



## LE MOT DE LA PRESIDENTE

Comme tous les mois, j'accueille les nouveaux adhérents, Aude Esmieu, Elisabeth Ayache, Florent Pi-bou. Nous vous souhaitons la bienvenue parmi nous, vous avez fait le bon choix. Nous sommes à 115 adhérents.

Je voudrais remercier Claude Ortunez, pour la randotrail d'entraînement à Fondespierre, pour une 1ere ce fut une réussite, quelques 30 capeurs sont venus et ont apprécié avec moi le parcours très beau et sur-tout bien fléché. Nous avons eu un bon ravitaillement en milieu et en fin de parcours merci Claude.

Pourquoi avais-je la trouille le 12/02/06 ???? Je me le demande bien un peu !!!! Cela devient une habitude, j'aime avoir peur. Pourtant, notre course, Les Cabanes de l'Or édition 2006, s'est super bien passée encore mieux que l'année dernière nous avons fait un carton tous les participants nous ont remercié soit directement après la course soit par téléphone soit par mail, ils ont trouvé le parcours génial, les ravitaillements très bons mais surtout la gentillesse et l'accueil des organisateurs très chaleureux. Quelle satisfaction après ce dur labeur

Je voudrais vous remercier pour votre aide, encore cette année vous avez été à la hauteur de mes espérances, même au-delà c'est génial je suis vraiment comblée. Le matin de la course à 7h30 déjà 10 capeurs m'attendaient et dans le quart d'heure suivant tous le monde était là pour accueillir les premiers participants. Cette année nous avons inscrits 223 équipes et nous avons servis 550 repas pas mal n'est ce pas .Cette année , Eric Bron, Chantal et Fred , ont fait et vendu les photos de course, cela a très bien marché, nous avons fait un bon bénéfice, merci

beaucoup pour cette idée .Ci-joint le budget des recettes et dépenses de la course, Michel, encore cette année a récolté beaucoup d'argent auprès de ses sponsors et nous a donné la sécurité.

Comme chaque année nous allons préparer les lots pour notre tombola annuelle, il nous faudrait près de 600 lots pour la réussir. Si vous avez l'opportunité par votre entreprise d'avoir quelques lots publicitaires genre stylo, tee shirts, casquettes, sacs nous les accepterons avec plaisir. La loterie nous sert à financer l'envoi de la gazette et les boissons de l'entraînement toute l'année, nous la lancerons à partir du mois prochain.

Bon mois de Mars, gros Bisous à tous

Francine

## SORTIE DE MARS

SAMEDI 25

## MASSIF DE LA GARDIOLE

Cette sortie sera vallonnée aux alentours d' 1 h 45 pour le groupe le moins rapide.

Comme d'hab 2 groupes :

un rapide mené par Ghislain

un plus tranquille conduit par Guy

**Prévoir sa boisson pour plus de confort**

Départ à 9 h 00

du Mac DONALDS SUR le parking de CARREFOUR BALARUC

(sortie SÈTE sur Autoroute A9)

Possibilité de regroupement à 8 h 30 au stade de Rugby de Mauguio pour ceux qui ne savent pas s'y rendre

Une grillade est prévue chez Éric et Josée qui nous font le plaisir de nous recevoir.  
Comme d'hab. chacun emmène un truc ou une boisson et le Club nous offre la grillade

DEPENSES

RECETTES

|                                  |                   |                              |                    |
|----------------------------------|-------------------|------------------------------|--------------------|
| Inscription course au calendrier | 20,00 €           | Ortega martin marcelino      | 250,00 €           |
|                                  |                   | Conseil Général Hérault      | 200,00 €           |
| Achats médailles                 | 1 343,20 €        | Alfa fermeture sarl          | 100,00 €           |
| Outils/médailles                 | 490,00 €          | Estivill michel construction | 100,00 €           |
| Plaques/coupes                   | 72,00 €           | SM entreprise                | 200,00 €           |
| Tee shirts                       | 980,00 €          | Electricite du midi mr vinci | 200,00 €           |
| Vin pour repas course            | 66,51 €           | Salvan sud btp sarl          | 500,00 €           |
| Repas préparation course         | 168,06 €          | Auto industrie distribution  | 100,00 €           |
| épingle                          | 36,40 €           | Alaminos electricité         | 200,00 €           |
| Speaker Bonnet Michel            | gratos            | CAM                          | 200,00 €           |
| Frais timbres/enveloppe          | 20,00 €           | Caisse Epargne               | 300,00 €           |
| plâtre fléchage                  | 62,25 €           | sarl Scigal                  | 50,00 €            |
| Oignons pour soupe               | 50,02 €           | Sepia E.U.R.L                | 100,00 €           |
| Huîtres/picpoul                  | 72,46 €           | Sup Caro Méditerranée        | 80,00 €            |
| Achat repas course               | 3 300,00 €        | Amec Spie Sud Ouest          | 300,00 €           |
| Affiches                         | 150,00 €          | Fm Graphic                   | 150,00 €           |
| Bulletin inscription/            | 336,00 €          | Canet JF imprim bulletin     | 336,00 €           |
| Orchestre                        | 200,00 €          | Ecim                         | 200,00 €           |
| inter marche banane              | 26,82 €           | La feuille d'Or              | 20,00 €            |
| netto ravitaillement course      | 392,64 €          | SCI Cadenet                  | 100,00 €           |
| Cibiste ASL                      | 80,00 €           | Allo Fluvia Assistance       | 30,00 €            |
| temps magazine(résultat course)  | 191,32 €          | Delalonde Auto Peugeot       | 400,00 €           |
| Nettoyage morastel               | 36,00 €           | Mairie Manguio               | 1 025,00 €         |
| Rétif gobelets                   | 53,10 €           | ODSH                         | 300,00 €           |
| chronométrage Berrus             | 332,00 €          | Médecin Durand               | 100,00 €           |
| Médecin Durand                   | 100,00 €          | Inscription course           | 4 340,00 €         |
| Ambulance                        | 300,00 €          | Repas accompagnants          | 570,00 €           |
| Médecin Lozes                    | 100,00 €          | Manguio Fer                  | 50,00 €            |
| Photos course                    | 25,75 €           | Biere //café                 | 182,00 €           |
|                                  |                   | Tombola photos               | 217,00 €           |
|                                  |                   |                              | 325,00 €           |
| <b>TOTAL DEPENSES</b>            | <b>9 004,53 €</b> | <b>TOTAL RECETTES</b>        | <b>11 225,00 €</b> |
| <b>BENEFICE provisoire</b>       | <b>2220,47 €</b>  |                              |                    |

**On s'est régalez**

Ce Dimanche 19 février à Fondespierre, (Nom prédestiné pour les fondus de Trail et autres calucs de VTT) nous nous sommes retrouvés, vers 9h30 au départ d'un parcours merveilleux, et difficile que nous avez concocté notre ami Claude. En pleine Garrigue, avec descentes « hards » caillouteuses à souhait, côtes « en veux-tu en voilà » passages de gués, pluie, bourrasques de vent ! Boue.....

Un trail ! Quoi ! Un Vrai de Vrai ! et en plus très bien balisé.

De l'avis de tous et de toutes, ce fut un vrai délice et peut être aussi, pour certain, un petit mais tout Petit supplice ?...

Personnellement, je me suis régalez.

A l'arrivée un ou deux verres de ..... avec quelques friandises et HOP ! Presque je repartais pour un tour.

J'ai dit « presque »

Bravo Claude tu es un Amour de Traileur ! Eh ! Dis ! Peux-tu nous faire une autre surprise du même genre dans quelques temps ? Allez ! S'il te plait !

Bisous

B.B

## **UNE MATINEE SUR LA PLANETE CAP MELGUEIL**

### **ou UN TSUNAMI APPELE LES CABANES DE L'OR**

Par ce beau matin ensoleillé et à peine venté du dimanche 12 février, s'est déroulé la 4<sup>ème</sup> édition de notre course les Cabanes de l'Or. La déferlante de coureurs due à la présence de 220 équipes classées pour 197 (record datant de l'année 2005) et le rejet de plus de 90 équipes cette année peuvent nous faire penser que le succès de notre course est assuré. Restons humbles et prudents, mais 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.

Une autres déferlante qui a pris de l'ampleur et qui n'a pas eu d'égale par rapport aux autres années, c'est 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.

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 du 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 est pour moi le plus grand des plaisirs, celui d'avoir pu donner collectivement de son temps pour les autres et surtout pour leur faire plaisir, même si comme dans toutes organisation, il y a des points à parfaire ou des discordances sur certains sujet (on a pu s'en rendre compte lors de la réunion de débriefing), qui amèneront sans nulle doute quelques modifications uniquement dans le but d'approcher au plus près la perfection de notre organisation pour un moindre coût.

Il est trop tôt de vouloir présager de ce que sera la cinquième édition (n'oublions pas que notre dynamique présidente va quitter son poste, et son remplaçant ou sa remplaçante aura peut être une autre vision de l'événement dans son utilité ou son organisation) mais une majorité se dégage pour avancer l'heure de départ des premiers coureurs à 9 heures (ce qui ne modifie en rien notre organisation) et à porter le nombre maximum des équipes à 250 au lieu de 200. Le débat sur la formule d'inscription (inscription + repas obligatoire) est ouvert, lié au type de repas à servir et au nombre de repas qui nous sont restés sur les bras en nombre très important cette année. Le débat est ouvert à tous ceux qui souhaitent apporter des idées constructives

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 4<sup>ème</sup> édition ne fait plus de doute vis-à-vis de bon nombre de coureurs du département.

A bientôt et bonnes courses à tous.

Michel BONNET

## **LA TRAIL CLAUDE BALLADE**

Il est des dimanches matin ou la flemme ne nous incite pas à nous lever et ou la grisaille du temps annoncé nous laisse à penser que nous serions mieux sous la couette lové contre le corps tiède de son épouse en attendant qu'elle se réveille et que nous envisagions le gros câlin du matin comme tous individu normalement constitué sait et devrait le faire. Eh. Puis quand les deux yeux ont été longuement frottés, la machine à gamberger se met en route, le souffle régulier de mon épouse encore endormie parvient à mon oreille et m'amène à penser qu'il est peut être mieux de lui laisser faire une grasse matinée.

Alors la l'image des copains et copines que l'on peut aller retrouver pour une galop dominical dans le site de FONDESPIERRE et des alentours que bon nombre de citoyens nous envient, arrive à remplir totalement l'esprit.

Inéluctablement, je pose un pied puis le 2<sup>ème</sup> par terre (important pour ne pas tomber) et après quelques ablutions et agapes pour apporter au corps des sucres lents, me voila parti retrouver cette bande de potes en question.

Même si je manque de toute évidence d'entraînement et de fond, je pars faire un des deux circuits proposés. J'ai beau connaître ces alentours que je parcours depuis près de 18 ans maintenant, j'ai la surprise de passer par quelques petits chemins ou souterrains que je ne connaissais pas et c'est un enchantement. Florent PIBOU (le nouveau Capeur que je connais bien mais qui cette fois ci a été recruté par Gégé dit « le coiffeur ») et Bruno IZAOUEN ne m'en ont visiblement pas voulu d'avoir été un boulet pour eux et cet entraînement a été un enchantement car ce fut ma première sortie longue de 1 h 45 depuis plus de 8 mois et je l'ai passé sans encombre et surtout bien digéré.

Alors, je dois insister sur le fait que les Sussarquois de plus en plus nombreux au CAP MELGUEIL ne sont pas seulement que des beaux .....gosses ou des beaux parleurs. Ils savent aussi organiser de belles sorties entraînement.

Merci à toi **Claude** de cette heureuse et sympathique initiative d'autant que tu a eu la bonne idée d'y convier une association Sussarquoise amie dont les sportifs (coureurs et vététistes) ont pris conscience qu'au CAP on savait faire du sport dans la joie et la bonne humeur et surtout dans le soutiens quand l'un de nous est en difficulté lors d'un entraînement.

Michel BONNET

## Les "mères Noël" de Lansargues

Cela a été dur dur pour notre première course !!!!

Mais nous sommes fière de nous !!  
Car nous y sommes arrivées !!! Youpi !!  
Challenge réussi !!(après seulement 3 mois d'entraînement"

Milles mercis à toutes les personnes qui étaient là ce 17 déc 2005 à Lansargues dans le froid glacial ,et qui nous ont soutenu par leurs encouragements; et tout particulièrement aux capeuses qui sont venu nous rejoindre pour passer la ligne d'arrivée ensemble !!! Quelle émotion !!! Cette victoire restera gravée dans nos mémoires .....

Grosses bises à tous



Les "mères Noël"

### LIVRE D'OR

*voici un aperçu des messages qui sont parvenus sur le site du CAP après la course des cabanes*

Pour notre 1ere course, le parcours est fabuleux, l'organisation nickelle et l'ambiance géniale ; Cela nous donne envie de continuer ; Un grand merci

Organisation parfaite, accueil chaleureux, parcours superbe...les années se suivent et se ressemblent !

mais jusqu'ou iront ils trop loin dans l'excellence ???? merci pour tout et RV AUX FOULEES DE L'AQUEDUC LE 16 AVRIL super moment et très agréable félicitation a tous ,gentillesse des bénévoles

Très bonne organisation. Paysage magnifique . Les huîtres ...Originales. Super moment passé à deux. Mes FELICITATIONS à tous les organisateurs...A l'année prochaine...Les étoiles filantes.

Course très sympathique et très agréable. Bravo aux organisateurs ! Comment peut-on se procurer les photos prises pendant le parcours ?

Une organisation 5 étoiles, une convivialité 5 étoiles. Tout est parfait. Gentillesse des bénévoles, paysage à vous couper le souffle. Un grand bravo au club organisateur.

Course très bien pour une première de ma part!

Bravo à l'organisation - Bravo pour l'accueil - Bravo pour ce parcours vraiment magnifique - A l'année prochaine et encore merci pour cette magnifique matinée.

Un super dimanche à la campagne. Un parcours splendide et une organisation parfaite. Votre épreuve est réellement exemplaire. L'USNM-tri sera au rdv en 2007 avec -si on peut- encore plus d'équipes au départ. A bientôt ...sur les courses de 2006 !

très belle course, paysages superbes et accueil plus que chaleureux; merci et à l'an qué ven !

Un modèle d'organisation, de convivialité. Tout est parfait, de l'accueil, au repas de fin, en passant par le parcours et les ravitos. Gentillesse, encouragements des bénévoles, paysage extraordinaire, superbe Camargue. A l'année prochaine. BRAVO.

#### Les Anniversaires du mois de mars:

|                   |         |                  |         |
|-------------------|---------|------------------|---------|
| Sylvie AUBERTIN   | 4 Mars  | Valérie MERCEUR  | 16 Mars |
| John PROVENCHERES | 7 Mars  | Gérard TOMIO     | 18 Mars |
| Frédéric FUET     | 10 Mars | Christophe COMBE | 18 Mars |
| Claude GENEST     | 10 Mars | Michel IRIGOIN   | 29 Mars |
| Pierre CANET      | 12 Mars |                  |         |

Le CAP Melgueil vous souhaite à tous un très heureux anniversaire !!!

