



Dernier mot de l' « ex »- Présidente :

C'est avec la larmette au coin de l'œil que j'ai quitté mon fauteuil de présidente. Pour le bien du Cap, il fallait ce changement. Notre équipe commençait à être usée et à court d'idées, Il ne fallait pas que la routine s'installe. Donc régénérons, place aux jeunes. Place au nouveau bureau et vive le Président Guy, bienvenu très cher. Tu auras un peu de travail et d'obligations, mais beaucoup de joie, de fierté et d'amour car nos capeurs sont formidable et super. Ils te donneront beaucoup si tu es un bon président (je n'en ai aucun doute). Je t'aiderai à passer le relais, promis.

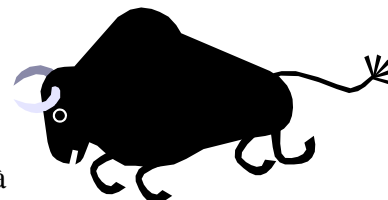
Merci à tous pour mon cadeau de fin de mandat je n'aurai jamais pensé recevoir autant de vous tous cela me touche énormément j'ai reçu une très belle parure en argent collier et bracelet. Je les garderai précieusement.

Je vous invite tous à la piste le jeudi 12 octobre 2006 pour mon apéro ; à cette occasion je vous ferai voir mon cadeau.

Pendant 6 ans j'ai dirigé le club en binôme avec mon ami Fred. J'aimerais moi aussi lui rendre un hommage comme Michel Scotto l'a fait lors de l'AG. Fred est l'âme du club, fidèle depuis la création du club avec JP ; il a donné au club cet esprit de convivialité. Il a de supers idées pour dynamiser le club. Il est aussi l'instigateur de nos couleurs de maillot sang et or. Elles sont choquantes, voyantes, provoquantes, mais ce sont les nôtres et notre identité. Merci beaucoup Fred pour moi et le club.

Votre dévoué ex.... Francine

Septembre 2006 : La gaze de la présidente



La course du canton de Mauguio qui se déroulait cette année à Lansargues, en pleine terre de bouvine, a vu une fois encore une participation massive des coureurs (euses) du CAP.

Mais cette année, la palme du panache revient à notre présidente qui, peut être pour illustrer sa fin de mandat, a gratifié les spectateurs massés près de la ligne d'arrivée d'une « gaze » digne des meilleures manades camarguaises. En effet, alors que tous les coureurs arrivaient par la rive Est de la Viredonne où se trouvait la ligne d'arrivée, notre Francine a choisi d'arriver par la rive Ouest, et de traverser la roubine, heureusement à sec en ces temps de sécheresse, en dévalant le talus, puis remontant avec grâce et légèreté, tel le Simbeu de la manade du CAP.

Bravo Francine pour ce spectacle !!!

Ps : mention également à Corinne qui l'a imitée quelques minutes plus tard....

LE PREMIER MOT DU PRESIDENT



Bonjour à toutes et tous,

C'est avec reconnaissance et humilité que j'accepte le poste de président en vous assurant de tout mon dévouement. Dans l'esprit de notre Club je m'attacherai, comme mes aînés, à cultiver bonne humeur et convivialité.

Ce mois de septembre, notre club accueille de nouveaux adhérents en son sein. Soyez les bienvenus parmi nous.

Bruno RIVET

Valery VILQUIN

Ramin SHARIFI MILANI

Votre choix est le bon, vous allez vous régaler.

Le bureau élu lors de L'AG du 24 septembre dernier, a tenu sa première réunion en compagnie de Francine, Fred et Michel le jeudi 28 septembre, après l'entraînement.

Voici les postes qui ont été pourvus :

Président : ESCURET Guy	Vice président : AYRINHAC Patrick
Trésorière : TOMIO Véronique	Trésorière adjointe : BOSPHORE Corinne
Secrétaire : SEYNHAEVE Isabelle	Secrétaire adjointe : BASTIDE Suzie
Responsable vêtements : AYRINHAC Christiane et Patrick	Déplacements Courses et distribution Gazette : BONNET Claire

Les commissions sont en cours de constitution et un organigramme sera prochainement publié dans la Gazette. Les courses du mois passé nous ont réunis nombreux.

Le semi de Teyran a vu les couleurs du Cap figurer dans les meilleures places. Une belle 4^{ème} place pour Bruno Dessalles, tandis qu'Olivier signe le 18^{ème} temps. Les filles, sur le 8 Km, se sont régalées et vous trouverez sur le site une photo de groupe, prise par Suzie, lors de la course. Sylvie n'a pas vu le temps passer tandis qu'en papotant elle terminait en queue de peloton.

La sortie mensuelle à Fondespierre nous a rassemblés nombreux et chacun a couru à son rythme sur un parcours fléché. Je pense que nous continuerons le fléchage de la sorte.

Ce mois ci la bataille fera rage pour la gagne au Duo des Lavagnes. Bien que je sois en duo avec Jésus (Dieu n'était pas libre ce week-end là), je n'espère pas de miracle pour le podium.

Cette année les féminines sont nombreuses sur cette course et bon nombre d'entre elles en sont à leur baptême sur une telle distance. Je les félicite de franchir le pas et nous ne manquerons pas de les encourager sur le parcours.

Les capteurs marcheurs seront aussi de la fête. Une belle journée s'annonce donc en perspective.

Un grand merci à Pierre qui chaque année ne manque pas de nous rappeler, après un été passé loin de la piste, que le muret sert principalement à célébrer les anniversaires et accessoirement aux étirements.

Mention spéciale à Ghislain qui, en star du paëléro, nous a concocté un repas de roi lors de notre A.G. Il ne nous reste plus qu'à éliminer tous ces excès en courant!!

Bonnes courses, bon mois,

Guy

COURSE DU CANTON, on est chez nous !!!

Dans la torpeur de juillet, la blessure m'a touché et je suis accablé (rassurez vous c'est pas du slam !)... Diagnostic : Epine calcanéenne... Aïe !! Non pas que ce soit spécialement douloureux dans mon cas, je peux marcher normalement...Mais pas courir !

Vous me direz c'est l'occasion de « couper », de faire autre chose et je suis bien d'accord. Les températures caniculaires incitent d'ailleurs plus à la baignade. Non, ce qui me gêne c'est plutôt que au même moment où presque mon épouse me tend le bulletin d'inscription de la course du Canton. Là je me dis « c'est mort » ! Je serai jamais en état de m'aligner le 03 septembre, tant ce type de blessure est réputée longue à soigner.

Et cette course me tiens à cœur, j'en fais d'ailleurs mon 1^{er} objectif de reprise cette année. Pourquoi ? D'abord parce qu'on est chez nous, la course du CANTON est l'occasion de « marquer » notre territoire !!

Et puis c'est en quelque sorte la der, « sur nos terres », de FRANCINE à la tête du CAP. Participer ce jour là est un acte qui compte pour moi ! Enfin parce que l'édition 2006 se déroule à LANSARGUES, commune toute voisine de la mienne.

Alors oui, pour toutes ces raisons je tiens absolument à en être...

Le sort se montrera finalement clément avec moi avec une reprise de l'entraînement début Août, date qui coïncide avec le début de mes congés.

Dimanche 03 septembre j'étais donc présent au milieu de nombreux autres maillots sang et or. La course s'est déroulée sur un beau tracé, sous un soleil chaud et dans la bonne humeur !

Nombre de capeuses et capeurs ont été récompensés par des podiums dans toutes les catégories. Un moment sportif et convivial réussi et apprécié par tous.

On était vraiment comme chez nous quoi !

A bientôt pour de nouvelles aventures !

J.F.

La Gazette du CAP :

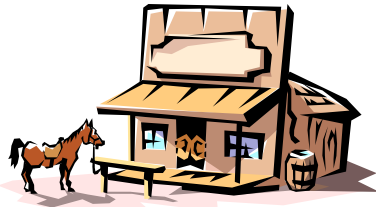
Je suis heureuse de vous confirmer que je reprends la Gazette du club en mains, en collaboration bien sur avec Denis qui est plus souvent aux entraînements au stade que moi-même.

Néanmoins, pour toute parution de vos articles de pouvez me joindre ou bien par internet à yd.vidal@wanadoo.fr ou sur mon portable au **06.79.82.31.69.**



Pour me permettre de la réaliser en temps et en heure, je vous serais reconnaissante de bien vouloir me faire parvenir vos articles au plus tard le 26 de chaque mois. Il peut arriver qu'il y ait une « dernière minute », mais autant que possible, je vous serais reconnaissante de respecter ce délai pour une réalisation optimale de notre journal mensuel, d'autant plus que le tirage et la distribution sont organisées par d'autres personnes précieuses et volontaires du club. Et comme une gazette demande beaucoup d'aide et de bénévoles, je tiens tout particulièrement à remercier **Dominique Martinez et Claire Bonnet** pour le tirage et la distribution de la gazette.

Yvonne Vidal



Sortie du mois :

A vos agendas !!!! :

Notez votre rendez-vous pour la prochaine sortie du CAP :

Ghislain et Guy vous proposent une sortie pour tous (différents niveaux afin que tous les coureurs et coureuses puissent se régaler lors de cette sortie très conviviale :

RDV le 28 Octobre 2006, 08h30, à la Maison des Marais à CANDILLARGUES.

Nous souhaitons un très joyeux anniversaire ce mois-ci à :

Patrick A.	01/10/2006
Mireille O.	08/10/2006
François P.	11/10/2006
Francine	12/10/2006
Sophie J.	22/10/2006
Christiane A.	24/10/2006
Jean-François P.	25/10/2006



(Ndlr : toutes mes excuses à ceux ou celles qui ne figurent pas dans ce calendrier, je n'ai pas encore le nouveau fichier de tous les adhérents. Je vous remercie de votre indulgence.)

Souvenir de la course des Vendanges de Teyran du 17 septembre 2006

