

N°174 – MARS 2026

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois



- **L'Assemblée Générale de l'association**
- **L'élection et la composition du bureau**
- **L'entraînement en commun à Pibrac**
- **L'entraînement en commun à Péchabou**

Les activités et courses à venir

- **Changement de programme - Rappel**
- **La traditionnelle rando d'été à Sainte-Marie de Campan**

L'espace adhérents

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

Cris de douleur

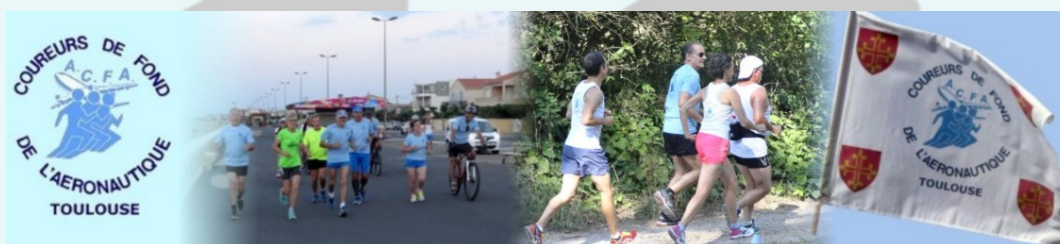
Félicitations

Raconte-moi ton mois

- L'Assemblée Générale de l'association**

Le 6 mars 2026

Vous trouverez les différents compte-rendus, bilan moral, bilan financier, et d'autres informations sur notre site :



<https://www.acfa-toulouse.fr/>



- **L'élection et la composition du bureau**

Lors de l'assemblée générale du 6 mars 2026, le bureau de l'association a été réélu et lors de la réunion du bureau suivante et conformément à nos statuts, les différents rôles ont été définis :

Présidente et présidente adjointe :

Françoise Sainte-Colombe et Françoise Vallin

Trésorière et trésorier adjoint :

Brigitte Bertrand, Patrice Ravel

Chargé de communication et Web Master :

Alain Nikitine

Secrétaire et secrétaire adjoint :

Pascal Petit et Christophe Sol



- **L'entraînement en commun à Pibrac**

Le 14 mars 2026.

Au calendrier de notre association, nous avons prévu 3 entraînements au mois de Mars, afin de préparer au mieux ce début de saison 2026, et le premier de ceux-ci aux alentours de chez Françoise et Fabrice à Pibrac et aussi aux alentours de la basilique Sainte-Germaine.

Mais différents petits bobos et surtout la météo du week-end, en accord avec le ciel et le degré d'humidité ambiant (...voir photos...) devaient en décider autrement.



D'ailleurs même Sainte-Germaine avait préféré rester au lit....



Rendez-vous fut donc pris pour le samedi suivant,
cette fois à Péchabou, chez Alain et Cathy...
Puis aussi le samedi 'd'après'
à Venerque et Lacroix-Falgarde, chez Georges et Michèle

• L'entraînement en commun à Péchabou

🏃 Péchabou : des mollets en feu... et des bulles en récompense !

Samedi matin, l'ACFA avait rendez-vous à Péchabou pour un entraînement collectif organisé par Cathy et Alain. Au programme : du dénivelé, du canal, du soleil... et une récupération gourmande.

• ☀ Une matinée qui commence sous les meilleurs auspices

Il est un peu avant 9h lorsque les premiers participants apparaissent à l'écran du visiophone. Dans la paisible rue Isatis, l'animation monte progressivement : ça discute, ça plaisante, ça compare les chaussures... bref, l'ACFA est en train de prendre possession des lieux.

À l'intérieur, l'organisation est déjà en place :

- le salon fait office de vestiaire,
- le café est là avec ses viennoiseries,
- et l'odeur du petit déjeuner flotte dans l'air.

Malgré **trois défections de dernière minute**, ce sont **13 courageux** qui sont prêts à en découdre avec les parcours du jour.



• 🇫🇷 Briefing maison... version cinéma

Le briefing s'improvise dans le salon, avec projection des parcours sur le mur. Alain détaille les circuits, donne ses recommandations... et glisse, avec un sourire en coin, que le parcours est "un peu taquin".

Certains commencent déjà à regretter les viennoiseries.



PERLES DE SUEUR

- 🕒 9h30 : top départ... avec un léger suspense

Les marcheurs s'élancent en premiers, direction les berges du Canal du Midi.



Côté coureurs, tout est prêt... sauf qu'il manque quelqu'un.

👉 **Françoise ?**

Après quelques secondes d'inquiétude (toute relative), elle apparaît finalement, café express à la main. En quelques secondes, elle passe du mode "réveil difficile" au mode "prête à courir".

- 🇫🇷 **Un parcours signé Alain : ça grimpe... tout de suite !**

À peine partis, les choses sérieuses commencent.

👉 **1,2 km de montée**

👉 **de 150 m à plus de 240 m de dénivelé**

Autant dire que les mollets sont rapidement mis à contribution.

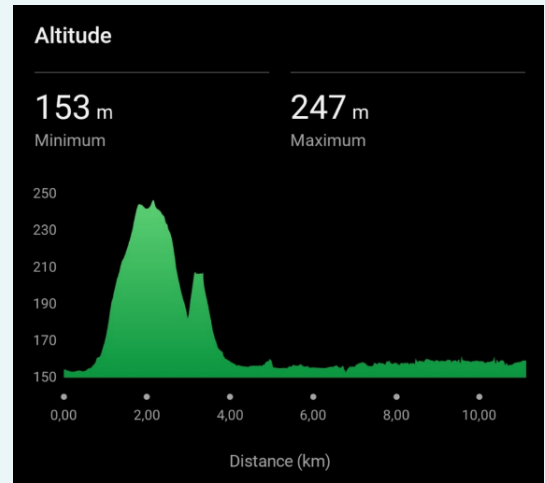
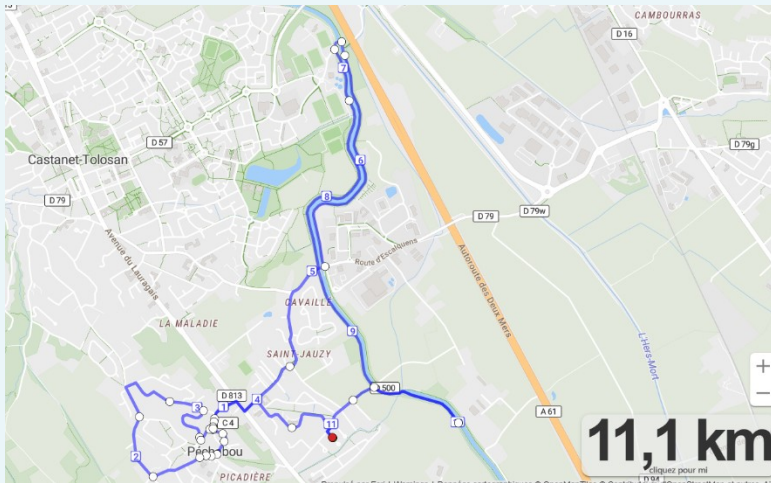
Et comme si cela ne suffisait pas :

- une descente bien engagée
- suivie d'un **deuxième mur**

Mais le groupe tient bon :

Loulou, Alain M, Georges, GG, Françoise et Alain N avancent ensemble, direction les berges du canal.

PERLES DE SUEUR



• 🌿 Le Canal du Midi : le retour au calme

Après l'effort, place au plaisir.

Les coureurs retrouvent les berges du **Canal du Midi**, œuvre emblématique de Pierre-Paul Riquet.

Le contraste est saisissant :

- air frais
- soleil printanier
- ambiance paisible

Les joggeurs et cyclistes croisés sur le parcours complètent ce tableau bucolique.

L'écluse de Castanet marque le moment de changer de rive... et de penser au retour.

PERLES DE SUEUR



-  **Toujours un peu plus... pour arrondir les chiffres**

Alors que le parcours touche à sa fin, certains décident de prolonger légèrement.

Objectif :

 **atteindre les 11 km**

Parce qu'un 10,6 km... ce n'est pas très "ACFA compatible".

-  **Les marcheurs déjà en mode récupération**

Pendant ce temps-là, les marcheurs ont déjà terminé leur parcours (7,7 km ou 6,1 km) et sont installés tranquillement sur la terrasse.

PERLES DE SUEUR

Boisson à la main, ils refont la rando, analysent le parcours...
et attendent les coureurs avec un sourire entendu.



- 🍷 **La récupération... version ACFA**

Les coureurs arrivent... et là, tout s'enchaîne très vite.
Le simple rafraîchissement prévu se transforme en :

- 🍷 **apéritif convivial et gourmand**

- boissons fraîches
- douceurs sucrées et salées
- et quelques bulles 🍷

Le tout dans une ambiance détendue et chaleureuse.



PERLES DE SUEUR



- 🎉 **Un goût particulier... de retraite imminente**

L'ambiance est d'autant plus festive qu'une nouvelle circule :

- 👉 **Alain approche de la retraite**

Encore quelques jours... et il rejoindra le cercle très fermé des
"adhérents disponibles à plein temps" de l'ACFA.



- 🙏 **Remerciements**

Un immense merci à **Cathy**, qui n'a pas pu accompagner les marcheurs (elle commence tout juste à abandonner les béquilles 🙏),
mais qui a assuré une récupération de très haut niveau.

👉 Organisation impeccable, table généreuse, ambiance parfaite :
la récupération était au moins aussi réussie que l'entraînement !

PERLES DE SUEUR

Et bien sûr, bravo à **Alain** pour ce parcours "légèrement taquin" qui a su réveiller les mollets et renforcer la cohésion du groupe.

- 📅 **Et maintenant ?**

Les discussions vont bon train, les cafés se terminent...et déjà un nouveau rendez-vous est pris :

👉 **samedi prochain chez Georges**

- ✨ **Conclusion**

Une matinée comme on les aime à l'ACFA :

- du sport
- du partage
- du soleil
- et beaucoup de bonne humeur

Bref... vivement la prochaine !



Les activités et courses à venir

• Changement de programme...rappel...

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. N'ayant enregistré que trop peu d'inscrits, ceci entraînant des coûts trop importants ainsi qu'un nombre de coureurs insuffisant, cette manifestation a dû être annulée.

En remplacement, une journée loisirs au lac de la Thésauque vous est proposée.

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 13 juin

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

- 🏃 course à pied,
- 🚶 rando,
- 🚲 VTT,
- 🏄 activités 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 😊

Merci de nous aider à finaliser l'organisation en répondant LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE SI VOUS NE L'AVEZ PAS FAIT au Framadate :

<https://framadate.org/t116HtRExLu91EbI>

>>> Nous sommes pour le moment 26 participants <<<



- **La traditionnelle rando d'été à Sainte-Marie de Campan**

La traditionnelle rando été vous est proposée le **Week-end DU 17 AU 19 JUILLET**

ATTENTION !!! CHANGEMENT DE DATE POUR CAUSE DE DISPONIBILITE DE L'HEBERGEMENT

C'est le gîte de l'Ardoisière à Sainte Marie de Campan, qui nous hébergera pour le Week-end.



Rappel du déroulement de notre WE :

Vendredi : Installation dans le gîte – Repas chacun le sien. (Possibilité de réchauffer)

Samedi : randonnée sur la journée, prévoir son pique-nique.

Samedi soir repas en commun, prévu par l'ACFA.

Dimanche : petite balade ou running ou farniente ou autre en fonction de la météo. Midi on finit les restes comme d'hab

Et bien entendu tout le nécessaire pour votre rando.... Vous connaissez maintenant 😊, sans oublier traditionnels entrées ou desserts que vous nous proposerez.

Prévu par ACFA : petit déjeuner du samedi et dimanche matin, repas du samedi soir

A prévoir individuellement : repas du vendredi soir, pique-nique du samedi midi

Votre réponse POSITIVE OU NEGATIVE VIA LE FRAMADATE A VOTRE DISPOSITON, validation de la réservation avec un acompte de 30€/personne (libellé du virement : acpte rando été)

<https://framadate.org/ouU98pNfmeVP9UYh>

PERLES DE SUEUR

Mais avant cela ...

- **L'Ekiden de Toulouse le 5 Avril**, nous avons une équipe (6 coureurs-euses) engagée
Les courageux- euses volontaires sont :

Marie et Françoise V

Laura et Alain N

Nadine V

Pascal P

- **L'Urban Trail de Toulouse le dimanche 19 avril**
- **Une belle sortie au 'marathon et autres distances' à Brignoles du 1^{er} au 4 mai**
- **Le week-end vélo aura lieu les 11,12,13 septembre du côté de Gironne**

Et nous aurons l'occasion de nous retrouver pour des journées 'entraînement en commun' avec 'accueil' et 'repas' les 4 JUILLET et 17 OCTOBRE ...on n'abandonne pas les rendez-vous à succès !

Retrouvez toutes ces modifications, toutes ces informations, notre calendrier, sur notre site

<https://www.acfa-toulouse.fr/>



L'espace adhérents

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



ROUGE : il nous reste 4 cartons

ROSE : il nous reste 1 carton

BLANC : il nous reste 1 carton

Commandez <<<<

la reconstitution du stock est en cours,

mais vous pouvez commander dès maintenant !!!

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**

**Ne soyez pas timides, cette rubrique est faite pour vous ...
N'hésitez pas à transmettre tout ce que vous voulez partager !**

J'ai trouvé ça, spécialement pour Alain, notre président d'honneur ...

Les femmes viennent de Vénus. Les hommes mangent des Mars.

Et celle-ci plus spécialement pour un ex grand secrétaire-motard ...



BLAGUE DE MOTARD
UN MOTARD RACONTE À SES COPAINS MOTARDS
HIER J'AI FAIT LA CONNAISSANCE D'UNE
SUPERBE NANA DANS UNE BOÎTE DE NUIT.
LES COPAINS MOTARDS – AAAAH ! ET ALORS ?
ON BOIT UN COUP, JE COMMENCE À L'EMBRASSER...
LES COPAINS MOTARDS – AAAAAAH ! ET ALORS ?
JE LUI PROPOSE DE LA RACOMPAGNER CHEZ ELLE,
ELLE ACCEPTE, ET ON SORT DE LA BOÎTE...
LES COPAINS MOTARDS – AAAAAAAAAAH ! ET ALORS ?
ARRIVÉS SUR LE PARKING ELLE ME DIT : DÉSHABILLE-MOI !
LES COPAINS MOTARDS – AHHHHHHHHHHH ! ET ALORS ?
ALORS J'ENLÈVE SA CULOTTE, JE LA SOULÈVE, JE L'ASSOIS SUR
LA SELLE DE MA NOUVELLE MOTO ET...
LES COPAINS MOTARDS :
TAS UNE NOUVELLE MOTO ? C'EST QUOI COMME BÉCANE ?

Cris de douleur



**Pour ce qu'il en est de Brigitte, elle est toujours en vrac ...
Son hernie va mieux, elle avait même repris la course à pied ... mais ...**

**Maintenant c'est son dos mais côté gauche qui est bloqué et ...
et oui ce n'est pas fini ...
épanchement de synovie**

**Pour Cathy, les nouvelles sont de plus en plus rassurantes,
La convalescence bat son plein,
elle pose le pied par terre,
pratique un peu les escaliers,
l'abandon des béquilles est en vue ...**

Work in progress!

**Bob doit maintenant gérer son opération du talon (tendon d'Achille).
Bon courage à lui !**

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

PERLES DE SUEUR

Félicitations

BRAVO!



Bravo à tous qui continuez à participer à la vie de l'association !!

