

Mercredi 17 mai :

Réveil musculaire dès 7h00, l'escalade étant avancée à la dernière minute.

On ressort les poids une dernière fois pour quelques relais par équipe. Ca réveille bien !! Malgré la fatigue, ils sont parvenus à terminer ce challenge avec grand sérieux. On déjeune à 8h10 avant de se préparer pour une matinée escalade. Après avoir écouté attentivement les consignes de sécurité de Laurent et François les moniteurs, tous tentent de monter la paroi naturelle avant d'assurer leur partenaire. Les progrès sont rapides et le plaisir évident. Belle expérience !! Retour à 12h00.

On déjeune à 12h15

Déjeuner :

- **Salade**
- **Steack frite**
- **Fromage**
- **Fruits**

A 14h, rendez vous devant la grange pour récupérer un vélo pour deux. Le run and bike est au programme sous le soleil du plateau de Charlannes. Après un début difficile pour les jambes dans la longue montée menant au téléphériques, les deux groupes se séparent sur deux parcours différents sous la responsabilité d'un des deux professeurs, messieurs Davail ou Trochet. Le groupe A parcourt les 17 kms à une très bonne allure et rentre à 17h00 au centre. Le groupe B ne s'est pas égaré cette année pour le plus grand plaisir des runners et runneuses et rentre au centre vers 18h00. Belle performance !!

Les vtt sont rangés une bonne fois pour toute dans le camion avant une bonne douche bien méritée !!

Diner :

- **Taboulé**
- **Pizza napolitaine**
- **Gâteau au chocolat**

Soirée cinéma à 20h45 dans la salle de devoirs aménagée pour l'occasion en salle de projection !! Au programme « Ready Player one » de Spielberg et son oasis virtuel !! Succès garanti !!

Anecdotes :

- Il est rare que l'on crève à La Bourboule. Cette année encore, pas de crevaison de la semaine. C'est une bonne habitude à poursuivre !!
- Durant ce séjour, un des objectifs est de découvrir le milieu montagnard. Normal !! Mais quand Louis s'interroge : « ils ne peuvent pas faire du ski de fond ici, y'a que du gravier !! », on se dit qu'on a bien fait de venir ici !!
- Pas le moindre bobo cette année !!! Belle gestion de leur corps dans des conditions très délicates !! Bravo !! (la gastro ne compte pas...).



















