

Edito :

37e tricycle.

Reprise normale des activités et cerise sur le gâteau, le succès du camp d'entraînement de Pâques à la Ferme du Bonheur avec une belle météo printanière!

Bonne saison à tous

Gianna

Dans ce numéro :

Marathon de l'Engadine 2

70.3 Lanzarote 3

Camp Porrentruy 4-5

Camp en Andalousie 6-7

Le Mot du Président

Après deux ans perturbés par le COVID nous voilà à la porte d'une saison qui s'annonce « normale ». En apparence en tout cas. Les entraînements peuvent se dérouler comme prévu, plus de limitations, pas de restrictions, fini les contrôles des pass sanitaires, ... enfin !

Côté entraînement nous avons une piscine toute rénovée que la commune nous met toujours gratuitement à disposition, un grand merci pour cette aide précieuse. Pour le renforcement musculaire à la salle d'Epenex nous avons investi dans des instruments de torture choisis soigneusement par Kristina. Le vélo et la course à pied ne sont à mon avis pas encore retourné à la normale. Dans l'ensemble nous manquons de kilomètres dans ces disciplines. Cela me semble en partie dû au manque de camp d'entraînement que nous faisons usuellement en Espagne et qui cette année n'a pas eu de succès. Difficile de se remotiver après cette pause COVID.

Une bonne nouvelle : sur ce week-end de Pâques nous avons eu un magnifique séjour à la Ferme du Bonheur de Porrentruy. Comme toujours un super accueil chaleureux par Gabi et Stéphanie, des conditions optimales à la piscine municipale, des parcours vélos exigeants mais dans des splendides décors et sous le soleil. Re-

tour bien fatigué. Une déception par contre, le peu d'intérêt pour le TDFO que nous avons finalement annulé.

Côté compétitions, le COVID a à mon avis laissé des traces. Je sens moins d'intérêt de nos membres pour y participer. Il faudra reconstruire. Cet automne de nombreuses personnes se sont inscrites au Rushteam, nous devons les intégrer et certainement se recentrer sur des compétitions plus abordables et locales : les 10 et 20km de Lausanne, le tri de Préverenges, ... Je compte aussi sur les sorties vélo du jeudi soir pour reformer un peloton et sur la natation au lac pour souder le groupe.

La saison 2022 se profile : il reste de la place pour le camp en Provence (Rochevade), sortie club à Obernai. Je compte sur une forte participation (comme athlète ou comme bénévole) au tri de Préverenges. Les plus performants se lanceront sur des semi ou des ironman Thoun, Rapperswil, ... ou sur le swimrun Ötillö. Je vous souhaite à toutes et tous une bonne saison et surtout beaucoup de fun.

Pierre-André

Prochaines dates importantes



5-6 juin 2022
19 juin 2022
23 juin 2022
26 juin 2022
10 juillet 2022
7 août 2022

Tri Obernai ou Half Doussard
Triathlon de Préverenges
Aquathlon Rushteam
Triathlon Vallée de Joux
IM Thun
Triathlon de Nyon

Notre Président Pierre-André rêve toujours de nouveaux défis. Les enfants en ont profité pour lui offrir l'inscription au Marathon de l'Engadine à ski de fond.

En 1991, pour mes 30 ans, un ami poloïste m'avait lancé un défi : faire avec lui le marathon de l'Engadine en style classique, à l'époque c'était obligé ! Ni une ni deux, nous nous inscrivons et lançons une bonne préparation. La semaine avant la course, regain de chaleur, les lacs ont dégelé ! Course annulée ! Grosse déception ! Mais j'ai reçu la médaille sans faire d'effort !

30 ans plus tard, nouveau défi, par mes enfants cette fois : faire vraiment l'Engadiner ! et pour mes 60 ans ils m'offrent l'inscription 2022. Reste à m'entraîner en conséquence. Heureusement il neige en début d'hivers et je peux aligner quelques sorties dans le Jura avant Noël. Gianna nous organise un séjour à Davos pour nouvel an, je vais m'équiper à neuf pour l'occasion. Le premier jour ce sera test de ski, en style classique, on ne se refait pas. Je trouve finalement mon bonheur et ce sera avec des skis tout neuf que je vais pouvoir glisser toute la semaine.

Un marathon c'est 42km, donc j'aligne plus de 40km tous les jours ! Même si la fatigue s'accumule et que certains muscles inconnus me font souffrir. Ce sera ainsi tous les week-end jusqu'à la semaine avant la course. Là je commence à m'inquiéter : on fait comment pour les dossards ? Heureusement Nicole a tout prévu ! Vendredi départ pour St Antönien. Samedi, journée rétro sur la mini-piste du village, faut bien se détendre un peu ! Le soir on estime les températures : sûrement une piste gelée et rapide, Nicole nous farte les skis, on est des pros !

Dimanche levé 5h pour prendre le train direct pour St Moritz. Là il faut monter dans les bus et il y a une longue file ! Je peux démontrer mes talents à me faufiler ! Arrivée à Maloja, faut passer au stand Toko pour qu'une « schöne Blondine » nous refile nos dossards (organisation spéciale Nicole). Moi j'ai tout le temps, je pars une heure après les jeunes. 9h35 c'est enfin mon tour.



Je me mets sur le côté gauche et j'espère qu'il y aura des traces pour le style classique. C'est parti, et oui il y a de belles traces pour moi, mais à droite ! Je dois traverser tout le peloton des skaters. Le soleil brille sur toute la région, c'est simplement splendide mais la neige est fondante et ça glisse mal ! tant pis on est tous à la même enseigne. Passage au ravito de Sils, on nous annonce en direct le sprint final entre Cologna et Furger. Dans ma tête je me dis « tant pis, je ne pourrai pas les rattraper ! » Je fais la course avec une jolie demoiselle, elle me dépasse, je la rejoins, ça continuera ainsi jusque à la montée du tremplin de St Moritz. La ça bouchonne ! et c'est peu dire ! Je peux de nouveau démontrer mes aptitudes à me faufiler, la demoiselle ne me reverra plus !

Montée derrière St Moritz, en style classique je vais plus vite que la plupart des skaters. Ça fait vraiment plaisir. Descente dans la forêt sur Pontrésina ! Il y a 4 traces séparées par des murs de neige, impossible de contrôler quoi que ce soit ! faut juste suivre et espérer ! Surprise le jour du marathon ils coupent les voies et font un pont de neige au-dessus des rails du train. Pas besoin d'emprunter le mini-tunnel. À Pontrésina, les difficultés techniques sont passées et j'ai bon espoir de mettre moins de 4h. Le soleil brille fort maintenant et ça glisse de moins en moins. A La Punt je réalise qu'un marathon c'est 42km mais que l'Engadiner c'est 44.5km ! ils ont rajouté un détour ! Je finirai en 4h08. Heureux de retrouver Daniel, Nicole, Jean-Claude qui m'attendent depuis longtemps. Enrico était aussi de la partie. Bravo tous finisher !



Un petit ravito, une bière, une médaille cette fois vraiment méritée et on saute dans le train pour rentrer directement à Lausanne. Vraiment content de cette compétition dans un merveilleux coin de pays, sous le soleil et avec les jeunes.

Beau cadeau pour mes 60 ans. Un grand merci.

Pierre-André





70.3 IM LANZAROTE

Pauline Eyrard est arrivée au club à l'automne. Peu après elle nous annonce qu'elle s'est inscrite à un triathlon, celui de Lanzarote. Pas le plus facile pour une première expérience.

Un semi ironman ? Impossible ! Voici ma 1ere pensée un an plus tôt. Je n'avais jamais couru plus de 10km, ou nager plus de 200m de natation en continu en crawl. Et pourtant après avoir rejoint le Rushteam, voilà que je m'inscris au semi ironman de Lanzarote. J'ai réalisé ce défi avec 4 autres amis et j'ai adoré.

Débutante dans ce genre de course, Je n'étais pas très bien préparé, je ne savais pas boire ni manger sur mon vélo, 3 jours avant la compétition, je ne savais pas changer ma roue en cas de crevaison et pourtant je l'ai fait !! Donc rassurez-vous tout est possible, le plus dur est de se lancer dans l'aventure !



L'entraînement n'était pas toujours facile surtout en hiver avec le vent, le froid et le covid, cela ne m'a pas facilité tous les entraînements. Faire partie d'un groupe m'a beaucoup aidé, j'étais heureuse de faire partie de la RushTeam.

Au cours des entraînements, j'ai vraiment découvert le plaisir de faire du vélo, j'ai découvert des paysages incroyables, eu le temps de faire le tour de mes pensées et refaire ma vie après ces heures infinies sur mon vélo.

J'ai également appris à parcourir des distances longues en courses et vraiment apprécier la course à pied.

Et pour finir, je sais maintenant nager le crawl sans respirer tous les 2 battements !!

Lors de la course tout s'est très bien passé. On a été chanceux pour le temps, le vent n'était pas trop intense. De ce qui est de l'épreuve, la transition vélo/course était la plus dure, la motivation était un peu redescendue au départ de mon semi, mais au 10km la motivation remontait progressivement. J'ai eu le plaisir aussi de tester mes compétences pour changer la roue arrière durant la partie vélo de la course mais je m'en suis bien sortie. Je pourrais vous en parler des heures mais c'est vraiment une expérience à vivre alors n'hésitez plus !!



Mon objectif était de réaliser ce défi sans objectif de temps particulier, mais maintenant que je sais à quoi m'attendre j'ai envie de recommencer et cette fois en étant bien préparée :P

Voici quelques photos pour vous faire vous aussi rêver !! »

A Bientôt

Pauline



Alexandre Herbert, notre représentant des membres actifs est au club depuis un moment, mais à cause des restrictions dues au Covid, il n'avait jamais pu participer au camp. Voici ses impressions.

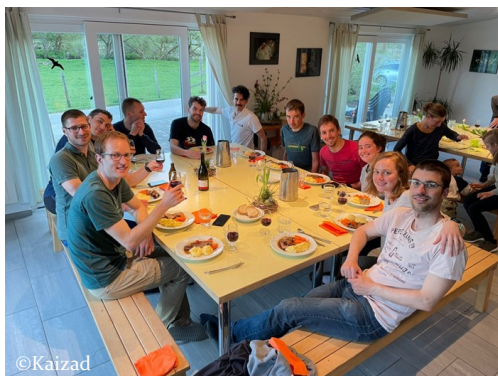
J'ai rejoint le club en 2019, 3 jours avant l'AG. Autant dire que je n'ai pas mis longtemps avant d'entendre parler des différents camps, le premier du calendrier étant Porrentruy. Et pourtant... 2 années durant, j'ai dû patiemment écouter les anecdotes croustillantes sans pouvoir me faire ma propre expérience, Covid oblige. 2022 est donc, enfin, l'année de la grande découverte. Mon premier Porrentruy.

Ça commence le mercredi soir avec les préparatifs. Un petit tour sur MeteoSwiss : soleil, 20°C. Suivi d'un petit tour sur le forum pour parcourir la check-list de Daniel (datant de 2016) : veste de pluie, surbottes, bonnet en laine, ... Je vais finir par croire que les récits autour des conditions fraîches et pluvieuses à Porrentruy ne sont qu'un mythe entretenu pour effrayer les rookies. ☺

Jeudi midi : c'est parti pour 5 jours de camp. Un peu insouciant, je prenais la direction de Porrentruy à vélo. Une mise en bouche savoureuse en compagnie de Enrico, Joel et Josué. 6h plus tard, nous arrivons à la ferme du bonheur. Rencontre avec Stéphanie et Gaby. Les russteamers arrivent progressivement. Après 2 (ou 3) assiettes de pâtes, direction le dodo. Il faut ménager sa monture. A ce qui paraît, les 4 jours qui arrivent seront éprouvants. Éprouvant comme la guerre des ronflements qui commence cette nuit-là dans le dortoir. Et je crois bien que j'ai gagné la première bataille. Enrico pourra en témoigner.

Vendredi, Samedi, Dimanche : 3 jours d'entraînement, de cohésion, de soleil, de cakes, de chocolat, de bonne ambiance sauce Kaizad, de courbatures parfois aussi.

Pour les lève-tôt, les hostilités commencent dès 6h45 : un réveil musculaire aux aurores emmené par PA. Quelques km à trotter. Le temps pour les jambes de se souvenir qu'elles n'ont pas passé la veille dans le canapé. Et le moment pour l'estomac de réclamer son dû. Les tartines au Nutella vont bien passer au petit-déj.



A 9h, direction « faire trempette » à la piscine... des Tilleuls évidemment (N'est-ce pas Robin ?) 25m, 3 couloirs. Jean-Claude qui règle l'allure. Derrière on tient comme on peut. 12km sur 3 jours, agrémentés le dernier jour des traditionnels sprints et d'un match de Water-Polo. De quoi se donner bonne conscience pour engloutir, une fois n'est pas coutume, 2 (ou 3 ☺) assiettes de pâtes au pesto le midi.

Après le repas, petite sieste et c'est déjà le moment d'enfourcher nos bicyclettes. 4 sorties sur 4 jours pour découvrir le Jura dans toute sa beauté.

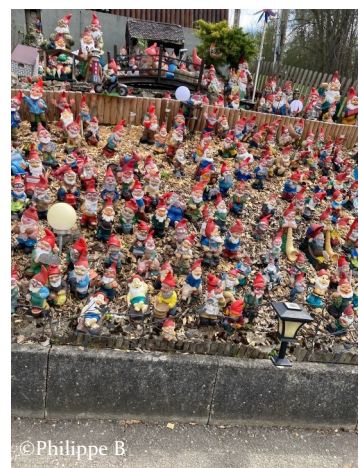
Vendredi, Matthieu appuie tellement fort sur les pédales après son attaque qu'il fait éclater son tubeless. Allez comprendre... et lorsqu'il faut boucher le retard sur le groupe de fuyards après la réparation, pas le temps de faire du tourisme et de prendre le « dinosaure » en photo.

Samedi, apparemment il y aura des nains dans la montée. Trop occupé à chercher ma route dans le village, je rate les fameux « nains ».

Dimanche, c'est sortie montagne. 4-5 petits cols au menu. Et un final au soleil couchant, avec des paysages à couper le souffle (et des jambes qui commencent à piquer, accessoirement).

Lundi, c'est l'heure de clore avec le traditionnel match face au GS Ajoie. Une belle partie de manivelles dans les gorges du Doubs, entre Saint Hippolyte et Glère. Malgré tous nos efforts, à l'arrivée, ce sont les locaux qui gagnent. A charge de revanche en 2023.

Le vélo à Porrentruy, c'est aussi une affaire de sprint, ou chacun peut tenter sa chance (même si c'est mieux de savoir que la pancarte est à 300m et pas à 3km ☺). Et à ce petit jeu, la « flèche à abattre », c'est Matthieu. Alors quand Kaizad établit une stratégie aux petits oignons pour mettre un terme à cette hégémonie, tout le monde est mis à contribution. Il faut lancer le sprint pour



Kaizad et bloquer la progression de la flèche.

Pari raté. Il faudra affiner tout ça pour l'année prochaine. On compte sur toi Kaizad !

17h. Fin de la sortie. Il est temps de passer au dernier acte sportif : un enchaînement de quelques km, à la carte. Les russteamers envahissent LE sentier qui rejoint la ferme à la ville. Certains en profitent même pour s'évader et prendre un peu de hauteur en grim pant dans la forêt.

18h : cette fois il est temps d'aller à la douche et de passer aux choses sérieuses. Porrentruy, c'est aussi et avant tout la convivialité. Prendre le temps de profiter d'une bière... au soleil (eh oui !!), engloutir des parts de cake faits avec amour par les russteamers, partager une pizza à Alle le vendredi soir. Et si l'envie de filer au lit à 21h vous prend (vous avez dit fatigués ?), l'organisation d'un quiz musical garde le groupe éveillé et ambiancé.

En fin de compte, 5 jours sportifs de cohésion qui sont passés très vite. Un grand plaisir pour moi d'avoir pu, enfin, découvrir la ferme du bonheur et les traditions d'un camp de plus de 20 ans d'âge. Me voilà de retour à Ecublens, des souvenirs pleins la tête, et les yeux déjà tournés vers le prochain camp à Rohegude.



Alexandre

Tytti Heinonen, qui a déménagé dans le Jura, est toujours fidèle au Russteam. Elle est aussi à sa première participation Post-Covid du camp. Impressions similaires sans se consulter avec Alexandre.

Trois ans après mon entrée au Russteam, je découvre enfin le fameux camp de Porrentruy. Jurassienne depuis une année, je me réjouis de retrouver le Russteam comme « locale » dans cette région et de découvrir de nouvelles routes avec eux.

On m'avait dit qu'il faisait toujours froid et pluvieux durant le camp, que la doudoune, les surchaussures et les habits de pluie sont des éléments à n'oublier sous aucun prétexte. Je vous avoue qu'il y avait encore de la neige au col des Rangiers quelques jours avant le camp. Le soleil a néanmoins régné en maître faisant fondre les dernières traces de l'hiver et brillant durant tout le weekend. Même par beau temps, la question de l'habillement s'est posée avant chaque sortie : manchettes ou coupe-vent (long ou court) ou rien. Philippe a démontré un talent tout particulier à faire des sondages et à en tenir les statistiques.

Le programme du camp est simple : on mange, on nage, on mange, on fait du vélo, on court, on mange, on fait des activités selon le niveau de fatigue de chacun et on dort. N'ayant plus fait de camp d'entraînement depuis plusieurs années, ça me fait plaisir de retrouver ce rythme, ce questionnement de début de journée de savoir quels entraînements on a va réussir à finir et cette fierté en fin de journée en voyant qu'on les a tous faits. Je pense que le home trainer sur zoom tout l'hiver avec Nadine a bien aidé, surtout pour s'habituer à rouler tout en papotant. Le vélo du dernier jour était quand même de trop. Du coup, avec Léa et Estelle, on décide de le remplacer par une sortie course à pied. Parties sur un tracé dessiné « au petit bonheur chance » sur le téléphone, on découvre de magnifiques chemins au milieu de forêts et de champs, à travers villages, en parcourant quand même plus de 17 km pour finir ce camp. Allez savoir si la sortie en vélo aurait été plus facile.



Après ce camp, je sais qu'on repassera prochainement à Porrentruy en vélo avec Valentin histoire de passer dire bonjour à Gaby, Stéphanie et leur famille. Un grand merci à tous pour ce magnifique weekend de Pâques.

Tytti

CAMP EN ANDALOUSIE



Fred participe régulièrement aux entraînements du Rushteam depuis une année et a accompagné Joël et Nicolas au camp à Mojacar organisé par Eitzinger.



Camps à Majacar

Tout commence au petit matin avec Joël qui arrive heureusement à temps pour prendre notre train Renens direction Genève.



Dans notre compartiment il y avait des jeunes « bourrés » qui ne voulaient pas payer leurs tickets. Impossible d'être au calme dans ce vacarme. Pour la petite histoire, sortie des perturbateurs menottés à la gare de Genève. Notre périple commence par une petite aventure qui marquera nos esprits, mais pour être sûr que le début de l'aventure soit inoubliable, Nico avait loupé le train.

Mais notre première aventure pour Mojacar fini bien car on a fini par être tous dans cette l'avion.

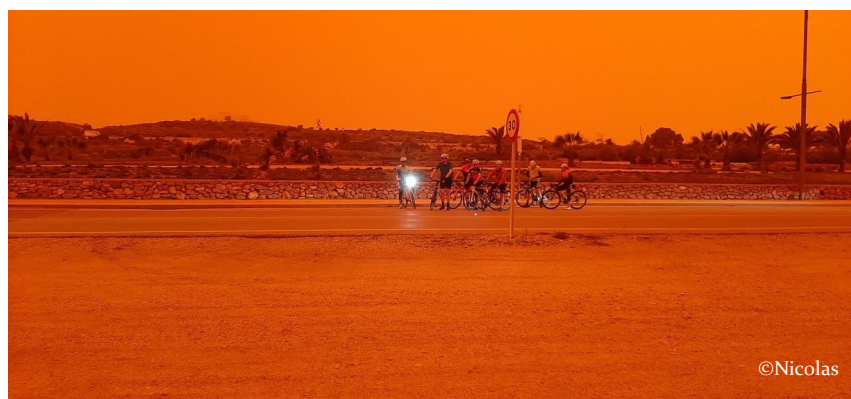
Après quelques heures de vol et route, nous arrivons à l'hôtel. dans notre super voiture familiale avec notre chauffeur Joël. Nous avons été accueilli par Peterchambre et retrait des vélos.

Et nous voilà partis pour l'aventure avec

Joël qui nous emmène pour un petit tour à vélos et une petite bouffe tapas au bord de mer. Un réel moment de détente et de plaisir.

L'entraînement commence et je me suis mis dans le groupe 1, les forts. Grâce à mon petit gabarit j'ai pu me protéger du vent avec le sable du Sahara derrière Joël car parfois celui-ci quand il part il a le feu ...

Mais que du positif pour mon entraînement d'être avec des « Warriors », Car tout au long des paysages majestueux, des cols et des kilomètres je n'ai eu que du plaisir. Malgré les efforts intenses et les petits tracas de ce style de périple ... crevaison.





CAMP EN ANDALOUSIE



Je garde en mémoire nos rigolades, les parcours avec les descentes de vitesses mais aussi la souffrance dans certaines situations. Je me vois encore courir dans la boue avec Joël. Sans oublier notre coach qui a été à notre écoute et très sympathique.



Ce voyage a été un réel plaisir. Il sera pour toujours gravé dans ma mémoire car on c'est bien marré.

Une bonne nourriture avec un stock journalier de vitamines à base de fruits frais, un hôtel sympa, des apéros et des petits cafés journaliers pour ne pas faillir aux règles instaurées depuis des années par les Oranges. Dommage que tous les membres du Club n'aient pu y participer.

Fred

7

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.