

Edito :

Nous voilà bientôt à la fin de ce magnifique été.

Dans ce numéro vous pouvez revivre la sortie du TDFO, ainsi que les récits inédits de différents triathlons, IM, LD, CE, CS ... de nos infatigables athlètes.

Gianna

Dans ce numéro :

TDFO	2-5
Ironman Zürich	8-10
CS Nyon	11
CE Genève	12-13
Santa Barbara	16-18

Le Mot du Président

A l'heure où j'écris ces quelques lignes les températures caniculaires dont nous avons pu profiter tout au long des vacances et de ces derniers mois, sont sur le point de laisser la place à des températures plus clémentes pour faire du sport. Cette année nous avons atteint des records de chaleur et les orages qui les accompagnent souvent ont été de la partie au moment des départs de courses, heureusement sans gravités.

Après l'édition 2015 du TDFO qui restera dans les mémoires et en essayant de synthétiser les nombreuses participations aux courses régionales, nationales et internationales, je citerais : Ironman Médoc, triathlon de Zoug, triathlon de Belfort, Préverenges, Vallée de Joux, Saint-Point, Ironman Frankfurt, Gigathlon, Ironman Zurich, Engadin Swimrun, Embrunman et les distances olympiques estivales, force est de constater que l'activité du club est toujours en plein essor et que le orange s'exporte toujours dans des courses au-delà des frontières.

Bravo à toutes celles et ceux qui ont affrontés les longues distances et toute la préparation qui s'en suit, notons la belle victoire de Daniel Besse à Belfort dans la catégorie Half Ironman !

Vous trouverez tous les détails de ces différentes journées sportives dans la nouvelle édition que voici, d'ailleurs je tiens à remercier Gianna qui trouve toujours un peu de temps entre toutes ses sorties vélos pour nous réaliser une newsletter très professionnelle !

La saison continue et les entraînements ont toujours lieu même si de nombreuses personnes sont en vacances ou en repos, pour ce faire consultez régulièrement le forum pour vous tenir à jour des différents entraînements mais aussi d'autres activités plus festives.

Je vous souhaite un bel été, et je me réjouis de vous revoir bientôt sur les courses.

Vive le Orange !

Joël

Prochaines dates importantes



29-30 août
30 août
19 septembre
25 octobre

70.3 et IM Vichy
Triathlon Riviera
Triathlon de Morat
Marathon de Lausanne

Le TDFO vu par Estelle, le maillot rose de cette 21ème édition

Prologue Ca y est c'est mercredi, le jour du prologue. Le stress monte un peu. Je ne sais pas dans quoi je m'embarque mais je sais que les 4 jours s'annoncent difficiles. Après ma journée de travail, je me change, mange vite une petite collation et prend la direction d'Echandens. Le vélo est prêt dans la voiture. Je retrouve mon équipe : « les Sacrés Numéros ». (Une petite photo pour immortaliser le départ.) Je prends le départ en avant dernière position. C'est parti pour 8 minutes intenses. Je sais que je vais me faire doubler par Daniel mais l'objectif c'est d'être doublée le plus tard possible.



3, 2, 1, c'est partii ! J'essaie de prendre un maximum de vitesse avant la descente. Après le virage, j'attaque la montée en danseuse. Ensuite, il ne faut pas craquer jusqu'à la prochaine descente. Daniel me double dans le faux plat montant. J'essaie de le garder en point de mire le plus longtemps possible. Dernier virage, dans lequel il faut beaucoup freiner et puis il faut réattaquer dans la montée finale. A l'arrivée tout le monde m'encourage. Je suis contente de ce sprint dans lequel j'ai réussi à bien tenir. C'est Gianna qui gagne le maillot rose sur l'épreuve. Après cette courte mais intense étape, direction la maison pour une bonne nuit de sommeil ; la motivation est au rendez-vous.

1ère étape On commence l'étape tous ensemble depuis Bussigny. Le rythme est déjà élevé pour moi dans les premières montées, ce qui me fait un peu peur. Vers le kilomètre 15, on laisse filer les autres équipes qui vont se battre pour le premier sprint. Je reste avec mon équipe féminine. Léa, Benoit et Henri nous accompagnent pour cette première étape. Le rythme est bon et les sensations aussi. A un moment, on voit David Lamard sur le bord de la route: première crevaison! Loin de se douter que ce serait le début d'une belle série sur le TDFO. On attend qu'il change sa chambre à air puis nous reprenons notre route. Je découvre toutes les routes et villages par lesquels on passe. J'apprécie, il fait beau. Ça monte bien et à un bon rythme pour moi : j'ai un peu peur pour la longue montée du lendemain mais les filles me rassurent en me disant qu'on ira à notre rythme et au pire on s'attendra en haut. Nous arrivons à Bussigny après 80km dans le pays vaudois. Les garçons nous attendent au soleil sur le bord de la route. C'était une belle première étape.

2ème étape Le départ est l'après-midi. La motivation baisse un peu en voyant la météo... mais pas le choix, c'est l'étape de liaison qui nous mènera à Lamoura. Dans la voiture, je prends conscience que je ne me suis pas assez habillée. Heureusement, sur place, Gianna me prête un pull et David Bonzon son coupe-vent. On prend donc le départ sous la pluie. Les premières minutes sont désagréables mais une fois mouillée de la tête aux pieds ça va mieux. Après l'échauffement, Arnaud, un peu mal de la veille, décide d'accompagner les Sacrés Numéros pour l'étape. Petit ravito avant d'attaquer le col de la Combe Blanche. Cendrine se démarque en prenant de l'avance. J'essaie de la suivre le plus longtemps possible. Le moral est bon mais le froid se fait de plus en plus ressentir et mon mal de dos augmente. Je repousse l'échéance d'un petit arrêt car au fond de moi je n'ai pas envie de m'arrêter. Vers le kilomètre 6 de la montée, Cendrine s'est arrêtée pour nous attendre. J'en profite pour étirer mon dos mais il ne faut pas rester statique car le froid nous gagne vite. Cette pause m'enlèvera toutes sensations dans les pieds. On continue la montée en équipe dans ce brouillard glaçant. On s'arrête à nouveau quelques minutes plus loin pour attendre Arnaud mais on redémarre vite car on a de plus en plus froid. Ça devient vraiment dur, les conditions sont pénibles. On voit même de la neige sur les rebords de la route. Peu avant la fin de la montée, Cendrine crève. Première crevaison pour elle. On s'arrête, on commence à défaire le pneu mais avec les doigts gelés l'opération s'annonce difficile. Arnaud nous rejoint, il a une pompe avec lui mais on n'arrive pas à mettre plus que quelques bars de pression. On redémarre après 15minutes. On s'encourage comme on peut mais on a tous très froid. A peine quelques minutes après, Cendrine s'aperçoit que son pneu a à nouveau crevé. Il y a sûrement un caillou coincé dans le pneu mais plus personne n'a la force de réessayer tellement on est congelé. Solution de secours : on appelle Gilbert. On apprend que Joël et Ian ont également arrêté plus loin à cause du froid. Pas le choix, on doit abandonner Cendrine. On continue donc notre route mais le mauvais sort s'acharne sur nous. A peine quitté le chemin qui finit la Combe Blanche, Gianna crève aussi. La question de changer le pneu ne se pose même pas. Elle s'arrête et appelle à son tour Gilbert. On est donc plus que 2 à continuer. Je redoute à présent la descente. Je serre et relâche



mes freins le plus possible pour essayer de bouger mes doigts sans prendre trop de vitesse pour que je puisse pédaler. Mais c'est horrible, le froid m'envahit de plus en plus. Après cette descente qui semblait interminable, il y a de nouveau une montée : le bonheur ! Mes mains parviennent à se réchauffer un peu mais pas mes pieds. Je suis étonnée de ne pas avoir encore croisé Gilbert. Je m'inquiète pour les autres qui sont restées dans le froid mais heureusement à quelques kilomètres de l'arrivée, il nous dépasse (il était passé par une autre route pour aller les chercher). Le courage revient pour finir l'étape. Arrivés, je suis tellement heureuse que j'oublie presque que j'ai froid mais sous la douche, la débâcle horrible dans les pieds me fait rappeler que j'ai eu froid pendant 4h50. Pour cause de crevaison, les 2 seules autres filles sont déclassées et c'est moi qui reçois le maillot rose. Du coup, ce soir c'est David et plus PA qui a sa panthère rose.

3ème étape

Au réveil, les courbatures sont bien présentes. La fraîcheur matinale et les séquelles traumatisantes de la veille nous fait un peu peur et on s'habille un peu trop chaudement. On prend le départ de Lamoura sous le soleil, fort heureusement. On démarre tous ensemble vers le lac de Joux. On sent que les mecs veulent préserver leurs jambes pour après car je me retrouve devant un certain moment. Après la frontière, on fait une petite accélération avec Cendrine pour dépasser le peloton masculin qui nous croyait déjà là. On savoure notre échappée un petit instant. Bon, on était trop loin pour avoir le premier sprint sinon les mecs auraient attaqué... bien que David Bonzon ait profité de notre roue pour s'échapper avec nous ;-). Avec les filles, on choisit de faire le parcours B qui s'est transformé en parcours C à hauteur de Le Lieu. Nous avons tourné trop tôt dans le village et nous nous sommes retrouvées dans des chemins de forêt. Après plusieurs tentatives nous avons, grâce au 3G, pu se repérer parmi les champs et les bois pour retrouver notre route et arriver sur le col de Landoz-Neuve. Arrivées au sommet, un arrêt s'impose pour prendre en photo le panneau du fameux col que l'on a cherché un moment ! On attaque ensuite la descente vers Mouthe qui est très agréable. Les kilomètres filent et nous arrivons à Morbier où la circulation est plus dense. C'est moins agréable et ne tardons pas. La fatigue se fait sentir mais il reste encore un gros morceau : la Côte de Prémanon. Je laisse les filles filer devant car elles avancent mieux que moi. On se retrouvera plus loin. Il fait chaud et la douleur dans le dos devient vraiment pénible. Je ne vois plus les filles. Je fais juste un petit arrêt pour étirer mon dos puis je repars. Le virage suivant, j'aperçois les filles qui m'attendent. Arrivée vers elle je m'arrête et perd l'équilibre ; je tombe. Je crois que je suis bien épuisée ! Je me relève et je m'aperçois que ma selle est de travers. Heureusement, Gianna est bien équipée et a l'outil qu'il faut. Après un petit ravito, on achève la montée ensemble. Après la montée, il reste une dizaine de kilomètres et je suis heureuse d'arriver, je n'ai plus de jus ! Dernière nuit à Lamoura ; il faut recharger les batteries pour le contre la montre de demain !



4ème étape

Dernier jour. Je sais à présent que je vais survivre au TDFO ! Le matin, on redescend vers Yverdon. J'apprécie la descente. Après Vallorbe, on aperçoit Joël avec PA et Gilbert sur le bord de route. C'est Joël qui a cassé sa chaîne. Rien de grave, heureusement. Ne pouvant rien faire, on les laisse. On roule bien jusqu'à la fin en espérant ne pas nous faire rattraper par les 2 hommes ! Les paysages sont encore une fois très beaux. Ligne d'arrivée franchie... On n'est pas les dernières ;-)

Carmen nous attend sur le parking. Elle nous a apporté les sandwichs pour midi. Ça passe très bien, merci ! Après avoir repris des forces, c'est l'heure de remonter sur le vélo pour rejoindre le départ du contre la montre. Dernier effort à fournir, de 31km tout de même. Je pars dans les premières positions. Je démarre assez fort. Assez vite, Gianna me dépasse. Quelle flèche ! ;-). Je n'imaginais pas me faire doubler aussi vite. J'essaie de ne pas craquer mais la montée est difficile. Je me fais doubler tout au long du parcours avec à chaque fois un encouragement, ça fait du bien et ça rebooste ! Enfin la dernière descente arrive, que je gère bien, suivie du dernier plat pour franchir la ligne d'arrivée. Je passe dernière la ligne mais contente de mon contre la montre que j'ai fini en 58'24".



Cette chouette expérience se termine le soir par un barbecue chez Joël.

Merci les filles pour les kilomètres parcourus ensemble, merci de m'avoir attendu parfois ;)

Merci Gilbert et Anton pour l'organisation et ces beaux parcours, et

Merci à tous pour ce "beau" (la météo, pas toujours) week-end.

Estelle

Le TDFO vu par David Bonzon, le maillot à pois de cette 21ème édition

Fin avril, alors que je me remets tranquillement au vélo, Daniel m'écrit : « Je t'ai inscrit pour le TDFO, j'espère que ça joue pour toi ? » Oui, après tout ce n'est que 5 jours et 400km, je ne vois pas en quoi ça n'irait pas ! Mais bon, c'est quand même ma première course par étape et donc je me demande forcément comment le corps va réagir après quelques étapes peut-être un peu cavalières. Donc il reste un mois pour finaliser l'entraînement...

Même pas eu le temps d'y penser que nous voilà le 13 mai. Nous avons formé notre équipe de choc, les Popeyes avec David Forchelet, Daniel Besse et moi-même. On débute par un prologue de 4.8km. L'exercice est assez amusant même si au final c'est pas mal d'alvéoles pulmonaires qui se sont enflammées pour une petite poignée de secondes grappillées. Un bien maigre butin comparé aux 14 heures de course qui nous attendront. Il semblerait que ça soit là tout le charme des prologues...



Daniel David F. David B.



Le lendemain, les choses plus sérieuses commencent. Départ de Bussigny pour une étape de 85km. Heureusement, nous ne sommes pas seuls, Gilbert, Anton et le soleil sont aussi de la partie ; les ingrédients indispensables au TDFO sans compter les snickers. On commence par la mise en place de notre stratégie ; Les sprints pour David Forchelet, les points de la montagne pour moi et le général pour Daniel. Tout est donc bien planifié, plus qu'à rouler vite et longtemps !

Pour cette première étape, départ neutralisé et pour une fois, je fais preuve d'un peu de sagesse en décidant de « regarder un peu ce qui se passe ». Le premier sprint part très vite et n'ayant pas compris qu'il serait relativement court, je perds un peu mes moyens et décide de rester dans le peloton. Heureusement, de son côté, David Forchelet semble à bloc et s'adjuge le sprint comme prévu dans notre plan d'attaque ! Peu après, à l'approche du GPM, c'est tous les équipiers de Phil qui partent à l'attaque. Le rythme s'accélère. Notre équipe suit mais toujours un peu dubitatif, je monte à Premier sans vraiment attaquer et en me disant que si je finis le tour ainsi, ça serait déjà pas trop mal ! De son côté, Daniel est passé aux choses sérieuses avec la ferme intention de récupérer le maillot jaune porté alors par Phil suite à sa victoire sur le prologue. Pour ma part, passé le GPM, on se retrouve avec David Forchelet et nous allons terminer l'étape ensemble en prenant quelques relais et accessoirement en se perdant ça et là à travers les villages Vaudois.

Nous voilà vendredi et cette troisième étape sera marquée par une pluie battante. Le rendez-vous est à Ecublens en début d'après-midi. Le but de cette étape est de nous rendre à Lamoura, ainsi la première partie de l'étape sera plate et c'est uniquement à Crasrier, mais déjà complètement détrempé, qu'on se lance à l'assaut du Grand Prix de la Montagne avec une ascension du col de la Combe Blanche. Un petit groupe se détache composé de Phil, Daniel, David F. et moi même pour cette ascension. Je me rappelle alors que mon objectif sur ce tour c'était le maillot à pois, je mets donc tout en œuvre en tentant de forcer le taux de montée et même en vidant une gourde sur la route pour m'alléger. Finalement je réussis à me détacher et même à créer un petit écart qui rend les poursuivants invisibles au vu du brouillard qui nous entoure ! Quelques minutes plus tard, je vois Daniel qui m'avait rattrapé dans un sprint puissant et me demande : « Ca va ? ». Force est de constater que oui et nous continuons donc tous les deux avec une vitesse ascensionnelle intéressante. Il était appréciable d'avoir un compagnon de route pour ces 800m de montée qui se sont effectués un peu dans la souffrance. Nous arrivons en haut et Daniel me laisse prendre le GPM. En se calmant un peu, on commence à sentir que la température est en effet toute proche de 0°, ce qui explique la neige qui commence à tenir sur les bords de la route ! Viens

alors la descente où Phil nous rattrape. Nous traversons ainsi quelques villages sur des routes froides et glissantes puis voilà à la dernière montée. Daniel reste en tête, puis vient Phil et enfin moi en troisième position cette fois-ci. Je commence à être fatigué et mort de froid avec ce temps humide et glacial. J'attends donc avec impatience l'arrivée mais que je vais malheureusement manquer et me retrouver dans le village d'après ! Je fais donc demi-tour quand je vois sur ma montre que la distance mesurée a déjà dépassé celle qui était prescrite. Je finis par trouver cette arrivée qui était directement au chalet où nous passerons la nuit mais cette escapade m'a coûté quelques précieuses minutes et une place au classement général. Tant pis, le plus important pour l'instant c'est une bonne douche chaude !



Après une bonne nuit de sommeil, nous voilà déjà samedi et prêts au départ pour l'étape reine du tour, soit le fameux Lamoura-Lamoura avec ses 130km et 1839m de dénivelé positifs. Toute la partie neutralisée se fait à une allure plutôt modérée puis quelques kilomètres avant le premier GPM c'est lan qui commence à se détacher. Phil me dit : « C'est trop tôt, je n'ai jamais personne vu finir seul sur une telle étape ! ». N'empêche que lan s'approche du GPM à grande vitesse. Ni une ni deux et avec l'intention de ne pas laisser le GPM, on commence à forcer la cadence avec Daniel pour finalement rattraper lan et prendre le GPM à même pas 100m du pointage. Puis Daniel me pose la question : « On attend les autres ? » mais ne l'ayant pas entendu, Daniel a pris ça pour un non... Il me demande alors si je me sens de finir ça en échappée et lui répond qu'il va falloir tenter ça. Au fond de moi je repense quand même à ce que venait de dire Phil quand aux échappées un peu audacieuses... Mais tant pis, allons-y pour voir ! Mon plan est alors d'aider Daniel pour une victoire d'étape. Je prends alors le plus de relais qu'il m'est possible pour que Daniel puisse gagner quelques minutes sur le peloton avant la dernière montée. Une centaine de kilomètres plus tard, nous voici à Saint-Claude avec 7 minutes d'avance sur le peloton. Comme prévu, Daniel part très fort dans cette montée et pour ma part je sens que ces 100km de cavales m'ont passablement tapé dans les cuisses. A ma grande surprise j'arrive quand même à contenir le peloton mais c'est finalement Phil qui va me dépasser à quelques kilomètres de l'arrivée ! Hop, une troisième place, ce n'est pas si mal et l'échappée était magnifique ! Reste plus qu'à finir la journée avec le célèbre vacherin au four !

Nous arrivons donc à la dernière journée du tour mais avec tout de même deux étapes qui vont se succéder aujourd'hui. La première reliera simplement Lamoura à Chamblon et ne présente aucune difficulté majeure. Le seul but de cette étape est de ne pas céder de minutes au classement général et l'étape se fera donc en peloton avec juste quelques petites minutes à gagner sur l'arrivée à Chamblon qui est aussi un GPM. L'après-midi, quant à lui, offre un exercice intéressant ; un contre la montre de 31km reliant Yverdon à Bussigny. Après un tour comme celui-ci et les quelques 400km déjà avalés, il s'agit en fait de se convaincre que les jambes permettent encore d'effectuer ce dernier effort. A peine lancé, ça commence à brûler mais on y pense pas trop ! Après avoir tous serré les dents pendant environ trois quart d'heure, nous voilà tous arrivés à Bussigny avec le sourire et la ferme intention de recommencer ça dans une année ; P Merci à tous pour ce magnifique week-end ainsi qu'à David F. et Daniel pour m'avoir accepté dans leur équipe et tous ces beaux moments passés ensemble !



David B.

Premier objectif du Russteam, le triathlon LD de Belfort avec une belle présence orange au départ. Didier fait son premier LD et nous fait partager son expérience.

Mon 1^{er} demi-Ironman wow ben ça c'est fait ;-)

(Demi-Ironman, Natation 1.9km, Vélo 90km, Course à pied 21km)

Le déplacement ce vendredi 29 mai 2015 pour ce demi-Ironman de Belfort en France s'est fait d'une traite en voiture vu que Belfort se situe à 200km de Lausanne. Pour la plupart du groupe Russteam, nous avons pris vendredi soir une chambre dans un petit hôtel prêt de Belfort. Comme de coutume la journée a très vite passé entre le voyage, la prise du dossard, le briefing et la pasta party prise en commun chez la Nonna.



Le jour de la course départ 11h00, natation :

Après une nuit agitée et un bon p'tit déj' me voilà déjà (enfin) parti sur le site Lac de Malsaucy, la température est un peu fraîche mais l'eau est bonne à 19°C. C'est 09h30, j'entre dans le parc à vélo très contrôlé, je me fais arrêter car mon dossard n'a pas trois points d'attache (que 2), et oui ça ne rigole pas avec le règlement (hein Berni) puis je dépose mon vélo sur le porte-vélos et mes deux sacs plastiques sur les crochets N°262 des portiques pour les transitions.

La tension monte d'un cran avant l'échauffement dans l'eau, je suis déjà à fond ;-)

C'est le départ de la natation nous sommes 520 triathlètes, ça bastonne aux bouées, j'ai de très bonnes sensations ... Transition vélo, un peu compliqué de retrouver ses affaires dans ce gros sac en plastique, mais après être changé, un gel (beurk), je suis prêt pour attaquer au ¼ du parcours ce fameux col de 10km ... ma bête noire !

Le milieu de la course 14h15, col du Ballon d'Alsace à 1261m d'altitude:

A ce moment présent un gros OUF de soulagement car l'ascension du col est faite après un effort intense (1280m de dénivelé total), yes j'y suis ... Le dernier ravitaillement, et hop une nouvelle gourde d'eau, il n'y a plus que de la descente, à fond ou presque ! Encore quelques km avant la transition CàP, je sens mes cuisses qui tirent un peu.

La fin de la course 15h20, 3 tours de course à pied:

La transition CàP s'est mieux passée que la première car dans le sac plastique il n'y a qu'une paire de chaussure et une casquette, facile de s'y retrouver. Je me dis aller courage le plus dur est fait. Le 1^{er} tour s'est bien déroulé, le parcours est tracé sur un petit chemin forestier ombragé avec une montée casse-pattes au 2^{ème} km.

Le 3^{ème} et dernier tour aïe aïe aïe les mollets souffrent pas possible d'avancer plus vite autrement c'est la crampe assurée.

L'arrivée à 17h15 :

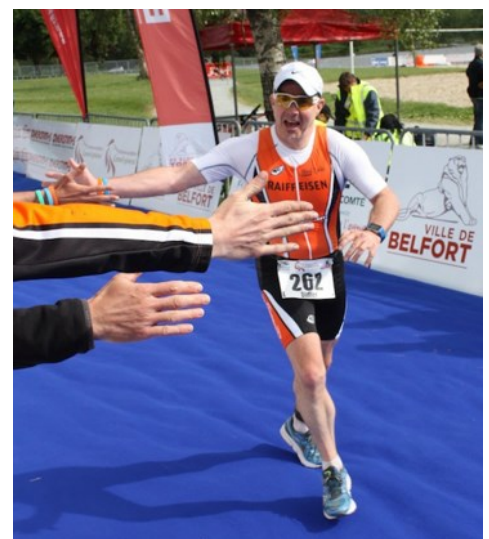
Les derniers km de CàP sont très durs « chu au bout du Julio ». Maintenant je cours sur le tapis bleu cela signifie que l'arrivée est proche encore 150m !

Et une grosse émotion m'envahit en plus avec les encouragements du Russteam au complet juste avant l'arrivée ... les bras levés je passe la ligne d'arrivée wow quelle course mémorable !

Après 6h16 d'effort je suis 403^{ème} au classement général et très content de mon premier demi-Ironman !!

Nous sommes tous arrivés à nos fins suite un bel(e)fort (elle est facile), mais pour Cendrine c'est la poisse, elle dut abandonner après seulement 7km de vélo à cause d'une collision peu après la sortie du parc à vélo avec un autre concurrent, résultat dérailleur cassé :-)

Et pour finir en beauté BRAVO à Daniel Besse vainqueur incontestable de ce triathlon 2015.



Didier



TRIATHLON DE PRÉVERENGES

Lucie, jeune maman d'une petite fille, a repris les entraînements et refait le triathlon de Préverenges.

"Courant avril, ayant mon objectif de trail fin mai en tête, je me dis: "quel premier triathlon de la saison vais-je faire?" Entre Préverenges et la Vallée de Joux, mon coeur balance...Et là, je me dis que le dernier que j'ai couru, c'était Préverenges en 2013, alors que j'étais au tout début de ma grossesse.

Le jour J, il pleut quand je sors de chez moi, pas de chance! Mais finalement, le temps d'arriver, il s'arrête de pleuvoir et comble du luxe, les routes auront même eu le temps de sécher pour le vélo!

Peu avant le départ, je me mets à l'eau, elle est froide. Top départ, je commence à nager, j'avais oublié comme il est perturbant de nager au milieu de tout ce monde. Je me concentre pour respirer correctement, pour allonger mes mouvements et finalement, je finis par avancer et arriver au bout de la natation. Malgré l'impression de m'être trainée, je sors finalement pas mal de l'eau, en effet, l'un des gars de l'organisation nous dit : "vous êtes en dessous des 10"....

Transition OK, j'enfourche le vélo et commence à rouler, j'ai eu peur d'avoir froid mais en fait, ça va très bien. Montée de Lonay après quelques kilomètres, je me fais doubler par Cendrine et là je me dis que si j'étais devant elle, c'est que j'ai finalement pas si mal nagé...

Le vélo se passe bien, j'ai de bonnes sensations, je rattrape et double pas mal d'hommes et réalise que les gens au bord de la route encouragent encore plus les femmes que les hommes, c'est cool.

Fin du vélo, transition vers la course à pied, là aussi, j'avais oublié comme on a mal aux pattes au tout début de la course à pied. Je vois mon mari et ma fille au bord du chemin qui m'encouragent, c'est vraiment motivant. La course à pied se passe bien, il faut dire que ces derniers mois, j'ai vraiment mis l'accent dessus pour la préparation de mon trail. Je tiens le rythme et je rattrape un coureur qui a une prothèse et qui court à un rythme impressionnant. Je me dis, chapeau, ça c'est une belle leçon de vie, ça me laisse admirative.

Je continue mon bonhomme de chemin et vers les terrains de sport de St Sulpice, Saskia me double. Là, je me dis, allez il faut que je m'accroche. C'est ce que je fais, avec la motivation de ne pas la lâcher et de faire le même temps, voire mieux qu'il y a deux ans, histoire de me prouver à moi-même qu'on peut revenir à son niveau sportif après une grossesse. Je termine finalement juste derrière Saskia, elle même juste derrière Cendrine, et au final avec le même temps qu'il y a deux ans! Défi relevé, je suis contente!"

Lucie

Les Podiums des Oranges à Préverenges



2e David Bonzon



1ère Léa Rodari



1er Philip Morel



Bernard, comme d'autres membres du club, a réalisé en juillet son objectif: faire partie des finishers d'un Ironman. Voici le parcours pour atteindre son but

IronMan, La course de tous les superlatifs. Elle pourrait se résumer à :

une longue préparation, de gros sacrifices, de grosses souffrances, un dépassement de soi et une énorme émotion accompagnée d'un immense sentiment de satisfaction personnel.

Si je reviens quelque peu en arrière, c'est en 2012, que mon ami Julio, a pour finir réussi à me convaincre de commencer la pratique du triathlon.

Il est vrai que mes multiples opérations au genou gauche commençaient sérieusement à peser sur une pratique exclusive de la course à pied. J'avais souvent pensé varier un peu les plaisirs en commençant le triathlon. Mais voilà, mon niveau de nage m'a toujours amené à la conclusion que le chemin à parcourir était trop grand.

Pendant l'hiver 2012-2013, je rejoins la fine équipe du Rushteam. Je me souviens encore des conseils de PA durant mes premiers entraînements de natation au Pontet. Mon problème en ce temps-là, se résumait avant toute chose à réussir à respirer en nageant sans avoir l'impression de m'étouffer, pas gagné. Conseil de PA : « Tu n'as qu'à suivre, tu verras, ça viendra !!! » Ah ouais, ok, je vais faire ça...

Depuis lors, il est clair que mon idée était de pouvoir acquérir le niveau suffisant qui pourrait me permettre, un jour, d'accéder à l'inscription à un IronMan. Je pense que le déclic initiateur de cette grande aventure est arrivé pendant la première semaine d'entraînement de vélo que j'ai passée avec le club en hiver 2014 à Mojacar (1^{ière} édition). En effet, les longues discussions avec Gilbert, Judith, PA et surtout Philip autour de leurs expériences IronMan, m'ont vraiment motivé à me dire « et pourquoi pas moi !!! ».

Décembre 2014, c'était fait ! L'inscription pour l'IM de Zürich était envoyée. Les 700 balles qui vont avec aussi, aie aie aie !!! J'avais plus qu'à.

L'année 2015 commence et l'IM semble encore loin, mais les mois passent très vite et ce sentiment inlassable de « j'ai l'impression de jamais faire assez !! » tourne en boucle dans ma tête.

La préparation est entrecoupée par une magnifique expérience de semi-Iron à Belfort. Cette course que j'avais hésité à faire, s'est avérée être la meilleure mise en confiance de ma préparation. Les sensations et l'état général à l'arrivée m'ont vraiment permis de faire un pas de plus dans la préparation mentale. Avec le recule, le passage par un semi en cours de préparation Iron semble incontournable.



Vendredi 17 Juillet, le jour du déplacement vers Zürich est arrivé. Après avoir pensé monter le samedi, j'ai revu mes plans pour me permettre de suivre le briefing de course. Arrivé sur place, je rejoins Cendrine et fais quelques achats de dernières minutes (sacoche vélo supplémentaire pour caser les 15'000 gels que l'on m'a dit de prendre, riririri !!!)

Malgré le fait que le briefing ne nous ait apporté que peu de nouvelles informations, le confort d'arriver vendredi est vraiment notable. En effet, le stress déjà latent le vendredi est partiellement assagi par la visite des différents passages de la zone de transition. On prend gentiment ses marques.

La Pasta party me fait prendre conscience de la quantité de nationalités représentées. Deux assiettes englouties, une petite mise au point des derniers détails avec Cendrine et hop au dodo.

Samedi matin, petit-déjeuner copieux et début de réflexion approfondie du contenu des sacs. Je suis peut-être ingénieur, mais je n'aurais jamais pensé que j'allais passer autant de temps à préparer 3 sacs en plastique. Et que si je mets ça, et que si je ressors ceci, et que je recompte cela, et que je contrôle encore. Bref, une histoire pas possible autour de 3 foutus sacs.

Milieu d'après-midi, je suis enfin prêt pour aller poser mon vélo et mes sacs dans la zone de change.

Je retrouve mes joyeux compères de courses et nous profitons pour faire une petite photo de famille. Après peu de temps passé ensemble, la tension et le besoin de s'isoler dans sa bulle est déjà palpable. Tout le monde se dit « à demain, en pleine forme ». Après un souper englouti sans trop d'appétit et encore quelques préparatifs, le message tant attendu tombe à 21h35, « Wearing a neoprene wetsuit is PROHIBITED at tomorrow's IronMan Switzerland due to constant high water temperature ». Même si je n'y

IM ZÜRICH 2015

croyais pas vraiment, j'avais encore un espoir que le lac se refroidisse un petit peu pendant la nuit.



Dimanche 19 juillet, 4h du matin, jour-J, on y est !!! Dès le lever tout s'enchaîne machinalement, j'avale le Gatosport sans broncher et me prépare déjà à prendre le train. Je sors en avance et tombe par hasard sur un taxi, allez hop je prends (tout ça de moins à stresser pour attendre le train).

Arrivé sur la zone de transition, c'est une vraie fourmilière qui s'active de tous les côtés. Je retrouve ma monture pour lui apporter les derniers petits soins. Gonflage des pneus, contrôle du ravitaillement et encore un petit check des sacs (on est jamais trop prudent. Riririri !!!). Ensuite tout va très vite et je me retrouve en très peu de temps dans la zone de départ natation. Je réalise une fois de plus que je vais devoir parcourir 3.8km sans cette foutue combinaison. Bref, règle d'or, j'essaie de prendre mon rythme tranquillement et je gère le passage des bouées sans trop m'accrocher. Bref, encore une grosse théorie de dernière minute. Le départ des pros est donné et les blocs d'attentes s'avancent gentiment. C'est bon, cette fois c'est mon tour, on y va !!!

Je réalise rapidement que l'effet du départ par 10 toutes les 5 secondes à un effet très bénéfique sur le démarrage. Rien à voir avec la foire d'empoigne des championnats du monde de Préverenges, ☺. Je prends un rythme de croisière adapté et je gère. Arrivé à l'île (mi-parcours), je vois tout ce monde sur le pont et sur les bords de la sortie, c'est vraiment super motivant. Petits pas pour reprendre son souffle et hop c'est reparti pour un tour. Milieu du deuxième tour, je nage dans les bulles d'un malheureux qui n'était certainement pas là au briefing. Il porte des manchons de compressions pour nager. Le pauvre, s'il savait qu'il allait se faire disqualifier en sortant de l'eau, il ne se donnerait pas tout ce mal !!!

Le passage sous le pont m'indique que la sortie est proche, enfin. Je sors finalement en 1h18min, pas si mal en tenant en compte tous les paramètres. Je prends mon sac et commence à cafouiller. L'effet mouillé m'empêche d'enfiler mes couches correctement. Matteo arrive, le temps d'un petit « bonne chance » réciproque et hop j'enfourche mon fidèle destrier. Ma première pensée lors du départ en vélo est la suivante : « ça, c'est fait ! ». La deuxième après 10km est : « Les jambes ne sont pas au rendez-vous, j'ai l'impression d'avoir déchargé la moitié de mon énergie dans le lac de Zürich ». Sans doute mon manque de technique en natation qui se paie cash... Bref, les kilomètres défilent et je n'arrive pas à me mettre dans un bon rythme. 60^{ième} kilomètre, je dépasse Cendrine qui est partie comme un avion. Philip est aussi là pour encourager les troupes, très appréciable. Redescente sur Zürich et approche du fameux Heartbreak Hill. Même en ayant lu et vu des images de ce passage, l'effet de surprise est bien là et la magie opère. Cette foule et ces encouragements vous portent réellement, les frissons m'envahissent. Virage à gauche et hop retour au monde réel, il faut repartir pour un tour.



Le deuxième tour se fait sans trop d'encombre malgré un rythme plus que moyen. Je suis les conseils à la lettre et ingurgite mes gels toute les demi-heures. Arrivée à Forch, ouf les grosses montées sont derrières. Malgré la chaleur bien présente sur la fin du vélo, le ressenti reste acceptable. Ceci grâce aussi au conseil de Philip (encore lui) de mettre une surcouche blanche à manches longues (que l'on peut mouiller pour un effet T-shirt mouillé, ☺ !!!).

Deuxième passage à Heartbreak Hill durant lequel je croise Flash Gordon ou plutôt Philip (il est partout !). Sur le retour à la zone de change, j'ai le plaisir d'être encouragé par ma petite famille, ah ça fait du bien de les voir!! Bilan de la partie vélo, pas terrible terrible par rapport aux prévisions, 5h49min au compteur. Bon, on reste concentré car arrive maintenant le plat de résistance. La transition se passe sans trop d'encombre. L'heure de vérité, la mise en marche des gambettes. Premiers tours de jambes, on peut ne pas dire que les bonnes sensations sont là mais on va faire avec. Je repense à ce que l'on me disait : « surtout, ne part pas trop vite ! », c'est bien, mais je peux de toute façon pas aller plus vite. La chaleur se fait rapidement sentir et mes plans de ravitaillement sont complètement faussés. Les conditions m'obligent à boire et à me rafraîchir à tous les ravitaillements, à savoir presque tous les 2.5 kilomètres. Le premier tour bouclé (10km), je me rends compte à la vue de la foule en délire, que le premier est arrivé. Gros coup au moral pour moi, je réalise que j'ai encore trois heures de courses devant moi, Aie aie aie !!! Je reste néanmoins concentré, fixé sur mon unique objectif, l'arrivée. C'est pendant les tours deux et trois, les plus difficiles pour moi, que les encouragements de la famille et des supporters Rushtistes furent les plus importants et bénéfiques sur mon état et ma motivation. Philip est bien sûr aussi au ren-



dez-vous, il profite pour courir un petit bout avec moi en me donnant quelques bons conseils (comme d'hab.). J'ai juste l'impression qu'il court au ralenti, c'est en fait ma vitesse de croisière. Les tours s'enchaînent quand même peu à peu et mon avant-bras se remplit de bracelets. Quelle bonheur de se voir remettre le quatrième bracelet qui annonce le dernier tour. Alors que je me vois tout à coup redoubler d'énergie, je me rends compte que certains concurrents sont en train de vomir au bord du chemin, aie, les ravages de la chaleur. Une fois le dernier tour entamé, la logique s'inverse dans ma tête. Je ne pense plus : « je n'ai fait que deux tours, mais plutôt il me reste plus qu'un tour ». Moitié du dernier tour, mon petit trot s'accélère et je me vois tout à coup pousser des ailes. J'ai franchement eu l'impression de me transcender par l'appel de l'arrivée. Je croise une dernière fois ma moitié à qui j'arrache un baiser et je m'envole pour l'arrivée. Je peux enfin emprunter ce tapis rouge tant espéré pour finalement franchir la ligne d'arrivée, que du bonheur !!! Je suis aux anges ou avec eux, je ne sais plus trop, ☺ !!! Résultat marathon, un honorable 3h55min.

Sans trop réfléchir, je me pose par terre pour récupérer et reprendre mes esprits. Après un petit quart d'heure d'attente, je me relève pour accueillir Cendrine qui ne devrait plus tarder. En effet, je vois pointer une concurrente orange avec une banane jusqu'au oreille, c'est bien elle. Je m'arrange pour lui remettre moi-même sa médaille et la féliciter pour sa magnifique course.

Bilan : Magnifique aventure pendant laquelle on apprend à connaître ses propres limites et à se surpasser. Malgré une partie vélo en dessous des espérances, je reste super satisfait de mon résultat. Le but premier était de terminer dans de bonnes conditions et avec le sourire. Je peux dire sans hésiter qu'il a été largement atteint !



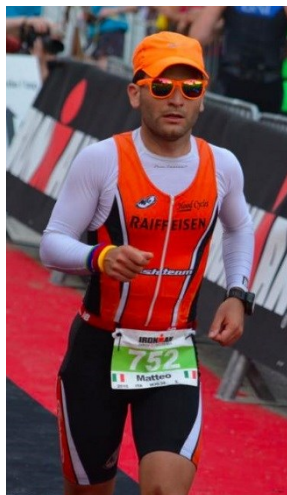
Je voudrais profiter de ces quelques lignes de récit pour remercier la personne qui grâce à qui, ce projet à pu être mené à bien. Je veux bien sûr parler de ma femme Marie, qui m'a supporté dans tous les sens du terme.

Sans oublier non plus, tous les supporters d'un jour qui m'ont permis de surmonter les moments difficiles avec un merci tout particulier à mon plus grand supporter, je veux bien sûr parler de Kilian, 2 ans et demi ☺.

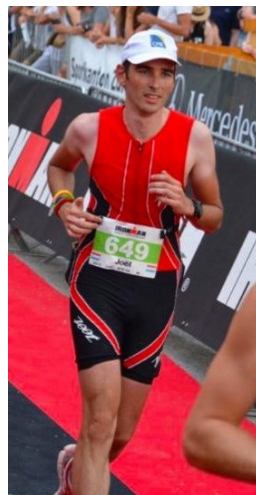
Bernard



Cendrine



Matteo



Joël



David

Pour Léa le triathlon de Nyon correspondait aux Championnats Suisses de sa catégorie

Bien préparée, en pleine forme, motivée et l'envie de tout donner pour ces championnats suisses !

Le mercredi d'avant, Emilien et moi sommes allés refaire le parcours vélo. Nous espérons juste qu'il fera moins chaud dimanche !



C'est le jour J et il pleut ! Un bon déjeuner et c'est parti pour Nyon. Une fois à Nyon je réalise que le casque que j'ai pris est cassé, merde ! C'est le premier stress de la journée, trouvé un casque. Mon père retourne en chercher un autre, mais sera-t-il à l'heure ? Après avoir retiré mon dossard, je croise l'équipe du Russteam présente à Nyon. Michel me prête son casque, ouf ! Merci encore.

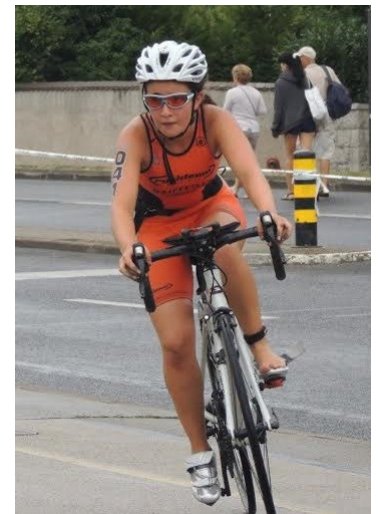


Cette fois, ce n'est pas le body marking au stylo indélébile, on a des tatouages ; c'est plus « classe » ! Check in, puis le briefing une heure avant le départ. On nous rappelle les règles et on nous dit d'être prudent à vélo car la route est glissante. Mon père arrive à temps, je pourrais faire le triathlon avec mon casque.

Echauffement à sec avec Emilien, puis dans le lac.

Les Youth league B, puis les pros et juniors partent. Les Youth league A garçons partent 3 minutes avant les filles à 12h37.

Top, c'est parti ! Je reçois quelques coups au départ. La première partie du parcours natation mes bras tournent vite, mais sans être très efficace... puis vers la fin ça va mieux je pousse un peu plus d'eau. Je sors en 10^{ème} position. Je fais une transition pas trop mal et part à fond à vélo. Je rattrape et dépasse 3 filles pendant la première moitié du premier tour. Mes jambes vont bien, et les autres filles n'ont pas réussi à tenir le rythme ! Mais voilà la dernière descente du premier tour et là c'est la chute. La tête tape le sol et je glisse sur le dos. Je me relève, la tête tourne, mais je veux repartir. Au moment de remonter sur mon vélo je m'aperçois que je n'ai plus ma chaîne. Petit coup de panique et je me mets de la graisse partout ! Je repars et j'échange quelques mots avec une concurrente qui a aussi goûté au goudron. Les trois filles dépassées m'ont redépassée. Le groupe de tête des pros nous dépasse comme une fusée. Le deuxième tour est plus difficile. D'une part j'ai un peu mal suite à la chute et d'une autre part mon vélo à lui aussi pris un coup, car je ne peux plus changer certaines vitesses. Cette fois à la descente je fais du 5km/h, je ne veux pas retomber !



La transition se passe bien et la course à pied aussi. Je vais de mieux en mieux. Le long du parcours, j'entends les supporters, merci à tous pour vos encouragements. Je dépasse même une concurrente et termine en 10^{ème} position. Je suis déçue car sans cette chute j'aurais pu faire mieux, surtout que le vélo cette saison est plutôt mon point fort. Je suis contente de ma course à pied et de finir tout de même dans le top 10 malgré les quelques minutes de perdu lors de ma chute. Pour finir, petit tour chez les samaritains et le vélo part en réparation... l'année prochaine j'éviterai cela. ;-D

Léa

Premier Championnat d'Europe pour David Forchelet.

Ayant entendu parler des Championnats d'Europe 2015 à Genève et ayant obtenu les minimaux, je me suis dit que c'était une occasion à saisir. J'y allais avec l'envie d'y découvrir une organisation plus grande et internationale et surtout de prendre un maximum de plaisir dans un pareil cadre où je pourrai toutefois dormir à la maison.

Ayant l'occasion et au vu de la complexité du dispositif, je me rends à Genève vendredi déjà pour récupérer mon dossard et y voir la confirmation qu'effectivement mon départ sera, sur la distance olympique, le dimanche à 6h30. Bon le départ de la maison sera matinal ! J'en profite pour regarder l'arrivée impressionnante des paratriathlètes.

Samedi, je retourne à Genève pour mettre mon vélo dans la zone et voir les jolies courses élites. Estelle m'accompagne et nous passons la journée habillés par SwissTriathlon en supporter avec nos petits drapeaux suisses. Estelle criait avec joie «Aller la Belgique » en agitant son drapeau et son t-shirt aux couleurs suisses, ce qui ne manqua pas de créer la surprise et l'incompréhension parmi les spectateurs.



Dimanche matin, réveil à 3h30 et un petit bol de bircher. Pas d'abus sur les quantités car cela m'avait joué des tours 2 semaines avant à Spiez. Départ pour le train avec Estelle à 4h avec une lentille à droite qui ne semble pas bien se placer. Arrivé à Genève, je ne vois toujours pas bien et décide d'ôter mes lentilles et de faire alors la natation sans correction. Je ne vois pas bien de l'œil droit avec les lunettes mais je suppose alors que c'est l'irritation de la manipulation fréquente de la lentille. Je vais directement préparer ma zone de transition et faire un petit éveil musculaire dans le lever de soleil sur les quais. Le temps file et je retrouve mon père et ma sœur près du départ où j'enfile mon néoprène et me place dans la zone d'accueil. Nous sommes déplacés sur la plage où mon voisin fait quelques pas dans l'eau malgré l'interdiction répétée de l'arbitre qui s'empresse de noter

son numéro. 6h30 j'entends le compte à rebours et c'est le départ... et là c'est la bagarre comme jamais et elle dure plusieurs longues minutes. Entre les coups et les gens qui me passent dessus et dessous, je décide de me mettre un peu plus sur le côté du groupe pour pouvoir un peu nager et respirer. Ce n'est qu'en passant la bouée que je réalise qu'en fait je suis parmi les derniers nageurs : je crois que les triathlètes qui ne savent pas trop nager ont oublié de venir ! Dans le tronçon final, la première fille/torpille me dépasse et je n'arrive pas à la tenir. Je sors de l'eau et effectue une bonne transition. Au moment de sauter sur mon vélo, le juge me fait un gros « oooooohhh » du coup je m'arrête ne comprend pas pourquoi il m'a fait mettre pied à terre alors que j'ai clairement passé la ligne. Je pars donc pour le vélo dans la plus grande incompréhension et bien loin de la majorité des coureurs de mon groupe d'âge.



A vélo, je réalise que je ne vois toujours pas bien de l'œil droit et me dis que je réglerai ça plus tard. Je pars tranquillement dans la première montée de l'impératrice mais rattrape quand même les premières femmes. Dans le plat du premier tour, quelques beaux vélos de contre-la-montre me rattrapent et je les tiens, en forçant. Les longues portions de route plates et droites permettaient de bien voir les concurrents et de se mettre dans un rythme bien constant. Dans la deuxième montée de l'impératrice je me dis que je peux creuser un écart sur eux et monte assez fort dès le pied. Après un ravito au sommet et une descente rapide mais prudente pour rejoindre la zone de départ, je vois ma sœur toute affolée qui me crie « Dooooouuuuement !!!! » et vois que manifestement un accident a eu lieu quelques secondes avant mon arrivée. Je vois Estelle et mon père qui me crient de m'arrêter parmi une foule silencieuse. Je vois devant moi sur le passage pour piéton un homme avec un casque de contre-la-montre cassé évanouit et une femme inconsciente visiblement projetée contre l'ilot central. Par la suite, j'apprendrai que le coureur et la piétonne sont entrés en collision à pleine vitesse dans la descente et que le coureur souffrait d'une sévère commotion mais que la piétonne était plus grièvement blessée.

CE GENÈVE 2015

Les coureurs derrière moi ralentissent mais ne s'arrêtent pas et passent entre les victimes et les sauveteurs avant qu'un membre de la protection civile arrête tout le monde. Après une grosse minute d'attente, un sauveteur décide de faire passer les cyclistes sur une partie de la route. Je repars alors accompagné de tous les gens que j'ai dépassés et un peu plus. Je n'arrive pas à suivre les plus rapides du groupe et je sens que je ne suis pas très bien : sûrement un peu sous le choc. Sur la grande boucle à plat, je me sens doucement mieux et je rejoins la zone de transition où je fais une bonne transition à nouveau.



Je pars à pied parmi les « go GB » et réalise vraiment que le public et les coureurs sont dans la grande majorité britannique. Les « Aller Forchelet » (avec un gros accent) et « Hopp Suisse » me suivront quand même. Mes jambes ne répondent pas très bien mais je dépasse quand même 1-2 membres de mon groupe d'âge. Durant cette course à pied, je ne trouve pas de bonnes sensations et n'ayant personne de mon groupe d'âge à proximité, je n'arrive pas à m'accrocher à quelqu'un. Les trois tours passent doucement et mon œil droit qui ne voit pas très bien commence à m'inquiéter. En retournant vers la ligne, je ralentis un peu pour profiter du cadre et c'est déjà le tapis bleu qui défile sous mes pieds. Je passe l'arche finale, au fond du classement mais avec l'impression d'avoir bien profité de l'expérience de ce triathlon et de la première moitié de saison en générale.

Un bon goûté avec mes accompagnants sous la tente me rappelle qu'il est à peine 9h. Nous trainons alors ensemble jusqu'à environ midi pour que je reprenne mon vélo. Estelle et moi reprenons alors le train pour la maison où une bonne sieste nous attend. Ce n'est qu'au réveil que je m'en vais inspecter mon œil droit avec lequel je ne vois toujours pas bien quand je mets mes lunettes. Je suis surpris de retirer une 2eme lentille de mon œil : il devait y avoir un défaut dans le produit mais bon ouffff... pas d'hôpital ophtalmique.

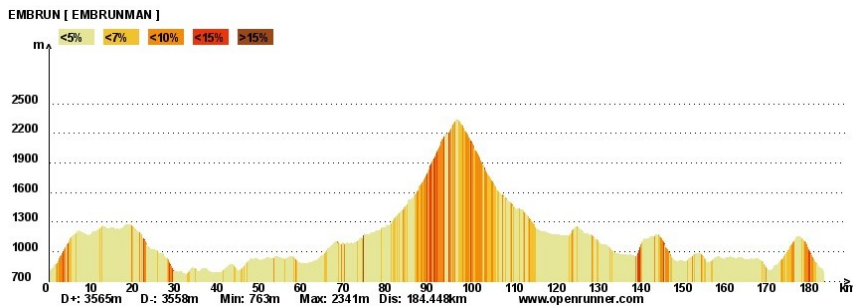
C'est avec satisfaction que je finis cette journée entre bière et barbecue. Une jolie course matinale que j'ai appréciée même si je ne renouvellerai probablement pas pareil investissement pour une course sur distance olympique chaque année. La suite se composera de quelques jours de repos, quelques entrainements et de bonnes vacances... avant la deuxième moitié de la saison 2015.



David

« L'Embrunman est un rendez-vous prisé, où l'on revient souvent pour souffrir, mais jamais sans plaisir. Sous des conditions climatiques difficiles, le triathlon longue distance s'est couru hier dans une belle ambiance. Du départ à 6h du matin jusqu'à l'arrivée des derniers sportifs, le public n'a eu de cesse de donner de la voix pour chacun des participants. [ledauphine](#) du 16 août 2015 »

Le 15 Août, fête fériée en France, est traditionnellement le jour de l'Embrunman. Nous l'avions déjà fait sous le soleil en 2011 avec Marie et Philip et je m'étais promis d'y revenir. Donc en début d'année je m'inscrits et on verra bien qui me suivra cette fois. Finalement personne ! Je me retrouve seul participant du Rushteam sur cette compétition.



Profil parcours vélo

Plusieurs camps d'entraînement (Cambrils en début février, Andalousie ensuite, Porrentruy et le TDFO pour finir) et je suis prêt pour la partie vélo (presque 6500km avant le grand jour). La course à pied sera plus dure par manque de longues sorties mais bon on fera avec la tête lorsque les jambes seront très fatiguées.

Le jeudi 13 Août arrive et Gianna et moi nous mettons en route pour la France. 4h30 de voiture et nous voilà de retour à Embrun, petite

bourgade perchée sur un rocher qu'il faudra grimper deux fois sur le marathon.. Plat de pâtes vite envoyé et je prends mon dossard 245. Départ pour l'hôtel. Gianna nous avait dégotté une petite auberge à Crévoux à 1600m d'altitude (faut travailler mes globules rouges une dernière fois). Les patrons sont très sympas et la chambre toute simple mais calme. Petite promenade le soir pour découvrir le coin. On est à mi-montée du col du Parpaillon, une route à VTT qui se termine par un vieux tunnel datant de la fin du 19^{ème} siècle.

Vendredi, moi je dois déposer mon vélo dans la zone de change mais Gianna profite de faire la montée du col d'Agnel (aller-retour en 140km tout de même). Une fois le vélo déposé, l'averse ou plutôt le déluge s'abat sur Embrun. Le vent est si fort que les arbitres font mettre tous les vélos à terre. Je retrouve Gianna un peu par hasard sous la tente, elle a juste échappé à la tempête. 17h briefing, très pro contrairement à celui de 2011. On rentre à l'hôtel pour finir la préparation, tout doit tenir dans la caisse officielle. Un sac est prévu pour le sommet de l'Isoard, vu la météo incertaine j'y ajoute un vieux journal pour me protéger à la descente.

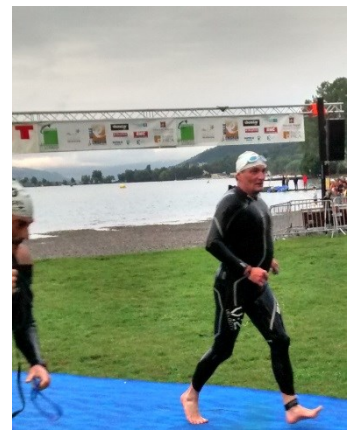


Samedi 15 Août, le grand jour, lever à 3h, rapide déjeuner, 4h15 je suis dans la zone de change. Faut remettre les vélos en place,



faire la bise à ma petite femme et enfiler ma néoprène. Tout ça sous les projecteurs, car il fait encore nuit noire. 6h00 on prend le départ comme un vrai bain de minuit, il n'y a qu'à toucher les pieds de celui de devant pour s'orienter et espérer que les premiers ont pris la bonne direction car on ne voit rien sur le premier tour. Au deuxième tour le jour se lève et je dois constater que les ciel est orageux et les cimes couvertes de brouillard.

C'est déjà T1, je veux mettre des fruits secs et des noix de cajou dans mes poches, mais je me plante et finis par en mettre partout sur le tapis bleu ! C'est enfin parti pour une première petite boucle de 40km vers St-Apolinaire. Ça grimpe, mais à Embrun il n'y a que la natation qui est plate ! et ça c'est derrière moi, donc faut oublier. Au plus haut de la boucle on entre dans le brouillard, je ne m'étais pas trompé en nageant ! Je croise deux accidentés, le parcours fait des dégâts.



EMBRUNMAN 2015

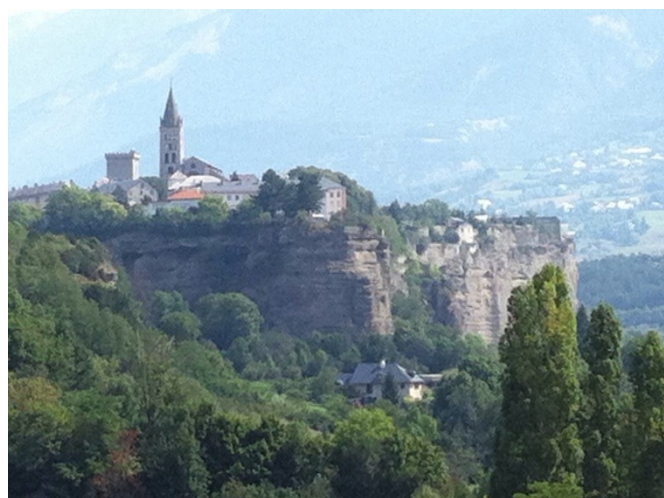


Retour à Embrun, et je dois maintenant m'élancer vers l'Isoard où Gianna m'attend. Dès Guillore nous roulons sous une petite pluie fine. Je n'aurai pas trop chaud dans les lacets à 9% de pente.

Au col, je prends un petit ravitaillement, glisse mon journal sous le pull vélo, enfle mon coupe-vent. Certains se plaignent déjà d'hypothermie, mais je décide de laisser mes manchettes à Gianna, on est en été tout de même ! A peine le col passé que la pluie se transforme en trombes d'eau ! Je dois constater que je descends tout aussi vite que d'habitude et je dépasse beaucoup de concurrents. Alors je chante « il pleut dehors, il pleut, ... et c'est tant mieux... ». Dès Briançon c'est vent de face, et ça c'est moins rigolo. Montée du Pallon come à Burre, juste un peu plus long. Montée de Chalvet, « historique » vraiment (la route est dans un état qui doit remonter aux années 30 !). Et voilà, 189km dans les jambes.



Reste le plus redouté, le marathon. Deux tours pour environ 500m de dénivelé positif. Heureusement il y a du monde partout et ma chérie me retrouve à tous les points de croisement le long du parcours. Montée sur les falaises d'Embrun, montée vers Baratier à chacun des deux tours. A chaque ravitaillement des enfants nous tendent, sourire aux lèvres, des boissons et des éponges. Ils nous font la haie d'honneur comme pour les premiers. Sans eux la course ne serait pas la même. Finalement la ligne d'arrivée après juste un peu plus de 16h de compétition.



L'Embrunman c'est vraiment un ironman à part. Beaucoup de bénévoles, des petits villages sympas sur les hauteurs avec les gens du coin qui vous encouragent même sous la pluie et encore longtemps après le passage des premiers. Des petites routes de montagnes, tellement de dénivelé que ce n'est pas le matériel qui fait la différence mais les jambes. 4 jours plus tard, en écrivant ce texte, je ne regrette vraiment pas cette deuxième participation, même sous la pluie. Pour finir il faut relativiser: sur ce weekend prolongé, avec les cols d'Agnel et celui de l'Isoard, ma douce moitié aura fait, comme d'habitude, plus de kilomètres et plus de dénivelé que moi !

Pierre-André



Home Run – 2015 Edition

Jean-Claude est parti fin avril aux USA (Los Angeles) pour son travail de Master.
Mais les compétitions lui manquent, donc il a pris une licence là-bas et ...voici son récit.

Une saison de triathlon est souvent (toujours ?) marquée par une course à la maison – traditionnellement Lausanne, et 2015 étant une saison particulière, il lui fallait un Home Run particulier, le week-end de Lausanne.

2015 pas comme les autres

Mais revenons quelque peu en arrière tout d'abord, à 2015 qui commence sous les drapeaux de la caserne de Dübendorf (ou dübi pour les intimes). Après un hiver chargé en ski de fond, ma première course se fait à Payerne, sur 10km. Et les sensations sont terribles : je m'attendais à un chrono pas exceptionnel, mais dans la tête j'ai craqué bien avant mes prévisions, et ne suis jamais rentré dans la course. Un changement de mentalité s'impose, oublier la montre et prendre plus de plaisir, pour moi-même. Changement payant puisqu'à Kerzers je réussis une course presque parfaite, battant au passage quelques PRO (enfin en tout cas un – oui je veux dire Daniel ;)).

Enfin libéré de mes obligations, je passe un week-end magnifique comme d'habitude à Porrentruy, mais aussi plus difficile que la saison passée, ah les kilomètres me manquent. On me refuse la participation à Wallisellen, puisque partant pour les US peu après je n'ai pas pris de licence PRO. Je serai donc spectateur avec les jambes qui me titillent malgré tout. Les 20km de Lausanne seront l'occasion de se défouler, encore une belle réussite, et satisfaisant pleinement l'objectif de l'année passée (où j'étais un peu à côté malgré une bonne – meilleure ? – préparation).

Le grand départ s'ensuit pour la Californie, son soleil brûlant, ses plages, la visite des parcs nationaux avec Nadine, l'accommodation au laboratoire et à la ville si grande qu'il me faut 45km pour rejoindre l'océan ! Peu de sport le mois de mai, en voilà une nouveauté ! Et quand je lis les premiers récits de courses sur le forum du Rushteam, me revoit-là l'envie de courir. Il m'en faut donc peu pour m'inscrire à un semi-iron réputé difficile à une semaine de la course, début juillet. June Lake, me voilà !! Le cadre est splendide, la natation et le vélo se déroulent bien, mais la préparation un peu aléatoire se paie cash dans un parcours cap très vallonné.

Après tant de particularité, il faudrait bien justement une course que je puisse préparer sur plusieurs semaines, et Santa Barbara fin août semble opportun. Juste le temps de placer une semaine de récup, un bloc d'entraînement, quelques bonnes intensités à J-15 puis 7 jours et un *taper* pour me présenter en pleine forme. En réalité ça se modifie un poil en fonction de la charge de travail au labo, de douleurs au mollet droit, et de la canicule apportant 42°C à une semaine de la course, mais ça c'est tout le travail d'adaptation.

Santa Barbara

Vendredi donc prise des dossards avec mon coloc qui court le sprint du dimanche, et une bonne nuit de sommeil à Isla Vista, chez un ami Suisse étudiant à UCSB (enfin c'est le plan, mais quand il faut se lever à 4h35 je pars au lit à 20h, et je découvre qu'Isla Vista est une ville-campus étudiante à part entière à environ 20km de Santa Barbara, c'est donc bercé par la musique des voisins de gauche et le beer-pong de ceux de droite que je somnole allongé).

Samedi matin départ de bonne heure sur le lieu de la course (alors que mes voisins sont à peine couchés). Je serai dans la 5^e vague, drôle d'idée (les PRO partent premiers, suivis par les AG en ordre décroissant). L'océan est de température agréable avec néo, mais ça irait aussi sans, salé évidemment (je remarque avoir une drôle de tendance d'avoir toujours de l'eau dans la bouche en nageant), et sans requin



SANTA BARBARA HALF-DISTANCE



(enfin je crois, paraît qu'un kayak c'est fait attaquer deux jours plus tôt. Peut-être que toute cette agitation l'a juste effrayé ?). Rapidement je me retrouve 2^e de ma vague, et après la première bouée et quelques 300m on se prend à zigzaguer entre les vagues précédentes. Avec la houle et les dépassements, dur de suivre dans les pieds, mais je me repère quand même plus ou moins. La fin de la nat (1600m) se passe sans histoire et je sors 3^e (4^e ?) de ma vague, juste derrière un relai. Transition rapide et départ pour le vélo le long de la côte. Pas trop de vent aujourd'hui, c'est parfait (parce que rapide mais aussi et surtout parce que l'humidité de l'océan mettra du temps à se dissiper, et on se retrouve donc avec des conditions fraîches).

Commence donc pour moi une chasse au contre-la-montre : je suis un des rares sur vélo de course traditionnel avec petit guidon de tri draft-legal, et pourtant je rattrape beaucoup de vélos bien plus « aéros », qui parfois se mettent à former un train de cyclistes derrière ma roue. Peu importe, je fais ma course, me dis-je sur le premier tronçon. Avant de me rappeler que le profil présente 3 côtes. Parfait : une attaque sur la première en danseuse et paf le groupe explose (mis à part un autre cycliste qui m'accompagnera plus ou moins sur la moitié du parcours). Scénario idem jusqu'à la 2^e bosse : quelques faux-plats ou je rattrape du monde (qui parfois se prennent l'idée de me dépasser en faux-plat descendant) et boum tout le monde (sauf le même à nouveau) disparaît dès la montée. La descente est un peu mauvaise, je reste très prudent. Sur le retour un arbitre nous force à freiner (quelle idée lui a-t-il prise de respecter les panneaux 20mph ?). La troisième montée arrive, là plus grand monde avec moi, et les deux clm qui m'accompagnent me lâchent dans la descente puis les derniers 5 kilomètres vers la transition.



Je gère tranquille, ravitaillant comme il faut – redoutant un peu le mollet sur la cap.

Rassuré dès les premiers pas, je peux pas dire autrement. Je me sens vraiment bien, le ravito a bien passé aussi (mélange de powershots solide et de 2/3 iso 1/3 coca dégazéifié liquide), je vole le long de la plage, et reprend mes deux cyclistes en un rien de temps. Un coup d'œil à la montre : après un départ en 3'20 sur 500m, je stabilise à 3'45 les premiers kilomètres pour passer à 5k en 18'30. Un peu de ballonnement dans le ventre, mais ça passe vite. Une petite montée m'attend, et elle passe presque sans efforts. Juste un peu d'eau aux ravitos alors que le soleil pointe son nez. Je croise une fusée en tête puis plus personne. Enfin des concurrents en face alors que j'approche du demi-tour. Un seul de ma catégorie, et avec 8km à parcourir il compte 600m d'avance. Aller on se motive, c'est maintenant qu'il faut essayer ! Passage aux 10km en 38'09, et puis attaque de la descente à vive allure : je le vois en point de mire, accélère la cadence à 3'25 en profitant de la descente et le passe après un peu plus de 12km (il se met à marcher peu avant, je lui tape alors sur l'épaule et lui lance un « keep going » pour le motiver un peu). Me reste 4km, dont les deux derniers seront plus pénibles parce que la cheville gauche montre des signes de fatigue mais aussi les pieds forment de nombreuses cloques avec le sable et l'humidité (pas de chaussettes – évidemment). A un mile, l'encouragement opportun :

“Home Run boy, way to go! Go get it!”

Je passe au-dessus de l'heure pour les 16km à quelques secondes près, hyper-content de ma course.

Une préparation qui a été payante, et une gestion de course qui a permis un cap dont je suis fier. Première place de la catégorie 20-24ans, 6^e overall derrière 5 PRO (en 3h02, à 7min du 2^e mais 21 du 1^{er} !), qui sont partis malheureusement bien plus tôt donc aucune comparaison possible pendant la course.



SANTA BARBARA HALF-DISTANCE

En spectateur

Je passe ma journée de samedi à flâner à travers Santa Barbara et Isla Vista pour regarder la course sprint du dimanche, l'occasion de voir aussi certains détails qu'on n'apprécie pas forcément en tant que coureur :

Le rituel d'un départ américain : tout le monde s'échauffe dans l'eau bien avant le départ, parce que 10 minutes avant on appelle les participants à sortir. Les lifeguards (qui portent de nos jours un espèce de skinfit manches longues blanc en plus du traditionnel short/bikini rouge – je suppose pour limiter le nombre de noyades simulées) font une démo où ils partent tous en courant dans l'eau avec leur surfboard, puis on chante l'hymne national, la main sur le cœur, tourné vers le drapeau, avant de se battre pour la première ligne.

Les bénévoles : comme cette dame du tri-club local qui nous guidait dans la zone de change le jour précédant, chante l'hymne national *a cappella* le matin même à quelques minutes du départ, et participe ensuite à son triathlon sprint. Elle me reconnaît sur la plage, et me demande comment mes cloques ont guéri pendant la nuit !!

Mon coloc, qui en bon Américain, la cinquantaine, est convaincu qu'il est capable de faire un triathlon. Après June Lake, il se décide donc de s'inscrire (il était semi-PRO en football américain – j'apprendrai plus tard que par semi-PRO il veut dire membre du team de son gymnase). De multiples achats (2 néos, tuba, pull-boy, vélo, casque, compteur, chaussures, abo fitness et piscine, etc) et moindres entraînements (max 15km vélo, 5km pied et 80m nat sans s'arrêter) plus tard il semble confiant – un peu trop d'ailleurs : 4min30, c'est le temps qu'il estime pour 500m de natation (en ayant compté sur 25m dans sa tête). Evidemment les doutes arrivent avec l'approche de la course (« J'aime me pousser au fond pour me reposer, je pourrais faire ça dans l'océan ? », « Pourquoi ils mettent 4 grosses bouées oranges, plutôt que plein de petites, il y aurait plus de place pour que des gens se reposent ? » et j'en passe). Après 50m, il perd l'orientation, et se fait ramener à bout de souffle par un lifeguard sur la plage (moi j'aurai choisi un lifeguard m'enfin on se noie pas toujours là où on veut). Alors qu'on lui dit de retourner vers la zone de transition prendre ses affaires et rendre la puce, il choisit d'enfourcher son vélo et de partir sans gêne sur la fin du parcours ! En passant la ligne, ses commentaires seront : "I could've done it if I really wanted to!" et "I'm surprised the average population is in such good shape!".

Le matériel ne fait pas tout : la course des enfants est particulièrement flagrante. C'est l'occasion de voir deux jeunes filles de 15 et 16 ans poser leur contre-la-montre carbone en trifonction club et avaler un gel en T2 en même temps qu'une jeune nageuse en mail-
lot de bain et city-bike !

Enfin, et je m'arrêterai là : un unijambiste qui m'a impressionné de volonté. Le voilà qui arrive avec des béquilles sur la ligne de départ, les refile à un ami, sautille sur une jambe jusque dans l'eau, enfle une prothèse en T1, effectue le parcours vélo, change de prothèse en T2, et part à pied dans le top20 du sprint !! Il a pris son temps en boitillant sur les 5km, mais mille fois mérité l'ovation en passant la ligne d'arrivée !

La suite...

... est encore bien incertaine, mais peut-être bien que je retenterai ma chance sur un semi-marathon vers la fin octobre (pour essayer, comme aux 20km où 2015 a effacé une perf de 2014 malade, d'effacer un chrono pourtant potable d'Amsterdam blessé au genou). Mais pour cela on verra d'abord d'ici une bonne semaine comment mon mollet récupère de mes efforts. Et ce sera ensuite l'écriture de ma thèse de master, le retour en Suisse, et – je l'espère – la préparation d'une saison 2016 beaucoup plus traditionnelle. **Enjoy and be safe !** comme ils disent par ici.

Jean-Claude

Mon premier TRI suisse...

Et à vrai dire, mon troisième en absolu. Eloigné des compétitions depuis deux ans, c'était comme la première fois...plein d'émotions

La compétition a commencé déjà le soir avant, me relevant au moins quatre fois pour contrôler que le dossard était bien dans le sac, que les pneus étaient bien gonflés et que la check-list soit bien respectée. De plus je me remémorais le parcours et les transitions.

Me voilà, tôt le matin, dans la zone de transition en train de préparer mon matériel parmi une foule de concurrents, inattendue pour moi, tous concentrés, chacun ses petites manies, chaque chose à sa place dans une ambiance agréable grâce aussi à l'excellente organisation.

8h15 c'est parti. Je fais quelques tours de bras, je m'attends à avoir quelques soucis, car la natation n'est pas ma discipline préférée, mais tout se passe à merveille. L'eau glisse sur la néoprène comme un doux massage, le rythme est bon, je passe très rapidement les deux bouées. Peu après je pose mes pieds sur le ponton et je me dirige vers la zone de transition. Mais voilà le premier soucis, ma fermeture éclair est grippée et je n'arrive pas à me libérer de cette néoprène en courant à ma place. Je n'ai pas pu m'empêcher de sourire en pensant à des situations similaires, mais bien plus gênantes ;-)...Retour à la compétition et à la longue marche qui relie le lac à la transition, qui devait être très accueillante, si je regarde le temps que j'y ai passé (5') mais j'ai finalement réussi à la quitter.



Le départ vélo qui commence directement avec une belle montée, n'est pas des plus tendres, heureusement que l'excitation a eu le dessus. Juste après il a commencé à pleuvoir et je me suis rappelé qu'on est au monde pour souffrir :o

La pluie a rafraîchi l'air et rendu encore plus excitantes les descentes avec ses virages étroits et rapides.

J'ai trouvé le parcours varié et agréable. A la dernière montée j'ai cru voir *"la Madonna con tanto di aureola... ma no, era Gianna con il flash della macchina fotografica !"*

Heureusement la deuxième transition a été nettement plus rapide.

Au début e la course à pied, je me pose toujours la même question :

"perchè lo faccio?"; les jambes sont raides et lourdes, la foulée courte et difficile. Cette souffrance est à l'opposé du plaisir, mais après un kilomètre, les muscles se détendent et la course devient à nouveau fluide.

Une très belle course, la première d'une longue série... j'espère ☺



J'en profite pour remercier le Russteam pour leur chaleureux accueil. Avant de m'établir définitivement ici, j'étais souvent en transfert entre l'Italie et la Suisse et les entraînements avec vous m'ont permis de partager de bons moments avec des personnes qui ont une même passion et de m'introduire dans une région et une culture encore étrangère pour moi.

MERCI !!

Mikai

Sortie à ski janvier 2016 à la Fouly

Chers membres,

ces dernières années nous allions à la Fouly en fin janvier pour un weekend de ski. L'an passé nous étions très peu. Donc pour janvier 2016 je voudrais savoir si vous êtes intéressés par une telle sortie.

J'ai fait une pré-réservation pour le 29-30-31 janvier. On monte le vendredi soir 29 janvier 2016 et on finit le dimanche 31. Si vous êtes intéressés merci de répondre au doodle jusqu'au 15 septembre.

<http://doodle.com/m8h6utkx5kmfka63>

Je sais que c'est très tôt pour planifier les weekend à ski mais nous devons confirmer la réservation cet automne déjà.

Pierre-André

Sondage Ironman 2016

Hello,

Vu que les courses 2016 commencent déjà à se remplir (et certaines sont déjà "sold out" comme Frankfurt, Kalgenfurt,...), je vous propose un sondage pour vos envies Ironman 2016 (ou pas ;-)

A répondre sur le [Forum](#)

Camps 2016

Camp de Porrentruy

- du jeudi soir 24 mars au lundi après-midi 28 mars 2016

Camp de Cambrils

- du vendredi soir 15 avril au dimanche matin 24 avril 2016

Philip

20

Impressum



Rushteam Ecublens

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

Réalisation:
Jean-Claude,
Daniel et
Gianna Besse