

## Edito :

*Le printemps 2013 se fait encore attendre, mais les oranges n'ont pas attendu le soleil pour s'entraîner et préparer la saison de course et triathlon.*

*Nous avons fêté avec succès la 10e édition du camp de Porrentruy, innové en Espagne avec le camp à Cambrils et attendons avec impatience l'édition 2013 du TDFO.*

*Bonne saison à tous*

*Gianna*

## Dans ce numéro :

Sorties club 2

Récits de course 3-5

Porrentruy 6-7

Cambrils 8-9

TDFO 10

## Le Mot du Président

Nous allons arriver, je l'espère, au terme d'un hiver très rigoureux et qui a eu un impact non négligeable sur les entraînements, les kilomètres à vélo et sur le manque de soleil dont tout le monde a plus ou moins souffert en terme de bronzage !

Heureusement le groupe reste complètement solidaire et la bonne humeur reste de mise malgré des conditions climatiques mitigées à Porrentruy et au 20 km de Lausanne. Porrentruy restera comme le meilleur millésime de ces 10 dernières années et chacune et chacun a pu montrer que malgré de la pluie et du froid on trouve toujours quelque chose à faire et que l'on peut s'aérer l'esprit avec tous ses amis. A l'heure où j'écris ces quelques lignes j'ai encore les pieds humides après une édition des 20 km de Lausanne sous des conditions dantesques de froid et de pluie, heureusement tout le monde est arrivé à bon port et chacun a accompli son défi, bravo à tous.

A retenir cette année quand même, une magnifique et nouvelle édition du camp à Cambrils (je vous laisse le soin de prendre connaissance de l'article), et dans quelques jours l'édition du TDFO sur 5 jours auxquels plusieurs d'entre nous se réjouissent déjà, n'est-ce pas les Spinach's.

La saison se poursuivra pour celles et ceux qui ont choisi cette année de se lancer sur du longue distance à Roth avec une préparation sur semi à Doussard le 2 juin ensuite nous nous déplacerons à Zug le 09 juin pour notre sortie annuelle sur distance classique.

A noter cette année que le triathlon de Préverenges réapparaît au programme (23 juin) et qu'il va faire le plaisir de tous les enfants de la région et adultes également !

Viendra ensuite les différentes dates de l'été avec un déplacement sur Roth pour l'IronMan le 14 juillet et le circuit national dont les dates sont visibles sur le site web du Rushteam, sous la rubrique forum, programme 2013. Nous aurons également cette année la tâche importante d'apporter notre soutien et notre aide pour la course Destiny qui aura lieu le 6 juillet à Ecublens, venez nombreuses et nombreux donner un coup de main à l'association pour la recherche contre le cancer.

Je me réjouis déjà de toutes ces dates et événements avec vous et espère vous voir nombreuses et nombreux porter les couleurs de notre team. Vive le orange !

*Joël*

## Dates importantes du début de saison

02.06 Triathlon Doussard (Half Ironman)

09.06 Triathlon Zug (Olympique / Sprint)

23.06 Triathlon Préverenges (Sprint)

30.06 Triathlon Vallée de Joux (Sprint)

06.07 DESTINY Ecublens (Course)

14.07 Triathlon Roth (Ironman)



## Week-end à la Fouly

Après une arrivée à la Fouly dans une superbe nuit étoilée mais un peu fraîche (-12°C), la montée, en raquettes pour certains, à ski pour d'autres, nous a très vite réchauffés. A l'arrivée, une excellente odeur de bolo nous a encore plus ouvert l'appétit ! Souper, suivi d'une très chouette soirée enjouée, puis réveil à l'odeur de la tresse de Gianna... Que rêver de mieux pour nous préparer à affronter une journée ensoleillée sur les raquettes ou les lattes, même si certaines pistes ont un peu effrayé les Américains ! Après l'effort, le réconfort, autour d'une bonne fondue.

Pour le dimanche, retour sur les pistes pour certains, sur les pentes presque vierges au dessus du refuge pour d'autres. A nouveau une super journée !

L'année prochaine, on reviendra, c'est sûr, car ce week-end, on l'a aimé "à la Fouly" !!!

*Dominique*

A lire aussi le récit de Caleb sur son blog: <http://calebtri.blogspot.fr/2013/01/a-weekend-in-swiss-alps-la-fouly.htm>

## Ma première cyclisme-sur-piste party

Motivée par Séverine qui avait fait l'expérience du cyclisme sur piste l'année dernière, je me lance, je m'inscris sur doodle pour la soirée du 12 mars, voyant que d'autres débutantes sont de la partie.

Arrive le jour J... Je découvre la piste vue d'en bas, oups, est-ce que j'ai bien fait de m'inscrire ? La piste est vraiment impressionnante....

Pour commencer, nous sommes séparés en deux groupes : les non-initiés et les pros du guidon. Pendant que les pros du guidon attaquent déjà la piste, le moniteur nous prodigue ses premiers conseils et premières explications. Concernant le vélo, il n'y a pas de frein (aïe, sueurs froides), pas de roue libre (re-aïe et re-sueurs froides !), et il ne faut donc jamais s'arrêter de pédaler. La question qui me vient donc naturellement à l'esprit est donc : Comment va-t-on faire pour s'arrêter ? Les explications du moniteur à ce sujet ne me convainquent alors que très peu : il faut ralentir au maximum et s'accrocher à la barrière pour s'arrêter totalement.... Bof...

Nous commençons donc notre session pratique après cette première partie théorique : premiers tours de pédale à plat et tentatives plus ou moins fructueuses d'arrêt : premier tour, je n'ai pas assez ralenti, deuxième tour, je m'agrippe à la barrière et troisième tour, je finis par m'arrêter dignement. Ouf, première étape réussie. Je constate quand même que je ne suis pas la seule à être un peu nerveuse....

Deuxième session théorique, le moniteur nous décrit les différentes parties de la piste, situées à des « altitudes » diverses : la ligne bleue entre la partie plate et la piste pentue est surnommée « la côte d'azur », quel joli nom !, ensuite viennent les marques noire, rouge et blanche, je ne me souviens plus dans

quel ordre. A chaque section de piste correspond un usage bien particulier : le sprint, le 100km etc.

Vient enfin le moment fatidique : nous allons monter sur la piste, au-delà de la côte d'azur, rere sueurs froides, comment va-t-on parvenir à tenir sur cette piste qui défie les lois de la pesanteur ? Très serein, notre instructeur nous dit, suivez moi, il suffit d'être à 30km/h ! OK, allons-y !

Nous attaquons donc notre découverte du cyclisme sur piste, on grimpe au-delà de la ligne bleue ciel et miracle, premier virage, on tient sur la piste ! Assez stressée dans les premiers virages, je suis obnubilée par une remarque de notre moniteur : surtout ne regardez pas votre roue mais regardez bien au loin la ligne blanche !. Les tours passent et finalement, c'est assez grisant. Cela le devient d'autant plus lorsque nous attaquons l'exploration de la piste qui consiste à monter au maximum de la piste dans les virages et à redescendre en fin de virage pour gagner un maximum de vitesse. Là, cela devient vraiment sympa et j'ai une bonne sensation de vitesse, j'ai bien fait de venir finalement !

Lorsque je me fais doubler en plein virage par un vélo qui est littéralement au dessus de moi, je me dis que c'est quand même super marrant et quand même un peu dingue ce sport.

Avec Véro et Séverine, nous finissons tranquillement la session par une visite de la piste vue du dessus, impressionnant ! Heureusement qu'on n'avait pas vu la piste sous cet angle avant de commencer !

En résumé, une découverte bien sympa malgré mes appréhensions du début, une sortie bien conviviale que je vous conseille à toutes et à tous !

*Lacie*

16 mars 2013



Samedi 16 mars, entrée en matière de la nouvelle saison : course de Kerzers sur 15 km fortement vallonnés. Pour la première fois, cette épreuve était au programme UCHI, il fallait donc s'attendre à une forte participation des « oranges ». Effectivement 11 hommes, 4 filles et un jeune (Emilien) furent au rendez-vous. Il ne manquait que Steph, notre chasseur UCHI patenté !

Pour le covoiturage, nous nous retrouvons au Pontet à 10h15. Presque tous, car Benoit lui est déjà « crevé » avant la course ! ... (Crevaision lente d'un pneu de voiture ! rien de grave). On finit par s'embarquer dans les voitures, direction Kerzers. Parking en dehors de ville, nous sommes amplement à l'heure, car les dossards nous ont été envoyés par la poste, belle initiative qui simplifie grandement l'organisation et la préparation. Une trentaine de minutes d'échauffement suffisent.

Les départs se font par blocs, selon les vitesses annoncées de course. Pour moi, c'est là que le bât blesse. Je me retrouve, allez savoir pourquoi, dans le groupe 24, tout au fond du fond. Pour une fois j'ai dû me sous-estimer gravement ! L'organisation est parfaite, le timing précis, on se croirait en suisse allemande ! Dans mon bloc, les discussions portent sur qui va passer sous les deux heures ! Je me place donc tout devant. Et pour une fois, je pars et je reste en tête sans difficulté. Dès le 2ème kilomètre, je rattrape ceux du bloc 23 et je ne fais que dépasser des coureurs ! Le parcours est fait de petites routes et de chemins forestiers très sympathiques. Descente sur les berges de l'Aar. J'ai enfin rejoint les gens qui vont à mon rythme. Au 9<sup>ème</sup> kil, montée sèche mais attendue, pour quitter l'Aar et nous diriger vers Kerzers, env. 600 mètres vraiment casse-patte. La plupart marche, mais je me fais une obligation de trotter. Ensuite c'est 5 kils de faux-plat descendant jusqu'à la ligne d'arrivée. Je finis en 1h13', très satisfait de ma journée.

Bilan de cette première sortie : une superbe course ! Organisation impeccable, parcours varié et sélectif. Je comprends qu'autant de monde participe à cette manifestation. C'est idéal pour se tester sur un début de saison. En plus 15km c'est pour nous une distance optimale. Phil devra remettre Kersers à l'UCHI 2014 !

*Pierre-André*

## 20ème édition de la course des Traînes-Savates

Cette année, Cheseaux accueillait la 3<sup>e</sup> étape du Trophée lausannois avec sa traditionnelle Course des Traîne-Savates. C'est sous le soleil et avec beaucoup de monde dont quelques Rushtistes que le départ de cette 20<sup>e</sup> édition a été donné.

Le parcours n'a pas changé et c'est sur une première partie descendante que nous déroulons nos foulées. J'ai alors le loisir d'apprécier le spectacle qu'offre la file des coureurs qui serpente devant moi (c'est comme ça quand on se met à l'arrière du peloton au départ...). Et, forcément qu'après la descente, il va falloir remonter... ça, c'est pour la 2<sup>e</sup> partie qui a pris la forme d'une lente agonie (merci la sinusite !). Quelques petits passages dans la boue tout de même, histoire de se rappeler que nous empruntons des chemins forestiers. Et, enfin, la sortie de la forêt et cette longue montée qui me laissait un souvenir d'une fin de course difficile. Et là, je ne sais pas si c'est mon rythme d'escargot ou l'absence de bise de face (qui a pour habitude de nous accompagner à cet endroit-là), mais elle n'est pas trop pénible.

Au final, une jolie balade qui est de plus en plus prisée puisque toutes les catégories ont enregistré une augmentation du nombre de participants.

Et, promis, la prochaine fois, je resterai jusqu'aux résultats, histoire de pouvoir retirer mon prix du tirage au sort...

*Cendrine*



## 20 KM DE LAUSANNE

Me voici désignée pour vous pondre un article sur les fameux 20km de Lausanne...cette manifestation à laquelle je participe depuis 1990...remarquez d'ailleurs comme les dossards ont changé de design ☺



Même sponsor quand même.. depuis 24ans.... ouhlàlà ca fait peur !...24 ans que je fais cette course...enfin à l'époque c'était les 4km, puis les 10km et depuis 3 ans la distance reine : les 20km ! Je vais donc vous faire part de mes impressions/souvenirs de cette édition 2013....qui, on peut le dire sans hésitation je crois, était mouillée !

Tout commence par le fameux RV aux pyramides pour un échauffement en commun avec le Rushteam...déjà là les Spinach's font la loi car elles avancent le RV d'un quart d'heure pour avoir assez de temps pour papoter...bien sûr moi j'arrive à la bourre car y'avait plus de bus pour descendre au bord du lac...routes déjà fermées...j'ai oublié de réfléchir...j'aurais dû y penser !Bref j'y vais en courant, 1er échauffement, et je retrouve le groupe finalement pour un 2ème footing d'échauffement !La pluie annoncée par nos nombreux iphones et smartphones - qui s'était tenue tranquille jusque-là - débarque bien sûr durant l'échauffement....c'est là qu'on se dit qu'il aurait fallu prévoir une veste sans manche (=un gilet pour les initiés ;- ) ! pour la course!

Ptit pipi, derniers changements de couches et hop on se retrouve au départ, dispatchés dans les différents blocs !Je me retrouve avec mes fidèles compagnons de course de 2012... Anne et Benoît !On croise aussi mon papa, Cynthia et Henri au départ !On papote et ça fait passer le temps jusqu'au coup de feu du départ!

Voilà c'est parti...il pleut toujours( !)... on essaie de trouver un rythme, les 1ers kils passent vite, on est déjà en haut de la 1ère montée... le Denantou! Je sais qu'ensuite au parc de Milan y'aura Arnaud pour nous encourager (il a été sommé de se tenir au bord du parcours... malgré le temps ;- ) !) On fait des paris....Benoît et Anne s'attendaient à ce qu'il me dise « allez bébé »... ils ont perdu..vous pensez bien ;- )!!! Ptit ravitaillement en équipe (1 gobelet d'eau pour les 3...ça c'est de l'organisation

je vous dis !) Ensuite on croise Bruno, puis Gianna...et on sait qu'elle nous prendra en photo au retour...après la 2ème grimpe sur le cimetière de Montoie !



Benoît Nathalie Anne Cynthia

Donc au signal de Benoît, on sourit les 3, bien synchronisés! Puis re-passage devant Bruno et Arnaud au parc de Milan...par la suite ça rigole un peu moins car y'a les ptites montées qui te cassent les jambes juste avant LA montée de Tivoli... toujours aussi raide, on confirme! Là on croise Magali puis Sandra qui descendent déjà! Bravo les filles !

Une fois en haut, on se dit avec Anne qu'un bon bout est fait! Mais ne crions pas victoire trop tôt! Il pleut toujours d'ailleurs à ce moment-là! On arrive en ville, bonne ambiance malgré les trombes d'eau qui nous arrivent dessus ! Pas de patinage sur les pavés de la rue de Bourg et nous voici sur le pont Bessières...ça CAILLE nom d'une pipe... avec la ptite bise de face qui glace bien les mains et les bras ! Dernière montée derrière la Cathé (elle tue celle-là!) et ouf on est en haut!

Là y'a Benoît qui allonge et qui donne le rythme pour la descente, on passe à la Riponne... même pas de RoRo, FuFu ni de

## 20 KM DE LAUSANNE

Rhubarbe pour nous encourager... déçus, avec ce temps ils sortent pas! Par contre y'a quand même un gaillard étalé par terre au coin de la rue de l'Ale... non c'est pas un coureur... plutôt un habitué de la Pinte Besson j'pense ! Bref... il respire et on s'occupe de lui donc pas besoin de s'arrêter (!)... alors on continue... sous la pluie toujours je le rappelle! Et nous voilà de retour au Flon, Anne a un point alors on lui fait faire des exercices de respiration...et ça passe pas j'crois !? Dernière montée qu'Anne redoutait justement et on se retrouve en haut de Tivoli... on allonge et respire bien pour éviter aussi un point! Aïe les jambes font mal dans la descente...et c'est fou comme le bout droit pour rejoindre le haut de la Vallée de la Jeunesse passe plus vite à vélo au tri de Lausanne ;-) ! C'est d'ailleurs sur ce bout qu'on dépasse le drapeau 1h40...ah tiens ?! On serait meilleurs qu'en 2012 ?! Du coup ça nous motive et nos 3 vail-lants rushtistes entament la descente de la Vallée. non sans se rappeler les fameuses séries de 1 ou 2 min qu'on s'est tapé là...

en montées... hein Benoît ?! Là ça pleut +++ on voit quasi plus rien...et il commence à faire nuit! Arrivés en bas, on a perdu Benoît qui a volé dans la descente...on sait qu'il ne reste que 2km... mais ils sont horribles ceux-là ! On s'accroche, allonge le pas, je mets les pieds (encore) dans des flaques et dépasse encore quelques miss et nous voilà à l'entrée du stade...on croise PA et Gianna qui nous encouragent et on accélère pour ce fameux demi-tour de stade qui tue... !! Voilà... c'est fini !! Trop beau! On a bien froid mais quel plaisir...malgré la pluie qui nous a pas lâché une seconde! Merci Anne pour la compagnie, et Benoît aussi pour les 18 premiers kils ;-) !

Et Bravo à tous pour vos belles performances !

Bon nettoyage de chaussures vu le bain de boue au ravitaillement ;-)... et à l'année prochaine, sous le soleil j'espère !

*Nathalie alias Simone*

## 10km de Lausanne: Bafouilles d'un nouveau venu

Pas évident de raconter des choses sur soi et sur son ressenti lors d'une course...

Surtout quand on ne connaît que le dixième des personnes du club, et quand je dis le dixième, c'est certainement déjà exagéré...

Mais allez, je me lance.

L'avant-dernière fois que j'ai participé aux 10km de Lausanne, c'était il y a 5 ans. Et j'en avais bavé... Mais j'étais fier de les avoir finis.

Faut dire que je n'avais pas touché au sport depuis belle lurette.

En fait, ça faisait plus de vingt ans. Vingt-cinq ans de clopes, de chips et de coca... Et je me suis présenté à la course sans entraînement...

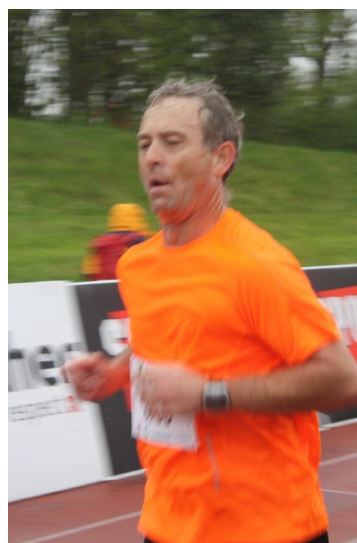
Au départ... Trac, stress, peur de l'inconnu... Parti trop vite et bref...je vous laisse le soin d'imaginer dans quel état j'ai passé la ligne d'arrivée...

J'ai boité toute la semaine et ai maudit tous les Dahus du coin, tellement je leur étais comparable.

Il y a quelques jours, je me suis, à nouveau, retrouvé sur la ligne de départ des 10km de Lausanne. A la base pour voir si des douleurs récurrentes à la jambe droite, revenaient à l'effort plus

intense. Ca fait quelques mois que je soigne une tendinite au talon d'Achille avec laquelle j'ai couru le Marathon de Berlin et bref, je le paie...

Et là sur cette ligne, au départ, pareil... le trac. Un peu de stress. Parti trop vite... et bien sûr je l'ai aussi pilé, mais différemment... Malgré un temps de ch... et quelques douleurs restantes mais supportables, j'ai eu du plaisir et je sens que la facture du tendon est presque honorée... Tout s'est bien passé.



Aujourd'hui, si je regarde en arrière, je peux dire qu'en vivant ces courses, en passant la ligne d'arrivée ou en partageant ces efforts, j'ai vécu des instants pleins, inoubliables, emplis d'émotions et qu'ils valent bien ces douleurs ou ces peurs.

2013 est pour moi une année importante, et j'ai bien l'intention de revivre ces précieux moments.

*Julio*

# CAMP DE PORRENTUUY

## 10e édition du camp à la Ferme du Bonheur.

Vite, vite, plus que dix jours et je n'ai toujours pas de vélo !!

Une fois ce petit détail réglé, me voilà prêt pour le camp de Porrentruy.

Porrentruy, c'est à deux heures trente de chez nous ... Je remercie Milan pour le taxi.

Arrivés à la Ferme du Bonheur, installation, repas pâtes puis direct au lit.

Le lendemain, au petit matin, petit déj et départ en vélo pour une virée de 42Km.

Pour le midi, retour à la ferme et repâtes afin d'être en forme pour l'après-midi piscine.

Dès le soir venu, souper au restaurant, pizzas au choix.

Le samedi, déjeuner copieux et départ pour du vélo sous la pluie. Assez pénible pour une première expérience. Retour trempé à la ferme, les pâtes de midi sont les bienvenues. Un bon gainage pour se réchauffer et comme si pas assez mouillé le matin, l'après-midi se déroule en piscine.

Au soir, un autre restaurant nous a servi un bon menu poulet, riz et petits pois, puis retour à la ferme pour un bon sommeil réparateur.

Et voilà déjà dimanche, après le petit déjeuner, départ à vélo sur des petites routes où on a pu faire quelques accélérations. Le temps était nuageux. Retour à la ferme à midi pour une bonne platée de pâtes. L'après-midi entraînement piscine et souper à la ferme. Un super repas avec apéro puis paëlla.

Le lundi après le déjeuner, distribution des tâches pour les rangements.

Après une dernière réunion, retour chacun chez soi.

Ce premier camp était une super expérience, l'organisation et l'ambiance était au top.

Les lieux d'entraînement étaient bien choisis et la ferme très confortable.

J'ai bien aimé la piscine, après le gainage, c'était très rafraichissant.

Malgré le temps maussade, les sorties à vélo étaient cool.

La nourriture était extra et je remercie les cuistots. Un peu soucieux du haut de mes quinze ans de me retrouver avec une majorité d'adultes, j'ai été, ainsi que les autres, très bien accueilli, entouré et vite intégré.



L'ambiance était au top et j'ai beaucoup appris des uns et des autres, aussi bien au niveau sportif que personnel.

Bref, je tiens à remercier tous les organisateurs et me réjouis de la prochaine édition.

*Vive le Rushteam.*

*Emilien*

Super camp!!!

Tout était parfait même si quelques degrés de plus et un peu plus de soleil auraient été les bienvenus. Mais comme ça nous avons pu nous exercer à pédaler par tous les temps, pluie, vent, froid. L'endroit est sympa et les ballades en vélo très bien. C'était de belles journées. Le matin certains allaient courir pendant que les autres dormaient après déjeuner, puis vélo, diner, repos suivit de la natation, souper et dormir. Nous avons bien mangé: les spaghettis de midi étaient bons et la paella du dimanche soir délicieuse. Les grands étaient gentils. On s'est bien amusé entre les jeux avec les petits et les parties de jungle speed le soir avant de dormir.

C'était très sympa et vivement l'année prochaine!

*Léa*

## CAMP DE PORRENTRU Y

### Allô, Porrentruy, vous me recevez ?

A chaque année c'est pareil, on prend les mêmes et on recommence : rouler les œufs, chercher les lapins, faire une overdose de chocolat blanc, lait, au noir, nougat, noisettes, fourré, aux amandes, et ainsi de suite ? Pas au Rushteam ! Enfin, pas vraiment. Les mêmes et on recommence version orange (pas le choc à l'orange), c'est : emporter les cuissards, collants, maillots, vestes, petites manches, plaquettes, baskets, lunettes, beauty case, se déplacer à Porrentruy, y retrouver bonne humeur, accueil chaleureux, plein de petits et grands animaux, et 10kg de



pâtes par personne... Seule variable au fil des ans, sur laquelle personne n'a la moindre influence : la date et le temps, comprenez : plus Pâques a lieu tôt, plus la probabilité

de rouler dans le froid est grande. Après Pâques 2012 à la mi-avril, sous le soleil donc, Pâques 2013 fin mars, sous les flocons ou presque. Ce bulletin météo (annoncé 10 jours à l'avance, pour bien plomber la motivation de chacun, et qui n'a fait



qu'empirer !) aurait pu en décourager plus d'un, mais non, personne n'a voulu rater ce dixième anniversaire du camp de Porrentruy ! Et tout le monde était motivé, tous les matins à 9 heures tapantes, à affronter le temps frais et la grisaille ; grâce à l'effet de groupe sans doute, tout le monde avait le sourire et était ravi de se trouver là, chapeau à tous !

Dix ans donc que nous profitons des super installations de Porrentruy (la magnifique piscine rien que pour nous, les jolis parcours à vélo et à pied) et de la ferme du Bonheur. D'ailleurs, Stéphanie et Gaby ont décidé eux aussi de marquer ces 10 ans d'une pierre blanche (lisez : orange..) en nous offrant une super soirée tapas, sangria et paella dimanche soir, quel régal !



Il fallait nous voir, d'abord en train d'essayer de deviner la surprise (une tente extérieure temporaire en construction...), puis bouche bée devant les magnifiques tapas qui n'arrêtaient pas de défilier devant nous ! Merci beaucoup pour tous ces efforts, on a vraiment adoré. D'ailleurs, les crevettes ont rappelé aux plus anciens d'entre nous l'un des premiers camps, où nous avions notamment mangé au centre espagnol, et que certains avaient eu de la peine à se défaire de l'odeur de crevettes grillées ☺

Nous disions donc, dixième camp à Porrentruy, déjà ? Quel plaisir de repenser aux éditions passées, de voir qu'un bon noyau de rushtistes a fait 6 camps ou plus, que d'autres sont toujours venus compléter le groupe, que la dynamique change légèrement chaque année mais que l'esprit reste le même. Je repense à certaines années où toute l'équipe allait au moins un soir à la découverte de caveaux et de hauts lieux de la vie nocturne ajoulotte, que certains emmenaient de l'isostar et quelques boissons moussantes dans leurs gourdes... Et dire que cette année, on était tous au lit à 22h30, épuisés ou presque ;-)

Presque car cela n'a pas empêché les papotages dans les dortoirs... tout aussi sympathique qu'une soirée à la discO du coin !

Pour résumer, ce camp 2013 a été à l'image des 9 précédents : convivial et fort sympathique ! Et il a permis à tout le monde de se remettre en jambes, et ce indépendamment de son niveau. C'est certainement là une force de ce week-end de Pâques à Porrentruy : tout le monde y trouve son compte, petits et grands, triathlètes aguerris et débutants, baleines et dauphins... Un grand merci à Stéphanie, Gabi, Joël, Phillip, Pierre-André, aux cuisiniers de petits et grands plats, et à tous les participants pour la bonne humeur et les bons moments !

*Jadith*

D'autres récits et photos à découvrir dans les blogs de Caleb <http://calebtri.blogspot.fr/2013/04/camp-de-porrentruy.html> et Jean-Claude <http://www.besse.fr/nf/news/175-Porrentruy-2013>

## La semaine de vélo en Espagne

C'est à moi que revient l'honneur cette année de partager avec vous les souvenirs de notre première escapade à Cambrils, lieu de villégiature que nous n'avions pas encore placé dans nos palmarès d'entraînement.

Et comme chaque année, nous sommes une tribu de Rushtiste à attendre en pleine nuit au milieu de nulle part, le bus qui nous emmènera au paradis. Comme demanderait certains initiés, « mais que font des filles à attendre comme cela au bord de la route ? », et bien « elles attendent le bus » leur répondrais-je; et celui-ci ne tardera pas arriver pour nous embarquer, il s'en est fallu de peu pour que nous soyons transformé en Findus avec la température régnant à l'extérieur...

Nous embarquons enfin et la ligne conductrice pour la semaine et immédiatement donnée puisque le groupe de Welch va réveiller la moitié du car et sensiblement déranger quelques personnes parlant une langue bizarre... des « silences » se font déjà entendre, les jalons sont posés nous pouvons y aller !

Quelques odeurs de pain à l'ail frit et un ou deux arrêts dans les plus belles stations-services européennes pour camionneur, le thermomètre ne fait que de grimper et nous arrivons enfin dans le lieu tant espéré. Il fait déjà 16 degrés à 08h30 et nous avons l'air malin avec nos vestes et nos pantalons. Sommes accueillis par Monsieur Eitzinger en personne qui nous fait l'honneur de nous expliquer, en français s'il vous plaît, le déroulement de la journée et l'apéro de bienvenue du soir.

Après avoir posé les vélos, direction les chambres et cette année j'avais prévu de répéter des poésies avec David et un nouveau compagnon de chambrée, Olivier. Nous étions prévus dans une chambre à trois lits. Oh grande surprise que de découvrir que le 3ème lit est en fait un lit d'appoint pour enfant et qu'après des journées de 100 bornes de vélo des ressorts dans le dos ne le ferait pas pour toute une semaine. Dans le couloir nous entendons également la déception de nos deux Spinach's présentes... qui d'entre elle allait dormir dans un lit pour bébé

« Koh-Lanta ...

Île de la tentation...»



après l'arrivée de Judith, je me voyais déjà tirer à la courte paille.

Tout allait s'arranger, enfin presque, puisque finalement une chambre double supplémentaire allait être réservée....mais,

Houston we ave a problem,

puisque trois filles et trois garçons divisés par trois chambres = automatique-ment nous allions devoir composer avec une chambre mixte... je voyais déjà David et Olivier me jeter dans l'arène, les jeux étaient faits.

Apéro de bienvenue le soir en kra-kra, PA fait déjà des siennes avec notre charmante traductrice allemand-français, ça promet...

Bon pas de panique, déjeuner, premier tour à vélo de 44 km du vallonné et du plat pour la mise en jambe (moyenne 28km/h) ça va gicler dans les bosses et retour à la chambre pour laquelle je venais de recevoir un sms comme quoi tout était prêt.

Nous, enfin je prends possession de la chambre et surprise une porte dérobée qui communique entre la chambre matrimoniale et celle des Spinach's. La semaine risque d'être intéressante et également compliquée, pour l'instant je ne connais pas encore l'heureuse élue et ça gamberge à côté.

Judith n'arrivera que le dimanche et je passe ma première nuit seul à préparer le scénario des 7 prochains jours, mélange « Ile de la tentation » la nuit et « Koh-Lanta » la journée, enfin je ne sais pas dans quel sens il faut placer cela. J'apprendrais le lendemain après mon premier et dernier footing d'éveil avec Gilbert (3min 30 au kil) et PA (un peu moins vite) que l'heureuse élue est Anne.

Douche, petit-déj, pas de panique, autorisations gouvernementales, rangement tactique des caleçons et je libère l'armoire pour la Spinach à venir. Je vois déjà tous les « moyens » (homme je précise) se poiler et imaginer une multitude de scénarios à deux balles, façon Bronzés font du ski... Ça va être du costaud et il va falloir jouer tactique, mais ça on a l'habitude.



## Objectif: Concentré sur les entraînements

Lundi le groupe se forme et sommes mélangés à des avions de chasses suisse allemand dont je n'ai pas reconnu la marque, ni la langue. Les Spinach's et certains d'entre nous grognent déjà. Mardi nous effectuons notre première sortie longue pour découvrir un paysage plutôt plat sur les premiers 15 kilomètres, bonne mise en jambe, puis le décor change drastiquement avec de belles montées et descentes entrecoupées, pour les initiés, de coup de cul à n'en plus finir. Le rythme est un peu élevé et j'arrive sur les dents au repas de midi. Je décide de rejoindre le groupe 3 qui est ma foi fort bien composé...les initiés comprendront et je ne quitterai plus ce groupe de la semaine. Au fil des jours suivants nous allons découvrir une magnifique région sauvage avec des paysages et villages à couper le souffle mais les tours vélos ne sont pas de tout repos et les pauses de midi attendues avec impatience pour le coca cola. Le jour de repos n'en ai finalement pas un et sommes embarqués par Philip dans un magnifique tour ou nous ne verrons que quelques rares voitures, tout est magnifique, la région a de quoi surprendre. Au retour du vélo nous profitons également de courir le long de la mer sur une longue jetée de plus de 8 km, on se croirait en vacances. La piscine de l'hôtel est également très agréable et nous nagerons plusieurs fois en combinaison dans cette jolie piscine de 20 mètres, l'eau est un peu fraîche mais les jambes se détendent après le vélo.

Falset et la cour des miracles, Coldejou, Gratallops, De-saigües, parc naturel Serra del Monstant sont autant de noms d'endroits que nous franchissons et que nous citons avec exaltation lorsque nous refaisons la journée, les moyennes autour de la « Shampoo » du soir !

Bilan de la semaine 800 km de vélo, des sorties course à pieds le long de la plage de sable, natation en combinaison en piscine, baignade en mer et concours de t-shirt mouillé pour Judith, un régime stricte à table le soir (PA sera notre conseiller diététique, pas plus de 5 assiettes en tout, et rester concentré sur les desserts !)



Dégustation quotidienne d'un excellent cru de la région, ménage en chambre, faire le lit de la Spinach's, aspirateur dans la chambre, Spinach's qui oublie son shampoing en début de semaine, alloooooo quoi t'as oublié ton shampoing ????

« allô quoi,

t'es une fille,

t'as pas de shampoing»

Bref une magnifique semaine dans un endroit complètement relaxant, on se croirait vraiment en vacances sous les palmiers, à l'air libre toute la journée et au bord de la piscine pour le cocktail du soir. La nourriture est nettement plus variée mais attention aux excès.

Le seul point négatif viendra du fait qu'il faut s'extirper de la zone plutôt chargée en véhicules et en grosses routes, avant de pouvoir profiter des paysages bien vallonnés (Benoît aura compris), mais c'est l'occasion de profiter d'une bonne mise en jambe en début de matinée.

En résumé, pas facile de devenir Spinach's et de jongler entre les deux rôles « île de la tentation » et « Koh-Lanta » mais j'ai survécu et pas beaucoup dormi de surcroît, eh oui ça papotait sec dans la 245, mais je crois que je vais obtenir tout prochainement mes gallons.

Joël





# 19<sup>eme</sup> Tour de France orientale

Balade cycliste par étapes à travers  
la Suisse romande du 8 au 12 mai 2013

Mercredi 1 juin 2011	Prologue, <u>Clm</u> individuel Cheseaux	9 km
Jeudi 2 juin 2011	Etape 1 Ecublens – <u>Marchairuz</u> – Bussigny	101 km
Vendredi 3 juin 2011	Etape 2 Ecublens – Bullet – <u>Bevaix</u>	114 km
Samedi 4 juin 2011	Etape 4 <u>Bevaix</u> – La <u>Brevine</u> – <u>Bevaix</u>	106 km
Dimanche 5 juin 2011	Etape 5 <u>Bevaix</u> – Estavayer – <u>Cheseaux</u>	78 km
	Etape 6, <u>Clm</u> individuel Yverdon – La <u>Sarraz</u> – Bussigny	33 km
Distance totale: <b>441 km</b>		Dénivellation totale: ~4000 m

Informations complémentaires :

Philip Morel

078/787 27 46

Ou : [www.rushteam.ch](http://www.rushteam.ch)

## Impressum



**Rushteam Ecublens**

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

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Jean-Claude,

Daniel et

Gianna Besse