



## LE MOT DU PRESIDENT

Ha !! Doux mois de Mars qui voit reflourir les amandiers et l'heure d'été. Que c'est agréable !!

Alors que les fainéants ont sorti les kways à Grammont, nos capeurs, studieux durant tout cet hiver affichent une silhouette affûtée sur les podiums.

Ainsi Laurence G et Christophe C prennent-ils respectivement la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> place de leur catégorie sur le 12 Kms de Bouzigues, tandis que Laurent G, en mal de grands espaces, termine au terme de 6 h 30 de course, le trail du Ventoux avec 42 Kms dans les pattes et 2000 m de dénivelé. Bravo à vous tous pour les honneurs faites à nos couleurs.

Nos capeurs de retour du marathon de Barcelone ont souhaité bonne chance aux conquérants du prochain marathon de Paris et nous en faisons de même.

Pour tous ces mangeurs de kilomètres je conseille en préparation la spécialité de Josée, le carbo cake de Frontignan, dont la légendaire légèreté fait le bonheur d'Eric et du chien de son voisin (pauvre bête !). Tous ceux qui ont eu le plaisir de déjeuner chez eux lors de la sortie dans la Gardiole ne sont pas prêts de l'oublier. Nous avons passé un très agréable moment en leur compagnie et je les en remercie.

Dans toute cette agitation, nos G O, entre les participations aux Pyramides, Sauta Roc en baskets ou aux tartines, préparation du trail des dolomites et j'en passe, ont quand même trouvé le temps de préparer la Tombola 2007.

Cette année Patrick A (04 67 29 61 87 ou 06 86 97 23 14) et Suzie (06 86 72 50 65) s'en chargent, alors soyez sympas et dès que vous aurez vendu vos billets, ramenez-les afin de recevoir vos cadeaux. Nouveauté 2007, il n'y a pas de billet perdant.

Pour Marvejols pensez à vous manifester auprès de Fred (06 79 00 11 56) qui réserve dès à présent les chambres pour cette épreuve chère au cœur des Capeurs. Date limite 30 avril : « Après démerdez vous !! » dixit FRED

Au cours de ce mois très actif, ont embarqué avec nous Gérald Richarte et Françoise Jeanjean, à qui nous souhaitons la bienvenue et de belles aventures au sein de notre club.

Quel rythme les enfants !!!! Voilà que maintenant je transpire même quand j'écris et c'est pas fini !!

### JEUDI 19 AVRIL

Ghislain et Bernard nous proposent un entraînement surprise pour leur Anniversaire

Au LAC DU CRES

A 18 H 15

Qui remplacera notre entraînement traditionnel à la piste

### SORTIE MENSUELLE

Samedi 21 AVRIL à 9H00

Cave coopérative de CLARET (une transfusion d'AOC offerte aux 10 premiers)

Comme d'hab nous le liquide et vous le solide

Comme chaque année nous irons à Villefranche-de-Panat pour les Boucles du Lac (10 Kms et semi) qui cette année se dérouleront pour le Week-end de Pentecôte le dimanche 27 mai. Patrick A se charge aussi de cette manifestation en plus de la tombola. Pour ceux qui sont intéressés contactez le aux N° de Tel ci-dessus indiqués.

Et après on nous dira qu'au Cap on ne pense qu'à faire des apéros ? C'est vrai que pour l'apéro on ne manque pas d'énergie, mais pour courir on en a encore plus.

Bon mois à tous

Bonnes courses

Amicalement

GUY

## **BILAN MORAL de la course des CABANES DE L'OR**

Après une pointe d'inquiétude liée à la petite rincée qu'ont subit les équipes en charge du marquage du circuit ou du fléchage en ville, ce dimanche 11 février 2007, a vu la 5<sup>ème</sup> édition de notre course les Cabanes de l'Or se dérouler sous de meilleurs auspices. La déferlante de coureurs, due à la présence de 253 équipes et le rejet de plus de 70 équipes encore cette année, viennent nous confirmer que sur le plan quantitatif le succès de notre course est assuré. Mais restons humbles et prudents. Néanmoins il suffit de constater que des habitués reviennent tous les ans et que les nouveaux ont eu plaisir à découvrir ce circuit très plat et à la portée de tous même si parfois la fin de parcours a été douloureuse pour certains joggeurs occasionnels venus la pour se dire qu'ils pouvaient faire ces 14,400 km au lieu des 10 km habituels, pour se dire que nous ferons sans doute le plein à chaque fois sans soucis.

Malgré tout cette beauté artificielle et les compliments entendus en quantité, cela ne doit pas masquer les difficultés internes qui voient le jour tout doucement au fil des années. Tout d'abord, je n'ai cessé de répéter, sans vouloir en tirer une gloire quelconque, que la course ne tenait financièrement que parce que j'amenais environ 2000 € de dons d'entreprises du bâtiment. Or cette année ces dons sont tombés à 850 € et vous pourrez constater que le bilan est tout juste bouclé cette année. Je viens donc vous répéter sans vouloir mettre une pression quelconque ni obliger les gens, que chacun à son niveau doit être capable de transmettre une lettre type à son patron, son voisin artisan ou commerçant, et que sais je encore pour tenter de récupérer des fonds. Ce n'est pas chose aisée, je suis mieux placé que quiconque pour le savoir moi qui doit faire en sorte de soutirer de l'argent à des entreprises avec qui je ne veux et ne doit surtout pas prendre d'engagement professionnel en retour.

De même, il n'est pas tout à fait normal de « pleurer » pour avoir des volontaires pour démarcher des commerçants de MAUGUIO pour lesquels encore cette année, on a pu constater leur apport non négligeable. Le nombre de capeurs, membres du bureau ou non habitant MAUGUIO et allant régulièrement chez au moins un commerçant doit être suffisant pour qu'il n'y ait pas à s'affoler à la dernière minute comme ce fut le cas cette année pour trouver des volontaires pour exécuter cette démarche.

Ensuite, l'équipe de trois personnes qui « tenait la maison » en tant que responsable de l'organisation est passée à 5. Mais on s'aperçoit que pour pérenniser cette course, il y a lieu de changer de stratégie en particulier en matière de partenariat et de sponsors, donc de passer du temps supplémentaire en amont. Par conséquent je sollicite le président pour qu'une réflexion (déjà amorcée à ce jour) soit menée et que l'équipe de cinq s'étoffe ou que les responsabilités soient un peu plus ventilées avec pour chaque responsable la possibilité de s'organiser à sa guise et de déléguer à qui souhaitera s'investir un tant soit peu dans l'organisation

Enfin, certaines rumeurs, à priori fondées, me gênent un peu et encore une fois, la participation à l'organisation doit se faire sans contrainte et par plaisir. Il m'est donc assez désagréable de m'entendre rapporter (c'est vrai que rapporter n'est pas joli joli, mais c'est fait et les plaignants n'avaient qu'à venir me voir directement) que telle ou telle personne n'avait pas aimé le poste qui lui était confié le jour de la course. Il me semble être assez ouvert pour ne pas devoir être confronté à ce genre de tracasserie et je prends la peine pendant les deux mois qui précèdent la course de publier dans la gazette le tableau des postes à pourvoir. Alors les râleurs n'ont qu'à lire cette gazette et venir me dire « je souhaite occuper tel ou tel poste ». J'ai toujours dit que d'une année sur l'autre il fallait que les gens bougent de poste pour ne pas se lasser mais il y a aura toujours des effectifs minimum par poste tant sur le circuit pour la sécurité qu'à la salle où on ne peut faire n'importe quoi n'importe comment. Je garde personnellement depuis deux ans la liste des gens avec les places occupées mais chacun peu se rappeler où il était l'année précédente pour demander un autre poste l'année suivante. Et par pitié ne soyez pas tous volontaires pour les ravitaillements au km 3 ou au km 11 (clin d'œil aux festaires).

Malgré ce qui précède, ne prenez surtout pas ce bilan comme sombre ou négatif. Notre équipe est rodée mais on doit s'améliorer au vu de l'importance prise par notre événement, alors ne nous attardons pas sur des petites vicissitudes bénignes faciles à résoudre.

Le nombre de gens qui ont manifesté leur plaisir ressenti tant au niveau de l'accueil, de l'assistance, du dévouement, des sourires, des encouragements et que sais-je encore, auprès de l'ensemble des bénévoles de notre association, doit nous faire dire que nos efforts n'ont pas été vains et qu'il y a quelque part de quoi être satisfait de faire plaisir à tant d'autres personnes l'espace d'une matinée.

Ce fait marquant, de plus en plus voyant de l'extérieur, n'est que la confirmation de ce que je ne cesse de répéter au fil des ans, ce succès n'est pas le résultat dû à trois personnes à l'origine de la création de cette course ou à une ou plusieurs personnes que certains capeurs veulent absolument mettre en avant, c'est la réussite d'une osmose quasi parfaite de toute une équipe, que ce soit les anciens mais aussi les nouveaux qui ont rejoint notre association cette saison.

Ce constat étant fait vous pouvez consulter le bilan financier qui est joint à la gazette. Sachez que doré et déjà, il y aura une 6<sup>ème</sup> édition qui verra un ou plusieurs changements (salle BEUGNOT, pour éviter toute nouvelle séance d'équilibre sur le fil du rasoir avec la salle MORASTEL et ses annexes) qui ne pourront qu'améliorer la pérennité de notre course.

Alors merci à GUY et au nouveau bureau d'avoir bien voulu garder sa confiance à FRANCINE et moi-même pour la continuité de cette course.

Encore une fois merci et bravo à tous les CAPEURS qui ont œuvrés pour la réussite de notre matinée sportive et pour véhiculer l'image d'une association dynamique et oh ! combien conviviale, image qui à mon avis avec la réussite de notre 5<sup>ème</sup> édition ne fait plus de doute vis-à-vis de bon nombre de coureurs du département.

A bientôt un jour peut être sur le terrain et bonnes courses à tous.

M.B

## LA COURSE DE VILLEVEYRAC

CE 4 FEVRIER ,NOUS SOMMES QUELQUES CAPEURS A BRAVER LE FROID A VILLEVEYRAC, 28 KMS AU COMPTEUR. LE DEBUT SE PASSE BIEN, JUSQU'À CETTE VOIE DE CHEMIN DE FER QUI DURE PLUS D'UN 1 KM (PENIBLE), A LA SORTIE DE LA VOIE UNE GRANDE MONTEE NOUS ATTEND !  
NOUS CROISONS LA TETE DE LA COURSE QUI A FINI LA MONTEE ET LA DESCENTE (IMPRESSIONNANT).  
EN HAUT DE LA COTE ,RAVITO. NOUS PRENONS LE TEMPS AVEC JESUS ET LAURENT DE RECHARGER LES BATTERIES, DE DISCUTER DE LA VUE.  
UNE BELLE DESCENTE NOUS ATTEND ! QUEL REGAL ! UN VRAI PLAISIR.  
EN BAS DE LA COTE, J' ATTENDS JESUS ET LAURENT S'EN VA FAIRE LA 2EME PARTIE DE COURSE TOUT SEUL.  
CETTE 2EME PARTIE EST TRES VALLONNEE, MAIS POUR MOI C'EST UN PLAISIR AVEC DES POINTS DE VUES MAGNIFIQUES, ON PEUT VOIR AU LOIN LES EOLIENNES , ET ADMIRER LE BASSIN DE THAU AVEC SES PARCS A HUITRES ET SON ILE SINGULIERE SUR LE FOND BLEU DE LA MER.  
IL N'Y A PAS DE MOTS, POUR DECRIRE CE PLAISIR DES YEUX.  
LA FIN DE LA COURSE S'ANNONCE, AVEC TOUJOURS AUTANT DE VALLONNEMENTS, SOUDAIN A 3 KMS DE LA FIN, JE VOIS JESUS FAIRE UNE ROULADE DEVANT COMME SI C'ETAIT LE MOMENT !!!!!!!!  
OUF ! IL N'A RIEN. NOUS ARRIVONS, AVEC UN GRAND PLAISIR ET HEUREUX D'AVOIR PARTICIPE, A UNE BELLE COURSE MALGRE LA FRAICHEUR.

SEBASTIEN NOSSENTY

## LA COURSE DE LA GRANDE MOTTE DE SEBASTIEN NOSSENTY

CE 4 MARS , JE M' ALIGNE SUR LE 6 KILOMETRES POUR VRAIMENT REPRESENTER LE CLUB. CELA NE M' ENCHANTE PAS DE FAIRE UNE COURSE AUSSI VITE. NOUS SOMMES DE NOMBREUX CAPEURS ET CAPEUSES SUR CETTE LIGNE DE DEPART (VOIR MIDI LIBRE DU 6 MARS).  
LE DEPART EST DONNE. JE COURS AVEC PATRICK, A MA MONTRE ON EST A 15 KMS HEURE, POUR MOI CA VA VITE. PATRICK EST BIEN! LES 3 PREMIERS KMS, ON PASSE EN 12MN 47S. IL FAUT QUE JE RALENTISSE, SINON JE NE VAIS PAS TENIR. PATRICK S'EN VA.  
JE CONTINUE MA ROUTE, ENFIN DERNIER KILOMETRE ET PUIS CETTE GRANDE LIGNE DROITE!!!  
OUF! 25MN 09S A MA MONTRE. JE SUIS CONTENT!!! JE RETROUVE PATRICK ET NOUS ALLONS ENCOURAGER LES AUTRES CAPEURS ET CAPEUSES.  
AU FUR ET A MESURE, ON SE RETROUVE A PLUSIEURS POUR ENCOURAGER LES AUTRES.  
UNE BELLE MATINEE POUR LE CAP MELGUEIL, AVEC DE BONS TEMPS REALISES SUR LE 6KMS ET LE 21KMS.

SEBASTIEN NOSSENTY

## LA SAUTA ROC DE ST GUILHEM

J' ARRIVE A ST GUILHEM, ET JE ME SENS AUSSITOT CHEZ MOI. QUE DES CAPEURS POUR ACCUEILLIR LES COUREURS. LA TEMPERATURE EST TRES BASSE, MAIS QUAND ON LEVE LA TETE ON PEUT APERCEVOIR LA MONTAGNE QUI NOUS RECHAUFFERA.  
J' AI LA BOULE AU VENTRE, C'EST LA PRESSION QUI MONTE. TOUT LE MONDE M' A DIT QUE C' ETAIT TRES DUR !!!!!!! LE DEPART EST DONNE, UN PETIT TOUR DANS LE VILLAGE ET LA PREMIERE MONTEE S' ANNONCE.  
JE LEVE LA TETE ET J' APERCOIS LA TETE DE LA COURSE EN HAUT DE LA MONTAGNE C'EST MAGNIFIQUE DE VOIR CE LACET DE COUREURS.  
JE M' ARRETE AVEC LES FILLES POUR POSER POUR NOTRE PHOTOGRAPHE PROFESSIONNEL DU CAP, GERARD. TOUT DE SUITE APRES UNE CHUTE IMPRESSIONNANTE D'UNE CONCURRENTE, ME RAPPELLE QU' IL FAUT RESTER CONCENTRE ET NE PAS ADMIRER LE PAYSAGE SOUS RISQUE DE CHUTES. CERTAINS PASSAGES SONT ASSEZ DANGEREUX, MAIS LE PLAISIR DE COURIR DANS CE SITE,NOUS LE FAIT OUBLIER ! JE M' ECLATE.  
C' EST VRAIMENT UNE BELLE COURSE, MAIS C' EST DUR. LA SUITE DE LA COURSE SE PASSE BIEN.  
JE SENS LES CRAMPES ET LA FATIGUE ARRIVER. UNE DERNIERE COTE ET LA DESCENTE SUR ST GUILHEM QUI EST ASSEZ LONGUE SE PRECISE, DES CAILLOUX ET ENCORE DES CAILLOUX.  
LA J' EN AI MARRE !!! J' AI LES PIEDS QUI ME FONT MAL, MAIS JE SUIS SI PROCHE.  
J' ENTENDS LA VOIX DE GERARD AU LOIN QUI M' ENCOURAGE, JE N' OSE PAS LEVER LA TETE SOUS PEINE DE ME DECONCENTRER.  
ENFIN GERARD, JE LUI SOURIS DE BONHEUR, HEUREUX DE TERMINER, PLUS QUE 500 METRES ET C' EST FINI.  
DES ENFANTS SE SONT PLACES LE LONG DE LA RUE FORMANT UNE HAIE D' HONNEUR, ILS ME TENDENT LEURS MAINS, JE LEUR TAPE DANS LES MAINS AVEC GRAND PLAISIR EN LES REMERCIANT.  
JE FRANCHIS LA LIGNE EN 3H11MN, JE SUIS CONTENT DE MOI. J' AI LES JAMBES QUI FLAGEOLENT UN PEU MAIS CA VA. JE RECUPERE ASSEZ VITE.  
CA FAIT PLAISIR DE VOIR, QUE LES ORGANISATEURS SONT DES CAPEURS DANS CES MOMENTS LA, CHAQUE PETIT MOT DE CES CAPEURS ME FAIT OUBLIER LA FATIGUE.  
FELICITATIONS A TOUS LES CAPEURS QUI ONT PARTICIPE A LA COURSE ET PARTICULIEREMENT A CES GRANDES DAMES DU CAP. QUEL COURAGE.  
BRAVO ET MERCI A BIENTÔT LE CIRQUE DE MOUREZE, ON SERA SUREMENT NOMBREUX A PORTER LE MAILLOT SANG ET OR.  
UN BON PETIT RESTO APRES LA COURSE, POUR CLOTURER CETTE JOURNEE FUT LA CERISE SUR LE GATEAU. .