

Edito :

30^{ème} tricycle.

Après un vrai hiver avec une belle neige, le Rushteam a déjà bien des kilomètres dans les jambes avec des camps....

Josué a mis la barre haute avec l'organisation de celui en Provence.

Beaucoup ont déjà testé leur forme avec les premières compétitions de course à pied et le TDFO.

Bonne saison à tous

Gianna

Dans ce numéro :

Andalousie 2-3

20 km 5

Camp en Provence 6-7

Patrouille des Glaciers 8-9

TDFO 11-12

Le Mot du Président

2018 est bien lancé ! De nombreuses activités ont servi de préparation à nos triathlètes et sportifs en tout genre.

Calendrier oblige, un premier camp en Andalousie a donné l'élan en début mars déjà. Belle ambiance pour une grosse douzaine de joyeux lurons. Un deuxième camp ensuite à Porrentruy avec un accueil toujours super chaleureux de Gaby et Stéphanie et une sortie sympathique avec le GS Ajoie le lundi. Enfin grâce à l'initiative de Josué un dernier camp en Provence, une belle réussite pour un premier essai. Baronnies, gorges de l'Ardèche et Mont Ventoux au programme, notre groupe se rajeunit clairement et ça roule très homogène et dynamique. Nous sommes prêts pour les compétitions et sorties du début de saison.

Belle participation orange au 20km de Lausanne, ça fait plaisir à voir et à encourager. Arrive enfin notre traditionnel TDFO : une « balade » sur 3 jours bien remplis. Deux équipes se tirent la bourre sous un soleil radieux. Pour la première fois plus de 30 membres du club participent à cet événement, c'est très réjouissant. Encore plus réjouissant est la participation féminine : 9 en comptant les deux « baladeuses ».

A toutes ces activités « club », il faut ajouter les nombreuses activités individuelles dans des sports divers : ski de fond, peaux de phoque, patrouille, trails, marathons et courses à pied. Nos membres sont très actifs tout au long de l'année.

Début mai, les lacs se réchauffent et nous sommes tous impatients de sortir pour de vraies baignades au soleil, donc aussi pour les premières compétitions en triathlon. Rendez-vous est pris pour le semi-ironman de Belfort et son ascension du Ballon d'Alsace. Une nombreuse délégation « orange » va animer cette course. Les compétitions vont ensuite s'enchaîner et je vous souhaite à toutes et tous de belles performances sportives mais avant tout prenez un maximum de plaisir.

Pierre-André



©Pierre-André

Prochaines dates importantes



26 - 27 mai 2018

24 juin 2018

16 juillet 2018

5 août 2018

19 août 2018

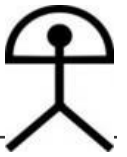
Triathlon de Belfort

Triathlon de Préverenges

Triathlon de Genève

Triathlon de Nyon

Triathlon de Lausanne



Pierre-André a participé à tous les camps en Andalousie. Voici ses bons souvenirs du dernier.

Début mars et nous voilà parti en Andalousie pour un camp Eitzinger ... sans Eitzinger cette année. En effet à part la location de vélo rien n'était disponible. Heureusement que nous connaissons bien la région ! Certainement plus handicapant pour ceux et celles qui voulaient faire de plus petits tours, l'absence de bus réduit les parcours possibles.

Les Rushtistes eux étaient là, 14 au total : Dominique, Valérie, Cendrine et Ghana chez les filles ainsi que Phil, Bernard, Julio, Didier, Hervé, les deux Joël, les deux Nicolas et moi-même. Suffisamment pour mettre de l'ambiance.

Samedi nous partons tous ensemble pour le prologue, le long de la mer et retour par l'intérieur des terres. 65km pour se remettre du voyage en Avion et du car vers notre hôtel à Mojacar. Dimanche on nous annonce la pluie et surtout un vent tempétueux l'après-midi. On décide de rouler tôt le matin et de faire un petit parcours montagneux. Départ vers la Sierra. Mal nous en pris, car les nuages s'amassent juste sur les sommets ! On se retrouve tous dans le bistrot du village, les places sont chères au coin du feu !



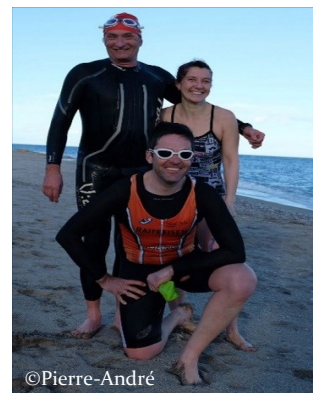
©Pierre-André



©Pierre-André



©Pierre-André



©Pierre-André

Sur le retour, par Carboneras, l'averse a laissé des traces. Derrière les gendarmes couchés, les flaques sont hautes et on s'y mouille les souliers. Le lendemain ce sera la première montée de Bedar, puis El Marchal et l'arrêt chez Lopez. Retour par Orangenplantage. Sortie en mer pour les motivés, Valérie sans combi ! faut le faire.

Mardi, départ en deux groupes pour le col de la Vierge, par devant. Montée du Canyon, passage de la Vierge et pause à Arbanchez. La cours de miracles est fermée !! Heureusement on découvre un nouveau restaurant à l'entrée du village.

Joël se régale !! Retour par Bedar.

Mercredi on suit la côte jusqu'à Carboneras, puis Aqua Amarga et passage chez les cowboys de Polopos. On enchaîne par la Via Verde. Pour éviter la route à camion certains remontent vers Lubrin et passent par le Kugelbahn.



©Joël Stauber

Jeudi, Joël nous concocte un nouveau parcours. Quand notre Luxembourgeois voit une petite route sur la carte, faut aller y voir de près : la Vierge par le côté ! Montée traditionnelle de Bedar, passage chez Lopez mais sans s'arrêter, un premier arrêt sur la place de Los Molinas, un minuscule village perdu : aucun bistrot mais un habitant ultra sympa qui nous offre les cannettes de coca et les bouteilles d'eau. Au moment du départ Joël Stauber nous refait le coup de la panne ! Un peu inutile celle-là, les filles sont parties devant ! Encore percé ! C'est au moins la 3^{ème} fois pour lui cette semaine ! On découvre enfin la petite route à l'autre Joël. Plutôt vallonnée ! Mais goudronnée au moins. Arrêt à Uleila del Campo et retour par la route à camions. Le soir Paëlla à l'hôtel.



©Pierre-André



ANDALOUSIE 2018



©Pierre-André



©Pierre-André



©Pierre-André



©Pierre-André

Dernier jour, départ pour la Königsetappe : 170 km par le col noir tout au bout de la carte, une partie à découvrir pour la plupart d'entre nous. Montée d'Orangenplantage, Arbanchez et puis le col noir plus à l'est de la Vierge. Trop tard pour s'arrêter à Uleila, malgré les suppliques de Nicolas Blatti. Détour par el Kugelibahn.

Ce dernier soir, ce sera tapas à Mojacar Pueblo. Certains et certaines rentrent à pied de nuit à l'hôtel, on a risqué le bain de minuit !!

Pierre-André



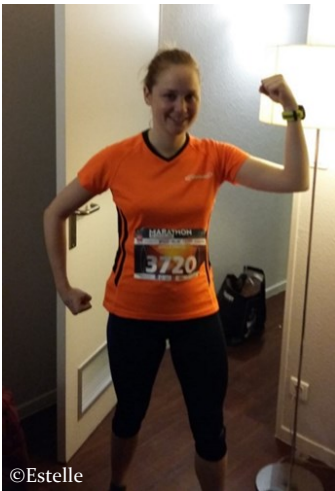
©Pierre-André



Estelle a fixé un semi-marathon comme premier objectif de la saison et elle l'a réussi brillamment

Le 23 mars au soir, nous prenons le chemin de Montpellier avec David pour aller faire notre premier objectif de la saison : un marathon pour David et le semi pour moi. Plutôt contente de ma préparation, je me réjouis de prendre le départ le dimanche !

Nous dormons une nuit à mi-chemin le vendredi pour terminer tranquillement la route le lendemain. Nous passons par la Camargue où nous voyons nos premiers flamants roses ! Autant dire que j'étais folle ! Arrivés à Montpellier nous prenons notre chambre à l'hôtel, situé à 300m du départ et rempli de coureurs. Ensuite nous allons chercher notre dossard sur la place. Bon... ce n'est pas le marathon de Lausanne, l'ambiance n'est pas au beau fixe, surtout qu'il se met à pleuvoir et le nombre de tentes se comptent sur les doigts d'une main. On ne s'y attarde pas et rentrons nous reposer à l'hôtel.



©Estelle

Pour information, en France ils ne rigolent pas avec les certificats médicaux : les 2 filles devant moi devaient trouver un médecin en urgence pour faire faire un certif sinon pas de dossard ! C'est les médecins du coin qui doivent être heureux, ça doit rapporter !

Le stress commence à se faire ressentir lorsque j'attache le dossard à mon t-shirt mais moins que d'habitude ! Avant de dormir, dernier check que tout est prêt car le réveil est tôt et en plus il y a le changement d'heure ! Petit stress que les heures ne changent pas mais le réveil sonne bien à 5h ancienne heure ! Un peu dur d'ouvrir l'œil mais les 2 nuits précédentes avaient été reposantes. Le départ est dans 2h30. Nous déjeunons et nous habillons avant de rendre notre chambre. Le stress est un peu plus présent que la veille... Nous sortons nous échauffer ; contente du choix du pantalon $\frac{3}{4}$ car il ne fait pas chaud.

L'heure est venue de faire le dernier passage aux toilettes et d'enlever le survet. Nous rejoignons ensemble le bloc de départ avec David. Pas commun mais tout le monde part en même temps : semi-marathon et marathon ! C'est plutôt sympa de partir ensemble même si on ne fait pas la même course. Le coup de feu est donné, la masse se met en mouvement. Les 200 premiers mètres je suis un peu devant David mais déjà nous prenons des chemins différents dans la foule et je me cale à un rythme un peu moins rapide. Je me retrouve derrière le pace maker 3 :15 pour le marathon ; ce qui est plus rapide que l'allure fixée au départ. Je suis bien, les jambes tournent toutes seules, je reste donc derrière les 2 premiers kilomètres. Je cours finalement plus vite que prévu, à chaque kilomètre je gagne du temps, ce qui est encore plus motivant. Je me demande si je vais le payer par la suite mais je n'ai pas envie de ralentir. Le paysage n'est pas incroyable, ce qui me déconcentre peut-être un peu moins ;-)) à 10kilomètres, nous passons dans un centre commercial où nous faisons demi-tour. Je guette les coureurs d'en face pour voir si David passe, et je le vois ! Un petit mot d'encouragement et je continue de plus belle ! ça commence à devenir dur... Les jambes deviennent plus lourdes et tournent moins facilement. Je ralentis peut-être un peu mais pas moins vite que la vitesse fixée initialement. Je suis toujours quelques mètres derrière le pace maker donc c'est bon signe. Je m'accroche. Ensuite, ça descend un peu, ce qui me permet de relancer. Je tiens bon. Au kilomètre 16, c'est la bifurcation pour le semi. Et maintenant, il faut remonter ! Que c'est dur, mais je gagne toujours du temps à chaque kilomètre ce qui m'encourage à garder le rythme. J'ai envie de finir mais en même temps c'est excitant de voir que faire sous 1 :40 est largement réalisable. Je monte bien. Il y a peu de coureurs sur ce tronçon mais je continue de doubler et ça fait plaisir ! La route est fermée, il n'y a pas un chat : tant coureur que supporter ! Je me sens seule dans la ville, un peu étrange, je me demande presque si je suis sur le bon chemin ! Le 20^{ème} kilomètre arrive. Une dernière montée pour arriver sur la ligne droite finale où je craque un peu mais je relance après. Plus que quelques centaines de mètres à faire. Est-ce que je passe sous les 1 :38 ? J'accélère et je passe la ligne d'arrivée en 1.38.09 ! Très contente. Difficile de marcher jusqu'au ravitaillement mais une fois atteint, je me fais plaisir !

Surprise aussi de voir que je fais 9^{ème} de ma catégorie. Ce qui me ravit encore plus.

Je vais ensuite attendre David sur la ligne d'arrivée ! Il s'est bien donné jusqu'au bout, le retour à l'hôtel est un vrai parcours du combattant!

Encore merci à tous pour les messages d'encouragements d'avant course et pour les félicitations par la suite ☺



Estelle

Kristina, canadienne fraîchement diplômée de l'EPFL, après avoir goûté aux 10 km, se lance sur la longue distance des 20...



©Philip Morel

Thelma et Kristina au départ

Pour bien commencer la journée, un petit déjeuner de muesli arrosé de lait de riz avec une banane pour du goût et éviter si possible les futures crampes. Ensuite j'enfile le t-shirt orange Rushteam et je suis prête pour le mythique défi des 20 kms de Lausanne.

C'est la troisième fois que je participe à cette course, mais courir les 20 kms c'est une première, ayant opté pour la distance et le dénivelé plus raisonnable des 10 kms les années précédentes. Mais soyons fou, une nouvelle année fait appel à de nouveaux défis !

Pour résumer la journée, au-delà de mon délicieux muesli, voici les moments les plus marquants :

Le départ

Départ dans le groupe 3 : la musique joue à fond, l'excitation du départ est palpable et il y a des visages familiers dans la foule - Thelma qui s'apprête aussi à courir et Philip qui immortalise la journée avec son appareil photo. On cherche Marta, sachant qu'elle fait partie du même groupe, mais sans succès. Puis le départ est donné pour le groupe 1 où le Rushteam est bien représenté et huit minutes plus tard, c'est notre tour. Top départ !



©Philip

Les supporteurs

Merci à tous nos supporteurs le long du parcours, ça faisait tellement de plaisir de vous voir ! Bien placés sur les montées où vos encouragements étaient encore plus précieux (et les têtes des coureurs sûrement aussi bien plus marrantes), il y avait Matthieu et son collègue sur la première montée, puis Kaizad, Philip et Claude prêts à nous prendre en photos, et en force sur l'avenue Jules Gonin, une dizaine du Rushteam en orange équipé de pompoms qui nous redonnait de la motivation sur cette montée qui est déjà difficile à vélo, alors à pied je ne vous raconte même pas. Un grand merci à vous tous !

La ligne d'arrivée

Que ce soit les 10 kms ou les 20 kms, il y a un aspect qui ne change pas : les 2 derniers kms sont particulièrement difficiles, même s'ils sont plats. 300 m avant l'arrivée, de nouveau pleins d'encouragements du Rushteam, alors je bloque toute pensée de douleurs et tente de sprinter. Quel soulagement de traverser la ligne d'arrivée, mission accomplished.

La pasta party !!

Une des raisons clés de participer à n'importe quelle course est la after-party. Merci beaucoup aux Besses de nous avoir accueillis chez eux pour cette soirée très sympa. Lasagnes, cakes, terrasse et puis le tirage des équipes pour le TDFO, parce que avec le Rushteam, quand un événement prend sa fin, le prochain commence !



©Kaizad

Joli effort de tous les participants à la course !! Je vous souhaite tous une très bonne saison de tri, càp, trail, swim-run, etc.

Kristina



©Philip



Thierry Hutter connaît et apprécie la Provence. Un petit résumé des tours et quelques suggestions pour le prochain camp, que Josué nous organisera ;-)



©Pierre-André

Pour mon premier camp avec le club, j'ai choisi la Provence et Roche-gude. Une région que je connais déjà un peu. On a passé avec mon parrain et les enfants nos deux dernières vacances d'été. En pleine saison estivale, on se levait tôt (6h) pour aller gravir le Ventoux à cause de la chaleur étouffante. L'après-midi on appréciait les petites baignades rafraîchissantes dans les rivières du coin. Le soir était consacré aux excellentes grillades accompagnées de boissons locales.

Gibert commence sa tournée vers 15h30 en passant me prendre. Ensuite, on passe chercher Joël et Matthieu. Petit problème! Il manque les gâteaux que la femme à Gilbert avait préparés pour le week-end. Cela valait bien un détour. Les gâteaux à l'orange et à la banane étaient vraiment délicieux. Après avoir

fait bonne route, on découvre la maison de Josué, et la fameuse Tour où s'y trouvent les chambres les plus sympas et les plus rustiques de la maison. Les quatre volontaires ne regrettent sûrement pas de s'être dévoués pour dormir là-haut.

Jour 1 : Les Baronnies

Départ pour le tour des Baronnies depuis Vaison-la-Romaine, sauf pour deux cyclistes qui avait envie de faire la totalité du parcours depuis Roche-gude. Au programme: six petits cols à gravir pour une distance de 118km et un dénivelé de 1850m. (Col-St-Michel – Col de Fontaube – Col d'Aulan – Col de Peyruegue – Col d'Ey – Col de Perponcher). Avec seulement 200km dans les jambes depuis le début de la saison, j'avais un peu soucis en voyant le programme du jour et du séjour. Mes skis avaient été rangés le week-end précédent le camp. L'approche des cols se fait en groupe avant que les meilleures ne lancent les attaques. Une fois tous au sommet, il est temps de passer aux choses sérieuses avec de belles descentes rapides. On a eu énormément de chance avec la météo. La pluie n'est tombée qu'une fois arrivés sur le parking de Vaison. Josué a bien fait de modifier le programme. Pour ma part, ce fut la plus belle étape du séjour. On a pu admirer des champs de lavande, des vignes, des petits villages typiques de la région et des paysages à couper le souffle. On a fini la journée par un excellent repas dans un restaurant d'un village voisin.



©Gianna

Jour 2 : Les gorges de l'Ardèche

On est parti pour une boucle dans l'Ardèche. L'approche se fait en peloton sur des routes avec beaucoup de circulation et pas très agréables à rouler. Une fois dans les gorges, le groupe se sépare en deux. On entre sur un parcours avec un profil vallonné, mais très roulant. Notre groupe commence les gorges par une crevasion. Le deuxième groupe suivra aussi un peu plus loin avec une crevasion. La fin des gorges se fait à Vallon-Pont-d'Arc, juste après avoir passé à côté d'une magnifique Arche naturelle. On mange notre sandwich au centre du village alors que l'autre groupe est sur la place d'à côté. Pour le dessert, certains sont partis manger une



©Thierry

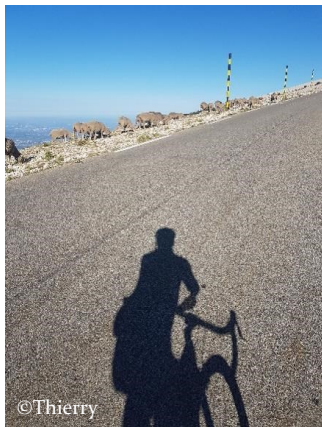


©Gianna

crêpe. D'autres ont opté pour de grands chaussons aux pommes. Le retour s'est fait par de belles routes avec peu de trafic. Il y a seulement eu le point critique de Pont-Saint-Esprit où l'on a dû faire deux groupes à cause de la forte circulation. Juste avant Roche-gude, on sent qu'il se prépare quelque chose... Philip accélère et Matthieu attaque dans la dernière bosse. Le sprint est lancé, mais dangereux, car il se trouve à la sortie d'un virage.



CAMP EN PROVENCE



Jour 3 : Le Ventoux

Le départ s'est fait depuis Beaumes-de-Venise. On apprend, en croisant la sœur de Gilbert sur le parking, que la route du Ventoux est fermée à cause de la neige. On part pour monter au moins jusqu'au Chalet Reynard. Dernière pause à Bédoin avant que l'on commence la fameuse ascension. On attaque la première partie jusqu'à Saint-Estève sur une partie assez roulante. Ensuite, cela se complique avec des pourcentages à + 8%. Après le Chalet Reynard, on a pu continuer encore 1.5km, jusqu'à la barrière. Certains ont continué dans la neige encore un bout. Le point de rendez-vous était le restaurant du Chalet Reynard. On a tous profité de se ravitailler sur la terrasse avant de redescendre sur Sault. La descente était fabuleuse avec Philip et Thelma qui donnaient un rythme fou en prenant des trajectoires parfaites. On passe au dessert en passant dans les gorges de la Nesque. On s'arrête sur un point de vue à couper le souffle pour prendre quelques photos. A Beaumes, quelques-uns ont décidé de rentrer à vélo. Quelques kilomètres que l'on a dû faire sur des lignes droites ennuyeuses et avec un petit vent de face. Le soir on a eu la chance de pouvoir déguster un choix de pâtes et gnocchi que Josué nous a préparé. Un véritable régal!!!



Jour 4 : Le départ

On a commencé la journée par un petit tour autour de Rochebule (65km). Cette fois, on a le droit au vent qui souffle assez fort pour nous bousculer et déséquilibrer. C'est une balade de récupération, mais Matthieu ne se gêne pas pour lancer un sprint de très loin, avant l'entrée d'un village. Le final sur Rochebule est un faux plat montant. Philip avait décidé de partir en solitaire sur une petite montée. Il est vite rejoint par quatre autres pour le sprint, encore gagné par Matthieu.



Après le repas de midi, c'est l'heure des nettoyages et rangements. Tout le monde était triste de quitter ce merveilleux endroit. Après une dédicace dans le livre, c'est l'heure des au-revoir. Sur le chemin du retour, on a malheureusement raté la sortie de Valence pour rejoindre Genève. Il y avait tant de camions que l'on n'a pas vu le panneau de la sortie. On a dû faire un détour par Lyon. Heureusement qu'il restait du gâteau à l'orange et à la banane pour nous consoler sur une aire d'autoroute. C'était bien mérité après quelques bouchons sur le contournement de Lyon. Je remercie encore Josué pour ce week-end plus que réussi. L'organisation et les parcours étaient impeccables.



Suggestion pour 2019:

Pour l'étape des Baronnies, il y a une route sympa depuis Malaucène direction le hameau de Veaux que l'on pourrait ajouter au parcours initial. On passerait par la petite rivière la Toulourenc. Un endroit agréable l'été pour les bains en rivière. L'étape de l'Ardèche pourrait être remplacée par un autre parcours. Je n'ai jamais eu l'occasion de faire ce tracé, mais il a l'air agréable. Malaucène – Bédoin par le col de la Madelaine – les gorges de la Nesque à la montée – passage au village de Murs et col de Murs – Venasque – Mazan – Caromb – Le Barroux – col de Suzette et col de Chaine. Cela doit probablement faire 120km depuis Malaucène avec un passage dans les gorges de la Nesque et les Dentelles de Montmirail, le soir.



Thierry



Philippe Theytaz a donné le goût aux entraînements peau de phoque à Guy Bernard, un ami de nos sorties vélo de septembre à travers les Alpes. Depuis quelques éditions, il fait équipe avec Joël Stauber. Une belle édition, dommage pour Joël qui a du abandonner....

La PDG : annulée en 2016, magnifique en 2018



©Philippe Theytaz

Après avoir dû gérer la frustration de ne pas avoir pu partir en 2016 compte tenu de la météo, Joel, Guy et moi étions super motivés pour participer une nouvelle fois à cette fameuse Patrouille Des Glaciers, sur le petit parcours Arolla-Verbier.

La haute pression qui s'est installée la semaine en question a permis de lever rapidement les doutes sur le risque d'annulation du à la météo. C'est la température trop élevée qui est devenue le nouveau risque qui planait sur la tenue de la course. Pour le gérer tous les départs ont été finalement avancés d'une heure.

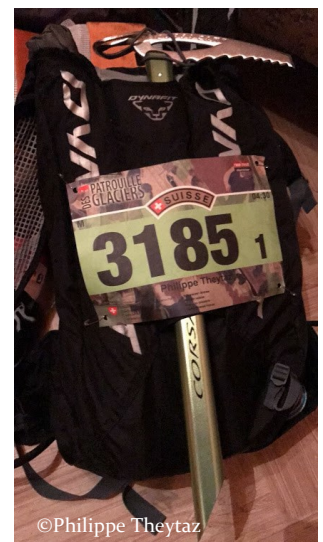


©Philippe Theytaz

Départ le vendredi matin de Lausanne pour rejoindre Arolla et passer le contrôle matériel. Logés à La Forclaz pour la courte nuit avant la course, ça veut dire quatre trajets en bus par rapport à ceux qui ont la chance d'être sur place à Arolla. Premier trajet pour aller au souper briefing. Tous les signaux sont au vert et la nuit et la journée s'annoncent superbes. Retour à La Forclaz pour le dernier check du matériel, des habits à mettre et prendre et de la stratégie de course...

Départ du bus à 0h45 pour aller à Arolla prendre le petit déjeuner à 1h30 pour un départ à 3h30. Pas vraiment faim, mais comme on sait qu'on aura besoin de calories, on se force tous à manger un peu. Vers 3h nous nous rendons tout excités vers la ligne de départ, où nous regardons les patrouilles de Zermatt et leurs petites lumières s'élever dans la montagne, rejointes par le premier départ d'Arolla de 3h. Au dernier contrôle des DVA, on nous donne encore un tracker pour être suivis en direct et un téléphone de secours. Nous allons nous mettre assez devant afin de pouvoir se dégager un peu du peloton puisque la pente devient vite très élevée après le départ et que les glissades vers l'arrière et les chutes sont fréquentes dans les premiers murs, surtout qu'ils s'annoncent glacés.

Derniers encouragements et c'est le top départ. Joel part plutôt vite et nous dégage du peloton comme prévu. La pente est dure, voir glacée, comme annoncée et ce sont les bras qui font la différence. Nous sommes plutôt bien, mais je dois quand même demander à Joel de calmer un tout petit peu l'allure pour ne pas me mettre trop dans le rouge. Nous avançons bien et passons en 1h06 au premier point de contrôle, ce qui nous semble plutôt rapide (1h15 en 2012, mais avec un tracé différent, donc difficile à comparer). Nous nous attaquons au premier portage de la journée, le col de Zena Riefen. Bon rythme jusqu'à ce que nous soyons ralentis par les colonnes de patrouilleurs qui bouchonnent les deux traces de marche creusées pour faciliter notre montée au col. Comme une concurrente et un de ses deux compères se lancent pour essayer de monter dans la neige au milieu des deux traces, nous tentons le coup aussi avec Guy, Joel restant plus sagement dans la colonne. La pente devient vraiment raide et c'est avec les mains posées dans la neige que nous progressons dans cette montée. Nous arrivons un peu avant Joel au sommet du col, mais en ayant laissé pas mal d'énergie dans cette initiative. L'avantage de ce nouveau tracé par rapport au col de Riedmatten qu'empruntent les patrouilles de Zermatt, c'est que nous pouvons mettre nos skis dès le sommet du col, plutôt que de



©Philippe Theytaz

se faire un bon bout de descente à pied accrochés à une corde comme sur l'autre tracé. Nous nous lançons dans la descente en direction du lac des Dix dans la nuit noire à la lumière de nos frontales. Les premiers passages techniques se négocient sans souci et nous arrivons groupés sur le glacier où nous pouvons laisser aller les skis tout droit et filer rapidement jusqu'au prochain contrôle avant le fameux goulet du Pas du Chat. C'est à ce poste que j'arrive en premier, avant d'être rejoint par Guy. Un concurrent nous dit que Joel est tombé. Nous l'attendons dans la nuit, avec un petit vent frais qui nous rappelle bien que nous sommes en montagne. Je tente d'appeler Joel mais constate que je n'ai pas de signal. Le militaire du poste m'indique la direction où il y en a à 150m. C'est à chaque fois la combox. Je me dis alors que Joel n'a pas de signal. Son téléphone était en fait dans son sac à effets personnels en transit vers Verbier... Retour au poste pour entendre un autre concurrent qui passe, nous dire que Joel avait perdu un ski. Je convaincs alors Guy de remonter en bord de zone de descente pour aller le retrouver. Finalement, nous voyons arriver quelqu'un dans la nuit en marchant un ski à la main... C'est Joel tout désolé et frustré, le visage râpé et qui saigne un peu, qui nous dit qu'il a perdu son ski et ne l'a pas retrouvé. Pas d'alternative pour lui dans ce contexte que de se résoudre à devoir s'arrêter là et renoncer. Décision est prise rapidement de poursuivre à deux, même si c'est frustrant de laisser quelqu'un en route quand on a prévu de faire tout ceci à trois.



Nous repartons avec Guy ventre à terre en sachant que notre objectif de mettre moins de 6h est fortement compromis. Nous pensons que nous avons attendus près de 15 minutes et en 2012 avec Joel et un autre copain nous avons mis 6h15.... La question de parcourir le long du lac des dix avec les peaux ou en skating ne se pose pas. Ca sera sur les bras et en glisse, même si ça demande pas mal d'efforts en plus. Arrivé au bout de ces kilomètres, Guy me dit que nous nous sommes méchamment brulés sur ce but là et que nous allons le payer cher. Je lui dis que c'est la seule solution si nous voulons être sous les 6h. Ravitaillement de la Barma, avec un gel chacun. De là je peux montrer à Guy ce qui nous attend pour aller vers la Rosablanche. Nous repartons à un bon rythme, mais rapidement la pente nous remet la réalité de la patrouille en plein face. Ca monte et c'est dur, mais l'environnement des montagnes est magnifique. L'approche du fameux col se passe avec une lumière du soleil qui nous a maintenant rattrapés. Au pied de la Rosablanche, nous savons que ce sont 1312 marches qui nous attendent pour réaliser ce 2^{ème} portage de la journée. C'est un mythe dont il faut profiter pleinement, mais en même temps ce n'est pas donné comme couloir et le sentiment est partagé entre le bonheur d'être là et le fait de devoir serrer les dents pour avancer et mettre un pied devant l'autre. Au fur et à mesure que la crête du sommet approche et que l'on perçoit toujours plus le monde, les cloches et l'ambiance de fête, l'émotion grandit et nous donne de l'énergie et des frissons juste incroyables comme à chaque fois. Et là, on sait vraiment pourquoi on fait ça. L'arrivée devrait presque être là-haut !

Mais non ce n'est pas fini, nouveau bout de skating pour rejoindre le col de Momin et descente ensuite pour aller chercher la dernière montée de la journée, celle du col de la Chau. Et là les organisateurs ont adouci la montée en faisant passer la trace un peu plus bas pour ajouter un dernier portage pour déboucher au col de la Chau. Dernier portage plutôt court, mais avec des jambes cramées et qui commencent à crammer. Nous savions qu'il fallait y être à 9h pour avoir une chance de passer sous le 6h. C'est 9h01 !

Depuis là, c'est découverte des pistes de Verbier en mode express pour Guy qui me suit dans la descente. On lâche tout, on passe la cabane du Mt Fort, les Ruinettes et on arrive sur le bout de plat pour rejoindre la dernière descente sur Medran, les bras font mal et se manifestent comme jamais dans la saison. Peu de monde sur les pistes, donc grande vitesse (le GPS nous donnera 97km/h de vitesse de pointe...), arrivée à Medran à 9h22. Y a plus qu'à courir les 800m dans Verbier... Avec les arches gonflables commerciaux, Guy croit chaque fois que la ligne est proche, mais non il faut laisser passer l'arche Swisscom, celui du Gruyère Switzerland et pour voir enfin la ligne officielle et la passer en 5h58 et 37 secondes. Yes, on y est, c'est magnifique, nous partageons ce moment avec Guy de manière réjouie et intense. On sait cependant qu'il nous manque Joel avec nous sur cette ligne d'arrivée. C'est probablement ça le sentiment le plus fort de la Patrouille et des épreuves d'endurance en équipe, l'envie de partager ces émotions et finir la course ensemble. Merci à Guy et à Joel.

L'édition 2018 était magique. Vivement la PDG 2020 !

Philippe Theytaz

Thelma, notre jeune étudiante en médecine, recrutée lors de notre tour des Grandes Alpes en septembre, lors d'une montée d'un col en France.



Découverte Rushteam et Porrentruy

« C'est décidé, cette fois je participe à l'aventure ! » Au moment de prendre cette décision l'été dernier, j'ignorais encore dans quoi je me lançais. Le but premier était de faire office de chauffeur pour permettre à ma mère et à son ami de réaliser la traversée des Alpes à vélo. L'enjeu était de taille : ils faisaient l'aller-retour. Conduire la voiture me réjouissait ; j'allais découvrir de nouveaux paysages, passer du temps avec eux et me rendre utile (eh oui, la neige nous tenait compagnie, les habits chauds étaient nécessaires). Dans le coffre j'avais quand même pris l'ancien vélo de ma mère histoire de pédaler sur quelques bouts de col. Et là, Waouh ! Les endroits sont magiques et je comprends mieux toute cette passion qui les anime quand ils parlent de leurs périples.

C'est sur le trajet du retour que notre chemin croise celui d'un groupe de cyclistes suisses pour quelques jours. Même si je ne connais personne, l'ambiance me paraît directement sympathique et familière. Je grimpe quelques bouts de cols avec certains d'entre eux, discute et les admire de se lancer dans un tel voyage. J'entends parler pour la première fois du Rushteam sur le col de Vars, il faisait plutôt froid et tout le monde vantait « la veste miracle du Rushteam ». Certains du groupe, membres du Rushteam, me proposèrent de venir essayer. Après tout, pourquoi pas ? Tout s'enchaîne, la rentrée universitaire, la vie lausannoise, le premier mercredi en piscine avec le club...



Six mois plus tard, me voilà à Porrentruy, une vraie légende : son microclimat, son ambiance, ses parcours mythiques... En découvrant le programme la veille, je pense un instant qu'y survivre va être compliqué... Comment est-ce possible de faire autant de choses en une seule journée ?! La course aux biches matinale (pour les plus aguerris et les inconscients), les km qui filent en piscine, les jambes qui tournent sur le vélo, et finalement, la vraie course à pied pour ceux qui ont encore du jus ! Evidemment, la météo est à la hauteur de sa réputation : gouttes en forme de smarties, gouttes de glace et gouttes de boue réunies en une seule journée! Le peloton se forme, se déforme, ça discute, ça sprint et ça attaque tout en rigolant... Le dernier jour est un grand jour paraît-il ; rencontre avec le club GS Ajoie. La plupart connaissent le terrain de jeu et savent d'où partent les segments Strava, les courses sont inévitables. On commence par rouler « tranquillement » ensemble, puis vient le moment où les fusées se disputent les chronos sur les plats et les grimpettes. Le périple se termine chez Gilou (GS Ajoie) qui nous offre de quoi nous hydrater sous le soleil, qui est miraculeusement au rendez-vous, afin de marquer la fin d'un magnifique séjour.

Finalement, pour résumer Porrentruy je dirais que c'est : des cakes à profusion, des pâtes en quantité « cyclistes », des apéros partagés, une soirée pizza méritée, une inscription sur Strava, des blagues sur Kaamelott, une organisation d'enfer, de la bonne humeur, une météo fidèle au poste, une chaufferie qui sent « l'effort », un esprit de famille, des rires, des cuisses qui piquent, un lieu inédit et des hôtes magiques. Qui ne signerait pas directement pour l'année suivante ? Le virus « Rushteam » fait son effet !

Un grand Merci à tous pour cette belle découverte

Thelma (U23 et survivante de Porrentruy)





TDFO 2018

Josué, leader de l'équipe Rushteam, a essayé de disputer le maillot jaune à Philip

Qu'est ce donc le TDFO ou Tour de France Orientale ? Officiellement une balade. Officieusement une course par étapes interne au Rushteam, une occasion de plus de se tirer la bourre à vélo, mais cette fois avec des équipes, des chronos et des maillots distinctifs, comme un vrai tour cyclisme. Avec la particularité cette année que Jean-Claude et Daniel ne pouvaient y participer, le TDFO tombant sur le même week-end que la SOLA. C'était bien dommage de ne pas les avoir et ça posait la question de qui allaient être les leaders des deux équipes. Philip désigna Matthieu et moi comme leaders et après le tirage des équipes il s'agissait d'établir une stratégie pour ramener le maillot jaune. Evidement ça n'allait pas être facile, Matthieu est en forme et Philip en plus d'être un gros rouleur est plutôt à l'aise en montagne.



©Claude



©Kaizad

Seulement cette année, je suis en forme plus tôt que je pensais et ai l'impression d'être plus complet que l'an passé, notamment en contre la montre. La stratégie était donc simple : minimiser la casse sur les chronos et creuser un gros écart en montagne. Yapluka

Le prologue se passait plutôt bien avec une 2^{ème} place et 11s de perdu sur Philip. L'étape montagne du samedi allait être cruciale. La stratégie en détails était d'arriver au sommet du col des Planches avec Giorgio et 1min d'écart sur le groupe maillot jaune pour assurer que Giorgio ne se fasse pas lâcher en descente et que je ne me retrouve pas tout seul avec les Magicrèmes dans la plaine. Ça s'est passé comme prévu et j'ai pu grimper à un rythme souple pour ne pas trop griller de cartouches. La bonne nouvelle c'était que Joël était intercalé entre nous et le groupe maillot jaune. La descente était très tranquille et j'apercevais le groupe de Philip

revenir sur Joël en bas : c'est bien on sera deux du Rushteam en plaine. Comme anticipé il y a des attaques des Magicrèmes. J'en laisse passer certaines, mais pas question de laisser un mètre à Matthieu ou Philip. Par contre quand Bernard, David et Giorgio sont à 1min devant, je me dis, avec un petit temps de retard, qu'il faut réagir. Heureusement il y a Joël intercalé qui va nous permettre de revenir sur eux (merci à lui!). Encore une attaque de Philip et Matthieu et ça allait être la fin des hostilités pour la plaine. Le sprint entre St-Maurice et Bex a été oublié par tout le peloton et Joël prend le maillot vert. Arrivé au début de l'ascension de la Barboleuse, c'est là que tout allait se jouer. Le groupe pète assez vite et on se retrouve devant avec Philip. Ça grimpe assez fort au début, je le laisse prendre quelques mètres avant de finalement revenir sur lui. Dans le premier passage un peu raide je décide de le lâcher. Je me retrouve assez rapidement 30s devant avec l'espoir de pouvoir creuser plus. Hélas je me rends rapidement compte que les jambes ne répondent plus trop : au bord des crampes en danseuse et impossible d'en mettre plus. Je me bats pour maintenir l'écart et me retourne (trop ?) souvent pour surveiller Philip. J'arrive finalement à la Barboleuse avec 28s d'avance. Content d'avoir gagné l'étape, mais un peu déçu de mon ascension, ça ne suffira très probablement pas pour compenser l'écart lors du contre la montre final. Par contre très content du travail de l'équipe et de la troisième place de Giorgio. A noter aussi la grosse performance de Kristina qui gagne l'étape chez les filles, joli pour un premier TDFO ! Une fois tout le monde arrivé on se retrouve chez Marie pour la pasta party dans sa maison perchée au dessus de Bex, un vrai paradis ! Merci à elle pour l'invitation !

L'étape de plaine dimanche matin se déroule bien, sans grand changements au général. A noter la belle échappée de Simon et Matthieu qui gagne le sprint intermédiaire, l'étape et donc le maillot vert. Ça faisait plaisir de voir mes parents à l'arrivée prendre les chronos. Ma mère me dit sur un ton déçu : « Alors t'as pas gagné ? ». J'ai encore le maillot jaune, c'est déjà pas mal. A 13h30 c'est le départ du contre la montre final. De Bière à Bussigny, 30km globalement descendant avec juste la bosse de La Chaux. Gros vent de face en tout cas jusqu'à l'Isle et plus si entente. Ça va être dur, surtout que Philip est impressionnant dans ces conditions. Mon départ me paraît bien, je reprends très vite Giorgio et



©Claude



l'encourage de conserver sa troisième place. J'essaie de mettre plus de watts, mais me rends vite compte qu'il vaut mieux essayer de tenir la moyenne actuelle. J'en mets un peu plus dans la bosse de La Chaux, sans trop me griller. La descente sur le moulin de choc va vite et il s'agit après de tout donner ce qui reste sur les deux derniers kilomètres. Arrivée au DPD on m'annonce à environ 2 min de Philip, un peu plus qu'espéré, mais ça va. J'ai pas l'impression d'avoir donné autant que sur l'ascension d'un col, mais je vois pas où j'aurais pu en mettre plus. Dans tous les cas si je compare au 6'40'' de retard sur Philip au contre la montre de l'an passé, je me dis qu'il y a une bonne progression. Le vélo de contre la montre y est sûrement pour quelque chose (merci Jean-Claude !), mais pas que. Philip remporte donc le TDFO 2018 avec 1'56'' d'avance sur moi. Chez les filles c'est Judith qui remporte le maillot rose à 1'47'' de Kristina. Cendrine remporte le CLM final avec brio !

Ce fut donc une magnifique édition du TDFO, ponctuée par la traditionnelle grillade chez Gilbert, merci à lui ! Merci à Philip pour l'organisation et à tout le monde pour votre participation et la super ambiance! Je me réjouis déjà du TDFO 2019, avec peut-être une course sur quatre jours ?



©Claude

Classement général femme:

Kristina (3), Judith (1), Thelma (2)

Josué



©Claude



©Claude

Classement général homme:

Bernard(3), Philip (1), Josué (2)



©Claude

Programme UCHI et Classement provisoire 2018

Les compétitions retenues pour le classement UCHI 2018 sont:

- 20km Lausanne
- TDFO
- Half/DO Belfort
- Tri Préverenges
- Tri Genève
- Tri Nyon
- Tri Lausanne
- Half/Sprint Riviera
- Tri Seeland
- Lausanne Marathon

Classement provisoire

1	Bongard Judith	222	11	Morel Philip	125
2	Gehring Josué	219	12	Künzle Bernard	115
3	Nangle Kristina	213	13	Anastopoulos Giorgio	110
4	Schintgen Joël	199	13	Besse Gianna	110
5	Détraz Thelma	192	15	Besse Daniel	100
6	Gerosa Cendrine	191	15	Besse Jean-Claude	100
7	Benedetti Marta	187	15	Forchelet David	100
8	Chatelan Anton	153	18	Curtet Saskia	99
9	Lamard David	136	18	Wenger Nathalie	99
10	Pittet Nicolas	129	20	Gelb Arnaud	97

Règlement

10 courses / 8 meilleures résultats

Bonus + 25 pts sur "marathon", "iron", "half-iron", "Swiss Circuit", "TDFO"

Philip

Les premières compétitions vélo de Martin.



Impressum



Rushteam Ecublens

<http://www.rushteam.ch/>,
1024 Ecublens,
VD Suisse

Réalisation:
Gianna Besse