

**Edito :**

*Le Tricycle, pour sa 6e édition sous forme électronique, change de parure. Plus flexible, plus traditionnel, mais surtout plus facile à lire, à feuilleter, à imprimer, ...*

*Merci de nouveau à tous les écrivains en herbe et bonne lecture à tous !*

*Jean-Claude*

**Dans ce numéro :**

Ch. suisses de 10km à Payerne	1
Le Mot du Président	1
Best of Porrentruy	2
Tossa...	2
Rushkids, saison 2010	3
La Vallée de Joux	3
Mot Croisé sur Porrentruy	4

## Championnats suisses de 10km à Payerne

En Suisse, les championnats suisses de 10km sur route se résument souvent à ... des championnats suisses de triathlon de 10km sur route! 3 triathlètes dans les 4 premières chez les femmes, titre chez les hommes et multitudes de triathlètes dans les 50 premiers... dont Valentin qui commence sa saison de la plus belle des manières, soit un podium chez les U20 dans le temps de canon de 33'24!

Et pourtant, les conditions ne se prêtaient pas un tel chrono: pluie, froid, fort vent... il fallait vraiment être motiv' pour prendre le chemin de Payerne fin mars! Une fois le coup de feu donné, c'est impressionnant de voir à quelle vitesse part l'élite; il y a assez peu de courses

en Suisse avec une telle densité et ça fait tout bizarre de se retrouver dans le dernier quart de coureurs après seulement 1km (parcouru il est vrai à l'allure modeste de 3'45, mais quand même!).

Au final, bien que cela puisse paraître étrange, vent ou pas, forme ou pas, départ rapide ou pas, ça ne change jamais grand chose à une dizaine de secondes près pour moi sur 10km (38'41). Nicolas (44'44) et Thierry (44'53) complètent les résultats oranges.

En espérant que la participation du club soit en hausse l'année prochaine!

*Philip*

## Le Mot du Président

2010 ! Une nouvelle année et une nouvelle saison a démarré, pour certains d'entre vous par du vélo dans la neige en Espagne et pour d'autres, également dans la neige mais avec des skis plus naturellement. Mais tout le monde sait bien que l'on ne peut dompter Dame Nature malheureusement.

Je suis persuadé que le millésime 2010 sera d'ores et déjà

excellent et je me réjouis déjà de pouvoir consulter tous les excellents résultats de tout un chacun.

Il est également à relever les excellents résultats obtenus par nos jeunes duathlètes en ce début d'année et leur qualification pour défendre le titre Européen. Je tiens également à souhaiter bonne chance à nos cadres nationaux pour cette

année.

Que dire de plus si ce n'est que le Rushteam "surf" sur la vague de la réussite et de la bonne humeur et que cette saison sera, je suis sûr, inoubliable sur tous les points.

Bonne saison 2010

*Joël*

## Best of Porrentruy

Dans cet article je ne vais pas vous ennuyer avec les moyennes, les watts ou les kilomètres (vous êtes rentrés assez fatigués pour vous en souvenir). Je ne vais pas non plus vous raconter les meilleurs moments du camp. Ça va être simple, je vous cite quelques mots qui m'ont marqué et que j'ai entendus à la ferme du bonheur : à vous de faire vos souvenirs. Et désolée pour ceux qui n'étaient pas des nôtres ça ne va pas vous aider ! Par contre si vous voulez plus de détails il reste le site que vous connaissez tous : <http://www.rushteam.ch/bienvenue/bienvenue.htm> ou le blog des futurs ironman : <http://orange-power-ironman-team.over-blog.com/>

« Quelques mots qui m'ont marqué et que j'ai entendus à la ferme du bonheur... »

Ronflements, corvée vaisselle, rêve, banane, le lion et la gazelle, préparation, moi, chocolat, je, voici, la night, Damassine, Taboo, prévision météo, famille, à l'époque, « en court t'es sûr ? », sucre de raisin, ménage, repas, lapin, reste de l'eau chaude ?, pâte, récup', MERCI

Marie

## Tossa...



Footing sous la neige...

Tyrannosaures sur les terrasses

Et bien, certain(e) y ont cru et se sont bien fait mener en bateau.... ! Mais quelle est la destination finale du bateau? Les Caraïbes vraiment ? Que nenni ! Moi qui avais embarqué mes tongues et mes tops, ce sont la neige, la tempête, les polaires et les chaussons qui nous ont accompagnés toute la semaine.

C'est en effet une quinzaine de romands, dont une dizaine du Rushteam qui ont fait escale à Tossa de nieve. (Google traduction) ☺. Car après un beau samedi après-midi printanier, à nous mettre l'eau à la bouche, nous avons traversé une semaine défiant tout catalogue de « Tour Operator ».

En effet, dès lundi matin, la neige a fait son apparition, suivi d'une coupure de courant, puis du réseau téléphonique. Et pour couronner le tout, sachant que le jacuzzi...euhh la piscine bien-

On m'avait dit: On a maximum un jour de pluie dans la semaine

On m'avait dit: C'est comme 2 semaines aux Caraïbes

On m'avait dit: On roule en court

On m'avait dit : On mange des coupes

sûr, était notre dernière activité possible après la course à pied, elle a fermé ces portes en raison de la « fameuse » coupure d'électricité.

Bref, au bonheur de certains et au désespoir d'autres, nous n'avons pas pu rouler deux jours. C'est seulement depuis le mercredi que nous avons pu nous remettre en selle, non-stop jusqu'au samedi et de plus, sans pluie, que demander de mieux ?

Durant cette semaine, certains n'ont pas assez roulé, d'autres trop, certains ont lavé leur vélo, d'autres pas, certains ont tout donné, d'autres ont juste tourné les jambes, certains ont abusé des « Pina Colada », d'autres du « Gatorade », certains ont trop dormi, d'autre(e)☺s ont papoté toute la nuit, certains se sont plaints, d'autres ont écouté...



Traditionnelle photo au sommet du San Grau...

En résumé, chacun aura vécu cette semaine différemment, mais le point principal à relever et sur lequel personne ne me contredira : c'est la bonne ambiance qui a régné tout au long de la semaine, le retour au bercail les jambes lourdes ainsi que la bonne humeur de chacun, malgré les conditions météo!

Pour ma part, après tous ces kilomètres parcourus les doigts et les pieds gelés et le caractère endurci, je n'ai pas de moyenne à vous donner, ni un powerpoint rempli de watts et de VMA à vous proposer. Par contre je retiens tous les bons moments passé ensemble et la complicité partagée avec les filles ! Et comme le dicton dit qu'on se souvient que des bons moments, il ne faut jamais dire « plus jamais » !

Anne

## Rushkids, saison 2010

La préparation hivernale se termine et nous sommes entés dans la dernière ligne droite, l'affutage avant les premières grandes compétitions. Nos kids ont participé à différents camps d'entraînement : Tenero au Tessin avec la sélection suisse, la Vallée de Joux grâce à Martial, Porrentruy avec Joel et les adultes du club ou Giverola en Espagne.

« ...Trois qualifiés

de notre club. La

Suisse sera orange

à Nancy le 1er mai. »

Autre point fort de ce début d'année 2010, la sélection pour les championnats d'Europe junior de duathlon. Ça nous a permis de faire le plein d'émotions variées et contrastées : annonce tardive du critère de sélection : un 3000m sur piste en moins de 9'10". Trois jeunes ont relevé le défi : Valentin, Jean-Claude et Daniel. Ils étaient finalement les seuls de toute la Suisse à se rendre à Macolin. Au final, un test sur tapis (de luxe) et trois qualifiés de notre club. La Suisse sera orange à Nancy le 1er mai.

Belle participation au camp de la Vallée de Joux : la plupart des jeunes ont rejoint le Brassus à vélo le lundi et ont enchaîné directement avec un tour « improvisé » du lac, 20km tout de même. Le temps s'est gâté les jours suivants mais nous avons renforcé les heures de piscine et de salle de gym, pour remplacer les longues sorties vélo. Mardi soir, souper officiel avec nos sponsors et le chef des arbitres en Suisse romande. Une récompense nous attendait : les nouvelles tenues Zerod sont arrivées : Les kids les ont essayées, nos couleurs seront belles cette saison ! Le mercredi, pluie et vent

au programme, seuls Jean-Claude et Daniel ont accompagné Philp sur 60km. 10cm de neige lourde le jeudi matin au réveil, il faudra rejoindre Ecublens en voiture : on s'organise et je remercie les parents de leur collaboration pour permettre à tous de trouver une place pour rentrer.

La saison débute : que peut-on en espérer ? 6 jeunes en sélection suisse, 6 jeunes en sélection romande, je leur fait pleinement confiance pour assurer en course. Les juniors auront les championnats suisses à Zofingen pour le duathlon et à Nyon pour le triathlon. Pour les kids de Youthleague et les écoliers ces compétitions auront lieu à Zofingen en duathlon et à Oberargau en triathlon. Les plus performants se mesureront également sur quelques courses européennes. Notre belle sortie d'ouverture de saison au duathlon d'Irchel a malheureusement été supprimée, la fédération ayant décidé d'éliminer cette belle épreuve du programme. Le début de saison en Suisse se fera donc à Zofingen le 16 mai pour les championnats de duathlon.

Je sais notre groupe kids prêt pour récolter les honneurs en 2010, je vous souhaite à tous de belles émotions et de bonnes performances. Le triathlon doit rester un plaisir, même lorsqu'on vise haut.

*Pierre-André*

« Le triathlon doit rester un plaisir, même lorsqu'on vise haut. »

## La Vallée de Joux

« Quatre jours

de triathlon,

en bref »

La Vallée de Joux, pour tout Rushkids qui se respecte, c'est quatre jours de camp ; soit quatre jours de souffrance, d'entraînements difficiles dans le froid, de sport en continu, mais aussi quatre jours entre copains, à jouer, à s'amuser, à profiter. Quatre jours de triathlon, en bref. Du lundi matin, à 9 heures, au moment de se mettre sur la selle destination Le Brassus, au jeudi, peu avant midi, lorsqu'on quitte fatigué, mais avec regret, notre logement de la Cantonnette. Avec regret ? Oui, parce qu'il faut se séparer de nos amis : que ce sera dur de s'en-

traîner seul durant la fin des vacances, que les journées seront longues lorsqu'elles ne sont pas entrecoupées de parties de cartes, de poker, de loup-garou, ... !! Mais aussi parce que quitter La Vallée de Joux, c'est aussi ne plus avoir à disposition les bons petits plats de Georges, la salle de gym lorsque le temps se gâte quelque peu (quoiqu'il fasse toujours beau à La Vallée ;-)), la possibilité de faire la sieste à n'importe quelle heure de la journée, et bien d'autres atouts d'un camp d'entraînement...

« Pas un camp

d'entraînement

comme les

autres... »

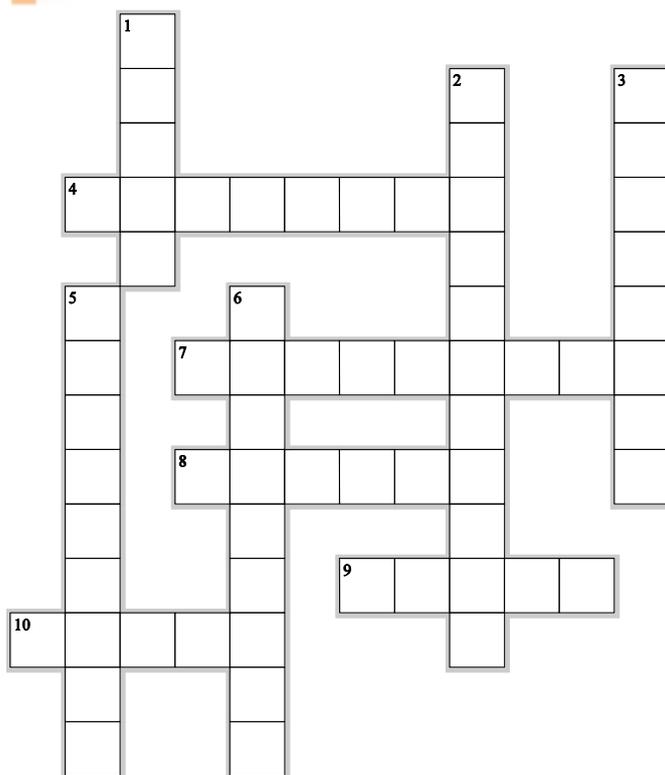
Mais le camp de La Vallée de Joux n'est pas un camp d'entraînement comme les autres : on profite d'entraînements nata-

tion « spécial triathlon », de sorties cap sous la neige (ou presque), d'un tour à vélo par tous les temps : la neige, la grêle, la pluie, le vent et le soleil la même journée, comme pour mettre à l'épreuve les exercices de préparation mentale de Pierre, mais aussi et surtout d'une organisation irréprochable pour nous permettre d'emmagasiner le maximum de profits de ce camp.

Les chiffres... vous les attendiez sûrement : un peu plus de 18h d'entraînement, 260km à vélo, 15km en natation, 17km en cap ; bref, 26 Kids ravis !!

*Jean-Claude*

## Mots croisés sur Porrentruy



### Vertical

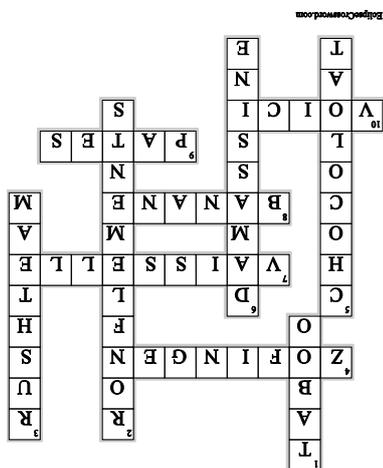
1. Le jeu des lapsus
2. Ils viennent de l'autre dortoir
3. Notre club
5. Il fond à vue d'œil
6. Liqueur tentante au sommet de l'armoire

### Horizontal

4. Entraînement type, toujours relax
7. Corvée
8. Ravitaillement par excellence
9. Repas du camp
10. Mot de passe

EclipseCrossword.com

Réponses :



## Impressum



Rushteam Ecublens

<http://www.rushteam.ch/>,

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Jean-Claude et

Daniel Besse