

N°164 – Octobre 2024

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- **Le marathon du Médoc par Alain P**
- **La Rando Vélo vers Marmande vue par Nadine**
- **La course Frouzins Bonne Action vue par Loulou et Olga**
- **Les 100 km de Millau**
- **L'entraînement en commun à Beaupuy chez Huguette et Patrice**

Les activités et courses à venir

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

- **Le marathon du Médoc ... pour ceux qui ne l'auraient pas découvert sur notre site**

Souvent on entend dire que « tel marathon » ou « tel marathon » est particulier. Et je pense que c'est exact. Et je dirais même qu'il y en a, qui sortent de l'ordinaire. N'avez-vous pas vu ou lu que le Médoc est le marathon le plus long du monde, voir la pub. Pour l'avoir fait plusieurs fois sur une durée de 25 ans je peux vous assurer qu'il sort de l'ordinaire.

Tout d'abord à l'inscription, première épreuve, pour environ 9000 à 9500 places il y a plus de 50 000 demandes avec environ 65 nationalités participantes. Si vous n'êtes pas passé par une agence qui vous vend un pack complet incluant hébergement et visites locales, généralement réservé aux étrangers, vous vous inscrivez par Internet comme à la plupart des courses. Oui mais ! il y a bien plus de demandes que de places. Sur le site il est précisé, comme sur tous les sites « ouverture des inscriptions en ... » alors je vous le dis confidentiellement ouverture en mars. Vous le savez maintenant. Mais si je vous rajoute que j'ai fait ainsi un certain jour à une certaine heure et les 2 dernières participations j'ai reçu le soir un mail de confirmation : « nous vous confirmons que vous êtes inscrit au marathon de cette année. Sachez qu'en 2 heures les inscriptions étaient closes ». Mais vous le savez maintenant les inscriptions c'est en mars !!!! Mais quel jour et quelle heure ? Premier défi.

Deuxième particularité, il n'y a pas de grand crack, ni de record, ni de prime aux vainqueurs. D'ailleurs le premier homme met environ 2h 25' et la première femme autour de 3h. Donc pas besoin de vous mettre la pression pour faire un temps. Et même avec un temps supérieur à vos habitudes vous pouvez avoir un classement étonnant. Pour exemple, j'ai fait mes derniers marathons autour de 5h et avec 6h 13' je fais 3196^{ème} sur 7547 classés. A noter qu'environ 1000 terminent après 7h et sont classés malgré un temps limite dépassé. Mais certains ont fait sans doute de mauvaises rencontres ou une mauvaise préparation et n'ont pu terminer. Espérons qu'ils ont pu trouver une autre satisfaction !!!!

Troisième particularité, c'est le marathon le plus long du monde. Pourquoi ? le circuit fait les 42 km et quelques, comme les autres marathons, mais il traverse des zones où on te tend un verre pour goûter (attention par pour boire), et l'être humain étant curieux il découvre. Et même souvent c'est pas mal, c'est bon j'oserais dire. Alors l'être humain recommence et puis recommence. C'est bien parce qu'il améliore ses connaissances, sa culture en quelque sorte. L'être humain découvre aussi. On pourrait dire aussi qu'il se cultive. Oui mais à chaque fois l'être humain doit s'écarter de son circuit le plus direct, le plus court. Et comme il a la possibilité de se cultiver, de s'instruire dix fois quinze fois, (après je n'ai pas compté, mais certains disent qu'on peut arriver à 20), Il allonge ainsi la distance initiale et c'est la raison pour laquelle c'est le marathon le plus long du monde. Donc c'est à retenir le marathon le plus long du monde.



Quatrième point, les ralentisseurs et les embouteillages. Et oui tu ralentis ton allure à cause de ça aussi. Sur tout le parcours il y a des ravitaillements avec boissons et aliments sucrés comme dans beaucoup de courses, même plus que dans beaucoup de courses. Mais le circuit dans des paysages magnifiques traverse aussi des châteaux dont certains ont des jardins et des bâtiments mieux que splendides et même quelques chais dont certains somptueux, oui. Alors naturellement l'être humain ralentit, s'arrête parfois et marche. Et quand il y a une dizaine, plusieurs dizaines, des centaines d'êtres humains qui ralentissent ou marchent, ça fait quoi ? des bouchons, des embouteillages. Si tu rajoutes presque à chaque château un groupe musical, bandas ou autres groupes de soixantaines ou septuagénaires qui te crachent avec précision et d'énormes décibels du Deep Purple, du Status Quo, du Who ou autres comparables mais aussi du Jazz et autres styles musicaux, avec tout ça les bouchons les embouteillages s'amplifient.

Donc à chaque château tu es ralenti, même arrêté plusieurs minutes. Mais tu repars bourré d'énergie, et surtout plein d'émotions, dopé par l'ambiance, les images, les décibels et peut-être certains osent dire le breuvage fourni par le château. Mais ce dernier point il n'y a que certains êtres humains qui le pensent. Je ne vous citerais pas tous les châteaux visités.



Mais j'ai souvenir entre autres d'avoir goûté un excellent Beychevelle, avoir attendu plus de 2 mn pour goûter un Lafite Rothschild et abandonné car trop de monde et trop d'attente, déçu par un Cos d'Estournel trop vert, trop jeune, (évidemment c'était un 2023). Pour ceux qui sont curieux ou intéressés voir la liste sur Internet.

En cinquième point, encore quelques éléments qui sont des ralentisseurs. A la sortie de Saint-Estèphe, 5 à 6 kms avant l'arrivée tu tombes sur un stand de 15 à 20 m de long, tu penses à un ravitaillement, mais il n'y a que des cannellés. On te tend le plateau sur le circuit, certains s'arrêtent au stand. Combien on peut en prendre ? « Vas-y, sers-toi, ce n'est pas limité ». Bon ! je me suis limité à 3, il y a encore des kms avant de finir. Et à côté du stand un camion énorme réfrigéré, quelqu'un ouvre la porte, des milliers de cannellés encore.



Quelle image ! impressionnant !

Un km plus loin tu es redescendu au niveau de l'estuaire de la Gironde qu'on va suivre jusqu'à l'arrivée. Et tu profites en descendant de ce panorama magnifique avec vue sur l'autre berge au loin. Et là un animateur personnel avec une sono ultra puissante passe de la musique bien rythmée et il hurle toute les 2 à 3 mn « ne lâche rien, plus que 4kms, et c'est le plaisir qui vous attend. On ne lâche rien ! on ne lâche rien ». Et tu sens que l'arrivée est proche.

Oui mais un km plus loin encore un stand de ravitaillement. Mais pas comme les autres ! des huîtres j'en prend une, deux, trois, bon j'arrête à 6, il faut être raisonnable ! Ah, mais avec les huîtres un petit verre de blanc ça passe bien, juste un petit verre. On repart l'arrivée est proche et on est à nouveau « bourré » d'énergie.



C'est vrai que les huîtres c'est bien, mais après les huîtres, quoi ... ? Et bien 1,5 km plus loin encore un stand, au milieu du circuit on te tend de l'entrecôte, de la très bonne entrecôte. Autant aller au stand. Bien tendre, bien chaude, prédécoupée en petit morceau. « Vous êtes à moins de 2 km de l'arrivée, vous pouvez vous servir. On en a prévu 200 kgs ». Et bien je me sers, tout le monde se sert. Elle est délicieuse. Ah mais après une entrecôte, qu'est-ce qu'on boit ? Allez, un dernier verre de rouge. Et c'est reparti. Ouf jusqu'à l'arrivée maintenant. Mais non, il y a encore un stand. On te sollicite, c'est des glaces, très bonnes paraît-il de la bouche de ceux qui en ont pris. Heu non j'arrête de manger. Merci je n'en prends pas.

PERLES DE SUEUR

Et tu entends maintenant la musique et le speaker de l'arrivée. Et la foule dès 800m avant l'arrivée t'acclame, elle acclame tous les coureurs, que tu sois dans les 1000 premiers ou les 1000 derniers. Et en plus ton prénom est inscrit sur le dossard. Le final, un tapis rouge sur 200m. Quelle arrivée ! Que d'émotions, que d'émotions ! tu peux relâcher enfin, ouf. Médaille autour du cou, avec le sac à dos habituel et la bouteille de qualité en cadeau, on te demande comment tu vas, as-tu besoin de quelque chose ? Ce n'est pas toutes les courses où tu es choyé comme ça.

Mais que d'émotions, que d'émotions, que ce soit pendant le parcours ou à l'arrivée. En fait plus qu'un marathon, c'est une sorte de cavalcade où tu es spectateur et acteur en même temps, car tout le monde, oui tout le monde est déguisé et s'amuse. Mais tu cours aussi. Et pour y avoir participé plusieurs fois, en fait tu cours à la même vitesse que sur une autre course. Et tu fais une demie heure ou une heure de plus, parce que tu t'arrêtes aux nombreuses animations plus ou moins forcé et aussi consentant, mais en même temps tu es acteur.

Attention si tu n'apprécies pas les vins, si tu ne veux pas vivre d'émotions fortes, si tu ne veux pas te déguiser, si tu n'aimes pas t'amuser, et si tu n'es pas en mesure de tenir les 42 km en courant, alors ne participe pas et laisse la place aux autres à ceux qui aiment vivre.

Pour les amateurs, une vidéo des organisateurs sur YouTube de 20 mn pour l'ambiance :

[ambiance au Médoc](#)

Mais aussi plein d'autres. En fait tu apprécies avec les yeux, avec ton ouïe, avec tes papilles, avec tes jambes.

Alain P

Post Scriptum :

ALAIN PABIS

A réalisé un temps de 06h12m56s

LORS DU MARATHON LE PLUS LONG DU MONDE

3231 sur 7563 au classement général
et 27 sur 83 dans la catégorie M7H

- **La Rando Vélo vue par Nadine**

Salut les aventuriers !

Le week-end vélo comme d'habitude s'est très bien passé Jusqu'à ce qu'un conducteur distrait ait failli gêner la suite de mon existence 😊 😞



Failli je dis car finalement plus de peur que de mal et me voilà prête à remettre ça !!!

Nous sommes arrivées Brigitte et moi tranquillement un peu avant l'apéro, servi au bord de la piscine ! La piscine ah zut ! nos maillots sont restés à Toulouse

Qu'à cela ne tienne le Decathlon Marmande n'est pas si loin que ça et un moment plus tard, c'est fait nous voilà équipées BB et moi pour la baignade du samedi après la rando vélo !

Après une bonne soirée, puis une bonne nuit dans cet hôtel confortable et tranquille nous voilà en pleine forme pour attaquer une journée vélo sur la voie verte de Casteljaloux. Nous sommes heureux et nombreux à enfourcher nos vélos bien qu'il fasse « fresquet »,

Pour moi quelques craintes sur ma capacité à parcourir les 50km aller/retour qui sont annoncés par nos coaches, mais l'ambiance Papotin nous fait avaler les km sans s'en rendre compte j'ai pas dit à la vitesse grand V mais chacun son rythme .

Cette voie verte récente et très bien aménagée confirme que ces reconversions du territoire sont efficaces et utiles à nous tous, puisque cela nous permet de rouler en toute sécurité !!! je sais de quoi je parle 😊 😊

A midi nous retrouvons les voitures accompagnatrices et nos pique-niques au bord de l'AquaFunPark. Cet endroit vaut vraiment le détour. D'ailleurs nous en avons fait le contour.

Retour sans surprise, certains en profite pour allonger un peu, tandis que quelques-unes prennent de l'avance pour Inaugurer les nouveaux maillots de bain ! vous suivez ? Avec Chrystel, puis Françoise V et BB on a dû passer plus d'une heure à barboter, papoter, rigoler.... Faisant des jaloux au bord de la piscine ceux qui n'avaient pas les maillots !!

Après une petite balade dans le jardin du cloître, fin de soirée dans un bon restaurant de Marmande, heureusement qu'on nous avait attribué une salle pour nous sinon les autres convives allaient manquer de tranquillité !

PERLES DE SUEUR

Dimanche matin, frais et dispos nous voilà repartis via le canal latéral en direction de Damazan, son village, son lac, ses carrefours, ses stops, ses voitures... Oui nous avons vu des voitures, et moi j'en ai même vu une de près !!

Merci BB et Josy de m'avoir attendu à la sortie des urgences, et à vous tous d'avoir pris de mes nouvelles.

Très bon WE Acaïen comme d'habitude, le reste c'est la vie !

Merci Patrice pour l'organisation sans faille

Nadine

Retrouvez toutes les photos ici :

[La rando vélo du côté de Marmande](#)



- La course FROUZINS Bonne Action

Plein de photos ici : [Frouzins bonne action](#)



Coucou le amis /es

Ce jour-là le temps était incertain mi-figue mi-raisin pour la course à Frouzins.

Pourquoi pas y aller en courant "échauffement" et laisser la voiture dans le garage ? Mais Olga n'était pas d'accord. Un coup de chance, notre BB est passée pour nous conduire "covoiturage" et de plus nous nous sommes garés tout prêt du départ.

Notre ami Alain NIKITNE ayant déclaré forfait, Lucien BIDOIA dit Lulu l'a remplacé. Deux équipes de 3 athlètes étaient prévues chacune devait parcourir 18 km. 6km chacun facile.....

9h30 la randonnée démarre. Équipe féminine pour l'ACFA.

10h nos deux "Papys", et oui c'est la fête des grands pères ! partent pour une petite balade dans la campagne Frouziène. Pendant l'attente nous sommes allés avaler un petit café accompagné de brioches.

Notre reporter photographe Alain N. nous prévient que papy Lulu arrive en tête, BB prend le relais, papy George encouragé par son ami animateur arrive et c'est Françoise qui s'envole aux basques de BB, notre reporter flasche à tout va. Christophe et moi-même partons nous échauffer, mince BB arrive Christophe part ==> allez allez Françoise dépêche-toi, elle arrive enfin, je prends le relais. Un peu de goudron me permet de dépasser des coureurs. Dans le bois il faudra être très attentif pour éviter de belles racines et ne pas fragiliser mes petites chevilles. Mais je m'accroche et cela ne m'empêche pas de dépasser une coureuse pour l'encourager au passage. Au loin se dessine le lac et après 2 ou 3 courbes j'entends les ACFAIENS qui me boostent et m'encouragent pour rattraper Christophe pas loin devant. J'ai eu beau accélérer il m'a coiffé au poteau le gaillard.

Et voilà que reste-t-il après une course et perdu des calories, c'est de se retrouver dans un petit restaurant, de partager un excellent moment de convivialité, toujours accompagnés de notre reporter dont vous pourrez profiter du reportage photos sur le site.

LOULOU

Et oui Olga écrit aussi son compte rendu. Cela faisait longtemps que Louis n'avait participé à une course officielle donc il m'a inscrite à la randonnée. C'était aussi pour une bonne cause, une petite contribution pour encourager les handicapés.

9h30 beaucoup de marcheurs au départ.

Entourée de Cathy, Annie, Michelle, son amie Chantal et notre chère présidente Framboise nous voilà parties pour 8 km. Nous déambulons tranquillement au début dans les rues de Frouzins petite ville que je découvrais bien sympathique. Avec Cathy nous allongeons le pas et gardons un bon rythme. Le papotage allait bon train nous faisant oublier de regarder le paysage. Annie nous rejoignit après bien des efforts pour nous rattraper laissant le trio à l'arrière. Bien sûr le papotage a persévéré de plus belle. A défaut des corps les langues se sont musclées. Après 1h20 pas trop mal, les 3 grâces sont de retour avec une arrivée bien annoncée par le speaker. Il nous restait qu'à soutenir les derniers coureurs et marcheuses. La suite vous la connaissez un très bon moment de convivialité.

OLGA

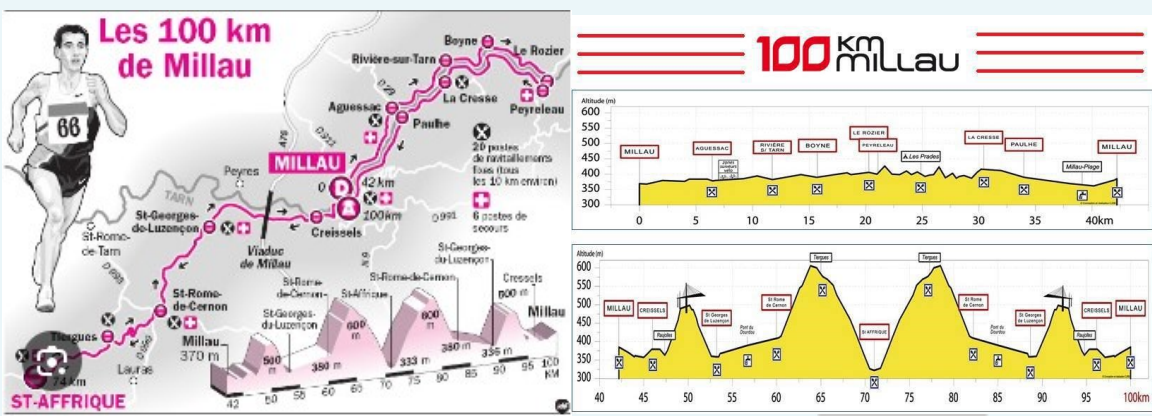
ACFA 2	NIKITINE	Alain	Master 6	M	1091	35	A-ACFA
	BERTRAND	Brigitte	Master 6	F	1092		
	SOL	Christophe	Master 4	M	1093		
ACFA 1	MARTINEZ	Georges	Master 6	M	1081	37	A-ACFA
	VALLIN	Francoise	Master 5	F	1082		
	COUSTEAU	Louis	Master 7	M	1083		

PERLES DE SUEUR



PERLES DE SUEUR

- Les 100 km de MILLAU



LA
PERF
ICI

867	SAINTOST GERARD	M	18:13:23	3:32:49 (974)	6:16:45 (923,+51)	11:46:25 (896,+27)
-----	-----------------	---	----------	------------------	----------------------	-----------------------



Quelques photos qui respirent le courage et la ténacité



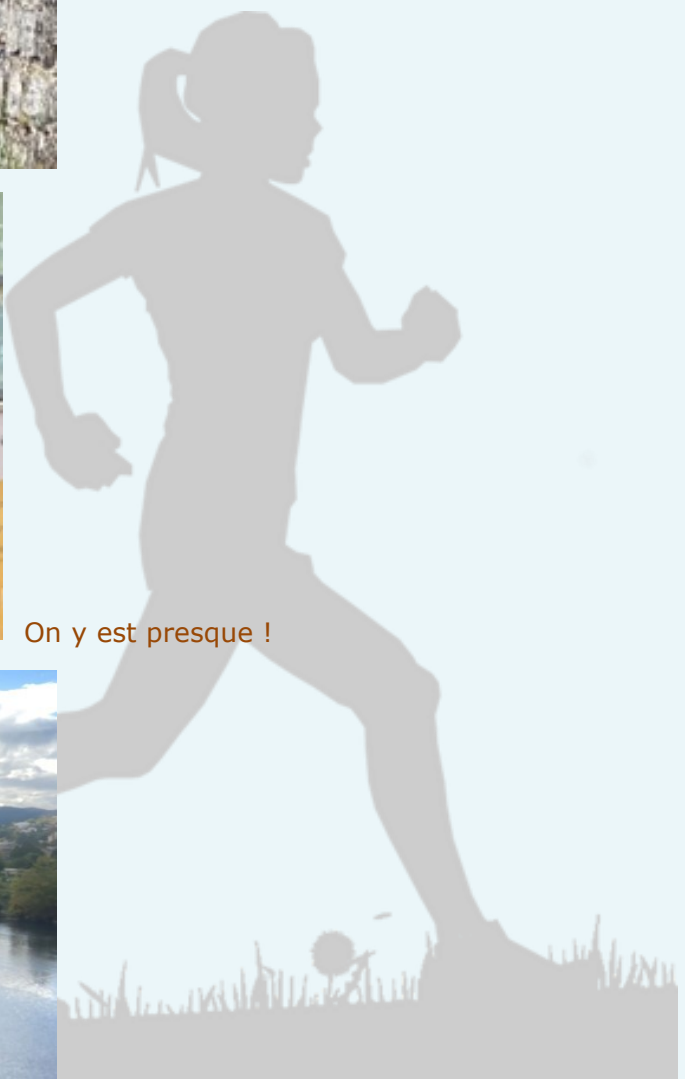
PERLES DE SUEUR



On y est presque !



Nos deux héros !



- **L'entraînement en commun chez Huguette et Patrice**

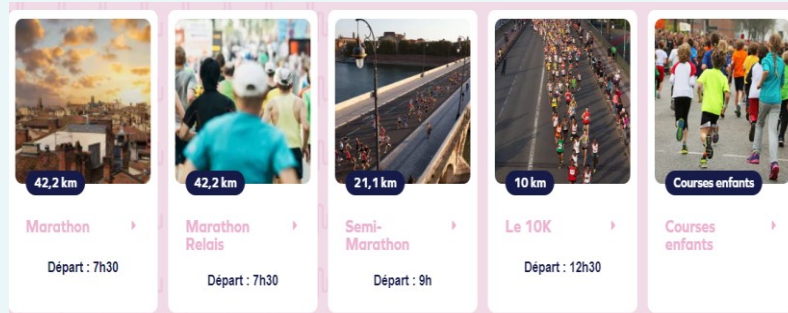
Une brochette d'athlètes en pleine récupération



Plein de photos ici : [Entraînement à Beaupuy](#)

Les activités et courses à venir

- **Le 10 Novembre : le marathon de Toulouse**



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

Nadine V sera de la partie avec son fiston !
Pensez à venir les encourager

Françoise V vous a adressé un message pour vous expliquer tout cela ...
Rendez-vous sur le parcours.

- **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.

C'est Christophe qui va vous alerter sur la participation à ce bel événement, à ne pas manquer !

- **Le 1^{er} Décembre : La Launag'étoile**

DISTANCE	DEPART	TARIF	CHRONO	Inscription en ligne
12km	9h30	13€*	oui	oui
6km	9h50	9€*	oui	oui
Marche nordique 11km	9h35	12€*	oui	oui
Marche 6km	9h55	9€*	non	oui
1 et 1,5km enfants	11h	3 €	non	oui



Course caritative au profit de la fondation pour l'aide à la recherche sur la sclérose en plaques (ARSEP), de l'association le BAOBAB.

Tout est dit sur les affiches ci-dessus :

2 courses, 6 et 12km, de la marche aussi : c'est fait pour nous.

BB fera un message très bientôt

A vos baskets !

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

----- Une date à réserver en priorité -----



Le gîte est réservé – BB va vous faire un message récapitulatif
Il y a 17 inscrits pour le moment.
Il reste quelques places, mais dépêchez-vous !

2 autres dates très importantes a noter dans votre calendrier

L'assemblée générale de l'association aura lieu

le VENDREDI 28 Février 2025

et la reconnaissance du raid 2025 du côté de Condom aura lieu

le SAMEDI 22 MARS 2025

Si vous êtes intéressé pour participer à cette reconnaissance, contactez le bureau directement

L'espace adhérents

- **RAPPEL : Info important : qu'est-ce que le PPS ?
Reportez-vous au lien en bas de cette page**



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 !

RAPPEL : IL RESTE 2 DATES !!!

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 :

- samedi 19 octobre à SAINT SULPICE LA POINTE à 20h30, salle des fêtes.
- samedi 16 novembre à MERVILLE à 20h30, salle des fêtes.

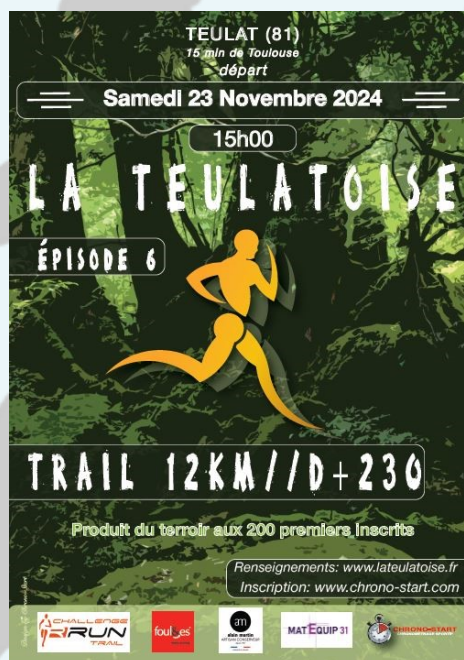
Allez les applaudir !

Juste une petite pub en passant, et oui, ça existe encore :

Juste une petite course nature...

Juste quelques bénévoles teulatois des plus motivés.... Juste un petit village qui ne se laisse pas abattre... juste un petit parcours nature autour d'un lac... juste quelques producteurs locaux.... Juste quelques pots de pâté du terroir... juste une envie de partager... juste un bon moment à passer... juste quelques verres de bière (ou pas) ... juste un aligot venu d'Aveyron... juste cet amour pour la course à pied aussi....

Bref juste la Teulatoise le mois prochain



Cris de douleur



Quelques convalescents, en ce moment....

Allez ! Patience !

Félicitations

BRAVO!

A GG et Alain à Millau, à Alain une 2^{ème} fois au marathon du Médoc



et à nos 2 équipes à Frouzins pour leurs beaux classements en Master mixte, ainsi qu'à nos randonneuses



Et dernière minute :

Nadine qui vient de nous faire pêter un chrono au semi-marathon de Tournefeuille

1h 57mn 22s 3^{ème} MF 846^{ème} sur 1240

En route pour le marathon de Toulouse, le 10 novembre ...