

N°175 – AVRIL 2026

SOMMAIRE



Raconte-moi ton mois

- L'entraînement en commun chez Georges et Michèle par PP
- L'entraînement en commun chez Georges et Michèle par Alain N
- Et pendant ce temps là ...aaachh... Pariss ...
- L'Ekiden de Toulouse
- L'Urban trail de Toulouse

Les activités et courses à venir

- La sortie week-end à Brignoles
- Le lac de la Thésauque
- La foulée Braxéenne
- Le week-end vélo

L'espace adhérents

- Vente de vin
- Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs
- Enquête de satisfaction sur l'assemblée générale

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

• L'entraînement en commun chez Georges et Michèle par PP

🏃 **Samedi 28 mars : nous voici à Venerque invités par Michèle et Georges pour le troisième volet de la trilogie 'entraînement en commun du mois de mars : un entraînement sur les berges de l'Ariège : tout simplement magnifique ! Vous pouvez retrouver toutes lzs photos dans le CR d'Alain ci-dessous**

Les participants : Michèle et Georges bien sûr, Michel également pour la famille Martinez, Françoise et Marie pour la famille Vallin, Nadine V, Alain N, Chrystelle et PP. Les mollets frétilent pour ce groupe de 9 courageuses et courageux : du dénivelé en veux-tu en voilà pour les 5 coureurs et les berges plus accueillantes pour 4 marcheurs.

- 🌞 La matinée s'annonce un peu fraîche, le 🌞 n'est pas là

Quelle heure est-il ? Neuf heure trente et le groupe est rassemblé sur l'aire de camping-cars de Venerque. Personne ne se fait prier pour partager le café et les viennoiseries offerts par nos hôtes du jour.

Georges en profite pour répartir les rôles entre voitures, coureurs, marcheurs afin de ne pas manquer les différents points de rendez-vous le long des parcours. Organisation impeccable évidemment !!!

Parcours annoncé plutôt 'piquant' pour les coureurs. Oui, la région de Clermont-le-Fort est très très et même très vallonnée !!! Qu'importe tous sont motivés pour un peu plus de 11km.

Les marcheurs s'embarquent pour une distance beaucoup plus réduite.

**Parcours Venerque
Clermont le Fort**



**Clermont le Fort
Lacroix Falgarde**



**Lacroix Falgarde
Lacroix Falgarde**



Pas de place pour l'improvisation, l'organisation a tout prévu !



- 🏃 La récupération... ou après l'effort, le réconfort



Les coureurs arrivent... et là, tout s'enchaîne très vite.

Georges et Michèle ont prévu un **simple** apéro. Rectificatif : ce sera un ~~simple~~ apéro. Non, un **gros** apéro-rafraîchissement qui se transforme comme d'habitude à l'ACFA :

En un apéritif convivial et gourmand

Le tout dans une ambiance détendue et chaleureuse

Les conversations vont bon train, d'autant plus que

L'ambiance est de plus en plus festive

👉 **Alain approche de la retraite** (quand vous lirez ces lignes, ce sera fait !)

Il a rejoint le cercle très fermé des
"adhérents disponibles à plein temps" de l'ACFA.

- 🙏 **Remerciements**

Un immense merci aux organisateurs,

Bravo à **Georges** pour ce parcours "vigoureux" pour les mollets des coureurs mais qui venait renforcer la cohésion du groupe, avant l'Ekiden de Toulouse

- ✨ **Conclusion**

Une matinée comme on les aime à l'ACFA : du sport, du partage, et beaucoup de bonne humeur

- **L'entraînement en commun chez Georges et Michèle par Alain N**

Entraînement ACFA – Samedi 28 mars : entre Venerque et Lacroix-Falgarde, ça montait... et ça descendait aussi !



Ce samedi 28 mars, l'ACFA avait rendez-vous entre Venerque et Lacroix-Falgarde pour un entraînement organisé de main de maître par Georges et Michelle. Au programme : 9 inscrits motivés (Marie, Chrystelle, Françoise, Michelle, Nadine V, Georges, Pascal, Michel et Alain N) et deux options bien distinctes :

- ☛ 11 km pour les coureurs, le long de l'Ariège avec un petit "détail" à 3,5 km : un mur bien sympathique.



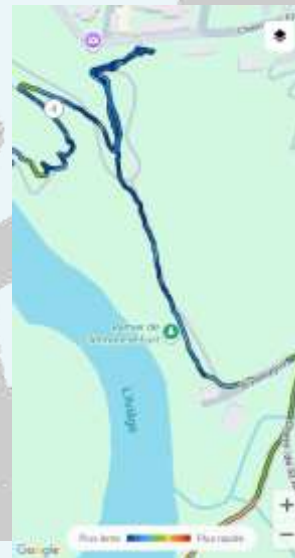
- ☛ Une rando pour les marcheurs, depuis Clermont-le-Fort... avec une descente tranquille (tiens donc.)

PERLES DE SUEUR

Côté météo, tout était conforme aux prévisions : frais avec une petite brise, juste ce qu'il faut pour éviter de traîner au départ. Et tant mieux, car café, jus d'orange et viennoiseries en pleine nature nous attendait, préparé avec soin par nos hôtes du jour. Autant dire que certains auraient bien prolongé l'échauffement autour de la table... mais il fallait bien courir un peu quand même.



À 9h30, Georges donne le GO. Les marcheurs partent vers Clermont-le-Fort où ils attendront les coureurs... au sommet du fameux mur (on sent une stratégie bien rodée). Pendant ce temps, les coureurs s'élancent. Après quelques hectomètres, les mollets comprennent rapidement que la journée ne sera pas de tout repos. Les premiers lacets passent, puis les regards se croisent : le mur approche.



Au pied de Clermont-le-Fort, plus un mot. Le silence s'installe, uniquement rythmé par des respirations de plus en plus sonores. Le chemin se redresse sérieusement... mais tout le monde tient bon.

PERLES DE SUEUR



Et enfin, délivrance : le sommet ! Les marcheurs nous accueillent, détendus, après avoir visité le village et pris quelques photos (pendant que d'autres luttait un peu plus bas).



Une photo de groupe plus tard, chacun repart de son côté. Les coureurs attaquent la descente... qui s'avère finalement tout aussi technique : racines, glissades évitées de justesse, vigilance maximale. Mais là encore, tout passe !

PERLES DE SUEUR



Retour ensuite le long de l'Ariège, avec ses petites bosses et une pause photo devant la tristement célèbre "piscine" — un endroit magnifique... mais où il vaut mieux éviter de piquer une tête si l'on tient à rentrer entier. Quelques marcheurs croisés sur le chemin immortalisent le moment, merci à eux !

PERLES DE SUEUR



Les kilomètres s'enchaînent et, pour les plus courageux, un petit fractionné s'improvise en fin de parcours. Nadine, Marie et Alain se livrent à une belle bataille, histoire de vérifier que les jambes répondent encore.





À l'entrée de Lacroix-Falgarde, un restaurant attire les regards. Le menu semble alléchant, Marie nous en fait la lecture... et pendant une seconde, tout le monde est prêt à s'installer. Mais très vite, la raison reprend le dessus : objectif Ekiden et Urban Trail oblige ! Alain en profite pour lancer un défi à Marie : 30 minutes sur 5 km à l'Ekiden, et le restaurant est offert par... sa maman ! Suspense garanti 😊 (la réponse dans un prochain épisode...).

À l'arrivée, les marcheurs viennent à notre rencontre. Michelle et Michel déploient une belle nappe sur la table de pique-nique (celle que l'on déploie pour les grandes réceptions) et sortent boissons et victuailles. Pas de doute, on est bien face au traditionnel apéro ACFA, parfaitement exécuté. Un moment convivial comme on les aime.

Le froid nous rappelant rapidement à la réalité, le groupe ne s'éternise pas. Retour aux voitures, échanges de bises et poignées de main... et rendez-vous est déjà pris pour la prochaine sortie. Un grand merci à Michelle et Georges pour cette organisation au top, du petit déjeuner à l'apéro, en passant par un parcours... dont certains se souviendront longtemps.

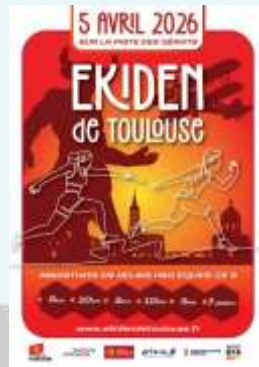
Alain N

- Et pendant ce temps là ...aaachhh... Pariss



Une délégation de l'ACFA à Paris !!

- **L'Ekiden de Toulouse**



Toulouse, le 5 avril, c'est le dimanche de Pâques ...
 Mais c'est aussi le 1^{er} jour de grosse chaleur sur notre belle ville toulousaine !



Et parcours 100% bétonné !!

6 lapinoux avaient pourtant pris l'importante décision de sortir de leurs terriers pour se retrouver du côté de la Piste des Géants, mais si ! vous savez :

L'envol des pionniers, alors, nos courageux vont-ils s'envoler vers des sommets chronométriques ?



Latécoère, Saint-ex,



Et aussi la halle aux machines !

PERLES DE SUEUR



Revenons à nos moutons, ou plutôt à nos lapins

Marie Françoise Laura Nadine Pascal Alain



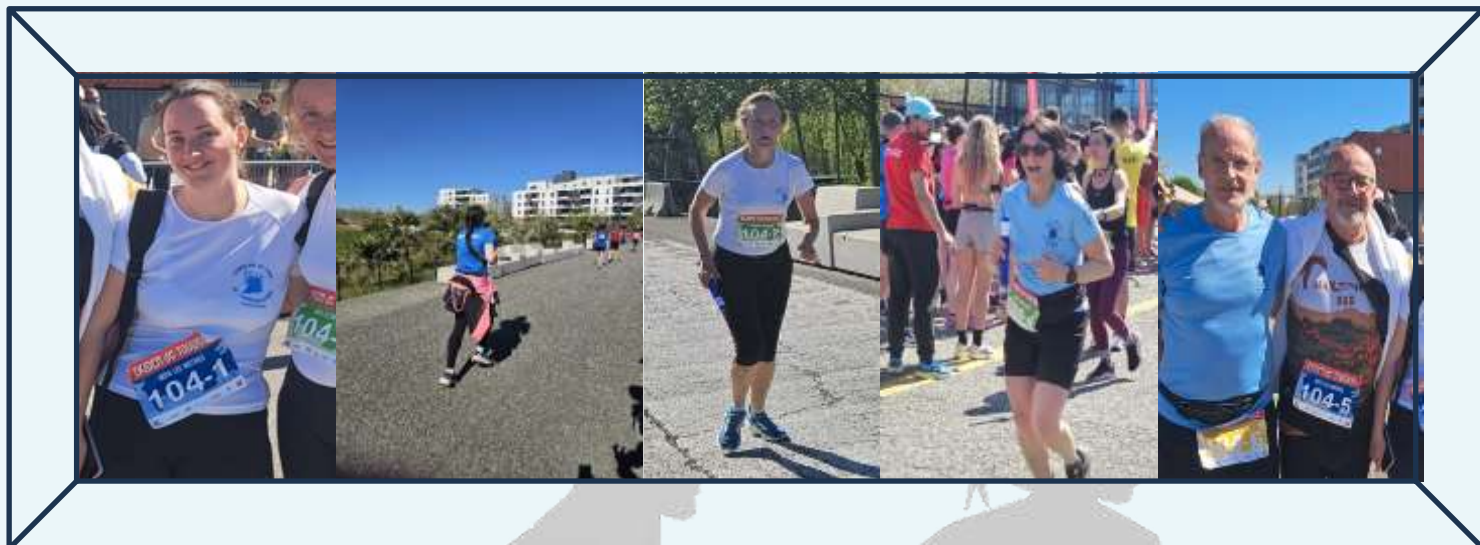
pour représenter l'ACFA à l'Ekiden de Toulouse, parmi les 500 équipes inscrites, ça fait 3000 coureurs, ajouter à cela les accompagnateurs et les badeaux, je vous laisse imaginer le 'b....l' et la logistique !

Ekiden : késako ? un marathon en relais de 6 coureurs



Mais à Toulouse, cela prend alors une saveur très particulière !
 Certain(es) d'entre nous connaissent déjà ce format.
 (Cahors, Leucate)

Explications :



Ekiden de Toulouse : six coureurs, 42,195 km, et une première page à écrire ensemble.

Un marathon, six coureurs, et un décor que l'on ne croise nulle part ailleurs. Le 5 avril 2026, Toulouse lançait la toute première édition de l'Ekiden de Toulouse, un relais de 42,195 km à vivre en équipe, entre mémoire aéronautique et machines géantes. Plus qu'une course, une expérience collective où l'effort se partage, les relais s'enchaînent et les souvenirs se fabriquent à six, au cœur de la Piste des Géants.

Il y a des courses qui s'ajoutent au calendrier. Et puis il y a celles qui racontent déjà quelque chose avant même le coup de pistolet. Le 5 avril, Toulouse accueillait la toute première édition de l'Ekiden de Toulouse. Un événement inédit, pensé comme une expérience collective, culturelle et profondément humaine. Un marathon, oui. Mais un marathon partagé. Un effort réparti. Une aventure qui se vit en équipe, dans un décor que peu de villes peuvent se permettre (quoi que). L'Ekiden, ou l'art de courir ensemble.

Né au Japon, l'Ekiden repose sur une idée simple et redoutablement efficace, diviser la distance mythique du marathon entre plusieurs coureurs. Six relayeurs, six portions, un seul objectif commun. Ici, la performance individuelle s'efface au profit du collectif. Chacun apporte sa contribution, à son rythme, selon ses forces.

Le format retenu à Toulouse reprend précisément cette logique, les 42,195 km sont répartis en six relais successifs, correspondant chacun à une portion du marathon :

Un découpage intelligent, accessible, qui autorise toutes les combinaisons. Le collègue qui court de temps en temps, la passionnée de 10 km, l'adepte du footing du midi ou le compétiteur aguerrri, chacun trouve sa place. L'Ekiden ne trie pas, il rassemble.

Une course qui se déroule dans un décor hors norme.

Difficile de parler de l'Ekiden de Toulouse sans évoquer son terrain de jeu. Le départ s'installe sur la Piste des Géants, un site emblématique qui incarne à lui seul une partie de l'histoire et de l'identité toulousaine. Les coureurs s'élancent entre L'Envol des Pionniers, lieu chargé de mémoire aéronautique, et la Halle de la Machine, écrin monumental dédié aux machines vivantes. À chaque passage de relais, le Minotaure veille, imposant et fascinant, signature artistique de la Compagnie La Machine. Courir ici ne se résume pas à enchaîner les kilomètres. Le regard se perd, l'imaginaire s'invite, le corps avance dans un espace qui raconte autre chose que l'effort pur. Une immersion totale, entre patrimoine, création et mouvement.

PERLES DE SUEUR

Plus qu'une épreuve sportive, c'est une expérience collective.

L'Ekiden de Toulouse revendique une autre manière de vivre la course à pied. Le relais impose naturellement l'entraide, l'anticipation, la solidarité. On attend son coéquipier, on encourage, on transmet, on récupère ensemble. La ligne d'arrivée prend une saveur différente quand elle se franchit à six. Ce format parle à une époque où le sport devient aussi un prétexte à créer du lien. Loin de l'obsession du chrono individuel, l'Ekiden valorise le partage de l'effort, l'émotion collective et le souvenir commun. On ne court pas uniquement pour soi, mais pour un groupe.

Un succès immédiat côté grand public, tout autant côté participants que côté accompagnateurs.

L'engouement ne s'est pas fait attendre. L'offre grand public affiche déjà complet, plusieurs semaines avant l'événement. Un signal fort pour une première édition. Le format, le lieu et l'identité de la course ont trouvé leur public.

Écrire la première page.

Toutes les grandes aventures commencent par une première édition. Au cœur de Toulouse, entre machines géantes et mémoire aéronautique, baskets aux pieds et relais en main. L'Ekiden de Toulouse s'annonçait donc comme une épreuve sportive, conviviale et culturelle, appelée à s'installer durablement dans le paysage local. Une course qui ne demande qu'à se raconter tout autant qu'elle ne se court.

La chaleur en plus de la bonne humeur, a écrasé la course.

Pour illustration, les bénévoles versaient directement les brocs d'eau sur la tête des coureurs ! Quelque chose comme ça :



Ce qui ne nous a pas empêché de noter une organisation magistrale !

Voici les résultats :

Marie V. sur 5km - 33'11" – 133^{ème} SF.

Françoise V. sur 10km - 1h04'02" - 2^{ème} M5.

Laura N. sur 5km - 27'29" - 11^{ème} M0.

Nadine V. sur 10km - 54'37" - 1^{ère} M5.

Pascal P. sur 5km - 40'52" - 2^{ème} M6.

Alain N. sur 7km195 (et même un peu plus(8.4KM)) - 49'47" - 3^{ème} M6.

4h29'52" pour l'ensemble - Classement 364^{ème} /394 équipes mixtes et 210^{ème} équipe mixte 3 femmes.



Donc 4 podiums, (dont une 1^{ère} place pour Nadine) sur nos relais et catégories respectives.

Mais il faut mettre en exergue les performances de nos jeunes Marie et Laura (qui venait pallier au malencontreux forfait de BB) qui ont réalisé de très très jolis chronos et méritent toutes nos félicitations et surtout un très grand merci pour le renfort et le dynamisme apportés à l'équipe.

L'ESPRIT D'ÉQUIPE



Nous vous conseillons fortement de vous rendre ici de suite

<https://www.acfa-toulouse.fr/ekiden-toulouse-2026/>

pour revivre quelques instants saisissants de cette course hors du commun

- **L'Urban trail de Toulouse**



Dimanche 19 avril : 2^{ème} édition pour cette course atypique au cœur de Toulouse.

9, 14 ou 24 kilomètres pour parcourir Toulouse autrement. Traverser les ruelles, longer les berges de la Garonne, fouler les allées des parcs, découvrir des passages insolites, entrer dans des lieux emblématiques et profiter de la respiration de Toulouse.

Alors, Marie V, Françoise V, Nadine V et aussi Alain Massol, Alain Nikitine et Georges M ont répondu à cet appel urbain pour rencontrer la ville vivante, animée, surprenante.

En dernière minute, Alain N nous signale qu'il ne peut participer. Un JO-ker de luxe fait alors son apparition en droite ligne de Gruissan... : Jo Dard bien entendu !

9,14,24km : C'est le choix des parcours.

Françoise et Nadine sur le 14km, Marie sur le 9km avec les 3 garçons.



Les impressions d'Alain M :

Très belle course, avec un parcours original, à l'intérieur de monuments historiques, de bars, d'Église, des petites ruelles, les berges et... bien sûr des marches !!!
Très bonne ambiance avec sur le 9km en tout cas beaucoup de jeunes, filles et garçons.
Perso, je me suis régalé !!!!
À remettre au calendrier !
A refaire

Celles de Marie :

Pas facile mais fière d'avoir fait ces 9 kms.
Une bonne matinée en équipe dans une très bonne ambiance.
Et un grand merci à nos supporters du jour.
A refaire

Et de Françoise :

Voilà la 2ème édition de l'Urban trail de Toulouse.
J'avais déjà fait la 1ère et avais été séduite malgré une grosse pluie incessante du départ jusqu'à l'arrivée et une température plutôt frisquette. Nous étions un samedi au départ des allées Jules Guesde.
Dimanche 19 avril, nous sommes au Cours Dillon, 4 de l'ACFA au départ des 9km (Marie, Alain M., Georges et Jo en remplacement de Alain N.) et 2 sur les 14 km (Nadine et Françoise V.).
Temps idéal, organisation parfaite pour lancer les 3 différents départs des 24, 14 et 9 km avec pour chacun d'entre eux des vagues successives compte tenu du nombre de participants !
L'Urban trail n'est pas une course comme les autres. Pas facile de pouvoir y faire son meilleur chrono. On vous dira, vous n'êtes pas là pour ça.
Passages étroits, escaliers, de la ville à 100% avec il faut le reconnaître une vraie recherche d'insolite pour courir !
Voyez plutôt côté Art et Histoire : l'église du Gesu (j'entre par le grand portail je ressorts à côté de l'autel tout en étant accompagné par un gospel), le musée des Arts précieux (j'entre, je passe devant le guichet, bonjour à la dame, je traverse et je ressorts) vite fait la visite ! Puis le monument à la gloire de la résistance (même chose, j'entre dans le sous-sol après avoir descendu qq marches et je ressorts de l'autre côté et re marches à gravir !).
Un petit tour de la place St Sernin, passage au musée St Raymond, circuit dans le cœur de la chapelle de La Grave et traversée du cloître des Jacobins.
Mais il y avait aussi des parcs et jardins : jardin du Grand Rond, les nouveaux espaces de l'ancien parc des expositions, sans oublier la Prairie des filtres et les quais de Garonne.
Des ruelles que je ne connaissais même pas avec comme un air de campagne !
Quoi de plus insolite que d'entrer dans un bar du côté de St Sernin, prendre un verre sur le comptoir (d'eau bien sûr !) et ressortir par une porte de derrière l'établissement !
Quoi de plus insolite que d'entrer dans une salle de sport, musique à fond, check lors du passage et je ressorts par un autre côté !
Bref que des bons moments, on en oublierait les km et le chrono !
Rdv très sûrement l'an prochain... sur du plus long pour en déguster plus 😊😊

Et de Georges :

Je rajoute à cet avis, une organisation parfaite dans une ambiance bon enfant.

Attention, Jo en plein délire :

Alain tension de :
Mr Alain d'ex président,
Et à toute la patrouille,
Je vous écris cette bafouille,
Que vous lirez sûrement...
Si vous avez ...le temps ! 😬

Lors d'une improbable visite fortuite sur Toulouse, j'épinglas ni une, nid d'œuf, de Pâques, in extremis, le dossard TUT26 qu'Alain de loin, lui-même bloqué dans la France d'en haut, avait remis à Alain terieur du cloud d'en bas ! 📧

Schizophrène moi ??? 😬
Quenini! Ni Massol, Ni kitine!
Juste Alain proviste, dit le Jo-ker du jour !

Bien qu'ayant laissé mon cœur à Gruissan, mon âme aux diablasses et ma tête à l'envers de la fiesta de la veille, je pris, ce jour, mon courage à demain et les jambes à mon cou pour retrouver la fine équipe Acfaïenne du jour en bonnet du forme !

Nadine & Françoise V, les élites de circonstances ;
Petite Marie 🎵 🎸 🌞
Encadrées d'Alain & Georges M
Et la participation exceptionnelle de nos fervents supporters, Brigitte, Sonia et Guerino ! 🤗

10h30 !!!
1ère holà ! que Tal ? 😊
Et 1ère vague ! C'est louche ! 😬
C'est en néo fit M6, 1 fois, n'est pas coutume !? 😬 Que je dévala les quelques encablures traversant des sites aussi insolites que remarquables de la ville rose tels que jardins, musées, églises, salle fitness et quelques troquets ou les rares ravitos étaient réservés aux piliers de comptoir, Alain pression patibulaire, 😊 mais presque ! 😊 dans une ambiance ... mojitosportivofestive ! 🍹 🎵 🎸 🎵

Quel parcours ! 😊
Quelle organisation !!!
Et quelle fut (pas de bière !) ma surprise à l'arrivée, 1er podium de ma vie ! 😊 🏆 🤗
Mission accomplie : 1er M6 ! 😊
Alain de loin sera ravi au lit ! 😊
Fallait-il encore penser Alain pensable !!!
Des jambes de jeunes associées aux dossards de moins jeunes ! 😊
Peut-être une nouvelle stratégie !! 😬
Jeudi ça, jeux dirien ! 😊
Si ça, ce n'est pas un esprit d'équipe !!! 😬

PERLES DE SUEUR

Vive l'ACFA ! 🥳

Alors juste un grand merci Alain dispensable GO !!! 🙌

Bi zzz a tous et Alain didepaque! 😊 😄

Le JO-ker! 😁

Et voici leurs résultats :

Sur 14km (en fait peut-être 13)

Françoise Vallin en 1h31 – 7^{ème} M5

Nadine Venditto en 1h16 – 3^{ème} M5

Sur 9km (Plutôt 10...)

Marie Vallin en 1h15

Alain Massol en 1h02 – 4^{ème} M6

Georges Martinez en 1h09 - 6^{ème} M7

Jo Dard en 51 mn ...en remplacement d'Alain... **1^{er} M6 !!!**



Les activités et courses à venir

- Une belle sortie au **'marathon et autres distances'** à **Brignoles** du 1er au 4 mai. Soyez attentifs aux messages que vous allez éventuellement recevoir.



- **Et prenez garde ... Changement de programme...rappel...**

En remplacement du raid , 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 foulée Braxéenne** le dimanche 28 juin

Déroulé de la journée	
09h00	Départ course 18km
09h05	Départ marches 10km & 5km
09h15	Départ course 11km
09h30	Départ course 5km
11h00	Remise des récompenses
11h30	Départ animation enfants 1,2km



100 % forêt de Bouconne, 5km, 11km, 18km en course, 5 et 10km en rando.
On peut courir et marcher en toute quiétude et sous les magnifiques frondaisons de cette magnifique forêt !



Soyons nombreux pour un sacré bon moment à passer ensemble.

<https://chrono-start.com/events/la-foulee-braxeenne>

Inscrivez-vous, ce n'est que du fun !

- **Le week-end vélo** aura lieu les 11,12,13 septembre du côté de 'Gerone'



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 :**

Un petit coup de pouce pour l'association qui en a grand besoin !!!!!

Le carton de 6 bouteilles

35 €



Rouge, Rosé, 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**

Scène entendue, peut-être lors d'un Stade Toulousain / UBB par exemple

C'est quand la finale ?

Mais y'a pas de finale. Y'a pas d'poules.

Des poules ? et alors ?

Oh putain ! Quoi ? on a un neuf qui vient de sortir !

Un œuf ? Mais y'a pas d'poules !

Ils viennent de nous défoncer Lucu , là.

Défoncer quoi ?

Lucu c'est un neuf. Ils lui ont mis un gros tampon.

Attends. Un tampon dans quoi ?

Bon dans les règles oui, tu peux mettre un tampon.

Dans les règles ...oui...ah ! c'est du rugby féminin !

Mais là le tampon était trop haut donc ça lui a fait une cravate.

Comment un tampon peut faire une cravate ?

Oh purée ! Quoi ? La cathédrale !!!

Quelle cathédrale ?

Mais là ! T'as vu le pilier !

Le pilier ? La cathédrale ? on ne voit pas le même écran là !

Et leur pilier c'est une montagne. Il est dans tous les essais !

Ah ben les essais de Montaigne oui ça je connais ! Yes !

Dupont rentre. Dupont, c'est un neuf depuis qu'il est poussin.

Un neuf depuis qu'il est poussin ...

Et lui il a quoi dans l'oreille ? On dirait un testicule...

Ah lui, c'est un talonneur, c'est un ancien Castrais.

Un castré ? mais pourquoi son oreille ressemble à une couille ?

Et les Castrais ils mettent de gros tampons !

D'ac ... cord ...

C'est un sport tellement noble !...



- **Enquête de satisfaction sur l'assemblée générale**



Pas moins de 94 % des adhérents ont répondu au sondage... autant dire que vous n'avez pas fait les choses à moitié ! 🍌

👉 Verdict ?

L'AG plaît, et même plutôt bien 🍌

Ambiance, organisation, convivialité : on est dans le vert 🍀

👉 Mais attention... vous êtes aussi exigeants 😊

Pas question de tout chambouler, mais quelques ajustements sont dans l'air : un peu plus de souplesse, varier les formats, et garder l'équilibre entre sérieux et plaisir.

👉 En résumé :

🏃 On ne change pas de cap... mais on affine la foulée !

👉 Pour les plus curieux :

📄 Le rapport complet est disponible sur le site de l'ACFA :

🌐 www.acfa-toulouse.fr

🙏 Merci à tous pour votre participation... et rendez-vous pour une AG 2027 encore plus réussie !

Si vous avez des idées qui corresponde aux critères, n'hésitez pas à nous faire vos propositions...

Cris de douleur



Nos convalescents sont toujours assurés de tout notre soutien.

... BB, Cathy, Bob,

Allez les filles et les gars ... restez motivés!

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

Félicitations

BRAVO!

Un bravo général à vous tous

qui continuez à insuffler un vent d'enthousiasme au sein de l'association et ... continuez à faire vivre ce Pds !



Et une ovation pour ceux qui apportent encore et encore des podiums à notre association !

