

Edito :

Premier tricycle depuis la pandémie.

Une année sportive assez difficile et un début de reprise bénéfique pour tous avec de nouveaux défis.

Souhaitons un retour aux entraînements collectifs et le plaisir de partager de bons moments en pratiquant nos disciplines préférées.

Gianna

Dans ce numéro :

Traversée du Léman 2-3

Trails 4-5

Embrunman 6-7

IM Thun 8-9

70.3 Rapperswil 10

Le Mot du Président

La seconde et j'espère dernière saison COVID touche à sa fin. Ces deux dernières années tout a été chamboulé : suppression des camps printaniers, disparition des activités « sociales » et des sorties de groupe, annulation de la plupart des compétitions, ...

Pourtant nous devons retenir les bons côtés des choses : nous avons appris à relativiser, à nous mettre moins de pression sur les résultats et les performances, à nous entraîner autrement. L'été 2020 une grande partie de nos membres, dont moi-même, ont découvert la Suisse à vélo, souvent en autosuffisance.

Au printemps passé nous avons formés des petits groupes de 5 personnes au plus, avec l'obligation de s'annoncer aux entraînements, heureusement cette période n'a pas duré trop longtemps. La salle de gym fermée cet hiver nous a obligés à profiter de l'extérieur, par tous les temps. Renforcement aux pyramides ou sous le Rolex s'il pleuvait. La piscine en réfection nous a poussés à nager au lac jusqu'en décembre, équipés néoprène de la tête aux pieds. Heureusement nous avons ensuite pu bénéficier de la toute nouvelle piscine de St Prex. Magnifique infrastructure que nous avons en grande partie payée en participant à « support your sport » de la Migros.

Au niveau activités sportives du club nous avons pu maintenir le TDFO, le duathlon et l'aquathlon découverte. Notre camp jurassien a dû malheureusement se transformer en « Porrentruy à la maison ». Même si cette activité de remplacement fut motivante, j'espère vivement que Gaby et Stéphanie pourront nous accueillir à la Ferme du Bonheur en 2022.

Certaines et certains ont tout de même pris part à des compétitions officielles avec d'excellentes performances : triathlons de Nyon et de Lausanne, half ironman de Rapperswil et de la Linth, Embrunman et Ironman de Thoun, trails et swimrun, et j'en oublie beaucoup. Vous trouverez dans cette édition du Tricycle quelques récits passionnants. Reste encore à suivre et à encourager nos « oranges » sur l'Alpsman.

La saison automnale va débiter. Nous disposons à nouveau gratuitement de la piscine du Pontet. J'en remercie vivement la commune d'Ecublens. Rejoignez-nous dès maintenant les lundis et mercredis soir. Dès le début novembre nous irons de nouveau à la salle d'Epenex. J'en profite pour souhaiter à toutes et à tous une bonne reprise et une bonne préparation pour la saison sportive à venir.

Pierre-André

Prochaines dates importantes



29 septembre 2021

Aquathlon découverte
17h30 plage Laviau

27 novembre 2021

Assemblée Générale du Rushteam
Prévue au refuge d'Ecublens

TRAVERSÉE DU LÉMAN

Enrico aime les défis. Après l'Everesting au Mollendruz en juin 2020, il a décidé de traverser le Léman à la nage pour aller boire une bière à Evian.

8h du matin, tout est prêt. La satisfaction de pouvoir me rassurer avec cette phrase constitue en elle-même la moitié du plaisir que je prends pour cette « sortie longue » en natation que je m'apprête à faire : la traversée du Léman—de Lausanne à Évian-les-Bains. Si je m'interroge sur les facteurs qui constituent le plaisir à réaliser un tel défi, la préparation a en effet sa place. Et par préparation, j'entends une façon de faire méticuleuse, presque millimétrée (au moins dans les intentions). Outre cela, pourquoi se lancer dans ce défi ? La traversée Lausanne—Évian a toujours été un peu symbolique pour moi. Cette distance d'environ 13 km n'est pas si extrême (ayant nagé de plus longues distances), mais le Léman on le voit tous les jours : on en fait le tour à vélo, on observe l'autre rive pendant chaque footing au bord du lac... combien de fois me suis-je dit : ce serait cool de le traverser ! À cela s'ajoute l'excitation de défier les dangers réels tels que les courants et les vagues, toujours plus fortes au milieu du lac que celles proche de la rive, et les nombreux bateaux qui circulent.

En arrivant au port des Pierrettes à St-Sulpice, je retrouve Vincent, qui m'accompagnera pendant mon effort : si la nage est libre dans le Léman, la loi prescrit d'être visible, d'être accompagné par un bateau, et de ne pas gêner la navigation de la CGN. Collègue du Centre Sportif Universitaire, Vincent avait tout de suite cru en mon projet et s'était déclaré motivé pour m'accompagner. Ce matin, il est arrivé en avance pour s'occuper du bateau : retirer les bâches, vérifier le niveau d'essence, enlever les pare-battages, etc. J'ai imprimé une photo de la rive d'Évian avec les principaux repères pour s'orienter pendant la navigation. Non pas que ce soit difficile de viser Évian depuis Lausanne, mais ce serait embêtant d'ajouter 500 mètres à une traversée déjà assez longue... et encore plus de nous retrouver sur la trajectoire des bateaux de la CGN !

Pour paraphraser justement la CGN, « L'autre rive n'a jamais été aussi [... lointaine !] ». Une distance de 13 km, cela se prépare avant tout physiquement : avec le Rushteam—en piscine ou au lac—les occasions pour s'entraîner ne manquent pas ! Mais une fois que l'on serait en théorie capable d'assurer une telle distance, où se situe la limite entre l'entraînement physique et l'entraînement mental de nager pendant presque 4 heures ? Si un triathlon offre en quelque sorte la possibilité de pouvoir « checker » une épreuve après l'autre (Swim : ✓ c'est fait ; Bike... ✓, etc.), une longue distance dans n'importe quel sport d'endurance peut faire peur de par sa durée : comment pouvoir tenir—physiquement et mentalement—avec le même geste pendant plusieurs heures ? Personnellement, j'ai alors décidé de partir sur 3 astuces, assez communes dans les sports d'endurance :

1) *Avoir mon « kickass mantra »*. S'il est facile de profiter des paysages en trail ou à vélo, ce n'est pas aussi aisé en natation ! Les pauses pendant la sortie constituent un bon moment pour admirer le lac, la rive, Lausanne, le tout depuis une perspective qui change au gré des kilomètres. En revanche, pendant la nage, je préfère ne pas trop y penser, et ne regarder que le cap que je me suis fixé. De la musique dans des écouteurs waterproof m'est de grande aide pour « entrer dans ma bulle ». Dans ces circonstances, je prépare des playlists ayant un rythme entraînant mais très répétitif. Cela a sur moi l'effet d'un mantra et je sens que tout mon corps se cale paisiblement sur ce rythme.

2) *Segmenter la distance*. La traversée n'est rien de plus que 4 fois une sortie (plus « conventionnelle ») de 3100 mètres, donc à peine plus de 50 minutes, étant donnée l'allure visée de 1'40"/100m. J'ai alors nagé en visant pas plus de ces 3100 mètres en continu pour ensuite m'octroyer une pause, bien méritée, de 4 à 5 minutes, le temps de me ravitailler (avec une pâte de fruit et une gorgée de boisson isotonique) : Vincent sur son bateau est aux petits soins pour gérer cette logistique. À une plus petite échelle, je veux surveiller l'allure et la distance parcourue. Une montre au poignet m'indique en effet la distance parcourue ; pour éviter de céder à la tentation de vérifier beaucoup trop souvent où j'en suis, je m'oblige à le faire ni plus ni moins souvent qu'à la fin de chaque chanson. Tous les 12 coups de bras environ, je soulève la tête pour vérifier le cap et vérifier que les vagues ne m'ont pas trop perturbé dans ma direction ; tous les 3 coups de bras, je respire.

3) *Des body-checks réguliers*. Un mauvais pacing peut nous jouer des tours : s'emballer et aller trop vite peut nous mettre dans le rouge. A contrario, se détendre excessivement et ralentir le rythme peut allonger le temps passé dans l'eau, contre le risque de se refroidir et même de se fatiguer davantage. Ou encore, une douleur qui s'installe, un point de côté, le début d'une crampe : ils représentent tous des risques pouvant potentiellement entraver la bonne réussite. Je réalise régulièrement des body-checks, où je parcours rapidement mon corps, ainsi que ma technique de natation. Par exemple, au milieu du lac l'eau est bien plus froide que vers les bords : malgré la combinaison et une température annoncée de 19°C, je perçois une température bien inférieure : j'ai vite froid aux doigts, jusqu'à la sensation de perte de sensibilité. Cela me motive à tenir un bon rythme et ne pas allonger les pauses.

TRAVERSÉE DU LÉMAN

En 3h30', et 12,5 km au compteur, la traversée Lausanne–Évian est achevée. Dans une interview très récente, la triathlète Katie Zaferes a reporté une phrase que son père lui disait souvent : « Race hard, but most of all have fun ! ». Arriver au bout de n'importe quel défi que vous avez décidé de relever avec le sourire est le meilleur signe que tout s'est bien passé. Je me suis rendu compte après coup que j'étais dans un état de grâce : tout s'est déroulé au mieux de ce que j'avais anticipé. Et au bout du compte, une telle distance en soi n'a sans doute rien d'exceptionnel : avec un bon entraînement, bon nombre des membres du Russteam pourraient s'offrir cela ! Quant à la sécurité, avec une bouée et un bateau suiveur, on est dans les règles. Cette traversée est alors un bel exercice de style : pour se tester, pour valider son entraînement—et ses propres progrès—sur une longue distance. Et finalement, l'objectif en soi rajoute un peu plus de sens aux entraînements au quotidien. Ces entraînements que l'on essaie de réaliser entre deux meetings, sans prendre le temps pour la douche, et après lesquels on se retrouve le soir à 21h à devoir rincer et sécher son équipement dans la salle de bain... ces entraînements qui mériteraient bien plus de kudos que l'exploit de fin de saison !

Lors de la session de natation suivante, que j'aurai l'occasion de faire une semaine plus tard (la dernière sortie officielle de natation au lac avec le Russteam à Lutry), je me rendrai compte de l'état de ma combinaison : pleine de trous (malgré les nombreuses réparations) et déchirée au niveau de l'aisselle gauche, au point de prendre de l'eau, me refroidir et me ralentir. J'étais tellement dans ma bulle pendant la traversée que je ne m'en étais même pas rendu compte. Une autre semaine plus tard, je serai pris dans une chute de groupe à vélo qui me laissera bon nombre de brûlures sur la peau, et qui me forcera à ranger mes affaires de natation pendant plusieurs semaines. Je ne peux qu'être content de ce timing, et me dire que ma saison 2021 se termine sur une belle note. J'ai désormais le temps et le recul pour songer à de nouveaux défis pour 2022.

Enrico



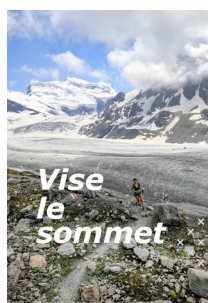
TRAIL DE VERBIER - ST BERNARD

Notre ami belge Robin Hainaut était en échange à l'EPFL et s'était bien intégré avec le club. Il ne manque pas une occasion pour revenir en Suisse faire une compétition et nous rencontrer.

Coucou à toutes et tous,

J'espère que vous allez tous bien ;-) Je vous écris un petit texte pour vous résumer un peu mes 2 objectifs sportifs de l'année qui ne furent pas triathlétiques au sens commun du terme mais, croyez-moi, un trial c'est bien triathlétique aussi dans la gestion de la course : courir – se ravitailler – photographier les vues tout au long du parcours marathonien.

En effet, cette année, en décembre je m'étais dit, "allez, je me lance sur un petit trail sympa en montagne" et du coup, 1 semaine plus tard, me voilà inscrit au Trail Verbier-St Bernard et Matterhorn Sky trail avec au compteur quelques kms d'ascension répartis sur quelques dizaines de km de parcours magnifique.



Premier objectif : Marathon trail Verbier – St Bernard début juillet. J'appréhendais cette course, juste avant de commencer les vacances et également la veille de Belgique – Italie. Le hasard a voulu quand sur l'aller depuis Martigny dans le bus je cotoyais un Italien qui lui se lançait sur la Trans-Alpine. Résultat des courses, respect pour les Italiens qui finalement auront été jusqu'au bout ;-)

Le matin, je me réveille et je me dis, "ah les jambes sont bien là". Je sais que le parcours va être éprouvant car 4km D+ sur 46km de parcours, donc un petit 8,7% en moyenne, ça va se faire ressentir dans les cuisses :-P



Mais autant vous dire qu'une fois parti, vous oubliez tous vos tracas et soucis, et c'est parti mon kiki pour 46km de folie. Première partie du col tout en gestion, 2000D+ en 15km, c'est rude mais ça va. Puis, cette année exceptionnellement on pouvait passer par le petit Mt Rogneux à 3.071m. Juste avant d'atteindre ce sommet, je glisse et je m'ouvre au genou. Mon genou a pris un choc mais ça va encore



bien ... jusqu'à ce que j'arrive au sommet et que je me rends compte que toute ma jambe est en sang. Mais bon, pas de panique les loustiques, le trail c'est également la SOLIDARITE comme jamais, je reçois de quoi me soigner de mes camarades de courses et je repars vite pour ne pas prendre froid. Ensuite j'arrive au prochain pointage pour me faire checker par les Samaritaines ...



Résultat : "Vous êtes entre les points de suture et les strips... Mais on n'a aucun des deux. Mais ne vous inquiétez pas, à l'arrivée ils auront de quoi vous soigner."

Oki du coup, ça me rassure car je peux quand-même continuer sans trop de soucis ... De toute façon, après avoir parcouru 800km pour faire cette course, DNF is not an option.



J'ai du mal dans les descentes, car mon genou s'engourdit, mais je m'accroche et sur le chemin les encouragements et l'ambiance ne manquent pas.

Après 9h de course, j'arrive enfin à Verbier, fier et content de cette première aventure inoubliable et une belle leçon de vie : "In this big world, you're not/never alone".

Pour rentrer, deux samaritaines très gentilles proposent de me raccompagner. Je ne refuse pas, le genou ne me le permettrait pas.

MATTERHORN SKY

Bon du coup pour vous évitez un aussi long discours pour mon second trail, je vais faire plus court.



Deuxième objectif : fin août, Matterhorn SKY, 49km/3.600+, facile quoi ... je sais déjà avant la course que ça ne sera pas optimal. J'ai dormi 5h en moyenne dans ma semaine qui précède et j'ai beaucoup de stress inutile qui s'est installé (oublié mon camelback, inscription non-confirmée, logement non-adéquat, ...). Plein de petits éléments qui additionnés s'avèrent très épuisants.

Le matin même c'est le sprint avec mon papa pour se rendre sur place ... mais bon comme tout bon belge last-minute, j'arrive à prendre le train à Täsch à temps.



Et c'est parti mon kiki, une fois de plus pour 49km cette fois. Cette course se résumera en quelques mots :

SOLIDARITE – CONVIVIALITE – FATIGUE – QUESTIONNEMENTS/RESSOURCEMENT – DEPASSEMENT.



En arrivant à l'arrivée, après 8h..., je vois mon papa qui est fier, ainsi que toute ma famille qui m'a suivi ainsi que mes amis belges, suisses et français de près ou de loin. Les petits mots et messages d'encouragements affolent ma messagerie, je suis un athlète comblé et heureux. Je suis venu crevé, je repars ressourcé et plein d'énergie transmise par vous tous qui m'avez accompagné de près ou de loin sur cette aventure. C'est avant tout pour ça qu'on se lance dans le sport, pas vrai ? ;-)

Donc voili voilou, je vais m'arrêter ici je pense. Encore un tout grand merci à Gianna pour m'avoir proposé d'écrire un petit mot dans ce Tricycle. C'est un honneur pour moi et j'espère ne pas m'être condamné pour la prochaine édition avec mes longues phrases et texte :-P



Je n'en dirai pas plus, sinon je n'aurai plus rien à vous raconter l'an prochain à Porrentruy.

J'espère sincèrement très vite vous revoir tous prochainement sur Lausanne ou Porrentruy ... ou ailleurs ;-)

By the way, avec tous les renforts belges du club (Marielle, Thibo et Estelle), on sera bientôt en mesure de pouvoir proposer un stage TRI aux quatre coins de notre belle Belgique.

Big kiss, vous me manquez très fort ainsi que les longueurs de 16m au Pontet et ses fameux 200m : diminuer nombre de respirations tous les 50m (#pureplaisiravecPA) :-P

Robin

#Belges&SwissSpirit #RushtiForEver

Après une année 2020 famélique du côté des compétitions, un début tardif en 2021 (Triathlon Vallée de Joux, Swimrun Vallée de Joux, Swim Star Nyon), se profilent les triatlons longue distance pour lesquels les inscriptions avaient été reportées. Pour moi, cela signifie deux distances ironman dans la même année, en plus sur parcours montagneux (une double première!). Très vite l'évidence s'est imposée : l'Embrunman sera une préparation pour l'Alpsman.



D'autant plus que les mesures sanitaires annoncées pour l'Embrunman sont contraignantes : interdiction de courir en zone de transition ; pas d'échange de gourde aux ravitaillements, obligation de poser pied à terre et de faire la file pour la remplir ; en tout temps, garder une distance d'un mètre avec les autres, sans oublier qu'à vélo c'est 12m et 10m en course à pied avec le concurrent devant soi. Le non-respect de l'une ou l'autre des mesures est assimilé à du drafting (1^{ère} pénalité = 5 minutes ajoutées au temps final, 2^e = disqualification).

Ajouté à cela un organisateur omnipotent, qui met à disposition deux règlements, parfois contradictoires, une préfecture qui ne se décide pas à confirmer la course ; tous les ingrédients sont réunis pour sortir de la course avant même d'y entrer... En y allant en voiture avec Philip, on a hésité un instant quand on a vu la sortie pour le parc Walibi...

Pourtant, dimanche matin, le réveil sonne bien à 3h30, ça pique... mais pas le temps d'y penser. A l'entrée de la zone, on nous reprend la température, la 3^e fois en deux jours ! Apparemment, ni la fièvre du samedi soir ni celle de la course ne m'a atteinte...

Peu après 5h45, le départ est donné de nuit. C'est sûr : c'est parti ! La 1^{ère} vague (sur 3) est composée des femmes et des V4-7, ce qui donne l'avantage de bien distinguer le point lumineux à suivre, mais pas du tout les concurrents autour... Vous imaginez ce que ça peut donner... Au bord du plan d'eau, un monde fou crie, encourage, cherche 'son' athlète, tout cela dans le respect le plus strict des mesures sanitaires (ou pas...). J'essaie d'avoir une nage aussi économique que possible, la journée s'annonce longue, chaude et venteuse. Qu'à cela ne tienne : j'ai envie de profiter, de prendre du plaisir et de l'expérience sur ce type de parcours. A la sortie, malgré l'interdiction, je vois les hommes courir, personne ne leur dit rien, j'en fais de même. J'entends que je suis 9^e féminine, pas mal...

A vélo, les cuisses brûlent d'entrée et je mets cela sur le compte de la transition. Au milieu des « Allez Cendrine » (le prénom est inscrit sur le dossard - au fil de la journée, je m'appellerai Catherine ou Clémentine...), je reconnais une voix, celle de Gaspard, notre supporter du jour et ça fait plaisir ! Après un rapide regard sur mon compteur, je me dis qu'il va falloir se calmer un peu... les watts explosent, les quadriceps avaient bien raison... Rythme tranquille, je me fais dépasser par deux filles - 11^e, puis en repasse une 10^e... euh je ne vais quand même pas faire ce genre de calcul toute la journée... Dès lors, j'arrête.

Peu après, j'entends « faut profiter de la vue » quand Philip me passe en mode balade avant de filer, pas comme une fusée pour une fois... C'est vrai que le lac de Serre-Ponçon est magnifique au lever du soleil ! Retour sur Embrun, première boucle faite en 1h39 contre les 1h40 prédits par Philip (ah ces prévisions ;-)). Avant de rejoindre les balcons de la Durance, en bifurquant, une foule compacte crie, encourage, j'ai le sourire jusqu'aux oreilles et j'en frissonne. Wouahhh ! Je suis au km 40, va falloir se reprendre...



Le parcours passe, j'ai pris mon rythme : boisson, barres, pas de raison de dévier... sauf que j'avais oublié que de l'eau pouvait être utile... Priorité avant les dix derniers kilomètres de l'Izoard qui sont en plein cagnard : remplir ma gourde d'eau. Opération réussie ! Je peux maintenant m'arroser tout en reprenant du monde... Arrivée au sommet après 4h44'08, soit 52 secondes avant la prévision de Philip (pfff toujours ces prévisions...), je récupère mon ravitaillement et me lance dans la deuxième partie. Chouette, le vent tourne, je vais l'avoir dans la figure sur le retour aussi ! Un petit passage à vide vers le km 120 mais pas le temps qu'il s'installe, il faut se préparer aux difficultés suivantes. De petites côtes nous attendent dont celle de Pallon, qui porte bien son nom (1,6km à 14% au km 140), les balcons de la Durance et Chalvet (6km à bcp trop de % au km 179) pour enfin revoir la zone de transition. La partie vélo a été gérée en mode hyper positive, en essayant de rester aussi fraîche que possible, j'ai encouragé des concurrents, je savais que des moments seraient difficiles, mais, après la course, je n'en ai pas souvenir (c'était où la tarte aux pommes ?). 8h11 de selle, il est temps de changer de position. A noter que la prévision de 8h45 en a pris un sacré coup sur la 2^e partie.

Assise sur ma chaise en zone de transition (ici, chacun a sa propre chaise), un kiné me demande si tout va bien, si j'ai besoin de quelque chose. Rapide check : un peu mal à la tête, fatiguée, mais pas de douleur musculaire, rien ne tire (euh...). Quand je lui réponds « juste besoin que ça s'arrête, mais ça, c'est dans 4h », il n'a pas l'air convaincu, moi qui pensais faire un peu d'humour. Finalement, il me laisse après lui avoir dit que j'avais déjà fait des ironman par grosse chaleur... Pendant ce temps, j'ai enfilé mes running avec carbone et m'attends à voler comme sur les courses précédentes. Je me réjouis. C'est le moment, je me lève, commence à courir et là : rien ! La mise en route est difficile, je croise Gaspard, lui lance un « ça va être compliqué ». Je suis au km 2. En principe, je prends du coca uniquement après le semi-marathon, là j'ai commencé de suite... je m'oblige à prendre mes gels ; le sucré passe difficilement, mais sans, c'est la fin... Il y a un moment où il faut juste faire ce qu'il faut parce qu'on sait que c'est ce qui est « juste ». Seul écart : un tuc au début du 2^e tour (sur 3) pour changer et me refaire un moral. Juste avant, j'avais croisé Philip, marchant en sens inverse, qui a été contraint d'abandonner - décision difficile, mais parfois la plus sage... Heureusement, la récup s'est bien passée vu le résultat sur le L de Vesoul deux semaines plus tard ;-)



©Cendrine G.

Je poursuis à un rythme inférieur à ce que je voulais, tant que j'avance... et m'autorise à marcher dans les parties raides de la côte Chamois. Au 3^e tour, je dois en plus gérer les mollets et ischios à la limite des crampes, je remercie les bénévoles à chaque fois que c'est possible et encourage ceux que je dépasse. Le passage au centre d'Embrun me redonne à chaque fois le sourire : le bruit est (me paraît) énorme ! Sur le plat suivant, un spectateur me lance « jolie foulée » - à ce moment-là, j'ai quand même de la peine à le croire... Il me reste un petit 6-7km pour aller passer cette ligne. Après 13h43'40 d'efforts c'est le soulagement !

J'ai le sentiment d'avoir fait ce qu'il fallait, d'avoir bien géré la course pour une triathlète moyenne malgré le vent et la grosse chaleur. Le plus important est d'avoir franchi la ligne (sans bobo), ce que beaucoup n'auront pas eu la chance de faire...

Après un peu de récup et un massage, je retrouve Philip et Gaspard. Juste avant de monter dans la voiture, je pose la question : « Au fait, je fais combien ? ». 9^e en sortant de l'eau, un spectateur m'a annoncé 15^e au km 180 à vélo, un autre 12^e au km 182 et difficile de savoir sur le marathon vu les 3 tours et les 2 pauses... J'apprends alors mon top 10 et la 3^e place vétérans ! Le lendemain, j'ai ainsi le plaisir de (re)goûter aux joies d'un podium sur cette distance, une cerise sur le gâteau (d'anniversaire) très émouvante.



©Cendrine G.



Podium vétérans derrière la légende pro Carrie Lester (3^e victoire au scratch)

Au final, la course s'est déroulée presque normalement : une organisation au top, des bénévoles aux petits soins et des spectateurs qui ont mis l'ambiance ! Par contre, il peut devenir agaçant (!) que des accompagnants fassent une grande partie du parcours vélo (quitte à rouler à 3 de front par moment) ou du parcours à pied (jusqu'à 4-5 personnes, parfois à vélo) juste pour accompagner ou parce que l'athlète ne va pas bien...

Un grand merci à Gaspard, notre supporter du jour sur place, ainsi qu'à tous ceux qui nous ont encouragé et suivi à distance ! Vos messages, encouragements font toujours plaisir !

Au plaisir de vous retrouver pour partager les entraînements, les camps et les discussions/conseils ;-)

Cendrine



Retour sur la distance reine, un peu plus de deux ans suivant le temps canon de Kalmar 2019. Après une bonne perf sur Rapperswil, de loin mon record sur le parcours, j'ai à cœur de sortir une grande course à Thun aussi, devant beaucoup de spectateurs connus. Les températures s'annoncent au final plus chaudes qu'envisagées encore une semaine avant la course, et proches de l'idéal voire légèrement au-delà pour ma part.

Peu de nervosité pour une fois dans la semaine de tapering. Je me sens prêt. On discute encore le peaufinage du plan nutrition, les objectifs temporels en simulant le parcours sur bestbikesplit, etc. 8h50 est mon objectif, avec 52 min de natation, 4h50-55 de vélo, 2h55-3h de marathon.

Le matin de la course, le soleil est encore caché derrière les montagnes, et l'air se réchauffe gentiment, alors que l'on se place dans le line-up. L'eau est agréable à 18.4 C. Le parcours difficilement distinguable avec mes lunettes teintées. J'apprendrai de plus après l'arrivée qu'il manque les bouées de virages, le bateau les amenant étant en panne. Les bouées placées sont uniquement les petites de direction, et sur 3 km au lieu de 3.8 km.



Le départ est donné sans coup de pistolet (aussi dans le bateau en panne ?), avec le speaker annonçant 'go, go' seulement. Le sol restant très peu profond sur une longue distance, je me lance dans les sauts de dauphin que PA nous a appris il y a 15 ans. Et voilà qu'après 100 m de course je suis en tête de l'Ironman. *STOP THE COUNT*. Surréal. À ma gauche comme à ma droite, deux pointes avec des nageurs rapides se forment, puis me rattrapent. Moi qui ai parfois de la peine à tenir les bulles du premier groupe, surtout après 100 m en surrégime, je suis bien content d'avoir un peu de marge cette fois-ci. Je vois Jan van Berkel, Daniel, quelques autres, puis m'accroche autour de la 10^e place. Le rythme est juste bien pour que je tiens en glisse. Je regarde souvent devant pour m'assurer qu'aucun trou ne se forme. Le ballon rouge du kayak de tête reste toujours à 15 m, pas de soucis à se faire. Le groupe ne s'étire pas vraiment, il semblerait que personne ne tente de s'échapper. A la deuxième bouée je prends un gros coup dans les lunettes, qui me vaudra un œil au beurre noir, mais j'ai même le temps de les remettre pour éviter de perdre mes verres de contact. Au final je suis presque mieux tranquille en queue de groupe qu'à lutter devant... Ma montre sonne à peine 2.5 km qu'on vire déjà sur le port. Je tente de reprendre 2-3 places mais remarque assez vite que ça me coûterait trop d'efforts. Sortie de l'eau en premier pack donc (39 min), devant un port bien rempli de spectateurs, ça donne de l'adrénaline pour monter sur le vélo !

Après une transition sans accrocs, me voilà donc à la mount line juste à temps pour voir Jan droit derrière Daniel. Pas ma meilleure montée, et dans le virage qui suit c'est Joe Skipper qui est dans ma roue. Phil avait raison, quand une semaine avant il me demandait si je sortirai entre les deux. Mais il ne pensait sûrement pas si proche... Deux petits kilomètres de plat, avec une pointe à 336 W et 49.2 km/h derrière Joe, et je me dis que je ferais mieux de laisser partir le groupe. Ruedi Wild passe encore en chasse, mais très vite je me retrouve avec Daniel uniquement. Le parcours est exigeant, avec très peu de vrai plats ensuite,



mais les pentes sont rarement plus que 6%. Ça reste roulant. Parfois je passe devant, parfois je suis Daniel à une distance légale, mais qui donne un boost mental et léger bénéfice draft quand même. Beau revêtement, descentes faciles, les kilomètres défilent. Mais le compteur indique aussi qu'on est plutôt optimistes. Ronnie Schildknecht et un groupe de 4 nous rattrapent juste avant la longue montée, kilomètre 42, mais je refuse de faire plus que 300 W sur 18 min. Il me semble que Daniel aurait bien tenté, mais presque un peu tard, et une fois le trou fait c'est impossible. Ils disparaissent très vite à l'horizon. Au point le plus haut, après 62 km, mon compteur affiche 264 W moyen, soit bien plus que ma moyenne anticipée entre 240 et 250 W. La descente permet de bien récupérer, et d'arriver déjà sur la fin du premier tour. 2h25, 254 W. Encore en forme. Daniela Ryf ne semble pas loin, mais y'a un énorme trou devant. C'est fou comme ça roule vite sur PRO.

Un Français nous dépasse, il fait le trou dans la montée, mais descend pas si vite que ça derrière. Je me lance donc dans une chasse et ramène Daniel aussi sur lui. On peut profiter un peu de son rythme. Sur la descente rapide, je laisse malheureusement quelques mètres que je dois combler ensuite. Daniel lui semble confiant à 90 km/h (moi mes 84.4 km/h m'ont suffi). Au kilomètre 124 Daniela nous reprend, à peine plus vite que nous. Surtout dans les montées. Les plats sont faciles à suivre. Une moto d'arbitre, un photo-

graphe, la vidéo pour Facebook live, et la voiture de directeur de course derrière. Seule mais bien accompagnée. On reste avec elle jusqu'à la fin. Parfois un peu moins de puissance en faux-plats descendants, parfois je m'accroche quand ça monte raide. Je me concentre sur bien manger mes gels, et boire mes boissons chargées en sucre. Peu de liquide total à vrai dire, mais le frais du matin (selon le Garmin, 10 C en montant sur le vélo, 23 C à la fin) me donne presque plus besoin de faire pipi que de boire. Me réjouis du marathon. Rarement descendu aussi frais du vélo sur iron. Dernière ligne droite, Daniela se prépare des gels à 2 km de la fin. Je profite pour dépasser (après avoir fait un signe à la moto qui faisait du blocking sur le milieu de la route...). 4h47, 249 W. L'effet groupe a bien valu la peine.



Après une transition moyennement bonne, je pars sur le marathon à côté de Daniel.

Nos ambitions ne sont pas exactement les mêmes toutefois, et je commence sur des bases très élevées. Trop peut-être. Je me dis que je dois ralentir un peu. Et une autre partie de moi me dit que je n'ai jamais vraiment tenté sur full la même chose qu'à Rappi, ce qui m'a alors mené à ma meilleure course depuis très longtemps. Tentons quelque chose entre deux. Pourquoi pas viser 2h50-55 ? Il y a à nouveau beaucoup de monde sur le parcours, ça fait plaisir. J'ai bon train. Je me sens vraiment bien. Ronnie en ligne de mire, et je le reprends sans problème après 8 km. Passage en ville, retour sur le stade. Un bon tiers de fait en 57 min. Reste plus qu'à tenir. Et tenir sera dur. En effet, dès la moitié les muscles des cuisses durcissent, les pas deviennent plus durs, la chaleur plus marquée, l'énergie manque. Peut-être les kilomètres à l'entraînement manquent aussi. Toujours est-il que j'abandonne vite l'objectif de s'approcher des 2h50 pour plutôt espérer rester sous les 3h. Je serre les dents. Les pas se rapetissent. Je fais une pause pipi (ma première en compétition !), et marche ensuite une ou deux aid-station pour pouvoir manger quelques gels de plus que prévus. Je croise Jamie qui semble presque remonter sur moi (avec un tour de retard) ! Il faut s'accrocher. Et pour ça le parcours de Thun est rude :



des petits virages, chemins serrés, du gravier, des ponts en bois pas 100% stables. Mais il est aussi grisant : plus de bruits qu'à Zurich, le paysage change vite, passablement d'ombre, des ravitos très fréquents. On peut aller d'un endroit à l'autre. Sans penser qu'il me reste 10 km à souffrir. Nicole semble sourire, pourquoi pas moi ? Daniel semble courir, un peu en souffrance aussi, mais il y arrivera à cette ligne. Le plus vite sera le mieux. PA lui m'encourage pour aller chercher les 8h30. Je n'ai pas vraiment la tête sur un chrono, d'autant que la nata-tion était si courte. Mais je suis encore bien dans mes estimations, même si on rajoute 13 min pour le manque de distance. Allez JC, « bring ihn hei ». Je semble avoir oublié combien il faut la vouloir, cette ligne. Et puis elle s'approche. 8h33, à bout de forces. 3h03 de marathon, en limitant la casse. Super content !



Les autres arrivent ensuite les uns après les autres, Daniel un peu gêné par son talon d'Achille mais qui boucle sous les 9h quand même, Jamie qui va chercher la victoire amateur et le slot Kona à pied, Nicole et Thibaud finishers avec le sourire ! C'est quand le prochain ?

Jean-Claude



9

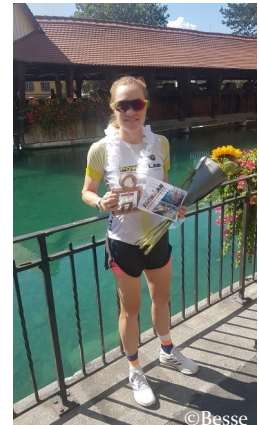
Daniel



Nicole



Thibault



Jamie

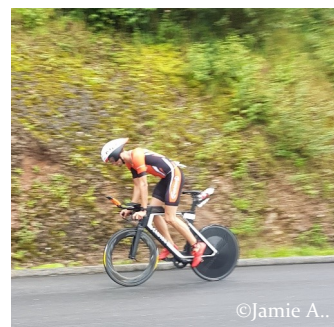


Super-dreamer

Un beau matin du mois d'août se leva un mini super-héros dans l'intention de conquérir Rapperswil. Ni le froid, ni la météo maussade n'auront raison de sa motivation, se dit-il en prenant son déjeuner dès le lever comme à son habitude. Ni une, ni deux, il embarqua dans son transport hypersonique qui le mena sur le lieu central d'engagement. Vérifiant son matériel avec ses bienfaiteurs acolytes, il ne sentit ni pression, ni soulagement, juste l'impression d'être là où sa mission commence, là où cela vaut la peine de sortir la cape néoprène au-dessus du sous-vêtement trifonction.

Comme première épreuve, il eut alors à se débattre des courants dans une masse non-uniforme de pieds et de mains. Si celle-ci se trouva fort dense au départ, le protagoniste sentit impuissant la mousse blanche se dissoudre, laissant place à une belle surface miroir déserte. Bien loin de se sentir seul, les efforts continuèrent incessamment jusqu'à rejoindre une plage fortunée mais tout aussi dépeuplée par l'absence étrange de spectateurs.

Son engin retrouvé, le héros moderne pu mettre la vitesse supérieure dans la poursuite du jour. Allongé pour fendre le vent, il s'élança tout d'abord hors de la ville à toute vitesse. Dès la rencontre avec quelques autres bonshommes de son genre, il commença à prendre de la hauteur pour gagner une vue d'ensemble de la situation. Il se sentait bien, même s'il ne lésinait à aucun moment sur les efforts. De la force, il en avait, et aussitôt rejoint par son frère pour un court passage de contrôle en ville, il avait également la motivation et l'assurance nécessaire. Un deuxième tour s'imposa donc de rigueur, mais cette fois-ci en petit groupe.



©Jamie A..

Daniel



©Jamie A..

Nicole

Tout vu, tout surveillé. Oui, mais en tant que gardien de la petite ville, il lui fallait bien faire un tour au plus proche des habitants. Ainsi, les deux frangins posèrent leurs engins en même temps et donnèrent de leurs jambes pour finir leur journée à pied au travers des ruelles et sentiers. Boitillant de douleurs, la course étant son talon d'Achille, notre athlète perdit contact avec le frère et dû se résoudre à finir sa vadrouille seul. Mais bien que dépassé régulièrement par d'autres surhumains, il ne perdit point contact avec sa ligne d'arrivée à lui.

C'est moyennement content de sa performance du jour qu'il remit le masque qu'on lui tendit, masque chirurgical cette fois-ci, car ses aventures continuent non dans son rêve mais dans le monde réel d'aujourd'hui.



©Jamie A..

Jean-Claude

Daniel

Impressum



Rushteam Ecublens

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

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Gianna Besse