

PERLES DE SUEUR

N°173 – Février 2026

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois



- L'Onco Run à Toulouse par Nadine V
- Les (més)aventures des Nikitine

Les activités et courses à venir

- Au programme... et changement de programme

L'espace adhérents

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

Cris de douleur

Félicitations

PERLES DE SUEUR

Raconte-moi ton mois

- **L'Onco Run à Toulouse par Nadine V**

1er février 2026, prête pour la première course de l'année, premier semi.



Je dis « prête », mais la préparation spécifique n'a réellement commencé que le 1er janvier, en parallèle du Dry January. Avant cela, je courais déjà régulièrement une à deux fois par semaine, complété par du vélo d'appartement, ce qui m'a permis d'aborder cette course avec de bonnes sensations.

Départ à 8h30 précises.

Le parcours a été légèrement modifié en raison des fortes pluies des jours précédents et de la nuit de samedi à dimanche : les berges étant inondées, les bénévoles ont assuré une sécurisation impeccable du tracé dès l'aube. Conditions météo idéales pour courir : temps sec et températures agréables.

Le rythme se met rapidement en place. Direction Toulouse en passant par l'hôpital Marchand, le Casino Barrière, le parc de la Poudrerie, puis le Stadium, la piscine Nakache et le jardin Philippe-Isidore Picot de Lapeyrouse. Je stabilise l'allure autour de 5'40/km, objectif clair : rester régulière et éviter le sur régime.

PERLES DE SUEUR

Passage sur la passerelle Robert-Poujade, retour sur la digue au niveau de l'avenue de Muret, puis cap sur Oncopole pour une deuxième boucle. Le peloton s'étire progressivement, chacun trouve son rythme. Les jambes répondent bien, le cardio suit, les kilomètres s'enchaînent.

Arrivée avec le sourire : moins de 2 heures au chrono, allure maîtrisée du début à la fin.



Une course propre, régulière, sans coup de moins bien. Une vraie satisfaction, surtout quand on a tendance à partir trop vite.

Merci à tous pour vos encouragements et messages sur WhatsApp.
Prochain rendez-vous : le 5 avril à l'Ekiden de Toulouse



PERLES DE SUEUR

- **Les (més)aventures des Nikitine**

En ce début d'année, les Nikitine étaient partis en vacances à la Réunion Oui mais ...

Voici quelques messages d'Alain en ce 7 janvier ...

07/01/2026, 08:11 - Nikitine Alain: Bonjour tout le monde, ce message pour vous dire qu'il ne sera pas possible pour moi d'assister à la réunion de ce soir. Cathy s'est faite mal hier soir et nous sommes encore à l'hôpital à la Réunion.

07/01/2026, 08:15 - Nikitine Alain: Pour l'instant ce sont de multiples fractures. Elle est au bloc opératoire.

07/01/2026, 08:31 - Nikitine Alain: Petite promenade face au soleil sur un sentier avec quelques cailloux et son pied en a accroché un. Résultat chute loin de la route et galère pour les pompiers et le SAMU pour la ramener à l'ambulance.

07/01/2026, 08:38 - Nikitine Alain: La jambe droite surtout. 3 ou 4 fractures. Nous sommes arrivés hier. Le retour était prévu lundi 20. Je vous dirais la suite.

07/01/2026, 21:05 - Nikitine Alain: News de Cathy, 3 heures d'opération pour réduire 3 fractures du tibia, une du péroné, mettre une broche dans le tibia pour tout tenir, 2 vis en haut, 2 vis en bas et le tour était joué. Le chirurgien était content de son travail qui était complexe. Kiné demain, pas de plâtre et course à pied d'ici 4 à 5 mois. Hôpital durant 2 à 3 jours et rapatriement sanitaire à la maison. Bonne soirée.

08/01/2026, 08:28 - Nikitine Alain: Cathy vous remercie pour tous vos soutiens. Douleur supportable avec la morphine.

11/01/2026, 16:29 - Nikitine Alain: On le fait aller. Merci. Nous sommes à l'aéroport pour rentrer

PERLES DE SUEUR



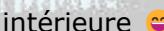
Aujourd'hui...

Des nouvelles de Cathy et du célèbre Vortex énergétique...

Après sa désormais légendaire rencontre un peu trop rapprochée avec le sentier des cairns, juste à côté du très mystérieux Vortex énergétique (dont nous suspectons toujours l'influence cosmique...), Cathy poursuit sa convalescence.

Bonne nouvelle : elle va mieux 

Moins bonne nouvelle : 5 semaines après sa chute, les fractures lui rappellent encore qu'un vortex, ça ne se négocie pas.

Toujours interdiction formelle de poser le pied par terre. Résultat : Cathy maîtrise désormais parfaitement l'art du déplacement en mode "flamant rose contrarié". L'absence de sport commence sérieusement à l'agacer... 7 à 8 heures hebdomadaires réduites à zéro, ça crée une légère tension intérieure 

Heureusement, les JO d'hiver sont là pour canaliser son énergie débordante. Elle analyse les descentes, critique les appuis, optimise les trajectoires... bref, l'entraînement continue, version canapé.

Les agrafes ont été retirées  (petite victoire !) mais la piqûre quotidienne reste au programme chaque soir, tant que le chirurgien n'a pas levé le carton rouge et autorisé le retour du pied au sol.

Côté muscles... comment dire... ils ont fondu plus vite qu'une piste noire au soleil. L'appareil d'électrostimulation fait ce qu'il peut, mais il a clairement du mal à rivaliser avec les 8 heures d'activité hebdo d'une ACFA motivée.

PERLES DE SUEUR

Bref, Cathy trépigne (intérieurement seulement 😊), compte les jours, et prépare déjà son grand retour. Le Vortex énergétique n'a qu'à bien se tenir !



Bises.

Alain

PERLES DE SUEUR

Les activités et courses à venir

• Changement de programme...

Le Bureau de l'ACFA a fait le point sur les inscriptions au RAID 2026 prévu initialement dans le Gers, aux chalets du domaine des Grazimis.

Nous n'avons malheureusement enregistré que 23 inscrits, ce qui ne permet pas de privatiser le site dans de bonnes conditions. Le coût du week-end serait alors monté à 150 € par personne, ce qui nous a conduits, à regret mais en toute responsabilité, à annuler le RAID 2026 dans sa version "week-end de 2 nuits".

La réservation du domaine des Grazimis a donc été annulée.

👉 Pas d'inquiétude pour les acomptes

Les sommes déjà versées seront déduites de la prochaine cotisation annuelle, bien entendu avec l'accord des personnes concernées.

🌟 PLACE À LA BONNE NOUVELLE !

Plutôt que de renoncer, le Bureau vous propose une nouvelle formule plus conviviale, fidèle à l'esprit ACFA :

👉 UN MINI-RAID À LA JOURNÉE,

📍 au lac de la Thésauque (lac de Nailloux 31)

📅 le samedi 20 juin ou le samedi 27 juin 2026.

Au programme (et il y en aura pour tous les goûts !) :

- 🏃 course à pied,
- 🚶 rando,
- 🚴 VTT,
- ⛵ activité nautiques,
- 🏰📸 visite culturelle,
- 😎 détente, pique-nique et bonne humeur.

Le site est parfait : parking couvert, espaces pique-nique, restaurants, sanitaires, vestiaires... tout est réuni pour passer une super journée sportive et festive, sans contrainte d'hébergement.

Il ne reste plus au Bureau qu'à aller reconnaître le terrain pour vous préparer un programme aux petits oignons, modulable, accessible et surtout 100 % plaisir — effort le matin, convivialité toute la journée 😊

PERLES DE SUEUR

Merci de nous aider à finaliser l'organisation en répondant rapidement au Framadate :

<https://framadate.org/t116HtRExLu91EbI>

Merci de répondre avant le 28 février 2026

On compte sur vous pour faire de ce RAID version 2026 une journée mémorable 💪☀️



- **N'oublions pas la randonnée hivernale aux Cabanes du 20 au 22 février**
- **De valeureux courageux préparent les 6 heures et même 24 heures de Capitany à Colomiers,**



Rendez-vous habituel depuis quelques années. Ce sera le 28 février et 1^{er} mars

Venez les encourager !!!

PERLES DE SUEUR

- **Comme les 2 dernières années, notre Assemblée Générale aura lieu le vendredi 6 mars 2026, dans les locaux privatisés du cabaret le 9, à Toulouse. Réservez dès maintenant votre soirée.**



Et en avril ...

- **L'Ekiden de Toulouse le 5 Avril**
- **L'Urban Trail de Toulouse le dimanche 19 avril**
- **Une belle sortie au 'marathon et autres distances' à Brignoles les 1^{er} et 2 mai !**

PERLES DE SUEUR

L'espace adhérents

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



ROUGE et ROSE : la reconstitution du stock est en cours, mais vous pouvez commander dès maintenant !!!

BLANC : il nous reste 2 cartons : 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 !!!

PERLES DE SUEUR

- Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs



PERLES DE SUEUR

Cris de douleur



**Tous nos encouragements pour la convalescence de Cathy
et bon et prompt rétablissement et surtout beaucoup de patience !**

**du côté de notre trésorière, elle va un peu mieux, elle recourt et marche avec un
mal de dos toujours très présent (hernie discale)...allez BB courage !**

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

PERLES DE SUEUR

Félicitations



**Un immense bravo à Nadine qui continue à porter haut nos couleurs
pour cette magnifique 2^{ème} place M5 à l'OncoRun**

