



Le mot du président

Les 15 ans du club : journée du dimanche 21 septembre 2008 :

Comme promis dans la précédente gazette je reviens sur cet évènement majeur. Nous avons finalisé nos choix après de nombreuses consultations et avons opté pour un buffet froid traiteur, sans service de plats chauds, car cela aurait nécessité du personnel de service et là les prix s'envolent au-delà de 30 € par personne.

Sachant que le mois de septembre est un mois particulièrement coûteux pour les familles nous avons eu le souci d'organiser une journée que tout les adhérents puissent offrir à leurs proches.

Vous trouverez ci-après un coupon de participation à nous retourner avant la fin juin impérativement accompagné du règlement correspondant.

Je vous remercie par avance de faciliter la tâche de Véro et d'Isabelle qui ont en charge cette collecte.

J'insiste en vous rappelant que nous devons impérativement confirmer et régler le traiteur avant la fin juillet et que les prix que nous avons négociés s'entendent pour au moins 100 participants. Cela signifie qu'à défaut d'un nombre suffisant de réponses avant la fin juin notre projet ne pourrait aboutir. J'ai donc confiance en vous et je sais que comme moi vous souhaitez tous faire de ces 15 ans une fête mémorable qui montre à quel point notre club, loin d'être vieux, est plein d'énergie et de vie.

A cette occasion nous inviterons les anciens présidents et présidentes qui ont fait de ce club ce qu'il est aujourd'hui. Ce sera l'occasion de les remercier une fois encore et de nous régaler d'entendre, car je ne m'en lasse jamais, comment les sorties se terminaient dans les vergers ou au pied des figuiers.

Prochaine course offerte

Comme l'an passé le club offrira le trail de l'Aigoual le dimanche 6 juillet avec un 15 et un 37 kms. L'an passé vous avez été nombreux à y participer. Pour ceux qui ne l'ont jamais fait il est impérativement à découvrir car le site est magnifique. Renseignements auprès de Philippe Jeanjean au 06 85 01 33 83 ou jeanjean.philip@wanadoo.fr

Sortie du mois :

Session de rattrapage

La sortie du mois Le samedi 14 06 2008 A 9 H 00

Excursion au bord des rives du Lez Départ du parc Méric situé rue FERRAN à Montpellier
(En face le mur extérieur du cimetière St LAZARE)

Attention cette sortie comporte des passages délicats et glissants. Les chaussures de trail sont vivement conseillées.

Evènement :

Quand deux capeurs s'unissent, le président est heureux. Et quand je dis 2 capeurs les mauvaises langues pensent à un mariage homo alors qu'il suffit de se rappeler que le masculin l'emporte sur le féminin, tout au moins en grammaire française. Donc, il s'agit bien d'un mariage hétéro, celui de Vincent et de Fatima à qui nous souhaitons tout le bonheur du monde. Même si pas mal d'entre nous seront aux Burons ce samedi 21 juin nos pensées vous accompagneront.

PS : Félicitations à toutes et tous ceux qui ont fait des podiums en ce mois de mai, mais dois-je vous rappeler que vos médailles n'ont de saveur pour nous que si vous nous les racontez, aussi pour la énième fois je vous demande de nous faire partager vos victoires, car cette gazette n'a de vie que si vous lui en donnez !!!!

Amicalement
Guy

Coach Niouzes.

A partir de maintenant vous allez retrouver tous les mois quelques idées sur l'entraînement.

N'attendez pas que je recopie des pages de livres ! Juste quelques grandes idées ou des points très précis.

Sujet du mois : **la condition physique.**

La reprise d'entraînement en début de saison ou après la récupération d'une grosse épreuve nécessite de repasser par un retour aux fondamentaux de la condition physique.

Cela permettra :

- De passer sans problème de grosses séances d'entraînement (piste),
- D'aborder un objectif important en pleine possession de ses moyens.

Cette condition physique se détermine selon 3 paramètres :

- La force (physique),
- La mobilité (souplesse articulaire),
- L'endurance.

Autant cela peut être superflu pour courir un 5 km, autant cela revêt une grande importance pour les marathonien, les trailers et les ultra trailers.

Et souvenez vous ! le plus est l'ennemi du mieux.

Ze coach

<u>Petite annonce</u> Vends TOYOTA YARIS noire 2002 67000 kms Noire 3 places essence Toutes options Clim direction assistée ABS CD PRIX 4200 euros Tel : 06 24 33 13 98	Ce mois-ci nous souhaiterons un heureux anniversaire à : Régine MARTY 4 Juin Philippe DECOURTYE 4 Juin Eric MARSAGLIA 9 Juin Thomas BERTRAND 12 Juin Isabelle SEYNHAEVE 14 Juin Laurent JAFFRE 18 Juin Bernard MOSCA 19 Juin Philippe JEANJEAN 23 Juin Gérard PEREZ 24 Juin Serge OLLIER 26 Juin
---	--

Salut les Capeurs et Capeuses !

Nous célébrerons notre mariage le 21 juin. A cette occasion nous aimerions partager avec vous notre joie, et, pour arroser ça, nous vous invitons à un apéro le jeudi 26 juin à la piste comme d'hab' ! On vous embrasse.

Fati et Vincent.

*<< Le plus beau voyage que l'on fait ici bas, c'est celui que l'on fait l'un vers l'autre.>>
(Paul Maurand)*

La « Balade de RIQUET »

La « Balade de RIQUET » ça y est, je l'ai faite pendant le week-end de Pentecôte, de Toulouse à Béziers, en relais, dans une équipe de cinq coureurs de « Sussargues Evasion ».

Cette épreuve, bien organisée, se déroule sur deux jours avec des relais matin et soir (une vingtaine de km en tout), le long des berges (ancien chemin de halage) du Canal du midi. Dieu qu'il est beau notre canal et ses écluses toutes bien fleuries. D'ailleurs n'a-t-il pas été classé au « Patrimoine mondial de l'humanité ».

Mais je n'ai pas renié le CAP. Aussi pas mal de capeurs étaient étonnés qu'aucune équipe de Mauguio ne s'était encore alignée à cette Balade. Peut-être l'année prochaine à l'occasion de la 10^{ème} édition ? Je reste à la disposition pour renseigner ceux qui envisageraient de le faire. En tous cas je garde un souvenir inoubliable, d'autant plus que mes équipiers, en tant que Régional de l'étape m'ont laissé le dernier relais, du Tunnel du Malpas aux neufs écluses de Fonsérane à Beziers et ma famille a pu venir me supporter chaleureusement ce qui m'a donné des ailes (juste le temps de passer devant eux hélas).

C.L. dit « Dieu est Amour ».

RESERVATION pour notre 15^E ASSEMBLEE GENERALE LE 21/09/2008

La réservation de votre participation à l'Assemblée Générale est indispensable pour assurer la bonne organisation de cette journée en terme de repas puisque comme vous le savez nous réservons auprès de « GRAND » traiteur.

Merci de valider votre présente auprès d'Isabelle SEYNHAEVE ou Véronique TOMIO.

Tél : 06.62.28.67.92 si vous avez besoin de renseignements.

Ci-dessous le bulletin à remplir et à rendre avant le 30 juin accompagné **obligatoirement** pour valider votre réservation de votre participation financière.

BULLETIN RESERVATION REPAS TRAITEUR

Adhérent	8 euros.....	x	Total
Non Adhérent	16 euros	x	Total
Enfant jusque 12 ans	gratuit	x.....	Total
Enfant de + de 12 ans	8 euros	x.....	Total

Comme vous le constatez, le CAP prend à sa charge la moitié du coût à l'exception des non adhérents.

Venez nombreux !!!!!