

**N°166 – Décembre 2024**



## SOMMAIRE

### Raconte-moi ton mois

- Rectificatif sur le Marathon de Toulouse par Nadine
- Petit aperçu du Marathon de Toulouse version supporters
- La boucle du confluent à Portet sur Garonne
- La Launagu'étoile

### 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

- Rectificatif sur le Marathon de Toulouse



Une vilaine erreur s'est glissée dans la page des résultats :

**VENDITTO NADINE**

Donneur 24678
Coureur France
Catégorie Masters 4 Femme
Sexe Femme
Club

**RÉSULTATS**

Place	Temps	Moyenne	Rythme	Temps restant	Départ réel	Passage à	Place	Masters Femmes
4669 <sup>e</sup>	4:37:25	9,13 km/h	06:34 min/km	4:56:29	07:58:57	12:36:21	29 <sup>e</sup>	427 <sup>e</sup>
Sous-16 féminine								781 <sup>e</sup>

Place par catégorie  
**14<sup>e</sup> / 28 MASTERS 5 FEMME**

**TOULOUSE MÉTROPOLE RUN EXPERIENCE**  
DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2024

**VENDITTO NADINE**

Donneur 24678
Coureur France
Catégorie Masters 5 Femme
Sexe Femme
Club

**RÉSULTATS**

Place	Temps	Moyenne	Rythme	Temps restant
4671 <sup>e</sup>	4:37:25	9,13 km/h	06:34 min/km	4:56:29
Départ réel	Passage à	Place par catégorie		Masters Femmes
07:58:57	12:36:21	14 <sup>e</sup> / 28 MASTERS 5 FEMME		444 <sup>e</sup>
Sous-16 Masculin				784 <sup>e</sup>

POINTAGES

Toutes nos excuses, Nadine ...

## • Petit aperçu du Marathon de Toulouse version supporters

Comme proposé à nos adhérents ou amicalistes, vu que les coureurs sont de plus en plus rares dans notre association, l'idée était d'aller encourager les téméraires qui nous représentent.

Cette année, il y en avait deux et qui plus est, c'est la gent féminine qui a porté haut nos couleurs, Nadine V sur le marathon et Ludivine sur le semi.

Les points de ralliement ont été déterminés afin d'être le plus souvent sur le parcours pour supporter dignement nos participantes.

Premier point barrière de PARIS.

Trouver une place pour garer la voiture, oups !!!! toutes les rues sont fermées pour cause de passage de la course, petit emplacement finalement trouvé, j'espère que la sulfateuse toulousaine ne passera pas....

Téléphone en main pour communiquer à Jo où il pourra trouver de la place également.

8H15, j'arrive, drapeau à la main, nous voilà en position, Bernard étant sur place et Alain N nous rejoignant via le métro.

Sur place, il commence à faire frisquet, le départ de la course est décalé d'une demi-heure, Jo nous rejoint sur son vélo.

Vivement que les coureurs arrivent, et enfin les premiers puis le peloton grossit, il faudra être sur le qui-vive pour repérer Nadine.

La voilà, grands gestes, agitation du drapeau, cris d'encouragements...et la voilà qui file sur le circuit. Vite direction le métro, pour notre second point de ralliement.

Palais de justice, Bernard s'éclipse à d'autres obligations, Jo remonte la course et nous rejoindra sur son vélo. Direction vers la route de Muret, en traversant le Pont Neuf, nous sommes interpellés par JP sur vélo également, venu encourager Jérôme.

Nous voilà enfin en position avec Alain, la foule est plus dense et le peloton encore plus, faut dire, qu'avec le marathon, le semi, le relais, le 10km ça fait du monde sur le circuit.

Impossible de voir Ludivine, dommage, et revoilà Nadine qui arrive, re encouragements et vite vite, nous empruntons un petit passage pour se retrouver sur les bords de Garonne, et revoilà Nadine, qui surprise nous crie : Mais vous êtes partout !!!! comment vous faites !!!!!

Et nous voilà à nouveau, à grandes enjambées, retraversant le Pont Neuf pour aller se poster au niveau du Palais de justice pour notre dernier support à notre marathonienne, c'est sa dernière ligne droite, ne faut pas baisser le rythme.

JO et son vélo sont à nouveau avec nous, Nadine arrive, gros encouragements : allez tu es bientôt arrivée, on ne lâche rien.

Alain repart de son côté. Jo et moi rejoignons la ligne d'arrivée, où nous retrouvons Rino et sa fille frustrés de n'avoir pratiquement pas vu Nadine sur le circuit et étonnés de notre performance sur 4 lieux de passage.

C'est mon dernier, nous dis Nadine, et c'est son dernier avant son prochain nous dis Rino.

Qui croire dans tout ça ?????

Voici notre petite matinée marathon de Toulouse vue de notre petite fenêtre.

Nadine et son fils, Jérôme sur le marathon et Ludivine sur le semi, et Sonia sur le relais, dommage, je n'ai pas pu la supporter, mais Jo y étais 😊

**BB**

- La Boucle du Confluent à Portet sur Garonne



### Les résultats :

#### Sur le 5km :

Christophe 29'46 10° M4

#### Sur le 10km :

BB 58'23 3° M6

Sonia 58'22 23° M2

Enzo 58'22 112° SE

Françoise 1h00'41 7° M5



# PERLES DE SUEUR

*Anecdote sur une jeune guerrière !*



*Une Melody c'est bien, deux c'est mieux. Melody Julien a fait coup double sur la Boucle du Confluent.*

*Victoire sur le 5 km, départ à 9h15.*

*Et hop, changement de tee-shirt, départ à 9h45 et victoire sur le 10 km.*

*La mélodie de la gagne !*



- **La Launagu'étoile**

Bonjour,

Ci-joint le CR présenté par l'Organisation de "la Launagu'étoile 2024", manifestation à laquelle j'ai participé dans la catégorie marche 6kms et seul représentant de l'ACFA. Par cette belle matinée ensoleillée, nous étions 230 marcheurs sur cette distance avec peu de dénivélé. J'ai bouclé ces 6kms en 55' et je dois être dans le TOP 20/25, pas de chronométrage et de classement pour cette catégorie.

Très bonne ambiance générale et beaucoup de monde sur l'ensemble des épreuves proposées y compris pour les deux courses enfants, 1000m et 1500m autour du gymnase de "la Palanque". Je n'ai pas de photo à proposer.

MERCI DE VOTRE FIDELITE

Cette année encore, pour cette 12ème édition, vous avez répondu présent et fait de cette journée un merveilleux moment sportif, de convivialité et de solidarité.

Dès vendredi près de 200 enfants de maternelle ont couru autour du Château de Launaguet et ont passé le relais à 250 enfants le dimanche. Relais qui n'était autre que la flamme olympique gracieusement prêtée par le service des Sports de la Ville de Toulouse.

Le dimanche, Jour de La Launagu'étoile, a réuni au total 1331 participants ! Un record ! Avec plus de 110 bénévoles présents et dévoués, qui ont assuré l'organisation et la sécurité du parcours efficacement et sereinement malgré l'exagération de la presse concernant un incident qui a été immédiatement maîtrisé par les signaleurs, la police municipale et la gendarmerie de Castelginest et qui n'a aucunement affecté la course ainsi que son ambiance générale.

Merci à eux pour leur engagement, à vous pour votre participation ! Et merci à la Ville de Launaguet et à nos partenaires qui nous soutiennent dans l'organisation de cet événement.

Au total, cette année 10300 euros ont été versés à l'Association BAOBAB et France Sclérose en Plaque.

A l'année prochaine pour la 13ème édition, DIMANCHE 7 DECEMBRE 2025

**Bob**

## Les activités et courses à venir

- **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 à 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](#)



# PERLES DE SUEUR

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



**Attention: nouveau tarif  
pour le vin blanc**

**le carton de 6 bouteilles**  
**Rouge ou Rosé : 30 €, Blanc : 35 €**

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

**ROSE : AOP Côtes du Roussillon Cap Estany**

**BLANC : IGP Tentaculaire 2023**

**>>> 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**

La pensée du mois relevée par GG :

*Rêve de grandes choses,  
cela te permettra d'en faire au moins de petites. (Jules Renard)*

Et dans la même idée :

*Il faut toujours viser la lune,  
car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles. (Oscar Wilde)*



## Cris de douleur



Quelques soucis, en ce moment...

Nos encouragements vont à Marcou pour sa rééducation après la pose de sa prothèse de la hanche, mais tout se passe bien

## Félicitations

**BRAVO!**

*Un bravo global à vous tous qui continuez et continuerez  
encore à faire vivre ce journal ...*

