

## Le mot du Président

"Anima Sana in Corpore Sano" un esprit sain dans un corps sain, voilà la devise en ce début de saison 2009 avec de nouvelles résolutions, de nouveaux et ambitieux objectifs pour la plupart d'entre vous et du renouvellement au sein du comité avec Philip comme directeur technique que je remercie chaleureusement pour ces 4 années passées comme président du club. Stéphanie nous rejoint également en tant que représentante des membres actifs.

Après les camps d'entraînements très chargés de ce début d'année, la saison va être lancée avec les courses organisées par le club (Duathlon Vert, TDFO, traversée Lutry-Vilette) ainsi que les 20km de Lausanne et les différentes courses du Challenge Triathlon Vaudois. La saison se poursuivra également avec le circuit national de triathlon short distance, distance olympique et pour quelques braves d'entre vous l'IronMan de Klagenfurt dans le courant du mois de juillet.

Le défi de l'année 2009 que nous vous proposons consiste à une participation à nouveau massive du Rushteam sur la manche du championnat suisse, distance olympique, qui aura lieu à Lausanne le 29 août.

Je suis persuadé que pour la plupart d'entre vous le challenge est tout à fait réalisable puisque nous nous sommes déjà tous aventurés sur cette distance (1.5km-40km-10km) et que du fait de la proximité de l'épreuve, une grande majorité des athlètes du club pourront compter sur le très grand soutien de nos nombreux supporters/rices venus pour nous encourager.

Je vous souhaite une excellente saison sportive à tous !

Joël

## Rushkids

Saison 2009

La préparation hivernale est presque terminée et les courses vont bientôt débuter. A voir les résultats sur les premiers tests, les perspectives sont excellentes pour 2009. Jugez un peu :

- au 400m crawl, tous nos kids ont fortement amélioré leurs temps lors du meeting de Pully. On va bientôt passer sous les 5 minutes sur cette distance.

- Les plus grands ont de nombreux kilomètres à vélo dans les jambes : camp de Tossa, de Giverola, de la Vallée de Joux, de Porrentruy, participation remarquée au Girons du nord vaudois. Ca promet !

- Les courses et cross de début de saison ont vu une forte participation de nos kids avec des résultats très prometteurs : cross de Blonay, championnat suisse des 10km de Payerne, etc ... J'en oublie beaucoup.

En 2009, certains jeunes vont devoir affronter le passage en catégorie « junior ». Les débuts seront rudes, mais je suis convaincu qu'ils sont prêts à faire ce grand saut.

Situation comparable en « youthleague », nous avons là également une vraie meute de jeunes garçons et filles de 1995 qui vont faire leurs premières armes. A ce niveau, l'âge et le développement musculaire se voient encore plus. Traditionnellement le classement « youthleague » fait ressortir les dates de naissance. Accrochez-vous deux ans et vous serez de nouveau dans le peloton de tête !

Je souhaite à toutes et à tous une excellente saison 2009. Surtout continuez à vous enthousiasmer pour le triathlon et à avoir du plaisir à vous retrouver en compétition et surtout à l'entraînement.

Pour finir j'aimerais remercier tous les parents qui vont vous soutenir tout au long de cette saison 2009. Ils s'engagent beaucoup pour vous offrir les meilleures conditions d'entraînement et de course (camp à la vallée de Joux, déplacement, équipement souvent fort onéreux ...).

Votre entraîneur,

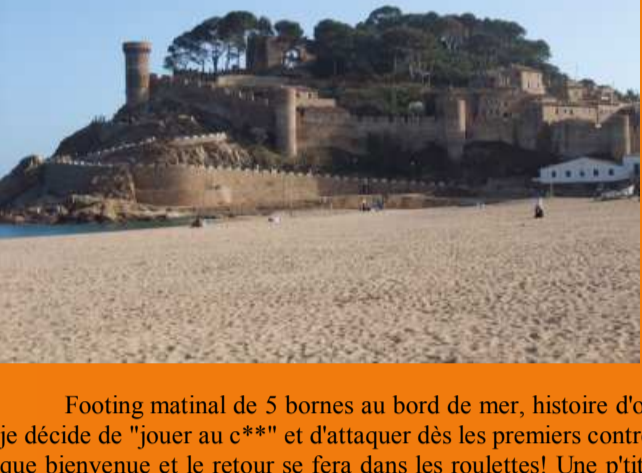
Pierre-André

## Camp

Sous le soleil d'Espagne

Enfin! Après les flocons, le soleil! Bon, pour cela il a fallu se bouger un peu, histoire de trouver le beau sous d'autres latitudes!

C'est donc un groupe "Rushteam" de 17 triathlètes qui est descendu à Tossa de Mar pour 8 jours de camp d'entraînement, et cela pour la 5ème fois. Sur place, pas de surprise, l'hôtel n'a pas changé depuis notre départ l'année passée, la météo non plus ☺! Nous sommes une bonne cinquantaine à participer à cette semaine vélo. Pas de « numéro 1 » « numéro 2 » cette année, c'est du sérieux ☺.



Bilan quotidien chiffré (ben oui, on ne se refait pas!) :

### Samedi

A peine descendu du car, et après avoir visité le buffet p'tit déj, nous enfourchons nos montures pour 85 km en groupe, à allure modérée. Enchaînement cap 10km en souplesse, et on terminera tous au Jacuzzi!

### Dimanche

Première "vraie" sortie; il faut former les groupes. Peu de motivés pour le groupe 1, alors avec Gilbert on décide d'aller avec. Grave erreur: nous rétrograderons dans le "II" dès le lendemain matin! Donc départ rapide (pour moi;-) par le Tossa Pass et superbe tour de 108 km à travers les collines environnantes. Enchaînement cap 13 km. Dès le 2ème soir, on passe assez vite au rythme 1 entrée, 2 plats principaux, 3 desserts!

### Lundi

Footing matinal de 5 bornes au bord de mer, histoire d'ouvrir l'appétit. Le parcours vélo fait 122 km avec une bosse difficile à passer où je décide de "jouer au c\*\*" et d'attaquer dès les premiers contreforts. 190 pulses tout le long de la montée... la pause de midi au sommet est plus que bienvenue et le retour se fera dans les roulettes! Une p'tite natation de 2km complètera une journée bien remplie. Un début de fatigue se fait déjà sentir!

### Mardi

C'est la journée de repos "officielle". Bon, on n'est pas là pour lézarder au soleil toute la journée, donc on commence avec un entraînement natation de 3km. Passage au buffet de midi et on monte en selle pour un mini-tour de 44km. Tranquille jusqu'à la bosse finale où les pulses grimpent au max, et ne redescendent pas de si vite, Gilbert et Gerald ayant décidé de "faire la descente"! Enchaînement ou pas? Avec Gerald, on opte pour l'enchaînement version "long": 19km dont les 4 derniers à vive allure (3/40 au kil). Les jambes sont exposées et passent par la case "massage"! Rien de tel que le buffet de desserts après les plats principaux! Jabuse autant des desserts que des entraînements!

### Mercredi

Les gros morceaux de la semaine, avec 183km de selle. L'entraînement de mardi a laissé des traces, et les cuisses brûlent lors des longs faux-plats! On termine en s'explorant tous dans la montée finale depuis Lloret, histoire de faire la pancarte. C'est dans ces moments là qu'on s'aperçoit qu'avoir roulé un peu avant le camp aurait été d'une grande aide! Détruit, on ne zappe pas la cap pour autant; 5 km à une allure de sénateur.

### Jeu

Le réveil est difficile et rien que monter les escaliers est épuisant pour les jambes! Au programme, 75 bornes de vélo suivi de 14km de cap. Le vélo se fait en souplesse, et on corse tout de même la cap avec 3x10 min (4/30 au kil). Le dernier intervalle se fera bcp plus vite (3/35) sous l'impulsion des jumeaux Besse décidément très en formes! Banana split, Coupe Danemark et autres crêpes Tyrannosaures complèteront la journée!

### Vendredi

Cliniquement presque mort au réveil, j'ai bcp de peine tout au long des 135km du magnifique parcours vélo. Pris aucun relais, pas cap d'appuyer sur les pédales ni de monter les pulses. La séance de natation qui s'en suit est de trop; 1.5km de souplesse/technique où le simple fait de flotter me paraît insurmontable! Re-massage pour mes pôvres p'tites jambes qui agonisent...

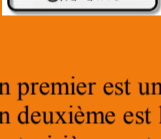
### Samedi

P'tit footing (marche?) matinal de 5 bornes pour faire le stretching au château surplombant le bord de mer, et en route pour la ballade photo sous le soleil. 100 bornes à tourner tranquillement les jambes avant de refaire un tour chez le glacier du coin!

Au final, bien plus d'entraînement que de raison, mais beaucoup de plaisir et de bonne humeur!

Et de toute façon, à la fin, on va tous mourir... (n'est-ce pas Henri ☺)

Philip



## Qui suis-je?

- Mon premier est un chiffre.
- Mon deuxième est la première lettre de l'alphabet.
- Mon troisième se trouve dans les dernières colonnes du tableau chimique.
- Mon quatrième est le contraire de court.
- Mon dernier est un animal.
- Mon tout est une course.

Vous avez trouvé ? Voici le récit :

Au parking du Pontet nous avions déjà un beau pot pourri de sportifs. En se rendant au départ, pour éviter de mourir pendant la course, il **Qui suis-je?** cassa un rayon. GAME OVER.

Ensuite, arriva le tour de reconnaissance avec tous ses doutes : est-ce que je change de chaussures à chaque transition ? Où je place mon VTT ?

Certains **Qui suis-je?** avaient changé de pédales la veille. Alors que quelques-uns posaient leurs affaires en bazar, un autre **Qui suis-je?** a même pensé au petit linge. Après les conseils avisés de ce dernier, le départ fut donné.

Un junior **Qui suis-je?** s'enflamme mais sera vite rattrapé par « l'homme en blanc » **Qui suis-je?**. Chez les filles, c'est aussi une junior **Qui suis-je?** qui s'enflamme mais qui sera vite rattrapée par notre future « Irongirl » **Qui suis-je?**.



On va quand même vous donner les résultats : chez les hommes, « l'homme en blanc » gagne devant notre responsable technique. Chez les filles la victoire revient à la future « Irongirl » suivie de notre

médecin de Monthey **Qui suis-je?** qui a joué au chat et à la souris avec la future médecin **Qui suis-je?**.

Un tout grand merci à tous les bénévoles **Qui suis-je?** qui ont contribué au bon fonctionnement de cette matinée. Et à « Data-Besse » **Qui suis-je?** pour le chronomètre et les résultats.

Signé qui ?

Marie et Stéphanie

## LES DIABLERETS 2009

Les Duss & Compagnie se sont retrouvés pour une 3ème édition aux Diablerets.

Voici d'ailleurs 10 bonnes raisons pour faire partie de l'édition 2010 qui se déroulera du 29 au 31 janvier 2010. Réservez donc déjà la date :

1. Comme pour 2009, la neige est déjà réservée.
2. Et le soleil de même.
3. C'est pas tous les jours que le sol craque sous tes pas ...
4. Coliment est vraiment un chalet rustique ... et typique ;O)
5. La station devient très calme ... plus de BBar, entrée limitée à la Pote :O) ... mais comme ça t'es encore plus en forme le lendemain ;O)
6. En 2010, le MTB sera peut-être non-fumeur ... Dommage car en allant boire un verre au Mc'Twist, tu savais pourquoi tu ne fumes pas.
7. Un choix de sport à la hauteur de notre polyvalence : ski, snow, raquette, rando, luge, disco, ...
8. 2010 sera la 9ème édition du week-end à ski. Et oui, déjà 2 fois à la Lenk, 2 fois à Ovornaz, 1 fois à Vercorin et cela sera la 4ème édition aux Diablerets.
9. Si les tâches ménagères te manquent, y aura de quoi faire :O).
10. Une p'tite toile sur écran géant le vendredi soir, après les Bronzés font du ski ...
11. Toujours une activité sympa le dimanche. Le curling en 2007, la raquette freeride en 2009 ... et pour 2010 ...

Stef

## le Camp

DE LA VALLÉE DE JOUX

Ce camp est l'exemple même de l'engagement des parents dans nos activités « Rushkids », et tout spécialement de la famille Gottraux. Du 6 au 9 avril, 27 jeunes ont profité de cette superbe proposition. A nos rushkids s'étaient joints la sélection romande encadrée par Alain Schmutz. Ce camp est une belle préparation pour la saison 2009. Malgré les prévisions, le soleil fut de la partie tous les jours.

Rendez-vous donc lundi matin au Pontet, pour une montée à vélo vers la Vallée. Passage à Grancy pour récupérer tous ceux venant depuis Cossonay. Et voilà une belle troupe sur les pentes du Mollendruz. Philip Morel et Stéphane Ruchti accompagnèrent les plus grands dans cette « promenade ». Moi-même, je profitais de la piscine du Sentier avec les 6 plus jeunes.

Chaque jour, nous formations 4 groupes de force échelonnée. Les deux groupes plus avancés avaient droit au vélo et à une partie course à pied et piscine dans l'après-midi. Les deux groupes plus débutants profitaient de courir et de nager le matin, pour partir à vélo après dîner. Les repas étaient préparés par Georges, le grand-père à Gea et Lidia. Que ce fut succulent. Tous les parents se sont dévoués pour assurer l'ensemble de l'intendance et permettre à nos jeunes de se concentrer uniquement sur leurs entraînements.

Pour les plus jeunes, le parcours vélo faisait typiquement le tour du lac de Joux, encore gelé ! Les plus grands ont fait la montée du Marchairuz, pas évident de grimper comme ça à froid à 9h le matin et de se sentir petit entre les murs de neige !

Chaque soir des activités étaient proposées : préparation mentale par Pierre, film sur Phelps et sa technique de nage, exposé de Christian Perler sur le métier de speaker (pas si facile, n'est-ce pas Marie et Sylvain !), explication de Marco Gottraux sur l'organisation du tri de Lausanne, cours de natation par Laurent Vouilloz entraîneur expérimenté au niveau international. Les kids ont également hautement apprécié la discussion et l'entraînement course à pied avec Mike Aigroz, en pleine préparation pour se qualifier pour Hawaii.

Mardi soir, Marie et les kids ont organisé la première « boom des kids », soirée à refaire. Les parents ont profité pour discuter entre eux au bar du coin, et planifier les équipements futurs. Côté ambiance, je profite pour souligner la bonne humeur qui a régné tout au long de la journée. La nuit se fut un peu plus (trop) chaotique, entre autre les plus jeunes n'ont malheureusement pas compris que le repos est absolument nécessaire pour la bonne récupération, dommage.

Jeudi matin, les jeunes ont pu s'exercer aux transitions et participer à un petit « intervall-duathlon ». Juste après le repas de midi, une forte troupe s'est remise à pédaler en direction du Mollendruz pour entraîner sur Lausanne. Un touché qui aurait pu être très grave à émaille ce retour, Pauline a incidemment légèrement une voiture. Cela me fait réfléchir, il faudra dans le futur être plus attentif. Les plus jeunes imitent les plus expérimentés, mais ils ne dominent pas complètement leur vélo dans la circulation.

Prochaine sortie en commun : le duathlon d'Irchel où nous logerons à l'auberge de jeunesse de Schaffhouse.

Pierre-André

## PITI

Le calendrier des courses est enfin connu. Le challenge PITI est donc définitif. Comme chaque année, il se compose principalement des épreuves « Youthleague » et « Regio Cup ». Voici ci-dessous le calendrier et le règlement pour 2009. Bonne lutte à tous et que le/la meilleur(e) gagne.

Votre entraîneur,

Pierre-André

## Les courses :

25 avril	4km de Lausanne	PITI 1	
10 mai	Duathlon Irchel (SM)	PITI 2	Ecoliers/Youthleague
17 mai	Duathlon Zofingen	PITI 3	Ecoliers/Youthleague
23 mai	Aquathlon Bâles	PITI 4	Ecoliers/Youthleague
13 juin	Tri de Zug	PITI 5	Ecoliers/Youthleague
27 juin	Triathlon Spiez	PITI 6	Ecoliers/Youthleague
28 juin	Tri Préverengens	PITI 6	
11 juillet	Aquathlon de Nyon	PITI 7	Regio Cup/Youthleague
8 août	Tri Oberaargau	PITI 8	Ecoliers/Youthleague
9 août	Tri Nyon	PITI 8	Regio Cup
23 août	Tri Uster	PITI 9	Ecoliers/Youthleague
29-30 août	Tri Lausanne (SM)	PITI 10	Regio Cup/Youthleague
5 sept.	Tri Collonge	PITI 11	Regio Cup/Youthleague
25 oct.	Mini-Marathon	PITI 12	

## Le règlement :

1. 100 pts au premier, 1 pt au dernier dans chaque course, selon la formule :  $100 \times \left( \frac{\text{participants} + 1 - \text{classement}}{\text{participants}} \right)$  arrondie au supérieur.
2. les huit meilleurs résultats comptent.
3. le vainqueur est celui qui aura le plus de points en fin d'année, le total maximum étant de 800 pts.
4. Pour les courses PITI 6 et PITI 8, deux épreuves sont à choisir. Seule la meilleure des deux compte.
5. Le calcul des points est fait avec un nombre minimum de 20 participants.

Rem :

- les courses « Youth Challenge Race » ne comptent pas, il faut faire les courses Ecoliers ou Youthleague.
- Les juniors du club ne participent pas au PITI mais aux points adultes (UCHI).



C'est donc le week-end du 31 janvier au 1er février que quelques Rushkids et leurs parents ont, une fois n'est pas coutume, décidé de troquer leurs chaussures de courses pour aller fouler le beau, le magnifique, et certes le grand, domaine skiable de la Fouly connu de tous les médias les plus renommés !

Si, si, je vous assure le Matin Bleu proposait même des rabais...

Plaisanterie à part, le domaine est peut-être bel-et-bien quelque peu limité au niveau du kilométrage de piste mais les avantages eux sont malgré tout très nombreux :

prix plus que raisonnables, peu de monde et ambiance décontractée sans psychopathes supersoniques voulant à tout prix rentabiliser leur forfait. De plus le temps était simplement splendide et les conditions de neige extraordinaires. En résumé, poudreuse, soleil, bonne humeur et plaisir furent les composantes essentielles de la journée du samedi.

La fin d'après midi venue, il fut temps de prendre nos sacs et surtout les provisions afin de rejoindre le refuge perché sur la montagne dans lequel nous allions passer la nuit. Après s'être rassasiés de fondue, légumes et avoir épuisé notre stock de jus et de bagasses l'heure d'aller faire un gros dodo arriva... apportant avec elle un changement capital.

En effet en se réveillant le lendemain matin le soleil avait cédé sa place à la neige, au vent et au froid ! Malgré tout, certains décidèrent de partir en peau de phoque à la conquête des sommets alors que d'autres, plus fainéant, ou plus raisonnables décidèrent de faire la grasse matinée, de construire des igloos et de luger. A noter que P-A, en plus d'être entraîneur de l'année sait parfaitement imiter le phoque et à sa manière de glisser sur le ventre =) ! Bref vous l'avez compris, malgré le temps, le dimanche fut tout aussi réussi que le samedi.

Alors merci beaucoup aux organisateurs et, je l'espère, à l'année prochaine !

Matthieu

## LE Camp

DE PORRENTRUY

vu par la plus novice des triathlètes du Rushteam

Au départ, c'était tout accompagné ma fille et prendre quelques jours de vacances. Et puis voilà, je suis tombée dedans. J'y ai pris plaisir et, depuis, j'ai de la peine de ne pas penser à prendre le départ d'un petit triathlon.....

Par une météo très agréable, nous avons enchaîné des longues (et courtes) sorties en vélo, des séances de course à pied et des longueurs de piscine. En ce qui me concerne j'ai plus nagé ces 4 jours que durant ces 10 dernières années, mais il faut dire que je ferai n'importe quoi pour faire plaisir à Pierre-André !!!

L'organisation était parfaite. Malheureusement j'ai tant apprécié un simple plat de pâtes et je ne parle pas du chocolat A-Muguet, quel délice !!! Moi qui n'aime pas particulièrement les bananes, samedi, sur les 5 derniers kilomètres de vélo, j'en rêvais. J'en ai rêvé tellement que je voyais tout tourner. Après avoir retrouvé mes esprits, on m'a expliqué que j'ai vécu là mon premier coup de fringale..... Merci à Marie, sans elle je serai probablement toujours avant Porrentruy, en train de rêver de bananes. Toutes mes excuses à PA, plus jamais je me moquerai de tes bananes.....

Lundi un entraînement \*intervalles de Zofingue\* était prévu au menu. Pour ceux qui ne savent pas de quoi je cause, c'est de la course à pied, entrecoupée par des trajets en vélo. Il y en a quand-même eu quelques-uns qui ont confondu ce jour là ces intervalles avec la course aux toilettes et des aboiements dans les cuvettes. Les virus ne s'attaquent pas aux Suisses allemandes, j'ai donc pu participer aux vrais intervalles. J'ai beaucoup apprécié mais, pour les transitions, il y a encore des progrès à faire.....

J'adresse mes vifs remerciements aux organisateurs ainsi qu'à Gabi et Stéphanie de la Ferme du Bonheur qui porte vraiment bien son nom.

Priska