



Edito :

41 - édition 2024

*La transition d'éditrice se fait
lentement, mais sûrement et sera
marquée par une unique édition
en 2024.*

*En espérant que vous aurez
autant de plaisir que moi à dé-
couvrir le récit de nos athlètes,
bonne lecture à toutes et tous!*

;)

Eugenia.G

Dans ce numéro :

AG 2024

Canaries 2024

Triathlon des Lacs - short 2024

Triathlon des Lacs - half 2024

Swimrun - Gorges du Verdon 2024

Projet Cap Nord 2024

Week-end vélo 2024

LE MAN - Evian 2024

Ironman Nice 2024

Le mot du Président

La saison de triathlon touche gentiment à sa fin.

2024, une année pleine de belles activités, je n'en citerai ici qu'une petite partie : beaucoup de rires et de plaisir lors du dimanche d'initiation au skating dans le Jura, quelques swimrun où paraît-il certain-es ont frisés l'hypothermie. Une belle sortie club lors du week-end à Troyes qui a vu des athlètes oranges s'essayer sur le semi-ironman, et qui m'a permis de faire un retour à la compétition. Des triathlons régionaux (Préverenges, Nyon, Lausanne, Yverdon ...) ou internationaux (Nice, Evian, ...). Des courses locales (20km, TPV à Echandens,...) suivies de repas en communs. Camp à Porrentruy, TDFO, Göschenen pour souder l'esprit d'équipe. Malheureusement nous déplorons aussi quelques blessés, je leur souhaite un bon rétablissement.

Aux entraînements j'ai vu, en particulier à vélo, qu'un joli groupe s'est formé. En particulier autour des nos filles qui mettent vraiment une belle ambiance. Cela facilite l'intégration des nouveaux venus. Au Rushteam tout est basé sur le bénévolat : entraînements (Fred, Alex, Enrico, ...), activités diverses (Philip, Yoan, Margot, ...). Je remercie chaleureusement tous ceux et celles qui s'engagent pour notre club et ainsi le font vivre.

Nous avons toujours eu droit à un soutien communal fort, piscine et salle de gym en particulier. Dès le début novembre nous disposerons d'une nouvelle salle de gym, celle de Pluton au-dessus de la piscine. Nous serons nettement plus à l'aise pour nos jeux et notre renforcement musculaire. Un grand merci à la commune d'Ecublens.

Pour nos membres, les activités sportives vont s'orienter maintenant sur les courses, et bientôt les randonnées et le ski de fond. Nous ferons une rétrospective en images lors de notre AG le 30 novembre, venez nombreux, ce sera l'occasion de fêter tous ensemble, d'initier les nouveaux membres à nos activités et pour moi de passer le relais à un nouveau président-e.

Merci à Eugenia d'avoir repris la rédaction de notre journal et de me permettre ainsi d'écrire mon dernier « mot du président ». Je vous souhaite à toutes et tous un bon automne et une bonne préparation pour 2025.

Pierre-André



Invitation à l'Assemblée Générale 2024 du Rushteam Ecublens

Vous avez rendez-vous le **samedi 30 novembre 2024** à **18h45**

Lieu : **Refuge d'Ecublens, chemin des trois ponts 1**

Ordre du jour de l'AG 2024

- 1 Points ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Rétrospective des activités 2024
- 6 Election du comité
- 7 Swisstriathlon
- 8 Programme 2025
- 9 Divers

L'AG devrait prendre fin vers 20h30. Ensuite c'est buffet, boissons et musique à gogo jusqu'à 3h du matin !
Déguisement bienvenu ! on est là aussi pour faire la fête et partager de bons moments.

Fête sur le thème





LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18:45-20:00 20:00-21:15	18:30-19:30	19:00-20:30	19:00-20:30	A partir de 17:30	Quand tu veux	10:00-12:30
Piscine du Pontet, Ecublens	Centre sportif, Dorigny	Piscine du Pontet, Ecublens	Salle Pluton- (Pontet), Ecublens	Repos, où tu veux	Repos, où tu veux	Pontet parking, Ecublens

Dates importantes



CALENDRIER 2025

JANVIER							FEVRIER							MARS							AVRIL						
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	31	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11
MAI							JUIN							JUILLET							AOÛT						
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31
2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7
SEPTEMBRE							OCTOBRE							NOVEMBRE							DÉCEMBRE						
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI
1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11



Margot nous raconte le premier camp d'entraînement de la saison 2024 à Grand Canaria.

Grand Canaria 2024

Mars 2024

Un groupe de 12 cyclistes du club Rushteam s'est rendu à Gran Canaria pour un camp d'entraînement.

Les journées étaient rythmées par des ascensions exigeantes, notamment du col mythique du Pico de las Nieves et de la redoutable Vallée des Larmes, connues pour leurs pentes plus que raides à tel point que votre Garmin se met en pause tellement que la vitesse est proche de nulle .. Heureusement que les paysages étaient spectaculaires et dépayés pour vous faire oublier la douleur.

On se souviendra de la montée vers le Roque Nublo, bien que fatigante, s'est révélée plus facile que la descente, rendue particulièrement difficile par une pluie battante et un froid glacial. Grace à Phil chaque sortie à vélo était ponctuée par des pauses déjeuner bien méritées, nous permettant de reprendre des forces et de faire le point sur le reste de la journée .





On a également eu des moments de détente à l'hôtel, où certain, comme Enrico, qui continuait de s'entraîner en réalisant ses fameux 3x1000 mètres dans la piscine de l'hôtel sous le regard enchantée des personnes âgées .



Les soirées étaient détendues, consacrées à des moments conviviaux devant la série Netflix «Drive to Survive» ou bien avec des promenades post prandiales le long de l'océan .



Un grand merci à Phil pour l'organisation et au reste de l'équipe (Alex , Alexander , Yoan , Cendrine , David, Joel , Nico , Enrico et sans oublier Tic & Tac) sans qui ce séjour n'aurait pu avoir lieu .

Margot G.



Début juin, lors de la première sortie club, le triathlon des lacs, Ilo participe au format short et prend la troisième place.

Avec une conclusion encourageante et raisonnée, Ilona nous raconte sa course!!



Triathlon de Troyes :

Un des premiers triathlons de la saison, et surtout une sortie club. Je m'aligne sur le sprint car je n'ai absolument pas l'endurance pour m'inscrire sur le Half et surtout je n'ai pas envie haha. J'aime bien quand les formats sont courts, surtout en début de saison.

Le triathlon est samedi après-midi et avec mon papa, on a décidé de partir le vendredi. Faut bien que j'aie mon coach personnel haha. □

Le jour de la course arrive et étonnamment je ne stresse pas forcément. En général, ce sont les meilleures courses lorsque il y a un peu de stress, mais pas trop.

Et hop, petit check-up pour voir si tout est ok dans la zone de transition.

Maintenant, plus qu'à attendre le départ.

Je me souviens juste que l'eau était tellement froide, même avec la combinaison. J'étais gelée avant même de partir.

Départ en Mass start homme et femmes confondus, ce que j'aime particulièrement contrairement à beaucoup d'autres personnes. Je me place assez devant et finalement je n'ai pas reçu tant de coups que ça. Je me faufile et nage jusqu'à la fin de la natation. Par contre, j'ai toujours les mains et les pieds gelés. Finalement, contente de la natation que je viens de faire, je file prendre mon vélo. Et j'appuie sur les pédales, comme dirait papa.

Cependant, en vélo j'ai plus de peine. Pas mal de gens me dépassent, heureusement pour moi ce sont tous des hommes haha. J'arrive à dépasser deux filles. Et finalement, une fille arrive et il faut bien crocher pour essayer de ne pas se faire dépasser. Finalement, j'arrive juste avant elle à la zone de transition. Je me dis : « allez Ilona, c'est la course, c'est ce que t'aimes le plus ».

Alors, je pose le vélo et je donne tout ce qui me reste pour la course. J'apprends que normalement je suis 3ème donc faut tout faire pour garder la place et finalement ça a payé. J'ai fini 3ème overall avec un temps de 1:25:39. J'étais super contente.

Plus qu'à aller encourager les autres demain pour le Half, mais d'abord j'ai profité de la piscine et du jacuzzi haha.

Comme quoi même s'il y a des moments de doutes, des déceptions ou moins de motivations, si vous aimez vraiment le sport que vous faites, vous prendrez toujours du plaisir. Et au final, au-delà des résultats, je pense que c'est cela le plus important :)

Ilona L.



©David L.



©David L.



©Philip M.



©David L.



©David L.



©David L.



©Yann D.



©David L.

Cette fois, inscrit au format half, Ambrogio nous raconte sa toute première expérience sur cette distance.

Ayant entamé ses barres énergétiques la veille, affronté des nuisances sonores et subissant sa carrière footballistique, Ambrogio s'en sort à merveille lors de son premier semi ironman.
On se rejouit de la crise de la soixantaine!

Rushteam – Triathlon des Lacs - Mon premier semi-ironman

On ne peut même pas vraiment parler de la « crise de la cinquantaine », car j'aurais dû la traverser depuis un moment... Après avoir passé un certain temps au sein de ce magnifique groupe qu'est le Rushteam, j'ai décidé qu'il était temps pour moi de participer à une des sorties officielles. Celle à Troyes, dans la région de Champagne.

Pour que ce soit une véritable première, j'ai pensé qu'après quelques triathlons olympiques, c'était le moment d'essayer quelque chose de plus costaud... mieux vaut tard que jamais !

En plus, étant donné mon esprit d'optimisation, il fallait rentabiliser le trajet en voiture jusqu'à Troyes, soit 800 kilomètres en deux jours. Me voilà donc inscrit à un semi-Ironman... et en super bonne compagnie, en plus !

Première difficulté : convaincre les vélos de PA, Fred, et le mien de tenir dans le coffre de ma voiture. Deuxième : rester éveillé en conduisant jusqu'à Troyes après deux semaines de déplacements professionnels à travers le monde. Bien sûr, la loi de Murphy a voulu que ces maudits voyages se multiplient juste le mois avant la course, m'empêchant ainsi de participer aux entraînements Rushteam, qui me font tant de bien.

Troisième difficulté : les pâtes à la française la veille de la course... Pas assez de carbo (elles étaient servies en dose homéopathique...), et leur texture se rapprochait plus d'une pré-soupe (OK, je suis critique... mais laissez-moi un peu de mon italianité !). J'ai donc dû attaquer les barres énergétiques dès la veille de la course, et je ne pense pas avoir été le seul. Heureusement que la compagnie a compensé l'expérience culinaire (photo 1).

Quatrième difficulté : trouver un moyen de dormir quelques heures dans la même chambre que PA (les experts de l'équipe, et en particulier Gianna, devraient comprendre les défis sonores que cela implique...).

Finalement, nous y voilà le jour de la course. Météo : gris, froid et petite pluie. J'essaie de me rappeler ce qu'on me disait quand j'habitais en Angleterre : « On n'est pas fait de sucre... »

Je n'ai pu me motiver que grâce à l'équipe (photo 2). Nous partons en groupe vers le départ (plus de 10 km à vélo déjà, sous, ou, plutôt, dans la grisaille). Départ et dépôt des vélos dans une belle boue (photo 3). Si c'était un match de foot, on aurait annulé, car le ballon n'aurait pas rebondi correctement. Mais l'ambiance parmi les copains et copines du Rushteam fait la différence. On y va.

Avec modestie, je me mets en retrait pour le départ de la natation. À ma grande surprise, je me rends compte que je nage plutôt vite par rapport aux autres autour de moi. Autrement dit, je me retrouve à devoir dépasser de nombreux concurrents français. Premier et hélas dernier plaisir géo-politique.





Les sensations sont très bonnes en nageant, jusqu'à ce que je doive parcourir le tapis sur la boue pour remonter au vélo... où je commence à ralentir. J'aperçois quelques amis de l'équipe devant et (yes !) derrière moi, mais ils réussissent à courir sur la boue et surtout à se changer bien plus rapidement que moi, donc mon petit avantage s'est déjà évaporé. Mais je ne suis pas là pour me comparer aux autres !

Je pars tranquillement à vélo sur une route un peu vallonnée, avec une surface ressemblant à ce que je m'attendrais à trouver sur Mars... Une râpe-fromage macroscopique. Pas désagréable, mais la vue n'est pas comparable à celle à laquelle nous sommes habitués... je sais, nous sommes gâtés dans notre région. Je n'arrive pas à maintenir ma position aérodynamique de façon efficace... il va falloir que je vous côtoie encore un peu pour apprendre ça aussi.

Ah, la course à pied... Cela devrait être facile pour un footballeur, mais ça ne l'est pas après les 90km de vélo. Je commence à un rythme tranquille mais correct (je ne suis pas là pour me comparer aux autres, d'accord, mais j'espère ne pas être dépassé par tout le monde). Puis mes genoux me rappellent de mes 50 ans de football, et je dois ralentir. J'ai l'impression que la route est inclinée d'un côté, je me dis que même mon équilibre se dégrade... sauf qu'en fait, elle l'est vraiment !

Le dernier tour est dur, mais le soutien de l'équipe est d'une grande aide, tout comme les ravitaillements. Heureusement, la météo est parfaite pour courir. Je suis vraiment content de finir (et en plus, même si je ne suis pas là pour me comparer aux autres, je ne suis pas le dernier), dans de bonnes conditions, et de gagner la bouteille de champagne la plus chère payées de ma vie.

Peu après, on est prêt à reprendre le vélo pour aller à l'hôtel (encore 10 km, youpi !), où j'ai dû déployer mes talents non pas de triathlète, mais de diplomate pour que nous ayons tous accès à la piscine et au jacuzzi, une étape finale bien méritée après la course.

Une fois de plus, l'esprit d'équipe s'est manifesté après la course.

Je tiens à vous remercier tous et toutes de m'avoir accueilli dans l'équipe, de me tolérer pendant les entraînements auxquels j'arrive à participer, et pour vos encouragements chaleureux et efficaces lors de la course !

Ambrogio F.



Après un planning sur mesure, une analyse du terrain, une stratégie mise en place et un petit déjeuner quelque peu précipité, ce binôme prend la quatrième place de la course après une longue dispute contre le froid.

Les Gorges du Verdon...

Je me revois encore cliquer sur le bouton "confirmer mon inscription" sans vraiment savoir dans quoi je m'embarquais. Avec seulement un Swimrun Sprint comme expérience, je savais que ce serait un défi. Mais bon, avec Philip, la préparation allait être du sur mesure, et rien ne serait laissé au hasard.

Mais, cette fois, c'était un joli challenge avec (à la base) 28,3 km à affronter, entre eau, forêt et surtout le froid. Et quel froid ! Il a même neigé là-bas le lundi de la semaine de la compétition. Les organisateurs n'ont donc pas eu d'autre choix que de raccourcir les distances pour éviter des problèmes liés à l'eau glacée.

Le trajet pour y arriver se passe bien, et le stress, mêlé à l'excitation, augmente à mesure que l'on se rapproche du Verdon.

Sur place, nous visitons le village, étudions les nouveaux parcours et discutons avec les autres Swimrunners. Nous allons aussi tremper les pieds dans l'eau pour tester... et aïe, elle sera effectivement bien fraîche cette fois !

Après un petit souper à l'hôtel, c'est l'heure de dormir. Enfin, pour ceux qui y parviennent. Pour moi t, il aura fallu beauuuu-coup de temps avant de réussir à m'endormir. Si bien que lorsque j'ai enfin réussi, je n'ai pas entendu mon réveil (qui, en réalité, n'a pas sonné). Bref, le genre de scénario que tout le monde redoute. Je me lève en sursaut, enfile un jogging, et sors de ma chambre pour retrouver Philip et Alex en plein échauffement, et qui se mettent à rire en voyant mon arrivée fracassante.

J'engloutis rapidement mon Gatosport, m'échauffe un peu avec eux, et c'est le moment de se préparer. Là, il faut être bien réveillé pour ne rien oublier, parce que purée, y'en a du matériel en Swimrun, surtout s'il fait froid ! Ensuite, on rejoint Cendrine et on part tous ensemble vers le village.

La pression monte et je regarde autour de moi. Comme d'habitude, je suis la plus petite et j'ai l'impression que tout le monde fait deux mètres sur deux mètres. Mais bizarrement, ça ne m'intimide pas cette fois-ci. Nous nous plaçons tout devant sur la ligne de départ. Je remarque certains supporters qui me regardent d'un air perplexe. À ma droite, il y a le champion du monde, rien que ça ! En comparant nos deux carrures, je comprends pourquoi ils s'interrogent. Mais à cet instant, je m'en fiche. Le mode attaque est activé, je suis prête à tout donner.

Le départ est donné et je suis la stratégie que nous avons planifiée : le premier kilomètre en sprint, puis nous nous attachons pour la première mise à l'eau. Nous avons étudié ce passage la veille et savions qu'un arbre sous l'eau bloquait le passage. En voyant d'autres concurrents se faire piéger, on le contourne avec un bon rythme.

Dès la première sortie d'eau, je sens déjà mes bras tirer. Le paysage est magnifique, mais chaque passage dans l'eau devient de plus en plus difficile à cause du froid et de la fatigue. La plus longue course à pied est une superbe montée, au bout de laquelle nous faisons une pause au ravitaillement. Je me souviens encore du regard de la dame qui nous a servi un verre de coca. À sa tête, j'ai compris que je devais avoir une sacrée mine ! Après cet entracte, je repars avec les batteries rechargées. C'est cette course qui a sauvé mes pieds totalement gelés.

Nous retrouvons ensuite un binôme avec lequel nous nous avons joué des coudes tout au long de la course. Malgré quelques sorties d'eau un peu bancales (où j'ai pu montrer comment mimer une étoile de mer contre un mur de glaise !), nous arrivons enfin à la dernière mise à l'eau sans passer par le dernier ravitaillement. Là, je jette un dernier coup d'œil au lac avant d'enfiler mes lunettes, et je sens que Philip et moi avons activé le mode "machine de guerre". Nous donnons tout pour cette dernière nage et cette ultime course à pied. Je n'ai jamais autant hyperventilé de ma vie. Le binôme contre lequel nous nous battons depuis le début est juste derrière, donc pas question de lâcher !

Dans la dernière montée en zigzag, je me retourne pour voir où ils en sont. C'est là que je les vois tricher : ils coupent le chemin pour nous rattraper en ligne droite. Ils nous dépassent juste avant la ligne d'arrivée. Après avoir fait une objection, ils reconnaissent leur erreur, et l'organisation nous replace devant eux. Nous finissons alors à la 4ème place, juste au pied du podium, pour une course que nous faisons avant tout pour le plaisir. Et avec un résultat pareil, mon plaisir a été multiplié par trois !

Ce fut une expérience incroyable qui n'a fait qu'accroître mon envie de découvrir d'autres magnifiques paysages à travers ce sport. Hâte pour la suite !

Auriane C.



Ayant des projets similaires, Joël et Josué concrétisent leurs envies de voyage lors d'une sortie à vélo. Portés, entre autre, par du bon café, ils nous racontent ses aventures durant ce périple!



Projet Cap Nord

Notes des auteurs

En préparant cet article, nous nous sommes demandés sous quelle forme l'écrire. Nous avons décidé d'utiliser deux couleurs pour distinguer nos différentes anecdotes. Les verbes de Joël seront conjugués en vert et ceux de Josué en noir.

La naissance du projet

En automne l'année passée, Josué me parle une première fois de son idée d'aller à vélo au Cap Nord. Je suis très intéressé car j'avais déjà ce projet en 2017, mais pour diverses raisons, il ne s'est pas concrétisé.

Le tout devient un peu plus sérieux le 17 décembre lors d'un tour à vélo au Marchairuz.

Ensuite, il faut prendre congé et réserver le train de nuit Bâle - Hambourg. Et après ... il faut encore un peu de matériel. Ok, on a nos vélos, mais pas de tente, sac de couchage, réchaud, sacoches, etc. On fait beaucoup de recherches sur internet et chacun finit avec son setup idéal. Pour la tente, Josué se décide pour la MSR Hubba Hubba et moi pour la Nordisk Lofoten, qui pèse seulement 700 g et que Josué appelle la niche du chien.

Quelques semaines avant le départ, je m'amuse à faire les parcours : éviter les grandes routes, trouver quelques chemins gravel, mais rien de trop compliqué pour pouvoir encore avancer. A partir de Trondheim on suivra l'Eurovelo 1. Plus trop de questions sur le parcours, mais là, il faut bien regarder les horaires des ferries.

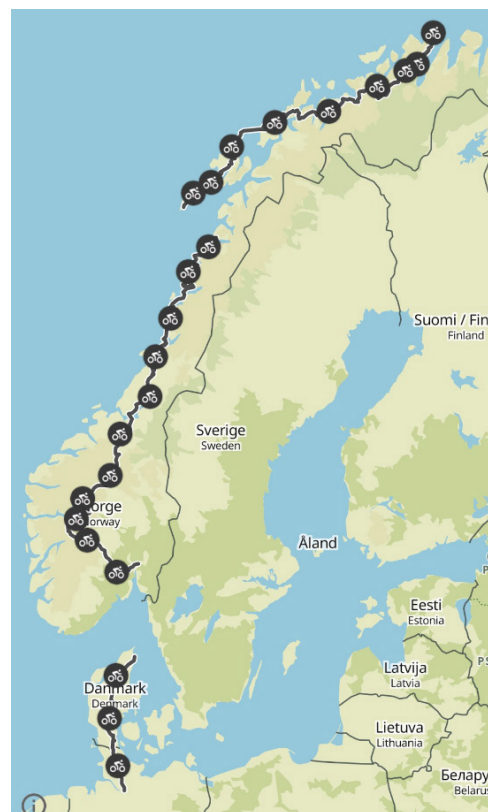
Pour ma part, l'idée d'aller au Cap Nord à vélo remonte à plusieurs années et je m'en souviens en avoir brièvement parlé avec Joël qui m'avait dit avoir eu ce projet en 2017. On s'était dit qu'on se tiendrait au courant si l'un de nous planifie un jour ce périple. En quête d'aventure, l'idée s'est donc concrétisée dans ma tête il y a un an et le projet avec Joël prit naissance.

Leg 1 : Hambourg → Frederikshavn

3 étapes, 590 km, 2920 m de dénivelé



Départ de la gare d'Hambourg avec le sourire



En résumé

- 3'560 km
- 37'000 m d+
- 23 jours de vélo, 3 jours de repos
- 16 traversées en ferry
- 2 crevaisons, 1 rayon cassé
- 18 nuits sous tente (dont 7 campings sauvages)
- 7 nuits à l'hôtel, 1 dans une cabane, 1 sur le ferry



Météo au beau fixe sur les routes en gravel du Danemark

“J’ai pas de couteau suisse, mais j’ai du café ;)”. Un des derniers messages de préparation, qui en dit tout sur l’importance de la nanopresso pour Joël. Pratiquement autant lourde et aussi grande que sa tente, cette mini presse à café allait s’avérer vitale pour les réveils, qui furent plus tardifs que planifié pour l’un et plus tôt qu’espéré pour l’autre, la négociation de l’heure se faisait à la minute près. Le temps nécessaire à la préparation dudit café me permettait de me sentir moins coupable d’être le dernier prêt le matin, ma solution ayant été du café soluble. Une certaine partie du temps perdu se rattrapait également dans les longs relais, il faut dire que c’était le seul domaine où j’étais plus rapide.

Après une bonne nuit de sommeil dans le train Bâle → Hambourg, nous partîmes donc attaquer ce périple. Cette première partie du voyage allait nous faire traverser tout le Danemark, dont nous retiendrons trois points essentiels: les pistes cyclables incroyablement bien aménagées, les restaurants qui ne servent plus après 19h (et qui nous mettent très gentiment à la porte à 21h) et les excellentes boulangeries. Ce parcours fut naturellement plat avec de jolies sections de gravel et une météo au top (j’y ai travaillé d’arrache pied). Je retiendrai finalement la magnifique arrivée à Frederikshavn et l’ouverture sur la mer, synonyme de voie d’accès à la suite de notre voyage.



Sandwich fait maison en mode “mettez tout dedans”



Première nuit en camping au bord de la mer Baltique

Leg2 : Oslo - Trondheim

6 étapes: 924 km, 12'980 m de dénivelé

Après une très courte visite d'Oslo (nous n'avons vu que l'opéra et le palais royal de l'extérieur) nous cherchons un magasin de vélo pour acheter un nouveau pneu pour Josué (il paraît que la protection anti-crevaison des Pirelli n'était pas si excellente). La suite est une succession de villes sur les 50 premiers kilomètres. Fini les bonnes pistes cyclables du Danemark. Par contre, les voitures s'arrêtent aux passages piétons pour laisser passer les vélos.

Une fois l'agglomération d'Oslo quittée, le vent nous pousse à travers une jolie vallée, sans trafic. Le lendemain nous retrouvons des routes gravel, généralement de bonne qualité. Juste que pour le "Rallarvegen" (un chemin utilisé pour construire la ligne de chemin de fer Bergen-Oslo, dans un décor magnifique entre lacs et glaciers) nous étions un peu trop tôt dans la saison et il restait encore pas mal de névés, ce qui nous a bien ralentis. À un moment, nous commençons à réaliser qu'il est presque impossible d'atteindre le prochain supermarché avant sa fermeture.

Nous nous voyions déjà aller nous coucher le ventre vide quand nous passons devant un hôtel au milieu de nulle part. Le restaurant avait malheureusement déjà fermé, mais après une courte discussion, le réceptionniste nous emmène à la cuisine, ouvre le frigo, nous donne une assiette chacun et nous dit de nous servir. Les yeux d'un cycliste affamé sont souvent plus grands que son ventre. Nous avons eu tous les deux du mal à finir nos assiettes.

J'ajouterai qu'après notre repas, le réceptionniste nous a dit qu'il ne compterait pas le repas du soir en ajoutant qu'on ne devait pas le mentionner le lendemain lors du paiement. A mon avis, il n'était pas trop censé nous laisser entrer dans la cuisine pour nous servir. Était-ce un geste de générosité, de la pitié pour deux cyclistes affamés ? J'aime à penser que le réceptionniste a agité avec spontanéité, sans se poser la question de comment il allait justifier cela.



Une des innombrables névés sur le Rallarvegen entre 1000 et 1300 m d'altitude.

Après une bonne nuit à l'hôtel nous commençons par une longue descente sur la route gravel. Au bout de la descente nous avons l'impression d'arriver dans une ville avec de grands immeubles, mais quelques minutes plus tard, nous réalisons que le petit lac est en réalité le bout d'un fjord et que le grand bâtiment est un énorme bateau de croisière, qui semble assez déplacé à cet endroit.

Pendant la pause boulangerie, une rafale de vent fait tomber mon vélo, évidemment sur le dérailleur. Les vitesses passent un peu moins bien, mais rien de dramatique. Un peu plus tard, Josué me dit que ma roue est voilée. - Ok, je vais aussi regarder ça ce soir. - Le soir, je remarque qu'un rayon est cassé.

Pour les trois dernières étapes avant Trondheim, il fait nettement plus froid. Mais contrairement à ce qui était annoncé lorsque nous avons pris le ferry pour Oslo, il n'a plu que quelques gouttes pendant les nuits.

Notre itinéraire nous fait passer encore par quelques cols, qui, pour la plupart, n'ont pas de vrai sommet, mais finissent sur un plateau avant de redescendre vers le fjord suivant, plusieurs kilomètres plus loin. Le tout sur des routes sans trafic et souvent non goudronnées. Je me rappelle juste d'une section sur une grande route, en faux-plat descendant, avec le vent dans le dos, où Josué me dit au début: "il faut qu'on fasse des relais courts ici." Une bonne demi-heure plus tard, il n'avait toujours pas passé son relais.

À Trondheim c'est notre premier jour de repos. C'est le moment pour moi de faire réparer mon vélo (mon dérailleur n'était pas seulement légèrement déréglé, mais la patte de dérailleur ne tenait plus qu'à un petit bout. Heureusement, j'en avais pris une de rechange.). Et c'est aussi l'occasion d'acheter encore quelques habits plus chauds, car là nous avons déjà tout mis mais nous sommes encore loin du nord.

Ce que je retiendrai de cette section du voyage, ce sont les magnifiques cols où on se sent déjà en haute montagne à 1300 m d'altitude avec des lacs encore partiellement gelés et des glaciers, ainsi que les jolies sections en gravel soigneusement sélectionnées par Joël.

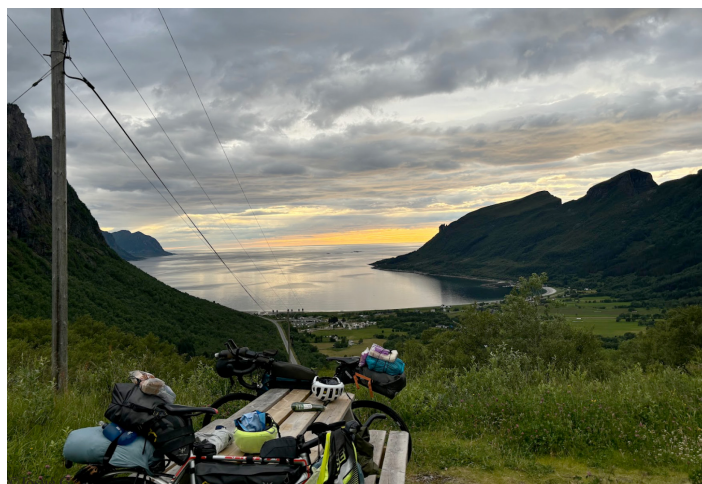
Leg3: Trondheim - Bodø

5 étapes, 750 km, 8020 m de dénivelé

Ce jour de repos à Trondheim nous a vraiment fait du bien, surtout au vélo à Joël. A partir de maintenant, le parcours suit l'Eurovelo 1: fini les jolies routes en gravel et les hauts cols que nous avons tant appréciés, mais place au cercle polaire que nous allons traverser à Ferry durant cette partie du voyage. L'Eurovelo 1 est un itinéraire très populaire et nous rencontrons d'autres cyclistes avec lesquels nous partageons des bouts de chemin. Ce que nous constatons souvent, c'est que nous transportons à peu près la moitié moins d'affaires que la plupart d'entre eux, sans pour autant manquer de quoi que ce soit, à part un bonnet pour Joël.



Un repas gargantuesque gracieusement offert par le réceptionniste de notre "hôtel de la providence"



Un des plus beaux spots de camping sauvage, dans le cercle polaire.

La météo sera globalement nuageuse et fraîche avec des températures autour de 10 °C, nous invitant à aller tester la plupart des cafés que nous trouvons en chemin. Ceux du Joker allaient devenir notre standard, et d'ailleurs la majorité des calories que nous absorberons par la suite proviendront de cette chaîne de magasins qui a le monopole dans l'Arctique norvégien. Nous allons tester de plus en plus le camping sauvage et découvrons de magnifiques spots qui permettent de pleinement profiter de la nature sauvage, sans la présence des touristes en camping-cars, pas toujours très appréciable. Ce fut assez émouvant de traverser le cercle polaire, surtout qu'il a commencé à faire chaud en arrivant à Bodø et on a même pu rouler en maillot court.

Leg4: Lofoten & Vesterålen - Tromsø

507 km, 4320 m de dénivelé

Le soleil était au rendez-vous pour notre première journée aux Lofoten. C'était une bonne décision de sacrifier notre jour de repos à Bodø et de prendre le ferry la veille.

Le paysage était vraiment spectaculaire : les montagnes qui surgissent directement de la mer, des plages de sable blanc, des villages de pêcheurs avec les maisons rouges typiques. Malheureusement, nous n'étions pas les seuls à le savoir, et tant que nous étions sur la route principale qui traverse les îles, c'était le défilé de camping-cars. Nous avons tout de même encore trouvé un coin hors de la foule où nous avons fait une petite randonnée à pied. Pas évident avec les chaussures de vélo.

Pour la nuit, nous avons cherché un endroit pour faire du camping sauvage. Nous croyions avoir trouvé l'endroit idéal au bord de la mer, mais une fois sur place, le terrain s'est avéré être pas mal bosselé et très venteux. Finalement, ma niche était plus adaptée que le château de Josué.

Le lendemain, nous retrouvons la météo habituelle des Lofoten: beaucoup de nuages, un peu de pluie et parfois un rayon de soleil.

Sur une petite route, loin de la grande E10 qui traverse les Lofoten, nous passons deux piétons, quand Josué s'exclame tout d'un coup : "Eh! Salut!". C'est son collègue de travail avec sa femme. Le monde est petit !

Nous ne pouvons pas discuter trop longtemps, car le ferry pour aller aux Vesterålen n'attend pas. Cet archipel voisin des Lofoten offre toujours un beau paysage, mais ça aurait été plus joli avec le soleil.

À un moment, en admirant le paysage, Josué me dit : "Regarde, il y a un trou dans la montagne". En réalité, c'était de la neige.

Après les Vesterålen, nous sommes passés sur l'île de Senja, où la météo est devenue plus sèche. Encore une bonne pause au Joker (un de ces magasins qui fait tout : supermarché, magasin de bricolage, poste, pharmacie, bistro et restaurant), et nous serons bientôt à Tromsø. Mais en arrivant au ferry, on nous dit qu'ils ont des problèmes techniques et qu'ils doivent annuler la course. Donc retour au Joker avant de prendre celui deux heures plus tard.

Finalement arrivés à Tromsø, où nous faisons notre deuxième jour de repos, nous découvrons une superbe petite ville, très dynamique, avec une quantité de restaurants et bars impressionnante pour le nombre d'habitants. Le deuxième jour, Josué retrouve son collègue pour faire une visite de l'institut météorologique, et le soir, nous avons mangé tous ensemble dans un restaurant et dégusté la bière de la brasserie la plus septentrionale.



De retour d'un camping sauvage aux Lofoten, pas très accessible et surtout sur un terrain tout sauf plat.



Magnifique vue lors de notre petite randonnée sur les Lofoten.

Leg5: Tromsø - Cap Nord

4 étapes, 561 km, 5960 m de dénivelé

C'est parti pour la dernière partie du voyage! Nous partîmes à 8h de Tromsø sous la pluie pour prendre l'un de nos derniers Ferry. L'étape se termina par un magnifique col à 400 m d'altitude avec une splendide vue sur les Fjords.

A partir de maintenant, le temps sera de plus en plus chaud et ensoleillé, nous avons même eu le droit à 25 °C en arrivant à Alta à pratiquement 70 ° de latitude nord. Quelques kilomètres après Alta, on monte progressivement à 300 m d'altitude et à partir de là, le paysage va totalement changer. On se trouve désormais dans la toundra arctique, il n'y a pas un arbre à l'horizon et le paysage est à couper le souffle! Je me suis senti tellement léger à ce moment-là.

Après une dernière nuit en camping sauvage au bord de la mer, nous partîmes pour nos derniers kilomètres avant le Cap Nord. Il nous restait cependant un obstacle à franchir, qui je l'avoue ne nous mettait pas dans la plus grande confiance: le tunnel du Cap Nord. 7 km, dont 3 en descente et 3 en montée avec une pente maximum de 9 %. Heureusement, dû à des travaux de nettoyage, les véhicules circulent en convoi et nous avons pu partir juste après les voitures. Mis à part un véhicule de nettoyage à contre sens, nous n'avons eu aucun trafic et le tunnel fut traversé en toute tranquillité. Arrivé sur Magerøya, l'île du Cap Nord, il nous restait 50 km et environ 700 m de dénivelé qui furent assez long et en bonne partie dans le brouillard. En soit le Cap Nord n'est qu'une falaise sur la mer de Barent, mais y arriver à vélo après presque 3500 km c'est juste mythique! Ce fut la plus belle aventure à vélo de ma vie et je ne peux qu'encourager celles et ceux d'entre vous qui ont un jour des rêves d'évasion de les concrétiser.

Je dois rajouter une anecdote : on a réussi à trouver quelqu'un qui avait encore moins de bagages que nous. Sur le dernier ferry, nous avons croisé un Bâlois (même si je suis toujours convaincu que c'était un Allemand) en CLM avec une sacoche de selle et des sacs en plastique qui pendouillaient un peu partout. Pendant la traversée, il nous a raconté toutes ses théories. Au début, ça amusait Josué, mais finalement, nous étions contents de l'avoir perdu assez rapidement au premier tunnel (lui passait par les tunnels, peu importe s'il y avait un chemin pour contourner ou si c'était même interdit aux vélos).



A 400 m d'altitude en Arctique, on se croit à 2000 m d'altitude dans les Alpes.



L'eau froide d'un lac n'empêche pas les enfants d'y jouer toute la soirée en cette journée estivale dans la Laponie norvégienne.



La toundra arctique s'offre à nous, alors que le cap nord n'est plus qu'à environ 200 km.

Épilogue

Après avoir atteint notre but, c'était le moment d'utiliser les jours de réserve que nous n'avions pas utilisés jusque-là. Nous sommes donc restés un jour sur Magerøya, l'île du Cap Nord, avec une petite visite de la ville de Honningsvåg. Le lendemain, nous sommes partis tôt pour passer le tunnel avant le trafic. Il était toujours en chantier, et les voitures passaient de nouveau en convoi. Nous avons donc attendu volontiers un quart d'heure pour être tranquilles après.

Au plein milieu du tunnel, nous avons croisé Pablo, un cycliste mexicain croisé entre Trondheim et Bodø (et qui habite à Pom-paples). Pas le meilleur endroit pour discuter.

Le retour au bord de la mer s'est fait cette fois dans le brouillard. C'est seulement après une centaine de kilomètres, en montant sur le plateau, que le ciel s'est dégagé. Ça roulait très bien, et nous avons décidé d'aller jusqu'à Alta en une seule étape. Un petit arrêt au même endroit qu'à l'aller, où nous avons croisé un Finlandais avec un équipement un peu rétro, qui était en route pour le Cap. Mais il ne fallait pas trop traîner, car le ciel devenait tout orageux. Pour Josué, c'était quelque chose de très exceptionnel de passer du brouillard à l'orage en une seule journée.

Joël S. & Josué G.



Les couleurs du Rushteam au Cap Nord après une magnifique épopée

Margot, Yoan et Alex nous ont proposé un week end vélo.
Au programme les alpes suisses.
Malgré une météo capricieuse, l'équipe a pu faire 3 cols alpins et se ravitailler de bière, vin et fondue.

Merci pour la sortie, on se rejouit de celle de l'année prochaine!



Goschenen

Au printemps, au détour d'une discussion avec Margot et Yoan, l'idée d'organiser au cours de l'été un week-end de vélo dans les Alpes a germé. C'est finalement au cœur de la Suisse, à Goschenen que notre équipe de 10 valeureux russteamers est allée explorer de nouvelles routes qui couvrent de multiples cantons à vélo et empruntent des cols mythiques.

Arrivés vendredi soir sur place, nous sommes accueillis chaleureusement à l'hôtel et, après une nuit reposante et un petit-déjeuner copieux (les croissants étaient vraiment goûts !!), c'est parti pour un enchaînement de 3 cols sous un ciel plutôt incertain, mais dont la difficulté intrinsèque, elle, sera certaine ^^.
Le Sustenpass et ses 17km de montée se passe bien. Yoan fait des photos et des vidéos, Margot, très concentrée sur son effort, écoute nos bêtises sans rien dire.



Au sommet, on passe en revue la petite troupe. Une pluie fine apparaît et la température tombe. C'est le moment de se couvrir pour ceux qui ont emporté leur armoire de vêtements chaud avec eux (n'est-ce pas Gianna ? ^^). Nous entamons la descente sans trop nous poser de questions (c'est ce qui s'appelle avoir la tête dans le guidon) et arrivons à Innertkirchen « congelés », et sans autre possibilité que de continuer. Ça tombe bien, la deuxième ascension au programme nous attend déjà : le monstre du Grimselpass et ses 25km de montée irrégulière. Long, très long, trop long pour certains même ! Finalement, chacun prend son rythme et arrive au bout de cet effort de plus de 2h30.

Nous enchaînons sur la descente sinueuse qui nous amène à Gletsch. A cet endroit, l'équipe se sépare en 2 : certains choisissent de rejoindre Goschenen en train. D'autres s'attaquent au 3^e col : le mythique Furkapass. 10km de montée. Sans doute le plus facile... sauf qu'il arrive au bout de 5h de selle. La montée est régulière sur la première partie qui emmène jusqu'au fond de la vallée, puis la route s'incline méchamment avant de passer l'hôtel du Belvédère. Les crampes ne sont pas loin. Finalement nous arrivons au col dans le brouillard et enchaînons sur la longue descente jusqu'à Realp. Enfin, nous rejoignons Goschenen avec un doux vent de face et un Pierre-André en grande forme, déterminé à rentrer le plus vite possible pour aller boire une bière ^^.

Au total, 4000m de dénivelé positif (un record pour moi et beaucoup d'autres) et le sentiment d'avoir mérité une belle récompense : une généreuse fondue au restaurant.



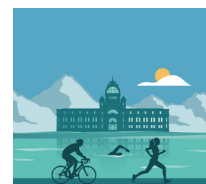
Dimanche matin, alors qu'un nouvel enchaînement est prévu, nous sommes contraints d'écourter le séjour face à une météo trop capricieuse qui a finalement raison de notre motivation.

Le bilan : un week-end dans la bonne humeur, où chacun a pu relever ses propres défis, découvrir (ou pas) de nouveaux cols. Malheureusement, comme souvent en montagne, nous avons été à la merci des conditions. Au vu de l'enthousiasme et des souvenirs que ce week-end a apporté, nul doute que nous retournerons en 2025 pour découvrir les autres cols de la région : Nufenen, Gothard, Lukmanier, Oberalp,...

Alexandre H.

P-A découvre la course «Le-Man» et décide de s'y inscrire assez rapidement sur la longue distance.

Cet objectif le motive durant toute la saison, mais ses bobos le contraignent à adapter (ou pas) ses entraînements. Après une natation annulée et un fort vent de face pendant le vélo, il fini la course en 16h20 et prend la troisième place de sa catégorie.



LE-MAN Evian 2024

Je pensais que le COVID avait mis un terme à ma participation sur des longues distances. Et puis en 2023 je suis parti en vélo avec Gianna pour encourager mon fils Jean-Claude et ma belle-fille Jamie sur leurs épreuves à Roth. Deux sentiments contradictoires m'envahirent : d'un côté l'envie de ne plus être spectateur mais de me lancer le défi de participer et de l'autre côté le dégoût de voir toute la commercialisation qui s'était emparée de ces compétitions labelisées. Au retour, en apprenant qu'une petite organisation relançait l'idée d'une longue distance autour du Léman, tout devenait évident, j'y participerai. Il faut se souvenir qu'en 2005, un type un peu fou avait mis sur pied l'IronLeman, un full distance complètement sauvage et gratuit autour du lac... et que j'avais participé aux 6 éditions. Si une petite organisation remet ça, c'est l'occasion rêvée de relancer la machine.

Seulement voilà en 2023, il ne me restait que quelques semaines avant la course et ce n'était pas réaliste. Pour une fois raisonnable, je pris rendez-vous pour l'édition 2024. Sur les conseils de Jamie je me mis à essayer de suivre un plan d'entraînement, chose pas évidente pour un vrai impulsif. Noël 2023, première blessure à l'épaule, arrêt de la natation et course à pied, course à pied, course à pied à la place... inflammation du tendon ! c'était mal parti. Heureusement il y a eu le semi de Troyes, pas de douleur. Ça m'a rassuré même si je n'avais pas encore la distance dans les jambes en course. Mais avec les entraînements à Fred du mardi et les exercices de Jamie ça irait.



Gros programme durant l'été. Traversée du lac de Joux avec ma fille Nadine, aller-retour Nice avec Gianna, tour du Mont-Blanc, doubles séances de course certains jours selon le programme de Jamie. Début septembre j'étais prêt. Yapluka !

Vendredi 13 septembre, départ en bateau pour Evian, dépôt des vélos et je retrouve mes acolytes Joël et Yoan tout sourire au briefing. On rencontre aussi Marielle qui semble avoir de grosses ambitions. Retour en ville, un bon plat de spaghettis et dodo.

Le grand jour est arrivé. Debout à 4h30, encore des pâtes, et direction la zone vélo pour finir la mise en place de mes affaires. En apparence dans la nuit, le lac n'a pas l'air agité ... et pourtant, ...surprise, la natation (ma meilleure discipline) est remplacée par 10km de course, en plus du marathon final. Très déçu mais je comprends l'organisateur, il n'y a pas que des poloïstes qui font l'ironman ! Je me console en réalisant que Joël ne pourra pas me dépasser à vélo.

7h, lever du jour et c'est parti par groupe de 4 coureurs. J'ai gardé mon sous-pull à longues manches sous ma trifonction, Je transpire trop sur ces 10km (d'échauffement, lol). Content de mon chrono, assez similaire à ma moyenne au TPD d'Echandens trois semaines avant. Je retrouve mon vélo, et ça roule. On part sur quelques bosses qui sont effectivement assez roulantes. Je suis accompagné par un petit groupe de coureurs qui prennent de l'avance en descente et que je rattrape au plat et en montée. Rien d'anormal ! Gianna me surprend, elle arrive en sens inverse dans un coin perdu du parcours. J'apprécie ses encouragements. Long faux-plat, je devrais être à 30km/h mais avec ce fort vent de face je ne dépasse pas les 20km/h et encore. Maudit vent, il nous a déjà empêché de nager, et voilà qu'il va nous perturber tout le parcours vélo ! (je ne crois pas si bien dire, il va vraiment se déchaîner sur la course à pied).



Ravito avant la Ramaz, Gianna m'attends mais ici c'était prévu. Pour une fois mes deux gourdes sont vides, j'ai bien suivi les conseils de Jamie. Gianna me donne deux gourdes pleines d'eau et d'un bon tiers de sucre. En avant pour les vraies grimpettes, Joël est sûrement déjà au sommet.

Dans la Ramaz, je mange deux barres, et les pentes à 12% passent sans trop de problème. Ravito juste avant le sommet. Un gentil bénévole me tend mon sac avec les affaires chaudes pour la descente. Inutile, il fait presque beau, (lol) la neige n'a recouvert que les champs au bord de la route. Je lui dis de tout remettre dans le camion, je donne à Coline mes emballages vides et en avant. Tout au sommet de la Ramaz la vue est splendide sur le Mont-Blanc. Si j'avais mon natel j'aurais pris des photos ! Les cols s'enchainent maintenant. Je retrouve Gianna au sommet du dernier le Colombier. Changement de gourdes, nombreux détours sur l'interminable plateau au-dessus du lac, avant de plonger enfin vers Evian. Le gars devant moi semble craindre le fort vent latéral. Pour une fois j'ai le plaisir de dépasser un cycliste en descente ! Je pose le vélo avec 20km/h de moyenne sur ce magnifique parcours de 3800mde D+. Content.

Le matin j'avais transpiré en course à pied, je décide donc de tout enlever et de ne garder que la trifonction manches courtes pour le marathon. Je vais vite le regretter ! le vent est terrible et froid. Je croise Joël qui galope (il finira dans un temps canon). Yoan juste derrière lui n'est pas en forme, problèmes gastriques, il devra abandonner. Premier tour, deuxième tour, je suis assez régulier, lent mais régulier. Au ravito je prends un verre d'isostar à l'aller et deux verres de coca au retour. Trois tours sont passés et le soleil se couche. Là j'ai vraiment froid et Gianna va me chercher une petite veste dans notre hôtel. Ça devenait indispensable. Le lac est déchainé et les vagues terminent leur course sur notre chemin. Par endroits le parcours est une succession de gouilles et les coureurs passent par la pelouse le long des buissons. Moi je retourne en enfance, j'adore faire splash, splash, un grand pas en plein milieu.



Au début du cinquième tour j'allume ma lampe frontale. A la fin de et avant-dernier tour je glisse et me tords totalement la cheville sur le seul bot de pelouse que tout le monde devait traverser. Je boite bas, mais exclu d'abandonner. Je décide d'éviter la pelouse et je fais la descente sur le trottoir plutôt que le long de la piscine. Je termine le 6ème tour en serrant les dents, surtout qu'un concurrent direct dans ma catégorie me suit d'assez proche maintenant. Au final 16h20 et la troisième place en 60 ans et plus. A part cette cheville gauche je suis assez content, le résultat correspond à mes anciens temps à Embrun.



Après une bonne nuit de sommeil je constate que ma cheville a enflé et qu'il me faudra beaucoup de pause pour bien la récupérer. Dimanche matin c'est la distance olympique, avec Marc, Judith et My-Linh. On les encourage avant de prendre le bateau pour Ouchy.

Bilan très positif malgré ma cheville. Ce défi m'a donné une vraie motivation pour m'entraîner toute la saison. L'organisation était simple mais très sympathique. Aucun esprit commercial. Je planifie déjà 2025, ...

Pierre-André B.

En août 2023, Cendrine se qualifie pour le championnat du monde d'Ironman à Nice et nous raconte sa 12^{ème} participation sur cette distance.

Elle partage avec nous son programme quelques jours avant la course, nous donne des conseils pour fixer le vélo (utile pour les petits vélos ;)) et, surtout, elle partage les mots qui la motivent depuis autant de temps. Merci pour le récit!

Le périple d'un Ironman - Ironman World Championship Nice 2024



La préparation ou comment passer de Chevilly à Nice...

Après avoir vécu des belles expériences et avoir goûté au mythe d'Hawaii et au légendaire Roth, difficile de trouver un nouvel objectif sur cette distance. En été 2023, une idée a pourtant germé : tester le 1er championnat du monde féminin hors des États-Unis.

Dit comme ça, ça claque... mais, en fait, c'était surtout de faire le parcours de Nice, rallongé pour l'occasion afin d'avoir les distances exactes, dans un mode particulier puisqu'en général les participantes représentent 10-12%, alors qu'ici c'est 100%, soit plus de 1'400...

Petit détail (et non des moindres !) : se qualifier. Chose faite en prenant la 2e place de mon AG à Vichy, en août 2023.

Dès lors, je savais que la préparation aurait une saveur particulière, faite en grande partie seule. Les années où nous étions une dizaine de rushtistes sur la distance reine est bien loin ; les longs entraînements rendus moins pénibles en groupe aussi...

Agendé au mois de septembre, je n'avais pas envie de me « cramer » en commençant la préparation trop tôt. Pour cela, j'ai pu compter, encore une fois, sur le plan de Philip (avec trois semaines de récup en juin qui m'ont parues une éternité) pour arriver au top le jour J.

Au programme de l'année, peu de triathlons, juste de quoi se rappeler ce qu'est un enchaînement (Thonon, Préverenges et Schaffhouse) et beaucoup de vélo, de la course à pied et de la natation, mais moins que d'habitude (même après avoir essayé de grapiller quelques séances ;-). Sans oublier les aléas de la vie qui s'en sont mêlés et ont rendu les dernières semaines particulièrement difficiles. Heureusement que j'avais mon plus fidèle soutien à mes côtés.

Yapluka ou l'heure du tapering...

Les deux dernières semaines d'une préparation sont les plus délicates : ne pas en faire trop, les petites douleurs qui ressortent (avant de miraculeusement disparaître le jour J) et surtout ne pas tomber malade... Cette fois, ce qui devait arriver est arrivé : un refroidissement se pointe :o Yapluka faire avec, même si j'aurais préféré faire sans...

Je prends la route pour Nice le mardi et serai rejointe le lendemain par Claude qui se devait d'honorer son abonnement au LHC pour le 1er match de la saison□.

Sur place, comme à Hawaii, de nombreuses activités annexes en font une fête du triathlon. J'y suis suffisamment à l'avance, en profite tout en prenant le temps de bien me reposer.

Le programme :



J-4 : un peu de natation, vélo pour reconnaître la descente et cap sans intensité

J-3 : parade des nations où on se retrouve entre suissesses

J-2 : petit service du vélo offert par Canyon, briefing et banquet de bienvenue, sans oublier le village expo et son shop J



J-1 : dépôt du vélo. Comme beaucoup, le mien ne touche pas terre et, avec le vent, se balance... Un bénévole a la solution : l'attacher ! Ça lui enlève l'idée de filer et lui donne un petit air d'œuf de Pâques...

Dans la foulée, Claude rate le Gatosport (c'est possible si on ne connaît pas le four et qu'il fonctionne mal...), juste le temps de trouver un petit déj' de remplacement.



Jour J ou l'heure d'y aller...

Le départ de ma vague est prévu à 7h41. Annoncée à plus de 24 degrés il y a deux jours, l'eau est mesurée à 21.2°C. Finalement, la néoprène est de sortie, dommage...

Dans l'eau, bercées par les vagues, on attend la libération. Je pars sur l'extérieur, pas de coup, mais mes lunettes décident de prendre l'eau... Je passe le 1er quart à faire des stop&go parce qu'elles ne veulent pas tenir et les 3 quarts suivant à passer du monde en bonnets vert, puis bleu et rouge, signe que je remonte les vagues précédentes.

1h06: dans mes habitudes sur la distance (et sans surprise).

Une transition en mode pique-nique, histoire de se rincer de l'eau salée (pas de douche mise à disposition à la sortie) et d'enfiler coupe-vent, manchettes et gants. La température est agréable ici mais on passera plus d'un tiers de la course entre 1000-1200m d'altitude en plus des descentes. Je n'aurai un peu chaud que sur les 7 derniers kms.

Les premiers becquets sont rudes avant que la pente ne s'adoucisse avec des pourcentages pas trop élevés pour nous emmener au col de l'Ecre (km 60). Je retrouve avec plaisir ce parcours que j'avais découvert au mois de mai (avec le soleil) et ses difficultés me paraissent plus faciles. J'entends un « j'aime bien ton vélo », tourne la tête et aperçois que la fille a le même que moi... on se sourit, chacune poursuit sa route.

Quelques kilomètres sur les barres pour profiter du vent de dos (wouahh !), du up&down, puis du vent de face pour le retour (beurk !), la descente sur Gréolières qui passe bien – le vent nous chahute mais ça ne me dérange même pas –, la remontée de 6km où je passe des filles qui ont l'air au bout, alors que je me sens de mieux en mieux... La 2e descente est bien cabossée, tourne beaucoup, il faut rester vigilante. Petit à petit, le ras-le-bol du vélo arrive, j'ai hâte de le poser. Les kilomètres ont défilé bien vite, j'ai profité de ce parcours même si des voitures nous ont bloqué et parfois dépassé de manière discutable (la route n'était pas complètement fermée), même si des chiens ont traversé juste devant, même si des cyclistes ont trouvé judicieux de se balader sur le parcours (même en famille). Je suis soulagée de poser le vélo après les 7 derniers kms interminable sur la Promenade des Anglais. Je n'ai pas eu de souci technique, maintenant je ne peux compter plus que sur mes jambes. Le refroidissement s'est presque fait oublier puisque j'ai juste toussé.

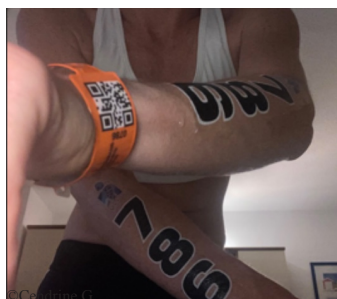
7h05 : dans les prévisions de Philip (et si t'avais dit moins ???)

Encore une transition en mode pique-nique avec passage par les toilettes. Et ça repart !

Plus qu'un marathon ! Sauf qu'encore un marathon...

Les jambes coopèrent et je pars sur le bon rythme mais je tousse de plus en plus jusqu'à devoir m'arrêter sur le côté pour vomir... ce qui m'avait juste embêté sur le vélo devient problématique à pied... et je me sens vidée, la toux a emporté toute mon énergie, sans connaître de souci pour m'alimenter. La gorge, irritée, me brûle de plus en plus, alors, au ravito du 13-14e km, je pique une rondelle d'orange, juste le jus, ça la calme instantanément... je prends un peu de coca aussi. Trop tôt, bien trop tôt... d'habitude, je n'en prends pas avant le semi. Ça me rebooste et je profite alors du public et de croiser Claude et mes parents 2x par tour. A la fin du 3e tour, à force de tousser, le coca-orange ressort... je suis alors devant le ravito personnel et décide de prendre le mien : un red bull. J'avais découvert sur l'Ötillö que je pouvais me refaire avec, alors qu'en temps normal je n'arrive pas à avaler une goutte... j'en bois la moitié et m'en vais faire ce 4e tour, toujours en toussant, mais ça sent la fin.

Comme à chaque fois, au 40e km, j'ai une pensée pour tout ce qui m'a menée là, aux efforts consentis et savoure l'entier de cette journée, comme je l'avais rêvé. Je n'avais pas d'objectif précis, sauf de faire au mieux ce jour-là. J'ai espéré pouvoir poser le pied sur ce tapis et maintenant j'ai hâte de le traverser... Je suis finisher !



Une 12e fois sur la distance. Je peine à réaliser.

Une longue journée se termine : de la pose des tatouos au passage de la ligne, les yeux pleins d'étoiles.

La bénévole qui m'accompagne me félicite et me dit que c'est elle qui m'avait remis mon dossard. Je la remercie. La boucle est bouclée.



Après ou quelle suite ?

Ensuite, j'ai hâte de retrouver mes supporteurs, mais avant, vidée, je m'assois (enfin!) et profite du ravito: un thé chaud et 2 morceaux de pomme ^.

En ce 22 septembre 2024, le corps était prêt comme jamais, la tête aussi, mais un petit virus rôdait et a asphyxié les jambes... Alors le corps, en mode automatique, s'est laissé porter par cette petite voix qui disait « fais de ton mieux, finis ce que tu as commencé ».

La longue distance est avant tout une bataille contre soi, une bataille intérieure, qui impose de se respecter et de s'adapter. C'est là tout son charme ;-)



Je n'avais jamais rêvé de faire un Ironman, ça s'est juste fait, une suite logique, motivée par le groupe... Et puis 12, quel beau chiffre ! J'ai vécu tellement d'émotions, engrangé de beaux souvenirs ; mes yeux brilleront toujours à l'évocation de ce mythe.

Alors, avec un peu de nostalgie, je repense à un article d'un Tricycle, quand je venais d'arriver au club et découvrais ces courses de « fous », un rushtiste tirait sa révérence sur cette distance et avait écrit : « l'Ironman requiert avant toute chose humilité, courage, respect et volonté ». Je ne peux qu'acquiescer. Sans que tu ne le saches (jusqu'à maintenant), ces quelques mots m'ont portée toutes ces années, merci Anton.

Merci à tous !

JANVIER							FEBVIER							MARS							AVRIL							
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	
	30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	31	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11	
MAI							JUN							JUILLET							AOÛT							
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	
2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	
SEPTEMBRE							OCTOBRE							NOVEMBRE							DÉCEMBRE							
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	
1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	
JANVIER							FEBVIER							MARS							AVRIL							
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	
	30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	31	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11	
MAI							JUN							JUILLET							AOÛT							
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	
2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	
SEPTEMBRE							OCTOBRE							NOVEMBRE							DÉCEMBRE							
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	
1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	
JANVIER							FEBVIER							MARS							AVRIL							
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	
	30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	31	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11	
MAI							JUN							JUILLET							AOÛT							
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	
2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	
SEPTEMBRE							OCTOBRE							NOVEMBRE							DÉCEMBRE							
LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	LU	MA	MI	JE	VE	SA	DI	
1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18																

Impressum



Rushteam Ecublens

<http://www.rushteam.ch/>
1024 Ecublens
VD Suisse

Réalisation:
Eugenia Galvan

Le trycicle est le journal du Rushteam Ecublens.

Il est destiné à tous et toutes ses membres, qui peuvent l'utiliser librement à condition de respecter la propriété intellectuelle des auteurs et autrices des articles et du design de ce journal.