



Edito :

*Dernière édition de
l'année 2016.*

*Les derniers triathlons
de la saison sont terminés,
place aux courses à pied et
première sur marathon
pour les jeunes inscrits à
l'IM de Francfort.*

*A tous une belle fin
d'année et à bientôt*

Gianna

Dans ce numéro :

Assemblée	2
Triathlon de Lausanne	3-4
Saison de Martin	5-6
Marathon Lucerne	9-10
Marathon de Lausanne	11-12

Le Mot du Président

Chères amies sportives, chers amis sportifs,

Bien des souvenirs traversent mon esprit quand j'écris ces quelques lignes, des images pleines la tête, une ribambelle d'amis, du sport à profusion pendant ces 15 dernières années, le désir de garder toujours un esprit sain et pratiquer le sport avec plaisir, voilà ce que j'aimerais laisser après plus de 9 années passé à la tête de ce merveilleux club qu'est le Rushteam.

Vous l'aurez certainement deviné mais il est temps pour moi de passer le flambeau de la présidence du club et de remettre les clefs à la personne que vous élirez le 26 novembre à l'assemblée générale du club.

Des projets plus personnels et familiaux occupent maintenant une grande partie de mon temps, et je pense également que le moment est venu de laisser la place à de nouvelles idées, un souffle nouveau, et comme dans toute société sportive, de permettre à ce que le club continue de perdurer avec une nouvelle dynamique!

Mais attention, ne vous y méprenez pas, vous ne vous débarrasserez pas de moi aussi facilement que vous croyez car je compte bien fréquenter encore pendant longtemps les couloirs qui sentent le chlore au Pontet, les douches i-tech à Epenex, tout cela pour dire que je remets les clefs pour mieux revenir, tel est le maître mot...

Bref, assez de tergiversations, je vous laisse prendre connaissance des dernières news et activités de notre club orange préféré, longue vie au Rushteam, du sport avec plaisir surtout!

À tantôt pour les initiés ;-)

Joël

Prochaines dates importantes



26 novembre 2016
3 décembre 2016
15 décembre 2016
18 - 26 mars 2017
13 - 17 avril 2017
9 juillet 2017

Assemblée générale
Escalade
Montée à la Cathédrale
Camp en Andalousie
Camp de Porrentruy
IM Francfort

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2016 DU RUSHTeam ECUBLENS

Vous avez rendez-vous le samedi 26 novembre 2016 à 18h45 au refuge à Ecublens

Fête sur le thème « celtique »



Ordre du jour de l'AG 2016

- 1 Points ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Activités 2015, trophée UCHI
- 6 Rushkids
- 7 Modifications des statuts du club (à consulter sur le Forum, sous PV)
- 8 Election du comité
- 9 Programme 2017
- 10 Divers

Les candidats aux postes de « Président » et de « Représentant/e des Membres Actifs » sont priés de prendre contact avec le comité pour en discuter.

L'AG devrait prendre fin aux alentours de 20h30. Ensuite c'est buffet, boissons et musique à gogo !

Pour manger : souper canadien – Inscriptions sous : <http://doodle.com/poll/4bmhzqexgozgupkm>

Pour boire : bière pression et punch financés par le club!

Amies et amis bienvenus!

Bonne soirée et bonne saison 2016!

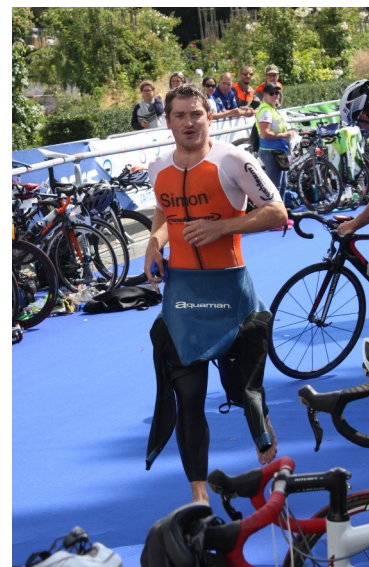
Votre comité

A Nyon j'encourageais Simon à la sortie à l'australienne et à côté de moi un autre donnait beaucoup de voix. Je me retourne, pas de doute, c'est le frère jumeau de Simon.

Quand j'ai reçu le mail de Gianna me demandant si je voulais parler du triathlon de Lausanne, je dois avouer avoir ressenti une certaine émotion, comme lorsque l'on ouvre un cadeau : cela fait quasi un an que j'ai poussé la porte du Pontet pour la première fois et que j'ai pu faire votre connaissance et me sentir accueilli comme rarement auparavant. Je saisi donc cette occasion pour vous dire à tous un grand merci ! Et je rajouterais un merci particulièrement appuyé pour ceux qui nous ont accompagné et chaleureusement encouragé lors de ce triathlon. A titre personnel, ça m'a énormément aidé. Et c'est peu dire !

Le matin de la course, même si le soleil est là, l'envie n'y est pas vraiment ... Les restes de courbatures de mon déménagement du début de semaine, le peu de sommeil des dernières nuits et une houle assez marquée sur le lac y sont sans doute pour beaucoup. La peur de faire moins bien qu'à Nyon aussi certainement. Ma femme et mon frère sont venus m'encourager, je me dois d'y aller à fond et de tout donner.

Le stress est donc un peu présent avant le coup de canon mais s'efface complètement une fois le départ donné. Je pense m'être bien placé pour ne pas trop subir le courant (moins fort qu'à Nyon !!! Pourtant bel et bien présent) et avoir pris un bon départ : je rentre finalement rapidement dans ma course. L'eau est bonne, le soleil est haut dans le ciel et ne gêne pas, je ne reçois pas de coups, j'arrive à nager bien droit et passer proche des bouées. Je suis tout heureux de sortir de l'eau sous les premiers encouragements de nos supporters et me précipite vers mon vélo tout en ouvrant ma combi et en pensant aux gestes à effectuer lors de cette transition. Seul petit accroc à la mise des chaussettes sur mes pieds mouillés le tout sous le regard amusé de mon frangin : je préfère également en rire (Au passage, si vous avez une astuce pour les enfiler rapidement, on en parle lors d'un prochain entraînement !!!).



Après cette bonne nat, nouvelle bonne nouvelle, il y a encore énormément de vélos dans le parc et je pars en même temps que Matthieu et David, comme à Nyon ! Mais la comparaison s'arrête rapidement. Contrairement à Nyon, je ne les vois déjà plus à la bascule en haut du parcours. Ils semblent être partis sur des grosses bases et moi peut-être un peu en dessous. Mes jambes sont un peu lourdes et mon dos douloureux, je préfère essayer de gérer les premières montées pour ensuite prendre un rythme de croisière et enfin relâcher dans la dernière descente et le retour vers le parc à vélo. Sans montre ni compteur et avec des sensations absentes, pas facile de prendre des repères. Malgré ça, j'ai pris beaucoup de plaisir sur ce parcours en me nourrissant au maximum de l'énergie du public et de ses encouragements. Et nous en avons eu beaucoup tant y avait de oranges sur le parcours, que ce soit le long de la place de la navigation, dans la montée de l'avenue d'Ouchy ou encore dans la seconde bosse pour aller chercher le pont au dessus des voies ferrées. Encore une fois merci à tous, ça m'a bien aidé à faire passer aussi vite ces 6 tours ! (D'ailleurs, comment faites vous pour être certain d'avoir fait le bon nombre de tours ??? 4 tours, ça va encore ... 6 tours et 7 montées d'Ouchy ?? Il y a de quoi s'emmêler les pincesaux !!! Presque aussi difficile que de compter jusqu'à 24 pour un 400 au Pontet !!!).

Ma lucidité ne m'ayant finalement pas lâché, arrive la seconde transition où je pose le vélo avec David ! J'ai finalement bien géré mon effort. Pourtant comme en début de vélo, les jambes sont lourdes et la fatigue de plus en plus présente. Mon allure ne cesse de baisser au fil des tours. J'avance laborieusement. Mais comme à Nyon, un rayon de soleil vient illuminer mon ciel : j'ai de nouveau eu la chance de voir gagner Daniel !!! Seulement 5 km de retard sur ce qui se fait de mieux dans notre sport en Suisse : égoïstement, je suis fier de moi ! Et de lui aussi bien sûr. Quelle saison ! Chapeau bas l'artiste. En sachant également que Jean-Claude est confortablement second, je suis aussi bien content pour lui, pour eux. De magnifiques photos sur la ligne d'arrivée qui illustrent une belle



TRIATHLON DE LAUSANNE

histoire ! Ce doit être vraiment sympa de partager un podium avec son jumeau. Le mien qui n'a rien lâché de la course dans le rôle de mon premier supporter a beaucoup apprécié l'ambiance. Nul doute qu'il fera avec nous un des triathlons du Léman la saison prochaine ! Je m'en réjouis d'avance. De là à monter tous les deux sur la boîte ? Pas vraiment possible, n'est-ce pas !?! Ces images et ces pensées m'ont aidé à serrer les dents et tenir le coup. Parce que ce 3ème tour avait tout pour moi d'un petit chemin de croix. Et sur cette course à pied, je dois encore distribuer des remerciements. Et ils vont inmanquablement aux oranges. Cette petite boucle de 2,5 kms autour du château permet en effet de croiser et recroiser tout le monde, que ce soit ceux qui participent à la course avec lesquels on échange et s'encourage en direct mais surtout tous les supporters qui continuent frénétiquement de nous soutenir jusqu'au bout ! Les filles, cette mini ola improvisé lors de mon dernier tour m'a reboosté comme jamais ! Je m'en souviendrais toujours ... J'ai donc fini en boulet de canon, exténué mais heureux comme tout de m'être dépassé. Cerise sur le gâteau, je fais un meilleur temps qu'à Nyon deux semaines auparavant !

Mon chrono comme mon classement restent anecdotiques, si je ne les avais pas relu avant d'écrire cet article pour Tricycle, je ne m'en serais pas souvenu. Ce qui me restera à coup sûr, pour reprendre les mots de Martin sur le forum, c'est cet esprit de famille justement récompensé par cette victoire par équipe, partagé tous ensemble sur le podium, en orange bien sûr ! Encore une fois, pour tous les bons moments passés ensemble et ceux à venir : MERCI !



Simon



10ÈME SAISON TRIATHLON DE MARTIN

Avant-propos

Tout comme l'année passée, à la même période, la saison est bel et bien terminée, les vendanges aussi, les feuilles tombent et on se prépare à une hibernation bien méritée...!...?

Et bien NON... !

La rédaction est là et elle veut du noir sur blanc... et quand la rédaction me le demande si gentiment, j'pédale plus, j'écris... !

La saison

Fin juin, ma saison semblait mal entamée, avec une première journée à Spiez BE, qui, avec un orage d'une rare violence, est devenue une "journée CFF", Lausanne-Spiez-Pieds Mouillés-retour.

Zéro kilomètres, zéro points, zéro détermination !

Mais le mois suivant, dans ma ville natale, à Zurich, je réussis à gagner le 5i50 ; dommage que cette édition ne compte pas pour le Swiss Tri Circuit.

S'en suivent Lausanne (2ème), Locarno (2ème), Yverdon (1er) et Morat (2ème).



Manque de bol, je me blesse au mollet pendant la course à pied à Yverdon, mais parviens à garder mon avance sur les autres jusqu'à l'arrivée.

6 jours plus tard, à **Morat**, dès la descente du vélo, *craque*, le mollet me lâche à nouveau et la blessure me fait perdre beaucoup de temps sur les 10 kilomètres à pied. Cependant, je parviens à décrocher la 2ème place.

La course

Morat, tout y est beau. Le lac, la vue depuis la bosse du Vully, le parcours dans les bois, les vestiaires - si on aime le vintage -, même le temps - mais pas cette fois-ci. Pauvres sont ceux qui ont fait leur tri le matin : vent, pluie, froid et routes mouillées et glissantes.

Nous, les retardataires de l'après-midi, avons deux malus en moins, la douche et les toboggans....

Pour la première fois dans ma vie, je mets la combi de natation pour faire du vélo, tellement il fait froid, depuis les vestiaires en haut de la ville jusqu'au départ près du lac. Ce sera le seul moment pendant le tri où j'ai chaud....

Le lac est pas mal agité, mais je me surprends à presque l'ignorer, ma motivation et ma détermination à gagner étant énormes. C'est aujourd'hui la dernière course du Swiss Tri Circuit et c'est aujourd'hui que je dois défendre mon podium du classement général.

La natation, avec une température assez agréable, se passe très bien ; je sors premier de ma catégorie, mais suis assez rapidement rattrapé par le futur vainqueur qui me prendra 4 minutes en vélo. De temps à autre, je me demande comment avancent les autres Russteamers, avec ce froid de canard !



10ÈME SAISON TRIATHLON DE MARTIN

En vélo, j'avance bien, malgré le vent assez fort, mais à l'arrivée, dès que je mets les pieds par terre, une forte douleur se manifeste dans le mollet gauche. Je suis à deux doigts d'arrêter, mais les points de la course potentiellement perdus me font continuer sur les 10 km à pied, en boitant plus qu'en courant. En avançant, je croise quelques Russteamers et on s'encourage mutuellement !

Je ne m'amuse pas trop pendant ces moments de souffrance et pour finir, je mets 7 minutes de plus que d'habitude pour les 10 km et termine en deuxième position, loin derrière le vainqueur.

Après la course, on se retrouve avec Sandrine, Daniel et Jean-Claude pour les podiums, mais tout le monde a envie de partir pour se mettre au chaud.

Un peu plus tard, j'accompagne Daniel au dîner du SwissTriathlon où il reçoit les honneurs du vainqueur du classement général.

Quant à moi, malgré mes bons résultats individuels, je ne finis que 5ème au classement général du Swiss Tri Circuit 2016, mais n'est-ce pas une motivation pour faire mieux en 2017 !

Le club

Je dois admettre que mes deux victoires de Zurich et Yverdon étaient une grande satisfaction personnelle, mais j'ai passé les meilleurs moments et les plus belles émotions lors de la victoire du Russteam au classement par équipe, à Lausanne.

Quelle joie de gagner ensemble ; c'est bien plus fort que la joie d'une victoire individuelle !



2017

En 2016, le Russteam - sur 33 équipes classées - a fini 4ème, loin devant le Triviera, le Tri Club Genève et le Tri Team Pully !

Pour 2017, si j'avais un souhait à formuler, ce serait celui de gagner le classement général par équipe du Swiss Tri Circuit.

Partageons les bons moments ensemble, les entraînements, les bons conseils, les inscriptions aux courses et les moyens de locomotion ; c'est tellement mieux de gagner en équipe !

Bonne fin d'année 2016 et une excellente saison 2017 à tous.

Martin



TOUR DES ALPES 2016

Cette année Pierre-André a décidé de m'accompagner au Tour des Alpes. Il s'est fait plaisir et vous le fait partager dans son récit ;-).

Pour cette fin de saison j'avais prévu de participer au semi de Morat. Mais grâce à un changement d'horaire de mes cours à l'EPFL, une nouvelle perspective se profilait : suivre ma petite femme sur le tour des alpes. Au programme : plusieurs cols mythiques dans la région de Guillestre et de Barcelonnette.

Premier acte : adapter mon vélo à un relief montagneux, fini les roues profilées, retour à un matériel classique et surtout à une cassette plus adaptée. Ensuite faire ma valise et ressortir l'équipement d'hiver : on est en septembre et on allait rouler à plus de 2000m d'altitude. Je garde quelques souvenirs du premier tour des alpes avec Philip et d'un passage « frisquet » au sommet du Galibier.

Départ vendredi soir en voiture pour rejoindre Guillestre et l'équipe dirigée par Christian Barascud, notre GO qui connaît la région par cœur. Une petite dizaine de personnes participent à cette expédition, dont 3 Rushtistes : Joel Schintgen, Gianna (la seule femme) et moi. Joel, comme à son habitude, avait déjà fait 2 jours de vélo pour rejoindre Guillestre depuis Lausanne (Martigny, Forclaz, Galibier, ... soit plus de 200km par jour).

Samedi matin départ pour un tour qui va me rappeler quelques (bons ...) souvenirs : la boucle de l'Isoard et de l'Embrunman. Depuis Guillestre on remonte la vallée sur un long faux-plat puis c'est le passage dans Brunissard suivi des interminables lacets à 10% pour atteindre la casse déserte et le sommet du col. Il fait assez froid et nous nous arrêtons à peine. Je ne regrette pas mon équipement d'hiver ! Arrivés à Briançon on s'attarde dans un restaurant pour diner. On attend la pluie avant de repartir ! Descente de la vallée par les petites routes comme sur l'Embrunman et évidemment finish sur la montée de Pallon ! Nettoyage des vélos et départ au bistrot pour souper. La pluie fine est devenue un déluge ! Ça promet pour demain ! Les copains cyclistes de la région, invités par Christian pour nous accompagner, nous prédisent un enfer sur le col d'Agnel et finalement décident de rester bien au chaud le lendemain. Dommage, j'avais un BV à distribuer !



Col d'Agnel

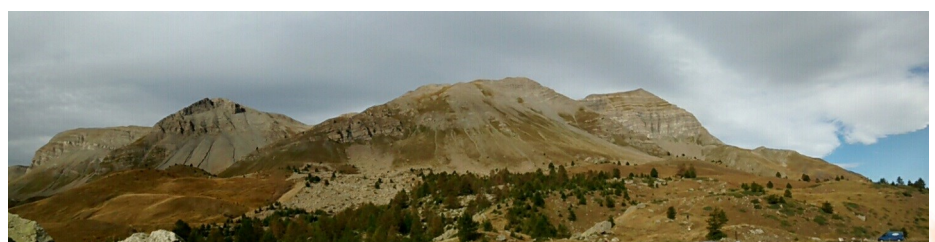
Dimanche matin, le temps est acceptable en plaine, mais je vois la neige à 2000m depuis la fenêtre de notre chambre. Après Porrentruy ça ne me fait plus peur du tout ! Départ un peu retardé pour le col d'Agnel à 2744m ! Après quelques kilomètres nous dépassons trois « locaux » qui nous accompagnent un bout et nous disent que le col est fermé et qu'il faudrait mieux



Ceillac

faire l'Isoard. Dommage c'est déjà fait ! « on verra bien » mais pour nous l'objectif reste le col d'Agnel. On finit dans la neige à faire les acrobates dans les traces de pneus du 4x4 qui nous avait précédés. Nous ne verrons jamais le sommet, car vers 2300m d'altitude il faut rebrousser chemin. Sur la descente le groupe me joue un tour en me laissant seul derrière à chasser un peloton lancé à fond. Impossible de revenir, la prochaine fois je serai plus attentif au départ ! Pour passer notre frustration, un petit détour de 8km de montée sur Ceillac avant de rejoindre l'hôtel.

Lundi, le groupe se déplace en voiture à Barcelonnette pour la deuxième partie de l'aventure. Sauf les trois Rushtistes, qui partent de bonne heure et font le trajet à vélo par le col de Vars.



TOURS DES ALPES 2016

Le groupe se reforme à Barcelonnette et départ vers la cime de la Bonette (2802m). Superbe montée, on sent le climat du sud ! On redescend par le même chemin. A Jausiers, je me venge : ce sera un vrai contre-la-montre sur 8km pour Barcelonnette. Finalement seule une piqûre de guêpe me fera ralentir un peu (elle laissera des traces la semaine suivante !).



Mardi : au programme une superbe sortie avec les cols d'Allos, des Champs, et de la Cayolle. La rumeur court que le col d'Allos est en travaux ! On se lance quand même, mais les ouvriers nous arrêtent après 5km de montée, on ne peut pas passer avant 18h ce soir ! Nous ferons donc la boucle à l'envers ! Montée du col de la Cayolle, c'est superbe, une gorge profonde, peu de circulation, une montée régulière. Puis c'est le col des Champs : petite montée sur la carte, mais pas sur le terrain ! On finit très entamés à Colmars après une descente « secouante ». Joli château, mais aucun magasin ouvert, impossible de se ravitailler sérieusement (juste un coca dans le seul boui-boui du coin). Ascension du col d'Allos, et descente impressionnante dans les gorges vers Barcelonnette sur une route « aérienne ».



Mercredi, dernier jour. Au programme pour moi, le col de Vars aller-retour. Gianna fera une pause car sa hanche n'a pas supporté les secousses de la descente du col des Champs. Depuis le sud, le col de Vars est particulièrement pentu, mais j'ai des jambes en pleine forme ce matin. Le retour sera tranquille. Rentée en voiture dans l'après-midi. L'aventure se termine. Pas de doute, ça valait mieux qu'un simple semi !



Pierre-André

Jean-Claude, premier marathon de sa vie, réussit une excellente performance au championnat suisse de la discipline à Lucerne. Il nous raconte sa course.

Pendant l'été 2016, encore chargé de compétitions, la tête s'est gentiment tournée vers la planification des objectifs suivants. Cela en partie dû à un clic de souris qui a furieusement fait chauffer la VISA début juillet. L'idée trotte dans l'esprit : un petit marathon avant l'échéance pour se faire une sensation de la distance, ou alors se laisser surprendre le 9 juillet prochain. Et si on se mettait sur Lucerne, avec la chance de pouvoir le préparer avec nos amis du TV Oerlikon avec qui l'on s'entraîne désormais ? Finissons d'abord notre saison à Morat et on verra ensuite...

Ensuite justement, il reste pas tant que ça de temps. Une semaine de pause, et puis on s'inscrit, 5 semaines avant la course. Un plan marathon essoré à son strict minimum, avec toutefois l'intention de comptabiliser sur les acquis de la saison en triathlon. Les discussions vont bon train : - Quel temps estimer ? Dur à dire, jamais couru plus de 25km moi. Mais j'aimerais bien faire 2h40-45.

- Que placer comme longs footings ? Un 30km, et puis ben ça sera tout.

- Est-ce que je vais me planter ? J'essaie de tout faire contre mais au moins mieux vaudrait là qu'à Frankfurt.

Les séances sur pistes continuent de bon train, avec quelques fois 12km de séries en 3'40 ou moins. Un bon groupe qui prépare ensemble ça aide beaucoup dans le mental. Et puis le tapering de la dernière semaine arrive déjà. La forme est là, les jambes suivent, reste à savoir si elles tiendront la distance. Tout le monde me prédit en forme, moi j'ai encore un peu d'appréhension (de respect ?) devant l'édifice qui m'attend. On tente le régime dissocié, avec peu de sucres en première moitié de semaine, et une charge de pâtes sur les trois derniers jours. Parait que ça a amené Chrigi à Rio. Si je peine sur la première partie, les pâtes il en faut plus de trois jours pour m'en lasser (merci la préparation Porrentruy).

Dans le train de bonne heure dimanche matin les discussions sont courtes, l'air un peu électrique, les wagons bondés de leggings, de chaussures de sport, et de gourdes aux liquides fluos. On passe encore aux toilettes, prend le bateau pour aller récupérer nos dossards, dépose nos affaires, passe aux toilettes, trottine cinq petites minutes, et se dirige vers la ligne (y'a pas encore des toilettes de libre ?).

Et puis assez vite après les saluts le TV Oerlikon se retrouve à occuper le centre du départ. Une fois les gps trouvés, le coup de pistolet donné, je fixe les pieds à Daniel et Rubén (notre coach, visant 2h36) et prend gentiment le début comme un échauffement. Devant ça part vite, mais on reprend une majorité vers les premiers deux kilomètres. Reste encore un petit groupe détaché ainsi que des gens sur le semi, mais peut m'importe la journée ne fait que commencer. On reprend celle qui sera vainqueur dame, qui demande à un de notre groupe son temps escompté : 2h38, ok, mais elle nous laisse partir.



Je bronche pas, on est sûrement un poil vite mais il fallait s'y attendre. Le premier ravito arrive déjà et ça sera pour moi la même stratégie à tous : un verre d'eau de la première table, une gorgée d'iso de la deuxième, rincer la bouche avec de l'eau à la fin. Au kilomètre 4 les petites bosses arrivent. Gentiment les groupes s'étirent, Rubén et Daniel semblent les prendre en douceur et rattraper les gens dans les relances en descente. Ça me convient, je reste dans les pieds.



Km 8, enfin ça redevient plat. Un ravito ou ça se bouscule un poil. Je finis par rater deux verres et bloquer la voie à Daniel. Dernière table, dernière chance : deux verres d'eau, un pour lui un pour moi. Tip top comme les Kényans. Et puis plus rien à signaler, si ce n'est, comme je dirai à Daniel en réponse à son "36 minutes" : "Déjà 10km, pas remarqué. Une cloque au pied droit mais sinon tout va bien." Rubén admire le paysage et fais des remarques sur le groupe de devant contenant les médailles. Je reprends les rennes lorsque notre groupe ralentit un peu, mange ma pâte de fruits juste avant le 3e ravito (ouh un peu solide, j'aurai pu tester mieux avant). Premier tiers parfait.

Je tire désormais depuis un petit moment le retour sur Lucerne, sans regarder la montre on a peut-être gagné un petit peu en vitesse (au fait non juste maintenu). Surtout ne pas forcer avant la moitié : "le marathon est une course de 10km avec 20mi en échauffement" m'a-t-on prévenu. Enfin je réalise combien on est à l'avant : le speaker nous annonce dans les 10, puis lorsque les coureurs du semi nous quittent et les duos passent le relai, ça devient plus clair pour le speaker. Positions 3, 4, 5 et 6 pour les coureurs du TVO (!). Passage au semi en 1h16 et des poussières, Daniel hausse le ton et on lâche Rubén.

MARATHON DE LUCERNE



SWISS CITY MARATHON
LUCERNE

PRESENTING
PARTNER



Je ferais pas long non plus sous l'impulsion de Daniel. Juste le temps de manger un gel, prendre un ravito et traverser la région de la gare. Derrière c'est l'entrée du combat mental : km 23, les cloques resurgissent, chaque pas devient un peu plus lourds, et on devient subitement seul face au parcours. Parcours qui d'ailleurs me semble devenir plus vallonné. Je suis pas passé par là moi, ça montait pas autant ! Prendre son mal en patience, ça monte et descend du km 25 à 29 environ, ça permet aussi de varier un peu le rythme et changer les idées. Quel plaisir de voir ici et là une guggen, une connaissance du TV, une sono, ou ne serait-ce que des gens avec des cloches dans leur jardin. La moto télé me suit aussi quelques kilomètres, avant de foncer rejoindre Daniel devant.

Une fois passé le panneau du 30e, je suis dans la course cette fois-ci. Daniel est de moins en moins en point de mire, et les cuisses deviennent dures, mais peu importe. Depuis ce moment j'ai le droit de me faire mal, et pas besoin de forcer beaucoup ! Ne pas oublier le 3e gel, continuer le régime eau/iso/eau et ça passera. On rattrape pas mal de monde à leur premier tour (ou au semi). J'ai les pieds en sangs, mais ça fait pas plus mal que les muscles donc pas bien grave. Je me remémore le premier tour où tout était si facile, maintenant chaque foulée semble demander un effort surhumain. Peu m'importe la montre, le chrono sera excellent. Je plisse les yeux quelques secondes, me dis que si j'ai fait tout ça, autant le finir comme il faut.

Les derniers kilomètres seront les plus durs. Il faut commencer à zigzaguer entre les coureurs doublés, et honnêtement l'énergie manque pour les pas de côtés. Je visualise la ligne qui s'approche, compte les hectomètres, regarde 4 fois ma montre entre le kilomètre 40 et 41. Je sais plus si c'est parce que mentalement je n'arrive pas à estimer le temps qu'il me reste, ou si c'est parce que les mètres n'avancent pas. Un peu étourdi je tape encore dans quelqu'un qui coupe devant moi au ravito, me reconcentre et rejoins la dernière ligne droite, en tapant au passage dans la main d'Hervé (qui s'entraîne avec nous mais a dû abandonné sur blessure) et de Dani (ami du triathlon qui avait couru sur le semi). Quel bonheur ! Sur le tapis rouge, je me regarde sur l'écran, peine à réaliser, marche les deux derniers mètres, stoppe la garmin à 2h37.42, puis me couche par terre en face de Daniel.

Lui a encore réussi à chipper la 3e place sur le final. Il me lance un gourde iso traînant dans le coin. J'enlève mes chaussures et perce mes cloques en sang avec une imperdable du dossard. Lorsque je reprends mes esprits je me redresse, bois, et observe les photographes et caméras entourant le podium et la première dame donnant un interview (j'apprendrais plus tard qu'elle était bien 3 minutes derrière moi, j'ai manqué son arrivée ainsi que comment elle s'y trouve si fraîche). Je reçois alors le petit mot disant : "wahrscheinlich haben Sie eine Medaille gewonnen", et confirme ma nationalité suisse au responsable de Swiss Athletics. Même si au final non je suis 5e (comment on peut se planter comme ça ?).



Podium CH Suisse, Daniel 3e

Un grand merci à tous ceux qui ont envoyés des messages avant/pendant/après, suivi sur place ou de loin, donnés des conseils avant ou à l'entraînement, aidés à me mettre dans le juste tempo. A peine au-dessus de 1h20 le deuxième semi, seulement deux kilomètres en >4min/km (27 et 29e, les deux en dénivelé positif), et un temps atteignant le meilleur de mes espérances. De bon présage pour la suite !

Jean-Claude



Podium équipe CH Suisse, TV 1er

Et voici le récit de Matthieu, qui comme Jean-Claude, a couru son premier marathon. Une bonne expérience en vue de l'IM de Francfort.

Comment ne pas préparer son premier marathon en quatre semaines...voici quelques mots pour vous raconter mon expérience de ce dernier weekend d'octobre. Pour vous mettre en contexte, un petit retour en arrière s'impose. Mi-juillet 2016, avec une quinzaine d'autres Rushtistes, nous sommes inscrits pour l'Ironman de Francfort qui aura lieu le 9 juillet 2017. A ce moment-là je n'ai encore jamais couru plus de 20 kilomètres ni fait de triathlon plus long qu'une distance olympique. Il va donc falloir se mettre gentiment à la longue distance et pour ce faire je participe au semi-Ironman de Morat le 17 septembre pour clôturer la saison. L'idée est d'expérimenter pour la première fois une course de plus de 4 heures et de découvrir ce qu'est le fameux mur dont tous les adeptes de la longue distance parlent. Tout se passe comme sur des roulettes et je finis ma course en super forme, sans avoir eu de coup de moins bien.



S'en suivent deux semaines de repos complet durant lesquelles l'idée de courir le marathon de Lausanne me trotte dans la tête, pour voir ce que ça fait de courir 42 kilomètres et aussi pourquoi pas pour expérimenter le fameux mur. Cela peut sembler bizarre dit comme ça, mais l'idée que ça m'arrive pour la première fois sur l'Ironman ne me tente pas vraiment. Les deux semaines écoulées, je décide de participer au Marcheton comme reprise: au programme, 5 kilomètres à fond. Le lendemain, 17km de footing le long de la Mèbre avec Jean-Claude, Daniel et David Forchelet. Je suis complètement cassé et peu après le départ j'annonce aux autres que c'est décidé, je ne m'inscrirai pas au marathon, je ne suis définitivement pas encore prêt. Au même moment, Jean-Claude et Daniel eux, nous annoncent qu'ils ont décidé de s'inscrire à celui de Lucerne qui se déroulera en même temps que Lausanne. Et mince, il n'en a pas fallu beaucoup plus pour que David et moi décidions de nous inscrire à celui de Lausanne malgré tout...pression sociale quand tu nous tiens.

Dès lors, il ne reste que 4 semaines jusqu'au jour-J, et les semaines de reprise tranquille se transforment en préparation expresse pour le marathon. Quelques séries sur piste, deux ou trois footings longs pour découvrir ce qu'est le rythme marathon et il ne reste déjà plus que deux semaines. Je décide alors de faire un dernier footing long et arrive à convaincre David de venir avec moi. Au programme 30 kilomètres pour se rassurer qu'on peut tenir la distance. Malheureusement, après 27 km les jambes font mal partout et nous finissons péniblement, avec pour moi de fortes douleurs à la hanche, genou et pied gauche. S'en suivent 7 jours de repos complet durant lesquels je me dis que dans cet état je ne prendrai pas le départ. Finalement la douleur s'estompe et je peux effectuer des footings légers la semaine précédant la course. Samedi soir, retrait des dossards et pasta-party chez Hervé et Dominique avec Carine et Arnaud car l'attente pour la pasta-party officielle est extrêmement longue.



Dimanche matin, petit-déjeuner et « yaplusqua ». Après avoir retrouvé David, Arnaud, Alexis et Matteo aux alentours de 9h30, on dépose nos affaires dans le camion et fait un petit trot en guise d'échauffement. Ce sera le premier marathon pour tous sauf pour Matteo. Sur la ligne de départ, on se place à proximité du meneur d'allure pour 3h15. C'est le temps que nous nous sommes fixés tous les 5. Ambitieux pour un premier marathon mais on se dit que malgré la préparation expresse, nous avons encore le volume engrangé durant la saison de triathlon dans les jambes. Avant le départ je suis confiant et me dis qu'il suffit de faire 22 km tranquille avec le meneur d'allure, et qu'ensuite il ne restera que 20 km avec les jambes fatiguées, comme à Morat. 10h10 coup de pistolet et c'est parti. On est tous de bonne humeur, on plaisante, des Rushtistes courant le quart ou le semi nous encouragent et les kilomètres défilent facilement. Je bois un petit verre à chaque ravitaillement et prends le premier gel au 15^{ème} kilomètre. On arrive au semi-marathon et jusqu'ici tout va bien, je bats mon record sur la distance et me dis que ce sera une bonne course.

Malheureusement, je vais déchanter peu après...au kilomètre 22, on a un peu accéléré dans un faux-plat montant et dès le kilomètre 24 je commence à me sentir un peu moins bien. Je me dis dans ma tête que dans 1 kilomètre il y a un ravitaillement et que le deuxième gel est prévu à ce moment-là. D'un autre côté je me dis aussi que ça va encore être long et je commence à en avoir marre. Au ravitaillement, je marche quelques pas pour bien boire pour faire passer le gel. Le meneur d'allure des 3h15 me rattrape à ce moment-là et je me force à repartir avec. Je fais quelques centaines de mètres en faux plat-montant à la sortie de Vevey avec le groupe mais très vite je sens que je n'ai plus les jambes, plus d'énergie et plus de mental. Je décroche et marche. Puis je me force à courir de nouveau. Puis je marche encore. S'en suivent 6 kilomètres à ce rythme durant lesquels j'en ai vraiment marre...il me reste plus de 15



kilomètres jusqu'à l'arrivée et si je ne me reprends pas, cela va me prendre plus de 2h. Anton me passe à vélo et me demande si j'ai besoin de quelque chose...je lui réponds que la ligne d'arrivée ce serait pas mal. Un peu plus tard Judith me dépasse et me dit de m'accrocher avec elle. Je la suis pendant 100 mètres et la laisse partir. A ce moment-là je pense abandonner et prendre le train à Cully.

Heureusement, peu avant Cully, juste après le ravitaillement du kilomètre 32, un coureur avec un t-shirt vert me dépasse et son rythme me convient bien. Je débranche mon cerveau et décide de me calquer sur son allure. Je me répète dans ma tête qu'il faut absolument suivre ce type en vert. A Cully, mon papa et mon frère sont là pour m'encourager et ça me redonne un peu de motivation. Je fais le stock de nourriture au ravitaillement de Cully et repars sur un bon rythme. A ce moment-là, Claude arrive en vélo et m'accompagne, il tombe vraiment à pic. Il me dit que Daniel et Jean-Claude ont couru en 2h35 et 2h37 à Lucerne, quelles machines! Cendrine et PA nous rejoignent peu après à vélo aussi, et les trois m'accompagnent jusqu'à Lutry. Lorsque je veux marcher, je me fais remettre à l'ordre direct, du coup je suis obligé de courir. A Lutry je marche au ravitaillement et le meneur d'allure des 3h30 me dépasse. Impossible de repartir avec, dans la montée à la sortie de Lutry j'ai des crampes et je passe le 39^{ème} kilomètre en 8'36". Une fois la montée passée, je me mets à courir et cette fois-ci je sais que je ne marcherai plus jusqu'à l'arrivée. A 1 km de l'arrivée, Cendrine m'annonce que David est juste devant et est dans le dur...je me dis que si je peux le rejoindre on peut finir ensemble et que ce serait sympa. Je reprends 1 minute dans le dernier kilomètre mais termine malgré tout 30 seconde derrière lui en 3h33'36".



« Belle foulée
à l'arrivée »



Une fois la ligne passée, les muscles se refroidissent et marcher pour aller récupérer les affaires est un calvaire. Je rejoins Arnaud qui lui n'as pas craqué et a terminé en 3h14. J'apprends qu'Alexis a eu un petit coup de moins-bien mais termine malgré tout en 3h21. Malgré mon temps qui est 18 minutes plus lent que ce que j'avais initialement prévu je suis très content d'avoir terminé mon premier marathon. En vue du manque de préparation c'était probablement une bêtise, mais cela m'a permis d'apprendre plusieurs choses et cette bêtise était donc nécessaire.

- 1) Lors des prochains marathons, il faudra manger plus et surtout commencer de manger plutôt.
- 2) Malgré le volume, effectué lors de la saison je manquais probablement de footings longs.
- 3) Craquer sur un marathon c'est perdre environ 1 minute par kilomètre.
- 4) Je me réjouis déjà du prochain qui sera celui de l'Ironman à Francfort.

Merci à tous pour vos encouragements et conseils, mis à part quelques kilomètres j'ai passé une super journée!

Matthieu

Nathalie, après une saison 2015 en mode spectatrice due à sa grossesse, a repris le sport assez rapidement (mais prudemment !) comme toute bonne sportive accro ;-), et elle s'est dit... « pourquoi pas quelques triathlons en 2016 ? On verra selon la motivation ! »



L'idée était vraiment : plaisir avant tout...et j'ai d'abord dû m'adapter à ma nouvelle addiction, en plus du sport : ma fille ;-)! Donc il a fallu caser quelques entrainements selon l'envie entre le boulot, les gardes au boulot, l'organisation familiale/crèche et les chouettes moments en WE en famille ! Mais selon mon mode de vie « si on veut on peut il suffit de s'organiser ! » et aussi grâce à mon homme conciliant et également sportif - donc qui comprend mes besoins de sport - on a facilement réussi à trouver le bon ratio sport/famille ;-)! Mais du coup, plus du tout envie de partir rouler 5h le WE et perdre des précieuses heures avec ma fille...donc j'ai misé sur la qualité des entrainements plutôt que la quantité (PA, j't'expliquerai ;-)!) ! Et sur le plaisir bien sûr ! Avec un été aussi beau c'était pas difficile ! J'ai trouvé quelque compagnon d'entraînement et sinon j'ai été seule.

Après les 10kils de Lausanne, le Grand-Prix de Bern et un petit tri d'échauffement (de reprise) aux championnats du Monde de Préverenges (avec 100kils de vélo dans les jambes !!), avec des bons chronos en prime, me voilà inscrite pour celui de Vevey, que j'ai toujours adoré pour son parcours vélo magnifique, et son ravitaillement à l'arrivée ;-)))mmmm avec plein de nectarines, chocolat et yoghourts (pas besoin d'aller faire les courses après !)

28.08 : Réveil beaucoup trop tôt pour un dimanche, jme dis au moins le lac sera calme ! Je prends le train à l'aube...et non je vois durant tout le trajet que le lac est super agité !mais il fait grand beau donc la motiv' est là !

Pas beaucoup d'oranges dans la zone de départ, petit échauffement seule, et je retrouve pour le départ une copine « non Rush-tiste », fraîchement maman aussi, avec qui j'ai roulé qq's fois durant l'été ! (déjà proposé un BV les gars...elle a pas le temps de venir aux entrainements avec nous, sorry;-(... !)

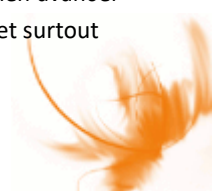
C'est parti dans les vagues, ça bastonne comme d'hab avec toutes ces miss ! mais l'eau est bonne, et je trouve un vague rythme (vous savez, moi la natation j'ai un seul rythme !), et ça passe vite ! Je sors de l'eau, ouf, le pire est fait, et je profite pour dépasser qq's miss déjà en courant vers la zone de change, courir ça je sais faire !

C'est parti pour le vélo, il fait grand beau et la Corniche arrive vite, alors que je suis encore bien essoufflée de ma natation et de ma course en sortant du lac ! Je rattrape ma copine (très bonne nageuse !) au début de la montée, on papote un petit coup puis je la laisse pour monter à mon rythme en admirant le paysage ! Arrivée en haut sur le plat je suis avec une concurrente et lui propose qu'on se relaie -puisque le drafting est autorisé - en attendant qu'un troupeau d'hommes nous dépasse ! On se fait rattraper à Chardonne par un petit peloton de 5 filles, où il y a ma copine, et du coup on est 7 à rouler ensemble ! On enchaine les relais avec ma cops, et au bout de 3 chacune, je dis aux autres qu'elles peuvent aussi aller devant (non, mais !) !ça tient un petit bout sur la route du lac, mais ensuite on se détache devant avec ma copine et une autre fille ! On roule vite...jme dis ouhlàlà les entrainements ont été efficaces ! Mais non, on tourne à Cully et Vlan le megavent dans la face...ahahah on perd quasi 20km/h d'allure !!!Ah voilà pourquoi on roulait vite ! Y'a de telles rafales qu'une touriste à vélo tombe 10 m devant nous, ouf, juste pu l'éviter ! Elle crie donc elle est consciente et elle est accompagnée donc pas besoin de m'arrêter en tant que doc !;-) Et elle avait l'air de pas avoir grand chose...

Bref on continue notre lutte contre le vent, à 3 pour se relayer ! Mais super plaisir à pouvoir rouler en course avec ma copine ! On se dit que nos petits entrainements paient ;-)

Vers Rivaz un troupeau d'hommes nous dépasse et on s'y accroche...pour une fois c'est possible...bon, avec les cuisses qui brûlent...mais bien sûr cela n'a pas plu à certains de ces mâles qui commentaient ouvertement « ah mais ces miss qu'est-ce qu'elles ont à rouler avec nous ! »...vous imaginez bien, me connaissant, que jme suis pas gênée pour leur répondre !

On arrive sur Vevey, enlevage de chaussures (ah c'est bon j'y arrive encore...), zone de transition rapide et c'est parti pour la course à pied ! bonnes sensations, je suis malheureusement assez seule un bon bout, donc jme trouve un rythme, et essaie de bien avancer mais pas très motivant d'accélérer quand y'a personne devant ! A la fin du 1^{er} tour je retrouve quelques gars qui avancent et surtout



TRICYCLE

je vois mes supporters, mon homme et ma fille, ce qui me motive encore plus pour le 2^{ème} tour ! j'accélère et m'accroche à un gars qui avance bien ! Pour le dernier kil j'essaie d'accélérer et pense à ma fille que je vais retrouver et au ravitaillement (le fameux !) ...et voilà, entrée dans la piscine, petit tour sur l'herbe qui achève bien et c'est l'arrivée !!!

Super course, 1x de plus, avec ravitaillement comme dans mes souvenirs ! Je vous recommande !

Y'avait même Nicola Spirig dans la zone d'arrivée, en prime !

Après avoir dévalisé le ravito, ptite douche et profité du soleil et du lac avec ma ptite famille sur la plage....Donc dimanche au soleil réussi : concilié sport et famille ;-)! Que du bonheur !

Comme quoi, avec des entrainements courts mais justes, et de la motivation et du plaisir, on peut y arriver !

Nathalie

Classement UCHI 2016

La saison pour le classement UCHI est terminée. Voici le top 25 avec la belle victoire de Joël. BRAVO!

1 Schintgen Joël	948	14 Battista Vincenzo	466
2 Besse Daniel	920	15 Cavedon Gilbert	402
3 Besse Jean-Claude	900	16 Lamard David	392
4 Gerosa Cendrine	883	17 Wenger Nathalie	368
5 Forchelet David	702	18 Marmillod Vincent	337
6 Rüegg Matthieu	689	19 Vallini Matteo	303
7 Bongard Judith	664	20 Delbaere Alexis	293
8 Morel Philip	590	21 Besse Pierre-André	267
9 Gelb Arnaud	580	22 Pittet Nicolas	263
10 Rodari Léa	560	23 Randin Olivier	252
11 Sainlez Estelle	558	24 Schiltz Philippe	241
12 Rognon Carine	527	25 Guidetti Hervé	240
13 Naulin Vincent	304		



Podium 2016

Philip

14

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.