



Munich Sommerfest 2014



Sommerfest

Méthode Naturelle München
04.07.-06.07.2014

Fr, 4.7. 18:00	German-Bavarian-Dinner Biergarten: tbd
20:00	Parkour by Night Parkour-sightseeing through downtown Munich
Sa, 5.7. 11:00	Forstenrieder Wald MN Training in the forest
16:00	River Würm MN Training at and in river
18:00	BBQ
Su, 6.7. 11:00	Olympia-Park MN Training urban

Vendredi 4 juillet vers 19H

Accueil au Biergarten à Munich

Après pas moins de 10 heures de route, nous arrivons à Munich, au Biergarten près du parc Olympique, lieu de rendez-vous avec toute la troupe ! Nous y retrouvons Christian et Josiane, et un peu plus tard, Michel et son ami Jacques Bolland et son petit-fils, Luca (10 ans)... Et bien sûr, tous nos amis allemands, Philipp Fuegman et ses parents, Uta et Franck, Nadja Hahn qui nous présente sa maman et sa petite sœur Angelina, Johannes, Polina et David, Benjamin... et nous faisons connaissance avec d'autres membres hébertistes de Munich (Ben, Konrad ...). Quel bonheur, cette délicieuse bière, après cette route !

Vendredi 4/07 vers 19H

Découverte de Munich by night en Parkour

A peine la bière finie, en avant pour une première découverte de Munich, et première occasion de s'initier au Parkour avec nos moniteurs ! Escaliers, murets, plaines de jeux ... tout est prétexte à escalade et sauts... Et la cerise sur le gâteau, une bonne douche dans la superbe fontaine... Mais attention ! La Police veille !!! La découverte se termine face au Town Hall (Marienplatz)... Avant de se séparer, chacun vers un métro différent...



Samedi 5 juillet matin

Parcours en forêt au sud de Munich

Samedi matin, c'est par plus d'1/2 heure de métro que commence la journée, après la découverte des pittoresques kots d'étudiants du village olympique... Car il faut rejoindre le sud de Munich et ses forêts, près de chez Philipp et Isabel. Vu le nombre, 4 groupes sont établis, des plus aux moins rapides, et après un échauffement, chaque groupe part faire ses exercices, dont beaucoup basés sur le Parcours Vita installé dans les bois (seuls les plus forts feront le tour complet des obstacles de ce parcours). Très original, un parcours pieds nus les yeux bandés accompagné par un partenaire. Ensuite, nous nous retrouvons tous ensemble pour démarrer le jeu...





Samedi 5 juillet midi

Jeu en forêt

Le principe du jeu est simple... et malheureusement très « d'actualité » : Un avion s'est écrasé dans une forêt. Il y a quelques survivants dont les membres d'équipage qui ont pu sauter en parachute, mais sont restés accrochés dans des arbres... Ils ont pu aussi emporter quelques objets avec eux, qu'il faut rapporter au centre de secours établi par les équipes arrivées sur place...

Mais attention ! Les objets sont devenus radioactifs, donc ne peuvent être portés par une personne que maximum 30 secondes ! Il faut donc établir un relais pour les rapporter au centre de secours...

Les blessés seront finalement tous ramenés (pas toujours en très bon état, n'est-ce pas, David ?! ;-)) et les premiers soins leurs seront prodigués (attelles pour les jambes et bras cassés, ...). Et surprise ! Les boîtes récupérées contiennent ... Un léger encas bienvenu pour reconforter les sauveteurs comme les victimes ! ;-).

Bravo à David et toute l'équipe pour cette super organisation !

Samedi 5 juillet après-midi

Natation en rivière !

Vu la chaleur et l'air étouffant, quelle bonne idée d'avoir prévu, pour la suite du programme, une séance de natation en rivière ! Nous voici en route vers celle-ci, non loin de chez Philipp et Isabel.

Un peu dur d'y pénétrer, mais une fois qu'on est dedans, quel bonheur ! Et c'est l'occasion d'une série d'exercices de porter (tronc), d'équilibre... et de natation bien sûr, même si l'eau est peu profonde...



Samedi 5 juillet : soirée festive !

BBQ chez Philipp et Isabel

Après tous ces efforts, le réconfort d'un accueil super sympathique chez Philipp et Isabel et leurs voisins, pour une belle soirée BBQ dans le jardin... Certains ne peuvent pas s'empêcher de continuer à s'entraîner !

Quant aux belges (quasi tous), ils ont, il faut l'avouer, fait un peu « bande à part » pour assister aux Quart de Finale de la Coupe du Monde et à notre défaite contre l'Argentine...

Ce qui ne nous a pas empêchés de passer une excellente soirée, qui s'est prolongée tard aux sons des guitares et des chants...





Dimanche 6 juillet matin

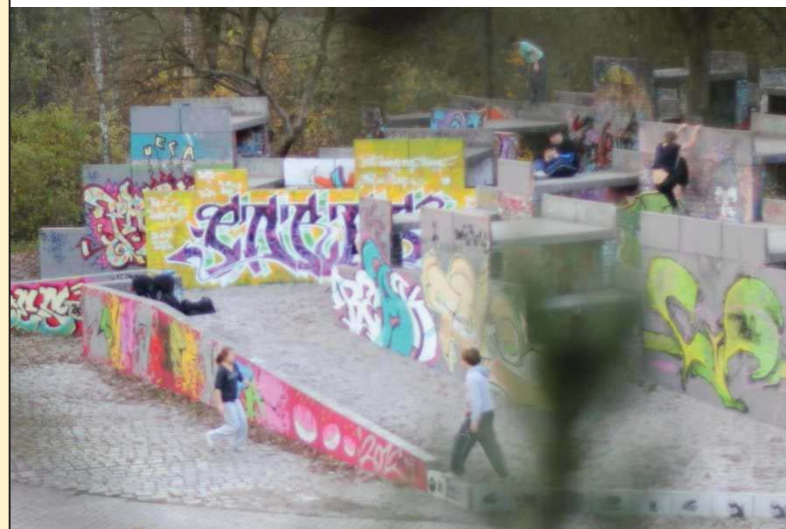
Initiation au Parkour dans le Parc Olympique

Dimanche matin, la famille Compère reste la seule à représenter les belges pour participer avant tout à une séance hébert dans le parc olympique (découverte d'un point de vue magnifique sur tout le site olympique et sur tout Munich !).

Puis, direction une autre partie plus privée du parc, dans la zone résidentielle, pour quelques exercices de parkour (rétablissements pour escalader un mur, sauts combinés, équilibrisme sur les rampes d'escaliers, escalade d'une structure d'acier sphérique...)

Et toujours s'asperger et boire beaucoup ! La chaleur est étouffante... Notre état de fatigue ne nous permet plus de suivre nos coachs, qui s'en donnent à cœur joie !

Surtout, à l'arrivée à cette superbe structure, très connue des adeptes du Parkour (voir photo).



Dimanche 6 juillet après-midi

Le retour...

Après un délicieux BBQ chez Nadja, avec sa superbe vue sur le parc olympique, il est déjà temps de reprendre la route, pour le retour en Belgique... Court séjour, mais oh combien intense et riche en amitiés et en bonheurs !

Merci à toute l'équipe et à nos amis allemands pour cette belle organisation et cette occasion offerte de nous retrouver et de découvrir leurs magnifiques parcours ! A bientôt pour de nouvelles rencontres tellement enrichissantes et motivantes !

