



## LE MOT DE LA PRESIDENTE

Tout d'abord je souhaite la bienvenue à nos trois nouveaux adhérents Labattut Xavier, Villa Laurent, Canet Pierre François, vous avez fait le bon choix, guidés par notre ami John .

La tombola est presque terminée, encore quelques retardataires, veuillez ramener les derniers tickets à Michèle, elle vous remettra vos lots. Nous remettrons le gros lots le 17 juin après l'entraînement, suivi d'un vin d'honneur . Dans la prochaine gazette, nous communiquerons le nom de l'heureux vainqueur du gros lots, ainsi que le montant total des gains de la tombola. Nous vous rappelons que cet argent nous sert pour la gazette, les timbres, et les boissons après entraînement.

Nous avons réservé La Manade La Cadoule pour notre assemblée générale 2003/2004 le 12 septembre 2004. Nous allons faire comme l'année dernière une journée gardienne avec pour commencer et surtout avant l'apéro l'AG (car notre trésorier a déliré un peu l'année dernière) ensuite nous aurons les jeux gardians, l'apéro suivi du repas fait et servi avec amour par notre ami Thierry Marco, ensuite bal animé par notre célèbre DJ Ghislain .

Pensez à réserver votre journée et à vous inscrire auprès de Ghislain comme l'année dernière nous maintenons les mêmes tarif 10 euros par personne, 5 euros pour les enfants.

Horaire d'été à partir du 1<sup>er</sup> juillet 8h30 le samedi matin, juillet août pas de stretching.

Bon mois de juin, bonne course Francine

[www.capmelgueil.com](http://www.capmelgueil.com)

Venez délirer avec nous sur le site du Cap et découvrez les attributs d'un membre du cap (capeur ou capeuse ?). Chaque semaine une nouvelle pièce du puzzle vous sera dévoilée. Exclu du jeu : le relookeur Luc qui a force de palper l'anatomie des membres du cap, reconnaîtra aisément la personne masquée sous cette photo. A vous de jouer ...

## NOUVELLES TENUES

Elles sont là toutes fraîches pour transcender vos foulées. Y en aura pour tout le monde ! Renseignez-vous auprès du tailleur Luc.

## Montée du Pouget, à Sumène

Cette course de 3.5km est extrêmement conviviale : dès l'inscription, message téléphonique en occitan.( mais l'inscription peut aussi se faire sans problème sur place ). Départ de minute en minute, et arrivée 15'55" plus tard pour Thierry Sabatier. Après l'arrivée, au sommet, pendant l'apéritif, remise des récompenses sans chichis. La vue aux alentours est formidable, avec le massif de l'Aigoual, là tout près. On la savoure en même temps que les saucisses grillées sur place.

Christophe C.



## LA MALEDICTION DU BOUCHER

C'est l'histoire d'un boucher qui après des années d'apprentissage trouve enfin un local pour créer "sa boucherie". Cette belle histoire s'est déroulée à Lansargue près de Mauguio. C'était en 1946, juste après la libération où notre boucher créa sa propre affaire pour nourrir sa petite famille. Affaire prospère dans ce petit bourg de gaulois irréductibles.

Rassurez vous je ne vous ferai pas la chronologie de cette ascension sociale mais très vite l' affaire prospéra et après plusieurs années de dur labeur la réussite était là et notre boucher annonça à sa tendre (la bouchère, pas la viande !) "pour marquer ma réussite sociale, j'aimerais bien une enseigne avec des petits carreaux au dessus de l'entrée". Scellant ainsi sa réussite, un pan de mur au dessus de l'entrée annonçait fièrement l'enseigne du commerce en question.

Les capeurs les plus intelligents doivent bien se demander quel con peut écrire ces conneries et qu'est-ce que tout cela vient faire dans notre gaz de coureurs pro ?

Eh bien figurez vous qu'après des décennies, notre boucher disparu de ce petit village gaulois et l'arrivée de citadins transforma la belle boucherie en simple logis coquet de citadins. Dernièrement des capeurs firent l'acquisition de ce douillet logis, sans penser au passé imprégné dans ces pierres.

Très vite les travaux transformèrent le commerce en un belle demeure de village. Heureux de cette réussite notre ami capteur, gonflé à bloc, transformé en "Bouygues lansarguais" loua un marteau pic et en une matinée tomba l'enseigne !!! Roulant les mécaniques à travers tout le village ce dernier se coucha avec le sentiment du devoir accompli. Mais le lendemain matin bloqué de partout : sciati-que, déplacement de vertèbres, impossible de couper un poil ce matin là !!

Damned !!pourquoi j' ai voulu casser cette maudite enseigne !! Artisan, fils d'artisan je n'ai pas su respecter le métier !!

Eh oui Gégé, si tu avais parlé avec les anciens du village ou un président de club peut être t' auraient-ils averti de la malédiction du boucher de Lansargues apprise par tous les lansarguais en cm 2 !!

En fait la crise de la vache folle, avait ruiné notre boucher qui "déchu" avait abandonné commerce femme et autres morceaux de viande jurant que cette enseigne était à la fois maudite et jetait un sort à quiconque ne respecterait pas cette mosaïque !!

Pour ma part depuis cet incident et la remise à niveau de son bassin, je peux vous garantir pour l'avoir testée que la coupe chez gégé est enfin symétrique et quand je sors de cap coiffure, je n'ai plus à marcher tordu pour paraître bien coiffé !!!

Amis capeurs pour enfin faire des perf et arriver bien coiffé, une seule adresse :Le boucher-coiffeur de Mauguio "Cap coiffure" l'ami Gégé roi du marteau pic et de la cisaille 04-67-29-47-39

### ANDUZE

Comme d'hab., les capeurs se sont rendus en masse à la course d'Anduze récupérer une poterie de ce village accueillant et très animé. Toujours les mêmes conditions : chaleur, côte à volonté et départ retardé comme d'hab. Parti de derrière comme à la gay-pride j'enfilais très vite les kilomètres (mauvaises langues), mais cette fois parti de derrière je finissais derrière. Je ne me souvenais pas de la difficulté de cette course et de mon manque d'entraînement chronique actuel. Malgré cela mon esprit arrogant et ma grande gueule me firent japper jusqu'au 6 eme kilomètre : "Je vais tous les enfumer ..." . Très vite Michèle Gilli me plaça une accélération imparable et les couleurs d'Hélène disparaissaient de ma vue. Abandonné je terminais laborieusement en roue libre sous les quolibets des jeunes capeurs déjà arrivés. Belle course tout de même, remportée par Stéphane Ollier pour le cap, suivi de Denis en 1h05. Bravo aux filles qui ont souffert un peu moins que moi sur ce parcours difficile.

### ANNIVERSAIRE

OUF, ENFIN jeudi 3 juin : évènement d'ampleur à la piste, on a fêté un anniversaire, en l'occurrence celui de Patrick avec rosé, cochonnailles et autres produits interdits par la FFA. Encore merci Patrick d'avoir mis fin à cette traversée du désert et apporté la bonne humeur ce soir-là.

Un grand merci à Michèle Gilli qui a sacrifié son entraînement pour nous faire goûter à la douceur des cerises de son jardin. Vraiment sympa, merci à tous les deux.

Fred



## MARATHON D'ALBI

La première fois ou j'ai participé à ce marathon j'en avais gardé un mauvais souvenir car j'avais constaté, après avoir galéré pendant les douze derniers kilomètres, qu'il était difficile de faire un temps (n'est-ce pas José).

Alors c'est avec une certaine appréhension que j'ai abordé ma 2<sup>ème</sup> participation à cette course. Et là, avec l'impression d'une certaine fraîcheur du temps j'ai abordé ce marathon avec application et concentration. J'ai redécouvert ce parcours le long du Tarn, rivière qui a bien du mal à se dévoiler puisque situé bien en dehors d'ALBI et caché par le passage dans deux tunnels (un de 2,5 km, quelle angoisse, et un d'un peu plus d'un km). On y découvre qu'en réalité ce parcours est fait en montagnes russes à partir du 6<sup>ème</sup> km qui même si elles ne sont pas très élevées rendent par le biais de deux bonnes côtes dans les 5 derniers kms ce parcours très cassant.

J'ai donc rêvé pendant près de 33 km à un temps très proche des 3 h 25 diagnostiquées par le docteur FRED (à ne pas confondre avec FREUD) mais j'ai du déchanter. Alors quand bien même un coureur est toujours prêt à se trouver des bonnes excuses (par exemple, la chaleur, il faisait quand même 25° à l'arrivée), j'ai coincé pour ne finir que dans un temps proche de 3 h 30 (271° / 543). Satisfaction quand même puisque j'améliore mon temps de 15' par rapport à ma première participation. Je n'évoquerais pas la satisfaction d'avoir terminé le 1<sup>er</sup> du CAP puisque j'étais le seul mais il m'a certainement manqué l'émulation de voir un Capeur devant (Denis ?) ou tentant de me doubler (Fred ?) pour accrocher le wagon des 3 h 30'.

Au vu du profil du marathon d'Athènes je vais prévoir de lever le pied à celui-ci par rapport à ALBI car je suis preneur d'un voyage retour pour d'autres aventures.

A bientôt sur les routes.

MICHEL

## SI ON M'AVAIT DIT

Grosse semaine d'entraînement, kilométrage et fractionné importants car le marathon de Caen est dans un mois et j'ai du foncier à rattraper, alors...

Nuit de vendredi à samedi torride: grosse, grosse fiesta, zouk et punch à gogo, couché 7h du mat' dans un lit qui tenait beaucoup de la couchette d'un frêle esquif en pleine mer et gros mal de tête au réveil. Bien sûr, pas de sacro-saint footing de veille de compèt'. Impossible! Le corps est ailleurs et la tête aussi...

Donc, ce dimanche matin guère d'illusion sur mon état de forme, l'échauffement confirmant ces doutes. Lourdes les jambes...

Après une longue attente (la moto-pilote), le départ est donné. Rapide sans plus et déjà Steve Laurent s'éloigne. Je sais qu'il fait la course longue mais ne sais pas qui de mes compagnons de galère fait également cette distance, je reste donc avec un coureur du 8km qui mène bon train. Sortie Gramont, Olivier est là qui m'annonce que je suis 2<sup>ème</sup>, Steve est loin mais bon, c'est le niveau au-dessus.

Je ne me retourne pas mais je sais que Stéphane Thiénaute est derrière moi, ce V2 est redoutable sur les longues distances et je m'en méfie beaucoup sachant que j'ai beaucoup de mal à rester régulier au train et qu'inexorablement il reviendra. Allez, on serre les dents et on retarde l'échéance.

Il me revient donc dessus dans une montée caillouteuse et finit par passer. Je m'accroche mais ça va. Un ravitaillement, je bois et m'arrose mais pas Stéphane qui prend quelques mètres. Re-voilà Olivier avec son vélo qui m'encourage et je reviens sur l'adversaire. Ravito Gramont, Stéphane ralentit et boit. A mon tour de prendre quelques mètres, Olivier me propose à boire mais Stéphane n'est pas aidé, alors je ne le serai pas, hormis le soutien psychologique de mon Capeur, privé de course ce dimanche.

Passage dans les montagnes russes derrière Gramont. Ah! Ces cailloux... Voilà la descente des Pompiers, on est ensemble et Stéphane ne prend pas le risque de me forcer à la rupture. J'aime autant. Côte de l'arrivée, Olivier m'encourage, j'accélère un bon coup et lâche définitivement Stéphane. On verra dans 10 ans si j'aurai sa santé! 2<sup>ème</sup> donc au général et je gagne en V1.

Voilà pour la (ma) course, je n'ai pas le classement et ne peux parler des nombreux Capeurs présents encore une fois au Millénaire. Vivement que les organisateurs (et pas seulement ceux de ces Foulées!) pensent à Internet, aux sites consacrés à notre sport et envoient les classements. Bizarrement, les courses de l'Hérault apparaissent rarement. Notre département serait-il en retard?

Tiens, et pourquoi pas une page résultats sur notre site? Mais je ne me rends pas compte du surcroît de travail que cela amènerait à notre Webmaster et n'insisterai pas.

Pour finir, je reviendrai brièvement sur la cérémonie de remise des coupes.

Longue à venir, très longue. Et ce, bien après l'arrivée du dernier arrivant, un coureur courageux et son accompagnateur. Difficile à comprendre d'autant qu'il ne s'agit pas d'une grosse organisation. De plus, traitement "à l'américaine": seuls les vainqueurs existent à leurs yeux. Exit des seconds et troisièmes...

Heureusement que la course est quasi à notre porte, seul intérêt de ces Foulées, avec le parcours, superbe et exigeant. Encore une fois, bravo aux Capeurs présents en nombre et bravo aux coureurs et aux spectateurs pour leur patience.

PS: Au fait, la méthode de la cuite veille de course ne fait habituellement pas partie de mon entraînement. C'était juste un essai!...

Je déconseillerai plutôt cette diététique mais c'est vous qui voyez!

Bruno



## MARATHON D'ATHENES

### Dernier rappel

Vous trouverez ci-après l'estimation financière des trois solutions possible pour participer au marathon d'Athènes. Une quatrième solution, non négociée à ce jour faute de participants déclarés suffisants consiste à constituer un groupe d'au moins dix personnes et de négocier le tarif groupe avec l'agence de voyage.

	<i>Détail de prix</i>	<b>Prix unitaire total pour 7 jours par agence de voyage</b>	<b>Prix unitaire total pour 7 jours par nos soins</b>	<b>Prix unitaire total pour 7 jours en groupe par nos soins</b>
Taxi Mauguio – Marseille	300 €par véhicule pour 8 personnes	75	75	0
Vol Marseille / Athènes via Paris	420 €(aller – retour compris taxes)	420	342	
Vol Montpellier / Athènes via Paris				321
Transfert aéroport / hôtel	47 €taxi de 1 à 4 personnes A et R	24	24	24
Hôtel	27 €personne / nuit compris petit déjeuner	189	189	189
Repas	Base de 20€repas et par personne	280	280	280
<b><u>Prix total séjour en pension complète</u></b>		<b><u>988</u></b>	<b><u>910</u></b>	<b><u>814</u></b>
Inscription au marathon	80€par l'agence et 45 €pour le 10 km		75 €et 40 €si inscriptions parvenues avant le 12.09.04 (100 €après cette date)	75 €et 40 €
Transfert Athènes / Ville de Marathon ou départ du 10 km	Compris dans le montant de l'inscription aux courses			

Nota : ne sont pas compris dans ces tarifs les frais de parkings pour ceux qui souhaiteraient laisser leur voiture à l'aéroport de Montpellier

Les personnes intéressées par ce voyage à Athènes sont priées de me le faire savoir au plus tard au 30 juin 2004. Vous n'êtes pas sans savoir qu'avec les vacances d'été nous serons tous dispersés aux quatre coins de la France et il sera difficile de caler les dossiers d'inscriptions et de regrouper les demandes d'acomptes ou inscriptions qu'il sera nécessaire de faire avant la date du 12.09.04 pour l'inscription au marathon et certainement avant fin juillet pour bloquer les tarifs d'avion et surtout être sûr d'avoir des places dans cet avion.

En conséquence passée la date du 30.06.04 je ne m'occuperais que du dossier des quatre partants surs connus à ce jour.

A bientôt j'espère.

Michel BONNET (06.73.84.10.54)

#### ***BON ANNIVERSAIRE à:***

<i>Régine MARTY</i>	<i>4 Juin</i>
<i>Philippe DECOURTYE</i>	<i>4 Juin</i>
<i>Jean –Pascal GODARD</i>	<i>11 Juin</i>
<i>Philippe DOULAIN</i>	<i>11 Juin</i>
<i>Florence BEAUVALLET</i>	<i>12 Juin</i>
<i>Laurent JAFFRE</i>	<i>18 Juin</i>
<i>Pascal BOSC</i>	<i>21 Juin</i>
<i>Gérard PEREZ</i>	<i>24 Juin</i>
<i>Serge OLLIER</i>	<i>26 Juin</i>

Le samedi 10/07/2004 à 14H00 aura lieu une réunion TUPPERWARE avec un cours de cuisine, chez Yvonne à Vendargues (06.87.14.18.81).

