

Edito :

Première édition 2017

Le Rushteam a déjà fait ses camps en Andalousie et à Porrentruy et se prépare pour les premiers triathlons.

Dans cette édition vous retrouverez un extrait du travail de maturité de Léa Rodari, qui s'est penchée sur la motivation et les difficultés des triathlètes en situation de handicap

Gianna

Dans ce numéro :

Un autre regard sur le triathlon 2-4

Camp Garrucha 5

TDFO 7

20 km 8

Porrentruy 9

Le Mot du Président

J'ai l'honneur d'écrire mon premier mot du président ! Tout d'abord je veux remercier Joël pour avoir conduit pendant une décennie notre club et l'avoir amené là où il est aujourd'hui. Nos athlètes, jeunes et moins jeunes, participent avec entrain à de nombreuses courses nationales et internationales tout au long de la saison ; les performances s'enchaînent, mais avant tout chacun prend du plaisir à participer et à se retrouver à nos entraînements.

Comme nouveau président je veux poursuivre cette politique et j'ai la chance d'être entouré par un comité alliant la sagesse des anciens au dynamisme de deux nouvelles recrues. Je crois beaucoup au bénévolat. Grâce à l'engagement de chacun, nous pouvons maintenir nos cotisations au plus bas. La municipalité d'Ecublens nous assure aussi un soutien discret mais oh combien important (mise à disposition de la piscine et de la salle de gym). Les objectifs de chacun sont très variés, allant de « championnat du monde » à Préverenges à l'Ironman de Frankfurt, sans oublier les autres disciplines telles que le trail ou le swimrun. Nos entraînements doivent donc rester exigeants et structurés mais ouverts à tous.

Côté sorties, quelques highlights : la 23^{ème} édition du TDFO, le semi de Doussard avec jour-

née d'« échauffement » à Annecy, Préverenges, l'Ironman à Frankfurt et les 20 ans du club.

La saison 2017 est déjà sur de bons rails : j'en veux pour preuve les deux camps d'entraînement à Mojacar et à Porrentruy. En Andalousie, nos 16 membres ont largement profité du soleil espagnol. Merci pour l'ambiance et les sorties conviviales. En écrivant ces mots, je récupère de Porrentruy, pour une fois sans une goutte de pluie. Une bonne vingtaine de Rushtistes ont parcouru de nouvelles routes selon un programme préparé par Gabi. L'apothéose le dernier jour avec le GS Ajoie : un peloton de 40 cyclistes raflant tous les records le long du Doubs.

Je me réjouis en particulier de voir régulièrement de nouvelles têtes à nos sorties. Cela renforce la motivation de chacun et annonce de belles performances dans l'avenir. Nous sommes maintenant sur la liste des sports universitaires, j'espère que cela nous permettra de renforcer notre groupe de jeunes.

Les traditionnels 20km de Lausanne se sont déroulés le week-end passé, les oranges y étaient fortement représentés.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente saison 2017.

Vive les oranges

Pierre-André

Prochaines dates importantes



12-14 mai	TDFO
04 juin	Half Doussard (sortie club)
18 juin	Tri Préverenges
09 juillet	Ironman Frankfurt (sortie club)
06 août	Tri Nyon

UN AUTRE REGARD SUR LE TRIATHLON

L'an dernier, Léa Rodari, notre plus jeune triathlète au Rushteam, a dans le cadre de son travail de maturité, « redécouvert » le triathlon, à travers les perceptions de personnes en situation d'handicap physique. Elle nous présente ci-dessous le fruit de ses recherches, ainsi que son ressenti.

N'avez-vous jamais été impressionné par une personne en déficience physique terminant une épreuve sportive ? Ne vous êtes vous jamais demandé ce qui la motive à pratiquer du sport ? C'est à partir de ces questions que je débute mes recherches sur la motivation des athlètes en situation d'handicap à pratiquer du triathlon.

Sans motivation, l'être humain n'entreprend rien. Le sport est un des révélateurs de cette disposition humaine, qui permet de se dépasser avec plaisir. Les deux types de motivation qui interviennent pour expliquer les performances sont la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque. De manière générale, plus la confiance en ses capacités domine, soit la motivation intrinsèque, plus l'athlète est performant.

Le sport handicap naît à la fin de première guerre mondiale dans le contexte des mesures de réadaptation proposées aux soldats blessés. Il prend de plus en plus d'importance dans notre société grâce au progrès de la technologie et de la médecine d'une part et d'autre part, grâce aux revendications sociales égalitaires. Les personnes atteintes de déficiences ont souvent été victimes de discrimination. Aujourd'hui, le regard des humains « valides » envers les personnes en situation de handicap a changé. La pratique d'un sport, mise à part le plaisir qu'elle offre, permet d'une part le maintien en santé et d'autre part facilite l'intégration des personnes en situation de handicap dans la société. Néanmoins, selon les atteintes à la santé de la personne et ses possibilités effectives de pratiquer un sport (équipement, déplacements, ressources, etc.), celui-ci ne jouera pas le rôle intégrateur voulu. Les politiques en faveur du sport handicap jouent un rôle clé dans l'accessibilité au sport pour ces athlètes. En regard d'autres Etats, la Suisse peut faire mieux.

Le paratriathlon est un handisport (sport accessible uniquement aux sportifs en situation de handicap physique et sensoriel (ici uniquement visuel). L'été dernier, en 2016, lors des XV^{ème} Jeux paralympique d'été à Rio, le paratriathlon devient une discipline olympique. La distance officielle est de 750m de natation, 20km de vélo et 5 km de course à pied. Les athlètes sont divisés en cinq catégories définies selon un nombre de point attribué à l'athlète, ainsi que le type de vélo utilisé. La catégorie PT1 regroupe tous les athlètes utilisant un handibike couché pour la partie cyclisme et un fauteuil roulant pour la partie course à pied. Les catégories PT2 (limitation sévère) à PT4 (handicap léger) regroupe des athlètes pouvant utiliser un vélo traditionnel adapté et courir avec ou sans prothèse. La dernière catégorie, PT5, est pour les athlètes malvoyants. Ces derniers utilisent un tandem pour la partie vélo et pour la natation et course à pied sont reliés avec une corde à leur guide. Le déroulement et les règles (carton, pénalité, ..) du paratriathlon sont identiques à celles d'un triathlon classique.

Afin de compléter mes recherches théoriques, j'ai interrogé neuf paratriathlètes oralement ou par mail. J'ai également eu la chance d'aller voir une étape de la Coupe du Monde de paratriathlon à Besançon, le 19 juin 2016. Toutes les photos ont été prises lors de cette course. C'était impressionnant de voir concourir les meilleurs paratriathlètes du monde aux déficiences très variées. De plus, les contraintes liées à leur déficience que nous imaginons « paraissent » représenter aucune difficulté pour ces athlètes.

Les répondants ont depuis toujours pratiqué du sport. Leur passion du sport persiste malgré leurs changements de vie. Celle-ci permet d'affronter leur nouvelle existence, sur le plan physique comme sur le plan psychique. Elle contribue à leur confiance en soi. En voici quelques illustrations

« Mon but est simplement de revivre comme avant »

« Quand j'ai eu mon accident, je pensais que je ne pourrais plus rien faire, et lorsque je me suis rendue compte que c'était faux, cela m'a ouvert beaucoup de perspectives : la vie continue, mais pour certaines choses, il faut le faire différemment. »

« C'est une revanche contre la vie car on m'a souvent dit qu'il ne fallait pas que je cours. Mon rêve est de participer à l'Embrunman dans quelques années »

« J'ai toujours vécu dans le sport et par le sport, mon vélo est une extension de ma personne. Donc qu'importe de pédaler à une ou deux jambes ? »

« Je ne me sens pas limité, j'arrive à le faire ! Il est évident que je me déplace moins vite, que je cours moins vite qu'une personne qui a deux jambes, cependant je peux le faire ! »

« Le sport renforce cette sensation de ne pas être handicapé, mais d'être comme tout le monde ».

UN AUTRE REGARD SUR LE TRIATHLON

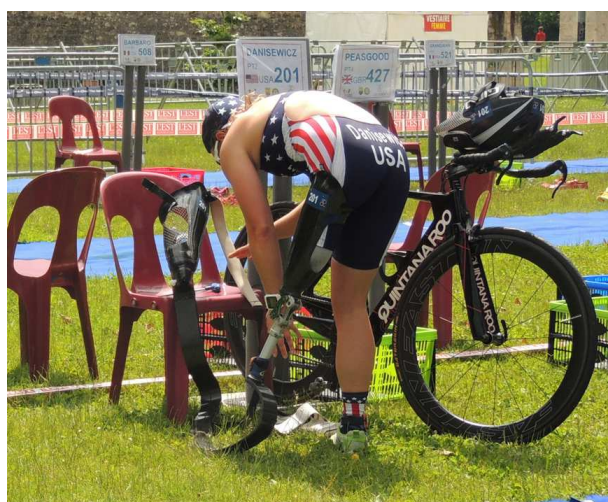
Nous ressentons dans leurs propos l'importance du sport dans leur vie. Dans la dernière citation, l'athlète exprime que le sport de compétition oblige le grand public à considérer les sportifs en situation d'handicap comme des sportifs à part entière.

Lors de ma défense orale, j'ai comparé les motivations à s'entraîner au triathlon de quelques triathlètes à ceux des paratriathlètes. Comme attendu, il n'y a aucune différence ! Les mêmes facteurs, tels que le plaisir, la passion, l'envie de progresser, la préparation à une course future, sont les facteurs les plus présents dans les réponses qui m'ont été données. Sur une échelle allant de 1 (pas d'importance) à 5 (beaucoup d'importance), ces facteurs se situent autour des 4 ; 5 pour les deux groupes d'athlètes. Les facteurs relevant de la motivation extrinsèque, comme le fait de se référer à une autorité scientifique ou morale, par exemple le médecin et, ou l'entraîneur ne sont que peu mobilisés. Ils se situent sur cette échelle à 1 ; 2.

La motivation personnelle porte les personnes en situation de handicap à surmonter les limites que leur impose leurs déficiences comme les athlètes valides. Le regard que nous portons sur ces athlètes est souvent biaisé par l'importance que nous accordons à leurs limites, alors que ceux-ci ne se perçoivent pas comme des athlètes « handicapés ».



Première transition d'un athlète de la catégorie PT1. Les deux « Handler » portent l'athlète de son fauteuil à son handcycle. Cette catégorie, PT1, bénéficie de deux handlers par personne tandis que, les catégories PT2 à PT4 ont le droit à une seule personne. Concernant la catégorie des athlètes malvoyants, aucune aide n'est autorisée, car le guide joue en partie se rôle.



L'athlète est en train de mettre sa prothèse de vélo. Sur celle-ci, le clip est intégré à sa prothèse. D'autres athlètes utilisent un système d'aimant.



Photo prise au moment du « défilé » pour regagner la ligne de départ.

Les deux femmes ont un handicap « léger » (catégorie PT4). Les hommes de derrière ont des handicap considéré comme « moyen » (catégorie PT3). Nous pouvons remarquer que les handicaps sont très variés, même au sein d'une catégorie. Ceci est dû à au système de point, (car une personne peut avoir beaucoup de peine à nager, mais peu en vélo et en course à pied peut se retrouver avec une qui a beaucoup de peine en course à pied et relativement peu en natation et en vélo.)



Les athlètes de la catégorie PT1 sont les seuls à ne pas pouvoir descendre du vélo. A la ligne précédant la zone de transition, ceux-ci doivent s'arrêter pendant 5 secondes.

UN AUTRE REGARD SUR LE TRIATHLON



Cette photo illustre la coordination et l'agilité des athlètes qui descendent du tandem. Le guide compte afin que les mouvements soient simultanés. Cependant, certains duos s'arrêtent, déclinent et posent le pied, puis descendent du tandem.



Partie course à pied



Check-in. L'arbitre est en train de mesurer les dimensions de la roue avant. Comme au triathlon, il y a certaines normes à respecter.



Arrivée avec le guide



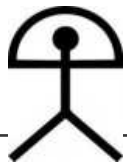
Course à pied, catégorie PT1.



Podium catégorie PT5 Femmes

Merci à ceux/celles qui ont contribué et bonne saison sportive à tous.

Léa



CAMP DE VÉLO À GARRUCHA 2017

Nicolas Pittet est un habitué des camps vélo en Espagne. Voici son récit de la semaine



Le camp de vélo du début de saison est l'occasion de faire une semaine de sport complète. Généralement je compte sur la saison de ski de fond pour ne pas être à la traîne dans le groupe Los Lopetos. Mais cette année rien ne va comme je le souhaite: une jambe gauche qui coince, 0 km de ski de fond, une grippe avec otite 4 semaines avant le camp suivi d'une sinusite. Bref je vais à Garrucha avec 10% de ma Vo2max en moins, dopé aux antibiotiques. Le but sera de se refaire un semblant de santé.

1ère journée: levé à 4h du mat avec 3h de sommeil.... La journée sera longue. Après le voyage, la prise du vélo, le repas, on part pour le petit tour de mise en jambe avec les Oranges. Dans la seule montée du tour, je n'arrive pas à suivre. Philip fait le poisson pilote pour me ramener dans la descente... Bilan plus longue sortie de l'année 70km. Temps de récup préconisé par ma montre: 53h...



Le deuxième jour se fait toujours "pour notre compte". Deux groupes se constituent. Les Los Lopetos sont de retour! On se fait même un sous groupe dans les Los Lopetos pour prendre un raccourci mais avec la montée de la mort (pour des Los Lopetos) du Canyon... Avec Val et Dominique on fait cette montée de près de 10% sur plusieurs km comme des chefs pour aller manger à Lubrin avec le groupe B au complet! Retour par Bedar (la montée est longue quand on l'a pas trop de souffle...): Bilan: plus long tour de l'année (presque 100km) et temp de récup 48h.....

Le troisième jour se fait avec les "GueteMorge" dans le groupe 3 et je fait de nouveau mon plus long tour de l'année (+100m que le jour précédent) et mon temp de récup baisse toujours. Rebelote pour le 4ième. Le 5ième jour, jour de repos est troqué pour une sortie pour décaler la Königsetappe pour raison de pluie probable. Le jours de repos se fait cool. Petite trotte de 6km pour voir comment tient la jambe gauche (ça tient!). Ensuite repas festif et convivial à Mojacar et retour à pieds par chez les Belges....



La Königsetappe nous mène dans les paysages des westerns spaghetti avec une jolie balade sur la via verde. Les 146 km sont bien passés. La dernière sortie s'annonce plus cool (86km), mais le relief (1400m de dén.) est usant. La pause de midi se fait sur une plage dans un cadre magnifique.



La semaine s'est bien déroulée dans un groupe qui n'a pas trop dû m'attendre. Bonne ambiance et à la cool durant toute la semaine! La forme vélo n'est pas exceptionnelle (aucune possibilité d'attaque en montée) mais elle me permet de faire 150 km sans être détruit à la fin!

Nicolas

Anton Chatelan est un sportif accompli. De la rando en hiver avec plusieurs participation à la Patrouille des Glacier, des courses à pied, des triathlons avec plusieurs IM, ...

Il continue à s'entraîner pour le plaisir, souvent avec sa chienne Jayma et participe à des compétitions.

Le 1er avril il était au départ à Cheseaux.

Samedi 1^{er} avril, 15h15, me voici encore une fois sur la ligne de départ d'une course à pied. Plus précisément celle des Traîne-Savates à Cheseaux-sur-Lausanne. La météo de ce début d'année, particulièrement clémente, est très favorable aux activités extérieures et les conditions de ce jour sont excellentes.

Le parcours de 10,3 km m'est bien connu et mon plaisir est sans cesse renouvelé lorsqu'il s'agit de courir ici. J'apprécie particulièrement la partie forestière d'environ 7 km dans le Bois de la Chasse ! Un terrain de jeu que je connais beaucoup mieux depuis bientôt 3 ans. En effet, depuis quelques années j'ai cessé de me préparer pour des courses longues distances et mes entraînements pour la course à pied ne respectent aucun planning ou programme précis. Ils se construisent essentiellement autour de « balade-jogging », en principe en forêt, et le plus souvent accompagné de ma chienne « Braque de Weimar » nommée Jayma. Elle fêtera ses 3 ans en juillet et nous apprécions les balades dans la région de l'Ouest-Lausannois, que cela soit au Taulard à Romanel, dans le bois de Montassé à Crissier, le long de la Venoge ou encore ici à Cheseaux-sur-Lausanne. Des terrains de jeux aux sols agréables, souples et adaptés aux chevilles délicates et fragiles que sont devenues les miennes. De plus, le simple fait de voir ma chienne gambader et sauter de tout côté me remplit de joie. Quelle meilleure motivation que de courir dans de telles conditions.



Et ma course me direz-vous ?

Sans véritable repère, à part la Kerzerslauf de mars sur un joli parcours forestier et de chemin blanc, un peu vallonné, pour 15 km et que je connais bien aussi, je décide de courir tout en souplesse et sans me fixer de limite de temps.

Sur la ligne de départ, mon épouse Esmeralda est là avec Jayma qui ne comprend pas très bien pourquoi elle doit rester de l'autre côté de la barrière, elle aurait tant aimé m'accompagner une fois de plus. A relever aussi qu'avec tant d'années dans ce milieu des courses populaires, me voilà entouré de connaissances et amis à qui je dis « bonjour et bonne course... ». Puis, « feu », c'est parti, le peloton se met en mouvement : faut y aller !

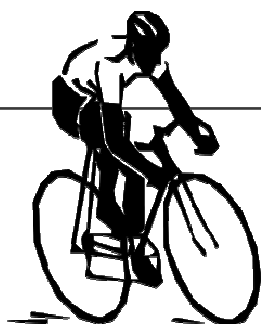
Les kilomètres défilent rapidement et s'avalent avec facilité et aisance du début à la fin. Le rythme est régulier, à peu près 4 minutes au km et les sensations sont idéales. La boucle est ainsi bouclée en 40 minutes et quelques, je n'ai pas vraiment vu le temps passé !

L'après-course est un joli moment de retrouvaille. Esmeralda et Jayma sont là, ainsi que pleins d'amis avec qui on (re)fait la course. A écouter et réécouter les récits, on a presque l'impression que certains ont couru un marathon ... mais ça vous connaissez aussi.

Courir avec plaisir et pour le plaisir comme objectif est un grand bonheur que j'apprécie chaque jour davantage. Un bon moyen d'évacuer du stress et de garder l'équilibre !

Bonne saison à toutes et tous.

Anton



TDFO 2017

Le TDFO est une ballade cycliste interne du Rushteam qui a pour but de permettre aux membres d'accumuler beaucoup de kilomètres à vélo lors un weekend sympa pour préparer la saison.

En 2017, le Rushteam organisera la 23^e édition consécutive du TDFO.

Étapes

Le TDFO 2017 est un TDFO sur 2 jours et demi sur le week-end du vendredi soir 12 mai au dimanche 14 mai (sans nuitée à l'extérieur) composé des étapes suivantes :

CLM prologue (ve 19h) 4.8km Echandens ([Strava de J-C en 2016](#))

Étape 1 (sa 10h) 110km Bussigny-Bussigny via Mollard-Mollendruz ([Strava de J-C en 2016](#))

Étape 4 (di 10h) 65km Bussigny-Yverdon ([Strava de J-C en 2016](#))

CLM final (di 14h) 31km Yverdon-Bussigny ([Strava de J-C en 2016](#))

Liens utiles:

[Post sur le forum.](#)

[GPX exporté de Strava.](#)

[Doodle d'inscription](#) *N'hésitez pas à vous inscrire!! Vous serez intégré à une équipe.*

Équipes

Le TDFO 2017 est composé d'un peloton mixte séparé en trois équipes dont la répartition a été faite à la pasta-party après les 20km de Lausanne.

équipe "Daniel" (maillots Eitzinger)

Daniel, Cendrine, Matthieu, Arnaud, Josué, Joël Schintgen, Giorgio, Didier, David Lamard.

équipe "Jean-Claude" (maillots Rushteam)

Jean-Claude, Judith, Philip Morel, David Forchelet, Gilbert, Alexis, Philippe Schiltz, Hervé, P-A, Anton.

équipe "plaisir"

Gianna, Aurélie, Carine, Estelle, Joël Stauber, Kaïzad.

Sécurité

Pas de blessés! Malgré quelques analogies faites aux grands tours cyclistes, le TDFO a pour principe premier de constituer un entraînement de début de saison et non une course pour un classement. Il se déroule sur route ouverte et non sécurisée. Il en va par conséquent de la responsabilité de chacun de respecter impérativement le code de la route, de ne pas prendre de risques inutiles, et de se comporter correctement en peloton pour y participer.



Arnaud Gelb, toujours en queue de peloton à l'entraînement, mais jamais à la peine, car quand le groupe accélère, il suit sans problème. Au 20 km il fait pareil et remonte gentiment les places...



Daniel

Jean-Claude

Je fais cette course avec un sentiment de revanche et un peu d'appréhension, car il y a 2 ans je n'ai pas seulement réussi à me mettre mal dès la 1^{er} montée, mais j'ai aussi traîné une blessure qui m'a bloquée pendant plusieurs mois.

Après l'échauffement avec le Rushteam, il est temps de se placer dans le bloc de départ. J'essaie de me mettre à côté d'un maillot orange, mais avec tout ce monde j'abandonne l'idée de me faufiler.



Philip

Matthieu



Arnaud



Josué

Le départ est donné, je vérifie régulièrement la montre pour ne pas partir trop vite. Après être passé devant le parc olympique, ça commence à monter. Afin de pouvoir finir la course sans exploser, je m'impose des montées sans forcer en compensant en déroulant plus dans les descentes.

Je me retrouve à côté de Vincenzo puis de David, c'est drôle ils me disent qu'ils sont dans le dur, mais ils discutent tranquillement. Autour de nous les gens ont de la peine à respirer et nous jettent des regards bizarres.

Je profite des ravitaillements pour marcher un peu et bien m'hydrater. Oui, quand j'essaie de boire en courant je prends une douche. La prochaine fois j'essayerai la technique de pliage de gobelet d'Hervé.



Judith



Vincenzo

David F

La course ralentie et je retrouve Matthieu peu avant une montée, à ce moment un coureur en kilts écossais nous met de la distance, il monte bien, mais par principe je parts le rattraper.

Par la suite, je vois Philip devant pendant plusieurs km, ça me fais une bonne référence. En quittant Chaudron pour redescendre au lac, je suis content de moi car je me sens assez bien et le plus difficile de la course est fait.

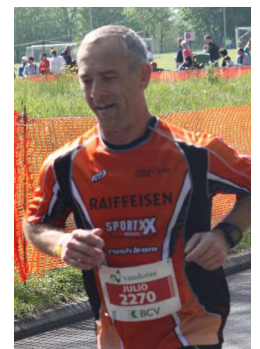
Arrivé en bas de la Vallée de la Jeunesse, j'ai encore un peu de réserve pour mettre du rythme sur le plat.

Une fois arrivé, comme je sais qu'on est tout un groupe à se suivre à peu d'intervalle, je me dirige vers l'entré du stade pour encourager ceux qui finissent.

Pour conclure, c'était une chouette course et j'ai eu beaucoup de plaisir a voir tout au long du parcours les supporters du Rushteam qui étaient là pour nous motiver.

A cela s'ajoute une bonne météo qui nous a même permis de faire la Pasta-Party dehors sur la terrasse des Besses.

C'est bon je suis réconcilié avec les 20km de Lausanne



Julio

Arnaud

Josué a découvert notre 14e édition du camp de Porrentruy. Pas de neige ni de pluie pour le vélo cette année.

C'était pour moi mon premier camp d'entraînement avec le Rushteam, étant relativement nouveau dans le club. Je me réjouissais beaucoup de ce camp, d'une part pour l'entraînement mais aussi pour faire mieux connaissance avec les membres du club, découvrir l'Ajoie et passer de bons moments. Comme on dit en Suisse, j'étais déçu en bien (entendez par là que c'était génial)! Les sorties à vélo étaient super, les entraînements de natation bien construits et tout ça dans une très bonne ambiance.

La première sortie à vélo nous a permis d'apprécier les routes mal plates du Jura et ces jolies bosses qui ne sont pas des cols. Ça roule bien, même fort et on se fait plaisir ! Le premier soir nous sommes allés manger à la pizzeria « le Régional » et son service d'une efficacité redoutable (celles et ceux qui y étaient comprendront l'ironie).

Heureusement, les pizzas étaient très bonnes.

Le deuxième jour c'était le même programme: natation le matin, pâte tomate/pesto le midi, vélo l'après-midi et enchaînement course à pied. Après un premier jour ensoleillé, nous avons eu le droit à une météo plus jurassienne avec un ciel bien couvert et des températures autour des 10°C, mais pas de pluie !

Le soir nous étions aux petits soins d'un cuisinier, cela nous changeait des spaghettis et des penne, même s'ils sont très appréciés pour faire le plein d'énergie !

Le troisième jour on a eu le droit à une initiation au water polo sous les conseils de Pierre-André après l'entraînement de natation. La sortie à vélo l'après-midi était agrémentée de jolis bosses et de belles attaques. Le soir c'est notre hôte Gaby qui nous a concocté un jambon à l'os de derrière les fagots.



Le groupe Rushteam prêt au départ



Rassemblement GS—Ajoie et Rushteam le lundi matin

De quoi prendre des forces pour le choc Rushteam + GS Ajoie du dernier jour. Choc qui fut à la hauteur avec un joli tour, un peloton qui roule fort sur le tronçon St-Hyppolyte – Glère et une belle montée du col de Montvoie. Après ce fut une dernière ration de pâte, rangements et la tristesse de la fin, même si nos corps étaient contents d'avoir un peu de récupération.

En somme un camp d'entraînement avec le Rushteam à Porrentruy c'est du sport, de beaux paysages, de la bonne bouffe, une bonne ambiance et une météo au final pas si mauvaise. Un grand merci à nos hôtes de la ferme du bonheur qui nous permettent de s'entraîner et de loger dans un cadre magnifique et un grand merci à Daniel et Matthieu pour l'organisation.



Programme des courses au classement UCHI 2017

Pour le classement UCHI, comptent les 9 meilleurs résultats sur les 11 courses possibles.

26.02 10 km de Payerne

23.04 20 km de Lausanne

12-14.05 TDFO

04.06 Half Doussard (sortie club)

18.06 Tri Préverenges

09.07 Ironman Frankfurt (sortie club)

06.08 Tri Nyon

20.08 Tri Lausanne

26.08 Tri Riviera

09.09 Tri Seeland

22.10 Lausanne Marathon

Philip

Groupe WhatsApp pour les entraînements

Afin de planifier les entraînements communs qui n'ont pas d'horaire arrêté (ceux du samedi par exemple), un groupe WhatsApp intitulé "Rushteam entraînements" a été créé.

Ce groupe permettra à ceux qui le souhaitent de se concerter pour trouver une heure et un lieu de rendez-vous qui puissent convenir.

Par principe, les discussions ne porteront que sur les entraînements et, une fois le lieu et l'heure déterminés, les informations seront communiquées sur le forum.

Si vous souhaitez le rejoindre, vous pouvez envoyer un e-mail à Cendrine (vous le trouverez sous l'espace "Membres") en précisant votre numéro.

Cendrine

Impressum



Rushteam Ecublens

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

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Gianna Besse