

Le mot du Président

La saison de triathlon touche à sa fin avec une présence exceptionnelle de couleur orange sur toutes les courses helvétiques avec plus de 50 participants, jeunes et « moins jeunes ;-) », ainsi que sur certaines courses internationales. Je relève également la forte participation féminine sur les courses régionales et nationales et tient à préciser que le groupe ne fait qu'augmenter d'année en année et cumuler les résultats. Nous avons même pu compter sur une présence féminine, pour la première fois, sur une distance IronMan en Autriche !!

J'ai également un très grand plaisir de vous annoncer qu'en 2010 nous aurons la chance de compter sur 6 athlètes du club qui représenteront les couleurs nationales au niveau junior, je félicite déjà toutes les personnes (entraîneurs et parents) et les athlètes qui ont œuvrés pour atteindre les sommets et les congratuler pour le travail accompli, cette récompense tombe à point nommé depuis la création du mouvement Kids.

Dans les défis fixés pour l'année 2009 je souligne une magnifique édition du Triathlon de Lausanne avec la participation massive du club à domicile, l'ambiance fut extraordinaire et le spectacle également, sans compter sur la météo qui nous a accompagné tout au long de la course. Bravo à toutes et à tous nous nous réjouissons déjà de la prochaine édition...

Maintenant que la saison 2009 arrive à son terme vous pouvez penser que les activités vont se stopper mais détrompez-vous car de nombreux événements, sportifs ou festifs, vont encore se dérouler et prendre forme d'ici la fin d'année, pour rester au courant je vous invite à vous rendre sur le forum du site internet, ou même de venir tout simplement aux entraînements pour en savoir d'avantage.

Un grand merci aux nombreux supporters (-trices) qui nous ont accompagnés tout au long de la saison, et félicitations à toutes et à tous pour vos nombreux résultats. Merci également à nos journalistes en herbe pour les éditions variées et colorées du tricycle.

Vivement la saison 2010 !!!

Joël

Rushkids

Bilan 2009



Photo d'équipe : Irchel 2009

En 2009 nous avions environ 25 jeunes sur les compétitions juniors, jeunesse et écoliers au niveau suisse. Pour la 1ère fois trois juniors ont défendu nos couleurs avec mérite et brio. Notre club était donc fortement représenté en nombre mais aussi en qualité, jugez un peu des résultats :

- Championnats suisses de duathlon à Irchel : 1 titre, une deuxième place et deux 3ème places en individuel ainsi que 2 titres, une deuxième place et une 3ème place par équipe.
- Championnats suisses de triathlon à Lausanne individuel: 1 titre, deux 2ème places et une 3ème place en individuel ainsi que 2 titres, une deuxième place et trois 3ème places par équipe.
- deux jeunes aux championnats européens jeunesse par équipes en Italie
- Nos meilleurs classements sur les différents circuits :
 - Juniors : une 4ème place.
 - Youthleague : 2ème et 5ème place chez les garçons et 5ème et 8ème place chez les filles.
 - Regio Cup : le podium complet chez les écolières II (seule catégorie représentée)

La conséquence logique est une forte représentation dans les différentes sélections la saison prochaine :

- 6 jeunes en sélections suisses (Valentin, Jean-Claude, Daniel, Antoine, Estelle et Lisa)
- 6 jeunes en sélection romande (Sophie, Lydia, Sylvain, Camille, Maëlle et Sabrina)

Au niveau des entraînements nous offrons deux entraînements de natation les lundis et mercredis soir ainsi qu'un entraînement course à pied les mardis soir. Les sorties vélo étaient plutôt laissées aux parents. Si chez les plus âgés les garçons sont bien représentés je dois constater que la relève est elle avant tout constituée de filles.

Les super résultats obtenus ont des conséquences : les plus performants cherchent à s'entraîner au maximum et nous avons une forte délégation de nos athlètes qui s'entraînent maintenant avec le Renens Natation. J'espère que les progrès suivront mais surtout que nous saurons éviter la surcharge et les blessures.

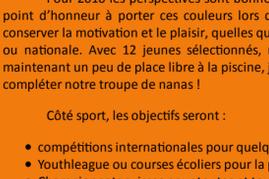
Nos jeunes ont participé tout au long de la saison à de nombreuses activités extra sportives. Je tiens à le souligner car cela fait partie intégrante de la vie d'un club et la bonne ambiance maintient et consolide la motivation. De plus, certaines activités ont vu nos jeunes se mêler aux adultes du club, ça aussi c'est nécessaire.

- sortie à la Fouly en début de printemps
- camp à la Vallée de Joux grâce à l'organisation « Gottraux et Cie »
- camp à Porrentruy avec les adultes. Belle intégration de nos jeunes dans le club !
- camp de Tossa pour les deux jumeaux.
- 11 ans du club, avec une forte participation des kids et de leurs parents
- sortie et week-end à Irchel, et Uster
- participation des kids au duathlon vert

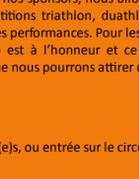
Je veux également relever l'échange linguistique d'une année. Lisa a rejoint Oensingen alors que les Grandjean accueillent Félix. Coup double, les jeunes apprennent les langues et voient un autre environnement sportif. Ca ne peut être que profitable !

Notre groupement Rushkids peut se féliciter de ses sponsors : Raiffeisen nous fait toujours confiance et soutient généreusement notre club. Recatoc et Rational, même s'ils n'apparaissent pas explicitement sur nos maillots, financent une partie appréciable de nos activités. Migros, sous l'acronyme SportX, ainsi qu'un dernier sponsor, Valentine, vont également nous aider. Sans tous ces précieux soutiens, dénichés grâce à l'engagement des parents, nous ne pourrions pas rêver de nouvelles tenues. Le groupe « parents » vient de lancer l'achat de trifonctions performantes pour 2010. Nos couleurs orange en seront que plus visibles.

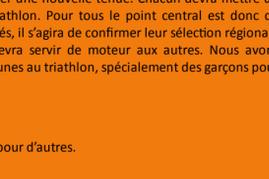
Notre contact avec la fédération de triathlon est un sujet parfois épineux. Je dois regretter le manque de transparence, les critères de sélection flous entraînant des frustrations chez nos jeunes, la licence obligatoire en écoliers déjà. Par contre, ça fait plaisir de voir certains de nos kids porter les couleurs suisses dans les différentes compétitions internationales.



Natation : Daniel, AquaBales 2009



Vélo : Valentin, Irchel 2009



Course à pied : Maeva, Irchel 2009

Rushkids, perspectives 2010 :

Pour 2010 les perspectives sont bonnes. Grâce à nos sponsors, nous allons inaugurer une nouvelle tenue. Chacun devra mettre un point d'honneur à porter ces couleurs lors des compétitions triathlon, duathlon et aquathlon. Pour tous le point central est donc de conserver la motivation et le plaisir, quelles que soient les performances. Pour les plus affûtés, il s'agira de confirmer leur sélection régionale ou nationale. Avec 12 jeunes sélectionnés, notre club est à l'honneur et ce groupe devra servir de moteur aux autres. Nous avons maintenant un peu de place libre à la piscine, j'espère que nous pourrions attirer d'autres jeunes au triathlon, spécialement des garçons pour compléter notre troupe de nanas !

Côté sport, les objectifs seront :

- compétitions internationales pour quelques junior(e)s, ou entrée sur le circuit adulte pour d'autres.
- Youthleague ou courses écoliers pour la plupart.
- Championnats suisses pour toutes et tous.

Certaines activités sont dors et déjà planifiées :

- la sortie à ski est prévue avec les adultes aux Diablerets (merci Stéphane),
- le camp de la Vallée de Joux est réservé,
- les week-ends pourront se joindre aux adultes pour les camps de Porrentruy et de Tossa,
- le week-end à Irchel est par contre remis en cause. Il semblerait que ce duathlon ne soit plus Youthleague ! Ce serait regrettable !

Côté fédération, je ne peux qu'espérer une plus grande transparence afin d'établir une collaboration fructueuse. Avec 6 jeunes en sélections suisses, notre club a un poids certain, et Valentin ne devrait plus se sentir trop seul !

Finalement, il ne me reste plus qu'à souhaiter à tous une bonne saison 2010 tant sur le plan sportif que sur celui de l'amitié et de la camaraderie.

Pierre-André

Weekend aux diablerets



Date : du vendredi 29 janvier dès 17h00 au dimanche 31 janvier

Prix : 70 CHF / adulte 50CHF / enfant ou adulte 1 nuit (Ceci comprend : 2 soupers, 2 déj, 2 nuitées)

Merci de me payer grâce au BV que je vous transmettrai à la fin du séjour.

Inscription : ruchtstef@hotmail.com et le délai est fixé au 17 janvier 2010.

Pour y arriver : Sortir à Aigle, direction Les Diablerets, à l'entrée des Diablerets continuer direction le col du Pillon, 500 mètres sur la route du col et c'est sur votre gauche. Déchargez sur place et ensuite allez parquer votre voiture au centre du village au parking 5 (P5) vers la maison des Congrès.

LE programme : Voici une proposition ... sans obligation.

Vendredi : souper dès 20h et pour les motivés une p'tite toile ou match aux cartes ... affûtez vos répliques ou les annonces ;o)

Samedi : selon les conditions, la journée côté Meillerets/Villars. Pour les abonnements et pour profiter du tarif de groupe, je payerai et rajouterai sur le BV. Tarif réduit (au moins 10pers.) : 45CHF adultes et 30CHF enfants (1994 à 2000). Soirée fondue et Diablerets by night ...

Dimanche : petit brunch, nettoyage et en piste pour une descente en luge ou raquettes selon météo.

Si t'es perdu : mon natel 079 692 65 22

A prendre : son sac de couchage, soulier d'intérieur, ...

Ski de fond : belles pistes allant de Vers-l'Eglise au fond de la vallée.

Piscine : il y a une piscine dans un hôtel des Diablerets accessible au public durant certaines heures.

Patinoire : il y a la possibilité de glisser pour les futurs Lambiel.

www.rushteam.ch et notre forum festif pour les prochaines et ultimes infos !



UCHI

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

RANG	NOM	Total
1	Morel Philip	1319
2	Ruchti Stéphane	1217
3	Stettler Anne	1124
4	Staubler Joël	965
5	Badre Marie	926



PITI

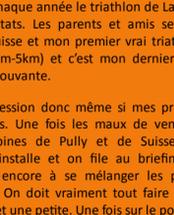
Baucoup se demandent qu'est-ce que c'est que ce classement PITI ! La première édition a eu lieu en 2004 avec l'idée de motiver les jeunes à être constants sur toute la saison. L'idée fut reprise du classement UCHI chez nos adultes. Comme l'UCHI, plus personne ne sait la signification du mot PITI ! Mais qu'importe, le principe est simple : 100 point au vainqueur, 1 point au dernier, les 8 meilleures courses sont comptabilisées sur 12 courses pré-définies. Ce classement est réservé aux écoliers et aux jeunes, les juniors ont des compétitions trop différentes pour être classés au PITI !

Le classement 2009 reflète assez directement le développement de notre club : les filles arrivent en force ! Elles sont également plus nombreuses cette année dans notre groupe ! De plus le total idéal de 800 points a été atteint pour la première fois ! Bravo Maëlle !

A noter également : 6 jeunes ont fait les 12 courses et 15 athlètes ont fait 8 courses ou plus. La plus forte participation (18 jeunes) était aux 4km de Lausanne, juste devant le tri de Lausanne (17 coureurs). Nous avions tout de même en début de saison 14 jeunes à Irchel et 16 à Zofingen pour les duathlons en terres suisses allemandes. La participation 2009 est donc excellente. Bravo à tous et gardez votre motivation pour la prochaine saison.

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

RANG	NOM	Total
1	Chiari Maëlle	800
2	Perriard Estelle	767
2	Grandjean Antoine	750
4	Besse Jean-Claude	744
5	Besson Daniel	729



Avec le man

C'est fort d'une nuit raccourci par l'excitation sportive qui m'habitait que je me rendis, de bonne heure, sur les rives du Léman pour mon premier rendez-vous avec la distance semi-ironman. 1ère constatation en arrivant ; aucune agitation inutile et stress perceptible, l'ambiance était des plus détendues et bon enfant. Tartines et café offerts pour adoucir le réveil et faire quelques réserves d'énergie pour cette belle journée annoncée.

Je constatais rapidement le relatif petit nombre de participants mais l'essentiel ; de qualité !! Pierre-André était déjà en combi prêt à faire feu, à croire qu'il avait dormi avec (à la Balasco ?).

Il me semblait bien serein pour l'Iron qui s'apprêtait à partir et qu'il finirait d'aillères avec bravoure parmi les innombrables effluves de grillade et sous un soleil de plomb qui aurait même le marathonien le plus aguerri. Mais pas PA ; chapeau !

Pour ma part, après la natation dans une eau sans le moindre frémissement et sous un lever de soleil qui laissait contempler, j'effectuais ma transition en marchant, laissant de me changer au passage et prendre une douche avant de débiter le vélo.

Le ton de cette journée était donné ; time is life !

Suivi le départ à vélo avec mes 2 chevaliers du jour, Henri et Nicolas, dans un rythme pépère jusqu'à...Ouchy. Puis, quelques relais plus tard, nous rejoignons le groupe avec les autres participants du semi et décisions de rouler tous ensemble et s'attendre régulièrement au besoin.

Très sympathiquement avec une ambiance bien plus axée « entraînement papotage » que compétition et qui prédisposait d'avantage à faire connaissance avec d'autres triathlètes plutôt qu'à s'atrophier les jambons ?.

Un arrêt pique-nique aux Avants après la jolie partie grimpaire du parcours, puis un retour direction Lausanne pour entamer les 20km restant sur la piste finlandaise et voilà que la fin de cette épreuve semblait déjà se profiler.

Départ tranquille en course à pied puis prise dans un rythme qui s'avérait constant jusqu'à la fin, je savourais le plaisir de terminer ma course dans de bonnes conditions et heureuse en somme de cette première feeling sur un triathlon plus long.

En conclusion : une expérience dans la décontraction mais non moins intéressante et motivante pour la suite ! Encore bravo à PA, Henri et Nicolas et merci pour cette chouette journée. A relever l'organisation impeccable malgré le petit budget compte tenu de l'absence de frais d'inscription, admirable !

Tout cela me laisse songeuse pour l'année prochaine : IronLéman le full ? Pourquoi pas.....???

Céline

ARBITRAGE

Comme chaque année, la Fédération Suisse de Triathlon va demander aux clubs de fournir des arbitres pour la prochaine saison. La Romandie sera mise à contribution puisque les triathlons de Morat et de Genève sont de retour dans le circuit.

Le Rushteam a toujours fait honneur à cette tâche. Dans un premier temps, c'était pour éviter de payer les 500.- puis par motivation du job et être au courant des différents points du règlement. De plus, cela permet de transmettre ses connaissances à l'ensemble du club ... et éviter les cartons rouges ;o) Ce serait donc bien que le club puisse continuer de fournir 1 ou 2 arbitres.

Le job a de multiples facettes allant de la zone de change à se retrouver sur la moto pour contrôler les cyclistes. Chaque arbitre est rémunéré pour son travail.

Alors si tu es motivé et que tu as un peu ou beaucoup d'expérience en triathlon contacte-moi : ruchtstef@hotmail.com

Stéphane



Mud Cup

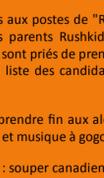
C'est l'objectif de la saison: avant l'Ironman, avant le Grand Raid, avant les Championnats Suisse de Triathlon, la majorité des triathlètes du Rushteam n'ont que ça en tête: c'est notre "Classique des feuilles mortes": la MudCup!

Tout commence, après un échauffement en forme de découverte du parcours, avec la traditionnelle montée en clim: une fois n'est pas coutume: une fleussi à chaque embranchement! Meme Wouter n'aurait pas réussi à se perdre! Cringel ne perd pas de temps et, comme à ses plus belles années (TDFO 1999 ça date tout de même!) expose le record du parcours. Nouveau tracé en revanche pour la course en ligne, où tout le monde est parti pied au plancher (chaque centième compte!) et a terminé, après 1 bonne heure de VTT sur des sentiers magnifiques, seul, très loin du concurrent devant lui (on est pas à 5 min. prêt...). Une course pleines de rebondissement; Philip se prend un arbre, Gilbert crève (euh... son pneu!), Philip perd...sa roue arrière (!), Cringel déroule tranquille, et... au moment de lever les bras sur la ligne d'arrivée David et Joël, qui ont tout de même trouvé un moyen de raccourcir le parcours! Pas besoin d'organiser une battue: Yvan, Jean-Marc, Marie et Henri ne sont pas perdu, il suffit d'attendre un peu;-)

A noter la victoire haut la main chez les filles de Marie! (remarque: ce serait quand meme cool qu'on batte une fois le record de participation féminine égalé encors une fois cette année avec!-vst-!t!).

Philip

AG 2009



Invitation à l'Assemblée Générale 2009 du Rushteam Ecublens

Vous avez rendez-vous le samedi 12 décembre 2009 à 18h45 à la grande salle du Motty à Ecublens

Cette année le thème est basé sur la lettre « S » à vous d'innover !!!

Ordre du jour de l'AG 2009

1. Points ancien PV
2. Membres
3. Comptabilité
4. Election vérificateurs de comptes
5. Activités 2009, trophée UCHI
6. Rushkids, Trophée PITI
7. Election Comité
8. Modification des statuts du club au verso
9. Programme 2010
10. Divers

Les candidats aux postes de "Responsable de la Relève", "Représentant/e des parents Rushkids" et de "Représentant/e des Membres Actifs" sont priés de prendre contact avec le comité pour en discuter. La liste des candidats sera publiée sur le site web.

L'AG devrait prendre fin aux alentours de 20h30. Ensuite c'est buffet, boissons et musique à gogo!

Pour manger : souper canadien, contactez Stéphane pour la coordination ruchtstef@hotmail.com

Pour boire : bière pression et punch financés par le club!

Amies et amis bienvenus!

Bonne soirée et bonne saison 2010!

Pré-comité