

## Edito :

*La plupart du temps le Tricycle sort avec pleins de récits des nos athlètes, encore tous chauds de la saison en court ou venant de ce terminer.*

*Pour une fois il en va autrement : Noël approche à grands pas et le Tricycle paraît une dernière fois (pour 2011), comme un ultime souvenir au moment de prendre de bonnes résolutions !*

*Et de toutes manières, mon petit doigt m'a dit que certaines personnes bien placées au comités se contenteraient de la dernière page pour justifier la parution d'un nouveau numéro ...*

*Jean-Claude*

## Dans ce numéro :

Calendrier	2-3
Le Tour des Alpes	4-5
La Saintélyon	6-7
Recette	8

## Le Mot du Président

La saison arrive à son terme que déjà nous repensons avec nostalgie à toutes les épreuves et objectifs fixés sur 2011 et tout ce qui va se passer en 2012, les courses déjà planifiées, les hôtels réservés, les parcours à vélos, et j'en passe. Cette saison fut marquée par la participation record sur plusieurs courses longues distances mythiques dont Lanzarote, Embrun et Zurich avec toujours la même magie opérant pendant cette journée, le fair-play, la bonne humeur et surtout le plaisir de se surpasser et de faire du triathlon. Egalement à noter une présence forte en début de saison sur le semi-Ironman de Morat ou plusieurs d'entre nous ont pu se mesurer sur des distances devant plus que respectables. Bravo aussi à nos jeunes juniors qui prouvent encore une fois que le sport est avant tout synonyme de plaisir et que l'on peut atteindre les sommets par la volonté, le travail tout en gardant un œil avisé sur sa vie privée et professionnel.

Il faut également relever les performances que toutes et tous avez réalisés au cours des mois d'été et automne sur toutes les compétitions, je ne peux que vous féliciter et admirer le courage

et la force du groupe qui fait que notre club existe.

En résumé la plupart des objectifs fixés par le club ont été tenus cette année, puisque toutes les sorties ou compétitions se sont réalisées avec une présence orange à chaque fois, du soleil et de la bonne humeur.

Nous arrivons maintenant dans une période plus fraîche et calme ou chacun/ne récupère à sa manière et prépare déjà la prochaine saison en fonction des objectifs fixés. De nombreux événements auront lieu l'année prochaine avec une participation massive déjà prévue à Frankfurt où l'orange sera plus que présent.

Prenez également déjà note du camp de ski de la Léchère qui aura lieu du vendredi 27 au dimanche 29 janvier 2012, je compte sur vous et votre présence !

Je vous souhaite d'ores et déjà de joyeuses fêtes de fin d'année et vivement l'année 2012 que nous attendons tous avec impatience.

*Joël*

## Marathon de Lausanne

Félicitations à nos marathoniens à Lausanne !

Nom	Temps
<b>Anton Chatelan</b>	3h01.45
<b>Nicolas Pittet</b>	3h46.25
<b>Anton Bongard</b>	3h56.44
<b>Benoît Toulemaonde</b>	4h16.56
<b>Henri Haenni</b>	4h34.06



## EVÉNEMENTS 2012

### La Fouly

27 au 29 janvier

Envie de rigoler un bon coup dans la neige et la bonne humeur avec tous vos copains de club ? Un weekend de ski alpin, ski de fond, peau de phoque, luge, construction d'igloos vous attend au gîte de La Léchère.

Venez passer un superbe weekend de neige en famille !

Inscription auprès de Pierre-André ou sur <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2040.html>



Photo : <http://www.lalechere.ch>

### Cyclisme sur piste - Aigle

Photo : Schürmann Architekten, <http://www.velodromes.com/cmcaigle.html>



31 janvier & 2 mars

La grisaille extérieure vous rebute mais vous aimeriez bien vous remettre gentiment au vélo ? Alors ne manquez pas ce rendez-vous!

Une expérience unique qui, il est vrai, peut faire peur au début, mais le cyclisme sur piste n'est pas aussi difficile qu'il n'y paraît.

Inscription : <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2038.html>

### Camps d'entraînement

Pas besoin de précisions sur les camps habituels, si ce n'est **inscrivez-vous !** Rien de mieux pour préparer sa saison de triathlon en bonne compagnie.

#### Tossa

9 au 19 mars



<http://www.eitzinger.ch/tossa/Velo.php>

Inscriptions auprès de Philip

#### Porrentruy

5 au 9 avril



<http://www.fermedubonheur.ch>

Inscription auprès de Joël

### ... et beaucoup d'autres !



## Calendrier

- La Fouly 27 au 29 janvier
- Aigle (cyclisme sur piste) 31 janvier & 2 mars
- Tossa 9 au 19 mars
- Porrentruy 5 au 9 avril
- 20km Lausanne 28 avril
- TDFO 11 au 13 mai (nuitée à la Rouveraie, Bevaix)
- Camp axé longue distance 17 au 20 mai (à définir)
- Tri Belfort (1.9/90/21) 2 juin
- Zug (1.5/40/10) 16-17 juin
- Tri Vallée de Joux (0.5/20/5) 24 juin
- IM Frankfurt 6-9 juillet
- Destiny 14 juillet (Bénévoles !)
- Tri Genève (0.75/20/5) 22 juillet
- Tri Nyon (1.5/40/10) 5 août
- Tri Lausanne (0.75/20/5) 28 août
- Tri Vevey (0.75/30/5) 2 septembre
- Tri Morat (1.9/90/21  
ou 1.5/45/10) 4 septembre
- Morat-Fribourg 7 octobre
- Lausanne Marathon 28 octobre
- AG du Rushteam 7 décembre



Préparation

Triathlons

# 2012

Fin de  
Saison

## Tout de bon pour la saison 2012 !!





# TOUR DES ALPES

## 2<sup>e</sup> édition du Tour des Alpes

Je n'avais pas pu participer à la première édition en 2010. J'avais envie d'y participer cette année, mais quand Philip a dévoilé les étapes, j'y ai renoncé. Trop dur pour moi. Finalement Philip a proposé une deuxième variante pour permettre à plus de monde d'y participer. Après maintes discussions et hésitations, je décide de m'y inscrire. Je me dis qu'ils m'attendent à la montée et à la descente (heureusement que Pierre-André sera là aussi) et j'essaierai de m'accrocher dans les faux-plats.

Le jour J arrive et on part depuis la maison à vélo pour Ouchy avec PA. Philip nous rejoindra avec Gilbert, Daniel et Jean-Claude en voiture à Evian.

Départ assez rapide, il fait beau et j'essaie, pas toujours facile, de rester dans les roues. Le premier col passe facile, le deuxième PA reste avec moi. C'est long et les autres sont loin devant. Au sommet, PA fait l'impasse sur la première descente. La descente est belle et j'essaie de ne pas les laisser trop partir. On attaque le dernier col, rapidement je me retrouve toute seule. PA s'arrête pour m'encourager le long de la montée. Je les vois toujours plus loin et je me pose des questions...



Premières montées sous le soleil et dans la bonne humeur...

Au sommet PA me propose même de descendre en voiture, mais je refuse. Je veux faire toute l'étape ! Naturellement je perds du terrain à la descente et sur une petite remontée je sens une crampe à la cuisse, aïe, rien dire, ils m'attendent juste devant. Heureusement elle s'en va assez vite. On continue à descendre et grâce aux voitures qui bouchonnent, je reste avec eux. Le dernier bout est très roulant, et j'ai de nouveau toutes mes forces pour m'accrocher à la roue de Gilbert. On retrouve PA à l'hôtel.

Le soir en ville Philip et Gilbert étudient le parcours du samedi. Les commentaires ne sont pas du tout encourageant. Tu vois les trois flèches ? C'est du plus de 13 %. Le col de la Madeleine est très dur. On n'aura pas de plat. On remonte de suite pour le Glandon et on finit avec l'Alp d'Huez. Je ne le montre pas, mais le stress monte. Je partirai en voiture pour la première étape. J'ai tout le temps pour consulter la carte et je remarque que le Glandon se termine par des lacets serrés et raides. Je décide de le faire aussi en voiture pour me réserver pour l'Alp d'Huez. Quand je vois la route et le temps, je me dis que j'ai bien fait. Au sommet du Glandon, PA veut conduire et je me prépare pour descendre à vélo. L'orage qui nous arrive dessus me fait changer d'avis, je ne veux pas les freiner à la descente avec un temps pareil. Malheureusement nous n'aurons pas le temps de faire l'Alpe d'Huez et je n'aurai pas fait de vélo.

Le lendemain Benoît nous rejoint et départ pour Grenoble. Peu de temps après il commence à pleuvoir et il y a du vent. Nous au-

## TOUR DES ALPES

rons aussi des crevaisons. En arrivant à Grenoble je suis gelée et j'en ai marre. Heureusement la pluie s'arrête au début de la montée et pour une fois je suis contente que la route monte. Philip reste avec moi et donne le rythme. Gilbert a de nouveau crevé, mais on continue sans les attendre. Je n'ai plus froid et le moral revient. La montée est très régulière et cela me fait du bien. Au sommet on se change, on mange et on repart avec une route encore humide mais le soleil n'est pas loin. De nouveau du retard à la descente sur tous sauf PA et ensuite on accélère sur le plat. Le beau temps de l'après-midi m'a presque fait oublier l'horrible matinée. A l'hôtel on profitera de faire une lessive et de sécher tous nos habits.

Lundi matin, il pleut. On part les uns derrière les autres, bouche fermée pour ne pas avoir trop d'éclaboussure et de petits cailloux sous les dents. Après environ 50 km et une petite descente qui m'a refroidie, on s'arrête dans un Mac Do pour se changer. Etant la seule fille du groupe, j'ai toute la place aux toilettes. Il pleut toujours et il reste une place dans la voiture avec Philip et Benoît. Je décide de la prendre. Gilbert, PA, Daniel et Jean-Claude continue à un rythme soutenu pour 50 km. En voiture en avance au même rythme. A Versoix on s'arrête pour reprendre le vélo. Il fait beau et chaud, Philip veut repartir en court. Mais le temps (5') qu'ils arrivent, le ciel devient menaçant et il recommence à pleuvoir. Rincé jusqu'à Nyon, on rentre à la maison.

Ce fut une très belle sortie malgré la pluie. J'ai plein de bons souvenirs de ce tour et j'espère que je pourrai de nouveau y participer l'année prochaine.

Je remercie Philip pour l'organisation et tout le groupe pour m'avoir acceptée. J'étais le maillon faible de l'équipe, ... mais vous le saviez et il en faut un n'est-ce pas ?

*Gianna*



Passage à Colovray, juste après l'ultime averse...



# SAINTÉLYON 2011

## La course de la Saintélyon

En fin d'été, Marie m'avais convaincu de participer à la Saintélyon 2011. Je voyais déjà une ballade au clair de lune de 68km, ce fut un bain de boue. C'est moins romantique mais il paraît que c'est bon pour le teint. Avec les filles il faut toujours se méfier !

Donc, vendredi en fin d'après-midi nous prenons la voiture pour un petit village près de Vienne (au sud de Lyon, pas en Autriche). Les parents de Marie m'accueillent avec gentillesse. Plat de fromage, vin rouge, tout ce qu'il faut pour une préparation optimale.

Samedi matin visite de la ville, temple et amphithéâtre romain, marché aux puces, cathédrale qui mériterait une bonne rénovation. Sieste l'après-midi. Je décide « d'allumer le feu », mais n'est pas Johnny qui veut ! Heureusement Mme Badre parviendra à faire démarrer les flammes et nous nous endormons au coin du feu. En fin de soirée, les choses sérieuses se préparent. Il pleut, il faut revoir notre équipement.

Arrivée à Saint-Etienne, on cherche nos dossards et à 23h nous devons prendre place sur la ligne de départ, pour presque une heure d'attente. Ça permet à la pluie de se calmer et à nous de rechanger nos habits, nous misons finalement sur un équipement « léger »



Mines réjouies quelques instants avant le départ...

avec les affaires de pluie dans le sac à dos. Départ à minuit pile.

Au début course assez rapide à plat sur le bitume, env. 8km puis les chemins de terre commencent, je devrais plutôt dire, les pistes de boue. Ca monte rapidement et on atteint le 1er ravitaillement au 16ème kilomètre en 1h45. Nous atteignons le point culminant de l'épreuve et Marie me fait remarquer que la lune pointe son nez à l'horizon, je l'aurais donc finalement eu cette ballade au clair de lune ! Au sommet d'une bosse nous nous retournons pour admirer le serpent sans fin des lampes frontales qui nous suivent.

Au second ravitaillement on m'indique « les solos à droite » (il y avait une épreuve relais), moi je me dis, « je ne suis pas solo, j'ai Marie ! ». A mi-course on passe en 4h40 environ, la deuxième partie est en descente principalement ça devrait nous permettre d'accélérer. Nous aurons des surprises, le terrain est vallonné, la dernière montée est impressionnante et surtout nous aurons nos passages à vide. Marie en premier, avant l'avant-dernier ravito, moi ensuite sur les 10 derniers kilomètres où les crampes apparaissent. Au final nous passons la ligne à Lyon en 9h07. Superbe sortie qui m'aura laissée plein de souvenirs et un genou en piteux état, courir 68km dans la boue laisse des traces sur les articulations. Maintenant j'ai 10 jours pour récupérer avant la montée à la Cathédrale, ça aussi on ne doit pas le manquer !

*Pierre-André*



# SAINTÉLYON 2011



En plein effort, parmi 1100 autres coureurs environ !



Arrivés !

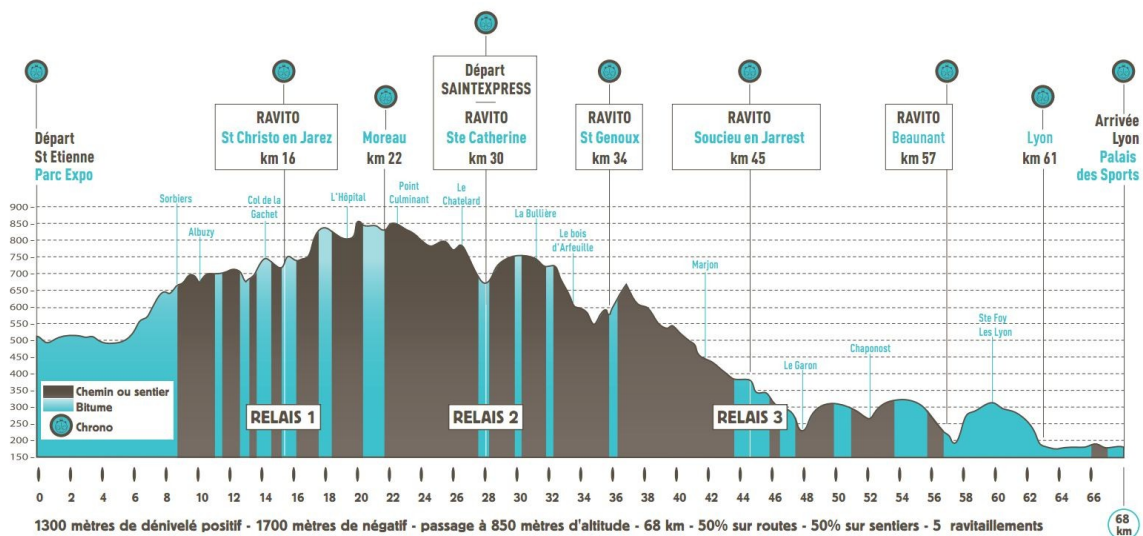
## Les résultats

Rang	Nom	Temps
273.	<b>Philippe Wiedmer</b>	7h04
1925.	<b>Marie Badre</b>	9h07
1926.	<b>Pierre-André Besse</b>	

## Liens

<http://www.rushteam.ch/forum/thread-2051.html> Pour le récit de course de Philippe

<http://www.youtube.com/watch?v=kQta8YjiOv0> Pour avoir une impression de l'ambiance...



Le profil, pour ceux qui sont tentés. (Image : [noobcoureur.com](http://noobcoureur.com))

## La recette du tirami-sù à Gianna

### Ingrédients

- 5 œufs
- 100 g sucre
- 650 g mascarpone
- (zeste de citron)
- 250 g biscuits pèlerines
- Env. 2dl de café
- Un peu de Grand Marnier
- Poudre de chocolat



### Recette

1. Préparer le café bien fort et ajouter la liqueur
2. Battre les 5 blancs d'œufs en neige
3. Battre les 5 jaunes d'œufs avec le sucre
4. Ajouter le mascarpone, mélanger
5. Ajouter le zeste de citron
6. Ajouter délicatement les blancs battus
7. Déposer une couche de biscuits, bien les mouiller avec le café, couvrir avec la moitié de crème
8. Recommencer 7. une deuxième fois.
9. Mettre au frigo pour environ 12 heures,
10. Saupoudrer de cacao 2h avant de servir.

11. Déguster et apprécier !!

8

## Impressum



Rushteam Ecublens

<http://www.rushteam.ch/>,  
1024 Ecublens,  
VD Suisse

Réalisation:  
Jean-Claude et  
Daniel Besse

# Joyeux Noël

(image : [petitemimine.centerblog.net](http://petitemimine.centerblog.net))



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.