

À la Zumba ? Z'y vais le 6 septembre !

Sur une idée d' Afifa et grâce à l'expérience de Liliana, professeure de zumba, nous vous proposons d'échanger pour un soir le traditionnel entraînement « un pied devant l'autre » par un cours de zumba d'une heure (pas de côté, bras en l'air et rythme dans la peau). Il va falloir se retenir pour ne pas danser toute la nuit !

Je laisserai à Liliana le soin de vous expliquer les bienfaits de la zumba pour nous tous. Je peux tout de même vous dire que, après l'avoir testée une quinzaine de minutes, vous n'allez pas regretter votre entraînement habituel.

La date a été choisie en accord avec Blaise qui sacrifie avec enthousiasme un entraînement du marathon pour se lancer dans cette belle aventure (*Yasmina est passée par là...*).

Le cours se faisant à l'extérieur, vous comprendrez que c'est plus sympa de bousculer un peu nos habitudes pour profiter de la chaleur et du beau temps.

Rendez-vous donc le 6 septembre prochain à Vidy, stade de Coubertin, 18h30. Afifa et Liliana nous emmèneront ensuite sur le lieu de leur choix.

Possibilité de changer la date au 13 septembre en cas de mauvais temps.

Cette première séance nous est généreusement offerte par Liliana. Nous pourrions répéter l'expérience moyennant finance si le plaisir est au rendez-vous. Afifa nous propose volontiers des cours de renforcement musculaire qui pourraient nous être également très bénéfiques.

Mais d'abord voyons si quelques membres sont motivés à bouger différemment et à venir raffermir leurs cuisses de grenouilles d'une manière différente.

Venez nombreux et pourquoi pas en famille pour tester la zumba

! Le nombre de personnes n'est pas limité. Pour ceux qui le désirent et j'espère qu'il y en aura, nous pouvons bien sûr prévoir un apéro juste après la séance. Prenez quelques boissons et trucs à grignoter.

A bientôt.

Liliana, Afifa, Blaise et Roland

« retour vers le passé »

Difficile de parler des Cambegouilles et de toutes les aventures que nous avons vécues, elles furent si nombreuses.

Pour revenir un peu sur le passé lors de la soirée, nous avons imaginé un petit « jeu ».

Pour que cela fonctionne, il nous faudrait quelques informations de votre part. Ce serait super cool que vous participiez à donf.

Bien sûr, ce n'est pas grave si vous ne pouvez pas répondre à toutes les questions ou que vous pensiez n'avoir aucune chance de gagner. L'important c'est de participer !

Vous trouverez les questions en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://forms.gle/SteJCw5CVkiainfGA>

Merci d'avance.

Votre comité

Quarante ans de Cambegouilles ça se fête !

La soirée de fin d'année sera bien évidemment sur le thème de notre anniversaire. Réservez sans faute la date du 26 novembre 2022 pour un jubilé festif.

Cette année nous mettons les petits plats dans les grands et vous proposons une soirée que nous espérons fort sympathique, voire fantastique ! Cela ne tiendra qu'à vous d'en faire LA soirée magique que mérite notre club pour son 40^{ème} anniversaire.

L'organisation complète sera achevée dans peu de temps. Cependant, toujours dans le souci de vous informer au plus vite de ce qui va se passer dans cette jubilatoire soirée et vous motiver à bloquer la date, voici ce qui est actuellement fermement décidé :

DATE :

26 novembre 2022.

LIEU :

Pour que tout le monde profite de la fête dans sa totalité, nous avons réservé la salle du restaurant le raisin aux Cullayes. Oui, cette fois nous passons au « service compris » et n'aurons pas besoin de nous atteler aux tâches annexes. Faire la fête sera tout ce que nous vous demanderons.

MUSIQUE :

Départ pour le passé et retour vers le futur dans les années 80-90 avec notre faiseur d'ambiance le fameux « DJ O'TIGER » qui est prêt à nous faire danser jusqu'au bout de la nuit. Sa flexibilité et son répertoire musical nous permettra même de frôler les sixties, seventies et avec quelques smarties il ira

même visiter le 3^{ème} millénaire...

DEGUISEMENT :

Oui, nous y tenons, cela nous a si bien réussi dans le passé. Rien de trop compliqué, le thème sera « les années 80 » !

Vous pouvez faire le fond de vos armoires ou trouver tout plein d'habits flashy et c'est parti ! Un prix spécial sera remis aux meilleurs déguisements féminin et masculin. Le comité votera en toute collégialité pour celle et celui qui sera le plus original, chatoyant, drôle, osé, voire encore plus ! Nous y mettrons tous les critères possibles et tout notre cœur pour élire Miss et Mister Cambegouilles 40. Epatez nous, surprenez vous, que la boule disco soit avec vous !

La liste d'inscription, le prix et toutes ces choses vous seront communiquées plus tard. L'important est que vous réserviez cette date dans votre calendrier dès maintenant.

Bel été à toutes et tous et à bientôt !

Votre comité.

La course des cambegouilles – 15 mai 2022

Heureusement que vous étiez déjà tous au courant et que vous aviez bien réservé votre week-end pour cet événement. ☐

Oui, c'est un peu le dernier moment pour vous donner des nouvelles. Nous attendions de voir le temps qu'il allait faire ce fameux week-end et on dirait qu'il va faire beau et assez chaud... Et comme de toute façon nos statistiques pointues établies sur de nombreuses années montrent que 80% des membres s'inscrivent à nos événements dans les 10 derniers jours... On est dans les temps !

Tout d'abord la course : nous avons dus nous adapter à cette journée du 15 qui est également la journée lausannoise du vélo dont l'organisation est également au chalet-à-Gobet.

Voici les quelques changements :

- Pour cette année elle se transforme en entraînement géant avec les marcheurs et plusieurs groupes de coureurs.
- Le départ est déplacé à Froideville, au centre sportif du Pré Camuz, route du Chalet à Gobet 8. Départ de l'entraînement à 9h30.

<https://protection.retarus.com/v1?u=https%3A%2F%2Fmaps.app.google%2FRapFEtytdB4UTYSw8&c=3ii9Xaz&r=4XQbmZDlIUrLTyUwC5v4Bb&k=7s1&s=ilsAiCUU5vZ1biVg7Y1BQQUHz0AtJNJcbAFfxryehPC>

- Les douches du centre sportif sont mises gracieusement à notre disposition, un grand merci à Sylvia pour son intervention auprès de la municipalité de Froideville.
- Nous vous attendons tous pour l'apéro et le repas qui suivra au refuge de Villars-Tiercelin (*même refuge que d'habitude*). Bien sûr, vous pouvez aussi vous inscrire sans faire l'entraînement et venir dès 12 heures au refuge.

<https://protection.retarus.com/v1?u=https%3A%2F%2Fmaps.app.google%2FSd9dJN9kTQ7B6Hyb8&c=3ii9Xaz&r=2vu4AJa5XbfmKtwT30z6LK&k=7s1&s=wgCSShh7bdn5cX110SwuY3pxd5eeIr3n82JTuzf6Gzr>

- Nous nous occupons de l'apéro, de la boisson en général, du repas (*Picanha de bœuf au grill, pommes de terre, salades*) et nous vous demandons d'amener quelques desserts.

Merci de vous inscrire en famille sur le doodle ci-dessous. Il serait bien de vous inscrire séparément : vous, votre conjoint(e) et vos enfants.

<https://protection.retarus.com/v1?u=https%3A%2F%2Fdoodle.com%2Fpoll%2F552ng46nmhz58kgh&c=3ii9Xaz&r=2CS5XWJRkJa9E7SA3aT5SA&k=7s1&s=gKAs2tH25eZuEJGGKJlR46Yr1a1APjpdIo04gj6Ke0a>

Au plaisir de vous retrouver nombreux le 15 mai !

Votre comité

La fondue Cambegouilles est annoncée pour le 20 mars !

Après la malheureuse annulation de janvier, nous avons pu louer à nouveau la salle de Sainte-Thérèse pour le dimanche 20 mars (*même endroit que l'assemblée*). Rendez-vous sur place à midi.

Nous comptons sur vous pour quelques desserts.

Nous vous invitons à vous inscrire sur le doodle ci-dessous. Les familles sont les bienvenues.

https://doodle.com/poll/pseusgfn3ay43ryh?utm_source=poll&utm_medium=link

Nous allons trouver une solution pour les personnes allergiques au fromage mais qui ont envie de partager avec nous cette journée.

Le comité

Les entraînements des 20kils et les cambegouilles

Après l'annonce du Conseil fédéral il est temps de positiver au maximum, Enfin !

C'est reparti !... Oui, mais dans quelles conditions pour notre club ?

Dès le 2 mars, nous retournons en force à Vidy pour participer à ces moments qui, depuis plus de 25 ans, sont l'essence même du club et le lieu de naissance de nombreux petits têtards devenus grenouilles cambegouilles. Après deux ans de tempête, nous sommes impatients de retrouver le beau temps. En revanche, si la grenouille veut grimper tout en haut de son échelle pour admirer le soleil, elle doit se remettre en forme pour ne pas rester courbaturée au fond du bocal.

Que reste-t-il des cambegouilles après deux ans de Covid ? Force est de constater que nous n'avons pas de nouvelles d'un bon nombre d'entre vous. Toujours fidèles ? J'en suis sûr ! Mais qu'en est-il de vos possibilités à rejoindre le groupe pour nous aider aux entraînements des 20 kils ?

Cette année il n'y aura pas de séance des coachs avant le début des entraînements. Nous n'aurons peut-être pas beaucoup d'occasions pour se rencontrer avant le 2 mars. Que vous soyez déjà entraîneurs des 20kils ou que vous soyez prêts à venir nous aider (*à l'inverse que vous ne puissiez plus nous aider*) : annoncez-vous ! Nous avons autant besoin d'entraîneurs que de membres accompagnateurs pour apporter leur expérience en mettant l'esprit cambegouilles sur le devant de la scène.

Tous les moyens sont bons pour communiquer. Vous pouvez en parler à un membre du comité ou nous faire un message. Je suis également prêt à centraliser vos messages par mail à rolandmutzenberg@bluewin.ch et par téléphone ou WhatsApp au 077 448 11 55.

Nous attendons vos « news » !

Roland avec le soutien du comité.

Sortie officielle pour le 40ème anniversaire en Alsace, 25 et 26 juin 2022.

Comme nous l'avons communiqué lors de l'assemblée générale, nous vous proposons le marathon du vignoble d'Alsace pour fêter le 40^{ème} anniversaire du club.

<https://www.marathon-alsace.com/>

Pour rappel : cette sortie était planifiée en 2020, voire 2021, mais le virus est passé par là. Une grande partie des participants ont gardé leur inscription aux diverses courses pour 2022 et nous profitons du travail déjà accompli à cette époque pour mettre au point l'organisation.

Cela veut dire également que nous avons déjà fait un grand pas pour la réservation de l'hôtel. Nous allons définitivement bloquer les chambres à fin novembre.

En ce qui concerne les courses, le semi-marathon est très prisé et sera rapidement complet. Il n'y a normalement pas de problème pour les autres distances.

Nous savons que le temps de réflexion est un peu court mais nous vous demandons de réfléchir rapidement à votre participation à ce voyage. Il sera sûrement possible de vous inscrire un peu plus tard que fin novembre mais nous vous laisserons le soin de réserver votre chambre d'hôtel et vous risquez de ne pas pouvoir courir le semi si c'est la course que vous envisagez.

Nous n'allons pas faire de doodle ou autre formulaire d'inscription. Vous pouvez prendre vos renseignements auprès de Roland au 0774481155 ou Christine 0796322094.

Le Marathon du Vignoble d'Alsace, c'est le Marathon le plus festif du mois de Juin... La fête, le sport, la convivialité,

voici ce qui attire les coureurs des 4 coins du monde avec des déguisements toujours plus incroyables ! Mais le Marathon du Vignoble d'Alsace, c'est surtout un événement pour TOUS, que vous soyez coureurs, marcheurs, enfants jeunes et moins jeunes, seniors, déguisés ou non, vous y trouverez votre bonheur ! A travers un parcours atypique entre vignes et villages, découvrez nos 12 relais gastro-viniques riches en spécialités alsaciennes ainsi que de nombreuses animations.

Franchement, ce n'était pas réfléchi dans ce sens en 2020, mais le marathon du vignoble d'Alsace est la sortie idéale pour fêter notre 40^{ème} anniversaire. Il réunit tout ce que nous avons besoin pour faire de ce voyage une grande fête. Il faudra malheureusement modifier quelque peu notre phrase mythique qui deviendra pour cette occasion : « pendant l'effort, le réconfort » !

Votre comité

Séance du comité du 30 septembre 2021

Chose promise, chose due !

Chères et chers cambegouilles,

En octobre 2020, nous vous avons proposé de participer à nos réunions de comité. Notre souhait étant de dénicher quelques membres enthousiastes pour préparer le futur, fournir de nouvelles idées et, pourquoi pas, reprendre les rênes de notre club fétiche prochainement.

Il est bien clair que ce n'est toujours pas la période idéale. Cela risque même de durer encore un certain temps. Nous sommes d'ailleurs bien optimistes en imaginant notre soirée de fin d'année en novembre, nous en reparlerons certainement ces

prochaines semaines.

Même si le club ne fourmille pas de projets concrets, la grenouille est depuis ce printemps comme la cigale : elle a bien pu chanter et s'amuser en montagne, au chalet et au bord du lac. Le club vit par petits groupes et seules les grandes réunions nous sont interdites.

Malgré tout, nous essayons d'avoir une vision sur l'avenir et surtout sur l'année 2022 qui sera le 40^{ème} anniversaire du club. Il est nécessaire de nous rencontrer même si les sujets abordés ne se concrétisent pas pour l'instant.

Pour nous motiver, nous avons prévu un voyage d'une semaine à Majorque aux frais du club. Malheureusement, tous les membres du comité ne pouvaient pas se libérer. Nous avons opté pour quelque chose de plus simple : un apéro dinatoire canadien... Mais pas au Canada, juste canadien... Savez-vous que « buffet canadien » est un terme de la Suisse romande ? Au Canada on dirait plutôt « repas communautaire » ou « repas-partage » comme en France. Bien que, en France on peut dire aussi « repas auberge espagnole » ou encore « repas tiré du sac » (*jolie expression pour nos amis montagnards*)... Du coup, on dit quoi en Espagne ?... La version anglaise est intéressante mais je vous baratine déjà assez, ce sera pour une prochaine fois.

L'annulation des entraînements des 20 kils nous a privés de notre meilleure vitrine pour recruter de nouveaux membres et les affaires globales du club sont plutôt en berne en ce moment. Qu'à cela ne tienne, nous comptons sur vous pour donner un nouveau souffle et de nouvelles idées à ce magnifique club d'amis. Si vous ne pouvez pas venir en personne mais que vous avez un sujet à nous transmettre, faites-le par mail à rolandmutzenberg@bluewin.ch ou parlez-en à un membre du comité que vous croisez.

Etant parfois pessimiste, je ne m'attends pas à une révolution. Montrez-moi que j'ai tort et réagissez à notre appel si vous souhaitez vous investir !

Je me souviens des années 2000, lorsque nous avons vécu une

belle renaissance du groupe par l'apport de nouveaux membres performants dans tous les domaines de prédilection du club... Pourquoi ne pas retrouver un nouvel élan dans cette décennie ? Je fais un appel de la basket à tous les jeunes qui pourraient s'investir et faire perdurer ce club. Il faut bien commencer et après ce sera à vous de motiver votre génération pour vous approprier ce club, comme nous l'avons fait nous-mêmes à notre époque.

Il ne faut pas non plus s'alarmer. La grenouille cambegouille se porte bien, les comptes sont sains, la course à pied est encore notre objectif, le groupe des marcheurs s'étoffe. Nous avons encore de belles années devant nous de partage et d'amitié.

Je participe quelquefois avec vous à certaines discussions sur l'âge moyen du club et les futures répercussions que cela entraînera pour notre association. Nous en parlons de façon amusante mais également sérieusement. Vous ne m'en voudrez pas si de temps en temps je vous en touche également un mot. La conscience collective nous fera avancer ensemble.

Nous fixons la date du 15 septembre pour recevoir votre inscription à la séance du comité. Cela nous laissera un peu de temps pour trouver une salle si vous êtes nombreux.

Roland avec l'approbation du Comité.

Courir les 20 kils toutes et tous

ensemble, mais pas tout à fait !

Anne-Laure a fait une proposition qui motive déjà plusieurs personnes. Nous allons courir en club le parcours des 20 kils de Lausanne à la date prévue initialement... ou presque.

Voici comment cela va se passer :

- Nous sélectionnons 2 dimanches : le 25 avril et le 2 mai (nous garderons le plus beau).
- Nous ferons des groupes selon les forces et les souhaits. Si par affinités vous avez déjà un groupe constitué, il n'y a pas de problème.

- Nous prévoyons les 10 kils, les 20 kils et si demande un intermédiaire pour celles et ceux qui n'auraient pas retrouvé la forme suffisante pour le tour complet. Il y aura également des groupes marcheurs.
- Après la course ? Le réconfort bien sûr ! Nous aurons normalement la possibilité de nous réunir à 15 personnes. Il faudra peut-être envisager 2-3 points de rencontre bien séparés (*nous allons préparer les boissons et quelques grignotages mais vos propres préparations culinaires sont toujours les bienvenues*).

Tout cela n'est pas encore bien ficelé mais il faut bien commencer. Ne serait-ce que pour vous donner à nouveau l'envie d'un petit challenge pour vous entraîner et permettre aux organisateurs de vous proposer quelque chose de sympa dans le respect des normes sanitaires en vigueur lors de cette journée. Je préconise la création d'un nouveau groupe WhatsApp juste pour cet événement. Le énième groupe WhatsApp me direz-vous ? Ma foi oui mais c'est quand même la meilleure façon d'avoir une communication rapide et vivante sans embêter tout le club. Il pourra même servir le jour J pour s'envoyer quelques photos en courant.

Le départ sera à l'heure habituelle, peut-être à 9h pour les 20 kils. Nous pouvons également échelonner les départs selon l'affluence de coureurs. Tout reste ouvert car nous devons rester flexibles en attendant de connaître les possibilités à fin avril. Nous vous communiquerons toutes les infos possibles au fur et à mesure. Par contre, vous pouvez dès à présent montrer votre intérêt en vous inscrivant sur le groupe « 20 kils 2021 » en cliquant sur le lien ci-dessous (*depuis votre smartphone uniquement car il faut que le programme WhatsApp soit installé*) :

<https://chat.whatsapp.com/GccBG1gKQsCKG4AWjCMI4W>

ou en envoyant un message aux numéros :

079.668.24.84 (Anne-Laure)

077.448.11.55 (Roland)

Nous savons également que les 20 kils prévoient une édition connectée au printemps. Nous nous préparons déjà pour notre propre organisation et si elle est compatible avec celle des 20 kils nous pourrions en parler le moment venu. Pour autant que cette proposition connectée vous intéresse.

Voilà pour un premier message, chauffez les baskets, entraînez-vous et retrouvons-nous vite !

A bientôt.

Anne-Laure et Roland

Cotisations du club 2021

Chères et chers membres,

La cotisation n'étant pas hors de prix, le Comité n'a pas jugé indispensable de supprimer le paiement des cotisations en

2021. De plus, bien des membres ont déjà payé leur contribution annuelle sans attendre une quelconque communication du club. La cotisation cambegouilles n'est pas une contrainte financière mais un investissement, si je puis me permettre... Nous investissons pour recevoir de l'amitié, du bonheur, de la joie, un peu de fatigue, des courbatures et beaucoup de plaisir d'être ensemble. Il arrive aussi que la récompense ne nourrisse pas que nos esprits mais aussi nos ventres, donc CHF 40.- par personne et CHF 60.- par couple est une participation fort peu coûteuse pour satisfaire le corps et l'âme. Nous attendons avec impatience le paiement de votre cotisation.

Cette année nous gardons espoir de vous proposer quelques bonnes idées afin de dilapider l'immense fortune qui stagne sur le compte des cambegouilles. Si les occasions viendraient à manquer, nous concentrerons nos efforts en 2022 : année du 40^{ème} anniversaire du club.

L'on dit souvent que l'homme est un être éminemment social, mais la grenouille ne l'est pas moins, en tout cas celle qui saute par-dessus les flaques d'eau, Une race à part qui a besoin de vivre ensemble et qui survit actuellement par petits groupes dispersés entre lacs et montagnes en évitant les pièges des garde-chasses habillés de bleu. L'on verra si le grand CF (chasseur fédéral) décidera d'alléger ses restrictions mais nous on est prêt !! Dans la mesure du possible selon les conditions sanitaires et selon vos convictions personnelles bien sûr.

(si jamais ce document tombe dans les mains d'une personne dont la tête portait un képi à l'époque, le paragraphe ci-dessus n'est qu'une fake-news, une fausse information juste pour rire).

A bientôt !

Roland et le Comité