

« CIAO A DEMAIN » SE PREPARENT POUR KOH-LANTA 2015 !!

Un reportage de Léon Citron

Le Mans, quelque part dans les bois de Changé, le .../09/2014.

C'est un réveil musclé qu'on vécu 6 membres du groupe CAD ce jeudi. Clémentine arpente les étages à coup de sifflet pour réveiller le dernier de la troupe. « **Toujours le même !** » souligne Rémi avec un grand sourire... « **J'arrive !!!** » lance Christophe N depuis ses toilettes ...

A 10h20 (avec un peu de retard...), top départ ! Ou presque, pause cigarette oblige.... Toute l'équipe se rend aux bois de Changé au terrain de VTT/BMX pour un échauffement... « **Clémentine nous a dit de courir, alors on court !** » précise Sébastien J, docile... A l'arrivée des retardataires, petit réveil musculaire.

Après quelques difficultés pour trouver le départ du parcours de santé, l'équipe se rassemble pour lancer son cri de guerre : « **C.A.D !!! Aller ! Aller ! Aller !** » Ciseaux avec les bras, marche en canard (et chute de Rémi !!), abdos, équilibre sur poutre (en avant, en arrière, de côté...), course, pompes, saut kangourou..., la sueur coule à flot et la pause est la bienvenue !!! On boit de l'eau, on mange un quatre quart (pas de bestioles ni de manioc) et quand Christophe N demande une pause clope, Clémentine lance « **Négatif !** », auquel Christophe répond, droit comme un piquet, « **A vos ordres mon capitaine !** ».

L'équipe repart de pied ferme et arrive à la fameuse échelle horizontale ! Et là....C'est le drame ! TOUS échouent, les uns après les autres ! Sauf le champion du monde de la discipline, le leader du groupe, le singe acrobate, l'écureuil de Turquie, le marsupilami Ouaiche-Ouaiche, Sébastien J ! 25 allers-retours à lui tout seul, puis une pause clope, toujours agrippé au barreau de l'autre bras, puis il repart pour une nouvelle série ! « **Moi, c'est parce que j'ai les mains qui glissent !** » rajoute Rémi...

L'équipe, épuisée, continue le parcours jusqu'à la fin avant de déjeuner. Au menu : sandwichs jambon-crudités et fruits, quelques chips et bananes écrasées. Enfin vient la pause clope tant attendue...Puis la relaxation et les étirements.

Le chemin est encore long jusqu'à Koh-Lanta 2015. Il faudra encore beaucoup de sueur, de courage, de volonté. Malgré tout, le groupe conserve une volonté de fer et poursuit l'entraînement avec leur coach Clémentine.

Retour à la Maison Relais en vitesse escargot. D'ailleurs Rémi a déjà commencé, le visage planté dans l'herbe à la recherche de vers de terre.

« **Cuits à point ça pourra nous faire un repas du soir ?** »