



Edito :

Voici une nouvelle année qui se termine.

Nos oranges ont relevé, comme toujours, plusieurs défis. ..Inferno, Patrouille, cartonné au tri de Lausanne,....

Retrouvez aussi les récits de nos membres à l'étranger: Judith aux JO, Daniel à Atlanta et Jean-Claude à Londres.

Et surtout n'oubliez pas l'assemblée générale du 7 décembre avec sa traditionnelle Fiesta pour bien clôturer l'année en bonne compagnie...

*Bonne lecture !
Gianna*

Dans ce numéro :

Circuit CH	4-5
Evénemnets 2012	6-7
Triathlon aux USA	12-13
How is Triathlon in London	14-15
Trouille ou pa-trouille..	16-17

Le Mot du Président

Déjà 15 ans! 15 ans que le Russteam prenait forme sur un coin de nappe dans un restaurant non moins célèbre de la capitale vaudoise (le Grütli) et aujourd'hui force est de constater que le club est toujours bien debout fort de sa couleur orange qui ne s'est pas ternie avec le temps !!

Exploits sportifs, endurance, VMA, points UCHI, Lutry-Villette, Simone, Kcal, sueur, raccourcis à Phil, essuie glace, ouistiti, Jean-Bryan, seuil, la Rouveraie, larmes et j'en passe et des meilleurs.

Mais si il faut retenir ne serait-ce que le meilleur ce sera bonne humeur, fair-play, amitié, ambiance et esprit de groupe ; maîtres-mots de ce qui fait ce que le club est aujourd'hui ce qu'il est !

Nous arrivons maintenant dans une période plus calme ou chacun/ne récupère à sa manière et prépare déjà la prochaine saison. A l'agenda en cette fin de saison il vous faut retenir une

date importante, celle de l'assemblée générale du club qui aura lieu le 7 décembre au refuge d'Ecublens et qui verra la fête des 15 ans être célébrée pour clôturer cette année 2012. Je compte sur la présence de vous tous pour que la soirée soit mémorable.

Prenez également note du camp de ski de la Léchère qui aura lieu du vendredi 25 au dimanche 27 janvier 2013, les inscriptions sont ouvertes et les billets risquent de partir aussi vite que ceux des festivals de l'été !

Bravo encore à toutes et à tous pour 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.

Merci à vous tous pour votre bonne humeur et vive le triathlon

Joël

Invitation à l'Assemblée Générale

Vous avez rendez vous le vendredi 7 décembre 2012 à 18h45 au refuge à Ecublens

Fête sur le thème



Inscrivez-vous : <http://www.doodle.com/nkne37vyx22837hw>

Quand l'objectif voit double...

Depuis mes débuts sur triathlon longue distance (Nice 2000, ça commence à dater...), j'ai pris l'habitude de me focaliser sur un seul et unique objectif par saison; un ironman en juillet, avec des courses de preparation sur "double olympique" et "olympique" en juin, une coupure d'un mois après l'objectif, et une fin de saison "en roue libre", essentiellement sur distance sprint. Parfois un "long" venait clôturer la saison en septembre, sur un coup de tête, avec les potes, débouchant systématiquement sur une fin de course en chemin de croix...

Le petit rituel était bien rôdé, les plans d'entraînements optimisés d'année en année grâce au vécu, avec parfois qqs ratés lorsque le jour J est gâché par une blessure (2005) ou une maladie (2009); il est très frustrant de faire une saison "blanche" lorsqu'on s'est entraîné 5 mois dans l'optique d'une seule course!

La définition de qu'est-ce qu'un objectif est à préciser; elle varie d'une personne à l'autre et parfois d'une année à l'autre. Pour ma part, jusqu'en 2009, l'objectif du mois de juillet était de "réaliser le meilleur temps possible sur ironman", et depuis maintenant 3 saisons, il s'est transformé en "se faire plaisir en donnant le meilleur de moi-même", dans les limites de mon entraînement, dont le volume se réduit d'année en année.

En 2011, après une super expérience à Lanzarote avec Marie, on décide en last minute (1 mois avant pour moi, ... 1 semaine avant pour Marie!), de rempiler à Embrun pour accompagner Pierre-André et Priska. Se remobiliser est difficile, et comme souvent, plus au niveau mental que physique. Les entraînements sont difficiles, et la course le fût aussi!

Cette année, je retente l'expérience de dédoubler: 12 semaines après Frankfurt je serai au départ du marathon de Berlin! La préparation pour l'ironman se déroulera comme les années précédentes, mais au fond de moi, je sais que la saison ne sera pas finie le 7 juillet. 2 semaines après l'iron, j'ai déjà envie de courir, et je dois me retenir pour ne pas anticiper le plan que je me suis concocté pour Berlin, sur 8 semaines. Les entraînements se passent bien, et c'est avec une grande fraîcheur physique et mentale que je me rend dans la capitale allemande (quel contraste avec Embrun où je me sentais au bout du rouleau avant la course!).

Pour conclure (sans originalité;-) c'est la tête qui commande les jambes! Il faut avoir "envie", et qui dit "envie" dit "plaisir"; aux entraînements avec un groupe "Frankfurt" formidable au Rushteam cette année (12 triathlètes!); en course avec des objectifs réalistes (dans mon cas, 10h11 à Frankfurt (objectif 10h15) et 3h13 à Berlin (objectif 3h10))

Roth ou Vichy en 2013? Peut-être ...les deux!



Philip

DÉFIS 2012



C'était l'objectif de ma saison mais à me battre sur le circuit Suisse et l'UCHI cela a coïncé. J'ai tout de même trouvé un énorme plaisir et j'y retournerai dans quelques années. Pour vous donner envie ... ou pour vous dire que ce n'est vraiment pas pour vous ;O) voici différents liens.

Site de l'Inferno : <http://www.inferno.ch>

Visualisation virtuelle : <http://www.inferno.ch/index.php?page=365>

Le parcours : <http://www.inferno.ch/index.php?page=126>

La dénivellation : <http://www.inferno.ch/index.php?page=127>

Les résultats : <http://www.inferno.ch/index.php?page=129>

Mon récit : <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2216.html>

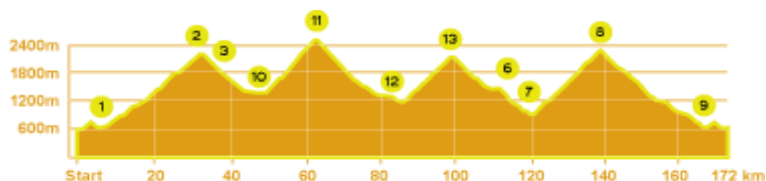
Les photos de Vreny et Marjo :

<http://www.rushteam.ch/photos/51-Inferno-triathlon>

Stéphane

Brevet des Alpes

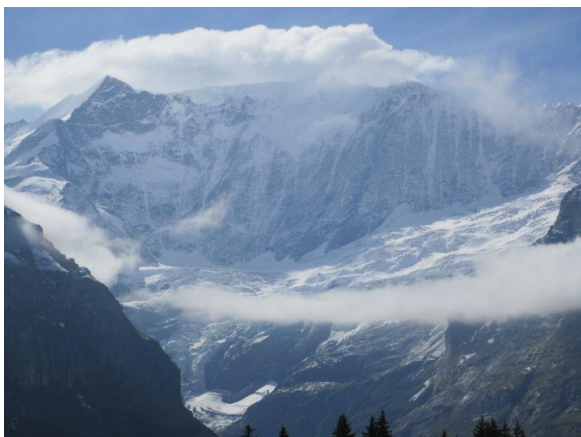
Un grand défi que nous voulions relever avec Cynthia : 4 grands cols alpins : Grimsel, Nufenen, Gotthard et Susten pour 172km de vélo et 5294 m de dénivellation.



En préparation nous avons découvert un beau parcours dans les préalpes vaudoises : Gryon, col de la Croix, Pillon, Saanenmoos, Jaun, col du Mittelberg et pour finir col des Mosses. J'avais fini sur les rotules !

Le week-end du brevet, la neige est au rendez-vous ; début septembre c'est vraiment la poisse. Ce sera partie remise pour le 31 août 2013.

<http://www.alpenbrevet.ch>



Cynthia a pris des photos :

La neige est bien au rendez-vous

Pierre-André



CIRCUIT SUISSE 2012

**Le circuit national regroupe 10 triathlons en Suisse.
Le classement final prend en compte les 5 meilleurs résultats.
Depuis 2 ans, il mixe la distance classique (DO) avec le sprint.**

Voici un descriptif de ce que je connais ... en espérant motiver une armada d'orange pour 2013 :O)

Page principale de la Fédération Suisse : http://www.swisstriathlon.ch/fr/desktopdefault.aspx/tabid-171/494_read-2283/

1^{ère} manche : triathlon de Stettfurt (DO)

A ma connaissance, aucun orange dans cette 1^{ère} manche ... en Thurgovie.

2^{ème} manche : triathlon de Zug (DO)

LE rendez-vous du début de saison du club. A nouveau un magnifique week-end en Suisse centrale. Le samedi, nous effectuons le traditionnel tour du lac ... avec quelques crevaisons ;O). Souper dans une rue piétonne et pavée... tüpisch ! Le logement toujours au top au PARKHOTEL**** :O)



Le tri de Zug propose un parcours bien adapté à un début de saison. Un circuit dans le lac où il faut bien s'orienter. Le vélo tourne autour du lac à plat et pour finir une boucle de 10km où les foulées peuvent bien se dérouler. Comme les départs sont très tôt, il n'y a pas de problème de chaleur. A noter que le promo réalise également le tour du lac soit 40km.

Forum : <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2167.html>

3^{ème} manche : Spiezathlon (DO)

Le cadre est splendide, l'eau du lac de Thun est d'un magnifique bleu turquoise ... mais très fraîche car les sources de l'Aar ne sont pas bien loin. Une boucle de natation où il faut slalomer



entre les bateaux et faire attention à la sortie car c'est l'un après l'autre. A vélo, parcours assez roulant avec une bosse à

aller et du vent de face. Pour le retour, on lâche l'élastique. Par contre, beaucoup de groupes ... carton jaune pour Stef ... et Matt ;O). Le début du parcours à pied est en montée et sur le bitume. Par contre, la 2^{ème} partie retrouve le bord du lac et le final se déroule sous les arbres ... c'est magique !

Forum : <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2173.html>

4^{ème} manche : Sempachsee triathlon (sprint)

Attention le triathlon du lac de Sempach ne se déroule pas à Sempach mais à Nottwil quelques kils plus loin ;O). C'est le premier sprint de la saison avec des départs échelonnés toutes les 15". C'est une excellente expérience avec un départ hors de l'eau. Il faut bien s'orienter et essayer de remonter celles et ceux qui te précèdent. Le parcours vélo ressemble à Zug. Il contourne également un lac avec peu de dénivellation. Pour finir, la course sillonne le complexe de rééducation.

Forum : <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2185.html>

5^{ème} manche : Zürich triathlon (DO)

De moins en moins de membres se déplacent. Il faut dire que c'est de loin le plus cher. Par contre, les coureurs profitent des infrastructures de l'IM.

6^{ème} manche : triathlon de Genève (sprint)

Ce sont les championnats Suisse de la distance sprint.



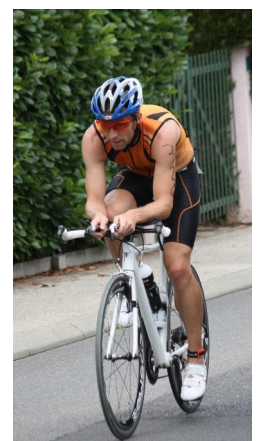
Comme souvent de grosses vagues sur le Léman. Le parcours très sélectif à vélo chauffe bien les jambes et permet aux moins bons rouleurs de s'en

sortir un peu mieux. Beaucoup de supporters sur le parcours de course à pied assez plat et par moment bucolique.

Forum : <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2200.html>

7^{ème} manche : triathlon de Nyon (DO)

Ce triathlon reste l'une des références dans le circuit. Bonne surprise en natation, puisque pour la 1^{ère} fois, il propose une sortie après une 1^{ère} boucle côté Genève et replouf pour une 2^{ème} boucle côté Lausanne ... les spectateurs apprécient. Longue transition en montée pour rejoindre la zone de change. Le vent fait souvent partie du jeu à Nyon.



CIRCUIT SUISSE 2012

Entre le vent, les changements de direction et les bosses, les coureurs puisent sans s'en rendre compte dans leurs réserves. Le final se déroule souvent sous un accablant soleil d'août. Les sentiers à travers champs étouffent les jambes déjà bien fatiguées. Même s'il reste exigeant, cela reste un magnifique triathlon.

Forum : <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2204.html>

8^{ème} manche : triathlon d'Uster (DO)

C'est l'un des plus populaires qui allie quantité et qualité. Je ne l'ai jamais fait car il y a souvent les triathlons de la région en même temps (Lausanne, Vevey, Aubonne).

Forum : <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2231.html>

9^{ème} manche : triathlon de Locarno (DO)

Je connais plus Locarno pour sa Piazza, le festival, les vallées que pour son tri. Je sais que le cadre est magnifique mais l'organisation peu encore s'améliorer. Le semi, qui est hors circuit, attire également beaucoup de spécialistes.



Forum : <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2230.html>

10^{ème} manche : triathlon du Seeland à Morat (DO)

Le championnat Suisse clôturait la saison. Après une grande



boucle en natation, nous prenons le vélo pour découvrir un tout nouveau parcours de 40km du côté du Vully. C'est un beau parcours qui est exposé au vent

et dangereux par endroit avec les dépassements de voitures. La course à pied, presque plate dans son entier, nous ramène le long du lac, les pieds dans l'eau. Pour ma part, jolie sensation dans mon premier tour lorsque j'emboîte les foulées de Wild puis Riederer ... bon, pas longtemps

Forum : <http://www.rushteam.ch/forum/thread-2242.html>

Les résultats finaux 2012

Catégorie	Rang	Nom	Points
Pro Hommes	8	Besse Jean-Claude	312
	15	Fridelance Valentin	224
Femmes 20 - 34	82	Curtet Saskia	1525
	95	Rausis Adeline	952
	110	Badre Marie	895
Femmes 35 - 44	63	Stettler Anne	880
Hommes 20 - 34	21	Ruegg Matthieu	4257
	76	Gusse Jérémy	2189
	199	Morel Philip	928
	323	Von Allmen Alexander	806
	369	Labourier Ludovic	776
Hommes 35 - 44	13	Ruchti Stéphane	4467
	358	Stauber Joël	831
	389	Lamard David	813
	663	Toulemonde Benoit	692
	682	Grégorin Yvan	682
	775	Pittet Nicolas	606
Hommes 45 - 54	44	Besse Pierre-André	2332
	154	Chatelan Anton	849

Classement Club

Pour cette année, une nouveauté de la Fédération permettait au club d'engranger des points tout au long de la saison. Les 3 premiers (ères) de chaque manche comptaient. L'addition des 5 meilleurs résultats du club comptait au final. La fédération ayant présenté un peu rapidement son projet en début d'année, le Rushteam n'a pas pu optimiser ses chances au maximum. Pour 2013, cela changera et il sera important que chaque licencié communique sa planification afin de former un groupe circuit 2013. Nous nous en sortons tout de même pas trop mal avec une 12^{ème} place au final ... et sans nos pros ... qui pouvaient compter dans certaines courses.

Classement par club 2012 :

<http://my4.raceresult.com/details/results.php?lang=fr&page=6&eventid=11606&contest=3&name=%7CMannschaftswertung%20Team&CertificateLink=1&format=view>

**UN GRAND
BRAVO
À TOUS !!**

Stéphane

EVÉNEMENTS 2012

Rushkids

Note section Rushkids a cette saison fortement diminué, mais certains continuent à s'entraîner avec nous et à porter nos couleurs dans les triathlons de la région.

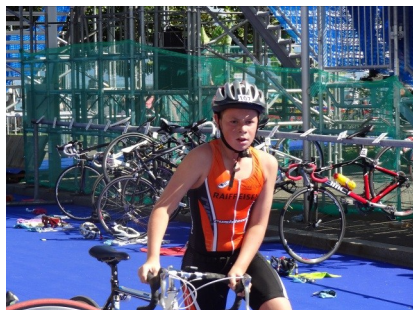
Les plus grands sont maintenant des hommes et se retrouvent sur le circuit adultes voir Pro : Jean-Claude, Daniel, Matthieu, Lisa. D'autres jeunes formés au club continuent leur progression en sélection romande ou nationale : Antoine, Sylvain, Estelle et Maelle.

Un petit nombre suivent encore nos entraînements. Ils sont actuellement associés aux adultes, tant en natation qu'en course à pied : Colin, les frères Devenoge Colin et Loïc, Evgevy et deux nouveaux : Emilien et Léa. En Régio Cup, Loïc finit à une excellente 10ème place après ses bonnes performances à la Vallée de Joux, à Estavayer et à Lausanne. Son grand frère Colin termine à une remarquable 17ème place dans les 12-13 ans, une catégorie particulièrement relevée.

La reprise de septembre a vu l'arrivée d'Emilien et de Léa qui font preuve de belles dispositions en course à pied et en natation. Notre groupe est très restreint, mais il persévère.

Bravo à tous ces jeunes qui vont bientôt nous concurrencer sur le circuit. La relève pousse fort.

Pierre-André



Colin



Loïc

Podiums au Triathlon de Lausanne



Anne 2^{ème}



Adeline 1^{ère}

Première annonce du matin...on nage sans combi (ohhh, comme c'est triste !!), certains sont contents tandis que d'autres hésitent à prendre le départ ! Il est vrai que le lac est déchainé mais n'est-ce pas devenu une habitude cette saison avec Genève, Nyon etc...qui nous ont réservé de belles vagues également ?

Finalement tout le monde prend le départ - Bravo Benoît et merci Joel J ! Sur le ponton pas beaucoup de filles, quelques tri-fonctions orange, plusieurs d'autres couleurs, c'est sympa de voir autre chose que les néoprènes noires ! Je peux donc me lancer dans cette eau agitée aux côtés de Marie que je perdrais sur la fin dans les grosses vagues !

Parcours vélo toujours aussi pentu mais tellement chouette d'être à Lausanne et de voir à chaque coin de rue des têtes connues ! Je rencontre même Jérémy avec qui on fait un brin de causette et qui m'accompagnera tout au long de son dernier tour !

Course à pied, 4 tours, super temps, jusqu'à qu'on me dise qu'il n'y avait pas 10km...zut ! Je franchis la ligne avec un grand sourire (cette fois) !

Bon souvenir de ce tri de fin de saison avec presque toutes les Spinachs et beaucoup d'orange sur le parcours ! Bravo à tous pour vos résultats et merci à tous ceux qui se trouvaient sur le parcours pour les encouragements !

Anne



Jean-Claude 1^{er}

EVÉNEMENTS 2012

Triathlon de Morat

Pour le dernier triathlon de la saison, le RDV était donné à Morat le 15 septembre, pour une 7ème édition avec deux nouveautés : une nouvelle date et un nouveau parcours. Mais avec toujours autant de succès sur les trois formats proposés : short (0.75 / 25 / 5) classic (1.5 / 45 / 10) et medium (1.9 / 84 / 20). Le public venu en nombre et le beau temps ont permis de clôturer la saison dans une très bonne ambiance. Une quinzaine de Rushteam étaient présents, sur toutes les distances, et dont les résultats complets sont déjà sur le forum / récits de course.

La natation s'est déroulée dans un lac plutôt chaud à cette époque et surtout calme, ce qui change des épreuves de Thonon, Genève ou Lausanne, et permet surtout de « bien nager » (ou du moins de ne pas se noyer).

On enchaîne ensuite en vélo avec un parcours roulant comportant 25km de plat sur le classic (à faire 2x pour le medium). Cette fois ci, on roule en direction Avenches pour ensuite contourner le lac jusque Salavaux. Puis on effectue une boucle via Cudrefin, avec au passage la première difficulté du parcours qui nous offre une superbe vue sur le lac de morat, puis Villars le grand. Le retour se fait comme à l'aller, sauf que le vent se fait alors beaucoup plus ressentir, et le parcours devient moins roulant tout un coup...

Pas de changement quant à la course à pied, 2 boucles de 5km pour le classic et 2 boucles de 10km pour le medium, dont la belle ligne droite de 2km qui plait toujours autant.

Au final une belle épreuve pour clôturer la saison de triathlon, et faire place aux épreuves de courses à pied !

Ah oui, j'ai oublié une autre nouveauté, le cadeau de participation ! Cette année c'est un bonnet réversible très sympa pour faire fureur sur les pistes cet hiver !



Jeremy

Classement Uchi

Voici le Top 20 de cette année 2012 :

1 Ruchti Stéphane	987
2 Morel Philip	973
3 Stettler Anne	878
4 Badre Marie	863
5 Lamard David	739
6 Chatelan Anton	612
7 Besse Jean-Claude	602
8 Besse Pierre-André	596
9 Stauber Joël	583
10 Prado Matteo	494
11 Curtet Saskia	473
12 Ruegg Matthieu	461
13 Evard Cédric	449
14 Cavedon Gilbert	433
15 Wenger Nathalie	401
16 Gusse Jérémy	347
17 Marmillod Vincent	319
18 Besse Daniel	304
19 Major Marie-Eve	283
20 Pittet Nicolas	265



Podium 2012



Podium depuis 1997

... et voici le Top 20 depuis 1997:

1 Ruchti Stéphane	15646
2 Morel Philip	13087
3 De Bellis Franco	7664
4 Blanchard Yvan	7153
5 Stauber Joël	7102
6 Lamard David	7061
7 Follack Christian	6540
8 Cavedon Gilbert	6280
9 Stettler Anne	6107
10 Besse Pierre-André	5509
11 Randin Olivier	5140
12 Badre Marie	4197
13 Klouch Redha	3914
14 Ruchti Alain	3842
15 Wenger Nathalie	3751
16 Descoedres Fabien	3690
17 Marmillod Vincent	3686
18 Bongard Judith	3682
19 Hoffer Xavier	3660
20 Blanchard Cynthia	3614

Petite balade dans le monde du protocole olympique

En cette année olympique, peu de compétitions et beaucoup de travail pour moi. Je pars à Londres fin janvier pour travailler dans l'équipe du protocole olympique. Six bons mois pour apporter les derniers détails à un projet qui est en gestation depuis déjà plus de 7 ans. A mon arrivée, environ 2500 personnes travaillent déjà dans les secteurs les plus divers et imaginables de l'organisation. C'est beaucoup et peu à la fois... fin juin, le comité d'organisation, emmené par l'ancien recordman du monde et champion olympique du 1500m, Seb Coe, emploiera plus de 5000 personnes à plein temps ! Donc nous avons six mois pour effectuer les derniers réglages, former nos volontaires (près de 70 000 en tout, 2 500 pour notre section), rencontrer nos différents partenaires. Mais qu'est-ce que le protocole en fait ? En gros, chaque site olympique a un responsable du protocole, qui gère notamment les différentes personnalités qui viennent assister à une compétition, une partie des cérémonies protocolaires, les drapeaux, et aussi les interprètes bénévoles qui aident les athlètes et les journalistes à communiquer dans la zone mixte, après la course... Je tenais à m'occuper des sites de compétition d'un sport qui m'intéressait – bingo, j'ai obtenue le triathlon, le marathon, la marche (oui bon d'accord, mais ça fait partie de l'athlétisme ;-)), le cyclisme sur route et le contre-la-montre. J'ai aussi travaillé au stade pour les cérémonies d'ouverture et de clôture et pour différentes soirées d'athlétisme. Je suis ravie d'avoir ces sports, même je sais qu'il n'y a aucune chance que je puisse suivre une compétition de A à Z car il n'y a jamais de temps mort dans notre travail. Une fois, il faut emmener le prince d'Espagne voir sa délégation – sur le papier, ça n'a pas l'air si compliqué, mais en pratique il faut gérer le prince, la princesse (qui, en l'occurrence, n'était pas trop d'accord avec le programme qu'envisageait son époux, mais cela ne nous regarde pas ;-)), proposer différents itinéraires à sa sécurité rapprochée, s'assurer que chacun a les bonnes accréditations pour traverser les espaces nécessaires pour aller trouver les athlètes (il y a différentes zones sur chaque site, et impossible de passer si on n'a pas la bonne accréditation, on n'entre pas sur un site comme dans un moulin J), gérer les journalistes, et, bien sûr, aussi consulter l'équipe nationale pour s'assurer qu'ils soient d'accord avec la visite royale en question. Evidemment, le prince n'est pas le seul visiteur à souhaiter pareil programme – il faut donc gérer en parallèle une organisation plus ou moins improvisée du même type pour par exemple un chef d'Etat ou un autre membre d'une famille royale qui aurait eu la même idée en même temps. Chaque responsable du protocole est aussi en charge des cérémonies protocolaires, et de s'assurer que les bonnes personnes remettent les fleurs et les médailles, que leur nom apparaisse correctement à l'écran...et qu'elles soient

présentes à temps ! Deux petits exemples stressants dans ce domaine : le présentateur qui arrive très tard, donc moins d'une heure avant la cérémonie protocolaire, et celui qui souhaite échanger sa place avec quelqu'un d'autre. Rien de plus flippant que de se retrouver 30 minutes avant la cérémonie sans avoir son présentateur sous la main ! Ainsi, un jour, un jeune membre du CIO, lugeur britannique que je connais assez bien, est pourtant sur le site, me dit qu'il est malade mais que ça va aller puis s'en va voir la compétition. La cérémonie approche, je me mets à le chercher et ne le trouve pas. C'est là que de sombres pensées me traversent l'esprit – « mince, certainement qu'il s'est senti mal et qu'il a peut-être dû vomir, est rentré et n'a pas eu le temps de me dire » - 20 ou 25 minutes c'est vraiment juste pour trouver un remplaçant (on ne peut pas prendre n'importe qui que l'on a sous la main bien sûr, le choix des présentateurs est basé sur nombre de critères). Au moment où je me mets à actionner son remplacement, il arrive, tout frais et prêt pour sa cérémonie... ouf, on a eu chaud ! Une autre fois, il s'agit de permettre au membre du CIO du Guatemala de remettre les médailles lorsque ce pays gagne la toute première médaille olympique de son histoire. Bon prince, le membre suisse qui était prévu pour cette cérémonie lui cède volontiers sa place. Pas de problème de mon côté, il faut juste avertir tous ceux qui doivent être au courant afin que l'identité qui s'affiche soit bien celle de celui qui présente la médaille... plus facile à dire qu'à faire.



les objets les plus convoités des Jeux!

Et c'est ainsi que chaque jour amène son lot d'événements plus ou moins prévus – donc autant dire qu'il n'y a pas beaucoup de pauses et que les journées défilent à une vitesse impressionnante. Parfois, il faut même réfléchir à deux fois pour se souvenir de la course et de qui l'a gagnée. Exemple, le triathlon. J'étais vraiment ravie de pouvoir suivre ces deux compé-

LONDRES 2012

titions de près. Je n'aurais pas pu être mieux placée : d'abord j'ai emmené la présidente de l'ITU et ses invités à 3 mètres du ponton de départ, puis accommodé beaucoup de monde dans les gradins. Une fois la présidente de l'ITU et le président du CIO installés, je pensais pouvoir un peu suivre la course... que nenni, on a dû gérer tellement de monde que je n'ai pratiquement rien vu (mais entendu la foule quand même !). A chaque membre de la famille olympique dont je m'occupais, je profitais donc de demander ce qui se passait dans la course, qui était en tête, etc. Ensuite, au beau milieu de la course, on me dit qu'il faut trois places pour la princesse Anne (qui est aussi la présidente de l'Association olympique britannique), de préférence près de la ligne d'arrivée. C'est le genre de moment où l'on se dit « Ben vous êtes marrants vous, ça fait une éternité que c'est complet, vous rigolez j'espère ? Ah non, vous ne rigolez pas... », et qu'on improvise un plan illico, car 2 minutes ça passe vite... dans le cas présent, j'ai expliqué la situation à quelques invités tout en les « priant de se déplacer » avec élégance et tact, et ça a marché ;-). Sur la fin, j'ai quand même réussi à m'arranger pour voir le finish de Nicola Spirig, génial ! J'ai essayé de me maîtriser un peu (car on travaille en uniforme après tout, et on est censés être impartiaux ;-)), mais ensuite plein de personnes sont venues me « féliciter » spontanément, sympa. Après la course, la cérémonie protocolaire à gérer (dans le cas des Brownlee, 30 minutes d'attente supplémentaire car le médaillé de bronze avait fait un petit malaise et n'était pas en mesure de venir chercher sa médaille tout de suite, donc il faut l'annoncer aux présentateurs, aux télédiffuseurs, etc.), et des « petites » choses comme... vous vous souvenez de l'importance de l'accréditation ? Eh bien, je vois Reto Hug et d'autres Suisses juste de l'autre côté de l'entrée du site, sans accréditation... même pour l'ami de la championne olympique, impossible d'entrer sur le site sans la bonne accréditation, donc il a dû attendre qu'elle sorte le retrouver une minute, juste avant de filer en conférence de presse.

Voilà pour quelques unes des dizaines d'anecdotes des Jeux... Que de souvenirs de petits pics de stress, de fous rires, et d'émotion, en particulier pendant les Jeux Paralympiques. Après près d'un mois de compétitions, je suis contente d'avoir réussi à gérer toutes les situations et d'avoir vu mes volontaires (une trentaine dans mon équipe) avoir du plaisir à travailler et faire partie de cette belle aventure. Autre satisfaction : constater que nombre d'invités d'honneur sont, contrairement à certaines idées reçues, de vrais férus de sport. Ainsi, je repense au prince Charles et à Camilla qui me posaient plein de questions sur la tactique de course pour le cyclisme sur route, ou un certain prince (dont la famille royale a en commun avec le Rush-team une certaine couleur orange...) qui s'énerve légèrement parce que son épouse de princesse et ses petites filles se déplacent trop lentement et que donc il va rater la partie la plus intéressante de la course (« Oui Votre Altesse Royale, je vous comprends, mais ne vous en faites pas, on me dit que l'échappée a toujours quelques minutes d'avance... ») ... ou alors comment ne pas contrarier le prince d'Espagne lorsque celui-ci estime que son équipe a quand même quelques chances de s'imposer face aux Etats-Unis en finale de basket-ball ? Sympathique de débattre de sport avec ces fans un peu particuliers. Je retiendrai bien sûr aussi la ferveur des supporters tant aux Jeux Olympiques que Paralympiques... à en croire Victor Röthlin, Nicola Spirig, Heinz Frei et tous les autres, c'est du jamais vu ! On peut certainement toujours débattre du coût des Jeux, des problèmes de transport (quasi inexistant pour cette édition), de la sécurité... mais quand on observe toutes ces scènes de liesse (pas un débordement, les médias anglais n'arrêtent plus d'écrire que le football devrait prendre exemple sur les athlètes et les foules olympiques et paralympiques), tous les volontaires ravis de faire partie de l'aventure, ce sentiment de bonheur qui se lit sur tous les visages, on se dit que quoi que l'on dise, le sport est source de beaucoup de belles et bonnes choses. Tristesse quand les Jeux sont finis ? Un peu de nostalgie c'est sûr, mais la bonne nouvelle, c'est qu'on peut de nouveau commencer à faire du sport et s'entraîner !



à Hampton Court Palace, le jour avant le sacre de Bradley Wiggins

Judith

MARATHON DE LAUSANNE 2012

LE Marathon c'est:
Lausanne > La Tour-de-Peilz > Lausanne
LAUSANNE MARATHON
A chacun sa distance!

Avant mon 4ème marathon, c'est un bilan plutôt mitigé: 2 marathons catastrophiques pour un marathon avec de très bonnes sensations. Comme c'est le dernier qui était le meilleur, je repars sur une préparation similaire: après un mois de juillet breton (crêpes, galettes, cidres et crustacés), c'est un mois d'août de reprise avec 2 tri et les étapes du tour du pays de Vaud.

Ensuite les entraînements s'enchaînent sur 9 semaines sur le modèle suivant (mais pas toujours suivi ou avec des variations...) (parcours boulot → Maison :-)

- lundi : 9km footing
- mardi: 9km avec 4x1km rapide/1km récup
- mercredi: 9km footing
- jeudi: entraînement Jean-Gilles
- Vendredi: sortie 17km au bord du lac et de la Venoge

ça fait des semaines entre 35 et 76km (semaine du marathon) ou une moyenne de 50km/semaine.

Dans la dernière semaine d'entraînement, j'ai vraiment l'impression de me traîner et de ne plus avancer. J'ai alors un doute pour l'objectif qui est de mieux faire que mes 3h46 de l'année passée.

Pour le repas du soir avant la course: filet mignon aux morilles et gratin dauphinois + nombreux desserts (on ne choisit pas les dates d'anniversaire des copains...). Et tri-thérapie pour la boisson rosé-blanc-rouge (avec modération) avec beaucoup d'eau en accompagnement.

Jour J: levé à 7h. 2 oeufs + tartines et café. Dehors c'est tout blanc. Y fallait pas insister sur hiver dans heure d'hiver....

Déplacement à Lausanne et recafè à l'avenue de Cour. Lecture distraite du matin et de l'article sur les coureurs et leur musique.

Le départ approche et je n'ai pas encore de stratégie claire pour la course. La question brûlante est de savoir combien de couche je vais garder (il faisait juste en dessus de zéro avec des

rafales de bises). J'opte pour un dessous thermo long avec un maillot cycliste pour les gels et running longues manches par dessus. Pour le bas du long.

Je croise un copain, on discute et on se met juste devant les drapeaux 3h30. Je sais qu'il n'aura pas de problème...

Le départ est donné. Au début on est toujours si facile qu'il faut faire attention. Après Montchoisi, je me dis que je suis un peu trop habillé. Ça n'a pas duré: les bourrasques reprennent de plus belles et les cuisses sont un peu dures. Le drapeau me dépasse et je l'ai à 50 mètres devant moi. Les conditions sont tellement mauvaises que je décide de faire l'effort et de me mettre dans le paquet.

Sans vraiment y penser je me retrouve à devancer le drapeau. Je me sens bien et ça avance tout seul: 10km ou un tout petit quart de fait, 14 km ou le 1/2, 17km (un Morat Fribourg de fait).

A 18 km, je commence à dépasser de plus en plus de monde, pourtant je garde le même rythme. 21km juste en dessous de 1h43 le point de retour! Les choses sérieuses commencent. Je me sens toujours bien, mais toujours les cuisses un peu dures.

Maintenant le but est de passer le 33ème km et de ne pas être mal. On y arrive et je tiens l'allure.

L'effort devient plus conséquent. Je sens le derrière des cuisses qui me disent: "Si tu veux une petite crampe c'est quand tu veux!". J'essaie de ne pas faire de gestes inutiles de bien respirer et de prendre mes gels et boissons (5 gels sur le marathon et boissons à tous les ravito)

Je peux toujours tenir l'allure. A 6km du but un lacet se défait: on va attendre le ravito de Lutry pour le refaire. Que le pied est loin pour refaire le lacet.

Le compte à rebours est lancé 4km, 3, 2 et le dernier en 4min 30. 3h26 36 sec. Pas de négative split cette fois, mais très content de la course.

Mes trois couches sont mouillées. il est temps d'aller enfiler du sec et du chaud! Vive la douche à venir et le poêle qui m'attend à la maison!

Pour ceux qui aiment les chiffres:

plus de 1000km de course à pied les 365 jours qui précèdent le marathon dont une petite moitié dans les 10 dernières semaines.

fréquence cardiaque lors du marathon: 80% de la FCM la première moitié et ensuite une dérive pour finir à 85%

Puissance moyenne: 210 Watts

Nicolas

TRICYCLE 2012

	Classement	Nom	Temps	Classement	Nom	Temps
Marathon	142	Prado Matteo	3:19.56	206	Pittet Nicolas	3:26.36
Hommes	506	Bongard Anton	3:51.56			
Semi	74	Czrtet Saskia	1:39.44	122	Wenger Nathalie	1:43.15
Femmes	186	Stettler Anne	1:46:69	257	Badre Marie	1:49.33
Semi	327	Blatti Nicolas	1:33.09	573	Gusse Jérémy	1:37.15
Hommes	869	Stauber Jolel	1:41.29	1067	Chatelan Anton	1:43.58
10 km Femmes	43	Chiari Maëlle	43.01	186	Evano Lucie	49.50
10 km Hommes	14	Neuser Sam	32.53	22	Grandjean Antoine	33.51
	93	Ruchti Stéphane	37.39	142	Morel Philip	39.06
	198	Marmillod Vincent	40.34	335	Lamard David	43.12

Bilan saison 2012

En tant que représentant des membres actifs, il me revient de faire un petit bilan de la saison 2012.

Je retiendrai d'abord de cette année certains temps forts : le week-end de ski à la Fouly, Tossa, le camp de Porrentruy, le TDFO, le semi-ironman de Belfort.... Efforts, convivialité et bonne humeur ont toujours été de la partie.

Côté compétitions, on peut dire qu'il y a eu des membres plus ou moins actifs... et aussi quelques hyperactifs ! A noter un joli groupe de 11 participants (et finishers !) à l'Ironman Frankfurt, dont 2 newbies : Anne et Joël. Un grand bravo à eux avec de beaux moments d'émotion à l'arrivée ! A noter aussi la participation de Stéphane à l'Inferno Triathlon, qui a relevé ce défi hors du commun !

Mais il n'y a pas que le long dans la vie... Nous avons été nombreux à porter les couleurs oranges sur différents formats de triathlons, dont le circuit suisse, et sur de nombreuses épreuves de course à pied. Cela a toujours été super de partager ces moments ensemble.

Nous avons dû parfois composer avec les caprices de la météo :

Chaleur aux 20km de Lausanne

Vélo sous la neige à Porrentruy

Froid sibérien et brouillard au TDFO

Pluie à l'Ironman Frankfurt

Lac agité pour les tris de Genève et Lausanne

Brevet des Alpes annulé pour cause de cols enneigés

Neige au Lausanne Marathon

Je profite de cette fin de saison pour remercier en notre nom à tous, ceux qui se chargent de nos plans et de nos entraînements :

un

immense merci

à

Pierre-André, Philip, Stéphane et Gilbert !

2012 est (presque...) terminée, alors rendez-vous après la fin du monde

(mais si, vous savez, le 21 décembre 2012...) pour une nouvelle saison.

Benoit

TRIATHLON AUX USA: ATLANTA

Les impressions de Daniel, parti le 9 août

Après une saison un peu bizarre qui a commencé par une série de sprints plutôt difficiles dans la catégorie pro suivie par une fracture de fatigue au pied gauche au moment où le circuit commençait réellement, me voilà depuis plus de deux mois aux USA maintenant. Comme je suis situé dans le sud, la principale différence par rapport à la Suisse est la température plus élevée (et même encore plus si l'on parle en fahrenheit) accompagnée de passablement d'humidité.

Sport universitaire

Au début, je me retrouve assez seul. C'est aussi la période où je recommence enfin à courir. Mon pied me gêne toujours les deux ou trois premières semaines et je me contente parfois de 10' de footing pour le remettre en mouvement gentiment. Je tâche par contre de profiter un maximum du CRC (Campus Recreation Center). Il s'agit des installations sportives du campus (si l'on néglige pour le moment tous les sports en -ball comme football, baseball, softball et basketball, ce qui risque d'être un affront pour un étudiant américain...) qui sont construites autour de la piscine des Jeux de 1996. La piscine (dernière des Jeux à être encore extérieure) a été recouverte et est utilisée comme deux piscine de 25 et il y a encore une autre piscine à côté de 25. Vous avez aussi le plongeon, le fitness au 1er étage et si au contraire vous montez depuis l'entrée (2e), vous avez les étages 4 et 5 qui sont une grande salle de la taille de 6 terrains de basket avec des petits studio pour yoga, spinning ou autre à côté et une piste de 400, mais en dur et avec des virages assez serrés.



Piste de 400m : suivant les jours on tourne en sens horaire ou anti-horaire

Le tout avec des horaires d'ouverture incroyable pour tout habitué des piscines publiques en Suisse (même si la piscine principale est parfois réservée pour le club de la ville) et avec entrée gratuite sur présentation de la carte d'étudiant. Les étudiants d'ici paient en fait une taxe de sport obligatoire dans leurs frais de scolarité mais après il y a plus de soutien en retour.

Triathlon, un sport individuel

Une fois les cours débutés, le club de triathlon organise sa première réunion. Je dois avouer qu'ils ne font pas énormément de choses en commun et certains semblent être au club plus pour profiter des prestations de l'université que pour s'entraîner en groupe. L'université rembourse en effet les inscriptions aux courses officielles ainsi que l'essence pour y aller, ce qui est au final plutôt

cher et en tout cas plus que les 90\$ de cotisation au club pour l'année. Petit à petit, un ou deux événements en commun se mettent en place et je participe ainsi à quelques entraînements en dehors de la ville ainsi que deux triathlons et un tour à vélo dans le nord plus montagneux. La ville d'Atlanta est en effet bien plus grande qu'Ecublens et il est difficile de trouver un parcours sans avoir de stop. Le mieux que l'on puisse faire je crois est de partir sur les grosses routes pour 5km environ et ensuite couler gentiment les très fréquents 4 stops aux croisements (si tout le monde s'arrête de toute façon, les vélos peuvent passer, non ?). Je finis également par aller avec un magasin de sport (où une des filles du club travaille le week-end) pour aller à vélo avec un groupe. Les locaux ici semblent être assez enclins à prendre la voiture pour une demi-heure avant de commencer l'entraînement plus loin de la ville et la fille (qui est grecque d'origine) me confirme que les américains ont de très belles infrastructures, mais sont très individualistes, car de toute manière « c'est eux les meilleurs » !



Licencié USAT avec le Georgia Tech Triathlon Club

TRIATHLON AUX USA: ATLANTA

Atlanta... et Georgia Tech

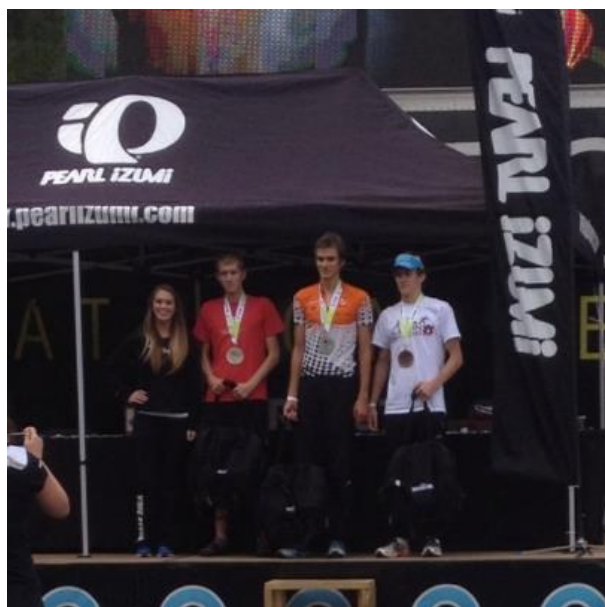
Mis à part ça, je découvre aussi la ville et la vie à Atlanta. Je remarque très vite que l'attrait touristique n'est pas de la plus grande importance. Il y a un peu d'histoire principalement pour la communauté noire avec notamment Martin Luther King, mais les quartiers sont aussi plus connus pour leur insécurité. De ce fait, le campus de Georgia Tech est un peu une ville à part. Je suis étonné en effet qu'un bon nombre d'étudiants ne soit jamais allés au centre-ville (ce que j'ai fait la première semaine). Toute la vie étudiante se passe également sur le campus, avec beaucoup d'undergraduates vivants directement sur le campus ou dans les logements



Match de football

grecs (fraternités et sororités) et religieux, et bien évidemment les cantines et autres fast-food au milieu. Le sentiment d'insécurité qu'ont certains en dehors du campus (qui a sa propre police, mais bon je n'ai rien vu de louche personnellement même si ça fait moins propre et lumineux qu'en Suisse) et le fait que les bars et autres établissements vendant de l'alcool soient interdits aux moins de 21 ans font que toutes les fêtes et soirées se font également sur place. Et même le weekend, les gens restent (ou parfois viennent) pour les matchs de football et leur tradition de « tail gating ».

C'est donc vivant en continu, ce qui change de notre campus à l'EPFL qui semble mort le weekend et n'avoir que des étudiants le soir uniquement le jour avant un rendu de projet. Parlant de travail, il y a plus à faire à la maison avec des devoirs toutes les semaines, mais sinon moins de cours par semaine ce qui fait qu'au final ça revient plus ou moins au même mis à part qu'avant les examens le trois-quarts de la note est déjà acquis et ils se permettent par conséquent de les regrouper en une semaine (sans préparation avant).



Podium cat. Collegiate. À ne pas se méprendre, je suis bien 2e

Voilà, vous savez un peu plus sur un peu tout sur ce que je fais ici. A noter quand même que notre maillot de vélo préféré s'est fait remarquer (aussi grâce à sa couleur orange) et que venir d'un si petit pays (la Suisse fait moins de la moitié de la Géorgie en superficie) fait plutôt grande impression ! « Sweet ! » qu'ils disent ici en général (excepté les deux ou trois qui répondent en demandant si c'est bien au centre de l'Europe ou plutôt au nord...).

Pour plus d'info lisez le blog de Jean-Claude et Daniel:

<http://www.besse.fr.nf/>

Daniel



HOW IS TRIATHLON IN LONDON ?

...et celles de Jean-Claude parti le 29 septembre

Londres 2012, pour le monde du triathlon, c'est un grand événement en août. Pas pour moi : même si j'ai regardé attentivement les Jeux Olympiques, Londres 2012 c'est surtout le départ d'une grande aventure ; neuf mois d'échange universitaire. Dès lors l'immanquable passage par la case « Tricycle » intervient avec la question phare : comment se compare Londres à Ecublens pour le triathlon ?



Serpentine, le lieu du triathlon olympique en août dernier.

Météo

La moindre des choses qu'on puisse dire est que la météo n'est pas connue pour être l'avantage principal du Royaume-Uni. Et bien qu'après quelques semaines je dois dire qu'il ne pleut jamais d'énormes averses, le plus pénible est certainement les changements incessants de temps qui rendent une journée implanifiable. Exemple de metoffice.gov.uk (l'équivalent UK de MétéoSuisse) :

Sunny spells after a cold, frosty, locally foggy start. Sharp showers are likely to affect southern coastal areas, with a few further inland, too. Becoming more generally cloudy later. Maximum Temperature 15 °C.

Il fait souvent frais le matin, les routes sont en général mouillées et le soleil se couche tôt (très tôt, trop tôt) en soirée. Les nuages masquent le soleil par intermittences, mais on peut facilement manger dehors à midi si on tombe sur un bon jour.

Natation

J'ai de la chance avec Imperial College (mon université d'accueil) : ils disposent d'une piscine de 25m avec 5 lignes et de larges horaires d'ouverture, gratuite pour les étudiants qui plus est. Donc je m'entraîne une fois par semaine le vendredi matin avec le club de tri, mais les deux lignes « club » sont littéralement si bondées que le premier a fait 50m quand le dernier part... et le reste du temps je vais pour moi, en m'inspirant sur internet quand les idées de séances me manquent, en essayant de viser au maximum des plages hors fréquentation maximale.

Pas de séances en extérieur prévues pour un bon bout de temps : il y a un petit coin piscine dans Serpentine mais il faut réserver par téléphone pour qu'ils mettent un gardien et l'eau frise les 10°C. Question propreté c'est pas vraiment ça non plus, même si ce point a été amélioré grâce aux JO.

Course

Oui je sais normalement il y a vélo ensuite, mais on y reviendra. Pour la course, étant situé en pleine ville, l'option la plus simple pour ne pas s'arrêter entre chaque carrefour est de partir sur Hyde Park. Un tour complet fait un peu plus de 7km, il y a une multitude de chemins qui coupent en travers dans tous les sens, ce qui permet d'adapter au besoin. Ça devient un peu rébarbatif à la longue mais c'est toujours mieux que les avenues à 4 voies en plein centre-ville, et j'ai même repéré une montée d'environ 40 secondes pour faire des séries. Dans Hyde Park on a l'impression que tous les Londoniens courent (à travers la majorité de touristes appareil photo autour du cou), mais ça doit être dû au fait qu'ils viennent tous chercher de la verdure là où il y en a.

Vélo

Si jusque-là l'impression est positive, le bât blesse à la section vélo : depuis mon quartier les rues sont bondées de voitures et ce sur un rayon de presque vingt kilomètres.

HOW IS TRIATHLON IN LONDON ?



20km dans ce type de rues avant d'arriver dans l'arrière-pays...

C'est comme ça qu'on se rend compte de la chance qu'on a en Suisse ! Il y a un parc avec un pourtour de 10km où beaucoup de vélos se retrouvent (à une dizaine de kilomètres du centre), mais souvent des voitures l'empruntent pour éviter les bouchons et se retrouvent coincées entre des pelotons cyclistes ; pas vraiment l'idéal non plus.

Si on n'a pas le temps de faire 100km (parce qu'il faut compter 40km aller-retour dans le trafic, alors ils en font 100 au moins pour que l'effort d'échapper aux voitures en vaille la peine) ni l'envie de tourner en rond dans un parc il reste la solution de s'entraîner sur un vélo de spinning. Le centre de sport de l'université a des super-sophistiqués, qui donnent une vidéo du parcours en cours, programment un entraînement complet, etc. C'est donc une option que j'utiliserai certainement assez fréquemment, d'autant qu'on peut la combiner avec les tapis

roulants (tout aussi technologiques : vitesse, pente, ventilation, musique, télé, ...) pour faire quelques transitions.

Dernier petit détail pour moi : les Anglais roulent à gauche. Si en groupe on s'y fait assez vite (bien que je roule plus au centre de la route qu'eux), il y a deux situations critiques : le départ seul ou après une pause où je pars parfois à droite sans réfléchir et le passage de giratoire où je regarde presque toujours du mauvais côté instinctivement...

Engouement

Concernant l'engouement pour le triathlon dans l'université, il reflète bien la situation à Londres : énormément de monde s'est inscrit au club cette année juste après les Jeux. Beaucoup sont présents aux séances de natation et course à pied (une bonne vingtaine à chaque fois, voire trente) mais presque personne aux sorties vélo (6 max) : la plupart (sauf ceux qui font des compétitions) n'ont même pas trouvé la peine d'acheter un vélo digne de ce nom (et font du vélo avec un city bike entre leur logement et l'université...) !



Kensington Gardens : le parc est fermé la nuit

Jean-Claude



TROUILLE OU PATROUILLE ...

Quand on dit PDG, ça fait un peu frime. Alors vaut mieux préciser et dire Patrouille des Glaciers, ça le fait un peu moins...

Une édition particulière à beaucoup de points de vue que cette patrouille 2012. En effet c'est une édition à laquelle notre ami Philippe Trolliet, papa de notre IRONwoMAN Céline, aurait du prendre part et il s'en réjouissait. La Vie en a voulu autrement. C'est en son hommage et composée de 2 membres du Rushteam, Joel et Philippe Th., accompagné d'un autre Philippe J., que notre patrouille s'est préparée pour cette randonnée du 26 avril dernier entre Arolla et Verbier. La préparation ski a été réduite au minimum syndical pour des sportifs qui nagent tous les lundis sous les ordres de qui vous savez et qui ainsi disposent d'un fond à peu près correct. Avec un entraînement minimum, il y a donc toujours un peu d'incertitude et d'anxiété à se lancer dans cette montagne magnifique, mais qui peut réserver bien des surprises. Et des surprises, il y en a eu beaucoup. Le jeudi, nos collègues partis de Zermatt ont du rebrousser chemin avant Tête blanche (point culminant de la course partant de Zermatt) et ceux partis le samedi ont été arrêtés à Arolla. Ceux d'Arolla partis le samedi n'ont pas pu passer le fameux col de Riedmatten. Nous avons eu la chance de pouvoir accomplir le parcours prévu de bout en bout en partant le jeudi matin. Philippe veillait sur nous...

L'avant course est à vivre une fois, car et d'amitié à échanger sur cette mythique sages délicats, surtout de nuit, ses quel rythme partir... Bref une soirée qui hauts d'Arolla et une nuit très courte, car vant vers 1 heure du mat, je ne dis pas en l'œil, nous apprenons que les équipes parceuse de la météo, surtout trop de vent et on nous communique que c'est bon et donc ment faim à cette heure-là, mais enfin longue sortie, on trouve toujours un peu de

Sur la ligne de départ, ambiance magique attendent le signal pour s'élancer. Dès le le sillage de quelques équipes qui donnent assez rapidement après Arolla et nous déneige soufflée pendant la première heure.

bras contribuent à garder la ligne la plus directe. Certains décrochent et en font tomber d'autres qui pestent dans le silence de la nuit. Les lampes frontales qui se mettent en colonnes nous donnent des visions uniques propres à la patrouille. Au pied du col de Riedmatten, temps de passage en 1h15 alors que nous avions prévu 1h25. Nous sommes tous un peu limite, mais ça tient. C'est le premier passage où il faut enlever les skis pour passer le col à pied. Où d'habitude ça bouchonne, là ça passe sans problème comme il y a moins de monde. La descente du col à pied est raide et les chaînes sont bien utiles pour se retenir dans la pente malgré une bonne couche de neige. Skis aux pieds, on attaque la descente du pas du chat à la frontale toujours dans la nuit bien noire. C'est là que je me rends compte que le bout de mon bâton s'est barré avec la rondelle. Ca va pour poursuivre la descente, mais ça se complique quand nous atteignons le long plat qui borde le lac des dix. Du coup, il n'y a pas d'hésitation pour savoir si nous remettons les peaux ou si nous passons sur les bras (option qu'Anton a bien évidemment choisie en tirant encore ses copains à la corde élastique... quel phénomène !). On remet les peaux et je me tape ce passage sans pouvoir appuyer sur le bâton amont. C'est la jambe qui déguste pendant 45 minutes. Au ravitaillement suivant, pas de bâton à disposition jusqu'à ce que nous voyons arriver de manière providentielle une équipe très prudente qui avait une paire de bâton de rechange sur un de leurs sacs. Négociation rapide qui vaut bien une bouteille. Nous repartons de là en se disant que tout va trop bien et en se demandant où les organismes vont nous lâcher. Nous gérons la longue approche montante qui mène au pied du col de la Rosablanc. Gérer veut quand même dire avancer et nous arrivons au pied du fameux couloir, passablement entamés quand même. Nous prenons notre temps pour récupérer et prendre un gel miracle et attaquons marche après marche ce couloir mythique. Chacun a son coup de barre et ses moments difficiles dans cette montée en escalier préparée magnifiquement par les soldats. Merci l'armée. Ils ont d'ailleurs même aménagé des plates-formes qui nous permettent de nous écarter de la trace, de souffler un peu et de laisser passer des patrouille de filles, plus jeunes que nous... Ambiance géniale sous le sommet avec tous les spectateurs montés là pour encourager leurs amis et qui font un bruit incroyable dans cette montagne. On ne s'attarde pas trop et on reprend la descente plein pot pour poursuivre le chemin. Descente dantesque dans les bourrasques de vent et de neige le long des colonnes de randonneurs qui montent encore en masse vers le col pour aller encourager les suivants. Dernière remise de peaux pour enchaîner sur la montée du col de la Chaux qui n'a l'air de rien, mais quand on est cuits, c'est la montée de trop. Un pas après l'autre et on y arrive quand même. Ouf ! Après c'est juste du bonheur de ligner à travers les pistes pour re-



Joël, Philippe T. et Philippe J. avant le départ...

pleine d'émotions, de moments de partage randonnée, ses montées, ses cols, ses passions météo, la tactique à adopter et sur précède la course très sympathique sur les notre départ était prévu à 3h30. En se le se réveillant car on n'a quasi pas fermés de Zermatt doivent faire demi-tour à donc du froid en haute altitude. Pour nous, en route pour le petit-déjeuner. Pas vraiment il faut faire des réserves pour une place.

avec toutes les patrouilles fébriles qui départ, nous prenons un bon rythme dans un tempo soutenu devant. La pente s'élève gustons des bourrasques de fort vent et de L'adhésion à la neige se fait limite et les

... AVEC UN PEU DE RETARD, VOICI LE RÉCIT

joindre les Ruinettes d'abord et bons skis nous guident à grande vitesse en direction de la station, pentes sur lesquelles les cris et manifestations à Verbier pour le fameux dernier bout de route qui nous mène à la ligne d'arrivée. Comme d'habitude, ceux qui sans savoir que ce bout de route est quand même assez long, mais tellement bon ! Ligne en vue, pas de course avec une grosse pensée pour nous.

Arrivée en 6h15 alors que nous sommes bien évidemment super contents de la course de l'équipe. Nous sommes muniquant et en échangeant sur les bons instants entre nous et avec

De belles et bonnes sensations pouvoir vivre ensemble durant deux ans. Elle aura lieu en 2014, c'est sûr. Après il y a quelques doutes. Alors préparez vous déjà cet hiver pour 2014. Vous avez tous la forme pour la montée sans aucun doute. Certains m'ont dit ne pas être assez bons en descente. C'est pas grave, c'est comme la natation, ça se travaille aussi...

Un bel hiver à tous.



.... Et en plein effort, mais avec le sourire

apercevoir dans le bas le village de Verbier. De vitesse en direction de la station, pentes sur lesquelles de satisfaction se voient et s'entendent. Arrivée au bout sur la route qui nous mène à la ligne d'arrivée le connaissent pas veulent courir de suite est quand même assez long, mais tellement à trois et passage sous la fameuse banderole Philippe qui partagent certainement ce moment

visions sans prétention sous les 7 heures. C'est Nous sommes bien évidemment super contents avons pu/su éviter le rouge trop foncé en quelques sensations de chacun d'entre nous tout au Les yeux brillent ! On se félicite et on partage ces les parents et amis venus à Verbier.

et émotions que nous avons eu la chance de cette belle journée que nous offre la PDG chaque

Philippe T.

Sortie a ski 2013

Notre week-end de ski est prévu du

vendredi 25 au dimanche 27 janvier 2013 au fond du val Ferret

Le refuge de la Léchère est réservé au-dessus de la station de la Fouly en Valais. Comme l'an passé, ski de fond, ski de piste ou raquettes sont au programme, mais également fondue, vin frais, et ambiance familiale et sympathique. Venez nombreux et que la fête soit belle.

Le refuge est situé au-dessus des pistes de ski de fond. Une petite marche d'approche nous permettra un échauffement efficace et une tranquillité assurée !



Fondue 2012

Pierre-André



Les jeunes en plein jeu

Prochains rendez-vous

7 décembre 2012	Assemblée Générale du Rushteam Ecublens
25 - 27 janvier 2013	Sortie à Ski à la Fouly
16 mars 2013	Kerzerslauf
28 mars - 1 ^{er} avril 2013	Camp Porrentruy
12 avril - 21 avril 2013	Camp Cambrils
27 avril 2013	20 km Lausanne
8 mai - 12 mai 2013	TDFO
14 juillet	Challenge IM Roth avec Anne, Judith, Saskia, Benoit, Henri, Matteo, Philip et Pierre-André



Afin de planifier les entraînements 2013, ce serait cool si vous (c'est à dire tous les membres!) remplissiez les courses que vous pensez faire en 2013, avant mi-novembre, pour que Philip puisse le présenter à l'AG. Bien sur, c'est sans engagement!

<http://www.doodle.com/43zkrdsby967xmr3>

Joyeux

Noël



et

Bonne

Année

2013



N'abusez pas trop des bonnes choses pendant les fêtes ...

18

Impressum



Rushteam Ecublens

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

Réalisation:
Gianna Besse

Design:
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.

