

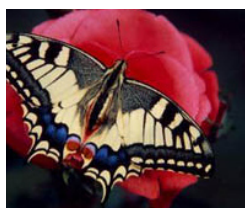


## EDITO

Il est une tradition qui veut que les vœux de bonne année se présentent jusqu'au 31 janvier. Mais il en est des traditions comme du reste certaines sont sensées, d'autres moins. Donc bonne année à tous ! Il reste encore 10 mois ça vaut encore le coup non ?

Si vous avez internet vous n'avez pas pu passer à côté : en 2009 Cap Bugey a changé de look. Nouveau forum, nouveau site internet, mais rassurez vous, toujours la même philosophie. La décision de changer nos outils de communication a été prise en conseil d'administration pour des raisons très pratiques. Invasions de messages «hard» sur le forum, difficulté de mise à jour du site. Nous avons donc choisi des supports plus faciles à maîtriser par tous, et plus sécurisés. C'est tout de même avec un petit pincement au cœur que nous avons abandonné notre bon vieux forum avec toute son (et ses) histoire(s) ! A nous d'inventer la suite...

*Ce que la chenille considère comme une fin, le papillon le considère comme une naissance...*



## COMPTE RENDUS

### Réunion de bureau du 16 janvier 2009

Présents : Nathalie BONNARD – Olivier BOULESTREAU – Jacqueline CARRILLON - Maïki GRAMBERT – Alain PEREIRA-RIOS - Frédérick MADULI

Ordre du jour : préparation de la réunion du conseil d'administration et des adhérents du 6 février

#### 1 Planification de l'agenda

le 6 février à 18H30 réunion adhérents suivie d'une soirée crêpes

le 3 juillet à 18H30 Assemblée Générale à AMBOTEL

#### 2 Sorties club

Prévoir 2 sorties, une au printemps et une à l'automne. Ces sorties doivent permettre d'avoir un choix de distances pour qu'un plus grand nombre puisse participer.

Michel et Alain ont proposé le week-end du 8 mai à CREST dans la Drôme (100km Ultra Run Drômois, Marathon Nature Drôme, Semi-marathon, 12 km)

Autres propositions : Satho Verte le 1er mai, les 4H de St André sur Vieux Jonc le 8 mai, le cross des Jonquilles le 10 mai...

#### 3 Entraînements

Nous envisageons l'achat de matériel pour la PPG, Maïki se charge de récupérer un catalogue.

Jacqueline se renseigne auprès de la Mairie de Château Gaillard sur la possibilité de flécher les parcours d'entraînements.

#### 4 Commissions

Relancer les commissions sport, communication et intendance

#### 5 Manifestations

Prévoir de donner un coup de main au club de foot de Château Gaillard, notamment lors de la vente de galettes courant mai.

le 8 février : course d'orientation concoctée par Olivier - Départ 9h au Club

le 14 juin : cross du Bramafan, il faudra du monde pour aider comme les autres années à la sécurité sur le parcours

### Réunion C.A. et Adhérents du 6 février 2009

Ambiance studieuse pour les unes...



... décontractée pour les autres !



Nous avons lors de cette réunion repris tous les points évoqués plus haut : pour les sorties club, il a été décidé d'afficher l'ensemble des propositions au local afin que chacun donne ses préférences. Tout le monde est d'accord pour l'achat de matériel d'entraînement PPG, et nous sommes également tombés d'accord sur la possibilité de faire l'acquisition d'une veste technique aux couleurs de Cap Bugey. Fabie et Maïki s'occupent de trouver des devis et de faire des propositions.

Après l'effort, le réconfort ....et ben les gars, vous en faites une tête ! Il est pas bon le cidre ? Ah non, c'est parce qu'il n'y a pas de whisky !

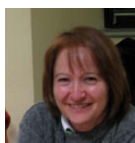


Heureusement il y a des gens que la vue des crêpes réjouit ! Merci Jess, Boul et Bruno et bon anniversaire !



## LES INTERVIEWS

Cette rubrique a un peu de mal à se pérenniser, les interviewés étant un peu fainéants ! Mais voici 2 témoignages, celui de Sylvie la «petite nouvelle», et dernière recrue de cap, et celui de Nath. Merci à elles d'avoir répondu aux questions de Michel.



SYLVIE

J'ai 49 ans et j'habite à la limite de l'Ain et du Rhône. J'ai 2 enfants, et 2 petits enfants. Je suis auxiliaire de soins à domicile.

Je cours seule depuis 1 an ½ et j'ai toujours fait du sport. Je cherchais un club sympa et sérieux pour progresser dans une bonne ambiance.

Votre notoriété a dépassé les limites de l'Ain, alors me voilà ! Pas de regrets, encore merci à vous tous pour votre accueil chaleureux et les conseils distillés pendant les entraînements. Mon rêve, améliorer mon footing, et pouvoir faire une première course cette année. Mes passions... Beaucoup, dommage qu'il n'y ait que 24 h dans une journée !

Alors en vrac : la musique (derniers cd écoutés : Cabrel, Benabar, Gaétane Abrial). La lecture, dernier livre Fleur de glace de Kitty Serville et sinon il y a quelques années déjà j'ai « dévoré » l'œuvre complète de Jules Verne. j'aime aussi les ballades en montagne et... tricoter ! Citation : demain est un autre jour.

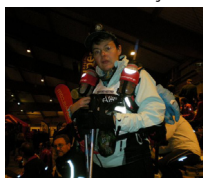


NATH

Je m'appelle Nathalie, j'ai 37 ans et je suis née à Roussillon dans l'Isère. Je suis arrivée dans la région à l'âge de 2 ans quand ma famille est venue s'installer à Ambérieu. Adolescente, j'ai pratiqué plusieurs sports, de la gymnastique au tennis, du judo (2ans avec Fabienne) en passant par le hand que j'ai pratiqué jusqu'à la naissance de mon fils en 97. Pour la course à pied j'y suis venue bien plus tard, avant il ne fallait pas me parler de courir je détestais ça et puis en 2005 je crois, j'ai commencé avec une copine 1h00 par ci par là, sans grande conviction. De fil en aiguille je me suis inscrite en 2006 à Ambérieu Marathon pour essayer de progresser un peu et puis départ pour CAP BUGÉY 6 mois plus tard avec tous les copains et copines. Quelques courses (10 km et semi) plus tard je me suis rendue compte que les courses sur route ce n'était pas pour moi et je me suis tournée vers le trail que je trouve plus intéressant. J'apprécie la diversité des paysages et des chemins. Les courses rapides ce n'est pas mon truc (pas assez rapide la fille !). Un objectif à court terme oui, dans 5 mois un trail de 56 km en juin si tout va bien (le mental, le physique et les entraînements). A long terme je ne sais pas, on verra bien ...

Une course qui me fait rêver ? En fait chaque course est un nouveau défi pour moi, toujours le même but : arriver au bout, mais si je devais en choisir une je dirais le vulcano trail en Sicile. Pour les qualités humaines, difficile d'en choisir 3, je dirais l'honnêteté, le respect des autres et l'amitié. Les choses que je déteste : l'injustice, les films d'horreur et les corridas. Mon plat préféré, comme Stéphanie je suis aussi une gourmande, alors j'aime tous les bons petits plats, blanquette de veau, lasagnes (merci Maïki pour ta recette), ratatouille, couscous, par contre si on me demande mon dessert préféré, sans hésitation un moelleux au chocolat !!! J'aime beaucoup lire surtout des romans historiques, le dernier qui m'a marqué : DA VINCI CODE, j'ai vu le film par la suite et les deux m'ont bien plu. Mon film préféré alors là vous allez me trouver très fleur bleue mais c'est un film que j'ai vu adolescente : «dirty dancing» avec le beau Patrick Swayze, un film sans grand intérêt du point de vue de l'histoire mais qu'est-ce que j'aimerais savoir danser comme ça...

Enfin pour finir, la question que j'aurais aimé que l'on me pose : qu'a apporté la course à pied dans ma vie ?



## CA S'EST PASSE

Trail Givré de Montanay - le 1er février 2009

Nous étions 11 ce dimanche à Montanay, pour la première course de l'année 2009. Sur un parcours vallonné de 19 km, à travers bois et chemins à proximité de Neuville sur Saône.

Vous pouvez lire le récit de la course sur le blog : <http://www.capbugey.com>

Course d'orientation - Dimanche 8 février 2009

Préparée par Olivier, sur un trajet d'une dizaine de kilomètres, 8 balises camouflées dans la neige et une simple carte pour les localiser. Tel était le challenge pour les 5 équipes présentes ce matin là malgré des conditions bien hivernales.

Les équipes :



Stéphanie et Nelly



Fabienne et Gérald



Fred et Maïki



Alessia et Jacqueline



M. Christine, M. Francoise et Fabienne

And the winner is...  
l'équipe Fabienne Gérald !

Bravo !!!!

But du jeu : se repérer sur une carte, trouver 8 lettres et les mettre dans l'ordre pour former un mot...de circonstance («missions» ...c'est quoi ton boulot Olivier déjà ?) Possibilité pour les moins rapides de se rattraper en répondant à des énigmes. Enfin bref, à Cap Bugéy on fait travailler sa tête et ses jambes !



Merci Boul !



Ont participé à ce numéro : Nath, Sylvie, Michel, Maïki  
Maquette et mise en page : Maïki  
Liens :  
forum <http://capazimut.1fr1.net/>  
blog <http://www.capbugey.com/>  
contact : [courirpourleplaisir@yahoo.fr](mailto:courirpourleplaisir@yahoo.fr)