



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Vive la rentrée ! J'espère que vous avez bien profité du soleil et de la chaleur car il est venu le temps de courir, il faut penser un peu aux choses sérieuses.

Nous débutons le mois de septembre par la course du Canton de Mauguio (le 03/09/06) où nous allons nous retrouver nombreux, comme d'habitude.

Cet été nous avons eu des entraînements très sympas à Palavas, à la Cadoule et à Teyran, merci Guy, Fred, Anne, Véro et Claire.

Nous reprenons nos entraînements comme par le passé 18h00 le mardi et jeudi et 9h00 le samedi. Voulez vous faire du stretching ? Véronique Tomio se propose de vous étirer !

Qu'en pensez-vous ? Cela peut être bénéfique pour mieux récupérer après la course.
Réfléchissez et donnez votre réponse à Véro

Le 24 septembre, à 11h00, l'Assemblée Générale du club se tiendra à La Maison des Marais à Candillargues, suivie de l'apéritif, du repas, du concours de boules ou de la sieste.

Ghislain nous propose une Paëlla géante et ceci pour la même somme que les autres années 10€ par adultes et 5€ par enfants (jusqu'à 10 ans), veuillez vous inscrire assez rapidement pour la bonne gestion du repas, merci de votre compréhension, en appelant le 06 66 15 61 71.

Suite au changement de bureau, je vous ai demandé de m'envoyer des lettres de candidature pour former le futur bureau et, à ce jour, je n'ai reçu qu'une seule lettre de candidature, celle de Guy. Merci de bien vouloir reprendre le club en main, tu as fait preuve de courage. Toutefois, pour un bon fonctionnement il faudrait en principal 1 président, 1 vice-président, 1 trésorier et 1 secrétaire, Guy, tout seul, ne peut pas suffire. Il faudrait également pour les postes d'organisation des manifestations, festivités, déplacements, relations publiques, engagements des courses, distribution des gazettes, vêtements du club, boissons après course etc... au moins 15 personnes sont nécessaires. Si chacun donne un peu de son temps et prend un poste, le club ne sera pas lourd à gérer et se portera aussi bien que ces dernières années. Fred et Chantal s'occuperont du site, Francine et Michel de la course, Yvonne et Denis de la gazette, à vous de choisir un autre poste....

Le Cap n'est pas un club comme tous les autres, c'est avant tout un groupement d'amis, alors gardons-lui ses racines et ne changeons rien ...

Une réunion d'information se tiendra le jeudi 07/09/06 après l'entraînement, toutes les personnes intéressées pourront découvrir le fonctionnement du club.

Bonnes courses, bon mois !

Francine

SORTIE MENSUELLE

Le samedi 23 Septembre une sortie en groupe est prévue au domaine de Fondespierre à Castries emmenée par Ghislain et Guy. Deux groupes seront formés pour les rapides et les moins rapides. Comme d'habitude un ravitaillement est prévu à l'arrivée. Les coureurs amèneront le solide et le CAP se chargera du liquide...

Rendez vous à 9 heures à Fondespierre.

ETE 2006

Que dire de ce superbe été 2006 avec ses contrastes de canicule et ce mois d'août frisquet pour les plagistes ?

On retiendra bien sûr l'incontournable sortie de Marvejols Mende, avec un week end de détente avant tout et toujours la magie « d'ici commence l'enfer » !! Dur pour certains , facile pour les autres, comme chaque année tous les capeurs présents se sont régalés de franchir le sommet du Goudard à travers une haie d'honneur et de terminer à l'arraché ce final avec la montée dans Mende sous les clameurs, là où le vertige nous gagne tous et nous survolte

Merci donc à tous les capeurs présents, y compris les accompagnateurs, à notre ami hôtelier Roland toujours disponible pour nous abreuver de demis rafraîchissants ; bien sûr rendez-vous « à l'année prochaine ».

Et puis il y a eu ces entraînements extérieurs à Palavas se terminant par un bain de mer très partagé lors de la première sortie en juillet sous la canicule avec Ghislain en baleine bleue (les capeurs présent sous encore sous le choc visuel du mammifère !) et beaucoup moins de courageux à l'eau en août fraîcheur oblige.

Des courses certainement il y en a eu mais je ne pourrais vous en parler, tellement j'aurais été discret sur cette saison 2005/2006, mais attention , je sens que ça revient fort.

Alors bonne saison à tous, régalez-vous comme chaque année.

PREMIERE A MARVEJOLS 2006

Depuis la création du club, régulièrement les capeurs se sont rendus sur la célèbre course mythique de Marvejols Mende.

Bien sûr tous ont participé au moins une fois à cette course de légende, mais en tant que responsable du club, il manquait quelque chose à cette participation.

En effet le soir même de la course, après une aligot party endiablée, certains coureurs frustrés de leur perf du jour, se retrouvent vers minuit dans Mende pour effectuer un ou plusieurs tour de ville en petite tenue ou bien nu !!!

Et là malheureusement de capeurs je n'ai jamais vu !!!!

Chaque année donc une grande tristesse m'envahit régulièrement vers 1 h du mat ce dimanche en voyant passer ces coureurs nus fous et pas de capeurs.

Et puis 2006, ma 10^{ème} participation, pas brillante je vous l'accorde, mais vers minuit j'étais encore attablé devant une bouteille de get, accompagné de la tribu Marty et de quelques autres capeurs déambulant à travers Mende. Et puis premier passage de la « Gay pride » avec tous les applaudissements et tous les badauds voyeurs se régaland de ces corps nus en plein mouvement (et arrêtez c'est quand même pas le samedi soir sur canal !!)

Mais là, miracle : Mme MARTY de son petit prénom REGINE se lève discrètement accompagnée de Mumu (accompagnatrice charmante) et les voilà qui s'éloignent discrètement.

Ni une ni deux j'enfile le pas et nous voilà tous les 3 à se dépoiler sur la place du foirail et emboîter le pas au passage du groupe de « naturistes enivrés ».

Stupeur au passage devant la terrasse « get capteur » où l'ancien, posant son verre, découvrait sa chère et tendre en petite tenue en pleine nuit dans Mende !!!sic

Surprise d'Éric découvrant qu'un des coureurs portait un bonnet sang et or !!

Ca y'est c'est fait ; il fallait le faire pour que le Cap reste le Cap, surprenant et amusant comme toujours.

Un grand merci à Régine qui a su passer le cap et mettre le petit grain de folie dans cet instant, et puis puisque un mois plus tard il y a prescription, la petite main qui t'a gentiment caressé au passage du Café de la paix, je me demande si c'était pas vraiment la mienne !!

FRED

INTERNAUTES

Les amis, depuis juillet , un blog a été créé et chaque capeurs ayant communiqué son adresse email a reçu une info pour s'inscrire sur ce blog .

Le blog est un outil de communication important et surtout convivial qui doit permettre a chaque adhérent internaute de balancer des infos, photos, des appels à des sorties en dehors des créneaux définis par le club, etc.

....

Alors prenez 5 minutes et inscrivez vous et vous pourrez apprécier la simplicité du système et vous régaler de pouvoir enfin vous aussi être « actif » sur le net.

Si vous avez des difficultés, n'hésitez pas a nous le faire savoir par la boite capmelgueil@free.fr.

A bientôt donc sur le blog du cap !

Un Homme , un Seigneur

OUI ! Il était là, le grand, comme tous les ans. Je m'étais mis au milieu de la rue pour le voir passer, et soudain, je le vis arriver au milieu des coureurs, lui, le grand, le seigneur de MARVEJOLS-MENDE. Lui, mon ami, mon frère... Un frisson m'envahit le dos, une larme coule de mes yeux. Il s'avance vers moi d'un pas majestueux, élégant dans sa tenue, il s'approche de moi, me serre la main et me dit bonjour. Il me regarde, les yeux pétillant de joie. J'avais compris que l'homme était dans un grand jour. Il me dit : « Je vais courir pour tous les deux ! ». Je lui donne des conseils, mais en a-t-il besoin ?!, ne je pense pas. Il m'écoute et me dit : « Merci ». Non ! merci, c'est moi qui le lui dit. Et puis, le départ. Je me poste plus loin pour les voir passer. Je l'aperçois au milieu des coureurs, il me fait un signe. J'ai compris qu'il allait galérer pendant trois heures (la souffrance, il la connaît). Je pars à l'arrivée, je me poste dans le dernier km, je les vois tous passer, puis il arrive. Je lui serre la main, je lui dit quelques mots d'encouragement et il me dit : « même pas mal ! ». Alors, je le laisse finir sa course, le voilà le grand seigneur. Mais, me direz-vous, « quel est-il ce Seigneur ? » **M. DURAND Georges** un homme simple, gentil, et serviable (meccano aux Garrigues), tout simplement ! Voilà, on parle souvent des autres et jamais de lui. Je lui dédis ces quelques lignes, il le mérite bien ! Lui le Seigneur de MARVEJOLS – MENDE.

Bernard.

La RONDE DU CASTELLAS ET DES COTES DU RHONE A Rochefort du Gard Le DIMANCHE 19 NOVEMBRE PROCHAIN

Cette course sensationnelle, au combien festive est très prisée. Aussi il faut que nous procédions aux inscriptions et réservations hôtelières

avant le 15 septembre impérativement

L'an passé le repas dansant du soir était de 22 €/ personne et la course de l'ordre de 10 € L'hôtel tout proche était un formule 1 qui revenait à 36 €(par couple ou par personne prix forfaitaire de la chambre) petit déjeuner compris

Nous vous proposons cette année comme thème de déguisement : LES PIRATES

Collant noir

Haut rouge

Bandana rouge ou fichu rouge

Accessoire de pirate (bandeau sur l'œil, épée en plastic poignard etc.)

N'oubliez pas que les plus beaux costumes sont récompensés par l'organisation

Adressez vous pour les inscriptions à :

CLAIRE : 06 76 73 51 66

Ou

GUY : 06 21 02 66 00

DEPUIS QU'ON VOUS LE DIT !!!!!!!!!!!

Voilà c'est fait ! Midi Libre l'a repéré et maintenant ce sera la galère pour avoir un rendez-vous.

Notre ami Pierre, pour qui nos anatomies n'ont plus de secret reçoit de la presse locale un hommage bien mérité bien qu'étonnant quand on lit « l'homme est discret » c'est à se demander si la journaliste a interviewé le bon.

Nous nous associons à cet hommage et partageons pleinement la dédicace de Laurent Hernu qui trône dans son cabinet en la reprenant à un détail près : « *Reste comme tu es. Fais nous plaisir* »

Valergues Pierre Ortigas, kiné, est de retour de Göteborg

Pierre Ortigas est kinésithérapeute depuis 18 ans, et exerce à Valergues depuis 17. L'homme est discret, peu enclin à s'enorgueillir. Sa deuxième passion commence à peine à être connue : depuis douze ans, Pierre est kiné de l'équipe de France d'athlétisme.

Dès son retour des championnats d'Europe d'athlétisme qui se sont terminés le 13 août à Göteborg, il a réintégré son cabinet valerguais : « *Je ne surfe pas professionnellement sur cette activité et mes relations en championnats de haut niveau* », explique-t-il. Pour lui, ses patients ont la même valeur, qu'ils soient athlètes ou pas, d'autant plus que « *la mécanique est la même. Il n'y a pas une kinésithérapie différente pour les athlètes et pour les autres, et moi, j'aime venir au boulot.* »

Alors, quel feu anime cet homme à la carrure sportive à se transformer en globe-trotter dans le sillage de l'équipe de France ? Lui-même sportif, il a disputé des compétitions d'athlétisme. Bien qu'il se préende, toujours modestement, une poussière d'athlète, il raconte les angoisses devant une ligne, durant une compétition. Aussi comprend-il l'état dans lequel peut être un athlète avant d'entrer sur le stade. Il a vécu cette expérience avec Marc Raquil à Göteborg : « *Quand il ne reste qu'une dizaine de minutes avant qu'il entre sur le stade, il faut être présent, avec lui, pour lui prendre un peu de sa peur* ».



Pour Pierre Ortigas, il n'y a pas de différence selon que l'on soit athlète de haut niveau et les autres.

Là, les mots sont trop faibles pour lui permettre d'exprimer le relationnel qui peut se produire entre l'athlète et son kiné. D'autant plus que, de par son expérience personnelle et le suivi actuel qu'il a des sportifs, il est à même de percevoir l'enjeu d'une compétition. Il l'explique avec passion : « *Mehdi (Baala) et Marc (Raquil) s'entraînent deux fois par jour. Sur deux ans c'est 720 jours d'entraînement, 1 400 heures de travail pour 45 secondes de course au championnat pour Marc et 3 minutes 30 pour Mehdi. En sachant cela, on peut comprendre le prix d'une mé-*

daille. » Les médailles 2006, il s'en est réjoui avec l'équipe de France. Mais cette joie a été entachée par la blessure de Vincent Le Dauphin. Pierre

Avant la course de Marc Raquil « j'étais présent pour lui prendre un peu de sa peur »

ressent l'amertume que peut avoir un sportif qui n'a pu aller jusqu'au terme d'une compétition, et il la partage.

Le kiné ne compte pas ses

heures au village. Ouverture tôt, fermeture tardive. Il agit de même en compétition. La délégation comprenait six kinés pour 84 athlètes. Autant dire qu'il est animé d'une grande capacité de travail, mais aussi d'une grande passion pour son métier.

Sur les murs de son cabinet, des photos dédicacées de sportifs qu'il a guidés, aidés, soignés, témoignent de l'estime que ces derniers lui portent. Une dédicace de Laurent Hernu en un clin d'œil cerne la personnalité de Pierre Ortigas : « *Reste comme tu es. Fais-toi plaisir* ». ●

Sylvette ROSSI