



Jeudi 7 janvier : 6^e manche du Challenge Hivernal.

CAP Chrono : 200m dans la côte de la Banane !



- Il y eut d'abord l'épreuve surprise : 15 pompes suivies d'une minute de gainage en position « sphinx ».

Musculation et gainage étant partie intégrante des séances de piste du jeudi soir, il fallait bien vérifier l'acquisition des compétences !!! L'incapacité de réaliser l'exercice ou la réalisation de mouvements peu académiques (!) occasionnaient des pénalités. Verdict : « Mention bien » pour les adultes. « Peut mieux faire » chez les crocos ! Clément a même eu droit à un régime spécial : 2' de gainage pour échapper aux pompes ! Le jury, peu regardant, a fait preuve d'une incroyable mansuétude !!!

- Après le footing d'échauffement et quelques gammes, il y eut ensuite à gravir « The côte » au doux nom de « Côte de la banane » : 200m étalonnés à plus de 15% de moyenne!

Nous étions 21 et nous avons tous la banane, surtout avant ! Le repérage de la pente, agrémenté de quelques accélérations, a permis de mesurer la difficulté : le rythme cardiaque s'est élevé précipitamment !!! Nous nous sommes ensuite lancés à l'assaut de cette pente avec un décalage de 10 secondes, chacun employant une stratégie différente : il y a ceux qui sont partis *piano* pour tenter d'accélérer sur la fin, d'autres qui ont tout donné au départ et qui ont peiné dans le final, et puis beaucoup qui n'ont pas réfléchi et qui ont fait avec les moyens du bord. A l'instar du « mur du marathon », le passage des 150m a été terrible avec des sensations difficilement descriptibles mais oh combien désagréables !

- Non contents d'avoir vaincu « la banane », à la demande générale, nous n'avons pas résisté à l'idée de la déguster encore. Certains ont même voulu « flamber » en la prenant de tout en bas !!!

- A ce jeu totalement déraisonnable mais exotique, c'est **Théo** qui s'est révélé le plus rapide. Lors de l'apéro, il s'est fait remettre le prix de la victoire par une jolie hôtesse !!!

PS: Un grand merci à Christian pour avoir œuvré, chronomètre en main !



Classement féminin : **Winneuse !**

1	Aline « banana split »	1'05	50 points
---	-------------------------------	------	-----------

Pas de pot (peau ?) pour les autres nanas, Aline à oser seule affronter la montée bananée, sans glisser !

Classement masculin : **Winner** **Z'Amis hors HAC.**

1	Théo	40''	50 points	11	Ben	58''	40 points
2	Alex	48''	49 points		Frédéric	58''	40 points
3	Damien	49''	48 points	12	Anthony	1'	
4	Philippe	50''	47 points	13	Yves	1'02	39 points
5	Grég	51''	46 points	14	Lucas	1'03	38 points
6	Thomas	51''22	45 points	15	Pascal	1'06	37 points
7	Hugo	53''	44 points		Christophe	1'06	37 points
	Oscar	53''	44 points	16	Franck	1'07	36 points
8	Ludo	54''	43 points	17	Kamel	1'23	35 points
9	Marco	55''	42 points				
10	Félix	56''	41 points		Christian	Aide au chrono	34 points
	Clément	56''	41 points				