

PP

Les activités et courses à venir

- **La randonnée estivale à Arlos du 25 au 27 juillet**

On troque les bonhommes de neige contre les coups de soleil à Arlos !

Arlos, c'est du côté de Bagnères de Luchon, à la frontière espagnole.

Tous les détails sur notre site : [rando-estivale](#)

- **La fête de l'ACFA à Donneville le samedi 30 août**

Et fin août, rejoignons-nous sur les bords du canal pour la traditionnelle fête de l'association

Et, et, et ... rappelez-vous de ces dates

- **La randonnée vélo les 13 et 14 septembre**

- **Le trail du Marguestaud le samedi 20 septembre**

- **La ronde de l'AJH (Association des Jeunes Handicapés) le samedi 11 octobre**

Cette ronde aura lieu au château de Lahage, tout près de Rieumes

Toutes les infos en cliquant [ici](#)



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 >>>> 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

Quelques divagations matinales ...

Cette nuit je me suis réveillé vers 4h du matin.

Je vous promets que tout allait bien ... juste quelques pensées qui se sont échappées sur l'oreiller ...

Toi aussi, tu te sens un peu différent et tu ne sais pas d'où ça vient ?

Parfois il t'arrive de te réveiller à 4h du mat et tu as cette sensation bizarre qu'il te manque quelque chose ? Parfois aussi tu écoutes du Vangelis ou du Nougaro, (là tu peux remplacer Vangelis et Nougaro par d'autres monstres de la musique, à ton choix) ou juste tu regardes ton chat, ton chien se prélasser ou soleil, et tu as envie de pleurer alors que tout va très bien dans ta vie.

Et puis tu peux passer quelques jours sans te laver ... sans que ça te dérange le moins du monde... mais pas les autres évidemment.

Il t'arrive aussi de manger sur le pouce en mélangeant sucré et salé dans la même bouchée... et tu trouves ça bon ! Quand tu vois de la rubalise sur un chantier ou sur le bord d'un chemin, tu peux tout arrêter et aller voir de plus près de quoi il s'agit. Sans raison... ou presque ... peut-être un fléchage ?

Il n'est pas rare non plus que tu sautes dans une flaque d'eau, voire une flaque de boue. Juste comme ça, sans véritable raison.

Par contre dès que tu te retrouves dans un coin de nature, alors tu as toujours comme un regain de forme. Tu te sens tellement mieux. Souvent aussi tu te cognes quelque part et tu te dis que ce n'est pas grave. Que tu tombes et tu te relèves. Que la souffrance fait partie de la vie.

Mais tu n'arrives pas à l'expliquer aux autres. Ils te prennent pour un fou.

Et je ne parle même pas de toutes ces fois où tu as rêvé, ou tu rêves d'avoir eu un enfant... que tu aurais appelé Kilian, Anne-Lise ou Blandine. Un prénom comme une évidence. Mais tu ne sais pas pourquoi.

Et ces moments où tu te caches des autres pour mettre des collants moule-burnes et des tee-shirts en coton où il y a juste écrit « finisher » dessus. Mais « finisher », « finisher », finisher de quoi, nom de Zeus ?

Juste tu te sens si différent et tu te regardes de l'intérieur. Tu n'oses plus en parler avec les autres pour ne pas trop les saouler et tu as même pensé à aller voir un spécialiste, un psychiatre peut-être... mais non, va plutôt voir tes amis.

PERLES DE SUEUR

Alors si tu es aussi comme ça, même « un tout petit peu » comme ça, ne t'affole pas. Ne perds pas confiance en la vie. Tu es peut-être différent, certes mais ce n'est pas forcément pathologique.

Essaie le trail ...Viens faire un trail... Inscris-toi dans une association ou un club de trail.

(Ah ? c'est déjà fait ...)

Essaie au moins une fois et puis tu verras bien ...

() Kilian Jornet, Anne-Lise Rousset, Blandine L'Hirondel*



**Et puis je me suis réveillé.
Attention, l'abus de trail est dangereux pour la santé.
Vous en avez la preuve dans ces quelques lignes.**

PP.

Cris de douleur



Pas de bobo majeur en ce début d'été.

**Restez prudents et
... prenez soin de vous ...**



Félicitations



Un bravo général à vous tous qui continuez à insuffler un vent d'enthousiasme au sein de l'assos !

Mais aussi pour ce mois d'été :

A Cugnaux, sur le 5km :

Podium pour Bob en M7, ainsi qu'une première place pour Nadine S en M7 également.

Et sur le 10km :

Deux premières places pour Nadine V en M5 en BB en M6.

Belle moisson donc !

