

### Journées du 14 et 15/01/2011

Vendredi 14 matin, après l'entraînement, l'organisateur nous a proposé de faire du VTT. C'était une expérience éprouvante (surtout après l'entraînement !), mais originale car elle nous a permis de découvrir les paysages et l'architecture très particulière des maisons de Stellenbosch. Selon les niveaux et la difficulté des parcours nous avons été répartis en groupes, les filles et les plus jeunes ont eu un parcours plus facile que celui des garçons. Pendant qu'un groupe était en sortie VTT les autres se reposaient ou faisaient du shopping en ville.

Enfin pour clôturer la journée nous avons été nous entraîner.

Samedi 15 a été une journée moins fatigante malgré les entraînements. Après l'entraînement du matin nous avons eu la possibilité de repartir en ville. Puis en fin de journée, nous avons effectué le dernier entraînement de la semaine et sur Stellenbosch.

Charlotte et Guillaume.

### Journées du 16 et 17/01/2011

Dimanche 16, pas d'entraînement mais une belle randonnée "at the table montain" avec déjeuner au sommet ! Au cours de cette randonnée nous avons pu observer un magnifique paysage et des animaux (des "dassies", petits rongeurs). Puis une descente un peu plus technique que la montée, avec quelques chutes, mais rien de grave !!! Tout le monde se motivait en pensant au centre commercial de Water-Front et au restaurant.

Avec une arrivée tardive dans un superbe hôtel, l'Océan View Hotel, les organisateurs et les nageurs de la sélection se sont écroulés dans leur lit moelleux.

Lundi 17 après une courte nuit, levé à 6 heures pour être dans l'eau à 7 heures, sans oublier le pénible kilomètre de marche qui mène au tu bassin. Puis nous avons repris notre routine. Le temps de se reposer, la journée se finit, l'entraînement reprend.

Emma et Pierre-Yves.

