N°178 – Novembre 2026

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois



- La rando vélo par BB
- La rando vélo par Fabrice
- La ronde de l'AJH à Lahage
- Courir pour l'orgue
- Le Marathon de Toulouse
- L'entraînement en commun à Pibrac
- L'entraînement en commun à Lapeyrouse-Fossat
- L'endurance trail des Templiers vue par Alain N : un autre regard

Les activités et les courses à venir

- Sortie hivernale 2027
- La foulée Braxéenne
- L'Aussonnaise
- Trail nocturne en cœur de Garonne
- La Launagu'étoile

L'espace adhérents

- Un nouvel adhérent
- Vente de vin
- Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **La rando vélo par BB**

Notre petit périple sortie vélo nous emmène sur la Costa Brava du côté de San Feliu de Guixols.

C'est sur la voie verte du petit carrilet que nous allons pédaler.



Le petit cariilet, un petit train qui reliait San Feliu de Guixols à Gerone, c'est donc sur ce trajet, aménagé en voie verte que nous allons pédaler.

Tout est cadré, la réservation à l'hôtel Montjoi, le covoiturage, le transport des vélos, sauf la réservation de vélos électriques souhaitée par Nadine et Marie qui nous suit pour sa première participation.

Est-ce la sortie vélo qui l'a motivée ou la sortie en Espagne ? HUMM…… ; à voir.

Premiers arrivés Chrystelle et Michel, et la petite troupe qui suit.

Mon téléphone sonne, Chrystelle, qui a pris possession de notre chambre, m'informe que la porte ne ferme pas.

Un technicien doit intervenir, elle attend patiemment. Et la mer et la piscine en bas qui lui font de l'œil, connaissant Chrystelle, elle a dû 'rouméguer', et ça se comprend.

Arrivée sur place elle m'informe du changement de chambre, mais hic, c'est une chambre communicante. La réception ne propose rien d'autre, soi-disant tout est complet.

La pression monte d'un cran, je demande à changer de chambre vue que la réservation du groupe date de plus de 6 mois……. C'est bon on change.

Moment de répit et c'est parti pour un petit plouf dans la mer juste en-dessous de l'hôtel.

Nos actifs arrivent aux alentours de 21h, tout le monde n'est pas encore en longues vacances, faut bien payer les retraites des ainés (dixit Fabrice)

Petit rappel de la journée de demain. Nadine et Marie ont pu avoir des vélos électriques. Chrystelle entrainera son vélo électrique tout neuf, gentiment stocké dans sa voiture.

6h30 réveil en grand sursaut pour Chrystelle avec qui je partage la chambre.

'On m'a pété la voiture et piqué mon vélo, j'ai mis un tracker et il est dans San Feliu',. Elle part dare dare vers le parking, je lui propose de l'accompagner au commissariat pour la déclaration de vol.

Vite, contacter Patrice, qui a laissé les vélos sur le porte vélo, ainsi que Françoise.

Le téléphone sonne : Chrystelle, c'est bon tout est en place, la voiture, le vélo, ainsi que les autres vélos'. Pour un coup de speed, c'est un coup de speed !

On l'a bien taquiné 😊 et il y avait de quoi. Heureusement la journée a été plus calme……

Et nous voilà partis pour notre périple sur cette voie verte, départ de l'ancienne gare à San Feliu,



traversée de la ville avant de se retrouver dans la campagne. Le point de ralliement pour nos 2 accompagnateurs Michel et Huguette.

A Casa de la Salva.

C'est là que nous les retrouvons assis à la terrasse d'un petit bistrot, à l'ombre, en train de se désaltérer. Nous allons faire de même puis chacun commande son petit en-cas de midi.

Pour ma part un petit sandwich délicieux 😊

Retour plutôt descendant, c'est donc assez tôt que nous rentrons à San Feliu, et c'est dans la mer que nous allons décontracter les gambettes, 60kms tout de même, et boire une excellente sangria sur le front de mer, avant de regagner notre hôtel.

Pour le lendemain une petite balade sur le chemin de ronde est validée par la troupe, et là on en prend plein les yeux, les petites criques aux eaux tantôt turquoise, tantôt verte, la roche orangée, une carte postale.

Arrivés à San Pol, pour partager un petit repas dans un restaurant sur le front de mer, et retour à la réalité après cette escapade sur la Costa Brava, sous le soleil et la bonne humeur revenue rapidement après les péripéties de Chrystelle.

Tout est bien qui finit bien.

A bientôt pour de prochaines aventures ACFA.

BB

- **La rando vélo par Fabrice**

L'ACFA s'expatrie pour ce we vélo, preuve d'une renommée qui s'internationalise !Ce sera sur l'ancienne voie ferrée entre Sant Feliu de Guixols et Gérone sur la Costa Brava

Cette voie ferrée a été créé à la fin du 19eme siècle principalement pour transporter les écorces de liège et les bouchons entre les usines de Cassà de la Selva et Llagostera et le port de St feliu ou la gare de Gérone.

La voie était dite étroite (75 cm d'écartement). A Gérone, les marchandises pouvaient être transbordées sur les wagons pour les voies larges (1m d'écartement) du réseau ferré national

Les 42 kms de voies furent construits entre 1889 et 1892 (inauguration le 29 juin 1892)

Les gens du pays l'appelaient le « Feliuet ». Un voyage complet Gérone–Sant Feliu durait environ 1h45.

Dans les années 1950–60, la route gagna et le trafic s'effondra. En 1963, la compagnie privée qui la gérait restitua sa concession à l'État, qui intégra la ligne au réseau public. La ligne fut ***fermée le 10 avril 1969***





« Sant Feliu » honore saint Félix l'Africain, martyr venu de Carthage, mort vers 304 sous les persécutions de Dioclétien. Le lieu était déjà occupé au Vème siècle avant JC sur les collines. La ville se développe autour du monastère qui fut érigé au Xème siècle. Le site fut choisi pour son excellent port naturel et la proximité du massif côtier des Gavarres, refuge en cas d'attaques de pirates.
Le monastère fut fortifié au XVème siècle



Au moyen Age, la ville était très principalement tournée vers la mer avec la pèche, des chantiers navals. Elle subit aussi les attaques des français qui l'incendièrent en 1285

Au XIXème siècle c'est le commerce du liège qui fit sa prospérité, illustrée par quelques belles villas
Aujourd'hui l'activité principale est le tourisme

Vendredi soir, nous sommes arrivés un peu tard à l'hôtel Montjoi, juste pour retrouver tout le groupe au diner.



Le lendemain, Nadine et Marie vont louer des vélos électriques et tout le monde entame l'aventure depuis le terminus de l'ancienne voie au port de Sant Feliu





Le parcours est agréable, le dénivelé très raisonnable.







Apres environ 25 kms de pédalage, nous retrouvons la voiture suiveuse aux mains de Michel et Huguette à l'ancienne gare de Cassa de la Selva. Pause déjeuner à la ginguette du coin.

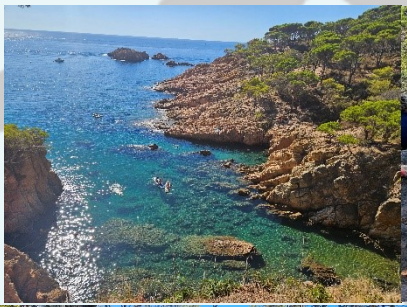




Le retour ne sera pas plus difficile qu'à l'aller.
Il restera suffisamment d'énergie pour que certains goutent aux plaisirs de la piscine et de la mer

Le lendemain, une partie du groupe rejoint, en longeant la côte, la plage de Sant Pol. Les autres iront en voiture.

Baignade avant un déjeuner paella et fideua






Fabrice

- **La ronde de l'AJH à Lahage**



RONDE AJH 2026 – COURSE 6,500 km

ALEGRE Sabrina	2 M2F en 40'
VALLIN Françoise	1 M5F en 40'
MARTINEZ Georges	1 M7M en 41'
VALLIN Marie	6 SEF en 45'

RONDE AJH 2026 - COURSE 12,600 km

DARD Georges	1 M4M en 01h03'
NIKITINE Alain	1 M6M en 01h20'

Aussi beaux et belles de dos comme de face …



Pour résumer : 5 premières places, 1 deuxième place, et une sixième place !
WAOUH !!!



Brigitte 1ère M7F

Françoise 1ère M5F

Georges 1er M7M

Marie 6ème SEF

Georges 1er M4M

Alain 1er M6M

Pour visualiser les photos de cette belle matinée cliquer sur le lien ci-dessous :

https://www.acfa-toulouse.fr/les-grandes-courses/?utm_source=pds178&utm_medium=journal&utm_campaign=ronde_ajh_2026&utm_content=photos

- **Courir pour l'orgue**

COURONS POUR L'ORGUE : 10 KM, 33 DEGRÉS ET QUELQUES FAUSSES NOTES !

Castanet-*Tolosan – Vendredi 25 septembre 2026*

Il paraît que la musique adoucit les mœurs… mais ce vendredi 25 septembre, à Castanet-Tolosan, elle a surtout fait transpirer les coureurs !

Quand la course à pied se met au service du patrimoine

Ce vendredi 25 septembre, j'ai donc chaussé mes baskets pour participer à une manifestation un peu particulière : « Courons pour l'orgue », une course solidaire organisée à Castanet-Tolosan pour contribuer à la restauration de l'orgue Puget de l'église Saint-Gervais-et-Saint-Protais.

Pour cette occasion, j'étais le seul représentant de l'ACFA Toulouse, mais bien décidé à porter les couleurs de notre association pour cette belle cause.

Cet orgue, construit au XIXe siècle par Théodore Puget, fait partie du patrimoine historique de la commune. Malheureusement, après plus de 150 ans de bons et loyaux services, l'instrument a besoin d'une importante restauration pour retrouver toute sa voix.

Le projet, estimé à quelque 500 000 €, doit permettre de remettre en état ses mécanismes, son alimentation en air et différents éléments indispensables à son fonctionnement.

Pour participer à son financement, les organisateurs avaient eu la bonne idée de réunir sportifs et amoureux du patrimoine autour de trois épreuves :

· Un footing de 10 km à 18 h 30.

· Une marche de 5 km à 18 h 45.

· Un footing de 5 km à 19 h.

Le montant de l'inscription, fixé à 10 €, était intégralement destiné à soutenir la restauration de l'orgue. Une boisson et un cadeau souvenir étaient également prévus pour les participants.



Affiche officielle de la manifestation

18 h 30 : 33 degrés… même les tuyaux de l'orgue auraient eu chaud !

Le rendez-vous était donné à la Guinguette Club, au parc de Rabaudy, pour le départ du 10 kilomètres.

Après les traditionnels discours de présentation de la manifestation, il était temps de passer aux choses sérieuses.

À 18 h 30, le thermomètre affichait encore 33 °C !

Autant dire que les conditions n'étaient pas vraiment idéales pour réaliser une performance. Mais bon, je n'étais pas venu pour battre un record du monde, seulement pour prendre du plaisir tout en participant à une bonne action.

Heureusement, le parcours longeait en grande partie le Canal du Midi, et ses platanes nous procuraient une ombre particulièrement appréciable.

Sans eux, nous aurions probablement terminé aussi secs que les vieux soufflets de l'orgue !



Les discours et les dernières recommandations avant le départ

Un joli parcours… mais il fallait parfois deviner la partition !

Le circuit proposé était plutôt agréable, avec de longues portions sur les chemins longeant le Canal du Midi, un terrain relativement plat et un environnement bien sympathique pour courir.

Côté encadrement, les organisateurs avaient prévu un cycliste ouvreur pour guider les plus rapides et un vélo-balai pour accompagner les derniers.

Jusque-là, tout allait bien.

Mais entre les premiers et les derniers… c'était un peu le grand vide !

Pas de fléchage aux intersections, pas de bénévoles pour indiquer la direction et aucun balisage permettant de savoir si nous étions toujours sur le bon parcours.

Autant dire qu'il fallait parfois faire preuve d'initiative !

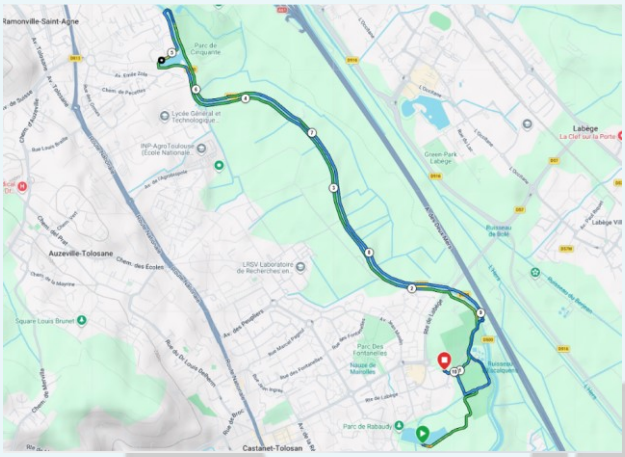
Et je n'ai pas échappé à la règle.

Comme plusieurs autres participants, je me suis retrouvé à hésiter sur certaines bifurcations, avant de prendre quelques libertés avec l'itinéraire initial.

Une course pour restaurer un orgue, c'est bien… mais avec une partition, c'est encore mieux !

Ces petites erreurs de navigation n'ont heureusement pas gâché ma soirée, mais quelques panneaux directionnels auraient certainement évité à plusieurs d'entre-nous de jouer les explorateurs.

Je garderai malgré tout un bon souvenir de ce parcours, notamment grâce à l'ombre bienvenue des platanes des berges du Canal du Midi et surtout pour avoir couru pour la bonne cause.



Tracé GPS Garmin de mon parcours de 10,13 km

Ma Garmin a enregistré toute la séance… même les fausses notes !

Même si cette manifestation n'était pas une compétition officiellement chronométrée, je n'allais tout de même pas laisser ma Garmin au repos !

Elle a donc enregistré ma petite promenade sportive, avec quelques chiffres intéressants :

Mes données	Résultats
Distance parcourue	10,13 km
Temps total	1 h 01 min 12 s
Temps de déplacement	1 h 00 min 38 s
Allure moyenne	6 min 02 s/km
Vitesse moyenne	9,93 km/h
Meilleure allure	4 min 57 s/km
Puissance moyenne	318 watts
Dénivelé positif	23 m
Température	Environ 33 °C

Une petite heure d'effort sous cette chaleur, avec quelques hésitations sur le parcours : finalement, je ne m'en suis pas trop mal sorti !

Les 23 mètres de dénivelé positif ne risquaient pas de me donner le vertige. En revanche, la température a largement compensé l'absence de côtes !

Et pour une fois, les quelques gouttes de sueur supplémentaires étaient aussi destinées à une bonne cause.

Une première place M6… ça ne se refuse pas !

Après avoir retrouvé le chemin du retour et franchi la ligne d'arrivée, direction la Guinguette Club pour profiter du moment de convivialité prévu par les organisateurs.

C'était l'occasion de se désaltérer, de discuter et de récupérer le petit cadeau souvenir offert à chaque participant.

Mais la soirée me réservait encore une agréable surprise : une première place dans la catégorie M6 hommes !

Bon, je ne vais pas prétendre avoir remporté les Jeux olympiques, d'autant que cette manifestation était avant tout solidaire et non officiellement chronométrée.

Mais une première place, même dans une course conviviale, cela fait toujours plaisir !

Et puis, quitte à représenter l'ACFA tout seul, autant ne pas revenir les mains vides !



Récompenses et cadeaux souvenirs de la manifestation

Une belle initiative, malgré quelques fausses notes

Au final, je retiendrai surtout une belle soirée sportive et solidaire, organisée autour d'une cause qui mérite vraiment d'être soutenue.

L'idée de faire courir et marcher les habitants pour contribuer à sauver un instrument historique est excellente. Elle permet de réunir des personnes d'horizons différents autour d'un objectif commun.

Bien sûr, quelques améliorations seraient souhaitables, notamment concernant le balisage du parcours et la présence de bénévoles aux intersections.

Mais cela n'enlève rien à l'intérêt de cette initiative ni à l'engagement des personnes qui l'ont organisée.

Je souhaite sincèrement que cette opération contribue à redonner toute sa puissance à l'orgue Puget de Castanet-Tolosan.

Et si une nouvelle édition voit le jour, pourquoi ne pas y retourner, avec cette fois quelques autres coureurs de l'ACFA ?

En attendant, j'aurai au moins apporté ma petite note à cette partition solidaire… et décroché une première place Pour découvrir ou soutenir le projet de restauration :

La restauration de l'orgue de Castanet-Tolosan – Fondation du patrimoine

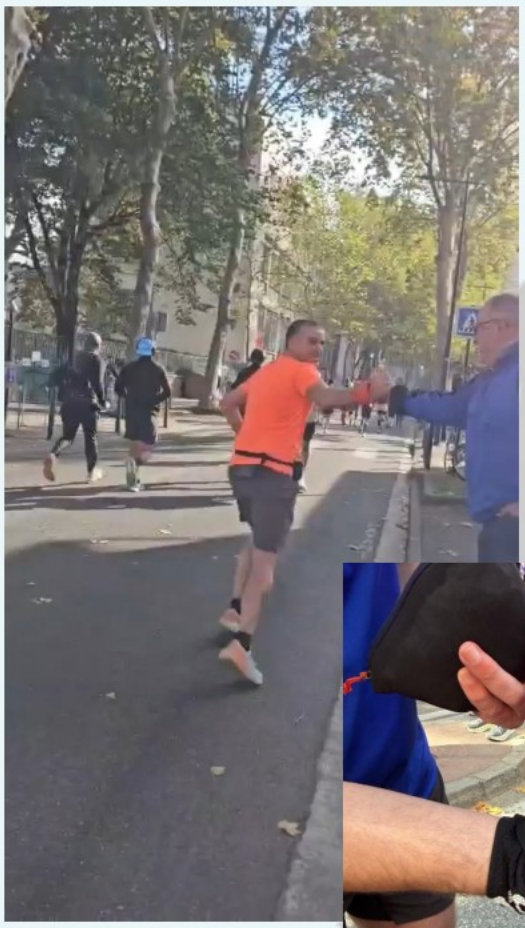
Alain

M6 en prime !

Alain

- **Le marathon de Toulouse le 1er novembre**

Quelques souvenir du marathon de Toulouse avec la participation de Jérome Massat en individuel, de Françoise Vallin en relais avec une équipe Airbus et de Nadine Venditto sous les couleurs de l'ACFA sur la course des 10Kms.







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

Souvenez-vous de notre belle matinée du 19 septembre chez Françoise et Fabrice !

- Un groupe de coureurs avec Françoise.
- Un groupe de randonneurs avec Fabrice.
- Et quelques spécialistes de la récupération… une discipline dans laquelle l'ACFA excelle aussi !

Le tout dans la bonne humeur et la convivialité !
Le compte rendu et les photos sont en ligne sur notre site !

👇 À découvrir ici :

https://www.acfa-toulouse.fr/entrainement-commun-a-pibrac/?utm_source=email&utm_medium=email&utm_campaign=resultats_automne_2026

Encore un grand merci à Françoise et Fabrice pour leur accueil !
Bonne découverte et à bientôt sur les chemins !

Alain



- ## L'entraînement en commun à Pibrac (bis)

Entraînement commun à Pibrac : sport, randonnée et convivialité !

Une rencontre de l'ACFA Toulouse **chez Françoise et Fabrice**

Le **samedi 19 septembre 2026**, direction **Pibrac**, près de Toulouse, pour un nouvel entraînement commun de l'**ACFA Toulouse**, organisé chez Françoise et Fabrice ! Au programme : course à pied, randonnée et… une troisième activité un peu moins sportive, mais tout aussi appréciée !

Les coureurs prennent la direction de la forêt !

Au programme : quelques kilomètres sous les arbres, de la bonne humeur et certainement quelques conversations entre deux accélérations ! Avec Françoise aux commandes, pas question de perdre le rythme §



Françoise et son groupe de coureurs.

Les randonneurs ne sont pas en reste !

Pendant ce temps, **Fabrice** est lui aussi à l'œuvre pour ouvrir la randonnée du jour.

Ils sont **dix** à prendre part à cette sortie :

Annick, Danielle, Framboise, Nadine, Olga, Marcou, Jacques, Pascal et Bernard, guidés par Fabrice.



Une belle équipe partie profiter des sentiers de Pibrac, à son rythme, entre marche, discussions et plaisir de se retrouver en pleine nature.

Les randonneurs réunis sur le parcours de Pibrac.

Et pour les autres… place à la récupération !

Quelques-uns ont préféré la troisième activité proposée : **« la récupération » !**

Une discipline non moins agréable, qui présente l'immense avantage de ne nécessiter ni chaussures de running, ni bâtons de randonnée, ni même un échauffement préalable !

La récupération, une activité très appréciée !



Et à l'ACFA, on le sait bien, la récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Certains ont simplement choisi de commencer par-là !

La récupération, une activité très appréciée !

Une belle journée dans l'esprit ACFA

Au retour des sportifs, tout le monde se retrouve pour prolonger ce moment de partage et de convivialité.

Car finalement, que l'on soit coureur, marcheur ou spécialiste de la récupération, l'essentiel est bien de se retrouver et de passer un agréable moment ensemble.

Un grand merci à Françoise et Fabrice pour leur accueil, leur disponibilité et l'organisation de cette belle rencontre.

Un moment de convivialité partagé chez Françoise et Fabrice.

Vous retrouverez un CR complet et toutes les photos de la rencontre sur votre site ACFA :

https://www.acfa-toulouse.fr/entrainement-commun-a-pibrac

- **L'entraînement en commun à Lapeyrouse-Fossat**

COURSE, RANDONNÉE ET RÉCUPÉRATION… À LAPEYROUSE-FOSSAT !

Souvenez-vous du samedi 17 octobre, lorsque Nadine et Gégé nous ont chaleureusement accueillis chez eux pour un nouvel entraînement commun de l'ACFA Toulouse.

Malgré la fraîcheur matinale, 22 adhérents et quelques futurs adhérents avaient répondu présents !

Au programme :

Un petit déjeuner et un café bien chaud pour démarrer la journée dans les meilleures conditions.

Cinq courageux coureurs : Gégé, Alain M., Brigitte, Françoise et Loulou.

Une belle équipe de randonneurs, bien plus nombreuse, partie découvrir les environs.

Et notre fameuse troisième discipline : la récupération ! Une activité qui compte de plus en plus de spécialistes à l'ACFA ! 😂

Après les efforts des uns et la récupération des autres, tout ce petit monde s'est retrouvé pour partager un agréable moment de convivialité.

Le compte rendu de cette belle journée et les photos sont maintenant disponibles sur notre site !



👉 **Découvrir l'article et les photos de notre entraînement chez Nadine et Gégé**

Un grand merci à Nadine et Gégé pour leur accueil et à tous les participants pour leur bonne humeur !

Bonne lecture et à très bientôt pour de nouvelles aventures ACFA !

- **L'endurance Trail des Templiers vue par Alain N : un autre regard**

ENDURANCE TRAIL DES TEMPLIERS 2026

Dans l'ombre des 102 kilomètres : la course invisible des accompagnateurs

Millau – Vendredi 16 octobre 2026

102,4 kilomètres, 4 051 mètres de dénivelé positif, deux coureurs, deux stratégies… et une petite équipe d'assistance qui n'aura pas vraiment eu le temps de contempler les paysages !

Quand on parle d'ultra-trail, on évoque naturellement les exploits des coureurs, les kilomètres avalés, les dénivelés impressionnants, les chronos et les classements. Et c'est bien normal ! Courir plus de 100 kilomètres sur les sentiers escarpés des Causses, c'est un formidable défi physique et mental.

Mais derrière ces hommes et ces femmes qui repoussent leurs limites, il existe souvent une autre équipe, beaucoup moins visible.

Celle des accompagnateurs.

Ceux qui se lèvent en pleine nuit, préparent les sacs, remplissent les flasques, calculent les horaires de passage, cherchent désespérément une place de parking, patientent parfois des heures, surveillent les écrans de géolocalisation, écoutent les inquiétudes, soignent les petits bobos, improvisent lorsque tout ne se passe pas comme prévu et trouvent encore quelques mots pour redonner du courage.

Ils deviennent tour à tour chauffeurs, ravitailleurs, infirmiers improvisés pour les petits soins, logisticiens, météorologues, psychologues et parfois même directeurs sportifs !

Alors, soyons clairs : **assister un ultra-trail est infiniment moins éprouvant physiquement que courir 100 kilomètres.** Il ne s'agit surtout pas de comparer les efforts.

Mais cette journée possède elle aussi ses moments de tension, ses contretemps, ses décisions urgentes et ses petites victoires.

Et puisque personne ou presque ne raconte jamais cette course-là, j'ai décidé de vous emmener de l'autre côté des ravitaillements.

Dans les coulisses de l'Endurance Trail des Templiers 2026, avec Nicolas et Alexandre comme acteurs principaux… et votre serviteur dans un rôle secondaire qui, finalement, ne sera pas de tout repos !

ACTE 1 — AVANT LA COURSE, IL Y A DÉJÀ TOUTE UNE HISTOIRE

Huit mois pour préparer un rêve… et une cheville qui s'en mêle !

Notre aventure commence huit mois plus tôt, lorsque Nicolas décide de s'inscrire à l'Endurance Trail des Templiers.

Au programme : 102,4 kilomètres, 4 051 mètres de dénivelé positif et une succession de montées, de descentes, de chemins caillouteux et de passages techniques autour de Millau.
Rien qu'à lire le descriptif, mes mollets commencent déjà à protester !
Mais Nicolas est motivé. Les entraînements s'enchaînent, les kilomètres s'accumulent et la préparation suit son cours.
Jusqu'au Trail du Saint-Jacques.
Là, tout bascule.
Une grosse blessure à la cheville vient interrompre brutalement sa progression et compromettre sérieusement sa participation aux Templiers.
Terminées, les longues sorties sur les sentiers !
Commence alors une tout autre préparation, beaucoup moins spectaculaire, mais tout aussi exigeante.
Direction le kinésithérapeute !
Les semaines passent entre les séances de rééducation, le renforcement musculaire, le maintien de la condition physique et les exercices destinés à remplacer, autant que possible, les sorties sur le terrain.
Il faut reconstruire, travailler, patienter… et surtout garder espoir.
Car le calendrier, lui, ne s'arrête pas.
Et Nicolas doit même faire face à un choix particulièrement difficile.

Sélectionné pour participer au Championnat de France militaire de trail, organisé à Barèges le 20 septembre 2026, il se voit contraint de déclarer forfait.

Une décision forcément décevante lorsqu'on a obtenu sa sélection pour une telle compétition !
Mais la prudence doit l'emporter sur l'envie de courir. Sa cheville n'est pas encore suffisamment rassurante pour prendre le risque de compromettre tous les efforts de rééducation accomplis depuis sa blessure.
Il faut donc savoir renoncer à un objectif pour espérer en atteindre un autre.
Pas question de tout gâcher pour une course, aussi prestigieuse soit-elle, alors que les Templiers approchent à grands pas !

Nicolas fait donc le choix de préserver sa cheville, de poursuivre son travail avec le kiné et de tout miser sur son objectif principal : l'Endurance Trail des Templiers.
Un choix raisonnable, mais certainement pas facile à accepter pour un compétiteur habitué à relever les défis.
Les semaines continuent de défiler, les doutes persistent et la date fatidique approche dangereusement.
Nicolas ne sait toujours pas avec certitude s'il pourra prendre le départ.
Finalement, après des semaines d'efforts et une préparation physique adaptée particulièrement intensive, **le feu vert tant attendu du kiné arrive enfin !**

Nicolas peut envisager de courir.
Mais entre recevoir l'autorisation de participer et être certain que cette fichue cheville acceptera d'encaisser plus de 100 kilomètres et 4 000 mètres de dénivelé, il existe tout de même une petite différence !
L'appréhension reste importante.
Car si les muscles et le cardio ont été entretenus du mieux possible, rien ne remplace totalement les longues heures passées sur les sentiers pour préparer une épreuve aussi exigeante.

Et surtout, une question demeure : comment cette cheville va-t-elle réagir au fil des kilomètres, notamment dans les descentes techniques ?
Mais voilà, après avoir déjà renoncé au Championnat de France militaire pour préserver ses chances, Nicolas n'a pas l'intention de laisser passer cette nouvelle occasion.
La décision est prise.

Nicolas sera au départ des Templiers 2026 !

Il a fait le choix de la patience, de la prudence et d'une préparation différente pour se donner toutes les chances de réussir.
Maintenant, il va falloir l'assumer… pendant 102,4 kilomètres !

Quand l'assistance commence plusieurs jours avant le départ

On imagine souvent que l'accompagnateur commence son travail lorsque le coureur arrive au premier ravitaillement.
Erreur !
Une assistance efficace commence bien avant.
Il faut prévoir les déplacements, les horaires, les accès autorisés, les réserves alimentaires, les boissons, les vêtements de rechange et les petits équipements qui peuvent devenir indispensables au fil de la course.
Billets de train réservés, gîte retenu pour la veille et le soir de l'épreuve, organisation des déplacements… tout commence à prendre forme.
Et de mon côté, un autre chantier m'attend.
Les lundi 12 et mardi 13 octobre sont consacrés à la préparation d'un article spécial sur le site internet de l'ACFA.
L'objectif est de permettre aux adhérents de suivre Nicolas quasiment en direct grâce à une frise chronologique, aux différents points de contrôle et à la géolocalisation LiveTrack.
Une façon de partager l'aventure avec ceux qui ne pourront pas être présents à Millau.
Car si les coureurs vont parcourir les chemins de l'Aveyron, il faut bien que quelqu'un raconte leurs exploits.
L'article est d'ailleurs toujours disponible ici :
https://www.acfa-toulouse.fr/endurance-trail-templiers-2026-nicolas/

Mercredi 14 octobre : les choses sérieuses commencent

Nicolas arrive à la maison très tard dans la soirée.
Autant dire que la première nuit ne sera pas particulièrement réparatrice !
Le lendemain matin, derniers préparatifs, chargement de la voiture et direction la gare Matabiau pour récupérer Alexandre, le copain de Nicolas, inscrit lui aussi sur cette belle promenade de santé.
Cette fois, notre équipage est prêt.
Direction Millau !

Premier objectif : trouver de quoi manger. Après tout, même ceux qui ne vont pas courir ont besoin de prendre quelques forces !



Nous récupérons ensuite les dossards avant de déambuler parmi les nombreux stands du salon des Templiers.
Chaussures, sacs, équipements, produits énergétiques… tout respire le trail et la montagne.
L'ambiance est déjà là.
Les discussions vont bon train, les coureurs se croisent, chacun observe le matériel des autres et commence à imaginer ce qui l'attend quelques heures plus tard.
Mais il est temps de rejoindre notre hébergement, à une trentaine de minutes de Millau.





Un gîte bien caché… et une flambée bienvenue !

Première difficulté : trouver notre logement !
Dans ce petit village, les indications ne sont pas aussi évidentes que prévu.
Heureusement, les habitants sont sympathiques et finissent par nous aider à rejoindre notre gîte.
L'installation s'annonce plutôt fraîche !
Fort heureusement, le poêle nous attend, déjà garni de belles bûches de pin.
Il ne manque qu'une allumette pour transformer notre logement en refuge douillet.
Une belle flambée plus tard, l'atmosphère est nettement plus agréable.
Nicolas prend les commandes de la cuisine pour préparer le dernier repas d'avant-course.
Pendant ce temps, je m'occupe d'un détail qui pourrait sembler anodin : ma propre tenue !
Je prépare soigneusement mon équipement, de la tête aux pieds, pour que Nicolas et Alexandre puissent me reconnaître immédiatement au milieu des centaines d'accompagnateurs.
Car demain, chaque minute comptera.
Pas question qu'ils passent cinq minutes à chercher leur ravitailleur parmi une foule de personnes portant toutes plus ou moins les mêmes vêtements de sport !

Une soirée où chacun devient un peu stratège… et où les esprits sont déjà sur les sentiers !

Le dîner approche, mais avant de passer à table, l'ambiance devient progressivement plus sérieuse. Chacun prend un moment pour se recueillir, laissant ses pensées vagabonder vers cette formidable aventure qui commencera dans quelques heures.
Stratégie de course, gestion des efforts, alimentation, horaires de passage, temps de repos… Tout est soigneusement examiné. Les discussions alternent entre conseils, interrogations et dernières recommandations.
Dans cette atmosphère empreinte de sérieux, d'espoir et d'une certaine appréhension, la concentration est palpable. Les plaisanteries cèdent parfois la place à quelques instants de silence, comme si chacun éprouvait le besoin de se retrouver avec lui-même et de confier intérieurement cette aventure à la Providence.
Car demain, ce ne sera plus le moment de réfléchir à la stratégie : il faudra la mettre en pratique !

Alexandre affiche ses ambitions. Il envisage de boucler les 102 kilomètres en 15 h 30 à 16 heures. Un objectif exigeant, mais qui correspond à la préparation qu'il a réalisée.
De son côté, Nicolas dispose d'un conseiller un peu particulier : l'intelligence artificielle intégrée à sa montre ! Celle-ci lui prédit un temps compris entre 16 h 30 et 16 h 45.
Mais après les galères de ces derniers mois, Nicolas préfère rester prudent. Sa cheville demeure une grande inconnue et il sait qu'une épreuve aussi longue peut réserver bien des surprises. Son objectif sera donc de terminer autour de 17 heures, tout en conservant une marge de sécurité confortable.
Pour l'assistance, nous avons d'ailleurs établi nos prévisions sur une durée pouvant atteindre 19 heures de course.

Et cette marge de précaution est loin d'être inutile !

Car pendant que les coureurs réfléchissent à leur allure et à leur gestion de l'effort, de mon côté, je dois déjà anticiper leurs futurs déplacements… et les miens !

À quelle heure arriveront-ils au premier ravitaillement ? Combien de temps leur faudra-t-il pour rejoindre le suivant ? Où pourrai-je stationner ? Combien de minutes faudra-t-il marcher avec tout mon matériel ? Et surtout, comment faire pour être présent au bon endroit, au bon moment, pour deux coureurs dont les rythmes seront probablement différents ?

Arriver trop tard serait impardonnable : mes deux poulains risqueraient de perdre de précieuses minutes à attendre leur ravitailleur !

Arriver trop tôt n'est pas vraiment un problème, à condition de ne pas se retrouver bloqué au mauvais endroit lorsque les horaires commenceront à évoluer.

Il faut donc prévoir, calculer, anticiper… tout en sachant parfaitement que les plus beaux tableaux de marche peuvent être bouleversés dès les premiers kilomètres.
Une véritable partie d'échecs se prépare, avec deux coureurs, deux stratégies différentes et un seul accompagnateur qui devra essayer de satisfaire tout le monde !
Mais pour l'instant, place au dîner !
Le repas est rapidement avalé, accompagné des dernières discussions sur le parcours et de quelques recommandations supplémentaires.
Il est déjà 22 heures.
Cette fois, plus question de refaire le monde ni de recalculer les temps de passage !
Direction les chambres, car dans quatre petites heures, le réveil va sonner.
Enfin… encore faudrait-il réussir à dormir !
Car si les corps réclament un peu de repos, dans les têtes, la course a déjà commencé…

ACTE 2 — 4 H 25 : DEUX COURSES COMMENCENT EN MÊME TEMPS

1 h 50 : réveil avant le réveil !

Pas besoin d'attendre deux heures.

À 1 h 50, les premiers bruits se font déjà entendre dans la maison.
Préparation du café, petit-déjeuner rapidement avalé, derniers contrôles du matériel et chargement de la voiture.
Dehors, une magnifique nuit étoilée nous accueille.
La météo semble vouloir être de notre côté.
Quelques kilomètres plus loin, nous approchons de Millau.
Les parkings sont éloignés du départ et, dans la nuit encore noire, la voix du speaker résonne déjà au loin.
L'ambiance monte progressivement.
Avant de rejoindre le sas, nous prenons quelques photos souvenirs.

Les sourires sont présents, mais la concentration est palpable.



Pour Nicolas, cette ligne de départ représente déjà une première victoire après les mois de galère traversés depuis sa blessure.
Alexandre, lui, est concentré sur son objectif chronométrique.
Et moi ?
Je commence surtout à penser à la suite !
Car une fois le départ donné, il faudra rejoindre la voiture, traverser Millau, emprunter les bons itinéraires et arriver au premier point d'assistance avant mes deux poulains.

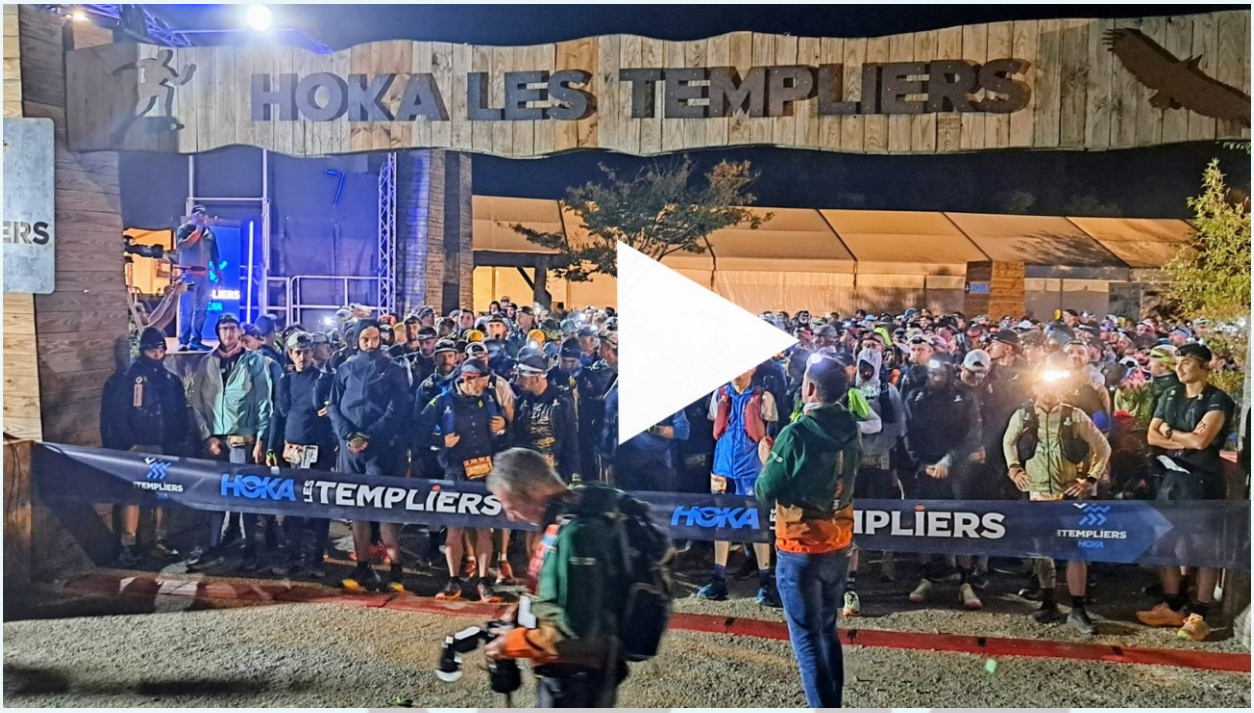
Le départ des Templiers : un moment magique

Il est 4 h 25.
Soudain, le speaker se tait.
La musique mythique des Templiers retentit dans la nuit.
Frissons garantis !
Puis vient le décompte final.
5… 4… 3… 2… 1…
Le coup de pistolet retentit.
Les torches s'embrasent le long de l'allée principale et une immense vague de coureurs s'élance dans l'obscurité, éclairée par des centaines de lampes frontales.
En quelques secondes, Nicolas et Alexandre disparaissent dans ce flot de lumière et de fumée.
Le spectacle est magnifique.

Mais pas question de rester longtemps à contempler cette scène !

Car pour moi aussi, le départ vient d'être donné.

▶ *Un moment magique et chargé d'émotion que je vous invite à découvrir en images ! (Appuyez sur la touche Ctrl puis sur l'image)*



Le coureur prend les sentiers, l'accompagnateur prend la route

Une course contre la montre commence, mais cette fois sur quatre roues !
Routes barrées, parkings saturés, déviations, kilomètres à pied et foule d'accompagnateurs : il va falloir composer avec tout cela pendant une bonne partie de la journée.
Pour les coureurs, les difficultés sont principalement physiques et mentales.
Pour les accompagnateurs, elles sont avant tout logistiques.
Mais les conséquences d'une erreur peuvent être immédiates.
Un mauvais itinéraire, un parking inaccessible ou un matériel oublié, et c'est le coureur qui risque d'en subir les conséquences.
Voilà pourquoi, sur un ultra-trail, l'accompagnateur devient parfois une sorte de directeur sportif.
Il doit prévoir, décider, adapter et surtout essayer de garder son calme lorsque le programme ne se déroule pas comme prévu.
Et justement, pour mon premier ravitaillement, le programme va rapidement prendre une tournure inattendue !

ACTE 3 — LE ROZIER : LES PREMIÈRES AVENTURES D'UN RAVITAILLEUR

Avant 6 heures, les parkings sont déjà pleins !

Il n'est même pas 6 heures du matin lorsque j'arrive au Rozier.
Et là, première surprise !
Les parkings sont déjà saturés.

Les organisateurs me dirigent vers un autre parking, situé à l'opposé du village.
Voilà qui commence bien !
Je finis par trouver une place et commence à préparer mon matériel.
Dans la nuit encore bien noire, j'organise le contenu de mon sac à dos de 50 litres.
Flasques, gels, purées, barres énergétiques, boissons isotoniques, électrolytes, pastilles de sel, petite trousse de pharmacie pour les petits bobos habituels…
Tout doit être prêt et adapté aux besoins de chacun.
Car Nicolas et Alexandre n'ont pas les mêmes habitudes alimentaires.
Et sur une course de cette longueur, il vaut mieux éviter de confondre les menus !
Le sac est enfin bouclé.
Reste maintenant un petit détail.
Où se trouve exactement le ravitaillement ?

Une petite randonnée matinale… vers la mauvaise course !

Sur ce parking non éclairé, perdu dans la nuit, aucun panneau ne semble vouloir me renseigner.
Heureusement, plusieurs personnes arrivent en même temps que moi.
Elles portent des sacs, semblent parfaitement savoir où elles vont et prennent la direction du centre du village.
Mon raisonnement est imparable : à cette heure-ci, avec un tel équipement, ce ne peuvent être que des accompagnateurs !
Je leur emboîte donc le pas.
Quelques instants plus tard, nous apercevons des panneaux :
« Festival des Templiers – Départ ».
Parfait !
Nous sommes sur la bonne voie.
Enfin… c'est ce que je crois !
Car nous marchons, nous marchons… et surtout nous montons !
Les ruelles deviennent de plus en plus pentues.
Avec mon énorme sac sur le dos, je commence à trouver que ce premier ravitaillement se mérite sérieusement.
Heureusement, quelques odeurs agréables viennent distraire mon attention.
Les commerçants ont déjà installé leurs devantures et une délicieuse odeur de viennoiseries toutes fraîches flotte dans les rues.
Croissants, pains au chocolat, café fumant…
Tout cela est bien tentant après une nuit aussi courte !
Mais pas question de s'arrêter.
J'ai une mission !
Plus nous avançons, plus la foule devient importante.
Une autre odeur commence à dominer celle des boulangeries : le camphre !
Cette fois, aucun doute possible, nous sommes au milieu des sportifs.

Des coureurs s'échauffent, ajustent leur équipement et discutent dans une ambiance de plus en plus animée.
Pourtant, quelque chose me tracasse.
Pourquoi ne vois-je toujours pas la zone de ravitaillement ?
Je tourne, je cherche, j'observe… rien !
Finalement, j'interpelle un organisateur.
— Bonjour ! Pouvez-vous me dire où se trouve le ravitaillement des coureurs ?
Il me regarde et me répond tranquillement :
— Mais… de quelle course parlez-vous exactement ?
Et là, je comprends !
Je suis bien sur un événement du Festival des Templiers…
Mais pas sur la bonne course !

Depuis le début, je suis les participants d'une autre épreuve !
Magnifique !
Me voilà donc reparti en sens inverse, dévalant les mêmes ruelles que je viens de gravir, mon énorme sac sur le dos.
Il faut maintenant rejoindre l'autre extrémité du village, retrouver le bon ravitaillement et surtout ne pas perdre davantage de temps.
Les minutes défilent.
Et mes deux poulains, eux, continuent d'avancer !
Je finis enfin par retrouver la bonne direction.
Premier ravitaillement, première erreur d'aiguillage… et déjà quelques kilomètres supplémentaires dans les jambes.
Moi qui pensais ne pas courir ce jour-là, je commence sérieusement à me poser des questions !

Ouverture de la quincaillerie !

Une fois arrivé au bon endroit, il faut rapidement installer le matériel.
Et du matériel, croyez-moi, il n'en manque pas !
Gels, purées, barres énergétiques, eau, boissons isotoniques, sel, électrolytes, flasques, fruits secs, serviettes, pansements, ciseaux, crème anti-frottements…
Mon sac de 50 litres est plein à craquer !
On pourrait presque ouvrir une pharmacie doublée d'une épicerie sportive.
Les consignes nutritionnelles des deux coureurs sont soigneusement mises en évidence sur le sac.
Car un bon ravitaillement ne consiste pas simplement à tendre une bouteille d'eau.
Il faut savoir ce que chacun doit prendre, préparer les bonnes quantités, vérifier l'état des réserves, être attentif aux signes de fatigue et ne pas oublier les petits détails.
Un coureur qui arrive après plusieurs heures d'effort n'a pas toujours envie de réfléchir à tout cela.
C'est justement là que l'assistance prend son importance.
Lui doit courir.

Moi, je dois essayer de penser au reste.

Un phare au milieu du ravitaillement !

Côté technologie, tout fonctionne.
LiveTrail et LiveTrack sont activés sur mon téléphone pour suivre la progression des deux coureurs.
Ma tablette est également prête pour actualiser les informations du direct sur le site internet de l'ACFA.
Entre les appels téléphoniques, les points de géolocalisation et les mises à jour informatiques, j'ai parfois l'impression de gérer un petit centre de contrôle du CNES !
Les premiers appels arrivent justement.
Nicolas et Alexandre donnent des nouvelles de leurs sensations.
Tout semble bien se passer.
Leur arrivée approche.
C'est donc le moment de sortir mon arme secrète : une grosse lampe frontale clignotante, suffisamment puissante pour éclairer une bonne partie du ravitaillement !
Effet immédiat.
Toutes les têtes se tournent vers moi !
Je ne passe certainement pas inaperçu, mais c'est exactement le but recherché.
Impossible pour Nicolas et Alexandre de me manquer !

Premier ravitaillement : Alexandre prend les commandes

À 8 h 14, Alexandre franchit le point de contrôle du Rozier, au kilomètre 29,6.
Deux minutes plus tard, à 8 h 16, Nicolas passe à son tour.
Premier avantage pour Alexandre : deux minutes !
Il repart devant Nicolas, conformément à son objectif de course plus ambitieux.
Pour ma part, je veille à ce que chacun reparte avec les bonnes réserves.
Quelques mots sur les sensations, vérification du matériel, remplissage des flasques…
Et déjà, ils sont repartis !
C'est l'une des particularités de l'assistance sur un ultra-trail.
On passe parfois beaucoup de temps à préparer et à attendre pour finalement ne retrouver son coureur que quelques instants.
Il faut être disponible au bon moment, sans se laisser surprendre.
Et lorsque le coureur repart, le travail recommence immédiatement.
Rangement du matériel, retour à la voiture, recherche de l'itinéraire suivant et recalcul des horaires.
Le ravitaillement est terminé. La mission continue !

ACTE 4 — DEUX COUREURS, DEUX STRATÉGIES… ET UN ASSISTANT QUI DOIT S'ADAPTER

Les écarts commencent à évoluer

Les kilomètres s'enchaînent.
Les montées succèdent aux descentes et les premiers écarts commencent à évoluer.
Au Truel, au kilomètre 41,2, les deux hommes passent exactement à la même heure : 10 h 28.

Égalité parfaite !
Voilà qui devient intéressant.
Alexandre était parti légèrement plus vite, mais Nicolas semble progressivement trouver son rythme.
Au kilomètre 47,4, à Massabiau, les positions s'inversent.
Nicolas passe à 11 h 41.
Alexandre à 11 h 48.
Sept minutes d'avance pour Nicolas !
Pour celui qui suit les coureurs à distance, ces informations sont précieuses.
Elles permettent d'adapter les horaires d'arrivée aux ravitaillements, mais également de commencer à comprendre l'évolution de la course.
Un écart qui augmente ou qui diminue peut traduire bien des choses : une différence de rythme, une difficulté passagère, un arrêt plus long ou simplement deux façons différentes de gérer l'effort.
Il ne faut donc pas tirer de conclusions trop vite.
D'autant que la météo commence à compliquer la situation.
Le thermomètre flirte désormais avec les 28 °C.
Sur un ultra-trail de cette longueur, la chaleur devient un adversaire supplémentaire.
Et les portions les plus exposées sont encore à venir !

Kilomètre 58 : le moment où l'assistance devient essentielle

Nous approchons du ravitaillement de Saint-André-de-Vézines, au kilomètre 57,7.
Cette fois, un repas chaud est prévu, ainsi qu'un changement complet de tenue.
Mon équipement s'enrichit donc d'un deuxième sac contenant deux ensembles de course complets : tee-shirts, shorts, chaussettes et chaussures sèches.
Avec mon gros sac à dos, me voilà transformé en déménageur !
Les horaires de passage sont les suivants :
Nicolas : 13 h 02.
Alexandre : 13 h 15.
L'écart est maintenant de treize minutes.
Nicolas a pris l'avantage.
Mais derrière ces chiffres se cache une réalité un peu différente.

Le coup de mou de Nicolas

C'est dans la côte précédant le ravitaillement que Nicolas connaît son premier véritable passage difficile.
Lorsqu'il arrive, le visage est marqué, les traits sont tirés et la fatigue se lit immédiatement.
Cette fois, pas question de vouloir repartir à toute vitesse !
Une vraie pause s'impose.
Et c'est précisément dans ces moments que l'accompagnateur doit parfois prendre un peu de recul à la place du coureur.
Car celui-ci est plongé dans son effort, avec son chrono, sa fatigue et parfois son envie de ne pas perdre une seule minute.

L'assistant, lui, peut observer.

Voir que le visage est marqué.

Comprendre qu'il faut manger.

Prendre le temps de refaire correctement les réserves.

S'assurer que le changement de tenue est effectué.

Un peu comme un directeur sportif qui doit savoir quand laisser son coureur accélérer… et quand il est préférable de lui conseiller de temporiser.

Le repas chaud fait du bien.

Il faut ensuite remplir les flasques, préparer les gels, les sachets de purée et les réserves alimentaires.

La prochaine portion sera particulièrement exposée au sud, à flanc de falaise, avec le soleil se réverbérant sur les parois rocheuses.

Pas vraiment l'endroit idéal pour manquer d'eau !

Alexandre et les premiers problèmes digestifs

Alexandre arrive à son tour.
Mais sa difficulté est différente.
Son protocole nutritionnel, préparé autour d'une consommation de 90 grammes de glucides par heure, commence à lui jouer de mauvais tours.
Son estomac ne suit plus.
Il peine à manger correctement et doit prendre davantage de temps pour récupérer.
Voilà un autre aspect important de l'assistance.
On peut préparer la meilleure stratégie du monde, rien ne garantit que l'organisme l'acceptera le jour de la course.
Et lorsque l'estomac décide de faire grève, il faut trouver des solutions !
Deux coureurs, deux problèmes différents.
Nicolas doit gérer sa fatigue et sa cheville.
Alexandre doit adapter son alimentation pour continuer.
Il faut donc être attentif aux besoins de chacun, sans vouloir appliquer les mêmes solutions à tout le monde.
Après cette pause bienvenue, les deux hommes repartent à quelques minutes d'intervalle.
Eux retrouvent les sentiers caillouteux.
Moi, je reprends le volant.
Direction le camp militaire du Larzac !
Mais au passage de Roquesaltes, au kilomètre 65,3, les écarts se resserrent de nouveau.
Nicolas passe à 14 h 46.
Alexandre à 14 h 54.
Plus que huit minutes de différence !
Comme quoi, sur une telle distance, rien n'est jamais acquis.

ACTE 5 — LE LARZAC : QUAND L'ASSISTANCE DEVIENT UN EXERCICE DE HAUTE PRÉCISION

Une navette de vingt minutes qui change tout

Le ravitaillement suivant impose une toute nouvelle organisation.
Il faut rejoindre le camp militaire du Larzac, stationner la voiture, puis emprunter une navette qui nous conduit jusqu'au point d'assistance après plus de vingt minutes de trajet.
Cette fois, pas question d'oublier quoi que ce soit dans le coffre !
Entre le trajet aller, le trajet retour et les éventuels temps d'attente, récupérer un produit oublié devient une véritable expédition.
Je vérifie donc soigneusement mon matériel avant de quitter la voiture.
Tout doit être anticipé.
Car sur un ravitaillement de ce type, l'accompagnateur n'a plus vraiment le droit à l'erreur.

Un petit marché au milieu des Causses !

Une fois sur place, je repère mon emplacement et commence à déballer tout mon matériel.
Et là, on se croirait sur un marché !
Sur mon étal improvisé, tout est soigneusement disposé : flasques d'eau, boisson énergétique façon punch, purées carotte-patate douce, gels, pastilles de sel, barres énergétiques, fruits secs…
Ne manque plus que l'ardoise avec les prix et l'annonce :
« Trois gels achetés, un offert ! »
Mais derrière cette présentation presque comique se cache une organisation bien précise.
Chaque produit doit être immédiatement accessible.
Chaque flasque doit être prête.
Chaque besoin doit avoir été anticipé.
Car lorsque Nicolas ou Alexandre arriveront, il ne sera plus temps de fouiller pendant cinq minutes au fond du sac.

Un SMS qui bouleverse le programme

Soudain, mon téléphone vibre.
Un SMS d'Alexandre !
Ses problèmes gastriques ne lui laissent décidément aucun répit.
Son estomac refuse toujours de coopérer et il me demande quelques produits bien spécifiques pour ce ravitaillement.
Aïe !
Si j'avais anticipé certaines difficultés en remplissant généreusement mon sac, je n'avais malheureusement pas prévu toute la carte des menus !
Et bien évidemment, les produits demandés ne sont pas tous avec moi.

Retourner à la voiture ?

Impossible !
Il faudrait reprendre la navette, compter vingt minutes pour rejoindre le parking, récupérer les produits, puis vingt nouvelles minutes pour revenir au ravitaillement.
Sans compter les temps d'attente !
Autant dire une éternité lorsque l'on sait que Nicolas peut arriver d'un instant à l'autre.
Et même si je tentais cette expédition, je risquerais de faire patienter Alexandre.
Pour deux coureurs engagés dans une course contre la montre, ce serait vraiment dommage de perdre de précieuses minutes à attendre leur ravitailleur !
Il me faut donc improviser avec les moyens du bord, en essayant de trouver de quoi satisfaire son estomac capricieux.
C'est aussi cela, l'assistance.
On prépare, on anticipe, on imagine plusieurs scénarios.
Et puis le téléphone sonne, un problème apparaît, et tout ce qui semblait parfaitement organisé doit être revu en quelques secondes.

Décidément, sur cet ultra-trail, il n'y a pas que les coureurs qui doivent savoir s'adapter !

Et maintenant, plus de réseau !

Comme si cela ne suffisait pas, le réseau téléphonique décide lui aussi de participer à l'aventure… en disparaissant régulièrement !
Téléphone dans une main, tablette dans l'autre, je tente de surveiller la progression de mes deux poulains.
Mais dans cette vallée du Larzac, la géolocalisation devient particulièrement capricieuse.
Plus de points bleus sur la carte.
Plus de positions actualisées.
Plus moyen de savoir précisément où se trouvent Nicolas et Alexandre !
Pour un accompagnateur, cette disparition est particulièrement désagréable.
Car sans information, difficile de savoir si l'on dispose encore de vingt minutes pour préparer le ravitaillement ou si le coureur est sur le point d'arriver.
Je surveille donc les écrans, tout en jetant régulièrement un œil vers l'entrée de la zone.
Puis, miracle !
Les fameux points bleus réapparaissent.
Nicolas approche !

L'arrêt au stand de Formule 1

La forme semble être revenue pour Nicolas.
Le coup de mou du kilomètre 58 appartient désormais au passé.
Cette fois, le chronomètre n'a qu'à bien se tenir !
À son arrivée, tout est prêt.
Le ravitaillement se transforme alors en véritable arrêt au stand de Formule 1.
On remplit les flasques, on renouvelle les provisions, on contrôle le matériel et on vérifie que rien ne manque.

Pendant ce temps, Nicolas récupère quelques instants.
Chaque geste doit être efficace.
L'objectif n'est pas de le faire repartir précipitamment, mais de lui éviter toute attente inutile.
Je remets soigneusement ses affaires en ordre.
Un dernier contrôle.
Quelques encouragements.
Et le voilà qui s'élance à nouveau !
Mission accomplie.
Enfin… pour Nicolas !
Car le stand n'est pas près de fermer ses portes.

L'attente : cette partie de l'assistance dont personne ne parle

Alexandre est toujours sur le parcours.
Il accuse désormais une vingtaine de minutes de retard sur Nicolas.
Et avec ses problèmes gastriques persistants, il a plus que jamais besoin de son ravitailleur.
Impossible de plier bagage en lui laissant simplement quelques provisions sur le bord du chemin.
Il faut l'attendre.
Et cette attente fait partie intégrante du rôle d'accompagnateur.
On surveille les arrivées, on consulte les écrans, on vérifie une nouvelle fois les produits, on imagine ce qui pourrait manquer.
Autour de moi, d'autres accompagnateurs vivent exactement la même situation.
Certains préparent des boissons.
D'autres rangent des vêtements, vérifient des chaussures ou discutent des difficultés rencontrées par leurs coureurs.
Les conversations s'engagent facilement.
Chacun a ses petites astuces, ses expériences et ses inquiétudes.

On échange des conseils, des impressions et parfois quelques plaisanteries pour faire passer le temps.
Mais tous les regards finissent régulièrement par se tourner vers l'entrée du ravitaillement.
Car nous sommes tous là pour la même raison.
Attendre quelqu'un qui compte sur nous.

Alexandre arrive… et repart avec ma veste polaire !

Le soleil commence doucement à décliner sur les hauteurs du Larzac.
À cette altitude, la chaleur de la journée peut rapidement laisser place à une fraîcheur beaucoup moins agréable.
Alexandre arrive enfin.
Il est fatigué, trempé de sueur et toujours contrarié par son estomac qui refuse obstinément de coopérer.
Il faut revoir son ravitaillement, essayer de trouver une alimentation mieux tolérée et lui permettre de repartir dans les meilleures conditions possibles.

Mais un autre détail attire mon attention.
La température risque de chuter avec la disparition du soleil.
Et Alexandre est déjà bien éprouvé.
Avec la fatigue accumulée, ses difficultés pour s'alimenter et ses vêtements humides, je préfère ne pas prendre le risque qu'il se refroidisse trop sur les derniers kilomètres.
Ni une ni deux, je lui confie ma propre veste polaire !
Tant pis pour moi, je me débrouillerai bien sans.
L'essentiel est qu'il puisse conserver un peu de chaleur sur la fin du parcours.
Voilà encore une décision qui ne figurait dans aucun de nos tableaux de préparation !
Mais c'est aussi cela, assister un coureur.
Être capable de remarquer un problème qui ne relève pas directement du ravitaillement.
Anticiper la météo.
Penser à la fatigue.
Et parfois sacrifier un peu de son propre confort pour améliorer celui de l'autre.
Après avoir réorganisé ses provisions et échangé quelques encouragements, Alexandre reprend courageusement la route vers Millau.
Cette fois, je peux enfin remballer mon petit supermarché ambulant !

Le directeur sportif doit revoir sa stratégie… et prendre une décision !

En consultant les informations LiveTrail, je constate que la situation a sérieusement évolué.
L'écart entre nos deux coureurs ne cesse de grandir.
Les difficultés alimentaires d'Alexandre lui coûtent de plus en plus cher, tandis que Nicolas semble avoir retrouvé un véritable second souffle.

Au kilomètre 85, Nicolas possède désormais 1 h 09 d'avance sur Alexandre !

Quelle inversion de situation !
Au premier ravitaillement, Alexandre était encore devant Nicolas.
Au Truel, les deux hommes étaient à égalité.
Puis Nicolas avait progressivement pris l'avantage.
Et maintenant, plus d'une heure les sépare !
Je comprends immédiatement que notre organisation initiale ne pourra plus fonctionner de la même manière.
Jusqu'à présent, les deux coureurs passaient suffisamment près l'un de l'autre pour permettre une assistance commune.
Avec un tel écart, ce n'est plus possible.
Impossible de rester attendre Alexandre, puis de rejoindre à temps Nicolas au dernier point de ravitaillement autorisé.
Et une autre difficulté vient compliquer sérieusement l'équation : si je décide d'assurer ce dernier ravitaillement, je risque fort de ne pas pouvoir rejoindre Millau à temps pour accueillir mes deux coureurs sur la ligne d'arrivée.

Me voilà donc face à un véritable dilemme d'accompagnateur !

Faut-il privilégier une dernière assistance sur le parcours, quitte à manquer leur arrivée ?
Ou bien renoncer à ce dernier rendez-vous pour être présent lorsque Nicolas et Alexandre franchiront enfin la ligne tant attendue ?
La question mérite réflexion.
D'autant qu'il ne reste qu'une dizaine de kilomètres à parcourir.
Une dizaine de kilomètres seulement… mais certainement pas les plus faciles !
Car les organisateurs ont réservé aux coureurs une dernière portion particulièrement redoutable : une terrible montée suivie presque aussitôt d'une descente tout aussi impressionnante, annoncée comme dangereuse en raison de sa technicité.
Après plus de 90 kilomètres dans les jambes, avec la fatigue accumulée et la nuit qui commence à tomber, ce n'est vraiment pas le moment de relâcher son attention !
La montée va encore solliciter des organismes déjà bien éprouvés.
Quant à la descente, elle exigera une grande vigilance, des appuis précis et suffisamment de lucidité pour éviter la chute.
Autant dire que cette fin de parcours ne ressemble en rien à une petite promenade de récupération !
Mais heureusement, cette situation, je l'avais envisagée bien avant le départ.
Car dans mon énorme sac à dos, au milieu de tous les produits de ravitaillement, j'avais également prévu une réserve supplémentaire de nourriture pour chacun de mes deux coureurs, précisément dans l'éventualité où je ne pourrais pas être présent à un dernier point d'assistance.
Gels, purées, barres énergétiques et autres produits adaptés à leurs besoins : tout était prévu pour leur permettre de poursuivre leur course sans dépendre de ma présence.
Au moment de leur dernier passage auprès de moi, il suffisait donc de compléter leurs provisions afin qu'ils disposent de l'autonomie nécessaire pour rejoindre l'arrivée, en tenant compte des ravitaillements de l'organisation.
Cette précaution, qui pouvait paraître excessive au moment de préparer les sacs, prend soudain tout son sens !
Comme quoi, les quelques kilos supplémentaires transportés depuis le début de la journée n'étaient finalement pas si inutiles !
Je reprends une dernière fois mes calculs.

Les horaires de passage ne sont plus compatibles.

Les déplacements entre les différents points d'assistance deviennent trop contraignants.

Et avec les routes encombrées, les parkings saturés et les accès parfois compliqués, je ne peux pas prendre le risque de me retrouver coincé quelque part alors que Nicolas ou Alexandre approchent de l'arrivée.

Ma décision est prise : je renonce au dernier ravitaillement autorisé et je serai présent sur la ligne d'arrivée pour les accueillir et les féliciter !

Après tout, ils ont désormais tout ce qu'il faut pour terminer leur aventure.
Ils connaissent leur stratégie, disposent de leurs réserves et savent que les derniers kilomètres demanderont encore beaucoup de concentration.
À eux maintenant de gérer cette ultime portion, chacun à son rythme.

Et à moi de réussir une dernière mission : rejoindre Millau à temps !
Car après toutes ces heures passées à les suivre, à les attendre, à préparer leurs ravitaillements et à surveiller leurs moindres difficultés, il serait tout de même dommage de manquer le moment le plus attendu de la journée.
Les voir franchir cette ligne d'arrivée !

Voilà aussi ce que signifie être accompagnateur.

Savoir préparer et anticiper, mais également accepter de modifier son organisation lorsque les circonstances l'imposent.
Savoir quand intervenir, quand conseiller, quand encourager… et quand laisser ses coureurs poursuivre leur chemin en toute autonomie.
Pendant que Nicolas et Alexandre affrontent les dernières difficultés des Templiers, ma propre course contre la montre reprend donc de plus belle.
Cette fois, plus de gels à préparer, plus de flasques à remplir, plus de vestiaire à transporter.
Enfin… presque !
Il ne me reste qu'un seul objectif :

Être là pour leurs derniers mètres, leurs derniers efforts et, surtout, leurs premiers sourires de finishers !
Car si les coureurs rêvent de franchir la ligne d'arrivée, leurs accompagnateurs rêvent aussi d'être présents pour partager cet instant.
Et croyez-moi, après une journée pareille, je ne voudrais manquer ce moment pour rien au monde !

ACTE 6 — LE RETOUR VERS MILLAU : LA DERNIÈRE COURSE CONTRE LA MONTRE

Un dernier encouragement avant les dix derniers kilomètres

Le matériel est enfin rangé.
Je reprends la route vers Millau.
Mais une belle occasion se présente en chemin.
Il est possible de retrouver Nicolas une dernière fois avant qu'il n'attaque les dix derniers kilomètres.
Impossible de laisser passer cette opportunité !
Quelques encouragements, un dernier contact et le voilà reparti vers son objectif.
Après tout ce qu'il a traversé depuis sa blessure, le voir poursuivre ainsi sa course est particulièrement encourageant.
La cheville semble tenir.
Le moral est revenu.
Et l'arrivée se rapproche.
De mon côté, je reprends immédiatement la route.
Il faut maintenant rejoindre Millau avant lui !

Les écarts continuent de se creuser

Les informations LiveTrail confirment la tendance.
L'écart entre les deux coureurs atteint désormais 1 h 37.
Pour Nicolas, les derniers kilomètres représentent l'aboutissement de huit mois d'une préparation particulièrement mouvementée.
Pour Alexandre, la fin de course devient une véritable épreuve de résistance.
Son objectif chronométrique initial est désormais hors de portée, mais il continue d'avancer.
Et c'est bien cela l'essentiel.
Sur un ultra-trail, les plans les mieux préparés peuvent s'effondrer en quelques heures.
Un estomac récalcitrant, un coup de fatigue, une chaleur excessive ou une douleur imprévue peuvent changer totalement le scénario.
Ceux qui réussissent à aller au bout ne sont pas toujours ceux qui avaient le meilleur chrono sur le papier.
Ce sont aussi ceux qui savent s'adapter aux difficultés et continuer malgré les imprévus.

Des embouteillages à Millau… et une dernière montée pour l'accompagnateur !

En approchant du centre-ville de Millau, mauvaise surprise !
Il y a des bouchons !
Oui, vous avez bien lu : **des embouteillages à Millau !**
Les parkings sont saturés, la circulation est compliquée et les rues débordent de monde. Les accompagnateurs, les spectateurs et les véhicules se croisent dans une joyeuse pagaille.
Pendant ce temps, Nicolas poursuit inexorablement sa progression vers l'arrivée, et moi, je cherche désespérément une place pour abandonner enfin ma voiture !
Chaque minute compte, car il serait tout de même dommage, après avoir passé la journée à courir d'un ravitaillement à l'autre, de manquer le moment tant attendu !
Finalement, je réussis à stationner.
Ouf ! Une difficulté de moins !
Enfin… c'est ce que je crois.

Car il me reste maintenant **plus de deux kilomètres à parcourir à pied pour rejoindre la ligne d'arrivée !**

Et devinez quoi ?
Le chemin d'accès est une longue montée !
Décidément, les organisateurs des Templiers ont vraiment pensé à tout. Même les accompagnateurs ont droit à leur petit supplément de dénivelé !
La nuit est maintenant tombée et le chemin est plongé dans l'obscurité.
Enfin… pas tout à fait !
Car ma fameuse grosse lampe frontale, celle qui avait déjà attiré tous les regards au premier ravitaillement, possède encore suffisamment de batterie pour reprendre du service !
Ni une ni deux, je l'allume.

Et là, c'est le retour du phare de l'ACFA !

Le chemin s'illumine immédiatement, à la grande surprise des autres accompagnateurs et spectateurs qui, comme moi, tentent de rejoindre l'arrivée.
Certains se retournent, d'autres s'écartent, et ceux qui descendent en sens inverse semblent carrément découvrir un véhicule arrivant pleins phares !
Je comprends rapidement qu'il va falloir réduire un peu la puissance de mon éclairage si je ne veux pas aveugler tous ceux que je croise !
Me voilà donc à gravir cette longue côte, lampe frontale sur la tête, en essayant de me frayer un passage au milieu de la foule.
Et quand je dis « gravir à pied », comprenez plutôt **au pas de course !**
Car pendant que je remonte ce chemin interminable, une seule idée me trotte dans la tête : arriver avant Nicolas pour pouvoir l'accueillir et l'applaudir sur ses derniers mètres, puis être également présent pour Alexandre.
Je surveille l'heure, j'accélère dès que le passage se libère et je commence sérieusement à me demander si je ne vais pas arriver aussi essoufflé que les coureurs !
Décidément, cette journée n'aura été qu'une succession de courses contre la montre.
D'abord pour quitter Millau après le départ, ensuite pour rejoindre les ravitaillements, puis pour retrouver les deux coureurs et maintenant pour atteindre cette fichue ligne d'arrivée !

Moi qui pensais venir faire de l'assistance, j'aurai finalement passé une bonne partie de la journée à courir… sans dossard et sans même espérer une médaille !

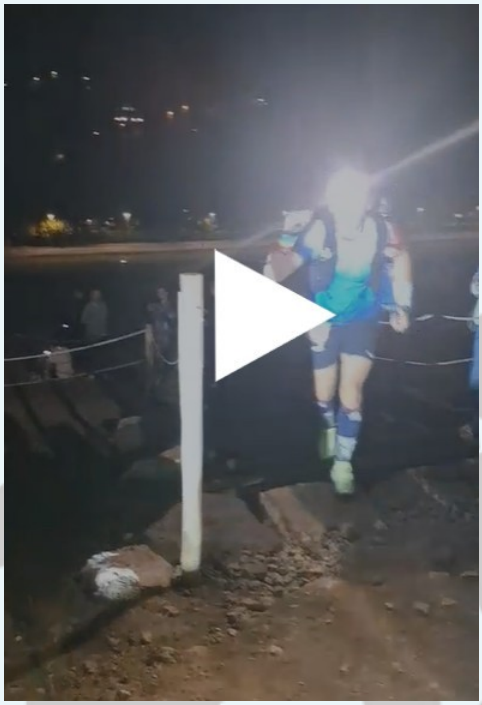
Mais rassurez-vous, je garde le sens des proportions !
À côté des 102,4 kilomètres et des 4 051 mètres de dénivelé positif avalés par Nicolas et Alexandre, mes petites courses improvisées restent bien modestes.
Et puis, contrairement à eux, je n'ai pas eu à affronter pendant des heures les sentiers escarpés des Causses !
N'empêche qu'à cet instant précis, en remontant cette dernière côte dans la nuit avec mon phare sur la tête, je me dis qu'il ne manque plus qu'un speaker pour annoncer mon arrivée !

Allez, encore quelques mètres ! Cette fois, c'est à mon tour de franchir la dernière montée… mais pour être du bon côté de la ligne d'arrivée !

Une arrivée en côte… pour finir en beauté !

L'ambiance sur la ligne d'arrivée est impressionnante.
La foule encourage les coureurs, les applaudissements fusent et les visages racontent à eux seuls la difficulté de l'épreuve.
Fatigue, douleur, soulagement, joie…
Il suffit de regarder les arrivants pour comprendre ce que représente un tel défi.
Mais les organisateurs ont réservé une dernière petite surprise.
Après plus de 100 kilomètres et 4 051 mètres de dénivelé positif,
pourquoi ne pas terminer… par une côte ?
Il fallait oser !

Et croyez-moi, pour ceux qui arrivent après seize, dix-huit ou vingt heures d'effort, cette dernière montée ne doit pas être particulièrement appréciée !



ACTE 7 — DEUX FINISHERS, DEUX HISTOIRES, UNE MÊME FIERTÉ

21 h 15 : Nicolas boucle son Endurance Trail !

Et voilà enfin Nicolas qui approche de la ligne d'arrivée !
À 21 h 15, après **16 h 49 min 42 s d'effort**, il termine son Endurance Trail des Templiers.
Au compteur : **102,4 kilomètres et 4 051 mètres de dénivelé positif.**
Il se classe 542e au classement général sur 1721inscrits et 145e de sa catégorie M1/M2H sur 494 coureurs au départ. Pour la petite info, 235 athlètes ont abandonné sur les 1721 au départ.
Un très beau résultat lorsque l'on repense aux semaines de doute, à sa blessure et à toutes ces séances chez le kiné qui ont remplacé les sorties d'entraînement.
Et dire que sa montre lui annonçait un temps compris entre 16 h 30 et 16 h 45 !
Pour une fois, l'intelligence artificielle ne s'était pas trompée de beaucoup !
Mais au-delà du chrono, la plus grande satisfaction est ailleurs.

La cheville a tenu !

Et après toutes les difficultés traversées depuis le Saint-Jacques, c'est sans doute la plus belle victoire de cette journée.

22 h 47 : Alexandre aussi est allé au bout !

Pour Alexandre, cette journée aura été bien différente de celle qu'il avait imaginée.
Parti avec l'ambition de terminer entre 15 h 30 et 16 heures, il aura dû sérieusement revoir ses objectifs au fil des kilomètres.
Son protocole nutritionnel, pourtant soigneusement préparé, lui aura joué bien des tours.
Son estomac refusant d'assimiler les 90 grammes de glucides prévus chaque heure, il lui aura fallu modifier son alimentation, ralentir le rythme et puiser dans ses réserves pour continuer.
Mais pas question d'abandonner !

À **22 h 47**, au terme de 18 h 21 min d'effort, Alexandre franchit lui aussi la ligne d'arrivée.
Il termine 805e au classement général et 236e de sa catégorie M1/M2H.
Au final, environ 1 h 31 sépare les deux hommes.
Mais ce serait bien réducteur de ne retenir que ces chiffres.
Car chacun a dû affronter ses propres difficultés.
Nicolas a retrouvé, au fil des kilomètres, une confiance qu'il avait en partie perdue depuis sa blessure.
Alexandre a dû remettre en question sa stratégie alimentaire et faire preuve de ténacité pour terminer.
Deux approches, deux chronos, deux aventures différentes.
Mais une même récompense.

Ils sont tous les deux finishers de l'Endurance Trail des Templiers 2026 !

Et cela mérite largement quelques applaudissements supplémentaires !



ACTE 8 — QUAND LA LIGNE D'ARRIVÉE NE MARQUE PAS ENCORE LA FIN DE L'ASSISTANCE

Encore deux kilomètres… mais cette fois pour retrouver la voiture !

Vous pensez que l'aventure s'arrête une fois la ligne d'arrivée franchie ?

Eh bien non !

Car notre voiture se trouve à environ deux kilomètres de là.

Après plus de 102 kilomètres de course, il faut donc encore marcher pour rejoindre notre moyen de transport.

Une petite rallonge gratuite, offerte par les parkings de Millau !

Le temps de récupérer tout le monde, de rejoindre la voiture et de reprendre la route vers notre hébergement, la journée continue de s'étirer.
Nous arrivons finalement au gîte vers une heure du matin.
Autant dire que les organismes commencent sérieusement à réclamer grâce.
Une dernière flambée dans le poêle, quelques échanges sur les événements de la journée et je finis par éteindre les lumières.
Cette fois, tout le monde au lit !
Mais pas question de faire la grasse matinée.

Le lendemain, retour à la réalité !

Le programme est déjà établi.
Petit-déjeuner, rangement des affaires, ménage complet du logement et chargement de la voiture avant de reprendre la route vers Toulouse.
Eh oui, les grandes aventures sportives ont aussi leurs petites contraintes domestiques !
Nous quittons notre refuge après une nuit bien courte.
Mais Alexandre a encore un programme chargé.
Après son Endurance Trail des Templiers, monsieur doit retrouver des copains pour une journée de voile sur le lac de la Ganguise !
Nous le déposons donc sur un parking d'autoroute pour qu'il puisse poursuivre son week-end.
Certains auraient choisi une journée canapé.
Lui préfère aller naviguer !
Chacun sa façon de récupérer !

ACTE 9 — CEUX QU'ON NE VOIT PAS SUR LES PHOTOS D'ARRIVÉE

Derrière chaque coureur, il y a souvent quelqu'un qui attend…

En quittant Millau, une réflexion me vient à l'esprit.

Sur les photos d'arrivée, on voit les coureurs, leurs sourires, leurs chronos et leurs classements. On les félicite, à juste titre, pour leurs performances. Mais on parle beaucoup moins de ces hommes et de ces femmes qui les accompagnent tout au long de leur aventure.
Ceux qui se lèvent en pleine nuit, préparent les sacs, transportent le matériel et patientent parfois des heures, dans le froid ou sous un soleil écrasant, pour quelques minutes de retrouvailles.
Et lorsque leur coureur arrive, tout s'accélère !
Remplir les flasques, changer une tenue, soigner une ampoule, adapter l'alimentation, vérifier le matériel et trouver les mots pour redonner du courage.

L'accompagnateur devient tour à tour logisticien, chauffeur, infirmier pour les petits bobos, psychologue improvisé et parfois même directeur sportif !

Il faut anticiper, improviser et surtout être présent au bon endroit, au bon moment. Mais il faut aussi savoir s'effacer, car le véritable exploit reste celui du coureur qui affronte les kilomètres, les dénivelés et la fatigue.

Une belle solidarité

Je garderai également un excellent souvenir de l'ambiance entre accompagnateurs sur les ravitaillements. On échange des conseils, on partage quelques astuces, on s'entraide et on s'inquiète lorsqu'un coureur tarde à arriver. Malgré les longues attentes, les discussions ne manquent jamais !
Et lorsqu'un coureur repart avec le sourire, c'est souvent toute une petite équipe qui retrouve le sien.
Au fond, nous poursuivons tous le même objectif : aider nos poulains à aller au bout de leur rêve.

Les Templiers 2026 : deux belles leçons de persévérance

Je retiendrai de cette édition une organisation particulièrement professionnelle, des paysages magnifiques, une météo exceptionnelle — peut-être même un peu trop chaude — et surtout une ambiance au top !
Pour Nicolas, ces Templiers représentent une magnifique revanche sur la blessure. Après des mois de préparation perturbée, il termine en **16 h 49**, heureux de son chrono et surtout rassuré sur sa cheville.
Pour Alexandre, la victoire est différente, mais tout aussi méritante. Malgré ses difficultés digestives et un objectif chronométrique devenu inaccessible, il a trouvé les ressources nécessaires pour franchir la ligne d'arrivée.
Deux coureurs, deux stratégies, deux aventures… mais une même satisfaction : **être finishers de ces 102,4 kilomètres !**
De mon côté, entre les déplacements, les ravitaillements, les encouragements, la géolocalisation et les mises à jour du site de l'ACFA, je peux vous assurer que la journée ne m'a pas paru longue !
Enfin… si, un peu quand même !

Et maintenant ? Rendez-vous en juin 2027 !

Vous pensiez que Nicolas allait ranger ses chaussures au placard ?
Pas vraiment !
Le prochain objectif est déjà fixé : **juin 2027, retour sur le Trail du Saint-Jacques**, pour terminer le travail interrompu par sa blessure et tenter d'obtenir les Running Stones nécessaires pour espérer participer au tirage au sort du mythique UTMB.
Quant à moi, je vais conserver précieusement mon sac à dos de 50 litres, ma lampe frontale clignotante et tout mon matériel de ravitaillement.
On ne sait jamais… Avec Nicolas, mieux vaut toujours avoir un stand d'assistance prêt à ouvrir !

Un dernier mot pour les accompagnateurs de l'ACFA… et tous ceux de l'ombre !

Avant de refermer ce récit, je voudrais avoir une pensée particulière pour tous les accompagnateurs de l'ACFA qui, au fil des années, ont partagé les aventures sportives de nos coureurs.

Je pense notamment à celles et ceux qui ont accompagné **Brigitte, Gégé, Alain, Pascal**, et bien d'autres que j'oublie certainement, sur des marathons, des 100 kilomètres et tant d'autres grandes épreuves.

Ces hommes et ces femmes qui, souvent dans la discrétion, ont consacré des journées entières, parfois même des nuits, à suivre leurs poulains, préparer les ravitaillements, soigner les petits bobos, encourager dans les moments difficiles et patienter des heures pour quelques instants de retrouvailles.

Sans oublier tous ceux qui ont donné de leur temps, parcouru des kilomètres en voiture ou à pied, affronté le froid, la pluie ou la chaleur, simplement pour être présents au bon endroit et au bon moment.

Car derrière bien des performances de nos coureurs se cachent aussi votre disponibilité, votre patience, votre générosité et cette formidable solidarité qui fait l'esprit de notre club.

Vous ne portiez peut-être pas de dossard, mais vous faisiez pleinement partie de l'aventure !

Et si vos noms n'apparaissent pas dans les classements, soyez certains que votre présence reste gravée dans les souvenirs de ceux que vous avez accompagnés.
Bravo à Nicolas et Alexandre pour leur très belle performance.
Car si l'ultra-trail est avant tout une performance individuelle, il est aussi une formidable aventure collective.

Et sur cette édition des Templiers, il y avait bien deux courses : celle des coureurs… et celle de ceux qui les attendaient !

Alain,

Accompagnateur, ravitailleur, chauffeur, logisticien, reporter, directeur sportif occasionnel… et coureur à mes heures perdues, mais sans dossard cette fois !

Les activités et courses à venir

- **La foulée Braxéenne : c'est le 15 novembre !**

! Inscriptions ici : https://chrono-start.com/events/la-foulee-braxeenne/

Mais dépêchez-vous !!

- **La sortie hivernale de 2027**

En avance de présentation du calendrier 2027, voici la proposition pour notre séjour RANDO HIVERNALE,
On ne change pas un gîte qui coche beaucoup de nos critères et qui est dispo pour le WE.
C'est donc aux OUSTALOUS que nous avons réservé.



La date est du vendredi 26 février au dimanche 28 février 2027. Notez sur vos agendas 😊
Pour rappel le gîte est situé sur la commune LES CABANES.

Le tarif approximatif en fonction du nombre de participants entre 50 et 60€ par personne pour le WE.
Comme d'habitude un acompte de 30€ par personne vous est demandé pour confirmer votre participation, libellé du virement : ACPTE RANDO HIVER .

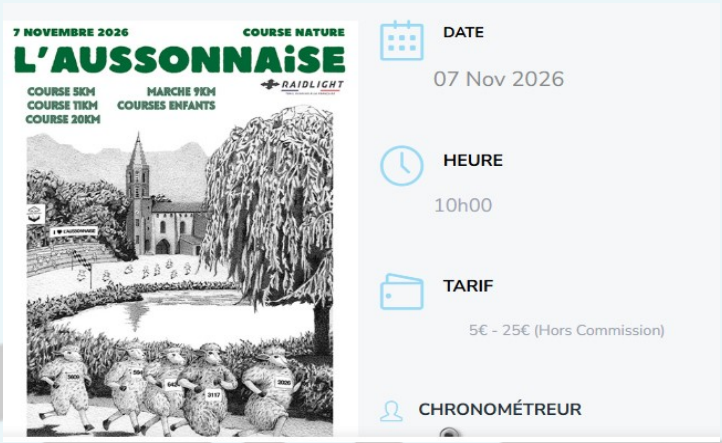
N'oubliez pas de renseigner le framadate par vos réponses négatives ou positives
avant le 29/11/2026 !!!!!!!!!

https://framadate.org/polls/e3bdc2d25c44ca66dc3e

Un mail sera envoyé courant février pour complément d'informations.

.....Mais aussi en cette fin d'année .....

- **L'Aussonnaise le 7 novembre. VITE, VITE !!!!**



- **Trail nocturne en cœur de Garonne à Forgues le 28 novembre**



- **La Launagu'étoile le 6 décembre**



L'espace adhérents

- **Nouvel adhérent : Nicolas !**

L’association compte un nouvel adhérent, et de grande classe !! venez vite faire connaissance avec lui…cela en vaut vraiment la peine.



C’est ici …. Ne manquez pas le parcours de Nicolas , c’est déjà exceptionnel !

https://www.acfa-toulouse.fr/endurance-trail-templiers-2026-nicolas/

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

le carton de 6 bouteilles

35 €



ROUGE :

CUVEE LES MILLIERES AOP LANGUEDOC

tarif 35 € le carton, il reste 4 cartons et 5 bouteilles (30€ pour les 5 bouteilles)

AUTEUR DE SCHISTE AOC Collioure non millésimé

tarif 35 € le carton, il reste 6 cartons

ROSE :

MALIS 2024 AOP Côtes du Roussillon

tarif 35 € le carton, il reste 3 cartons

CORNET 2023 AOP Collioure Rosé

tarif 48 € le carton, il reste 2 cartons et 12 bouteilles de 50cl/carton

BLANC : stock épuisé, en cours de recherche

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 !!!

Hello, hello,

Le stock est partiellement renouvelé, alors n'hésitez pas à passer commande.

Si votre cave se vide ou pas, n'hésitez pas ...

Et n'hésitez pas à en parler autour de vous, c'est notre seul 'sponsor' !!!!!!



- **Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs**



….. un petit selfie de …hips…Bebert Duchemol, chasseur émé …hips….rite de retour de sa sortie du week-end, accompagné de son …oups …chien et des dix-huit lapins tués lors de cette escapade !….

Bravo à eux et maintenant….à l'apéro !

Cris de douleur





Restez prudents et
… prenez soin de vous …

Tout nos encouragements pour

DANIELLE QUI SE BAT AVEC UNE CRURALGIE !

Félicitations



Un bravo général à vous tous

ET EN PARTICULIER A TOUS PARTICIPANTS AUX COURSES QUI NOUS FONT VIBRER

AINSI QU'A NOS RASSEMBLEMENTS FESTIFS A L'EXTERIEUR OU CHEZ LES UNS ET LES AUTRES

Vous qui continuez à insuffler un vent d'enthousiasme au sein de l'assos

Continuez à faire vivre ce PdS !



PERLES DE SUEUR