

ACFA 1981-2010

Histoire d'une LONGUE ET BELLE AVENTURE

Partis de zéro, sans aucun moyen financier ni matériel, sans carte de visite sportive, nous avons pu à force de travail, de sérieux, d'abnégation, de débrouillardise, d'imagination et de création bâtir cet édifice qu'est désormais l'ACFA.

La clé de cette réussite réside aussi et surtout dans ce fameux esprit Spiridon qui a guidé toutes nos décisions et nos actions et dont nous n'avons jamais dévié.

Grâce à l'amicale, des amitiés se sont nouées, des familles ont été fondées, des « naufragés » de la vie ont recouvré un certain équilibre, des hommes et des femmes se sont révélés à eux-mêmes en réalisant des performances dont ils ne pensaient pas être capables.

Que l'ACFA vive encore longtemps avec les valeurs qu'elle a su véhiculer et préserver tout au long de ces 30 années...

1981

Création de l'ACFA Le semi-marathon de Blanzat Le 1^{er} 50 Km des Dômes

A l'instar de ce qui se mettait en place dans certaines régions avec les « *Spiridons* » régionaux, une poignée de copains a voulu créer en Auvergne une association de coureurs, ouverte à tous, quel que soit leur niveau athlétique.

Il paraissait nécessaire de regrouper tous les coureurs, attirés par les courses sur route qui se développaient, et surtout « *les populaires* », les « *sans grade* », ceux pour qui le chrono ou la place n'était pas l'objectif majeur, ceux qui désiraient surtout courir pour leur plaisir et leur santé.

C'est ainsi que, le 28 février 1981, l'Amicale des Coureurs de Fond d'Auvergne fut portée sur les fonds baptismaux avec **René Acosta** comme président,

Jacky Rey comme vice-président, Gérard Ducros, Alain Gaudin, Michel Parrey et Dominique Therisse comme membres du bureau.



Définie comme n'étant pas un club de fédération, ses membres restent totalement indépendants, l'adhésion n'entraînant aucune obligation particulière.

Clermont Hebdo, (ancêtre d'Info) consacre un article à l'ACFA, en guise de faire part de naissance de l'amicale, avec comme titre accrocheur « *l'ACFA pour le plaisir de courir ou le marathon à la portée de toutes les jambes* »

Juin : Organisation du **1^{er} semi-marathon de Blanzat**
(1^{er} Guy Bousquet)

Octobre : Organisation du **1^{er} 50 Km des Dômes**
(1^{er} JC Traccard)

Le bulletin trimestriel
Le premier
déplacement collectif

1982

En janvier 1982, à l'issue de la **1^{re} assemblée générale** qui a suivi la création de l'ACFA (février 1981), il a été décidé de créer «un **bulletin trimestriel** renfermant une variété d'articles rédigés par tous nos membres, heureux de faire partager leurs connaissances ou anecdotes sportives». Le n° 1 paraît en février 1982 avec, entre autres :

- le **1^{er} gros plan sur**... rubrique basée sur l'interview d'un coureur marquant (ici J.C Traccard qui venait de remporter les 1^{er} 50 Km des Dômes en octobre 1981)
- les **1^{ers} conseils santé**,
- les **1^{er} comptes-rendus de course d'adhérents** «... la suite n'est qu'enchantement et découverte de l'amitié au sein d'une vraie équipe de sportifs : l'ACFA...» (Millau 1981) «...samedi 20 février, nous prenons la route de l'Aveyron afin de participer à une course dont on m'avait dit le plus grand bien : le petit tour du Rouergue (102,2 Km) par équipe de 5 coureurs...»
- les **1^{ers} résultats des courses** avec participation ACFA

La course pour tous en est encore à ses balbutiements : la moitié des coureurs du marathon de Riom termine en moins de 3 h !

Le **1^{er} déplacement collectif** en bus est organisé pour les 100 Km de Belvès.

1983

Le début des courses en relais

C'est le début des courses en relais : l'ACFA envoie 3 équipes au «*Petit Tour du Rouergue*» et présente une équipe (20 coureurs) au relais du «*92ème RI*» (92 km).

L'occasion d'intégrer de nouveaux pratiquants qui nous racontent leurs premiers pas :

«...je dois avouer que je ne suis pas arrivé à ce haut niveau de compétition où je plafonne aujourd'hui sans être passé par des étapes intermédiaires que je rappelle brièvement : gauloises depuis 25 ans avec dans les 10 dernières années de ma meilleure forme 3 paquets par jour ; en 81 mauvaise intervention chirurgicale me laissant sans un brin de souffle et de force... je décidais donc de changer radicalement de discipline, le plaisir du fond m'était apparu (n'exagérons rien)...»



Création du Biblipède

1984

1^{er} Biblipède : «*Avec la sortie du Biblipède, l'ACFA montre plus que jamais qu'elle est une association de coureurs au service des coureurs...*»

1^{re} bibliothèque avec «essentiellement des livres et revues ayant trait à la course à pied»



Apparition dans le bulletin n° 10 des **1^{ers} mots croisés** intitulés : «*Amusement pour Cruciverbiste Franchement Amateur*» dont les définitions ont un rapport avec la course à pied et l'ACFA.

1^{re} victoire d'un Acfaiën (B. Chevillon) à un 24h (Arcueil)

1985

La virade de l'espoir

1^{re} participation de l'ACFA à une **œuvre humanitaire** :
La Virade de l'espoir «L'ACFA prêtera son concours technique à l'organisation et au déroulement de cette journée...avec l'espoir qu'un jour des enfants atteints de la mucoviscidose puissent courir, pratiquer un sport et vivre normalement»

1^{re} réunion mensuelle avec exposé d'un médecin sur «la diététique sportive et particulièrement celle adaptée au coureur de fond»

1^{res} victoires féminines ACFA aux **100 km de Belvès** (M. Guillaneuf) et aux 100 km de Condom (V. Poncet)



**la virade
de l'espoir.**

A FOND
POUR
LA VIE

Des enfants,
des jeunes,
besoin

**PARTICIPEZ
TOUS !**

The poster features a blue background with large, bold, green text. A white banner at the bottom contains the text 'Des enfants, des jeunes, besoin' and 'PARTICIPEZ TOUS !'. To the right, there is a line drawing of a man and a woman running, with two children in the foreground. A white tag with the text 'A FOND POUR LA VIE' is attached to the top right of the poster.

Les premières 24h sur piste

1986

C'est l'époque des relais au long cours, avec notamment en Auvergne une importante participation ACFA (12 coureurs) au **1^{er} relais Chamalières-Gererstried**.

Vingt-quatre heures de course à pied, ça use, ça use !



Organisation des **1^{ers} 24h sur piste à La Gauthière** : «... merci Patrick d'avoir eu l'idée, le courage, la ténacité d'organiser un 24h à Clermont-Fd et permettre ainsi à 20 fadas de connaître leur limite ou leur progression. Tourner sur une piste pendant 24h, pourquoi ? pour rien ? oh si, quelque chose de très important, la joie de se retrouver ensemble. L'amitié...»

Avec un suivi médical assuré par l'équipe du Pr J. Coudert de l'Institut de Biologie du Sport, de la fac de médecine de Clermont Fd, «pour essayer de mieux comprendre le fonctionnement de la mécanique humaine dans une épreuve d'endurance de ce type et d'en tirer des conclusions pratiques concernant l'aspect diététique et la stratégie à adopter lors de telles épreuves».

1987

Le premier Tour d'Auvergne pédestre

Jacky Rey succède à René Acosta comme président

Organisation du **1^{er} Tour d'Auvergne Pédestre (TAP)** :
730 km en 4 jours, en relais par équipe de 5 coureurs :

Blanzat – Aurillac – Le Puy – Vichy – Blanzat (via Montluçon)

«Que reste-t-il

De nos quat'jours

Que reste-il

De si beaux jours ?

Partir ! partir enfin

Quatre jours avec des copains

Déconnecter un à un

Les circuits du quotidien»



1^{er} déplacement collectif ACFA au **Marathon du Médoc** qui inspire JH Felgeyrolles, nous livrant un compte rendu «grand cru» intitulé Bacchanouilles 87 avec une description toute personnelle d'un match de polo : «*me voilà à Château Gis-cours juste à temps pour le début de la bataille de polo (non, pas celle de polochon), sport inconnu à Pontgibaud...*»

**Les rencontres Spiridon
L'heure sur piste**

1988

L'ACFA participe aux 2^{es} rencontres Spiridon (**les 1^{res} pour l'ACFA**) à St Nicolas de la Grave (82) rassemblant les Spiridons régionaux et les associations affinitaires.

Organisation des **1^{res} «Heure sur piste»** au stade des Cézeaux

Les raids pédestres en Afrique se multiplient (Paris-Dakar, Course du Hoggar, Marathon des sables) et font réagir certains adhérents.

Dans «Course Afrique – courses à fric», l'un d'eux s'explique : «L'aventure, à mon avis, celle que vivent des milliers d'anonymes chaque fois qu'ils partent à la découverte du coin de pays où ils habitent est bien plus extraordinaire, mais celle là on n'en parle pas !...Partir chercher l'aventure en Afrique, c'est ne pas la voir quand elle est à portée de main. Créer de toutes pièces une course-compétition dans le désert, c'est pénétrer avec nos gros sabots dans un milieu que nous ne connaissons pas et c'est comme un défi lancé à la misère des indigènes. Faire croire à la masse qu'une telle expédition est accessible à tous relève de la tromperie en tout genre : matérielle, économique, familiale et sportive. Consacrer plusieurs pages dans les journaux à une telle compétition d'importance quasiment nulle, c'est contribuer à une regrettable confusion des valeurs...»

1989

La Ronde de Blanzat en couples

Pour la **1^{re} fois, la Ronde de Blanzat** peut se courir, en plus de la course individuelle, en relais couple mixte :

«Courir à deux, quel pied !...63 couples avaient répondu présents à l'invitation de l'ACFA. Il y en avait quelques uns qui étaient venus pour gagner et il y avait tous les autres, ceux qui venaient participer à la fête sans complexe, avec parfois quand même un peu d'anxiété, surtout chez les femmes. C'est qu'elles étaient nombreuses à faire ce jour là leur première compétition. Leurs compagnons (légitimes ou occasionnels) paraissaient très heureux de cette association...»



1^{er} déplacement ACFA en car sur 3 jours pour le marathon de Barcelone, au coût imbattable de 250 F comprenant le dossard, le déplacement et l'hébergement de 2 nuits !

«Formidable voyage que nous a offert l'ACFA, pour l'amitié, le plaisir de courir, de découvrir, d'échanger quelques mots avec les gens qui nous ont si gentiment accueillis. Merci donc à cette générosité et bravo à la course à pied de nous donner tant de joies.»

**Premier Tour des Causses
Première traversée
des Monts d'Auvergne**

1990

De plus en plus de femmes courent, mais elles se plaignent encore des agressions verbales dont elles font l'objet quand elles s'entraînent ; *«plus vite, bouge ton cul... pourquoi tu fais du sur-place quand tu cours... allez la mémère...»*

Pour la **1^{re} fois à la Ronde de Blanzat**, est organisé une course en relais **pour les jeunes de 12 à 17 ans** : une boucle de 2 Km à effectuer par chacun des 3 relayeurs.

Organisation du **1^{er} Tour des Causses** : *«...quand on y pense, on s'aperçoit que nous avons de la chance, et c'est en regardant les champs de coquelicots que je me suis aperçu que courir pouvait apporter beaucoup. En marchant ou en courant, nous vivons plus intensément les choses. Comme pour le tour d'Auvergne, le tour des Causses aura été quelque chose de merveilleux à vivre, loin de tout intérêt, compétitions, tensions, bruits de la ville, nous avons vécu au chant (ps) des coquelicots...»*



1^{re} Traversée des Monts d'Auvergne : Prat de Bouc – Col des Goules (140 km sur 2 jours)

1991

Courir pour le téléthon

Courir pour le téléthon, une 1^{re} à Clermont, pour laquelle l'ACFA s'est largement associée en apportant son soutien technique,

et une mobilisation humaine de 80 amicalistes qui ont parcouru 1765 km !

Création, **une 1^{ère}**, d'une boîte aux lettres ACFA sur minitel : 3614 code CHEZ*ACFA

1^{er} déplacement collectif au marathon d'Albi : «*la pasta party du samedi soir a été un*

TELETHON 90
7-8 DECEMBRE

Courir Pour le Téléthon

SAMEDI 8 DECEMBRE 1990
de 9 à 22 h GARE ROUTIERE

NOTRE DEFI : FAIRE 5000 KM
chacun à son rythme durant le temps qu'il désire,
sur un circuit de 1 km
(sans droit d'inscription - vestiaires à la piscine)

Organisé par l'ACFA* et l'ATSCAF*,
avec la participation de la Caisse Nationale de
Prévoyance et du Département du Puy-de-Dôme.

moment inoubliable. Les organisateurs, complètement débordés (mais souriants) ont vu arriver une armée de gloutons affamés qui ont envahi les 2 salles prévues pour le repas. Ceux qui n'ont pas pu avoir une place à l'intérieur se sont retrouvés assis dans la rue piétonne. Il fallait voir la tête des passants ! de grands moments de fou-rire...»

**Relais Clermont - Barcelone
Relais Clermont - Toulon**

1992

1^{er} grand relais «international» : Clermont – Barcelone, une organisation interne ACFA (relais sur 5 jours à l'occasion des Jeux Olympiques)



«Tout au long de ces 5 jours, nous suivimes les jeux à la radio, nous réjouissant des victoires Françaises. Nous nous rapprochions de l'évènement sportif le plus suivi au monde, mais le plus important n'était pas à Barcelone ; nous savourions chaque foulée, chaque passage de relais, chaque difficulté franchie. Comme bien souvent dans un voyage, le plus important ce n'est pas d'arriver au but, c'est d'y aller, de profiter pleinement du voyage...»

1^{er} Clermont – Toulon : une organisation interne ACFA (relais sur une semaine)

«Le séjour n'a été que rêve, tant par les paysages, que par l'ambiance, et la bonne humeur qui a régné...»

1993

L'ACFA au marathon de New-York

Pour la **1^{re} fois**, le **Tour d'Auvergne Pédestre** est organisé sur 3 jours : Blanzat – Mauriac – Saugues – Blanzat (450 km)

Une adhérente marque son mécontentement relatif à la grille des prix de la course **«Courir à Clermont»** en écrivant à l'adjointe aux sports de la ville *«...c'est une aberration que la récompense des femmes soit inférieure à celle des hommes... je vous demande de mettre fin à cette mesure sexiste et discriminatoire...»*



1^{er} déplacement collectif ACFA (en collaboration avec le Spiridon Aurillac) **outr Atlantique : marathon de New-York**

*«Et oui, nous l'avons fait
Nous y sommes arrivées
Personne ne voulait y penser
Nous avons bien rigolé
En pensant à vous les doués...»*

Record aux 24h de l'ACFA

1994

Aux **24h de l'ACFA**, est établi un record d'Auvergne de classe nationale : D. Thérissé parcourt 245,240 km.

Un entraînement collectif à **St Genès la Tourette** est organisé, l'invitation est

originale «...venez prendre votre pied à St Genès la Tourette le dimanche 4 septembre 1994. Que vous ayez les pieds plats, que vous ayez les pieds palmés, ou les pieds... nickelés, que vous ayez un pied bot, ou que vous soyez un va nu pied, venez prendre votre pied. Habillez vous de pied en cap et même si vous vous levez du pied gauche venez prendre votre pied... coureur célibataire, vous trouverez bien un pied de biche à suivre, et peut être chaussure à votre pied, ou du moins quelqu'un à qui faire du pied...»

Le 1^{er} Grand Raid du Ventoux (94 km), que l'on peut considérer comme le 1^{er} trail en France, voit la participation de 5 amicalistes : «seul, nous n'y serions jamais arrivés, sans cette merveilleuse chaîne d'amitié entre ceux qui ont vécu le même calvaire, sans l'immense désintéressement de tous les bénévoles, qui, au travers d'une organisation sans faille, nous ont apporté le soutien et la chaleur humaine indispensables à l'accomplissement d'une telle épreuve...»



1995

Les entraînements à Moulet Enquête : l'ACFA et vous

Les **1^{ers}** entraînements collectifs hebdomadaires à Moulet-Marcenat voient le jour.



Parution de la 1^{re} plaquette «Bienvenue à l'ACFA» dont la vocation est de présenter l'ACFA aux nouveaux adhérents

La 1^{re} édition de la «Course des Templiers» lance véritablement la mode des trails

Lancement de la **1^{re} grande enquête** : «L'ACFA et VOUS» destinée à mieux connaître les adhérents, leurs pensées et leurs attentes vis-à-vis de l'amicale.

Déplacement à Lausanne

1996

Une 1^{re} organisation interne ACFA en Ecosse avec le «**West Highland Way**» (circuit de grande randonnée de 160 km sur 4 jours) : «...*le sentier du West Highland Way s'ouvre à nous, bordé de rhododendrons géants... tout au long de ce périple, nous cohabitons avec les éléments : montagnes, lacs, rivières, nuages et même la pluie...*»

Pour la 1^{re} fois, un **déplacement** collectif permet de remplir 2 cars à l'occasion du marathon, semi et ¼ marathon de **Lausanne**.



1997

**La maison de l'ACFA
Le Biblipède en couleurs**

1^{res} réunions de bureau à la «Maison de l'ACFA» sise rue de la république.

C'est la 1^{re} année que des **«commissions»** sont créées au sein de l'ACFA permettant à des adhérents de s'impliquer dans 1 ou 2 réalisations de l'ACFA sans avoir les contraintes d'appartenir à un bureau.

Pour la **1^{re} fois la couverture du Biblipède est en couleurs.**

L'année 97 arrive **1^{re} au hit parade des poètes :**

- Acro (stiche) de Moulet

«*Michel, chaque dimanche inlassablement,*

Oh combien de joies tu me procures gratuitement.

Utiles sont les petites souffrances endurées sur le parcours,

Lentement mais sûrement elles effacent mes excès de tous les jours,

Estompant avec ténacité ma cellulite et même un peu ma culotte de cheval,

Tristement accumulées par des abus de forêt noire pourtant si banale...»

- La Ronde Médiévale de Mirefleurs

«*Si tu viens à Mirefleurs*

Tu seras traité en seigneur

Et l'époque médiévale

Te donnera un air de carnaval

Si tu entres dans la ronde

Tu rencontreras du monde

Et quel que soit ton âge

Tu seras encouragé par tout le village

Quand la course est finie

Tout le monde se réjouit

Autour d'un apéritif

Tout deviendra positif»

**Assemblée générale
avec buffet dansant**

1998

Pour la **1^{re} fois**,
l'assemblée générale se déroule selon
la formule réunion
suivie d'un buffet
dansant (160 partici-
pants)



Un «**amicaliste
de base**» s'exprime : «...alors, de grâce, cessons d'être unique-
ment des consommateurs égoïstes, des usagers toujours plus exi-
geants, prêts en outre à râler à la moindre imperfection. Faisons
preuve de tolérance et d'entraide, deux valeurs qu'on oublie
sans doute un peu trop aujourd'hui.»



1999

Visionnaire

Le président s'interroge devant la disparition en France de nombreuses petites courses régionales : *«...n'y aura-t-il bientôt plus que des courses à gros budget avec des organisations professionnelles rompues aux règles de marketing, qui vendront leur épreuve comme un produit de grande consommation à des clients prêts de toute façon à payer le prix fort, pourvu qu'ils courent au sein d'un immense peloton emmené par une dizaine de têtes d'affiche originaire d'Afrique (Kénya le plus souvent) ou des pays de l'est, et qu'ils soient récompensés par l'incontournable T-shirt souvenir ?*

Ce serait dommage et un bien mauvais remerciement aux petites organisations qui se seront décarcassées bénévolement des années durant, sans ménager leur peine, pour offrir tout de même autre chose, une denrée rare à la valeur inestimable : la chaleur de l'amitié...»



L'ACFA s'installe sur le net

2000

Une 1^{re} : l'ACFA s'installe sur le net avec la création de son site : <http://acfa.free.fr>



Un appel est lancé aux adhérents pour l'organisation d'un **entraînement collectif**.

Recette :

«**Choisissez un samedi (ou un dimanche) qui**

ne comporte pas (ou très peu) de compétition...

On prépare un parcours d'une durée de 2 heures environ...

L'idéal étant d'avertir vos ami(e)s de l'ACFA 1 à 2 mois à l'avance...

La prévision d'un ou deux ravitaillements légers...

Et un ravitaillement final pourra être le bienvenu...

Car un repas pris en commun peut s'avérer une bonne conclusion...

Toutefois si vous avez besoin d'aide et de conseils...

Il peut être intéressant de se regrouper... pour mettre en place un entraînement

Faites un petit effort, il y a beaucoup à découvrir ou redécouvrir et à l'ACFA, nous attendons ça...»

2001

Trail interne en pays de Volvic

1^{er} Trail interne ACFA : Trail en pays de Volvic «...un air nouveau, revivifiant semble se confirmer avec le succès croissant des trails où l'on retrouve tous les ingrédients qui ont été la base du développement des courses sur route : pas de distance étalon, parcours nature très varié où la notion de perf n'est qu'anecdotique, récompense symbolique identique pour tous, pas de fric, et retour d'un état d'esprit qui nous est cher à l'ACFA (voir la participation massive de l'amicale au Raid des Gabariers et le succès obtenu par le trail interne ACFA) ...»



Premier trail de Vulcain

2002



Jacky Rey passe la main à **Serge Lambert** comme président



Grande 1^{re} : l'ACFA se lance dans l'organisation d'un trail : le **Trail de Vulcain** et 1^{ers} **compliments** : «... jolie balade dans une région magnifique, des conditions climatiques assez bonnes, une ambiance toujours sympa dans ce genre d'épreuve. Bravo aux gens de l'ACFA pour cette première...votre organisation était superbe, du même acabit que les 50 km des Dômes...»

Pour la **1^{re}** fois, le départ et l'arrivée des «50 km des Dômes» ont lieu au stade de Blanzat (au lieu du Foyer rural).

1^{re} édition du Tour du **Mont Lozère**, organisation interne ACFA sur 4 jours

2003

Le 50 km des Dômes en relais de 3 coureurs

1^{re} grande traversée des Pyrénées, organisation interne ACFA.

Une quinqu fait son **1^{er} «50 km des Dômes»** :

«...j'ai vécu une journée de grand bonheur. Il faut dire que tous les ingrédients de la recette réussie étaient au rendez vous :

tu prends une très jolie région

tu verses un grand bol d'air frais

tu ajoutes une bonne dose de savoir faire de la part des organisateurs

tu disposes des bénévoles super sympas chacun bien à leur place

tu fais revenir ceux qui étaient là les années précédentes

tu mets quelques nouveaux bien juteux

tu nappes la route d'un coulis de coureurs de fond entraînés ou pas

tu ajoutes un filet de sueur et une pincée de douleur

tu flambes le tout avec de chauds rayons de soleil

et tu sers dans un joli décor aux couleurs automnales à consommer avec exagération...»

Pour la **1^{re}** année, le «50 km des Dômes» peut se faire en **relais** par équipe de 3 coureurs

Appel pressant

2004



Un appel pressant est lancé pour étoffer le bureau : *«l'année 2004 sera une année difficile, une année de transition, venez nous rejoindre, nous avons besoin d'idées nouvelles, de renouveau, de sang neuf...»*



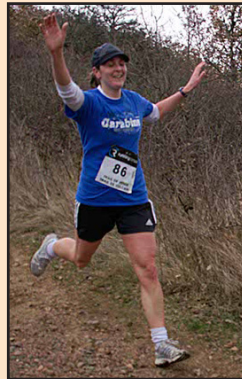
Le marathon du **Médoc** inspire toujours des récits savoureux : *«Des pattes, des pâtes, mais l'eusses tu cru»* de notre conteuse vedette est à conserver au patrimoine de l'ACFA.

2005

Premier trail de Vénus

Josiane Coute prend la présidence

1^{re} édition du Trail de Vénus (épreuve exclusivement réservée aux féminines)



Une **1^{re}** : les réunions mensuelles se terminent désormais par la **projection d'un DVD** d'une course mythique.

Pour la **1^{re}** année, le **bulletin**, jusqu'alors trimestriel, passe à une fréquence de 4 mois

Renaissance du relais des Causses

2006

Les éloges pleuvent sur le livre d'or de «**Vulcain**» : «*Bravo à l'ACFA, pour la magnifique course qui nous a encore été offerte cette année. L'organisation est parfaite, et dans le souci du confort et de la sécurité des coureurs, chapeau bas...*»

Renaissance du
relais des Causses à
Pentecôte :

«...trois jours qui ne sont pas prêts d'être oubliés, trois jours de dépaysement, qui font qu'à la fin de la balade du lundi, nous étions tous regroupés à l'ombre, presque serrés les uns contre



les autres, nous parlions peu et par peur de rompre le charme, personne n'osait donner le signal du départ »

5 Acfaïens participent au **1^{er} «24h d'Aulnat»** individuel, tandis que 8 le courent en équipe .

2007

Déplacement pour la course
du viaduc de Millau
Sortie du bulletin n° 100



2 cars (complets) sont affrétés
pour la 1^{re} course du **Viaduc de
Millau.**



Sortie du **bulletin n°100** de l'amicale.

**100 bulletins «100» prétention, du bon «100», et pas de
mauvais «100»**

A l'occasion de la parution de ce numéro 100 de notre revue, il nous a semblé intéressant de revisiter ces 100 numéros qui retracent la vie de l'ACFA et l'évolution de la course hors stade depuis 1981, en mettant notamment l'accent sur toutes les «premières»...

Le parcours du cœur Relais dans le Sancy

2008

L'ACFA participe activement sur Blanzat à la manifestation nationale du « **Parcours du cœur** »

Le week-end du 14 juillet, est organisé un relais interne ACFA dans le **Sancy**.



«De magnifiques parcours sur les sentiers qui arpentent nos montagnes, du lac Servières au lac de Guéry, de Besse à La Bourboule... de joyeuses veillées au Chalet du C.A.F au Mont Dore... 3 journées d'amitié dans l'effort et la joie !»



2009

Le premier Noct'BlanzaTrail Réunion échange-débat

Le 15 mai, lancement en nocturne, **du 1^{er} Noct'BlanzaTrail** couru à la frontale.

«Ce que l'on a pu observer ce vendredi 15 mai sur les hauteurs de Blanzat : 327 coureurs et 72 marcheurs qui ont pris le départ de notre nou-



velle épreuve, dès la nuit tombée, à la faveur d'un panache de fusées rouges ! A l'arrivée, un seul mot des concurrents pour résumer l'épreuve : GENIAL !»

Le 27 juin, découverte en rando, du

« 50 km chemins » devant remplacer le traditionnel 50 km des Dômes, dont la 29^{ème} et dernière édition se déroule le 18 octobre ;

Organisation le 5 septembre d'une grande réunion **échange-débat** sur l'évolution de l'ACFA *«afin qu'elle perdure et continue d'être dynamique et précurseur dans les domaines de la courses à pied»*.

**Le forum ACFA
Les sorties nature**

2010

Relookage de notre site pour une meilleure attractivité :

- Création du **Forum**.
- **Résultats des courses** de nos adhérents sur le site.
- Nouvel **hébergement**.

Mise en place de nouveaux entraînements : le mercredi à 18h au stade de Blanzat, et le dimanche matin à la Fontaine du Berger.

L'accent est mis sur les sorties nature interne ACFA :

8 et 9 mai : reconnaissance du parcours des **Templiers** sur Millau organisée par Jacky et Jérôme.

14 juillet : la **Majeure des Volcans**, entraînement collectif «50 km et 18 Puy» organisé dans le Parc des Volcans par Jean-Luc Chazal.



17 octobre : **le Naturodôme** (50 km des Dômes chemins), une journée ACFA «conviviale et sportive» pour les adhérents.

La chance et le bonheur de courir

En cadeau, l'ACFA vous offre cette longue réflexion de Serge Cottureau, un des pionniers de la course hors stade :

«Ami, connu ou inconnu qui es sur la route en ce moment, qui que tu sois, que tu vises la performance ou simplement de terminer, je devine que pour toi aussi c'est pénible. Tu es impatient d'en finir. Pourtant, tu te rends compte que tu es heureux, que tu vis des moments privilégiés.

En luttant, en découvrant ce dont ton corps est capable, tu trouves le bonheur ! Tu vois que tes efforts t'apportent bien plus que de l'attendre passivement, que d'amasser des biens matériels, de jouir de plaisirs faciles et banals. Certes, il existe d'autres bonheurs, différents mais aussi intenses peut être, mais si rares. Celui là, tu le tiens, il est à ta portée.

As-tu jamais fait travailler ton cerveau comme maintenant ? Il s'en passe des choses là-dedans : volonté, ténacité, acharnement, réflexion, doutes, orgueil, espoir, souvenirs... Tu vis non pas à dix pour cent comme lorsque tu es au repos, ni à cinquante pour cent comme à l'entraînement, mais à plein, à cent pour cent.

Emmagasine dans un coin de ta mémoire ces moments privilégiés, pour plus tard, lorsque ta crainte sera devenue plus forte que ton courage, ou que ton corps sera devenu défaillant. Quelle chance tu as ! Imagine, si tu étais dans une chambre d'hôpital, cherchant par un coin de fenêtre un coin de ciel bleu, de verdure, de nature, de vie. Profites-en tant que tu peux. Qui sait, cela pourrait ne pas durer.»