



#### Edito :

*Dernière édition de  
l'année 2017.*

*Une édition un peu  
spéciale avec la fête des  
20 ans du club et une  
rétrospective de cette  
magnifique année  
sportive et sociale.*

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

*Gianna*

#### Dans ce numéro :

Assemblée	2
Triathlon Yverdon	3
Reclyded News	4-6
20 ans du club	7-9
Citations des membres	10-12

## Le Mot du Président

La saison 2017 est déjà terminée ! Ce fut ma première année à la tête du Rushteam et je me réjouis de constater que les belles performances se poursuivent. Tout cela est rendu possible par toutes celles et ceux qui participent activement et bénévolement à la vie du club. Je voudrais rappeler que de nombreuses tâches sont ainsi réalisées dans l'ombre (organisation TDFO, soirée des 20 ans, pasta d'après course, camps en Andalousie ou à Porrentruy, sortie club à Dousard et Frankfuhr...). Un remerciement tout spécial à Arnaud pour l'arbitrage au nom du Rushteam et aux entraîneurs et responsable sportif. La commune d'Ecublens nous met gratuitement à disposition la piscine et la salle de gym. Je tiens à les remercier, ce n'est qu'ainsi que nous pouvons maintenir des cotisations aussi basses pour nos membres.

Au niveau de nos membres, l'ouverture vers le sport universitaire a amené cet automne une nouvelle volée de jeunes sportifs vers notre club, je m'en réjouis. Je suis convaincu qu'ils trouveront rapidement leur place dans notre structure. Je constate que quelques activités nouvelles sont apparues : swimrun, trail, raid vélo dans les alpes ...

J'encourage toutes celles et ceux qui voudraient proposer de nouvelles idées d'en parler au comité par exemple au travers des représentants des membres actifs.

D'un point de vue sportif, la saison fut à la hauteur de 2016. Grosse délégation à Frankfurt avec des temps exceptionnels chez les hommes et chez les femmes. Expédition à Hawaii pour Daniel à la clé. Mais aussi de nombreux podiums et places d'honneur tout au long de la saison sur des épreuves très diverses. Sur notre site web la « photo du mois » devient souvent la « photo de la semaine » et encore ça ne suffit pas toujours !!

Finalement j'aimerais remercier Anne et Saskia qui quittent le comité après de longues années de dévouement à nos activités. Nous les reverrons, je m'en réjouis déjà, lors de certains entraînements. Deux membres actifs, Joël Schintgen et Josué Gehring se sont proposés pour le comité.

Je vous souhaite à tous une bonne récupération hivernale en n'oubliant pas les dernières sorties 2017 : l'assemblée générale le 25 novembre, la montée à la cathé avec nos mères Noël, et pourquoi pas la Midnight Run.

*Pierre-André*

## Prochaines dates importantes



25 novembre 2017	Assemblée générale
2 décembre 2017	Escalade
14 décembre 2017	Montée à la Cathédrale
29 mars - 2 avril 2018	Camp de Porrentruy

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2017

---

## INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2017 DU RUSHTEAM ECUBLENS

Vous avez rendez-vous le samedi 25 novembre 2017 à 18h45 au refuge à Ecublens

### Fête sur le thème « karaoké »

Déguisé(e) en votre artiste préféré(e)



### Ordre du jour de l'AG 2017

- 1 Points ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Activités des activités 2017
- 6 Récompenses et trophée UCHI
- 7 Election du comité
- 8 Swisstriathlon
- 9 Programme 2018
- 10 Divers

*Nous allons proposer Joël Schintgen et Josué Gehring comme représentants des membres actifs au comité.*

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

Pour manger : souper canadien – Inscriptions sous : <https://doodle.com/poll/ss86d6wxtzfkvs8g>

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

Amies et amis bienvenus!

Bonne soirée et bonne saison 2018

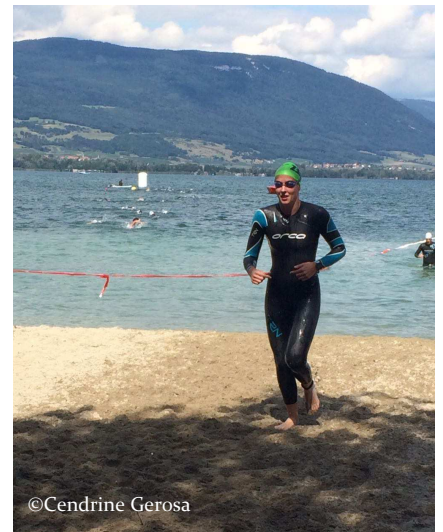
Carine, notre gentille monitrice pour la bonne technique en natation, a terminé le triathlon d'Yverdon à l'excellente 6e place avec le meilleur temps en natation. Bravo! Voici son récit.

On arrive gentiment à la fin de la saison de triathlon et je me rends compte que je n'ai pas encore amorti ma licence Swiss Triathlon. Comme je ne suis pas là pour le tri de Morat, avec Matthieu on s'inscrit un peu au dernier moment au tri d'Yverdon. Par chance, c'est une magnifique journée pour faire un triathlon. Au départ, on est que très peu de filles au départ. Ça donne une ambiance un peu familiale. Ce qui ne dure pas longtemps.



©Cendrine Gerosa

A peine le départ donné, les filles de chaque côté me nagent dessus. Là je me dis « Bon, si vous n'êtes pas cool, moi je me casse ! ». Je fais une petite accélération pour être sûr que personne ne me prenne les bulles. Puis, je m'occupe en regardant les algues et les cadavres d'écrevisses au fond du lac. Oui j'admets, la partie natation n'est vraiment pas la plus passionnante... Heureusement qu'il y a la sortie à l'australienne à mi-chemin pour varier un peu, détendre les bras (dur dur avec la combi) et avoir les encouragements des fidèles supporters.

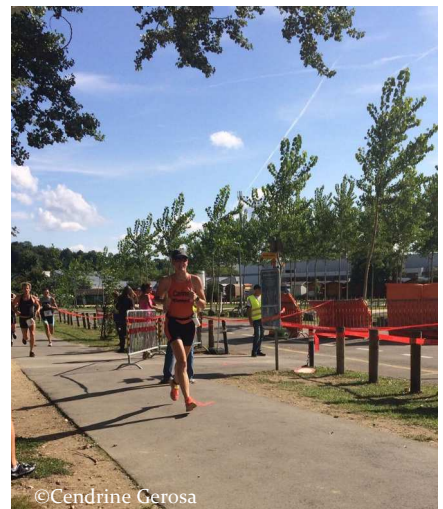


©Cendrine Gerosa



©Cendrine Gerosa

A la fin de la natation, j'ai une avance confortable sur les autres filles ce qui me permet de faire ma transition pourrie (c'est un point que je dois revoir pour les prochains tri) et de commencer la partie vélo où je peux manger et boire un peu sans être trop stressée. Peu après, arrive la première fille. Le drafting est autorisé. Heureusement, la semaine avant le triathlon, Matthieu m'avait expliqué les secrets pour ne pas se faire avoir quand on roule en peloton. Evidemment, elle se met dans ma roue. Au bout d'un moment, je lui fais comprendre qu'elle doit prendre un relais car je ne vais pas la tirer pendant 37km ! Evidemment, elle tente une attaque que je contre directement.



©Cendrine Gerosa

Merci Matthieu de m'avoir dit de ne jamais être à 100% quand on est devant pour pouvoir réagir aux attaques ! Je lui explique (enfin j'essaie en allemand) qu'on pourrait collaborer. Au 3<sup>ème</sup> tour (sur 5), une deuxième fille nous rejoint. Ça soulage un peu les relais. Puis au 4<sup>ème</sup> tour d'autres filles arrivent peu à peu. A la dernière montée du dernier tour ça commence à s'exciter, on est 6 filles et ça attaque dans tous les sens. Je les laisse partir. J'ai envie de réussir à finir les 10kms de course à pied qui viennent après et de toutes façons je n'ai pas vraiment de chance pour le podium (les premières courent en 42 minutes et moi en 50). Le premier tour de çà se passe bien, le parcours est sympa, ça change souvent et il y a pleins de supporters ! Le deuxième tour se passe. Au bout du 3<sup>ème</sup> je commence à avoir un peu marre, on commence à connaître le paysage. Finalement, l'arrivée ! Je suis contente de ma performance et d'avoir fait un joli après-midi de sport.



©Cendrine Gerosa

Podium de Martin (2e)

Merci à tous les supporters, à Martin pour nous avoir pris pour les trajets et pour son analyse de parcours et au Rushteam pour le soutien et la motivation durant les entraînements et les compétitions !

*Carine*



## « RECYCLED NEWS » :

On parle beaucoup de Sion 2026, je préfère vous parler d'Ecublens 2017, ou plutôt vous l'illustrer par une petite rétrospective!

La préparation printanière débuta avec un camp en Andalousie, une région qu'une partie d'entre nous connaît bien. Comme chaque année le Rushteam y a mis de l'ambiance ! Le sport c'est une chose, mais l'esprit d'équipe ne doit pas être négligé.



©Pierre-André Besse



©Pierre-André Besse

Deuxième camp d'entraînement à Porrentruy cette fois, là aussi nous avons parfait les relations sociales. Merci à Gaby et Stéphanie pour l'accueil toujours chaleureux et au GSA qui nous ouvre leurs parcours. La préparation se termine par un TDFO avec deux équipes, enfin ce qu'il en reste à la fin... entre crevaisons, chutes et abri de fortune.



©Pierre-André Besse

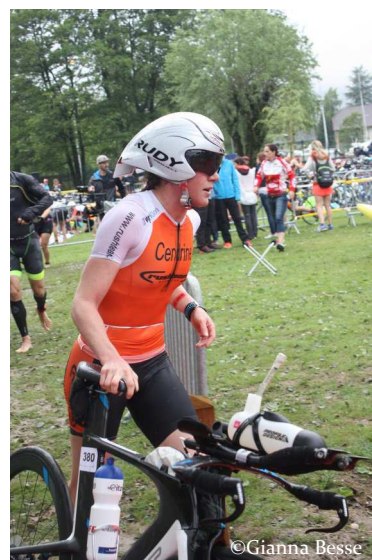


©Benoit Toulemonde

Nous étions enfin prêts pour les premières sorties club : les 20 km de Lausanne et le semi de Doussard où nos oranges débarquèrent en nombre et en qualité.



©Gianna Besse



©Gianna Besse

La saison était bien lancée et nous retrouverons nos membres sur tous les fronts :

courses locales (Préverenges, Nyon, Lausanne,...), circuit national (Zug, Morat,...), et international (Milan, ...)

## « RECYCLED NEWS » :



Deux équipes à Lausanne, en Master nous étions maîtres ! Des longues distances (Frankfurt, Chtiman, Swissman ...) avec en particulier deux sub-9 à Frankfurt (Daniel et Jean-Claude) ainsi qu'un record femme du Russteam explosé par Judith !

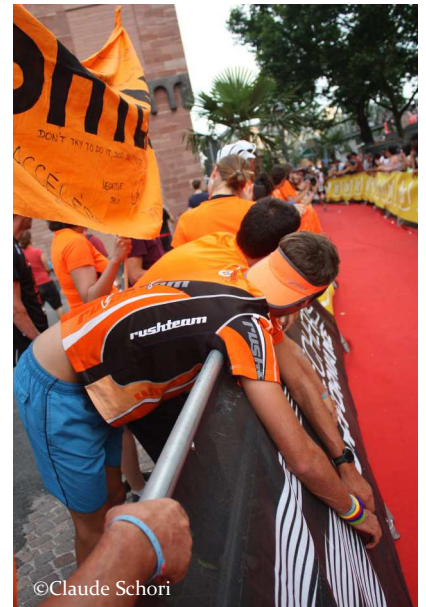


## « RECYCLED NEWS » :

Une participation à Hawaii pour Daniel avec une exceptionnelle 5<sup>ème</sup> place dans sa catégorie



..sans oublier les trails, marathons, et swimrun.. et surtout les entrainements en communs et les belles sorties vélos du dimanche !



*Pierre-André*



J'ai demandé à Daniel de m'écrire un texte sur son Ironman, sans répéter son récit de KONA que vous pouvez lire sur son [blog](#).

Bzzzz, Bzzzz... Salut toi, camarade moustique ! Viens, posons-nous sur cet oranger pour discuter un peu d'un pèlerinage pour nous autres diptères. S'il est des insectes qui chantent tout l'été dans notre belle région, parfois certains d'entre nous se concentrent une saison entière sur de longues mélodies tout de calme et de continuité qui, quand elles ne convainquent pas leur public dès les premiers accords, le feront certainement sur la longueur. Je m'égare toutefois ; revenons à nos plantes et leur suc si délicieux. Les oranges présentes en nombre à Francfort à l'apogée de la saison ont dû faire place à bien moins d'ibiscus en octobre. Pourtant, l'essaim de moustiques assoiffés et prêts à voler un demi-Pacifique pour butiner n'y est que plus dense. Les ailes affûtées, la trompe prête à se déplier ; l'agitation de la semaine précédente se ressent sans tension, quand bien même tout le village bourdonne comme des orpailleurs se ruant autour d'un potentiel filon. Un vrai business spécialisé en petites bêtes volantes comme toi.



©Gianna Besse

Sache pourtant rester calme, cher moustique. Il te faut attendre dans cette chaude et chaleureuse ambiance le samedi magique où les bourgeons écloront en de belles fleurs à nectar ou à collier. Alors, petit, il te faudra traverser les eaux et le sel dans un océan, défi connu comme cette machine à laver ta voilure. Ainsi purgé, tu pourras te lancer à ta quête au travers des épreuves de la lave et du vent. Élané comme un avion, tu voleras de tes propres ailes ; malgré tout entouré constamment de tes compères. Frôler avec ceux de devant se produira parfois, mais ne te risque pas à t'accrocher trop régulièrement sous peine de voir un motard sortir sa redoutable tapette. Inévitablement, tu auras déjà chaud et apprécieras les fréquentes oasis violettes, couleur des T-shirts que portent les petits nains féériques. Profite de leur gourdes à la contenance presque magique et tu tiendras ainsi, si le vent le veut bien, jusqu'au plat de résistance. Tu quitteras à ce moment ta position couchée pour te relever et montrer honorablement ton torse comme si ton nom y était inscrit dessus. Courant alors comme un coq, tu te demanderas parfois pourquoi marcher ne suffirait pas. Fort heureusement, tu resteras confiant et l'insecte de fer en toi saura qu'il te faut rejoindre ton but au plus vite pour ce steak saignant dont tu as tant rêvé. Le mental est pour toi un allié en acier.

Peu importe ton rang dans cette procession, pour autant que tu atteignes l'ivresse et puisses en profiter, fier du temps et des efforts qu'il t'aura fallu pour goûter enfin à ce sérum. Moustique, toute parure métallique que tu as, finis toujours en remerciant tes camarades qui t'ont ouvert le chemin ou accompagné sur celui-ci ; tout comme des orangers sur lesquels tu peux toujours te reposer. Souvenirs et expériences se propagent alors en toi comme des virus que tu mélangerais piqûre après piqûre au fil des gouttes de sang.

*Daniel*



©Bernd Wochner



©Bernd Wochner

## 20 ANS DU RUSHTEAM

La fête des 20 ans est encore toute chaude et je tiens remercier les organisateurs de cette belle soirée : Cendrine et Matthieu.

Lorsque nous avons évoqué l'organisation de cette fête au comité ce printemps, nous n'étions de loin pas certains de réunir autant de monde. Pourtant la bonne ambiance de samedi soir a prouvé que notre club reste important dans le cœur de nombreux membres.

Je connaissais l'anecdote sur la création du club au Grutli il y a 20 ans, mais pas l'origine du nom Ruchti-Team ni l'intégralité des 5 présidents. Heureux de voir que les anciens sont toujours là pour transmettre l'âme du club aux nouveaux !

Faites-vous une idée vous-même grâce aux superbes photos de Dider.





# 20 ANS DU RUSHTEAM



*Pierre-André*



3 octobre 1997  
Date de fondation

## 20 ans du club - Parole aux membres

Ces citations : elles viennent de vous ! Tirées des Tricycles, du Forum, de la page Orange Power, tout y a passé... Vous avez reconnu les vôtres et celles des autres membres? Oui ? Non ? Peut-être ? Voici le nom des auteurs avec la mention des années et des récits dans lesquels vous retrouverez ces citations.  
Vous verrez que les vérités d'hier sont parfois celles d'aujourd'hui et qu'il ne faut jamais dire « jamais »...

Le défi de l'année consiste à une participation massive sur la manche du championnat suisse, distance olympique, à Lausanne. Je suis persuadé que pour la plupart d'entre vous le challenge est tout à fait réalisable. **Joël Stauber, mot du Président 2009**

Un groupe termine une longue préparation pour l'Ironman de Frankfurt, le Swissman ou le Chtriman. A relever à Frankfurt, deux sub 9 dont une qualif pour Hawaii et un record féminin du club. **Pierre-André, mot du Président 2017**

Mon objectif de l'an prochain : ne pas en avoir. **Marie, UT4M 2013**

Ce soir, c'est David et plus PA qui a sa panthère rose. **Estelle, TDFO 2015**

Alors pas d'hésitation, on s'inscrit et on verra bien.. **Pierre-André, Saintélyon 2013**

On n'est pas des loppettes. **Benoît, Trophée du Muvran 2014**

Une formidable envie de « reviens-y ». **Henri, IM Zürich 2011**

Prochain objectif : récupérer. **Philip, Embrunman 2011**

Plus fou qu'un cycliste, tu trouves le triathlète. **David Lamard, 2008**

Entraîne-toi tout le temps et ne mange surtout pas de légumes. **Milan, Préverenges 2013**

Trouille ou patrouille? Pas trouille. **Benoît, Trophée du Muvran 2014**

J'suis polyglotte et j'épate les copains. **Daniel, sorties 2011**

Le Rushteam surfe sur la vague de la réussite et de la bonne humeur. **Joël Stauber, mot du président 2010**

Si on veut on peut, il suffit de s'organiser! **Nathalie, Triathlon de Vevey 2016**

Une sortie avec mon sac à dos version « moi aussi j'ai ma paille qui sort de mon épaule ». <b>Matteo, Humanitrail 2014</b>	Avant la période de course, ajouter une session théorique « drafter futé ». <b>Nicolas Blatti, Triathlon Zug 2013</b>	Dur dur de courir avec cette combi mouillée! Je crois que je suis vraiment pas faite pour le swimrun. <b>Carine, Triathlon Nyon 2016</b>
Je nage un peu comme un manchot qui aurait des crampes permanentes aux ailes. <b>Céline, IM Zürich 2010</b>	Heureusement qu'on s'est inscrit avant de savoir dans quoi on s'embarquait. <b>Philip, swimrun Engadin 2015</b>	A Porrentruy il pleut. Beaucoup. Et il fait froid. Sinon, ça serait trop facile! <b>Aurélié, Porrentruy 2016</b>
Certains sont branchés sur courant alternatif (un vite, un tranquille, ...).	Un marathon, c'est vraiment une chouette façon de visiter une ville. <b>Dominique, Marathon Amsterdam 2014</b>	Panique: les bouées me semblent si loin, ce sera interminable ! <b>Marta, Triathlon Bardolino 2017</b>

J'ai une assez longue carrière de waterpolo derrière moi (28ans de ce sport de combat, ça forme le caractère et la sale gueule!).

**Pierre-André, présentation 2010**

J'ai plein de belles images dans la tête. Pas uniquement celles de la course mais aussi du voyage et des entraînements de préparation.

**Hervé, Amsterdam 2014**

Sans vous, je n'aurais pas eu cette idée folle de faire un triathlon olympique, moi qui détestait les sports d'endurance.

**Séverine, Triathlon de Barcelone 2013**

Après un Ironman et avant un marathon... quoi de mieux pour récupérer qu'un « petit » trail de 27km ?

**Matteo, Humanitrail 2014**

Des petites routes de montagnes, tellement de dénivelé que ce n'est pas le matériel qui fait la différence mais les jambes.

**Pierre-André, Embrunman 2015**

Combien de km il me reste à parcourir avant de faire demi-tour. En sachant que pouffe numéro 1 est au 22<sup>e</sup> et que pouffe numéro 2 est au 34<sup>e</sup> km, et que pouffe numéro 2 tombe à l'eau ?!  $34-22 = 12/2 = 28$  !! Dur dur quand on est fatigué. **Anne, Roth 2013**

J'ai voulu avoir son avis sur l'alimentation lors des longues sorties cap... Pas de problème viens nager au Pontet. Mais pourquoi nager ? **Milan, Triathlon de Préverenges 2013**

J'ai bien goûté au trail... et j'ai aimé. J'ai presque fait une indigestion d'images dignes d'une carte postale. **Matteo, Humanitrail 2014**

Il y a sûrement un caillou coincé dans le pneu mais plus personne n'a la force de réessayer tellement on est congelé. **Estelle, TDFO 2015**

Cette course devient une catastrophe. C'est sûr je vais finir, mais mal! **Pierre-André, Kerzerslauf 2016**

On est bien serré dans le bloc de départ, on se tient chaud les uns les autres, ça

me fait penser aux pingouins sur la banquise. **Arnaud, 20km Lausanne 2015**

Je suis rentrée seule, je ne connaissais pas le parcours. J'ai hésité à revenir, mais c'était un bon moyen de progresser...  
Cendrine, 2016

Pourquoi je fais ça ? Ben, c'est la faute à mon médecin ... Sur la balance, l'aiguille indique un poids largement supérieur. Il me dit que je devrais peut-être me remettre tranquillement à une activité sportive... Voilà où ça nous mène d'écouter son toubib...  
Anton Chatelan, présentation 2010

L'eau est bonne et je trouve un vague rythme (vous savez, moi la natation j'ai un seul rythme!) et ça passe vite. Nathalie, Triathlon Vevey 2016  
Si je mets ça, que je ressors ceci, et que je recompte cela, et que je contrôle encore. Une histoire pas possible autour de 3 foutus sacs. Bernard, IM Zürich 2015  
Je double et me rends compte que je me suis trompé au sujet du leader de cette course... Je viens de prendre la tête. Martin, Triathlon Lausanne 2016  
Comme toujours, ce week-end a fourni ses nombreux kilomètres à haute intensité tout comme son lot d'animations. Daniel, TDFO 2016  
L'entente était excellente, on a su profiter de l'instant présent et ne pas oublier qu'on était là avant tout pour se faire plaisir. Gilbert, swimrun Engadin 2016

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.  
Matthieu, Marathon Lausanne 2016

Ce que je préfère? Sans hésiter le vélo, pour le sentiment de liberté qu'il donne et l'impression d'avancer et...de pouvoir discuter.

Céline, présentation 2010

Je n'irais pas jusqu'à dire que préparer un ironman en groupe est facile, mais c'est quand même drôlement sympathique.

Judith, IM Roth 2013

J'ai passé les meilleurs moments et les plus belles émotions lors de la victoire du Rushteam au classement par équipe, à Lausanne.

Martin, Lausanne 2016

De toute façon, je ne m'inscrivais (au Rushteam) pas pour faire des compétitions ou quoi que ce soit, mais juste pour rester en forme.

Vincent, Frenchman 2016

Plus de tofu, salade d'algues et sésame... ras le bol... Maintenant : grillades, curry wurst, pinard et soleil pour le reste de l'été.

Joël Stauber, IM Roth 2013

Fascination pour la longue distance, bien que je croie être moins mauvais sur les sprints! Philip, présentation 2010

C'est fou ces courses, c'est toujours quand on est quasiment sur la ligne de départ qu'on a besoin de pisser. Hervé, Marathon Amsterdam 2014	Après un 10km, à écouter et réécouter les récits, on a presque l'impression que certains ont couru un marathon ... Anton Chatelan, Traînes-Savates 2017	Découvrir l'Ajoie et passer de bons moments. Comme on dit en Suisse, j'étais déçu en bien (entendez c'était génial). Aurélie, Porrentruy 2016
Lorsque je veux marcher, je me fais remettre à l'ordre direct, du coup je suis obligé de courir. Matthieu, Marathon Lausanne 2016	Quand j'entendais les expériences en Ironman, le premier mot qui me venait à l'esprit était « grand-malade ». Vincent, Frenchman 2016	Quel support chaleureux ; vous ne vous imaginez même pas à quel point ça nous booste ! Martin, Triathlon Lausanne 2016
C'est ton dernier tour? Oui... Eh bien, dans 10 km tu es un IronMan. Alexis, Chtriman 2017	Une équipe du Rushteam fatiguée mais heureuse et satisfaite. Thierry, camp Tossa 2011	Attention à l'addiction avec ces exercices d'endurance. Philippe Theytaz, IM Zürich 2011

Et les encouragements? Que pourrai-je bien dire à un gars que j'admire, dans un effort surhumain que je suis incapable de vraiment concevoir ? Voudra-t-il des «coups de pieds aux fesses» pour avancer? Ou au contraire, une épaule pour se reposer quand il n'en pourra plus? Seb, swissman 2017

Porrentruy...Poërreintru en Suisse Allemand. Je ne connaissais cette ville jurassienne qu'à travers le sketch de Marie-Thérèse Porchet ou elle en fait un éloge peu flatteur. Mais qu'à cela ne tienne, j'étais sûr que la Rushteam rendrait d'un coup cette ville beaucoup plus sexy. Aurélie, Porrentruy 2016

Je nagerai sans combinaison. Si plusieurs me disent que j'ai bien raison car le temps perdu à se changer est certainement supérieur au temps gagné dans l'eau, en réalité je n'ai pas encore acheté de combi...tout simplement. Alexis, Triathlon de Préverenges 2016

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. Martin, Triathlon Morat 2016

Finir était l'objectif, mais pas une certitude. Ca pimente la préparation. Pierre-André, Embrunman 2011

Pour la 1<sup>ère</sup> fois en 8 Ironman, la course a débuté au km 0. Anton Chatelan, IM Zürich 2013

Pression psychologique digne des meilleurs recruteurs de l'armée suisse. Xavier, IM Klagenfurt 2009

On apprend beaucoup plus en 10' à Lutry qu'en lisant le forum RRR. Jean-Claude, entraînement Lutry 2011

Comme en Valais lors de la saison des abricots, miser sur la qualité et pas sur la quantité. Joël Stauber, IM Frankfurt 2012

Bien plus d'entraînements que de raison mais beaucoup de plaisir et de bonne humeur. Philip, camp Tossa 2009

Au final c'est pas mal d'alvéoles pulmonaires qui se sont enflammées pour une petite poignée de secondes grappillées.  
David Bonzon, TDFO 2015

Même sponsor... depuis 24 ans... ouhlàlà ça fait 24 ans que je fais cette course.

L'Ironman requiert avant tout humilité, courage, respect, volonté. [Anton Chatelan, IM Zürich 2013](#)

Même en sport, le bonheur n'existe que s'il est partagé. [Céline, IM Zürich 2010](#)

Piètre nageur, cycliste moyen, je m'éclate sur la dernière partie d'un tri. [Gilbert, 2010](#)

Le groupe porte vers l'avant, je ne pense pas qu'il soit stressant. [Joël Stauber, IM Frankfurt 2012](#)

Ca fait beaucoup de souvemirs, mais en 16h de sport on a le temps d'en avoir. [Marie, Embrun\(wo\)man 2011](#)

Je suis maintenant tout seul pour tout gérer! Et il me l'avait bien dit: « Pour moi, ce sera simple; je n'aurai qu'à me concentrer sur la nage, sur la route, mettre un pied devant l'autre; mais toi, tu devras penser à tout le restel » [Seb, swissman 2017](#)

Le départ est donné et je cherche quelqu'un pour régler mon rythme, c'est là que je me fais dépasser par Matteo qui m'encourage. Je le suis, le rythme est rapide mais confortable. [Amaud, 20km Lausanne 2015](#)

Au vu de ce parcours tout de même assez roulant, et du fait que je n'ai pas roulé à l'économie, je n'arrive pas à comprendre comment on fait pour faire entre 5h et 5h15 le jour de l'iron!!! [Philip, 2010](#)

Et oui, parfois mieux vaut se lancer avant de réfléchir! Le clic s'est fait il y a quelques minutes et j'ai encore les effets de la montée d'adrénaline! [Philip, IM Lanzarote 2011](#)

Je m'étais mis dans la tête de descendre une fois sous les 10h sur iron et puis d'arrêter ces distances de fous; objectif atteint il y a 2 ans, mais je remets ça. [Philip, présentation 2010](#)

Je passe la ligne d'arrivée avec un pompon car sans les pompons le marathon aurait été ennuyeux et très long. [Saskia, IM Roth 2013](#)

Je suis au jungle speed ce que je suis à la natation, aussi bon dans ces deux disciplines...

[David Lamard, Porrentruy 2014](#)

La séquence émotions à l'arrivée ne fut pas la remise de médaille, mais la voix du speaker: « und wir willkommen der letzte von dem Medium ». [Pierre-Yves, Triathlon Morat 2011](#)

Ce qui me restera à coup sûr, c'est cet esprit de famille justement récompensé par cette victoire par équipe, partagé tous ensemble sur le podium, en orange. [Simon, Triathlon Lausanne 2016](#)

La tristesse de voir ses rêves (eux aussi d'Amérique...) s'envoler après 3 crevaisons, la force de ne pas se laisser crever-sans-raison, les pleurs (mais sous cette pluie battante il n'y a que mon égo qui en fut, non pas de chêne, mais témoin...). [Cédric, IM Frankfurt 2012](#)

«Aller la Belgique» en agitant son drapeau et son t-shirt aux couleurs suisses, ce qui créa surprise et incompréhension chez les spectateurs. [David Forchelet, CE Genève 2015](#)

Les camps de Porrentruy et les TDFO avec parfois des météo pourries m'ont aidée à faire les bons choix vestimentaires et les longues sorties m'ont appris à me connaître, à prendre le bon rythme et à me nourrir au bon moment. [Gianna, Traversée des Alpes 2015](#)

Je pense que j'aurais pu glaner encore quelques minutes à pied si je n'étais pas parti si vite. C'est vraiment difficile à évaluer, c'est une alchimie complexe. [Gilbert, IM Frankfurt 2010](#)

41min29s au bout d'une course terriblement mal gérée. A la maison, je constate que j'ai quand même réussi mon meilleur chrono officiel sur 10km. [Philippe Schiltz, 10km de Payerne 2016](#)

On souffre toujours mais l'adrénaline de réussir, de se dépasser est notre moteur. A moins que ce ne soit l'orgueil ! Mais en vérité, notre meilleure drogue dans ces moments-là, ce n'est pas soi ; ce sont les autres et leurs soutiens infailibles. [Aurélie, Porrentruy 2016](#)

A vrai dire, on ne savait pas trop à quoi s'attendre pendant ces quatre jours d'immersion. Immersion dans la culture suisse (vaudoise svp) et dans un club de triathlon. [Aurélie, Porrentruy 2016](#)

Une longue préparation, de gros sacrifices, de grosses souffrances, un dépassement de soi et une énorme émotion accompagnée d'un immense sentiment de satisfaction personnel. [Bernard, IM Zürich 2015](#)

Ouvre les (2 pour PA) yeux ! Orange power ! Oublie que t'as aucune chance, vas-y fonce, sur un malentendu !

[Banderole Roth 2013](#)

Plus loin, plus vite, plus longtemps jusqu'à Kona ! C'est le Rush final, allez la Team !

[Banderole IM Frankfurt 2017](#)

*Cendrine*

Cette année Gilbert a eu des hauts et des bas avec ses blessures qui l'ont empêché de montrer sa réelle forme. Au semi-marathon de Lausanne il a réussi une très belle course. Bravo Gilbert, tu as amplement mérité ton podium!

La saison de course à pied fût jusqu'à présent assez mitigée avec des blessures à répétitions qui m'ont obligé à renoncer à pas mal de courses, et des résultats en demi-teinte ont un peu plombé ma motivation. J'ai longtemps hésité à participer au Marathon ou au Semi-Marathon à Lausanne. Les chances d'une autre contre-performance sur les 42 kilomètres m'ont décidé à opter pour la sagesse et à m'inscrire sur la demi-distance. J'optais pour un programme spécifique archi simple. Des séries de 1000m et de variations d'intervalles longs à la vitesse de course entrecoupés de footing de récupération. Pas trop de distance afin de limiter les risques de blessure.

Je voulais quand même effectuer un test deux semaines avant la course avec un entraînement long et bien rythmé pour simuler les conditions du semi. Malgré mon appel sur What's App pour trouver des motivés, seul Arnaud se joindra à moi pour cette virée au bord du lac. Le résultat fut assez mitigé : Les sensations étaient bien là, et j'étais capable de tenir le rythme de course envisagé sur une période assez longue. Par contre une grosse contracture à la cuisse m'a stoppé net dans mon effort après 19km. Retour clopin-cloplant en espérant que cela ne soit que passager. Malheureusement malgré un massage appuyé et quelques jours de repos, la douleur était encore présente à la reprise. Arrêt forcé et reprise à J-4 avec quelques accélérations au rythme de course m'ont un peu rassuré. Encore une petite gêne mais pas vraiment de douleur résiduelle, on partira du principe que c'est rétabli.

Jour de course : Je décide de m'échauffer longtemps et de manière très progressive. Je retrouve Alexis pour les dernières accélérations. On se place côte à côte dans le premier bloc avec encore Joël et Alexander à nos côtés on est en quatrième ou cinquième ligne. Mon plan pour la course est assez simple : courir 10km à 4 minutes au kilomètre et si tout va bien lâcher la bride pour finir fort.

C'est parti ! C'est compact mais pas de bousculade. On commence par un premier kilomètre essentiellement en montée, peu de place et il faut un peu se faufiler pour trouver sa place, il est avalé juste sous les 4 minutes. Bien ! Plus que 20. Je garde le même effort sur le deuxième, mais comme celui-ci est en descente il sera beaucoup plus rapide (trop ?). On arrive sur les quais de Vevey, il y a un vent contraire très fort. Je la joue prudent et préfère rester au chaud derrière un groupe. Ça commence à me tirer derrière la cuisse et c'est mauvais signe. Surtout ne pas courir plus vite sans quoi c'est la catastrophe assurée. Juste avant d'arriver vers le bâtiment Nestlé une grosse bourrasque déstabilise un peu le peloton.

Arrive la première difficulté, la sortie de Vevey avec son faut-plateau montant et son vent de face. Je commence à doubler du monde, mais du coup, je dois plus prendre le vent. La vitesse diminue un peu, mais je me dis que je vais rattraper ça dans la descente à suivre. Le rythme est toujours bon, mais avec le vent et la succession de petites bosses c'est plus difficile à tenir que prévu. Je me retrouve un peu esseulé vu que mon groupe a ralenti l'allure et que j'ai pris les devants. Finalement je passe la marque des 10km en 39:44 ce qui est pile poil dans l'objectif. Mais difficile à accélérer après ça : toujours ce fichu vent de face et la route continue de monter légèrement. Heureusement une fois passé le 11<sup>ème</sup>, j'ai l'impression que ça se calme un peu et que j'arrive à dérouler. J'espère juste que ma maudite cuisse va tenir le coup jusqu'à l'arrivée. La douleur c'est transformée en gêne, mais c'est gérable. Je suis tout seul ; il y a bien un groupe devant moi mais ils sont à plus d'une minute pas vraiment possible de les revenir dessus. Il me semble apercevoir un maillot orange au loin.



©Pierre-André Besse

Pierre-André s'est posté au douzième, il m'annonce Alexander à moins d'une minute. Je commence à me sentir bien. Ça déroule et les kilomètres s'enchaînent autour des 3:50 - 3:53. Au niveau des concurrents c'est un peu la débandade et je passe pas mal de coureurs esseulés. A la sortie de Cully, je retrouve les supporters du Rush-team et les encouragements passent bien. On est au 14<sup>ème</sup>, on a fait les deux tiers de la course et j'ai l'impression qu'il me reste encore assez d'énergie pour bien finir. Philippe à vélo se range à mes côtés et me motive un bout de chemin. Je reviens assez fort sur Alexander, qui à ma surprise accélère et reste dans mes talons. Il souffle fort, tient deux kilomètres mais sera gêné par des douleurs aux mollets dans la descente sur le bourg de Lutry. La traversée sur les pavés me paraît très laborieuse et je pense y avoir laissé des plumes, d'autant plus qu'il reste encore une petite côte jusqu'à Paudex. Difficile à négocier, mais on peut puiser dans les réserves, d'autant plus qu'il ne reste plus grand-chose jusqu'à l'arrivée. J'arrive encore à passer Sandra Annen juste avant de plonger sur la tour Haldimand, j'essaie de me relâcher avant la

# TRICYCLE

dernière ligne, mais je suis un peu trop dans le rouge et Sandra lance son accélération bien avant moi et me repasse. J'arrive à trouver un semblant d'énergie pour accélérer (et la repasser à nouveau). Il ne reste alors plus que 200m avant de traverser la ligne en 1h22:37.

Très satisfait de mon temps et de ma course. Pour une fois j'ai pu m'en tenir à mon plan et ça a très bien fonctionné. Pas possible d'aller plus vite aujourd'hui. On m'annonce troisième de ma catégorie.

Très remonté et plein de motivation pour la suite. Déjà prévu de participer à un marathon en début de saison prochaine et qui sait, avec un peu de chance New York en 2018...

*Gilbert*

## classement UCHI 2017

Voici le top 30 avec la belle victoire de Philip et une surprise en prime! (eh oui, contrairement au reste du top5 Daniel n'a pas fait 8 courses UCHI ;-)).

BRAVO à tous!!

1	Morel Philip	851	16	Maoddi Pietro	347
2	Rüegg Matthieu	753	17	Besse Jean-Claude	342
3	Besse Daniel	697	18	Rognon Carine	337
4	Gerosa Cendrine	658	19	Marmillod Vincent	332
5	Schintgen Joël	647	20	Lugeon Blaise	307
6	Bongard Judith	561	21	Guidetti Hervé	301
7	Gelb Arnaud	545	22	Prado Matteo	294
8	Forchelet David	513	23	Cavedon Gilbert	280
9	Thomas Simon	485	24	Benedetti Marta	266
10	Gehring Josué	424	25	Rodari Léa	226
11	Zmilacher Didier	417	26	Künzle Bernard	215
12	Lamard David	407	27	Curtet Saskia	193
13	Wenger Nathalie	378	28	Delbaere Alexis	189
14	Chatelan Anton	371	29	Pittet Nicolas	186
15	Karpushov Alexander	363	30	Nangle Kristina	177



Podium 2017

*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.