

N°162 – Juillet 2024

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- **Entraînement en commun chez Alain et Cathy le 14 avril**
- **Entraînement en commun chez Bob le 20 avril**
- **Le challenge du souvenir et de la paix à Pompertuzat le 8 mai**
- **Vignes et châteaux à Douelle (46) le 9 mai**
- **Contre le papillomavirus à Saint Sulpice sur Lèze le 26 mai**
- **Le raid ACFA 2024 entre Montauban et Bruniquel du 21 au 23 juin**

Compte-rendu de la réunion du bureau

- **Les activités et les courses au calendrier**

L'espace adhérents

- **Remerciements**
- **Info importante : qu'est-ce que le PPS ?**
- **Vente de vin**
- **Alain N nous prépare un n° spécial de PdS sur Tossa de Mar**
- **Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs**

Cris de douleur

Félicitations

Raconte-moi ton mois

- **Entraînement en commun chez Alain et Cathy le 14 avril**

Nous voilà ce dimanche 14 avril prêts à se retrouver sur les bords de l'Ariège. Et bien non, ce sera au bord de l'eau, mais du canal du midi, que nous ferons notre entraînement.

Alain N. ayant 3 personnes de sa famille à la maison désirant courir, c'est de Péchabou que nous allons nous élancer avec Georges, moi-même et Cathy en vélo.

Nous partîmes donc groupés, 6 et un vélo...nous revinrent dégroupés !!!!

Il faisait chaud ce 14 avril, exceptionnellement chaud et d'entrée, pas habitués à ces températures, ce fut le coup de chaud le long du canal. Pas pour les 3 jeunes de la famille d'Alain que nous perdîmes très vite de vue !

Georges restera accompagné de Cathy, plutôt sur du plat et fera ses 10 kms voire plus.

Alain et moi-même, nous quitterons le bord du canal pour attaquer la montée sur Pompertuzat et en profiter pour passer au départ de la course du 8 mai. Ça monte le Lauragais !!

Mais en discutant, les kms se firent puis vint la descente vers la nationale et le retour sur Pechabou.

Contrat rempli, d'après Alain nous avons parcouru environ 11 kms.

La boisson de l'arrivée fut très, très appréciée et la piscine, la magnifique piscine d'Alain et Cathy (Alain a mis tous ses talents d'artisan pisciniste pour en venir à bout) donnait des envies de plouf !!

Merci Alain et Cathy pour votre accueil !

Il faisait tellement chaud que nos esprits ont fumé...on a oublié les photos. Vous n'aurez donc que le poids des mots, pour le choc des photos c'est raté !!

Françoise V.

- Entraînement en commun chez Bob le 20 avril

Et chez Bob, que des photos (et surtout à table), donc en commençant par la faim, non ! par la fin ...



PERLES DE SUEUR



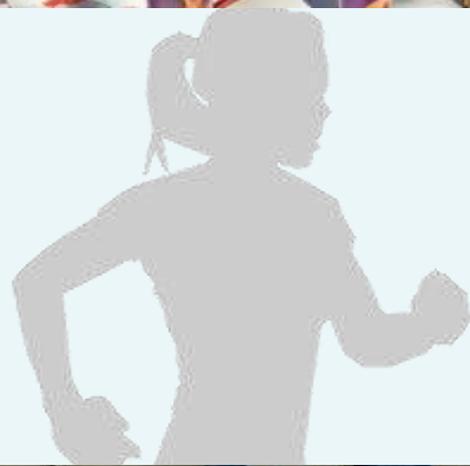
PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



Et bravo à Bob !

- **Le challenge du souvenir et de la paix à Pompertuzat le 8 mai**

Tout d'abord, les résultats du 10 km

Nadine V, 1ère M4 qui nous fait un petit CR de sa course :

Me voilà sur ma 1ère course de l'année. J'avais hésité entrée le 21 km et le 10 km, mais n'ayant pas fait beaucoup d'entraînement pour différentes raisons j'ai choisi le 10 km.

Nous avons eu la chance d'avoir eu un temps sans pluie ce jour-là contrairement aux jours précédents.

Le départ se passe bien avec déjà une petite côte. Je me sens plutôt bien et surtout je suis contente d'avoir repris la course par un trail.

Le parcours continue dans les bois, les chemins et très peu de route. Par contre j'ai trouvé qu'il y avait beaucoup de côtes, mes jambes le ressentent, mais j'ai réussi à bien les appréhender.

Me voilà enfin sur le dernier km et enfin l'arrivée. Tout était bien. Une belle organisation. J'attends maintenant tous les Acfaéens-éennes pour les prendre en photos à l'arrivée....

Alain P, 2^{ème} M7

Alain M, 4^{ème} M6

Georges M, 5^{ème} M6

Sans oublier nos randonneurs, Framboise, Marc, Sylvette et Nadine S

Et GG, 1^{er} M8 et reporter photos ...

Belle journée ensoleillée, bon accueil et belle course.

PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



GG.

- **Vignes et châteaux à Douelle (46) le 9 mai**

Une nouvelle expérience : 2 courses en 2 jours

C'est parti d'une blague. Nous étions inscrits pour Pompertuzat et samedi je reçois un mail de pub pour Vignes et Châteaux. Je transmets à notre Très Sage pour rigoler car c'est le lendemain de Pompertuzat.

Que fait l'ancien ? Quelle mouche l'a piqué ? En manque de quelque chose ?

Il m'appelle : on va le faire. Plus même il l'envoie à Framboise pour l'ACFA.

Et puis il insiste et en dernier il sort une carte maîtresse « y'a un très bon repas ».

Alors adjugé vendu.

Ce matin départ à 7h pour Mercuès.

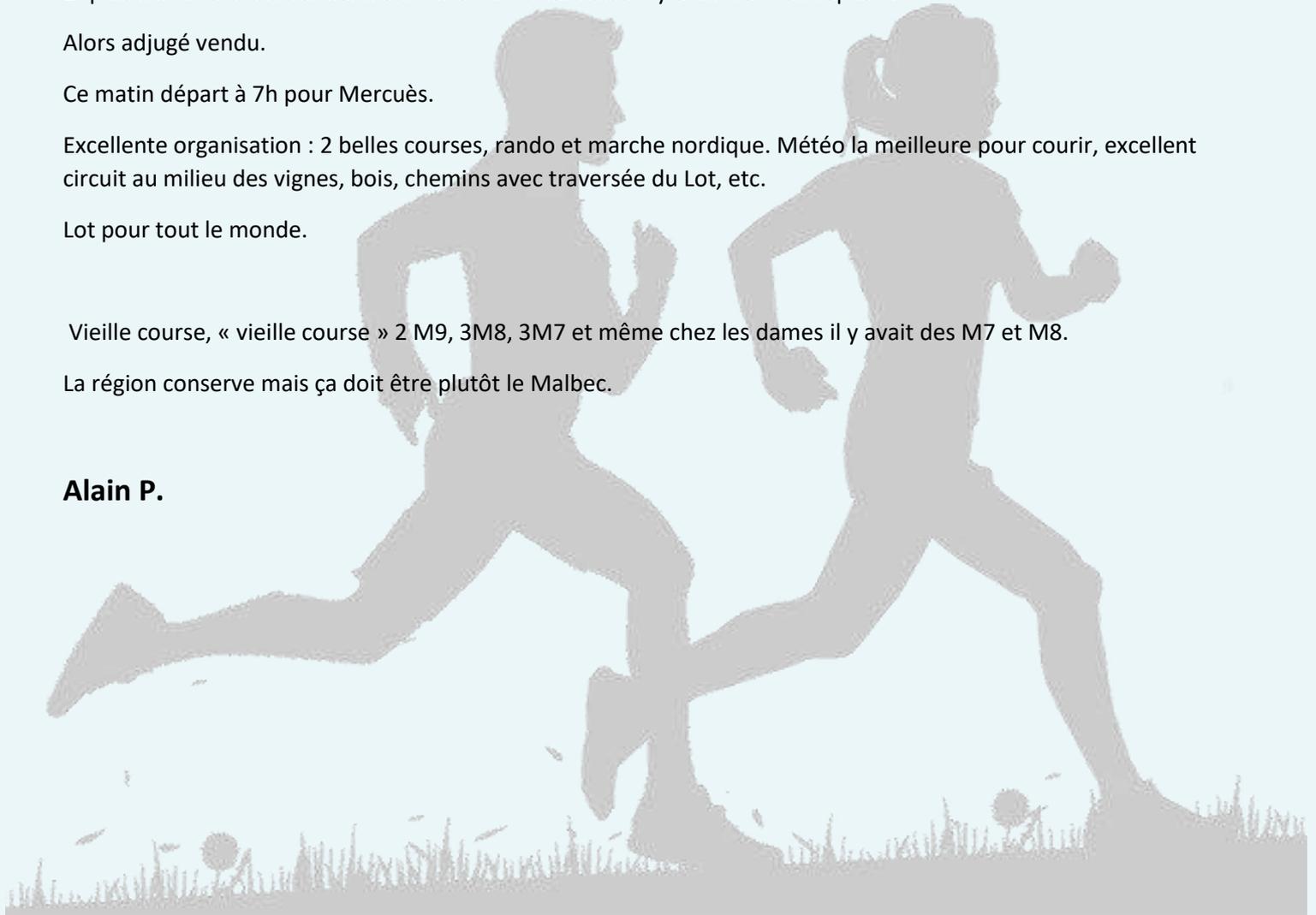
Excellente organisation : 2 belles courses, rando et marche nordique. Météo la meilleure pour courir, excellent circuit au milieu des vignes, bois, chemins avec traversée du Lot, etc.

Lot pour tout le monde.

Vieille course, « vieille course » 2 M9, 3M8, 3M7 et même chez les dames il y avait des M7 et M8.

La région conserve mais ça doit être plutôt le Malbec.

Alain P.



PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR



• Contre le papillomavirus à Saint Sulpice sur Lèze le 26 mai

Ayant fait 2 courses le 8 et 9 mai, dont la deuxième à l'invitation de GG, « il m'a paru de mon devoir de le remercier et lui proposer aussi une course ». Et c'est ainsi que nous nous sommes retrouvés à St Sulpice sur Lèze le 26 mai.

Trois courses 8, 11 et 20 km et 2 randonnées pour tous les goûts et les niveaux. Conditions climatiques favorables : un petit 15° au départ et pas trop de soleil. De quoi se faire plaisir. GG est inscrit sur le 11 km, et Alain sur le 20 km

Sur le 20, deux choses m'ont marqué. Nous avons couru à 80% à travers champ ou sur des chemins de terre réouverts ou nettoyés dans la semaine. C'était très champêtre. J'ai souvenir avoir couru dans un champ de blé sur plus de 200m sur la trace des roues du tracteur, heureusement que les tracteurs sont gros maintenant et laissent une trace assez large.

La deuxième chose, le tracé a été préparé, fauché dans la semaine le long de ruisseau sur les bandes en jachère. Résultat l'herbe fauché était haute, au-dessus des chevilles et en plus il y avait beaucoup d'herbe au sol. A chaque foulée tu te retrouvais avec un gros paquet d'herbe sur le pied. Ça obligeait à lever le pied plus haut. Ça peut être une difficulté supplémentaire mais on peut le prendre comme un entraînement : « levez les genoux, levez les genoux, encore plus haut ». Un kilomètre ça va mais quand ça représente plus de la moitié du parcours, et bien c'est un excellent entraînement. Pas vrai ? Eh bien, je ne sais pas pourquoi, j'ai repensé au film « Les bronzés font du ski », avec « le planter de bâton, le planter de bâton ». Là c'était, « levez les genoux, levez les genoux » sur environ 12 km. Sympa, non ?

Après un km du départ je me suis retrouvé dernier. Mais petit à petit je suis remonté, doublé un puis deux avec même plus de 300m d'avance. Excellent pour le moral. Vers le 6ème km, un coureur remonte assez facilement à ma hauteur. « C'est qui, lui ? » Pas besoin de poser la question. « Je suis le serre-file, me dit-il, bonne nouvelle, tu es le dernier maintenant, les 3 derrière toi ont abandonné ». « Ah bon ». Et c'est ainsi que j'ai pu partager conversation avec Cyril presque jusqu'à la fin du circuit et à partir du milieu du parcours avec une bénévoles qui s'est jointe au serre-file. « Vous êtes un ancien d'Airbus ? ». J'avais le T-shirt ACFA. Je lui ai expliqué que non, et ce qu'était l'ACFA. Lui aussi travaille chez Airbus. « Ça vous intéresserait d'en savoir plus ? ». « Non, je suis trop loin de Toulouse, et je suis déjà au club de St Sulpice ». Quant à la bénévoles qui s'est jointe, elle revenait des Canaries ou elle venait de faire un ultra trail de 70 km avec + 5000 m. Evidemment ils étaient très à l'aise sur le parcours. Comme il s'arrêtaient à chaque ravitaillement pour papoter quelques secondes, je me suis permis de leur dire « je ne vous attends pas, vous saurez me rattraper ».

A environ un kilomètre de l'arrivée j'ai pu rattraper 3 personnes, « ouf pas dernier ! ». Et j'ai terminé plutôt satisfait sur la gestion du parcours, et en ayant passé un excellent moment de conversation avec les serre-files. A l'arrivée GG était là. Il était arrivé, environ une heure avant, habillé peigné et tout quoi ! Résultat avec environ 2h30, j'ai fait premier M7, facile j'étais tout seul, mais aussi chez M5 et M6 car il n'y en avait pas. Une excellente matinée, merci les courses merci la vie. Alain P

Eh oui une course comme on les aime. Il y en a pour tous les amateurs dans une ambiance bon enfant. C'est vrai il y a des coteaux, donc des bosses, donc des montées et des descentes et de la paille plein les chaussures et même la traversée d'un labour ; mais des gens heureux de courir et pour une bonne action contre le HPV, Papillomavirus Humain. Ça vaut le détour !



GG et Alain P



- **Le raid ACFA 2024 entre Montauban et Bruniquel du 21 au 23 juin**

RAID 2024

Cette année le raid annuel nous emmène au domaine de la reine Brunehilde.

La Reine Brunehilde, également connue sous le nom de Brunehaut, était une princesse wisigothe née vers 547 en Espagne. Elle est devenue reine des Francs par son mariage avec Sigebert 1er, roi d'Austrasie et petit-fils de Clovis. Brunehilde a joué un rôle important dans la politique franque pendant plus de trois décennies, notamment en raison de sa rivalité avec une autre reine franque, Frédégonde, épouse d'un autre petit-fils de Clovis, Chilpéric. Brunehilde a toujours considéré que Frédégonde était responsable de l'assassinat de la première femme de Chilpéric, la propre sœur de Brunehilde !!

Chilpéric fera assassiner son frère Sigebert, époux de Brunehilde... qui épousera le fils de Chilpéric qui sera également assassiné sur ordre de son père !

Le fils de Sigebert règnera sous la régence de sa reine mère. Ses fils, petits fils de Brunehilde, se feront la guerre à la succession de leur père et périront !

Finalement, c'est le fils de Frédégonde et de Chilpéric, Clotaire II, qui aura le dernier mot et fera exécuter les arrières petits fils de Brunehilde ... et la reine. Elle sera suppliciée en 613, attachée par les cheveux, un bras et une jambe à la queue d'un cheval indompté,



Partage du royaume du fils de Clovis, Clotaire 1 : En bleu, l'Austrasie et en orange la Neustrie

La partie rose sera vite partagée entre les 3 fils survivants à la mort de leur frère souverain de ce royaume

Mais quel lien avec notre raid ?

Le château de Bruniquel aurait été fondé par la reine Brunehilde à la fin de son règne !

Bon maintenant que vous savez tout... on peut commencer à raconter nos péripéties sportivo-gastronomiques.

Le vendredi 21 juin, nous sommes une trentaine à nous retrouver au gîte « les éclaireurs », à Génébrières, à l'est de Montauban.



Les nombreux arrivants précoces sont déjà à l'apéro, mais nous avons vite fait de les rejoindre après avoir pris possession de nos appartements. Bon ceux-ci sont assez sommaires ! Mais ça fera l'affaire pour un week-end !

Comme de tradition, chacun a préparé son diner mais le partage est comme toujours bien présent.

La soirée sera sportive ... à la TV : demi-finale de rugby entre Toulouse et La Rochelle (victoire des Rouge et Noir qui vont en finale) et France/Pays-Bas pour l'euro 2024 (match plus triste).

En absence de TV, il avait été prévu des ordinateurs !!! Et heureusement que le réseau 5G fonctionnait bien !!



Cette année, le raid est assez court (65 kms) ce qui permet un départ à 7h. Le soleil est donc levé... mais la météo est menaçante.

J'ai choisi de faire une moitié du raid à vélo. Jean-Pierre a une ambition bien plus folle : faire tout le raid en pédalant !



Les premières étapes sont agréables et sèches. Les relais s'enchaînent à bonne vitesse, 9kms/h.

Nous traversons Montclar de Quercy dont l'origine remonte probablement à la fameuse reine. Il sera un des derniers refuges cathares en 1312. Le château sera détruit en 1532 lors des guerres de religion.



Un court relais est réservé aux marcheuses (il n'y aura pas de marcheurs !!) et le suivant est réservé aux cyclistes... pour ne pas briser la moyenne !!



Patrice, Jean, JP et moi assurons donc cette étape qui doit nous mener à Puycelsi. Dans une descente, Jean et JP, telles des fusées, oublient qu'il faut tourner à mi-pente pour entrer dans Laval. Ils seront sourds à nos cris et vociférations.



Nous continuons à 2 pour l'ascension assez raide vers le village et nous retrouvons nos 2 comparses dans la montée !



Le site fut occupé par les romains (vestige de voie romaine) mais le village fut probablement fondé par des moines d'Aurillac avant d'être vendu au comte de Toulouse en 1180. Il résista aux troupes de Simon de Montfort pendant la croisade contre les albigeois mais son château fut démantelé en 1229.

Malgré cela, fort de ses remparts, le village résista aux routiers, aux anglais pendant la guerre de 100 ans. Il faut dire que l'accès se faisait par un simple chemin muletier, ce qui aida le village à se protéger des épidémies de peste.

En 1940, le village accueillit des familles de Mosellans expulsés par les nazis et en 1962, un hameau fut construit à proximité pour accueillir des familles de Harkis.

Nous sommes à la mi-raid. Je laisse le vélo pour prendre la voiture, Françoise entamant son parcours... sous la pluie qui tombe désormais !

Et les intempéries s'intensifient pour les étapes suivantes. Mais aucun coureur ne renonce et JP continue son aventure. Des marcheuses s'engagent sur cette étape reliant Puycelsi et Laroque.



Nous voyons au loin le village de Bruniquel



Le site de Bruniquel est occupé depuis le Paléolithique, avec des traces de vie humaine datant de plus de 350 000 ans. Des vestiges préhistoriques, comme des outils et des œuvres d'art, ont été découverts dans les grottes environnantes dont un squelette d'une dame de -14000 ans.

Comme vu plus haut, la légende attribue la fondation de Bruniquel à la reine Brunehilde au VI^e siècle. Bruniquel prospère grâce à la culture du lin, du chanvre et du safran mais aussi car il est sur un des chemins de Compostelle.

Le château de Bruniquel est en fait composé de ... 2 châteaux. Le château vieux est partagé en 1461 entre le vicomte et son fils. Un château neuf est bâti au 16^e siècle. Les 2 châteaux seront réunis en 1780.

Bruniquel est aussi connu pour avoir été le lieu de tournage du célèbre film « le vieux fusil » avec Romy Schneider et Philippe Noiret. Le tournage eu lieu en 1975 par le réalisateur Robert Enrico en faisant appel à de nombreux figurants locaux.

[Le Vieux Fusil \(1975\) Bande Annonce VF \[HD\] \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Nous éviterons le «lac du Gouyre» car le gué n'est pas franchissable suite aux pluies des derniers jours.

Durant ces dernières étapes la pluie tombe par intermittence... mais c'est parfois intense.

Le profil est loin d'être plat, alternance de montées de de descentes... mais la moyenne ne faiblit pas ... ni JP !



Les cyclistes sont les derniers relayeurs pour parcourir les 6 kms entre Teularios et le gîte. J'ai donc repris le vélo pour atteindre les 40 kms parcourus.

Il est seulement 14h30 quand le raid se termine par la traditionnelle parade aux drapeaux !

Personne n'est mécontent de déjeuner au sec !

Chacun s'occupe suivant ses envies dans l'après-midi. Pour moi, une petite sieste et quelques lectures. Pour d'autres des jeux de société ou le ravitaillement pour la soirée.

Jacques, en maitre grillade, s'active autour d'un barbecue rustique.

Le diner permettra de déguster les préparations que chacun (surtout chacune) a apportées. C'est toujours un plaisir de savourer la multitude des talents !



Dimanche matin, la plupart du groupe s'en va visiter « Petit-Paris » où un passionné a construit les principaux bâtiments parisiens en miniature. Bon, pas de quoi m'attirer alors que je vois ces monuments en grand toute la semaine !!

Françoise, Thomas et moi allons au mausolée du Maquis de Cabertat, qui retrace l'histoire de ces résistants aux nazis qui ont participé très douloureusement aux combats de la libération de la région. Comme très souvent, ce maquis est constitué en 1943 de jeunes refusant le Service de Travail Obligatoire (STO) en Allemagne. Le mémorial appelle à se souvenir des combats de juin-juillet 1944 où ces jeunes et la région payèrent un lourd tribut pour notre liberté : exécutions, tortures, fermes brûlées avec leurs habitants, déportations et pendaisons sur les arbres de Montauban !

Certains des combattants du maquis poursuivront la guerre jusqu'en Alsace.





Petit tour à Bruniquel pour voir au plus près le village médiéval et les châteaux.



Déjeuner des nombreux et toujours savoureux restes !

Ensuite, la légendaire organisation ACFA se met en œuvre pour ranger le gîte en moins de temps qu'il ne faut pour l'écrire.

Merci aux organisateurs de ce raid ! J'ai eu le plaisir de participer un peu à l'élaboration du parcours, me rendant compte que l'exercice n'est pas simple. Mais la combinaison des talents de chacun a permis de passer un bon week-end malgré la météo plus que maussade.

Fabrice

Compte-rendu de la réunion du bureau

- **Les activités et les courses au calendrier**

N'oublions pas deux dates importantes de cet été :

La rando d'été qui aura lieu lors du 1er week-end d'Août : BB va vous adresser un message.

Et

La fête de l'ACFA au bord du canal du midi, le 31 Août : voici traditionnellement ce à quoi cela devrait ressembler :

Rendez-vous à 9h au stade de Donneville.

- 9H30 début des activités sportives
- Déjeuner : apéro et grillades ACFA – Vos entrées et vos desserts
- Après-midi : pétanque – molky -
- Soir : on mange les restes

- Merci de compléter le Framadate avant le 31 juillet : [framadate pour la fete de l'ACFA](#)

- **Remerciements de la part du bureau, et à tous les membres :**

Merci à tous, en réponse à l'initiative d'Alain N, d'avoir acheté toutes les bouteilles de vin qu'il avait apporté à l'ACFA, contribuant ainsi à renflouer la trésorerie de l'association qui en a bien besoin.



- **ET AUSSI : remerciements de la part du bureau, et à tous les membres, pour leur implication et leur participation au raid 2024, permettant ainsi la réussite de celui-ci à la satisfaction de tous !!!**

L'espace adhérents

- **RAPPEL : Info importante : qu'est-ce que le PPS ?**

PPS pour « Parcours de Prévention Santé » ...



La FFA propose, avec le Parcours de Prévention Santé, un outil en quatre étapes de sensibilisation aux risques, aux précautions et aux recommandations liés à la santé des coureurs. Au terme de ce parcours, vous pourrez télécharger une attestation à remettre à l'organisateur de votre prochaine course.

Pour faire court, cela signifie qu'il n'y a plus d'obligation de fournir un certificat médical lors de l'inscription à une course.

Vous avez ici le lien si vous avez besoin de précisions à ce sujet : <https://pps.athle.fr/>



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



ROUGE : Château Pombrède 2019 médaille d'or à Paris 2020

ROSE : AOP Côtes du Roussillon Cap Estany

BLANC : Cap Estany Muscat sec

>>> Rouge, rosé, blanc : tout est disponible ... 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 !!!

- **Alain N nous prépare un n° spécial de PdS sur le séjour ACFA à Tossa de Mar, qui a été une belle réussite A suivre !**

• Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs

La parole est à JP :

« Je soumet ce texte générateur de réflexions à votre sagacité pour éventuellement le faire paraître dans le prochain Perles de Sueur à la rubrique de votre choix. Malheureusement, je n'en connais pas l'auteur. Dommage, il aurait mérité d'être connu »

Nous, personnes âgées, nous sommes tous comme des ampoules.

Un cadre supérieur a pris sa retraite et a quitté son somptueux quartier résidentiel pour s'installer dans une résidence pour personnes âgées où il possède un appartement.

Il se considérait comme très important et ne parlait jamais à personne.

Même lorsqu'il se promenait chaque soir dans le parc de la résidence, il ignorait les autres, les regardant avec mépris.

Un jour, une personne âgée s'est assise à côté de lui et a entamé une conversation, ils ont continué à se rencontrer.

Chaque conversation était en réalité presque un monologue, le cadre retraité ressassait continuellement son sujet favori, sa vie d'avant.

Personne ne peut imaginer le poste important et la position élevée que j'occupais avant ma retraite, et ainsi de suite, et l'autre personne âgée l'écoutait tranquillement.

Après plusieurs jours, lorsque le cadre retraité s'est enfin intéressé à la situation des autres pensionnaires, son auditeur âgé, lui aussi, s'est permis de lui dire :

Vous savez, en retraite, nous sommes tous comme des ampoules grillées.

Peu importe la puissance d'une ampoule, la quantité de lumière ou de scintillement qu'elle donnait avant d'être grillée.

Il poursuivit : je vis dans cette résidence depuis 5 ans et je n'ai dit à personne que j'ai été membre du Parlement pendant deux mandats.

Le monsieur là-bas à votre droite a pris sa retraite en tant que directeur général des chemins de fer .

Celui qui est assis un peu plus loin était général de division dans la Gendarmerie...

Cette personne assise sur le banc en robe blanche immaculée était la PDG d'une grande entreprise de prêt à porter avant sa retraite.

Elle ne l'a révélée à personne, pas même à moi, mais je le savais.

Toutes les ampoules sont maintenant les mêmes, quel que soit leur puissance 40, 60, 100 watts – cela n'a plus d'importance.

Le type d'ampoule qu'elles étaient avant d'être grillées n'a pas non plus d'importance – LED, CFL, halogène, incandescente, fluorescente ou décorative.

PERLES DE SUEUR

Et cela, mon cher monsieur, s'applique à vous aussi. Le jour où vous comprendrez cela, vous trouverez la paix et la tranquillité, même ici, dans ce lieu.

Le soleil levant ainsi que le soleil couchant sont tous deux beaux et adorables, mais en réalité le soleil levant a plus d'importance et est même vénéré, alors que le soleil couchant ne reçoit pas la même révérence.

Il vaut mieux le comprendre le plus tôt possible que trop tard.

Notre désignation, notre titre et notre pouvoir dans ce monde ne sont pas permanents ni immuables.

Montrer un certain ego de notre vie antérieure ne fait que nous compliquer l'existence et le rapport aux autres.

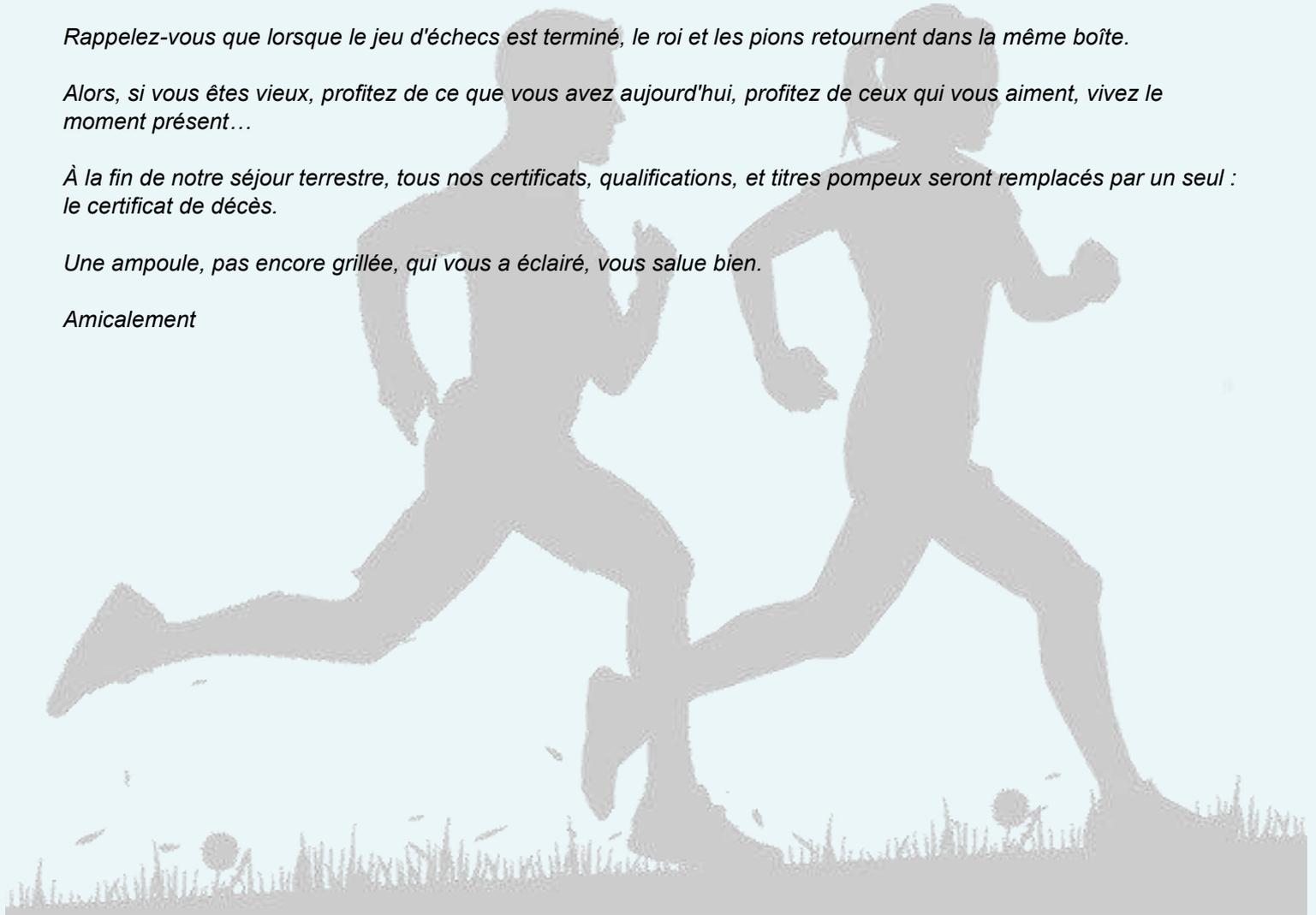
Rappelez-vous que lorsque le jeu d'échecs est terminé, le roi et les pions retournent dans la même boîte.

Alors, si vous êtes vieux, profitez de ce que vous avez aujourd'hui, profitez de ceux qui vous aiment, vivez le moment présent...

À la fin de notre séjour terrestre, tous nos certificats, qualifications, et titres pompeux seront remplacés par un seul : le certificat de décès.

Une ampoule, pas encore grillée, qui vous a éclairé, vous salue bien.

Amicalement



Cris de douleur



Félicitations



Pour ces deux paragraphes, nous y reviendrons dans le prochain numéro.

Alerte ! Dernière minute Alerte ! Dernière minute Alerte ! Dernière minute



Nadine VENDITTO

sur les 10 km de la Corrida de Toulouse

qui a bouclé le parcours en 54'10'' et termine 7^{ème} M4