



5^{ème} trophée soccer

SPORT. Un week-end parfait (comme d'habitude) pour la section foot de l'ATSCAF87 qui s'incline (comme d'habitude) avec les honneurs (comme d'habitude). Mais que ça fait du bien de reprendre...

PAGE 19

TIMIDE ?
LE CANAPÉ **TROPTI**



IDÉAL POUR SE FAIRE DES AMIS
PROFITEZ DE LA VIE.
ACHETEZ UN CANAPÉ **TROPTI**

hautevienne.atscaf.fr

LE POPU L'AIR

DU TEMPS → ATSCAF HAUTE-VIENNE

NUMÉRO 2 - OCTOBRE 2021

« Citius, altius, fortius, radius »

Appelez-le **IRON MAN**



■ **BEARMAN XTREME TRIATHLON 2021.** Aurélien Moreau (ATSCAF87 Triathlon) se classe 9^{ème} du Bearman Xtreme Triathlon (distance Ironman), réputé pour être l'un des sept triathlons les plus durs au monde... PHOTO : MARIE-LISE MODAT

PAGE 48 À 12

Haute-Vienne → L'actu des sections

TRIATHLON ■ Bearman Xtreme Triathlon 2021

Un tri très sélectif !

Bearman Xtreme Triathlon est un triathlon XXL (distance Ironman) qui se déroule dans la vallée la plus au sud de la France « Le Vallespir ». Les Pyrénées et la mer Méditerranée offrent un décor parfait pour cet événement épique. C'est, tout simplement, un des lieux les plus spectaculaires du monde pour nager, rouler et courir.

Aurélien Moreau

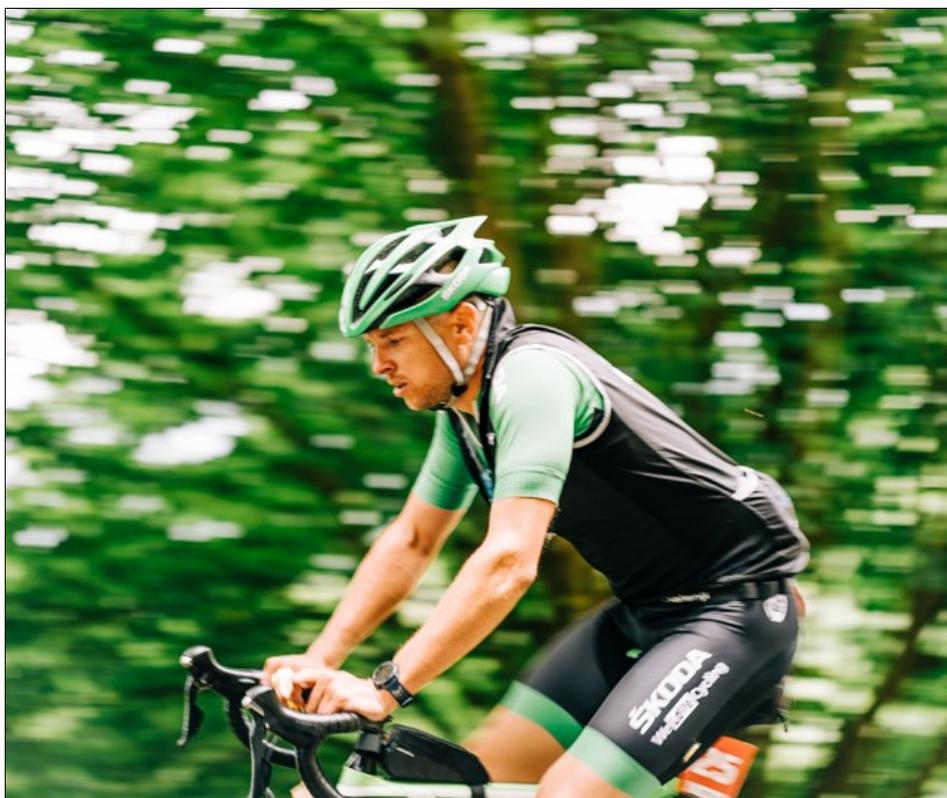
Le BEARMAN, est une épreuve de triathlon extrême sur distance Ironman (3,8 km de natation, 180km de vélo et 42km de course à pied) à laquelle j'ai participé samedi 18 septembre dernier. Elle a lieu dans le Vallespir, à Amélie-les-bains Palalda, dans les Pyrénées Orientales, non loin d'Argelès-sur-mer. En 2018 RedBull a classé ce triathlon extrême parmi les 7 triathlons les plus durs au monde.

Pourquoi ? Parce que finir un triathlon sur distance Ironman est déjà, pour la plupart d'entre nous, d'une difficulté incroyable, mais à cela s'ajoute (pour le Bearman) 4700m de dénivelé positif sur les 180km de vélo (soit l'équivalent de l'étape du tour de France la plus dure) et 1500m de dénivelé positif en course à pied sur le marathon qui clôture l'épreuve.

Pas moins de 14 nationalités étaient représentées, de l'Afrique du Sud en passant par le Royaume-Uni, la Belgique, la Hollande, la Suisse, l'Allemagne, Malte...

Après avoir terminé 22^{ème} en 2019, avec un temps de 15h14, j'ai décidé, après une année compliquée, en 2020, en raison de la pandémie, de me réinscrire avec un objectif clair : finir dans le top 10 de cette épreuve.

Je me suis donné les moyens de mes ambitions en rajoutant, à mes entraînements quotidiens, du renforcement musculaire en salle, un stage de préparation dans les Pyrénées et un entraînement structuré avec moins de quantité mais beaucoup plus de qualité : Fractionné, entraînement VTT, fartlek (exercice d'entraînement sportif consistant à alterner des phases de sprint anaérobie et des phases calmes aérobie), trail et natation en eau libre. Plus de vingt heures d'entraînement hebdomadaire pour les semaines de volume.



Cette année 100 inscrits sur l'épreuve XXL (distance Ironman).

Le départ de la natation se fait de nuit, à 6h30 du matin. Malgré la difficulté à s'orienter dans l'obscurité (il faut se repérer grâce à des grosses bouées à peine éclairées) et la longueur de l'épreuve aquatique (un peu plus longue 4127m au lieu des 3800), je sors 16^{ème} de l'eau, une minute devant le futur vainqueur.

Sur l'épreuve vélo, le plus gros morceau de cette aventure, je ne m'affole pas en sachant que le juge de paix sera le marathon. Je double, quand même, pas mal de concurrents et pose le vélo 13^{ème} au bout de huit heures et dans des conditions dantesques : orage, pluie battante, épisode méditerranéen (Plus belle la vie ?), certains concurrents ayant même eu de la grêle au sommet du col d'Ars (avant-dernier col) pour une moyenne de, quasi, 22 km/h. Avec le 13^{ème} temps au général en poche.

Parti sur le marathon dans de bonnes conditions et grâce à ma connaissance du parcours (Je savais qu'il fallait courir en montée, même doucement), je double pas mal de concurrents qui marchent. Je me fais doubler aussi 2 fois mais je sais que ceux qui me doublent se mettent dans le rouge. En gestion, je reviens dans les descentes et dans les légères montées, là où ceux qui m'ont doublé précédemment, marchent. Je passe donc trois concurrents après le semi-marathon et me retrouve 9^{ème}. Ma famille, ma femme et mes deux enfants, supporters indéfectibles qui bravent ces conditions exécrables, m'indiquent que j'ai vingt minutes de retard sur le 8^{ème}. Je décide donc de gérer ma dernière montée et de finir fort la dernière descente. Mon plan a fonctionné et je termine le marathon en 4h36 avec le 5^{ème} temps au général. L'objectif est rempli. Je passe la ligne d'arrivée 9^{ème} en 14h13mn, soit plus d'une heure de gagné sur ma précédente participation et à seulement trente-cinq minutes du top 5. Il n'y aura que 56 finishers de cette édition 2021, ce qui montre à quel point cette épreuve est difficile.

Un projet à venir : m'inscrire sur le circuit Xtri World tour. L'équivalent du circuit Ironman mais en version extrême. Avec une course notamment, le Canada Man Woman, qui aura lieu en juillet 2022 au lac Mégantic. Qualificatif en cas de bon résultat pour la grande finale du circuit Xtri World tour, le Norseman en Norvège.

Haute-Vienne → L'actu des sections

FOOTBALL ■ 5^{ème} trophée soccer

Avendangeurs : neuvièmes en foot, premiers au casino et derniers à quitter la soirée !

Alonzo Bistro

Le 10 septembre, la section Football & Tricot de l'ATSCAF87 participait au 5^{ème} trophée soccer de l'ATSCAF organisé par l'ATSCAF Seine & Marne.

Arrivée le vendredi soir afin de préparer au mieux la compétition, l'équipe se mit, directement, aux verres (avec, bien évidemment, modération), la mise aux verres étant un moment indispensable à la cohésion du groupe et à la recherche du fighting spiritueux.

Ce sont des athlètes (si, si !) au sommet de leur forme (par sommet, on est plutôt à l'altitude de la place de la Motte qu'à celle de l'Everest. Quant à la forme...) qui se présentaient, sur le terrain, le samedi matin pour affronter les équipes de la Haute-Marne, de la Seine et Marne 2, de le Cher et de les Yvelines.

L'équipe débutait la compétition sur les chapeaux de roux (les chapeaux de roux ressemblent, un peu, aux chapeaux de brun ou de blond, si ce n'est qu'ils tirent plus sur le vert ou le bleu du fait de l'harmonie colorée) avec une victoire 3-0 contre les Yvelines. Et, comme à son habitude, l'ATSCAF87 retombait, tout droit, dans ses travers en alignant deux matchs nuls contre la Haute-Marne (1-1) et l'équipe 2 de la Seine et Marne (2-2), deux équipes largement à sa portée avant d'être défaite par l'équipe du Cher (3-1).

L'équipe terminait, finalement, deuxième de sa poule et se qualifiait pour le tour principal de la compétition.

Malheureusement, la reprise fut, encore une fois de nouveau, fatale à l'ATSCAF87 puisqu'elle perdit, coup sur coup, son gardien de but (l'un des principal artisan de la réussite de la matinée) ainsi que l'un de ses six meilleurs joueurs restants. Sans remplaçants et avec un capitaine touché au moral depuis le repas du midi (composé, essentiellement, de salades et de fruits), la mission s'annonçait compliquée voire impossible pour ne pas dire pas facile.

Mais, n'écouterant que leur courage à deux mains, les cinq rescapés, tels des tigres blessés livrant leur dernier combat dans le crépuscule de la jungle hostile ou tels les capitaines d'un navire en perdition sur l'océan déchaîné qui refusent de quitter le pont et préfèrent



L'ATSCAF87. Debout, de gauche à droite : Casimir, Sylveusteur, Toko et Kambi. Pas debout : Elmoute, Kévin et Pépito.

couler avec leur bateau plutôt que de devoir vivre le restant de leurs jours avec la honte d'avoir abandonner leurs passagers en fuyant sur la seule barque de sauvetage ou telles de frères pâquerettes qui plient sous la violence de l'ouragan mais ne rompent pas, les cinq rescapés, donc, donnèrent le meilleur d'eux-mêmes et c'est avec les honneurs que l'équipe finit par s'incliner (seulement) 2-1 contre (encore) le Cher (finaliste), la Charente-Maritime et le Val d'Oise et 3-0 contre le Nord (vainqueur du trophée). Mais, tel le ménisque qui renaît en décembre, l'ATSCAF87 puisa dans ses dernières forces pour battre 2-0 l'équipe 2 de Paris et terminer 9^{ème} de la compétition (ce qui est, quand même, mieux que si ça avait été moins bien). Nonobstant, l'ATSCAF87 se remit vite de sa déception puisqu'elle remporta la soirée casino (organisée après le repas du samedi soir pour clôturer le week-end) grâce à son fabuleux attaquant,

Kévin Gamélo, au terme d'une partie de poker digne des meilleurs films américains, victoire qui ne surprit aucunement ses coéquipiers puisque, depuis des années, il les bluffe en leur faisant croire qu'il sait jouer au foot. Sacré Kévinou !



Les mêmes avec un autre.

Haute-Vienne → L'actu des sections

COURSE À PIED ■ Pré-rentrée

Cours toujours, tu m'intéresses !

Jacques Pech

L'activité de la Course à Pied n'a pas cessé, même en juillet et août, où notre coach Salvador (l'homme à la casquette bleue) a concocté, aux présents, des entraînements dont il a le secret, jusqu'à trois séances possibles par semaine : les mardis et jeudis en fin de journée et les dimanches matin.

Fin août, en attendant le retour des derniers vacanciers et d'autres nouveaux arrivants, c'était déjà une pré-rentrée, dans la bonne humeur, avec en point de mire la course du Populaire des 2 et 3 octobre.

N'oubliez pas, c'est ouvert à tout le monde et à tous les niveaux.



RANDONNÉE PÉDESTRE ■ Sur les chemins de la Haute-Vienne

Une section qui marche bien !

Annick Belangeon

Malgré cette fichue crise sanitaire, l'activité randonnées pédestres du samedi a été maintenue durant la saison 2020-2021, sauf en novembre et décembre 2020 ainsi qu'en avril 2021, puisque nous étions alors "kilométriquement" limités dans nos déplacements. Cela a été possible car nous sommes un petit groupe, et tout en marchant, nous avons pu aisément respecter les "distanciations physiques" préconisées.

Après l'interruption de l'activité en été, nous avons retrouvé nos magnifiques chemins dès le 4 septembre pour notre plus grand plaisir, en espérant que cette saison 2021-2022 pourra se dérouler sans entrave.

De nouvelles participantes et de nouveaux participants à cette très agréable et très saine activité seront toujours les bienvenu(e)s.

Calendrier des randonnées de novembre
Samedi 13 novembre : "Chemin des collines" à Saint-Hilaire les Places (2h30 environ)

Samedi 27 novembre : "Sentier du Moulin Chabrou" à Rilhac-Rancon (2h30 environ)

Calendrier des randonnées de décembre

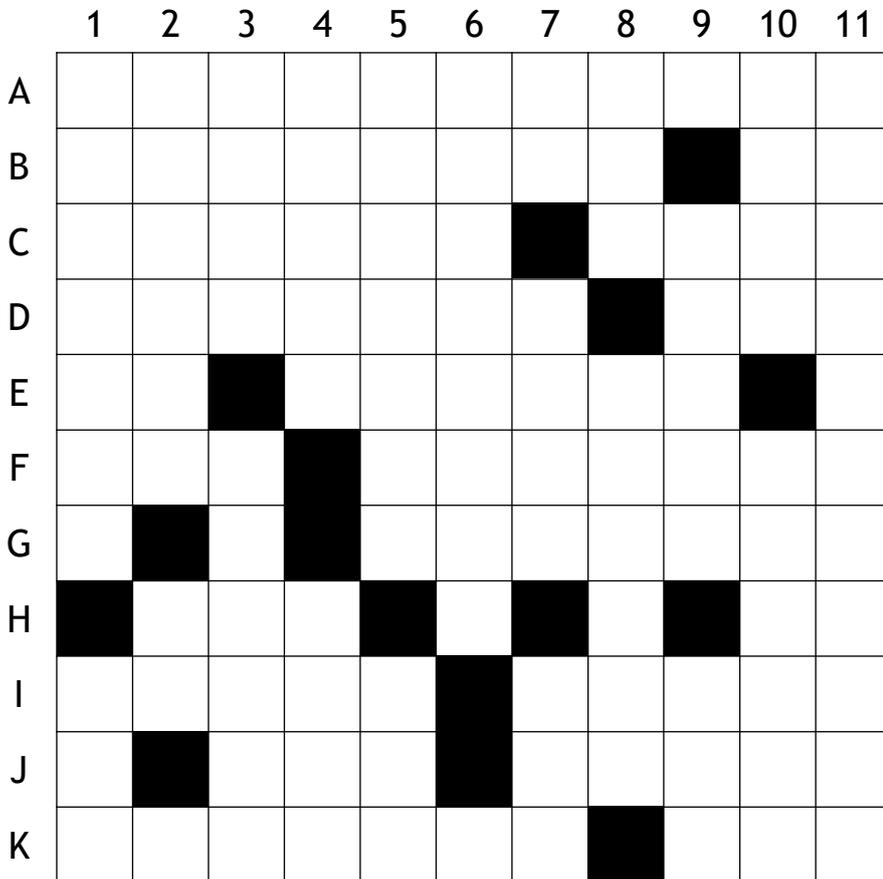
Samedi 11 décembre : "Sentier de la Briance" à Solignac (2h00 environ)



Équipementier officiel de
l'équipe de foot de l'ATSCAF87

Loisirs & Jeux

→ MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT ■

-**A**- Du raisin au tonneau. -**B**- Devait, certainement, y prendre du plaisir. Passait avant Capone. -**C**- Le quatrième pour les Républicains. Dressa. -**D**- C'est un peu comme du yaourt. Deuxième tour. -**E**- Deux opposés. Perdit certainement la vue ou la parole un court moment. -**F**- Ni vert, ni frais. Père d'oncles infréquentables. -**G**- Certifia. -**H**- Patronne pressée. Eut sa clé avant les autres. -**I**- Il peut être jaune ou jeune. Des sept, c'est, sans doute, celui qui a le moins d'amis. -**J**- Money, money, money d'ABBA. Il fait du bien là où ça fait mal. -**K**- Sans parole. Ancienne armada espagnole.

VERTICALEMENT ■

-**1**- Paru juste avant Germinal. Moins, c'est un petit oiseau, plus, c'est Humpfrey Bogart. -**2**- Allongée. C'est personnel. -**3**- Traversa Stalingrad dans un lit. Fruit de la pression. -**4**- Comique ou bizarre. Libre en 1921 et républicaine en 1949. -**5**- Fit échouer par manque de liquide. Jambe de miss. -**6**- Miel d'acacia, peut-être. -**7**- But une sacrée tasse. Période de transhumance. Arrose le Cadurcien. -**8**- Notation financière. Nid maternel. -**9**- Poils au cou. Coléreux du 9-3. -**10**- Ragoût pas ragoûtant. Parcours initiatiques. -**11**- Conception.

→ RÉBUS Retrouvez les proverbes illustrés ci-dessous



→ LE FEUILLETON



Alors que Jénifeur a perdu tout espoir de ne plus jamais revoir Brandone pour toujours, voilà que l'on sonne à la porte de chez elle et qu'il surgit, tel un petit diabolotin alors qu'elle crovait

qu'il avait été mort dans un très grave accident domestique.

- Yo, Jénifeur, ça biche ?

Jénifeur n'en croit pas ses œils.

- Oh, Brandone, mon amour, est-ce t'il bien toi ? je croyais que tu avais été mort dans un très grave accident domestique et que tu ne reviendrais plus jamais !

- Bin, non, j'étais en stage informatique à Lossangelesse ! Pourquoi, diable, est-ce que tu croyais ça ?

Interloqué de stupeur, Brandone questionne Jénifeur qui finit par lui révéler que c'est Piteur, son demi-cousin de lui, qui lui l'avait dit ça à elle, mardi dernier, vers dix-neuf heures et quart.

- Cela n'a aucun sens, Jénifeur ! Je t'ai même envoyé une carte postale de Malibou avec un petit chat rigolo pour que tu la mettes sur le frigo !

- Oh Brandone, je ne sais plus que croquer ! J'y perds mon lapin !

- Ostie d'câlisse de tabarnak ! comme disent mes ancêtres Québécois, pense-t-il au fond de son for intérieur. Piteur, infâme scélérat, ourdirais-tu un plan machiavélique visant à me causer du tracas, toi, mon demi-cousin que j'aime comme mon demi-frère ?

En homme d'action qu'il est, Brandone ne tarde pas à prendre sa décision. Et sa sentence est irrévocable.

- Jénifeur, il est plus que temps que cela cesse de continuer ! Il est plus que temps que quelqu'un va dire à Piteur qu'il faut qu'il arrête dourdir des plans machiavéliques. Il est plus que temps que j'y vais de ce pas ! Non mais !

- Oh Brandone, je t'en supplique, promets-moi de bien te méfier de faire attention, la météo annonce des chutes de verglas, je ne supporterais pas de te reperdre à nouveau !

Ce qu'ils ignorent de savoir, l'un et l'autre, à cet instant précis, c'est que, pendant ce temps-là, suite à une rupture de caténaire entre Boissy Saint-Léger et Sucy en Brie, le RER A est immobilisé pour une durée indéterminée...

(à suivre)