

**Edito :**

*La période des compétitions commence et cela signifie aussi la fin des traditionnels camps de printemps: l'occasion de revenir sur cette phase de préparation. Et de remplir l'agenda des dates de triathlons où le orange va certainement à nouveau briller.*

*Bonne saison à tous,  
Daniel*

**Dans ce numéro :**

Weekend aux Diablers	2
Duathlon Vert	3
Camp à Tossa	4-5
Camp Porrentruy	6
Journée de tests à Bulle	7
Destiny	8

**Le Mot du Président**

Une nouvelle saison s'amorce, tout le monde est déjà affuté ou presque et cela grâce à la météo plus que clémente dont nous avons bénéficié ces derniers temps. La saison a démarré avec le camp de Tossa qui s'est déroulé dans des conditions printanières et dans une bonne ambiance puis le camp de Porrentruy dans des conditions presque estivales, ce qui porte ses fruits tant au niveau mental que sportif.

Une belle participation également au 20km de Lausanne en guise de mise en bouche avec deux équipes inscrites sur les deux distances, annonçant un millésime 2011 plein de rebondissement. Nous ne manquerons pas non plus de suivre de très près la course des nos deux Ironman qui vont s'aventurer d'ici peu à Lanzarote avec brio on l'espère.

La saison entrera ensuite dans son apothéose avec l'édition du TDFO au mois de juin qui sera, je l'espère, une belle entrée en matière pour le triathlon longue distance qui aura lieu à Morat quel-

ques jours plus tard, les oranges seront évidemment en nombre pour cette course.

A noter aussi que cette année le circuit national Suisse amène une nouveauté puisque les distances olympiques seront entrecoupées de plusieurs distances sprints et je suis sûr que chacun y trouvera son compte et saura représenter notre club a sa juste valeur !!

N'oubliez pas de lire attentivement le sujet sur la fondation Destiny, afin d'apporter un maximum de soutien à notre partenaire et de contribuer d'une manière ou d'une autre à faire en sorte que le rêve de projet lancé par Serge se concrétise.

Je ne peux que vous souhaiter une excellente saison 2011 et que le orange gagne.

*Joël*

**A vos agendas !**

**TDFO**

*Du 1er au 5 juin*

**Destiny (détails en dernière page)**

*Repas de soutien le jeudi 30 juin*

*Course le samedi 2 juillet*

**Tri de la Vallée de Joux**

*Dimanche 26 juin (voir l'invitation de Stef en page 5)*

Voir en page 3 pour le tri du circuit suisse et les ironmen



# WEEKEND AUX DIABLERETS

## Au Pays des Diablerets



Il était une fois...

Avec le temps, le weekend du Russteam aux Diablerets est presque devenu une tradition. Pourtant, cela n'empêche pas les histoires féeriques (mais pas pour autant farfelues) de circuler à propos de ces soirées endiablées. Il paraît que Dame Nature a voulu leur faire peur cette année en lâchant ses flocons au compte-goutte, mais il en fallait bien plus pour enrayer notre brave petite troupe à en croire le magnifique récit que Stéphane nous a rapporté après son périple au Pays des Diablerets.



Il était une fois un joli petit chalet qui dominait le village des Diablerets. Il s'appelait Jolimont. Un jour, une équipe d'Orange s'installa afin de profiter d'un week-end au calme et de savourer un max les magnifiques pentes du domaine.

Dès que l'ensemble de la troupe fût réuni, le chef de cuisine Gilbert se mit au fourneau et prépara un succulent repas ... merci aussi à sa famille pour les préparatifs ;O).

Après ce délicieux souper, les Oranges étaient gonflées à bloc. Alors qu'une moitié choisissait une petite toile, l'autre moitié prit le chemin raide pour les Diables dans la night.

Même s'ils connaissaient les lieux, ils ne purent éviter les breuvages traditionnels et autres élixirs. Parti dans une folle nuit blanche, ils crûrent bon, à leur retour, de mettre de l'ordre dans le paisible chalet le tout en musique comme les 7 nains revenant de leur journée. Mais là, c'était le grand matin.

Après avoir plus ou moins dormi, ils chaussèrent leurs lattes et dévalèrent les pentes verglacées et traversèrent les Contrées du Meilleret et de Villars. La journée fût longue et pas facile pour tout le monde.



Le soir venu, il fallut reprendre des forces et ce fût les Maîtres Raclettes, Raph, Al, et Grég qui firent fondre le fameux fromage du Val de Bagne. De temps en temps, PA, un érudit de la spécialité transmettait son savoir avec calme et souplesse. Cette fois-ci, les Oranges décidèrent de prendre du repos et profitèrent d'une longue nuit de sommeil.

Au petit matin, sous un soleil radieux, les plus motivés reprurent le chemin des pistes. La matinée fût splendide, la neige parfaite par endroit et on dit même que des images ont été prises ce jour-là et qu'il est encore possible de les découvrir sur le site d'Orangeteam.

Merci encore à toutes les oranges et orangettes présentes pour cet ultime week-end aux Diablerets. Il fût, certes, un peu mouvementé mais nous nous en souviendrons encore longtemps ... et départ pour le Valais en 2012.



*Stéphane,  
le chef d'orchestre ;O)*



## Duathlon vert



Fin mars, c'est déjà l'été (allez on précise: "l'heure d'été") et c'est sans doute pour cette raison que beaucoup d'oranges sont restés dans leur lit douillet plutôt que de prendre part aux championnats du mon... euh sui... euh regio... euh bref, LA course du Rushteam à ne manquer sous aucun prétexte! Un duathlon vert, sur un format court multi-enchainements, qui nous promène dans la forêt d'Echandens au bord de la Venoge. Après un tour d'échauffement-reconnaissance (-réveil pour certain(e)s),

c'est parti mon kiki! Malgré avoir proposé un pacte de non-agression sur la 1ere course à pied, c'est peine perdue: ça va d'accélération en accélération! Bon, ben faut y aller; bon, ben faut s'accrocher; bon, ben là mieux vaut laisser filer car sinon attention les dégâts;-) Xav' a des jambes de feu et enfourche son vtt en pole position, tête baissée et tout en puissance; un peu trop tête baissée car il prend un raccourci à travers les ronces et les orties; un peu trop en puissance car sa chaîne ne résiste pas plus d'un demi-tour avant de casser net! Stef', Seba et Antoine n'étaient pas loin derrière Xav', mais je profite du fait qu'ils se soient tous un peu grillés pour prendre la tête à la fin de la boucle cycliste. Le reste est moins passionnant vu qu'à peu près tout le monde campe sur sa position et il faut un peu d'inattendu, comme Marie, en tête chez les femmes, qui se trompe de parcours, pour donner un peu de piment à la course! Un grand merci pour les encouragements ainsi qu'à Gilbert

et P-A pour le chrono et les ravitos! A l'année prochaine, donc, pour une nouvelle édition des champio...bref de quoi vous savez!

Philip

## Classement

### Hommes

1. Philip
2. Stéphane
3. Antoine
4. Sébastien
5. Benoit
6. Gédéon
- DNF. Xavier

### Femmes

1. Marie
2. Lisa
3. Anne

## Dates des tris du circuit

### Ironmen

- 21.05 Lanzarote
- 10.07 Switzerland (Zurich)
- 08.10 Hawaii

### Swiss Triathlon Circuit

- 12.06 Seelandtriathlon Murten
- 18-19.06 Zytturm Triathlon Zug (SM Sch/Jgd)
- 09.07 Zurich Triathlon \*
- 24.07 Triathlon Internationale de Genève
- 06-07.08 Triathlon de Nyon (SM U23, Jun)
- 20-21.08 Triathlon de Lausanne
- 28.08 Uster Triathlon (SM)
- 03-04.09 Triathlon Locarno
- 11.09 Triathlon Neuchâtel \*

\* Pas dans le circuit junior

### Youthleague

- 21.05 Aquathlon Basel
- 18-19.06 Zytturm Triathlon Zug (SM Sch/Jgd)
- 25.06 Spiezathlon
- 06-07.08 Triathlon de Nyon (SM U23, Jun)
- 14.08 Tri & Duathlon SLRG Baldeggersee
- 20-21.08 Triathlon de Lausanne
- 28.08 Uster Triathlon (SM)



# TOSSA

## Camp d'entraînement à Tossa de Mar (du 4 au 13 mars)

Illustration : tonic-tourisme.com



Le camp de vélo à Tossa : une autre habitude des Rushtistes. Le but ? Accumuler des kils et des kils au compteur pour pouvoir attaquer la saison en pleine forme. Bon, au bout d'un moment les tours deviennent toujours un peu les mêmes diront certains... Et pourtant, rappelez-vous la neige de l'année dernière et la photo de nos braves triathlètes poussant une voiture sur le bord de mer, le visage caché par leur bandeau. Vous avez l'image en tête<sup>1</sup> ? Et bien maintenant pensez aux marques de nos cyclistes à leur retour de camp à la mi-mars ainsi qu'à leur concours de bronzage et redites-moi ce qu'il y a de semblable ! Peut-être répondrez-vous, et avec certes raison, la bonne ambiance qui règne pendant cette semaine et qui les pousse à retourner tous ensemble en Espagne année après année. Et Thierry nous le confirme cette année encore, malgré un ou deux accidents survenu à la montée.

Des vélos ripolinés suite à la pause hivernale, des bagages sur roulette (heureusement...) et des personnes déjà bien affûtées affluent sur les places de parcs de Bellerive vers 22h00 ce vendredi soir du mois de mars. Le car à deux étages avec sa remorque arrivent et c'est le chargement des vélos sous les yeux attentifs des athlètes. Le car n'est pas plein, super de la place pour s'étaler et dormir sur les deux sièges presque jusqu'à Tossa.

Arrivée le samedi matin, prise des chambres, le petit déjeuner englouti, le Rushteam part tous ensemble pour un petit tour tranquille de 80 km sous un soleil timide. Dans le peloton, on peut déjà entendre les stratégies pour les groupes de la semaine. Nous pourrions résumer les groupes ainsi :

- **Groupe 1 : > 30km/h :**

le moniteur s'ennuie au rythme à 45 km/h sur le plat et de la lenteur du groupe dans les montées !!!

- **Groupe2 : 27-29 km/h :**

le moniteur se perd à chaque sortie et vous ajoutez 30-40 km de plus au parcours. Toujours les derniers arrivés à l'hôtel, même après le groupe 4

- **Groupe3 : 25-27 km/h :**

très discret, seulement 1 Rushtiste pendant 2 jours

- **Groupe4 : 23-25 km/h :**

le meilleur groupe (ambiance, sérieux, homogène, soudé) et avec la seule monitrice du camp.... Pas très objectif

- **Groupe5 : < 23 km/h :**

groupe pour le plaisir avec des relais vélo-bus tout en faisant des photos

Le rushteam était présent dans tous les groupes excepté le groupe 5, quel niveau cette année !!

Les groupes sont formés suite aux discussions de la veille et le dimanche, les premiers tours de pédales sont donnés dans chaque groupe. Cette journée est ensoleillée, mais un accident de vélo vient jeter un froid sur les routes espagnoles. Les sirènes de la police et de l'ambulance se font rapidement entendre et pour la sécurité de notre cycliste un passage à l'hôpital de Gironne pour un contrôle s'impose, mais le soir même ce solide lutteur revient avec un gros pansement sur la joue et une minerve. Plus de peur que de mal, il sera très vite rétabli grâce au tapis magnétique magique de l'hôtel....

Les parcours s'enchaînent le lundi avec des superbes balades sur la Costa Brava et toujours le soleil comme fidèle compagnon qui

devient plus chaud. A midi tous les groupes se croisent et passent quelques minutes ensemble pour le pic-nic puis c'est reparti par groupe pour se retrouver à l'hôtel, où souvent un footing léger est au programme, pour certain le 2ème après celui du réveil. J'allais oublier de parler encore de quelques brasses à la piscine municipale. Avant souper, rien de tel que de passer au sauna, hammam, jacuzzi, eau froide pour les plus courageux ou petits massages pour d'autres. Les buffets chauds et froids sont ouverts et pour les plus gourmands, il reste des fameux desserts très spéciaux et avec beaucoup de couleurs. L'avant

« *Les parcours s'enchaînent avec des superbes balades sur la Costa Brava* »

<sup>1</sup> : Si ce n'est pas le cas ou si vous désirez vous rafraîchir la mémoire, l'album photo se trouve sous <http://www.rushteam.ch/photos/2-Tossa-2010>

## TRICYCLE

dernière épreuve avant le lit bien mérité est le passage au « salon » pour boire le café, le thé, de temps en temps une bière et écouter les animations des enfants avec leur chorégraphie bien huilée.

Mardi est le jour de repos et un groupe s'organise pour aller à Barcelone et manger plein de tapas tandis que d'autres enfourchent une nouvelle fois les vélos pour un tour de 70 km.

Mercredi tout le monde se retrouve en forme après avoir rechargé les batteries et le ventre pour un nouveau tour toujours avec le soleil. Le jeudi un deuxième incident avec une nouvelle chute et une clavicule fissurée. La similitude avec la première chute est que toutes les deux ont eu lieu en montée ??!!

Puis nous arrivons gentiment à la fin de la semaine et les prévisions annoncent de la pluie pour samedi. Donc vendredi nous profitons de notre dernière journée de vélo en Espagne pour faire encore plus de 100 km. Le soir, les bières coulent un peu plus mais toujours raisonnablement avant de retrouver les chambres pour la dernière nuit.

Le réveil se fait sous une pluie battante comme annoncée et au déjeuner je vous laisse imaginer la tête des nouveaux arrivants

pour la semaine de vélo... et elle n'est pas prête de s'arrêter car toute la journée les gouttes étaient de la partie sans discontinuer. A l'unanimité, le Rushteam décide d'aller courir et de laisser les vélos au garage. Après un footing de plus d'une heure la douche fait du bien avant de prendre le dernier buffet au restaurant. Puis c'est l'attente dans la halle, café, thé, petit sommeil alors que certains profitent d'aller acheter les derniers souvenirs pour les ramener en Suisse.

19h00 toujours sous la pluie (bonne chance pour les suivants) avec la nuit tombée sous les regards des animateurs de Eitzinger, le car donne ses premiers coups de gaz qui vrombissent dans le silence de Tossa. La fatigue se fait déjà sentir dans le car et les premiers yeux se ferment bercés par les virages du Tossa Pass. Le mistral va renforcer le mauvais temps et faire zigzaguer le car sur les autoroutes françaises avant que celui-ci prenne la direction nord sur Lausanne. Plus de pluie à Bellerive à 06h00 du matin mais les derniers fêtards qui rentrent à la maison suivis aussitôt par une équipe du Rushteam fatiguée mais heureuse et satisfaite de cette semaine à Tossa.

*Thierry*

## Triathlon de la Vallée de Joux

Préverenges n'étant plus organisé je propose à celles et ceux qui ont encore de l'énergie de terminer les tris de début de saison en montant à la Vallée le dimanche 26 juin. C'est un petit distance promo et avec vélo de course.

Si la météo est de la partie, je propose pour les motivés et les spectateurs de faire une récup en marchant autour du lac Brenet après la course. C'est magnifique et c'est le parcours de la course à pied. Normalement nous serons de retour avant les podiums.

Ensuite, Marjorie et moi-même proposons une pasta-grillade party chez nous à Cossonay. Celles et ceux qui ne sont pas montés à la Vallée sont les bienvenus également.

Les infos définitives suivront sur notre forum mais ne tardez pas pour vous inscrire ([www.valleedejouxtriteam.ch](http://www.valleedejouxtriteam.ch)) car je pense qu'il risque de faire sold out.

Bon début de saison !



*Stéphane*

**P**ORRENTRUY: bled situé à quelques 170 km d'Ecublens, fin fond du Jura. Un groupe de personnes vêtu d'orange à été localisé à la Ferme du Bonheur.

**O**UPS : certains ont malencontreusement oublié leurs calçons léopard et petit zèbre. A leur grande déception ils n'ont donc pas pu accompagner le reste du groupe à la piscine et ils ont été forcés d'attendre au bistro du coin. (Note: l'année prochaine on achète un stock de string, au cas où, on ne sait jamais, si cet accident se réitérait...).

**R**USHTeam: nom aperçu sur les fameux maillots orange. « Aperçu » car à la vitesse à laquelle ils roulaient personne n'est sûr d'avoir vraiment pu lire correctement. A noter que les habitants locaux ont cru voir passer une fusée orange le long du Doubs.

**R**ONFLEMENTS : certains bruits suspects se sont fait entendre. Ahh... la joie des dortoirs en commun ! J Mais bon, on va être gentil, on ne citera pas de nom. N'est-ce pas P.-A. ? Je dis ça, je dis rien... ;)

**E**NTRAINEMENTS : effectivement, vous l'aurez peut-être compris c'est ce qu'ils ont fait tout du long. Natation, vélo, course à pied, la routine quoi !

**N**ATATION: c'est après avoir parcouru une centaine de bornes sur leurs vélos, enchaîné avec de la course à pied, que ces mordus de sport se rendaient à la piscine. A souligner que certains exercices méritaient le détour : « doigts sales, mississippi, chien,.. ? ». Le meilleur, ils l'ont comme il se doit gardé pour la fin. Un spectacle de synchro du plus bel effet. Certains ont déjà annoncé leur reconversion.

**T**EMPERATURE : Rien ne peut empêcher ces valeureux soldats à sortir leur machine de guerre. Dimanche, malgré une pluie torrentielle, un petit groupe s'est jeté à l'eau (c'est le cas de le dire) pour aller rouler quelques bornes, qui au final se sont trouvées être pas mal de kil. Heureusement pour eux, les cordes ont vite cessé et c'est secs qu'ils sont retournés au bercail.

**R**RR : paraît que c'est la nouvelle rubrique pour les ragots ? (T'inquiète Thierry on ne va pas dire à tout le monde que t'as mouillé ton lit...). Alors le dernier potin en date lors du camp : sortie en vélo, Marjo qui passe son Farmer à Stef, qui le lui déballe et qui le lui rend pour qu'elle puisse le manger. Ahhh... mais que c'est mignon ! J

**U**NCLE BEN'S : eh ouai, comme chaque année ces sportifs ont réussi à engloutir pas loin d'une centaine de kilos de pâte à la sauce tomate de notre très cher ami Ben. « On mange quoi à midi ? » La question ne se pose désormais plus, c'est devenu un grand classique. Au vu de l'excellente forme tenue par les athlètes lors de ces quelques jours, on peut être en question de se demander ce qu'ils mettent dans cette sauce, non ?

**Y**ES : Bilan super semaine, pas mal de kil aux compteurs, je crois qu'on peut dire qu'on attend tous avec impatience la prochaine édition.

*Lisa*

## Journée de tests SwissTriathlon

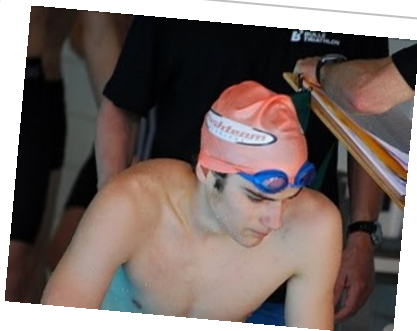
Petit retour en image sur la journée de tests natation et cap à Bulle le 02 avril dernier.

Photos de Maryclaire Joye.

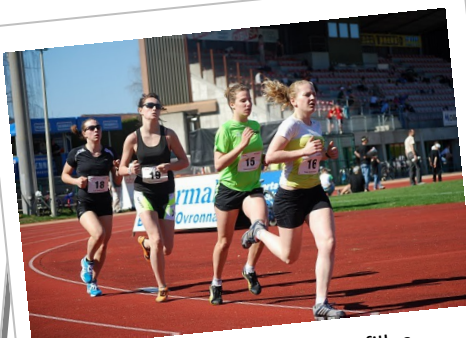
**B** BULLE  
TRIATHLON



Antoine au départ du 400m.



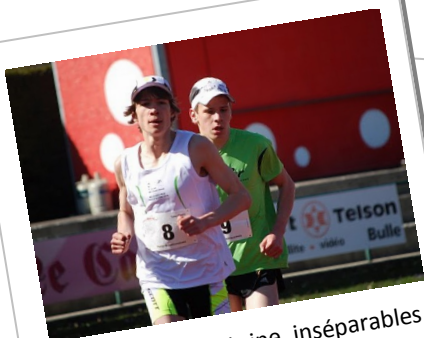
Daniel derrière le plot de départ



Estelle menant le groupe de filles



Jean-Claude et Daniel sur leur 5'000m



Sylvain et Antoine inséparables sur 3'000m



Maëlle au coude-à-coude avec les garçons.



Pauline terminant son 1'500m

*Jean-Claude*

## Fêtons les 10 ans de



Et oui, voilà déjà 10 ans que la fondation Destiny de Serge Avondo se bat pour récolter des fonds pour la lutte contre le cancer.

Le projet phare de plusieurs centaines de milliers de francs verra cette année le jour au CHUV sous la forme d'une place de jeux pour les enfants malades.

Depuis plusieurs années, le Rushteam soutient la fondation en aidant lors des courses à pieds en aiguillant les coureurs avec nos vtt.

Pour cette année anniversaire, j'espère que nous serons nombreux à soutenir Destiny. Je propose 3 formes de soutien :

### 1 Participer au repas de soutien (Dîner - Spectacle) du jeudi 30 juin 2011

L'objectif est de former une tablée de 12 personnes du Rushteam ou amis. Pour 85.-CHF/personne: un menu avec mise en bouche, entrée, plat principal et dessert le tout encadré par des animations. Dès 19h00 apéro offert et le tout jusqu'à minuit. Le détail de la soirée et du menu sur le site en lien ci-dessous.

### 2 Devenir un bénévole VTT du samedi matin 2 juillet

Je cherche 4 personnes pour se joindre à moi et encadrer les courses à pieds du samedi matin. Il faudrait être présent de 9h00 à 13h00. Ravitaillement offert. Il faut un VTT, casque et maillot orange. Merci de m'envoyer un mail rapidement. Délai fin mai.

### 3 Courir à une des courses Destiny du samedi 2 juillet.

**Parcours de 10km, 4km et distances pour les enfants.**

Toutes les informations se trouvent sur le site: <http://www.association-destiny.ch>

Concernant la tablée de la 10ème bougie, merci de vous inscrire auprès de moi avant la fin du mois de mai ... mais attention la table risque de se remplir rapidement :O)

**Stéphane** ([ruchtistef@hotmail.com](mailto:ruchtistef@hotmail.com))



## Impressum



**Rushteam Ecublens**

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

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Jean-Claude et

Daniel Besse