

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

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 Launagétaille
- 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.

PERLES DE SUEUR

🔥 **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 mes 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 récup.

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.

PERLES DE SUEUR

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 à 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 à 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 de 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 côté 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.

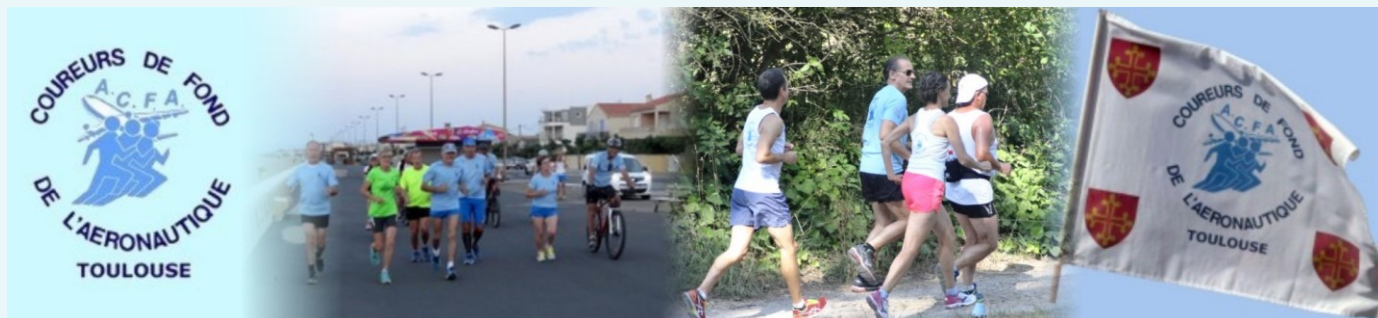
Bob

Hello, hello,

Les photos sont en ligne sur le site

[Cliquer ICI](#)

PERLES DE SUEUR

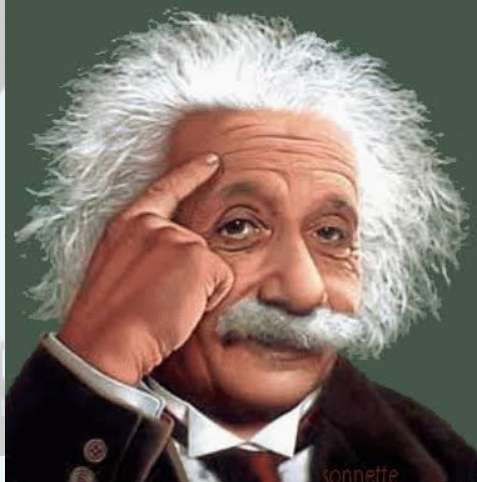


**Et pour les étourdis
Mot de passe pour les photos :
!Cou2Fon31!**

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

besoin d'une idée?



PERLES DE SUEUR

- **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 d'été**
- **La rando vélo**



PERLES DE SUEUR

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		Decembre	
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'A.J.H.	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	

PERLES DE SUEUR

- **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 Launagétiole**
- **La corrida de Toulouse**



PERLES DE SUEUR

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 ...**

PERLES DE SUEUR

Félicitations

BRAVO!

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 !!!

