

Edito :

*L'été est bien installé,
soleil, canicule,...*

*Les Rushtistes n'arrê-
tent pas de se mesurer sur
de différentes disciplines
et distances. Avec de nom-
breux podium et belles
performances.*

Un bel automne à tous

Gianna

Dans ce numéro :

IM Zürich 2-5

Tour des Stations 6-8

Préverenges 9

Tri de Machilly 10-12

Tri Alpe d'Huez 13-14

Le Mot du Président

Mi-Août, la saison de triathlon bat son plein. Il ne se passe pas un week-end sans que le whatsapp de suivi de course crépite de messages et d'encouragements pour nos « oranges ». Et même en milieu de semaine certains sont en pleine compétition. Les excellents résultats s'enchaînent et je vous félicite toutes et tous.

Notre club se veut multisport, le triathlon restant le sport principal de nos membres. Après la préparation et les camps du début de saison, les grosses et longues compétitions s'enchaînent : tri de Zug, championnats du monde à Préverenges, Iron à Zurich, Alpe d'Huez, Nyon, Embrun le week-end passé et j'en oublie ... Côté multisport, certaines et certains profitent pleinement de la nature et s'alignent sur des trails, des ballades vélos (tour des stations) ou des swimrun. Toujours avec de nombreux succès. Au-delà des performances, le plus important reste le plaisir et en regardant tous les sourires sur les photos je sais que vous en prenez énormément.

Côté membres, il y a indéniablement un renouveau : cette année un bon nombre de nouvelles têtes nous ont rejoints. Je leur souhaite la bienvenue et je suis convaincu qu'elles sauront trouver leur place parmi nous et participer à l'animation de notre petite communauté.

Je me réjouis aussi de voir naître de bonnes initiatives. En juin, Philip a organisé très simplement un aquathlon découverte sur la plage de St

-Sulpice. Je n'ai entendu que d'excellents échos, en particulier des débutants qui ont certainement appris beaucoup de détails en particulier sur les transitions. Autre initiative que j'espère voir aboutir auprès de notre municipalité : le parcours de cyclo-cross dans un parc de notre ville. Le dossier, préparé par Matthieu et David Forchelet est maintenant sur les bureaux municipaux et je suis assez confiant de voir aboutir ce beau projet pour cet hiver.

Côté entraînement, je peux relever le plaisir à se faire bercer juste avant l'orage dans notre beau lac Léman, surtout quand l'eau est chaude et la fondue à Lutry excellente. Je remercie aussi Josué qui a pris l'initiative de préparer des programmes course à pied plus dynamiques en y introduisant de la piste et un peu de gainage. Les plus résistants ont même eu droit au gainage à même les pavés de St-Sulpice !! Les itinéraires vélo sont très variés et, vu leurs commentaires, les nouveaux apprécient l'expérience des routiniers (ou devrais-je dire routinière !) et en profitent pour découvrir notre belle région.

Lorsque j'écris ces lignes, les compétitions ne sont pas terminées : je pense en particulier aux tris de Lausanne ce week-end et ensuite à celui de Vevey, mais aussi au swimrun en Suède. Encore des occasions de sortir nos couleurs et nos banderoles.

Bonne 2ème partie de saison à toutes et à tous.

Pierre-André

Prochaines dates importantes



26 août 2018

15 septembre 2018

28 octobre 2018

24 novembre 2018

Triathlon de Vevey

Triathlon de Morat

Marathon de Lausanne

Assemblée du Rushteam

Simon a brillamment terminé son 2e IM à ZH en 9h51'. Il nous fait revivre cette magnifique journée.

Nous sommes déjà en Août, la première moitié de l'année est passée à une vitesse ahurissante. Boulot, vacances et les un an d'Ulysse ont joliment rempli notre emploi du temps familial. D'un point de vue plus personnel et sportif, je viens de compléter ma trilogie de triathlon 2018 avec mon second Ironman après celui de Maastricht en 2015. C'est donc le moment de revenir à froid, malgré la chaleur caniculaire de ces dernières semaines, sur mon gros objectif / défi de l'année : l'Ironman de Zürich.

J'étais resté sur un très bon triathlon de Dijon qui m'avait permis de checker mon état de forme et de prendre des premiers repères quant à la gestion de course et la nutrition. J'y avais savouré mon premier podium sous les yeux de Cendrine. Elle non plus n'ayant pas voulu retourner à Belfort, nous nous étions retrouvés sur les bords du lac Kir. Le triathlon du lac des Sapins à Cublize avait été encore plus satisfaisant puisque j'avais pu partager les joies d'un nouveau podium avec mon pote David, validant la préparation et les choix de Dijon. Seul nuage vers Zürich, la casse du cadre de mon vélo sur chute lors de ce dernier triathlon. Ayant reçu le cadre neuf de remplacement 2 semaines avant Zürich, j'ai eu le temps de démonter puis remonter toutes les pièces sur ce nouveau cadre, régler freins, transmission et position aéro mais également de me faire une belle frayeur avec un petit accident de la route lors du premier test du « nouveau » vélo. Plus de peur que de mal et pas de dégâts matériel cette fois ... Ouf ! Ces (més-)aventures m'auront bien occupé l'esprit et sans doute pompé pas mal d'énergie. J'ai donc essayé de lever le pied lors des derniers entraînements. Comme dit Philip, mieux vaut privilégier la fraîcheur et le repos que de risquer d'arriver lessivé sur la ligne de départ. Plus facile à dire qu'à faire !



Arrivé à Zürich 3 jours avant la course avec Mathieu et David (2 amis qui font la course avec moi) et nos petites familles, nous avons le temps de prendre la température : il fait (très) chaud. L'eau flirte avec les 25 degrés. On s'imagine déjà que la natation se fera sans combinaison. La veille de la course, nous allons ensemble récupérer les dossards avant de déposer les sacs de transition et les vélos dans la zone dédiée. La « mécanique » Ironman est huilée à la perfection, toutes ces obligations nous accaparant seulement 15 minutes de temps. Week-end sportif oblige, nous finissons cette journée en accompagnant nos « IronKids » sur des parcours de course à pied à leur mesure, l'occasion pour moi de courir 800m avec mon petit frère Matthieu !



Simon et Judith au départ de l'IM

Le jour J arrive finalement assez vite. Réveil à 4h30 pour un petit-déjeuner copieux, nous prenons rapidement le tram pour nous rendre sur la zone de départ. Le soleil se lève sur le lac. Je suis allé vérifier et finir de remplir mes sacs de transitions (avec mes sandwiches pour le vélo notamment). Tout est en ordre. On se dirige vers le départ de la natation à pied avec les copains. On nous annonce une température de l'eau à 24.6°C. Demie surprise : la natation se fera sans néoprène. Je m'y attendais. Au lieu de viser 1h, ce sera 1h05. N'ayant nagé qu'une seule fois en tri-fonction 6 jours avant la course, j'avais eu l'impression d'être scotché dans l'eau. J'ai un peu hésité à nager en slip de bain mais me suis dit que le temps perdu dans l'eau serait économisé à ne pas me changer lors de la première transition. Pas le meilleur des choix a posteriori. Qu'importe, tri-fonction se sera ! Je me place au milieu de la zone 60-70 min, sans doute à mon niveau dans ces conditions. Je croise une première fois Judith, on se souhaite bonne course. Petit échauffement rapide pour faire monter le cœur, tourner les bras et prendre une dernière fois la température de l'eau : effectivement, elle est chaude !!! Après avoir regardé le départ des Pro messieurs (avec les Jumeaux !) puis femmes, c'est à notre tour ! Enfin, pas tout de suite ... Si le rolling start permet d'éviter l'effet machine à laver, il est nécessaire de prendre son mal en patience avant de pouvoir réellement se jeter à l'eau. Le départ est presque agréable, je pars sans coups ni à-coups avec beaucoup d'envie et d'énergie. Ayant simplement repéré le parcours sur papier, je comprends rapidement que les virages sont matérialisés par les bouées coniques. S'il y a un peu de monde aux passages des deux premières que je prends à la corde, le passage de la troisième est déjà plus calme. Il me semble même y reconnaître Judith à mon intérieur. Après une quinzaine de minutes de nage, le rythme de croisière est pris et on aborde



©Pierre-André

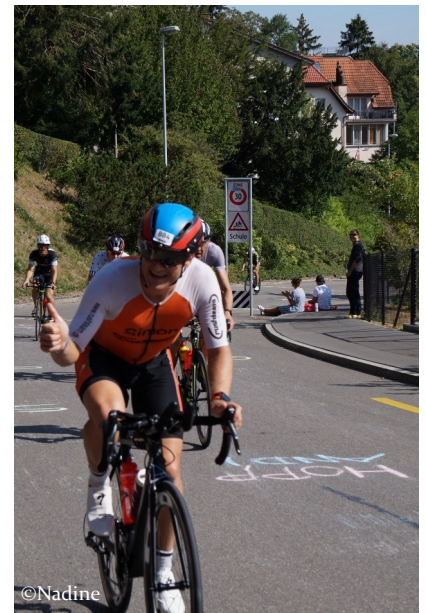
l'interminable ligne droite du parcours. Respirant à droite en 2 temps, je m'écarte un peu des bouées pour nager à mon aise tout en ayant un œil sur les autres nageurs. Le soleil continuant son ascension, il illumine la rive Est du lac, et donc la zone de départ, nous offrant ainsi une magnifique distraction. Je m'évertue à bien respirer, mettre de l'intensité dans ma nage et de la force dans mes mouvements de bras. Le bout de cette ligne droite et les 3 dernières bouées arrivent assez rapidement. Je donne tout ce que mes bras me permettent encore et sort de l'eau assez content. Je vois tout de suite mon supporter de frère qui m'encourage en criant « en dessous d'1h10 ». 5 minutes de plus qu'imaginé : je prends un petit coup de bambou sur la tête. Ce n'est pas cela qui va m'arrêter. Je garde le moral, la motivation et surtout retrouve le sourire (l'avais-je perdu ?) en voyant qu'il reste énormément de vélos dans le parc.



©Nadine

Transition relativement rapide, je n'ai même pas à ranger mes lunettes et mon bonnet de natation dans mon sac, les bénévoles s'en chargent pour moi ! Je récupère mon vélo et part pour les 180 kms d'un parcours découpé en 2 boucles identiques. La natation n'ayant que peu entamé les réserves énergétiques, l'idée pour la partie vélo est de continuer à bien gérer l'intensité de l'effort pour arriver sur la course à pied le plus frais possible (tout est relatif quand la température ambiante dépasse les 30°C ...). Je pars donc calmement en veillant à ne pas faire monter mon pouls au-dessus de 145 pulsations minute. Les 30 premiers kms de plat le long du lac s'avèrent relativement monotones mais défilent malgré tout assez rapidement. Quelques « avions » me doublent, je les laisse filer. Je reprends quelques cyclistes qui semblent déjà rouler « en groupe » (à 6 – 8 mètres). Les arbitres croisés sur cette portion n'ont pas l'air de broncher, c'est qu'ils jugent cela correct. Et qu'ils sont bien conciliants. La seconde partie de la boucle est vallonnée avec 2 bosses. Elle arrive à point nommé pour casser la routine qui s'installe. Je m'autorise quelques intensités ce qui me permet de doubler pas mal de concurrents notamment dans la première

côte : « The Beast ». Déjà impressionnant au niveau du lac, les paysages « cartes postales » avec vue sur les alpes sont à couper le souffle. La seconde bosse s'apparente plutôt à un long faux plat le long d'une ligne de tram. Ça passe en position aéro. Première surprise sur le parcours, je croise Philip, Kaïzad et les Bongard venus soutenir Judith. Ces encouragements donnent de l'entrain pour redescendre sur Zürich. La dernière section de 30 kms nous fait revenir au centre-ville par les bords du lac avant de terminer la boucle par la montée courte mais très sèche de « HeartBreak Hill ». Au sommet, à 5 kilomètres de la fin du premier tour, j'ai la seconde surprise d'y voir quelques oranges avec notamment Matthieu et les Besse. Encore une dose d'énergie qui permet de bien relancer. Petit coup d'œil au chrono, je finis la première boucle en 2h30 pile poil. Bien au-delà de mes espérances malgré un rythme qui me paraît tranquille. Je reste dans ma bulle, bien concentré sur ma stratégie.



©Nadine

« HeartBreak Hill ».

Au début du second tour, je suis presque surpris de rattraper un groupe d'une vingtaine de cyclistes sur le bord du lac. Je ne m'enflamme pas et, encore lucide, évalue la situation : pour essayer de rester à 12 mètres, je suis obligé de sortir de ma position aéro et même de freiner. Je décide donc de doubler ces cyclistes au fur et à mesure. En une poignée de kilomètres, je me retrouve devant et reprend mon rythme de course en surveillant mes pulses. Mon rythme ne plaisant pas à tous, je me fais repasser par 2 – 3 cyclistes du groupe. S'en suit de nouveaux coups de freins, de nouveaux dépassements pour reprendre la tête de groupe et ainsi de suite. Ce ballet (dés-)organisé durera une quinzaine de kilomètres assez frustrants mais qui m'auront permis de faire baisser temporairement l'intensité et de continuer à bien boire et manger. Le second passage dans la portion vallonnée clarifie nettement les choses et le groupe explose. Je me retrouve de nouveau seul ou presque et peut m'en donner à cœur-joie dans The Beast et le faux plat qui l'enchaîne. Le retour vers le lac se fait bien calmement à mon goût : je me fais doubler par un athlète pro juste avant de basculer dans la descente. Pas particulièrement à l'aise, elle semble être sur les freins et me contraint à réduire l'allure. Pas de risques, je la double dès le retour sur le plat et fini la boucle comme je l'ai commencée : esseulé mais avec le sourire et sous les encouragements des copains. Je franchis une seconde fois HeartBreak Hill, bien plus lentement que la première fois. Les jambes et la lassitude commencent à se faire sentir. Je lève donc le pied sur les derniers kilomètres de plat, satisfait de mon vélo et soulagé de ne pas avoir eu de pépin technique. Je jette un coup d'œil au chrono : 5h05 pour le vélo. Cela compense la petite déception matinale puisque je m'imaginais être plus proche de 5h15 que de 5h. Je pose le vélo dans la zone de transition quasi vide !

C'est donc gonflé à bloc que j'enlève mes chaussures de vélo et que j'enfile baskets, casquette et lunettes de soleil pour attaquer le dernier gros morceau de la journée : le marathon. Intérieurement, c'est un moment que j'attends depuis 3 ans et celui de Maastricht.



©Nadine

Je n'avais pas pu courir comme je le voulais, bloqué par des crampes d'estomac et des soucis gastriques, j'avais dû me battre pour finir ce marathon en 4h15 ! Double clin d'œil du maître du temps : je me retrouve 3 ans plus tard dans la même configuration : le soleil nous accompagne et fait allègrement monter le thermomètre au-dessus de 30°C et j'attaque la course à pied après environ 6h20 de course. Je me sens toutefois bien mieux armé aujourd'hui.

La stratégie est simple : partir relativement prudemment, se rafraîchir dès que possible et bien se ravitailler (eau et gel). Je démarre donc la première de mes 4 boucles sur une allure confortable avec l'ambition d'accélérer sur le second semi et le secret espoir de me rapprocher des 3h15 sur ce marathon.

Le passage du vélo à la course est toujours assez délicat et nécessite quelques kilomètres d'adaptation. Je fais tout pour me décontracter. Je profite des rues pour l'instant désertes, admire les clochers du centre-ville et les points de vue sur le lac. J'envie aussi les baigneurs qui se rafraîchissent dans l'eau. A ce titre, les éponges données aux ravitaillements sont salvatrices. Une petite gêne au niveau du ventre (estomac ?) retarde la prise de mon premier gel. Je patiente une bonne vingtaine de minutes et le prend dans la descente pavée qui nous emmène sur la rive Est du lac. La première boucle passe relativement vite. Il faut reconnaître que les oranges, bien répartis sur toute la boucle sont d'un support incroyable et inconditionnel. Je ne me préoccupe pas vraiment du chrono pour l'instant mais continue d'être le plus possible à l'écoute de mon corps.

A l'attaque de la seconde boucle, je me fais doubler par Daniel qui lui débute son second semi-marathon : la vraie course commence pour lui. Je l'encourage. De mon côté, je sens que mon allure baisse, je ne lutte pas pour la maintenir stable mais tâche plutôt de rester dans ma zone de confort. J'essaie de m'accommoder tant bien que mal de cette chaleur écrasante. Les verres d'eau et éponges défilent et rythment désormais ma course. Les ravitaillements devenant, avec les supporters familiaux, mes principaux points de repères le long du parcours. Encore plus que le premier, ce second tour se fait en gestion en veillant à ne pas monter dans les tours. Les quadris durcissent de plus en plus, j'essaie de garder une foulée économe et rasante en m'aidant du haut du corps. Je décontracte bien les bras dans les descentes et ralentis pour bien souffler et ne pas surchauffer dans les montées. Si je sens que mon allure diminue, j'ai toutefois la sensation que je n'arrive pas à aller bien plus vite !



©Kaizad

Au passage au semi, je regarde le chrono pour la première fois de la course à pied. 1h40 et des brouettes. Rapide calcul : si pas de gros pépins, ça devrait passer sous les 10h et sous les 3h30 au marathon. Pour les 3h15, ce sera trop compliqué : si on a effectivement l'impression d'accélérer l'allure, cela se traduit souvent par une tentative (désespérée ?) pour maintenir sa vitesse ! Dès l'entame de ce troisième tour, je rattrape puis dépasse Daniel alors qu'il est dans son dernier tour. Il n'a pas l'air au mieux, je sais pertinemment qu'il ne court pas (du tout ...) à son rythme. Je l'imagine en train de se battre contre lui-même à essayer de chasser ses pensées négatives pour malgré tout finir au plus vite. Cette troisième boucle que je commençais avec de bonnes intentions me voit ralentir petit à petit. Ai-je peur de prendre le mur ? Je sens que mon allure baisse mais je m'évertue à continuer d'avancer en courant. Hors de question de marcher. Dans ses derniers hectomètres, Daniel me repasse. J'ai même la chance de le voir parcourir la dernière ligne droite. Les souvenirs remontent : il y a deux ans, lors de ma première saison au sein du Rushteam, j'avais pu le voir gagner sur les Olympiques de Lausanne et de Nyon alors que j'étais moi aussi en course. 5 kms derrière à l'époque, 10.5 aujourd'hui. Un monde ! Mais si tout va bien pour moi, dans moins d'une heure, ce sera mon tour de remonter ce tapis rouge.

Juste une boucle à boucler. La plus difficile. Je m'accroche et compte à rebours les kilomètres restants. Je croise une dernière fois Philip sur la Bahnhofstrasse qui m'encourage et fait les calculs pour moi : je finirais en moins de 10h si je continue de courir à ce rythme. Je ne le réalise pas encore car ces 5 kilomètres me paraissent encore tellement longs. Pour éviter un coup de chaud fatal si proche de l'arrivée, je reste concentré ... sur mes éponges ! Le dernier demi-tour sur la rive Est est un déclin. Je vais définitivement laisser derrière moi tous les repères que j'ai accumulés et qui m'ont aidé pendant ce marathon : « c'est la dernière fois que je passe devant cette terrasse de café ! C'est la dernière fois que je passe à côté de ce kiosque à journaux ! C'est la dernière fois que je passe au-dessus du Limmat ! Etc. ». Comme délesté d'un poids, je sens les forces me revenir et parviens à accélérer. Je croise Matthieu pour des derniers encouragements, je crois que je sers déjà les poings ! Dernière traversée du parc puis enfin dernier chouchou. De-

mi-tour complet : j'y suis ! Cette ligne d'arrivée est magnifique. Oui, il y a la grande arche, son chrono et les pom-pom girls mais il y a surtout l'immense banderole Orange du Russteam brandit par Nadine et Gianna ainsi que ma famille. Moins de 10h ! 9h51 d'après le chrono officiel. J'entends le speaker prononcé cette fameuse phrase alors qu'on me passe ma médaille autour du cou :



« Simon Thomas. You. Are. An Ironman! »

La concentration et la tension retombent. Elles laissent place à un mélange irréal de douleurs et de soulagement, de fatigue et d'excitation. Une seule envie, retrouver ma femme, mes amis et mon fils pour leur montrer cette médaille ! Je ne peux finir ce récit sans remercier à nouveau tous les supporters croisés sur les routes ce dimanche et ceux qui ont pensé à moi à distance : l'énergie que vous avez réussi à me transmettre est extraordinaire et a des pouvoirs indescriptibles. J'espère pouvoir à mon tour continuer à la partager et à vous accompagner dans vos défis. Et finalement contribuer à faire vivre l'esprit Orange. Vive le Russteam !

Simon

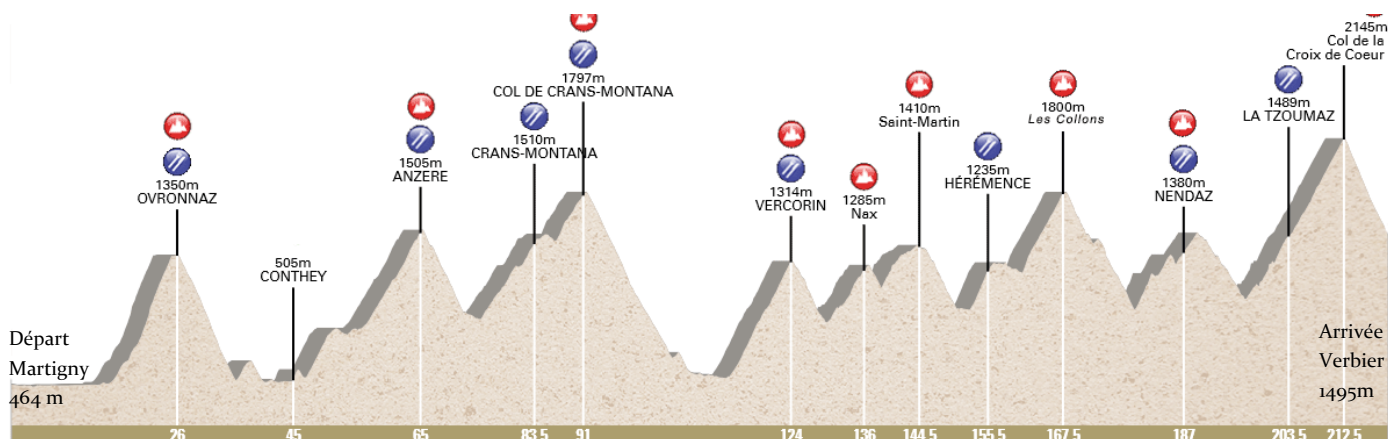


ULTRAFONDO: TOUR DES STATIONS VS



Gianna Besse, au club depuis longtemps, je ne fais pas de course à pied et en principe pas de compétitions. Le vélo me permet de faire du sport et de ne pas sentir les douleurs à la hanche. Du coup j'en fais dès que je peux et le moral va bien ;-)

En été 2016 j'avais participé avec mon physio Philippe et son copain François à la Marmotte Alpes (départ de Bourg-d'Oisan, col du Glandon, du Télégraphe, du Galibier et arrivée à l'Alpe d'Huez, 175km et 5000m de dénivelé). Fin 2016, passage par la case repos au CHUV pour la pose de la prothèse à la hanche (je suis une Ironwoman maintenant !). Dès mars 2017, je recommence à nouveau les entraînements pour récupérer de la musculature. Pas toujours facile pour moi d'accompagner le club dont le niveau progresse continuellement, et les moindres petites bosses font mal. Mais la volonté, la persévérance, la famille et les amis m'ont bien aidée. En automne 2017, lors d'une sortie vélo avec les potes de la Marmotte, François nous parle du nouveau défi qui se prépare en Valais et sans hésitations il propose le grand tour, 220km et 7400 D+, digne des mordus su Rushteam !



Philippe me promet qu'il restera le plus longtemps possible avec moi pour m'aider à passer les difficultés. Il faut dire que depuis la Marmotte il a bien progressé et il est meilleur que moi à chaque sortie. Je doute, mais je finis par me lancer. Nous voilà inscrits et il n'y a plus qu'à se préparer.

PA heureusement me suit dans mes projets vacances à vélo. Un premier séjour sur l'île de Ténérife et les montées au Teide en février, un camp en Andalousie en mars puis malheureusement malade à Porrentruy et beaucoup de peine à retrouver mes forces. Dernier camp à Rochegude, très sympa, mais un cauchemar pour le moral lors nos sorties vélo car je me traîne en queue de peloton. Enfin un mois après je recommence à avoir de bonnes sensations et l'entraînement se poursuit. En juillet deux semaines de vacances avec PA, qui découvrira les montées dans le Piemonte. Pas beaucoup de plat. Au programme entre autre le mythique « Colle delle Finestre » avec presque 7km de route en terre. La préparation touche à sa fin, ma forme est bonne et je commence à croire que j'y arriverai.

Matthieu s'est aussi inscrit au tour des stations valaisannes et il a reconnu en deux fois presque tout le parcours. Personnellement je n'en avais pas envie. Par contre j'ai étudié le parcours sur la carte et essayé de faire une estimation des temps de passage pour la famille. Pas facile, d'autant que ce tour est une première édition et que les références manquent. J'ai donc découpé le parcours selon le profil, plat (au départ uniquement), montées et descentes. Mes estimations ne contenaient aucune pause ravitaillement (faudra rouler un peu plus vite pour en faire) et je prévoyais au total 13h de route, me laissant ainsi une petite marge pour la dernière barrière horaire à la Tzouma (passage obligé avant 19h00).

La veille de la course notre équipe se retrouve à Martigny. On prend les dossards et on dort chez ma belle-sœur à 500m du départ. Top Merci ! Un peu de stress pour Philippe, dont le D12 clignote rouge ! Son chargeur est resté chez lui à St. George ! Heureusement l'organisation lui en prêtera un pour la nuit. Le matin à 6h, Matthieu trépigne de rejoindre le départ alors que François cherche encore ses affaires éparpillées dans la chambre...

Nous voilà enfin sur la ligne de départ. Environ 450 cyclistes, très peu de femmes, attendent silencieusement. Pan c'est parti ! J'oublie de démarrer mon compteur, j'essaie de rester dans les roues, mes on me dépasse de tout côté. Matthieu est loin devant, je reste avec Philippe, mais on perd François dès le début. Notre peloton



©Pierre-Arthur

atteint rapidement Chamoson et attaque la montée sans trop forcer. Je sais qu'elle est raide et le compteur le confirme, je me sens bien et Philippe aussi. Remplissage de la gourde à Ovronnaz et c'est la descente. Cynthia (bien connue au Rushteam) et son copain Edwin nous dépassent comme des avions. Avec Philippe nous les laissons partir et nous adoptons notre propre rythme. Nous sommes en avance sur mon estimation. A Leytron, PA est surpris de nous voir déjà et il nous encourage bruyamment. Mon beau-père m'attend au pont de bois de Conthey. Mais on passe trop vite et il ne nous voit pas, dommage !



©Daniel

Puis la montée sur Anzère commence. PA a juste le temps de me donner quelques renseignements et on retrouve Dominique, ainsi que Daniel et Sophie aux Mayens d'Arbaz. En arrivant à Anzère j'aperçois au ravitaillement Cynthia, Edwin et Stéphane (le beau-père de Thelma) qui sont prêts à repartir. Dans la descente j'entends la voix de PA et de Julien Ruegg m'encourager à

un virage et Cynthia me rattrape juste après (elle avait pris un peu de retard pour faire une pause technique). On croise Jean-Claude qui me donne des nouvelles de Matthieu et tout le monde emboîte ma roue jusqu'à Crans. Ravitaillement assez long pour permettre à Philippe de bien récupérer, Cynthia n'attend pas et part avec Edwin.

Encore un peu de montée et ensuite la descente sur Sierre et le deuxième petit bout de plat jusqu'à Chalais. La montée vers Vercorin est assez raide, je prends un peu d'avance et je décide d'y aller sans forcer, mais sans stresser mon coéquipier. Il m'avait déjà donné carte blanche pour ne plus l'attendre, mais étant toujours en avance sur le planning, je n'ai pas envie de le laisser. Les positions sont prises et on côtoie toujours les mêmes participants. Parfois on discute un peu et on s'encourage mutuellement. Belle vue en face sur la route de Vissoie (je connais bien), puis à un virage on aperçoit Vercorin. Le fléchage indique au départ de chaque montée la longueur, le pourcentage moyen et l'altitude d'arrivée puis un autre panneau nous annonce que le sommet est à 5km. Au ravitaillement je m'arrête et je discute avec un couple d'ami de Philippe. Quand il arrive, il me dit d'y aller sans lui, mais de nouveau je refuse et j'attends pour repartir ensemble. Au début de la montée sur Nax on croise Jean-Claude et Sophie qui nous attendent. Je ressens les premières crampes aux quadriceps, heureusement elles passent assez vite. Je suis de nouveau à l'aise mais Philippe lui ralentit à chaque bosse. La suite sera dure pour lui.

J'atteins St. Martin. Je suis exactement dans les temps calculés et n'apercevant pas Philippe derrière moi, je décide à contrecœur de l'abandonner. Je crains de prendre trop de retard pour passer la dernière barrière horaire de la Tzouma. PA m'attend vers la fin de la descente sur Euseigne et me donne rendez-vous à Nendaz. Je croise aussi Daniel qui me redonne les nouvelles des autres. Sympa de savoir que Matthieu roule toujours bien. A Hérémece mes jeunes supporters me quittent, je change vite de plateau et de pignon et j'attaque la montée sur les Collons. Je sais que j'y arriverai, j'ai de nouveau un peu d'avance sur mon planning, je me sens toujours bien, je n'en ai pas marre de pédaler, tout va bien. On m'avait dit que la montée était assez raide et je vois même un panneau annonçant le « mur d'Hérémece ». Descente et remontée vers Veysonnaz. Cynthia est derrière moi, elle s'est trompée de route. A Nendaz, PA et Roger (le mari de Cynthia) m'attendent. Facile d'entendre PA ! Un bon ravitaillement, malheureusement pas de gel anti-oxydant, il est resté dans la voiture, pas dans ma sacoche. Tant pis ! Les prochains encouragements de PA seront à Verbier.

Heureusement je savais qu'avant de descendre sur Iséribles, il faut encore monter. Petite route avec des voitures, mais rien de vraiment gênant. La descente est bosselée, avec peu de visibilité, je reste bien prudente. La dernière montée de 15 km commence en



©Pierre-André



©Jean-Claude



©Jean-Claude

ULTRAFONDO: TOUR DES STATIONS VS



direction de la Croix de Coeur. Cynthia arrive à côté de moi, on discute un petit moment, on fait quelques km ensemble, puis à la sortie du tunnel elle accélère. Je la laisse partir et je ne la reverrai plus, même pas à l'arrivée qu'elle passe 5' avant moi, 3^{ème} de sa catégorie. Les crampes aux quadriceps sont de plus en plus rapprochées, mais mentalement je me dis qu'elles passeront, je mouline et je me mets un peu en danseuse. C'est gérable et pas besoin de m'arrêter. Dernière petite pause au ravitaillement de la Tzouma au milieu de la montée, malheureusement il n'y a que de l'eau à boire et du chocolat. Je mange mon ravitaillement, je m'hydrate bien, je me verse aussi de l'eau pour me rafraîchir et je repars. Quelques mots en montant, mais on n'est pas nombreux et presque tous au même rythme. Je croyais que la Croix de Coeur était interdite aux voitures, mais plus on approche du sommet et plus j'en croise. La route a été préparée, bien tassée avec des cailloux goudronnés, rien à voir avec la route en terre du « Colle delle Finestre ». On ne voit le sommet que vers la fin. Pour la descente on m'avertit de bien rester à droite, car il y a des voitures. Je ne prends aucun risque sur cette dernière descente bosselée, je vois Verbier en bas et je sais que mon défi est réussi, le chrono m'importe peu. En prenant le dernier virage j'entends les encouragements de Pauline, la femme de Philippe, pas censée être là, ainsi que PA et Matthieu. Je passe la ligne en 12h33 et c'est fini, ça fait bizarre.



Je vais vers le bénévole pour recevoir ma médaille (je ne l'avais pas reçue à la Marmotte) et retourne vers mes supporters. Je m'aperçois que j'ai reçu la médaille du petit parcours. Je retourne pour l'échanger mais il n'y a plus de médaille « ultrafondo » ! Dommage. J'en profite tout de même pour demander mon classement, le responsable l'imprime et belle surprise, je suis première dans la catégorie F 50 &+ (229^{ème} au scratch et 287 finisher).

Les podiums ont déjà eu lieu avant mon arrivée, sans attendre les vraies routinières ! Encore une fois dommage. On me distribue quand même mon prix, en particulier une bouteille de 3l de bière, qui finira dans les bras PA ! allez savoir pourquoi ?

Conclusion :

Au final : 215 km pour 7000m de dénivelé positif, une dizaine de belles grimpettes et de splendides paysages. Une journée parfaite, les 30 premières minutes un peu plus rapides que prévu, car on voulait profiter d'un peu de drafting et ensuite 12h d'endurance. Jamais dans le rouge, le temps a passé relativement vite. Une première partie avec beaucoup de supporters. Un chaleureux merci pour vos encouragements de vives voix mais aussi par messages interposés. Avec une si belle météo, on a eu droit à de très beaux paysages « carte postale », c'est normal on était en Valais. Je n'ai par contre pas pris le temps de faire des photos. J'ai même eu honte en arrivant à Hérémece de ne pas avoir vu les pyramides d'Euseigne. Sur le moment je n'ai pas osé l'avouer à mes garçons, heureusement PA m'a rassurée on me disant que je ne pouvais pas les voir, car elles sont bien à Euseigne mais sur une autre route !



Le soir même j'avais un peu de courbatures aux quadriceps et aux triceps, pas bien dormi, mais il paraît que c'est aussi normal et dès le dimanche matin je ne ressens plus aucune courbature. La préparation était vraiment optimale. C'est reparti pour plein de sorties vélo, avec en particulier en septembre une semaine aux Dolomites organisée par Philippe Theytaz.

Gianna



TRIATHLON DE PRÉVÈRÈNGES

Julien Schwab nous avait encouragé au TDFO sur le col des Planches et à la Barboleuse, mais il avait choisi la moto pour grimper plus facilement. Par contre piqué par le virus fort présent dans le club, il s'est inscrit à Prévèrènges pour son premier triathlon. Depuis la 1ère édition en 1999, beaucoup d'autres oranges ont démarré leur carrière de triathlète sur cette plage.

La prochaine fois, on mettra la combi !

Dimanche 24 juin 2018. Prévèrènges, Suisse Occidentale. Une légère brise souffle sur la plage. Les regards sont durs, concentrés. Les mécaniques, rutilantes, parées de leurs plus beaux carbonés. Même les moineaux ont compris que "today is the day" (Comment ça, j'exagère?). Moi, au milieu de tout ça, c'est le stress!! En essayant de me rappeler les bons conseils de mon supercoach de coloc dont je tairai ici le nom, je suis en bataille dans ma tête contre "mes autres moi": dans quel sens le vélo? Le casque par terre ou sur le vélo? Et les lunettes, sur le casque, dans le casque, ou par terre? Et le dossard alors? Sur le casque, dans le... Aaargh!

Après le stress de la partie administrative, l'adrénaline de la compète! Le départ est donné pour le sprint, Philip sort, et puis tous les autres, et comme je ne sais pas (encore) leur prénom à tous, on donne du "ALLEZ RUSHTEAAAAAAM" bien pratique.

Petite pique de PA qui m'envoie ensuite m'entraîner dans l'eau. Comment? 14°C? Passé les genoux, on arrive à la ceinture et on ressort fissa! Faut pas déconner quand même... je commence quand même à regretter mon manque de prévoyance (quasi-légendaire): une combi ne m'aurait pas déplu. L'heure de partir se rapproche, le stress et l'adrénaline se battent entre-elles, puis 3, 2, 1: c'est parti! L'eau est délicatement congelée, mais se fait rapidement oublier, d'abord, parce que dans l'effort on la sent moins, et puis surtout ça castagne de partout au départ!



Pas grand-chose à dire d'autre sur la natation... Comme dirait l'autre, quand je saurai nager, on en reparle ;) La transition c'est étonnamment bien déroulée, il faut dire, j'ai également bien été briefé. Je relèverai quand même la montée sur le vélo, cas d'école s'il en est de ce qu'il ne faudrait pas faire et devant tous les "oranges" présent ce jour-là (MAIS ELLE EST OÙ LA PÉDALE??). Passé le petit cafouillage, de 3 bonnes secondes quand même, c'est "vollgas"!

La montée est un peu rude, le plat un peu venteux et la descente, aaah qu'est-ce qu'on aime la descente! La descente de vélo est à peu près maîtrisée, la course vers ma place en mode claquette, chaussures au pied, on se change, on attache (!) les chaussures, et c'est déjà reparti.

Le débutant (que nous étions tous un jour, oui, même toi Philip ;P !) ralentit tout de suite, crampe au mollet droit oblige. On tempore, on augmente le rythme, on atteint sa vitesse de croisière et on laisse

"glisser". On se fait dépasser par des petits jeunes (t'es pas né en 2000 quand même toi là-bas?), tant pis, on s'occupera de l'orgueil plus tard. 150m avant l'arrivée, c'est un puissant "ALLEZ JULIEN, C'EST LE SPRINT MAINTENANT" qui me parvient. Si PA le dit, alors c'est parti! On allonge la foulée, on augmente le cardio, on s'engage dans la courative, l'arrivée est là et bim! C'est fini, bravo champion!



Les félicitations de l'équipe, les médailles des cadors du Rushteam, l'orange ecublanaise bien présent en cette belle journée, des moments forts!

Bref, j'ai fait mon premier tri (et c'était trop bien).

Julien





TRI PAR ÉQUIPE MACHILLY

Qui dit triathlon en équipe, dit aussi récit en équipe.

A chacune sa couleur : Estelle, Kristina, Marta, Cendrine

L'idée est lancée : pourquoi pas un triathlon contre-la-montre par équipe. Une équipe masculine se forme. Pourquoi pas une équipe féminine? Il n'a pas fallu longtemps pour motiver Estelle, Kristina et Marta à me rejoindre. L'idée séduit : 1000m de natation, 56km de vélo et un peu plus de 8km en course à pied. Le tout, ensemble. On sera donc Rushteam Girls comme l'organisateur rebaptise notre équipe pour la distinguer de la masculine composée de David, Matthieu et Philip.

Après quelques tests, non sans frayeur (hein Estelle!), le diamant n'a plus de secret pour nous (i.e. nager en groupe en formation) et tout le monde en est convaincu: les chaussettes ne sont pas utiles! Ou presque, avec des cloques encore deux semaines après la course, le moment de changer de chaussures s'annonce.



J'espère que ces super nageuses m'attendront... Je suis prête à faire de mon mieux pour garder ce diamant intact!

Superbe bonnet, non ? Au moins il protège de la vase... Pas réussi à voir les autres sous l'eau ...

Va falloir nager droit, les filles me font confiance ;)

Super d'avoir notre photo-graphie perso !

Contente de prendre le départ avec les filles malgré de belles courbatures au cou suite au petit couac de la veille, mais heureusement sans gravité.

Après ces quelques détails réglés, nous voilà prêtes à prendre le départ. On s'organise: on sort où, qui prend quoi, quand. Aujourd'hui, il va falloir faire attention à la chaleur déjà étouffante. Merci, je ne me suis jamais sentie aussi bien informée pour une course.

Le départ se fait par équipe toutes les 30 secondes. On part en 2e position.

Le diamant se met en place, Estelle se retourne régulièrement pour ne pas nous semer, je perds Kristina qui devait nager à côté et l'aperçois dans les bulles de Marta. Ouf, tout le monde est là !

Je suis en tête du diamant. Je me concentre pour faire la trajectoire la plus droite possible et dès les premiers 100m nous dépassons la première équipe !

Le diamant prend... l'eau et la formation éclate ! Faute à l'eau trouble qui ne permet pas aux filles de voir mes pieds ?



Ah mince, je n'avance pas aujourd'hui...manque d'échauffement ? Bon je me mets dans l'orange (i.e. presque rouge) pour suivre les filles

Il fait presque chaud dans l'eau, heureusement on a juste 1000 mètres... mais quand même c'est un plaisir de nager avec mes protectrices! Je dois juste les suivre. Estelle se tourne plusieurs fois pour contrôler que je sois là... et je suis toujours là - plus ou moins ;)

Après la 1^{ère} bouée, j'échange deux mots avec Estelle : on décide de nager en carré, plus facile pour voir l'autre... ou l'art de l'adaptation.

Plus besoin de chercher les bouées, le canoë de tête nous ouvre la voie, d'ailleurs on ne les voit plus puisqu'il est tout (trop?) proche...

La partie natation est tranquille pour moi ; ce qui me permet de garder des forces pour le vélo (partie que j'appréhende le plus).

Place au vélo, les relais vont pouvoir se mettre en place.





TRI PAR ÉQUIPE MACHILLY

Ce n'est que dans la première bosse qu'une équipe mixte nous dépasse ; on a eu le plaisir d'être en tête de course jusqu'à là, c'est plutôt sympa de suivre la voiture ou plutôt le quad ouvreur.

Heureusement la montée est plutôt agréable grâce à la vue magnifique sur le lac Léman mais surtout grâce à l'ombre, qui aide dans cette journée super chaude.

La vue ? Pas tellement regardé, je suis à la peine en montée.

Profitez de cette belle vue et magnifique descente !

Profitez les filles ! Ce n'est pas tous les jours qu'on nous ouvre la route

Descente en équipe = bon coup d'adrénaline

Quel paysage!! Mais on ferait mieux de se concentrer, le photographe est là! :)



Je suis contente de mes sensations en vélo. Je me suis bien accrochée dans les montées et on finit à peu près ensemble.

L'équipe Rushteam nous passe juste après le début de la deuxième bosse - zut, c'était prévu qu'elle le fasse en haut de la bosse... Ils ont l'air dans la course, tant mieux pour eux.

Ah le vélo que du plaisir ! La première montée à l'ombre passe vite, la 2^e au soleil un peu moins mais la vue fait oublier les douleurs.

Nous sommes plus disparates que les autres équipes qui nous doublent (mixtes et masculines). Un point à améliorer pour une prochaine fois ? ;)

Puis c'est le retour sur la zone de transition pour partir courir. Aucune autre équipe féminine à l'horizon sur le vélo ce qui est encourageant pour la cap ! On croise David, Matthieu et Philip qui avancent déjà en plein cagnard, ça fait (pas trop) envie...

Une des particularités de ce genre d'épreuve est de devoir se regrouper dans un sas avant de partir à vélo ou en course à pied et d'annoncer à combien on poursuit. Après avoir posé les vélos, aucune hésitation : « 4 ! »

Le parcours cap est agréable mais la chaleur est importante... Après un peu plus d'un km de cap en montée, on voit enfin une autre équipe féminine à vélo revenir sur la zone ; on se dit qu'on a un peu de marge... Tout le monde est là... euh non, Kristina semble dans le dur... La chaleur et la cap ne sont pas un bon mix. Je résiste à me baigner dans les bacs à eau des ravitos et entre ces oasis je cherche l'ombre et les courants d'air frais dont on me parle. On l'encourage tout au long de la course, elle souffre plus que nous dans cette partie. Elle voudrait qu'on la laisse, mais, non, on finira ensemble ce triathlon ;) On s'est mise d'accord, pas question de faire autrement !



Nous nous arrêtons à chaque ravitaillement et prenons le temps nécessaire pour boire et nous mouiller. On réduit le rythme et elle s'accroche. Estelle découvre à son tour qu'il est préférable de trotter plutôt que d'alterner marche-course.

Uffff la chaleur! Mais on est presque à la fin!

Par pitié, finissez sans moi!!! Si ce n'était pour le groupe, je me serai posé à une station ravitos



Il fait chaud ! Heureusement les ravitos sont nombreux

Pense à ces froids hivers canadiens et aux vents glacés

David, Matthieu et Philip sont aussi tous là - pas le choix pour eux : il faut finir au moins à 3 pour être classé... A quoi pensent-ils ?

Ils se battent jusqu'au bout mais il leur a manqué un petit quelque chose (mais où sont passés ces watts ?)



TRI PAR ÉQUIPE MACHILLY

Aujourd'hui, on a presque toutes eu un coup de moins bien, pas en même temps, pas sur la même partie. Les précieux encouragements des autres filles, parfois des autres équipes, nous ont permis de passer cette ligne, souriantes et soulagées d'en finir. Yay, il y a des piscines vers la ligne d'arrivée !



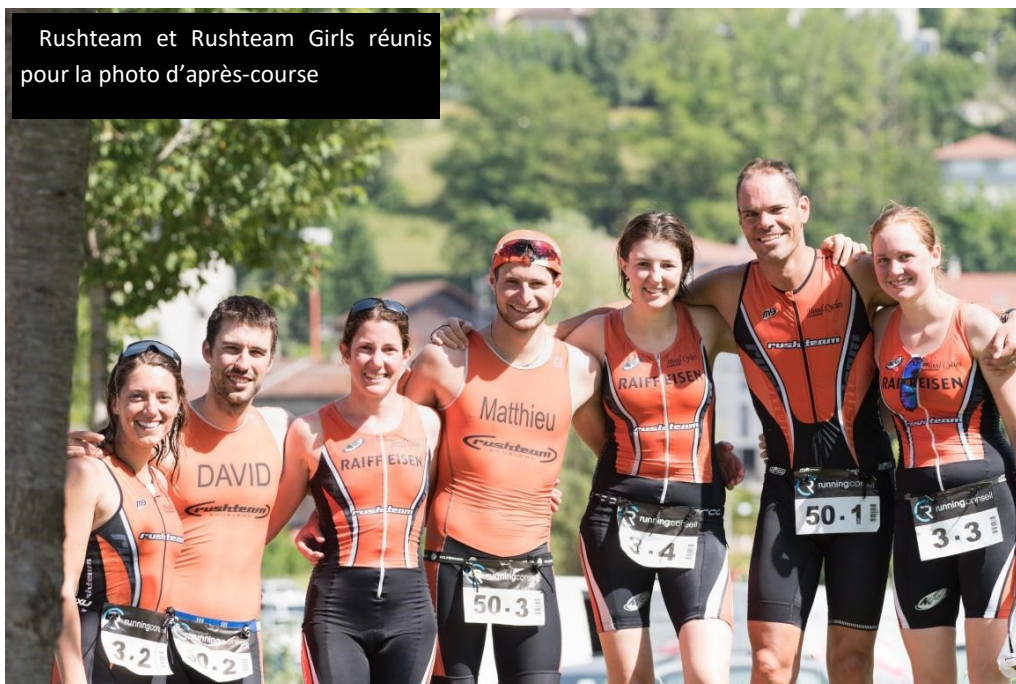
Bravo les filles !! On passe la ligne ensemble ! Chouette expérience partagée avec vous.

Dans l'ensemble c'est une superbe expérience, un tri en équipe est à refaire.

Bravo! Quelle belle expérience en équipe ! 😊

Quel plaisir de faire cette expérience avec les filles, je me suis vraiment amusée et en plus nous avons gagné la course!

Rushteam et Rushteam Girls réunis pour la photo d'après-course



A refaire et pourquoi pas avec plus d'équipes Rushteam...

Estelle, Kristina, Marta et Cendrine

Josué, notre organisateur du camp en Provence, aime rouler en montagne et quoi de mieux que le tri de l'Alpe d'Huez pour satisfaire l'envie de grimper.

Jeudi 2 août, 8h30 du matin au lac du Verney, il fait déjà chaud, l'eau est annoncée à 18°C, un record pour une édition du triathlon de l'Alpe d'Huez. Pierre-André, Joël et moi sommes prêts à affronter cette mythique épreuve. On a le sourire, mais le stress du début de course se fait sentir.

Après un briefing retardé, on entre dans l'eau avec à peine 5min pour s'échauffer jusqu'à la ligne de départ. Assez rapidement le coup de pistolet se fait entendre et c'est parti! Ça ne bastonne pas trop pour dire qu'on est 900 au départ. L'eau est claire et limpide. Le premier tour passe assez vite, le deuxième moins. Je dévie un peu sur la droite avant l'antépénultième bouée, mais ce n'est rien comparé au zigzag que tout le peloton fait.



En sortant de l'eau je suis plus lent que prévu et ma montre m'indique 2400m contre les 2200m indiqués : ça sera le cas pour pratiquement tous les athlètes avec lesquels j'ai pu discuter. En gros une natation assez en dessous de ce que je pouvais espérer après celle de Belfort. C'est pas grave, le meilleur reste à venir ! On fait la transition ensemble avec Pierre-André et Gianna nous encourage tous les deux. Rapidement je me retrouve sur les barres pour affronter les 25 premiers kms de descente dans la vallée de la Romanche. C'est la seule partie du parcours qui n'est pas intéressante : une grande route avec du trafic. Heureusement ça passe vite et voilà que se profile le col de la Morte : 13km à 7% de moyenne. Il s'agit de ne pas trop griller de cartouches, même si certains ont la gâchette facile. S'en suit une descente pas trop technique avant d'attaquer une difficulté non répertoriée et inédite à cette édition : le col de Malissol (3km à 6%). Ça va toujours bien et je tiens la puissance cible dans les cols, mais ça ne saurait durer. Déjà dans le col d'Ornon (14km à 4%) les watts descendent. Je me rassure en me disant qu'il est plus dur d'en mettre autant que dans le col de la Morte, vu que l'Ornon est très roulant. Ça ira mieux dans la montée de l'Alpe, soyons optimistes ! La descente du col de l'Ornon est assez technique et je reprends quelques concurrents, en y perdant mon boyau de rechange suite à une irrégularité du bitume assez brutale. S'en suivent quatre kilomètres de plat, les seuls du parcours, et on attaque l'ultime ascension de l'Alpe d'Huez. Les deux premiers kilomètres jusqu'à la Garde se passent bien avec une bonne puissance et Gianna est là pour les encouragements. Ils ne seront pas suffisants pour empêcher l'explosion qui suivra : la puissance ne fera que descendre et cette grimpe se transformera en enfer. Sous l'effet de la chaleur, les jambes ne répondent plus et je suis à la limite de m'arrêter vomir sur le bas côté. Certains auront franchis cette limite.

Je ne me fais pas beaucoup dépasser : nous sommes beaucoup à souffrir dans cette montée. Les quatre derniers kilomètres depuis Huez me paraissent insurmontables et arrivé à l'Alpe je me demande comment je vais pouvoir courir après ce qui fut mes pires instants passés sur un vélo. Heureusement que Kristina est là pour m'encourager et j'essaie de donner bonne impression [photo arrivée à l'Alpe]. Je pose enfin le vélo après 4h46, ce n'est que 6min plus lent que prévu au final. On verra pour la course pied, me dis-je. Il me faudra deux kilomètres pour trouver un rythme et me remettre dans la course physiquement et mentalement. Alors que dans l'Alpe je pensais juste à finir la course comme je pourrai, je retrouve l'envie de remplir mes objectifs : même si passer sous les sept heures semble très compromis, un top 50 devrait encore être jouable. Je reprends des concurrents au fur et à mesure et les encouragements de Kristina me motivent encore plus. Je fais toute la course à pied en « negative splits ». Le dernier tour passe vite et l'arrivée est en vue ! Je finis 48^{ème} chez les hommes en 7h10, objectifs à moitié remplis, mais l'impression d'avoir bien géré les aléas de la course. Passé la ligne je suis super content d'avoir pu trouver les ressources physiques et mentales pour bien finir à pied, malgré l'explosion dans l'Alpe.



C'est une course que je recommande, avec une super organisation, des bons ravitos et des parcours splendides en montagne. Je reviendrai à l'Alpe avec une envie encore plus forte de bien courir ce triathlon. Merci à tout le monde pour vos encouragements et bravo à tous les finishers oranges, que ça soit sur le long ou le court.



Josué

ÖTILLÖ: Championnats du monde de Swimrun, le 3 septembre 2018 en Suède

Cendrine et Philip défendront les couleurs du club...GO,GO,GO



Victoire de Philip et Cendrine à la Vallée de Joux

14

Impressum



Rushteam Ecublens

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

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

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.