N°177 – Aout et Septembre 2026

SOMMAIRE

Editorial

Cet été ayant été marqué par une succession de perturbations diverses et variées, vacances, aléas météo, petits et gros bobos en tous genre, l'équipe rédactionnelle vous invite très fortement à vous reporter à toutes les infos disponibles sur notre site ACFA

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

Vous y retrouverez comptes-rendus, photos, bonne-humeur qui permettent de passer de bons moments avec ces coups d'œil dans le rétroviseur !

Vous retrouverez votre Perles de Sueur dans un format beaucoup plus traditionnel dès le prochain numéro.

Profitez bien tout de même et à très bientôt.

Raconte-moi ton mois



- Retour sur la journée ACFA au lac de la Thésauque
- Entraînement en commun à Pibrac chez Françoise et Fabrice
- La rando vélo
- La fête de l'ACFA
- La rando d'été par Jeannot

Les activités et courses à venir

- Entraînement en commun à Lapeyrouse chez Nadine et GG
- La ronde de l'AJH
- La foulée Braxéenne
- La course du bois de Barat
- Le trail nocturne en Savès
- La Launagétoile
- La corrida de Toulouse

L'espace adhérents

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

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **Retour sur la journée ACFA au lac de la Thésauque**



Voici les différents retours que les participants nous ont transmis à la suite de cette journée organisée pour palier à l'impossibilité cette année de mener à bien un 'RAID ACFA' tel que connu ces années précédentes.

🔥 RAID ACFA 2026 : un succès collectif!

🏆 Victoire de Danielle T., Jean B., Alain M., Christophe S. et GG.

👏🚴🚶 Les équipes engagées ont totalisé près de 450 km au cours de cette journée placée sous le signe du sport et de la convivialité. ☀️ Sous un soleil généreux, les participants ont animé le magnifique site du lac de la Thésauque dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Belle et chaude journée, merci les organisateurs, transformation réussie !
Nadine Saintost

Merci. Effectivement belle initiative
Danielle Tressol

Journée très agréable et format sympa ! Merci aux organisateurs et à me partenaires d'équipe !
Chrystelle Cabrol

Bravo et merci à vous d'avoir joué le jeu
Belle journée effectivement
BoB

Bravo
Cathy Nikitine

Une nouvelle formule proposée et une adhésion totale des participants pour toujours promouvoir l'ambiance sportive et conviviale ACFAienne avec un soleil généreux et chaud.
Ce sont entre 430 et 440km que les équipes ont parcouru. Bravo à vous toutes et tous.
Bonne recup.
Le site du Lac de la Thésauque est magnifique et super coin ombragé 'réservé' par Françoise et Marc.
Bob

Ce sont bien les marcheurs qui ont fait la différence. Chapeau l'équipe.

GG

A y regarder de plus près je me demande si ce nouveau format de raid est vraiment sportif ou s'il s'agit plutôt d'une épreuve gastronomique. Je vais m'en remettre au verdict des juges-arbitres
Alain Nikitine

L'équipe 4 pour son compte a tout donné. Je pense qu avec nos petits moyens physiques, c'est à dire ceux de nos âges avancés, il est difficile de faire mieux sans se casser.
GG

Je pense qu'on a fait tous beaucoup plus qu'on aurait fait lors d'un raid classique a part peut être les vélos...
Je pense que cette formule correspond mieux à nos besoins et moyens actuels. Bien sûr et heureusement, la partie gastronomique était là !!!
Reste a trouver des lacs qui s'y prêtent...
Alain Massol

Des lacs ou des bords de Garonne...
Jean Biarc
Ou bord de canal aussi
Chrystelle

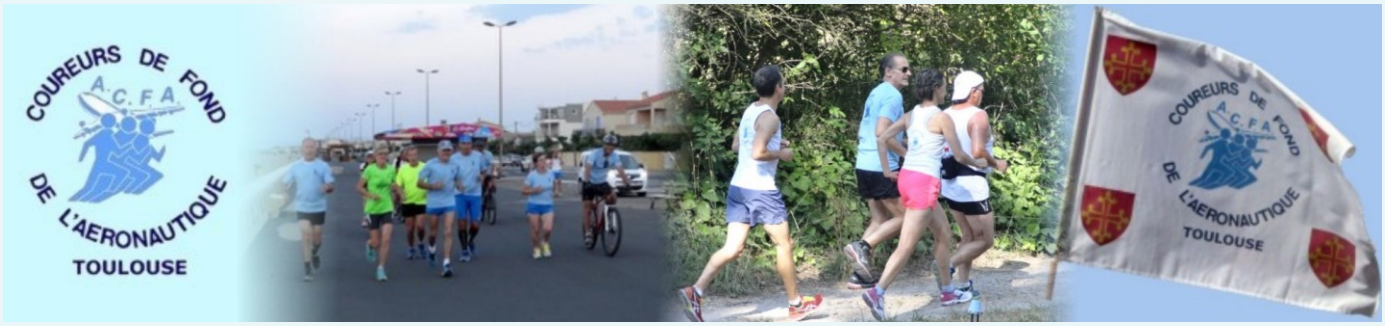
Super, on vient de réinventer la fête e l'ACFA !!!!
Jean-Pierre

Peut-être le lac de la BALERME entre Verfeil et Teulat.
GG
Ou Monclar de Quercy
Nadine S

Il y a le lac de St Ferreol. Le tour est assez ombragé et fait 5km. Pour le cote festif il y a suffisamment de coins pour nous accueillir. Baignade possible si pas d'interdiction entre temps. Un seul inconvénient, à mon avis, le vent d'autan qui peut être très fort.
Bob

Hello, hello,
Les photos sont en ligne sur le site

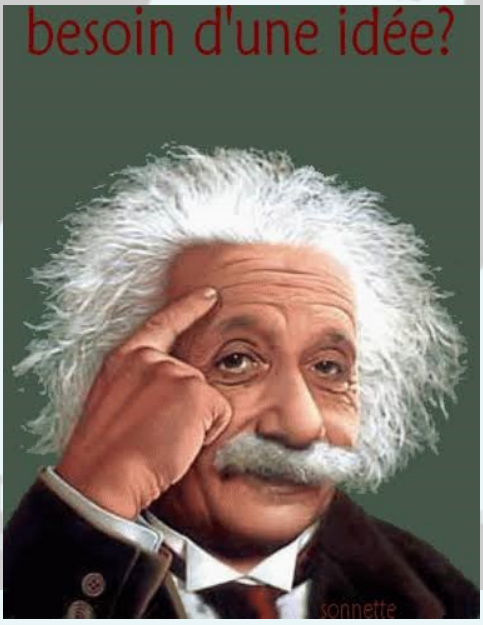
Cliquer ICI



Et pour les étourdis
Mot de passe pour les photos :
!Cou2Fon31!

Le prochain raid est en cours d'élaboration ….

N'hésitez donc pas à nous faire part de vos remarques, vos suggestions, vos idées (lumineuses ou pas …) afin que nous puissions en tenir compte de la meilleure des façons dans l'élaboration de ce projet



- **Entraînement en commun à Pibrac chez Françoise et Fabrice**

Encore une formidable réussite que cette journée !

Et pour rappel … tout est sur le site …

- **La fête de l'ACFA**
- **La rando vélo**

et ici …

- **La rando d'été par Jeannot**

Rando ACFA été 2026 ou : les effets de l'altitude….

Le très actif bureau d'ACFA nous avait réservé le gite d'Ardoisière à sainte Marie de Campan dans les hautes Pyrénées au pied du col du Tourmalet…

Nous sommes arrivés le vendredi et avons été chaleureusement accueillis par le couple présidentiel (pas Manu et jean Michel) mais Framboise et Marcou et les Mounaques.

Le courriel de notre chère Secrétaire BB faisait état des affectations des chambres, famille à 4, famille à 6, couple lit simple, couple lit double…équipées de salles de bains privatives...information intéressante mais pas toujours comprises à la première lecture…puisque le couple BIARC n'a découvert la douche derrière la porte que le samedi soir.

Première soirée habituelle, accueil des participants et installation dans les chambres, préparation de l'apéro, disposition des tables, repas puis belote ou Uno et premiers fous rire : des tambourinements suspects se font entendre dès la mise au lit de certains….

Il y aura 2 randos au programme du samedi, la rando cool au départ du sommet du Tourmalet direction le pic du Midi par un chemin de servitude sans grosse difficulté qui nous a offert quand même de beaux points de vue sur Bagnères sous la brume et le lac d'Oncet, nous avons aperçu des marmottes, des brebis, des lamas, des vaches, des cyclistes et ce qui ressemble à des iris !!!

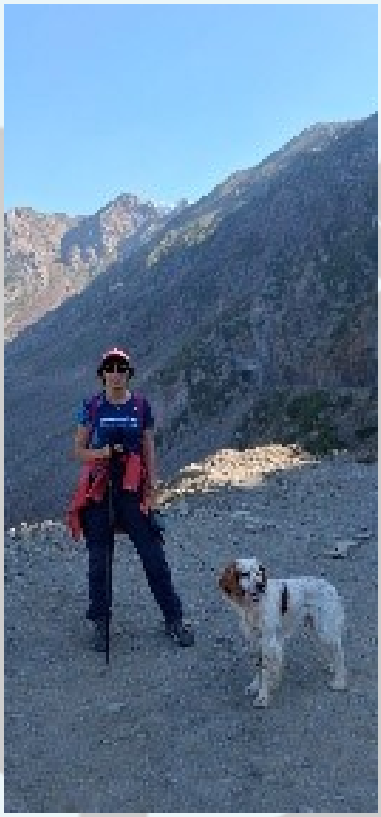
La rando pas cool c'est bien déroulée…ils ont vu des cailloux.

Retour au gîte, douches, partie de pétanque très disputé 13/12, apéro et grillades ACFA desserts divers, match de foot pour la 3ème place de la coupe du monde de football ou belote / verveine de Jacques…

Dimanche matin, déjeuner et rando sympa proposé par Fabrice vers un ancien hameau de bergers retour au gite pour finir les restes, remercier chaleureusement tous ceux qui se sont impliqués dans l'organisation et retour chez soi. Merci le Bureau

Petit déjeuner du dimanche, cherchez l'Auteur, Patou et Seven sous le Pic du Midi, Iris ?







Jeannot

Les activités et courses à venir

Voici une nouvelle version de ce qui vous attend pour cette fin d'année :

Juillet			Août			Septembre			Octobre			Novembre			Décembre		
1	M		1	S		1	M		1	J		1	D		1	M	
2	J		2	D		2	M		2	V		2	L		2	M	
3	V		3	L		3	J		3	S		3	M		3	J	
4	S	Ent. en commun	4	M		4	V		4	D		4	M		4	V	
5	D		5	M		5	S		5	L		5	J		5	S	
6	L		6	J		6	D	l'Epicurienne	6	M		6	V		6	D	la Launagaitoile
7	M		7	V		7	L		7	M		7	S	l'Aussonnaise	7	L	
8	M		8	S		8	M		8	J		8	D		8	M	
9	J		9	D		9	M		9	V		9	L		9	M	
10	V		10	L		10	J		10	S	Ronde de l'AJH	10	M		10	J	
11	S		11	M		11	V		11	D		11	M	Armistice 1918	11	V	
12	D		12	M		12	S	WE velo	12	L		12	J		12	S	
13	L		13	J		13	D	WE velo	13	M		13	V		13	D	
14	M	Fête nationale	14	V		14	L		14	M		14	S		14	L	
15	M		15	S	Assomption	15	M		15	J		15	D	Foulée braxéenne	15	M	
16	J		16	D		16	M		16	V		16	L		16	M	
17	V	Rando d'été	17	L		17	J		17	S	Ent. en commun	17	M		17	J	
18	S	Rando d'été	18	M		18	V		18	D		18	M		18	V	
19	D	Rando d'été	19	M		19	S	Ent. en commun	19	L		19	J		19	S	La Corrida de Noel
20	L		20	J		20	D		20	M		20	V		20	D	
21	M		21	V		21	L		21	M		21	S		21	L	
22	M		22	S		22	M		22	J		22	D	Trail nocturne en Sav	22	M	
23	J		23	D		23	M		23	V		23	L		23	M	
24	V		24	L		24	J		24	S		24	M		24	J	
25	S		25	M		25	V		25	D		25	M		25	V	Noël
26	D		26	M		26	S		26	L		26	J		26	S	
27	L		27	J		27	D		27	M		27	V		27	D	
28	M		28	V		28	L		28	M		28	S		28	L	
29	M		29	S	Fête ACFA	29	M		29	J		29	D		29	M	
30	J		30	D		30	M		30	V		30	L		30	M	
31	V		31	L					31	S					31	J	

- **Entraînement en commun à Lapeyrouse chez Nadine et GG**
- **La ronde de l'AJH**
  Inscription ici : https://chrono-start.com/events/ronde-de-lajh/
- **La foulée Braxéenne**
  Inscription ici : https://chrono-start.com/events/la-foulee-braxeenne/
- **La course du bois de Barat**
- **Le trail nocturne en Savès**
- **La Launagétoile**
- **La corrida de Toulouse**



L'espace adhérents

- **Vente de vin : *continuez à picoler, l'association 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**

  Et oui !! merci JP !



Cris de douleur





Allez, citons les tous …

BB et ses douleurs,
Bob et son tendon d'Achille,
PP et sa convalescence,

Et tous les autres petits bobos qui nous l'espérons sont en bonne voie de guérison

Restez prudents et

… prenez soin de vous …

Félicitations



Allez !!! on s'y remet en cette rentrée !

Merci à tous de rester si enthousiastes pour garder à notre Association ces qualités que tous aiment tant !!!

