

Edito :

« Toute belle chose a une fin »... une saison de triathlon n'échappe pas à la règle. Heureusement, le Tricycle revient pour vous sur les moments marquants de la deuxième partie de la saison 2010.

N'oubliez pas que, comme de coutume, l'AG viendra marquer le passage à la saison prochaine, qui se prépare déjà (cf. dates ci-dessous et programme provisoire sur le forum) !!

Jean-Claude

Dans ce numéro :

Le Mot du Président	1
CE par équipe	2-3
Vila Nova de Gaia	
Gilbert à l'IronMan d'Hawaii	4-5
Rushkids	6-7
Tour des Alpes	8
Invitation à l'AG	10
11 décembre 2010	

Le Mot du Président

La saison arrive bientôt à son terme que déjà nous repensons avec nostalgie à toutes les épreuves et objectifs fixés sur 2010. Encore une magnifique saison de triathlon avec des oranges présents sur la plupart des courses nationales et une magnifique qualification pour la course de tous les superlatifs à Hawaii remportée par l'un de nos membres. Cette période estivale 2010 aura été marquée par la qualification record de Gilbert à Zurich qui s'est envolé vers Kona afin de réaliser le rêve de tout triathlète en quête de performance et tout le travail accompli a été plus que payant puisque notre ami a franchi la ligne d'arrivée de cette course mythique.

A noter également les performances que toutes et tous avez réalisés au cours des mois d'été sur toutes les compétitions, je ne peux que vous féliciter.

Les kids ont également été très actifs aussi bien sur le plan national que dans les courses internationales puisque plusieurs de nos jeunes talents se sont rendus au Luxembourg et au Portugal

pour porter les couleurs Suisses. Bravo encore à vous.

En résumé la plupart des objectifs fixés par le club ont été tenus puisque toutes les sorties ou compétitions se sont réalisées avec une présence orange à chaque fois.

Nous arrivons maintenant dans une période un peu plus calme où chacun/ne récupère à sa manière et prépare déjà la prochaine saison. De nombreux événements actifs et festifs vont prendre à nouveau forme ces prochaines semaines avec la préparation de l'assemblée générale qui aura lieu le 11 décembre à la grande salle du Motty et pour laquelle vous serez personnellement convoqués. Prenez également déjà note du camp de ski des Diablerets qui aura lieu le vendredi 28 au dimanche 30 janvier 2011, je compte sur vous et votre présence !

Je vous souhaite d'ores et déjà une excellente fin de saison et vivement l'année 2011.

Joël

A vos agendas !

AG 2010

Samedi 11 décembre dès 18h45

Les camps 2011

- Tossa : ve soir 4 mars - di matin 13 mars
- Vallée de Joux (Kids) : lu matin 18 avril - je midi 21 avril
- Porrentruy : je soir 21 avril - lu a-m 25 avril



Trois Rushkids aux Championnats d'Europe par équipe



Valentin avait été le premier en 2008 en Espagne, puis avaient suivi Jean-Claude et Daniel l'année passée en Italie. Cette année, ce n'est pas moins de trois Rushkids qui ont défendu les couleurs nationales aux Championnats d'Europe par équipe. Pour leur première expérience internationale, Sylvain, Antoine et Estelle comptait parmi les plus jeunes de la compétition. Ils se sont malgré tout brillamment défendus et comptent bien y retourner en 2011... naturellement plus aguerris et plus ambitieux ! Retour à froid, deux mois après la compétition.

La pression est-elle différente pour un premier championnat international que lors d'une course « habituelle » ?

Sylvain Concernant la pression, elle est plus grande et différente de la pression qu'on a avant une course habituelle. Sans doute à cause de l'importance et de l'enjeu de la compétition.

Antoine Pression identique à celle ressentie lors d'un Championnat suisse. Du fait que je ne partais pas en tête, j'avais moins de pression.

Estelle Je pense que la pression était plus grande pour ces championnats d'Europe car, les autres concurrents sont beaucoup plus forts et on se demande si on va être à la hauteur.



Les jeunes suisses à la photo d'équipe sur le ponton de départ... il manque juste Estelle pour être au complet !

Comment s'est passée ta course ? Tu en es satisfait ?



Sylvain Ma course c'est plutôt bien passée mais je l'ai faite quasiment tout seul (car j'étais le troisième relayeur). Bonne partie natation, bon rythme. Pour le vélo, bonne allure sur un parcours bien vallonné. La fin du parcours vélo et la course à pied se sont déroulées accompagnées d'un autrichien qui a fini par me battre sur la 2ème boucle.

Je suis satisfait pour une première course internationale sans repères, et avec Antoine, nous étions dans les plus jeunes ce qui est encore plus encourageant !

Antoine Comme déjà dit, j'ai pris le deuxième relais. C'est Ueli Bühler qui m'a transmis le témoin. En natation, j'ai perdu une place que j'ai pu reprendre à vélo.

Malheureusement, je n'ai pas pu tenir cet adversaire à pied. Il est à relever que dans les trois disciplines, c'est à pied que j'ai le plus de travail à fournir pour arriver au niveau des meilleurs athlètes européens. En conclusion, je suis très content de cette expérience qui m'a permis de jauger mon niveau.

Estelle Pour ma course je ne suis pas complètement satisfaite de la natation, la discipline où j'avais le moins le niveau. Par contre la partie vélo s'est bien passée, la course à pied était pas mal mais je pense que je dois encore un peu plus travailler là-dessus.

VILA NOVA DE GAIA



L'équipe suisse masculine : Sylvain, Antoine et Ueli

Motivé pour y retourner l'année prochaine ? Si oui, avec quel objectif ?

Sylvain Pouvoir participer à nouveau à cette compétition est un objectif de ma prochaine saison , entre autres ! Mon but avec mes coéquipiers serait un top 6 à ces championnats !

Antoine Je suis évidemment très motivé pour participer à un nouveau CE, mais avant cela il faudra se qualifier et la concurrence est rude, d'autant plus s'il n'y a que trois places dans la sélection, comme cette année. Mes objectifs, si je suis de la partie, sont de figurer dans la première moitié du classement, en prenant en considération mon temps individuel et dans le top 10 pour l'équipe.

Estelle Oui j'aimerais y retourner et bien sûr essayer de faire une meilleure place avec mon équipe et battre les autrichiennes qui étaient juste devant ;)



Et l'équipe féminine : Estelle, Jasmin et Marine



Gilbert

Après avoir battu le record du Rushteam à l'Iron-Man de Zürich, il restait à Gilbert à attaquer le grand mythe : Hawaii. Durant la phase de préparation, sa forme ne faisait aucun doute aux entraîneurs et laissait présager une belle performance. Le 9 octobre arrive l'instant de vérité, suivi et relaté par un club tout entier. Et une fois de plus, Gilbert a fait très fort en terminant en 9h56'.



Presque un mois après, quel souvenir tu gardes de ton Ironman à Hawaï ?

Une expérience extraordinaire. Que ce soit avant pendant ou après la course.

Déjà avant la course, être présent à cet endroit mythique et s'entraîner sur les parcours qu'on a pu voir des centaines de fois en photos ou vidéo. Se retrouver des centaines d'athlètes le matin au Pier, ou en croiser tout autant l'après midi à courir sur Alii Drive.

Pendant la course, avec un niveau très homogène sur les trois disciplines. Je garde aussi une forte émotion de la course en elle-même, même si c'était dur et que j'en bavais, j'en avais presque la larme à l'œil tellement j'étais heureux d'être là.

Et bien sur après, avec ce sentiment d'avoir pu réaliser son rêve et que tout s'est finalement très bien passé. De retour en Suisse j'étais encore sur un nuage pendant deux semaines.



Qu'est-ce qui t'as le plus impressionné sur place (le monde, l'ambiance, le matériel, l'organisation, ...) ?

Tout était impressionnant :

- L'ambiance au Pier chaque matin, où on côtoie les plus grands champions en toute simplicité.
- Les facilités et les extras bien sympathiques sur place tel que la consigne à la plage, le coffee boat, les ravitaillements sur Alii Drive, le test de lunettes, et j'en passe.



Suite p.5 >>

A voir et à lire...

Les récits de courses se trouvent sur le blog de Gilbert

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

ainsi que sur le « topic d'encouragement » sur le forum

<http://www.rushteam.ch/forum/thread-1720.html>

Retrouvez également les photos sur

<http://hawaii-2010.onlinetri.com/>

et les résultats détaillés sur

<http://kona.ironmanlive.com/>

IRONMAN HAWAII

- Le matériel m'a beaucoup impressionné. Il est vrai que le côté narcissique du triathlète atteint son paroxysme à Kona. L'expo est assez bien fournie en termes de nouveautés. J'ai pu voir pas mal de matériel en avant première.
- L'organisation « à l'américaine » et très pro de la course. Où tout est écrit comme sur du papier à musique.
- Les spectateurs quoique peu nombreux sont très bon public. Le soir de la course en poussant mon vélo sur Alii Drive tout le monde me félicitait.

Le seul truc nul étaient les ravitaillements à la fin de la course : Domino's Pizza. Un peu faible. Mais on m'avait prévenu

Savoir qu'en Suisse, tout le monde suit de près tes aventures (le 9 octobre, le site du Rushteam a vu sa fréquentation quotidienne doubler !), c'est une pression supplémentaire ?

Pas vraiment une pression, plutôt une source de motivation. Par contre avec tout ce monde qui suivait mes aventures, je me devais d'arriver au bout de l'épreuve et dans l'objectif que je m'étais fixé.

Caroline Steffen (2^e féminine) a déclaré à l'arrivée :
« Si on me propose le même résultat pour l'année prochaine, je signe sans hésiter ». Pareil pour toi ?

Sans aucun doute... Le plus dur sera de convaincre mon épouse pour y retourner !



A vous de jouer...

Vous connaissez certainement le célèbre **Où est Charlie ?**... Et bien en voici un autre, un peu plus difficile je vous l'accorde :

Où est Gilbert ?



Photo : coverage.ironmanlive.com

Vous ne trouvez pas ? Alors voici une petite indication : il porte une trifonction noire et un bonnet bleu marqué IronMan. Toujours pas ? Bon, un dernier indice : il est parti tout à gauche en troisième ligne. Je ne vous en dit pas plus, ce serait trop facile...

Bilan de la saison 2010

Au niveau des activités du club, la saison a débuté par le camp d'entraînement de la Vallée de Joux, sympathiquement organisé par la famille Gottraux (un grand merci à Martial et sa troupe). Les plus grands ont enchaîné ensuite par le camp de Porrentruy, où chacun a pu constater que nos kids sont difficiles à suivre, même sur des longues distances. J'espère que dans le futur l'intégration des juniors dans les activités adultes se poursuivra. J'espère par exemple que nous pourrions monter une équipe « jeunes » au TDFO, et les prendre avec nous au tour des alpes (comme se fut le cas cette année avec mes deux fils).

En 2010, nous avons 4 garçons (Valentin, Jean-Claude, Daniel et Antoine) et deux filles (Estelle et Lisa) dans les cadres de la fédération surveille la progression mais y investit trop peu à mon



tre ami Alain Schmutz avec 1 garçon (Sylvain) accompagné de son harem (Maëlle, Lydia, Sophie, Sabrina et Camille). Ils ont participé à notre camp de la vallée de Joux et à celui du Tri-Vevey à Ollon.

Résultats au niveau international :

- 1^{ère} course en catégorie PRO de Valentin sous un déluge au tri de Genève
- Une délégation exclusivement Rushkids aux championnats d'Europe de duathlon à Nancy (Valentin, Jean-Claude et Daniel)
- Trois jeunes du club aux championnats d'Europe de triathlon par équipe (Antoine, Sylvain et Estelle)

Résultats nationaux :

- Sylvain et Valentin champions suisses de duathlon, Estelle 3^{ème} chez les filles.
- Estelle, Maëlle et Lydia championnes suisses de duathlon en équipe.
- Antoine champion suisse de triathlon
- Estelle, Maëlle, Sophie et Sabrina 2^{ème} en triathlon par équipe (derrière une équipe mixte !).
- Sylvain et Antoine respectivement 2^{ème} et 3^{ème} en Youthleague
- Pauline 3^{ème} en régiocup

Sélections 2011 :

La politique de la fédération s'oriente exclusivement vers le sport professionnel et un système flou de points est maintenant appliqué pour estimer l'environnement de l'athlète. Ce système devient en fait un critère de « non-sélection » et relègue les résultats sportifs au second plan. Au niveau national seuls Estelle, Antoine et Sylvain (les plus jeunes) resteront dans les cadres en 2011. En écrivant ces lignes, je ne connais pas la composition précise des sélections régionales.



Pour finir, je remercie vivement nos sponsors (Raiffeisen, SportXX, Valentine et Recatec) qui nous ont permis d'acheter, entre autre, une nouvelle trifonction.

Perspectives 2011

Personnellement je suis convaincu qu'un jeune en formation peut consacrer environ 10 à 12 heures par semaine à son sport, pas plus. Notre club ne propose pas plus que 3 à 4 entraînements (lundi et mercredi en natation avec moi, mardi en course à pied avec Vivian et, pour certains, mardi et jeudi en course à pied avec Jean-Gilles). J'en profite pour remercier ces personnes pour le temps qu'elles consacrent à nos athlètes. Cette philosophie basée sur un nombre restreint d'activités, a plusieurs conséquences :

- L'un après l'autre les jeunes les plus performants se dirigent vers les clubs de natation pour disposer de plus d'eau. Nos propres entraînements se dépeuplent et nous serons en 2011 clairement sur le déclin. L'année prochaine sera difficile, mais je suis certain que ces jeunes restent attachés à notre club et qu'une fois leur carrière « élite » terminée, ils rejoindront les entraînements du Rushteam, peut-être chez les adultes.
- Il sera plus difficile de coordonner nos activités telles le camp de la Vallée de Joux ou nos déplacements en compétition. Les plus avancés seront soumis à de fortes contraintes, à de grandes attentes et à des pratiques pas toujours très claires. Je compte beaucoup sur les parents pour les conseiller et les surveiller.
- Personnellement, je suis de plus en plus en opposition systématique avec la fédération sur les questions de politique de formation. Notre club faisait partie des « check-point », c'est-à-dire des clubs formateurs reconnus par swisstriathlon. Ce temps est fini et nous allons nous retirer de cette « organisation ».

Malgré ces perspectives assez moroses, je constate une grande motivation de la plupart de nos kids. Je vois aussi avec joie se développer un joli groupe de course à Dorigny. Je reste donc optimiste pour 2011 et vous souhaite à tous une bonne préparation hivernale.

Points PITI

Ce concours est la version « kids » des points UCHI. La signification « PITI » est d'ailleurs tout aussi énigmatique et inexpliquée. Le challenge comprenait 10 courses, dont seules les 6 meilleures étaient retenues. Une victoire rapportait 100 points pour un total de 600 points au maximum.

Pour nos kids, ce concours interne s'est terminé avec le marathon de Lausanne. La lutte fut serrée jusqu'à la fin, puisque un seul petit point sépare Sylvain et Antoine. Tout s'est joué à une place près, lors du sprint final. Voici donc les 10 premiers au classement 2010 :

1.	Fridelance Sylvain	581 points
2.	Grandjean Antoine	580 points
3.	Perriard Estelle	550 points
4.	Chiari Maëlle	455 points
5.	Rosset Sophie	427 points
6.	Wyss Colin	320 points
7.	Chiari Maeva	268 points
8.	Gottraux Gea	259 points
9.	Zurcher Sabrina	256 points
10.	Fridelance Coralie	201 points



Beau podium constitué des trois jeunes Rushkids ayant représenté la Suisse aux championnats d'Europe de triathlon par équipe. Relevons encore que les juniors ne sont plus comptabilisés dans le challenge PITI, mais ils s'intègrent dans les points UCHI des adultes.

Classement complet sur le site du Rushteam : <http://www.rushteam.ch/rushkids/>

Pierre-André

TOUR DES ALPES

Que dire de plus que ce que vous avez déjà pu lire sur le blog de « Jean-Claude et Daniel » et dans l'article de Philip dans « nos 8 IronMan ».

Quatre jours de vélo en franchissant deux cols mythiques avec une équipe super-sympa, qui peut y résister ? L'itinéraire était soigneusement préparé par Philip et la limousine d'assistance mise à disposition par Gilbert (MERCI). C'était le top. Dommage pour les jumeaux qui, malheureusement, n'ont pas encore le droit de la conduire.....

Malgré le maigre choix de restos ouverts, nous avons mangé comme des rois (la choucroute cramée mis à part) et, grâce aux déjeuners copieux et aux cakes, snickers et bananes, nous avons tenu le coup jusqu'au bout. En ce qui me concerne, j'ai super bien dormi, car Céline ne ronfle pas et elle ne sent pas mauvais des pieds non plus.

Les révélations de ce tour ?



Les jumeaux : fidèles à eux-mêmes. Ils sont les seuls à avoir fait le tour complet à vélo ! Toutefois, qu'est-ce que j'étais contente de voir qu'eux aussi en avaient par moment plein le c.....



Gilbert : la force tranquille et le gentleman de l'équipe !



Philip : le parfait théoricien..... qui ose dire le contraire

P. - A. : avant, on l'entendait en bas des descentes avant même de l'apercevoir. Maintenant, il ne faut plus lui laisser trop d'avance et, si Gianna arrive effectivement de lui supprimer **progressivement** les freins.....



Céline : sait bien cacher son jeu, sous son air petite fille à son papa, nous découvrons une dévoreuse de boules.....



Alexandre : un peu le héros de l'équipe, car n'ayant jamais fait de sortie de plus de 100km, il fallait le faire.

Xavier : ne peut cacher ses origines françaises. On avait de la peine de le suivre en traversant Annemasse... Qu'est-ce que ça doit être en voiture.....

Suite p.9 >>

En savoir plus...

Retrouvez les récits de cette aventure sur

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

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

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

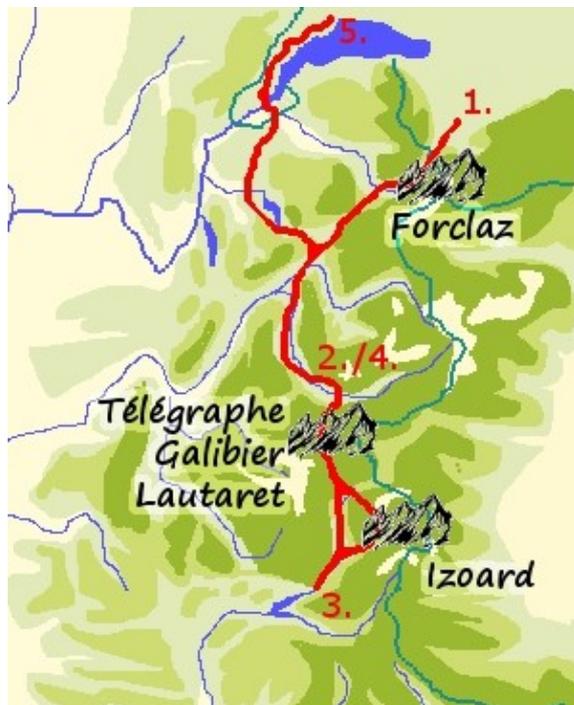
Et les photos sur <http://www.rushteam.ch/photos/10-Tour-des-Alpes-2010>

TRICYCLE

Résumé

Le Rushteam compte, depuis cette ballade alpestre, un membre de plus : MOI ☺ et, si tout va bien, à partir du 16 août 2011, la première IronMom !!!!!

Priska



1. Martigny
départ du Tour
- 2./4. St-Jean-de-Maurienne
Pied des grands cols
3. Embrun
Ironman 2011 !!
5. Lausanne
Arrivée...

Points UCHI

La compétition a longtemps été serrée pour la première place et il était impossible de prédire qui de Stéphane ou Philip allait remporter la victoire cette année. Les deux protagonistes s'étaient d'ailleurs promis une finale lors de la Mud Cup, mais celle-ci n'aura malheureusement pas lieu suite à un manque de participants. C'est donc Philip qui est vainqueur de l'UCHI 2010 juste devant Stéphane. Deux féminines viennent compléter la tête avec Anne en troisième position suivie de Céline. Ce qui nous donne pour le top-10:

1.	Morel Philip	1088 points
2.	Ruchti Stéphane	1082 points
3.	Stettler Anne	932 points
4.	Trolliet Céline	869 points
5.	Stauber Joël	832 points
6.	Besse Daniel	784 points
7.	Cavedon Gilbert	736 points
8.	Lamard David	725 points
9.	Badre Marie	684 points
10.	Besse Jean-Claude	661 points

Bravo à tous et espérons vous revoir aussi nombreux l'année prochaine sur les compétitions « officielles » du club !

Le classement complet sera mis à jour sur le site du Rushteam : <http://www.rushteam.ch/uchi/>



AG 2010

Vous avez rendez vous le **samedi 11 décembre 2010 à 18h45** à la grande salle du Motty à Ecublens

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

Ordre du jour de l'AG 2010

- 1 Points ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Activités 2010, trophée UCHI
- 6 Rushkids, trophée PITI
- 7 Election Comité
- 8 Programme 2011
- 9 Divers



Les candidats au poste de "Représentant/e des Membres Actifs" sont priés de prendre contact avec le comité pour en discuter.

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



Pour manger : souper canadien (contactez Saskia pour la coordination)

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

10

Impressum



Rushteam Ecublens

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

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Jean-Claude et

Daniel Besse