

**Parcours d'obstacles
le 26 mai 2019
à Saint-Cyr-sur-Loire (37)**

16 Participants :

Aude Guyot 37

Arthur Coulet 37

Nisrine Marakbi 37

Catherine Devilleger 41

Odile Renaud 41

Léo Leclerc 41

Fabien Toublanc 37

Audrey Renaudin 37

Hervé Guignard 37

Christine 37

Véronique Samuel 37

Yann Samuel 37

Sandrine Bes 37

Louise Bes 37

Karl Bes 37

Delphine Berthou 37



Le moins que l'on puisse dire, c'est que cette activité aura suscité l'enthousiasme et même l'empressement de certains adhérents dès son annonce : « Génial ! J'ai trop hâte ! », « C'est une super idée » ou parmi les autres commentaires recueillis : « Merci à vous deux d'avoir organisé ce parcours ! L'idée était vraiment géniale ! L'expérimenter, encore plus ! Et le vivre avec Yann, était un super cadeau de fête des mamans !!! », « Merci encore pour cette bonne initiative », « C'est trop bien, je vais revenir »...

L'objectif du parcours d'obstacles est le dépassement de soi et l'appel à l'entraide et le renforcement de la cohésion d'un groupe. Notre séquence a pleinement réussi. « J'aurais jamais cru que je pouvais y arriver »...

Même si tout le groupe ne se connaissait pas au départ, un très bon état d'esprit de solidarité s'est naturellement installé et chacun a pu évoluer selon sa propre technique et sa forme sans aucun jugement.

Ce terrain de jeu mérite un échauffement collectif, certes, très bien orchestré par le coach. Ensuite, à chaque étape, il nous présente l'obstacle et ses variantes. On a toujours le choix de le franchir seul, ou avec l'aide d'un/des autre(s), voire de l'esquiver. Nous avons opté pour la formule débutant mais le coach a pris le temps de proposer aux plus téméraires certaines options plus sportives. Finalement, nous aurons largement dépassé le temps de parcours visé, mais quel plaisir ! On a sauté, grimpé, escaladé, tiré, porté, cramponné, percuté, balancé... et beaucoup rigolé ! A refaire. Activité à renouveler, sans aucune hésitation...

Merci la reine de la galipette ! (dixit Karlito)



Ouille mes épaules !