



## LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à tous,

Mes pensées en cette période de rentrée vont prioritairement aux nouveaux venus et je dois dire que cette rentrée est fructueuse. Est-ce dû à la foire aux associations de septembre ? Toujours est-il que nous accueillons avec joie, pour ce mois de septembre, 10 nouvelles recrues.

**Berger Patrice, Champetier Michel, Curt Michel, Deligne Jean Manuel, Halluin Pascale, Lachaux Audrey, Mosca Bernard, Pilot Jean Marc, Rebillard Franck, Rey Christian.**

**L'AG du 23 septembre 07 :**

Je remercie tous les adhérents qui étaient présents lors de cette journée et je vais résumer ce qui s'est dit à cette occasion pour tous ceux qui n'ont pu y assister.

Par AG extraordinaire et à l'unanimité, le règlement intérieur qui ne servait plus à rien a été abrogé et les nouveaux statuts ont été adoptés. Ceux-ci réactualisent les précédents en introduisant un membre de droit : la mairie, en précisant les rôles respectifs des organes comme le bureau et le Conseil d'administration ainsi que le rôle des AG ordinaires et extraordinaires. Ils fixent également un bureau à 5 membres et un CA à 11 membres maximum.

Il y a eu ensuite notre AG traditionnelle durant laquelle ont été présentés par le président et votés le bilan moral le rapport d'activités et les bilans financiers et budget prévisionnel par notre trésorière. Celle-ci nous donnera sur la prochaine gazette une présentation de ces chiffres.

Nous avons présenté la convention de partenariat qui lie notre club à la Caisse d'épargne LR en remerciant chaleureusement Michel Scotto pour l'aide qu'il a apporté à la conclusion de ce projet.

Cette convention nous a permis d'offrir à chaque adhérent un vêtement, short pour les garçons et cuissard pour les filles aux couleurs de la CELR.

Une nouvelle tombola a été inaugurée avec succès. Elle est à tirage immédiat, le lot étant présenté avant tirage. Ainsi Valéry a gagné un jambon de montagne (Vincent était inconsolable) et Marcel a gagné un très bel assortiment de bouteilles de vin que nous avons eu le plaisir de goûter. Cette formule sera répétée lors de nos réunions comme la journée du duo des capeurs ou toute autre occasion nous réunissant.

Ont été élus au CA cette année : Christiane et Patrick Ayrinhac (sortants), Michel Bonnet, Ghislain Raynal, Bertrand Thomas, Sébastien Nossenty et Eric Alter.

Etaient sortant : Claire Bonnet, Corinne Bosphore, Christiane et Patrick Ayrinhac.

Le bureau reste quasiment le même, seule Suzie Bastide y entre conformément aux dispositions des nouveaux statuts prévoyant 5 membres.

Michel bonnet nous a fait le bilan 2007 des cabanes de l'Or et nous a parlé de la prochaine édition.

Enfin nous avons présenté un nouveau projet de sortie trimestrielle le dimanche avec animation sur toute la journée.

**La première sortie de ce type aura lieu le :**

**14 OCTOBRE 2007**

**Au Caylar dans l'Aveyron**

**Sortie à 2 vitesses et 2 parcours (un court, un long)**

**L'après midi à 14 h 00 vélo-rail à Sainte Eulalie de Cernon**

**Repas tiré du sac comme d'habitude**

**S'INSCRIRE IMPERATIVEMENT**

**AUPRES DE GHISLAIN**

**06 66 15 61 71**

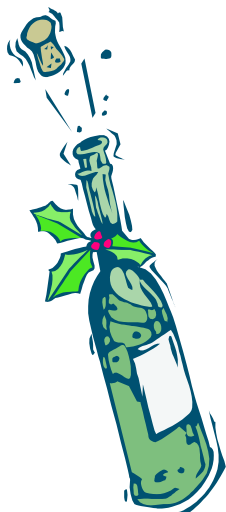
Je clôturerai ce mot en remerciant une nouvelle fois tous les adhérents qui oeuvrent durant l'année pour que le Cap fonctionne correctement en rappelant leur indispensable et précieux soutien. Encore merci à toutes et tous.

Je n'oublie pas l'équipe qui m'épaulé tout au long de l'année dans cette tâche et je profite de l'occasion pour leur rappeler à quel point j'ai plaisir à partager cette aventure avec eux.

**AMICALEMENT**

**GUY**

**Le CAP MELGUEIL souhaite  
un très joyeux anniversaire à ses adhérents,  
beaucoup de courses,  
et plein de bonnes choses...**



01/10 Patrick AYRINHAC  
08/10 Mireille OLIVE  
11/10 François PERILLO  
12/10 Francine DURAND  
14/10 Michel CURT  
22/10 Sophie JANEL  
24/10 Christiane AYRINHAC  
25/10 Jean François PORTES  
28/10 Eric ALTER



### **Une pensée particulière.**

En ce début de la nouvelle saison où tous les membres du CAP MELGUEIL sont heureux de se retrouver sur la piste, sur les routes, sur les courses, j'aimerais exprimer une pensée très douce, tendre mais forte à la fois, à certains membres du club qui se reconnaitrons sans aucun doute entre ces quelques lignes, simples mais humbles. En effet, j'ai une pensée particulière pour tous ceux et toutes celles qui en ce moment, tout comme moi je l'ai été un jour - et le serais sans doute encore, pour ceux ou celles ayant des maladies chroniques et devant s'arrêter souvent, tous ceux ou celles qui sont blessés actuellement et qui ne peuvent aller s'entraîner le mardi, le jeudi ou samedi, ni participer aux courses dans les alentours... Je sais à quel point il est difficile de devoir rester chez soi, de devoir se soigner pour repartir de nouveau, parfois même à zéro, une fois les blessures guéries, ne serait-ce qu'au bout de quelques jours, mais ces quelques jours peuvent devenir des semaines, des mois... Je comprends également combien il est difficile d'être loin du club, de revenir et de se sentir largué car de tout ce temps qu'on a du rester chez soi, les copains eux, ils ont partagé tant de moments merveilleux sur les courses entre eux, quoi de plus normal, ne pouvant plus participer à cette euphorie, cette joie de faire partie de ce club, de se sentir par moments exclu(e), éloigné(e), oublié(e). Mais ce qui est important dans ces moments là, c'est de ne jamais renoncer, de se battre au jour le jour. Parfois il ne s'agit que d'une petite déchirure musculaire, une sciatique, parfois cela devient une entorse, une fracture, parfois des maladies plus graves se greffent là dessus, mais il faut se battre, rester positif, et se dire qu'un jour, on fera partie de ce merveilleux monde qu'est la course à pieds. Donc, à tous ceux et toutes celles qui sont blessé(e)s et en arrêt en ce moment, je vous souhaite un prompt et bon rétablissement, restez positifs, battez vous peu importe la gravité ou le degré de la blessure ou de la maladie, il n'y a que ceux qui sont passés par là qui peuvent vraiment comprendre et ressentir ce que vous « vivez » en ces instants. Malheureusement nous ne sommes à l'abri de rien, mais nous rebondissons toujours un jour ou l'autre.

Je tiens à adresser une pensée très particulière à deux personnes vraiment extraordinaires, je les appelle souvent mes « petites mères courage », Francine et Régine, car elles m'ont toujours donné l'exemple à suivre.

Bon courage à vous tous et vous toutes, et n'oubliez pas, il faut se battre, contre vents et marées et même s'il faut recommencer à zéro nombre de fois, même si le désespoir vous (nous) guette parfois, ce n'est pas grave, il y a des choses encore tellement plus graves, il faut aller de l'avant.

## Ca y est ! Nous l'avons fait, je l'ai fait, nous y sommes parvenues.

Habituellement pas sportive du tout, cette année 2007 a été et restera pour moi un grand moment sportivement parlant. C'est l'année où grâce à mon amie Yvonne j'ai découvert la Course à Pieds moi la fille des villes plus à l'aise sur des talons que dans des baskets je me suis mise à courir....

Au tout début, je musculais plus ma langue que mes mollets mais la patience d'Yvonne et de Denis font que petit à petit je cours plus que je ne parle..

Au fur et à mesure de nos «ballades», l'idée de faire une course pour « juste voir » s'est installée dans nos petites têtes et c'est ainsi que faire les 8 km des Vendanges de Teyran est devenu notre prochain but.

Je vous rassure tout de suite..j'ai uniquement tenté le 8 km le 21 je laisse aux pros.., enfin pour l'instant, parce que qui sait un jour peut être.. N'est ce pas Yvonne ;- ) Denis en coach prévoyant s'est occupé de nos inscriptions... je reçois le dossard 115 et Yvonne le 116...

Et voilà que le dimanche tant attendu et redouté arrive...Le réveil sonne. Il est 7h. J'ai beaucoup de mal à me lever, une idée trotte dans ma tête «me recoucher et de laisser les fous de la CAP se dépatouiller sans moi» Mais il y a ma copine et je veux pas la laisser tomber elle s'est investi dans mon entraînement et on a toujours dit qu'on la ferait ensemble cette p\*\*\*\*\* de course.

Je petit-déjeune en vitesse et j'attends mon acolyte.. Toutes deux vêtues de nos superbes tee shirts rose pétard faits pour l'occasion ( je l'ai pas dit à Yvonne mais tant qu'à arriver dernière autant que je me fasse remarquer et en rose pétard j'étais sûre de gagner au moins ce challenge ;- ) le dossard fixé, nous partons fières de nous ( enfin moi j'étais très fière de nous...) Arrivée sur place, petit échauffement et prise de repères j'ai jamais fait un départ moi je suis un peu perdue mais l'ambiance est géniale, nous sommes nombreux. Quelle organisation ce doit être !! Des regards et des sourires s'échangent... finalement on est tous dans la même galère lol. Une fois les marathonien partis, nous nous rendons sur la ligne de départ. Ca y est c'est parti sauf que nous marchons et oui il y a du monde devant nous...

Nous partons donc tout doux et attaquons la première côte avec dans la tête le refrain de Denis «doucement les filles tout doux sinon vous allez caler avant le haut de la côte» Faut vous avouer que bien que Denis lui soit sur le toit des Alpes, au sommet du Mont Blanc (quel défi et quelle réussite pour notre coach préféré!) il ne nous a pas quitté. On avait dans la tête moi le son de ses pas quand il court, un vrai métronome!! et Yvonne le son de sa voix «petites foulées..ralentie.. vous allez trop vite.. allez hop on repart »...Qui voyons nous en haut de la première côte ?? le reporter de ces dames qui nous mitraille Pff bien le moment on est rouge comme des tomates, transpireuses à souhait mais rien ne le décourage Il appuie sur le déclencheur et Hop les chipies dans la boîte à images...

Petit à petit le groupe de coureurs se délite... les plus rapides sont presque arrivés et moi je suis encore dans le village mais qu'importe on ira jusqu'au bout, hein Yvonne!!!

Premier ravitaillement Merci Corinne elle était bien fraîche ton eau.. et on continue.. un panneau apparaît reste 5 kilomètres...quoi on n'a fait que ça ? je commence à «paniquer» vais je aller jusqu'au bout de cette folie...4 km, on continue..... 3 km c'est presque la fin mais là commence l'enfer pour moi le dernier tronçon..... sans repère...du goudron.....tout ce que j'aime.....je vais arrêter quand Yvonne me prend par la main et me lance «pense à l'arrivée, ils nous attendent à l'arrivée (nos petits !!!) faut y aller et avec le sourire»...et nous y sommes allées je sais plus comment.... l'arrivée je la vois...ce gros truc bleu... ça y est c'est fini.... je ralentis.... je m'arrête même quand Yvonne me dit «mais non l'arrivée c'est là bas....» un dernier sursaut et on a franchi enfin la vraie ligne d'arrivée main dans la main ex aequo..

Ne me demandez pas le temps je sais que c'est moins d'une heure mais l'objectif c'était de finir la course quelque soit le temps.. Merci Yvonne de m'avoir attendu et merci Denis d'avoir la patience de nous (en)traîner le dimanche matin..

**Je vous préviens tous les deux (Chouchou et Chipie 2) vous m'avez donné envie de continuer alors la Chipie 1 vous allez vous la coltiner à Barcelone aussi !!!**



**(NDLR) UN GRAND MERCI A JEAN PHILIPPE HALLUIN POUR CES BELLES PHOTOS.**

(Ndlr : Yvonne aussi, était très fière de vous deux, malgré une nuit blanche et qu'elle était un peu « ailleurs dans sa tête...quelque part dans les Alpes »).

## LE MONT BLANC, il l'a fait !!!



Que j'avais un mari super sportif, je le savais, qu'il avait une bonne condition physique, aussi. Qu'il adorait les défis, ça aussi, et comme il dit toujours, « à mon rythme, doucement mais sûrement, et si possible sans me faire mal ». Et qu'il voulait un jour réaliser son plus grand rêve, faire l'ascension du Mont Blanc, je me doutais bien qu'un jour il allait le faire, mais bon.....



Et rien de plus normal quand l'aventure l'appelle, quand les copains du village montent un projet et l'appellent à un nouveau défi, **SON DEFI ET REVE** depuis longtemps. Un de ses meilleurs amis lui en a parlé et parlé, prêté des livres, un autre encore lui en a parlé de son expérience à lui également (merci Vincent et Philippe pour les encouragements) mais il a hésité longtemps vu le temps de préparation que cela lui demandait, les nombreux week-end où il devait s'absenter et laisser sa famille qui, elle, s'inquiétait bien sûr dans quel état elle allait le retrouver après telle ou telle sortie de week-end, l'ampleur du projet le niveau et la difficulté de la préparation, nombre des sorties, des péripéties.... Et... **il l'a fait, le 16 septembre 2007** exactement : la veille, il était parti avec sa bande d'aventuriers depuis Vendargues pour Chamonix, direction location du matériel qu'il fallait, piolets, cordes, crampons etc.. Aussitôt équipés, ils sont partis pour l'Aiguille du Midi en téléphérique et ensuite au bout d'une heure trente de marche, ils ont rejoint le Refuge des Cosmiques, où à 20h00 tapante ils allaient se coucher. Ils étaient heureux, car le départ devait en fait se faire une bonne semaine voir deux plus tôt, mais vu les conditions météo le départ à été repoussé, voir annulé, et d'espoirs en déceptions, les dernières semaines furent difficiles autant pour mon Héros de mari, autant pour nous, sa femme et ses enfants. Toujours est-il, quand **LE COUP DE FIL** des guides confirmait le départ, ce coup ci, ça y est, il était fébrile. Lever à 00h30 au Refuge des Cosmiques, départ à 01h30 avec les Guides. Nous, moi et les enfants, avons allumé l'ordi et branché la Webcam sur le Mont Tacul, Mont Maudit et Mont Blanc toute la nuit. On ne voyait que de toutes petites lucioles qui se déplaçaient, mais nous avons aussi peu dormi que lui, nous étions dans un stress terrible, nous nous relayons devant l'ordinateur durant la nuit, pourvu qu'il y arrive et surtout qu'il nous revienne sain et sauf. Et il a réussi !!!!! Il s'est retrouvé sur le toit de l'Europe, avec des images merveilleuses dans la tête et dans son appareil photo. Et comme mon héros n'oublie jamais son club de course à pieds, ni ses amis, je vous laisse apprécier la photo ci-dessous. Il est rentré épuisé le soir même, vers minuit, mais tellement heureux.

Le plus important c'est qu'il a réalisé son rêve !!!!!

Nous sommes très fiers de lui, **de notre Denis**, et je pense que le CAP Melgueil (LE « PLUS BEAU CLUB DU MONDE ») appréciera qu'un de ses adhérents n'ait pas oublié d'emporter le maillot aux couleurs de Mauguio sur LE TOIT DE L'EUROPE. Qui sait, peut-être qu'il le suivra un jour sur le toit du monde...

Yvonne, Anaïs, Manon et Florent

