



Hé oui, pas fous nous, on a fait l'échauffement Algernon hier !

On est chaud, chaud, chaud !

Sous nos allures de touristes, hier, nous, la veille, samedi 12, on était au village sportif !

Echauffement complet :

Coach soprano pour le cardio, bras en l'air, pieds à gauche, pieds devant, pieds derrière, à droite, de côté, de l'autre côté,

on est chaud, chaud, chaud,

avec séance trampo pour les ischiaux et les abdos,

on est chaud, chaud, chaud,

et séance de grimpe sur mur gonflable, haut niveau le mur qui bouge, je défie quiconque, hé bien, Medhi l'a fait ! Et Mourad, et Silas,

du coup des bras **chauds chauds chauds** pour pousser le fauteuil de Jéré.

Et la cerise, Medhi et Mourad ont repéré le tracé de la course depuis la nacelle des pompiers à 30 mètres de hauteur qui dominait tout le Prado, l'air de rien, en scud sous leur casque de pompier, ils ont pris en photo tous les détails de la courbe finale de l'arrivée ... Alors aujourd'hui, on est ... ? on est ... ?

Chaud, chaud, chaud !



Samuel, Rémi, vus ! Carton rouge pour les trottinettes électriques et les fauteuils électriques !

Heureusement, qu'on n'est pas au vélodrome, le carton rouge n'est pas éliminatoire, et comme on n'est pas vraiment inscrit, on ne peut pas vraiment être éliminé.

Et puis la seule règle vraiment officielle de la course, c'est d'avancer dans la bonne humeur, et ça, comme la tchatche, on maîtrise

"Sam ! Saaaam !!!" on le voit plus, il est devant.

NDLR : La tchatche, c'est renouvelable, c'est super mais l'électricité, ça avance plus vite.

"Medhi, qu'est-ce que tu fais dans le fauteuil de Jéjé ??"

"Ben quoi, j'ai des courbatures, je peux plus marcher !"

"Mais on n'a même pas fini la course !"

"C'est le trampo d'hier ..."

Ah voilà ! La casse avec le surentrainement, c'était à prévoir.

2 heures plus tard, 3 ravitos plus tard, et 2 batucadas plus tard, on passe la ligne d'arrivée !!!

On est **chaud chaud chaud** ... pour manger !

Petite baignade de récupération dans la mer, allez Medhi, on est **chaud, chaud, chaud** ! "Je suis même pas encore aux parties, elle est déjà gelée !!!"

Les nordistes de Grenoble ...

Jéjé, lui, il ne sort plus, on doit y aller à deux pour le démotiver, allez Jéjé, on sort, le pique-nique va refroidir !



L'équipe intendante nous a préparé le banquet dans le jardin familial.

On profite de la fin d'après-midi ensemble, au calme, au soleil : repos des Guerriers de lumière ...

"YYYYMMMMCCCAAAA !!!"

"Non !!! YYYAMANOUS !!!" ah oui YYYAMANOUS, ok Léa, ça rentre ... initiation au dialecte yogique... on inspiiiiire ... et on se laisse porter ...

Vers d'autres aventures ??

Oh oui, pour sûr !!!

Bisou bisous

Sarah

(avec les photos de Rémi)