

Dossier :
IM ZH
Embrun

Edito :

Alors que la saison bat son plein, nous vous proposons de revenir sur les exploits de nos membres en ce début de saison.

Tout d'abord avec nos « hommes de fer », toujours plus nombreux et qui s'exportent toujours aussi bien ; puis, avec les Rushkids et tous les autres qui se sont également illustrés sur le circuit national et les courses régionales.

Bravo à tous et bonne continuation,

Daniel

Dans ce numéro :

Le Mot du Président 1

IM Zürich 2-3

Embrunman 4-6

LD Morat 7

Rushkids 9

Sortie club à Zug 11

Le Mot du Président

A l'heure où j'écris ces quelques lignes nombres d'entre vous auront déjà participé aux courses régionales et nationales, ainsi qu'aux distances « surhumaines » à Embrun et Lanzarote.

Tout cela pour dire que le Orange s'exporte de mieux en mieux et que la plupart d'entre vous cherche à se surpasser dans la discipline qui nous tient à cœur.

Outre toutes ces performances en longue distance, il faut également préciser la participation des jeunes aux diverses courses suisses et internationales et de souligner que malgré toutes les exigences qui peuvent être imposées par les organismes, la victoire peut-être synonyme de plaisir, popularité et fair-play. Bravo à toute cette relève, prenons-en de la graine.

Il faut également noter une très bonne participation de notre team au semi-ironman de Morat, prémices de la saison estivale, où l'ambiance fut mémorable. Bravo aussi à nos deux nouveaux hommes de fer de Zurich qui rentre au Hall of Fame du Rushteam, je suis sûr qu'ils se reconnaîtront dans ces quelques lignes.

Pour conclure, j'espère à nouveau vous retrouver nombreuses et nombreux dans les prochaines courses qui auront lieu dans notre région et que les oranges seront présents, à Lausanne bien évidemment mais aussi sur les futures courses comme Vevey, Aubonne ainsi que toutes les épreuves de course à pieds de l'automne.

Bel été à vous tous et bonne course !!!

Joël

Tofo

Tout à déjà été dit ou presque sur l'édition 2011 du TDFO; youtube, forum, blog, ... tous les medias y ont eu droit;-)

Ce que je retiens, plus de 2 mois après la course:

- une superbe ambiance, avec un lieu d'hébergement au top sur les hauteurs du lac de Neuchâtel
- un parcours "montrueux"... sans chutes, ni abandon! Néanmoins nous allons corriger le tir l'année prochaine pour rendre l'épreuve plus accessible.
- la stratégie de course des Spinach dans l'étape de montagne, immortalisée sur youtube!
- la tête des cyclistes à l'arrivée de l'étape de montagne;-) (promis, il y aura moins de 4'000m de dén pos. l'année prochaine...)
- le "micro" de Marie et Marjorie!

Et un grand merci à tous les bénévoles!

A l'année prochaine, sur un format de course encore à définir! (vous pouvez voter sur le forum si vous ne l'avez pas encore fait!)

Philip

Henri et Philippe, 1er IronMan à Zürich

Motivés certainement en voyant les 7 *Oranges-Power* qui ont terminés l'Iron de Zürich l'an passé, Henri et Philippe se sont alors inscrits pour rejoindre le clan restreints des IronMen. Une année plus tard, ils terminent la distance pour la première fois. Impressions.

Henri à l'heure de l'interview

Que ressent-on juste avant de se lancer pour son 1^{er} Ironman ?

Henri—On dort mal la nuit précédente. Voir pas du tout (l'excitation). Le matin même, on n'est pas très clair dans la tête (mal dormi) mais assez serein. Un peu d'émotion dans les quelques minutes avant le départ.

Comment as-tu géré ta course ? Des surprises ou comme prévu ?

Henri—Nat : sans surprise, ça bastonne pendant tous les 2 tours mais c'est ok, pas de fatigue

Vélo : premier tour de 90 kils fait en régime course mais conscient du reste de l'effort. Un coup de blues à la fin du premier tour quand on pense qu'il faut remettre ça. 2nd tour en dedans car on ne sait pas ce qui nous attend.

Càp : départ sous l'orage mais en forme pendant les 20 premiers kils. La course commence vraiment au kil 21... Etat d'esprit « plus jamais ça » pendant les 3ème et 4ème tours. Merci à Philip Morel qui m'a accompagné en courant pendant tout le 4ème tour sinon j'aurais marché.

Seule surprise : être dans une forme potable jusqu'au kil 21 du marathon... J'aurais pensé être plus explosé bien avant.

Quel souvenir retiens-tu de ce 10 juillet ?

Henri—Une formidable envie de « reviens-y ». L'IM est plus addictif que toutes les autres courses que j'ai faites. L'ambiance, les 2 ou 3 jours avant, le « campus », l'expo, les événements y sont pour beaucoup...

Autre souvenir : les gars qui continuent à courir avec la lampe frontale bien après que j'ai terminé, lorsque je suis en train de rentrer à l'appart. Alors que j'ai moi-même fait un temps assez médiocre.

Dernier souvenir : l'arrivée, les encouragements, les cris, l'accueil de l'hôtesse (avec la bise)... On est dans une autre ligue au niveau organisation et magie du moment que les OD ou Semi.

Prochain objectif ?

Henri—Avec le club : Frankfurt 2012.



Henri à vélo -
finisherpix.com

Philippe à l'interview

Que ressent-on juste avant de se lancer pour son 1^{er} Ironman ?

Philippe—Une légère appréhension car il y a toujours le petit doute quant à savoir si l'entraînement qui a été réalisé sera suffisant, et surtout un grand plaisir d'être au départ d'une épreuve d'endurance mythique.

Ce plaisir se traduit en émotion assez intense avant de partir.

Comment as-tu géré ta course ? Des surprises ou comme prévu ?

Philippe—Compte tenu que l'entraînement était au minimum syndical nécessaire pour finir (autour des 8-9 heures par semaine en moyenne sur 6 mois), la gestion a été prudente, notamment après le premier tour à vélo ou je me suis dit qu'il valait mieux mettre 20 minutes de plus sur la boucle suivante pour se ménager un peu et surtout pour bien s'hydrater et s'alimenter. Il n'y a pas eu vraiment de surprises (un peu plus dur entre les 32 et 35km de cap), mais sinon tout est bien allé comme « prévu »...



Philippe à l'arrivée -
finisherpix.com

Quel souvenir retiens-tu de ce 10 juillet ?

Philippe—Il y a plein de souvenirs et de riches émotions vécues sur une magnifique journée comme celle-ci, mais si il en faut n'en retenir qu'un, c'est bien sûr le passage de la fameuse ligne avec mon fiston à mes côtés.

En fait les 3 derniers kilomètres jusqu'à la ligne étaient magiques ! Un moment très intense.

Prochain objectif ?

Philippe—Juste prendre du plaisir en participant à des petites distances et passer un peu plus de temps avec ma famille ces prochains temps...

J'avais prévu de n'en faire qu'un et je vais m'y tenir. Pour le moment... Donc pas d'Ironman en 2012 !

Mais ça sera par contre un peu plus de rando que de vélo pour faire la PDG avec des copains. La petite, car la grande c'est le même genre de programme que pour l'IM, voir plus.

Attention à l'addiction avec ces exercices d'endurance...

Les résultats

Overall	Cat.	Nom	Swim	T1	Bike	T2	Run	Total
1362.	193.	Henri Haenni	1:22.32	8.55	6:53.30	7.33	5:13.53	13:46.25
1139.	57.	Philippe Theytaz	1:21.46	8.12	6:27.32	6.48	4:48.24	12:52.45

Un peu de lecture...

Si vous voulez revivre les émotions de ce 10 juillet, rendez-vous sur le forum du Rushteam :

<http://www.rushteam.ch/forum/thread-1947.html>

Marie et Phil, Embrun ... après Lanzarote

Des Oranges-Power de la première heure qui ont décidé cette année d'enchaîner deux IronMan parmi les plus durs du monde : après Lanzarote, ils se sont lancés sur l'EmbrunMan avec une préparation ... variable !

Marie

Même état d'esprit / préparation que pour un Iron « classique » ?

Marie—Bien sûr que non puisque je me suis inscrite seulement 15 jours avant le départ après 3 mois de total décompression avec presque pas de sport ! Mon seul objectif pour ce jour : finir dans les délais et essayer de me faire plaisir.

L'IronMan le plus dur au monde : Lanzarote ou Embrun ?

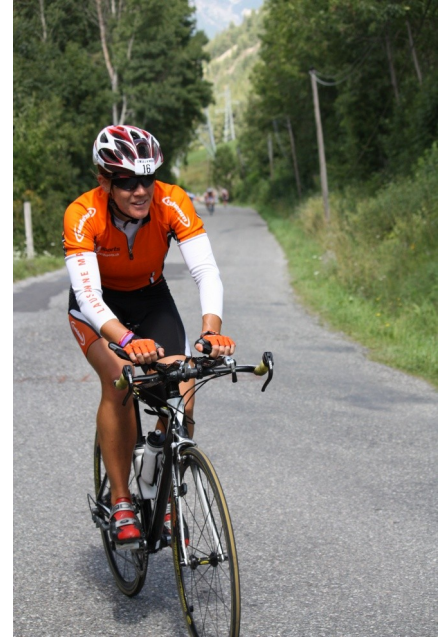
Marie—N'ayant pas la même préparation je ne sais pas. En tout cas le vélo de Lanzarote était bien plus dur (à cause du vent et malgré le fait qu'il n'y ait pas de col) par contre le marathon était plus dur à Embrun. En fait pour répondre j'aurais du participer aux deux avec le même entraînement ! Donc malheureusement je ne pourrais jamais répondre à cette question car le 15 août et le 21 mai étaient des super journées remplies d'émotions mais je ne sais pas si je suis prête à souffrir à nouveau autant.

Ton souvenir marquant du 15 août dernier ?

Marie—Mes larmes du 182e km à vélo car c'est la première fois que mes parents étaient pas là pour mon iron (en plus ils n'étaient pas au courant que je participais, ils ont reçu un sms de Benoit durant le marathon) ou bien alors tous les spectateurs qui m'ont encouragée (que ce soit au vélo ou au marathon) j'étais la seule participante avec mon nom sur le dossard : ça aide à se faire encourager. Ou bien encore le passage de la ligne d'arrivée, pour une fois pas de pleur (c'était déjà fait) mais une joie immense pour mon 4e iron !!! Je sais ça fait beaucoup de souvenirs mais en 16h de sport on a le temps d'en avoir.

Prochain objectif ?

Marie—La sainte Lyon avec PA ? et après Frankfort bien sûr.



Philip

Même état d'esprit / préparation que pour un Iron « classique » ?

Philip—Pas du tout! Préparation orientée "montagne", et dans mon cas raccourcie due à la récupération nécessaire après l'Ironman de Lanzarote et le TDFO.

L'état d'esprit également est différent. Le but est de "gérer" le plus longtemps possible et économiser ses forces aux maximum.

L'IronMan le plus dur au monde : Lanzarote ou Embrun ?

Philip—Difficile à dire... J'ai trouvé le vélo à Lanzarote plus "usant" à cause du profil et du fort vent, tandis qu'à Embrun, les longues montées sont suivies de moments de récupération. Cela dit, j'ai mis 1h30 de plus sur ma selle à Embrun! Sur le marathon par contre, il n'y a pas photo: le parcours d'Embrun (très vallonné) est plus exigeant que celui de Lanzarote (et de tous les autres IM) qui est essentiellement plat avec qqz faux-plats.

Ton souvenir marquant du 15 août dernier ?

Philip—Le pied de la côte de Pallon après 140km: un mur à 14% qui monte tout droit sur plusieurs kilomètres, avec une ambiance de folie!

Prochain objectif ?

Philip—Récupérer !

P-A, l'habitué de la distance

Mis à part Lanzarote, il a dû suivre les fous du club un peu partout pour découvrir un nouvel Iron. Alors l'EmbrunMan, c'était un défi qu'il se devait de relever...

P-A

Même état d'esprit / préparation que pour un Iron

« classique » ?

P-A—Ma préparation est dans l'ensemble assez identique: je m'inscris sur un coup de tête presque une année à l'avance je ensuite je suis les entraînements normaux du club. Cette année j'ai aussi grimpé plusieurs cols dans les 2 mois qui précèdent Embrun. Un grand merci à Phil pour la planification de ces sorties.

Concernant l'état d'esprit: l'Embrunman était pour moi un vrai défi. J'ai retrouvé les sensations et les interrogations qui avaient précédé mon premier Ironman. Finir était l'objectif, mais pas une certitude. Ça pimente la préparation.

Combien d'Irons à ton actif ? Toujours motivé à recommencer ?

P-A—6 Irons normaux, 6 Ironlemans et l'Embrunman: donc 13 au total.

Plus motivé que jamais, d'ailleurs je me réjouis de me relancer sur Francfort en 2012. Embrun est simplement grandiose surtout le parcours vélo: c'est en lui-même un vrai régal et un grand défi. Sur un tel parcours on ne peut que se faire plaisir, je le recommande à tous ceux et celles qui s'entraînent régulièrement.

Ton souvenir marquant du 15 août dernier ?

P-A—Il y en a une caisse pleine: le lever de soleil sur le lac en revenant vers Embrun, Marie en point de mire avant d'attaquer les grosses pentes de l'Izoard, l'arrivée au sommet du col et la séance photo avec Gianna et Benoit, la montée de Pallon sous les encouragements des nombreux spectateurs et des graffitis orange sur la route, la bascule après la dernière montée de Chalvet, les encouragements de la tribu Grandjean à 3km de l'arrivée et la certitude de finir, enfin le passage de la "finish line".

Prochain objectif ?

P-A—Le tour des alpes, le semi-marathon de Lausanne, la Saintélyon et l'Iron de Francfort en 2012. Mais avant tout récupérer rapidement et reprendre les entraînements habituels.



Les résultats

Overall	Cat.	Nom	Swim	T1	Bike	T2	Run	Total
14.	1.	Priska Grandjean	1:16.58	3.47	8:01.24	6.02	4:23.14	13:51.27
31.	7.	Marie Badre	1:04.17	2.07	8:49.58	4.10	5:59.03	15:59.37
133.	29.	Philip Morel	0:56.37	2.39	7:18.06	2.25	4:32.10	12:52.09
561.	43.	Pierre-André Besse	0:59.15		8:38.31	13.32	5:27.31	15:18.50

Priska, 1er IronMan

ier IronMan, elle choisit la difficulté en rejoignant les *finishers* à Embrun. Elle nous sort un bel exploit avec une 3e place vétérane et un chrono extraordinaire !

Priska

Que ressent-on juste avant de se lancer pour son 1er Ironman ?

Priska—Beaucoup, beaucoup de doutes..... de l'appréhension.....

Pourquoi commencer par un des plus dur ?

Priska—Puisque il fallait faire 180 km, je préférais faire un parcours vallonné, c'est moins monotone et je prends plus de plaisir que de tirer à plat....., idem pour le marathon..... rien plus dur pour la tête que de voir une longue ligne droite....

Ton souvenir marquant du 15 août dernier ?

Priska—L'enthousiasme de mon mari, mes enfants et de mon filleul.....

Prochain objectif ?

Priska—La patrouille des glaciers en avril 2012



Un peu de lecture...

Si vous voulez revivre les émotions de ce 15 août, rendez-vous sur le forum du Rushteam ou le blog orange-power pour la préparation de Marie et Phil :

<http://www.rushteam.ch/forum/thread-1975.html>

<http://orange-power-ironman-team.over-blog.com/>

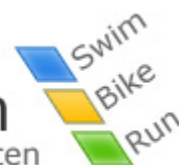


Longue distance de Morat

SWISS International

Seelandtriathlon

Murten



Bon, quand les vice-champions de Suisse demandent au bon dernier de rédiger une bafouille sur son premier semi-Iron, cela oscille entre de la courtoisie fort sportive, ou un humour version

Les Bronzés font du Triathlon. Mais si cela peut donner envie à d'autres de s'y mettre, alors je m'exécute. Comme vous l'avez compris, la séquence émotion lors de l'arrivée, ce ne fut pas la remise de médaille, mais la voix du speaker qui annonçait : « und wir willkommen der letzte von dem Medium » ! J'ai beau ne pas être rapide, je n'avais pas encore eu droit à celle-là sur mes précédents tris. Alors, comment arriver à une telle consécration ? Car je fus néanmoins fier et heureux de finir mon premier semi-Iron, vaguement posé comme objectif de l'année sans trop y croire...

En remontant de seulement deux petites années en arrière, ma sensation forte début 2009 fut de boucler les 10km de Lausanne ! Suite à une petite contrariété personnelle, n'est-ce pas, j'avais décidé de me remettre au sport, et six semaines auparavant, m'étais donc entraîné à la course à pied. N'ayant pas couru sur une distance supérieure à 5k depuis 20 ans, j'ai redémarré progressif, en commençant par un footing de 2k (véridique!), puis 3, 4, 6, 8, et enfin 10. Ayant entendu parlé du triathlon, aimant nager, et venant d'acquérir un vélo pour tourner 35k de temps à autre avec un voisin, je me suis inscrit la même année au « populaire » de Préverenges puis au « classique » de Lausanne : gros coup d'accélérateur à mon humble niveau, puisque je renouvelais mon « exploit » des 10kils avec le préalable de la natation et du vélo (certes, en prenant mon temps, mais en bouclant tout de même la distance). Premier étonnement : il est possible d'enchaîner les trois sans trop se faire de mal. J'avoue que je pensais en rester là. Et puis, j'ai rejoint un groupe d'illuminés en orange, qui certes n'étaient pas très doués en monoski, mais qui m'ont fait petit à petit comprendre que 1,5kil en natation, 40kil en vélo, 10kil en course à pied, c'était gentil, mais cela restait tout de même des « petites distances ». Bienvenu au Rush-team et dans le monde du triathlon. Une autre séquence émotion fut la semaine à Tossa l'année suivante, où je me suis inscrit en considérant les distances mentionnées comme complètement sur-réelles, donc forcément erronées (70-90-120-150kils à vélo dans la journée, complétés de 5-10kils de cap et je ne sais plus combien en natation : au secours!). J'avoue avoir eu un petit doute en tournant 70k lors d'une sortie club en Février 2010: je me souviens avoir évoqué que c'était le double de ma distance habituelle, alors que je partais pour Tossa 3 semaines plus tard : Stéphane m'avait répondu laconiquement : « ouaip, installe un deuxième bidon sur ton vélo. ». 600kils plus tard, j'avais survécu à Tossa – en séchant tout de même les caps et la majeure partie de la natation.

Enfin, cette année-ci, à force d'entendre les récits de course des Ironman, j'ai fini par me dire intérieurement que le semi, cela devrait être tout de même envisageable... J'avais comme repère qu'il fallait aligner en entraînement hebdomadaire en gros la distance qu'on prévoyait de faire à l'épreuve : en moyennes mensuelles sur les 5 mois précédents, j'étais à 8k natation, 260k vélo, et 50k course à pied, ce qui n'en était pas trop éloigné, à part pour la cap. Ayant pu enchaîner Tossa et Porrentruy cette année, j'ai fini par me convaincre que c'était le moment ou jamais de tenter, et je me suis inscrit.

Comme j'avais déjà fait le récit de la course elle-même sur le forum, je vais ici résumer : la natation est bien passé, le vélo aussi, sauf à la fin où j'ai mouliné les jambes pour être en forme pour la cap, ce qui a été le cas pour les 10 premiers kils, les 10 derniers étant bien plus laborieux – comme anticipé. Dans les « lessons learned », notons qu'il vaut mieux gonfler ses pneus avant le départ de la course, plutôt que pendant la première transition, et que manger autre chose que des gels est indispensable pour ne pas se tordre l'estomac dans tous les sens. Mais vous l'aurez compris, mon message est qu'il n'est pas nécessaire d'être un ancien champion en athlétisme ou en waterpolo pour se mettre au triathlon, et qu'il est possible d'allonger les distances même avec un niveau de départ quelque peu modeste. Car je me suis vraiment fait plaisir sur cette course !

Bref, amis du triathlon « populaire », unissez-vous, et venez un peu plus nombreux au prochain Semi-Iron de Morat !

Pierre-Yves



Natation : Lutry-Vilette

Eau claire, (relativement) chaude, lac calme plat et facile à nager sous le soleil couchant face aux coteaux du Lavaux. Un groupe du Russteam se retrouve pour la sortie Lutry-Vilette. La sortie est planifiée à l'UCHI, alors c'est normal, il y a foule ce soir de fin juin pour une natation au lac. Pas de grillades cette fois-ci à cause d'un petit problème logistique et pas de points distribués à cause d'une main innocente (je ne sais plus laquelle...). La première fois, c'est difficile de se rappeler quel drapeau il faut viser exactement. On retrouve tout de même le plongeur où on fait demi-tour et rentre pour un bel entraînement d'un peu plus de 3km !

Semaine suivante, rebelote, une autre main innocente déclare qu'on se passera à nouveau de points UCHI cette fois. Peu importe, la foule se presse au portillon pour cet entraînement. Il fait froid puisqu'on a décidé de nager sans combi ; on se réchauffera avec l'enchaînement grillades et le retour de nuit à vélo...



Plage de Lutry, départ de la traversée - Photo [Spiro Philippidis](#)

Les points seront distribués la semaine suivante entre 11 participants (mais n'étant pas là je n'en sais guère plus). Et c'est là qu'intervient la nouveauté : on continue les entraînements à Lutry pendant tout l'été ! Certains participants motivés uniquement par les points en jeu ne viennent plus mais entre 5 et 13 personnes s'y retrouve régulièrement pour une traversée dans l'eau froide tout d'abord, sous une belle journée estivale ensuite, pour le premier août durant l'après-midi et avec tous les temps réunis ce lundi 8 août : l'orage menace au départ, ce qu'y nous laisse dans l'eau à la lutte contre de belles vagues. On décide alors de faire demi-tour à la bouée orange située sur le parcours avec un vent qui siffle dans le bonnet et une légère pluie. Le retour face aux vagues est plus pénible ; certains essaieront à pied sur le bord, d'autres en longeant la côte ou alors tout droit sans se poser de questions. La majorité sort de l'eau mais avec Daniel on rajoute un deuxième aller-retour dans un lac qui se calme gentiment : on a alors le droit au retour du soleil et même un joli arc-en-ciel pour illuminer la dernière partie de l'entraînement !

De l'orage au beau soleil, de la « papotte » en peloton à la course de l'UCHI, il y en a pour tous les goûts à ces entraînements natation Lutry-Vilette ; vraiment une bonne initiative d'avoir prolongé la tradition sur tout l'été ! Et pour ceux qui hésitent encore à nous rejoindre, je peux vous certifier qu'on y apprend beaucoup plus dans les 10 minutes avant et après l'entraînement qu'en lisant le forum RRR...

Jean-Claude

Rushkids saison 2011

Cette saison, le groupe des rushkids est fortement éclaté, entre ceux qui visent des sélections et de grosses performances sur les courses et ceux qui se retirent du triathlon et des compétitions (J'espère qu'ils ont pris beaucoup de plaisir et qu'ils reviendront un jour en amateurs chez nos adultes).

Nos trois représentants en cadre national (Estelle, Antoine et Sylvain) ont pu participer à un camp à Davos, les jeunes de la sélection romande (Maelle, Lisa, Sabrina, Géa, Jean-Claude, Daniel et Valentin en invité) sont eux partis pour Tesserete au Tessin. Ils ont tous profité de ces semaines d'entraînement intensives en milieu de saison pour progresser et sympathiser avec les autres triathlètes suisses.



Camp Davos - Photo Reinhard Standke



Camp Tesserete - Photo Flavie Capozzi

Les championnats suisses étaient prévus à Zug. L'état du lac a forcé les organisateurs à se rabattre sur un duathlon et finalement Nyon a servi de championnat. Estelle, par sa belle 2ème place, a pu se qualifier pour les championnats d'Europe par équipe qui se dérouleront à Tour (France) le week-end du 28 août. Notre équipe (Sylvain, Antoine, Estelle, Maelle et Sabrina) a remporté le titre en Youthleague.

Chez les juniors, les championnats suisses se sont aussi déroulés (comme prévu) à Nyon. Daniel et Jean-Claude sont montés sur un beau podium, respectivement 2ème et 3ème de cette compétition. Auparavant, ils s'étaient qualifiés pour une coupe d'Europe à Holten (Hollande) en compagnie de leur ami et concurrent : Ueli Bühler.

A noter encore que tous nos jeunes en sélection seront « observés » par la fédération lors des épreuves de Lausanne. Je leur souhaite bonne chance. Certains des plus grands font leurs premières expériences sur la distance olympique : Valentin et Matthieu l'année passée déjà, Lisa à Embrun le week-end passé (c'est à coup sûr pas la course la plus facile), Jean-Claude et Daniel à Uster lors des championnats suisses des Pro. Le temps n'est plus très loin où nos « moustiques » vont nous faire concurrence sur le circuit.

Je souhaite à tous une bonne fin de saison 2011 et beaucoup de plaisir dans l'avenir.

Pierre-André

Polyglotte

Bon, alors voilà, je suis sensé vous raconter toutes mes sorties de cette saison pour le Tricycle. Toutes ? Oui, vous avez bien entendu, toutes. Le problème est que ça risque de transformer le petit journal du club en une véritable encyclopédie. Mais bon, il paraît qu'il y a des gens qui aiment tellement nous lire sur notre blog et qui ont su toutes nos aventures en Suisse et à l'étranger, que me voilà obligé d'en rajouter un volume (c'est ça aussi d'avoir son papa au comité et un membre de la famille à pratiquement tous les entraînements du Russteam). Alors pour faire plus court, je vais me concentrer sur quelques souvenirs et anecdotes qui me reviennent à l'instant. Et pour ça, on va se baser sur une chanson de Henri Dès si vous le voulez bien ; sortez les mains des poches, montez sur la scène et faites un rond en donnant la main à vos voisins. Allez, allez ! N'ayez pas peur, le titre « Polyglotte » ne me dit rien non plus mais je suis sûr que vous êtes capables de répéter le refrain :

Moi j'sais parler
Toutes les langues, toutes les langues
Moi j'sais parler
Les langues du monde entier
J'en savais rien
Mais maintenant que tu le dis
C'est enfantin
Ça va changer ma vie

Vous vous demandez certainement la raison pour laquelle je dépoussière cette chanson d'enfantine du fin fond de votre mémoire. Et bien cela mérite en effet des explications, mais ce n'est pas si simple que cela. Pour cela, fermez les yeux et laissez faire les souvenirs...

Rappelez-vous tous d'abord la vidéo tournée pour le concours Sanitas. C'était il y a 4 ans et demi à peu près. Vous voyez les petits Rushkids (« petit » était encore plus approprié à l'époque) en deux colonnes oranges sur les pyramides de Vidy ? Tous les parents étaient alors conquis rien qu'avec les images et vous avez peut-être donc oublié l'argument choc qui avait convaincu le jury : Pierre-André et les autres qui expliquent, moitié en Suisse-allemand, moitié en français, les échanges qu'ils mettaient en place grâce aux connaissances faites au triathlon pour parfaire le raclement de gorge les connaissances linguistiques de nos athlètes.

Ce à quoi il faut ajouter que des fans nyonnais (et ils s'y connaissent en musique avec Paléo) ont réussi à populariser Henri Dès lors des tous premiers camps de la Vallée de Joux. Bon, on s'arrêtera là avant que vous n'en ayez mare... car on n'a

pas encore vu les couplets !

Sant Feliù de Guixols

PAELLA – poëlle (espagnol)

Profitant de la pause inter-semesterielle de l'EPFL, nous sommes partis à la fin-février avec Pierre-André et Jean-Claude pour une semaine sur la Costa Brava. Au programme, du vélo, beaucoup de vélo. Et il faut dire que l'on a peu eu l'occasion d'apprendre l'espagnol. Nos connaissances étant bien faibles dans cette langue, nous nous sommes plus ou moins démerdés avec un beau mélange de français-italien-anglais, voire même langue des signes. Une chose apprise toutefois est de se méfier des traductions. Se faire expliquer par la serveuse ce qu'est une « poëlle » et ne pas comprendre jusqu'à recevoir le plat ne nous serait pas arrivé si on avait lu la carte en espagnol.

Desenzano

VASCA – bassin (italien)

Pas de pause cette fois-ci, mais un weekend prolongé auto-accordé. Direction le Tessin le mercredi dans l'après-midi (où un premier entraînement natation nous attend). Puis trajet jusqu'au Lac de Garde avec le Team Triathlon Capriasca. 45km aussi bien en natation qu'à pied (du lundi au dimanche). Je peux vous dire qu'on a entendu parler d'*aqua* et de *piscina*.

Follonica

JETZT GEHT DIE POST WIRKLICH AB – c'est le moment de foncer (suisse-allemand)

Pâques. Comme on finit le cours le jeudi soir pour une semaine de congé, un camp sur la semaine après Pâques nous arrange ; et c'est là que la proposition de nos amis zougnois tombe à point nommé. A nouveau un voyage en train avant le vrai départ en mini-bus, avec comme destination la Toscane. Même si on a l'occasion de sortir quelques mots en italien (pour commander les glaces), la majorité se fait en allemand (enfin, suisse-allemand devrais-je dire). Une semaine fort sympathique avec une série d'entraînement « de fond » sans aller très vite agrégés de quelques concours où il fallait vraiment se donner, mais dans une ambiance toujours restée fantastique.

Tesserete

POLYGLOTTE – français (Grec ancien à l'origine)

Et comme dernier camp, Tesserete cet été avec les cadres régionaux de triathlon. Organisé par Christophe au Tessin, avec la présence d'une série de Suisses-allemands et de nombreux romands. Les consignes sont données pour la plupart en français

Polyglotte (suite)

mais il s'agit quand même d'une bonne piqûre de rappel... y'a peut-être que l'espagnol qu'on n'a pas révisé, mais on ne l'avait jamais vraiment appris car on final on ne parle que les langues que parlent nos copains.

Incroyable tous les camps et les sorties qu'on a faits cette année (et je vous ai fait cadeau du néerlandais de la coupe d'Europe d'Holten, de l'anglais de certains briefing ou autres...) et pourtant je peux maintenant dire de manière « enfantine » :

**J'suis polyglotte
Et j'épate les copains.**

Daniel

Liens

<http://musicouleur.free.fr/polyglotte.pdf> Partition, tirée du livre « Ecoles qui chantent »

<http://video.google.com/videoplay?docid=2237094664513597603> La vidéo avec paroles (et traduction en ..., en ? Bon ben, il me reste encore des langues à apprendre) pour ceux qui voudraient aussi chanter mais qui ne connaissent pas le rythme (y'a pas de honte hein !?)

<http://www.besse.fr.nf/> Notre blog pour des récits plus complets, plus sérieux, ...

Sortie du club à Zug, le 14 juin

Dur, dur de faire un article vu que je bossais le matin même du départ et que je suis allé soutenir notre équipe d'Ecublens aux intervalles à St-Légier pour récupérer Ruchtiboy et faire le trajet avec lui (en tout cas je ne sais pas si c'est dû à ma présence mais dès que j'ai été là ils se sont donnés...).

Nous avons mangé à l'arrêt habituel où l'on essaie des tri-fonctions pour certaines... et avons ensuite regagné l'hôtel avant d'aller retrouver nos potes au bistrot.

Concernant le tri pour moi la natation s'est bien passée (normal il n'y avait pas la distance !!! moi qui pensait faire un record...). Par contre concernant le vélo les grosses cuisses dès le départ avec un mal de chien aux adducteurs et je me fais dépasser par beaucoup trop de monde à mon goût. Cela ne s'arrange pas non plus avec la càp (aie !) et je finis le tri en 2h18. Mon CD le plus rapide mais vu qu'il manquait env. 300 à 400m en nat... (snif)

Pour résumé après avoir fait le TDFO et Morat les week-ends d'avant je dirais que celui là était de trop.

Pour la rentrée nous nous arrêtons tous au Movenpick (sauf Phil, obligation familiale ahahah) sur le retour pour manger une bonne morce et vider notre porte-monnaie ...

Et après un petit miracle se produit : Ruchtiboy me passe son volant et sa voiture me remercie d'avoir enfin pu atteindre les 140 au compteur mais ceci est une autre histoire...

David



Tour des Alpes : sortie vélo de fin de saison

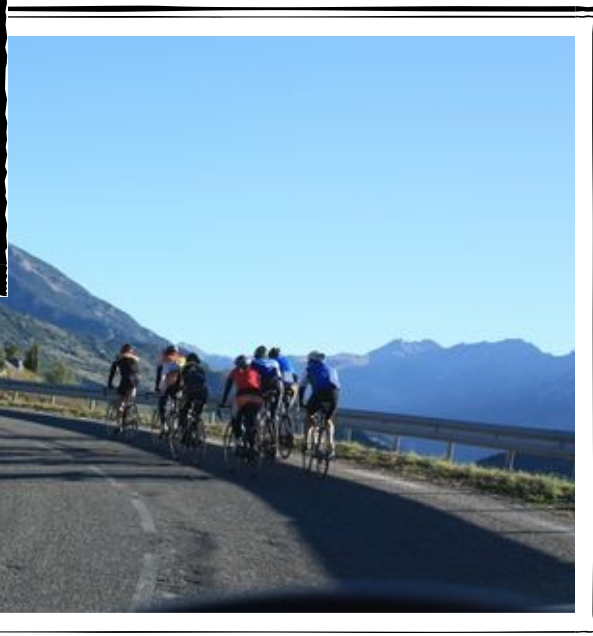
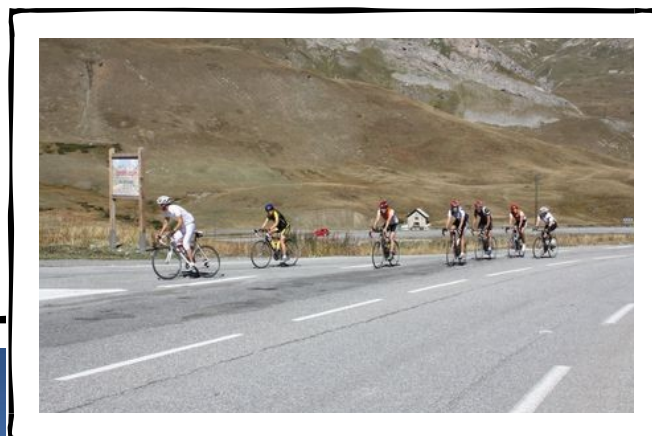
Après une superbe édition l'année passée, le **Tour des Alpes** est en passe de devenir une tradition dans le club : 4 jours de vélo sur un week-end prolongé du Jeûne Fédéral avec quelques jolis cols au programme. Le tout dans une ambiance bonne enfant et avec une voiture suiveuse conduite à tour de rôle pour assurer la logistique.

Le parcours est encore en discussion, mais voici déjà quelques panoramas de l'année passée pour vous donner envie...

Le tour aura lieu du vendredi 16 au lundi 19 septembre.

Plus d'infos sur le forum.

<http://www.rushteam.ch/forum/thread-1939.html>



Impressum



Rushteam Ecublens

<http://www.rushteam.ch/>,

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Jean-Claude et

Daniel Besse

Le Tricycle est le journal du Rushteam Ecublens. Il est destiné à tous ses membres, qui peuvent l'utiliser librement à condition de respecter la propriété intellectuelle des auteurs des articles et du design de ce journal.