

**N°163 – Septembre 2024**

## SOMMAIRE

### Raconte-moi ton mois

- La randonnée d'été dans le Sidobre
- Le week-end vélo ACFA du côté de Marmande
- La fête de l'ACFA à Donneville

### Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier

### L'espace adhérents

- Info importante : le PPS
- Vente de vin
- Le coin culturel – vos trouvailles – vos humeurs

### Cris de douleur

### Félicitations

## Raconte-moi ton mois

- **La randonnée d'été dans le Sidobre**

Cette année, les randonneurs sont moins nombreux pour cette aventure qui nous conduit à découvrir le Sidobre à Lacrouzette.

Les absents vont le regretter car le week-end fut ensoleillé et la région est belle.

Vendredi, tout le monde se retrouve aux chalets municipaux de Lacrouzette. Très bel espace sous les chênes.

Tout week-end ACFA débute par l'apéro et la tradition est respectée.



Mais cette soirée est spéciale : c'est l'ouverture des JO à Paris et personne ne veut rater cet événement historique. Françoise encore moins que les autres. Pour permettre un diner convivial sans rien manquer du défilé sur la Seine, Nadine et elle installent une TV sous le perron d'un chalet et les tables sont alignées en face.

Il fait bon... contrairement à Paris où des trombes d'eau s'abattent sur la cérémonie.

Celle-ci a suscité quelques polémiques ! Mais n'est-ce pas l'objet de l'art que de bousculer les âmes ? Et sans originalité, créativité, l'humanité ne serait-elle pas encore à dessiner sur les parois des cavernes ? Galilée fut condamné et Picasso vilipendé !

Vous aurez compris que j'ai plutôt aimé même si je comprends parfaitement que d'autres aient moins apprécié !

Le lendemain matin, le soleil est toujours là. La randonnée n'étant pas prévue trop longue, on peut faire une légère grasse matinée (c'est rare avec l'ACFA) pour démarrer la marche vers 9h.



Cette région d'environ 10 kms x 10 kms est faite d'une plaque de granit de 10 kms de profondeur.

Il y a 300 millions d'années, un magma liquide de roches en fusion était enfoui à plusieurs dizaines de kilomètres de profondeur, sous une énorme montagne, la chaîne Hercynienne, dont il ne subsiste que le Massif Central incluant la Montagne Noire et le Sidobre.

Cette montagne a été usée par l'érosion. Il y a 285 millions d'années, sous terre, le magma s'est refroidi pour donner une roche cristalline composée de 3 cristaux, le mica, le quartz et le feldspath.

La surface s'est fissurée avec l'érosion de l'eau donnant naissance à des rochers aux formes extravagantes, faisant la célébrité touristique de la région.

Ce granit est particulièrement solide, pouvant durer plus de 200 ans sans altération (la durée de vie du béton est estimée à 50 ans). Il a donc été exploité depuis toujours. En 1403 Catherine de Vendôme, comtesse de Castres, autorise l'utilisation des terrains sans impôts. Mais c'est à la fin du 19ème siècle que l'exploitation s'accélère, avec les avancées technologiques telles que l'électricité.

Actuellement, 130.000 tonnes sont extraites chaque année. 130 entreprises et 1200 salariés travaillent dans cette filière.

Vous saurez tout en images avec les 2 vidéo ci-dessous :

<https://youtu.be/N4C2Qqlx95s>

<https://youtu.be/PG-YhswtMHU>

La randonnée sera en sous-bois et c'est bienvenu car la canicule est bien présente.

Le chapeau de curé, les 3 fromages ou le roc de l'oie sont les amas rocheux emblématiques jalonnant le parcours.



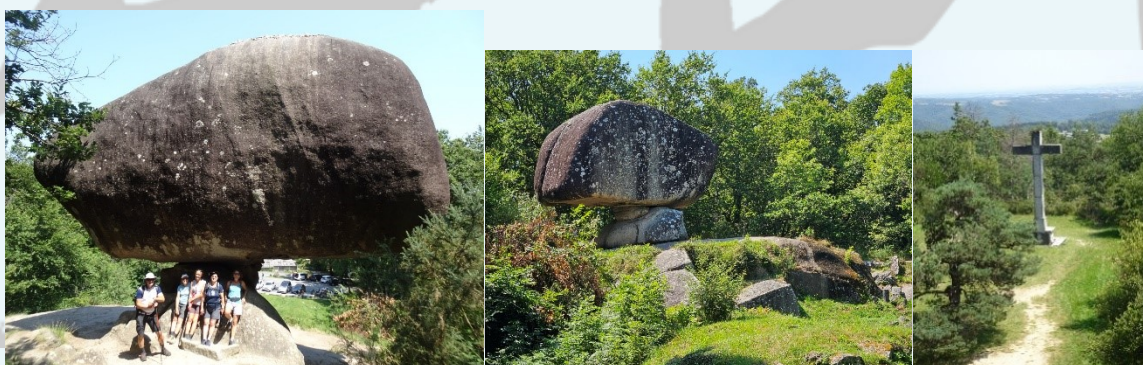
Une petite ascension de 100m de dénivelé positive. Une descente un peu technique conduira à faire 2 groupes. Mais l'escouade se retrouve très vite. Sinon, le parcours est très paisible.... Un parcours de retraités ☺ !

Après 8 kms, nous sommes au lac Merle pour le pique-nique. La retenue d'eau a été créée en 1875 par un riche industriel souhaitant embellir son domaine.



Nous cherchons vainement le rocher de l'escargot, bien camouflé... mais pas à l'endroit indiqué sur la carte !! A moins que le « bestiau rocheux » soit mobile, même lentement !

Pour le retour la carte me joue à nouveau un mauvais tour. Les sentiers indiqués sont en fait privés ! Il nous faut donc rentrer par la route pour visiter le rocher le plus célèbre : la peyro clababo, (*ndlr* : pierre clouée en français) pesant plus de 780 tonnes reposant sur un socle d'environ 1m<sup>2</sup>.



Bilan : 13 kms de marche pour environ 250m de montée !

Nous sommes de retour au gîte pour voir la victoire de l'équipe de France de rugby à 7 en demi-finale contre l'Afrique du sud.

La randonnée étant un peu courte, Nadine, Françoise, Brigitte, Danielle et moi partons au ravitaillement à pied au supermarché du village. 5 kms en plus. L'occasion de croiser des œuvres d'art sculptées dans le granit.

# PERLES DE SUEUR



L'apéro se savoure en suivant la victoire de l'équipe de rugby à 7 en finale ! Champions Olympiques ! Le dîner n'en est qu'encore plus joyeux !



# PERLES DE SUEUR

Le lendemain matin, la même escouade (Nadine, Françoise, Brigitte, Danielle et moi) va découvrir la cascade du saut de la truite ! 25 m de haut ! La rando étant vraiment courte pour atteindre son pied, nous escaladons ses flancs pour atteindre le sommet, puis coupons hors sentier pour rejoindre une voie de VTT qui nous ramène sur la route.



D'autres auront préféré la pétanque !



Le déjeuner commun clôture le week-end !

A bientôt.

**Fabrice**

- **Le week-end vélo ACFA du côté de Marmande**

Le WE avait pourtant bien commencé ....

Cette année la randonnée vélo ACFA nous a conduits à Marmande.

A part Josy qui nous rejoindra le samedi matin, les cyclistes et accompagnateurs se retrouvent pour l'apéro à l'hôtel « le relais des 2 mers », très judicieusement choisi par Patrice.

Merci aux hôteliers de nous avoir permis de partager nos propres élixirs et de nous avoir autorisé à utiliser la salle du petit déjeuner pour notre dîner.



Samedi, la bande s'engage sur la voie verte qui a remplacé la voie ferrée. Elle avait été ouverte en 1891 pour relier Marmande à Mont de Marsan. Il n'y a plus de trafic passager depuis 1938 et elle a été définitivement fermée en 2005.

La voie verte a été ouverte en juillet 2023. Nous pédalons donc assez tranquillement sur une chaussée toute neuve !

# PERLES DE SUEUR



Entre le XIème et le XVIème siècle, Casteljaloux a connu son apogée en devenant le fief de la célèbre famille d'Albret, à laquelle appartient Henri IV ! Cette famille a joué un rôle crucial dans l'histoire de la ville, qui est devenue la capitale d'un vaste état gascon s'étendant des Pyrénées au Quercy. Cette période a apporté une grande prospérité à la ville.

Au XIXème siècle, Casteljaloux a acquis une renommée pour ses eaux sulfureuses et ferrugineuses, ce qui lui a valu le surnom de "Casteljaloux-les-Bains". La vocation thermale de la ville, abandonnée pendant un certain temps, a été relancée au cours du XXème siècle.

Les voitures suiveuses ont amené le ravitaillement au lac de Clarens. Le pédalage ayant été suffisamment vigoureux, il y a du temps pour faire le tour de ce lac artificiel inauguré en 1977.



Apéro, pique-nique, puis café dans un bar au bord de l'étendue d'eau! Il y a pire comme week-end. Le trajet retour se fera par le chemin inverse. Une petite escouade prolonge un peu jusqu'à la Garonne. Au total environ 60 kms.





La fin d'après-midi est partagée suivant les envies entre des siestes, des lectures ou la piscine de l'hôtel à 28°C!!



Le dîner du soir a été réservé dans l'estaminet "l'O à la bouche" à Marmande. L'occasion de rapidement visiter la bourgade. Son église et son cloître



Même si les fouilles archéologiques ont découvert des vestiges gallo-romains, la ville a été officiellement fondée par Richard cœur de lion en 1182. Les anglais possédaient l'Aquitaine après le mariage d'Aliénor, répudiée par le roi de France, avec Henri de Plantagenet...futur roi d'Angleterre. Aliénor est la mère de Richard. Tout ceci conduira plus tard à la guerre de 100 ans.

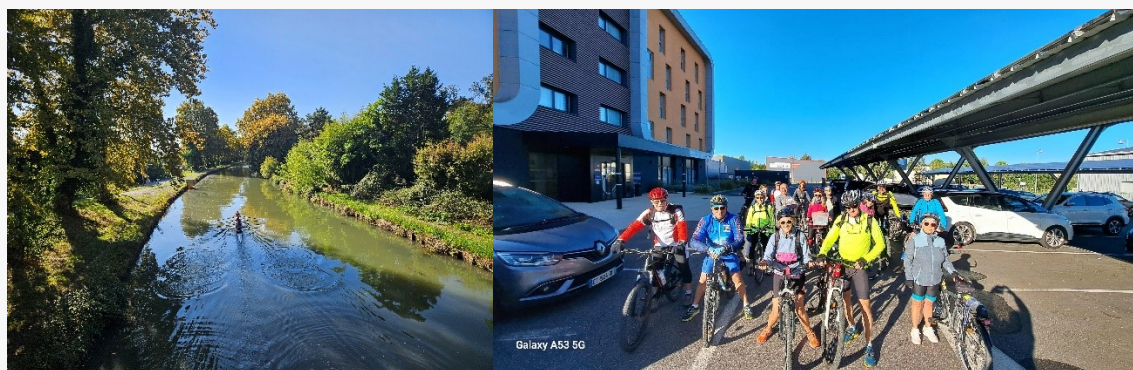
En 1219, lors de la croisade contre les albigeois, les troupes du roi de France massacrent toute la population de la ville (5000 hommes femmes enfants)! Du poutine avant l'heure!

Marmande a été un point stratégique pendant la Guerre de Cent Ans, convoitée par les Anglais et les Français. Plus tard, durant les guerres de religion, elle a été assiégée par Henri de Navarre, le futur Henri IV, mais a réussi à résister.

Aux XVIIème et XVIIIème siècles, Marmande a vu la construction de nombreux couvents, ce qui lui a valu le surnom de "Marmande la Sainte". La ville a été touchée par la Révolution française, avec la fermeture des couvents et l'incarcération de la noblesse locale.

Le XIXème siècle a marqué une période de modernisation pour Marmande avec l'arrivée du train, du télégraphe et la construction du Canal latéral à la Garonne.

La culture de la fameuse tomate se développe à partir de 1863, les agriculteurs abandonnant la vigne gravement touchée par le phylloxera.



Le lendemain, nous partons à la re-découverte du canal latéral à la Garonne. Nous l'avions laissé en 2020 après un samedi dantesque sous la pluie et une nuit tout aussi pénible dans des tentes humides. A part Marcou et Brigitte qui avait rejoint Meilhan (au nord de Marmande) en vélo et trempés, les autres avaient stoppé l'Odysée à Villeton.

Souvenirs... souvenirs!



Comme vous l'avez oublié, je vais vous rappeler ce que je vous disais de ce canal en 2020... son histoire n'a pas du changer depuis!

Ce canal est le prolongement au canal du Midi mais il sera réalisé bien plus tard.

La Garonne est souvent difficile à naviguer et il fallait plus de 15 jours pour transporter les marchandises de Toulouse à Bordeaux, contre 5 jours entre Toulouse et Sète!!! Rappelons-nous que le canal du midi avait été construit pour éviter les longs trajets via Gibraltar pour rejoindre la côte atlantique à la côte méditerranéenne.

Les travaux débutent en 1838 pour se finir en 1856. Le « Riquet » de ce canal est Jean Baptiste de Baudre, moins célèbre! Mais dès 1857, la voie ferrée Bordeaux-Sète est mise en opération et le canal est confié à la Compagnie des Chemins de fer du midi qui aura la fâcheuse tendance à privilégier le train en imposant des droits élevés sur le transport fluvial. La vocation du canal sera malgré tout économique jusqu'en 1970. Depuis, c'est le tourisme fluvial qui anime le canal.

Les ponts et les écluses rythment le périple. Une halte un peu plus longue au Mas d'agenais célèbre pour posséder dans son église un tableau de Rembrandt « le christ sur la croix » de 1631. Nous ne pourrons pas l'admirer... pour cause de messe !

<https://www.youtube.com/watch?v=vpNbKrKUI3A>

La vidéo ci-dessus vous permettra de combler ce manque cruel !

Crevasion pour Christelle, panne de batterie pour Annie ... les nuages arrivent sur le groupe. Ils se transforment, malgré le grand soleil, en tempête quand un automobiliste peu concentré ne voit pas Nadine qui tourne et la fait chuter très lourdement. Nous sommes à Damazan, à 1km du rdv pique-nique !

Le visage ensanglanté de Nadine restera la très triste image du week-end. Comme toujours, la mobilisation de tous est exemplaire, pour appeler les pompiers, remplir le constat, récupérer le vélo... et reconforter la victime ! Les pompiers l'emmènent vers l'hôpital de Marmande ! Le déjeuner au bord du lac est plutôt morose et personne n'a envie de revenir aux voitures en vélo. Celles-ci seront donc convoyées vers le Damazan.

Josy et Brigitte s'occupent de Nadine qui pourra retrouver GG au soir...avec un nez cassé ! Les dégâts auraient pu être pires.

...Et pourtant tout avait bien commencé ... grâce à une organisation impeccable de Patrice !

**Fabrice**

- **La fête de l'ACFA à Donneville**

## DONNEVILLE

Donneville est une commune française située dans le nord-est du département de la Haute-Garonne, en région Occitanie. Sur le plan historique et culturel, la commune est dans le Lauragais, l'ancien « Pays de Cocagne », lié à la fois à la culture du pastel et à l'abondance des productions, et de « grenier à blé du Languedoc ».

Exposée à un climat océanique altéré, elle est drainée par le canal du Midi, l'Hers-Mort, le ruisseau des Rosiers. La commune possède un patrimoine naturel remarquable composé d'une zone naturelle d'intérêt écologique, faunistique et floristique.

Donneville est une commune rurale qui compte 1 119 habitants en 2021, après avoir connu une forte hausse de la population depuis 1975. Elle fait partie de l'aire d'attraction de Toulouse. Ses habitants sont appelés les Donnevillois ou Donnevilloises.

Le patrimoine architectural de la commune comprend un immeuble protégé au titre des monuments historiques : l'église Saint-Pierre-et-Saint-Paul, classée en 1993.



Donneville est le théâtre depuis une trentaine d'année d'une manifestation singulière regroupant des sportifs de haut niveau qui s'échinent à perdre des calories le matin le long du canal pour vite les retrouver lors d'un repas également le long du canal.



# PERLES DE SUEUR

Cela s'appelle la FETE DE L'ACFA.

Elle avait lieu cette année le 31 Août et a regroupé une trentaine de personnes.

Tous les inscrits étaient là à 9H30 pétantes pour démarrer les activités sportives : course à pied, randonnée ou vélo.

Seule Brigitte manquait à l'appel, elle était un pneu crevé.



Le départ est donné par la présidente, une Donnevilloise, Mme Colombe, une véritable sainte.



Les vestiaires étaient gardés par Marcou, le mari de la sainte.

Bon cette année, il n'y avait qu'un vestiaire, celui des garçons du coup les filles n'ont pas pu se doucher mais ce n'est pas grave vu qu'elles s'étaient douchées le matin. C'est comme ça les filles, ça se douche le matin en se levant.

Comme chaque année, les glacières se retrouvent dans le vestiaire et peuvent se raconter leurs petites aventures (voir les récits des années précédentes).

Une fois les activités terminées, les calories bien dépensées, regroupement au bord du canal autour du traditionnel apéro suivi du repas non moins traditionnel.



Merci au grilladous Bernard, Jacques et Marcou...Si j'en oublie un ou deux, c'est qu'ils n'étaient pas très souvent près du barbecue ....

# PERLES DE SUEUR

Comme chaque année, les cuisiniers et cuisinières s'étaient décarcassée pour faire goûter les entrées et desserts et surtout faire en sorte que l'objectif principal de la journée (récupération des calories) soit atteint.

Malheureusement la pluie est venue perturber la fin de la journée et le traditionnel concours de pétanque a commencé par la finale...faute de participants.

Rendez-vous est pris pour 2025 !!!!!

**Alain M**



## Compte-rendu de la réunion du bureau

- Les activités et les courses au calendrier**

### Le 28 septembre : entraînement en commun chez Huguette et Patrice

Soyez attentifs au message que Patrice va vous faire parvenir

### Le 6 Octobre : Course Frouzins Bonne Action

Cette course vient remplacer Le trail du Cassoulet initialement prévue à notre calendrier  
2 équipes sont prévues ainsi quelques marcheurs .

### Course Frouzins Bonne Action / 2024

31 - **Frouzins** - Haute-Garonne - France

**6**  
OCT

📅 06/10/2024  
🏃 Trail, Course nature




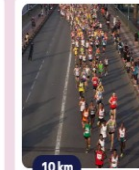

18 km 12 km 8 km 6 km 3 km

Programme :

- Marches : 8 Km ou 12 Km à 09h30.
- Course : 3 Km à 09h40.
- Relais (3 coureurs x 6 Km) ou course de 18 Km en solo à 10h00.
- Course enfants : 700 m à 10h05.

Au profit de KO LA MUCO et pour supporter le handicap.

### Le 10 Novembre : le marathon de Toulouse

 <b>42,2 km</b> Marathon Départ : 7h30	 <b>42,2 km</b> Marathon Relais Départ : 7h30	 <b>21,1 km</b> Semi-Marathon Départ : 9h	 <b>10 km</b> Le 10K Départ : 12h30	 <b>Courses enfants</b> Courses enfants
--	---	---	--	--

**Les inscriptions pour le marathon, le semi-marathon et le marathon relais sont désormais completes.**

Nadine V sera de la partie ! Alain M cherche un dossard  
Pensez à venir les encourager

## Le 17 Novembre : La boucle du Confluent à Portet sur Garonne



La Boucle du Confluent est un événement de course à pied avec plusieurs formats de courses pour ravir toute la famille : 10km, 5km et des boucles kids.

Le parcours, très agréable, se déroule exclusivement sur du sol dur (goudron ou béton) et emprunte les bords de la Garonne.

La Boucle du Confluent c'est une course éco-responsable depuis 2019. L'objectif est de réduire au maximum les déchets qu'un événement de cet envergure produit et se rapprocher du zéro déchet.

Chaque année la Boucle du Confluent reverse une partie des bénéfices à une association d'utilité publique. Pour cette 21ème édition l'association pour la Recherche de l'Oncopole en hommage aux frères et sœurs rouges victimes de cancers a été choisie.

## Les 17 18 et 19 Janvier 2025 : Le WE neige à Sainte-Marie de Campan



Le gite est réservé – BB va vous faire un message récapitulatif



## 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/>

# PERLES DE SUEUR

- **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 : 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 !!!***

# PERLES DE SUEUR

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

**N'hésitez pas à transmettre vos trouvailles !**

***Si vous voulez passer un très bon moment, et profiter du talent de notre ami Bob :***

Les prochaines représentations de la troupe "les planches à l'envers" de CEPET.



La pièce est une création intitulée V.A (Veuves Anonymes) de Jérôme JALABERT et mise en scène par Jérôme JALABERT :

- dimanche 15 septembre à 16h30 à BEAUZELLE, salle du PIGEONNIER.
- dimanche 06 octobre à 15h30 à MONTRABE.
- samedi 19 octobre à SAINT SULPICE LA POINTE à 20h30, salle des fêtes.
- samedi 16 novembre à MERVILLE à 20h30, salle des fêtes.

***Allez les applaudir !***

# PERLES DE SUEUR



Un peu de douceur dans ce monde qui va trop vite, un petit bonbon pondu par un copain traileur (eh oui !)

A déguster ...

PP

***Juste en avoir envie. Juste en avoir besoin. Juste chausser ses baskets et sortir quelques instants. Ou quelques heures.***

***Juste déconnecter un peu.***

***Juste souffler. Retrouver ses esprits. Se couper du monde. Rupture d'une société qui va trop vite. Qui zappe sans arrêt. Juste se laisser aller à quelques foulées. Respirer. Emmagasinier. Le plein de sensations. Le plein d'émotions.***

***Juste oublier tout le reste. Ne plus réfléchir. Se laisser bercer. Un sentier comme une vérité. Sa vérité. Un chemin au hasard et des minutes déterminantes. Entouré de nature. Une brise en guise de caresse. Un petit chevreuil comme un cadeau du ciel. Juste se sentir bien. Et ces quelques larmes comme une soupape de décompression. Juste ce qu'il faut pour tenir le coup. Encore une fois. Juste le petit footing dont tu as besoin. Pour t'évader, t'échapper.***

***Le reste ? On verra un peu plus tard. Jusque ces quelques minutes rien que pour toi. Juste ça. Juste vital !***

## Cris de douleur



Nous reviendrons bientôt sur les malheurs survenus à Nadine S



lors de la sortie Vélo ACFA 2024 du côté de Marmande..

Premier diagnostic :  
Nez cassé mais sans déplacement,  
Arcade sourcilière ouverte ayant nécessité quelques points  
Tout ceci semble en bonne voie.  
D'après GG, la langue n'est pas touchée.

De son côté, le vélo ne va pas si mal

## Félicitations

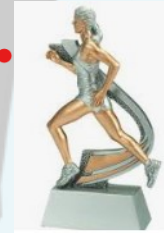


### Véro au Trail du Couserans :

**Vero Daste**

1h16 pour 11km avec de belles grimpettes et pas trop entraînée mais je me suis régalée 😊 c'était cool.

✕	DASTE Véronique						
☆	Dossard	Course	Catégorie	Sexe	Club-villa		
🇫🇷	32	Liberté Trail 11 Km	Masters 4 Femme	Femme	BALAGUERES (09)		
🔄	<b>RÉSULTATS</b>						
	Place	Temps	Moyenne	Rythme	Passage à	Place par catégorie	Masters Femme
	95 <sup>e</sup>	1:16:16	8,65 km/h	06:56 min/km	10:18:10	3 <sup>e</sup> / 4 MASTERS 4 FEMME	12 <sup>e</sup>
							Scratch féminin 24 <sup>e</sup>



### Et au marathon du Médoc :

Classement	Temps	Nom Prénom	Groupe/Club	Cat./Cl. cat.
3196	06h12m56s	PABISALAIN	FRANCE	M7H/27

La belle perf d'Alain !

Une petite idée des ravitaillements ...

