

Ce sport est devenu une passion qui ne ma lâche plus



Markus Steinhauser

Auf diesen Satz stösst man beim Lesen des Blogs von Valentin Fridelance, einem Nachwuchstriathleten aus dem Raum Lausanne. Er spricht von seiner grossen Leidenschaft, dem Triathlon. Motivation pur. Doch wer ist Valentin? Wird er bald auch auf internationaler Ebene zu sehen sein?

Geboren am 30. September 1991 kommt Valentin aus einem kleinen Ort namens Saint-Barthélemy, wenige Kilometer nördlich von Lausanne. Bereits von Kindesbeinen an interessiert er sich für den Sport und beginnt im Alter von zehn Jahren, Leichtathletik zu betreiben. Seinen ersten Triathlon bestreitet Valentin in Lausanne im Jahr 2003 und seitdem lasse ihn dieser Sport nicht mehr los, wie er berichtet. So entschliesst er sich auch, zusammen mit einigen Freunden der im gleichen Jahr ins Leben gerufenen Jugendabteilung des Rushteam Ecublens beizutreten. Dort beginnt der Nachwuchsathlet neben der Leichtathletik mit dem Schwimmen und konzentriert sich seit nunmehr vier Jahren ausschliesslich auf den Triathlon. Seine Problem-disziplin sei jedoch – möglicher Weise durch diesen verspäteten Einstieg – das Schwimmen. Daher wolle er in Zukunft auch im Wasser an seine Stärke, das Laufen, anknüpfen.

Im Mai dieses Jahres gewann Valentin beim Intervall Duathlon Zofingen seinen ersten nationalen Titel und wurde Schweizer Meister bei den Junioren. Nach einigen Titeln an den Team-Meisterschaften im Triathlon und Duathlon in den vergangenen Jahren konnte er sich damit auch als Einzelsportler beweisen. Dabei bedankt er sich vor allem bei seinem Verein und den darin engagierten Eltern, ohne die solche Ergebnisse gar nicht möglich gewesen seien. Ein gutes Beispiel hierfür ist Valentins Vater, der bis zum letzten Jahr auch gleichzeitig sein Trainer war.

Momentan noch im Swiss Triathlon Nachwuchskader, erhofft sich der junge Romand anschliessend in das U23-Team aufgenommen zu werden. So will er dann später den Sprung zu den Profis schaffen. Damit verbunden sind auch Valentins sportliche Ziele. Nach einer angestrebten Qualifikation für die Triathlon Europameisterschaften in diesem Jahr, seien die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro sein grosser Traum. Aber auch an eine Teilnahme beim Ironman, dem härtesten Triathlon der Welt, denkt er bereits. Bis dahin ist es jedoch noch ein weiter Weg, welcher neben der bereits vorhandenen Motivation vor allem viel Ausdauer und Training erfordert.

Die Rushkids – Triathlonsport im familiären Umfeld

Im Jahr 1997 wurde der Multipsport-Verein Rushteam Ecublens von Stéphane Ruchti und einigen seiner Kollegen ins Leben gerufen. Neben Sportarten wie Schwimmen und Radfahren als Einzeldisziplin liegt der Fokus des Clubs vor allem beim Triathlon. «Rush» kommt dabei aus dem Englischen und bedeutet soviel wie «Ansturm» oder «Eiltempo», wodurch ein Triathlonsteam mehr als zutreffend beschrieben wird. Zusätzlich handelt es sich dabei um eine Anspielung auf den ähnlich klingenden Namen des Gründers Ruchti. Sowohl die Erhöhung der Triathlonpräsenz in der Region Lausanne, als auch den Menschen

dort eine Möglichkeit zu geben, diesen Sport auszuüben, war die Motivation für die Gründung des Clubs. Nachdem es zu Beginn lediglich ein Erwachsenen-Team gab, wurde das Rushteam im Jahr 2003 schliesslich um die Jugendabteilung Rushkids erweitert.

Verantwortlich für den Nachwuchsbereich ist Pierre-André Besse, der in diesem Jahr etwa 25 junge Athleten und Athletinnen unter sich hat. Bezeichnend ist hierbei, dass auch er durch seine Kinder zu diesem Sport gefunden hat. Als im Jahr 1999 der erste Triathlon in Prévenges bei Lausanne stattfand, wollten seine Tochter sowie seine beiden Söhne unbedingt teilnehmen. Besse hat sich vom Interesse seiner Sprösslinge mittragen lassen und sich auch weiterhin engagiert, wodurch er schliesslich zum Rushteam kam. Vor allem seine langjährige Erfahrung im Wasserball war dabei sehr willkommen, denn die meisten Mitglieder des Clubs kommen aus der Leichtathletik und haben nur wenig Erfahrung im Schwimmen.

Dabei betont Besse den familiären Charakter des Teams, der sich seit der Gründung als dessen Stärke erwiesen hat. Obwohl er als Verantwortlicher mehr im Vordergrund stehe, seien es vor allem die Eltern, welche die Jugendabteilung am Laufen halten. So übernehmen sie nicht nur das Training der Kinder und begleiten sie ins Trainingslager, sondern es werden auch private Kontakte für die Sponsorensuche genutzt. Trotz der grossen Motivation aller Mitglieder sieht man sich neben den finanziellen Herausforderungen auch mit organisatorischen Problemen konfrontiert. Beispielsweise limitiert bereits die Grösse des Schwimmbeckens die Anzahl der Mitglieder auf etwa 25. Auf der anderen Seite könnte ein grösserer Kader aber auch den familiären Charakter des Teams beeinflussen. Trainiert wird bei den Rushkids demnach nicht nach Altersklasse, sondern es müssen alle zusammen schwitzen. Dadurch entstehen natürlich auch Schwierigkeiten, denn es muss auf die unterschiedlichen Ansprüche und Leistungsmöglichkeiten der Jugendlichen eingegan-

gen werden. Wichtig ist hierbei, dass die Übergänge zu den erwachsenen Athleten flüssig gestaltet werden. Bei Bedarf kann jeder ambitionierte Nachwuchssportler auch bei den Grossen mittrainieren.

Neben dem Familienfaktor ist die Philosophie bei den Rushkids vor allem auf Spass ausgelegt. Weit vom Ziel entfernt, sich ausschliesslich auf den Profisport zu konzentrieren, geht es vielmehr um die Freude am Sport selbst. Nur wer Spass daran hat, bleibt auch dabei und kann Erfolge erzielen. Schliesslich sei die Ju-

Mélangeant trois disciplines que j'apprécie énormément, le triathlon me permet d'enchaîner des entraînements très variés où plaisir et sérieux sont de mise.

gend enorm wichtig für die Zukunft des Clubs, fügt Besse an. Aus den heutigen Nachwuchssportlern sollen später einmal tragende Persönlichkeiten des Clubs werden, denn nur so könne dessen Zukunft gesichert werden. Auch die Tatsache, dass der Triathlon bei weitem nicht zu den Breitensportarten zählt, spielt hierbei eine grosse Rolle. Langfristig lasse sich dies eben nur durch eine gute Jugendarbeit ändern. Deshalb zeigt die Tatsache, dass neben Valentin Fridelance fünf weitere Mitglieder der Rushkids zum nationalen Nachwuchskader zählen, dass sich diese auf Spass basierende Trainingsphilosophie letztendlich auszahlt.

Markus Steinhauser

Cette phrase, on peut la lire dans le blog tenu par Valentin Fridelance, jeune triathlète de la région lausannoise qui fait déjà figure de relève prometteuse dans sa discipline. Dans son blog, il nous parle de sa passion pour le triathlon. Et le jeune sportif est motivé! Mais qui est Valentin? Apparaîtra-t-il bientôt sur le devant de la scène sportive mondiale?

Né le 30 septembre 1991, Valentin vient d'un petit village de Saint-Barthélemy situé quelques kilomètres au nord de Lausanne. Très jeune déjà il s'intéresse au sport et commence par pratiquer l'athlétisme dès l'âge de dix ans. C'est en 2003 qu'il participe à son premier triathlon à Lausanne. Depuis, et comme il le dit lui-même, ce sport ne le lâche plus. Avec quelques copains, il décide donc de rejoindre le Rushteam Ecublens. C'est dans ce club sportif axé sur le triathlon que le jeune athlète commence la natation. Dès lors, il se concentre pendant 4 années exclusivement sur le triathlon. Son point

D'ailleurs, jusqu'à l'an passé, le père de Valentin était aussi son entraîneur! Actuellement, le jeune romand fait partie du cadre national relève et il espère rejoindre bientôt l'équipe suisse U23 et faire ainsi un pas dans le monde des pros. Les objectifs sportifs de Valentin reposent là-dessus. Il tentera de se qualifier cette année pour les Championnats d'Europe individuels de triathlon et rêve de participer aux Jeux Olympiques de Rio de Janeiro en 2016.

Il songe aussi déjà à une possible participation à l'Ironman, le triathlon le plus difficile au monde. Mais il reste beaucoup de chemin à parcourir d'ici là. La motivation sera nécessaire mais ne suffira pas: il faudra beaucoup de travail et de persévérance. (Markus Steinhauser)

Les Rushkids – Le triathlon dans une ambiance familiale

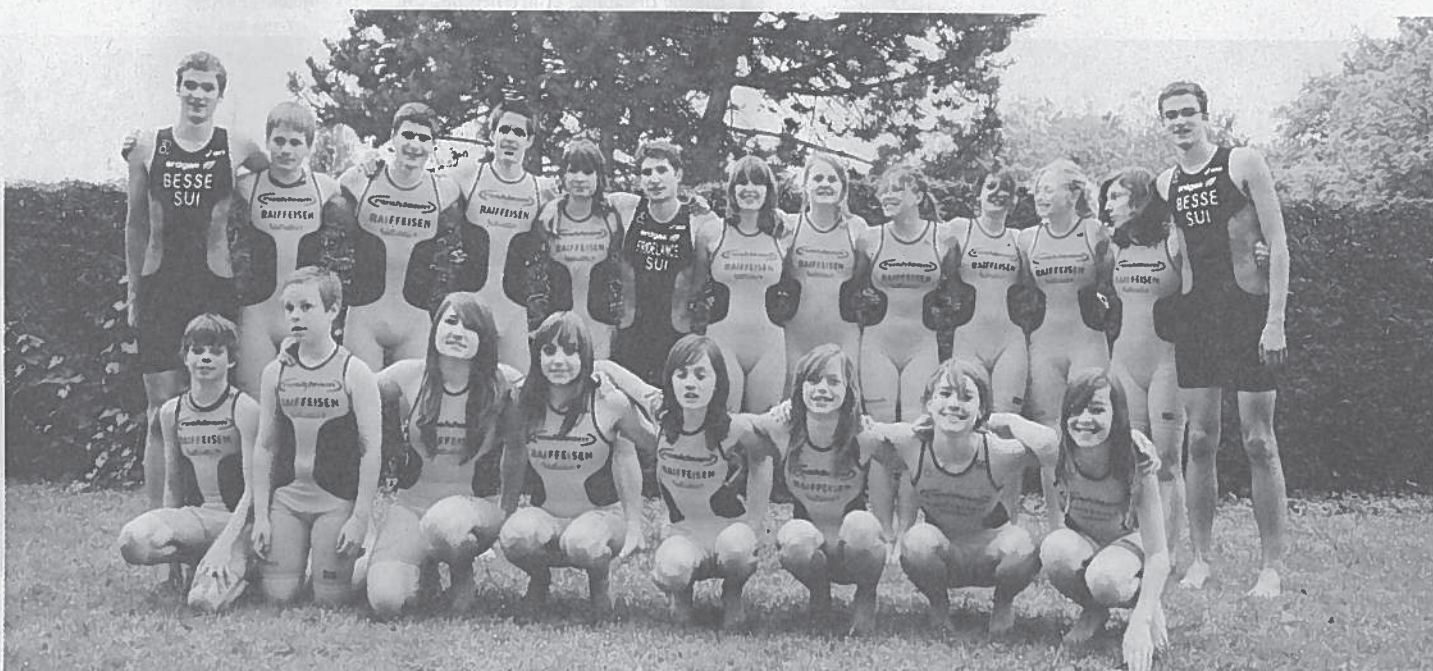
C'est en 1997 que Stéphane Ruchti créa, aidé par quelques copains, le Rushteam Ecublens, un club multisport. En effet, à côté des disciplines comme la natation ou le cyclisme, la vision du club est surtout axée sur le triathlon. En anglais, «Rush» veut dire «assaut» ou «ruée» ce qui est particulièrement désigné pour une équipe de triathlètes. Mais c'est aussi un clin d'œil au fondateur du club dont le nom est Ruchti! Au départ, c'est aussi bien la volonté d'affirmer la présence du triathlon comme sport dans la région lausannoise que l'envie de permettre aux personnes de pratiquer ce sport qui a motivé la création du club. Au début il n'y avait pas d'équipe Junior mais cela a changé en 2003 avec la création de la section jeune: les Rushkids.

Pierre-André Besse est responsable du pôle espoir. Il entraîne 25 athlètes. Anecdote révélatrice de l'état d'esprit de ce club, c'est grâce ses enfants qu'il a découvert le triathlon. Lorsqu'en 1999 se tient le premier triathlon de Prévenges, tout près de Lausanne, ses deux fils et sa fille veulent absolument y participer. Pierre-André Besse se laisse entraîner par ses enfants et fini

par s'engager activement dans le club. C'est ainsi qu'il décide de rejoindre la Rushteam. L'expérience tirée de ses années de pratique du water-polo, et donc de la natation, s'est très vite révélée utile dans ce club dont la majorité des adhérents viennent à l'époque du monde de l'athlétisme.

L'exemple de Pierre-André Besse illustre le caractère familial d'une équipe qui a trouvé là une force supplémentaire. Et même s'il occupe aujourd'hui le premier plan, c'est l'engagement de tous les parents qui permet de faire tourner l'équipe des jeunes. Les parents se chargent non seulement des entraînements mais accompagnent également les jeunes en stage ou bien participent à la recherche de sponsors. En dépit de l'engagement de tous les membres du club, il y a aussi parfois des problèmes logistiques à régler. La piscine ne peut par exemple accueillir que 25 membres. Cela limite donc leur nombre. D'un autre côté, un plus grand nombre nuirait au caractère familial. Chez les Rushkids, l'entraînement réunit tous les jeunes en même temps, sans distinction d'âge. Tous transpirent en même temps. Cela entraîne bien sûr quelques difficultés, notamment celle de jongler avec les différences liées aux besoins des jeunes car tous n'ont pas les mêmes capacités ou les mêmes attentes. Il est important de bien préparer la transition avec le groupe des adultes. Un jeune particulièrement prometteur peut s'entraîner avec les adultes s'il le souhaite.

A côté du facteur familial, le plaisir est un élément important chez les Rushkids. Il s'agit avant tout de prendre plaisir en faisant du sport. Le but n'est pas de préparer des futurs sportifs professionnels. Ceux qui prennent du plaisir et s'amuse en faisant du sport sont aussi plus à même d'atteindre de grands objectifs. Les jeunes sont l'avenir de ce club ajoute Pierre-André Besse. Les jeunes d'aujourd'hui seront plus tard les moteurs du club et c'est uniquement comme cela que l'on peut assurer un avenir à la Rushteam. Enfin le triathlon n'est pas pour l'instant un sport très pratiqué mais cela peu changer, entre autres grâce au travail sur le long terme avec les jeunes. Valentin Fridelance fait partie du cadre national relève. A côté de lui, ce ne sont pas moins de cinq autres membres des Rushkids qui en font aussi partie. Cela prouve qu'un entraînement basé sur le plaisir et l'envie de faire du sport porte ses fruits avec le temps.



INFOBOX

Valentins Blog:

fridelance-valentin-triathlon-duathlon.over-blog.com

Rushteam Ecublens:
www.rushteam.ch