

Publication officielle du comité cambegouilles

Chers membres,

Nul n'est besoin de préciser que cette année est bien compliquée et le sera sûrement jusqu'à la fin. Nous reparlerons de 2021 au moment opportun.

Les prochaines conséquences du Covid pour le club sont :

- L'annulation de l'assemblée générale
- L'annulation de notre traditionnelle soirée
- L'annulation de l'apéro de Noël

Personne n'y croit, mais si un petit quelque chose pourrait s'organiser en décembre nous le ferons avec plaisir.

L'annulation de l'assemblée générale nous oblige à devoir vous communiquer l'essentiel par message sur le site internet et le whatsapp, voici les points importants :

1. Les comptes 2019-2020 ont été comme d'habitude bouclés à fin septembre. A ce jour ils n'ont pas encore été contrôlés, la date étant reportée à cause des risques Covid. Nous vous informerons dès que nos contrôleurs les auront validés. Aucune publication de chiffres se fera sur le site. Si vous avez de l'intérêt à ce sujet, il sera toujours possible de demander ces informations par la suite. Il ne s'agit pas de cacher les choses ou d'être parano et de croire que l'on sera espionné mais voilà ! C'est quand même mieux comme cela.
2. Jean-Luc, après de nombreuses années sans faille au poste de caissier, quitte ses fonctions de caissier et membre du comité dès ce jour. Merci Jean-Luc pour tout le travail effectué qui n'était pas que de tenir les comptes mais également de donner un grand coup de main à chaque événement de notre club. Pour reprendre quelques mots à la mode en ce moment : tu as fait un « amazing great job ! ».

3. La tâche de caissier est maintenant reprise par Barbara qui a accepté de relever le défi. Merci Barbara car ce n'est pas un travail toujours facile, surtout lorsqu'il faudra envoyer les rappels de paiement des cotis à nos chers membres. □
4. Les traditionnelles propositions de sorties que nous soumettons lors de l'AG sont bien entendu mises en stand-by. Certaines sont encore planifiées et en attente de bonnes nouvelles : l'Alsace en juin et le marathon de la Jungfrau en septembre. Il y a également deux événements planifiés en 2021 que nous espérons pouvoir réaliser. Le premier étant la course de la Cambegouilles prévue le dimanche 30 mai 2021.

Le deuxième événement nous est proposé par Michel Buthion, qui a dû malheureusement annuler son entraînement/pot de départ de ce mois et le reporter à l'année prochaine lors de son passage en Suisse. La date fixée est le dimanche 16 mai 2021 au refuge de Crissier.

Nous en reparlerons dans quelques temps mais restons tous optimistes et bloquons si possible ces deux dates dans nos agendas respectifs.

Quid du comité ? Permettez-moi le mot du Président à ce propos.

Nous n'allons pas pouvoir voter pour sa réélection en AG. Nous pourrions l'imaginer par mail ou autre moyen moderne de voter mais cela sera long, ennuyeux et sûrement pénible pour obtenir des réponses rapides... Il n'y a qu'à voir lorsque nous vous demandons de vous inscrire à un événement, en général il faut attendre la dernière semaine pour avoir toutes les réponses... fatigant... *(je vous avais dit, c'est le mot du Président □)*. Et d'ailleurs mon homologue lointain du pays de Mickey m'a dit que ce n'était pas fiable. Ah ces Présidents qui veulent sauver leur tête !...

Donc, ma proposition est simple : étant donné cette année peu éreintante pour votre comité, je vous demande de le réélire

pour 2021.

Ceci dit, votre comité pense à son avenir et à celui du club très souvent. Nous nous posons beaucoup de questions, même si pour l'instant la vision est à court terme à cause de cette pandémie. Nous aimerions imaginer un retour prochain à la normal et pouvoir comme souvent ces dernières années vous proposer de bonnes idées.

Je pense que certains peuvent nous reprocher de ne pas vouloir élargir notre horizon, que nous restons visser sur nos sièges de membres du comité et que notre petit clan nous convient bien. Il faut avouer que nous nous connaissons bien et que toutes ces années de travail ensemble ont permises d'avoir une équipe aussi collégiale et pleine d'idées que notre Conseil Fédéral. Nous avons déjà dérogé à une règle de nos statuts en augmentant le nombre de membres, qui normalement est de sept, pour avoir un peu plus de dames.

Je vous répondrai également que, personnellement, je n'ai pas ressenti beaucoup d'envie d'autres membres du club de venir nous rejoindre et nous aider. Il ne faut pas oublier que nous prenons sur notre temps libre pour tout organiser, préparer, ranger, etc. Nous avons l'impression que la relève n'est pas là et c'est peut-être notre erreur.

Alors voici notre proposition, dès que nous pourrons à nouveau être ensemble :

Nos prochaines réunions de comité seront ouvertes à tous. Nous vous communiquerons les dates à l'avance et, si vous êtes intéressé, nous vous demanderons de vous inscrire dans un délai raisonnable afin que l'on puisse au cas où réserver une salle en conséquence. Vous pouvez aussi nous proposer des sujets pour une séance. Nous avons sûrement besoin de nouvelles idées pour les entraînements, la course à pied, rendre attractif notre club pour de nouveaux membres et j'en passe. J'admets que votre comité actuel ne possède pas les coureurs les plus performants du moment, mais nous sommes très bien pour la deuxième partie de notre phrase culte : après

l'effort, le réconfort.

Nous aurons peut-être ensuite le plaisir de pouvoir passer la main à une nouvelle équipe prête à relever le défi pour les 40 prochaines années.

Je ne m'avance pas trop en imaginant un réel changement pour 2022, l'année de notre quarantième anniversaire. Pour ma part, l'envie est là de pouvoir vous organiser une belle fête et j'avoue que je verrai bien une sortie ressemblant au marathon relais de Champagnole (*pour ceux qui se rappellent les bons souvenirs*). Pas de précipitation, mais un événement comme celui-ci se prépare largement en avance.

Les temps sont durs et nous piaffons d'impatience de pouvoir nous retrouver tous réunis en bonne forme, plein d'énergie et de bonne humeur !

En attendant ce grand moment, passez tous de bonnes fêtes de fin d'année et prenez soin de vous et de vos proches.

Roland et tout le comité Cambegouilles.

L'économie suisse souffre... Les cotis cambegouilles aussi !

Chers membres,

Les conséquences du Covid sont nombreuses et touchent tous les secteurs économiques, sportifs, de loisirs et de plaisirs. L'embellie revient et les médias nous disent que les Suisses veulent revivre « comme avant », restos, cinoches, playas et j'en passe sont à nouveau plébiscités !

Malheureusement, une conséquence inattendue touchant notre club nous a sautés aux yeux lors de notre dernier comité. Une

bonne partie de nos grenouilles n'a pas fait que de camber les gouilles ces derniers mois, elle a également décidé de sauter à pieds joints par-dessus le paiement de la cotisation.

Avant que vous ne décidiez de dilapider tout votre argent en billets d'avion non remboursables, en hôtels helvétiques hors de prix ou en utopique budget de vacances à l'étranger, nous vous serions reconnaissants de garder un petit quelque chose pour payer votre cotisation 2020.

Peut-être avez-vous l'impression que notre club n'a pas fourni les prestations attendues et que vous seriez en droit de demander une réduction de prix, voire une annulation de la coti 2020 ?

Notre petit club n'est pas un centre de fitness avec un montant mensuel de contribution qui ferait rougir toute rainette verte. Nous estimons que pour la somme demandée nous n'avons pas de honte à vous réclamer le paiement de votre généreuse participation 2020.

Jean-Luc, notre crapaud sonneur (de cloches) à nous et futur retraité caissier, vous fera suivre ces prochains jours les rappels de paiement.

Le Comité

Entraînement au chalet-à-gobet le dimanche 1er mars.

Même si notre cher Blaise nous y emmène chaque dimanche, nous aimerions cette année proposer un entraînement spécial chaque mois au chalet-à-Gobet. Ils ne deviendront spéciaux que grâce à votre motivation de venir en nombre, bien sûr.

Après une expérience pas tout à fait réussie, nous allons cette année modifier le concept. Nous ne fixerons la date que quelques semaines à l'avance pour essayer d'avoir le meilleur dimanche possible en prévision d'autres événements.

Faut-il vous rappeler que le chalet-à-Gobet, avec son fameux tracé de « la cambegouilles », est à notre groupe ce que représente le trajet du marathon d'Athènes à la course à pied ? La genèse de notre légendaire club !

Venez profiter de ces magnifiques paysages en courant, en marchant et en tout temps ! Il n'y a aucun problème pour adapter le parcours aux conditions météo.

Pour marquer le coup lors de la première édition, nous avons prévu de mettre le paquet. Voici le programme :

- parcours sous la direction de Blaise, départ à 9h30 de Mauverney
- douche à Mauverney (piste Vita)
- apéro et grillades au refuge des Saugealles (tout près du chalet)
- comme à l'accoutumée, une salade ou un dessert sera le bienvenu. Nous nous occupons du reste.

On va la faire à la cool... Pas d'inscription à l'avance, pas d'obligation quelconque, juste votre envie immédiate ou au tout dernier moment pour venir nous rejoindre. Il y aura ce qu'il faut. Venez en couple ou en famille, même juste pour les grillades.

On vous attend !

Sortie raquettes le mercredi 12 février

2020

Bonjour les cambegouilles,

Sylvia nous propose à nouveau la sortie raquettes aux Paccots, à la buvette du Vuipay, le mercredi 12 février.

Certains pourraient se demander pourquoi nous ne changeons pas d'endroit ? Simplement parce que nous n'avons pas trouvés pour l'instant d'autres sites qui réunissent les avantages du Vuipay : proximité, parcours pas trop long et carnotzet sympa.

Rendez-vous à 17h45 au parking du restoroute de Lavaux, ou directement quelques minutes plus tard au parking de la cascade aux Paccots.

Inscrivez-vous sur le doodle ci-dessous pour confirmer votre inscription.

<https://doodle.com/poll/8gqqdz86v4eqiqnz>

Comme chaque fois, le nombre est limité dans le carnotzet. Un maximum de 28 personnes si on se cogne un peu. Ne tardez pas à vous inscrire !

Petit changement par rapport aux autres années : pour gagner du temps lors du repas nous ne proposerons plus la raclette mais resterons sur des fondues.

Salutations amicales et sportives

Sylvia et Roland

Les prochaines dates à réserver dans vos agendas !

« *Il pleut, il mouille, c'est la fête à la grenouille* »

L'automne arrive, c'est la saison des feuilles mortes, des marathons, de nos sorties nocturnes à travers Lausanne, des bonnets de Père Noël, du vin chaud, de plein de petits ou grands moments à passer ensemble et qui nous emmèneront rapidement en hiver et à la fin de l'année. Purée, que le temps passe vite !

Pour avoir le plus de monde possible aux trois dates importantes de cette fin d'année, réservez déjà ces dates dans vos agendas :

- Mercredi 13 novembre : l'Assemblée générale.

- Samedi 30 novembre : le repas de fin d'année.

Pour la petite histoire, désolé pour ceux qui iront à l'Escalade, mais cette fois ce sont eux qui ont avancés la date ☹

- Dimanche 15 décembre : le Noël des cambegouilles.

D'autres informations suivront et ce message n'a pour but que de vous rappeler de bloquer ces dates.

A bientôt !

Le Comité

Dimanche 8 septembre 2019 : course «

Myrun4help » en joëlette

Pour soutenir l'association Fair Play, nous allons participer pour la deuxième fois à la course de Chevilly qui aura lieu le 8 septembre :

<https://myrun4help.ch/a-propos-de-myrun4help/>

<http://as-fairplay.ch/>

Nous avons bien sûr besoin de vous, le plus grand nombre possible, pour réussir ce nouveau challenge au bonheur des enfants handicapés.

Ceux qui ont déjà participé à la course de Chevilly, aux 10 kils du marathon de Lausanne en joëlette, au soutien de Rêves Suisse pendant les 20 kils ou encore à la course Handi-Challenge de Morges, comprennent bien l'importance de ces gestes et savent que nous en retirons nous-mêmes une grande satisfaction et beaucoup d'émotions.

Chevilly n'est pas une course simple. Deux distances sont proposées : 7 ou 14 km (*il s'agit d'une boucle que l'on fait deux fois pour le grand parcours*). Il y a des passages « techniques » qui ne sont pas faciles avec une joëlette mais tout à fait faisables. Quelques gaillards bien costauds sont les bienvenus. Le grand parcours peut se faire aussi en équipe relais. Un premier groupe court les 7 premiers kilomètres et une autre équipe les 7 suivants.

Avant d'aller dans le détail pour l'organisation des joëlettes, il nous faut du monde !

Merci de vous inscrire sur le doodle ci-dessous :

<https://doodle.com/poll/4k6chzvbps7u68pf>

2 possibilités : 7 ou 14 km. Vous pouvez vous inscrire pour

les deux mais, si vous avez quelques doutes sur vos possibilités, vous pouvez rester sur les 7 km. Nous verrons par la suite quelle sera votre course (14km, 7km ou 7km en relais).

Nous reparlerons de la préparation des joëlettes car, pour l'instant, nous ne savons pas encore combien d'enfants nous allons accompagner et sur quels parcours nous allons courir. Cela dépendra de votre présence et du nombre d'enfants. Nous avons également un challenge plus personnel pour notre club : une joëlette cambegouilles pour accompagner le petit fils d'Evvy et Pierre.

N'hésitez pas à vous inscrire pour participer à cette course riche en émotions !

Roland

REPONSE URGENTE ! Faisons ensemble les 20 kils pour la bonne cause !

Il y a deux ans, pour notre 35^{ème} anniversaire, nous avons fait un groupe d'une vingtaine de personnes pour courir tous ensemble les 20 kils de Lausanne. L'expérience était fort sympathique avec distribution de bonbons aux enfants, ballons, etc... *Nous sommes partis tous ensemble et sommes arrivés tous ensemble.*

Il était question cette année de renouveler l'idée. Quelques personnes étaient intéressées par ce projet. Il nous manquait un objectif sympa pour donner un sens à cette nouvelle aventure et Anna l'a trouvé : courir pour l'association « Rêves-Suisse » (enfants malades). Nous participerions à la course en portant leur tee-shirt, en distribuant des bonbons et des flyers.

<http://reves-suisse.ch>

La préparation de l'évènement n'est pas terminée mais le caractère urgent de mon message est pour l'association qui nous demande le nombre de tee-shirts dont nous avons besoin et dans quelles tailles (*sûrement des cotons, mais c'est pour la bonne cause*). J'ai donc urgemment créé cette news et son doodle pour vous demander de vous inscrire au plus vite. Nous devons donner une première estimation dans 2 jours.

Nous pourrons ensuite parler de notre aide pas seulement sportive mais également financière à l'association en faisant quelques récoltes de dons auprès de vos connaissances, pourquoi pas du club, mais cela sans aucune obligation et en totale liberté. Pour l'instant notre but est vraiment de grossir le groupe de coureurs pour donner une bonne visibilité à cette association lors de la course.

Faites du bruit pour « Rêves-Suisse » et venez courir avec nous en vous inscrivant ci-dessous :

<https://doodle.com/poll/6bvh6msuwksx3knk>

Merci à toutes et tous (*dont le but n'est pas de faire un chrono*) de vous motiver rapidement à nous rejoindre. Je vous le promets, ça va être coool pour nous et bien utile pour Rêve-Suisse.

Roland et Anna

annonce de décès

« On a des mots pour dire une peine légère, mais les grandes douleurs ne savent que se taire. »

Je vous informe du décès d'Adrien, fils de Jean-François

Gaudard, notre ami et membre du club.

Un avis sera publié lundi dans le journal 24 heures. Une cérémonie est prévue mardi à 16h30, chapelle de Montoie.

Nous ne sommes pas égaux dans l'affrontement de nos peines. Jean-François ne désire pas de messages ou de téléphones, merci de respecter sa demande.

« ne venez pas habillé en deuil » est le seul souhait de la famille pour nos membres qui aimeraient témoigner de leur amitié et de leur soutien à Jean-François et ses proches mardi prochain.

sortie raquettes le mercredi 6 février

Bonjour les cambegouilles,

Sylvia nous propose à nouveau la sortie raquettes aux Paccots, même endroit que l'année dernière avec repas raclette ou fondue à la buvette du Vuipay.

Rendez-vous à 17h45 au parking du restoroute de Lavaux ou directement quelques minutes plus tard au parking de la cascade aux Paccots.

Inscrivez-vous sur le doodle ci-dessous pour confirmer votre inscription et choisir votre repas.

Attention : la raclette est uniquement servie dans le carnotzet, maximum 22/24 personnes. La fondue (ou jambon, frites..) est servie à la buvette. Donc, dépêchez-vous de vous inscrire si vous préférez la raclette ! Il est logique de réserver les places selon l'ordre d'arrivée des inscriptions.

<https://doodle.com/poll/qu2dk7h3kanv867y>

Salutations amicales et sportives.

Sylvia et Roland

marathon de Munich ou de San Sebastian ? Le choix est fait.

Bonjour les Cambegouilles,

Je ne vais pas faire durer le suspense plus longtemps, le marathon qui sera organisé par le Comité sera celui de Munich. Le doodle a donné son verdict.

Une bonne nouvelle pour San Sebastian, il se fera également. Vu le nombre d'intéressés, il ne serait pas fair-play de ne pas le proposer officiellement pour le club. L'organisation sera assurée par les participants.

Je ne vous cache pas qu'au départ je n'étais pas enthousiasmé par cette solution. Les grandes organisations de ces dernières années nous avaient bien réussi (Florence, Valence, Vérone). C'est aussi chouette d'avoir un grand nombre de cambegouilles ayant un but commun d'entraînements 3 mois avant le marathon.

Réflexion faite, nous allons peut-être y trouver certains avantages. Quelques membres ont voté pour San Sebastian par « feeling » avec l'endroit, d'autres parce que leur agenda ne leur laisse pas le choix, idem pour Munich. Le fait de proposer deux dates pour deux marathons différents permet à plus de membres de s'intéresser à nos sorties. Ce qui compte en finalité n'est pas le nombre de coureurs par sortie, mais le fait de se faire plaisir sur marathon en profitant de l'influence d'un groupe pour se motiver.

Cela ouvrira peut-être la voix pour 2020 à d'autres idées. L'expérience nous le dira. Par exemple pourquoi pas ne pas proposer un marathon proche, comme Lucerne, Turin et proposer un plus « exotique » comme Taipei, Shanghai, Athènes... Ou encore proposer une date au printemps pour aller à Rome, Paris ou Barcelone... etc... Nous verrons cela dans un prochain chapitre du livre « les cambegouilles en vadrouille ».

En attendant, nous allons reprendre le doodle du marathon et je vais vous demander de corriger ou confirmer votre choix pour votre marathon préféré. Pour ceux qui ont voté pour les deux, merci de laisser uniquement celui qui vous intéresse vraiment. Pour ceux qui attendaient la réponse sur le choix du marathon, merci de voter pour celui auquel vous allez participer.

Je sais, c'est assez compliqué à faire, décider de venir et faire 2 clics dans un doodle est plus stressant que 3 mois d'entraînements, je conçois également qu'il faut du temps pour s'organiser pour prendre des jours de congé. Je suis donc tout désolé de vous taquiner encore une fois et vous demande, pour Munich, de faire votre choix sans trop tarder. Nous sommes déjà entrain de regarder les hôtels. J'aimerais avoir pour fin janvier une vision assez juste du groupe qu'il y aura. L'expérience est là, le temps qu'il faut à nos membres pour voter ou s'inscrire à nos événements est inversement proportionnel à leur vélocité en course ☐ Cela me fait penser, il est encore temps de vous inscrire à la fondue du 20 janvier et il faudra ne pas oublier de vous inscrire rapidement à la news qui va suivre demain...

Le doodle :

<https://doodle.com/poll/xca8i3rb2vr3numn>

Salutations amicales et sportives.

Roland