



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Comme ces derniers mois nous avons encore de nouveaux adhérents.

Nous souhaitons donc la bienvenue à Mimi Andréo-Chemineau, Laurent Galtier, Sylvie Aubertin, Christine Jurand, Sébastien Nossemy et notre petite dernière Cathy Massot.

Cela rajeunira un peu les troupes ; une nouvelle bouffée d'oxygène pour le club, avec plus de 20 nouveaux adhérents depuis la rentrée

A la course **de Rochefort du Gard**, nous avons passé un week-end de rêve, de détente et de convivialité, comme Fred les aime. Le samedi soir, nous avons été accueillis par l'aligot, la charcuterie, le fromage et le côté du Rhône. Le lendemain pour la course, à chaque ravitaillement, nous avons eu, des grillades de saucisses avec du bon pain, du roquefort et du bon vin. Nous avons mis 1h30 pour boucler la course de 10 km, pas mal n'est ce pas ? Nous avons tous couru ensemble unis dans l'effort et dans la fête.

Nous remercions Claire de nous avoir organisé ce festin.

Aux 20 kms de Montpellier, un franc succès pour la course du cap, 40 capeurs se sont réunis devant le théâtre pour prendre le départ de ce nouveau parcours, très vallonné et sélectif.

Merci également aux capeurs accompagnants, qui malgré le froid, sont venus à vélo nous faire des photos et l'assistance interclubs. Merci également à Philippe Jeanjean, qui a eu la lourde tâche de vous inscrire. Pour une première, il s'est débrouillé comme un chef.

A noter les performances de Bruno Dessalles 20ème, JF Portes 23ème, suivis par Bruno Izouaouen, Olivier s, Claude O, Stephane O et les frères Cohin. Les filles ont également mis le club en valeur : Michèle a terminé 1ère du cap, escortée par ses gardes du corps ; notre petite nouvelle Sylvie Aubertin a suivi de près ce trio, Marie Thé a eu le souffle coupé; aurait-elle trop parlé comme d'habitude ??? Mais où était Domi ?? Nous ne l'avons pas vue !!

Je suis très fière des capeurs, 40 sur une course c'est plutôt bien !!!

Le 17 décembre nous avons **la corrida de Lansargues**. Nous sommes cordialement invités par nos amis Lansarquois Domi et Gégé. Venez nombreux, cette course convient bien pour les débutants car elle est courte et plate sans aucune difficulté à part peu être le temps !!

Le 15 janvier 2006, je vous rappelle, que nous allons faire, à la piste de 9h à 12h00, une matinée de test VMA et VO2max et plan d'entraînement pour le Marathon de Paris, avec la collaboration de Temps course et Reebok. Pour la bonne gestion de ces tests, vous devez impérativement vous inscrire auprès de Philippe Jeanjean, au n° 06 85 01 33 83, ceci avant le 31/12/05. Nous ne pourrons prendre personne en supplément le matin même, donc, pensez à vous inscrire à temps. Nous clôturerons la matinée par une grillade, chacun portera une petite entrée ou un dessert, le club offrira la grillade et le reste. .

Les préparatifs de la course du club, le 12/02/2006, commencent à bien se profiler Nous vous rappelons, qu'il nous faut trouver, la modique somme de 8000.00 euros, pour mettre à terme notre entreprise. Vous êtes nombreux à avoir pris des lettres demande sponsoring.

Déjà nous avons rentré 1000.00 euros, grâce au talent de notre commercial Michel Bonnet

Claire nous a obtenu quelques lots, avec le centre de transfusion sanguine, Bruno Izouaouen avec son entreprise TOUT PROP, nous offre l'équivalent d'une coupe ; Michèle et Gérard Gilli nous ont obtenu 100.00 euros d'un sponsor et également le café Bibal .

Pierre François Canet a imprimé 3500 bulletins d'inscriptions courses(ils sont vraiment bien réussi c'est Chantal qui a créé le modèle) Nous avons commencé à les distribuer à Montpellier et à Rochefort. Nous avons encore beaucoup de travail pour mener à bien ces préparatifs donc serrons nous bien les coudes. Je vous tiendrai au courant de l'évolution dans la prochaine gazette.

Gros Bisous à tous

Francine

La Corrida de Lansargues le 17 décembre 2005 en fin d'après midi clôturera peut-être votre année de course.

Un apéro vous attendra chez Domi et Gégé ce soir là, (à proximité de la course, 1 bis rue de la coquille), pour vous rafraîchir ou vous réchauffer, tout dépend...

En espérant vous voir nombreux,

Domi

Au CAP on court (parfois même bien semble t'il) mais on organise aussi

A vos marques, prêts ? Le coup d'envoi est donné à la quatrième édition de notre course. Inscription au calendrier des courses de l'Hérault, inscription dans le calendrier de plusieurs magazines régionaux ou nationaux, démarche auprès des sponsors, demandes de subventions, préparation du dossier en préfecture, réunion avec la Mairie et autorisation écrite obtenue, négociation avec TEMPS COURSE, Chantal, notre Web master, a déjà mis en place le bulletin d'inscription et commencé à préparer le site bref, le minimum vital pour une saine organisation matérielle et financière est bien avancé. Comme chaque année je reviens vers vous pour vous rappeler que le nerf de la guerre est bien entendu la masse de sponsors à trouver pour des dons financiers et matériels (des lots pour les récompenses ou la tombola pour les sponsors qui ne veulent ou ne peuvent donner des finances). A ce sujet, je vous rappelle que chacun à son niveau peut faire des démarches vers les commerçants auprès duquel il a de bonnes relations (l'année dernière a été la preuve qu'en y consacrant un minimum de temps il y avait eu des résultats très encourageants auprès de ceux-ci), ou d'entreprise voir même auprès de l'entreprise qui vous emploie. Pour rappel également, vous trouverez auprès d'Isabelle, notre sympathique secrétaire ainsi qu'auprès de Francine notre très dévouée présidente, une lettre de demande de don qui vous servira dans cette démarche.

Je ne doute pas que cette nouvelle édition ne soit à nouveau un succès grâce au travail de nos coureurs (ses) bénévoles. Pour les nouveaux adhérents qui souhaitent participer à cette organisation, n'hésitez pas à vous faire connaître, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

Pour rappel et pour information pour les nouveaux, vous trouverez ci-après un tableau non exhaustif de la répartition des tâches telles qu'elle s'est faite pour l'édition 2005. Cette liste n'est pas figée. Les personnes peuvent être interverties pour ne pas tomber dans la routine et l'ennui. Il peut également être créé d'autres postes pour ceux qui voudront apporter des idées nouvelles tant à ce niveau qu'au niveau des animations ou de nouvelles idées visant à améliorer, si cela devait encore être nécessaire, l'image de convivialité de notre course et de notre association.

Bon courage à ceux qui participent à l'élaboration de cette course, à bientôt pour les autres.

Michel

Courir, toujours courir,

Pour information, à Sussargues nombreux sont les coureurs à pied (tous ne sont pas au CAP bien entendu). Il est pour habitude chez ceux-ci de se retrouver dans la période allant de novembre à mars environ, de se retrouver le dimanche matin à 9 heures précises (5 minute de tolérance seulement) devant la mairie (parking dans la petite rue entre le centre commercial et la mairie) pour un entraînement commun sur une durée d'une heure minimum.

Deux possibilités de parcours, la première un circuit dans les carrières côté BEAULIEU ou un circuit dans les bois sur les sites de Fondespierre et Cadenet

Pour tous ceux que cela intéresse vous pouvez vous joindre à nous. Par contre prévenez moi car la présence de chacun étant aléatoire (vient qui vient, sans obligation, en fonction de son planning sportif et familial), je m'assurerai qu'il y ait effectivement des coureurs ce jour là.

Mon tel : 06.73.84.10.54

Michel

Hé oui!!! ceux qui y étaient pourront le dire !!!!!!! Coté ravitaillement LA GARDIOLE ça assure!!!!. Ce vendredi 11 pendant que certains s'étiraient sous la couette, plus d'une quinzaine de capeurs et capeuses se frottaient au terrain accidenté de ce beau massif de la Gardiole. Le soleil était généreusement de la partie et nos deux groupes se sont séparés pour une ballade "au pas de charge" du groupe des rapides, coté Frontignanais, tandis que l'autre groupe partait plus paisiblement du coté du circuit automobile, vers le Mont Baudille. Le groupe des filles emmené par Pierre et Guy, heureux d'être en si charmante compagnie, a fait son bonhomme de chemin avec pour objectif prochain d'arriver au sommet du mont Baudille. De l'avis de tous cette fois ci il était plus sage de l'admirer de loin. Le groupe des rapides emmené par Gégé et Gislhain nous a rejoint dans un timing parfait, sur le parking ,à croire qu'au CAP, notre horloge biologique est réglée sur l'heure de l'apéro. Un grand merci à DOMI et GEGE pour ce pot gargantuesque et ce moment privilégié de pure convivialité. Une pensée toute particulière pour le groupe des filles qui au fil des sorties devient un vrai groupe de guerrières. Courage !!! Bientôt les Chronos vont faire peur et vos places dans le challenge de Fred vont grimper.

GUY

INFOS AUX PETITS NOUVEAUX

Avec votre cotisation votre trésorier chéri règle une assurance destinée a vous couvrir (sortez couvert !!) auprès de la Mutuelle des Sportifs. Cette assurance couvre donc tout accident lors de la pratique de votre sport favori avec une condition essentielle : signaler l'accident dans les 5 jours si vous souhaitez que la MDS prenne en charge certains frais conformément au contrat.

Donc si en courant vous explosez une basket et percutez un semi (remorque) ,et si vous ne vous relevez point appelez vite le trésorier du club !! enfin pas après 18 H 00 !!

ALLO LE BAR

Notre ami Bernard, Barman incontournable du CAP, a eu un petit coup de pompe aux premiers froids de cet hiver. La bourrasque passée, il va très vite nous revenir en pleine bourre !! On l'attend tous, soiffards et même les non pratiquants, tant il nous manque !!

Allez nanard, un petit coup de bandana de travers et ça repart !!

EFFECTIFS

A ce jour, le club se remplit toujours autant et les poches du trésorier pèsent de plus en plus ; Pour ça c'est super !! Mais amis machos attention attentionla parité males/femelles semble presque atteinte. En effet elles sont maintenant pas moins de 40 à gambader parmi nous ces amazones !! Et chaque semaine, il en rentre de nouvelles !! Beaux males, bels éphèbes rejoignez nous vite afin que Ghislain puisse encore nous faire marrer avec ses grosses blagues bien dégoué .. comme on en raffole tous !! Sinon c'est points de couture et chiffons qui nous guettent bien avant la grippe de la bière !!

NB: avec 64 Mecs (et des beaux) nous conservons toujours la majorité...

Rien ne sert de courir, il faut partir à point.

C'est l'histoire de lièvres et de tortues à Rochefort du Gard (dimanche 20 novembre 2005).

Nous voilà partis ensemble, une douzaine de capeurs, pour les 10km300 de Rochefort.

Le mot d'ordre : « on court ensemble ». Pour Nicole et moi, pas de problèmes : nous sommes les tortues, et les lièvres adapteront leur rythme de course.

Donc, nous voilà partis... ensemble.

Mais en cours de parcours, que de tentations : à chaque ravitaillement, que de pâtés, saucissons, vin, pain d'épices, oranges... De quoi perdre la tête !

Nicole et moi, imperturbables, ne nous laissant pas distraire, nous contentons sagement d'un petit verre d'eau au ravitaillement.

Pendant ce temps, les lièvres prennent le temps de danser (de nombreux orchestres sont installés à chaque carrefour), chanter et profiter des agapes de cette magnifique festivité. Pendant ce temps, nous les tortues nous hâtons avec lenteur, et parcourons nos kilomètres à notre rythme, sans nous retourner, pensant bien que les lièvres finiraient par nous rattraper.

Eh bien pas du tout ! Peu de temps avant l'arrivée, ce sont nous, avec Cathy qui a bien voulu nous accompagner tout le long de la course, qui devons les attendre pour franchir ensemble la ligne d'arrivée.

Quel délicieux moment que de franchir cette ligne toutes et tous ensemble réunis en farandole.

Mais toute réflexion faite, l'année prochaine nous serons tous lièvres et profiterons au maximum de cette magnifique rencontre. Merci à tout le monde pour ce moment de bonheur !

Claudine

LES ANNIVERSAIRES DU MOIS

HEUREUX ANNIVERSAIRE à:

<i>Patricia R.</i>	<i>1 Décembre</i>	<i>Anne A.</i>	<i>18 Décembre</i>
<i>Anne-Marie P.</i>	<i>3 Décembre</i>	<i>Sylvie B.</i>	<i>22 Décembre</i>
<i>Bruno M.</i>	<i>15 Décembre</i>	<i>Jésus M.</i>	<i>24 Décembre</i>
<i>Bruno D.</i>	<i>16 Décembre</i>		

La ballade des gens heureux... Ou les copains d'abord!

Les deux titres conviennent bien...

D'abord pour les copains, André et Jean-François avec qui j'ai couru comme prévu, du départ à -presque- l'arrivée!

Et heureux d'être là ce dimanche pour cette édition originale des 20 km de Montpellier, originale par son tracé, sinueux, vallonné, vivant et agréable, et par l'enthousiasme qu'il a suscité auprès des 1200 participants.

Courir ensemble, pour le plaisir de leur compagnie, et dans une logique de course tournée vers la performance, "programmée" en raison d'une tactique de raison. Fi de mes départs quasi suicidaires, le but sera la régularité. Et on a tenu, grâce au Prof (André) et son satané cardio qu'il feignait d'ignorer parfois quand ses jambes lui promettaient monts et merveilles.

Sacré André! Plus de la moitié du parcours à nous motiver, nous pousser à l'accrocher, à tenir envers et contre tout. Quel bavard! Et quel soutien! Inépuisable... Et surtout généreux car il avait les jambes (et le reste) pour faire bien mieux que ces 1h11'11"!

La place de la Comédie, entre les Trois Grâces et le théâtre, il fait froid mais le soleil est là, radieux. Le décor est planté au milieu duquel 1245 coureurs sautillent, impatients que le départ soit donné.

5...4...3...2...1...0! La troupe s'élançe vers la rue de la Loge qui déjà s'annonce redoutable à froid et devant la Préfecture, les cœurs s'affolent déjà. Il faut se calmer, rejoindre André et JF, juste avant de contourner le Peyrou et de nous élancer vers le nord de Montpellier par l'avenue d'Assas, l'Ecole d'Agriculture et Louis Ravas. On ne fait que monter ou descendre. Le pont au-dessus du rond-point d'Alco et nous descendons vers La Paillade (ou Mosson pour les néo-montpelliérains). Je m'efforce de calmer mon cœur, de rester avec mes compagnons sans me mettre dans le rouge, toutes les ficelles de l'expérience y passent et je me maintiens. Je connais le parcours pour l'avoir reconnu en voiture et cela m'aide à prévoir, à gérer. L'avenue Mohamed V qui monte, et monte encore vers Celleneuve, je m'accroche avant de tourner sur l'avenue de Lodève, puis quelques instants plus tard, passer sous la Voie Domitienne, et atteindre la contre-allée de l'avenue de la Liberté. Nous avons doublé beaucoup de concurrents, nous allons vite, plus vite que prévu et JF glisse à André son inquiétude quant au rythme qu'il imprime. André lève – un peu – le pied. Intérieurement "*Merci JF!*"...

Je commence à me sentir mieux, chaque côte me le prouve mais je continue à gérer, à ne pas m'exposer à la défaillance brutale. Je suis plus "facile", maintenant, auprès d'André. Nous arrivons près de la cité Paul Valéry où il est prévu que celui qui se sent bien "lâche les chevaux". André nous annonce qu'il nous quitte et JF qu'il va rester prudent. Je vais tenter d'accrocher André qui déjà allonge la foulée pour monter la route de Lavérune avant de tourner à droite vers le Grand M. J'ai tenu un temps mais l'ai laissé partir en me disant bêtement que je pourrai toujours revenir plus tard. Quel manque de lucidité! La longue descente vers l'EAI me permet de revenir sur un coureur et me rapproche d'André. Hélas, le ravito de l'EAI coupera mon élan car le bénévole annonçant de l'eau dans le verre qu'il tend s'est trompé et me fait ingurgiter une boisson glucosée. Je ne supporte pas! Je n'en ai bu qu'un peu mais toute la traversée de l'EAI sera consacrée à une gestion intérieure m'obligeant à ralentir. Je me sens à nouveau bien. Le pont dans l'EAI me permet de doubler deux concurrents, nous sortons de la caserne et l'un d'eux accroche. Je vois André, bien trop loin maintenant pour que je puisse espérer revenir. Le coureur se met à hauteur et accélère, je m'y mets aussi, nous allons de plus en plus vite, nous rentrons sur Gambetta, il y a beaucoup de monde mais je n'entends plus rien. Il me faut tenir, chacun essaye de lâcher l'autre et nous devons être à près de 18 km/h, ET JE ME REGALE!!! Rue du Cheval Vert, j'accélère et traverse la Saunerie, il revient, me double et accélère à son tour dans Anatole France, je le laisse partir et ne le reverrais plus. Dommage car j'aurais bien aimé voir le sprint. Je contourne le théâtre et remonte la rue des Etuves vers l'arrivée. Je vois les secondes défiler sur le panneau d'affichage: 30,31, 32,... Finalement ce sera 37, 1 heure, 11 minutes et 37 secondes. 20^{ème} au scratch et 5^{ème} V1, André lui, est arrivé depuis 26 secondes; je me retourne, Jean-François est là et passe la ligne en 1 heure et 12 minutes. Nous faisons un beau tir groupé, les trois en moins de 50". Nous sommes tous trois très satisfaits. C'est vrai que rétrospectivement on peut se dire "j'aurais pu", "j'aurais dû", "si j'avais su", ... Mais là, notre verre à la main, sous le soleil, on est bien, on est content pour soi, pour l'autre, pour cette course qui s'est bien passée, pour ce parcours superbe et exigeant.

Les coureurs défilent sous l'arche rouge, de plus en plus nombreux, ils sourient et reviendront, tous sont ravis de ce nouveau tracé.

Ah, au fait!... Des acclamations entendues au détour des rues...

Trente-sept Lensois? NON!

Trente-sept Catalans? NON!

Trente-sept Capeurs? EH OUI!!! 37 coureurs du club le plus représenté, j'ai vérifié!

Alors Montpelliérains, on ne reconnaît pas les couleurs Melgoriennes???

Notre Présidente est ravie, les Capeurs sont là, et bien là!

Bruno

PETITE ANNONCE:

Si vous êtes à la recherche d'une baby-sitter expérimentée, d'un extra ou pour tout autre petit boulot Anaïs est à votre disposition pendant toute la période des fêtes, réveillon compris.

Contact au 06 30 45 45 27