

## **Mardi 29 mai 2018.**

Deuxième jour et premier réveil musculaire. Heureusement les orages ont disparu, laissant place à un beau soleil matinal. A voir pour la suite... Tout le monde semble en forme dès 7h15; nous allons le constater durant le deuxième challenge de la semaine : la côte de Peu longue de 1.2kms. Les performances sont bonnes voire excellentes. Pas de record de tomber, mais Brice s'en rapproche avec un beau 4.40 (JB Marcel avait réalisé 4.26) ainsi que Noémie avec ses 6.05 (Morgane Détienne avait réalisé 5.49).

Le petit déjeuner est copieux et va nous permettre de tenir le coup lors du run and bike. 9h15. C'est le départ pour les deux groupes de niveau autour de Lathus. Tous les duos se serrent les coudes et avalent les 24 kms de la boucle. Bravo à tous pour cette performance de qualité pas évidente. Bel état d'esprit !!

**13h15 : déjeuner**

- Tomates vinaigrettes
- Rôti de porc
- Purée
- Fromage
- Fruits

**14h00:** avec un peu de retard, nous allons profiter de la 2<sup>ème</sup> activité la spéléologie, la vrai, celle où l'on se roule dans l'argile afin de s'extirper d'un trou d'homme, celle où on se badigeonne d'argile !! Même les plus réticents prennent un plaisir évident dans cet environnement inhabituel. Les craintes sont dépassées, c'est notre récompense. Bravo à Laurine pour avoir commencé à dépasser ses appréhensions ; encore un petit effort et tu prendras plaisir à jouer sous le sol.

**17h15:** repos sur le CPA Lathus entre douches, jeux, musique... Ca fait du bien de se poser et de se reposer autour du gouter du jour : des pains au chocolat !!!

**18h15-19h15 :** devoirs !! Ca bosse dur autour de notre professeur de mathématiques !!

**19h15 : diner**

- Concombres à la crème
- Couscous de légumes
- Fromage
- Crème dessert

Repos dans les chambres, jeux voire dodo (la récupération est essentielle pour la suite de la semaine !!)

**22h15** extinction des feux

### **Anecdote du jour :**

- Quelques petites chutes de vélo sans gravité aucune dont celle d'Eva. Mais celle qui interpelle est celle d'Ilona. Elle est tombée aussi, cela arrive ; mais dans l'eau d'un petit gué, c'est plus rare, mais ça amortit davantage !! Belle performance pour la première année !!

-Les bâtiments HQE sont équipés de fermetures de porte par carte magnétique et autres technologies sécurisant pour tout le monde...sauf pour nos nouvelles triathlètes qui se sont retrouvées enfermées dans le couloir. La technologie demande aussi un peu de pratique et de chance... !!

-Pas de crevaison cette année au run and bike pour le groupe A ni pour le groupe B. Un record !! Nos chambres à air sont-elles plus résistantes ou sommes-nous capables d'éviter les épines ?? Ca se discute !!

