

N°171 – Septembre 2025

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois



- La randonnée estivale à Arlos par Danièle
- ... par Jacques
- ... par Fabrice
- La fête de l'ACFA, et le petit chêne rouge
- La rando vélo par Fabrice
- ... par Alain et Cathy N

Les activités et courses à venir

- Au programme ...pour cette fin d'année

L'espace adhérents

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

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **La randonnée estivale par Danièle**

Encore un week-end rando été très réussi.

Pour cette édition 2025 la montée au col du Cagire à partir du col de MENTE nous est proposée 11 km et 600 environ de dénivelé.

La randonnée débute par un sentier assez large serpentant entre les bois qui après 20 mn de marche bifurque à gauche sur un chemin empierré nous économisant du trajet mi-pente beaucoup plus raide. Quelques lacets plus tard nous atteignons les cabanes de Larreix (1470m) eau potable, table de pique-nique pour une petite pause déjà bien méritée.

Alors que Framboise et Jacques redescendent au Col de Menté nous attaquons la montée jusqu'au Cagire. La pente s'accroît fortement sur un petit sentier très pierreux pour atteindre le col du pas de l'âne 1708 m. Le Cagire est en vue mais il reste encore trois quarts d'heure environ avant de l'atteindre par un sentier en crête quelque peu éprouvant pour moi mais bon les derniers mètres avant le sommet passent à côté d'un gouffre bien protégé par une barrière. Enfin le pic est là et la vue à 360 ° quelque peu embrumée.

Au vu du monde déjà installé nous redescendons de quelques mètres pour déjeuner sur le sentier entouré de quelques chevaux en liberté et de parapentistes attendant le départ de la brume pour s'envoler.

Après un pique-nique bien réparateur nous attaquons la redescente par le même chemin qu'à l'aller ! Plusieurs randonneurs rencontrés nous ayant déconseillé de revenir par le pas de l'escalette trop glissant et en crête.

La descente par le pas de l'âne fut quand même assez ardue très pierreuse et surtout glissante quelques petites gamelles sans conséquence.

Arrivée vers 15h 30 au col où nous retrouvons Framboise et Jacques pour une petite collation à l'auberge du col.

Très belle randonnée et belle vue sur les Pyrénées quand la brume se dissipait.

Merci à tous

- **La randonnée estivale par Jacques**

Rando d'été à ARLOS le 26 Juillet 2025

Départ du gîte à 8H15 pour arriver vers 9H au col de MENTE

Départ du groupe à 9h18 pour la direction les cabanes de Larreix situées à 1470m. Les premiers kilomètres seront faciles descente et première difficulté, nous quittons le chemin pour prendre à gauche une partie rocheuse et pentue. Nous poursuivons tranquillement jusqu'aux cabanes de Larreix. Petite pose et face aux difficultés à venir Framboise et moi-même décidons de faire demi-tour pour revenir à notre point de départ le col de Mente. Nous arrivons vers 12h où nous prenons le temps de manger. Vu le temps disponible nous décidons de faire une petite halte au restaurant et prenons un dessert double crêpes aux myrtilles pour Framboise et une glace pour moi. Nous repartons direction les cabanes de l'Escalette à 1600m. Montée très agréable et arrivée aux cabanes soleil et point de vue magnifique sur 360°. Retour et arrivée vers 14H30. Résultat 15 km de rando plus que les pro. Magnifique journée et séjour très agréable. Le retour sur LAUNAGUET sans soucis mais récupération un peu difficile pendant 2-3 jours je me suis rendu compte que j'avais des muscles que j'avais oubliés.

Merci pour les organisateurs.



- **La randonnée estivale par Fabrice**

Cette année 16 acfaiens et acfaiennes se sont retrouvés aux chalets d'Arlos, près de St Beat pour notre traditionnelle randonnée d'été.



Après le banquet d'ouverture du vendredi soir savouré sur la terrasse...nous décidons de gravir le Cagire le lendemain.

La météo s'annonce sèche même s'il risque de pleuvoir dans la nuit.

Samedi, départ vers le col de Mente à 15 minutes du gîte.



La première partie de la randonnée est facile : 3 km avec un assez faible dénivelé (D+300m D-150m) pour atteindre les cabanes de Larreix par des routes forestières (1470m).



La suite s'annonce beaucoup plus escarpée. Prudemment Framboise et Jacques repartent vers le col de Mente.

Le reste de la troupe s'engage dans un bois pentu et glissant avant de retrouver un sentier plus sec et caillouteux pour atteindre le col du pas de l'Ane (1708m).

Les vautours nous survolent et des vestiges nous rappellent qu'ils ne sont pas là par hasard ©

PERLES DE SUEUR



Un chemin de crête, passant sous le Pique Poque, nous amène au col qui accueille le sentier en provenance de Juzet d'Izaut (1850m) puis nous atteignons le sommet du Cagire (1912m) à midi.

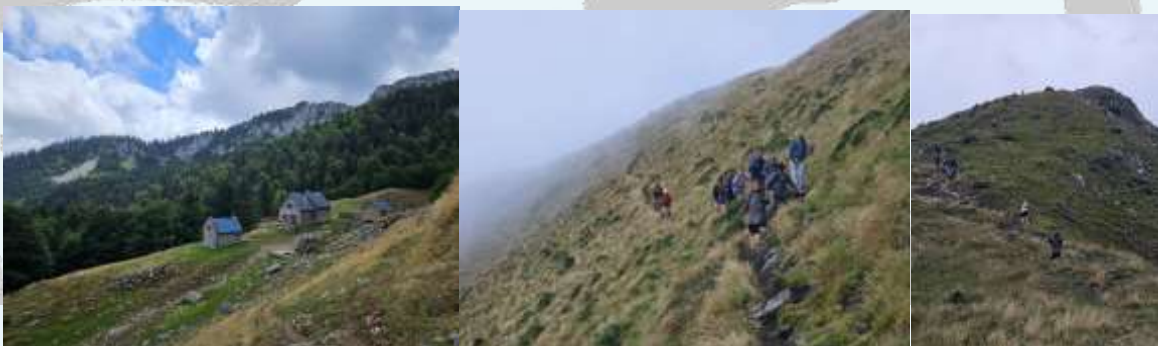
Le temps d'immortaliser l'instant et nous regagnons la prairie du col.... pour le pique-nique. En observant les préparatifs d'un parapentiste.



PERLES DE SUEUR



La brume nous chasse et nous oblige à regagner prudemment le col du pas de l'Ane. Des randonneurs, qui nous semblent expérimentés, nous déconseillent de revenir par les Parets et l'Escalette car le sentier est très glissant au lendemain des pluies et il faut parfois « mettre les mains pour gravir certains passages ». Le retour se fera donc par le chemin de l'aller vers les cabanes de Larreix.



Marcou ne regrettera pas cette judicieuse prudence car il glissera 3 fois sur le chemin en sous-bois. Patrice, dans un élan de générosité, échangera ses chaussures performantes contre celles de Marc aux crampons très effacés. Une cagnotte leetchi vient d'être ouverte ☺

Au retour du col, nous retrouvons Framboise et Jacques qui auront profité de l'après-midi pour se rendre aux cabanes d'Escalette, où nous pensions les retrouver. Ils auront parcouru 8 km et 500m de dénivelé positif cumulé. Pour notre part, la randonnée aura été de 11 km et 850m de dénivelé positif cumulé.

PERLES DE SUEUR

Mention spéciale à Elsa et Ewan qui ont parfaitement suivi, respectant les consignes quand le parcours était plus à risque !

Une bière au bar du col avant de repartir dans la vallée sur la route en partie fermée pour permettre à de doux dingues de la descendre en skate ou roller !

Pour vous faire une idée... une vidéo de l'édition 2024

[\(95\) Le Mourtis 2024 \(made by ALT\) - YouTube](#)

Nous retrouvons Michel et Christelle qui auront passé leur journée à Luchon.

La journée se termine par quelques jeux pour certains avant l'apéro, le diner ...et de nouveaux un tournoi de belote.

Le lendemain, un petit groupe se rend à la cascade d'Arlos tandis qu'une escouade plus nombreuse marche vers St Beat pour découvrir le 25eme festival de la sculpture et du marbre. Des artistes travaillent la noble matière qui a fait la renommée de la ville pour créer des œuvres magiques reparties dans la bourgade



Ce sont les romains qui ont d'abord appelé le village « Passus Lupi » (passage des loups), en raison de cet étroit goulet que seuls les loups pouvaient traverser sur les berges de la Garonne.

PERLES DE SUEUR

Les romains découvrirent le marbre et l'exploitèrent, le village devint alors un véritable atelier de marbre.

Au moyen âge, durant le IXe siècle, les habitants de Passus Lupi reçurent de Charlemagne les reliques de Saint-Béat. Au XI siècle, les religieux bénédictins construisirent un monastère et les seigneurs de Saint-Béat dotèrent la ville d'un château fort.

St Beat fut un centre économique, administratif et religieux incontournable, trait d'union entre la France et l'Espagne. Sous le règne de Louis XI, la ville devint ville royale. Sa position stratégique aux portes de l'Espagne lui valut l'appellation de Clef de France. Saint-Béat jouissait de privilèges importants, elle pouvait par exemple commercer en étant exemptée de taxes et droits imposés par les rois de France Une sorte d'Andorre des temps anciens.

En 1855, à la suite d'une effroyable épidémie de choléra qui tua 100 personnes sur 800 habitants, une vierge fut édifée et une chapelle fut élevée sur les remparts de la forteresse afin de protéger le village de l'épidémie.

Le général Galliéni, l'homme des taxis de la Marne (1914), y est né en 1849.



PAS : St Beat fut également le lieu d'un événement historique pour l'ACFA : l'arrivée du 1^{er} raid en 1997. A vous de reconnaître ceux et celles qui en étaient !! On me rapporte que le maire avait accueilli les courageux et courageuses ! Une autre époque !



Retour au gîte après cette petite randonnée culturelle de 5 km et 200m de dénivelé... pour nous ouvrir l'appétit et finir joyeusement le week-end.

Comme toujours, merci à ceux et celles qui ont organisé, cherché et réservé les gîtes ... et à tous les joyeux et joyeuses drilles qui ont rendu ce week-end très sympa.

- **La fête de l'ACFA à Donneville et le petit chêne rouge**

Voici les 2 petits entrefilets transmis à la mairie de Donneville et au journal 'la voix du Midi' suite à la cérémonie de plantation, lors de la fête de l'ACFA, de notre petit chêne rouge (qui deviendra grand).

Pour la mairie de Donneville :



Aux côtés de M. CROUZIL (Maire de Donneville), Françoise SAINTE COLOMBE (Présidente de l'ACFA – Association des Coureurs de Fond de l'Aéronautique) et Mme COCHET (Première Adjointe), nous avons partagé une cérémonie qui illustre parfaitement le lien entre mémoire collective, sport, territoire et environnement.

Au sein de notre association, nous croyons qu'un geste simple peut laisser une empreinte durable pour la planète comme pour les générations futures. 🌍💚

C'est pourquoi nous avons envie de partager avec tous nos projets, nos engagements et notre vision pour des environnements urbains durables, intelligents et connectés.

Un grand merci à tous nos adhérents qui depuis plus de 35 ans font vivre l'ACFA, aux élus pour leur confiance et à BAMS, sponsor de cet évènement et leur engagement inspirant.



Et ...

Pour la Voix du Midi :



DONNEVILLE – Un chêne rouge pour marquer l'engagement de l'ACFA-TOULOUSE

Le samedi 30 août 2025, l'Association des Coureurs de Fond de l'Aéronautique (ACFA) a célébré ses **36 ans d'existence** à Donneville, au cours d'une cérémonie à la fois conviviale et empreinte d'émotion.



Oui, mais qui sommes-nous ?



Crée en 1990 par quelques amis issus de diverses entreprises de l'aéronautique Toulousaine, l'objectif de l'A.C.F.A. est la pratique de la course à pied en groupe pour que chacun selon ses possibilités se sente bien dans sa tête et dans son corps. L'ACFA compte aujourd'hui une quarantaine de membres actifs et/ou occasionnels.

L'ACFA utilise au maximum les structures de courses sur route existantes mais ne dédaigne pas sortir de l'ordinaire en organisant ses propres sorties sportives comme **Toulouse / St Bât, Toulouse / Villefranche de Rouergue, le Raid des châteaux Cathares, Axat / Banyuls, la ronde en Périgord noir, A cloche pieds en Lauraguais, Les relais des grands Causses, etc...**

A notre actif depuis près de 40 ans, des participations à des grandes courses en relais comme :

le Raid Toulouse / Barcelone, le Tour de l'Ariège, Les relais de St Antonin, le Relais des Kiwis à Villefranche de Rouergue, La balade de Riquet entre Toulouse et Béziers, la ronde givrée du Sidobre à Castres, la Trans-Lauragaise à Revel, le tour du Béarn, des courses de montagne comme Luchon/Super Bagnères/Luchon, le trophée du Venasque, Le championnat du Canigou ou le Trail des Citadelles Cathares, des grandes classiques sur route comme Marseille/Cassis, Lourdes/Tarbes, Tarascon/Foix, Les semi Marathons et 10 km de Toulouse, Blagnac, Bordeaux, Perpignan des Grands Marathons comme Albi, Le Médoc, Figeac, La Rochelle, Hambourg, Berlin, Paris, sans oublier les 50 et 100 kms de Belvès et Millau, les 24 heures à Portet s/Garonne, Albi, et Capitany à Colomiers, ainsi qu'une kyrielle de petites courses de villages très sympathiques.

Mais, au-delà des objectifs purement sportifs, **l'ACFA c'est un état d'esprit fait de convivialité d'entraide et d'amitié**, c'est une association où les champions ne trouveront pas forcément la structure qu'ils recherchent pour progresser, mais où les débutants trouveront conseils, encouragements, et encadrement, où les **familles** auront toujours leur place et où **la performance du plus faible à autant de valeur que celle du meilleur.**

Mais revenons à nos moutons et ce moment très marquant de cette année 2025 :

Moment fort de l'événement : **la plantation d'un chêne rouge** par M. CROUZIL, Maire de Donneville, Mme COCHET, 1ère adjointe et Mme SAINTE-COLOMBE, Présidente de l'ACFA. Un geste hautement symbolique qui illustre la solidarité, la croissance et l'enracinement de l'association dans le territoire.

Dans un second temps, **Mme la Première Adjointe et la Présidente de l'association ont dévoilé une plaque commémorative**, scellant de manière durable le souvenir de cet anniversaire. Cet instant solennel, partagé avec les adhérents, anciens présidents et invités, a marqué les esprits par sa forte charge symbolique.

Cette manifestation n'aurait pas été possible sans le soutien précieux de la **Société BAMS**, principal sponsor de l'événement. Par son engagement, BAMS témoigne de l'importance du partenariat entre le monde associatif et les entreprises locales pour faire vivre des projets porteurs de valeurs humaines et collectives.

Au-delà de la fête, cette journée a rappelé la richesse du parcours de l'ACFA, son dynamisme et sa volonté de continuer à inscrire ses actions dans la durée, en mêlant sport, convivialité et solidarité.

Un moment inoubliable qui restera gravé dans la mémoire collective des adhérents et de tous ceux qui ont participé à cette belle célébration.

Et une communication du principal intéressé :

Le petit mot du chêne rouge

Bonjour à toutes et à tous,

C'est moi, le chêne rouge d'Amérique que vous avez planté lors de la fête de l'ACFA ! Je viens vous donner de mes nouvelles.

Je vais très bien, merci ! Mes racines s'installent tranquillement, j'ai pris mes marques, et mes feuilles commencent à se colorer d'un joli rouge, comme pour vous saluer à chaque passage.

Je suis aussi choyé, un membre de l'ACFA pense régulièrement à m'arroser. Grâce à ces bons soins, je pousse dans les meilleures conditions.

Bon... j'ai eu une petite aventure : ma plaque signalétique a reçu en plein vol ce qui ressemblait fort à un ballon égaré. Résultat : quelques vis envolées. Mais pas d'inquiétude, vos bricoleurs m'ont vite arrangé ça : un peu de colle, de nouvelles vis, et me revoilà fier comme un coq !

Regardez bien les photos, vous verrez que je me porte à merveille et que je prépare déjà mon plus beau manteau rouge pour les saisons à venir.

Alors, chers amis de l'ACFA, merci encore de m'avoir offert cette belle place au bord du Canal du Midi. Promis, je grandirai avec vous et pour vous !

À très bientôt,

Votre chêne rouge



• La rando vélo par Fabrice

Cette année le week-end vélo prévoyait de faire le tour de l'étang de Thau avec, comme camp de base, le camping Les Méditerranées à Marseillan plage.

Le vendredi soir, tout le monde se retrouve donc dans le camping Charlemagne qui fait partie d'un immense complexe dont voici l'histoire :

Depuis l'Antiquité, Marseillan-Plage n'était que des marais ouverts sur la Méditerranée. Au XVIIIe, afin de surveiller l'envahisseur anglais, Louis XIV rase les fourrés et les pins maritimes. Ne restent que le sable et quelques menues végétations, entre eaux douce et salée.

Dans l'agitation viticole de la crise du phylloxera au XIXe, les vignerons assèchent les étangs.

Delphine Charlemagne reçoit en dot un domaine de 5 hectares de vignes de son père Auguste, Le tourisme, encouragé par De Gaulle s'installe et se développe. La maison du vignoble, occupée pendant la guerre, puis saccagée, devient un lieu de villégiature familial au cœur des vignes. Elle est baptisée « Villa Charlemagne ».

Plus tard, les descendants créent le camping Charlemagne qui ouvre le 1^{er} juillet 1976

En 1994, la famille rachète le camping voisin Nouvelle Floride puis en 2011 les sirènes qui deviennent le Beach Garden

Le complexe propose 2000 emplacements sur 40 hectares (25% de Marseillan Plage !) Et peut accueillir 10000 clients ! Une ville !

Chaque année il est vendu 300000 nuitées, soit 4% du total du département de l'Hérault

50 employés permanents et 250 saisonniers

Nous occupons 4 bungalows tandis que Cathy et Alain résident dans leur villégiature voisine au Cap d'Agde



Ravitaillement dans les commerces de proximité puis apéro pour décider de l'adaptation aux prévisions météo pluvieuses du lendemain : nous nous contenterons d'un AR vers Sète le matin pour revenir déjeuner à l'abri des bungalows.

Samedi matin, le ciel est menaçant confirmant l'organisation décidée. Une petite équipe s'en va marcher le long de la plage tandis que les autres enfourchent les vélos et rejoignent Sète par la piste cyclable entre mer et étang, le long de la plage du Lido.



PERLES DE SUEUR



A noter que la voie verte est le résultat d'un vaste plan de protection de la plage contre l'érosion, débuté en 2007 pour plus de 50 millions de travaux.

Pour en savoir plus

[WIKHYDRO - L'érosion de la plage du lido de Sète - Vidéo Dailymotion](#)

Bon... trop occupé à pédaler, personne n'a pris le temps de lire les panneaux jalonnant la piste et expliquant cette reconquête environnementale.



En passant, nous saluons la redoute du castellas, *une des 19 tours positionnées sur la côte en 1742 pour protéger Sète des attaques anglaises après celle de 1710.*

Nadine semble en difficulté en pédalant sur un VTT bien trop lourd ! Cathy, généreuse, échange son vélo et c'est elle qui devra appuyer fort sur les pédales jusqu'à ce que Alain, gentleman la relaie... sur le retour !

Rapide pause-café avant d'arriver à Sète. Photo souvenir au pied du phare, pas loin du fort St Pierre.



PERLES DE SUEUR



En 2017, lors de notre participation au trail de Bouzigues, je vous avais proposé une rapide narration de l'histoire de la ville. Mais je sais... vous avez oublié ! Alors je vous la propose à nouveau !

Des vestiges aujourd'hui engloutis dans l'étang de Thau attestent d'une occupation très ancienne (-1000 av JC). Le mont-St Clair fut de tout temps un lieu de refuge pour les navigateurs et les pirates. Mais la naissance de Cette (orthographe de l'époque) nous ramène à ce bon vieux Paul Riquet qui avait besoin d'un port pour l'arrivée de son canal (il fallait bien transférer les marchandises entre péniches et bateaux de mer). Le canal du midi débouche au sud de l'étang de Thau à Marseillan.

En 1710 la ville fut menacée par les Anglais conduisant au renforcement des forts (dont le fort st Pierre transformé en théâtre après sa destruction pendant la seconde guerre mondiale).

« Cette » devint un port important pour le commerce du vin ou des céréales. En 1928, le patronyme devient définitivement « Sète ». Dans les années 60 la ville accueillera une forte communauté de rapatriés d'Afrique du nord, expliquant les nombreux monuments qui leurs sont dédiés.



Sur le retour, une collision entre Françoise et Nadine entraîne cette dernière à terre. Les conséquences furent heureusement moins graves que l'accident de l'année dernière. Brigitte et sa trousse de secours soigneront le genou bien éraflé !



Les prévisions météo avaient vu juste : la pluie est là quand nous commençons le déjeuner. Mais nous sommes revenus à l'abri des bungalows.

Une balade sur la plage avant de partir vers le cap d'Agde rejoindre Cathy et Alain dans leur appartement pour un apéro. Puis dîner au restaurant sur le port.

PERLES DE SUEUR



*Agde a été fondé par les Grecs antiques
Les vaines tentatives pour installer un port dans
les marécages au pied de l'ancien volcan du
Mont Saint-Loup datent de Richelieu.*

*La création de la station balnéaire dans les
dunes débute en 1969.*

Dimanche, le soleil est revenu mais certains préfèrent rentrer. Une petite escouade part en vélo vers Marseillan en faisant une halte au phare marquant l'embouchure du canal du midi dans l'étang de Thau. Pour rappel, les constructions du canal et du port de « Cette » sont concomitantes, le port faisant jonction avec la mer.

L'étang de Thau est une lagune d'eau saumâtre car principalement alimentée par les eaux de pluie et de ruissèlement et, dans une moindre mesure, par la mer à Sète et Marseillan plage. A noter une source sous-marine au large de Balaruc-les-Bains . Il fait 5m de profondeur en moyenne avec une fosse à -32m.



Le phare date de 1850.

*Les bateliers du canal ne savaient pas naviguer à la voile
sur l'étang. Il fallait donc transborder les marchandises sur
les quais toujours visibles.*

*A partir de 1832, la compagnie du Midi investit dans un
remorqueur à vapeur qui tire les barges jusqu'à Cette. Puis
les péniches sont motorisées et ne s'arrêtent plus.*

*Depuis 1980, la fameuse école de voile des Glénans est
sur le site.*



La matinée se termine par un déjeuner de pâtes à Marseillan Plage, avant un retour sur Toulouse.

- **La rando vélo par Alain et Cathy N**

Samedi 13 septembre, 9h30, Marseillan-Plage : c'est le grand départ de notre randonnée vélo autour de l'Étang de Thau, un parcours de 60 kilomètres. Le ciel est bien gris, le vent souffle fort et déjà je me demande si nous pourrons pédaler l'après-midi.



Avec Cathy, nous sommes arrivés un peu à la dernière minute, le changement d'horaire nous ayant été annoncé tardivement.

À peine partis, la mésaventure ne tarde pas : Cathy, encore un peu endormie, chute après seulement quelques mètres. Plus de peur que de mal, quelques égratignures seulement, et elle repart de plus belle. La journée commence fort !



PERLES DE SUEUR

La piste cyclable défile rapidement. Pour Nadine, ce n'est pas si simple : son vélo à pneus larges rend chaque coup de pédale plus difficile. Heureusement, Cathy lui propose d'échanger de monture afin qu'elle puisse souffler un peu, car le rythme imposé par les vélos électriques est soutenu.



Vers 10h30, le premier arrêt s'impose : une buvette providentielle apparaît et Georges saute sur l'occasion pour lancer la pause-café. L'ambiance est déjà au beau fixe.



PERLES DE SUEUR



Nous reprenons la route en direction du port de Sète pour les photos souvenirs.



Arrivés sur place, la question se pose : continuer ou rentrer ? Fabrice, notre prévisionniste météo du jour, nous conseille vivement de rentrer déjeuner au camping, la pluie étant annoncée. Nous l'écoutons. Mais sur le retour, la fatigue se fait sentir : Cathy trouve le vélo de Nadine trop lourd et ses cuisses commencent à protester. Je finis par échanger ma monture avec la sienne pour lui éviter trop de souffrance.

PERLES DE SUEUR



Et là, nouvelle alerte : Nadine et Françoise tentent une bordure à pleine vitesse, un virage arrive mais impossible de remonter sur la piste et c'est au tour de Nadine de chuter à son tour. Plus de peur que de mal encore une fois, quelques égratignures et un petit coup de stress... puis tout le monde repart direction Marseillan.

À 12h30, c'est l'heure de l'apéritif. Mais où caser 17 personnes sous une terrasse de cottage pas vraiment étanche ? Finalement, chacun trouve refuge comme il peut : parapluies, vestes, auvents improvisés. Le repas se déroule en petits groupes, faute de grande table, mais la bonne humeur est toujours au rendez-vous.



PERLES DE SUEUR



L'après-midi, la météo tranche pour nous : sortie vélo annulée. Chacun choisit son occupation. Certains se promènent sur la plage, d'autres profitent de la piscine chauffée. Nous nous rentrons au Cap d'Agde pour flâner et annoncer le programme du dimanche.



En fin de journée, avec Cathy nous proposons l'apéritif sur notre terrasse, face à la mer et au fort Brescou.



PERLES DE SUEUR

A l'origine, il y a un bâtiment qui dresse sa silhouette à quelques encablures des côtes agathoises, sur un îlot vieux de 740 000 ans, issu d'une coulée de lave volcanique.



Son nom : le Fort de Brescou. Son histoire commence en 1586, quand le vicomte de Joyeuse s'empare de l'île pour y édifier le premier fort. Celui-ci est assez grand pour abriter une garnison de 60 hommes et servir de point d'appui à deux frégates qui contrôlent la mer sous le commandement d'un certain Sieur Gaspard Dot, dit "Barberousse", pirate de son état.



A partir du XVIIIème siècle, Brescou devient, comme les tours du Pioch et du Castellas, un poste de veille contre les invasions anglaises. Même le cardinal Richelieu s'y intéressera un temps, au point de vouloir le relier à la terre au moyen d'une digue qui ne sera jamais achevée, le Cardinal décédant durant les travaux.

Brescou restera donc isolé et servira, à partir du XVIIIème siècle, de prison d'Etat et ce, jusqu'au milieu du XIXème. Au cours de son existence, le Fort connaîtra plusieurs phases d'aménagement dont l'une réalisée par l'ingénieur Niquet sur les principes définis par Vauban. Le phare moderne qui s'y trouve aujourd'hui, et qui signalait les rochers aux navigateurs, sera habité par un gardien



responsable de sa maintenance jusqu'au milieu du XXème siècle, au moment de son automatisatisation.

Moment convivial avant de filer tous ensemble au restaurant.

Au menu : fruits de mer pour les amateurs, salades gourmandes pour d'autres, et pour le plat, bars entiers, huîtres chaudes, gambas et crevettes : un vrai festin ! La surprise du chef pour le dessert vient compléter le tableau.



Une bonne soirée pour tous ces corps fatigués de pédaler.



La soirée s'achève tard et chacun rejoint son lit pour une bonne nuit de repos.

Dimanche matin, hop, c'est le grand départ ! Cap sur Toulouse pour être pile à 11 h à la gare Matabiau. Sauf que... surprise ! Des petits malins ont saboté la ligne du côté de Langon. Résultat : changement de plan express et détour par la gare Saint-Jean de Bordeaux.

Là, c'est l'embouteillage sur les rails : tout le monde a eu la même idée que nous, et notre contrôleur, en mode "garde-chiourme du TGV", refuse obstinément de faire partir un train façon boîte de sardines. Deux heures de patience plus tard (un sandwich et une boisson pour faire passer le temps), on finit enfin par reprendre la route vers Toulouse.

Un peu de fatigue, les jambes lourdes... mais avec la tête remplie de souvenirs qui, eux, ne pèsent rien du tout.

Un beau week-end de sport, de convivialité et de gourmandise.

Vivement le prochain !

Alain et Cathy.

Les activités et courses à venir

- **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](#)

*Venez rejoindre Annie et JP Cazals,
Chrystelle Cabrol, Françoise Vallin,
Annick et Pascal Petit...sur cette
petite course qui rêve de devenir
grande.*



- **Entraînement en commun chez les Coustau le samedi 25 Octobre**

C'est Loulou et Olga qui se proposent de nous accueillir pour ce dernier entraînement de l'année.

- **La boucle du Confluent à Portet le dimanche 16 novembre**

5km ou 10km, plus de 10 ans d'existence et elle est toujours là pour vous faire courir sur les bords de la Garonne.

Toutes les infos en cliquant [ici](#)

- **La rando-journée du samedi 22 Novembre**

ATTENTION : CHANGEMENT DE DATE

C'est Françoise V et Fabrice N qui organisent cette journée pour nous.

- **La ronde de Ramonville le dimanche 14 Décembre**

Dernier rendez-vous de l'année avant les fêtes !!!

L'espace adhérents

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

le carton de 6 bouteilles

35 €

**Tout est épuisé
On vous recontacte dès que possible**

ROUGE : Collioure Auteurs de schiste mis en bouteilles 2019

ROSE : AOP Côtes du Roussillon Cap Estany

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

Vous allez vous régaler ici avec les discours de Jean-Pierre C et Alain M lors de la fête de l'ACFA et la plantation de notre petit chêne.

Le discours de JP :

- Puisque nous sommes réunis aujourd'hui, pour planter un chêne, laissez-moi vous raconter comment une poignée de joyeux glands a planté la graine qui va donner « L'association des coureurs de fond de l'aéronautique ».
- Nous sommes en 1988 Airbus n'existe pas encore en tant qu'entreprise. C'est juste un groupement d'intérêts économiques composé de plusieurs entreprises Européennes dont l'Aérospatiale (ex Sud Aviation que les anciens Toulousains connaissent bien). Le GIE Airbus donc, est chargé de commercialiser et d'assurer le support après-vente des programmes d'avions développés et construits par les entreprises qui le composent.
- A la table 7 de la cantine de l'Aérospatiale à St Martin du Touch, se retrouvent tous les midi notre bande de joyeux glands, plus enclins à ripailler qu'à faire fondre le bitume sous leurs chaussures de sport Mais, parmi eux se trouve un sage, ripaillant un peu moins que les autres pour cause de compétition de course à pied le week-end !
- Ce sage amicalement surnommé Marcou, nous régalaient régulièrement (je dis, nous, car je faisais partie de la bande de glands) nous régalaient donc de récits d'exploits sportifs et d'aventures en endurance pédestre (très novatrices en cette fin de décennie des eighties). Au point de donner envie au reste de la bande de s'essayer aussi à ce curieux passe-temps !
- Le défi est ainsi lancé, et à l'automne 1988, nous sommes quelques glands à prendre le départ des 10km de « Sup de Co » à Toulouse.
- Pour quel bilan me direz-vous ?..... Pas brillant sportivement parlant bien évidemment. Mais humainement parlant, plus que positif. Nous avons compris 2 choses essentielles :

1 Nous étions capables de le faire.

2 Nous étions si bien ensemble que nous n'avions qu'une envie... recommencer !

La graine était plantée !

- Pendant l'année 1989 l'expérience a été plusieurs fois renouvelée, toujours avec succès et beaucoup de satisfaction, nous avons commencé à orienter nos participations communes vers des courses en relais plus ou moins difficiles, mais toujours très conviviales. Parmi la bande de joyeux glands issus de la table 7 se trouvaient alors, Marcou, Alain Nikitine, et moi-même, auxquels se sont rapidement joints Françoise Viallard, Jean-Pierre Josnard, Bernard Pierson, Serge Maschietto, Jacky Agnus, et quelques autres plus épisodiquement.
- En cette année 1989, Marcou a participé avec l'équipe des donneurs de sang bénévoles au « RAID » Toulouse / Barcelone course en relais pour entreprises et administrations reliant les 2 métropoles en courant en relais de jour, comme de nuit. Le récit qu'il nous en fit était tellement passionnant, le concept tellement novateur que la petite graine plantée un an plus tôt commença doucement à germer
- Début 1990, les discussions sur la course à pied vont bon train à la table 7, les idées fusent, les projets s'entassent, bref, il faut se structurer pour continuer à avancer ensemble ! Marcou lance l'idée de se regrouper en association pour exister administrativement et pouvoir se faire parrainer.

PERLES DE SUEUR

- Pourquoi pas, mais, qui fait quoi ? Marcou peu enclin à se frotter aux administrations nous laisse diriger le projet. Une fois le train en marche, c'est allé relativement vite. Rédaction des statuts, désignation d'un siège social, déclaration en préfecture, etc. Le 25 Mai 1990 la préfecture accuse réception de la création de « l'association des coureurs de fond de l'aéronautique ». Le 20 juin 1990 le journal officiel entérine la naissance de votre association. Le 26 Juin 1990 a lieu notre première assemblée générale qui me désigna comme premier président.
- Depuis ce jour-là, 3 présidents m'ont succédé, tous ont fait grandir notre association. Les racines se sont bien développées et les nombreuses branches ont données naissance à tellement de bien belles courses à pied, qu'il serait vain de vouloir les citer ici.

C'était il y a 35 ans.....

Le discours d'Alain :

Comme vous l'a si bien raconté JP, L'ACFA était née et bien née !

Je n'avais pas la chance d'appartenir à la table N°7 et c'est donc grâce à Serge Maschietto, collègue de boulot, que j'ai adhéré en 1990, avant d'intégrer le bureau en 1995.

JP Cazals a été le premier président de 1990 à 1992. Les Cazals sont partis en Allemagne en 1992 et c'est Jacky Agnus qui a d'abord assuré l'intérim avant d'être élu de 1993 à 1996.

JP étant de retour en 1995, et Jacky souhaitant prendre du recul, il me semblait évident et naturel que JP redevienne président.

Et bien cela ne s'est pas passé comme ça et j'ai été victime en quelque sorte d'un push à l'envers puisque élu sans être vraiment candidat...au moins pour dépanner un an ou deux....

JP a pris le poste de secrétaire et Brigitte celui de trésorière à vie....

Je reconnais que j'ai pris vite gout au truc comme on dit et le dépannage a duré 20 ans, jusqu'en 2017.

Les raisons de cette durée sont très simples.

Tout d'abord, il a toujours régné une super ambiance dans le bureau et ce malgré la rotation des membres. On a eu des discussions acharnées, parfois des désaccords bien sûr, mais tout a été fait dans un climat de confiance, de complicité et d'amitiés entre nous et dans le seul intérêt de l'ACFA.

L'autre raison c'est que l'ACFA nous le rendait bien Grâce à ce fameux état d'esprit ACFAien fait de bonne humeur, de solidarité, pas de "pisse vinaigre"... et comme l'a évoqué JP, nous étions si bien ensemble que nous n'avions qu'une envie... recommencer !

Sans se prendre vraiment au sérieux, nous avons quand même participé à une multitude de courses des plus modestes aux plus grandes, en France et même à l'étranger et accumulé des souvenirs et surtout partagé de super moments.

Je ne pourrais les citer toutes bien sûr mais parmi les grandes courses les plus marquantes pour moi sont le tour de l'Ariège, la Ronde Givrée, Lourdes Tarbes, Marseille-Cassis, Béhobie-San Sébastien, la Cérétane, les crêtes d'Espelette, les marathons du Luberon, de Provence, d'Albi, de La Rochelle, de Paris, de Barcelone, d'Amsterdam, de Palma de Majorque, Nice Cannes, les 100k km de Belves et Millau, etc...

Et pour être encore plus entre nous, on a même organisé des choses que pour nous, comme les raids, les sorties montagnes été et hivers, des sorties vélo, les entraînements en commun, des réveillons et bien sur notre fête de l'ACFA.

PERLES DE SUEUR

Des amis ont adhéré, puis des amis des amis, certains sont partis, certains sont heureusement restés, l'association est devenue petit à petit ce qu'elle est aujourd'hui, c'est-à-dire ce que je pense être, pour beaucoup d'entre nous, une seconde famille.

Ce dont je suis sûr c'est que sans ce fameux état d'esprit, l'ACFA ne serait plus là aujourd'hui.

En revanche, ce dont je ne suis pas du tout sûr c'est que la bande de joyeux glands de la table N°7 aurait imaginé que nous serions là encore 35 ans plus tard.

En 2017, Avec JP et Nadine qui avaient intégré le bureau 10 ans auparavant, on a voulu prendre du recul à notre tour et Framboise et son équipe ont repris le flambeau avec le succès que l'on sait. Pascal a remplacé JP et ...Brigitte est toujours là heureusement !

Merci pour votre attention !



Cris de douleur



**Tous nos encouragements pour la convalescence de notre présidente,
et bon et prompt rétablissement !**

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

PERLES DE SUEUR

Félicitations

BRAVO!

Un bravo général à vous tous

**qui continuez à insuffler un vent d'enthousiasme au sein de l'assos et ...
continuez à faire vivre ce PdS !**

