

THONON 2010

Après 5 ans d'absence, nous voici repartis pour Thonon-les-Bains, au bord du Lac Léman. En raison de l'annonce tardive du stage, seulement un petit groupe de 12 larrons se prépare à embarquer dans un « tank » loué pour l'occasion et dans la voiture de Thomas. Le chargement est difficile ; le sac contenant les jeux de société est sacrifié au profit du speedy (une espèce de « tracteur à sprinters »).

Dans le « tank » conduit par Seb, on retrouve les 3 cadets : Thomas, John et Cédric, les 2 scolaires filles (ou gardiennes de cadets) : Pauline et Hélène, et la juniore tata Lucie.

Dans la voiture de Thomas, il fallait des athlètes calmes ; on y retrouve donc les 4 séniors : le plus sérieux d'entre eux Max, Benja et les 2 frères François et Tom.

Le voyage se passe sans encombre : 1^{er} arrêt à Reims (la visite ce n'est pas encore ici les gars ...), sortie de l'autoroute à Langres pour emprunter les routes départementales plus paisibles et moins chères... Tout à coup (ouh suspense), à la sortie d'un rond point, les 2 voitures se séparent. Au lieu de s'arrêter, les 2 voitures poursuivent leur chemin. Heureusement tous les chemins mènent à Dole. Il faut avouer que Seb est arrivé avant, au grand désarroi de Tom alors au volant. En effet, Tom a pris du retard à cause d'un arrêt nommé : « chips coincé dans l'œsophage de Max ». Bien repus, nous repartons de Dole en direction de Thonon. Dans le col de la Faucille, arrêt traditionnellement « boule de neiges », cette année l'arrêt était plutôt « glace pilée ». Thomas se prenant pour un autre Sébastien dans la descente du col de la Faucille, arrive quelques minutes avant tonton Seb.

A Thonon, l'ancien centre de séjour a laissé place à un hôtel. Chaque chambre était dotée d'un accès wifi pour travailler et de la télé pour rester au courant de l'actualité ou pour regarder les sous doués.

Après cette longue route, il est tout naturel de faire un petit décrassage. Les cadets, moins expérimentés, sont arrivés avec leurs spikes ... A noter la très belle performance de Seb qui a tenu 9' battant ainsi son record personnel.

L'hôtel ne permettant pas de prendre ses repas le midi et le soir, une solution a dû être trouvée. Le prési et Thomas sont venus en reconnaissance quelques semaines auparavant et nous ont dégotté une table sympathique au club de tennis à proximité de l'hôtel. Pour l'occasion, le club de tennis avait engagé un cuistot : Manu dit le rugbyman.

A part le 1^{er} soir où nous avons mangé une tartiflette, Manu nous avait préparé pour le reste de la semaine un menu très sain et abondant (au contraire du précédent stage aux Sables).

Après cette tartiflette, rien de tel qu'un petit tour en ville. Les novices ont pu goûter à l'eau de Thonon.

Avant de poursuivre, voici un programme type d'une journée à Thonon :

8h30 : petit-déjeuner

9h15 : round 1

9h30-11h30 : entraînement 1

12h : round 2

12h30 : diner

13h45 : round 3

14h -14h45: sieste

15h – 17h : entraînement 2

17h-19h: activités (sauna, muscu, jeux,...)

19h30 : souper

20h30 : round 4

20h45 : activités

22h : au revoir les cadets ...

Lundi

Max, pas encore dans le rythme, arrive au petit-déjeuner en mode « be cool ». Le 1^{er} entraînement fut consacré à la technique course ; les lattes ont souffert ...

Dîner « léger » : tomates, purée de carottes, biche, pommes de terre, princesses, salade, fromage, yaourt

L'après-midi : speedy pour les sprinters, les cadets-scolaires au disque, et les 1/2 fondeurs tournent. Tom baptise le bas-côté de la piste.

Le soir : activité « time is up » organisée par François. Un tout grand Cédric avec la mythique réplique « dieupardieu », Lucie et Pauline reines du mime. Thomas (cadet) s'est bien défendu.

Mardi

Cette journée fut marquée par le fartleck prévu l'après-midi dans la forêt de Thonon. Seb a eu un peu de mal à trouver la route. Max parut un peu désorienté pendant cet entraînement.

Soir : brainstorm où la caravane de chameaux à Seb en a surpris plus d'un.

Mercredi

Durant leur footing, les 1/2 fondeurs sont passés par la piscine, le château de Ripaille et la fameuse côte du funiculaire. Les cadets-scolaires essayaient de lancer le javelot (Seb aussi d'ailleurs...)

L'après-midi fut consacrée à l'excursion organisée par la JAMM. Mais avant cela, Thomas et les 2 frères sont partis chercher le Président qui arrivait en avion (oui oui ils volaient encore...) à Genève. Le président allait insuffler un souffle nouveau pour ne pas dire « volcanique » à ce stage.

L'excursion nous a permis de visiter le musée de la Croix-Rouge. Après celle-ci, une heure libre était laissée aux athlètes à Genève. Les filles n'étaient pas trop attirées par les vitrines, les cadets non plus. Les grands ont dû jouer des coudes pour pouvoir jouir des plaisirs de la place Bourg-de-Four.

Ensuite pétanque nocturne sauf pour François et Thomas qui travaillent, Tom qui poursuit sa cure de sommeil et Benoît encore fatigué du voyage grâce à la SNCB (trajet MSC-Zaventem ...)

Jedi

Seb essaie de combler les lacunes des cadets-scolaires en haies. Sprint pour les 1/2 fondeurs. Entraînement vidéo pour les sprinters. Lucie, Benja et Max ont pu être filmés par le prési en personne. On a pu admirer le beau cycle arrière de Lucie, Benja avec son bras gauche dans l'espace et Max qui gigote dans tous les sens.

Vendredi

Seb entraîne les cadets-scolaires en hauteur. Cet entraînement fut marqué par la très belle chute de Thomas (cadet). Lucie et Max jouent au cheval. Entraînement vidéo pour Benja en longueur. Fartleck pour les 1/2 fondeurs.

L'après-midi : entraînement start pour les cadets-scolaires et résistance pour Lucie, Max, François et Tom. Benja souffrant de la maladie de la chochette n'a fait que suivre l'entraînement de Lucie. Il n'a manqué à François que 40m pour finir l'entraînement.

Samedi

Dernier entraînement pour passer le temps : diagonales pour tout le monde ou presque. Ensuite : chargement des bagages et du président. Retour sans souci jusque Mouscron.

En résumé, ce stage fut une franche réussite : pas de blessé, pas une goutte de pluie, logement parfait, nourriture excellente, ambiance très bonne et une excursion sur papier parfaite.