

**Edito :**

*Nous voilà au mois d'août et malgré la météo maussade, les rushtistes ne s'arrêtent pas et sont présents sur beaucoup de courses*

*Vous trouverez un petit historique du TDFO ainsi que quelques récits inédits .*

*Bonne fin saison à tous*

*Gianna*

**Dans ce numéro :**

TDFO 2-5

Ironman ZH 8-11

Alpe d'Huez 12-16

## Le Mot du Président

L'été n'est toujours pas arrivé et après une période préparatoire ponctuée de pluie et de variation de température allant des grandes chaleurs aux froids glacials, les triathlètes oranges ont dignement bravé les intempéries et se sont alignés sur les courses locales comme les 20 km de Lausanne, ont brillamment représentés les couleurs oranges à l'international au triathlon de Troye, en France, et ont remporté une victoire par équipe au triathlon de Zoug au mois de juin, comme quoi ce n'est pas un peu de pluie qui ralentit les performances.

Il faut aussi mentionner la/les participations « épique » ou « héroïque », à choix, des oranges sur le triathlon de Préverenges (sous le déluge), dommage pour tous les enfants qui y participaient... le longue distance de l'Alpe d'Huez ou trois valeureux triathlètes/ (skieurs) ont affrontés des températures et des conditions presque semblable à la météo de la patrouille des glacières, bravo à eux !

A noter également que l'édition de la course Destiny fut épique, mère nature nous a démontré encore une fois que nous devons nous faire tout petit et accepter de déposer les armes

quelques fois...Merci quand même à tous les bénévoles présents et à Stéphane pour l'organisation.

Bref, tout cela pour dire que faire du sport oui, mais avec précaution, prudence et avec une pointe d'attention avant de se lancer sur les routes mouillées... Plusieurs d'entres nous ont goûtés aux méfaits du bitume et mieux vaut parfois renoncer que de se briser les os, la prudence et de mesure car la route de la rééducation est longue est sinieuse (comme des cols me dira-t-on).

La saison continue et les entraînements ont toujours lieu même si de nombreuses personnes sont en vacances ou en repos, pour ce faire consultez régulièrement le forum pour vous tenir à jour des différents entraînements mais aussi d'autres activités plus festives.

Je vous souhaite un bel été, nous espérons tous qu'il arrive un jour !, et je me réjouis de vous revoir bientôt sur les courses.

*Joël*

## Prochaines dates importantes



24 août  
13 septembre  
19 octobre

Triathlon de Lausanne  
Triathlon de Morat  
Marathon d'Amsterdam

# LES PREMIÈRES ÉDITIONS DU TDFO

## Le Tour de France Oriental

Cette année nous avons fêté la 20<sup>e</sup> édition du TDFO pour l'occasion j'ai demandé à Stéphane s'il pouvait nous faire un petit résumé historique. Voici la première partie..

Le 20 mai se terminait le TDFO 2014 avec la victoire de Jean-Claude Besse. Cette victoire reflète la montée en puissance de la relève avec Jean-Claude, Daniel et Mattieu. C'était également l'arrivée du 20<sup>ème</sup> TDFO.

☺ Ce fut lors de l'été 1995 qu'un groupe d'amis organisa une petite balade par étapes sur 2 jours. La première édition restera unique dans son concept.

☑ Un prologue bucolique Moulin du Choc – Conforama – Moulin du Choc adjugé au centième.

☑ Des équipes formées de 3 coureurs selon l'ordre du classement du prologue.

☑ Une étape de montagne Chavannes-le-Veyron – Mollendruz avec dépose des voitures au sommet.

☑ Le dimanche, après l'étape de montagne et après le pique-nique, la course s'est clôturée par 2 tours du lac de Joux et la victoire d'Olivier Randin, le plus ancien triathlète du club ... qui nage, roule et court toujours. BRAVO !

Le TDFO était lancé. Mais c'est en 1996 que le concept prenait forme. Avec Olivier Briner, nous réalisions jusque tard le soir dans son bureau du site universitaire les multiples points du règlement qui est encore d'actualité dans ses grandes lignes. Il fallait encore trouver Le Directeur de course. Patrick Francioli fut le premier et fidèle Directeur des premières années. On se souvient encore de ses fameuses fins de neutralisation avec la main verte géante PMU.

Pour avoir organisé et participé aux 10 premières éditions, je vous propose un premier volet regroupant quelques anecdotes qui ont marqué l'histoire du Tour.

☺ 1996, 2<sup>ème</sup> édition : ce fut dans la grande étape des Alpes que la bataille eut lieu. Après un Ecublens – Broc matinal, les coureurs se lancèrent à l'assaut du Jaun, Saanenmöser, Pillon et col de la Croix. C'est à la sortie de Gstaad que le duel Philippe Bulliard et Maurice Schaer prenait forme. Après de multiples attaques, Jean-Luc Fattebert, coureur de la Mapei, s'imposa. Juste derrière, Bubu finissait à 23'' avec un pneu à plat. Mais le maillot jaune, Maurice, à bout de force, conserva son bien pour 12''. Le vainqueur de cette 2<sup>ème</sup> édition fait toujours du triathlon sous les couleurs du TTPully.

☺ 1997, qui ne connaît pas LA montée du Marchairuz. Olivier Briner, Alain et Stéphane Ruchti s'échappèrent après le sprint de Lavigny. A St-George, Alain et Stéphane lâchèrent prise. Olivier continua sous des trombes d'eau. Même les flocons ne l'arrêtèrent pas. Seul un valaisan, Jean-Luc Gfeller, spécialiste de VTT, passera le col devant lui à grande vitesse et s'adjugera cette 3<sup>ème</sup> édition. Pour l'anecdote, la montée sous la neige fut difficile mais le pire restera la descente sur Le Sentier avec une route enneigée. Quelques coureurs arrivèrent au bas du col. Mais frigorifiés et fatigués, peu réussirent à rejoindre Le Pont. Beaucoup furent récupérés dans des cabines téléphoniques, bistros, lit d'hôtel, ... et jamais la région n'avait vu autant de vélos pousser sur le bas-côté de la route.

☺ 1998, l'année des pros avec la venue de Bastien Froidevaux qui sortait d'une saison profes-



Guido Bastien et Sébastien

sionnelle. Bastien était largement en-dessus du lot. Seuls, Guido Roelfstra un futur amateur élite et le jeune triathlète Sébastien Gonzales restèrent dans le sillage de l'ancien pro. Cette édition marqua la fin d'une époque, l'époque des cyclistes purs ... je ne parle pas de dopage ;O) Mais désormais, il fallait être multi sportif ... ou un cyclo pas trop fort pour venir au TDFO :O)



Bastien Froidevaux vainqueur 2008

## LES PREMIÈRES ÉDITIONS DU TDFO

☺ 1999, l'année du plus petit écart avec une victoire de Christian Follack sur Alain Bénét. Tout au long du tour, les 2 hommes ne se quittèrent pas d'une roue. Un prologue court donna 5" d'avance à Alain. Mais tout se décida dans la grande étape des Alpes (Mosses, Pillon, Jaun) avec la victoire d'étape de Christian devant ... Alain à .... 12". Résultat, maillot jaune pour Christian avec 7" d'avance.

☺ 2000 sera marqué par la poisse de Philip Morel. Philip était dans le club depuis quelques années et commençait à montrer son potentiel. Cette année, c'est Philip et Arne Kesting, un allemand recruté par la HOOD qui furent au coude à coude. Philip montra qu'il avait de bonnes jambes dans les cols et c'est justement dans la terrible étape des Alpes (Croix, Pillon, Mosses) que les 2 hommes s'échappèrent avec plus de 10' d'avance sur leurs poursuivants avant la dernière ascension. Malheureusement, Philip cassera sa chaîne aux environs de la Lécherette. Arne gagnera l'étape alors que Philip terminera 8<sup>ème</sup> à 18'. Le lendemain, Philip, comme à son habitude écrasera le clm malgré ses blessures aux pieds suite à la course à pied pour rejoindre l'arrivée aux Mosses. A remarquer que cette année, le TDFO fit stopper le MOB ... Steeves trébucha en passant sous les barrières de sécurité et comme il avait perdu un bidon, le conducteur s'arrêta pour qu'il puisse le ramasser.



Alain Bénét



La Hood

☺ 2001 sera l'arrivée des femmes et la victoire au général d'un grimpeur. Il y avait déjà eu des femmes au départ mais là ce furent 2 équipes au départ ... mais pas de grandes attaques encore, plutôt l'union sacrée. Yvan Blanchard, un excellent grimpeur, limitait la casse dans le prologue et l'étape de plat. Ce fut lors de la dernière étape, étape de montagne, qu'il s'adjugea la victoire finale avec 16" d'avance sur le sprinteur Philippe Maring.

☺ 2002 ce fut 13 équipes et 65 coureuses et coureurs classés. Ce record est toujours d'actualité. Pierre Bigoni, coursier et fondateur de Vélocité remporta cette édition qui fut marquée par le clm final Montricher – Châtel. Beaucoup se souviennent encore des énormes pourcentages à l'approche des

Tableronnes ... hein PA ;O) Fait également historique, ce fut la seule édition à proposer un prologue sous la forme d'un clm par équipe de 25km : victoire du TTPully, une équipe qui pèsera beaucoup dans les prochaines éditions.

☺ 2003 permit à Philippe Bulliard de prendre sa revanche puisqu'il remporta le clm avec 1'23 d'avance sur un certain Christophe Rüttimann. Le lendemain, Bubu remit ceci et remporta au Marchairuz l'étape de montagne. Pour ceux qui le connaisse, ce fut Joël Maillefer qui compléta le podium. A signaler que la Direction de course était composée de femmes cette avec Céline et Patricia.

☺ 2004 fut l'affrontement entre le favori Christophe Rüttimann et un autre Christophe également de Pully : le regretté Christophe Béguin. Rüttimann était là pour préparer son IM de Zürich mais également pour gagner cette course qui lui échappait depuis 2 ans (2 fois 2<sup>ème</sup>). Il maîtrisa la course les premiers jours et endossa le maillot jaune le samedi après-midi lors de l'étape de montagne. Le dimanche devait être une formalité. La TTPully laissait partir 5 coureurs qui allèrent au bout. Mais lors du faux-plat d'arrivée le peloton de chasse explosa et Béguin passa l'épaule pour s'approprier le maillot Jaune. Le leader lança le maillot à son équipier. Rüttimann remit les pendules à l'heure dans le clm final en reléguant à plus d'une minute les spécialistes et en reprenant son bien. Plus de 15 heures de course pour cette édition, l'une des plus longues. Une édition marquée par de longues échappées : le dimanche qui alla à son terme avec la victoire de Philip Morel et déjà le samedi une échappée alpestre avec Gilbert Cavedon, Lionel Moreillon et moi-même. Pour ma part ce fut mon premier maillot : maillot à pois. Je peux vous dire que cela fait quelque chose de porter un maillot distinctif ... même si ce n'est que le TDFO :O)

Et voilà pour les éditions que j'ai organisées. J'espère que mes souvenirs sont proches de ce que fut ces 10 premières années. Comme j'ai participé aux 10 autres éditions, la 2<sup>ème</sup> partie de cette rétrospective suivra dans le prochain numéro et je remercie déjà Gilbert Cavedon, Philip Morel et Anton Châtelan qui ont permis au TDFO de continuer et de grandir ...

Stéphane

## LA 20E EDITION DU TDFO

Cette année Ludovic était parmi les nouveaux participants du TDFO. Malheureusement pour lui, il y a quelques jours je m'en suis rappelée et je lui ai demandé un récit. Le voici..

Mon premier TDFO ...

C'est certainement les récits de l'an passé décrivant les passages glacials et humides (à la limite de la neige) dans le jura qui m'ont donné envie de m'inscrire sur ce TDFO 2014. Bref me voilà inscrit, mais pas encore d'équipe...cela a fini par se décanter quand on s'est mis d'accord sur ma prime pour signer avec l'équipe Rushteam (heureusement y'avait pas de close de résultat sinon j'aurais du rembourser ;)

La veille de la course on me met déjà dans le bain, il a fallu trouver le maillot de la team. Puis ensuite sont venus les whatsapp pour me mettre la pression avant le départ. Je regarde le compteur 2014 avant de mettre le vélo dans la voiture : 173kil ...aie aie aie, les 3 prochains jours vont être durs !

VENDREDI

Rdv à bavois, jour de tempête, top pour aller rouler dans la plaine de l'orbe, départ tranquille pour mettre en route la machine, on papotte on papotte jusqu'à Suchy, première montée première accel, je me dis que ça va casser et donne tout pour rester dans le premier groupe jusqu'en haut de la bosse, mais finalement plus personne ne roule après et le peloton se reforme au complet ... les aléas de la course en ligne ... la grosse cassure se fera dans la descente vers la route principale Yverdon-Echallens, après Gressy, je n'ai rien vu car placé à l'arrière du peloton, et une fois que la cassure est faite, il n'y a plus qu'à regarder qui il reste à ses cotés ... je me retrouve avec Joël une bonne partie de la course, puis on rejoint Matteo. Le vent fait des siennes, par endroit l'équilibre est précaire et les écarts sur la route assez grand, attention aux voitures qui font aussi des écarts ! pas évident à gérer si on veut garder un peu de vitesse pour ne pas se faire lâcher ☺. Casse de rayon par Joël, on s'arrête deux trois minutes, le temps d'arracher le maudit rayon (et de s'arracher les doigts en même temps, hein Joël ;) et nous voilà rejoints pour la fin d'étape par PA, Julio, Judith et Cynthia (qui mettent le groupe en file indienne sur la fin :) Bref un parcours pas très lointain pour moi mais découvert à 80% pour ce premier jour, très sympa.

SAMEDI

Départ de Montricher, la grosse étape de montagne du tour, avec arrivée au sommet ! Depuis Montricher on pourrait imaginer monter directement au Marchairuz, mais non on redescend presque au bord du lac, quelle idée ! bref, la descente se passe bien ... la remontée moins ... dès la petite montée 4<sup>ème</sup> catégorie de Saint-Livres, tout explose ! Je fais l'erreur d'essayer de suivre au lieu de monter tranquille, et me retrouve en chasse patate derrière le premier groupe, j'arrive à rentrer, puis fais l'élastique quand David pose des mines, jusqu'au début de la montée du Marchairuz. La première partie sur la petite route forestière est super agréable, je monte à bon rythme avec Giorgio, on se fait rattraper par PA et Matteo pour la 2<sup>ème</sup> partie sur la grande route. La traversée de la vallée de Joux se passe bien, à l'abri car ça commence à chauffer les cuisses, on se fait une traversée du Sentier tranquille, à travers la foire, après avoir cherché un peu le chemin, ce qui a l'avantage de dégourdir les jambes. La montée du mont d'Orzières eu raison de mes cuisses, je me retrouve seul désormais pour rallier l'arrivée, du coup le rythme redescend à un niveau balade, je profite du paysage, ce qui n'est pas plus mal. On monte le Mollendruz depuis Vallorbe via Premier et Vaulion. Les crampes reviennent plus fortes à la sortie de Vaulion, je m'arrête quelques minutes, redémarre devant Cynthia et Judith, que je ne suis pas longtemps. Arrivée au col, il y a déjà beaucoup de monde ... j'ai loupé le raccourci, dommage ! Tout le monde prend un peu de soleil au col, c'est l'après tour, on refait l'étape avec les commentateurs !



# LA 20E EDITION DU TDFO

DIMANCHE

Départ d'Ecublens pour 90kil de mal plat. Dès le début, de vraies fausses accélérations sont placées, Benoit en tête, ça finit par former un groupe de 15 bonhommes. Matteo joue de malchance en passant le pont sur l'autoroute et déraile (déraillage + +, celui qui t'arrête 5 minutes !) Je me retrouve bêtement distancé et galère pour rentrer dans le groupe, et une fois rentré ça part comme des fusées dans un petit chemin après Mathod qui monte au milieu des vaches, et des bouses ;) on fini par former un groupe avec Joël et Julio dès Champvent, ca roule bien on se relaye jusqu'à l'arrivée à Bière.

La pause à Bière se passe mieux que le reste de l'étape ;) petit encas, on applaudit au fur et à mesure de l'arrivée des coureurs, et c'est reparti pour le chemin inverse, CLM roulant direction Cossonay et arrivée à Echandens, RAS à part que je loupe la bifurcation de la Chaux à Saint-Denis, ce qui fait mal aux pattes et au moral quand on est bien lancé.



Retour à la maison, toujours en vélo, mais cette fois avec le vélo dans le train ;)



## LA BOUFFE CHEZ GILBERT

En plus d'avoir préparé, reconnu, fléché, parcouru ces 3 parcours, Gilbert nous a aussi organisé le traditionnel repas d'après course. C'est l'occasion de présenter le Rushteam à ma petite famille. Durant la soirée, petite allocution de Stéphane pour les 20 ans du TDFO, grillades, soleil, bières et bonne humeur sont de la partie. A noter la belle montée devant chez Gilbert, qui donne envie de la faire à vélo à l'occasion, dans le sens de la descente ;)

Merci encore Gilbert pour l'organisation au top !

*Ludovic*



## Un grand WE à Zürich: visite touristique, 5150 et Ironman

**On l'a tous remarqué, le virus du triathlon a infecté Cendrine. Elle a fait son premier triathlon à Morat il y a moins d'une année, un semi à Troyes et elle fera son 1er IM en 2015. Elle s'est imprégnée de l'ambiance IM en encourageant Judith et en écoutant les expériences de Philip et Anton.**

Zürich n'étant pas loin, c'était l'occasion d'aller encourager Judith pendant son Ironman. Et, quand j'ai vu qu'une distance olympique (ou 5150 pour les initiés) était prévu le samedi, il n'en fallait pas plus pour que j'y passe le week-end et en profite pour reconnaître le parcours pour l'année prochaine...

Vendredi après-midi, ça sent bon les vacances sur les bords du lac : la moindre parcelle d'herbe est occupée par ceux qui profitent d'un brin de soleil (si, si, c'est possible cet été...). Je parviens tranquillement au village expo et découvre alors la tente des articles estampillés "Ironman": une vraie fourmilière où il y a de tout! La zone de transition et l'arrivée sont presque prêtes. Il fait beau, il fait chaud et après une visite touristique de la ville, je profite d'une terrasse.



Le lendemain, changement de décor: il fait gris, frisquet et les nuages menacent de déverser leur trop plein d'eau... Chouette, une belle journée en perspective ! Au moins, j'ai pu dormir... Après avoir posé mes affaires, je récupère ma puce et surprise : le nom « Philippe Quelquechose » apparaît sur l'écran... petit souci... Après avoir récupéré mon nom, tout est rentré dans l'ordre, enfin, jusqu'à ce que je découvre

que je n'apparais pas sur la liste des résultats (problème finalement résolu).

Après un retour rapide à l'hôtel pour une douche bien chaude, je retrouve Judith et Kaizad dans la file pour le check-in vélo. Je comprends alors ce que signifie une longue file (traduisez: qui n'en finit pas...). S'ensuivra un repas pasta&pizza avec eux, les parents et la sœur de Judith, un petit intermède avec Steffi (le sosie de Judith, mais qui ne va pas aussi vite!) et il est déjà l'heure d'aller se coucher pour un lever bien matinal.

Au départ natation, un virage à 90° à gauche nous attend après 120m, donc, logiquement, je décide de partir sur la... gauche pour oublier la panique de Zug : prise en sandwich, ça tape pas mal, mais je l'ai bien cherché... ;-)

Le parcours est bien indiqué: au moins une dizaine de bouées, mais quelle est la dernière ? Car, il s'est mis à pleuvoir et la visibilité n'est plus très bonne. Sur la fin, je dépasse régulièrement des petits groupes et regrette de devoir sortir, j'en aurais bien dépassé encore... Et, puis, bof, du vélo sous la pluie... Après avoir péniblement enlevé ma combi, en avant pour trois petits tours, dont 3 fois le Heartbreak Hill dont la descente fera quelques dégâts avec plusieurs chutes...

Moi, ça va, je suis plus prudente que d'habitude, alors vous imaginez! Heureusement, le reste du parcours est plat et les trombes d'eau nous rafraîchissent... un peu trop. Je pose le vélo et j'ai l'impression de courir vite, en tout cas, bien plus qu'à Genève, et, pourtant, je ferai moins bien de quelques secondes... malgré un sprint final - je n'allais pas me faire dépasser sur la ligne!



Dimanche, je profite du petit déjeuner puisque l'hôtel s'est mis à l'heure Ironman. J'aurais bien besoin de quelques forces ;-). Au départ, j'arrive à 6h30 juste pour l'hymne national sur une plage pleine de bonhommes en noir et bonnets verts et une foule considérable... On sent la nervosité autant chez les triathlètes que chez leurs supporters... Moi, une seule question : où est Judith? Bah, je n'en sais rien... Je regarde les premiers départs, puis rejoins l'île sur laquelle ils vont tous passer pour le 2e tour; le plus sûr moyen de la voir... Eh bien non... ou plutôt si : des dizaines de fois... avant de me raviser... Trop de monde arrive en même temps, trop de spectateurs et beaucoup de bruit...

# IRONMAN



Et puis, le site de tracking ne fonctionne pas encore... je ne sais pas si elle a passé (à l'avenir, je propose une néoprène orange ou un fanion sur le dos pour tous les Rushtistes !)

Je me dirige alors vers la sortie vélo en espérant avoir plus de chance et c'est là que je retrouve Philip et Anton. Elle arrive, on la voit passer, puis revenir en arrière, mais que fait-elle? Ah oui, elle a oublié ses lunettes... la prochaine fois je lui donne une de mes listes pour penser à tout ;-). Avec Philip et Anton, qui connaissent le parcours par cœur - sans compter tous les précieux conseils et anecdotes qu'ils partageront pendant la journée (encore merci!) - on enfourche aussi nos vélos pour aller l'encourager en prenant soin d'éviter la route fermée et puis, impossible de se tromper : chaque fois qu'il y a une montée, c'est le chemin à prendre... On s'installe au bord de la route pour l'attendre et encourager ceux qui arrivent. Philip nous annonce son heure de passage et elle passe avec presque deux minutes d'avance... quelle précision après plus de 60km! On se remet alors en route sous une petite pluie glaciale en quête d'un bon café bien chaud et c'est le drame: tout est fermé! Heureusement, on est finalement sauvé par un Migrolino... On suit l'évolution de Judith en live, on laisse Philip calculer, ce qui nous permet de savoir précisément où elle se trouve. Puis, retour à la course pour les prochains encouragements, le temps est compté aussi pour nous...



Sauf qu'elle a un peu de retard sur les prévisions... on s'impatiente, s'inquiète presque et on la voit enfin; on s'est reparti dans la

montée en lacet, sa maman et sa sœur sont aussi là et font du bruit! La pluie a cessé depuis un bon moment, maintenant ce sont les « Allez ! Super ! Bravo ! » qui pleuvent. Et ça a l'air d'aller pour elle.

Ensuite, une proposition émerge : lui faire la surprise en haut du Heartbreak Hill, soit juste de l'autre côté du lac... Pour cela, il faut emprunter une partie de la route de la course (sur le trottoir pour nous) et, surtout, ne pas traîner... les dernières

bosses seront de plus en plus difficiles... Après une petite hésitation, on pose les vélos, se demande quand elle va passer et je vois Kaizad courir sur le côté : elle est là! Deux minutes plus tard et on la loupait... Bon, on peut repartir et aller la soutenir sur le marathon après avoir posé les vélos. En chemin, on en profite pour avaler une assiette de pâtes... On a aussi besoin de ravitailler ☺

Sur le bord de la route, on retrouve Saskia, Nath, Bruno et Arnaud pour l'encourager.

Quand on la voit arriver, ça ne va pas fort... On pense tous que ça va être long puisqu'il y a encore trois tours...

Je vous passe tous les détails sur ses temps, mais on constate que quand elle court seule, le rythme baisse... On se répartit alors pour courir (rouler pour certains) avec elle... (je me dis qu'elle a dû nous prendre pour des bourreaux! - à noter qu'on a aussi dû faire quelques accélérations pour suivre car on passait parfois sur l'extérieur) Et puis, à chaque fois qu'on la voit, on a l'impression que ça va mieux. Dans le dernier tour, elle vole et, surtout, elle a retrouvé le sourire : ça fait plaisir! Elle accélère et je commence à sentir la fatigue - les kilomètres du week-end commencent aussi à s'accumuler pour moi...



Après l'arrivée, on la retrouve souriante pour les photos souvenirs et prête à profiter de cette superbe performance ! Bravo !



Puis, c'est l'heure de rentrer après un super week-end touristique et sportif, des souvenirs plein les yeux, des conseils plein la tête, avant de penser au rendez-vous du 19 juillet

*Cendrine*

## Après l'Ironman de Roth Judith s'est inscrite pour celui de Zürich. Elle améliore son temps ... d'une seconde. BRAVO!

Après une préparation très sympathique avec différents Rush-tistes, marquée par une magnifique semaine en Andalousie, plein de bons moments, une première fondue dans le vent à Lutry, quelques sorties vélo sous une grosse pluie, et un mois de juillet à me dire « ce qu'il y a de positif, dans cet été pourri, c'est qu'on est sûrs de porter les combi à Zurich », je pars de Lausanne avec Kaizad sous un temps à peu près sec pour assister à un véritable déluge samedi. Et dire qu'ils annonçaient des conditions « parfaites » (25 degrés, sec, soleil voilé) en début de semaine ! Pas grave, nous passons une après-midi tranquille ponctuée des formalités d'avant-course. Ma sœur et mes parents nous rejoignent un peu plus tard, juste avant que j'aie installé mon vélo et les fameux sacs bleu et rouge.



Après avoir recouvert mon vélo avec la belle bâche Powerbar jaune, je décide de ne mettre mes chaussures de vélo et de course à pied dans les sacs que le lendemain...a priori ces sacs ont l'air étanche, mais vu qu'ils vont passer toute la nuit sous une pluie battante...faudra juste penser à les remettre le lendemain !



Ensuite petit souper sympathique, puis extinction des feux à 22h15. Je me dis que peu importe le temps, ça va être une super journée et passe une très bonne nuit. Après un bon ptit déj à 4h, départ pour la zone de transition dans la nuit, et toujours sous la pluie. Pas grave, il ne fait pas froid ! Faudra juste faire attention dans les descentes, me dis-je. J'arrive au parc bien à l'avance (si si ça m'arrive !), range et prépare mes affaires, puis suis prête à prendre le départ à 6h déjà. Après un passage pipi qui aura duré 35 minutes (que des hommes dans la file en plus !), je file au départ, tombe sur Kaizad et ma famille, mini selfie rapidos, puis je retrouve ma vague.



Un gentil Ecosais me remontre les bouées, et c'est parti. Je pense à ces photos de départs d'Ironman et je réalise que je suis en plein dedans...ça fait bizarre, mais il est trop tard pour paniquer ! Etonnamment, ce départ se passe plutôt bien au niveau des coups et de la place que j'ai pour nager. Je me concentre davantage les coups potentiels que sur mes sensations à proprement parler, mais j'avance... une, deux, trois bouées, et c'est déjà la sortie à l'australienne. Mentalement cette partie natation passe vite. Je repars, me sens un peu seule sur la dernière ligne droite et ai l'impression de perdre du terrain, mais bon, on ne va pas s'énerver, la course est encore longue et je suis contente de ne pas avoir eu de moments difficiles ou d'avoir pris des coups.

Youpiiie, on peut passer au vélo ! Tellement contente que j'en oublie mes lunettes dans mon sac bleu et m'en rends compte après 20-30 mètres de course vers mon vélo. Grrrr, je retourne en arrière et espère retrouver mon sac ! Coup de chance, le premier que je prends porte mon numéro. Je récupère mes lunettes, cours vers mon vélo et c'est parti. J'ai finalement décidé de juste prendre mes manches et pas de gilet. J'espère que je ne le regretterai pas... A peine ai-je le temps de commencer à

## L'IRONMAN DE ZÜRICH

réfléchir aux 180km qui m'attendent qu'un gars se ramasse des gros cônes de travaux et chute méchamment...j'arrive tout juste à l'éviter. Voilà qui me confirme qu'il faudra être prudent pendant la course. Un peu de vent de face sur les 30 premiers kils complètement plats, et un revêtement vraiment pas digne d'une Goldküste.

Tout va bien mais je me réjouis d'arriver dans le vallonné et de voir mes supporters. Première mini bosse après 40km et premières gouttes de pluie, et première impression mes jambes tournent plutôt bien aujourd'hui ! Je ne m'enflamme pas et continue à un bon rythme. Je pense à tous ceux qui me disaient que le parcours était casse-patte, c'est tout à fait ça ! Dans l'un des énièmes faux plats montants, un concurrent me dit « Hey salü Judith ! ». Je crois un instant reconnaître Rodolphe, mais me dis très vite qu'il y a peu de chances que je croise Rodolphe en train de me parler en suisse-allemand sur un Ironman en ce dimanche matin ! En fait le Thomas en question a juste dû bien aimer ma guidoline violette, ou alors le orange Rushteam, et devait être en train de s'ennuyer grave car il commence à me faire la causette au sujet du parcours et me demande si ça va finir par arrêter de grimper... euh comment te dire cher inconnu, le pire (the Beast et la montée sur Forch) est encore à venir... En attendant, il faut se concentrer sur les trottoirs et nombreux virages à prendre dans tous ces villages... Peu avant la grosse montée en question, en fin de descente, je crois voir un gros obstacle en travers de la route. Attention, tronc ou tuyau sur la chaussée ! Ni une ni deux, je me dis que je vais éviter une chute potentielle en passant à côté... Juste après, un Allemand me dit « Hat nicht gebibst ! ». Zut, quelle tarte, c'était le tapis de chronométrage !!! Je freine, remonte 80-100 mètres, déclippe pendant que les concurrents arrivent à 60km/h en fin de descente, et repasse sur le tapis dès que c'est possible. Quelle idée de génie, franchement !! Je ne m'énerve pas longtemps, me dis que ça m'a fait une mini pause juste avant ces 3km de gros lacets. Je monte bien, dépasse du monde sans forcer, croise enfin une femme (au total, j'en aurai croisées 2-3 sur tout le vélo), et suis ravie de voir Kaizad et mon papa avec leurs sympathiques banderoles. Ensuite petite descente et gros faux plat montant interminable. A mi-chemin, Cendrine, Phil et Anton m'attendent sous un abri de bus, en combi pluie intégrale ou presque (c'est ce que je crois voir en passant en tous cas...). C'est vrai qu'il pleut toujours. Par moments j'ai un peu froid mais dans l'ensemble ça va. Descente impressionnante sur Küssnacht (Phil me dira plus tard que je n'ai perdu qu'une 1'30 sur certaines pros au 70<sup>e</sup> km, mais ensuite 4min dans la descente...oui c'est vrai que j'ai traîné !), puis 15km de plat jusqu'au Heartbreak Hill. Ça ne vaut pas le Solarberg de Roth, mais la masse de spectateurs sur la dernière partie de l'ascension me donne quand même la chair de poule. Passage sur la ligne avec une minute d'avance sur les pronostics de

Phil (2h44 au lieu de 2h45 ;-)) et c'est parti pour la deuxième boucle.

Heureusement il a arrêté de pleuvoir, mais je garde mes manches. Je me dis que le plat jusqu'à Rapperswil va être long, mais heureusement je tombe sur ma sœur et ma maman qui font du bruit avec leurs boîtes de conserve...mythiques ! Peu après de nouveau Kaizad et mon papa. Et en fait ce long bout passe très bien car j'ai toujours quelqu'un en point de mire à dépasser, ou alors je me fais dépasser sans me faire larguer, donc une nouvelle personne en ligne de mire. Je veille à ne pas être en surrégime, mais ça a l'air d'aller. Un peu plus loin, je reçois même quelques bravos de concurrents au passage, mais qu'ils sont gentils !



Avec tout ça, la partie vallonnée arrive assez rapidement. Km 120, 130...plus que 50 km jusqu'à l'arrivée, enfin, jusqu'à la transition ! Jusqu'aux lacets ça va plutôt bien, rien à signaler, je vois régulièrement les mêmes concurrents, et même une fille, qui finit par me lâcher avec son méga vélo supersonique rose. Je me concentre sur mon rythme, relance dans les petites montées, continue de penser à tout dans les descentes. Je retrouve tous mes supporters dans les gros lacets, ça fait plaisir ! Il me semble que je monte moins bien qu'au premier tour...c'est sûrement normal, mais j'ai quand même l'impression que je commence à fatiguer. Le long faux plat sur Forch me semble aussi bien plus long qu'au premier tour. Je pense à bien m'alimenter, mais appréhende la réaction de mes jambes pour la course à pied ...voudront-elles bien me porter ??? Après une mini frayeur à cause d'une voiture qui nous dépasse en s'arrête sec en bas de la descente à la fin d'un tunnel, le plat en direction Heartbreak Hill ne se passe pas trop mal. J'ai l'impression de ne plus trop avancer, mais le compteur continue d'indiquer 35-36, et quand je me fais dépasser j'ai encore plus l'impression de ne pas avancer, mais en fait personne ne s'échappe vraiment, je les vois tous devant moi. Donc restons positifs ! Après avoir vu Saskia et Bruno pour la première fois sur le plat, je retrouve l'intégralité ou presque de mes supporters dans la dernière grosse difficulté du parcours.

## L'IRONMAN DE ZÜRICH

C'est quand même bien raide ce dernier bout ! Quelques minutes plus tard, youpiiiiie, je pose le vélo ! Dernière heure de vélo un peu pénible, mais le chrono indique juste en dessous de 5h35, donc on ne va pas se plaindre. Surprise, contrairement à ce qui se fait à Roth, il faut trouver sa place et parquer son vélo soi-même ! Pas de souci, on devrait y arriver ;-) Mes jambes acceptent de courir jusqu'à la tente, mais ensuite ? Surprise encore, elles vont bien ! Le triathlon est un sport bien mystérieux quand même... parfois on fait un mini enchaînement après 100km de vélo en peloton, et on a l'impression d'avoir les muscles complètement atrophiés, parfois on roule seul pendant 180km et ne sait pas à quoi s'attendre, et ça repart de plus belle !

Encore toute étonnée de cette bonne surprise que m'ont réservée mes jambes, je m'élanche sur les premiers kilomètres. Je n'ai pas l'impression d'aller spécialement vite, mais un coup d'œil à ma montre me dit qu'il faut un peu ralentir. Après quelques kilomètres, je ressens quelques tensions dans la cuisse droite que j'ai parfois senties en transition à l'entraînement. Rien de bien douloureux, mais c'est gênant. J'essaie plutôt de me dire que je ne ressens pas mon tendon qui m'a fait bien souffrir ces dernières semaines. Le miracle du tape rouge peut-être ? Quoi qu'il en soit, je m'applique à trouver un bon rythme, m'hydrater, et sourire à mes supporters. Je les retrouve tous régulièrement, y compris Nath qui me fait la chouette surprise d'être là avec Arnaud. A la fin du premier de 4 tours, je sens que ça va être dur. J'ai un rythme, mais je sens que je suis au ralenti. Je vois des toilettes, tiens pourquoi pas un petit pipi. Le fait de m'asseoir quelques secondes a dû me faire un bien fou, car je repars avec des jambes fraîches (ou presque !). L'effet est de courte durée. Confirmation au km 12-13, je commence à ralentir encore plus. J'arrive à ne pas marcher entre les ravitos, et à ne pas marcher trop longtemps quand je m'arrête aux ravitos, mais tout cela devient bien pénible. Je n'ai pas de douleur particulière, ni à l'estomac, ni aux jambes, ni au tendon, je commence juste à me sentir sérieusement vide. Je ne sais pas si c'est mieux de pouvoir se concentrer sur une douleur particulière ou non...là je cherche à positiver, mais avec le moteur à court de carburant, difficile ! Phil, Anton et Cendrine m'accompagnent régulièrement, Phil me dit que tout est dans la tête (Oui tout à fait d'accord, mais quand y a plus y a plus !). Donc ce deuxième tour passe lentement, je pense à ce que j'ai souvent entendu, à savoir qu'on peut commencer très vite à perdre énormément de temps sur le marathon quand ça ne va plus...Je visais autour des 4h, ou alors autour de mon temps de Roth (4h11), mais là je me dis que je me contenterais aussi bien de 4h20, 30, 40, 50 s'il le faut...l'essentiel est de surmonter ce passage à vide ! En même temps j'avance quand même, je n'ai pas de crampes, qui sait, ça va peut-être revenir comme par miracle ? Faut bien positiver... à la fin du 2è tour je me dis que « l'effet toilettes » pourrait peut-être se répéter, et vais

m'asseoir quelques secondes. Je repars, pas d'effet positif cette fois...bon ben ça va vraiment être long ces deux derniers tours. Aux alentours du 23è kil, je marche un peu plus longtemps à un ravito, et ingurgite coca, orange, bonbons Powerbar, 2 sucres de raisin, un gel à la noix de coco, le tout en quelques secondes ... bravo ma fille, l'estomac était la seule chose qui allait encore bien, et ben là c'est raté, tu as tout fichu en l'air. Je retombe sur Phil, hésite à lui dire que j'ai marché beaucoup et trop mangé, on court un bout, puis je retrouve Anton, reçois mon troisième élastique, et là, miracle, je commence à me sentir nettement mieux !! Mes jambes se libèrent, et je me sens d'aplomb. Je retrouve un bon rythme, et sens que ce ne sera pas que passager. Cette suite de troisième tour passe vite, je retrouve régulièrement mes supporters, dépasse pas mal de monde (difficile à dire qui on dépasse, certains sont dans leur premier tour...).



Je continue de m'arrêter à certains ravitos, mais entre deux ça déménage, comme me dit Phil au passage. Fin du troisième tour, même plus envie de freiner (bon d'accord, n'exagérons rien ;-)) pour aller m'asseoir un petit moment aux toilettes, j'ai hâte d'affronter ce dernier tour. Je me dis que si j'arrive à continuer comme ça, je vais peut-être même réussir à « réparer » les dégâts et quand même m'approcher des 4h15 pour le marathon, ou dans les 11h15 au total. Le début du quatrième tour passe très bien, je repasse au stand chouchous et reçois mon dernier élastique. Donc ça fait un tour que je tourne à nouveau bien, youpiiiiie, allez, encore 7-8 km, il faut tenir ! Un aller-retour sur les quais, revoir mes supporters une dernière fois, ça me fait plaisir de voir qu'ils ont l'air rassuré de me voir moins « à la rue ». A 2 km de la fin, je commence quand même à être de nouveau fatiguée, mais n'y pense pas. Je pense plutôt à d'autres fins de course où j'ai bien tenu, et me motive. Soudain je réalise qu'il me reste deux petits virages, 200-300m en tout, et j'en termine ! Je ne pense même plus au chrono, mais me dis qu'avec ces super 15 derniers kils, j'ai fait mon max et peu importe... Je dépasse encore quelqu'un 60 mètres avant l'arrivée,

## L'IRONMAN DE ZÜRICH

sprinter est un bien grand mot, mais disons que j'accélère encore un peu le pas tout en commençant à réaliser que je termine...quel bonheur ! Contrairement à d'autres courses, on n'est pas à bout de souffle, pas besoin de s'asseoir, en même temps quand même l'impression d'avoir tout donné. On me donne une couverture en alu, je reprends un peu mes esprits et là je vois que, contrairement à Roth, on peut aller retrouver ses supporters immédiatement. J'emmène deux bières (sans alcool) et ni une ni deux (seules les bières m'empêchaient de marcher plus vite ;-)) je vais à leur rencontre.



Avec toutes ces émotions je n'ai toujours pas réfléchi à mon temps, je sais que les 11h étaient hors de portée depuis bien longtemps, mais ai-je fait 11h10-12-15 ? Par là je pense. Quelle n'est pas ma surprise d'apprendre que j'ai amélioré mon temps d'une seconde, donc 11 :09'34 ! Au vu de mon passage à vide, et de ma satisfaction niveau vélo, n'importe quoi (ou presque) m'aurait convenu, mais ça me fait quand même bien plaisir. Après ces retrouvailles je file sous la douche chaude, non sans avoir avalé un super hamburger dans la cantine gratuite pour les athlètes, et après avoir chipé quelques frites chez quelques inconnus en y allant !

Bilan : je retiens un super weekend plein d'émotions et une journée de course qui a passé très vite ! En comparaison avec Roth, natation et transitions moins « confortables » (départ en masse, vélo à reposer soi-même, etc.), vélo nettement plus difficile mais plus varié et « divertissant » (besoin de se concentrer sur davantage de risques qu'à Roth, difficultés du parcours à gérer, etc.), et moins de spectateurs, course à pied pas forcément facile pour la tête car plein de mini-boucles, mini aller-retours, mais beaucoup de spectateurs sur toute la boucle ou presque, donc très sympa et plus animé qu'à Roth. Niveau performance je suis contente – même si j'aurais pu gagner du temps en n'oubliant pas mes lunettes et n'évitant pas le tapis chrono... Mais peut-être que c'est ça la beauté du triathlon aussi : la course parfaite n'existe pas !! Enfin, je retiendrai surtout le super soutien de mes supporters qui sont venus exprès à Zurich : Saskia, Nath, Cendrine, Phil, Anton, Arnaud, Bruno. Sans vous ça aurait été bien plus difficile et moins amusant ! Un énorme merci aussi à Phil pour les plans d'entraînement, les conseils et la compagnie ces derniers mois. Merci à PA pour tous les entraînements de natation ! Et, last but not least, merci du fond du cœur à Kaizad, mes parents et ma sœur pour leur soutien précieux et infaillible tout le week-end et surtout toute l'année ! Je ne me serais même pas inscrite si je n'avais pas su que je pourrais compter sur vous à tout moment !

A l'année prochaine...

PS. Bravo à tous ceux qui sont capables de poster des récits de course dans les 36 heures suivant leur arrivée...encore un point où je peux m'améliorer !

*Judith*

### Ironman 2013 ... et ...2014

Le 29 juin Henri a fait l'Ironman de Nice et a posté [son récit](#) sur le Forum .

Le 31 août on trouvera Matteo au départ de celui de Vichy. Bonne course!

Pour l'année prochaine il y aura plusieurs intéressé(e)s:

Julio et Nicolas sont déjà inscrits à Francfort,

Henri aimerait faire celui de Barcelone,

Les autres ... Zürich?

Depuis le IM d'Embrun, Pierre-André rêvait de faire le long distance de l'Alpe d'Huez avec ses 3 grimpees. Judith était aussi motivée, mais impossible de le faire 3 jours après son IM de Zürich. Donc seulement Philip et Julio l'ont accompagné dans l'aventure, Benoit optant sagement pour le court.

## « VIVA LOS LOPETTOS »

Comme ce triathlon tombait en milieu de semaine, nous avons décidé de prendre nos vacances et de profiter d'une semaine entière sur l'Alpe. Malheureusement l'accident de Gianna nous a empêchés de passer cette semaine en famille, elle est donc restée avec Nadine à Ecublens, pendant que les garçons Besse ont rejoint la station française samedi passé déjà.

Lors de la reconnaissance il y a trois semaines, Gilbert, Julio, Benoit, Daniel, Jean-Claude et moi avons découvert le parcours vélo: il y a tout de même deux bosses avant l'Alpe !! En particulier la première "le grand serre" et on attaque l'Alpe d'Huez au 100ème Kil seulement. Vu ces difficultés, j'ai décidé de prendre le vélo de Daniel (muni d'un pédalier compact) avec ma roue arrière « montagne » pour le jour de la course.

Arrivée samedi dans l'appart que nous avons loué à côté de celui de Benoit. Dimanche descente par Villard-Reculas jusque vers le barrage qui nous servira de plan d'eau pour la natation, puis montée depuis Bourg-d'Oisan pour tester le vélo. En 34/30 ça grimpe presque à la verticale ces bestioles !!

Lundi petite marche pour admirer la vallée, puis prise des dos-sards. Mardi matin il grêle et la neige est toute proche !! La montagne est blanche. On sort quand même l'après-midi pour voir Thomas faire son duathlon enfant dans la station. Il faisait trop froid pour sortir de l'eau et partir à vélo ! ça promet pour demain. Je finis la journée sur la table de massage, faut bien se préparer !



Mercredi, 7h dépôt des affaires de course à pied sur le stade de foot de l'Alpe, puis départ en voiture pour le lac du Verney. On nous annonce une eau fraîche à souhait, comme à Doussard l'an passé. Mais interdiction d'entrer dans le lac plus de 5 minutes avant le départ. Impossible de s'échauffer. Finalement je plonge dans les premiers et je me place en plein centre du peloton. Seul, tout seul !! Les autres font le pied de grue sur les

rochers le long des berges. Avec de l'eau à 13.7 il n'y a que les vrais phoques qui se mouillent ! Départ, premier 500m vraiment difficile, je ne suis pas chaud et la combi me gêne, je n'ai pas le rythme ni la glisse. Passé la première bouée, je me ressaisis, je ralentis et prends le temps de m'échauffer en course. Le retour ainsi que le deuxième tour se passe bien je rattrape beaucoup de concurrents. Sortie de l'eau, transition. J'enfile un maillot vélo avec une veste coupe-vent dans une poche, au cas où, et départ vélo.

25km de descente jusqu'à Séchilienne, puis on attaque le Grand Serre. 13km de montée, parfois à 10%, en partie dans le brouillard. Dans la descente le soleil apparait, tout comme Julio qui me dépasse. Petite montée sur Oris-en-Rattier, Siévoz et arrivée à Valbonnais pour le grand ravito. Je décide d'enlever mon sous-pull et de me débarrasser du coupe-vent que je laisse dans le sac du ravito personnel. En route pour le col d'Ornon. Montée en faux-plats un peu plus raide dans les derniers 4km où le vent de face fait également son apparition. Plongée sur Bourg-d'Oisan, sourire pour la photo au passage (et oui Anne je penche !). Il ne reste déjà plus que les 21 lacets finaux.



Les trois premiers kilomètres jusqu'à la Garde en Oisan sont les plus pentus (entre 10 et 14%). Heureusement il y a les encouragements de Benoit sur tous les murs : « Viva Los Lopettos », « Go Rushteam » et autres « Hop Phil, PA et Julio » en orange. De plus j'entends Judith et Anton dans le virage supérieur. Ils ont une belle pancarte orange pour les « Rushistes ».

Passé la Garde, ça devient légèrement



## LD ALPE D'HUEZ 2014

plus abordable, on ne dépasse plus les 10% de pente. Mais franchement je ne regrette pas mon 34/30 ! Arrivé à Huez-Village, Jean-Claude m'attend et me précède mais pas de trop prêt, un arbitre traine par-là ! Les deux derniers kil sont rudes, on retrouve les pentes à plus de 10% et moi je suis proche de la crampe.



Je finis en juste plus de 6h de vélo pour 116km alpins. Transition et départ pour la course à pied.



Le début se passe bien, compte tenu des efforts à vélo. Je suis même surpris je peux courir (ou trotter) sur la plus part du parcours. On passe sous le terrain de golf, le long du « Ball Trap », de-

vant la vieille mine d'argent et le site archéologique, puis c'est le ravito. On continue par un aller-retour en direction du col de Sarenne. Je marche malgré tout sur les deux lacets en montée, faut pas pousser. Evidemment c'est là que se trouve le photographe mais tant pis. Puis c'est la descente vers la zone de change (7km par boucle). Deuxième tour, je prends une grosse crampe à la descente et je dois m'arrêter pour l'étirer. Départ pour la boucle finale qui se passe un peu comme la première, toujours encouragé par Benoit famille et belle-famille, Judith et Anton ainsi que mes deux moustiques. Arrivée finale en 9h39. C'est tout bon je visais entre 9 et 10h. Phil est déjà douché, il a fini en 7h17. Julio lui passe sous les 9h.



Le lendemain ce sera la distance olympique pour Daniel, Jean-Claude et Benoit. De toute façon : DNF is not an option !



La belle-famille de Benoit

Pierre-André

**Jean-Claude et Daniel ont décidé ce printemps de nous accompagner à l'Alpe d'Huez et de faire le triathlon courte distance. Je me réjouissais de les accompagner mais mon accident de fin mai en a décidé autrement. Jean-Claude nous raconte comment il a vécu cette aventure...**

Une fois la mi-saison passée, après les gros objectifs qu'étaient tout d'abord Troyes, et surtout ensuite la sortie club à Zug ainsi que les Championnats du Monde régionaux de Préverenges, mes entraînements se sont un peu coupés court. Disons pour raison indépendante de ma bonne volonté. Plus rien pendant une semaine, puis une reprise en douceur avec des plaies qui tirent un peu parfois (surtout le genou gauche à vélo et la hanche comprimée par la néo). Mais surtout, la douleur morale de devoir repartir un cran en dessous, en se sentant lourd dans les séries de course, et pas très efficace en natation. Ajoutez à cela des examens à préparer (je crois que vacances ça ne doit pas se traduire en langage ETH), et puis ben la forme revient moins vite qu'escompté.

Après une impasse sur Sempach, Genève et Zurich, le coup de départ de la deuxième partie de saison se donnera donc en sortie Rushteam, au triathlon de l'Alpe d'Huez. Deux sorties de repérage au préalable : le tour vélo de l'Alpe de Grande Serre – Col d'Ornon et Alpe d'Huez tout d'abord, où les Gilbert, Benoît, PA, Julio, Daniel et moi-même apprécient le départ jusqu'à la pause midi avant de s'exploser royalement en repartant pour mieux finir sur les rotules la montée de l'Alpe. Comme ils disent là-bas : les 21 virages, en fonction de ton niveau et ta forme, ils peuvent faire très mal.



On découvre que ça démarre dans le vif du sujet avec les deux premiers lacets costauds (pentus et longs). Puis des virages plus courts pour sortir sur la Garde en Oisans (virage n°17), où les pourcentages se calment un peu. Ça reprendra de la hauteur pour donner (un bout plus tard) sur le virage des Hollandais (le n°7), où l'on aperçoit gentiment le sommet (mais on n'y est pas encore !). Reste à traverser Huez Village, puis toute la traversée après le n°4 dans le vent, avant de couper la ligne « arrivée » de l'Office du Tourisme... sauf qu'il reste le n°0, et un petit bout

derrière. Bref personne ne repartirait courir à ce moment-là.

La deuxième sortie prépa, c'est Annecy-Semnoz. Mais (il doit y avoir une malédiction météo) on se retrouve sous une pluie fine (ou humidité extrême condensant sur les habits c'est selon) et le froid (le degré varie en fonction du cycliste aussi). Coupé court donc, malgré les paysages splendides (on croit PA sur paroles, nous on voyait à peine à 50m). Une petite crêpe sur la place d'Annecy fera l'affaire !

Arrive la semaine du triathlon, qu'on passera entre hommes dans la famille Besse (les femmes étant blessées à la maison ☹). A part notre statisticien qui arrive sur place mardi, « les papys », « maman », « les tapettes » (ou « nos amis suisses » suivant la personne), Junior et « la belle-famille » sont prêts pour attaquer une semaine dans la bonne humeur (et ça commence sans tarder à la pizzeria du coin, où les recrutements pour l'équipe de la serveuse vont bon train, de même que les prédictions météo).

Pour ma part, la préparation sera : tour semi-tapettes le dimanche, avec la montée de l'Alpe en bon rythme avec Daniel, environ 55', bonnes jambes. Ballade sur une crête avoisinante lundi matin où le Jules nous explique que pour éviter les mines anti-personnel le plus simple c'est d'envoyer quelqu'un d'autre devant et de suivre la trace...

Applaudir Greg qui monte l'Alpe comme un champion. Prise des dossards, les deux speakers, à tour de rôle, nous reconnaitent comme les deux juniors helvètes (bizarrement ils reconnaissent pas Julio, mais Carmen comme



notre maman – « ça doit être les lunettes »). Footing le soir avec Daniel – bien trop vite après les pâtes (notre alimentation quasi-unique de la semaine) – mais sur un rythme rapide malgré tout. Massage le mardi (pluie battante, et neige à 100m), on encourage Thomas sur le duathlon qui lance les festivités. Quelques cafés/noisettes/cappuccinos en terrasse, la tension monte.

Le mardi, on se rend donc en bon nombre sur le départ du LD (la vraie course=). L'eau est annoncée à 13.8°, ce qui semble

refroidir certains (mais pas PA avec sa « banane » dans l'eau,



seul au milieu de la ligne de départ, alors que les autres se massent sur les cailloux comme des pingouins sur la banquise). Le départ est vite donné, dans la masse on perd de vue nos Rushistes. Après 2 boucles Phil sort de l'eau, puis PA et Julio (qui prendra plus de temps en transition, mais s'élancera tout aussi gaiement sur les 120km de vélo). Nous on remonte sur l'Alpe en voiture, une fois le dernier sorti de l'eau (ou plutôt la dernière, qui plus est un relais ! Nous qui croyons qu'on mettait toujours des spécialistes de la discipline en relais...).

Avec Daniel en enfourche les vélos, demande des nouvelles à Benoît pour estimer les temps de passages, et descend retrouver Phil au virage 6. Montée avec lui, dans son moment de moins bien. Monologue un peu, puis je roule juste devant sans rien dire. On le quitte à la transition pour repartir trouver Julio, qui lui discute un poil plus (mais surtout pour se plaindre d'une pénalité injustifiée...). Je retourne chercher PA, qui monte bien, et cale ensuite, juste un poil après Philip. Petites pauses crampes et on continue gentiment jusqu'au sommet.

On les laisse débiter la course pour aller vite se doucher et revenir sur le parcours pour l'arrivée de Phil et les tours ensuite. Il fait beau mais frais, on trottine parfois un peu, mais à l'arrivée de PA ça caille et on se dépêche de rentrer engouffrer des pâtes et partir au lit pendant que nos athlètes profitent de décompresser au resto.

Jeudi, c'est notre jour, 1300 athlètes sur le CD. Grand beau et chaud, que le speaker annonce « au plus grand bonheur de tous les concurrents ». Ben sauf pour moi alors, qui aurai tant aimé la météo du mercredi. Peu importe, on n'a pas le choix. Une fois les chaussures déposées, on enfle (une avant-dernière fois, le vendredi y'avait les restes...) un plat de pâtes et en voiture pour le départ. Enfin après avoir réparé une crevaison (chambre explosée sur le balcon par le soleil). Ça commence mal.

Objectifs du jour : finir dans le top 15 (voir 10 ?), sortir dans les 5, et foutre la pâtée à Zamoura, dans l'ordre de difficulté croissant. Résultat ? Comment dire... on réessaie l'an prochain ?

L'eau, qu'on attendait tous à « au moins un degré de plus vu le soleil », avait perdu un demi-degré par la faute d'une petite

brise la nuit. Le soleil lui se régale sur nos épaules (moi ça me donne la cosse, limite mal de tête avant le départ, mais ça passe en s'échauffant). Une fois le briefing passé je me dépêche de passer le plus de temps possible dans l'eau pour m'y habituer (ça marche plutôt bien, après quelques minutes les problèmes pour respirer dans l'eau froide passent). Par contre ils ont oublié la ligne de départ (?!), les arbitres sont débordés, c'est le chenis (pour ceux qui comprennent notre « accent »). Environ 200 athlètes sont une bonne centaine de mètres devant le départ, personne ne veut reculer, les cartons jaunes volent dans le vent et 15s après l'annonce « 5 minutes » un bip retenti et ça se met à nager. Je suis assez à l'arrière du premier groupe, puis dès la première bouée en tête du deuxième, assez déçu de ma position. Je m'énerve un peu avec un qui me tape les pieds. Bref pas une natation très fluide, bien qu'il me semble pas trop mal nager. Daniel est déjà à sa place quand je sors. Un peu excité je pars vite à vélo et le rattrape le long du barrage.



*Les « papys » attendent l'arrivée des « juniors »*

Beaucoup de monde à l'avant (enfin surtout de densité) par rapport à mes attentes. Sur le plat tout se passe bien, je me retiens un poil, mais dépasse tout de même la première femme (Emma Jackson). La montée arrive et là c'est une autre histoire. Pas les mêmes jambes que dimanche malheureusement, je me contente de suivre le rythme d'Emma jusqu'à la Garde, avant de devoir laisser un peu de terrain dans les longs lacets menant au virage des Hollandais. Et puis là j'ai l'impression que tout le monde me dépasse. Je suis 95% du temps sur ma plus petite vitesse (39x28). C'est pas ça qui m'a dérangé mais c'est intéressant de comparer aux conseils donnés aux coureurs « bons » (39x23) et « moyens » (38x25). Les Rushtistes on doit être dans les « mauvais » à « tapettes ». Quand les gens disaient que l'Alpe ne pardonne rien, et bien c'est vrai. Je crois que j'ai dû attraper un rhume lorsque Zamoura me passe, c'est quand même un autre monde...

Je me sens moins bien sur la fin et il faut tenir au mental (les inscriptions en orange sur la route me forcent à tenir un bon rythme !). Presqu'une heure de montée, plus lent que prévu,

## CD ALPE D'HUEZ 2014

mal au bas du dos, je ne dis pas un mot à Philip (vengeance de la veille ? Plutôt incapable de le suivre. « Allez t'as un groupe devant une quinzaine, la moitié ils sont raides »... heuh oui Phil, mais ils m'ont quand même passé dans le vent entre les virages 4 et 3 !).



Au sommet on retrouve les encouragements des papys sur leur banc et des groupies à la transition. Départ canon du coup, mais pas pour long. Mes mollets sont durs et le ventre/énergie pas à 100%. On se contentera de courater pour minimiser la casse (étonnamment je perds que 7 places).



Sortie de l'eau 26°, au sommet de l'Alpe 50°, sur la ligne 57°. Déçu, pas tant de n'avoir pas atteint les objectifs (ils étaient fixés volontairement haut et la densité était plus forte que prévue), mais plutôt de mon sentiment général de n'avoir pu courir convenablement et d'être monté plus lentement que le dimanche.

Je félicite la deuxième féminine, qui finit juste derrière moi (avec deux serveurs qui la tirent et lui causent tout du long), me sers au ravito abondant de fruits (kiwis, pastèques, oranges, tomates, ...), passe au bain froid, puis jacuzzi chaud, enfin du chocolat, des tucs et un verre de bière plus tard je ressors pour encourager Benoît sur la fin de son parcours.

Petit massage express, douche à la maison, et on se retrouve tous au Passe-Montagne, pour une fondue Savoyarde (« plus » pour les athlètes de la veille), des discussions nutrition (entre les 14 gels à Phil, mes bonbons collés sur le cadre, ...), watts (15 pour être précis), poids (de ceux comme Emma qui n'étaient pas rapide sur le plat, mais foncent dans la montée), physique (il paraît que les spectateurs du jeudi y ont pris leur plaisir...), et plus encore !

...

« Vous prendrez bien un dessert ? » J'avais pas fin en arrivant, mais oui pourquoi pas ... un tian au chocolat, bien costaud, pour caler le fromage (avec meringues et crème chantilly s'il-vous-plaît). Une bonne nuit de sommeil, quelques échanges d'impression sur une terrasse au soleil, une ballade en montagne avec notre guide Benoît et l'heure de rentrer approche. Une bise à Toulemonde (deux ? trois ?). Pas croisé Alain qui préparait son vélo, ni Carmen et Greg qui faisaient la Marmotte (c'est célèbre en Oisans).



Une superbe semaine pour bien changer les idées, j'ai beaucoup de plaisir malgré la déception de ma course (mais ça reflète assez bien mes mois d' « été » où la charge d'entraînement a été – pour diverses raisons – plus faible qu'en préparant Troyes autour de Pâques).

*Jean-Claude*

Les championnats suisses U23 se disputaient cette année pour tous en catégorie Pro avec drafting à Nyon. C'est au tour de Daniel de nous livrer son récit de course.

Cette année avec Jean-Claude nous avons fait un choix opposé : lui en PRO, moi en classe d'âge ; ce qui fait que l'on concourt dans des catégories différentes... enfin, lui a commencé sa saison un peu plus tôt avec les sprints de la région zurichoise (à savoir Wallisellen et Stettfurt) et mis à part ça seul Sempach aurait dû être différent sauf que lui n'a pas pu le faire à la suite de Prévèrenges. Bon, je diverge, revenons à la course de ce weekend, les championnats suisses U23 à Nyon. Pour l'occasion, je cours avec les pros, le but étant bien évidemment d'en battre le plus possible ; plus raisonnablement, je me rabattrais avant le départ à celui de se refaire plaisir et se redonner confiance avec une bonne performance après l'Alpe en demi-teinte, que dis-je, quart-, voire huitième ou moins encore. Bref, retour sur le circuit pro en mode sprint avec drafting ; ce sera dur, mais l'avantage comme disent certains étant qu'il ne faut pas gérer, quoique c'est parfois plus tactique qu'on ne le pense.

Je divague encore, aie aie aie, rappelez-moi, je dois parler de la course en elle-même.



Photo swisstriathlon © Marianne Räss

Départ natation en petit groupe (les pros sont rarement beaucoup au départ). Je m'accroche aux pieds de Nils en prenant au passage le pauvre Leandro en sandwich entre Jean-Claude et moi. Après la première bouée, il me faut toutefois lâcher et je finis seul, plus ou moins intercalé entre les 4 meilleurs nageurs et le grand groupe de poursuivants dont Jean-Claude fait partie. Je commence donc le vélo seul sans trop d'espoir de tenir devant le groupe malgré tout ; zut !, sacré drafting, pour une fois que j'ai bien nagé. Le reste du vélo se fait ensemble, le rythme fluctuant pas mal avec comme oppositions une ou deux tentatives d'attaque et l'envie assez générale de se préserver pour la course à pied. Suite à une bonne transition, je me retrouve donc bien placé au départ de la course et tiens bien le tempo sur le premier tour, malgré un effet yoyo assez flagrant avec Nikos. Le deuxième tour est un peu plus éprouvant pour moi et je finis 9<sup>e</sup> (4<sup>e</sup> U23) pas très loin de la tête bien que relativement à l'arrière de mon groupe.



Photo swisstriathlon © Marianne Räss

Pfiou, déjà fini. Court, intense, pas de podium et à une place du prize-money... déçu ! NON, content ! C'était une très belle journée, un peu de peine en course mais bonne forme malgré tout et excellente ambiance et organisation. J'en redemande. Et comme quoi la forme peut changer du tout au tout en à peine une semaine, ça tient à peu de chose au final... ça ne m'empêche pas d'espérer que cela tienne à la même chose à toutes les prochaines compétitions. Ah l'espoir ! Mais oh, si je commence à philosopher, ce n'est pas sur une page que mes allocutions dithyrambiques tiendraient et je les réserve donc, à ceux qui le veulent bien, et *in vivo* s'il-vous-plait, aux ragots de ces prochains entraînements du Russteam. Sur ce, bonne fin de saison à tous !

Daniel

Nils Valentin Jean-Claude



Photo swisstriathlon © Marianne Räss

En octobre, lors d'une soirée, Philippe Theytaz nous propose un objectif vélo pour 2014 : Evian-Nice par la route des Grandes Alpes. Cela me titille et PA est aussi partant. Il faudra se préparer. L'hiver je fais du spinning, puis le camp en Andalousie et les sorties vélo avec le club, avec des amis ou seule. J'accumule les kilomètres et fin mai je suis très contente de ma bonne forme physique. Ironie du sort, ma dernière sortie je la fais avec Philippe et Pierre en discutant de notre objectif. Malgré que PA ne vienne pas avec moi en septembre, j'affirme que je veux en profiter, car on ne sait jamais si je pourrais toujours le faire une autre année... En quelques secondes tout s'est arrêté. Je n'ai rien compris comment, mais j'étais au sol, je ne pouvais pas me bouger et j'avais terriblement mal. En attendant l'ambulance, Philippe et Nadine m'ont rejointe et m'ont apporté du réconfort, MERCI.

Aux urgences, en attendant le verdict, je me disais que je n'oserais plus faire du vélo. Deux accidents en moins d'une année, les deux fois en ville, avec peu de vitesse et cette fois je ne savais vraiment pas comment j'aurais pu l'éviter. Je commençais déjà à réfléchir à ma reconversion. Une chose était claire, je n'allais pas me laisser abattre, j'allais lutter pour garder le moral et aller de l'avant.

Finalement je suis restée 4 semaines au CHUV, toujours couchée sur le dos, sans bouger, des soins, des opérations et heureusement beaucoup de visites qui m'ont aidée à garder mon moral et à passer le temps...

Enfin le 28 juin j'ai pu rentrer à la maison et une nouvelle étape a commencé. Il a fallu apprendre à se déplacer, à faire les escaliers, la douche, s'habiller. Le tout sans plier la jambe gauche... Je n'ai toujours pas le droit de m'asseoir ni de mettre du poids sur ma jambe, juste effleurer le sol avec le pied.

Tout prend beaucoup plus de temps. Du temps j'en ai, mais parfois c'est frustrant. Je vois tellement de choses à faire, mais il faut apprendre qu'on ne peut pas. Accepter aussi que les autres fassent différemment ou qu'ils ne fassent pas et se taire.

Pas toujours facile...

Heureusement au début Jean-Claude était à la maison pour préparer ses examens et préparait les repas pour la famille, m'accompagnait en voiture chez le médecin, chez le physio,...



Deux fois par semaines je vais chez le physio que Julio m'a conseillé. Jusqu'à maintenant il fait un travail de maintien et il me fait faire de petits mouvements pour garder un peu de mobilité. Au début j'avais toujours mal à la rotule, qui ne glissait plus, mais grâce à son travail, la douleur a disparu. Bientôt on commencera les exercices de renforcement. Je m'en réjouis, car j'ai envie de retrouver plus de mobilité et redevenir indépendante. Dans deux semaines j'ai rendez-vous chez le chirurgien, je saurais enfin si tout va bien et comment planifier la suite.

Parfois quand il fait beau et les autres partent à vélo, j'ai un pincement au cœur, car j'ai de nouveau envie de faire du vélo. Par contre je sais que je dois attendre d'avoir fini ma convalescence. Je referai des sorties avec le club en 2015. En attendant je tournerai mes jambes sur un vélo d'appartement, mieux que rien. Je recommencerai aussi la natation, dès que je pourrai.

Parfois quand il fait beau et les autres partent à vélo, j'ai un pincement au cœur, car j'ai de nouveau envie de faire du vélo. Par contre je sais que je dois attendre d'avoir fini ma convalescence. Je referai des sorties avec le club en 2015. En attendant je tournerai mes jambes sur un vélo d'appartement, mieux que rien. Je recommencerai aussi la natation, dès que je pourrai.

Je profite pour remercier ma famille, qui m'aide tous les jours, ainsi que la grande famille du Rushteam, qui avec des visites et des messages m'ont bien soutenue.

Un grand merci spécial pour Philippe Theytaz. Grâce à sa lettre, la ville de Lausanne a déjà fait les travaux pour améliorer la sécurité à l'endroit de mon accident.

Je vous souhaite à tous une belle fin de saison!

*Gianna*

18

## Impressum



Rushteam Ecublens

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

1024 Ecublens,

VD Suisse

Réalisation:

Jean-Claude,

Daniel et

Gianna Besse

Le Tricycle est le journal du Rushteam Ecublens. Il est destiné à tous ses membres, qui peuvent l'utiliser librement à condition de respecter la propriété intellectuelle des auteurs des articles et du design de ce journal.