

**Edito :**

34e tricycle.

*Pour préparer toutes ces compétitions il faut beaucoup d'heures d'entraînements ...*

*De bons moments de partage à la natation au lac et de détente à la buvette de Lutry, les sorties vélo du mardi soir accessibles à tous pour découvrir les petites routes vauvoises, et les plus longues du dimanche ainsi que les entraînements de course sur piste ou en forêt,..*

*N'hésitez pas à venir!*

*Gianna*

**Dans ce numéro :**

IM Klagenfurt 2-3

Go to the beach 4-5

Openswim 6

TDFO 7

## Le Mot du Président

Fin Juillet, la mi-saison est atteinte avec de nombreuses performances de nos « oranges ». Une petite rétrospective s'impose.

Après la qualification de Judith pour Hawaii, le club a fait une sortie en nombre sur le triathlon de Dijon. Super ambiance et trop courte visite de la ville des Ducs le samedi. Dimanche nos membres ont glané les podiums et les places d'honneur : victoire de Thibaud et première place au classement club entre autre.

Place ensuite au TDFO organisé sur 5 jours par Philip. Relevons en particulier une étape d'enfer sur les pentes jurassiennes pour découvrir pratiquement tout le canton de Neuchâtel. Fin d'après-midi tous ensemble à la Rouveraie à se défier au ping-pong ou au baby-foot. Et pour finir souper chez Gilbert le dimanche soir. C'est ça aussi un club.

Je tiens à relever l'aquathlon découverte organisé à la bonne franquette à la plage de St-Sulpice pour permettre à tous de s'essayer sur nos activités.

Ce fut ensuite une série de compétitions plus officielles, nos couleurs étant présentes sur différents ironman et semi-iron, swimrun, trails,

tours cyclo-touristes, ou simplement au traditionnel championnat du monde de Préverenges.

Cette année, une délégation s'est déplacée à Klagernfuhr pour l'ironman. Tous et toutes finir, un super bravo.

Le 1<sup>er</sup> Aout, petite baignade bien méritée en Camargue pour 4 oranges. Fallait tout de même faire 480km de vélo dans la journée pour y arriver ! Ce week-end ce sera le tour des stations en Valais avec nos deux filles, Thelma et Fanny. Et puis les triathlon de Nyon et Lausanne seront au programme.

Je tiens à souligner et à remercier tous ceux et celles qui se sont engagés comme organisateurs ou bénévoles en ce début de saison. Philip pour le TDFO et l'aquathlon. De nombreux oranges ont aussi prêté main forte à la dernière minute à Préverenges. Quatre membres ont aidé l'USL pour le 1<sup>er</sup> Aout. Merci à vous tous.

Pour finir, je vous souhaite à toutes et tous une excellente deuxième partie de saison.

*Pierre-André*

## Prochaines dates importantes



10 - 11 août 2019	Triathlon de Nyon
29 août - 1er sept. 2019	ITU World Triathlon de Lausanne
30 août 2019	Sprint Tri Populaire Lausanne
8 septembre 2019	Triathlon de Yverdon
14 septembre 2019	Triathlon de Morat
27 octobre 2019	Marathon de Lausanne
30 novembre 2019	Assemblée Générale Rushteam

Josué Gehring, notre gentil organisateur du camp en Provence a largement atteint son objectif sub 10h pour son premier IM en 9h46'. Excellente performance, Bravo!



Dimanche 7 juillet à 04:37: "toc, toc, toc... Frühstück ist bereit, das IronMan fängt bald an". "Putain on a manqué le réveil? Ah non c'est bon on l'avait mis pour 04:40". C'est bien de cette manière que commença la journée : en souci que tous les autres athlètes de l'auberge soient déjà debout, notre hôte décida de nous réveiller de peur que nous manquions le départ. On ne pourra pas dire que la population locale ne se sente pas impliquée dans la course. Après un café et quelques tartines, c'était le départ pour la zone de transition. A part mettre les gourdes sur le vélo (que Joël pris bien soin de ne pas oublier à l'hôtel), il ne restait pas grand chose à préparer. On fait passer le stress en racontant quelques conneries, on enfle la swimsuit, on s'échauffe un tant soit peu et on se met dans son bloc de départ.

"Pah", c'est le départ des premiers. Il faudra encore attendre un peu avant de s'élancer, m'étant placé dans la moitié du premier bloc. Ok c'est à moi, go. L'eau est chaude, je m'oriente bien, ça passe étrangement vite et les sensations sont bonnes. Difficile de trouver les bonnes bulles, je finis par nager la quasi totalité tout seul. Sur le retour les bouées nous orientent droit sur l'entrée du canal, ça aide avec le contre-jour.



Une petite sensation de poussée se fait sentir: et oui on nage bien avec le courant. On voit et on entend la foule encourager les nageurs. Je crus entendre mon nom: les supporters oranges sont déjà à l'oeuvre. A la sortie de l'eau la sensation de "bien" avoir nagé allait vite être enterrée par le chrono: 1h10. Bon on va pas s'exister pour l'instant. Casque, lunette et c'est parti pour le vélo. Je compris assez rapidement qu'une mauvaise natation et un départ en milieu de bloc allait compliquer les choses à vélo: il faudra éviter les packs. Un vrai dilemme cornélien: dépasser ou rester en sous régime à 12m? Il faudra faire avec et surtout bien respecter les 12m et 25s pour dépasser, car les arbitres sillonnent le parcours. Les kilomètres défilent et les quelques bosses me

permettent de sortir des barres et d'apprécier le paysage. Au sommet de la montée Moosburg – St Peter une belle affiche orange se distinguait de la masse des supporters. Judith et Estelle sont bien là pour nous encourager et ça fait du bien. Quelques kilomètres plus loin je croise Cendrine, on se motive, c'est cool de courir en club. Première boucle un poil en dessus du programme: 224 W NP, je mets ça sur le compte des multiples dépassements et de l'enthousiasme. Deuxième boucle plus vallonnée et sensations variables, mais l'impression d'être en maîtrise. Au sommet du Rupertiberg des supporters nous proposent un ravitaillement en bière au son de AC/DC: « you're on the highway to the finish line ! ». Si le marathon pouvait s'apparenter à une autoroute ça serait beau. La descente sur la zone de transition était un peu plus casse pâte que prévue, mais je pus remonter la moyenne à 35 km/h et terminer le vélo en 5h07.





©Estelle

Départ du marathon : c'est là que les choses sérieuses commencent. 6h25 de course, ça me donne 3h35 pour le marathon pour finir en sub10, ça peut le faire. En partant je vois David sur la fin du petit aller retour de 400 m. On s'encourage et c'est toujours cool de croiser les copains du club avec lesquels on a passé tant de bons moments à l'entraînement. Le premier kilomètre passe en 4:21 et il faut vraiment mettre le frein à main pour courir plus lentement. Je dépasse David entre le kilomètre 2 et 3 : « allez Jo, tu l'as dans les jambes ». Le genre d'encouragement qui m'a fait vraiment y croire. Je continue avec ma stratégie de marcher 15 m au ravito et de prendre un iso, un coca, plus un gel toutes les 30 min, même si je me sentais facile à ce moment. Le kilomètre 10 allait sonner en 46:46, bien dans les temps, mais ne surtout pas accélérer. C'est là que l'orage éclata : grosse pluie, éclairs à environ 2 km et rafales de vent. A ce moment là je pensais qu'à une chose : pourvu qu'ils n'annulent pas la course. Je

passé près de l'arrivée et entend le speaker annoncer « the race venue is being evacuated ». Ça y est merde, ils annulent, je m'attends à voir le drapeau noir des bénévoles, mais non, tout le monde continue à courir. Un quart d'heure plus tard on entendait que l'orage s'éloignait, c'est là que je compris qu'ils n'allaient pas annuler. Ça m'aura permis de me rafraîchir. Je viens de passer le semi en 1h37, ça commence à sentir bon. Au kilomètre 29 je me sens comme avec des ailes et pour la première fois du marathon je me laisse partir. Le kilomètre passe en 4:34, c'est à ce moment là que je dépasse Philip, qui n'est malheureusement pas dans le même « mood ». C'est aussi 1km après que la course allait prendre un tournant pour moi. Des crampes me prirent d'un coup et je compris que je payais déjà mon accélération. En même temps, j'allais pas faire tout le marathon sur un nuage, ça aurait trop facile. Je marche un peu, recommence à trotter en augmentant la cadence et diminuant la longueur des foulées pour soulager les muscles. Désormais à chaque ravito ça sera deux isos pour faire passer les crampes. Le kilomètre le plus lent allait sonner en 5:53, rien de trop grave, il s'agit maintenant de s'arracher jusqu'à la fin. Je m'accroche aux bons souvenirs : je repense à mes entraînements seul en Antarctique, sur un tapis de course dans un brise-glace ou autour de la station avec les icebergs en vue. Je me remémore les camps à Cambrils, à Rochegude, les rincées qu'on s'est mises dans les bosses à Porrentruy et au TDFO. Tous ces moments qui font que le sport c'est beau et qu'avec le Russteam c'est encore mieux. Je croise Judith qui m'encourage de plus belle, elle sait ce que c'est de souffrir sur la fin d'un marathon d'Iron. Je sais aussi que je suis en train de faire une bonne course et qu'il ne faut rien lâcher. Au dernier demi-tour dans Klagenfurt, il ne reste que 6 km. C'est rien et beaucoup à la fois. Je m'arrache pour passer les cinq derniers kilomètres sous les 25 min. Un tournant à gauche sur la ligne d'arrivée, une foule de tous les côtés, une scène digne d'accueillir les Rolling Stones : c'est ça l'arrivée de l'IronMan Austria. Je passe la ligne et je comprends que j'ai réalisé l'objectif qui me trotte dans la tête depuis douze mois : un premier Iron sous les 10h. Je me suis arraché comme jamais sur une course et les sensations sont difficiles à décrire.



©Judith

On m'a souvent dit que la première chose que je dirais à la fin d'un Iron sera « plus jamais ». A ce moment là, je savais que ça allait se refaire.

Bravo à tous les finishers oranges et merci aux supporters qui ont été extra ! Un grand merci à Philip pour les plans entraînements et les conseils. Merci à tout le monde pour tous ces beaux moments d'entraînements passés ensemble, ça a vraiment été un facteur clé mentalement pendant la course. Le triathlon est un sport qui se court tout seul, mais qui se réussit en équipe.

**Merci**

*Josué*



## GOING TO THE BEACH



Le rêve de Matthieu de rejoindre la mer on partant de la maison en un jour était connu depuis un bon moment. Patiemment il a conçu son projet et trouvé des amis pour le réaliser ce 1er août.



Pour être complètement honnête, je ne sais plus exactement quand est-ce que cette idée de projet a été évoquée pour la première fois... juste que c'était lors d'une soirée avec quelques bières...où d'autre me direz-vous. Le concept étant simplement de se lever un matin et d'aller à la plage à vélo pour pouvoir appeler l'activité Strava «Going to the beach!». Là où beaucoup d'autres n'y auraient vu qu'une idée à la con et l'auraient oubliée dès le lendemain, ce concept absolument absurde, et c'est là toute sa beauté, est resté bien ancré dans un coin de ma tête. Au fil des mois, j'ai commencé à réfléchir au parcours et à en parler autour de moi. Pour la majorité des gens je suis passé pour un fou, mais ai heureusement réussi à convaincre quelques autres personnes mentalement déficientes de se joindre à l'aventure.

Ça aurait probablement été plus facile d'aller sur l'Italie par le Grand Saint-Bernard, mais franchement moins cool que l'idée de passer 14h sur le vélo de chrono à 34km/h de moyenne...une belle manière d'allier la performance au défi absurde. L'objectif sera donc de rejoindre Saintes-Maries-de-la-Mer en passant par Genève, Valence et ensuite en longeant le Rhône. Après de nombreuses discussions sur WhatsApp avec Joël, Josué et Philip au sujet de la logistique, nous nous retrouvons le 30 juillet au soir chez Philip pour finir de planifier les derniers détails et tenter de prévoir tous les imprévus possibles. Les discussions vont de l'emplacement des ravitaillements, à la fréquence des relais, la température des gourdes à Philip et l'heure à laquelle il ne faut surtout pas oublier de mettre les Vélosophes au frais dans la glacière.



Après une courte nuit de sommeil, c'est l'heure du grand départ à 4h30 à Morges pour les quatre cyclistes et nos deux chauffeurs-ravitailleurs. Un grand merci à Julien et Arnaud sans qui nous ne serions jamais arrivés, ni même partis. Je vous passe les détails de chaque km écoulé car il faut le dire, 474km à plat à regarder la roue arrière de celui de devant ça reste relativement monotone, et vais donc me contenter de vous donner quelques anecdotes qui ont meublé nos 16h30 de périple. La première heure et demie de nuit était juste magique, clôturée avec la traversée de Genève où l'on dépasse un tram sous les regards ahuris des quelques lève-tôt ou couche-tard.



Les 150km suivants, beaucoup plus vallonnés qu'escompté et avec un vent de face, furent assez long mais au final c'est la première fois pour nous tous que nous nous arrêtons après 200km avec la sensation d'être frais, sauf peut-être pour la casquette Australia de Josué. Les relais de deux minutes en se forçant à ne pas appuyer trop fort furent donc une bonne stratégie. En repartant de ce ravitaillement Joël perd son téléphone et Josué perd le contrôle en cherchant Joël derrière lui...chute heureusement sans gravité pour Josué mais on ne peut pas en dire autant pour le téléphone de Joël qui restera introuvable après près d'une heure de recherche...RIP.



Suite à ce petit imprévu et à des erreurs de parcours et d'inattention, les deux prochains ravitaillements se font 15km plus loin que ce qui était initialement prévu. Julien et Arnaud nous avaient tout installé sur une table de pique-nique à l'ombre mais on est passé tout droit sans les voir...avec la fatigue et la chaleur c'est un coup dur pour tous et après 330km une pause de 20-30 minutes est nécessaire pour retrouver de l'énergie et de la motivation. Quelques tucs au paprika et quartiers d'orange plus tard, c'est reparti...plus que 150 km et on y est! Les discussions autour du RVI™ (j'offre une Vélosophe à celui qui trouve ce que c'est) et un arrêt rapide à Pont-Saint-



## GOING TO THE BEACH

Esprit pour un concours de tir à la poubelle témoignent bien de notre état de lucidité très relatif.

Quelques craquements mystérieux résolus par un changement de roue et nous voici au dernier ravitaillement à 30km de la plage. On commence à y croire sérieusement et on lâche les watts pour terminer en beauté au moment du coucher du soleil, quel timing parfait! Le compteur indique 474km depuis Morges à une moyenne de 34km/h, soit 14h de selle et 16h30 écoulées.

En voyant la plage c'est une immense satisfaction de pouvoir enfin descendre du vélo pour de bon mais aussi une grande fierté et une certaine euphorie qui se dégage de notre groupe. Les quelques touristes présents ne comprennent pas vraiment pourquoi on crie et saute dans tous les sens mais on en a pas grand-chose à faire!

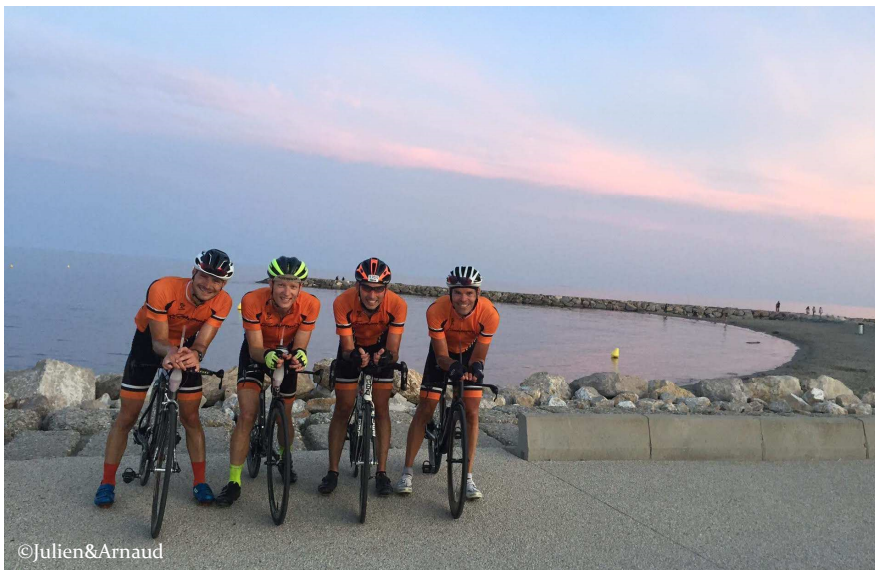
On retrouve Arnaud et Julien, charge les vélos dans le bus et c'est parti pour sauter dans la mer et trinquer autour d'une bonne Vélosophe...pour ceux qui se demandent, les deux étaient froides. Sur le moment, je crois que personne ne réalise vraiment ce que nous avons fait. Pour moi, le moment de réaliser est venu le lendemain soir en me baignant avant de repartir, en me disant que je suis dans la mer et que je suis venu à vélo, et lors des 6h de voiture sur l'autoroute pour rentrer.



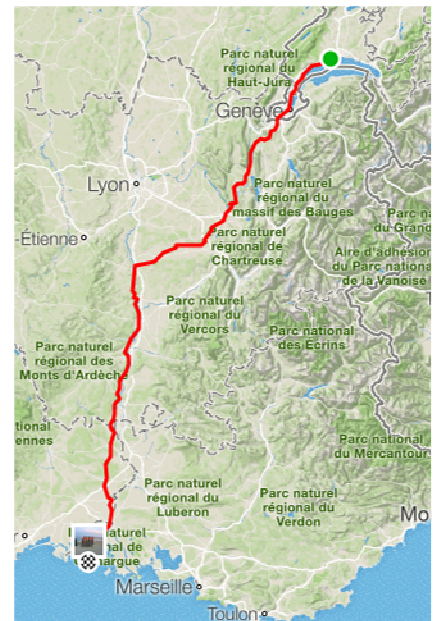
©Julien&Arnaud

Durant les quelques jours qui suivent les engourdissements dans mes doigts et ceux de Josué nous rappelleront que les vélos de chrono ne sont pas fait pour rester 14h dessus. Je terminerai ce récit en remerciant encore une fois nos deux chauffeurs, ainsi que Philip, Josué et Joël pour vous être laissé convaincre de participer à cette aventure. Je crois que je peux dire sans trop me risquer qu'il y aura une autre expédition l'année prochaine. A voir encore sous quelle forme...le Bol d'Or en pédalo, se baigner à la Rochelle, ou les 24h du Ventoux sont des idées parmi d'autres ;-)

*Matthiea*



©Julien&Arnaud



©Julien&Arnaud



©Julien&Arnaud

# 1ER AOÛT ET 1ER OPEN SWIM STAR DE NYON



Le rôle d'un président d'être aux avant-postes le 1er août en Suisse ;-)

Depuis de nombreuses années, la ville d'Ecublens nous met gratuitement à disposition piscine et salle de gym. Sans cette aide précieuse nous ne pourrions pas bénéficier de bonnes conditions d'entraînement tout en maintenant nos cotisations à un niveau abordable pour tous. En retour, nos membres se doivent d'aider lors des différentes manifestations communales. En particulier cette année notre tour était venu de participer à la fête du 1<sup>er</sup> Aout. Je me suis donc mis à la recherche de 3 bénévoles et très rapidement j'ai trouvé des personnes volontaires. Merci à Abbi, Kristina et Julien pour leur aide précieuse.

Pourquoi cette introduction qui semble hors sujet ? En fait, l'idée de participer à l'Open Swim Stars de Nyon est venue lors de la recherche de bénévoles. En effet, pourquoi ne pas faire un peu de sport avant les saucisses ? Abbi est donc venue avec cette idée, nager 5km dans le Léman. Ca devrait le faire après toutes ces traversées Lutry-Villetette des lundis soirs.

Allez, je me mouille et je m'inscris sans vraiment réaliser que le départ était déjà à 8h30 du matin. Le 1<sup>er</sup> Aout arrive et départ à 6h00 d'Ecublens en voiture avec Cendrine et Kristina. Sur place on trouve une place de parc pratiquement sur la zone de départ et nous avons tout le temps de prendre nos bonnets numérotés et d'admirer un superbe lever de soleil. On nous apprend que la néoprène est autorisée, pas étonnant en fait car c'est plus sûr pour l'organisateur. Un peu dommage vu les excellentes conditions, Cendrine et moi aimons bien la sensation de l'eau qui glisse directement sur la peau !



Le lac est plat comme la main, du moins au bord ! Ce sera un peu plus berçant au large. Alexander nous rejoint et c'est le départ, tranquille sans bousculade. Traversée d'un banc d'algues. J'ai « oublié » de nager un peu avant le départ pour m'échauffer et comme le dira Cendrine après la course, je vieillis et je mets 500m pour trouver mon rythme. Une grande boucle ensuite pour revenir presque au départ puis il reste env. 1500m pour rejoindre la plage de Colovray et sortir comme au traditionnel triathlon de Nyon, sauf que la course est déjà finie et que nous nous épargnons la longue montée vers le stade. Je termine en 1h15' mais il manque quelques centaines de mètres sur ce parcours !



Les quatre « oranges » terminent la course avec de belles performances, Cendrine 3<sup>ème</sup> de sa catégorie et moi pour une fois sur le podium, 2<sup>ème</sup> place en 50-59. Alexander nous quitte et rentre tout de suite, avec les deux filles et un ancien poloïste séduois nous prenons bières et pizza au restaurant du centre sportif. Je n'avais pas prévu de monter sur le podium, et je n'ai pas mon t-shirt orange !! damned !! Cendrine me propose bien d'enfiler le sien mais là ça risque de faire vraiment tenue « pipette ». Heureusement j'ai ma trifonction aux couleurs du Rushteam, ça fera l'affaire.



Retour vers 14h à Ecublens, fin prêt pour une petite sieste avant de rejoindre la Coquerellaz pour chauffer les jambons du 1<sup>er</sup> Aout.

*Pierre-André*



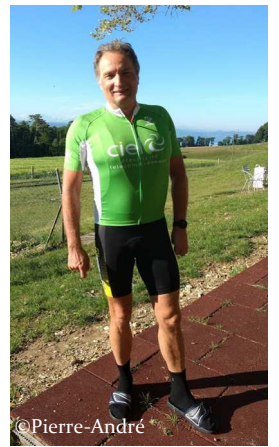


Fanny Kleiner, une triathlète confirmée (elle sera au CM le 7 sept à Nice), mais pratiquement inconnue au club jusqu'au TDFO. Beaucoup d'énergie et d'entrain, elle fait de longues sorties vélo avec Thelma, dont le Tour des Station (220km, 7400 D+) où elle termine 3e de sa catégorie.



©Dominique

J'arrive à la bourre, pour rencontrer cette équipe de triathlètes décalés : le week-end s'annonce bien. Départ pour un tour de 150km à vélo, approximativement, aucune idée du parcours, je tourne les jambes et je suis. Pour ne surtout pas faire au plus court, le détour se fait pas le pied du Jura, où PA nous posera une magnifique attaque sournoise et gagnera le maillot vert de sprinter. Le col du Soliat nous dévoile une vue panoramique sur le lac de Neuchâtel, que Philip découvrira seulement lors de la descente, ben oui faut bien garder la tête dans le guidon à la montée (c'est plus aérodynamique il paraît). Le soir c'est hébergement à la rouveraie, l'ambiance dortoir s'avère être un bon moyen d'appivoiser ces drôles d'animaux que sont les rushtistes. Le matin, sur le chemin qui nous mène aux tartines, nous remarquons la différence de programme entre une équipe de cyclistes et une bande de "Tai Chi-istes" .... On a pas la même souplesse ni le même dynamisme. Nous voilà parti pour une journée de vélo plutôt intense, de fins stratagèmes sont mis en place, mais l'essentiel, c'est quand même de tourner la jambe droite, puis la gauche, ou inversement....



©Pierre-André

Ça papote sec : radotages et optimisation des watts entre deux ou trois boutades, il y en a pour tous les goûts.

Super jolie sélection des cols, dont je n'ai retenu aucun nom, qui m'ont bien fait rêver tout au long de cette journée en territoire Neuchâtelois (eh oui j'ai quand même quelques notions géographiques). En passant, un immense merci aux ravitailleurs de qualité, Alex et Dom, sans qui les guerriers ne seraient pas allés bien loin. Le troisième jour fut tout aussi épique, il consistait en un sprint de environ 100km (normal ?) jusqu'à la maison. Le principal but de certains : lancer des attaques pour faire péter le groupe, ou quelque chose du genre, c'était quoi la stratégie déjà...? Ça donne quelque chose de carrément marrant quand le taux d'acide lactique dans les gambettes est déjà bien élevé... Le dernier jour, sortie du clm... Certains sortent leur plus beau matos ! Donc, départ "tranquille" sur une soixantaine de km (à 45km/h), qui partira évidemment en sucette. Le parcours se fini par une compétition de 30km, le but étant de rentrer au plus vite au point de départ, avec un vent de face et les poumons explosés. Un week-end qui se finit avec une sympathique petite grillade dans le jardin-paradis de Gilbert, on n'en demandait pas plus. Bref, 4 jours épiques avec une équipe de fous inordinaires, mais tellement chouettes !

*Fanny*



©Pierre-André



# TRICYCLE

## Sortie club à DIJON



©Pierre-Andre  
première place overall de Thibaud et première place par club



Podium aujourd'hui de Cendrine et Philip au Sprint de Nyon, de bon augure pour leur CM Swimrun Otillo en Suède dans 3 semaines!

Bon rétablissement à Alexander et Bravo à tous les finishers!

### 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.