

Luc RUMEAU

De: Pau'sitives Raid Amazones <pausitives@gmail.com>
Envoyé: mardi 26 mars 2019 17:53
À: Anthony Dalphin; arnaud condaminas; audeblondel@hotmail.com; aurelieoyh@hotmail.fr; AURORE LABOURDETTE Crédit Agricole Pyrénées Gascogne; bastien.carricart@orange.fr; batibat64@wanadoo.fr; Benoît Lasmènes; Boris Lah; bourdieu.laurie@yahoo.fr; camillebernatas@hotmail.com; carolineallias.ergo@gmail.com; charlottecrampon2@gmail.com; MARIN, Claire; d.bouron@sfr.fr; D.PENE@daher.com; daniel.d.64@hotmail.fr; danielle domec; delphine.haurie; Elorie Carricart; fabrecoralie@yahoo.fr; fafou.64@live.fr; fanny-loustalet@orange.fr; g.pene@daher.com; g.doucet@daher.com; gerard.tapie-debat@sfr.fr; isabelle.pene.castagnino@gmail.com; isabelle.verges@orange.fr; jerome.perona@hotmail.fr; jm.vergez@clubinternet.fr; Jordan Tapie-Debat; julie.chohobigarat@bastide-medical.fr; Magasin_B LescarPau; manon.vdelft@gmail.com; Marie-Do Carricart; marie.pb@live.fr; maryse-64@live.fr; Maxime Basse-Cathalinat; meublesmagne@wanadoo.fr; mflavallee@afm-telethon.fr; mhust@free.fr; cathonat@gmail.com; paul.pene@orange.fr; Pierre Combes; Pierre Tisné & Peio Barrutia; ra.pau@bastide-medical.fr; raphaelle.decomble@hotmail.fr; Régine Faure; RUMEAU Luc; s.oycastle@outlook.com; sixto.mjs@orange.fr; sixto64@hotmail.fr; sonia.bourg@bourg-freres.fr; zecolo64@hotmail.com; estelle.fugnanesi@gmail.com; cathona64@gmail.com

Objet: Jour 3

Bonjour à Tous !

Aujourd'hui c'était épreuve canoë! Epreuve pour laquelle on s'est beaucoup entraînées cet hiver et apparemment on était pas les seules!

C'est l'épreuve que tout le monde redoute. Et on a compris pourquoi...
Les 16km ont été très long et l'effort physique est vraiment conséquent.

Mais on est les Pau'sitives, alors on s'est pas laissé démotiver. Sur la bonne première moitié, on a chanté pour se donner du rythme et de la motivation. La Honhada et l'hyme de l'Aviron Bayonnais... on en a fini par oublié qu'on avait mal aux bras. Le Staff et les autres Amazones ont bien rigolé. Premier objectif atteint pour nous!

La seconde partie s'est jouée un peu plus au mental. La chaleur devenait lourde et la fatigue arrivait. Mais on a rien lâché pour s'offrir une ligne d'arrivée bien méritée!

L'après midi c'était Activité Survie avec des techniques locales du Sri Lanka.
On a pas réussi à faire de feu malheureusement, mais on a fait qu'une bouchée des insectes qui nous été proposés !

Bilan de la journée, nous sommes 12eme à l'épreuve du canoë et 8eme au classement général mais surtout on profite!

Une fois de plus vos messages nous vont droit au cœur. Premier jour, une feuille de messages. Deuxième jour, deux feuilles et ce soir vous nous en avez offert trois! On commence à se faire remarquer par l'organisation!!!
Nous sommes portées par vos encouragements sur toute les épreuves!

Pau'sitivement

Mylène DALPHIN et Caroline PENE

"It's a Great Day To Become An Amazone"