

# Camp d'entraînement 2014 (Marina di Pietrasanta)

Rendez-vous au stade St-Léonard à 7h25, pas 7h20 ni 7h30. Après avoir rempli la remorque avec les valises grandes et dures en premier sous les ordres du chef et avoir dit au revoir à nos parents chéris, nous avons pris la route avec nos chauffeurs de compét'. Suite aux longues lamentations de Carlina (et des autres) : « j'ai faim, on mange quand, on arrive quand, j'ai chaud ... » nous avons fini par nous arrêter à 13h pour manger nos magnifiques sandwiches de compét'. Nous avons fait le plein avant de continuer notre chemin en direction Marina di Pietrasanta, où nous sommes enfin arrivés à destination. En attendant impatiemment la répartition des chambres nous nous retrouvons tous après de longues et dures heures de séparation.

Le chef arrive d'un pas léger dans ses nouvelles chaussures adidas pour nous expliquer - comme chaque année - les règles du camp et procéder à la répartition des chambres. Nous avons ensuite dû nous battre pour récupérer nos valises de compét', notre colocataire et pour être parmi les privilégiés à prendre l'ascenseur. Nous partons à la recherche de nos chambres en espérant avoir la vue sur la mer... 1h plus tard nous avons rendez-vous devant l'hôtel (lieu de rdv officiel) pour aller faire un (petit) footing (léger) afin de nous dégourdir les jambes. Entre deux recherches désespérées du wifi, l'heure du souper tant attendue par tous est enfin arrivée : d'abord le buffet de salade, puis les bonnes pâtes de compét' amenées par nos charmants serveurs qui, comme si ce n'était pas assez, nous amènent encore un plat puis un dessert. Nous voilà repus pour aller *se mettre à plat dans nos plumards* \* avant de commencer les choses sérieuses.

## Horaires :

- Petit déjeuner : 8h
- Dîner : 12h30
- Souper : 19h30
- Rdv entraînement du matin : 9h45
- Rdv entraînement de l'après-midi : 15h45
- Extinctions des feux : 23h

## **Dimanche** (*réveil facile, mal aux muscles 0%*)

Premier entraînement sur le stade... qui n'a pas changé. Nous découvrons avec stupeur que des athlètes autrichiens nous ont « volé » notre emplacement historique sur le stade (il n'y a plus de respect !). La soirée se termine sur une petite animation organisée par les rédactrices de compét' de cet article.

## **Lundi** (*réveil un peu moins facile, mal aux muscles 10%*)

Drame pour Anika, Sophie and co : le wifi ne fonctionne plus, laissant Instagram orphelin de leurs commentaires. Ces soucis ne seront heureusement que passager et tout rentrera rapidement dans l'ordre.

## **Mardi** (*réveil encore moins facile, mal aux muscles 20%*)

En matinée, nous procédons aux premiers réglages en vue des prochains championnats fribourgeois de relais. L'après-midi sera consacré aux séries et au travail technique. Le soir, tout le monde part en sortie dans le village pour manger une délicieuse glace italienne. Le patron de la Gelateria – une vieille connaissance – reconnaît tout de suite Beat ! Au terme de la soirée, il y a fort à parier qu'il se souviendra également d'Alizée et de ses décibels.

## **Mercredi** (*journée de repos, mal aux muscles 50%*)

On se réveille un peu plus tard que d'habitude et nous avons deux propositions de programmes pour la matinée : pour les uns, ce sera le marché local et pour les autres, le beachvolley sur la plage avec notre Adrien de compét', responsable du filet. Dans l'après-midi, nous partons pour Pise, que nous finirons par ralié malgré quelques petits soucis gastriques durant le voyage... Nous profitons de nos deux heures de quartier libre pour visiter, acheter quelques souvenirs et manger des glaces. Nous rentrons sains et saufs en ayant survécus aux attaques des vendeurs de VRAIES lunettes de marques, de VRAIES

montres Rolex et de VRAIS sacs Louis Vuitton. La soirée bulloise est organisée pas Alizée et les Coralie's qui nous ont accompagnés tout au long du camp. Un petit récital termine la soirée en beauté !

**Jeudi** (*réveil un peu difficile, mal aux muscles 60%*)

Reprise des activités normales. Un ou deux bobos à signaler mais pour le reste tout roule, comme la météo. Du côté culinaire, le cuistot ne chôme pas : Adrien mange toujours autant, il est suivi de près par Maxence.

**Vendredi** (*réveil difficile, mal aux muscles 80%*)

Tout le monde est au taquet : en effet, c'est cet après-midi qu'ont lieu les fameuses « séries de la mort », que tout le monde nous envie. Tout le monde se donne à fond pour conclure cette semaine d'entraînement en beauté et pour offrir à Georges un dernier sourire pour sa photo de groupe. Cheeeeeese ! La soirée débute avec la tant attendue pizza (encore une tranche Adrien ?) et se termine au bar d'à côté pour les plus motivés.

**Samedi** (*réveil très difficile, mal aux muscles 90%*)

Nous nous réveillons plus tôt pour charger nos bagages sans réveiller les autres occupants de l'hôtel et pour aller déjeuner avant de prendre la route. Après une semaine de ciel bleu, c'est la pluie qui fait son apparition : le timing est quasi-parfait ! Après un petit soucis de batterie, chacun rejoint son minibus de compét' pour le long voyage du retour. On essaie de s'occuper comme on peut pour passer le temps avant de faire la pause pipi ou d'acheter les derniers petits cadeaux pour maman et papa. Nous continuons notre route en écoutant en boucle le même CD depuis le début du voyage, effectuons une petite pause au relais du St-Bernard avant de retrouver notre magnifique stade de compét' et nos parents chéris qui nous ont tant manqué (ou à qui NOUS avons manqué plutôt). Rangement du matériel et derniers petits bisous avant de reprendre la routine.

Un grand merci à tous les participants pour ce superbe camp, pour les bons moments que nous avons passés (stretching à la plage, fous rires à table, match aux cartes et la "décontraction" dans la forêt...). Des remerciements également à nos entraîneurs de compét' qui nous ont supportés toute la semaine et beaucoup aidés à préparer la nouvelle saison, ainsi qu'à notre photographe-vidéaste Georges qui n'a rien manqué de tous nos faits et gestes. Et surtout merci au chef sans qui ce camp n'aurait pas eu lieu.

*\* Traduction de la fameuse expression d'Adrien : dormir dans son lit.*

