

Edito :

39e tricycle.

Des camps avec une belle météo et surtout de la bonne humeur et des compétitions avec d'excellents résultats dans différentes disciplines.

Bonne suite de saison à tous

Gianna

Dans ce numéro :

Vasaloppet 2-3

Camp Porrentruy 4

Frenchman 6-8

Camp Rohegude 9-10

TDFO 11-13

Le Mot du Président

Chers triathlètes,

je me réjouis de voir notre club très actif. A la dernière AG nous avons renouvelé notre comité et je suis heureux d'y accueillir deux nouveaux membres : Eugénia et Enrico. Notre comité compte donc un membre de plus et actuellement c'est rare pour une société de pouvoir compter sur un tel engagement.

En début d'année certains ont déjà débuté les compétitions par du ski de fond : la famille Besse à la Vasa, Sami et Josué aux championnats master de ski de fond en Autriche...

Nous avons également pu organiser des activités de préparation aux épreuves de triathlon : un grand merci à Philip pour le TDFO notre « ballade » à vélo sur un week-end a pu se dérouler après la pause de l'an passé. Merci également à Daniel, Matthieu, Gabi et Stéphanie pour notre camp de Pâques en Ajoie. Superbe ambiance et de nombreuses activités sportives et festives.

Merci aussi à Josué pour nous accueillir en Provence et nous guider dans les Baronnies, le Ventoux et l'Ardèche.

La nouvelle saison de triathlon a débuté et les oranges performant encore une fois sur plusieurs fronts : 5 participants sur le semi et 5 aussi sur l'iron au Frenchman, notre sortie club de début de saison.

Côté entraînement : Enrico en natation et Frédéric en course m'aident à les organiser. Le lac a mis du temps à se réchauffer mais nous allons enfin pouvoir nous y plonger à Lutry et à Belle-rive. Il était temps car les courses vont se suivre. A noter en particulier Préverenges, chez nous ! L'aquathlon découverte du 28 juin sera également une occasion pour un entraînement sympa, avec transitions et repas au bord du lac.

Enrico a introduit un fichier de courses. Cela doit permettre à tous de connaître qui veut faire quelle course et donc de se motiver mais également de coordonner les déplacements et l'organisation. Remplissez-le.

Pour finir, je vous souhaite à toutes et tous une excellente saison 2023 et surtout faites-vous plaisir en faisant votre sport favori.

Pierre-André

Prochaines dates importantes



18 juin 2023
25 juin 2023
28 juin 2023
6 août 2023
26-27 août 2023
3 septembre 2023
10 septembre 2023

Triathlon de Préverenges
Triathlon Vallée de Joux
Aquathlon Rushteam
Triathlon de Nyon
Triathlon de Lausanne
Triathlon d'Yverdon
Triathlon d'Uster

La VASA. Pierre-André en rêvait depuis si longtemps.... Voilà qu'il se réalise en 2023

En 2022 je m'étais laissé entraîner sur le Marathon de l'Engadine... et ça m'avais bien plu ! Donc je pensais remettre ça en 2023. Mais voilà, ma belle-fille Nicole rêvait elle de la Vasa ! Après plusieurs hésitations, je me décidais : ce serait la Suède en famille avec Nicole, Daniel et Jean-Claude.

Je pensais la Vasa c'est facile à organiser : Un téléphone à Saskia et Kontiki règle tout, ou presque. Reste un problème : faudra faire 90km en style classique donc je planifie une longue préparation avec beaucoup de kilomètres. Et j'ai eu de la chance : à Noël deux semaines de vacances à Pontresina, un des rares lieux en Suisse avec des pistes ouvertes, une semaine de camp de perfectionnement en janvier à Fontaine-des-Bois (là aussi juste après la première neige) et 1 semaine dans les bois du Risoux avec Nadine. Pour une année sans neige, j'ai réussi accumuler 1000km dont quelques sorties à 60km.

En janvier, Nicole, la plus motivée nous annonce que je vais devenir grand-papa. Quel beau cadeau ! Elle se joint à nous pour quelques sorties sur les skis, mais nous ne serons que trois sur la course. Jean-Claude et Daniel eux alternent les sorties en style classique avec des parcours en skating. Ils peuvent se le permettre, ils ont tellement d'avance sur moi.

Début mars, et départ pour la Suède. Le trajet en avion est rapide, mais il faut encore un long parcours en bus pour rejoindre Mora et notre hôtel, proche de l'arrivée de la course. Notre guide Beat est super, il a rapidement compris que j'étais un débutant. C'est pas comme un autre membre du groupe : Konrad Hallenbarter qui a, lui, gagné la Vasa il y a 40 ans tout juste ! Sur place ma première impression : il n'y a pas beaucoup de neige ici non plus ! Mais bon, ça va suffire pour la course.

Vendredi, sortie reconnaissance des derniers 25km. Samedi fartage, là aussi nous sommes des amateurs car certains y passent des heures avec moult astuces. Beat l'a bien compris et il nous conseille et nous donne le fart adéquat. L'après-midi c'est tour en ville pour un café délicieux et repos.



La reconnaissance des 25 derniers kilomètres



En famille pour une belle aventure suédoise

Dimanche lever à 4h pour déjeuner, bus jusqu'au départ à 90km de notre hôtel. Nous déposons les skis dans les traces dans le bon bloc : donc tout derrière pour moi ! J'ai un drapeau suisse pour les retrouver dans cette masse. 7h PAN départ, 15'000 skieurs en une volée. 2km et c'est une montée raide qui provoque un incroyable bouchon. Il me faudra 40 minutes pour faire les 3 premiers kil ! Puis je peux enfin glisser, ou plutôt essayer de glisser. Le ski de fond c'est vraiment le sport national ici et quand je regarde autour de moi les skieurs semblent ne faire aucun effort alors que moi je pousse tant et plus !

Première descente à 30km, rien de comparable à Pontresina même si les traces sont devenues des congères. Au 40ème kil je fatigue, heureusement le poste de ravitaillement est proche. Jusque-là j'avais toujours pris de l'isotonique mais la gentille bénévoles me tend un jus de myrtille ultra-sucré. Génial ! J'en bois trois gobelets et ça marche me voilà frais pour la seconde moitié de course. J'en prendrais à chaque ravitaillement. Au kilomètre 60, Beat a organisé un stand suisse, obligé de s'arrêter ! Pendant que je bois un coca, Beat me refarte les skis. La neige s'est réchauffée, ça devient un peu soupe. La fin je la connais depuis vendredi, c'est plat et plutôt facile. Dernier ravito, je n'aurais pas besoin de m'arrêter mais le jus de myrtille reste un incontournable !



Prêt au départ, parmi 15'000 autres



Le luxe : un coca et un préparateur personnel, merci Beat

9h30 de course et me voilà finisher... heureux finisher ! Jean-Claude et Daniel sont là pour m'accueillir, ils ont fini depuis belle lurette. Derrière moi arrive un suédois, bâti comme Dario Cologna : il a fait tous les 90km en marche arrière ! Sûrement un pari déjanté !

Mon bilan : la Vasa, une expérience à faire une fois. Une ambiance top, un parcours en pleine nature, dans la forêt nordique, beaucoup, beaucoup de monde sur la piste mais aussi dans les petits villages sur le parcours et à l'arrivée. Par contre je ne serai jamais « vétéran »... surtout selon leur définition. Pour cela il faut avoir déjà fait la course au moins 30 fois !! J'oublie !

Pierre-André

REPRISE DE LA NATATION AU LAC

Dès le mois de juin nous reprenons les entraînements de natation au lac.

Départ dans l'eau à 19h précises. Merci de respecter l'horaire, c'est-à-dire d'être sur place 10-15 avant pour s'habiller.

Les lundis à Lutry, plage à côté de la buvette

Les mercredis à Bellerive, plage côté Morges de la piscine



©Enrico

Combinaison fortement recommandée à ce moment de la saison (eau à 14-15 degrés). Bonnet de couleur vive (Pierre-André en aura avec si besoin) et bouée fortement recommandée également (ça ne coûte pas cher et c'est pour votre propre sécurité). Pour celles-ci ainsi que pour tout autre équipement : les membres du Rushteam bénéficient d'un rabais de 20% chez Sportmax.



©Alexander

Possibilité de souper ensemble (dahl indien, soupe thai, fondue, pâtisserie,...) les lundis à la buvette de la plage de Lutry.

Pensez à prendre des habits chauds.

Le Comité

Auriane Cevey aime les défis sportifs. N'ayant pas encore de vélo pour le camp, elle a pris l'ancien de Léa et fait le trajet La Chaud-de-Fond - Porrentruy à vélo comme mise en bouche, avec tout le long un beau sourire. Un grand Bravo!!

Depuis petite je baigne dans le sport, je me passionne et teste pleins de nouvelles choses. Je commence par de la danse, j'en teste plusieurs styles, je fais un peu d'équitation, puis de la natation et un jour je décide de pousser la chose un peu plus loin. À 12 ans j'annonce à mes parents que je souhaiterai commencer un sport plus sérieusement pour pouvoir faire de la compétition. Quelque chose de varié, en équipe, et c'est là que je tombe par hasard sur la natation synchronisée. Je me lance, me passionne et continue pendant plusieurs années jusqu'à atteindre le niveau élite. J'y consacre tellement de temps que je me sens plus à ma place dans l'eau que sur terre. On peut dire que l'expression « comme un poisson dans l'eau » me collait bien à la peau. Pourtant, à un moment donné, la réalité du monde des sports artistiques me rattrape. La difficulté et le trait toxique de ces milieux m'enlèvent l'amour que j'avais développé pour ce sport. C'est pendant le confinement que je décide de tirer ma révérence à ce sport que j'aimais tant.



Je continue ainsi mes études normalement et fini mon gymnase. C'est là que je me rends vraiment compte que le sport me manque. Je teste quelques sports de combats, suis quelques cours de karaté, de judo ou encore de jujitsu. J'ai beaucoup de plaisir mais je sens que quelque chose me manque pour être pleinement épanouie.

En arrivant à l'université je décide donc de chercher un nouveau sport, avec un milieu plus sain que celui de la natation synchronisée mais tout aussi varié et intense. En faisant mes recherches sur le site de l'université de Lausanne, qui propose une grande liste de sports, je tombe sur le club du RushTeam. L'idée de tester le triathlon me plaît et je me lance tout de suite. J'écris alors à celui qui deviendra et qui est actuellement mon coach, Pierre-André, pour faire un essai. Évidemment je viens à l'entraînement de natation. Je sens que j'ai perdu beaucoup de niveau depuis mon arrêt mais je retrouve toutes ces sensations qui m'avaient manquées, le dépassement de soi, la puissance, la sensation de bonheur après un gros entraînement et enfin la niaque. J'y prend vite goût entre l'intensité des entraînements que je recherchais et l'ambiance incroyable du club.

J'ai eu l'occasion cette année de participer au camp à Porrentruy, ce qui m'a d'autant plus conforté dans l'avis que j'adore ce sport et ce club. Avant le petit déjeuner et surtout pour les lèves tôt, il y avait le « réveil musculaire », un petit entraînement de course histoire de réveiller tranquillement notre corps encore endormi. Après le petit dej, c'est direction piscine. Ça rafraîchit, remet les idées en place et il faut l'avouer, ça fatigue un peu mais comme ça fait du bien ! L'après-midi, et si le temps le permet, ce sont les grandes balades à vélo suivies de la course qui clôturent cette journée d'entraînement. Ensuite, place à l'apéro, au calme, au souper et enfin au lit. Et comme toujours, bonne ambiance et rigolade sont au rendez-vous. S'il y avait une chose à redire, ce serait peut-être juste concernant les quelques ronfleurs qui se cachent dans l'équipe et qui ont « bercés » mes nuits de leur doux chant.



La fameuse montée des nains

Au moins je sais que pour l'année prochaine, les boules Quies seront nécessaires :p



Mis à part ça, je ne sais pas si on peu mieux faire, c'était vraiment un camp génial !

Aujourd'hui je suis dans ma deuxième année au club et je suis tellement reconnaissante d'être tombée sur cette équipe. À chaque entraînement son défi, et à chaque défi relevé, sa victoire, qu'elle soit personnelle (juste le fait d'avoir trouvé la force après une journée de cours, pour venir s'entraîner) ou qui sait, un jour ou réelle, aux cotés de cette superbe équipe qu'est le Russteam.

Merci à tous!

Auriane

APPEL À DES VOLONTAIRES

Organisation des prochains camps à Porrentruy

Notre camp d'entraînement à la Ferme du Bonheur à Porrentruy est ouvert à tous. Il offre une occasion unique de s'entraîner dans une ambiance détendue, une excellente infrastructure et à un prix imbattable. Ces dernières années il a pu être organisé par Matthieu et Daniel, merci à eux. Le temps est venu pour eux de passer la main et nous cherchons un(e) organisateur(trice) pour les remplacer (un groupe de plusieurs est aussi possible). Tout roule et tout est en place, mais il faut tout de même assurer l'organisation chaque année. Je lance donc un appel à vous toutes et tous : Si vous êtes prêt à vous engager contactez-moi directement. Un grand merci d'avance.

Triathlon de Préverenges du 18 juin 2023

Le « championnat du monde » tout proche, chez nous. Cette course se base uniquement sur le bénévolat et permet aux débutants et aux tout-petits de se lancer en triathlon. Ambiance sympathique et bon-enfant assurée. Je vous encourage soit à participer vous-même mais aussi en famille ou alors à vous annoncer comme bénévole directement auprès de l'organisateur : laurent.decauzat@gmail.com

Info sur la course : www.triathlon-preverenges.ch

Pierre-André

Nicolas Pittet est au club depuis très longtemps et cette année il a osé s'inscrire pour un IM, qu'il a bien géré du début à la fin. Bravo!

La démarche 'un rookie'

Quand j'ai fait mon premier tri à Lausanne dans les années 90, ce sport était nouveau et rien qu'en faire un était une aventure (attache serrage rapide sur les pédales...).

L'Ironman n'était pas connu et tellement exotique....

Les années ont tournés ; mon inscription au club début des années 2000 m'a permis de voir que les challenges les plus audacieux (p. ex un TDFO) étaient permis à quelqu'un qui faisait du sport en dilettante. Si on veut aller plus loin et plus longtemps pas de miracle, il faut s'entraîner régulièrement.

Les années passant, j'ai poussé un peu plus les défis (semi Ironlémán avec expérimentation du col de Territet) et l'Ironman s'est "démocratisé" (en tout cas dans les têtes). A tel point que pour un triathlète, quel que soit son niveau, la distance Ironman est devenu le "marathon" à faire une fois dans sa vie. Du coup, je me disais qu'avec un entraînement adéquat, ça pourrait le faire. Pendant presque dix ans je me suis dit "l'année prochaine je me préparerai pour!".

Le Rushteam a accumulé les exploits et un certain nombre ont leur(s) IM! Ça faisait envie et ça me laissait songeur...

Chaque fois, je me trouvais des excuses : trop mauvais nageur pour passer le temps limite en natation (J'ai déjà fait 51 min de natation à Lausanne....), pas envie d'abandonner (bon si on abandonne avant d'avoir essayé...).

Du coup je me suis mis des défis que je me sentais capable de finir (Transju, 100km de càp). On apprend à mieux se connaître mais ça n'enlève pas tous les doutes pour l'IM...

Ensuit quelques pépins de santé et une grosse interrogation pour savoir si je pouvais encore faire un défi... (une intro un peu longue pour vous dire qu'il faut travailler le mental et la patience ...)

Et puis le déclin: si on veut avancer il faut se fixer des buts:

1. Faire un semi IM à Obernai en juin de l'année passée. Validé jusqu'à la course à pied ...
2. Refaire un marathon pour savoir si je pouvais courir longtemps : but validé à Athènes en novembre dernier dans le dur
3. S'inscrire au Frenchman et aller au bout !

La préparation

Je me suis dit : le marathon m'a remis en selle pour la course à pied, il faudra maintenir. Les entraînements du jeudi avec le Rushteam m'ont permis de grapiller de la vitesse que j'avais perdue!

Les entraînements du mardi en salle sont un vrai plus pour le gainage que j'aurais eu de la peine à faire tout seul...

Les lundi natation ont été plus nombreux qu'à l'accoutumée... et surtout sans les crampes de l'années dernière.

Pour le travailler le fond, rien de tel que ... le ski de fond. J'avais planifié une bonne saison de ski de fond (but 1200km), mais le Covid en décembre et le manque de neige ne m'ont permis "que" de faire 360 km... Le camp avec PA à Chapelle-des-Bois m'a fait passer de



Entraînements du jeudi avec le Rushteam

0 (premier jour du camp complètement à la ramasse) à une bonne base! Le tout a été validé par la Transju raccourcie à 48km. Comme je n'aime pas rouler dans le froid et sous la pluie, j'ai sorti le vélo fin mars... 1 sortie pour aller faire réviser le vélo et faire poser des barres sur le guidon et hop une semaine de camps à Tossa: où comment passer de 0 à 700km en une semaine. En complément durant la semaine, quelques sorties de course à pied et quelques natations. Bilan élévation du niveau de base et une gêne à un genou.

La préparation vélo a été complétée avec le TDFO avec un sentiment mitigé (gêne au genou et peine à suivre....

Bon il y avait quasiment que des fusées ...).

Ensuite gestion jusqu'au départ.

Pronostics Frenchman

- natation + changement : 2h
- vélo : 7h
- càp : 5h
- + 1h pour des imprévus
- Soit 15h de course.



Finisher du semi: Josué, Kristina, Rachèle et Matthieu

Le weekend!

J-2 Après une journée de voyage avec Joël, on a récupéré nos dossards et on a pris nos quartiers dans notre village de vacances.
J-1 Le lendemain, encourager les rushtistes sur le L et admirer leurs performances! Ensuite préparer les sacs de transition, le vélo et les déposer dans le parc. Repérage des lieux (mon dieux on ne voit pas les bouées à 1.9km...), briefing et aller manger des ... pâtes!
J-0 Lever aux horreurs. Petit déj : pain confiture + rooiboss + abricots. Déplacement au parc, le temps n'est pas extensible: il faut maintenant entrer dans la combi-qui-serrait-trop-l'année-passée.... Je la tire bien, je me sens pas trop mal!

J'ai perdu mes collègues, mais de toute manière, il vont pas m'attendre pendant la course! Le lac est annoncé à 15 deg. Pas le moment de se poser des questions. Le béton n'est pas froid mais le sable de la plage oui! J'attends l'heure sur un muret.

Top départ!

Devant ça y va. Je me mets derrière et j'attends que la meute soit passée!. Le premier contact avec l'eau n'est pas si froid. Je marche jusqu'à mis cuisse et me glisse dans l'eau : pas de choc thermique (deux bonnets c'était un bon choix!). J'y vais mollo pour trouver mon souffle. Je dépasse des brasseurs... Avec le courant, je suis poussé vers la gauche et il faut revenir constamment vers la droite. Je nage, je nage, je nage,..... Oh une bouée triangulaire! Ça sent le retour. Le retour semble moins long. Aux abords de la plage, un courant froid me transperce. Une envie urgente se fait sentir après 1h45 dans l'eau.....

T1 Il faut enlever la combi.... Un bénévole m'aide : une crampe pour chaque jambe! Bon elles passent immédiatement. Séchage, toilettes (pertes de 2 litres) et on y va pour le vélo.

Bilan 9 minutes d'avance sur le planning!

Vélo

Démarrage en trombe! Dans le premier "col" 4 fantastiques qui m'encouragent ! Je dépasse du monde.. Chaque fois je vois un gars devant et je me dis que je peux l'avoir.... La première partie est sur une route forestière sympathique. Il faut que je calme les chevaux! Il y en a encore de la route. Après la route forestière, c'est tout droit, tout droit, tout droit... virage! Puis tout droit..... C'est long....Premier tour de fait. Les premiers ne m'ont pas rattrapé.

2e tour : il faut gérer les douleurs (pas assez d'entraînement sur les barres ...), l'ennui et surtout maintenir une moyenne.



©Kristina

Je réfléchis : C'est mon avant dernière ligne droite et il me reste 60km.... Dès fois il ne faut pas réfléchir....

A l'arrivée à Carcan, il reste plein de mouches (dernier ravito vélo) c'est le moment où tu te dis : suis-je capable/ai-je envie de courir un marathon? Bon posons le vélo....

Bilan

1 barre de céréale entre chaque ravitaillement (tous les 30km) et un petit bidon d'iso

6h35 25 minutes d'économisées!

T2 poser le vélo, changer de chaussures. Les 2 premiers ont déjà fini.....on y va!

CAP

Je sors du parc, tourne à gauche et je m'élançe... Oh surprise! Ça fait du bien de courir! Je me mets dans le rythme qui me convient. Le plan: moins de 7min/km. La première partie et la plus longue est bien vallonnée, mais super à faire. Par contre la partie le long du lac et chi****te. Je tourne en 6'10 dans la partie vallonnée et 6'40 sur le plat. Les deux premiers tours passent crème. Je croise Alex, Joël et je me fais rattraper par Philip et ensuite Cendrine. Il me reste 2 tours... La crème commence à trancher.... Je garde une foulée lente mais disqualificatrice dans une épreuve de marche. Le monde commence à manquer dans la partie vallonnée, mais il y a les supporters Rushteam au taquet! On ne peut rien lâcher! Le dernier est compliqué, mais ça sent l'écurie.... Avec l'aide des supporter, je trouve une cartouche pour le dernier km et un "sprint" pour l'arrivée (Waouh 385ème à la place de 386!).

Bilan

A chaque ravito : iso, eau, TUC (2e tour), un morceau de banane

5h02 objectif "foiré" de 2 minutes...

13h35 sans problème, avaries ou imprévus! Ça c'est top et je dis merci!

Sur le moment je suis soulagé mais pas forcément bien.... Direction la tente, une bière un truc salé.

Les copains sont au resto. Je rentre à vélo, douche et hop je redescends à pied au resto. La cuisine vient de fermer. Une petite négociation et j'ai mon plat. Je savoure! Un petit feu d'artifice et ensuite dodo!



Merci à tous ceux qui ont donné les entraînements et à ceux qui y sont venus! Et une pensée à ceux pour qui ça n'a pas fonctionné : des fois ça veut et des fois ça ne veut pas. Quand on a eu des "ça ne veut pas", on apprécie encore plus les "ça veut".

Et Là j'ai apprécié.

Nicolas



ROCHEGUDE 2023

Philippe Bontemps, est venu depuis le Luxembourg pour faire ses études à l'EPFL et depuis de nombreuses années participe aux entraînements et activités du club. Doctorat terminé, il part travailler en suisse-allemande. On espère le revoir pour des sorties ou camps.

Il a fallu attendre ma dernière année à Lausanne pour participer au camp de Rochegude, et avec le recul, je regrette ne pas avoir participé avant...

Avec 0 km de vélo en 2023 à trois semaines du camp, j'étais bien inquiet en voyant les tours à plus de 150 km et 2000m d+. Mais Marie m'a convaincu qu'il y aura des raccourcis en faisant l'approche jusqu'à la partie intéressante du tour en voiture. Je me suis donc motivé à m'inscrire et, pour m'assurer que je savais encore faire du vélo, j'ai effectué trois petites sorties avant le camp.

L'organisation était parfaite, et je n'ai même pas eu besoin de me préoccuper du transport, car Josué avait déjà organisé un minibus avec une remorque pour les vélos. Nous sommes partis jeudi après-midi pour nous assurer d'arriver au supermarché avant la fermeture. Une fois arrivés chez Josué, l'ambiance de vacances s'est rapidement installée grâce à la piscine, au soleil et aux moustiques. J'ai presque oublié que notre objectif principal était de faire du vélo. Lors du dîner, nous avons organisé les sorties et le programme du lendemain était le tour des Baronnies.



Vendredi matin, après un petit-déjeuner copieux, les uns se lancent pour partir à vélo et les autres (Marie, Josué et moi) on prend la camionnette pour les rejoindre à Vaison-la-Romaine. Comme prévu, la première montée a provoqué une séparation du groupe, mais heureusement, Gianna avait les jambes un peu fatiguées après le trajet de Lausanne-Rochegude, ce qui m'a permis de maintenir son rythme et de monter avec elle. En haut après la photo de groupe, on se sépare de Marie qui retourne à Rochegude à cause des douleurs au tendon d'Achilles, et le reste du groupe continue. Sur les trois prochaines montées, ce n'était pas que la température qui montait, mais aussi les watts du groupe des rapides. Arrivés en haut, ils revenaient en arrière pour refaire une partie de la montée avec nous et ainsi profiter du

paysage en montant à notre rythme. Entre les montées, le groupe reste ensemble et comme habituel entre oranges, l'esprit de groupe est fort et les rapides s'assurent que tout le monde (surtout moi) suivait. Arrivé à la voiture, Gianna et Jamie qui toutes les deux étaient descendues à vélo depuis Lausanne à Rochegude, ont décidé de prendre la voiture avec moi et j'étais donc en bonne compagnie pour le retour à Rochegude. Après avoir décalé la réservation au restaurant d'une demi-heure pour pouvoir profiter de la piscine, on finit la soirée avec le souper sur la petite terrasse du restaurant à Rochegude en bonne ambiance et avec un excellent repas.



En sortant du lit le samedi matin, le manque de km se faisait déjà sentir dans les jambes. Cependant, ma motivation à gravir le Mt. Ventoux surpasse la fatigue. Accompagné de Gianna, nous nous sommes rendus en voiture au pied de la montée, étant ainsi les premiers à l'entamer. P-A et Yoan qu'on a déposé en voiture à 10 km de la montée nous retrouvent à quelques km du début, Yoan nous dépasse et P-A décide de faire la montée avec nous. On monte à notre rythme en papotant ce qui me laisse le temps d'admirer la beauté du paysage. En apercevant les premiers cyclistes dans le mal à 15 km du sommet, j'ai pris conscience de l'importance de ne pas me pousser à bout. A quelques km du sommet on se fait dépasser par Josué et Enrico qui avaient même le souffle pour échanger quelques mots avant de repartir comme des fusées. La montée était magnifique et notre groupe orange s'est retrouvé presque simultanément au sommet grâce au départ échelonné. Après une photo au sommet, nous avons entamé la descente jusqu'au chalet Reynard où on se pose pour des tartes et du coca. Il restait encore 15 km de descente et j'ai décidé de la faire en toute tranquillité, au moins jusqu'à ce que Josué soit passé devant moi. Je n'ai pas pu résister et me suis glissé dans sa roue. Je pousse plus pendant la descente que lors de la montée au point d'être totalement explosé en arrivant en bas. C'est à ce moment-là que j'ai réalisé qu'il restait encore 50 km à parcourir et que cela allait être difficile.



ROCHEGUDE 2023



Nous avons continué en direction des gorges de la Nesque, dont la beauté du paysage parvenait quasiment à me faire oublier la douleur dans mes jambes. La tête baissée, je me suis accroché à la roue jusqu'au carrefour où le groupe a pris la direction de Rochegude, tandis que Gianna et moi avons rejoint la voiture. Avant de retrouver la voiture, nous avons dû affronter le col de la Madeleine, qui semblait interminable (en tout cas pour moi), mais une fois en haut, il restait plus que de la descente jusqu'à la voiture. Comme Gianna l'avait promis, notre tour s'est achevé avec moins de 100 km au compteur (99 km au total). De retour à la maison,



nous avons profité de la piscine, du soleil, des gâteaux et des bières. J'avais même assez d'énergie pour jouer au ping-pong avec Marie (à cause des défauts techniques, on va dire qu'il n'y a pas eu de gagnant dans l'histoire). Pour le souper, les parents de Josué nous ont rejoints et c'est Josué (avec l'équipe cuisine) qui nous a préparé un délicieux repas dans la cuisine d'été.



Dimanche, avant-dernier jour, mais dernière sortie longue à vélo, les gorges de l'Ardèche. Les motivés ont décidé de prendre cette journée pour faire un enchaînement càp après le vélo ce qui m'arrange bien comme j'espère que cela réduit la vitesse du groupe. Malheureusement Gianna ne nous rejoint pas pour cette sortie, mais avec Marie, j'espérais avoir quelqu'un à ma vitesse. Arrivé à la première montée, je comprends que je me suis trompé avec Marie. Elle reste collée au groupe alors que je me mets dans le rouge pour essayer de suivre. Finalement le groupe se sépare et avec Marie, on reste ensemble et j'arrive à baisser un peu le rythme ce qui me laisse la chance d'apprécier le paysage. Pour la partie vallonnée des gorges, le groupe reste ensemble et avant d'entamer la descente, on prend le temps de faire une petite session photo. En voyant les chèvres sur la route, on se

dit qu'il faudra faire attention lors la descente, et avec un camping-car devant, on était forcé à descendre tranquillement. Après la pause midi, il reste plus qu'une montée et puis c'est le retour en voiture à Rochegude pour Marie et moi. Lorsque les uns couraient sous une petite pluie, moi, j'étais dans l'équipe qui validait la qualité des cakes et du chocolat. Après la càp, Enrico prend la route pour Lausanne et les autres se mettent à table sur la terrasse où le soleil avait déjà séché toute trace de l'humidité laissée par la pluie. Même fatigué des jours de vélos et de la càp, l'ambiance à table le soir est au top et on se réjouit de pouvoir passer une dernière soirée ensemble avec un excellent souper. Une fois fini la crème anglaise faite maison accompagnée d'un petit morceau de gâteau, la fatigue est montée et on se dirige vers le lit.

4eme jour et dernière petite sortie qui avait été modifiée la veille pour garantir un départ tôt pour le retour à Lausanne. Avec un fort vent de face pour le début de la sortie, ma tâche principale était de ne pas perdre la roue de devant. Tellement concentré sur la roue de devant, je n'ai pas vu les panneaux « attention aux chiens de garde » et « propriété privée ». Pas long avant que deux gros chiens aboyant s'approchent en courant, ce qui sépare le groupe en deux, ceux qui font demi-tour et ceux qui continuent tout droit. On s'arrête peu après cette aventure pour réaliser qu'il faut faire demi-tour et re-traverser les chiens pour retrouver la route et le reste du groupe. Heureusement que Yoan s'occupe des chiens et on arrive tous à passer sans soucis. On retrouve le reste du groupe, et on finit le tour avec le vent dans le dos, ce qui nous pousse à des vitesses au-delà des 50 km/h et assure un excellent souvenir de cette dernière sortie. Retourné à Rochegude, on range les vélos dans la remorque, pour un départ rapide après le dernier dîner ensemble.

Ayant pris tous les raccourcis possibles, ces 4 jours de vélos reviennent à 352 km avec 5500 m de dénivelé positif.

Pour résumer, le camp d'entraînement à Rochegude est un excellent mixe entre du temps passé sur le vélo à voir des paysages magnifiques, se détendre au bord de la piscine ainsi que des délicieux repas pris dans une excellente ambiance. C'était donc un véritable succès et un grand merci à Josué pour son accueil chaleureux.

Philippe



Yoan, notre ami français, échoué à l'EPFL, après ses études en France et son séjour en Australie, nous raconte sa première expérience au TDFO.

Un week-end palpitant de triathlon : une symphonie de défis, de camaraderie et de victoires

Chers lecteurs,

Permettez-moi de vous entraîner dans une aventure mémorable au cœur du week-end du TDFO (Tour de France Orientale). En tant que nouvelle recrue pleine de fougue au sein du prestigieux club Rushteam, j'ai eu le privilège de vivre une expérience mémorable, une célébration sportive où se mêlent compétition féroce, esprit d'équipe et moments de triomphe.

Dès le vendredi, une montée d'adrénaline s'est emparée de nous lors du prologue envoûtant. Ce sprint fulgurant de 4,6 kilomètres était minutieusement orchestré, nous procurant une sensation unique de vitesse et de défi. Rien n'était laissé au hasard dans l'organisation de cette épreuve, offrant un parcours fluide, exempt d'obstacles qui auraient pu nous freiner dans notre élan. Avant le départ officiel, nous avons effectué un tour de reconnaissance du parcours, insufflant ainsi l'excitation nécessaire pour donner le meilleur de nous-mêmes. La descente initiale a propulsé nos montures à toute allure, nous insufflant une confiance inébranlable, jusqu'à ce que nous nous lancions dans une série de montées qui semblaient interminables. La ligne d'arrivée s'approchant à grands pas, nous avons puisé dans nos réserves pour réaliser un temps d'exception.



Bien que cette compétition fût purement amicale, elle nous a réunis en deux équipes bien définies : la Rushteam, fièrement vêtue des couleurs emblématiques de notre club, et la Magicrème, dont les tenues authentiques et variées ne manquaient pas de faire sensation. Au départ, nous étions douze courageux engagés officiellement dans ces formations, mais au fil des jours, de nouveaux complices se sont joints à l'aventure, galvanisant davantage notre esprit d'équipe.

Le sprint a donné lieu à des performances éblouissantes, les plus rapides accomplissant l'épreuve en un peu plus de six minutes. À la fin de cette première journée, la Magicrème avait pris une légère avance de six secondes sur la Rushteam, affichant une moyenne remarquable de six minutes et quarante-quatre secondes.

Malgré ce résultat, notre esprit combatif n'a fait que se renforcer, prêtant une détermination sans faille à notre résolution pour les épreuves à venir.

Le deuxième jour, après une nuit de repos bien méritée, nous nous sommes réunis pour l'étape tant attendue de 100 kilomètres. Les vingt premiers kilomètres, neutralisés, ont permis à notre groupe de s'échauffer de concert, nous préparant mentalement à l'intensité qui allait suivre. Nous nous sommes ensuite lancés dans une traversée de 80 kilomètres à une vitesse effrénée, nos regards rivés vers la ligne d'arrivée, désireux de marquer des points cruciaux pour nos équipes respectives. La météo, capricieuse et fraîche, avait décidé de se mêler à notre épopée (après tout, nous étions en avril), nous offrant pluie, vents violents et même quelques gouttes glacées qui piquaient nos yeux (note personnelle : ne jamais oublier ses lunettes !). Notre parcours nous a conduits à l'ascension du Mollard, puis à travers le majestueux Pied du Jura avant de retourner vers notre point de départ.



Cette épreuve de plus de trois heures et demie nous a immergés complètement dans l'esprit de compétition, tandis que des petits groupes se formaient instinctivement, chacun trouvant sa place en fonction de son niveau, nous permettant ainsi de nous encourager mutuellement tout en alternant les relais.

Heureusement, le drafting était autorisé ce jour-là, décuplant notre capacité à travailler en équipe. Magicrème a remporté une nouvelle victoire, devançant la Rushteam de quatre minutes. Le classement général restait serré, générant une tension électrique.





La journée fut marquée par une agréable surprise : de nombreux cyclistes ont rejoint nos rangs, portant ainsi le nombre de participants à seize ! L'après-midi fut consacré au repos et à la détente, une parenthèse nécessaire pour préparer la dernière journée de ce TDFO.

Le dimanche matin, empreints d'une détermination sans faille, nous avons pris le départ en direction d'Yverdon pour 76 kilomètres de vélo, selon le même format que la veille, afin de nous lancer dans un contre-la-montre en après-midi. C'était la journée tant attendue, mon propre défi personnel consistant à suivre le groupe de tête, composé des gros rouleurs de notre club. C'est relativement satisfait que je ressors de cette étape, même si les derniers kilomètres se sont révélés particulièrement intenses pour un cycliste de mon niveau. J'ai compris alors l'importance cruciale de choisir judicieusement mes compagnons de route pour les relais, et j'ai appris à économiser mes forces avec une minutie éclairée. Cependant, j'ai momentanément oublié que la journée était loin d'être terminée et que le contre-la-montre nous attendait. Heureusement, ma motivation a rapidement repris le dessus. Cette fois, la Rushteam a pris les devants avec une avance de quatre minutes ! Mon équipe était en tête, il fallait à tout prix maintenir le cap pour le reste de la journée.

Une fois regroupés, nous avons mis temporairement de côté la course effrénée pour nous diriger vers le point de départ du contre-la-montre. Un parcours presque plat de 32 kilomètres, peu encombré par la circulation et sans feux rouges, s'offrait à nous, semblant être la cerise sur le gâteau de cette expérience extraordinaire. Cependant, la météo, peu clémente, a rapidement contrarié nos plans, faisant souffler un vent de face tenace tout au long de cette épreuve. Malgré la fatigue accumulée au cours du week-end, nous avons fait preuve d'une détermination sans faille au moment du départ, prêts à donner le meilleur de nous-mêmes.

Nous avons tout donné, respectant les règles strictes du contre-la-montre (pas de drafting, pas de blessures, pas de triches, pas de retrait de vis sur le vélo du copain !). Une heure plus tard, épuisés, nous avons franchi la ligne d'arrivée, témoins de notre épuisement généralisé, qui se manifestait par notre corps étendu sur l'asphalte, à côté de nos fidèles montures. Une fois tout le monde arrivé, les véritables triathlètes ont relevé un dernier défi, une petite course à pied pour conclure cette journée en beauté ! La Rushteam a pris les devants avec une avance de 36 secondes !!! Le classement général restait tendu... mais qui allait finalement remporter la victoire ?



Après avoir pris le temps de nous rafraîchir, nous nous sommes réunis chez PA et Gianna pour la traditionnelle pasta party d'après-course et pour partager nos anecdotes et moments forts du week-end. Mais la véritable attraction de la soirée résidait dans le fameux tiramisu préparé par Gianna !

Bien entendu, nous attendions tous avec impatience les résultats de la course... et c'est avec une avance de seulement 33 secondes que la Rushteam a remporté la victoire finale ! Un résultat d'une extrême précision !

Cette première incursion dans les TDFO a été une expérience d'une grande valeur. Un week-end des plus agréables, une organisation remarquable et une équipe extraordinaire. J'espère ardemment que l'année prochaine apportera davantage de mixité, ajoutant ainsi une dimension encore plus merveilleuse à cet événement. Et surtout, pour ceux qui hésitent encore à se lancer, je vous assure qu'une ambiance motivante et encourageante règne en maître. N'ayez pas peur de vous jeter à l'eau, essayez, vous ne le regretterez pas.

Le TDFO a été le théâtre de défis personnels, de compétitions amicales, d'amitié et de joie. J'ai hâte de revivre ces moments forts et de découvrir ce que l'avenir réserve à la Rushteam.



TDFO



À très bientôt sur les routes du TDFO !

Yoan



INSCRIPTIONS AUX COURSES DE NOS MEMBRES

Qui participe à quelle course !?

Enrico a démarré le tableau avec les courses annoncées en début d'année + les participants déjà connus

Afin d'avoir la réponse, il vous invite à compléter ce tableau avec vos envies de courses pour cette saison (triathlon ou autre), ça motivera d'autres participants à s'inscrire également et ça facilitera le covoiturage et l'organisation en général.

<https://go.epfl.ch/rushteam>

Date		Course	Format(s)	Noms des participants (ajouter votre nom en correspondance des courses auxquelles vous comptez participer) :									
19-20 mai	Frenchman	L / XXL	Matthieu (L) Josué (L) Rachel (L) Kristina (L) Enrico (L) Alex (XXL) Philip (XXL) Cendrine (XXL) Joël (XXL) Nicolas (XXL)										
21 mai	Kraichgau	L	Jean-Claude Jamie										
11 juin	Rapperswil	70.3	Olivier										
18 juin	Préverenges	S / XS	Enrico (S) Margot (S) Didier (S) Joël Eugenia										
25 juin	Vallée de Joux		Philip										
25 juin	Roth	Challenge	Jean-Claude Jamie Cendrine										
9 juillet	Thun	Ironman	Jean-Claude??										
30 juillet	OSS Léman-Prangins	1.25 / 2.5 / 5 km	Enrico (5 km)										
5 août	Tour des Stations		Enrico (Ultrafondo)										
6 août	Nyon		Didier (Famille) Eugenia?										
19 août	Inferno		Jean-Claude??										
	Vevey		Selon AG de l'organisateur, la décision à l'unanimité de ne pas reconduire une édition du Triathlon de Vevey (course adultes) pour 2023 et les années suivantes (Didier)										
26-27 août	Lausanne		Josué Eugenia?										
2 septembre	Aubonne		Enrico ?										
3 septembre	Yverdon		Didier (Famille)										
10 septembre	Uster		Enrico (L) Josué (L) Philip (L) Eugenia (Olym.)										
30 septembre	Bayman	L / XXL	Alex? (XXL)										
1 octobre	Morat-Fribourg	8.68 / 17.17 km	Eugenia										
21 octobre	Cascais	70.3/IM	Eugenia Margot Jean-Claude??										
29 octobre	Lausanne	Marathon	Didier (10km) Joël Eugenia?										
3 décembre	Valencia	Marathon	Jean-Claude Jamie Hervé										

Libre à chacun/e d'ajouter toute autre course, à la seule condition de respecter la chronologie des dates

Enrico

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.