

Edito :

33e tricycle.

Un petit retour sur le succès de nos camps d'entraînement et place aux compétitions à venir.

Toujours un grand plaisir de voir de nombreux oranges lors des différentes activités.

Bonne saison à tous

Gianna

Dans ce numéro :

Andalousie 2-3

IM South Africa 4-7

Camp Porrentruy 8-9

Camp en Provence 10-12

Le Mot du Président

Retour sur ce début d'année 2019. Chacun a profité de l'hiver pour travailler sa condition physique de base : ski de fond, randonnées en montagne, salle de gym, trails, sortie d'initiation sur la piste à Aigle, et j'en passe, tout ce travail est maintenant derrière nous.

La saison des camps d'entraînement vient également de se terminer. Une douzaine de nos membres ont passé une semaine en Espagne pour un camp vélo à Cambrils. De très beaux parcours dans l'arrière-pays, un jour de « repos » bien rempli, des soirées animées, un peu de course à pied et de natation pour compléter le tableau. A Pâques, une grosse délégation a profité de l'accueil chaleureux de Gaby et Stéphanie à la ferme du bonheur à Porrentruy. Grand soleil et super ambiance au programme. Saine et sympathique rivalité avec le GS Ajoie. Dernier camp le week-end dernier en Provence grâce à Josué, avec au programme la montée du Ventoux, les gorges de la Nesque et de l'Ar-dèche, ainsi que les Baronnies.

La phase de préparation contenait aussi quelques compétitions : swimrun de St Raphael pour Philip et Cendrine, 10 ou 20km de Lausanne en particulier. Exploit de Judith en Afrique du Sud avec sa victoire sur l'Ironman et sa quali-

fication si méritée pour Hawaiï. Cet automne notre club aura ses deux premières filles sur cette compétition mythique (Judith mais également Marielle). Comme président, je suis comblé de voir qu'au Rushteam la parité est de mise. Sur toutes nos activités, garçons et filles rivalisent en nombre et en performance.

Après cette longue phase de préparation, la saison de triathlon va débiter et s'annonce prometteuse. Ce week-end, trois représentants sur le semi de Barcelone. Grosse délégation orange le week-end prochain au semi de Dijon. Puis ce sera le TDFO sur 5 jours en enchaînement direct. Belle représentation de nos couleurs également annoncée pour Klagenfuhr ainsi que sur le circuit et certainement sur les courses locales de cet été.

Vous êtes certainement tous impatients de débiter vos exploits mais aussi de pouvoir enfin sortir au lac et de profiter de la plage et de la buvette à Lutry. Je vous souhaite à toutes et tous un maximum de plaisir sportif tout au long de votre saison.

Pierre-André

Prochaines dates importantes



25-26 mai 2019
29 mai - 2 juin 2019
12 juin 2019
16 juin 2019
23 juin 2019
7 juillet 2019

Sortie Club Half+DO Dijon
TDFO
Aquathlon Rushteam
Triathlon de Zug
Triathlon de Préverenges
Sortie Club IM Klagenfuhr



Julien Schwab et Thelma Detraz ont accepté de nous raconter leur première expérience du camp vélo en Espagne



©Marco Frei

Julien: Tranquille sous la douche, j'entends la voix distante de Philip le beau, le grand, le magnifique, mentionnant l'existence d'une douce et relaxante semaine sous le soleil catalan, faites de promenades pittoresques et autre massage, loin du RUSH (;)) stressant de nos train-train quotidiens, loin de l'infinie étendue des 16,5m Pontésiens. Au vu de mes impressionnants 0km avalés lors d'innombrables (et inexistantes) sorties des trois mois précédents, je me dis que, peut-être, ce pouvait être l'occasion de lancer la saison (vieux motard que jamais, ne me remercie pas Philip, elle est pour toi celle-là).

Euh Philip ! en fait, je viendrais bien à Cambrils...

Ah mais nickel, en plus Thelma cherche un colocataire, fille ou garçon, elle s'en fout !

Vendu !

18h, vendredi soir (oui, il s'agira d'être efficace), je finis de mettre crème solaire et costume de bain dans le sac, avant de retrouver la fine équipe dans le noir de la banlieue de Crissier City. Le bus arrive (à l'heure, évidemment, des suisses-allemands !), ni une ni deux, tout est embarqué, montures et cyclistes, et il repart

fissa, prochain arrêt : paradise. On sent tout de suite la différence culturelle au travers de l'incorrigible indiscipline de nous autres Welsch, face au flegme légendaire de nos concitoyens par-delà la Sarine. Le temps pour moi de récolter mon surnom de la semaine : étant natif d'une contrée proche des sus-cités suisses-alsaciennes, je me préparai pour la nuit et sorti mon superbe et légendaire bien-nommé « boliviano » (un pantalon, un bête pantalon). Bien sûr c'est sans compter la rapidité de c't'équipe qui me l'avait déjà repeint en « Jawad »... gé-nial !



©Mathias Jäger

Thelma: Posant le pied sur le sol espagnol, nous découvrons le cadre idyllique qui nous servira de terrain de jeu pour la semaine à venir. Je remarque immédiatement le nombre inhabituellement élevé d'étoiles sur la façade de l'hôtel, délirant comme ça direct à la sortie du car. On prend les clés et direction le buffet déjeuner. Comment vous décrire la chose. Du séré maigre au bacon, en passant par la tarte aux pommes, il y en avait pour tous les goûts et surtout toutes les tailles d'estomac. Bien repus, nous découvrons la chambre « dites trente-trois », rez-de-chaussée, face à la mer, on est bien. C'est là que Jawad sort de sa besace (toujours en pantalon-pyjama vert) :

Un dentifrice écologico-archaïque (bon, là je (moi, Julien, pardon Jawad) me permets d'intervenir. Je proteste sur les termes).

Une barre lui servant (paraît-il) de savon.

Des lentilles journalières JETABLES, bonjour l'écolo !

Une brosse à dent en bambou

Un coupe-chou pour entretenir son impressionnante et anti-aérodynamique pilosité faciale

Et d'autres instruments aussi improbables qu'un peigne à barbe...

Les quadriceps encore inconscients de ce qui les attendaient et fidèles à la tradition du P.-A.triarche qui est de rouler tous les jours et plus que le jour précédent, clac, clac, nous voilà déjà partis à l'assaut du Coldejou. Premier tour relax, ça papote et ça appuie correctement sur les pédales. On sent tout de suite qui entame ses premiers mètres de l'année et qui va passer ses 5000 bornes.

Nous découvrons au détour des virages le Priorat, belle région viticole de la Catalogne. Nous apprécîâmes ses magnifiques vignes, ses cols dithyrambiques, ses routes bucoliques (pour toi Josué) et ses automobilistes a-do-ra-bles (genre vraiment). Nous avons même eu la surprise de nous retrouver sur le parcours du tour de Catalogne !

Accueillis avec une petite coupe de champagne au retour, le programme de la semaine est annoncé, on n'est pas déçu. Après un dernier « pas de question ? », nous nous ruâmes, jetâmes, lançâmes corps et âmes sur le buffet tels les cyclistes affamés que nous étions. Après moult palabres sur le contrôle du climat intracaméral (la température de la chambre quoi), Jawad s'est résolu à se relever et à faire (enfin) ses étirements. Au réveil, après avoir pris mon mal en patience (des escargots ces bernois j'vous dis), nous entreprîmes un remplissage calorique des



©Didier



CAMBRILS 2019

réservoirs et déjà, c'est fuego-papa sur les routes catalanes. Mais avant, vint la difficile question du choix du groupe : tenter d'essayer de mordre des mollets dans le groupe 5 ou aller titiller P.-A. dans le groupe 4. Etant donné mon manque d'expérience et de sagesse bien connu de tous, c'est bien évidemment vers la chair de mollet que je me suis tournée. Problème : la possibilité d'attendre le groupe 4 au bord de la route en cas de pétage n'est pas une option, étant donné que le groupe 5 part en dernier. Ça simplifie les choses, d'une certaine manière.

Seule véritable inconnue de la semaine : le temps. Bien qu'accompagnés par un éminent expert ès météorologie, ce dernier n'a pas été foutu de nous organiser les conditions tant attendues. Je rappelle quand même que le principe de faire 10h de car début avril, c'est quand même de pouvoir rouler en court sans se geler les fesses (et les orteils). A la recherche de conditions estivales, nous avons remarqué, de par le décalage vestimentaire, la différence de perception saisonnière entre les p'tits Suisses et nos hôtes locaux.



Semaine rythmée par des kilomètres, des buffets, des kilomètres, des enchaînements càp, une tentative piscine-combi et encore des buffets, je sentais monter le taux d'acide lactique dans les gambettes. Je tentais immédiatement et tout au long la semaine un traitement quotidien spa-étirement-schampoo, pour finalement la couronner d'un spectaculaire pétage le jeudi (merci les copains pour vos roues, sauf ta demi, David, je ne l'oublie pas).

D'ailleurs, quand je t'entends parler de pétage, ça me fait machinalement penser au délicieux tourniquet belge, qui aura eu définitivement raison de mes dernières fibres musculaires encore en vie à ce moment-là.

Cambrils, c'est aussi : beaucoup de watts, à toutes les sauces, un air méditerranéen, de bonnes tapas (*on dit las tapas*), une ambiance du feu de dieu, des brouettes espagnoles, des « cortados » pour les uns, des « cafés-solo » pour les autres, beaucoup de bouffe, un atelier sandwich matinal, LA TARTE AUX AMANDES, la sacoche en cuir d'Anton (parce que malgré tout, il faut toujours un petit peu de cuir), des sourires, des fous-rires et les bulles du jacuzzi, et, jamais à court de sueur, un sauna pour la route.



C'est quand qu'on y retourne ??



Julien & Thelma



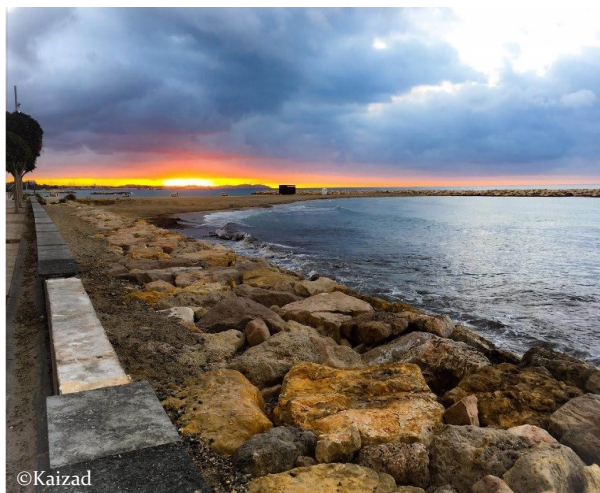
Judith a déjà fait plusieurs IM avec d'excellents résultats, mais souvent chez les femmes une 2ème place ne suffit pas pour décrocher le droit d'aller à Kona. Cette fois elle a largement gagné sa catégorie et du coup elle fera partie du voyage pour les championnats du monde d'IM à Hawaii.

Un grand BRAVO et surtout tous nos vœux pour le reste de la saison qui ne fait que commencer!

Le 12 octobre on vibrera tous avec elle et Marielle Lacroix, qui avait déjà sa qualification en arrivant au club.

Après un hiver 2018 très chargé en travail, une saison 2018 qui commence tard, un été indien 2018 de rêve (comme vous vous en souvenez sûrement aussi !) où je profite de faire des cols partout où j'ai envie de (re) découvrir de beaux paysages, et une belle petite semaine de vélo à Fuerteventura, île que je ne connaissais pas et que j'étais donc ravie de découvrir, je me laisse tenter par l'idée de faire l'Ironman d'Afrique du Sud, pour lequel ma coach et copine Monique est déjà inscrite. Ça fait un peu tôt dans la saison c'est vrai, mais le défi et la destination me tentent. Janvier et février sont donc plus chargés que d'habitude, beaucoup de rouleur et de longues sorties de course à pied dans le froid (ou du moins le frais), les super entraînements natation et préparation physique générale (merci beaucoup Cendrine et PA !!), de la natation en solitaire les fois où je ne peux pas aller avec le club, deux fois une semaine de camp à la Grande Canarie et à Majorque... et un peu de snowboard, de ski de fond, de fondue et de raclette, on est en hiver quand même !!

La phase de préparation passe vite et il est déjà temps d'embarquer pour Port Elizabeth, au bord de l'océan indien, à mi-chemin entre Le Cap et Durban. Les jours précédant la course tiennent toutes leurs promesses : que de gens accueillants, une ville entière qui se réjouit de « son » Ironman, des paysages magnifiques, de beaux levers de soleil, un vent fort à très fort, des routes un peu défoncées aussi. Nous passons une super semaine avec Monique, véritable guide locale puisqu'elle vient à PE depuis une éternité, rencontrons ses amis et de nouveaux amis, faisons des petites sorties vélo sur le parcours et course à pied. Premières vraies natation en océan pour moi, un matin une vague s'écrase sur moi, emporte mes lunettes et j'ai cette désagréable sensation d'être dans une machine à laver (ce qui m'était arrivé une seule fois en apprenant à faire du surf...), une autre fois je vois un dauphin à 50m, en train de faire des sauts, je suis émerveillée ☺ Kaizad et mes parents arrivent en fin de semaine, ils préparent leur panoplie et stratégie de supporter (mes parents passent dans le journal d'ailleurs ;-). On passe des moments sympas. Un genou m'embête depuis quelques semaines mais sinon rien à signaler, je suis impatiente de vivre cette course. On nous annonce du beau temps mais énormément de vent dès 10-11h du matin, on entend des pronostics sur des temps vélo qui vont être très lents même pour les meilleurs. Tant pis on fera avec !



Après une nuit où on est logistiquement tellement bien organisés que j'arrive à me coucher tôt (dernier whatsapp à 22h youpiiie), je me réveille après une super nuit de sommeil. Festival de toasts, puis arrivée au parc à vélo, il fait encore nuit. Derniers ajustements, je recolle notamment les gels sur mon cadre qu'un arbitre m'avait conseillé d'enlever à cause des... rats (une bête exotique ça aurait fait plus grande impression, mais ai quand même suivi le conseil !), passage pipi obligé, mini échauffement et départ pour la plage. Entre deux, une annonce au micro comme quoi la natation allait être raccourcie en raison des conditions très difficiles de la journée...euh ah oui vraiment, à ce point-là, ce n'était donc pas un gag toutes ces prévisions et prédictions tout au long de la semaine ? On ne nagera donc que 2.2km. Sur le coup de 6h20, tout le monde est sur la plage, prêt pour le départ, le soleil commence tout juste à se lever, l'hymne sud-africain retentit, puis une troupe fait un numéro de danse zoulou traditionnelle qui ressemble un peu à un haka. Moments magnifiques, je suis super contente d'être là et d'avoir la chance de vivre tout ça, je sais que je suis prête pour cette course et me dis une fois de plus que je vais tout donner. Et on verra jusqu'où ça me mène (à l'arrivée évidemment, mais à quel rang ?:-)) Tellement contente d'être là que je me réjouis sincèrement de bondir dans cet océan un peu déchaîné. J'espère juste ne pas à nouveau me ramasser une grosse vague sur la tête, suivi du roulé boulé dans la vague, comme à l'entraînement.

Hop c'est parti ! Natation agitée certes mais elle passe plutôt vite, comme d'habitude je nage seule, pas de bulles idéales à suivre. Mais au moins je vois super bien les bouées. Contrairement à d'autres courses, il n'y en a pas de toutes les tailles et de toutes les

couleurs dans l'eau, il n'y a que celle dont nous avons besoin, ce qui facilite quand même bien l'orientation. Bon, malgré leur taille, elles disparaissent parfois sous les vagues, mais dans l'ensemble je sais où je vais et j'avance. Sur le retour le long de la jetée, je me retourne quelques fois pour anticiper ces fameuses vagues violentes éventuelles, mais tout se passe bien. Après une transition moyenne, c'est parti pour deux tours à vélo, 1700m de dénivelé positif, un peu au bord de l'océan, puis dans le bush. Quelques virages délicats, mais à part ça, de ce côté-là, roulant. Ce qui rend le parcours moins roulant c'est le vent, les montées, les faux plats montants, et le bitume au mieux gros grain, au pire passablement déformé (défoncé quoi). Pas grave, on fera avec, et on appréciera d'autant plus les quelques parties plus agréables et lisses. Bon alors, bring it on ! Au vu des discussions et mises en garde de la semaine, je pars sur un rythme correct mais sans appuyer trop fort.



Ca fait un peu bizarre de partir sur ce rythme alors qu'on n'a même pas nagé 3,8km, et c'est tentant d'oublier qu'on n'est pas sur un olympique ou un semi, mais bien un Ironman, me dis-je en voyant passer quelques « fusées éphémères ». Première surprise, après 25km, j'entends un gros bruit sur mon vélo. Je vérifie si toutes mes gourdes sont toujours là, mon compteur, mes gels, même ma puce...tout est là. Mais alors ? Plus de cadence ni de watts sur mon compteur, c'est un de mes pods qui a été arraché par un gendarme couché (enfin, pas littéralement, quoi que si, bref, vous voyez ce que je veux dire!) Heureusement que je ne suis pas encore suffisamment aguerrie aux watts et fais partie de ceux qui les regardent sans (encore) ne jurer que par eux, sinon je serais drôlement embêtée là ! Donc je continue sur mon rythme, au feeling. Je n'arrive pas encore à juger si je roule bien ou non. On arrive déjà vers le 50^e km, niveau paysage un des plus beaux passages, plusieurs raidillons au bord de l'eau sur plusieurs km, petites dunes de sable en toile de fond, puis U-turn et ça repart avec les mêmes becquets mais dans l'autre sens. Je croise Monique et compte qu'elle a environ 4min d'avance.



Ça me donne un semblant d'info mais pas tant que ça vu que je ne sais pas combien de temps elle est partie avant moi. Aucune idée de mon rang, ma moyenne pour l'instant est correcte, il y a du vent mais ça va. Le long faux plat montant du retour passe plutôt bien. On ne traverse aucune zone habitée, donc pas de spectateurs le long du parcours, à part aux ravitos où il y a beaucoup de bruit (des vuvuzelas?) et d'encouragements. Je suis bien concentrée et avance. Petite péripétie avec les gourdes d'eau qui ne sont pas des gourdes mais des bouteilles en pet. On nous a expliqué au briefing qu'elles avaient été légèrement vidées pour entrer dans les portes-gourdes... je trouvais que ça sentait le mauvais plan cette histoire, et sur le plan écologique aussi je trouvais l'idée peu pertinente, c'est d'ailleurs la seule critique que j'aurais

sur toute l'organisation. Plan foireux confirmé lorsqu'un concurrent me passe en me disant « it's happened to me five times already »... Il me parle à moi ? Il me parle de quoi ? C'est là que je comprends que j'ai perdu ma « gourde ». Un peu plus tard je réalise que je ne pourrai jamais en conserver une vu que mon porte gourde, comme d'autres, n'a pas qu'un simple « crochet » en guise de « fond ». Haha super surprise ! Faudra improviser quand je n'aurai vraiment plus d'eau... Après le long faux plat on nous avait promis 10km en roue libre sur la fin du tour, tu parles, avec le vent qui commence à se lever il faut pédaler à fond ! Mais je finis par revenir dans PE, vois mes parents et Kaizad. Il me dit que je suis 5^{ème}. Merci de l'info ! Rebelotte, beau passage le long de la côte, puis sur les becquets, puis retour. Mine de rien ça avance, on s'approche déjà des 130 km. La course se durcit, c'est le long passage de 20km faux plat montant, le vent souffle fort effectivement mais ça va. Au bout d'un moment je réalise que j'avance en fait super bien : pendant tout un bout je dépasse beaucoup de monde et par moments ça ne vaut plus la peine de se rabattre ;-). Je me demande si je donne trop et si je vais le payer plus tard ? Je vérifie mes sensations, non ça va bien. Ahhh, c'est peut-être tous ces entraînements sur le rouleau, ces dimanches soir passés à pédaler (suivis d'une transition à 22h30 dans les rues désertes) sur ce vieux rouleau « dur » qui paient maintenant ? Si c'est le cas, trop bien, rien que pour ce moment présent ça en a valu la peine ! Le vent souffle fort et donc la « descente » est encore moins « roulante » que tout à l'heure mais on s'approche de la fin de ce vélo que je boucle en 5h40.

Temps moyen en soi, mais apparemment très bon pour la journée (meilleur temps de ma catégorie). Je me décide à nouveau spontanément d'enlever mes chaussures sur le vélo (encore et toujours un exploit pour moi !). Surprise, goudron super désagréable dans la zone de transition, ça me plaît aussi peu que les cailloux de la plage de Lutry ! Sensations vite oubliées grâce aux adorables bénévoles de la zone de transition qui vident mon sac de transition, me proposent de la crème solaire, elles sont vraiment trop sympa. Et c'est parti pour le marathon. A la sortie du parc, Kaizad et mes parents me disent que je suis en tête de ma catégorie. Ah oui carrément ? Je me souviens avoir passé quelques femmes, mais n'ai pas souvent réussi à lire la catégorie sur leur dossard. Chouette quoique, il reste encore tout un marathon à parcourir, ne nous emballons surtout pas... Je prends mes marques et mon rythme mais me dis quand même, « mais pourquoi pas, pas de raison que ce marathon se passe mal, j'ai fait de très bons entraînements de course à pied et suis en forme ». Mais tout reste à faire, allez on se concentre ! Quatre boucles, un aller avec du vent de dos, un retour avec un fort vent pile dans la figure, terrible. Le tout plutôt plat avec des de longues parties tantôt très légèrement montantes/descendantes, et du monde partout, des spectateurs avec tentes & chaises de camping tout le long du parcours. Je me sens bien, pense être dans un rythme normal mais avec le vent de dos je suis super rapide en fait. Le retour contre le vent équilibre le tout. Je suis dans ma course, les kms avancent. A un moment donné je me dis que c'est le début de l'après-midi, que quelques rushtistes rentrent peut-être d'une sortie dominicale, et pense aussi à quelques autres personnes.

Ça me fait du bien de voir régulièrement mes parents avec leurs drapeaux, Kaizad qui motive toujours d'autres spectateurs à m'encourager (dont un groupe d'enfants troooop mimis !), quelques personnes dont j'ai fait la connaissance durant la semaine. Le deuxième tour passe bien, une partie du troisième aussi. Autour du 24-25km, ça commence quand même à être bien fatigant mais j'essaie de rester positive, c'est normal de ne plus être tout à fait fraîche, non ? En même temps je me sens quand même bien. Et suis contente d'avoir trouvé, depuis quelques kilomètres, une technique pour « croquer » dans les sachets d'eau qu'il y a aux ravitaillements et réussir à la boire. J'ai une bonne avance sur mes concurrentes directes et me dis avec chaque km qui passe, je m'approche gentiment de la ligne d'arrivée et d'un super résultat. Monique, que j'avais rattrapée à vélo, me dépasse dans le dernier tour, elle est aussi en tête de sa catégorie, super contente pour elle. Km 33, km 34, c'est quand même bien dur ! Je marche quelques pas dans les ravitaillements du dernier tour pour boire de grosses gorgées de coca (j'ai de nouveau arrêté les gels depuis le km 25). Vers le km 35 ou 36, une copine sud-africaine me dit « that's it you're going to Kona ». Haha, en fait elle doit avoir raison ☺ Je reste concentrée, mais pense aussi à profiter de ces moments. J'ai toujours plusieurs minutes d'avance, donc à moins d'une crampe terrassante, ça devrait le faire. Dernier U-turn, encore 3km youpiiie. Le vent est vraiment très fort



(respect pour tous ceux qui sont dans leur premier tour...), ma visière et mes lunettes s'envolent, je fais quelques pas en arrière, me baisse pour récupérer ma visière, ça me donne un avant-goût des courbatures qui s'annoncent... Je continue de m'approcher de la ligne d'arrivée, génial, je tape des mains sur le tapis rouge, notamment celles de mes parents, passe la ligne d'arrivée... c'est fait, j'ai gagné et suis qualifiée pour Hawaii ! Très contente de ce marathon que je boucle en 3:31:05 (5 secondes de moins ça aurait été top mais on va pas chipoter ;-))

Retrouvailles avec mes parents et Kaizad, trop bien de les revoir autrement qu'en coup de vent ! Puis Monique, qui finit deuxième de sa catégorie, donc qualifiée elle aussi, bingo ! Le super service sud-africain continue, tente avec des tables de massage à perte de vue (ou presque), dont je profite en précisant « soft » car j'ai quand même bien mal aux jambes. Ce que je trouve toujours spécial, à l'arrivée d'un Ironman, c'est d'être fatiguée sans être à bout de souffle comme aux 20km de Lausanne par exemple (logique me direz-vous, l'effort est différent!). Dans les heures qui suivent, par contre, vos jambes vous rappellent que l'effort a été un peu plus long que ça quand même...

Après avoir grignoté quelque chose tous ensemble et reparlé de la course, on encourage les concurrents qui sont encore en route. Il fait nuit depuis longtemps (depuis 18

heures en fait !), le vent souffle fort et il commence à faire bien frais. Derniers encouragements puis une bonne douche chaude !

Et lecture de tous les messages, dont près de 150 sur le « livestream » du Rushteam, trop drôle de revivre ma course avec vous ! Merci beaucoup pour vos encouragements ! Un tout grand merci surtout aussi à Kaizad et à mes parents qui ont fait ce long voyage, quel plaisir de vivre tous ces moments forts avec eux ! Et à Monique bien sûr, tant pour la planification que pour les super moments passés ensemble. Super Ironman que je recommande chaleureusement ! Ambiance vraiment très chouette, gens chaleureux, super organisation, bénévoles adorables, magnifique parcours. Accessoirement, super destination pour accompagnants, parcs naturels avec rhinocéros, girafes, éléphants, zèbres et autres magnifiques animaux sauvages à quelques kilomètres, plages et paysages côtiers à couper le souffle, plein d'autres endroits à découvrir pendant que vous faites vos derniers réglages et préparatifs de course.

Aux dernières nouvelles, pas d'éléphants ni de buffles à Hawaii, mais je crois que mes supporters favoris viendront quand même. 😊

Judith



Marie Sadler participe depuis une année et demie à nos entraînements et ses progrès sont bien visibles. Cette année elle s'est inscrite au camp de Porrentruy et après cette belle réussite elle a enchaîné avec celui en Provence.

Cette année j'osais tenter l'expérience Porrentruy! Après avoir entendu parler pendant une année les histoires de ce fameux weekend de Pâques ancré dans l'histoire du Rushteam, dédié au sport du matin au soir, dans un endroit perdu de la Suisse ayant apparemment un microclimat réunissant tous les temps mauvais imaginables, j'étais pourtant, soyons honnête, plutôt moyennement motivée.

Au final, pas d'excuses cette année!

Soucieuse de résister à la météo, j'ai complété ma garde-robe de vélo avec les vêtements d'hiver Rush-team dont Philip m'a rassuré qu'ils étaient essentiels pour aller à Porrentruy. Le vélo était préparé (un coup de chiffon sur le cadre et un peu d'huile sur la chaîne), les gâteaux étaient faits, la liste des affaires à prendre a été checkée trois fois, et voilà le départ dans la voiture avec Philippe et PA. Inutile de dire qu'on était bien chargés avec les sacs des motivés qui étaient partis en vélo, en plus des nôtres, trois vélos sur le toit, et la bouffe Aligro pour toute l'équipe.

Et puis on arrivait à la Ferme du Bonheur où on se faisait accueillir chaleureusement par Stéphanie et Gaby. Déchargement des affaires, arrivée progressive de tout le monde, entame du premier gâteau, pâtes pour la première fois et petit soulagement: le footing du jeudi soir a visiblement été ignoré. La soirée continuait dans la bonne ambiance, mais vu l'effort annoncé pour les prochains jours on se dirigeait assez tôt vers la direction du lit. Le sommeil tardait un peu suite à un « biep » mystérieux et irrégulier, d'une sonorité électronique. Mais apparemment ce n'était pas une alarme de protection, mais un crapaud qui veillait la nuit...



Comme le jour d'avant, le lendemain il faisait grand soleil, et c'était parti pour le programme triathlon. Entraînement classique de natation, pâtes, tour de vélo joint par des membres du GSA (75 km, et surtout 31 km/h de moyenne!) enchaîné par un mini tour de course à pied. J'étais impressionnée par la taille du peloton (qui était probablement moins apprécié par les voitures...) et c'était un grand plaisir de se laisser tirer sur les routes vallonnées du Jura. Et puis, après une journée chargée de sport, apéro sur la terrasse ensoleillée et pizza bien méritée au restaurant.

Samedi, même programme: grand soleil, natation, vélo, cette fois-ci un peu moins rapide, mais plus de dénivelé (78 km, +D 1000 m) et course à pied. Le soir, la fatigue commençait à se manifester déjà assez tôt, mais jouer à « qui suis-je » tentait quand même plus qu'aller au lit. C'était une belle partie avec proportionnellement beaucoup de dictateurs sur les têtes...



Dimanche matin, le réveil était dur. Trop claquée pour le gainage et étirement matinal, et après le petit-déjeuner, j'aurais préféré me rediriger vers le lit qu'à la piscine. Au final, la piscine était bien marrante avec les petits sprints et le waterpolo. Le tour de vélo était magnifique au niveau du paysage, le soleil était au rendez-vous, mais les quatre bosses qui faisaient déjà bien peur sur papier n'étaient effectivement pas toujours très agréables (105 km, +D 1800 m). Le soir, trop fatiguée pour la course à pied, et ce jour-là l'heure du coucher était un peu plus tôt.

Lundi, la course de vélo légendaire contre le GSA! Et ça poussait fort pour maintenir l'honneur du Rushteam! Sprint à fond, ascension du col, descente pour Porrentruy, et ... épuisement total du stock d'énergie. J'étais au bout, mais j'étais contente. Le plus important: je pouvais me compter parmi les survivants du camp de Porrentruy!



Quelques points que j'ai appris durant ce weekend et que je voudrais bien partager: la soi-disant mauvaise météo de Porrentruy est uniquement un mythe et sert probablement à décourager les nouveaux membres du club de participer au camp pour garder la place aux anciens, ou encore, pour mieux vendre les vêtements de vélo d'hiver, il y a plus de chocolat dans les oreilles que dans le corps (parlant du lapin de Pâques qui n'a même pas vu le jour de Pâques et qui a été détruit de manière assez brutale après plein de théories comment le disséquer gentiment), le bronzage style « cycliste » est viril (pas sûre...), et s'il n'y a plus aucun sujet de conversation, Strava et les capteurs de puissance font toujours l'affaire.

Au début de mon rapport j'avais écrit que ma motivation pour faire autant de sport durant quatre jours était moyenne, mais au final je pense que les souvenirs des petits moments de souffrance et de désespoir durant les cols vont plutôt rester secondaires par rapport à la bonne ambiance et les moments de rigolade. Je dirais même qu'il y a toutes les raisons pour y retourner l'année prochaine, et puis je grimperais aussi le col de la Croix! Et d'ailleurs, qu'est-ce qu'il y a de meilleur que de se pouvoir poser sans cesse et sans mauvaise conscience la question: est-ce que je vais plutôt manger du chocolat ou du gâteau?



Pour un résumé plus coloré et animé, je conseille fortement les vidéos journalières que Philip a faites avec beaucoup d'amour (durant le temps qu'on prenait l'apéro), et si ce n'est pour voir les petites chèvres trop mignonnes qui avaient à peine une semaine!

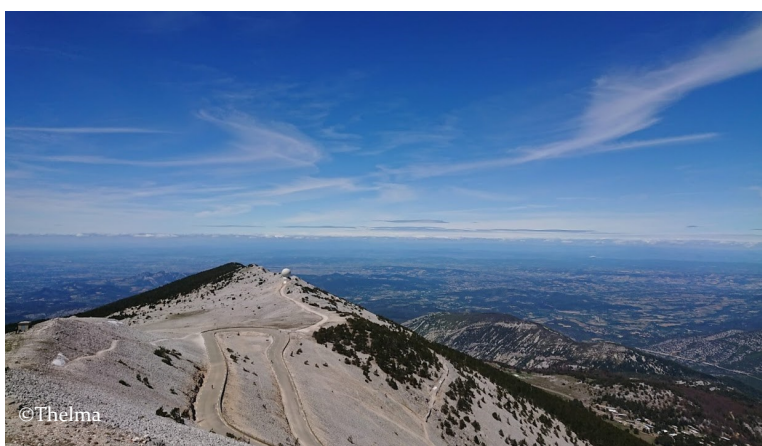




Philippe Schiltz est un passionné de trail et nous accompagne volontiers lors de nos sorties vélo. Cette année il a pu se joindre à notre camp en Provence et il ne l'a pas regretté.

Jeudi 9 mai 2019: Voilà, ça y est. Départ pour mon premier camp d'entraînement avec le Rushteam.

Avec Thierry, on part de Lausanne vers 13h30, ce qui nous permet de faire un petit tour d'échauffement avant de rejoindre l'équipe. Au programme: découverte des premiers pourcentages de la région. Gigondas, Vacqueyras, Beaumes-de-Venise... situés entre 12 et 15%, nous avalons ces premiers pourcentages sans difficulté. Peu après, Josué nous accueille dans sa magnifique maison à Rochegude et progressivement toute l'équipe s'installe. Après le premier souper en commun, nous décidons de modifier légèrement le programme prévu et gravir le Ventoux le lendemain. En effet, les conditions météo ne s'annoncent pas top pour la fin du weekend.



Vendredi matin, le réveil sonne de bonne heure et après le petit déjeuner copieux, nous quittons Rochegude direction Malaucène où nous devrions retrouver Kristina, Carine et Marie, qui voulaient s'économiser les kilomètres d'approche au plat. Arrivés au pied de la montée, pas de traces ni de message des filles. Nous décidons de nous lancer dans la montée, persuadés que nous allons les rattraper en route. A peine sortie du rond-point que le groupe explose : les patrons partent devant et à l'arrière, nous attaquons la montée prudemment, chacun à son rythme. Je fais les premiers hectomètres avec Bernard et Thelma, mais décide ensuite de suivre Thierry que j'aperçois au loin. Je trouve rapidement un bon rythme de pédalage, m'éloigne de mes compagnons de route, mais n'arrive pas à rattraper Thierry qui garde une distance de sécurité d'environ 200m. Ok, tant pis ! Y a qu'à y aller seul ! Je poursuis donc mon ascension en surveillant le cardio et en gardant Thierry en ligne de mire, sauf qu'au milieu de la montée, dans les pourcentages les plus durs, je cale. Thierry s'envole et je me fais rattraper par Bernard et Thelma qui s'éloignent rapidement. J'essaie de m'accrocher, mais en vain. Je les laisse filer et continue de grimper en solo. Arrivé dans les pentes plus douces, je retrouve mon rythme du début de la montée et fini l'ascension sereinement (contrairement au pauvre Thierry qui se fait arrêter par une crevaison dans le dernier kilomètre de la montée). En haut, petite séance photo et surprise : je retrouve un copain de classe du Luxembourg que je n'ai pas revu depuis une dizaine d'années (et qui finira par gravir le Ventoux des trois côtés ce même jour. Quel cinglé !). Ensuite descente rapide au chalet Reynard pour retrouver la tête du peloton, faire la pause sandwich, tarte & café et attendre l'arrivée du reste de l'équipe, y compris Kristina, Carine et Marie, qui se sont légèrement égarées du chemin en début de parcours pour faire quelques collines supplémentaires. Nous continuons notre parcours par une magnifique descente d'abord vers Sault et ensuite en passant par les gorges de la Nesque avant de retourner à Rochegude où nous profitons du temps clémente pour faire l'apéro à la terrasse. Quelques bières et cakes plus tard, nous partons à Sainte-Cécile-les-Vignes pour le dîner et terminer ainsi une magnifique première journée (au passage, petite mention spéciale pour le service disons... peu flexible au restaurant).



Le lendemain, le sol est mouillé au réveil. Zut ! Les prévisions étaient justes. Du coup, nous sommes nombreux à opter pour la version « raisonnable » du parcours des Baronnies, c'est-à-dire transfert en voiture jusqu'à Vaison-la-Romaine où nous attendons les durs à cuire qui ont décidé de braver la pluie et de faire le parcours prévu dans sa totalité. Rendez-vous donc autour d'un café à Vai-



CAMP EN PROVENCE

son-la-Romaine où nous retrouvons également Simon et Alexis et après un petit moment d'hésitation (c'est pas une météo de plage dehors...), nous décidons de nous mettre en route avec l'option de raccourcir le parcours si les conditions n'évoluent pas. Le début est pénible, nous progressons prudemment, sans prendre de risque sur la chaussée bien mouillée. 45 minutes plus tard, nous arrivons au « point of no return ». C'est ici qu'il faut choisir : soit on fait la boucle, soit on fait demi-tour. Comme la météo est en train de s'améliorer, quasi tout le groupe décide de se lancer sur le tour complet, à part Marielle et Marie qui décident de faire demi-tour (enfin, presque...). Nous voilà donc parti pour le tour des Baronnies, qui se révèle être une magnifique boucle avec des petits cols à go-go. Nous roulons groupés, sauf dans les ascensions où les patrons se défoulent et développent autant de watts que mon toaster. Mais derrière aussi, il y en a qui donnent tout et se mettent dans le dur soit, paraît-il, « pour progresser » (n'est pas Thelma ?), soit pour simplement arriver en haut du col (je pense à Alexis, qui fini avec son visage assorti à l'orange de son maillot en haut du dernier col). Après la dernière bosse - une de plus que prévue, mais généreusement offerte par Josué - retour sur Vaison-la-Romaine, pause tarte et puis retour à RocheGude en voiture respectivement à vélo pour les infatigables. Arrivés à RocheGude, c'est d'abord lavage des vélos avant de prendre la dernière douche de la journée, chaude cette fois-ci. Ensuite, « refuel » en sucres avec le Muscat qu'on a ramené avec Thierry et la journée se termine au calme avec un festival de cakes et un autre repas délicieux préparé par Josué et Kristina.

3^{ème} jour, 3^{ème} tour ! Aujourd'hui nous roulons dans les gorges de l'Ar-dèche. Le vent s'est levé et souffle fort. Nous décidons de prendre la voiture jusqu'à Pont-Saint-Esprit, où nous retrouvons de nouveau nos amis Simon & Alexis qui nous accompagnent pour la balade du jour. Départ groupé pour faire les premiers kilomètres jusqu'à la sortie des gorges, que nous allons remonter. Quel vent ! Le mistral nous surprend avec ses rafales qui nous déportent de temps en temps. Les visages sont crispés et certains sont moins à l'aise que d'autres dans ces conditions. Avec en plus un terrain très vallonné, pas facile de trouver un rythme qui convienne à tous. Chapeau bas aux patrons qui se relayent devant et réussissent à tirer le peloton groupé le long des gorges que nous remon-tions finalement en mode cyclotouriste, en s'arrêtant régulièrement aux points de vue les plus spectaculaires pour faire les photos de groupe (normal, finalement nous sommes des touristes sur une route touristique). Pause sandwich à Vallon Pont-d'Arc avant de reprendre la route direction Pont-Saint-Esprit. Avec le vent dans le dos, ça roule tout seul ! Au début de la montée du col de Serres, Simon prend les commandes. Je me mets dans sa roue et suis impressionné par la puissance que le bonhomme développe : gros braquet, grosse vitesse... Le gars monte à 30 tours/minute ! Derrière, mon rythme de pédalage est plus élevé, mon rythme cardiaque aussi ! Je m'accroche. Quand je réalise que nous sommes seuls devant, je lui lance un « nous avons perdu le reste ». Sa réponse : « Parfait, c'est le moment d'attaquer » et il se met sur les barres, augmente la fréquence de pédalage et s'éloigne tel un avion de chasse. Impressionnant ! Juste avant le sommet du col, je me fais dépasser par deux autres fusées, Josué et Matthieu, qui se sont lancés le défi de rattraper Simon avant le sommet, mais auxquels il manquera finalement quelques mètres pour réussir leur coup. Après le regroupement au col, descente et fin de parcours tranquille jusqu'aux voitures, où nous mettons les basquettes pour enchaîner avec la course à pied. Avec Gilbert, nous décidons de faire une sortie plus courte et tranquille, ce qui ne nous empêchera pas de partir trop vite avec le vent dans le dos (à env. 4:10min/km) pour nous calmer légèrement au retour. Personnellement, je coupe mon effort après 7.2km à cause d'une légère gêne dans le mollet qui m'embête depuis 6 mois pour finir tranquillement en mode footing. Une fois que la délégation « cap courte » s'est retrouvée au parking, nous ren-trons à RocheGude pour enchaîner avec le rituel journalier : douche, apéro, cakes ! On est dimanche soir et une première délégation doit déjà quitter le camp. Il s'agit de Cendrine, Thelma, Marielle et Philip qui se mettent en route vers 18h30 tandis que pour les autres, c'est atelier cuisine. Tout le monde s'y met et en un rien de temps, nous voilà à table pour un autre repas sublime. Malgré la fatigue, l'ambiance est bonne et nous échangeons quelques belles anecdotes et partageons des fous rires (connaissez-vous p.ex. la tendresse de notre cher président envers les chevaux ?) avant d'aller se coucher.



CAMP EN PROVENCE



Lundi matin, les jambes sont lourdes, certainement à cause de la course à pied du dimanche. Quoi de mieux donc que d'aller faire un petit tour à vélo pour se dégourdir les gambettes. Thierry propose de faire un parcours d'environ 60km au départ de Beaumes-de-Venise. C'est vendu ! Depuis Beaumes-de-Venise, nous montons directement le col de Suzette et le col de la Chaîne (une bosse et demie, selon Thierry). Nous empruntons de magnifiques petites routes et nous découvrons un arrière paysage grandiose. Il n'y a que Marie qui a des déjà-vus en reconnaissant les routes qu'elle a empruntées le premier jour pour nous rejoindre à Malaucène, avant l'ascension du Ventoux. Mince! Les filles n'avaient vraiment pas choisi le chemin le plus reposant le premier jour! Après Malaucène, nous voilà de nouveaux sur un tronçon sublime, qui passe par le

col de Madeleine. Dans la montée du col, ça s'active devant et Thierry, Matthieu et Bernard se détachent rapidement du peloton. J'ai raté le train, mais essaye de fermer le trou. En vain. Je finis par faire la descente jusqu'à Bédoin seul, mais à bloc. A partir de Bédoin, nous roulons de nouveau groupés et tranquillement jusqu'à Barroux, où nous reprenons des routes pittoresques jusqu'à Lafare, pour retourner finalement à Beaumes-de-Venise. Retour ensuite en voiture jusqu'à Rochegude (y compris un arrêt ravitaillement Muscat pour certains), pour y prendre un dernier repas en commun, ranger les chambres et se mettre tranquillement en route pour le retour vers la Suisse.

Selon ma Garmin, le camp se résume ainsi : environ 423 km de roulés avec 6'226m de dénivelé positif plus une sortie càp de 8.4km.

Plus que de ces chiffres, je me souviendrai longtemps de cette aventure partagée avec mes amis oranges, parce que finalement, c'est bien ça le plus important ! On a beau être des fanatiques de l'effort, ce qui définit à mes yeux le Rushteam, c'est qu'au lieu d'être un simple groupe d'athlètes, nous sommes avant tout une bande de copains. Merci donc à tous pour votre bonne humeur et votre esprit d'équipe tout au long de ce weekend « en famille » ! Un énorme merci également à Josué pour l'accueil chaleureux à Rochegude et à Kristina, pour m'avoir aidé à respecter mon régime sans gluten.

Bref, pour le résumer en une phrase, je pense que nous sommes tous d'accord: le camps d'entraînement à Rochegude était un véritable succès !

Philippe



12

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.