



## LE MOT DU PRESIDENT

Avril vient de passer dans une chaleur qui a laissé des traces. A l'Anaventure, Mourèze ou à Paris nos capeurs ont souffert. Heureusement que les anniversaires nous ont hydratés plus que de raison en nous procurant la fraîcheur qu'il nous fallait (à la piste ou au bord du lac du Crès), anniversaires avec un final au lâcher de ballons offert par la gendarmerie nationale. Ghislain et Bernard sont vraiment trop forts!!

En parlant de Lac (la transition était facile) pensez à vous manifester pour Villefranche de Panat auprès de Patrick.

Pensez également à lui remettre vos tickets gagnants pour récupérer les lots que notre Francine s'est décarcassée à collecter pour que chacun ait son petit quelque chose et pour que Denis, puisse nous régaler de boissons fraîches à tous les entraînements.

Mourèze a délié les plumes pour mon plus grand plaisir car comme je le souhaitais en début d'année le Cap doit avant tout être un grand livre d'aventures où chaque histoire a sa place. Je ne sais si c'est l'agréable Garden partie d'après course ou les performances des jeunes (retraités) de notre club mais cette épreuve a inspiré beaucoup de nos capeurs. Les photographes de leur côté, nous ont concocté un magnifique album et je les en remercie.

Le premier grand rendez-vous de mai sera à Millau où je l'espère la chaleur sera supportable car nous serons très nombreux, et après, Fred nous a promis du Produit à gogo en plein sur le Larzac!!!! C'est chez José B (un ancien de Mac Do) et tout est bio même le pinard!!!

La sortie du mois  
Les bois de clapiers  
Le samedi 19 mai. à 9 h 00  
Départ du plein air des chênes  
A Clapiers

**Le Samedi 9 juin prochain** se déroulera le réveillon d'été initié par Ghislain et Marie T. Il se passera à l'espace Cadoule à Vendargues et sera précédé comme chaque année d'une sortie à compter de 19 h 00. Comme pour les sorties mensuelles chacun emmène un truc et une bouteille de vin et on ripaille en commun. Thème du repas : le réveillon

Le club offre l'apéro et la grillade

Nous avons agrandi la famille ce mois-ci en accueillant Anne Lopez De Rodas et Jérôme Teissedre à qui je souhaite une chaleureuse bienvenue dans le plus beau club de la Galaxie.

Amicalement

**GUY**

## Week-end Villefranche de Panat 26 et 27 Mai 2007

Chers capeurs et capeuses,

Voici quelques détails concernant l'organisation de ce week-end, bien connu de certains d'entre nous, qui réserve en général quelques moments d'anthologie, sans oublier une course fort agréable autour du Lac.

### A NE RATER SOUS AUCUN PRETEXTE

**Info importante** : La course à pied qui s'appelle « Les Boucles du Lac » est offerte par le Club. Il s'agit d'un 10 kms, d'un semi-marathon, où d'une randonnée.

**Le site** : [www.couirenlevezou.com](http://www.couirenlevezou.com)

#### Hébergement :

Comme les deux dernières années, « les chalets de l'ophrys », rebaptisés « le hameau du lac » nous accueilleront (changement de propriétaire de la mairie à un particulier).

**Tarif par chalet** : 75€ pour 4 ou 5 personnes maximum.

**Petit déjeuner du Dimanche** : 4€ par personne (facultatif).

Douche autorisée après la course.

Nettoyage du chalet à la charge des occupants.

**Le site** : [www.les-hameaux.fr](http://www.les-hameaux.fr)

#### Samedi :

Chacun arrivera à sa convenance et nous prendrons le repas du soir en commun avec formule « panier partagé (solide et liquide compris) ». La terrasse du restaurant sera disponible si besoin, elle se souvient encore du repas de l'an dernier !!!.

Si nous pouvons faire une grillade, le club l'achètera sur place.

#### Dimanche :

Course 10 kms et semi-marathon : Départ à 9H30 (**Tenue Cap exigée**).

Randonnée : Départ à 9H35

Après la course, départ vers la ferme-auberge de La Calmette à 13H **au plus tard** pour un repas gargantuesque prévu à 13H30.

**Prix du repas** : 18€ + Café (Apéro offert par le club)

12€ pour les enfants (repas identique mais moins copieux)

Le club réserve tout, même la course. **Fournir le Certificat Médical** à la réservation (Pour la randonnée.aussi). Un acompte de 30 % sera demandé.

Les inscriptions seront définitivement closes le 11 Mai 2007.

AYRINHAC Patrick est chargé de cette organisation.

#### Contact :

Par téléphone : 08 70 34 78 85 – 06 86 97 23 14

Par mail : [payrinhac@free.fr](mailto:payrinhac@free.fr)

Au club : Le Mardi et le Jeudi.

### La beauté du jogging ou la galère d'un coureur à pied

Par ce beau dimanche de printemps nous voilà tous réunis Capeuses et Capeurs dans ce site merveilleux de Mourèze. Les couples étaient formés depuis longtemps. Le départ de la course à 9 heures et d'entrée de jeu un important dénivelé, beaucoup de cailloux. A la mi-parcours tout le monde est guilleret ; va à son train . Mais aux premières difficultés sur un piton rocheux perché tel un izard nous découvrons notre président « parti bien avant nous » : avait-il faim , avait-il soif, appelait-il Obélix et Asterix dans cette magnifique vallée qui s'ouvrait devant lui ou tout simplement attendait-il Jésus ? !!!

Suivit une descente assez rapide, sinueuse, technique et pierreuse. Gare à ceux qui n'avaient pas fait le bon choix des pneumatiques. Nous étions un petit groupe quand tout à coup, sur un gauche un peu serré notre cher président fit une sortie de route sans gravité. Heureusement notre Ex présidente veillait au grain et pu secourir notre homme à terre, rien de grave mais entre gens de même importance entraide oblige !!!! N'est-ce pas !!

Tout le monde fini cette magnifique course, les un heureux d'arriver en bon état quelques-un déçus par le chrono et d'autre pansant leur blessure auprès de la croix rouge. Mais rien de bien méchant.

Nous prenons tous ensemble un petit repas sur l'herbe, dommage le produit était un peu absent !!!!La route tourne beaucoup pour le retour il fallait être sage !!!!

Nous avons passé une bien belle journée.

Sans rancune Guy à l'année prochaine

Salutations Bécassières  
Gérard

### **MADRID, NIMES, MOUREZE : QUI SAIT ?**

Imaginez vous au cœur de l'été, à l'heure où le soleil se décide à nous donner un peu de répit laissant les pierres encore brûlantes de ses ardeurs.

Les femmes, pour la circonstance se sont parées de leurs plus beaux atouts, remplissant l'air d'un parfum de mille et un fantasmes, tandis que les hommes, avant même que le spectacle ne commence gesticulent et discutent passionnément de véroniques, de chicuélinas, et de temple.

Lui, seul dans cet espace clos, sent le danger et se dit qu'aujourd'hui il serait mieux ailleurs. Comme moi à Mourèze.

Puis l'agitation gagne l'espace, les choses s'accélérent et l'envie de se battre l'emporte, malgré la peur de défaillir. Comme moi à Mourèze.

Enfin les portes s'ouvrent et le départ est donné. Il déboule dans un univers inconnu et hostile.

Comme moi à Mourèze.

Il donne tout ce qu'il a et tente de dévorer l'espace et de maîtriser le terrain. Mais bien vite il découvre qu'aujourd'hui le combat sera rude.

Comme moi à Mourèze.

Au terme d'une bataille où ses forces l'abandonnent il sent ses bourreaux le frôler.

Comme moi à Mourèze

Enfin, las de tout ce cirque et de ce bruit autour de lui, il tombe tout près des planches et trouve un peu de fraîcheur au contact de la terre qui le souille.

Comme moi à Mourèze.

L'épée lui caresse la tête, la main de Francine caresse la mienne tandis que nous sommes tous deux à terre, lui dans les arènes et moi à Mourèze.

Implorant sa mise à mort et rêvant de son Andalousie natale, il n'aspire au terme de cette épreuve qu'à en voir la fin.

Comme moi à Mourèze.

Lui terminera seul, tandis que moi j'aurai d'un bout à l'autre de cette épreuve mon fidèle compagnon, Jésus, qui dès le départ et bien qu'ayant compris que ce serait dur, sera d'une patience et d'une gentillesse qui auraient mérité d'être récompensées par un bien meilleur chrono.

A mes bourreaux, je dis bravo, car il faut savoir grandir de ses défaites, mais soyez humbles, tous les dimanches il y a des corridas et un jour prochain, qui sait, on pourrait bien voir un matador perdre une course.

**Le Taureau**

## Mourèze, un duo balèze

Dans la fournaise du cirque de Mourèze, il fallait être balèze et avoir la fraise pour être à l'aise et ne pas chuter de la falaise.

Malaise, Guy chute dans la falaise aux pieds de Francine mal à l'aise, implorant son adoubement les pieds dans la glaise. Sans rancune Guy, tu es un grand Président, pour toi les couleurs du Cap je les porterai longtemps.

Fred la baise

Une pêche d'enfer même après un Trail , épuisant mais magnifique !  
qui c'est les meilleurs.....

C'est les CAPEURS !

Suzie

## 3<sup>ème</sup> édition des 10 km de Castries

**DIMANCHE 13 mai 2007**

Organisée par l'Amicale Hérault Athlétisme

Départ 9h30

Au domaine départemental de Fondespierre

### En couple ou en individuel

- Classement couple par cumul des temps des 2 coureurs (H+F)
- Classement individuel

Licence ou certificat  
médical obligatoire

Courses enfants  
vers 11h15

Nouveauté 2007  
Buffer compagneur  
après la course



Inscriptions : 8 euros avant le 12 mai 2007 et 10 euros le jour de la course en individuel  
12 euros avant le 12 mai 2007 et 15 euros le jour de la course en couple

Renseignements : Didier Bernard au 04.67.67.60.45 ou à didier.bernard2@volla.fr  
et inscriptions : Noëlle Ravaux au 04.67.67.75.07 ou à noelle.ravaux@aliceadsl.fr  
Jean-Claude Tissot - jctissot@aliceadsl.fr



La Canicule est annoncée et nous fait déjà sentir ses premiers effets (bouche sèche et langue pendante).

Qui sauvera les vieux du CAP, et les jeunes aussi, des dangers de la déshydratation ???

Dans tous les cas nous souhaitons un très heureux anniversaire à :

Nils RUIZ	2 Mai
Christophe IUNG	3 Mai
Vincent MARTINEZ	4 Mai
Nathalie BELLANDE	5 Mai
Guy ESCURET	9 Mai
Valery VILQUIN	9 Mai
Aude ESMIEU	12 Mai
Marie ANDREO-CHEMINEAU	13 Mai
Jean-Jacques LAURENT	14 Mai
Patrick GIMENEZ	17 Mai
Nathalie BRIDET	20 Mai
Ramin SHARIFI MILANI	23 Mai
Magelone MATA	25 Mai
Françoise JEANJEAN	26 Mai
Suzy BASTIDE	29 Mai

