

Le mot du Président

Orange Power to Klagenfurt, Zug, Zurich, Prévèrenge, Spiez, que de Oranges maintenant que l'été est enfin là et que la saison a pu démarrer avec en guise de mise en bouche une édition du TDFO mémorable, force est de constater que le cœur y est malgré les températures glaciales du lac d'il n'y a pas si longtemps...

Je me réjouis déjà de tous vous voir, en Orange évidemment, présents sur les compétitions régionales qui auront lieu sous peu dans notre région, je parle bien sûr du tri de Nyon, de Lausanne ainsi que celui de Vevey ou la présence d'une grande délégation Orange sera extrêmement positive aussi bien pour le club que pour l'image de notre sport que nous prenons tous, aussi bien les jeunes que les moins jeunes, à cœur de pratiquer.

Rappelez-vous la devise estivale ORANGE POWER. Bonne saison et très bonnes courses à tous.

Joël

Rushkids

La saison 2009 en est à sa moitié et nos kids brillent sur le circuit suisse.

Chez les écoliers, Maelle, Sabrina, et Géa ont couru le championnat suisse à Spiez, en remplacement de la course d'Irchel, qui avait dû être annulée pour une erreur de parcours. Elles ont terminé 2ème par équipe et Maelle a pris la troisième place individuelle.

En Youthleague, notre délégation est cette année très étoffée : 6 garçons et 8 filles participent régulièrement à ces compétitions sur toute la Suisse. Les plus jeunes (1995) bénéficient de l'expérience des plus grands et ils sont mieux préparés pour entrer dans cette compétition exigeante. Actuellement après 6 courses sur 10, au classement Youthleague, Jean-Claude et Daniel occupent la première place ensemble avec un ami suisse allemand. Mais attention, les points bifflés en fin de saison seront décisifs.

Pour la première fois nous avons 3 jeunes engagés sur les courses juniors : Valentin, Matthieu et Marie. Valentin est même en train d'assurer sa place dans l'élite et je lui souhaite de continuer sur cette lancée. Je me réjouis de retrouver un groupe plus important dans cette catégorie l'année prochaine.

Au niveau international, trois kids ont participé aux épreuves européennes de Tarzo Revine en Italie : Valentin, Jean-Claude et Daniel. Ils ont pu tester le niveau des meilleurs et ça doit être très motivant.

Pour nos entraînements, nous allons régulièrement nager au lac (Prévèrenge). Ça permet de mieux se préparer aux courses en extérieur et de travailler les transitions. Notre groupe d'une vingtaine de jeunes en orange ne passe pas inaperçu les lundi et mercredi soir le long des quais !

Je vous souhaite à tous une bonne deuxième partie de saison et spécialement une belle moisson de médailles aux championnats suisses de triathlon à Lausanne.

Pierre-André



Un long voyage parsemé de beaucoup de blabla et quelques zzz...

... jusqu'à Tarzo-Revine

Au programme, l'adaptation aux conditions locales *...

*càd: Farniente, pâtes et repérage du parcours

... puis la course

assez classique.

Une bonne glace...

Blablabla *... Blabla

*texte original traduit du suisse-allemand

... et retour chez nous

48 du !! 2maif!

Donne Bem

Daniel et Jean-Claude

UCHI

Voici les 5 premiers au classement UCHI... Pour le classement complet, merci de consulter le site

RANG	NOM	Total
1	Ruchti Stéphane	989
2	Morel Philip	918
3	Stettler Anne	812
4	Badre Marie	649
5	Stauber Joel	622

Les prochaines courses:
30.08 Triathlon de Lausanne
06.09 Triathlon de Vevey

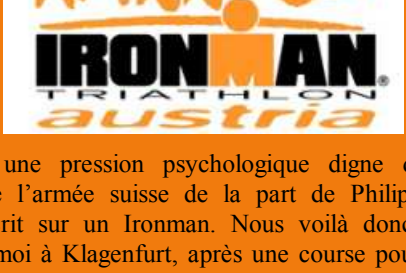


PITI

Voici les 5 premiers au classement PITI... Pour le classement complet, merci de consulter le site

RANG	NOM	Total
1	Perriard Estelle	720
2	Grandjean Antoine	719
2	Besse Daniel	705
4	Chiari Maëlle	690
5	Besse Jean-Claude	665

Les prochaines courses:
09.08 Triathlon de Nyon
23.08 Triathlon d'Uster
30.08 Triathlon de Lausanne



Après une pression psychologique digne des meilleurs recruteurs de l'armée suisse de la part de Philip, je me suis retrouvé inscrit sur un Ironman. Nous voilà donc PA, Philip, Agnieska et moi à Klagenfurt, après une course poursuivie sur les autoroutes allemandes entre le tandem PA-Xavier et Philip-Schumacher, deux jours avant le départ. Deux jours « de repos » occupés à s'inscrire, retirer les dossards, laver et préparer le vélo, reconnaître le parcours, boire des pâtes liquides, manger des pâtes, jangler les autres concurrents en prenant nos mollets épilés. Marie nous rejoint avec toute sa famille le vendredi soir, et réussi à tout faire le samedi.

07:00 : la sono joue « the final countdown » et on se jette tous à l'eau. Je ne voulais pas suivre les conseils de Philip, et partir devant, et je me retrouve au milieu d'un banc de phoques tous amoureux de moi. Dur dur les 1500 premiers mètres. Je zigzague beaucoup pour dépasser, essayer de prendre des bonnes bulles, distribuer quelques pêches, et au final un temps de natation plutôt moyen et je sors de l'eau dernier du Rushteam. Arrrrgh!

Après une transition pas trop éclair, je sors du parc à vélo euphorique. J'ai une nouvelle chaîne, les pneus bien gonflés, un guidon de tri, un compteur, et voilà je roule à 40 sans efforts, je vais vite rattraper le retard de la natation. Deux boucles de 90 kil, ça va se faire sans problèmes. Première montée après 35 kil, je monte tranquille, limite grosse plaque, lève les bras pour saluer le super public qui nous encourage. Ensuite, longs faux plats descendants et plats roulants s'enchaînent. Tout va bien. Après un long moment je dépasse Marie, un peu crâneur, genre trop facile pour moi. Je vois ensuite PA dans la deuxième montée sèche et je suis victime du 1er effet PA : je déraile en passant la petite plaque. J'en profite pour faire une pause pipi distinguée au milieu de tous les spectateurs. Et je repars. Je finis par revoir PA, et je re-déraile, mais cette fois je réussis à remettre la chaîne sans m'arrêter. Je rejoins PA, je le dépasse, et je suis victime du 2ème effet PA : le coup de barre. On boucle le premier tour, foule de supporter vers la zone de change et on repart. La deuxième boucle nettement est moins glorieuse. PA me dépasse, et je « maudis » le public qui m'empêche de m'arrêter pour pousser le vélo dans les montées. Je suis à 25 km/h sur le plat, je me fais dépasser par au moins un millier de cyclistes.

J'arrive à la zone change, et c'est parti pour 42 kilomètres à pieds. 2x (une boucle au bord du lac + une boucle vers la ville). Je me fixe des petits objectifs : la première boucle de treize kilomètres, puis sept kilomètres, et ça finit par « je cours cinq cent mètres, je marche un kilomètre ». Le public est génial, beaucoup crient « Xavier » qui est inscrit sur mon dossard (J'ai été vachement surpris la première fois), certains même crient en français « vas-y Xavier t'es le meilleur ! ». Je prends des points de repère : Je croise périodiquement Philip à l'agonie, on se dit qu'il faut finir. PA la gazelle, Marie super-sympa qui s'arrête quand elle me dépasse pour m'encourager, les frères de Marie, Agnieska, qui m'encourage dans les derniers mètres et grâce à qui j'arrive presque à sprinter à l'arrivée !

12h21 à l'arrivée... Je suis vraiment heureux d'avoir fait l'aventure !
Merci Philip, PA, Marie et Agnieska pour l'aventure. Et Suzanne, qui m'a encouragé à distance, et qui me soutient pour tout, tous les jours.

Xavier

Les CS d'IRCHEL

Première compétition de la saison ? Oui, mais pas n'importe laquelle : le rendez-vous est donné à Dorf am Irchel, pour un duathlon réputé très difficile et qui fera office de championnats suisses qui plus est !! Rendez-vous immanquable donc ; et vu l'heure matinale de la course, les Rushkids (presque tous présents) se retrouvent pour dormir à l'auberge de jeunesse de Schaffhouse. L'ambiance est bonne, mais on sent la tension monter gentiment.

Réveil matinal le dimanche pour, après un bon déjeuner, pouvoir se rendre sur place bien à l'avance. C'est l'occasion de s'installer, prendre son dossard, reconnaître le parcours vélo et les zones de change, retrouver nos amis suisses-allemands, ... mais aussi d'encourager avec ferveur les écoliers. Toutefois, les résultats de leur course seront annulés puisque les premiers ont été mal dirigés durant le parcours vélo.

L'heure du départ Youthleague arrive, tout le monde se prépare sur la ligne avec pas moins de 14 Rushkids. Je fais le choix de partir vite, en tête sur les 100 premiers mètres, avant de me laisser dépasser par les premiers concurrents. Ma stratégie est claire : suivre le groupe de tête pour être dans le groupe à vélo sans laisser trop de forces à la première cap. Tout ce passe comme prévu, et on est un petit groupe de 5 (dont Daniel et moi) à mener le vélo. Mais un arbitre nous suit, ce qui nous empêche de drainer et le rythme est en conséquence passablement ralenti. Je suis assez facile, mais il faudra garder des forces pour finir à pied. Deux kils avant la fin, un groupe bien compact d'une dizaine nous rattrape, quelques uns essaient d'attaquer mais on arrive finalement groupé à la zone de change.

Après une bonne transition, je sors quatrième. Dans la première montée, je fais le forcing pour rattraper les trois premiers. Je sens que le favori (Nicola Bochtler) peine un peu (il abandonnera à cause de vomissements), c'est pourquoi je décide d'attaquer. On est plus que deux à mi-parcours. Lars (le 2e), prend quelques mètres de retard dans une relance, tout est désormais possible : il ne résistera en effet pas dans la 2e montée et je finis la course seul en tête ; ma première victoire en Youthleague sera donc lors des championnats suisses !

A noter aussi les podiums d'Antoine, Estelle et Lydia pour leur première course dans cette catégorie, chapeau ! Restait plus qu'à regarder les courses juniors et populaires en savourant un bon petit repas et rentrer à la maison heureux, mais aussi plein d'espoir pour la suite de la saison.

Jean-Claude

Triathlon de ZUG

Premier tri de la saison, mais déjà une échéance importante avec une possible qualification pour les championnats d'Europe par équipe. Il faut finir dans les cinq. Le stress monte les quelques jours avant. Le jour de la course je me sens bien prêt. Lors de l'échauffement en s'étonne de la position des bouées. Nos doutes seront confirmés après la course, il y avait plutôt 500m de natation que 300.

Au départ, l'eau est fraîche lorsque l'on rentre dedans, quoique pendant qu'on nage ça va très bien. A la partie natation tout se passe comme il faut, je me force à suivre deux ou trois juste devant moi. Dès la sortie de l'eau, je cours très rapidement me changer avec Fabio Kieser. J'ai l'impression qu'il y en a beaucoup devant. Lorsque j'enfile mes chaussures Fabio passe à côté de moi lancé. Je m'accroche à sa roue pendant le premier aller. Et là, surprise, on a déjà rattrapé tous ceux qui ont nagé plus vite sauf deux échappés. Les trois tours suivants sont semblables. Je sens que Fabio, Ueli et moi sommes plus rapides que les autres (on est environ huit), mais malgré une ou deux attaques de ma part le groupe ne se défait pas, car Fabio et Ueli ne m'ont jamais suivi. Je me dis alors que tout se jouera à la course.

A 500m de la zone de change, un petit groupe emmené par Jean-Claude et Leandro nous rejoint. Avec Ueli, nous sommes devant à la descente du vélo et après une excellente transition, il a rapidement 30m d'avance sur moi et moi 30m sur le groupe. Je fais l'aller plus rapide que normal pour distancer le groupe et déjà ensuite le retour pour garder ma quatrième place (Ueli est déjà trop loin). A 200m de l'arrivée, le parcours cap traverse la zone de change, et là j'ai une dernière frayeur : un autre court à côté de moi sans que je ne l'aie remarqué. Je réuni toutes mes forces pour un sprint avant de comprendre qu'il venait de poser son vélo et partait seulement à pied.

Quatrième, l'objectif est donc atteint, tout comme pour Jean-Claude qui finira cinquième, les places 2 à 6 ayant été prises car le premier n'a pas la nationalité suisse. Une nouvelle expérience nous attend donc le week-end prochain en Italie.

Un grand merci à tous ceux qui nous ont encouragés et bravo également à ceux qui ont couru avant ou après. Les écoliers juste avant, les filles après, les juniors en fin de journée pour un double-sprint plein de petits tours (à s'y perdre... demandez à Jürg et Florin), les adultes le lendemain...

Daniel