

Edito :

Au point fort de la saison, juste après l'Iron-Man de Zürich où les orange-power ont fait encore plus fort qu'à l'habitude, le Tricycle revient sur les aventures des Rushtistes de ce début de saison.

Espérons que cela continue ainsi et souhaitons tout de bon à nos oranges préférés...

Daniel

Dans ce numéro :

Le Mot du Président 1

Site internet 1

Rushkids 4-5

Tour des Jeunes 5-6

Reportage photo au Luxembourg 7

Sortie club à Recco 8

Le Mot du Président

L'été est enfin là et que de satisfaction de voir que les résultats pleuvent de tous les côtés, avec une présence orange toujours aussi marquée sur les différentes disciplines du triathlon.

Tout le club a eu un énorme plaisir à suivre le périple de nos Ironman&girls depuis le début de l'aventure et enfin lors du jour J, de constater que toutes et tous auront été au bout du défi fixé. Félicitation à Céline et à Marie ainsi qu'à Philip, Anton, David, PA et Gilbert qui porte dès aujourd'hui la couronne hawaïenne en se qualifiant en 09h26 à Zurich. Bravo à toi et ALOAH Gilbert.

Félicitations également à nos jeunes représentants de la relève nationale : Antoine, Sylvain et Estelle qui partiront au Portugal à la fin du mois pour les CE jeunes et Lisa, Jean-Claude, Daniel et Valentin qui se sont également rendu au Luxembourg en obtenant des résultats tout à fait remarquables.

Après toutes ces émotions, nous entrons maintenant dans la phase des distances olympiques de

l'été et j'espère que la présence des oranges sera tout aussi marquée que les autres années, je compte sur vous bien évidemment.

Au programme de l'été, le triathlon de Nyon qui fera partie d'une manche de championnat suisse et celui de Genève qui comptera une coupe d'Europe. Il faut préciser également que la manche qui aura lieu à Lausanne cette année accueillera une coupe du monde sprint par équipes, le spectacle risque d'être garanti et comme cela aura lieu à la « maison » la manche du circuit national se doit d'être garnie d'Orange. Soyez donc présent ce week-end là à Lausanne.

A noter aussi que le club organisera à la fin septembre une sortie pour celles et ceux qui aiment l'Italie et la distance olympique, mais je ne vous en dit pas plus et vous laisse consulter notre forum pour les informations et inscriptions.

Bonne saison estivale et très bonnes courses à tous.

Joël

Mise à jour du site internet

Le site internet du rushteam va subir une mise à jour complète à la mi-août. Alors que le design reste sensiblement le même pour que les membres ne perdent pas leurs repères, le code a été complètement revu depuis la base. Il a en effet été décidé de changer de langage pour passer de l'asp à php. L'administration a également été améliorée et la plupart des modifications peuvent désormais être apportées directement par le comité. Les membres pourront d'ailleurs changer d'eux-mêmes leur adresse et leur e-mail pour continuer à recevoir les informations du club.

En espérant que vous réserverez un bon accueil à cette nouvelle version, nous vous donnons rendez-vous à tout bientôt sur le forum du rushteam.



Le site internet sera indisponible pendant environ 2 jours à la mi-août pour permettre le transfert de toutes les données d'une version à l'autre.

Merci de votre compréhension.

Daniel et Jean-Claude

Gilbert, destination Hawaii

Gilbert avait déclaré modestement en février dernier qu'*arriver à Zürich sans bobos sera déjà un exploit en soi*. Et il a fait bien plus qu'y arriver. En pleine forme, il a battu le record du club sur distance IronMan et mérité le ticket de ses rêves.

Interview

3e Ironman, toujours aussi stressé au départ ?

Oui, l'horreur. Déjà, je n'ai pas dormi la nuit précédent la course. Dans la zone de change les choses allaient encore, c'est lorsqu'il a fallu se rendre sur la ligne de départ que le stress est monté d'un cran: j'étais un peu court question timing, et là j'ai vraiment cru que j'allais rater mon départ. C'est la première fois que ça m'arrive. Finalement j'ai pu me placer correctement sur la ligne. La pression est partie avec le coup de canon.



finisherpix.com

Comment as-tu géré ta course ?

En natation, essayer de nager en glisse sans s'exciter. Malheureusement j'ai pris pas mal de coups à la première bouée et sous l'effet de la panique, je me suis mis à hyperventiler. Il a fallu donner un bon coup de frein pour faire baisser les pulsations et le rythme respiratoire. La suite ne s'est pas trop mal passée. J'ai nagé selon mon niveau. En vélo, je suis parti sur un bon rythme mais sans forcer. J'avais de très bonnes sensations. J'ai réussi à rouler "en dedans" sans puiser dans les réserves. J'avais encore beaucoup d'énergie dans le second tour ce qui m'a permis de monter les bosses assez rapidement. J'avais prévu de partir très tranquille sur le marathon, mais je ne me sentais pas fatigué du tout après le vélo, et j'ai sans doute démarré la course à pied un peu trop rapidement; j'ai passé les 10km en 42minutes ce qui équivaut à un temps sur marathon de moins de 3 heures. A la mi-course j'ai commencé à ralentir mais je savais déjà que je n'allais pas caler. Au dernier tour, la vitesse était stable, la course était dans la poche, j'ai vraiment savouré les derniers kilomètres. J'ai aussi très bien géré mon alimentation et l'hydratation. Beaucoup bu et mangé sur le vélo même si je n'avais pas soif ou faim. En course à pied s'était au moins un gobelet de liquide par ravitaillement tous les 1.5 km. Heureusement les conditions climatiques étaient clémentes.

Hawaii, ça représentait quoi ? Qu'est-ce que ça fait d'y être qualifié ?

C'est la consécration pour un triathlète longue distance. Une chance inouïe de participer à la plus mythique des courses. Pour un populaire c'est un peu comme une sélection aux jeux olympiques pour un pro. Je suis très heureux de pouvoir prendre le départ le 9 octobre à Kona.

Un objectif là-bas ou du pur plaisir ?

J'avais dans l'optique d'y aller par pur plaisir. Mais finalement l'esprit de compétition à repris le dessus. Je vais reprendre une préparation spécifique avec les mêmes types d'entraînements que pour la qualification. Pas d'objectif chiffré, mais j'espère que la forme de Zürich sera toujours présente à Kona. Après il y a l'aspect du climat qui entre en ligne de compte, avec du vent fort sur le vélo et une température chaude et humide sur la course à pied. La natation sans combi ne va pas être triste non plus: ça frotte pas mal au départ; au moins la première bouée est située à la mi parcours.

L'aventure continue...

Suivez Gilbert dans sa préparation pour Hawaii sur

<http://road-to-kona.over-blog.com/>



Céline, pour son 1^{er} IronMan

Céline est la plus jeune des orange-power. Non contente d'avoir terminé son 1^{er} mini, son 1^{er} olympique et son 1^{er} semi en 2009, elle ne résiste pas à l'attrait de l'IronMan, par curiosité. A Zürich, elle a concrétisé son objectif : *repousser ses limites et franchir la ligne d'arrivée*, avec son habituel sourire qui semble résister à toute épreuve.



finisherpix.com

Interview

Que ressent-on juste avant de se lancer pour son 1^{er} Ironman ?

On ressent...de l'impatience, de l'envie, une pointe de stress (et de diarrhée du coup! amis de la poésie bonjour ;-) Mais surtout beaucoup de joie à l'idée de partager cette course avec tant de monde.

Comment as-tu géré ta course ?

Dans l'ensemble surtout au feeling! La natation à l'économie, le vélo sans compteur donc avec pour seul barème le plaisir de rouler, et enfin le marathon avec beaucoup de concentration pour mentaliser et rendre réalité le passage de la ligne...uniquement rêvée jusqu'à alors! ;-)

Quel souvenir retiens-tu de ce 25 juillet ?

Que même en sport, le bonheur n'existe que s'il est partagé! Et que comme le disait je ne sais plus qui, la victoire sur soi est la plus grande des victoires. Rendre possible l'impossible ou le difficile et ainsi transmettre de l'espoir à travers ce message, voilà en finalité ce que j'avais à coeur ce jour là. Et voir tant d'amour et de sérénité dans les yeux de mes proches aura été le souvenir le plus marquant de ce 25 Juillet.

Prochain objectif ?

Embrun 2011! Of course ;-)

Orange-power

Sept orange-power et sept finishers... objectif atteint !

Les résultats :

80.	Gilbert Cavedon	9:26.43
298.	Anton Chatelan	10:06.10
354.	Philip Morel	10:14.43
1217.	David Lamard	12:02.18
1426.	Pierre-André Besse	12:37.52
170.	Marie Badre	12:52.49
177.	Trollet Céline	12:58.08

Un peu de lecture...

Si vous voulez revivre les émotions de ce 25 juillet, rendez-vous sur le blog des orange-power

<http://orange-power-ironman-team.over-blog.com/>

Rushkids : 1ère partie de la saison 2010

La saison 2010 en est à sa moitié et nos jeunes ont participé en nombre aux compétitions nationales et européennes. Cette saison notre groupe est coupé en deux entre la Youthleague et le circuit junior. C'est un peu dommage que ces deux séries de courses ne soient pas mieux coordonnées, ça faciliterait la tâche à bien des parents. Voici donc une brève revue des activités « kids » depuis avril :

La première compétition fut européenne : les championnats de duathlon à Nancy avec trois juniors du club comme représentants suisses. Je les ai accompagnés pour un week-end plein d'enseignement. Le niveau européen est très ardu à atteindre, surtout en duathlon où des spécialistes sont à l'œuvre. Nos kids ont connu une course difficile, avec des chutes et un rythme bien trop élevés pour eux. Malgré tout ils ont pu côtoyer les meilleurs et profiter de discuter avec des pros comme Ronnie Schildknecht.



Jean-Claude, Valentin et Daniel à Nancy...

La compétition suivante a permis à tout le groupe de se retrouver pour les championnats suisses de duathlon à Zofingen. Nous avons pu fêter deux titres individuels (Sylvain et Valentin) ainsi qu'un titre par équipe chez les filles en Youthleague B (Estelle, Maëlle, Lidia). Nous avons en tout présenté 4 équipes et nous étions le seul club avec une équipe junior (donc pas de titre décerné, dommage).

A Zofingen nous avons étrenné nos nouvelles trifonctions orange, superbes pour nos jeunes. Un grand merci à tous nos sponsors et aux parents qui les ont activés. Le lundi suivant, ce fut séance photo au Pontet.

Après l'aquathlon de Bâles, la saison de triathlon allait enfin commencer avec le tri de Zug. Si pour certains la course fut belle, nous avons dû regretter plusieurs chutes chez les filles : Estelle, Maëlle et Sophie. Vraiment dommage car elles luttaient dans le groupe de tête presque à la fin du vélo.

La situation au niveau suisse est actuellement la suivante : Sylvain et Antoine sont à la 2ème et 4ème place Youthleague, chez les filles Estelle est 5ème et Maëlle 11ème. Il faut remarquer que tous ces 4 jeunes sont encore en Youthleague B mais que le classement mélange A et B. Malheureusement chez les juniors le classement ne contient qu'une seule course alors que 4 ont déjà été disputées, inutile donc de s'attarder. Par contre il faut remarquer le peu de participants. Je trouve désolant de voir les mêmes 10 juniors esseulés sur la ligne de départ à chaque course.

Passons au plan européen : Nous avons 6 jeunes dans la sélection suisse. Les 4 juniors ont participé et obtenu de belles performances au triathlon d'Echternach au Luxembourg. Valentin vient de rentrer de Tchèque où malheureusement il a dû abandonner sur chute à vélo. La course en Pologne a elle été annulée pour cause d'inondations ! A la place les jeunes iront faire leur championnats

TRICYCLE

européen par équipe à Vila Nova de Gaia près de Porto au Portugal, cette année nous y enverront 3 représentants : Sylvain, Antoine et Estelle.



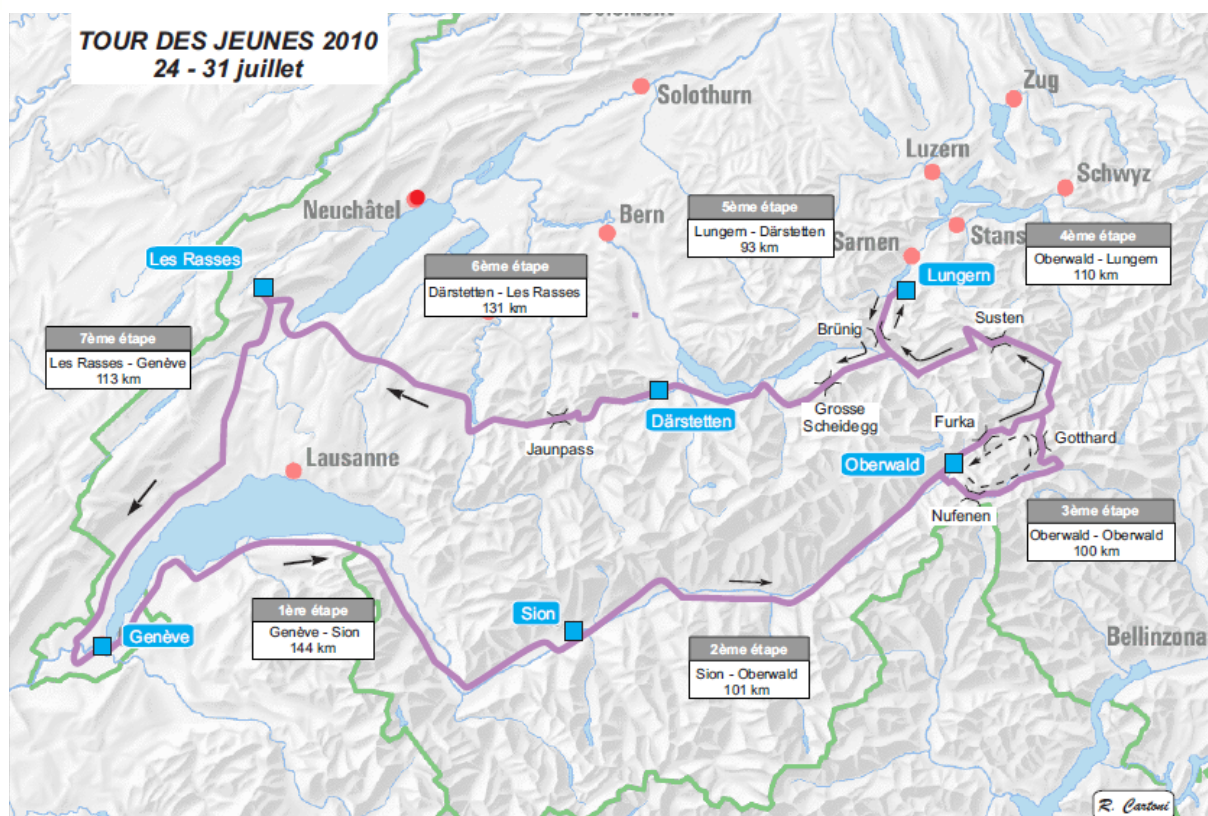
Les Rushkids au Pontet avec leur nouvelle tenue...

La saison continue. Espérons qu'elle se poursuive comme elle a débuté : avec du succès mais surtout beaucoup de plaisir. Personnellement je me réjouis de voir nos kids à l'œuvre aux championnats suisse juniors le week-end prochain à Nyon et les jeunes filles le week-end suivant à Oberaargau.

Encore plein de réussite à tous pour cette deuxième partie de saison.

Pierre-André

Tour de Suisse cycliste des Jeunes



Tour de Suisse cycliste des Jeunes (suite)

Pour la deuxième année consécutive, mon frère et moi avons participé au Tour des Jeunes. En rentrant du camp l'année dernière, nous étions tellement enthousiastes et ravis, que nous avons réussi à motiver pas mal de triathlètes, dont Estelle, afin qu'ils se joignent à nous. Mes parents ont également été du voyage, comme accompagnants.

Le samedi 24 juillet, nous avons tous rendez-vous à Genève pour le départ. Il y avait pas mal de tête que je connaissais déjà de l'année dernière, mais également beaucoup de nouvelles, dont pas mal de filles !

Après les dernières recommandations du responsable de l'organisation, une centaine de cyclistes sont donc partis, par petits groupes de 6 ou 7, selon les niveaux, en direction de Sion où nous avons passé la première nuit. J'étais dans le même groupe qu'Estelle composé uniquement de nanas (pas de bol pour le mono ;D). Quant à mon frère, il se trouvait dans un groupe au niveau un peu plus élevé.

Le lendemain nous avons parcouru pas moins de 105 km et 1135 m de dénivellation pour monter à Oberwald, ceci toujours dans la bonne humeur, sachant que le lendemain nous attendais la plus dure journée du camp. Une étape de 102 km passant par les cols du Nufenen (2478m), du Gotthard (2109m) dans les pavés de la Tremola bien entendu et, pour conclure, celui de la Furka (2431m). Le soir, c'est donc avec plaisir que nous nous sommes posés sur la table de massage avant de nous endormir !

Le lendemain matin nous attendais une journée presque aussi dure que la précédente, d'autant plus que la météo n'était pas au rendez-vous. Il pleuvait et faisait un froid de canard ! Nous sommes remontés le col de La Furka (dans l'autre sens cette fois-ci) et, au sommet, nous étions tous congelés sur place. Il faisait 2°C, un vent glacial et un brouillard à couper au couteau. La descente a été dantesque. Nous ne pensions jamais arriver en bas du col. Pour moi, ce fut la descente la plus épouvantable que j'aie faite. J'étais tellement congelée que je ne savais plus si je freinais ou pas... Au milieu de la descente vers Wassen, à Andermatt, les conditions étaient tellement difficiles que toutes les filles (à part Priska) et quelques un des plus jeunes garçons sont montés dans les voitures suiveuses. Nous avons ainsi échappé au col du Susten (2224m), franchi dans des conditions tout aussi pénibles par les rescapés. Après le dîner pris au bas de ce dernier col, enfin réchauffés, nous sommes tous repartis en direction de la dernière bosse de la journée, le col du Brunig (1008m) pour finalement poser nos valises à Lungern.

La journée suivante fut celle de repos. Nous sommes allés à la piscine et faire du pédalo pour ceux qui ne pouvaient plus s'em pêcher de pédaler.

La 5e étape devait relier Lungern à Därstetten, via la Grande Scheidegg. La météo étant à nouveau très mauvaise et voulant éviter des accidents inutiles les organisateurs ont décidé de supprimer le col de la Grosse Scheidegg et de rallier le Simmental par le bord des lacs de Brienz et de Thoune.

Le lendemain le départ était à nouveau donné sous une pluie battante. A notre grand soulagement, au pied du col de Jaun (1509m), le soleil pointait son nez et c'est au sec que nous sommes arrivés au sommet. Les kilomètres qui nous séparaient de la dernière grande difficulté du camp sont passés comme de rien pour moi, puisque nous avons traversé le Gros-de-Vaud que je connais bien pour rejoindre Vuiteboeuf et finalement la montée sur les Rasses.

Le dernier jour, nous sommes repartis en direction de Genève. A environ 5km de l'arrivée, tous les groupes se sont rassemblés afin de faire une arrivée en commun, devant tous les parents et sponsors. Nous étions tous très contents et fier d'arriver après avoir parcouru un total de 792 km et 12'466m de dénivellation. C'est certain, nous garderons tous des souvenirs inoubliables de cette semaine.

Semaine rendue inoubliable grâce à la super organisation. Ce ne sont pas moins de 7 motards qui ont assuré notre sécurité, 4 cuisiniers qui ont préparés 3 repas par jours pour 110 personnes, 11 moniteurs J+S, 2 masseurs, 1 médecin, et 2 mécanos qui peuvent aujourd'hui réparer une crevaillon les yeux fermés, 10 véhicules de transport ainsi 15 bénévoles et chauffeurs pour les ravitaillements et l'intendance.

Voilà je pense que vous l'avez compris, l'année prochaine c'est certain, je participerai à nouveau au Tour de Suisse des jeunes, surtout que les cols des Grisons et le Tessin seront au programme.

Lisa

Plus d'infos

Visitez également le site du Tour de Suisse cycliste des Jeunes

<http://www.tourdesjeunes.ch/>

TRICYCLE

Coupe d'Europe junior, Echternach (Lux)

Les différents récits étant déjà publiés sur notre blog et celui de Valentin, nous vous présentons un reportage en images d'une coupe d'Europe à laquelle ont participé 4 Rushkids (Lisa, Valentin, Daniel et Jean-Claude).
Photos de Bruno Probst.

Leurs résultats :

- | | | |
|-----|----------------------------|---------|
| 19. | Valentin Fridelance | 56'22 |
| 37. | Daniel Besse | 58'20 |
| 47. | Jean-Claude Besse | 59'21 |
| 18. | Lisa Grandjean | 1:09'47 |



Le cadre idyllique de la compétition : un petit étang vaseux à 28°C...



La délégation suisse au grand complet.
Reconnaissance des parcours, J -1.



Top départ !!



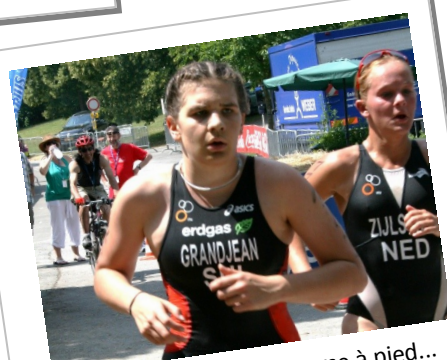
Jean-Claude sur le parcours vélo.



Daniel partant à pied.



Valentin, début de son 2^e tour.



Lisa après 2,5km de course à pied...

Un peu de lecture...

Retrouvez les récits de cette course sur

<http://fridelance-valentin-triathlon-duathlon.over-blog.com/>

<http://www.besse.fr/>

Jean-Claude

Recco : sortie club de fin de saison

Cette année, la sortie "Triathlon" de fin de saison se déroulera sur une distance olympique . Il s'agit du Triathlon de Recco, organisé par le club de triathlon de Gênes en Italie.

Au programme:

- 1'500m de natation
- 44km de vélo
- 9.6km de course

Le week-end est organisé par le club. Départ de Lausanne le vendredi 24 septembre vers 16h et retour le lundi au soir. **Le triathlon a lieu le dimanche 26 septembre.**



Recco, près de Gênes

(wikipedia.org)



Recco, ville historique
(anticacucinagenovese.it)



Recco aujourd'hui
(francebalade.com)

Impressum



Rushteam Ecublens

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

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Jean-Claude et

Daniel Besse