

Edito :

La première édition du Tricycle de l'année, c'est toujours l'occasion de marquer la fin de la préparation (avec le récit des camps d'entraînements) pour mieux commencer la phase des compétitions (l'agenda est là pour vous le rappeler).

Mais en 2012, c'est aussi une transition en douceur qui se prépare pour le Tricycle, avec Gianna qui co-édite ce journal afin de mieux reprendre sa réalisation dès septembre lorsque les études nous aurons quelque peu éloignés d'Ecublens...

Jean-Claude

Dans ce numéro :

Tossa	2-3
Porrentruy	4
Agenda UCHI	5
TDFO	6
La Fouly	7-8

Le Mot du Président

Un nouveau grand cru s'annonce pour cette année 2012 avec en point de mire un objectif grandiose et une participation record du club à l'IronMan de Frankfurt qui aura lieu au début de cet été le dimanche 8 juillet. Avant cet événement démesuré, la saison de préparation suit son cours avec le camp de Tossa qui s'est déroulé dans des conditions presque estivale et dans une très bonne ambiance, puis le camp de Porrentruy où la météo nous a joué quelques tours, nous ramenant presque à des conditions hivernales ; heureusement la bonne humeur qui a régné tout au long des 4 jours nous a fait oublier ces conditions pas forcément propices à la pratique du vélo.

Dans vos agendas doit figurer également très prochainement la course des 20km de Lausanne en guise de préparation à la longue distance pour certains mais également à la préparation pour la saison 2012 pour tous les autres membres du club, une course régionale se doit de voir apparaître la couleur orange dans ses rangs !

Le weekend du 12 au 14 mai se tiendra notre rendez-vous annuel avec le TDFO et une édition sur 3 jours pour cette année, les équipes se forment déjà et les intimidations sont déjà lancées, a noter que nous retournerons passer une nuit à la Rouveraie dans son cadre enchanteur. La saison de triathlon pourra ensuite démarrer avec le tria-

thlon de Belfort le 2 juin, en mode semi-ironman, pour celles et ceux qui tenteront la course du mois de juillet à Frankfurt. Après cette date le club organise également une sortie club au triathlon de Zoug ou nous attendons également une bonne participation de notre couleur orange.

Je vous laisse le soin de consulter notre forum pour les courses locales et celles prévues sur le circuit national Suisse pour cet été, à noter que le triathlon de Lausanne verra à nouveau la distance olympique réapparaître après deux ans d'absence, je ne peux que me réjouir d'y voir un maximum d'oranges.

Un autre point important pour lequel nous vous tiendrons informé et que le comité ne manquera pas d'aborder dans les prochains mois, est la course Destiny qui aura lieu le 14 juillet à Ecublens. Cette manifestation à pour but de récolter, de par le sport, des fonds pour la fondation Destiny pour la lutte contre le cancer, j'espère que vos agendas ont déjà cette date réservée et qu'un maximum de bénévoles du club pourra participer à cet événement incontournable.

Je vous souhaite un excellent début de saison 2012 et que le orange gagne.

Joël



Vous n'avez pas reçu votre Swiss Triathlon Magazin ?

...

Pas de problème, c'est Joël qui a dû recevoir votre copie !!

La semaine de vélo en Espagne

C'est à moi que revient l'honneur de partager les souvenirs de ma première semaine à Tossa,

Mais par où commencer ? Eh bien par le début...

22h30 le vendredi soir, me voici au rendez-vous devant le bus, chargé de mon fidèle vélo et de mon sac de voyage, plein à craquer avec notamment des tenues longues de vélo (les photos enneigées de Tossa 2010 m'ont incité à être prudent).

Après un salut aux collègues du Rush-team et aux voisins fribourgeois, j'échange un « Grrrrruezi » avec une tribu parlant un étrange dialecte ;-).

Une fois les vélos soigneusement chargés dans la remorque, nous contrôlons une dernière fois que la porte est bien fermée pour qu'on ne sème pas de bagages le long de l'autoroute (Gilbert se souvient de sa mésaventure lors d'une précédente édition !).

Le voyage se déroule sans encombre et nous arrivons à Tossa de Mar vers 7h30, sous un soleil radieux, annonciateur d'une superbe semaine.

La première journée est consacrée à l'installation dans nos chambres, à la découverte des environs et à une inévitable mise en jambes (de 88 km à 25 km/h de moyenne). Mes premières impressions sont très bonnes à propos du terrain de jeu, de la météo et de l'ambiance, mais je sens qu'il va falloir gérer les efforts pour tenir la semaine car le menu s'annonce chargé !

Un briefing en allemand accompagné d'une sangria de bienvenue clôture la journée.

Le programme de la semaine est alléchant : sorties vélo de 74 à 160 km, agrémentés, pour les plus résistants, d'entraînements course à pied et natation.

La sortie du dimanche matin est l'occasion de former les groupes : Marie, PA, Philip et Gilbert rejoignent le groupe des avions de chasse tandis que Anne, Saskia, Alain, Henri, Nicolas et moi formons le noyau du groupe roulant à 25 km/h de moyenne.

Au fil des jours, nous découvrons la beauté mais aussi l'exigence des routes de cette région de la Costa Brava : Tossa pass, San Grau, Angels, Saint Hilari, Santa Pellaia sont autant de noms de cols que nous franchissons et que nous citons avec enthousiasme



lorsque nous refaisons l'étape du jour, le soir autour d'un verre (ou plusieurs...).

Le mardi est une journée dite de repos, que certain mettrons à profit pour faire une « petite » sortie vélo de 150 km ! Les plus raisonnables, dont je faisais partie, en ont profité pour visiter Barcelone : Sagrada Família, Las Ramblas, marché couvert, le port olympique, shopping chez Desigual... Nous avons parcouru de nombreux kilomètres, sans oublier de recharger les batteries dans un bar à tapas, puis en terrasse avec une tranche de cake au chocolat « Bomba » pour Philip : 2000 calories la tranche !

Mise à part une roue cassée pour Pierre-André, qui s'est fait percuter par un de nos accompagnateurs en difficulté dans une ascension de col, et une petite chute de Nicolas en montée, pas d'incidents à noter. Il faut dire que les automobilistes de la région sont habitués à côtoyer des cyclistes et la cohabitation est bien plus facile que sur nos routes suisses...

Bilan de la semaine : 753 km de vélo, 10'000 m de dénivelé, 2 massages, 3 jacuzzis, 24 barres énergétiques, 8 gels, 7 bananes, sans compter les sandwiches et les fruits secs. Et puis les marques du cuissard et du maillot laissés par un soleil généreux toute la semaine ☺. Autant dire que les tenues longues sont restées bien pliées dans la valise.

Le vendredi soir, nous profitons des cocktails du bar de l'hôtel en partageant nos souvenirs et anecdotes de la semaine, et en pensant déjà pour certains à Tossa 2013 !

En plus d'une semaine sportivement bien remplie, remarquablement organisée (merci Philip et Eitzinger), nous nous sommes bien détendus les zygomatiques, tant sur le vélo que dans les nombreux moments partagés avec les collègues du Russteam.

Pour vous aider à vous immerger dans l'ambiance de cette édition de Tossa 2012, voici un petit quizz, dont je donnerai les réponses sur le forum quelques jours après la parution du Tri Cycle.

Vous pouvez m'envoyer vos réponses par mail (benoit.toulemonde at bluewin.ch) avec les numéros de questions et vos réponses, chaque bonne réponse sera créditée de 2 points au classement UCHI !

Benoit

Quiz Kicékadikoi ? / Kicékafékoï ?



Nos braves triathlètes ont brillé à la force de leurs mollets sur la côte méditerranéenne de l'Espagne, mais il paraît que leur sens de la répartie n'était pas en reste... Sauriez-vous retrouver à qui appartiennent ces citations la moindre loufoques ?

Réponses auprès de Benoit avec peut-être des points UCHI à la clef !

- 1) Quand ça coince, ça coince...
a) Philip b) Pierre-André c) Gilbert
- 2) J'ai une meilleure descente pour la bière que sur le vélo
a) Pierre-André b) Pierre-André c) Pierre-André
- 3) Qui a la plus grande ? (Le soir au bar, en parlant de nos bières)
a) Saskia b) Anne c) Marie
- 4) A un rond-point, il vaut mieux se prendre une voiture qu'un suisse Allemand
a) Nicolas b) Alain c) Henri
- 5) Après 3 jours de selle, j'ai mal au c...
a) Benoit b) Toulemonde c) Tout le monde
- 6) Le type avec le cuissard Landi est bien monté ! (...en parlant de l'ascension d'un col !)
a) Anne b) Marie c) Saskia
- 7) Notre accompagnateur s'appelle Kari ; il est fâché avec son dentiste
a) Marie b) Benoit c) Nicolas
- 8) J'ai découvert un muscle que je ne connaissais pas. Depuis que je le connais, j'ai toujours mal... (psychologie féminine...)
a) Marie b) Saskia c) Anne
- 9) Je suis raide !
a) Philip b) Alain c) Gilbert
- 10) J'ai fini la sortie vélo en retard car je me suis arrêté pour faire des photos...
a) Gilbert b) Saskia c) Henri
- 11) Il s'est fracassé le tibia en sautant les barrières du métro de Barcelone qui étaient bloquées
a) Alain b) Philip c) Henri
- 12) Il/elle est resté(e) bloqué(e) à l'entrée du métro après avoir mis son ticket 5 fois à l'envers dans la machine
a) Benoit b) Anne c) Nicolas
- 13) Il/elle a renversé la moitié de ses tapas sur ses chaussures
a) Philip b) Saskia c) Alain
- 14) Ah bon, il fallait mettre de la lessive dans la machine à laver ???
a) Nicolas b) Philip c) Pierre-André



CAMP DE PORRENTRUY

9e édition du camp à la Ferme du Bonheur

Je me suis inscrite au club juste avant le week-end de Porrentruy. Il y a peu de temps encore, je ne connaissais pratiquement personne. Depuis, j'ai pu faire la connaissance de cette grande famille qui se côtoie depuis bien des années. De plus, j'ai la joie et l'honneur d'écrire un article. Moi qui croyais que je devais uniquement essayer de vous suivre (de très loin) lors des entraînements....

Bref, me voilà partie avec Benoît le jeudi soir à 21h30 du Mont-sur-Lausanne. La route s'est très bien passée, excepté un bon brouillard pour nous souhaiter la bienvenue en Ajoie. Non non, on était pas à vélo....

Arrivée à 23h30 à Porrentruy, attention n'oubliez pas que c'est Pruntrut pour les intimes... Mon intégration commençait très très bien, tout le monde dormait et il fallait rentrer dans un dortoir sans réveiller tout le monde... Je n'ai même pas pu dire : bonsoir, enchanté, c'est moi la nouvelle ! A priori, avec Benoît, on n'a pas fait tant de bruit que ça, OUFFFFF....



Samedi matin, devant la Ferme du Bonheur, impatients de partir

Les jours passent et j'apprends à apprivoiser les termes du club qu'il faut absolument intégrer : BMI, TDFO, Damassine... J'apprends aussi que Philip mange qu'un chocolat...à la fois.... qu'avec Marie, il faut se brosser les dents au moins 3 min et qu'avec Benoît, il faut prendre les boules quiès. Tu vois PA, on n'a pas parlé que de toi cette fois ci. On sait aussi que le rhume et la fenêtre ouverte n'aident pas et que ce n'est pas dans un dortoir avec 11 russteamistes que l'on va dormir comme à la maison...

Au niveau du récit de courses à vélo, heureusement que Marie n'est jamais rassasiée et qu'elle m'a poussée afin de rejoindre le peloton, que Benoît m'a servi de relais et que Nathalie était là pour m'aider à gravir les 10 km de montée. Seule, cela aurait été beaucoup moins drôle et surtout, les discussions auraient été beaucoup moins intéressantes....

Passons maintenant aux choses sérieuses :

Qui a bien pu rajouter de la Damassine dans le thé de Benoît sans que celui-ci ne s'en rende compte (même en le buvant)... ça commence par un P et finit par un P et qui a vraiment été très content d'en récupérer une bonne dose dans un verre, sans broncher le moins du monde..., c'est PA.

En conclusion, merci encore pour l'organisation et comme vous le dites si bien, on a tous été débutant une fois...



Véronique

TRICYCLE

Calendrier des courses à l' UCHI 2012

Au Rushteam on peut aussi cumuler des points en participant à des compétitions, à des entraînements ou comme bénévoles.



- 17.04 **La 5100** (ou 24.04 ou 01.05 selon le "pile ou face")
- 28.04 **20km Lausanne** (10km / 20km)
- 11-13.05 **TDFO** +25pts
- 02.06 **Triathlon Belfort** (Half-iron / Olympique / Sprint)
- 04.06 **Traversée Lutry-Vilette** (ou 11.06 ou 18.06 selon le "pile ou face")
- 17.06 **Triathlon Zug** (Olympique +25pts / Sprint)
- 08.07 **Triathlon Sempach** (Sprint + 25pts)
- 08.07 **Ironman Frankfurt** (Ironman +25 pts)
- 22.07 **Triathlon Genève** (Sprint +25pts)
- 05.08 **Triathlon Nyon** (Olympique +25pts / Sprint)
- 26.08 **Triathlon Lausanne** (Olympique / Sprint)
- 02.09 **Triathlon Vevey** (Sprint)
- 28.10 **Marathon Lausanne** (Quart / Semi / Marathon +25pts)

Règlement:

- 13 courses à choix, prise en compte des 10 meilleurs résultats
- 25 pts bonus sur les distances endurantes (ironman / marathon / TDFO) ainsi que sur les Swiss Circuit
- # pts = $1 - 100 * (\text{classement scratch H ou F} / \text{max (total participants Hou F, 20)})$, arrondi à l'entier le plus proche
- 2 entraînements du club (vélo et nat) sont le cadre d'entraînements chronométrés (prime à la présence aux entraînements!)
- Bonus Bénévolat de +25pts pour celles et ceux qui aident lors des courses Destiny à Ecublens le 14.07.

Bonnes courses!

Philip

Pasta-Party 20km



Comme chaque année, Philip et Agnieska organisent une Pasta Party chez eux après la course.

Vous trouverez les détails de l'organisation sur le Forum.



Une nouvelle édition du TDFO se prépare....

Les Spinach 's trouveront les Popeyes sur leur route, elles essayeront de ne pas se faire avaler !

Voici le programme du week-end:

Vendredi soir 11 mai, prologue comme d'hab' à Bioley dès 19h

Samedi matin 12 mai, départ à 9h30 au Pontet pour 125 kils
arrivée vers 16h à La Rouveraie, Bevaix

Ecublens - Senarclens - La Sarraz - Orbe -
Valeyres s/Rances - Baulmes - St Croix -
Fleurier - Bayards - Lac Taillères - Boveresse
- Couvet - Le Soliat - Provenances - St Aubin -
Bevaix

Parcours B : Fleurier - Boveresse direct

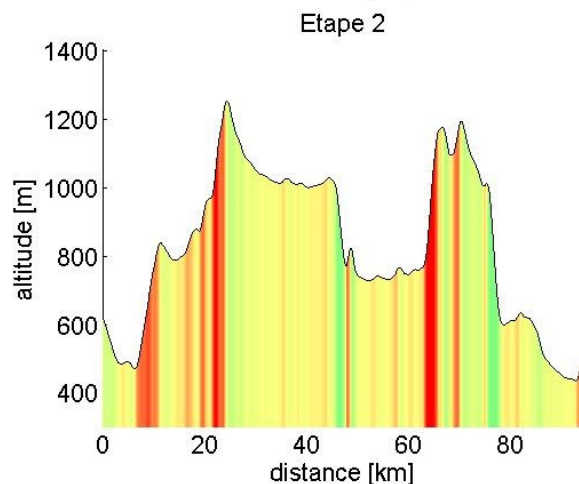
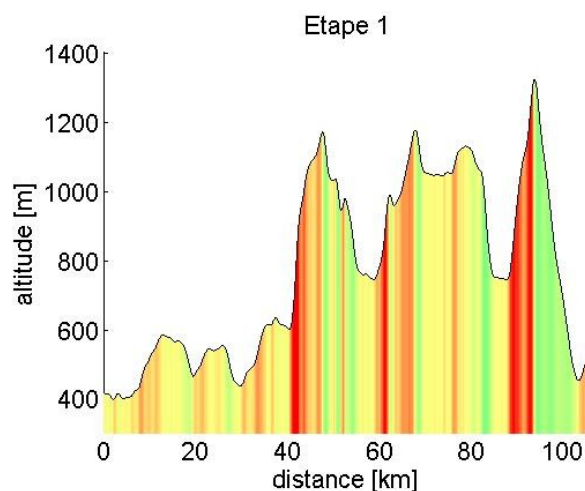
Dimanche matin 13 mai, départ à 9h30 de La Rouveraie pour 100 kils
arrivée vers 13h30 à Chamblon

Bevaix - Rochefort - Vue des Alpes - la Sagne
- Ponts Martels - Brot Plamboz - Travers -
Fleurier - St Croix - Vuiteboeuf - Baulmes -
Valeyres s/Rances - Method - Chamblon

Parcours B: Rochefort - Brot Plamboz direct
par La Tourne

Dimanche aprem' 13 mai, départ d'Yverdon dès 14h30 pour clm ind "new look" (en fait comme jusqu'en 2001;-) jusqu'à Bussigny

Yverdon - Chavornay - Bavois - La Sarraz -
Cossonay - Aclens - Moulin du Choc -
Bussigny



SORTIE À LA FOULY

Le week-end de ski en fin janvier est une tradition au Russteam. Cette année nous avons innové : fini les Diablerets, vive La Fouly. Nouveau refuge pour presque tout le monde ; presque car les kids s'y étaient déjà rendu deux fois et ils connaissaient les lieux.

Départ donc vendredi 27 janvier par un temps assez maussade. Il s'agit de parquer la voiture à la fin de la route déneigée. Ensuite il faudra marcher, en raquettes, en basket ou en peaux de phoque ... 20 minutes comme annoncé à l'AG de décembre ! Le refuge de la Léchère est en effet isolé au-dessus des pistes de ski de fond. Heureusement l'intérieur est confortable et accueillant.



Le refuge



Soirée fondue

Samedi matin le groupe se sépare entre ceux qui préfèrent le ski de fond et les adeptes des pistes alpines. La station n'est pas grande : deux remontées mécaniques, mais de belles pistes avec une neige idéale, légère et abondante. Tout le monde a pris un max de plaisir. Retour le soir au refuge tous ensemble autour d'une fondue à gogo ! Presque tous car 4 mordus ont décidé de profiter d'une course de ski alpinisme de nuit le long des pistes. Environ 30 minutes pour un aller-retour au pas de charge, lampes frontales derrière lampes frontales. Le dernier caquelon de fondue était bien mérité !



Retour au chaud après la course



On s'amuse

Les jeunes ont pu profiter de la soirée pour sortir les jeux. Les dames s'occupaient de l'intendance et s'échangeaient la recette de la tresse au beurre pendant que Gilbert, en manque de mécanique bricolait à sa façon.



La vaisselle ...



Le dentiste ...



Dernier jour à la Fouly

Dimanche matin, c'est au tour de mecs de faire la vaisselle. Ensuite nettoyage efficace du refuge avant de rejoindre les pistes : ski dans une neige jusqu'au genou ou raquette au bord de la rivière pour visiter le petit hameau de Ferret. En fin de journée, départ pour la plaine. Pas si vite : difficile de sortir les voitures du parc, séance patinage sur les plaques de verglas après avoir pélé tout autour. Ca ce n'était pas prévu, mais ça réchauffe, n'est-ce pas Benoit !



Les hommes à la vaisselle ...



Nettoyage....

Un grand merci à ma femme Gianna, qui a pris en charge une grande partie de l'organisation. Rendez-vous est pris pour 2013, le refuge est déjà réservé ! Notez tous dans vos agendas :

Week-end à la Fouly : du vendredi 25 janvier au dimanche 27 janvier 2013

Pierre-André

Impressum



Rushteam Ecublens

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

Réalisation:
Jean-Claude,
Daniel et
Gianna 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.