



J- 179

INSCRITS !

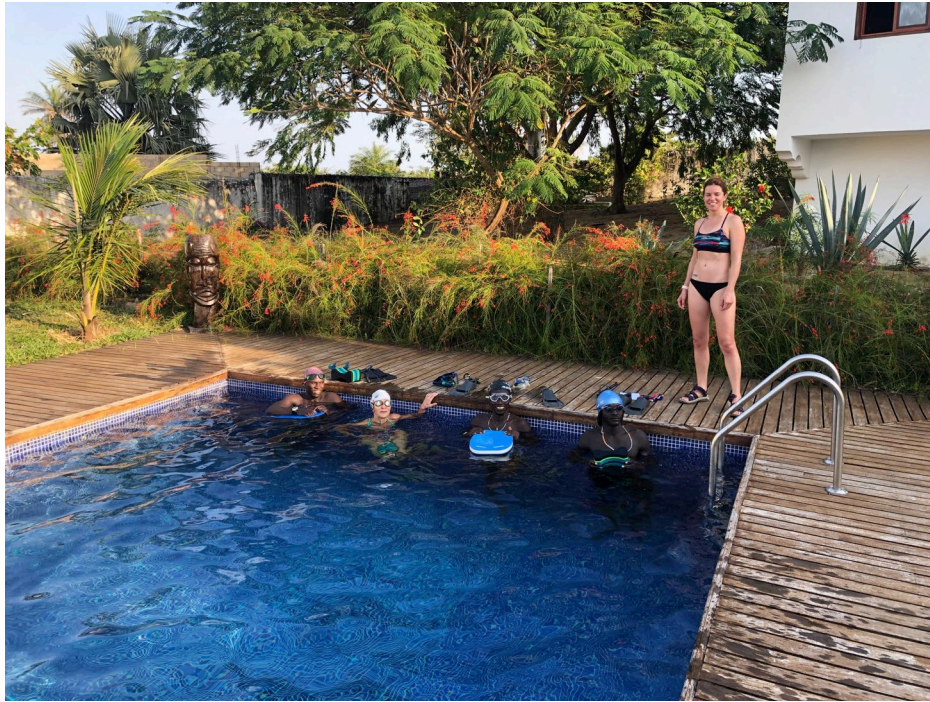
Nous avons pu enfin reporter notre inscription de 2020 à 2021 après quelques problèmes liés aux connexions internet, aux mots de passe et j'en passe... Nos numéros de dossards sont à suivre.

Nous les attendons avec impatience sachant que nous n'aurons déjà pas le n°6...



LES ENTRAÎNEMENTS CONTINUENT...

En natation, il faut absolument améliorer la technique de René et Sidya. Alors, au prix d'un effort financier incommensurable de notre sponsor TECHFIRM INTERNATIONAL, nous avons embauché une professeure de natation venue spécialement de Genève pour remédier aux lacunes récurrentes de nos 2 nageurs au devenir.



On la voit ici lors de son premier entraînement de natation.



Et ici lors de son dernier avec les autres triathlètes du club



Qui a mis ça !!!!

Quant à l'entraînement vélo, RAS. Seul fait notable, nous avons changé de café pour notre petite halte à Oussouye. Le coca, il faudra l'arrêter en 2021.

Misère

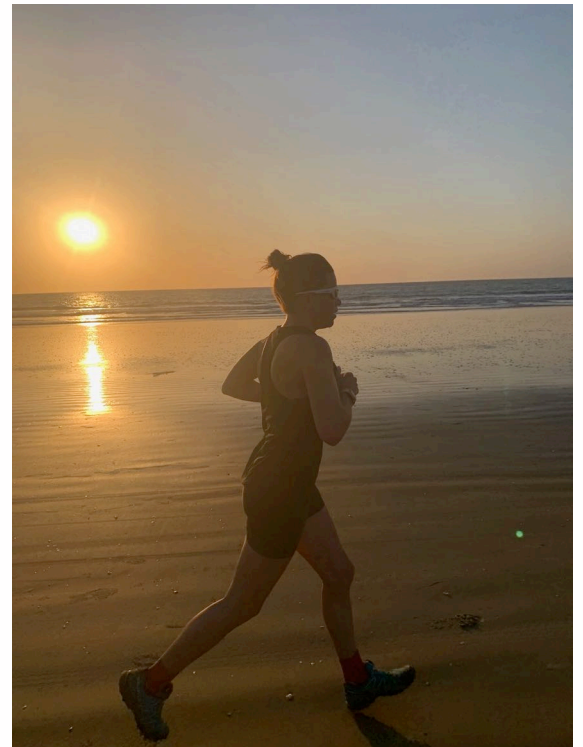
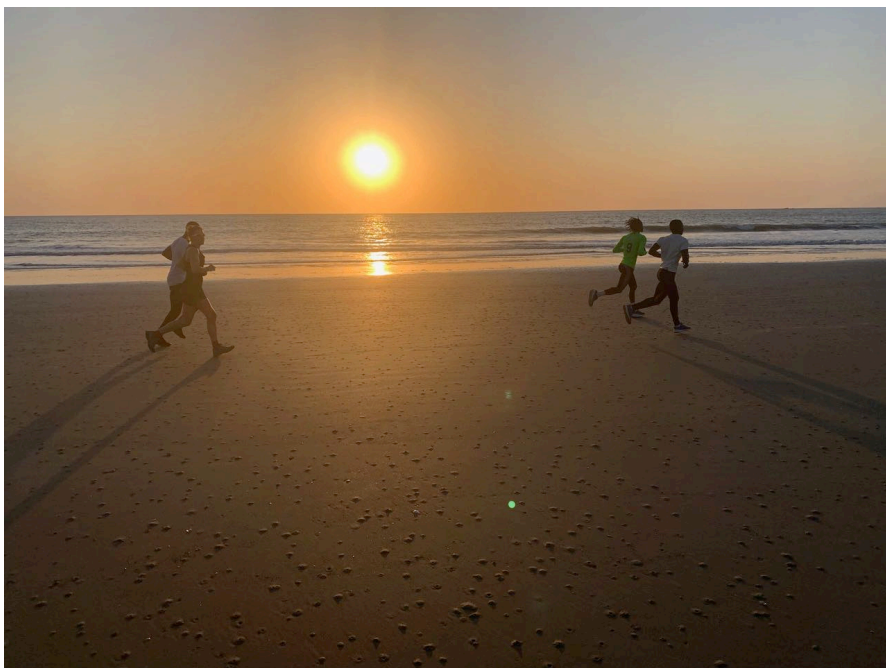
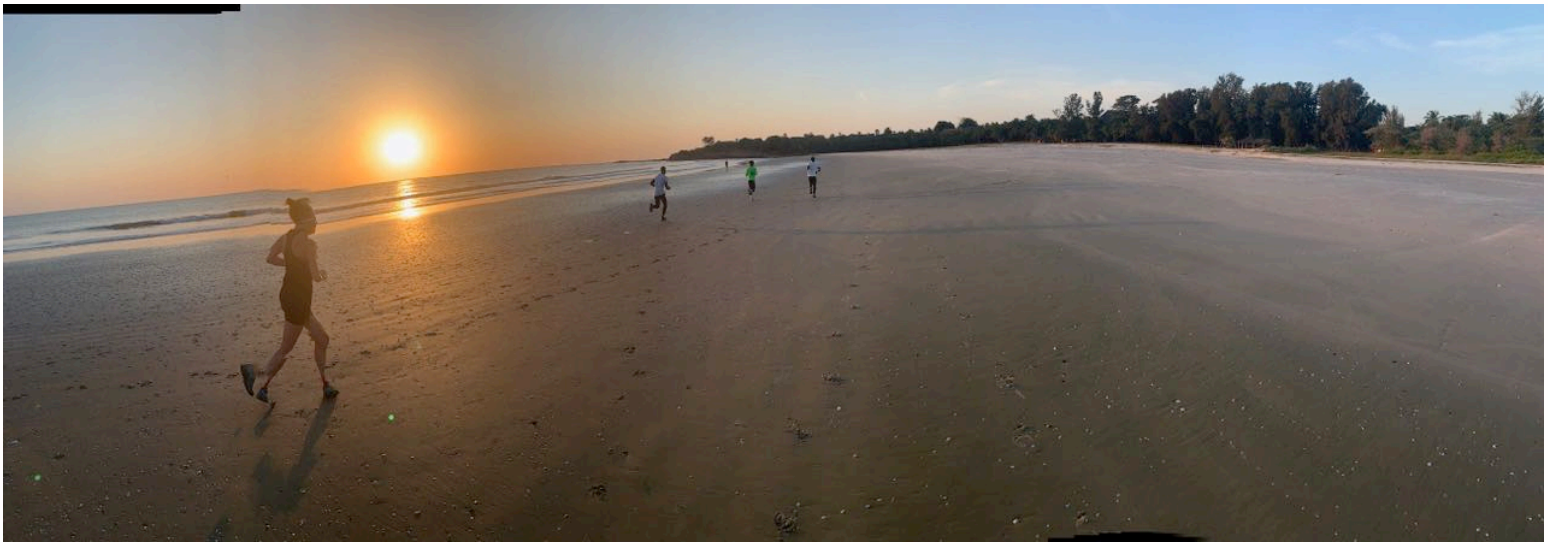


Tiens, on ne vous a jamais montré encore d'entraînement de course à pied, et bien on va le faire. On a choisi de vous montrer celui de la plage entre le Club Med de Cap Skirring et notre maison pour que ça vous donne envie de venir nous rejoindre. On prend tout le monde vous savez !

Les plus forts attendent avant de commencer...



Photos de l'entraînement, sans commentaires...





Envie de venir ?



Hé oui, on sait aussi faire la fête de temps en temps ! Une vingtaine de convives était invitée. Nos triathlètes bien sûr, mais aussi nos amis et nos sponsors présents, c'est-à-dire TECHFIRM et l'hôtel LA PAILLOTE.

Beaucoup de sénégalais ne connaissent pas les crêpes et il ne faut pas que ça vous étonne. Cela n'est pas dans leur culture culinaire. Plein de choses nous échappent, ce qui rend la vie ici intéressante, colorée et ressourçante.

On voit ici Mariama et Omar.

Mariama tient un restaurant à Djimbering qui est à 15 km. On y va tous les 2 jours à vélo et c'est très bien. On y mange local pour 1,5€ et c'est trop bon !

Omar travaille dans un hôtel au bord de la plage qui s'appelle « La villa des pêcheurs ». C'est lui qui s'occupe des petit-déjeuners et il fait des crêpes tous les jours. Seulement, à cause du COVID, il n'y a pas de touristes et donc pas de travail. Il espère comme beaucoup reprendre en janvier, mais c'est mal parti...



En pleine dégustation...

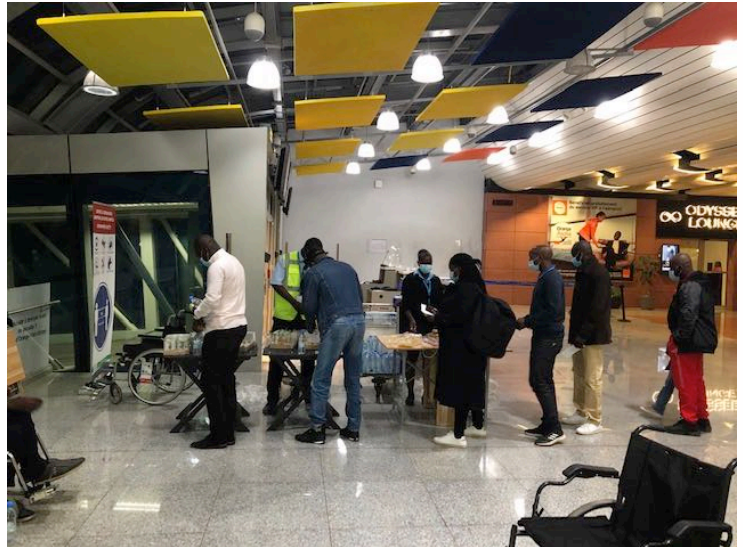


Vue de groupe

NOTRE DÉPART ARRIVE...

Le 8 décembre, nous quittons nos amis du Sénégal pour repartir en France par notre très chère compagnie...AIR SÉNÉGAL. Nous ne pouvions pas faire autrement vu que nous avions pu récupérer un avoir sur le vol avorté de l'aller...

Cette fois-ci, pas d'avion non programmé mais simplement un vol retardé de 2h30 (sic !) avec un décollage à 3h30 au lieu de 0h55 comme prévu. AIR SÉNÉGAL a sorti le grand jeu en nous offrant gratuitement un repas que bon nombre de passagers ont pris. On les voit ici faire la queue.




Un repas inoubliable composé de chips, eau, jus de fruit et sandwich à la saveur inconnue.

Merci AIR SÉNÉGAL

Une arrivée sans problème à Roissy CDG où nous avons passé le test antigénique COVID sur place et sans attendre, avec un résultat 15mn après. Bref, très pratique et on ne perd pas de temps puisque nos bagages n'étaient pas encore arrivés quand on a voulu les récupérer.

On laisse donc René et Sidya à leurs entraînements mais jusqu'au 17 janvier seulement, date à laquelle nous revenons, Agnès et moi. Un plan hebdomadaire de leurs différentes sorties leur a été laissé et ils sont tenus de le respecter car à mon retour, les distances vont s'allonger et il faut qu'ils y soient préparés.

NOVEMBRE 2020	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL
		1000 m			1000 m			2 km
	30 km	60 km	75 km	30 km		60 km	75 km	330 km
	9 km		8,5 km		9 km			26,5 km

Enfin, je ne vous quitterai pas sans vous raconter une nouvelle histoire africaine qui nous vient tout droit de notre chère Casamance...

HISTOIRE CASAMANÇAISE



Un jour, nous sommes allés à Ziguinchor à vélo en guise d'entraînement. C'était l'occasion aussi d'inviter Guillaume et sa femme au restaurant. Guillaume est pasteur à Ziguinchor et il accueille souvent René et Sidya pour la nuit. Un des endroits les plus agréables est sans conteste l'Alliance française. Havre de paix à l'écart de la route comme on peut le voir ci-dessous, et on y mange très bien.



Le serveur arrive pour passer la commande et nous indique comme plat du jour « porc grillé avec sa garniture ». Excellent me disais-je tout en étant persuadé que René se jetterait dessus. Et bien non, il décline et choisit à mon grand étonnement un « poulet-frites ». Curieux de ce choix, je lui pose la question. Et c'est là qu'il me répond : « Je ne prends pas de porc parce que j'en ai mangé beaucoup trop pendant l'hivernage ».

Étonné car je sais que la viande est bien trop chère pour en manger très souvent, je lui en demande les raisons...

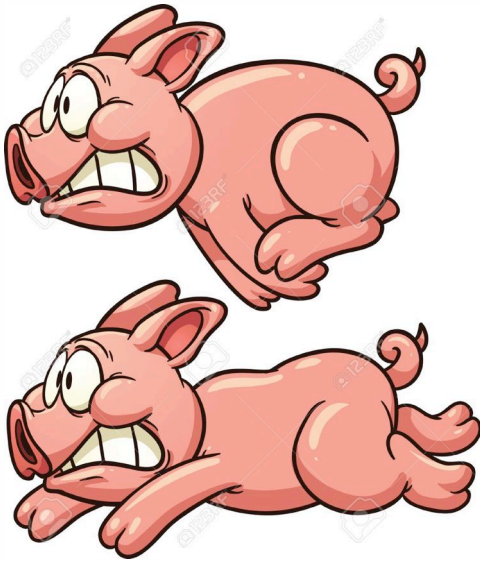
« Pendant l'hivernage, il y a beaucoup de porcs qui viennent dans les champs de riz et ils détruisent les récoltes donc pour éviter ça, on les tue et on les mange. Tous les jours, beaucoup de porcs étaient tués et tous les jours, on en mangeait »

« Et c'est pareil pour les autres animaux ? »

« Non, c'est pas toujours pareil. L'autre jour, votre voisin Bénot a eu 3 vaches de tuer parce qu'il ne les avait pas surveillé et elles sont allées dans les champs de riz voisins. »

« Et vous ne les avez pas mangées ? »

« Non, on ne mange pas les animaux qui appartiennent à quelqu'un. On a le droit de tuer les animaux qui nous font du mal, mais on n'a pas le droit de prendre ce qui ne nous appartient pas, ce qui fait que Bénot a été obligé d'aller chercher ses vaches lui-même pour les manger avec sa famille ».



PETIT QUIZZ DE CABROUSSE



Vous avez déjà vu guerrier mais où ?



Bon, ben maintenant, il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un...

UN TRÈS JOYEUX NOËL !!!



Entouré de toute votre famille, de tous ceux que vous aimez (au diable la COVID !), et avec tout plein de cadeaux...

Pour ma part, je vous offre cette belle carte postale de notre paradis



Et à l'année prochaine !

