

N°165 – Novembre 2024

SOMMAIRE

Raconte-moi ton mois

- **Entrainement chez Huguette et Patrice par Brigitte**
- **Les 100 km de Millau par GG et Alain**
- **Les 24 heures d'Albi**
- **Le Marathon de Toulouse par Nadine**
- **Retour sur la course de Frouzins par Christophe**

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

- **Entrainement chez Huguette et Patrice par Brigitte**

Qui dit entrainement dit regroupement et effectivement c'est toujours des réponses positives à ce genre de manifestation que nous proposons.

Cette fois-ci c'est du côté de Beaupuy chez Huguette et Patrice que le rassemblement se fait.



Après les bonjours et bises du matin, le café et les délicieuses chouquettes de leur boulanger préféré, tout ce petit monde va se diviser en 3 groupes :

Les marcheurs, les coureurs et les 'pédaleurs'.



Tout le monde est prêt

PERLES DE SUEUR



Et après l'effort





Je suis chez les coureurs, notre meneur d'allure Patrice, nous mène sur notre circuit, nous sommes prévenus il y aura 2 petites bosses, sous-entendu ça montera 😊

Après la descente et traversée de Beaupty nous nous engageons sur un chemin de terre et première petite bosse et ressentie de la délicieuse chouquette ingurgitée peu de temps avant.

Nous poursuivons notre circuit, puis information capitale, si l'un ou l'une d'entre vous souhaitez raccourcir, possibilité de le faire ici.

Il y a des intéressés, nous étions 7 au départ nous voilà 4 à poursuivre, avec notre meneur d'allure.

Nouvelle petite boooooosssssseeeeeeee, que nous montons chacun à notre rythme. Notre circuit se poursuit sur une descente sur chemin et le contournement d'un lac, notre meneur d'allure, nous donne quelques indications pour notre retour à la case départ. Il allait s'assurer que ceux qui ont écourté soient bien rentrés.

Bas de la descente, Georges qui était resté décide également de rentrer direct.

Nous étions 4 nous voilà 3.

Nous suivons les consignes de Patrice et nouvelle petite bosse (si vous avez suivi nous sommes à 3 et non 2), mais pas de souci, nous arrivons à bon port.

PERLES DE SUEUR

Après une douche bien méritée, comme tout regroupement ACFA, le réconfort et quel réconfort !!!!!
Trop plein de bonnes choses comme d'habitude, et le super COUSCOUS préparé par Huguette.
Courir, marcher, pédaler se dépenser pour ensuite ...C'est fou tout ce que l'on peut avaler, mais tout est tellement tentant 😊



Et là étonnamment personne n'a raccourci le circuit : apéro, entrée, plat fromage, dessert.
COMMENT CELA SE FAISSE !!!!!!!!!!!!!!!!,



BB

- Les 100 km de MILLAU par GG et Alain P



Un rappel de la Perf tout d'abord :

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

LA
PERF
ICI

Mon dernier 100 kilomètres de Millau. Le der !

On l'a fait.

Après un marathon bouclé dans un temps un peu trop rapide pour une entrée en matière d'un 100, et un bref passage au ravitaillement des 42,195 je rejoins Alain, pour affronter les choses sérieuses, au bas du parc de la Victoire.

Il est là son vélo à la main, fin prêt. Ça va ? Ça va !

Là nous y sommes et plus que 58 kilomètres à couvrir. On sort de Millau et ses faubourgs et après un furtif selfie sur le pont du Tarn avec en toile de fond le grandiose viaduc,

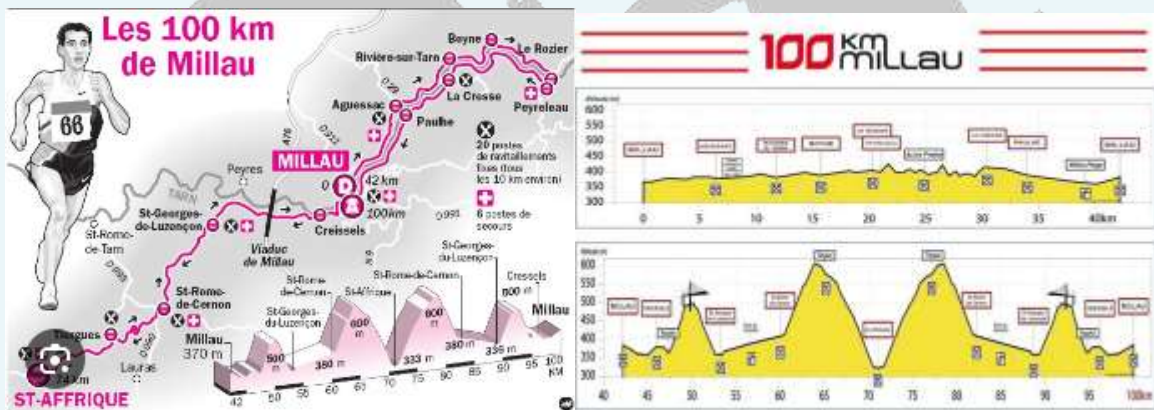


nous nous élançons sans précipitation sur l'aller vers Saint Affrique.

PERLES DE SUEUR



Moi je sais ce qui nous attend. Alain pas encore mais il a photographié le profil de la course affiché dans la salle des fêtes et n'en évoque pas un mot.



PERLES DE SUEUR

Le viaduc est en haut et plus on avance, plus il recule, certains de l'ACFA en ont le souvenir. En haut on peut relancer timidement la cadence, ça descend. Voilà le 50^{ème}. « Gégé on n'est pas d'ici » me dit-il car j'avais lié conversation avec un petit groupe aussi soucieux que moi de la suite des opérations. Pour lui être agréable je relance la mécanique et puis c'est une succession de marches plus ou moins athlétiques et trôtinages qui vont se succéder entrecoupés par l'arrêt, soupe chaude, à chaque ravitaillement car il fait un froid pas très sympathique.



On monte au col Serge Cottereau, dur, dur, on descend sur Saint-Affrique et son 71^{ème}. Donc plus que 29 petits kilomètres. Alain s'est un peu attardé au ravitaillement pour se réchauffer et a beaucoup de mal à me rejoindre dans la remontée de 6 kilomètres que l'on vient de descendre. Alain souffle comme un bœuf de l'effort dans la pente et décide de marcher à mes côtés...Et puis c'est une longue marche, ça monte, ça descend et j'en passe, jusque dans les faubourgs de Millau...

et puis c'est la place des Mandarous ...

et puis c'est le 99^{ème} ...

et puis c'est le parc de la victoire ...



et tout en haut c'est la ligne d'arrivée.

Ouf ! Merci Alain !!! Un grand merci Alain ! Merci aussi à vous tous pour vos messages que vous m'avez adressés et qui m'ont tenu l'envie de clôturer une si belle aventure.

C'était Millau 2024. Le der.

Alain, je n'ai plus le doute, tu as assuré efficacement, ce n'était pas évident.

GG



Voilà le récit du dur de la chose mais le détail de l'épopée est une autre histoire. Un néophyte l'a vécue et peut-être l'a rebaptisé.



Je suis très heureux que GG ait travaillé sur la bafouille. Merci. Je sais que beaucoup d'Acfaïens ont déjà fait le parcours et certains même plusieurs fois à pied ou en vélo, donc soyons brefs.

Pour ma part c'est mon 3^{ème} départ dont le premier en vélo et j'aimerais cette fois, faire le circuit complet car la première fois je me suis arrêté au marathon et la deuxième fois j'avais pour objectif de faire qu'un semi.

Nous avons un temps vraiment idéal pour ce genre d'épreuve enfin pendant le jour, et c'est vrai que la première boucle de 42 kms, à part des paysages magnifiques rien à dire. J'avais l'impression que le coureur que j'accompagnai se promenait au ralenti, sans forcer, et vraiment une petite promenade pour le cycliste. Mais malgré la lenteur apparente, 6h 10 au marathon. Bizarre, qu'est-ce qui va se passer !

Après le pont, au 44^{ème} km gyrophare en face, on croise le premier à son 98^{ème} Km. Et puis la première côte arrive, celle qui monte au Viaduc. Elle n'est pas très longue, mais je ne vais pas laisser GG marcher seul, alors je l'accompagne en marchant. C'est là que pour la première fois j'ai pensé qu'on devrait inventer un vélo avec des pédales amovibles. Tout va bien, maintenant on attaque la descente.

PERLES DE SUEUR

Après la descente et une bonne longueur plutôt plate jusqu'à St Rome de Cernon on attaque la seconde vraie côte avec l'obscurité qui arrive. On allume les frontales et avec le col qui est quand même à 600m le bipède qui m'accompagne s'habille et utilise toutes ses couches. Et oui la fraîcheur et aussi le froid sont arrivés. Cette côte étant plus longue et plus raide, toujours pour accompagner GG le cycliste la fait en marchant.

Premier ravitaillement après le col, il fait même très froid, et la nuit est bien noire. Une belle descente vers St-Affrique où notre GG alterne marche et course, « ça va mieux pour lui ».

On aurait pu s'arrêter à St-Affrique, la salle est chaude, bien éclairée, en ravitaillement j'ai négocié du saucisson et du pâté, hum. On est bien là, après le froid et la nuit bien noire. Mais GG est reparti très rapidement comme à tous les ravitaillements. Moi, obligé de le suivre, m... Mais avant de repartir je vais chercher au fond du sac une 5^{ème} couche et les gants car j'avais froid. Le sac est maintenant vide de vêtements. Du coup j'ai l'impression que GG a accéléré car je mets plus d'un kilomètre pour le rattraper. Il doit être content de m'avoir semé un peu.

Bon ! tout rentre dans l'ordre. Je redescends du vélo, bien sûr la côte est longue. On est presque seuls dans la nuit. Quelques très rares frontales nous dépassent. On en croise aussi qui descendent. Mais quand vont-ils arriver, ils ont plus d'une demi-heure, et les derniers $\frac{3}{4}$ d'heure de retard sur nous.

On arrive enfin au col, et on attaque la descente, là vraiment seuls. Beau paysage noir, pas de lune, juste nos frontales qui éclairent là où on les dirige sur une courte distance. Et puis le froid est devenu un peu piquant maintenant. On a l'impression d'être entouré de coton noir, bien froid. Aucun repère, heureusement qu'il y a la route. Je suis ou je précède la cadence de GG en marchant, vélo à la main. La prochaine fois il me faut un vélo avec pédales amovibles car j'ai le tibia bien cabossé et même avec du sang.

S'en suit la longue ligne plate où GG a des hauts et des bas maintenant. Je l'ai perdu même un instant. J'avais une frontale juste derrière moi, et quand j'ai parlé à GG il ne m'a pas répondu. Evidemment ce n'était pas lui. Il était 200m derrière. Rien que du normal, j'avais oublié un instant de me retourner.

Après un dernier ravitaillement avec du chaud on attaque la dernière côte jusqu'au viaduc où on pourra basculer dans la descente sur Millau. Dure cette côte. Le bipède qui m'accompagne souffre maintenant. Il me parle de « tirer un renard », il s'arrête même, il s'interroge je sens. Il faut trouver les mots sans brusquer mais qui donnent envie de continuer car il a besoin d'encouragement. Et finalement le viaduc et le sommet de la côte sont là devant.

Ouf ! Je pense qu'on vient de vivre les 3 ou 4 km les plus durs pour le bipède.

« Non, on ne s'arrête pas ! juste une petite pause pour savourer, Ok GG ».

Au loin des lueurs dans la nuit, Millau, mais pas encore les lumières. « Maintenant on va finir, en principe ça descend jusqu'à Millau, d'accord GG ? On n'a pas fait tout ce trajet pour ne pas finir. Et on va terminer. OK ? ».

L'heure on regardera à l'arrivée. La circulation a été réouverte, mais les voitures sont très rares. Il doit être autour de 2h du matin, mais on s'en fout. Et on ne veut pas le savoir. On a coupé aussi le téléphone depuis St-Affrique. Dans cette descente je devance GG et je lui signale que je l'attends 500m plus bas. Mais je n'ai pas le temps de l'attendre car il trotte le bougre. Lui qui était au plus mauvais une demi-heure avant, trotte. Quelle récupération ou plutôt quelle détermination et résistance l'animal ! C'est fou comme l'énergie revient.

Et puis les premiers bâtiments de la ville.

Et puis le pont avec le panneau de 98 km.

Et l'énergie de GG et aussi la mienne sont revenues à 100 %.

Là, à ce moment, tu ne penses plus, tu ne vois plus ton entourage, tu te projettes, tu imagines l'arrivée. Et le panneau des 99.

GG a bien récupéré maintenant. C'est fou le mental comme ça peut agir, sur le corps, sur le physique. Vous connaissez la grille d'entrée du Parc, je suppose. Plus que quelques mètres. GG passe l'arrivée sur le podium avec la photo. Je dépose mon vélo et je le rejoins.

Que d'émotions, que d'émotions, mais que d'émotions !

De la lumière partout, du chaud, un accueil agréable. Il est un peu plus de 4h. Cette fois-ci on ne repart pas, comme à St-Affrique. Un plateau repas bien avalé pour moi, mais rien de possible pour GG qui a encore dans son estomac « des restes de renard ». Et puis on va aller dormir un peu. Tiens un thermomètre indique 3°C. On sentait bien qu'il faisait frisquet, mais on ne pensait pas autant. A 8h 30, au réveil les voitures sont gelées. Il doit faire froid.

Pour une première, même en vélo, c'est une belle aventure bien mémorable et pleine d'émotions. 100 km en vélo (dont 40 environ en marchant), sans avoir fait du vélo depuis 40 ans, finalement c'est très bien passé, même pas mal aux « fêfesses » le lendemain ou après comme on m'avait prévenu. Sur ce point, merci aux experts en vélo de l'ACFA pour leurs conseils avisés en équipement. En fait après réflexion, c'est génial d'être néophyte car tu découvres, tu ressens beaucoup plus de sensations et d'émotions et tout ce que tu vois est très loin de la routine.

Et en plus, « être accompagné » d'un vétéran aux 39 cent bornes, c'est fascinant.

Un grand merci à GG, qui a bien voulu m'accompagner à pied pendant que je me promenais en vélo.



Alain

- Les 24 heures d'Albi



Et à nouveau voici GG embarqué dans une nouvelle galère, une nouvelle aventure, peut-être un peu au-delà de notre imagination !

En tout cas, quelques supporters étaient présents à Albi pour essayer d'accompagner, de la voix seulement, notre valeureux Acfaïen.



PERLES DE SUEUR

Il était 10 heures, au stadium d'Albi



Et même s'il n'a pas fait toujours beau





Il est passé par toutes les couleurs, du blanc, du bleu, du rouge, du jaune de ses maillots, du gris du ciel au rose pâle du soleil, de la clarté blanche annonçant des averses, du noir de la nuit profonde Albigeoise.... Mais sans jamais rien lâcher

PERLES DE SUEUR

65	122km450	VERMEERSCH Christophe (BEL)	Ac Beernem	M2M/80	D6
66	<u>119km946</u>	SAINOST Gerard		M8M/48	D7
67	<u>116km517</u>	LOISON Bernard	Pjap	M4M/68	D7



PERLES DE SUEUR



Chapeau bas, l'artiste, tu nous laisses pantois encore une fois !

- Le Marathon de Toulouse



Allez, tout d'abord la page des résultats :

VENDITTO NADINE

☆ 🇫🇷 Course Catégorie Sexe Club
 24678 Marathon Masters 4 Femme Femme

RÉSULTATS

Place	Temps	Moyenne	Rythme	Temps positif	Départ réel	Passage à	Place par catégorie	Masters Femme
4669°	4:37:25	9,13 km/h	06:34 min/km	4:56:29	07:58:57	12:38:21	29° / 49 MASTERS 4 FEMME	427*
Scratch féminin : 781*								

MASSAT JEROME

☆ 🇫🇷 Course Catégorie Sexe Club
 23121 Marathon Masters 1 Homme Homme

RÉSULTATS

Place	Temps	Moyenne	Rythme	Temps positif	Départ réel	Passage à	Place par catégorie	Masters Homme
2821°	3:59:55	10,55 km/h	05:41 min/km	4:10:13	07:50:11	11:50:05	360° / 703 MASTERS 1 HOMME	1324*

VENDITTO LUCA

☆ 🇫🇷 Course Catégorie Sexe Club
 21301 Marathon Seniors Homme Homme

RÉSULTATS

Place	Temps	Moyenne	Rythme	Temps positif	Départ réel	Passage à	Place par catégorie	Seniors Homme
4074°	4:23:09	9,62 km/h	06:14 min/km	4:33:28	07:50:11	12:13:20	1364° / 1839 SENIORS HOMME	

BIARC LUDIVINE

☆ 🇫🇷 Course Catégorie Sexe Club
 14870 Semi-marathon Seniors Femme Femme

RÉSULTATS

Place	Temps	Moyenne	Rythme	Temps positif	Départ réel	Passage à	Place par catégorie	Seniors Femme
10282°	2:26:35	8,64 km/h	06:56 min/km	3:09:27	09:40:05	12:48:40	2156° / 2506 SENIORS FEMME	
Scratch féminin : 3857*								

PERLES DE SUEUR



Tout avait commencé par une excellente préparation

Et les supporters étaient au rendez-vous pour booster nos représentants, Jérôme, Nadine et Luca sur le marathon, ainsi que Ludivine sur le semi.



Voici les impressions de Nadine :

Et voilà, c'est fait. Premier marathon pour Luca et le dixième pour moi. C'est vraiment agréable de courir avec son fils, même si on ne va pas au même rythme, mais lui donner déjà le goût de courir me fait énormément plaisir.

3 mois d'entraînements. Ils n'ont pas été difficiles. Il n'a pas fait trop chaud, pas trop de pluie pendant les entraînements. Tout était parfait.



Depuis 4 ans, Toulouse n'avait pas mis en place un marathon, et celui-ci a été un franc succès. Un enthousiasme incroyable pour courir dans notre magnifique ville de Toulouse.

10 novembre, levée à 5h, départ prévu à 7h30. Il y a un monde FOU. Le départ se fait par SAS, je suis donc partie à 8h00, étant dans l'avant dernier SAS.

Le fait de savoir que nous avons beaucoup de soutien (merci à tous), ça nous motivait encore plus à réussir.

Pour avoir fait plusieurs fois le marathon de Toulouse, j'ai vraiment apprécié ce parcours. Il mettait en évidence la « Halle des machines », « la cité de l'espace », la vallée de l'Hers (très agréable à parcourir), avec ses couleurs et ses senteurs d'automne.

Au début, je me sentais bien. J'avais un bon rythme, mais comme d'habitude, je suis partie trop rapidement. Je ne peux pas rester à une vitesse de 10 km/h. Je suis têtue 😊.

Heureusement, sur le chemin (barrière de Paris), les supporters étaient là. Ça m'a reboostée. Je savais que j'avais d'autres supporters qui m'attendaient près de chez moi. Mais (car il y a toujours un « mais »), 2 km après le passage St-Éloi, j'ai craqué. Entre le 25km et 30km, j'ai vraiment eu du mal car j'avais une douleur insupportable à l'estomac (je pense que le gel que j'ai pris n'est pas bien passé), comme pour terminer le marathon de La Rochelle. Finalement, c'est passé, et après le 30, j'ai réussi à reprendre un rythme normal, même si je me suis arrêtée quelquefois.

PERLES DE SUEUR

Après avoir emprunté l'avenue de Muret, j'ai retrouvé mes amis de l'ACFA, présents également 2 min plus loin sur la digue, ils sont partout 12. Nous allons en direction du Stadium où nous sommes passés, puis nous avons contourné l'hippodrome pour nous retrouver dans les rues de Toulouse vers le « grand rond », et enfin oui, enfin les 2 derniers km en direction de la rue « Alsace Lorraine » où le peuple nous attendait. Quelle foule, quelle ambiance incroyable.

Enfin la ligne d'arrivée, et toujours avec cette idée que c'était le dernier marathon, car pourquoi souffrir... Mais bon, c'est quand on arrive, car là j'ai déjà envie de recommencer, donc à suivre.... Un 11^{ème} ???

ENCORE MERCI À TOUS DE VOTRE SOUTIEN

Nadine



- **Retour sur la course de Frouzins par Christophe**

Dimanche 6 octobre

C'est avec une petite appréhension, que je me rends à la course des relais de Frouzins

Cela fait sept ans jour pour jour que je n'ai pas fait de compétition officielle et de plus avec le manque d'entraînement, vais-je pouvoir terminer la distance qui est de 6 km sans risquer d'aggraver mon mal de dos (cela faisait quelques jours où je ressentais une petite douleur).

Il est 9 : 30 quand j'arrive à Frouzins, je rejoins les deux équipes de l'ACFA arrivées avant moi autour d'un café et quelques viennoiseries.

Vers 10 heures, les premiers relayeurs prennent le départ, je dois attendre étant le dernier relayeur de mon équipe, je profite de ce temps pour m'hydrater et faire un échauffement.

J'attends mon tour sous l'arche de l'arrivée, quand j'aperçois Brigitte qui me passe le relais, je parcours environ trois cents mètres, quand je ressens une vive douleur dans le dos m'obligeant à marcher, je suis à deux doigts d'abandonner, je marche environs sur 500 mètres, la douleur à l'air de s'estomper, je trotte, puis reviens, et c'est comme ça jusqu'à l'arrivée.

Nous attendons la deuxième équipe de l'ACFA, nous terminons 35eme et 37eme pour l'autre équipe.



Christophe

Les activités et courses à venir

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



DISTANCE	DÉPART	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 gite 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

au cabaret le Neuf, à Toulouse comme le dernière fois, mais avec un nouveau spectacle

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

Toujours utile !!

- Et à Nouveau : >>>>>RAPPEL<<<<<

**Info importante : 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.

Pour trouver toutes les précisions nécessaires, cliquer ici : [PPS – ACFA TOULOUSE](#)

- **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 !!!

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

BB a déterré ce compte rendu du Raid 1999, magnifiquement raconté par le chevalier de Massol- Meunière

LE SAVIEZ VOUS ?

Le 19 juin de l'an 1241, des moines du comté de Toulouse organisèrent une procession qui partit de Roquefixade vers le Château de Puilaurens. Elle avait pour but de vénérer un ancien moine et une vieille religieuse, canonisés depuis, Saint Toast (patron des Apéritifs) et Sainte Colombe (patronne de son mari). Le cortège était constitué de personnes diverses et mêmes avariées. A sa tête se trouvait le Père Bertrand (qui se faisait également appeler sœur Brigitte) accompagnée de ses fidèles serviteurs, Jean de la Pierre Quiroul et Annie de Namassepasmous.

Le matin, ils furent réveillés par le père Nicolas et la mère Agnès qui venait d'arriver pour se coucher.

Après le petit déjeuner préparé par Nadine la reine des Tartines, il partirent avec entrain en chantant « Maitresse, oh ma maitresse, ne touche pas à mes tresses ».

Il y avait là Alain de Ma Sole Meunière, Bernard de Quisaitoutsurtout, et Marc de Villemur, dit « le muet », seigneurs cathares représentant les Rois Mages.

Le Roi de France était involontairement représenté par l'ancien comte de Chatillon, convertit depuis au Catharacte, Pascal Letrèspetit venu avec sa suite.

La baronne Josy de Ziffredi s'occupait de son mari, très connu à l'époque sous le nom de « petit Rocco ».

Marcou, grand pécheur devant l'éternel, était chargé de l'intendance.

En cours de route, il furent rejoints par deux moines inséparables, Jacques de Rodez et Alain de Tournefeuille, qui portait une belle tonsure, ainsi que par Laurenski, paysan Polonnais, qui lui, portait une casquette.

Enfin, arriva Régis Bensahim dont le langage bizarre cachait mal ses origines Sarrazines.

Après avoir gravi tous ensemble et à genoux les derniers kilomètres précédant le Château de Puilaurens en chantant « comme un Ouragan... » ils furent accueillis par le Curé de Puilaurens et sa famille, Père Michou, qui jouait très bien du tambour.

Le festin du soir, préparé par Lévêque de Carrefour, précéda une gigantesque fête où tous les participants de la procession prirent part sans retenue.

Le lendemain, le jour se leva et le soir il se coucha.

D'après la légende, Nostradamus prédit que leurs descendants prendraient le même chemin 758 ans plus tard jour pour jour.

Etonnant non ?



Et en prime un petit bonbon, à écouter avec une extrême attention.

Il est bon de se souvenir que ce texte à 20 ans....

On a été prévenus ...

Pensons à prendre soin de notre planète bleue !

Approche-toi petit, écoute-moi gamin

*Je vais te raconter l'histoire de l'être humain
Au début y avait rien, au début c'était bien
La nature avançait, y avait pas de chemin
Puis l'homme a débarqué avec ses gros souliers
Des coups de pieds dans la gueule pour se faire respecter
Des routes à sens unique il s'est mis à tracer
Les flèches dans la plaine se sont multipliées
Et tous les éléments se sont vus maîtrisés
En deux temps trois mouvements l'histoire était pliée
C'est pas demain la veille qu'on fera marche arrière
On a même commencé à polluer les déserts*

*Il faut que tu respirez, et ça c'est rien de le dire
Tu vas pas mourir de rire, et c'est pas rien de le dire*

*D'ici quelques années on aura bouffé la feuille
Et tes petits-enfants ils n'auront plus qu'un œil
En plein milieu du front ils te demanderont
Pourquoi toi t'en as deux, tu passeras pour un con
Ils te diront "comment t'as pu laisser faire ça"
T'auras beau te défendre leur expliquer tout bas
C'est pas ma faute à moi, c'est la faute aux anciens
Mais y aura plus personne pour te laver les mains
Tu leur raconteras l'époque où tu pouvais
Manger des fruits dans l'herbe allongé dans les prés
Y avait des animaux partout dans la forêt
Au début du printemps, les oiseaux revenaient*



*Il faut que tu respirez, et ça c'est rien de le dire
Tu vas pas mourir de rire, et c'est pas rien de le dire
Il faut que tu respirez, c'est demain que tout empire
Tu vas pas mourir de rire, et c'est pas rien de le dire*

*Le pire dans cette histoire c'est qu'on est des esclaves
Quelque part assassin, ici bien incapable
De regarder les arbres sans se sentir coupable
À moitié défroqués, cent pour cent misérables
Alors voilà petit, l'histoire de l'être humain*

*C'est pas joli joli, et j'connais pas la fin
T'es pas né dans un chou mais plutôt dans un trou
Qu'on remplit tous les jours comme une fosse à purin*

*Il faut que tu respirez, et ça c'est rien de le dire
Tu vas pas mourir de rire, et c'est pas rien de le dire
Il faut que tu respirez, c'est demain que tout empire
Tu vas pas mourir de rire, et ça c'est rien de le dire*

*Il faut que tu respirez
Il faut que tu respirez
Il faut que tu respirez
Il faut que tu respirez*

[Version originale 2004](#)

[Version 2020 avec le constat de BigFlo et Oli](#)

Cris de douleur



Quelques soucis, en ce moment...

Marcou qui souffre de sa hanche et attend son opération le 2/12 pour l'implantation de sa prothèse

Rino la hanche va bien, il a repris le travail !

Félicitations

BRAVO!

à GG pour une nouvelle fois une immense prestation au 24 heures d'Albi.

120 kilomètres parcourus !!

**1^{er} dans sa catégorie
et champion d'Occitanie**

La médaille des 24 heures



Et celle de champion d'Occitanie

à nos marathoniens qui font briller nos couleurs dans la ville rose, au milieu de 30 000 coureurs.