

## Gâteau du Vully livré à la course dimanche.

Pour tout ceux qui aimerait commander une spécialité de Morat ont la possibilité ci-dessous jusqu'à jeudi soir le 23 mai 2019. Je vais vous apporter les gateaux à la course des Cambe-Gouilles du 26 mai 2019. À bientôt Thomas Reiser

<https://doodle.com/poll/hntksmu2qsyayryi>

---

## Nouveau groupe de Nordic Walking le dimanche matin à 9h30

Bonjour,

Carmen propose de créer un nouveau groupe de Nordic Walking.

Les sorties se feront le dimanche matin à 9h30, départ depuis le stade de Coubertin dès le 2 juin 2019.

Si des personnes sont intéressées, une toute première sortie pourrait être organisée le jour de notre course, le 26 mai.

Alors à vos bâtons ☐

Le comité.

---

## Infos et inscriptions à la course des

# Cambegouilles, le 26 mai 2019

Bonjour à tous,

Venez nombreux participer à notre traditionnelle course de la Cambegouilles, les inscriptions sont ouvertes !

Lien vers les inscriptions (limite d'inscriptions : le 20 mai 2019)

Rendez-vous devant les vestiaires du Chalet à Gobet à 9h30, échauffement puis départ de la course à 10h

Ensuite douche au vestiaire du Chalet à Gobet, puis déplacement au refuge de Riond-Bosson, le long de la route des paysans

Remise des prix aux 3 premiers et ières.



Pour la partie festive, apéro, suivi pour changer de grillades : boeuf, coquelets et saucisses. Le tout ainsi que les boissons sont offertes par le club

Merci d'amener vos salades et desserts ainsi que vos couverts (assiettes, gobelets, verres et services).

Votre comité.



---

## Agenda des sorties 2019 des Cambegouilles

Bonjour à tous,

Voici les principales activités du club pour 2019. Merci de les agender.

24 mai : Conférence de comment s'alimenter pour préparer un Marathon

Dimanche 26 mai : La course des Cambegouilles

Dimanche 8 septembre : La course de Chevilly

Dimanche 13 octobre : Marathon de Münich (Sortie sur le weekend)

Mercredi 13 novembre : L'assemblée générale

Dimanche 24 novembre : Le marathon de San Sebastian (Sortie sur le weekend)

Samedi 30 novembre : la soirée

Dimanche 15 décembre : l'apéro

Dimanche 19 janvier 2019 : la fondue

---

## Rappel : Conférence de comment s'alimenter pour préparer un Marathon

Les Cambegouilles organise une Conférence de comment s'alimenter pour préparer un Marathon le vendredi 24 mai 2019 à 19 H 30, avec Docteur Virgile Lecoultre.

Le nombre de place étant limité, merci de vous inscrire jusqu'au 30 avril 2019 :

- Via le doodle
- WhatsApp à Anna Lucibello (078/677.18.85).

À la Maison de St-Jean-Cour (Av. de Cour 138 – 1007 Lausanne)

CONFERENCIER : VIRGILE LECOULTRE

Docteur en Physiologie Licence en sciences de sport

- Titre de spécialiste et formations complémentaires
- Doctorat en physiologie humaine
- Licence en Sciences du Sport, mention Entraînement et performance

- Certificat d'études avancées (CAS) en nutrition humaine
- Certificat d'études avancées (CAS) en recherche clinique

## Autres activités

- Entraîneur et consultant scientifique pour une équipe de cyclisme sur route de niveau professionnel
- Entraîneur d'athlètes d'endurance amateurs et professionnels
- Chargé de cours en nutrition humaine, Université de Lausanne
- Chargé de cours dans diverses formations académiques pré et post-graduées
- Conférencier

Cette conférence interactive, vous permettra certainement de découvrir quoi manger et boire avant, pendant et après l'effort et ainsi, éviter les carences que tous les sportifs peuvent rencontrer.

---

## La course des Cambegouilles aura lieu le dimanche 26 mai

Bonjour à tous,

N'oubliez pas de réserver le dimanche 26 mai pour participer à notre course des Cambegouilles au Chalet à Gobet, suivi de grillades au refuge de Rioud-Bosson, le long de la route des paysans.

---

# Projet pour Travail de Master

Je me permets de vous contacter car dans le cadre de mon Master, je dois écrire un travail de fin d'étude.

Mon sujet touche à au monitoring de la charge d'entraînement chez des coureurs populaires courant minimum 3 fois par semaine.

Je suis donc à la recherche de coureur (homme ou femme) entre 18 et 40ans pratiquant au minimum 3 fois par semaine de la course à pied.

Je vous mets en pièce jointe une feuille d'information à transmettre aux potentiel-le-s participant-e-s.

[https://www.cambegouilles.ch/wp-content/uploads/2019/03/Travail\\_Master\\_Annonce1.pdf](https://www.cambegouilles.ch/wp-content/uploads/2019/03/Travail_Master_Annonce1.pdf)

En espérant que mon mail retienne votre attention, je vous envoie mes meilleures salutations

Vanja Kistler

Étudiante Master HES-SO, filière physiothérapie.

---

## Entraînement du 2 janvier au chalet-à-gobet, horaire du « sud », départ à 9h30.

Nous vous proposons un entraînement au chalet-à-gobet (le tour de la cambegouilles) suivi du traditionnel apéro-canadien de bonne année aux vestiaires de Mauverney. Douches à disposition et endroit « presque » fermé pour l'apéro.

Venez nombreux avec vos victuailles liquides et solides, prenez vos tupperware remplis et repartez avec vides... Non

c'est l'inverse... Ah non c'est dans le bon sens, pardon ☐☐

On vous attend toutes et tous !

PS : une soirée raquettes le mercredi 6 février est en préparation. Réservez déjà cette date si vous êtes intéressés.

---

**Les photos du souper de fin d'année 2018 sont disponibles sur le site.**

Les photos sont disponibles dans le menu Membres / Les photos (Connexion obligatoire) Merci beaucoup à Michel pour tout son travail.

Aide : Pour vous connecter sur le site...

---

**Rappel: Venez nombreux au Noël des Cambegouilles, le dimanche 16 décembre 2018**

Hello les Cambegouilles,

Pour terminer l'année en beauté, à vos couteaux, casseroles, plaques à gâteaux et recettes...

Rendez-vous le dimanche 16 décembre dès 12h à la maison Saint-Jean-Cours à Lausanne (Avenue de Cour 138, 1007 Lausanne).

Les boissons sont fournies par le club et le reste je vous fait confiance... ☐

Le Comité