

## Le mot du Président

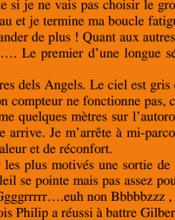
Nous entrons de plein pied dans la saison de triathlon! Toutes les courses de préparation reléguées aux oubliettes, le premier tri de la saison est souvent source de motivation teintée de stress, d'un mélange de craintes et d'envie de bien faire, et cela, autant pour les débutants que pour les "routiniers". Les différents scénarii de course sont envisagés. Tout cela disparaît devant par enchantement dès que le coup de feu du départ, concentrés sur la trajectoire à prendre, sur les coups à éviter, sur le rythme à prendre, sur les gestes à effectuer lors des transitions. Au bout de cela, il y a toujours le plaisir de finir la course, et d'ensuite se pencher sur les chronos et de la refaire avec des si...

Bonnes courses à toutes et à tous! Et merci d'avance aux nombreux supporters(-trices) pour leurs encouragements tout au long de la saison!

Philip

## Camp

### d'entraînement vélo à TOSSA



Nous sommes le vendredi 4 avril au soir sur le parking de Bellerive, nous sommes une trentaine à attendre fébriles, dans le froid avec nos sacs et nos machines que le bus nous emmène vers des contrées plus clémentes. Au cours du voyage, je fais connaissance avec ma camarade de chambre... Euh oui seulement 3 filles parmi ces nos mâles, ça promet! Après un long périple nocturne en bus, nous arrivons de bon matin, le thermomètre indique 2 degrés au sommet du Tossa Pass, voilà qui n'est pas pour nous réjouir, mais le soleil est au rendez-vous.

Après l'accueil et prise de possession des chambres, il est 11h30, 1ère sortie de la semaine, Philip me rassure : « nous allons tranquille aujourd'hui, et on roule tous ensemble ». Mmmmmhhhh tu parles, ces petits gars sont bien trop pressés de montrer ce qu'ils ont sous la pédale et me voici larguée après quelques km déjà le long des côtes. Mais ce n'est pas grave, il fait beau, le paysage est magnifique et je termine ma boucle de 65 km en compagnie d'Henri qui m'abrite du vent et m'encourage. Ben oui, je m'entraîne toujours à la légère et mon compteur n'indique que 120 km cette année, alors la semaine risque d'être rude!

Dimanche : La pression monte pour moi. 108 km au programme du Castell Brunyola, je me demande si je ne vais pas choisir le groupe des « cyclotouristes »; tout le monde m'en dissuade, je pars donc dans le groupe des 21-24 km/h. Il fait beau et je termine ma boucle fatiguée, mais avec beaucoup de plaisir et surtout 2 accompagnateurs de Eitzinger pour me faire la route... que demander de plus! Quant aux autres, ils trouvaient le parcours trop facile et finissent donc leur boucle par un petit détour par le Sant Grau... Le premier d'une longue série, certains ont même réussi à l'enchaîner 4 fois dans la journée!

Lundi : Après le footing matinal et un méga petit-déj, nous voici reparti pour les 118 km du tour Mares dels Angels. Le ciel est gris et il fait froid... ça motive tout de suite. Et je pars négative et ça va se confirmer, c'est pas ma journée! Mon compteur ne fonctionne pas, c'est Henri qui m'indique les km... mais c'est n'est pas comme hier... les km ne passent pas, nous faisons même quelques mètres sur l'autoroute, oui, oui vous avez bien lu! Je suis de mauvais humeur, je ronchonne, j'ai froid et puis la grosse fringale arrive. Je m'arrête à mi-parcours. Heureusement que la voiture balai est là. C'est dans les bulles du jacuzzi que je retrouve enfin un peu de chaleur et de réconfort.

Mardi : C'est jour de repos et pour ma part il est bienvenu. Par repos il fallait comprendre pour les plus motivés une sortie de 150 bornes au Sant Hilari. Et pour d'autre natation le matin, entraînée par Marie et l'après-midi voilà que le soleil se pointe mais pas assez pour la chaise longue. Je pars donc en compagnie de Marie et Michel pour un footing d'une heure. Et c'est là que Gggggrrrr...euh non Bbbbbzzz, une abeille me pique à hauteur de ma chaussette sur le dessus de pied. Il faut également noter que pour la 1ère fois Philip a réussi à battre Gilbert en course à pieds, celui-ci ayant été terrassé par une grosse fringale.



Mercredi : Nous sommes parti pour la boucle de Pals (120 km). Je termine la ballade au pied du Tossa Pass, mon pied a doublé de volume et c'est à nouveau le van qui me ramène à l'hôtel. Je ne vais tout de même pas laisser abattre par une petite piqûre, c'est donc au piano-bar de l'hôtel que nous terminons la soirée accompagnés de quelques Piña-Colada.

Jeudi : Pour moi c'est repos forcé, car impossible de poser le pied par terre et pour les autres c'est le Collformig, 180 km au programme. La grande boucle est avancée d'une journée car ils annoncent moche pour le lendemain. Marie est dans tous ses états, elle n'a jamais fait une sortie aussi longue, mais elle termine sans problème motivée par son « mono » préféré : numéro 2. Et oui, les filles en ayant marre d'entendre les gars parler tri et vélo toute la soirée, nous établissons le classement de nos bikers fétiches (y a pas d'âge pour ce genre d'ânerie!).

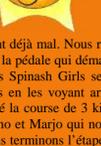
Vendredi : Nous retournerons surtout la soirée. Le Rushteam ne voulant pas faire taire sa réputation de fêtards, nous décidons de terminer la semaine en beauté. Et c'est tard dans la nuit que nous finissons tous assommés par le Long Island Ice Tea d'Henri.

Samedi : Nous décidons de faire petite sortie avant le retour à la maison et c'est pour moi l'occasion de pouvoir monter le Sant Grau pour la 1ère fois de la semaine et surtout à une allure raisonnable, vu que certains ont encore les petits nains qui résonnent dans la tête...

Moralité, il va falloir que j'y retourne pour voir si je tiens la distance et je vous donne donc rendez-vous l'année prochaine pour une semaine exceptionnelle.

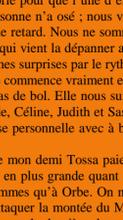
Marcel

Pour les initiés : Spéciale dédicace à



## LE TDFO VU PAR LES Spinash GIRLS

Nous sommes vendredi après-midi, alors que nous imaginons déjà les gars ayant établi leur stratégie de course, nous commençons juste à nous inquiéter du parcours et du lieu de rendez-vous du CLM. C'est dire l'ambiance décontractée qui règne dans l'unique équipe filles de cette édition 2008. C'est à l'envers et dans la détente la plus totale que nous faisons notre reconnaissance et que nous croisons les hommes faisant un tour de chauffe dans la plus grande concentration. Nous retrouvons les équipes habituelles : le Rushteam, la Hood, le CCN, le Tri Riviera et une nouvelle venue la Lonesome. C'est au départ de Cheseaux que Céline nous fait découvrir nos maillots : Ils annoncent déjà la couleur avec l'emblème de la tortue! Une fois l'étape terminée, nous nous sentons bien loin de la compétition et nous nous réjouissons de nous retrouver samedi ou nous aurons 100 km pour discuter..... Euh non que dez-je : 98 km ! C'est comme les CHF 99.90 à la Migros c'est pas encore 100!!!!

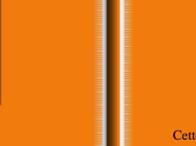


Samedi matin, toutes les filles se préparent tout en scrutant le ciel. Chacune de nous prie pour que l'une d'entre nous envoie le fameux SMS qui annoncera : « On abandonne, il fait trop moche ». Mais personne n'a osé ; nous voici donc toutes au Pontet. Après une 1ère crevasion de Céline la ballade démarre avec 20 min de retard. Nous ne sommes pas encore sorti de la ville que Céline crève pour la 2ème fois. C'est notre voiture de course qui vient la dépanner avec une roue de secours. Nous avons peur un instant que Céline nous porte la poire ! Nous sommes surpris par le rythme imposé pendant la neutralisation du parcours, tout le monde suit. C'est à Jongny que la course commence vraiment et en quelques secondes nous voyons le peloton s'éloigner des filles. La pluie se met à tomber : pas de bol. Elle nous suivra jusqu'à Moudon où nous retrouvons le maillot à poisi qui s'est perdu. A ce stade de la ballade, Céline, Judith et Borki ont déjà pris de l'avance et c'est à 4 que nous fermons la marche avec notre voiture suiveuse personnelle avec à bord les parents de Judith. Merci à eux!

Aux environs de 60 km la fatigue se fait déjà sentir. Pour ma part, je suis encore en forme. Il faut croire que mon demi Tossa paie, je deviens de plus en plus à l'aise sur les longues distances. Les kilomètres défilent et notre inquiétude se fait de plus en plus grande quant à la longueur du parcours annoncé lorsque que nous constatons que nous avons déjà effectué 90 km et que nous ne sommes qu'à Orbe. On nous aurait menti?! Nous continuons notre route en ronchonnant et tentons de le 100ème km par un « Hourra ! ». Avant d'attaquer la montée du Mont d'Orsière nous décidons de rester solidaires. Nous nous attendons donc au sommet et c'est ensemble que nous entamons la dernière descente. Nous franchissons la ligne d'arrivée du Pont à 4 en affichant haut les couleurs de notre équipe. Voilà une bonne chose de faite ! Les gars sont déjà impatients de repartir.... Euhhh, nous aussi on aimerait se reposer et manger quelque chose ! La dernière Etape de la course s'annonce difficile, nous n'avons pas très envie de repartir pour le Col du Mollendruz. Oh et puis zut, terminons-en vite ! Rendez-vous dimanche matin pour la prochaine étape.



Nous voici dimanche, les jambes et les fesses font déjà mal. Nous repartons pour 100 kils. Il paraît que le parcours est plus facile. Cela reste à voir. Après une première pause les gars ont déjà la pédale qui dérange. Ils n'attendent pas la déneutralisation de Lavigny pour larguer les plus lents du peloton. Dès la première montée les Spinash Girls se séparent à nouveau. Définitivement Judith et Céline ont plus de puissance. Nous nous posons donc quelques questions en les voyant arriver derrière nous après la montée du Molard dans le brouillard. Celles-ci ont fait une petite variante qui leur a prolongé la course de 3 kilomètres. Mais c'est très vite qu'elles reprennent de la distance sur notre petit groupe. Cette fois-ci c'est la côte de Bruno et Marjo qui nous suit nuit de son appareil photo. Les filles sont très médiatisées cette année ! C'est par la côte de Chambon que nous terminons l'étape. Nous arrivons encore toute ensemble à l'arrivée, mais les fois-ci ce n'était pas voulu ; la météo a juste eu raison de nos curions ! Nous profitons d'un bon soleil bien mérité avant de repartir à Yverdon pour le dernier CLM. 22 km plus tard l'édition du TDFO 2008 se termine à Bioley-Orjulaz. Joël et Céline nous accueillent chez eux le soir pour les résultats et les traditionnelles grillades.



Comme vous l'aurez constatés, pour les Spinash Girls, le mot ballade prend tout son sens. Nous sommes très loin des sprints, GPM, maillots jaune, vert et autres. C'est donc pour cette raison qu'il n'y a aucune anecdote à ce sujet vu qu nous ne les avons pas vécues. C'est avec plaisir que nous reviendrons nous balader pour l'édition 2009.

Marcel

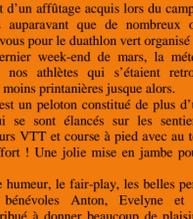
## UCHI

Voici les 5 premiers au classement UCHI ...  
Pour le classement complet, merci de consulter le site

RANG		Total
1	Morel Philip	733
2	Cavedon Gilbert	627
3	Lamad David	436
4	Trolliet Céline	367
5	Ruchti Stéphane	367

Les prochaines courses:

- 15.06 Triathlon de Zug
- 21.06 Swiss Trophy
- 06.07 Triathlon de Soleure
- 06.07 Triathlon de Preverenges



## PITI

Voici les 5 premiers au classement PITI ...  
Pour le classement complet, merci de consulter le site

RANG		Total
1	Grandjean Antoine	371
2	Fridelance Valentin	363
3	Fridelance Sylvain	359
4	Grandjean Lisa	331
5	Fridelance Lydia	290

Cette année le concours PITI (les points UCHI pour les kids) est avant tout basé sur les courses Youthleague et RégioCup. Il y a 13 courses au programme et les 8 meilleurs résultats comptent, donc des points seront bifés en fin de saison. Pour l'instant 4 courses ont été disputées : Irchel, 4km de Lausanne, Zofingen et Bâle.

A remarquer : 18 kids ont participé à au moins 3 compétitions, malgré le fait que trois d'entre elles soient en suisse allemande. Belle motivation des kids mais aussi des parents qui les accompagnent.

Une bataille acharnée se profile entre les filles et les gars mais aussi entre les très jeunes et les plus grands. Prochaine étape : Tri de Zug (qui fait également office de championnat suisse de triathlon pour les jeunes).

Bonne continuation à tous et que le/la meilleur(e) gagne !

Pierre-André

## Duathlon vert

C'est fort d'un affûtage acquis lors du camp d'entraînement deux semaines auparavant que de nombreux oranges se sont donnés rendez-vous pour le duathlon vert organisé par le club.

En ce dernier week-end de mars, le météo fut des plus clémentes avec nos athlètes qui s'étaient retrouvés dans des conditions bien moins printanières jusque alors.

Ainsi, c'est un peloton constitué de plus d'une trentaine de participants qui se sont lancés sur les week-ends. Le bureau de Pussigny alternatif parcours VTT et course à pied avec au total un peu plus de 11 Km d'effort ! Une jolie mise en jambe pour la suite de la saison.

La bonne humeur, le fair-play, les belles performances et la présence des bénévoles Anton, Evelyne et Gianna auront largement contribué à donner beaucoup de plaisir à tous ! Si un bémol devait être mis à cette vague d'enthousiasme serait qu'il n'aurait, on devrait interdire aux gens de griller leur rôti aussi tôt le matin juste après la terrible montée en course à pied...ou alors nous proposer une morce ?

On se donne rendez-vous pour l'édition 2009 !

Céline

Première année c'est en tout cas, sous les enchaînements training pour d'autres, c'est un tout ces petits premiers rayons de soleil de la saison que nous sommes allés à Echandens pour le premier Duathlon vert de l'histoire du club...et sûrement pas le dernier.

C'est sur qu'avec une organisation pareille, on en remède. En bon de Jumbo pour démarquer la zone de change, planche en bois de chez Arbus pour la table de ravitos, séparation de classeur pour les dossards, et même marquage du parcours, rien est laissé au hasard ... manquant peut-être jusque Datasport pour les temps de passage ?

Autre point à relever, la papotoche, la boue, ou même « la crue de la rivière » comme dirait certaine sur le parcours VTT. Même avec de l'aide sur le parcours et les boudins de bois, des crampes auraient peut-être été utiles pour ne pas glisser ou même s'enfoncer !

Bref, c'est tout de même 32 participants qui y ont survécus et qui remercient les bénévoles, Anton, Evelyne et Gianna ainsi que le GO Philip. Rendez-vous l'année prochaine !

Anne

## Les 20 Km de Lausanne et sa fameuse PASTA PARTY orange

Les 20km de Lausanne, c'est surtout beaucoup de monde et beaucoup de bruit. Le vendredi après-midi déjà, les alentours du Stade Pierre de Coubertin grouillent de parents tout excités et de coureurs aux styles, disons, bien différents pour ne pas dire opposés. La grande foire de la transpiration urbaine garde son orientation : ce sera une course populaire, tout le monde pourra s'y faire plaisir et c'est tant mieux. Grosso modo, il s'agit d'un long plat d'échauffement, d'une longue montée vers la vieille ville et d'une rapide descente vers le lac. Décrire le parcours avec plus de précision relève d'une entreprise un peu hasardeuse pour les non-licenciés en géographie UNIL, se le représenter sans l'ovale court est une des épreuves d'entrée à l'Ecole de l'apologie militaire vaudoise. Mieux vaut donc en rester au grosso modo, d'autant plus que l'important reste le dieu Chronos, l'avant et l'après. Finalement tout ce qui peut enrober la course pour en faire à force de bla-bla et de dépense ce moment inexplicable bien connu des forçats du goudron. Et question après, le Rushteam reste un des meilleurs spécialistes sur la place de Lausanne. Une douche et le lavage de chaussettes ne sont pas au programme des activités communes. Echauffement, course en abrégé fluo et pasta, voir le voyage pour la pasta sont au programme du Rushteam de base. Le cerveau replit de la course le partage sagement au cerveau social post effort.

La part sociale, pour ne pas dire humaine de l'engagement, s'est déroulée cette année dans un quartier pauvre du centre ville. Arrivés quasiment tous en même temps sur la ligne d'arrivée, le Rushteam à l'heure vaudoise, niçoise ou de Judith (mais est-ce vraiment une heure ? En tout cas, cela permet de dire que l'on peut commencer à manger) arrive dans une pudique fourchette de trois heures. Certains d'abord, d'autres commencent à perdre leur raison et à rire très fort, alors que les derniers venus des quartiers très pauvres de la banlieue ouest arrivent ponponnés, mais fatigués de la recherche d'une place de parc pour leur 4x4 (Propriétaire a été faite de raser un parc du quartier et une école pour y construire un centre commercial afin de bénéficier d'un attrayant parc à automobiles désert pour les week-ends). Mais au contraire de l'image des coureurs, les fêtards ont un style commun, si tendre qu'il ferait presque perdre leur amour au coin de l'œil. La Rushteam attitude commence à se répandre dans l'appartement.

Les assiettes circulent, les mandibules s'activent, les gossiers s'humidifient. La soirée est sur la rampe de lancement. Elle sera plus réussie. Et même si ce n'est plus une surprise, c'est toujours un réel plaisir.

Phil

## Les ES

### de ZOFFINGEN

Nos kids ont représenté notre club en grand nombre lors de ces championnats suisses. Pas moins de 21 jeunes ont fait le déplacement de Zofingen. Arrivés vers 9h15 à la tente d'inscription, il n'y avait pratiquement que des oranges ! Ca fait vraiment plaisir à voir, bon début de journée !

Cette année la course avait lieu pour la première fois dans le centre ville de Zofingen. Le parcours était assez compliqué à comprendre et nos plus jeunes commencèrent à stresser : zone de change bloquée, parcours mystérieux, tout expliqué en suisse allemand par le speaker officiel, ... Heureusement nous n'avions pas de représentant dans la première course des kids ! Cette course a permis d'aillieurs aux plus grands de visualiser le parcours et d'éviter des erreurs dans la zone centrale.

Départ pour un échauffement en groupe. C'est la bonne occasion pour voir notre peloton orange occuper toute la route et impressionner public et adversaires. Nous sommes un des clubs le plus représenté et nos tenues sont les plus visibles. Les courses vont ensuite défilés avec dans l'ordre : écoliers/écolières I, écoliers/écolières II, Youthleague filles et Youthleague garçons. Résultats individuels : 2 titres par Lydia et Romain, deux triathlons par George et Armand, et deux chutes (Maëlle au départ et Sophie à la descente du vélo). Résultats par équipe : toutes nos 5 équipes sur le podium avec deux titres et trois deuxième places (21 médailles !).

Personnellement j pense que les compétitions par équipe sont avant tout importantes pour les débutants et les plus faibles : ils ont en effet rarement l'occasion de monter sur un podium. J'apprécie donc particulièrement le fait que tous les kids qui ont participé à cette fête aient obtenu une médaille d'équipe. Une deuxième raison d'être de ces compétitions est la formation d'un esprit de groupe, même dans un sport individuel. Le meilleur signe pour cela est l'ambiance qui régnait sous les arcades pour les podiums. Les oranges étaient de loin les plus joyeux et les plus bruyants.

Nos perspectives : dans la catégorie Youthleague garçons notre situation est exceptionnelle. Nous pouvons aligner 6 jeunes de très bon niveau. Cette année, la région zurichoise a ouvert un centre de formation regroupant les meilleurs sous l'appellation de TG Hütten. Je ne peux que me réjouir de ce défi supplémentaire : à nous de les battre ! Valentin a montré à Irchel que c'était effectivement déjà cette année, Bravo. En Youthleague filles, nous avons également un joli peloton avec 5 filles, mais la tête de course, dominée par les solénoises, est plus floquée. En conservant la motivation et l'esprit de groupe, je suis certain que les résultats suivront. Les écolières promettent de belles performances ces prochaines années en Youthleague. Je verrai de nos côtés, les perspectives sont également bonnes, mais je verrai d'un bon œil un renforcement en nombre. Dès cet automne, nous aurons la piscine un soir de plus, le mercredi ; j'espère que cela permettra de renforcer le groupe.

Revenons à Zofingen. Pour une fois, l'après-midi votre moniteur a également participé à la course adulte. Merci à tous ceux qui m'ont encouragé. Quand au résultat : je ne peux que rêver des kids !

Maintenant les courses avec une partie natation sont au programme : aquathlon de Bâle, comme préparation au championnat suisse de triathlon à Zug. Bonne saison à tous et que la moisson de médailles soit belle.

Pierre-André

## Le duathlon d' Irchel

Pour notre première course de l'année, nous nous sommes tous donnés rendez-vous à Winterthur, où nous avons passé la nuit. Ce sont près de quarante personnes qui ont fait le déplacement. Pour garantir le sommeil des compétiteurs et déloger les nerfs des parents, la composition des chambres a été définie en fonction des familles. Après avoir pris nos quartiers, nous sommes allés manger dans un bon petit restaurant italien, afin de faire le plein d'hydrates de carbone. Au terme du repas, nous avons profités de faire quelques pas dans les ruelles pittoresques de la vieille ville de Winterthur. Nous avons tous passé un super moment ! Nous avons même eu la chance de faire connaissance avec Jabeber, star internationale de la chanson ! Une rencontre que nous ne sommes pas prêts d'oublier.

Après une bonne nuit de sommeil et un réveil difficile pour certains, nous sommes partis en direction d' Irchel pour y disputer notre duathlon. Très vite, les courses se sont enchaînées, les une après les autres, toujours dans la bonne humeur du sport. D'emblée, le ton est tonné par les oranges et noirs qui forment un rideau à l'avant des différents pelotons de coureurs. Lors de la première étape, sans une crevasion, Thibault avait quasiment course gagnée. Cet incident la n'a heureusement pas affecté le moral de nos troupes. Lors de la course suivante, les pendules sont remises à l'heure par un joli doublé d'Antoine et Sylvain couronné par la troisième place de Lydia chez les écolières. Pour la course de l'exploit et se classer second. L'excellent, valentien passe près de l'exploit et se classe second. Commentement des autres Youthleague est également à souligner puisque nous retrouvons sept d'entre eux entre la quatrième et la onzième place, filles et garçons confondus. Merci à tous les parents de nous avoir permis de passer ces deux jours tout heureux. Je me réjouis déjà des prochaines courses !

Lisa

## Festif

### Les 11 ans du Rushteam

Voilà déjà 11 années que les 10 ans ont brillé, il est donc temps de fêter les 11 ans !!!

Millevêre ... festivités est en train de vous concocter LA FETE du millénaire !!! disons plutôt, en restant humble, que l'on va bien s'éclater !

Agendez déjà le samedi 11 octobre, et oui, les 11 ans, le 11 octobre, c'est fort et c'est d'ailleurs pour cela que nous avions repoussé ce jubilé d'une année.

**Date :** samedi 11 octobre 2008  
**Lieu :** Ecublens ... ok c'est grand et c'est une ville  
**Horaires :** 14h00 à pas d'heure et possibilité de rejoindre en fin d'après.

**Pour qui ? :** Tous (Membres, pas membres, peut-être membres)

Et un programme plus complet vous sera communiqué fin juin sur votre forum préféré rubrique festif. Mais en attendant, commencez à répéter vos gammes :O) ... j't'expliquerai ...

STEF

au nom du Com Festif

### Ecublens se fête à Renges

**Date :** le samedi 30 août 2008  
**De :** 11h00 à dimanche matin :O)  
**But :** la fête

**Thème du village :** Le voyage dans le temps  
**Thème de notre stand :** Les civilisations Incas  
**Nouveauté :** Le tambour des Incas (disco bar)

Comme cette fête coïncide avec les Championnats de Suisse de triathlon, cela sera l'occasion de venir fêter vos magnifiques performances et vous régénérer en glucides ... et bien sûr vous réhydrater :O)

Nous collaborerons à nouveau avec Destiny et Serge Avondo. Le programme :  
11h00 Start  
Dès 12h00 miam miam  
De 14h à 17h00 le rallye famille  
Dès 21h00 ouverture du Tambour des Incas  
... la nuit ...

Je vous propose donc de venir en masse. Avec apéro dès 19h00 au Tambour, suivi de miam miam dans un des stands ou notre stand et dance floor ensuite.  
Prix populaire et qualité garantis.

**Rubrique des bénévoles :**  
Merci d'avance aux bénévoles ... et pour ceux qui veulent en plus se joindre au groupe, il me faut :  
Vendredi 29 août,  
de 18h à 20h00 : Mise en place 4 personnes  
Samedi 30 août,  
de 11h00 à 14h00 : Tenue du stand 2 personnes  
de 14h00 à 18h00 : Tenue du stand + rallye 4 personnes  
de 18h00 à 21h00 : Tenue du stand 2 personnes  
de 21h00 à 24h00 : Tenue du stand 2 personnes  
Dimanche 31 août,  
de 24h00 à la fin : Tenue du stand 2 personnes  
de 10h00 à 12h00 : Tenue du stand 4 personnes

Hasta luego

Estefan del comita festivo

## THE Camp

### DE PORRENTURY

Mmmhh comment résumer ce camp tout simplement inoubliable...tout commence le jeudi soir à Pont d'Abbe où, une fois de plus, les Rushtistes s'étaient donné rendez-vous pour une préparation printanière qui s'avéra, en réalité, plutôt hivernale. La soirée du jeudi peut se résumer globalement par installation et début d'une longue série d'assiettes de spaghetti. Puis dodo. Durant les jours qui suivirent, le temps fut particulièrement maussade (la neige c'est vraiment pas terrible pour rouler) mais ne parvint pas à stopper la motivation de cette équipe de forcenés emmenés par l'infatigable Wouter aux collets d'acier et au sommeil de plomb :p !! En effet, pas moins de 14 heures de sport et quelques kilos de spaghetti furent engloutis en 4 jours. Tout cela s'endroita bien entendu dans une superbe ambiance et dans un déroulé tout aussi génial. Un très très grand merci à Stéphanie et à Gaby sans qui rien de tout cela n'aurait été possible. En espérant que ce récit aura rappélé tout le bon souvenirs à ceux qui étaient présents et qui le motivera un max de monde pour l'année prochaine, bonne saison de tri à tous et à bientôt ! Le mot de la fin...spinach !!! :-D

Matthieu (avec Valentin, Daniel et Jean-Claude)

## le Camp

### DE LA Vallée de JOUX

Nous sommes arrivés le lundi 17 mars 2008 au parking du Pontet...peu de personnes étaient motivés à monter à vélo jusqu'au Brassus. En voyant arriver Christophe à vélo, finalement une bonne équipe est partie en direction du Mollendruz pour rejoindre la Vallée de Joux. D'après ce qu'on m'a dit il s'est tout de suite formé deux groupes.

Nous les petits, on allait à la Vallée de Joux, mais pas par le même moyen de transport : il faisait froid et j'ai essayé mieux de rejoindre les autres, au chaud, dans les voitures.

Les grands, qui'ils sont très forts et roulent très vite, bien plus vite que moi, j'ai eu le temps d'aller nager avant de les voir arriver. Moralité : Rien ne sert de courir, il faut partir à point.

Alors les grands, j'espère que vous avez compris que Noémie sera toujours pas bien loin de vous, devant...ou derrière ! On s'est tous retrouvés peu après midi pour partager notre premier repas en compagnie des parents, les gens de la cuisine ainsi que les entraîneurs. C'était bien sympa et nous avons profité de faire connaissance et de prendre possession de nos chambres.

Pour les jours qui suivirent, la natation et les exercices en salle de gymnastique étaient toujours au programme. Quant au vélo, il a fallu faire en fonction de la météo. Le soleil était avec nous mais le froid aussi...on a même eu un jour de la neige ! Les grands sont allés rouler tous les jours, moi j'y suis allée seulement le mercredi...je n'ai jamais mis autant de couches (mais pas des pampers) pour aller faire du vélo de ma vie...ma maman a même été m'acheter des chaussettes pour mettre sur mes baskets...du jamais vu...on aurait dit que j'avais des pieds d'éléphants!!!! En plus, ce jour-là, il y avait une bise à décourager un bison du Mont d'Orzaire...un véritable enfer...Du Brassus au Pont on l'avait dans la figure par contre après c'était plus cool car elle nous poussait!!!!

Finalement, tout ce mauvais temps m'a pas forcément motivée pour aller m'entraîner dehors. Même une fois, j'ai eu de courir après 30 minutes tellement j'avais froid. Quand c'est comme ça, je préfère aller nager ou faire des jeux à la salle de gym.

Je garderais tout de même un excellent souvenir de mon 2ème camp avec le Rushteam et je me réjouis déjà de celui de l'année prochaine. J'ai aimé surtout qu'il y a eu une excellente ambiance pendant toute la semaine.

Je dis : UN GRAND MERCI à Martial d'avoir organisé tout ça et je dis aussi UN GRAND ET IMMENSE MERCI à Georges (grand-papa de Gé) pour les succulents repas qu'il nous a préparé tous les jours !

Merci Priska qui ont été créées et luites les matin même ! Merci aussi aux parents, particulièrement aux mamans d'avoir nettoyé et ranger le « foutoir » que nous laissons tous les jours sur les tables ainsi que le dernier jour dans les chambres.

Noémie