

N°176 – Juillet 2026

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois



- **Tout d'abord, le plus important pour nous tous**
- **Le week-end à Brignoles - résultats**
- **Le week-end à Brignoles par BB**
- **Le week-end à Brignoles par Fabrice**
- **Le week-end à Brignoles par Alain N**

L'espace adhérents

- **Des nouvelles du chêne rouge de l'association**
- **Le 'nouveau look' du site de l'association**
- **Commentaires suite à la dernière réunion du bureau**
- **Vente de vin**
- **Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs**

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **Tout d'abord, le plus important pour nous tous**

Cette semaine, la chaleur revient fortement sur Toulouse et les conditions risquent d'être difficiles pour la pratique sportive. Même pour les coureurs, marcheurs ou cyclistes habitués, la canicule impose d'adapter ses sorties : éviter les heures les plus chaudes, privilégier le tout début de matinée ou la soirée, bien s'hydrater et surtout savoir ralentir, écouter ou reporter une séance.

L'infographie ci-dessous résume les bons réflexes à adopter avant, pendant et après l'effort, ainsi que les signes d'alerte à ne jamais négliger : maux de tête, vertiges, nausées, frissons, confusion ou sensation de malaise.

En cas de doute, la prudence doit toujours l'emporter sur le programme d'entraînement. Prenez soin de vous, écoutez votre corps et veillez aussi sur les autres adhérents.

Pour retrouver tous les conseils détaillés, consultez l'article complet sur le site de l'ACFA :

<https://www.acfa-toulouse.fr/courir-sous-la-chaueur/>

COURIR SOUS LA CHALEUR

Les conseils essentiels pour courir en toute sécurité

Quand les températures montent, le corps travaille davantage pour se refroidir. La fréquence cardiaque augmente et les risques de déshydratation, de malaise ou de coup de chaleur deviennent bien réels.

1 AVANT DE COURIR

- Choisir le bon horaire : tôt le matin ou en soirée.
- Bien s'hydrater avant de partir.
- Porter une tenue légère, claire et respirante.
- Casquette, lunettes et crème solaire conseillées.

2 PENDANT LA COURSE

- Boire régulièrement, même sans sensation de soif.
- Privilégier les parcours ombragés.
- Ralentir l'allure et accepter de marcher si besoin.
- Raccourcir la séance si la chaleur devient trop forte.

3 SIGNES D'ALERTE

- Maux de tête
- Nausées
- Vertiges
- Confusion
- Frissons
- Peau chaude

➡ Arrêtez l'effort, mettez-vous à l'ombre, rafraîchissez-vous et appelez le 15 ou le 112 en cas de malaise sérieux.

4 APRÈS LA COURSE

- Se réhydrater progressivement.
- Manger léger et frais : fruits, melon, pastèque, orange.
- Prendre une douche fraîche ou tiède.
- Favoriser une récupération calme et intelligente.

LES 3 RÈGLES À RETENIR

1. Hydratez-vous
2. Choisissez le bon moment
3. Écoutez votre corps

ADAPTER SA SORTIE SELON LA TEMPÉRATURE

- Moins de 20°C : conditions favorables
- 20 à 25°C : prudence
- 25 à 30°C : vigilance
- Plus de 30°C : risque élevé – sortie à reporter si possible

Chuméli, le vent, l'arbolescence, l'âge et l'état de forme modifient la tolérance à l'effort.

ALERTE TOULOUSE – CANICULE CETTE SEMAINE

Des températures très élevées sont attendues à Toulouse, avec des maximales proches de 38 à 42°C. En période de canicule, mieux vaut reporter les séances intensives, éviter toute activité sportive aux heures les plus chaudes, privilégier une sortie très tôt le matin, et renoncer immédiatement au moindre signe de malaise.

Rappel pour le PUS : en cas de doute, la prudence doit toujours l'emporter sur le programme d'entraînement.

POUR ALLER PLUS LOIN
Retrouvez l'article complet : <https://www.acfa-toulouse.fr/courir-sous-la-chaueur/>
Avec quelques adaptations simples, il est possible de continuer à courir... intelligemment.

- **Le week-end à Brignoles – côté sportif, les résultats**



Les résultats des 3 valeureux sur le parcours de 10km6.

Oui, ce sont bien eux ...



Françoise Vallin : 1^{ère} M5 en 1h10mn

Georges Martinez : 1^{er} M7 en 1h13mn

Pascal Petit : 6^{ème} M6 en 1h40mn (à la marche !)

- **Le week-end à Brignoles par BB**

Premier mai 2026, départ pour une nouvelle proposition de notre agenda, une course à Brignoles dans le Var.

Bien entendu décliné via un WE touristico-sportif, 15 participants à cette sortie.

Covoiturage, hébergement, tout est bouclé. Rendez-vous est donné au camping de la Vidresse à Ste Anastasie sur Issole en fin d'après-midi.

Chacun gérant sa journée, pour ma part, une halte déjeuner chez Bruno et Danielle au domaine de Ramatuelle, avec un accueil très sympathique et dégustation de différents vins, ils sont producteurs 😊

Après avoir rejoint le restant de l'équipe, petite visite de Ste Anastasie, charmant petit village à flanc de colline.

Samedi 2 mai, nos coureurs valides se préparent (3 sur 5, et oui les blessures se succèdent 😊), tandis qu'un petit groupe part sur une rando proposée par Bruno sur le sentier de Paracol, super point de vue au sommet un joli 360°.

L'après-midi nous a emmené sur Toulon pour une sortie dans la petite rade, puis petite balade, le temps de déguster une bonne glace pour les plus gourmands.

Les sorties ACFA ne sont pas de tout repos et c'est dans un restaurant de La Celle que nous avons fini notre journée.

Et bientôt le retour pour certains, nous avons encore quelques actifs à l'ACFA, mais avant visite du domaine de Ramatuelle avec le propriétaire, les vignes, la cave, la plantation de pistachiers qui est en pleine expansion dans la région.

Après les bonnes routes et bon apéritif pour d'autres, c'est autour d'un civet de sanglier que nous poursuivons notre dimanche, avant de nous relancer sur une petite rando qui va nous mener à la grotte du sanctuaire de la Sainte Baume.

La dernière soirée arrive à grand pas, après s'être regroupé pour partager le repas, chacun proposant sa contribution, un petit dodo, et un réveil sous la pluie, il est temps de dire au revoir à cette région.

Belle découverte de ce joli coin de France, avec ces petits villages pleins de charme, ces forêts verdoyantes. Encore un WE réussi.

On oubliera la pluie qui nous a accompagné sur le retour.

BB

• Le week-end à Brignoles par Fabrice

Il y a plusieurs mois, Alain N nous avait proposé de participer au marathon de Brignoles dans le Var. Au fil du temps, les formes déclinantes, les genoux récalcitrants, les difficultés d'inscription ont réduit les ambitions et des 6 ou 7 inscrits sur les 10 kms... seuls 3 étaient en état de se lancer dans la compétition.

Brignoles est une ancienne ville médiévale du centre du Var, connue comme la « ville des comtes de Provence ». Occupée depuis l'époque romaine grâce à sa position sur l'importante voie , Via Aurélia, elle devient importante au Moyen Âge lorsque les comtes de Provence y installent un palais et y séjournent régulièrement.

La ville prospère grâce au commerce et à l'agriculture, notamment les célèbres prunes de Brignoles. Après le rattachement de la Provence à la France en 1481, elle garde un rôle administratif important et devient même brièvement chef-lieu du Var pendant la Révolution française.

Petite vidéo pour ceux qui n'ont pas eu le temps de visiter Brignoles >>> [BRIGNOLES](#)

Françoise et moi sommes arrivés... pour une fois... quasiment dans les premiers en ce début d'après-midi du 01 mai, au camping «La vidresse» près du petit village de Sainte-Anastasie-sur-Issole. Seuls Christelle et Michel occupaient déjà leur bungalow, arrivés la veille et partis sur la plage près du fort de Brégançon.

Les arrivées se sont rapidement enchainées et l'équipe est allée visiter le joli village

Si le village est cité dans des documents datant de 1252, le village actuel a principalement été bâti sous le second empire



Après l'apéro, le diner aura lieu au restaurant du camping, avec un tajine pour beaucoup d'entre nous



Samedi matin, les 3 coureurs se sentent un peu seuls, mais motivés pour se rendre à Brignoles : Françoise, Georges et Pascal. Ils feront les 10kms ... qui peut être en faisaient 11 !!!



La plupart des autres partent en randonnée, accompagnés par Bruno, viticulteur et copain d'école d'agriculture d'Alain P : ascension vers notre dame de paracol sur la commune de le Val (474m)

Le site fut probablement occupé par un oppidum protecteur dès l'antiquité puis à nouveau au début du Moyen Age pour se protéger des invasions des sarrazins.

Le village de Le Val se développera dans la vallée après que ces menaces aient disparues, là où était érigée une ancienne villa romaine

L'église sainte Blaise fut probablement agrandie en 1637 sur la base de l'église du village médiéval (1010). La chapelle Notre dame de paracol, et sa vierge dorée fut bâtie au 17eme siècle, point final d'un chemin borné d'oratoires.



PERLES DE SUEUR



Après un déjeuner commun au camping, la bande se dirige vers la rade de Toulon pour une visite en bateau.

La rade de Toulon est l'un des plus grands ports naturels d'Europe et un lieu stratégique majeur de l'histoire maritime française

Avant même la ville actuelle, les Grecs puis les Romains utilisent déjà le site. À l'époque romaine, Toulon s'appelle Telo Martius. Le port sert surtout au commerce et à la production de pourpre, un colorant précieux extrait de coquillages méditerranéens.

Au XVI^e siècle, sous le règne de François Ier, Toulon devient un port militaire stratégique pour la France en Méditerranée.

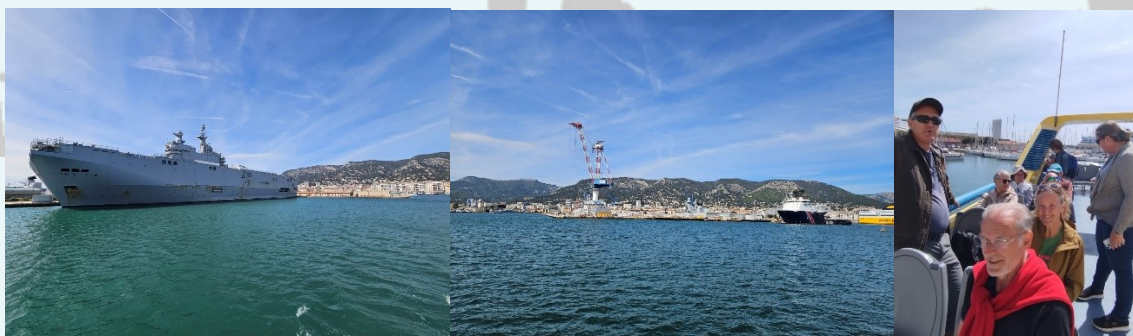
Sous Louis XIV, Toulon devient l'un des principaux arsenaux militaires français. Sébastien Vauban renforce les fortifications autour de la rade : forts, batteries côtières et défenses maritimes.

En 1793, pendant la Révolution française, Toulon se soulève contre le gouvernement révolutionnaire et livre le port aux Britanniques. Le siège qui suit est célèbre car un jeune officier d'artillerie nommé Napoléon Bonaparte permet de reprendre la ville.

Le 27 novembre 1942, après l'invasion de la zone libre par l'Allemagne nazie, la marine française décide de saborder sa propre flotte dans la rade pour éviter qu'elle ne tombe aux mains des Allemands. Plus de 70 navires sont coulés volontairement

Aujourd'hui, la rade de Toulon reste le principal port militaire français en Méditerranée.

Si nous n'avons pas vu le porte avion Charles De Gaulle parti en mission, nous avons pu admirer le porte hélicoptère Mistral et quelques frégates





Le restaurant du soir avait été réservé au village de la celle célèbre pour son Abbaye construite en 1011.

Celle-ci avait la particularité d'abriter des moines et des nonnes ... dans 2 bâtiments différents... ouf !!

L'abbaye déclinera à partir du 16eme siècle, le cardinal Mazarin faisant partir les religieuses vers Aix en Provence

En 1938, une partie du domaine est transformée en hostellerie de prestige. Aujourd'hui encore, l'ancien ensemble monastique abrite à la fois un site patrimonial et un hôtel réputé

Le lendemain, nous sommes nombreux à aller visiter le domaine viticole de Ramatuel de Bruno, notre guide du samedi matin. L'occasion de comprendre la culture du pistachier, envisagée en complément du vin



Preuve de l'histoire romaine de cette région, lors de travaux sur le domaine, les vestiges d'une villa romaine datant du 1^{er} siècle furent découverts

Si certains dégustent un civet, nous rentrons sur Toulouse... car nous travaillons... nous... Lundi matin...

Fabrice

- **Le week-end à Brignoles par Alain N**



Brignoles 2026 : trois coureurs, deux podiums et toute la Provence en partage

Il y a des idées qui naissent discrètement, presque comme une plaisanterie lancée entre deux conversations. Et puis, quelques mois plus tard, elles deviennent un week-end complet, un convoi de voitures, des mobil-homes réservés, des dossards accrochés, des apéros programmés, des visites culturelles, des repas partagés, des podiums, des souvenirs et, bien sûr, quelques petites anecdotes dont seule l'ACFA a le secret.

L'idée originale de cette sortie au **Marathon Var Provence Verte 2026 à Brignoles**, nous la devons à **Alain Pabis**. Présenté lors de l'assemblée générale de l'ACFA début mars, le projet avait tout pour séduire : un déplacement sportif, un séjour de printemps, la découverte d'une belle région, un programme suffisamment riche pour les coureurs, les marcheurs, les accompagnateurs, les gourmands, les curieux et les indécis.

À l'organisation, on retrouvait **Brigitte Bertrand** et **Alain Nikitine**. Le programme des activités fut concocté par les deux Alain. La partie restauration, notamment pour l'après-course et le déjeuner du dimanche, fut portée par Alain P. et Bruno (**NDLR : ami d'Alain P et viticulteur local**). Quant à la caisse, elle fut tenue par Brigitte, avec l'aide d'un de ses adjoints — car oui, à l'ACFA, il y a toujours plusieurs adjoints, même quand personne ne sait vraiment à quel ministère ils appartiennent.

Sur le papier, la délégation course avait belle allure : Françoise Vallin, Françoise Sainte-Colombe — dite Framboise — Chrystelle Cabrol, Brigitte Bertrand, Georges Martinez, Pascal Petit, Alain Pabis, Christophe Sol, Fabrice Nicoud, Bernard Boue et Alain Nikitine. Côté randonnée, Annick Petit, Nadine Saintost, Sylvette Mirouze, Cathy Nikitine, Michel Martinez, (**NDLR : là déjà vous êtes impressionnés, non ?**) sans oublier quelques indécis ou indécises préinscrits à la fois à la course et à la marche. Par élégance, nous taisons leurs noms. Ils se reconnaîtront.

Mais le milieu du printemps fut fatal à plusieurs ambitions sportives. Entre blessures, prudence, forme du moment ou choix stratégiques de dernière minute, ils ne furent finalement plus que trois à prendre le

PERLES DE SUEUR

départ : **Françoise Vallin, Georges Martinez et Pascal Petit**. Trois seulement, mais trois solides représentants pour porter haut les couleurs de l'ACFA.



Il faut dire que la préparation n'avait pas été négligée. Les entraînements précédents chez Georges et Michèle, chez Cathy et Alain, l'Ekiden de Toulouse, le Toulouse Urban Trail 2026 et quelques autres sorties bien senties avaient préparé les organismes. Restait à savoir si les jambes répondraient le jour J.

Les premiers impatients prirent la route dès le **jeudi 30 avril**, pressés d'en découdre avec la Provence Verte. Le reste de la troupe arriva le **vendredi 1er mai**, malgré une première petite contrariété : la visite du Fort de Brégançon était annulée. Qu'à cela ne tienne. À l'ACFA, lorsqu'un fort se ferme, un chalet s'ouvre.

Après la récupération des dossards, rendez-vous fut donc donné au **chalet n°4**. Devinez pour quelle raison ? Vous ne vous êtes pas trompés : **l'apéro ACFA**. À peine les sacs posés, les clés distribuées et les mobil-homes identifiés, la convivialité reprenait ses droits. Sur la table, les restes devinrent provisions, les provisions devinrent partage, et le partage devint très vite l'un des fils rouges du séjour.



Le samedi matin, place à la course.

Le départ avait lieu à **Vins-sur-Caramy**, charmant village provençal au décor de carte postale. Mais une première surprise attendait nos trois courageux coureurs : la navette les déposa au pied d'une belle côte qu'il fallait gravir pour rejoindre le départ. Une côte à monter une première fois tranquillement, avant de devoir la redescendre puis, quelques minutes plus tard, la remonter et la redescendre en mode compétition. Une sorte d'échauffement imposé, version Provence Verte. Le genre de détail qui fait sourire les accompagnateurs et beaucoup moins les mollets.



Avant le départ, l'ambiance était déjà bien installée. Sur le chemin, une pancarte fit sourire le groupe : **“Attention femme méchante — le chien ? Ça va, il est sympa.”** Voilà de quoi relativiser toutes les difficultés du parcours. Finalement, la côte de Vins-sur-Caramy, les 10,4 km et la chaleur provençale paraissaient presque rassurants à côté d'un tel avertissement. À l'ACFA, on connaissait déjà les dangers des faux plats, des ravitos trop éloignés et des chronos capricieux ; il faudra désormais ajouter les femmes méchantes à la liste des obstacles potentiels.



Pour préparer sérieusement une course, chacun a ensuite sa méthode : échauffement progressif, hydratation, concentration mentale, étirements... ou petit café stratégique. Nos coureurs avaient choisi un lieu au nom prédestiné : **“L’Abbé Bière”**, annoncé comme une clinique anti-dépressions où l’on combat le mal par le malt. Rassurons tout de suite les lecteurs du PdS : avant le départ, il ne fut question que de café, d’eau et de bonne humeur. Mais le simple nom de l’établissement suffisait à détendre les visages et à rappeler une règle essentielle de l’ACFA : on peut préparer une course sérieusement sans jamais se prendre totalement au sérieux.



La plaque méritait d'ailleurs à elle seule une photo officielle : **“Clinique L'Abbé Bière — centre anti-dépressions.”** Certains y virent une adresse de récupération post-effort, d'autres un centre de soins pour coureurs victimes de côtes trop raides, de chronos contrariés ou de dossards mal accrochés. La consultation semblait se faire “sur rendez-vous”, mais à l'ACFA, les urgences conviviales sont toujours traitées rapidement. Heureusement, ce matin-là, nos trois représentants n'avaient besoin que d'un peu de caféine, d'encouragements et d'une bonne dose d'autodérision avant d'affronter la fameuse montée de Vins.

PERLES DE SUEUR



Quelques minutes avant le départ, les corps se préparent. Les photos parlent d'elles-mêmes : Françoise, Georges et Pascal posent, s'échauffent, se concentrent. Derrière les sourires, on devine déjà l'effort à venir. Trois coureurs seulement, mais une mission claire : défendre les couleurs de l'ACFA.



PERLES DE SUEUR

La suite fut à la hauteur. Sur l'épreuve du **10,4 km**, Françoise Vallin termine **1ère M5F en 1 h 10 min 55 s**. Georges Martinez décroche lui aussi la première place en **M7H en 1 h 13 min 21 s**. Deux podiums pour trois coureurs : il fallait le faire. Pascal complète dignement le trio, avec le mérite de ceux qui vont au bout, même quand le soleil, le profil et l'ambiance de course rappellent que la Provence, sous ses airs de vacances, sait aussi se montrer exigeante.

Françoise arrive la première, rayonnante, les pouces levés et le sourire large. Georges suit de près, gobelet à la main, l'allure tranquille de celui qui vient de faire le travail.



Cliquer sur l'image pour lancer la vidéo.



PERLES DE SUEUR

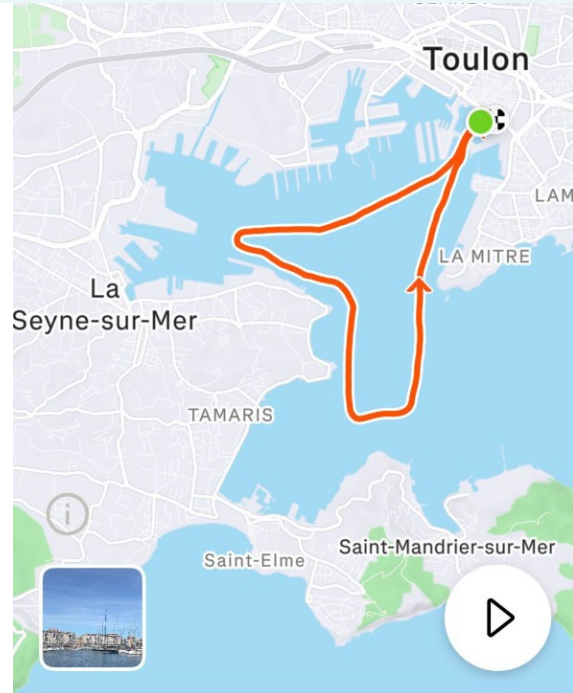
Pascal, lui, arrivera avec un léger retard, mais avec la satisfaction d'avoir été de cette belle aventure sportive **(NDLR : ouille, ouille, ouille !)**



Mission accomplie pour les trois représentants de l'ACFA.



L'après-midi, changement total de décor : direction **Toulon** pour la visite de la rade. Après les chemins provençaux et la chaleur de la course, l'ACFA embarque pour une parenthèse bleue, au milieu des collines, de la mer et des bâtiments de la Marine nationale. La visite fut particulièrement intéressante, avec des explications à la fois techniques, accessibles et ludiques sur les navires présents dans la rade (Les frégates de défense aérienne, Les frégates multimissions, les porte-hélicoptères amphibies, les ravitailleurs des forces, les sous-marins nucléaires d'attaque et bien évidemment le porte-avions Charles de GAULLE qui, dommage pour nous, était en mission dans le golfe persique.



Au loin, un bâtiment retenait l'attention : le **sous-marin nucléaire d'attaque Perle**, qui attendait son départ pour Cherbourg. L'heure de la retraite avait sonné pour lui. Après **33 ans de service**, ce SNA de première génération devait quitter définitivement la base navale de Toulon pour rejoindre Cherbourg, où il allait être désarmé. Le Perle appartenait à la génération des sous-marins de type Rubis, progressivement remplacés par les nouvelles unités de la classe Suffren. Pour beaucoup d'entre nous, le voir ainsi au loin donnait une dimension particulière à la visite : nous ne regardions pas seulement un navire, mais un morceau d'histoire militaire française en train de tourner sa dernière page.

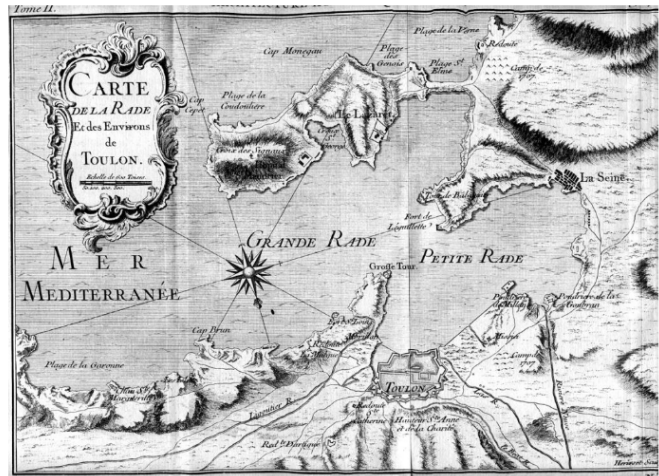


L'histoire de la rade...

Là, encore, la ville qui s'appelait alors Telo Martius, a pris racine pendant l'antiquité avec les Romains qui venaient pêcher le Murex, utilisé pour l'extraction du pourpre.

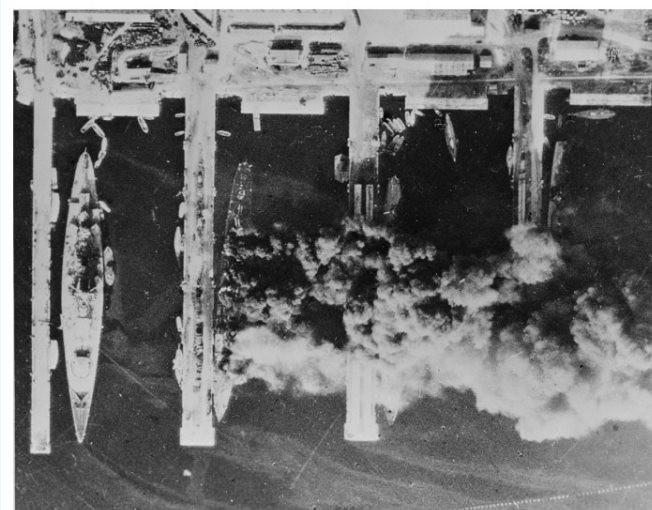
Mais l'histoire de la rade débute réellement avec les rois de France après l'annexion du royaume de Provence à celui de France. La ville fut choisie pour sa position géographique, abritée des éléments et permettant de disposer une défense militaire efficace sur 360°.

Le roi Louis XII fit construire à l'est de la rade la première défense fortifiée que Richelieu compléta avec l'édification du fort Balaguier au sud-ouest permettant de croiser le feu avec la tour et assurer la protection de la petite rade. Sous le règne de Louis XIV, la rade de Toulon est devenue un grand port militaire grâce aux travaux entrepris par Vauban qui en ont changé sa physionomie. Il fit établir un véritable outil industriel qui allait du chantier naval militaire aux fonderies de canons. Actuellement, une grande partie de ce patrimoine est toujours utilisé par la Marine.



Au fil des siècles, la rade et ses environs furent le théâtre militaire d'affrontement entre la France et ses ennemis de l'époque, d'abord les Espagnols puis les Anglais. En 1748, les galères quittèrent Marseille pour Toulon où l'on crée le bagne qui prit fin en 1873 et dont Vidocq et Jean Valjean seront les figures de légende.

La rade de Toulon fut le point de départ de nombreux exploits : Napoléon pour la campagne d'Italie en 1796 ou l'expédition en Égypte en 1798, la conquête de l'Algérie en 1830, l'explorateur Dumont d'Urville parti découvrir la Vénus de Milo ou la Terre Adélie en Antarctique. La Seconde Guerre mondiale va profondément transformer Toulon avec le sabordage de la flotte le 27 novembre 1942 pour échapper aux allemands et les bombardements de novembre 1943 et août 1944. La ville est ensuite libérée par les troupes du Général de Lattre de Tassigny. Près de la moitié de la ville a été détruite. Une longue période de reconstructions commence après-guerre pour donner le Toulon que l'on connaît. Premier port militaire français, les eaux sûres de sa rade accueillent désormais les bâtiments de la Force d'Action Navale.



Une digue de 1,5 km ...

Longue de 1500 mètres, la grande digue sépare la petite et la grande rade. Immergée par 11 mètres de fond en moyenne, elle est composée de blocs maçonnés, les roches provenant de la falaise Sainte-Marguerite. La petite rade située côté ouest héberge l'arsenal militaire, le port de commerce de Toulon, les écoles de plongée de la marine nationale, diverses fortifications, la base scientifique de l'IFREMER et la station balnéaire de Tamaris. La grande rade abrite les plages du Mourillon et les anses Magaud et Méjean.



La balade permet aussi de mieux comprendre pourquoi la rade de Toulon est depuis longtemps un site aussi stratégique. Avant la construction de la grande jetée, la rade s'ouvrait largement sur le large... et donc sur les menaces venues de la mer. Dès **1689**, Vauban avait posé dans un mémoire le principe de sécurité de la

rade. Il proposait déjà l'installation d'une estacade entre la grosse tour et la tour Balaguier, avec une fermeture de l'entrée pendant la nuit. L'idée n'est pas retenue immédiatement, mais elle reviendra plus tard, notamment avec les tensions entre la France et la Grande-Bretagne.

Une première estacade sera finalement réalisée entre **1843 et 1845**, avant d'être démolie en 1871, jugée insuffisante. En **1876**, le ministre de la Marine adopte alors le principe d'un véritable système de jetées en pierres entre le Mourillon et la presqu'île de Saint-Mandrier. Le but est clair : empêcher une intrusion ennemie dans la rade et protéger les vaisseaux au mouillage contre un éventuel torpillage. Les travaux commencent en **1877** et la grande jetée est achevée en **1881**. Près de **300 000 m³ de matériaux** sont mis en œuvre, avec des enrochements naturels immergés directement sur le fond marin.

Ces ouvrages, pensés pour dépasser la hauteur des flots, étaient à l'origine dotés de musoirs, d'escaliers d'accès, de plateformes entourées de rambardes et même d'une maison pour le gardien de phare. Mais les bombardements de la dernière guerre n'ont pas épargné ces superstructures. La jetée sera ensuite reconstruite, renforcée, puis régulièrement remise en état au cours du XXe siècle. Des blocs de béton de grandes dimensions, installés en couronnement sur les enrochements, viendront consolider l'ensemble.



Ainsi, cette visite de la rade ne fut pas seulement une promenade maritime. Elle fut aussi une plongée dans l'histoire défensive de Toulon, entre Vauban, les jetées, les navires militaires, les sous-marins en fin de carrière et les bâtiments modernes de la Marine. De quoi nourrir quelques conversations à bord, surtout devant ces bateaux à la proue parfois coupée droit, comme si un couteau géant avait tranché l'avant du navire.



La réponse technique se trouvait dans les explications de la visite, mais la réponse complète est dans l'article du site ACFA consacré à cette sortie, mais sur place, la question aura au moins permis d'entretenir la curiosité du groupe.

Le soir, place au repas d'après-course au restaurant le « 1886 ». La salle, ou plutôt la véranda, n'était pas vraiment taillée pour accueillir une invasion ACFA en ordre groupé. L'espace était compté, la mise en place un brin épique, mais après quelques déplacements de chaises, de tables et de convives, chacun finit par trouver sa place. Le repas pouvait commencer, accompagné comme il se doit par le vin offert par Bruno : du blanc pour ouvrir les discussions, du rouge pour les prolonger, et surtout de quoi entretenir cette belle convivialité qui nous caractérise. À l'ACFA, rien ne se perd, pas même le vin ! Sous l'œil amusé des convives, notre maître sommelier Georges prit donc les choses en main avec tout le sérieux d'un professionnel : transvasement délicat, geste précis, bouteille bien inclinée... le précieux reste fut sauvé et placé en "doggy bag" liquide. Une opération de haute conservation œnologique, validée à l'unanimité par la table.



Le lendemain, nouvelle journée, nouveau programme, nouvelle Provence.

Le groupe scindé en deux se retrouva pour la visite du **Domaine de Ramatuelle**, chez Danielle et Bruno. Au menu : cave, domaine, oliviers, vin, et découverte du projet pistache. Cette parenthèse avait le parfum des terres du Sud, de ceux qui cultivent, transforment, expliquent et partagent. Le déjeuner du dimanche fut ensuite l'un des grands moments du séjour : un **civet de sanglier** généreux, servi chez Danielle et Bruno, dans une ambiance comme l'ACFA les aime.

L'après-midi sera consacrée à la visite de la grotte de la Sainte Baume.





Mais pendant ce temps, le vent commençait à se lever, et le programme maritime prévu par une autre partie du groupe dans le **sanctuaire PELAGOS** pour tenter d'apercevoir cétacés, baleines ou dauphins vira à l'échec. Le bateau partit plus tôt que prévu, laissant quelques participants sur le quai. Déception ? Pas longtemps. Les naufragés du programme en profitèrent pour visiter **Sanary-sur-Mer**, son port, ses bateaux colorés, décorés aux couleurs de la fête du Rosé. Une belle compensation, pleine de couleurs, de voiles, de façades méditerranéennes et de reflets dans l'eau.



Et comme la Provence sait parfois récompenser ceux qui ratent un bateau, certains eurent même la chance d'arriver à temps pour le **Corso Fleuri d'Ollioules**, avec son défilé de chars fleuris, décorés de fleurs naturelles. Un imprévu de plus, mais un bel imprévu : celui qui transforme une contrariété logistique en souvenir joyeux.

Cliquer sur l'image pour lancer la vidéo.



D'autres prirent une direction plus patrimoniale avec la visite de la **basilique de Saint-Maximin** et de l'**abbaye de La Celle**. Pierres anciennes, fraîcheur des édifices, silence des lieux : après les cris d'encouragement, les moteurs de bateau et les discussions de groupe, la Provence offrait aussi son côté historique et contemplatif.



PERLES DE SUEUR

L'après-midi mena plusieurs participants vers la **glacière** et le **massif de la Sainte-Baume**. Là encore, les photos racontent beaucoup : chemins forestiers, montée régulière, marcheurs concentrés, vue dégagée, pierre massive, grotte, croix, fraîcheur des sous-bois et beauté simple des lieux. La glacière impressionne par son architecture et par ce qu'elle raconte d'un autre temps, lorsque conserver la glace demandait du savoir-faire, de l'organisation et une sacrée dose de courage. La Sainte-Baume, elle, impose son décor : roche, forêt, montée, silence et panorama.



Certains durent ensuite reprendre la route, car le lendemain, il fallait travailler. Les chanceux restés sur place firent quoi ? Devinez. Oui, encore un **apéro ACFAien**, cette fois au **chalet n°12**, pour finir les restes. Rien ne se perd, tout se partage. Les photos de cette soirée ont cette saveur particulière des fins de séjour : les assiettes ne sont pas parfaitement assorties, les bouteilles ont déjà bien vécu, les regards sont un peu fatigués, mais l'ambiance est intacte. On sent que le week-end touche à sa fin, alors on prolonge.



Le lundi, les départs s'échelonnèrent. Certains reprirent directement la route et tombèrent, à mi-chemin, sur un très gros orage. Visibilité très réduite, vitesse fortement ralentie, prudence maximale : l'autoroute rappela que le retour fait aussi partie du voyage. Attention à l'aquaplaning, surtout quand la Provence ensoleillée laisse brusquement place à un ciel beaucoup moins accueillant.

Les derniers, eux, prolongèrent encore un peu la parenthèse avec une visite du **musée des santons de Provence aux Baux**, sur le chemin du retour. Une belle manière de refermer le séjour : après les coureurs, les randonneurs, les bateaux, les chars fleuris, la Sainte-Baume et les apéros, place aux petits personnages de Provence, figés dans leurs scènes traditionnelles. Comme un clin d'œil final à cette région qui aura offert au groupe bien plus qu'une simple course.



Et puis il y eut l'épisode de l'ardoise.

Ou plutôt des ardoises. Car l'affaire ne se présentait pas avec une seule note, mais avec deux additions venues troubler la fin du séjour. La première, déjà bien salée, affichait **295 euros** : brunchs, cappuccinos, cafés, menus, eau plate, Perrier, Coca, Ice Tea... De quoi faire pâlir n'importe quel trésorier, même bien entraîné. La seconde, plus modeste mais tout aussi mystérieuse, s'élevait à **64,80 euros**, avec notamment de la **Chouffe** au programme. Là encore, les sourcils se levèrent.

Très vite, l'enquête fut ouverte. Qui avait pris quoi ? Qui était encore là ? Qui avait payé ? Qui n'avait rien commandé ? Les souvenirs furent convoqués, les témoignages recueillis, les alibis vérifiés. Pendant quelques heures, l'affaire prit des airs de polar comptable provençal, entre camping, restaurant, cahier de réservation et mémoire collective plus ou moins précise.

Mais à l'ACFA, on ne laisse jamais une ardoise sans réponse. Après vérification, plus de peur que de mal : il s'agissait d'une erreur du camping. Tout fut finalement réglé, sans victime, sans coupable, et surtout sans règlement supplémentaire pour le groupe.

L'histoire, elle, restera. Car à l'ACFA, même une ardoise injustement salée peut finir en bonne anecdote... surtout quand elle est accompagnée d'une Chouffe fantôme.

04/05

- 4 brunch × 13,90 = 55,60 €
- 3 cappuccino supplémentaire × 3,90 = 11,70 €
- 4 café × 1,90 € = 7,60 €
- 2 perriers tranche × 2,90 = 5,80 €
- 1 eau plate evian 1L × 3,20 = 3,20 €
- 2 coca × 2,90 = 5,80 €
- 1 ice tea × 2,90 = 2,90 €
- 2 Menu entrée, plat, dessert × 24,90 = 49,80 €
- 7 Menu plat, dessert × 19,90 = 139,30 €
- 7 café × 1,90 = 13,30 €

Total TTC à 10 % : 295,00 €

Alcool :

- 3 Chouffe 25cl × 4,20 = 12,60 €
- 1 Desperados bière × 6,00 = 6,00 €
- 3 pichets litre de Chouffe × 15,40 = 46,20 €

Total TTC à 20 % : 64,80 €

Au fond, que restera-t-il de Brignoles 2026 ?

Il restera l'idée d'Alain Pabis devenue réalité. Il restera l'organisation de Brigitte et Alain, les programmes ajustés, les changements de dernière minute, les convoiturages, les mobil-homes, la caisse, les adjoints, les dossards, les cafés, les verres apportés au bon chalet.

Il restera surtout les trois coureurs de Vins-sur-Caramy, cette terrible côte avant le départ, les deux podiums de Françoise et Georges, Pascal au bout de l'effort, et les couleurs de l'ACFA portées fièrement sous le soleil provençal.

Il restera la rade de Toulon, les bateaux militaires, la proue coupée qui interroge, le port de Sanary décoré pour la fête du Rosé, le carnaval fleuri d'Ollioules, le domaine de Ramatuelle, le civet de sanglier, la glacière, la Sainte-Baume, les santons des Baux et même le Fort de Brégançon, qui aura surtout brillé par son absence officielle.

Il restera les repas serrés, les apéros inventifs, les restes partagés, les rires, les messages WhatsApp, les photos envoyées au fil de l'eau, les imprévus transformés en programme bis.

Brignoles 2026 n'aura donc pas été seulement une sortie course. Ce fut une vraie escapade ACFA : sportive, touristique, gourmande, culturelle, parfois improvisée, souvent drôle, toujours collective. Pour revivre en images cette belle aventure provençale, toutes les photos seront disponibles dans l'article spécial consacré au Marathon Var Provence Verte 2026 sur le site internet de l'ACFA : www.acfa-toulouse.fr

Car finalement, partir pour courir 10,4 km et revenir avec des kilomètres de souvenirs, cela mérite bien quelques albums photos.

Alain N



Les activités et courses à venir

Comme vous l'avez peut-être constaté, la foulée Braxéenne a été l'une des victimes des conditions climatiques de ce mois de Juin.



Notez bien que nous pourrons retrouver cette merveilleuse course le 15 Novembre prochain. Notez d'ores et déjà cette date dans vos agendas.



Ce sera le 15 Novembre 2026

Et pour ne pas oublier nos rendez-vous de la rentrée :
[le calendrier ACFA du deuxième semestre](#)

L'espace adhérents

- **Des nouvelles du chêne rouge de l'association**

Une année déjà... et notre chêne rouge continue de grandir

Il y a tout juste un an, nous étions une quarantaine d'adhérents réunis à Donneville, au bord du Canal du Midi, pour planter ensemble un jeune chêne rouge d'Amérique. Cette journée restera longtemps gravée dans nos mémoires et celle de l'ACFA. Au-delà du simple geste symbolique, nous avons souhaité laisser une trace durable de notre passage et associer notre passion du sport à une action concrète en faveur de la nature.

Douze mois plus tard, notre jeune protégé se porte à merveille.

Mais sa première année ne s'est pas résumée à laisser faire la nature. Tout au long des saisons, quelques adhérents sont venus régulièrement lui rendre visite pour s'assurer qu'il grandissait dans les meilleures conditions. Arrosages lors des périodes les plus sèches, coupe de l'herbe à son pied, petites réparations du tuteur et de la protection, contrôle de son état de santé, sans oublier les photos prises au fil des mois : chacun, à sa manière, a contribué à accompagner ses premiers pas.

Grâce à cette attention régulière et aux conditions favorables, notre jeune chêne poursuit tranquillement sa croissance. Ses feuilles se sont développées, son tronc s'est épaissi et ses racines s'ancrent désormais un peu plus profondément dans cette terre de Donneville qui l'a vu naître.

Pour marquer ce premier anniversaire, nous avons réalisé une courte vidéo retraçant son évolution au fil des saisons. En moins d'une minute, vous pourrez revivre les plus beaux moments de cette aventure, depuis la plantation jusqu'aux images les plus récentes.

cliquez ici >>> [le chene de l'association](#)



pour découvrir la vidéo de la première année de notre chêne rouge

Dans quelques années, ce jeune chêne offrira son ombre aux promeneurs du Canal du Midi. Nous pourrons alors nous dire, avec une certaine fierté :

« Nous étions là, le jour où tout a commencé. »

Finalement, un arbre ressemble un peu à une association. Il grandit lentement, saison après saison. Il traverse les intempéries, profite des beaux jours, s'enracine grâce à celles et ceux qui en prennent soin... avant de devenir, avec le temps, un véritable symbole de partage et de transmission.

Rendez-vous l'année prochaine pour continuer ensemble à suivre la belle histoire de notre chêne rouge.

- Le nouveau look du site ACFA

N'hésitez pas, c'est vraiment une mine d'informations

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



- **Commentaires suite à la dernière réunion du bureau**

>>>> TRES IMPORTANT <<<<<

Pour faire suite à la dernière réunion du bureau, des travaux importants sont en cours pour remplacer dans notre calendrier ACFA cette institution qu'était devenue le RAID annuel.

Des idées fusent de toutes parts, et nous aurons donc besoin de vos avis éclairés pour mettre en place une formule convenant au plus grand nombre.

C'est pourquoi nous vous demandons de rester très attentifs aux échanges que nous pouvons avoir avec vous **et de répondre à nos sollicitations.**

Différentes solutions seront probablement évoquées et nous vous demanderons alors de trancher.



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



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**

On attend que vous nous trouviez quelques perles pour alimenter cette rubrique...

Cris de douleur



**Beaucoup de petits bobos de part et d'autre...
Patience pour les rééducations en cours !**

Clopin, clopan, chacun se remet tout doucement de ses bobos ...

BB , Bob en convalescence depuis quelques longues semaines déjà !

**Pascalou également convalescent, mais au bord de la grande bleue, impatient de
pouvoir reprendre quelques activités ...**

Et puis un clin d'oeil à Nicolas Daure et à la famille Nikitine :

Après sa vilaine entorse avec arrachement osseux sur l'Ultra du Saint-Jacques, Nicolas aurait pu choisir une convalescence paisible, un fauteuil confortable et une bonne série télé. Mais ce serait mal connaître le garçon...

Malgré un petit pépin venu perturber la première partie de sa remise en route à Péchabou, le voilà déjà repéré par les instances sportives. Grâce à son classement ITRA, Nicolas a en effet été retenu pour participer au Championnat de France militaire de trail Barèges – Pic du Midi – Barèges, qui se déroulera dans les Hautes-Pyrénées, à Barèges.

Au programme : 43 km, 2 270 m de dénivelé positif, un décor grandiose, des jambes solides à prévoir... et probablement quelques souvenirs musculaires le lendemain matin.

Cette course s'inscrit aussi dans sa préparation pour un objectif encore plus costaud : l'Endurance Trail des Templiers, qui aura lieu les 16 et 17 octobre, avec un départ et une arrivée à Millau. Là, on change clairement de dimension : 99,52 km et 4 288 m de D+ au compteur. Autant dire qu'il ne s'agira pas d'une simple promenade digestive sur les causses.

Souhaitons cette fois ne pas avoir à ressortir les poches de glace, les attelles et les diagnostics approximatifs du bord de route.

Félicitations



Encore des médailles ce mois çi , sur la Corrida de Toulouse !



450 **VENDITTO Nadine**

Évènement	LA CORRIDA DE TOULOUSE	Date	03/07/2026
Course	COURSE 10 KM	Départ	21:34:20
Club	ACFA (31)	Arrivée	22:29:14
Catégorie	Master 5 (M5)		

Résultats

Place	Temps	Moy. (km/h)	Pl./Cat.	Pl./Sexe
1690	54'55	10.9	2	286

Partage

Facebook
 Capture Ecran

451 **VENDITTO Guerino**

Évènement	LA CORRIDA DE TOULOUSE	Date	03/07/2026
Course	COURSE 10 KM	Départ	21:42:07
Club	TOULOUSE (31)	Arrivée	22:50:03
Catégorie	Master 5 (M5)		

Résultats

Place	Temps	Moy. (km/h)	Pl./Cat.	Pl./Sexe
3651	1h07'57	8.8	81	2391

Partage

Facebook
 Capture Ecran

Une grande Ola pour la famille Venditto qui porte haut nos couleurs !