

Edito :

Beaucoup de compétitions avec de l'orange aux avants-postes!

Dans cette édition: interview de Cendrine, présentation du Swimrun, et plusieurs récits de course inédits...

Gianna

Dans ce numéro :

Interview de Cendrine 2-3

Préverenges 4

Dijon 5

Swimrun 6-8

70.3 Rapperswil 10-11

Le Mot du Président

Chères amies sportives, chers amis sportifs,

Il est de coutume à chaque nouvelle édition de notre newsletter que le président officie pour vous écrire quelques mots sur les péripéties que tout un chacun à accomplies dans le cours de la saison, est bien c'est chose faite mais cette fois-ci et comme je suis plutôt distant de toutes les activités ces derniers temps, je laisse la parole à tous ces éditeurs qui écrivent depuis maintenant plusieurs années des articles qui nous font rêver ou revivre chaque course comme si on se sentait dans leur basket.

Je pense, et au vue des échos positifs que j'ai entendus ces derniers mois, que la saison estivale a été remplie de succès à tous les niveaux, je ne peux que féliciter tous ces sportifs pour les performances et les heures d'entraînements que cela représente, rare sont ceux qui peuvent goûter aux marches du podium.

Je tiens encore à le dire, notre club se veut avant tout un club multisports où tout le monde peut venir « goûter » au plaisir de la course à pieds, de la natation ou du vélo, même la pétanque...ne perdons pas cet esprit de team et d'amis qui fait la renommée de notre club dans la région.

Je profite également de ce message pour remercier les éditeurs de ce magnifique journal qui n'a cessé d'évoluer et également tous les journalistes en herbes qui font que cette newsletter continue d'exister.

Je vous souhaite encore un bel été rempli d'orange.

Joël

Prochaines dates importantes



21 août
28 août
17 septembre
30 octobre
26 novembre

Tri de Lausanne
Tri Vevey
Tri Morat
Marathon de Lausanne
Assemblée Générale du Rushteam

INTERVIEW DE CENDRINE



Cendrine est au club depuis 4 ans.

A notre premier camp de Porrentruy, elle n'avait pas encore de vélo de route, cela a bien changé ;-). Elle participe à presque tous les entraînements du club, avec d'énormes progrès surtout en natation et en vélo. Cette année Cendrine a gagné le Frenchman ainsi que le Swimrun et elle est arrivée 3e le week-end dernier au sprint de Nyon.

Quand as-tu commencé au Rushteam et pourquoi?

Depuis début 2012, j'allais nager une fois par semaine à Mon-Repos. Je savais qu'il y avait un club à côté de chez moi, mais n'osais pas y aller - je n'arrivais pas à aligner 100m en crawl. Finalement, à l'automne, je me suis lancée. Aujourd'hui, ça va bientôt faire quatre ans et j'en suis à ma 3e saison de triathlon.

Qu'est-ce que tu apprécies au Rushteam?

Cet esprit club: il y a toujours la possibilité de s'entraîner chacun à son niveau mais ensemble et d'être poussée par le groupe. Et puis chacun est prêt à partager son expérience et à donner des conseils.



Marathon d'Amsterdam, 2014

Te rappelles-tu tes premières sorties avec le club? (Difficultés,...)



Garrucha, mars 2014

A ma première càp, on était parti de Coubertin pour des séries allure 10km. Déjà l'échauffement était plus rapide que mon allure 10km, alors les séries... Je suis revenue seule - je ne connaissais pas le parcours - et ai attendu. Ensuite, j'ai hésité à revenir, mais je me suis dit que c'était un bon moyen de progresser... Aujourd'hui, c'est plus facile: je connais les parcours ;-)

Le vélo? Je me souviens surtout que je voulais pas en faire... A ma première Corniche avec Gianna, c'était difficile, je n'avançais pas mais quelle vue! Et je craignais de rouler en peloton.

Quand as-tu décidé de faire du triathlon?

Dans un moment de folie, je me suis inscrite au dernier de la saison: le sprint de Morat en 2013.

Pourquoi avoir passé si vite sur des longues distances?

2013 c'était l'année où certains avaient fait Roth: les récits faisaient rêver... Au mois d'octobre, le double olympique de Troyes a été annoncé comme sortie club pour 2014. Il a fallu quelques messages de Philip pour me convaincre (eh oui Hervé...); j'avais couru plusieurs marathons, mais je n'avais pas d'expérience à vélo... Et puis, en passant la ligne, je savais que j'irais plus loin...

Comment gères-tu tes entraînements?

Avec plaisir! Il faut un peu d'organisation et puis c'est motivant de retrouver un groupe, de changer de sport et de varier les parcours...

Quelle est ta discipline préférée?

Difficile à dire: j'apprécie la natation pour la glisse, le vélo pour les paysages et la sensation de vitesse quand la "machine Rushteam" se met en route et la càp parce que c'est la liberté - facile à pratiquer partout. Et j'aime bien la transition vélo-càp, les jambes partent toutes seules...

Qu'est-ce que tu n'apprécies pas?

En course, les coups en natation, les départs vélo en montée et les descentes techniques.

Quels sont tes prochains objectifs?

Trouver l'accélérateur :-). Les triathlons de la région (Lausanne, Morat) et pour l'année prochaine la sortie club à Francfort!



Arrivée dans le stade à Nyon



INTERVIEW DE CENDRINE

L'année prochaine plusieurs membres se lanceront sur leur 1er IM. Quels conseils peux-tu leur donner?

De profiter tant de la course que de la préparation! La course, c'est un jour de l'année pendant lequel il peut se passer tellement de choses alors que la préparation est un chemin qui permet de (se) construire cette belle aventure. Mais aussi, d'avoir une pensée pour leur entourage qui va devoir les supporter jusqu'à les encourager le jour J ;-). Et un petit truc pour la course : à T2, en changeant de chaussures, je laisse la fatigue avec les vieilles chaussettes...

Palmarès:

En triathlon, les meilleurs résultats sont ceux de cette année: Frenchman, swimrun sprint avec Jean-Claude, Dijon (DO) et Nyon (sprint). Ces trois dernières saisons, j'ai participé à des sprints, olympiques et longues distances.



Et avant ...

Avant le triathlon, j'ai eu la chance de découvrir des activités variées et de pratiquer des sports qui m'ont apporté quelques succès et plusieurs mérites sportifs en gymnastique aux agrès et tir sportif.

Merci Cendrine, je te souhaite pleins de succès pour tes prochaines courses et bien du plaisir aux entraînements.

Judith à l'IM de Zürich

Pour la 3e année consécutive Judith a participé à l'Ironman de Zürich.

Les 2 premières fois elle passe sous la banderole en 11h09' (en 2015 elle améliore son temps de 1'').

Cette année elle réalise une course parfaite et elle pulvérise son record en réalisant 10h44', 5e temps de sa catégorie.

Elle décroche le titre de vice-championne suisse IM.

BRAVO Judith!





Alexis a débuté le triathlon aux championnats du monde de Préverenges :-) .

Il a trouvé une tenue club (importante pour avoir un maximum d'encouragements) et nous raconte son aventure.

Dimanche 19 juin 9h, après avoir rejoint le Russteam 10 mois de cela, me voilà au départ de mon premier triathlon, le sprint de Préverenges. La veille, l'excitation est maximale. J'ai vérifié mes affaires, revérifié mes affaires, et n'ai pas pu m'empêcher d'encore penser à mes affaires au milieu de la nuit. Bref, je suis prêt.

J'arrive avec une heure d'avance sur le départ et constate que le Russteam est bien représenté. J'installe mes affaires dans la zone de transition et demande à mes voisins quelques conseils sur la course. Je pars sans prétention particulière au niveau du temps sachant que je n'ai pas de référence personnelle. Mon but est de finir en ayant la sensation d'avoir tout donné.

Le lac est à 16 degrés aujourd'hui et je nagerai sans combinaison... Si plusieurs triathlètes me disent que j'ai bien raison car le temps perdu à se changer est certainement supérieur au temps gagné dans l'eau, peu savent qu'en réalité je n'ai pas encore acheté de combi... tout simplement. Et le manque d'expérience personnelle ne s'arrête pas là... à 3 minutes du départ, je me rends compte que j'ai laissé mes lunettes de natation dans la zone de transition. Gros sprint vers mon vélo, retour au lac dans lequel je me jette sans réfléchir et départ natation avec des pulsations certainement autour de 140. A cause de cette mésaventure, je pars parmi les derniers. Malheureusement à Préverenges, il n'y a pas que de bons nageurs et je passerai les 500m à doubler, nager au-dessus, prendre des coups de pieds, de poings, etc. Merci à PA pour ses quelques cours de bataille aquatique. Ça m'a finalement bien aidé.

Le départ vélo se passe bien. Le début est monstrueusement raide. Plein d'adrénaline, je pousse sur les pédales comme un dératé jusqu'au point qu'en haut de la montée, mes pulsations cardiaques sont tellement hautes que j'en ai envie de vomir. Le plat de 1km me permet de récupérer et de dérouler les jambes avant d'attaquer une belle descente sur les freins. Je manque de glisser deux fois sur une plaque d'égout. Vraiment compliqué ce parcours vélo avec ce dénivelé constant et sans vrai plat. Pas ce que je préfère.

Arrive la course à pied, la partie que je préfère. A la transition, mon manque d'expérience apparaît à nouveau car je prends le départ en oubliant d'enlever le casque de vélo. Cette légère étourderie, ne m'empêchera pas d'avoir de bonnes jambes, je boucle les 5km en 19.50 min en doublant une vingtaine de personnes au moins. Une seule me résistera, un triathlète de Nyon : Sur les 300 derniers mètres, et alors que je suis bien revenu sur lui, il accélère et réussit à me tenir en respect à 10 m derrière lui. Je ne le passerai pas.



1h09m53s au finish. Je me suis donné à 200% et suis donc heureux.

Merci au Russteam de m'avoir fait vivre ce premier triathlon.

Alexis

Didier a fait son premier semi à Belfort en 2015 et en 2017 il participera avec une quinzaine d'autres membre du Rushteam à son premier IM à Francfort.

Dijon était au programme comme sortie club. Didier était du voyage et nous partage son expérience.

Semi-Ironman de Dijon, (Natation 1.9km, Vélo 88km, Course à pied 20km)

Déplacement samedi 25 juin 2016 pour le demi-Ironman de Dijon en France avec une belle brochette du Rushteam, 12 athlètes et 1 Pom-pom boy et les parents de Judith.

Le samedi, après un festival de pâtes et risottos, nous avons pris possession de nos dossards près du lac de Kir, puis une petite balade à travers Dijon s'impose avec PA comme guide touristique.



Dimanche le jour de la course départ 9h40, natation, eau 18°C :



Un petit vent s'est levé mais le soleil est déjà bien présent avec quelques nuages, il y a sur la plage de sable fin de 250 athlètes (les filles partent 10' avant les hommes et relais).

Voilà c'est partis ... on y voit rien dans l'eau :- (beaucoup de vase et d'algues mais ça ira mieux dans 200 mètres ... Ben non pareil, on se voit même pas les mains, il y a à boire et à manger dans ce « faux » lac. Après une sortie à l'australienne je repars dans mon rythme, j'ai de bonnes sensations c'est bon pour le moral. Une énorme bouée jaune indique la fin de la natation, sortie de l'eau et transition rapide à car je suis suivi de près par Joël et Hervé et Dom.

Départ pour une belle balade à vélo de 88km et 1000 D+ sur la route des grands crus.

Quelques belles collines en un passage à travers le vignoble de Bourgogne mais pas le temps de s'y attarder. A pars quelques crevaisons ici et là de concurrents rien à signaler sauf un retour un peu monotone le long de l'autoroute et du canal.

2ème transition, 20kil de course à pied, les écarts se sont creusés, Hervé n'est pas loin et la relayeuse Petronela est déjà dans les starkings blocs ... La sortie de la transition pour la course à pied et à 5 mètre derrière moi donc pas besoin de chercher son chemin.

Premier 5 km tranquille, je croise sur la partie boisée du parcours la 1ère femme très à l'aise dans son 13ème km, puis Judith, Jean-Claude, un Pom-pom Boy mais oui, Cendrine, ... et les autres. Give me five !

2ème tour, je sens mes cuisses qui tirent un peu et le rythme baisse, j'essaie de me détendre un peu ... ça va mieux sur les 5 derniers km, Petronela me dépasse dans le dernier kil et je dépasse à mon tour PA, on est bien entamé ! L'arrivée est en vue, elle est juste après le petit barrage à 100m et voilà j'ai fini mon 2ème semi-Ironman en 5h49 YES.



Nous sommes tous finishers !
Et pour finir BRAVO à Daniel Besse vainqueur incontestable de ce half 2016, sans oublier les nombreux podiums (Judith, Cendrine, Joël, Jean-Claude, Dominique et Petronela) .

Ce jour fût une belle récolte pour le Rushteam !

Bonne saison à vous tous !

Didier



Gilbert et Daniel se sont qualifiés le 10 juillet en Engadine pour le championnat du monde de Swimrun qui aura lieu le 5 septembre à Sandhamn en Suède.

Gilbert y participera avec Philip (Daniel a renoncé). On leur souhaite une bonne course et beaucoup de plaisir. Il y aura un suivi live, on mettra le lien sur le Forum.

Il nous explique ce sport encore assez inconnu et son plaisir de le pratiquer.

Quelles étaient tes motivations pour t’inscrire au swimrun en Engadine ?

J’avais entendu parler du swimrun et en particulier de l’Ötillö à ses débuts il y a 6 ou 7 ans. A l’époque je trouvais le concept assez sympa, mais les distances étaient trop extrêmes. Si je pouvais envisager de courir 65km je ne me voyais pas nager 10km dans une eau gelée et soumise aux courants et aux vagues. En 2014 le premier swimrun était organisé en Suisse dans la région de l’Engadine, les distances étaient plus abordables, mais faute de motivation, je ne me suis jamais intéressé.

L’année passée c’est Philip et Xavier qui s’associaient pour participer à l’Engadin swimrun puis sur la lancée à un swimrun en Bretagne. Les retours ont été excellents, et ça m’a motivé pour y prendre part en 2016.

Le problème fut de trouver un binôme, d’autant plus que les inscriptions se remplissaient très vite. Difficile de convaincre des gens, c’est finalement Daniel qui a répondu présent à mon offre.

Le swimrun est un sport nouveau. Comment le décrire ? Un entraînement spécifique est-il nécessaire ?

Le swimrun est né en Suède, plus particulièrement dans l’archipel de Stockholm, il y a une dizaine d’années, où une bande de copains se sont lancés la pari de rejoindre l’île de Utö depuis Sandham située 75km plus au Nord. 26 îles à traverser à pied et rejoindre en natation. On peut qualifier le swimrun entre un mélange de course trail, et de natation en eau libre. Les règles sont assez ouvertes : On doit amener à l’arrivée tout ce que l’on porte au départ, les aides à la flottaison ou à la propulsion sont autorisées pour autant qu’elles ne dépassent pas 1m de long. Comme on nage en eau froide, la combinaison néoprène est obligatoire. Il faut donc courir en combi de natation et nager en chaussures. La course se fait par équipe de deux personnes, il ne doit jamais y avoir plus de dix mètres entre les membres de l’équipe.

Chaque participant a ses points faibles et ses points forts, et il peut compenser ses faiblesses ou ses qualités par un choix judicieux du matériel. Presque tout le monde utilise des plaquettes et un pull-buoy, certains en ont même deux, d’autres nagent avec des palmes ou des gants palmés, et on a le droit de se tirer à l’aide d’un élastique. Dans les premières éditions il y avait même une équipe avec un matelas gonflable ! (depuis la règle des 1m a été introduite).



Au niveau équipement, on a récupéré nos vieilles combi néoprène et découpé les jambes au-dessus des genoux. Une bonne paire de chaussures de trail et une cagoule pour les plus frileux (comme moi). Il y a un équipement de sécurité très sommaire obligatoire, il se limite à un sifflet, une boussole et un bandage compressif. La meilleure sécurité étant de toute façon garantie par son binôme.



En tant que triathlète, on possède toutes les bases nécessaires à ce sport; mais les distances sont assez longues et il faut tout de même un bonne base en endurance. Un format sprint a fait son apparition cette année, je pense qu’il a pas mal d’avenir. Il est toutefois indispensable de s’entraîner en « swimrun » afin de tester les différentes options de matériel. Ce qui marche avec une équipe n’est pas forcément bénéfique pour une autre Avec Daniel, vu les différences de niveau en natation, on avait décidé de s’attacher avec un élastique fixé à la taille pour qu’il me tire dans son sillage. Cela a nécessité quelques essais avant la course. Il faut aussi se coordonner lors des transitions, pour les ouvertures et fermetures de combinaisons réciproques.

Qu'as-tu découvert durant la course ?



Une très belle course, une organisation simple mais efficace. Un parcours finalement moins difficile que mon terrain de jeu en préparation mais assez long et usant. La température de l'eau était encore supportable. Ça pique un peu dans les longues sections, et il est difficile de repartir en courant après un séjour prolongé dans l'eau froide.

Avec Daniel, quels étaient vos points forts ... et vos points faibles ?

Le point fort c'était Daniel, le point faible c'était Gilbert ! Je pense m'être bien préparé pour cette course, mais la différence de niveau était tout de même importante. Avec le recul, il me semble qu'on aurait pu gagner du temps en natation si j'avais nagé avec des plaquettes. L'entente était toutefois excellente, on a su profiter de l'instant présent et ne pas oublier qu'on était là avant tout pour se faire plaisir.

Comment t'es-tu préparé pour ce sport d'un genre nouveau ?

J'avais déjà une bonne base avec la préparation du Frenchman qui s'est tenu le 28 mai. Après une course décevante, j'ai assez rapidement entamé une préparation spécifique swimrun et mis pas mal de volume en natation. En course à pied c'était des sorties en nature, principalement dans le Jura avec pas mal de dénivelé. Je suis malgré tout un très mauvais descendeur, j'ai les chevilles fragiles et le genou qui part en vrille ! il était donc indispensable d'avoir retrouvé un minimum d'automatismes avant la course. J'ai plus ou moins laissé tomber le vélo.

Je dois dire que vu le niveau de mon binôme, j'avais quand même pas mal de pression !

Avec Philip, Xavier et Cendrine, on s'est retrouvé quelques fois pour des entraînements spécifiques swimrun. Cela a permis de tester le matériel et les meilleures options pour la course. On ne s'est retrouvé qu'une fois avec Daniel pour un entraînement au Lac Lioson, près du col des Mosses dans une eau particulièrement froide.

Le swimrun se pratique en binôme. Comment avez-vous géré la course avec Daniel ?

Aucune pression ! C'était quand même une première, et le but était de finir la course sans se griller.



Vu mon niveau inférieur, c'est moi qui a dicté le rythme au départ; un premier kilomètre rapide pour éviter les bouchons dans la première montée, que l'on a gravi assez tranquillement, derrière Xavier et Philip. En natation, Daniel tirait vraiment très fort, et mes petits bras faisaient tout leur possible pour soulager l'élastique. A la première sortie de l'eau, on devait être aux alentours de la 17^{ème} place, Mais petit à petit, on a repris du monde que ce soit à pied ou en natation. On a fait une très bonne fin de course par rapport aux autres équipes. Je pense que c'est dû au fait qu'on ne s'est jamais mis dans le rouge. Pour ma part j'ai pris cette course comme une des grosses sorties que j'avais faite en préparation. On a décidé en cours de route de garder l'élastique en course à pied aussi, Daniel m'a pas mal tiré dans les montées ce qui m'a certainement aidé à tenir la distance.



Mais Daniel était bien lessivé à l'arrivée ! Je dois dire que je ne m'attendais pas à finir parmi les premiers.



Beau podium (3^{ème} place) avec une qualification pour les championnats du monde à la clé. Sur le moment tu n'étais pas chaud pour ce voyage en Suède. Pourquoi avoir changé d'avis ?



3e place pour Gilbert et Daniel

Je ne m'attendais pas du tout à finir sur le podium, et encore moins à être qualifié pour les championnats du monde. Sur le coup je n'étais pas préparé à accepter ce nouveau défi. Mais chassez le naturel, et il revient au galop ! Le lendemain déjà, l'idée de participer à l'Ötillö à Stockholm me tournait dans la tête. Daniel n'avait pas changé d'avis et renonçait au voyage. Heureusement pour moi les règles de la compétition autorisent le changement d'un membre de l'équipe, je me suis donc naturellement tourné vers Philip avec qui nous partageons déjà une bonne partie de nos entraînements pendant la saison. Cela n'a pas été trop dur de le convaincre. Il faut dire que c'est sans doute une occasion unique de participer à cette course qui a des critères de sélection assez élevés. On a quand même pas mal d'appréhension avant le grand jour, ce n'est pas le genre d'épreuve à prendre à la légère.

Qu'avez-vous changé dans votre préparation pour cartonner à l'Ötillö avec Philip ?

Pas mal de choses depuis l'Engadin en fait. On va nager en plaquettes, ce qu'on n'avait pas fait dans le but de préserver nos bras et épaules. Entre temps, on s'est rendu compte que le gain en vitesse est tout de même assez important. On s'entraîne donc en conséquence. On a aussi récupéré le bas des combinaisons néoprène qu'on a découpé et fait des manchons pour les mollets, ça aide pour garder les pieds plus en surface. Personnellement, je ne vais pas prendre de ravitaillement personnel avec moi (j'avais des gels et un Camebak à l'Engadin) et me ravitailler aux points prévus à cet effet. Je vais tout de même prendre une petite flasque de 2.5 dl pour les longues sections course à pied sans ravitaillements. Les essais ont montré que pour notre binôme, l'élastique n'était pas bénéfique en natation. Vu nos niveaux relativement proches en natation swimrun (avec les chaussures, les plaquettes et pull-buoy), on va plutôt prendre des relais à tour de rôle et nager dans les bulles pour se préserver. On va prendre l'élastique pour la course à pied vu l'expérience positive à l'Engadin. Avec Phil on essaye de faire au moins un entraînement spécifique swimrun de deux heures le week-end. On se retrouve encore une fois ou deux pendant la semaine pour une natation ou une course en commun. À nouveau, le but va être de finir la course dans les meilleures conditions, sans se blesser ou se griller. Aucune ambition sur un temps ou une place.

Comment comparer votre effort en Engadine avec un ironman, ... Hawaii puisque tu y as déjà participé ?

Pas grand-chose à voir, j'ai trouvé l'Engadin moins traumatisant, sans doute parce qu'on court en majorité sur du sentier ou des chemins. On marche pas mal à la montée ce qui soulage les articulations. C'est aussi plus court. Mais on a été gâté par la météo qui peut jouer un rôle fondamental sur la fatigue : l'eau des lacs n'était finalement pas aussi froide et cela nous a permis de moins dépenser d'énergie. Il faut dire qu'on n'avait pas d'objectif précis ; cette absence de contrainte nous a permis d'aborder la course sans pression et en gardant sous la semelle.

Par contre, je pense que l'Ötillö avec ses distances de 65km à pied et 10km en natation sera beaucoup plus difficile.

Une sortie club en Engadine pour 2018? Le sprint pour les débutants et le long pour les plus hardis ?

Je l'espère ! Il y a en tout cas de fortes chances que je participe à nouveau en 2018. J'ai d'ailleurs prévu d'organiser une sortie d'initiation au swimrun au Lac de Joux. C'est un endroit qui se prête très bien à ce sport, mais ce sera après notre retour de l'Ötillö.



Philip et Xavier avec leurs enfants



Jean-Claude et Cendrine ... en route vers la victoire

Gilbert

Carine, une excellente nageuse avec plusieurs titres nationaux, a dernièrement rejoint le Rushteam. A Nyon elle a bien réussi son début sur la distance olympique.

Après l'échec du triathlon de Spiez où on a appris 20 minutes avant le départ que le triathlon distance olympique a d'abord été modifié en un duathlon (remplacement de la natation par 5 kilomètres de course à pied, imaginez l'horreur pour moi !), pour être finalement annulé complètement car il y avait de violents orages.

Me voilà à Nyon pour participer à mon premier triathlon olympique. Les conditions sont bonnes : soleil mais il ne fait pas encore trop chaud et il y a beaucoup de monde du Rushteam qui participent ou qui sont venus nous soutenir. Pour installer mes affaires dans la zone de transition c'est le stress, un arbitre vient me dire que je ne me suis pas mise à la bonne place puis revient me dire que mon vélo n'est pas dans le bon sens. Finalement, il passe 10 bonnes minutes à m'expliquer le parcours dans la zone de transition. J'essaie d'être systématique dans l'installation de mes affaires pour ne rien oublier. J'arrive quand même à être à la moitié du chemin pour le départ quand je me rends compte que j'ai encore mon dossard à la taille ! Une fois au départ, l'équipe est là pour me rassurer. Puis plus le temps de stresser, je fais quelques mètres dans l'eau pour m'échauffer et c'est déjà l'heure du départ.



Je sors assez vite de la masse pour me trouver une petite paire de pieds à suivre pour me faire tirer. Il y a beaucoup de vagues, surtout dans la partie au large où on se les prend presque de face. Mais ça ne me pose pas trop de problèmes. Je continue de suivre la fille devant moi et d'éviter les hommes qu'on dépasse qui nous prennent pour des bouées. Je finis la natation facilement mais c'est là que se trouve pour moi la grande difficulté de cette partie « natation » : la montée en course à pied jusqu'à la zone de transition ! Dur dur de courir avec cette combi mouillée ! (Cendrine je crois que je suis vraiment pas faite pour le swim-run ;)).

Tout se passe bien durant la partie vélo, j'ai les encouragements des gars du club qui me dépassent un à un. Même les fils Besse qui, en fait, me prennent un tour. Et aussi ceux de nos supporters ! Le parcours est joli mais un peu casse patte et au bout de quatre tours je suis quand-même bien contente de changer de position (= j'avais mal aux fesses).



Mais en course à pied tout se gâte ! Je n'arrive pas à trouver un souffle correct et j'en souffre horriblement durant le premier tour. J'ai l'impression de faire de l'apnée et ce premier tour est infinisable ! Je me bats pour ne pas m'arrêter parce que je sais que si je le fais je ne repars plus. À la fin de ce premier tour, au passage dans le stade, j'entends la première femme qui se fait interviewer, je me dis « comme je voudrais être à sa place ! » J'arrive finalement à réguler un peu mieux mon souffle au deuxième tour et je peux apprécier librement les jambes qui brûlent et la fatigue. Une arbitre nous encourage « Plus que cette montée et après c'est plus que du plat ». Ouais c'est ça, elle n'a jamais dû faire le parcours ! Et finalement la dernière ligne droite dans le stade avec une grande partie de l'équipe qui est là pour m'encourager sur les derniers mètres ! En franchissant la ligne je me suis dite « plus jamais ! » mais après quelques verres d'Isostar et quelques fruits je me dis que c'était quand-même super chouette ! Pis de toutes façons j'ai pas le choix : je suis déjà inscrite pour celui de Lausanne.

Un énorme merci à toute l'équipe pour le soutien !

Carine



David Forchelet s'était fixé le semi-iron de Rapperswil comme premier objectif de l'année. Il s'est entraîné régulièrement pendant plusieurs mois et il a pu bien gérer sa course. Bravo!

En finissant la saison 2015, nous décidons avec Daniel et Jean-Claude de choisir un semi-ironman comme objectif en début de saison et de nous préparer spécifiquement. Notre choix se porte sur le 70.3 de Rapperswil car il est désormais proche de chez les jumeaux. Pour moi, il s'agira de maîtriser ma course et de prendre une revanche sur ma seule autre course sur la distance. En effet, à Morat en 2014, un manque de forme, de volume et de gestion m'avaient vu m'effondrer totalement sur la fin de la course.

La préparation débute en décembre 2015, je m'investis comme jamais et essaye de me concentrer sur des entraînements de qualité. Je progresse fortement à pied mais je sens aussi des progrès à vélo et peut-être même un peu en natation : la confiance et les sensations sont globalement très bonnes. Quelques chiffres sur la préparation : 315 heures, 175 km de natation, 2900 km de vélo, 960 km de course à pied.



La veille de la course, avec PA et Estelle, nous prenons la Besse-mobile pour rejoindre Zurich où nous retrouvons Daniel et Jean-Claude. (Merci pour l'accueil !) Nous nous rendons ensuite au briefing et vivons avec anxiété et humour le show bien rodé du speaker professionnel. Nous posons nos affaires dans la zone et partons pour un petit footing. Après quelques minutes, nous échangeons sur nos sensations : ouffff je ne suis pas le seul à avoir de la peine. Bon, je ne me fais pas trop de soucis car les jambes se délieront probablement pendant la course. Nous rentrons, mangeons et hop au lit à 21h30.

Le matin de la course, la boule au ventre, nous déjeunons et prenons la voiture. Durant le trajet, personne ne parle : le stress monte... Sur place tout va très vite : vélo, sac de transition, combi, zone de départ, bisous, bonne course et hop dans l'eau à 14° en premier pour rejoindre la ligne de départ.

BAM coup de pistolet, et là je fais un mauvais départ : je sens une grande masse de nageur qui me passe dans les 1-2 premières minutes. Je me décide alors à sortir des combats sur la gauche du flux de nageur qui commence à se calmer et à me concentrer sur ma nage. Une fois, mes sensations retrouvées, je regarde à ma droite et réalise que le groupe est nettement plus lent que moi... départ de m****. Je commence alors une natation solide mais seul à remonter continuellement le flux de nageurs. Sur la fin, je rattrape quelques dames parties 20min avant.



Bonne T1. Pas de stress même si je rate ma montée sur le vélo car une chaussure s'est décrochée.

Bon sur le vélo, surtout, ne pas me griller ! Heureusement, je connais le parcours pour être venu le reconnaître : deux bosses bien raides pour un parcours surprenamment difficile. Première course sur le contre-la-montre aussi, mais je suis très à l'aise dessus. Le premier plat passe bien et je commence direct à me nourrir. La file de femmes nous oblige à rouler en 2,3 voire 4ème file.

J'attaque Witches Hill (avec un B d'après le speaker) comme tout le monde sur le plus petit braquet. Je suis bien et ne force pas. Dans la descente, je ne prends aucun risque parmi les femmes. Puis je pousse bien dans The Beast et le faux plat montant qui suit. Je prends une gourde à Golden Station et je me lance dans la descente. Rapide mais pas très technique, j'en profite pour boire et manger : pas grand-chose à gagner à pousser là. Dans le plat, je

tire un peu et fais le point : tout à fait dans l'objectif niveau puissance et les sensations sont bonnes ! Je suis un peu plus lent que j'avais prévu mais pas de soucis. Avant le demi-tour, je croise Daniel qui fuse bien devant puis Jean-Claude un peu plus tard. Je me débarrasse de ma gourde au demi-tour et me dit : « Un deuxième pareil ».

Sur le plat, un groupe de 5-6 drafters me dépasse mais je continue à faire ma course pour moi. Dans les montées, j'ai un petit coup de moins bien : je baisse un peu le rythme plutôt que de forcer. Une descente en mangeant puis je finis tranquille en tournant les jambes pour me préparer pour la course à pied.



T2 quasiment vide et départ en course à pied avec personne en vue. A part Estelle qui m'encourage.

Je pars sans forcer mais passe le panneau du km1 en 4'10"... ouhuh ... va falloir se calmer. Je me mets dans mon rythme cible et je prends soin de bien prendre à boire tous les 3kms et des éponges dès que possible. Je marche la montée des escaliers de Stairway to Heaven et entrevois Estelle. N'ayant pas forcé dans les marches, je passe beaucoup de monde dans la descente vers le départ. Le passage du deuxième tour est un peu troublant avec un panneau qui indique un demi-tour. Je pensais me lâcher et accélérer dans le deuxième tour mais j'ai peur de m'effondrer sur la fin et je continue sans forcer. Entre les kms 13-14, j'ai un peu de la peine avec le souffle et j'ai un point. Je ralentis un peu et marche dans les ravitos pour prendre du coca. Je me remet de mes difficultés et reprend mon rythme. Arrivé au km 15, je repousse encore un peu le moment de me laisser aller à accélérer car j'ai trop peur de le payer. Je remonte avec un peu plus de difficultés les escaliers. Je bois bien une dernière fois. Km 20, enfin l'assurance de ne pas m'effondrer mais je n'accélère pas car je me dis qu'il n'y plus rien à gagner. Dernière ligne droite, les pompoms, et je suis très heureux car j'ai couru à l'allure que je voulais sans défaillance.

Après la ligne d'arrivée, Estelle et PA me rejoignent : heureusement, avec une bouteille de Coca, car l'eau disponible manquait terriblement de sucre. Les jumeaux nous rejoignent : ils ont fini 1 et 3 de la catégorie et Daniel est champion suisse. Nous lisons tous les Whatsapp envoyés par les amis durant la course : merci à eux. Puis vient l'heure du repas et de la cérémonie puis du retour en voiture.



Je suis très content, tant de ma course que de ma préparation. Je sens enfin que je maîtrise un peu plus cette distance. La différence de préparation est flagrante avec 2014 : je peux marcher sans problème après la course ! Au final, la forme comme jamais et une perf assurée...

David



Sortie dans les Alpes du Sud

Cette année Christian Barascud organise une sortie du 17 septembre au 21 septembre (5 jours) dans les Alpes du Sud au départ de Guillestre et Barcelonnette.

Joël Schintgen, Pierre-André et moi-même sommes inscrits pour découvrir cette belle région.

Au programme:

Sa.17 septembre: Guillestre - Col de l'Izoard – Briançon - Pallon - Eygliers - Guillestre

Di. 18 septembre: Guillestre - Col d'Agnel - Guillestre

Lu. 19 septembre : Barcelonnette - Col d'Allos - Colmar les Alpes - Col des Champs - St. Martin d'Entraunes - Col de la Cayolle - Barcelonnette

Ma. 20 septembre: Barcelonnette - Col de Vars - Guillestre - Embrun - Savines

Me 21 septembre: Barcelonnette - Col de la Bonette - Barcelonnette

Si vous avez envie de venir rouler avec nous, il suffit de me contacter et on s'organise.

Gianna

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.