

Edito :

Première édition 2016

L'année est déjà bien entamée et le Rushteam a déjà fait des camps et des courses.

Dans cette édition vous retrouverez les récits des premières activités

Gianna

Dans ce numéro :

Payerne 2

Kerzers 3

Porrentruy 4

Cambrils 5

TDFO 6-7

Le Mot du Président

A l'heure où j'écris ces quelques lignes les marques de froids du camp de Porrentruy ont été effacées par les marques de bronzages du camp de vélo à Cambrils, destination déjà bien connue mais avec un nouvel hôtel, des tours à vélo magnifiques, des paysages viticoles magnifiques et que de plaisir gustatifs. Nous sommes à nouveau revenus la tête remplie de souvenirs et prêts à repartir.

Il faut souligner que malgré la météo capricieuse, habituel vous me direz, l'organisation du camp de Porrentruy fût à nouveau un succès et je ne peux que motiver tous les membres à penser à la prochaine édition.

A peine le temps de sortir du car revenant d'Espagne ou de ranger ses skis de randonnées et quelques « intrépides » ont chaussés leurs baskets pour affronter les 10 km ou les 20km de Lausanne, je dis bravo car après toute cette préparation hivernale et tous ces kilomètres à vélo, il fallait le faire que de se lancer dans ces deux courses ! Bravo les oranges !

Puis vint l'édition du TDFO, 3 jours de vélo avec un programme remodelé à la mode « je te fais voir mes WATTS ? », soleil est météo capricieuse n'ont en rien empêché multiples coups de pédales ou grand prix de la montagne, le tout remporté par un peloton de moins de 25 ans... je

vous laisse lire les récits !

Après cette mise en jambe de début de saison plusieurs courses sont prévues sur le mois de juin et permettront de découvrir les distances sprints et olympiques (je vous laisse consulter le forum). Le Half de Dijon rassemblera la majeure partie d'entre vous et permettra de réunir sportifs, amis, familles, femmes et enfants pour encourager nos habitués et nouveaux membres qui se lanceront sur un triathlon longue distance pour la première fois, je leur souhaite déjà une excellente course !

Nous entrerons ensuite directement dans la période estivale pour profiter d'un peu de repos pour certains et pour enchaîner les triathlons régionaux, nationaux ou internationaux pour d'autres, si vous désirez obtenir des informations sur les différentes dates et événements du courant de l'été, je vous conseille de parcourir la rubrique concernée sur le site web du Rushteam, vous y retrouverez tous les renseignements nécessaires.

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

Prochaines dates importantes



28 mai
12 juin
19 juin
26 juin
7 août

Iron Médoc
Tri Chalain
Tri Préverenges / Zug
Sprint / Double O Dijon
Tri Nyon

10 KM DE PAYERNE



Philippe Schiltz a gentiment accepté de nous raconter sa course.



Première course de l'année pour de nombreux coureurs, les 10km de Payerne sont l'occasion idéale pour "voir où on en est" en début de saison. Personnellement, c'est surtout l'occasion de reprendre le départ d'une course courte et plate après quelques saisons principalement consacrées aux courses de montagnes. C'est également la première fois que je prends le départ en tant que « orange » et je me réjouis de vivre la course avec le Russteam.

RDV à Payerne donc, et après le retrait des dossards et des cadeaux finisher (tiens, pour changer un morceau de Gruyère au lieu de l'omniprésent t-shirt), départ en groupe pour un petit tour de chauffe. Il fait assez frais et quelques rafales de vents nous indiquent que la course ne va être une partie de plaisir.

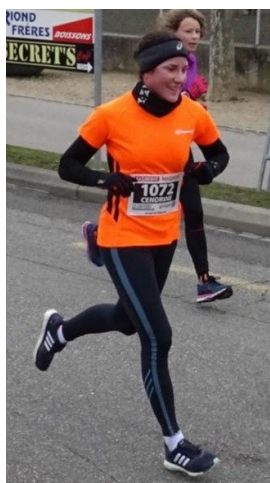


Après l'échauffement, il reste juste le temps de souhaiter bonne course aux autres oranges et je me glisse, avec Joël, dans le bloc de départ vers le panneau indiquant une allure de 4min10s au km. On saute un peu sur place pour ne pas geler et 3...2...1...Départ ! N'ayant plus de référence actuelle sur un 10km plat, je décide de suivre Joël en me disant qu'on doit être à peu près au même niveau. Grosse erreur de ma part car Joël prend un départ canon. Je m'accroche, mais je dois vite constater que le départ est trop rapide pour moi et je lâche prise. Avec les interminables lignes droites de Payerne, je vois Joël s'éloigner pendant de longues minutes. J'essaie de me relancer mais je n'ai pas les jambes pour réduire l'écart. Bref, le moral prend un sacré coup et je n'ai plus d'haleine. Au premier passage de la ligne d'arrivée, je décide de boire un coup au ravito, histoire de pouvoir souffler un peu. Je reprends quelques forces et m'engage dans la deuxième moitié de course dans un rythme un peu plus calme pour limiter les dégâts.

Au final, j'atteins l'arrivée en 41min29s au bout d'une course terriblement mal gérée. Frustré et déçu, mon moral remonte assez vite en retrouvant les autres membres du club. Nous passons encore quelques moments ensemble à analyser nos courses avant de reprendre la route avec Benoît direction Ecublens.

Arrivé à la maison, je constate que j'ai quand même réussi mon meilleur chrono officiel sur un 10km. Petite satisfaction donc, malgré une course pourrie et je me promets qu'à la prochaine occasion j'améliorerai ce temps.

Philippe



Pierre-André participe a beaucoup de compétitions et une fois n'est pas coutume, le résultat est en dessous de ses espérances. Mais aucune crainte, il continue à s'entraîner et les prochaines compétitions se passeront bien pour lui.



Cette saison mon premier objectif sera l'IronMedoc. Cette compétition est pour une fois très tôt, en fin mai déjà. Je devrai donc me contenter d'une seule course de préparation, Kerzers. Le parcours est magnifique avec 15km très vallonnés, en grande partie sur route en terre et en forêt.

Départ en train, le billet est compris dans l'inscription. On se retrouve à la gare de Renens, puis à Lausanne et à Neuchâtel. Le Rushteam est fortement représenté, avec Judith, Cendriline, Marie et Estelle chez les filles ainsi que Daniel, Jean-Claude, Gilbert, Philip, David Forchelet, Joël Schintgen, Vincenzo, Vincent Naulin, Nicolas Pittet, Didier et moi-même chez les hommes.

Echauffement par petits groupes autour du stade de foot, puis le long de la rue centrale. La mécanique de départ est réglée comme un coucou suisse : départ à 3 minutes d'intervalle, les plus rapides devant. J'en profite pour aller encourager les jumeaux sur la ligne de départ, ils sont en bonne compagnie avec les pros. Moi je me place quelques blocs derrière !

Départ ! premier kilomètre et déjà j'ai soif ! ça ne m'arrive jamais ! Je m'accroche à un petit groupe avec une fille t-shirt Ironman. Premier ravito après 3km, je me jette sur un gobelet, puis deux. La fille au T-shirt est déjà bien loin. Au 5^{ème} kilomètre débute la descente vers l'Aar, maintenant ce sont les muscles des jambes qui se crispent, décidément cette course devient une catastrophe. Cendriline me dépasse et m'encourage, c'est sûr je vais finir, mais mal !

Au bord de la rivière, je décide de ne plus regarder la montre et de me mettre à mon rythme « endurance ». Au 9^{ème} kilomètre, la montée rude sur 600m passe mieux que prévu, certainement parce que j'ai nettement ralenti. Malheureusement sur les 5 derniers kilomètres je n'arrive pas à relancer et je termine bien loin des 1h15 que je visais. J'ai perdu 8 minutes sur l'année passée. Heureusement que cette course n'était qu'un test.

En 2015, j'avais fait un camp en Espagne en début février, un autre à Porrentruy et un dernier en Andalousie, ainsi que de la peau de phoque et du ski de fond à Noël. La préparation 2016 est plus légère mais il faudra combler tout ça d'ici fin mai.

PA

Souvenirs, souvenirs..

Souvenirs, souvenirs... Il y a dix ans, le TDFO 2006 contenait une course spéciale Rushkids.

Pierre-André et Vivian accompagnaient les Kids à vélo et Gianna les suivait en voiture. Un petit groupe de jeunes entre 14 et 16 ans ont fait toutes les étapes, malgré de gros nuages tout au long du week-end.

A vous de reconnaître tous ces braves petits loups sur la photo !! Certains sont toujours au club et mènent de nos jours la vie dure aux triathlètes moyens !!

Réponse: au premier plan, déjà en jaune, Daniel, avec Valentin, futur vainqueur, tête baissée. Suivent Fedi et Matthieu sous l'œil attentif de Vivian. Tout à gauche, un demi Jean-Claude !



Auréliel Delbaere nous a demandé après la natation ce qu'il fallait prévoir comme habits de sport pour le camp de Porrentruy. Avec son mari, elle a vite fait un détour pour faire des achats avant de découvrir le « grand Nord » .



Porrentruy...Poërreintru en Suisse Allemand. Je ne connaissais cette ville jurassienne qu'à travers le sketch de Marie-Thérèse Porchet ou elle en fait une éloge peu flatteuse. Mais qu'à cela ne tienne, j'étais sûr que la Rushteam rendrait d'un coup cette ville beaucoup plus sexy. C'est ce que j'allais découvrir.

Jeudi soir. Alexis et moi préparons nos sacs pour cette toute première. Hop, nous jetons dans nos sacs notre équipement fraîchement acheté. Qu'une tenue de vélo pour 4 jours, ça ne devrait pas poser de problème. C'était la nôtre première erreur du débutant. A Porrentruy il pleut. Beaucoup. Et il fait froid. Sinon, ça serait trop facile ! A vrai dire, on ne

savait pas trop à quoi s'attendre pendant ces quatre jours d'immersion. Immersion dans la culture suisse (vaudoise svp) et immersion dans un club de triathlon. On nous avait prévenu que les 4 jours seraient intenses mais que différents groupes de niveaux nous permettraient de faire nos premiers pas de débutants. Je partais rassurée, bien qu'un peu sceptique car mes expériences de courses, de vélo et de natation se résumaient à des sorties de touristes endimanchées. C'était plein d'entrain que nous partions faire ce week end, même si peu à peu l'appréhension de ne pas réussir à suivre se manifestait.

Après deux heures de routes dans les montagnes sinueuses du Jura – oui, Porrentruy c'est vraiment bien paumé – nous arrivons à la ferme du bonheur. La ferme du bonheur...Que dire à part qu'elle porte admirablement bien son nom ? Laisseée en ruine pendant quelques années, Gaby, Stéphanie et leurs quatre bambins ont fait de ce lieu un havre de paix qui respire le bonheur et le réconfort. Et le réconfort, on en a bien besoin quand on part avec la Rushteam ☺.

Notre première sortie à vélo (sous une fine pluie jurassienne) allait donner le LA du week end. Une vitesse moyenne de 30km/h pendant 70 km. On me rassura, ce n'était qu'un échauffement... Je cherchais pourtant le groupe des « débutants » mais ne le trouvais pas. Il nous faudra suivre le rythme. Et ce n'était pas une mince affaire... Sur le coup, on souffre et chaque coup de pédale est un effort auquel je n'étais pas habituée. Et puis le corps s'adapte, enregistre, exécute. Telle une machine, il prend le rythme et tente de se caler à cette roue mécanique. On souffre toujours mais l'adrénaline de réussir, de se dépasser est notre moteur. A moins que ce ne soit l'orgueil ! Mais en vérité, notre meilleure drogue dans ces moments là, ce n'est pas soi ; ce sont les autres et leurs soutiens infailibles. Jamais je n'aurai réussi à réaliser ce que j'ai fait sans l'incroyable générosité de la rushteam. C'est cette énergie contagieuse de cette équipe qui nous pousse toujours plus loin de nos limites. Du moins, des miennes ! Et c'est rempli de joie et de satisfaction personnelle que nous finissons chacune des épreuves. Quelle satisfaction !

Mais Porrentruy ce n'est pas que velo course piscine, velo course piscine. C'est bien plus que cela ! C'est pâtes bolo, pâtes bolo et..pâtes bolo. Ah non pardon, j'oubliais la variante : pâte pesto ☺. Mais ne dire que cela serait mentir. La bonne organisation et la bonne humeur de chacun apporte beaucoup de chaleur dans une région qui en a bien besoin... Cette convivialité fait (presque) oublier les km avalés durant la journée. Et c'est aussi pour cela que l'on vient à Porrentruy : sentir que nous faisons tous partie d'une famille sportive, la Rushteam.



Auréliel



CAMP DE CAMBRILS

Arnaud nous avoue : « J'ai eu la chance de pouvoir m'inscrire de dernière minute pour le camp avec le Rushteam organisé par Eitzinger à Cambrils ».

Il m'est donc possible de quitter la fraîcheur suisse de ce mois d'avril pour passer quelques jours sous le soleil en Espagne. Après avoir fait le touriste pendant 3 jours à Barcelone, je rejoins le Rushteam dans l'hôtel en face de la mer où Eitzinger s'est installé cette année. À part nous et un Français avec l'accent chantant du sud les autres participants viennent de Suisse alémanique pour faire soit aussi du vélo ou bien s'entraîner pour le Gigathlon.

Au programme nous avons une semaine avec des tours d'environ 100km. Ça me convient bien car cela permet de partir tranquillement le matin et d'arriver en milieu d'après-midi. Ce qui laisse du temps libre pour savourer des champú (panaché), aller faire un footing, nager dans la grande piscine (la mer), etc...

Le 1er jour PA a agrandi son tableau de chasse en jetant Cendrine toute habillée dans la mer. Cendrine m'a également fait profiter d'un bain complet dans la piscine alors que je trempai le bout de mes jambes juste après un footing.



L'ambiance au camp était super sympa pour ce qui est des tours en vélo la présence de différents groupes de niveau a permis à chacun en fonction de sa forme d'aller à son rythme. Je tien à faire une petite mention pour le groupe des plus rapides qui ont cramé leur moniteur, mais bon ils lui ont permis d'améliorer ses records personnel sur Strava =)



Ce qui était très joli dans les ballades à vélo c'était de passer dans les montagnes rocailleuses à travers le vignoble et les champs d'oliviers cultivés en terrasses. Dans le coin il y avait plusieurs jolis points de vue comme les falaises au niveau de la réserve naturelle ou bien sur le barrage de Riudecanyes.



Pour finir la semaine, Bernard nous a concocté à la place du buffet de l'hôtel une dégustation de tapas au restaurant avec du bon vin. Tout simplement délicieux !

C'était de belles vacances relaxantes et reposantes (sauf pour les muscles), donc je garde un bon souvenir.

Arnaud



Un grand merci à Daniel d'avoir accepté de me dépanner à la dernière minute et me faire le récit du TDFO.

Depuis la victoire de Jean-Claude il y a deux ans et la mienne de l'an dernier, nous étions cette année les deux favoris du TDFO (et avec un avantage pour moi à priori au vu de la forme du moment). « Petite » édition en 2016 avec une version sur 3 jours et avec uniquement deux équipes ; décision plus ou moins forcée pour nous séparer les deux et rééquilibrer les équipes. Sous les instructions minutieuses de Philip, la soirée pasta après les 20km de Lausanne a aussi servi de répartition des équipes. Jean-Claude a eu l'honneur du challenger pour commencer le choix tandis que moi j'essayais de matcher le profil dans mon choix suivant pour une course qui s'annonçait intéressante.



Le vendredi soir pour le prologue, tout le monde s'est retrouvé sur le nouveau parcours d'Echandens pour un petit test de 10 minutes environ ; pas de quoi réfléchir, juste aller à fond au point de tous tousser pendant de longues minutes ou heures après l'effort. J'ai moi l'impression d'avoir plutôt bien fait ma course même si je ne sais pas trop à quoi m'attendre avec un parcours et un type d'intensité que je n'aime pas vraiment. A l'annonce des résultats, Philip est catégorique : Jean-Claude était beaucoup plus fluide et avec une cadence plus haute et a logiquement un temps inférieur au mien. L'analyse de nos données par la suite montre une dernière relance très forte et soutenue dans la durée de sa part où il aurait fait la majorité de la différence. Pas de quoi s'inquiéter toutefois pour moi ; il y aura bien plus de dix secondes à reprendre sur le contre-la-montre final (où je suis d'avis que tout va se jouer) et au niveau équipe, la mienne est déjà bien en avance après l'abandon forcé de Philip.

Samedi, une étape de plus de 100km avec le Mollard et le Mollendruz est au programme mais avec la longue partie finale pour rejoindre Bussigny, je ne m'attends pas à trop d'écarts à priori même si Jean-Claude fais de son mieux pour me convaincre du contraire. J'aimerais bien reprendre le maillot jaune je dois dire mais laisse le reste des tactiques libres à qui veut bien essayer de jouer quelque chose (notamment d'éventuelles échappées avant le Mollendruz). Je passe la partie neutralisée à l'avant du peloton à discuter avec Philip ; l'occasion pour lui d'exprimer ses regrets quant à sa non-participation et ses doutes pour ses objectifs à venir et moi de me plaindre en rigolant de ne pas pouvoir le battre enfin sur un contre-la-montre final du TDFO. Malgré les faibles températures nous ayant forcé à ressortir le long, la bonne humeur est présente dans le peloton et les kilomètres défilent en discutant jusqu'au pied de la première difficulté. Matthieu et David Forchelet dans mon équipe avaient parlé de sortir à ce moment-là mais je leur avais dit de se méfier car les kilomètres au pied du Jura seraient encore bien longs et usant après cela. Je prends moi l'option de rester en arrière du groupe de tête pour suivre le rythme imposé principalement par Jean-Claude et David Bonzon. Au sommet, je profite d'une attaque de Joël Schingten pour prendre les points du GPM. On ne se relâche pas beaucoup derrière et mes deux coéquipiers essaient même deux ou trois attaques pour déposer Jean-Claude mais toujours ramenées avec brio. La conséquence est une cassure dans le groupe mais Gilbert et David Bonzon nous rejoindront peu avant Gimel pour rouler ensuite ensemble (mais pas toujours de manière régulière) jusqu'à L'Isle.



TDFO 2016

C'est alors Jean-Claude qui prend les choses en main et impose un gros rythme sur les pentes les plus raides menant à Mont-la-Ville pour ne garder plus que moi dans sa roue. Passé le village, il me semble peiner et je décide alors de ma tactique : puisque tout le monde est seul, je pars moi aussi au virage qui vient et ensuite ce sera un contre-la-montre improvisé jusqu'à l'arrivée. Grosse attaque donc pour quitter Jean-Claude et malgré tous mes efforts, il me semble gagner que peu de mètres dans un premier temps. Une fois l'écart fait, le trou s'agrandit de plus en plus rapidement. Me voilà donc seul, et après un gros effort sur cette montée (à peine plus lente que mon test un mois avant, mais mieux gérée ; merci Jean-Claude) il me faut tenir l'effort sur le début de la descente car c'est une partie où il faut encore bien pédaler. Comme prévu (enfin depuis la moitié de la montée du Mollendruz), la fin n'est qu'un contre-la-montre à gérer individuellement et qui a plutôt bien passé pour moi ce qui m'a permis de faire un gros trou au général.



Ainsi, je pars le dimanche avec le maillot jaune sur les épaules et une presque assurance de le garder. L'étape du matin est relativement plate dans la plaine d'Orbe et je pense moi-même rester avec le premier peloton mais autorise des bons de sorties à Matthieu et aux autres qui me le demandent. L'étape se retrouve donc très animée par Matthieu et David Lamard qui s'essaient à des sorties souvent ramenées par Jean-Claude. Ma réaction est alors de forcer le tempo par moment avec de gros relais ou des attaques pour empêcher à notre groupe de se mettre dans un rythme constant. Quelques-unes d'entre elles permettront d'ailleurs une ou deux des sorties de Matthieu dont la dernière plutôt longue et bien menée, mais Jean-Claude, bien que confortablement installé à la deuxième place du classement général, est bien décidée à faire une arrivée groupée et dépense de précieuses forces pour une jonction à Method juste avant la montée finale sur Chamblon.

Le froid et les gouttelettes de pluie qui se mettent à tomber nous forcent alors à attendre dans le froid et revoir notre habillement pour le contre-la-montre final. Maillot jaune, je suis le dernier à partir et j'ai devant moi Jean-Claude, David Bonzon, David Forchelet, Gilbert et Matthieu chacun à une minute d'écart. Je débute relativement rapidement avec l'objectif de rattraper Jean-Claude si possible mais je n'ai pas l'impression de gagner beaucoup de terrain au tout début. Vers Bavois je commence à l'avoir en ligne de mire et, probablement par cette motivation, le rejoins plus rapidement que je ne le pensais. Je le dépasse peu avant la montée sur Orny en croisant Philip sur le bord de la route et juste avant de passer David Forchelet qui a visiblement un problème de frein qui touche et en est très énervé. Mes prochaines cibles (et c'est l'avantage de partir dernier) sont alors David Bonzon, avec qui j'échange quelques mots à La Sarraz, et Gilbert que je vois de loin dans la montée sur Cossonay mais peine à reprendre dans les parties plus raides. La relance sur le faux-plat montant fera toutefois la différence et s'il me rejoint dans Cossonay après que je décide de rester derrière une voiture en traversant le village, je suis bien décidé à relancer comme il faut pour relancer sur la partie descendante sur Aclens. La route mouillée ne me gêne pas trop et je dépasse Kaizad puis Hervé. Une autre voiture n'osant pas le dépasser dans la descente me force à freiner mais rien de bien gênant. J'ai déjà bien tiré de toute façon et je prends aussi la descente sur Moulin-du-Choc pas trop rapidement. Les cuisses sont alors bien dures pour la dernière ligne droite du week-end menant au dépôt DPD mais je sais avoir fait un gros contre-la-montre et en suis très satisfait car c'est de bonne augure pour la saison.

Ainsi, je remercie tous les participants pour, une fois de plus, une belle édition du TDFO qui m'a fait très plaisir. Comme toujours, ce week-end a fourni ses nombreux kilomètres à haute intensité tout comme son lot d'animations (vécues comme ci-dessus pour ma part mais appréciées de tous les participants avec parfois des ressentis très différents qui s'échangent alors pendant de longues discussions en fin d'étape ou fin de week-end). Finalement, n'oublions pas un grand merci également au papa à Matthieu qui nous a pris des vestes et chronos dans le froid ainsi qu'à Philip pour les classements et l'organisation.



Daniel



TRICYCLE

Programme des courses au classement UCHI

Pour le classement UCHI, comptent les 10 meilleurs résultats sur les 13 courses possibles.

- 10km Payerne (6.3)
- Kerzerslauf(19.3)
- 20km Lausanne (20km, 10km) (24.4)
- TDFO (29.4-1.5)
- IronMédoc(Ironman, Olympic) (28.5) - sortie club
- Tri Chalain(Olympic, Sprint) (12.6) - sortie club
- Tri Préverenges(Sprint) (19.6)
- Tri Dijon (Double-O, Sprint) (26.6) - sortie club
- Tri Nyon (Olympic, Sprint) (7.8)
- Tri Lausanne (Olympic, Sprint)(21.8)
- Tri Vevey (Sprint)(27.8)
- Tri Morat (Half-Iron, Olympic, Sprint) (17.9)
- Lausanne Marathon (Marathon, Semi, 10km) (30.10)

Philip

Entraînements

Les entraînements continuent selon le programme sur le [Forum](#).

N'hésitez pas à le consulter régulièrement surtout pour les sorties du week-end.

La natation au lac reprendra dès que possible, le lundi à Lutry et le mercredi à Bellrive

8

Impressum



Rushteam Ecublens

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

Réalisation:
Jean-Claude,
Daniel et
Gianna Besse

Le Tricycle est le journal du Rushteam Ecublens. Il est destiné à tous ses membres, qui peuvent l'utiliser librement à condition de respecter la propriété intellectuelle des auteurs des articles et du design de ce journal.