

## Edito :

*Dernière édition de  
l'année 2022.*

*Une magnifique  
année Post-Covid  
sportive et sociale.*

*Rêver et se donner les  
moyens de réaliser une  
partie de ses rêves...*

*A tous mes meilleurs  
vœux pour une belle fin  
d'année et à l'année  
prochaine aux différentes  
activités du club*

*Gianna*

## Dans ce numéro :

Assemblée	2
Courses mythiques	8-10
IM Hawaïi	12-13
La respiration	14-16
Défis personnels à vélo	17-18

## Le Mot du Président

La saison 2022 touche à sa fin. Elle fut pleine d'émotions et de belles performances. Cet automne fut marqué par de nombreuses épreuves d'endurance. La plupart de nos membres actifs, voire très actifs, s'alignent en effet sur de très longues distances : Ironman d'Hawaïi ou d'ailleurs, swimrun, Ötillö, tour du Mont-Blanc à vélo, traversée de lacs, marathon, et j'en passe. Regardez les récits dans cette édition de votre journal favori, le Tricycle. Reste une activité sportive du club, le jeudi 8 décembre nos pères et mères Noël monteront à la Cathédrale !



©Kristina

Côté festif nous avons fêté nos 25 ans à la fromagerie de Montricher. Ambiance conviviale, visite instructive et fondue excellente pour cette

grande occasion. Merci aux organisateurs. Les festivités ne sont, elles, pas finies puisque la traditionnelle Assemblée Générale nous attend encore le 3 décembre. Vous êtes membres du club et en tant que membre il serait naturel d'y participer. Le comité vous y attend nombreux, en famille ou accompagné. Cette fête est toujours sympathique pour bien finir l'année.

Côté membres, je dois malheureusement constater un manque de participation aux entraînements en commun. Sauf épisodiquement : nous étions en effet 16 dans la petite salle d'Epenex mardi passé. Espérons que ce virus soit aussi contagieux que le Covid ! L'hiver est la saison de préparation et de travail foncier, ne négligez pas cette partie capitale de nos activités sportives.

Je remercie encore Sébastien notre arbitre, Gianna notre rédactrice ainsi que Josué pour son engagement qui va prendre fin au comité. Pour finir je vous souhaite à toutes et tous une bonne préparation pour la saison 2023.

*Pierre-André*

## Prochaines dates importantes



3	décembre 2022	Assemblée générale
8	décembre 2022	Montée à la Cathédrale
2-9	mars 2023	Camp Canaries
6-10	avril 2023	Camp de Porrentruy
21-23	avril 2023	TDFO
4-8	mai 2023	Camp Rohegude

## INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2022 DU RUSHTeam ECUBLENS

Vous avez rendez-vous le samedi 3 décembre 2022 à 18h45 au refuge à Ecublens

### Ordre du jour de l'AG 2022

- 1 Points ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Rétrospective des activités 2022
- 6 Mise à jour des statuts (annexe reçu par mail)
- 7 Election du comité
- 8 Swisstriathlon
- 9 Programme 2023
- 10 Divers

### Fête sur le thème « Hawaii »



L'AG devrait prendre fin aux alentours de 20h30. Ensuite c'est buffet, boissons et musique à gogo jusqu'à 3h du matin. Déguisement bienvenu, on est là aussi pour faire la fête et partager de bons moments.

Pour manger : souper canadien – [Inscription](#)

Pour boire : boissons offertes par le club!

Amies et amis bienvenus!

*Votre Comité*

Alexis et Aurélie Delbaere n'ont malheureusement plus le temps de venir aux entraînements, mais portent fièrement les couleurs du club pendant leurs sorties.

J'ai eu le plaisir de revoir Alexis à la fête du 25 anniversaire du Rushteam à Montricher et ci-dessous il nous partage ses début au club et son attachement.

2015, date à laquelle j'ai rejoint le Rushteam. Pour quelle raison, je ne m'en souviens plus. Pas franchement versé dans l'endurance, ayant passé mes 7 dernières années sans réellement pratiquer du sport du moins tel que l'entend le Rushteam, j'ai tout d'un coup envie de pratiquer le triathlon.

Mon expérience en triathlon est nulle, je n'ai pas de vélo de route et je me sens comme un hippopotame quand je nage. Le seul atout dans ma poche est d'avoir couru pendant plusieurs années dans le club de l'université où j'étudiais. Le responsable sport ayant vu que j'avais certaines facilités, m'avait motivé pour rejoindre l'équipe. Recherchant plutôt l'amusement – opportunité de faire des sorties avec les copains à travers le pays - que la performance, j'ai été le premier surpris quand j'allais chercher les performances sur du « cross », discipline consistant à courir 10-20km dans des parcours vallonnés avec obstacles (rivières, troncs d'arbres, etc.).

On est donc en 2015 et je rejoins le club. Et là, un monde nouveau s'ouvre à moi. Rapidement, je me suis pleinement engagé dans les entraînements du club, coaché par PA mais aussi les membres du club toujours disposés pour vous conseiller, guider, motiver. J'ai acheté un premier vélo, ai souffert en queue de peloton, ai été scotché de voir tout le monde parler alors que je crachais mes poumons, avant de – sans m'en rendre compte – gagner en facilité et ainsi en plaisir au fil des mois.

On est aujourd'hui en 2022. Entretemps, j'ai eu 3 enfants et mon temps libre a drastiquement baissé. Je ne trouve plus le temps d'aller aux entraînements du club. Et pourtant, jamais plus qu'aujourd'hui je suis attaché au Rushteam. Il m'a permis de découvrir une discipline qui est un pilier de ma vie. Quand le temps me le permet, je pars nager au lac pour quelques km, je pars faire le Marchairuz, Mollendruz ou toute autre sortie découverte avec le club il y a quelques années. Le club m'a permis de découvrir les sports du triathlon, de prendre un plaisir fou à les pratiquer, de vibrer devant les performances des membres que je connais (et étrangement de tirer une fierté de faire partie du même club que nos athlètes de top niveau), et d'avoir hâte de pouvoir repartir sur un défi en longue distance. J'ose le dire : je dois tout ça au club, à PA, Gianna, aux comités passés ou actuel, aux membres. Aux nouveaux membres du club, j'ai envie de leur dire : accrochez-vous, vous êtes au début d'une superbe histoire d'amour.

Hâte de rouler à nouveau avec vous dans les prochaines années, et qui sait peut-être d'inscrire mon fiston ou mes filles au club.



Initiation des enfants au plaisir du vélo - tour du lac de Constance



Night run de Morges - Emotion et Bonheur partagés avec Basile

*Alexis*

## CYCLISME FÉMININ



Kristina est arrivée du Canada pour terminer ses études à Lausanne. Au club, elle a entraîné les différentes disciplines, fait des compétitions et maintenant elle est notre ambassadrice pour le vélo féminin.

J'ai la larme à l'œil - c'est la première fois que je vois passer un peloton de coureuses et ça me touche. Voici un sport que j'aime mais qui donne peu de place aux femmes - mais pas ce jour-là lors de la première édition du Tour de Romandie féminin.

Ça fait environ une année que je participe à des événements de cyclisme féminin et ça me fait plaisir de partager cette belle aventure avec vous. Ça commence à l'UCI, un beau dimanche matin de septembre 2021 avec mon vélo de route à la main. Avant le départ, on prend une photo et puis c'est parti pour ce peloton de 17 cyclistes enthousiasmées par ce beau sport sur un parcours de 100 km et 1'800 m de dénivelé. Il y a de tous les niveaux, plusieurs nationalités (y.c. une autre Canadienne !) et toutes sont bienvenues. Après l'échauffement, on commence une longue montée. Je perds de vue les premières mais je me sens motivée et inspirée, et la solidarité de ce peloton inhabituel me rend heureuse. Cette belle expérience me mène à participer à d'autres événements similaires, dans le but de montrer que le cyclisme est un sport pour tou•tes•x•s, d'encourager la mobilité douce et de partager de bons moments.



Voici un topo de l'offre de cyclisme féminin offerte dans la région cette année, dont une partie sont des offres pérennes pour les intéressé•es•x :

08.07.2022, **Donnons des elles au vélo** : un club créé en 2014 qui soutient un groupe de cyclistes qui réalisent les étapes du Tour de France le J-1. Pour leur arrivée à Lausanne, la ville a organisé un départ depuis Echandens où une centaine de cyclistes les ont accompagnées jusqu'à Ouchy sur routes fermées. Je pourrais m'habituer à rouler avec une escorte policière.



03.09.2022, **Granfondo 'la Reine'** : une des courses proposées par le Road Bike Summit à Gstaad. La course comprenait 3 sections chronométrées, plusieurs ravitos bien fournis et une ambiance compétitive, mais sociale en dehors des sections chronométrées.

18.09.2022, **Women's 100** : sortie annuelle entre amatrices de vélo promue par la marque Rapha - chouette ambiance, nombreuses expatriées et parfois un resto mi-parcours. Le même groupe de cyclistes organise un long weekend annuel de vélo.



## CYCLISME FÉMININ

02.10.2022, reconnaissance de l'étape 'Lausanne' du Tour de Romandie féminin : évènement organisé par la ville de Lausanne et mené par les leadeuses de Bike for Fun et Maki cycling sur des parcours entre 80 et 100 km - merci Lausanne pour les casquettes vélo sympa !

07-09.10.2022, Tour de Romandie féminin : un tour réalisé pour la première fois cette année en trois étapes. Notons aussi le retour cette année après 33 ans du Tour de France Femme. Vive les prochaines éditions !



©De Goumoëns Marjorie



Reconnaissance de l'étape 'Lausanne' du Tour de Romandie féminin

©De Goumoëns Marjorie

23.10.2022, la course 'Curcubita' par Cyclit : troisième édition de cette course annuelle à mixité choisie organisée par l'association Cyclit. Les coureux.ses prennent connaissance des points de passage le jour même, puis c'est parti pour une course à ambiance décontractée.



'Curcubita' par Cyclit

©Kristina N.

**Bike for Fun** : l'antenne locale du projet #fastandfemaleSUI de Swiss Cycling avec des sorties organisées chaque dernier dimanche du mois depuis Denges. <https://www.strava.com/clubs/931184>

**Maki cycling** : sortie femmes organisée 1 à 2 fois par mois depuis Lausanne. <https://www.strava.com/clubs/588965>

A disposition pour toute question concernant les événements nommés ci-dessus, vive le vélo !

*Kristina*



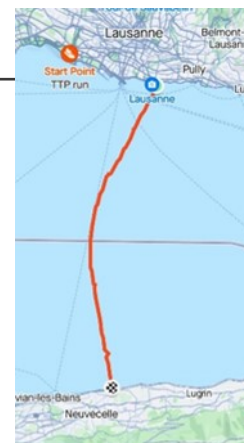
# TRAVERSÉ DU LÉMAN

## 3 Besse à l'eau....Pierre-André, Nadine et Daniel

Traverser la gouille ! Voilà un challenge qui me titillait depuis des années ! En 2004 le club avait participé en force aux 24 heures de natation et nous avons battu plusieurs records, 511km pour le club et 75km en famille. Personnellement j'avais nagé le semi-marathon en piscine de 25m. Une folie mais ça m'avait mis l'idée en tête de traverser notre lac.

Après de nombreuses années d'hésitation je relance ce défi avec mes enfants. Cette fois impossible, ou presque, de reculer. Ma collègue de travail se porte volontaire pour nous suivre en bateau et assurer la sécurité. La date est fixée, ce sera le 3 septembre, un samedi matin.

J'aligne beaucoup de sorties au lac en fin de printemps et en début d'été. Ensuite ce sera de belles semaines de vacances vélo dans les Alpes. Ça assure l'endurance mais pas la glisse, tant pis ! Les sorties sont trop belles. Après trois semaines à pédaler avec Gianna dans les cols, je pose le vélo le vendredi et Nadine me propose une traversée du lac de Joux pour le lendemain. On va longer la rive et profiter des vagues qui nous poussent du Pont au Sentier, 8.5km en glisse. Tout se passe bien et ça me rassure pour le Léman !



La veille du grand jour arrive et tout est prêt : une bouée chacun, des ravitaillements personnalisés, un parcours qui évite les navettes et un départ à 8h à la Tour Haldimand. C'était sans compter avec la météo. Pluie et orage toute la nuit ! Eclairs et tonnerres le matin, on renvoie une première fois. Le temps se calme un peu et on fixe une dernière tentative pour 12h45. Dernier gros orage en sortant du garage, on prend la douche avant même de plonger. Cependant, oh surprise, le lac est magnifique, pas une vague et un seul bateau sur l'eau, le nôtre. On se change sur la plage et c'est parti.



Notre petite troupe vise Evian, le grand hôtel bien visible au large devant le port. Inutile pour moi de suivre Daniel, il file sur l'eau et doit jouer au petit chien pour nous attendre. Inutile aussi de suivre Nadine, elle nage à mon rythme mais ne fait que zigzaguer ! Les trois premiers kils sont vite absorbés et nous nous arrêtons comme prévu pour ravitailler au bateau. Gianna, Isabelle, ma collègue et Jacques, son compagnon, nous lancent des barres de céréales et ainsi que nos gourdes. C'est reparti. Au milieu du lac on s'approche trop des navettes On rectifie la visée, Jacques nous indique un ancien hôtel à gauche d'Evian au bord de l'eau. Lui le voit bien depuis le bateau mais nous dans l'eau nous n'arrivons pas à l'apercevoir ! Faudra viser l'église sur les hauts du village ou le sommet des montagnes. Notre trace va faire une banane sur Strava !

Dernier quart de parcours et j'accélère. Je vois Nadine s'arrêter pour un dernier ravito. Je fais aussi une petite pause. L'élan est coupé et je finis en glisse. Mon Garmin a rendu l'âme. Débarquement sur la plage. Un inconnu, photographe improvisé, nous félicite. Un beau parcours de 3h30 heures trente pour 12 km dans des conditions idéales. Quelques centaines de mètres pour rejoindre notre bateau et, au retour, nous profitons du soleil à six sur le voilier. Apéro, pâtes, deux bouteilles de vin et des desserts pour bien récupérer. On accoste à Lutry sans avoir vu le temps passer. Un grand merci à nos accompagnants.



Au final, deux belles baignades dans nos lacs. Le Léman c'est plus long et plus connu. Les rives sont justes magnifiques et pour nous les conditions étaient vraiment parfaites. On est en revanche loin au large et il faut de l'intendance. Le lac de Joux était une découverte, les paysages sont eux aussi splendides et on peut toujours les admirer de prêt en suivant les berges. L'intendance et la sécurité sont plus facile à organiser ... Faudra remettre ça ...

*Pierre-André*

## BELLE RELÈVE

Ilona Lamard est actuellement notre plus jeune membre. Elle participe à nombreuses courses et termine souvent sur le podium, même à l'UCHI.



Pour commencer, il y a eu des surprises comme des déceptions. Mais cela est normal. Ma saison de triathlon comme de course à pied a plutôt bien commencé. A la fin de la saison c'était un peu plus compliqué. Pour moi, le sport c'est une euphorie incroyable, une petite pression avant la course mais surtout du bonheur et de la joie. Ce que j'aime surtout c'est essayé de me surpasser. Bon bien évidemment ce n'est pas toujours le cas. Mais le plus important c'est d'être content et de prendre du plaisir. Pour moi, une course sans plaisir c'est une course ratée. Pour finir peu importe qui vous êtes, essayez d'être la meilleure version de vous-même.



Quelques résultats:

Triathlon Nyon : 1h22'35

Triathlon Vevey : 1h48'52

Night run Morges 5km : 20'28

Triathlon Yverdon : 1h24'04

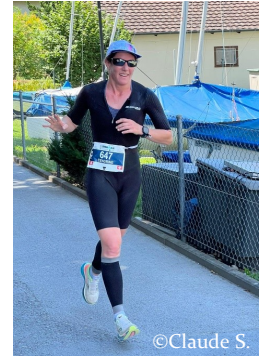
Triathlon Lausanne : 1h16'13

*Ilona*



# DES COURSES MYTHIQUES AU PROGRAMME

Ceux qui ne connaissent pas Cendrine, peuvent relire les anciens Tricycle... et surtout l'édition 25 du mois d'août 2016



Chaque année apporte son lot de surprises et 2022 n'a pas dérogé à la règle !

Certaines de ces surprises ont été partagées dans le cadre du Tricycle, c'est pourquoi quand Gianna m'a demandé un récit sur l'Ironman d'Hawaï, j'avais envie de partager ce qui a donné lieu à ma participation parce que cette course est le résultat d'une saison, voir des dernières années...

Voici un petit aperçu de l'année 2022 ponctué de quelques anecdotes.

## Janvier

Pour débiter la préparation de cette saison, une semaine de camp au soleil des Canaries avec, en point de mire, l'Ironman de Thun pour la 1<sup>ère</sup> partie de saison. Pour la 2<sup>e</sup> partie, j'ai une énorme envie de passer sur du swimrun, distance courte et moyenne.

## Février

Patatras ! La planification est chamboulée : avec Philip, nous obtenons notre 3<sup>e</sup> sélection pour l'Ötillö Swimrun World Championship. On ne tergiverse pas longtemps, tant pis ; la 2<sup>e</sup> partie de saison sera toujours du swimrun mais long... On connaît la chance de pouvoir y retourner 😊

## Avril

Quelques jours de vacances en rab et me voilà partie pour une semaine de vélo à Tossa de Mar. Avec Eitzinger, je m'attendais à des suisses-allemands, mais j'y rencontre le Vélo Club Franches Montagnes (plus de 30 personnes !). A vélo, nous sommes le groupe romand au grand damne de Guido, notre guide zurichois, qui doit se mettre au français. La météo est au rendez-vous et j'ai l'occasion de découvrir le fameux Tossa Pass dont j'avais largement entendu parler... A noter qu'avec quelques kilomètres au compteur, il passe sans problème 😊

## Mai

Un long week-end en Provence pour accumuler encore quelques kilomètres, un semi-marathon au Fyne Terra, en mode entraînement rythmé et, enfin, du triathlon !

La sortie club est prévue à Obernai. J'ai un gros doute sur ma capacité à y emmener le vélo de contre-la-montre vu le dénivelé, alors, pour me rassurer avant l'Ironman, je m'inscris, à la der', sur le L du triathlon de Dijon qui a lieu une semaine avant... Vu que c'est le 1<sup>er</sup> de la saison, l'objectif est d'y prendre du plaisir et de rouler un maximum sur les barres. Ce que je n'avais pas prévu, c'était de poser le vélo en 3<sup>e</sup> position et de tenir jusqu'à la fin... L'objectif a été plus qu'atteint et, en passant la ligne, ma saison était réussie alors qu'elle commençait à peine ! J'ai pris confiance et ai ensuite emmené le clm à Obernai : ce n'était pas le bon choix... du coup, j'avais fait le bon choix en allant à Dijon !

## Juillet – Ironman de Thun

Pas d'objectif chronométrique, le parcours est magnifique, juste une course que j'ai envie de faire, tout en profitant de routes que je connais bien, à côté du chalet. Je n'ai pas été déçue ! Côté chrono, la première information que Claude me donne est au km 34 du marathon : « A 4' du podium ». Sur le moment, j'accuse le coup parce que je viens de boucler un tour difficile et puis 4' ça veut dire que je peux être 4<sup>e</sup> ou 10<sup>e</sup>... mais quand je croise Jamie deux kilomètres plus loin, elle me dit « 2'30 ». Je suis fatiguée mais la tête est encore lucide : je me prends à espérer, le calcul est vite fait : j'accélère - enfin c'est ce que je crois, le chrono n'est pas de cet avis... Finalement, je me « contenterais » d'une 4<sup>e</sup> place dans ma catégorie, mon meilleur classement sur un label Ironman, je suis plus que ravie ! Avoir la sensation d'avoir fait ce qu'on peut, ça n'a pas de prix !

Dans la soirée, je me prends pourquoi pas à rêver d'île, volcans et fleurs tropicales... avec des « si ». Le suspense dure jusqu'au lendemain : il fallait dire « yes » ou « ja », j'ai crié : « OUI ! ». Me voilà avec un collier à fleurs autour du cou, à signer (je ne sais pas trop quoi) pour une nouvelle aventure (je ne sais pas trop où), tout en faisant gicler la carte de crédit (ça j'ai bien compris) : le mythique Ironman d'Hawaï !



# DES COURSES MYTHIQUES AU PROGRAMME

Vous l'aurez compris : la fin de saison sera triathlon... et long.



1ère partie de l'année : Dijon, Préverenges, Thun, Vallée de Joux, Prangins

## Août

La question est de savoir comment gérer l'Ötillö puis Hawaï en un petit mois... mais, avant ça, il faut digérer cette belle nouvelle ; digestion rendue pénible vu la difficulté à planifier le voyage, surtout le logement sur Big Island (les prix sont fous ! quand je disais que ça n'a pas de prix...). C'est finalement la partie la plus dure de la préparation !

Et puis mesurer la chance que j'ai parce que cette qualification je ne la cherchais pas... certains l'ont chassé des années, parfois sans succès... Et pour d'autre le succès est enfin arrivé, hein Philip 😊

## Septembre - Ötillö, 1<sup>er</sup> parcours mythique

Troisième participation avec Philip. J'ai l'impression de connaître cette course, de pouvoir la gérer. Et, pourtant, ça a été l'une des courses les plus difficiles. Pas au mieux de ma forme, la difficulté a commencé au km 1.6 - dès la première natation alors que Philip avait la pêche ! Il restait plus de 70km... Il y a des expériences qui font avancer et celle-là en fait assurément partie.

## Octobre - Hawaï, 2<sup>e</sup> parcours mythique

La préparation n'a pas été idéale, une douleur à la hanche m'empêche de courir, je n'ai pu faire que deux footings en un mois... Il n'y a plus qu'un seul objectif : profiter de l'expérience, il y a des voyages qu'on ne fait qu'une fois ! A mon niveau, le plus difficile est de se qualifier. Ensuite, terminer.

En posant le pied à Kona, j'ai découvert une ville qui vit au rythme Ironman, les yeux s'écarquillent, je suis redevenue une enfant, un peu émerveillée. Comme à Disneyland. D'ailleurs j'ai rebaptisé cette course : « IronDisneyland ». Si on regarde de l'autre côté, la machine américaine, commerciale au possible, est bien rôdée.



L'histoire de l'Ironman

Voici quelques impressions et souvenirs :

## Avant la course

Le Pier qui grouille de nageurs à 6h du mat', le café pris au milieu de l'océan, partout des triathlètes à l'entraînement, des ravitaillements à disposition pendant les sorties de reconnaissance, le merchandising Ironman, le banquet à 5000 personnes avec zéro minute d'attente (!), le « Merry Christmas » lancé par le bénévole qui nous remet le sac officiel avant d'y ajouter le linge, l'affiche et le reste, l'expérience du dépôt vélo avec prise de statistiques sur le matériel utilisé (euh...mais je ne suis pas pro moi !), des bénévoles qui félicitent avant même d'avoir fait quelque chose...



## DES COURSES MYTHIQUES AU PROGRAMME

### En course

L'hymne (quel que soit le pays, c'est prenant), la musique hawaïenne, le départ natation avec des surfeurs qui forment une ligne imaginaire avant de s'écarter à quelques secondes du coup de canon, surfer les vagues sur le retour (j'ai dit que j'étais là pour apprécier), la ferveur des spectateurs et bénévoles, à vélo l'aller-retour jusqu'à Hawi qui laisse largement le temps d'apprécier le vent (de face à l'aller et au retour) et puis la course à pied sur Ali'i Drive, Energy lab et puis cette arche d'arrivée, le speaker qui lance le fameux « You are an Ironman », les bénévoles qui ne vous lâchent plus.

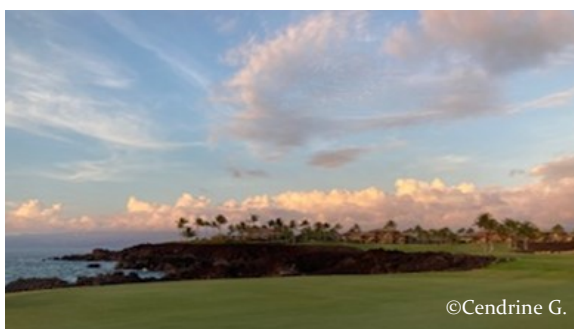
Ca a aussi été un long trajet : l'aine qui m'embête dès le 60<sup>e</sup> km, puis la hanche en course à pied qui m'oblige à alterner course/marche...

Mais l'important était d'être finisher !



### Après la course

La découverte de Big Island, le contraste des couleurs, l'aquarium géant qu'est le Pacifique, observer des dauphins et puis s'amuser à repérer ceux qui ont fait la course (facile : on a tous une différence de couleur entre le haut et le bas des jambes - cramées par le soleil)... enfin les vacances !



J'ai de la chance, la saison a été riche, encore une 😊

Je vous souhaite une belle fin de saison pour ceux qui ont encore quelques objectifs et de pouvoir apprécier ce qui a été fait cette année.

*Cendrine*

Eugenia Galvin. Je ne la croise qu'à la natation et Pierre-André me dit qu'elle est toujours présente aux entraînements de course et qu'elle court vite. Un bon défi pour lui... Nous l'avons vue à Lausanne ce fameux dimanche d'octobre et appris qu'elle avait fait les 2 courses.

Quand Gianna m'a demandé d'écrire quelque chose sur le semi et les 10km de Lausanne, je me suis dit qu'un récit raconté de façon chronologique allait être le plus simple, alors le voici.

En 2019, je participais, pour la première fois au Semi-marathon de Lausanne. N'étant pas vraiment une grande sportive j'étais contente d'avoir pris du plaisir à faire cette course et à la finir en 1h47. Je m'étais sentie super bien tout le long du parcours.

C'est avec ce souvenir qu'après toute la période du covid et mon inscription dans le club, je me suis dit que j'allais essayer de refaire cette course avec l'objectif de faire, au pire le même temps qu'il y a trois ans. Je n'avais pas de préparation particulière autre que d'aller courir le plus souvent avec le Rushteam, des footings les dimanches et de participer à quelques courses par-ci, par là en guise d'entraînement.

Quelque temps avant la course, je change de lieu de travail et me retrouve avec des gens super motivés, qui dès mon arrivée au bureau, les premiers mots ont été: « tu cours?, Ok, on va faire des courses!, on va courir les mardis et jeudi à midi, il y a une nouvelle douche au bureau! » etc.

Un des fameux mardis, après la course de midi, un de mes collègues commence à organiser la participation aux 10km de Lausanne. Sur le moment, l'effet de groupe et la motivation m'ont fait répondre presque automatiquement « ah ouais! ça serait super! » sans réfléchir au fait que ça faisait des mois que j'étais déjà inscrite au semi-marathon. Consciemment, je ne voulais pas penser à la date de la course, car pour moi, la participation aux 10km était une bêtise. On va se l'avouer: je n'ai pas énormément d'expérience en course à pied et je n'avais jamais couru autant auparavant! Inconsciemment j'imagine que c'est un défi que je voulais bien accepter.

Durant le dernier entraînement avant la course, PA me conseille de suivre un meneur d'allure parce que j'ai tendance à partir trop vite. Sans doute, quelqu'un d'expérimenté pourrait m'aider à suivre un rythme.

Le jour de la course, je ne vois pas de meneur d'allure proche de moi et je commence à me demander si j'étais peut-être dans un sas trop rapide pour moi...Sur le moment je me dis que c'était pas grave, que je vais tranquille et que je profite. Bien évidemment, pendant les premiers 5km je me sens super bien mais je suis consciente que je vais trop vite pour moi. Malgré cette réflexion, je continue et, au 12ème kilomètre j'en peux plus. Je cours mais je n'avance pas. Le plus frustrant sur le moment, c'est de ne pas prendre plaisir et de ne pas réussir à avoir des pensées positives qui pourraient m'aider à avancer...

J'ai juste subi presque toute la moitié de la course.

A l'arrivée, j'avais encore 10km à faire...ironiquement, ça m'a fait rigoler!

Les 10km ont été d'une toute autre couleur. Je ne pouvais y aller que tranquillement. Etonnement je n'avais mal nulle part et je trouvais la course très agréable.

A la fin, j'ai été surprise de voir que mon allure moyenne sur les deux courses avait été presque la même!

Comment finir cette histoire?...je ne sais pas. J'ai finalement été contente de relever ce défi et me réjouis des prochains!



Eugenia Noel Cyril Jorge Fanny

## Philip Morel a pu réaliser son rêve de participer aux championnats du monde de triathlon à Hawaï après plusieurs participations à ceux du Swimrun Ötillö en Suède.

Hawaï 1998. Le canadien Peter Reid l'emporte en 8h24 devant le belge Luc Van Lierde et l'allemand Lothar Leder. La suisse Natascha Badmann gagne le premier de ses six titres mondiaux sur Ironman. Eurosport diffuse la course « live » et je suis scotché devant la TV en m'imaginant faire cette course une fois. J'ai 19 ans, et je me suis mis au triathlon depuis peu, suite aux championnats de monde remporté par Simon Lessing qui se sont déroulés à Lausanne.

Klagenfurt 2009. Je tiens la forme de ma vie. Objectif « qualif' ». J'ai passé sous les deux heures sur distance olympique cette saison et réalisé un sub10 à Roth par des conditions exécrables une année auparavant. Malade au réveil le jour de la course, je prends le départ en espérant que ça passera. Ça ne passera pas.

La chasse à la qualif' s'est arrêtée. Hawaï est bien parti pour rester au stade du mythe pour moi. Loin de la réalité. Gilbert à montré que c'était possible, à condition de sortir la course de sa vie, dans la forme de sa vie. Il y a bien eu une ou deux fois ou a posteriori je me suis dit que si toutes les planètes avaient été alignées cela aurait pu passer, comme à Frankfurt où je manque le coche pour quelques misérables petites minutes malgré des problèmes mécaniques à vélo et des crampes d'estomac à pied, mais cela fait bien des années que je n'en fais plus un objectif. Même si Judith suite à son slot pris en Afsud m'y a fait repenser. Et ça c'était avant que je sois super content pour Cendrine qui a décroché la timbale en juillet à Thun... mais n'anticipons pas trop le récit avec les événements de cette année...

Malte 2021. Une magnifique course en WorldSeries Ötillö vient conclure une saison de triathlon et de swimrun incroyable pour nous et nous qualifie, Cendrine et moi, pour les championnats du monde en Suède en septembre prochain. Il n'y aura pas d'objectif triathlon pour moi en 2022, ce sera une année axée swimrun.

Planification, structure, organisation. Une blessure au genou en janvier ne m'a rien permis de faire de tout ça. Pas de ski, pas de course à pied, intensités limitées à vélo, c'est une sorte de course contre la montre qui s'est engagée en mai pour être sur la ligne de départ de l'Ötillö début septembre. Et l'envie de faire des triathlons est plus forte que la raison alors c'est en mode « all-out » en natation et vélo, enchaîné par de la course au petit trot que je participe à quelques courses. Les résultats sont « étonnants » et suite au Half du Val de Gray remporté chez les vétérans fin juillet dans des conditions caniculaires (alors je ne supporte pas la chaleur), je décide de profiter du momentum et de m'inscrire pour l'Ironman Pologne début août, pour rejoindre la famille en vacances. Je n'ai aucune sortie longue à pied, aucune prépa spécifique Iron en vélo, mais surtout je suis en grande forme et je n'ai rien à perdre. En effet, lorsqu'on prépare un objectif pendant des mois, on a rarement envie de tout gâcher en ne gérant pas son effort au millimètre. A Gdynia, je suis « a man on a mission » et c'est la qualif sinon rien. Ça passe ou ça casse et ce sera sans regrets. Et les planètes se sont d'un coup alignées avec une météo épouvantable pour un mois d'août (vent, pluie, houle, frais) mais qui me convient très bien ! Une course offensive et au final un podium et un « Kona coin » (sorte de pièce de monnaie) qui signifie que le mythe deviendra ma réalité début octobre.

En deux semaines, ma saison 2022 a changé de tournure. D'un objectif unique à préparer en ménageant mon genou (Ötillö), je me retrouve à enchaîner un Half-Ironman, deux Ironman et l'Ötillö en un peu plus de deux mois.



L'euphorie de la qualif' est bien vite retombée quelques semaines plus tard avec une course catastrophique pour Cendrine et moi à l'Ötillö, où il a fallu puiser dans nos ressources mentales pour rejoindre la ligne d'arrivée. « Jour sans », il faut l'accepter. Pour corser le tout, mon genou m'a lâché sur les dernières heures de course et le Covid est passé par là pour me priver de sport pendant deux semaines. La prépa spécifique pour Hawaï se résume à soigner les bobos et se reposer. Si on rajoute un dérailleur cassé pendant le voyage qui m'a permis de ne rouler qu'une seule fois sur Big Island, et une confiance moindre dans mes capacités à courir un marathon avec 2 footings de 30 min en tout et pour tout avant la course, l'unique objectif était de mériter le t-shirt Finisher et de profiter de la chance que j'avais de pouvoir m'aligner au départ !

Profiter. C'est le mot. A Kona, du village Ironman à la dépose du vélo la veille de la course, je suis comme un gamin de 7 ans dans un magasin de jouets. Il faut bien sûr fermer les yeux sur un merchandising à outrance et un business model qui voit des dollars tomber du ciel (les participants arrivent bien sur Big Island en avion, non ?), pour les rouvrir avec plein d'étoiles. Ali'i Drive, Queen K, Energy Lab, Palani Road, ces lieux abstraits prennent un sens tout particulier lorsqu'on se trouve là-bas. L'ambiance au condo à Waikoala est excellente avec Cendrine, Theo, Christian et Tomaz qui

nous distille ses conseils puisqu'il a terminé Kona dix fois !

Le jeudi, c'est la course des femmes (Cendrine, Marielle, Jamie), des jeunes (Theo), et des moins jeunes (Tomaz, Christian), et je passe la journée avec Jean-Claude en mode « supporter ». C'est vraiment génial même si d'être debout dans la chaleur humide de Hawaii presque toute la journée, avec un lever à 4h30 et un dodo passé 22h n'est sans doute pas la meilleure des façons d'aborder la course de samedi ! A vrai dire, je m'en balance, je veux vivre pleinement l'évènement !

La course en soi n'a pas débuté idéalement pour moi avec beaucoup d'énergie perdue dans l'eau avant même le départ pour être placé, puis en me faisant couler dans les règles de l'art à la corne de brume. Mon voisin a trouvé un excellent appui sur mon épaule pour s'élancer, et j'ai passé la minute suivante dans une machine à laver à boire la tasse d'eau salée, me faire bastonner, prendre de l'eau dans les lunettes, et même arracher ma Garmin qui repose depuis lors au fond de l'Océan Pacifique. Panique. Vomissement. Bref, j'ai vécu un départ de triathlon à Hawaï !

Le chrono natation est naturellement catastrophique (mon pire chrono en 19 ironmans) et le début du vélo assez difficile jusqu'au moment où je vomi à nouveau.



©Cendrine G.

Depuis cet instant, ça va mieux et j'y vais fleur au fusil, sans trop regarder le capteur de puissance. Les conditions sur le vélo sont moins difficiles que jeudi avec un vent constant, de face à l'aller puis de dos sur le retour. Pas de rafales de vent de côté comme je le redoutais. Le choix de la configuration aero (casque clm, jantes de 72mm à l'avant et 90mm à l'arrière) se révèle payant. Malgré un gros coup de mou au 140ème kil, les watts sont excellents et je retire une certaine fierté à poser un vélo sub5.

Le départ du marathon dans cette chaleur étouffante est juste un calvaire et je suis cramé dès les premiers hectomètres. Aucun point de repère chronométrique, et avec tous les avions de chasses qui me reprennent, je ferai mieux d'installer un rétroviseur. Sur la première boucle de 12km, je pense me traîner, alors qu'a posteriori, je courais en 4'40/km. Sans compter les très longs arrêts aux ravitos, où en plus de me ravitailler, je mouille mon linge (si si, j'ai couru 42km avec un linge sur la nuque !), met des glaçons sous ma casquettes et dans mes manchettes et m'arrose abondamment.



©Jean-Claude B.

La montée de Palani Road se fait en marchant. C'est très sympa de voir les supporters, et j'ai un besoin fou d'extérioriser toutes mes frustrations de début de course et de leur dire que je n'en peux plus ! Les kilomètres défilent jusqu'à EnergyLab où d'un coup je me met à dépasser du monde qui marche dans le long faux plat montant du retour. Au sommet je demande l'heure à un spectateur, tente une difficile conversion miles to kilometer, et arrive à la conclusion que si je cours en 5 min/km ça devrait quand même le faire pour descendre sous les 10h. J'accélère sur environ 3km, ne sais pas que je cours trop vite, et le moteur se met à surchauffer. La fin de course se fera à VMA (Vitesse Maximale Alaramasse) et je suis super content de passer la ligne. Le temps final (10h10) est anecdotique. La réalité est parfois dure, mais elle vaut la peine d'être vécue.

Aloha

*Philip*



©Jean-Claude B.



©Jean-Claude B.



## LA RESPIRATION

Gaëlle Grenacker, cette jeune maman de jumeaux, s'intéresse à tout ce qui touche au sport et à la recherche du bon équilibre. Après une formation de nutritionniste elle analyse de près la respiration. Elle nous partage ses connaissances.

80% c'est le nombre de personnes ayant une respiration dysfonctionnelle. Chez les athlètes, cette proportion monte à 90.6%. Seulement 9.4% des athlètes aurait une respiration diaphragmatique correcte. Ce chiffre provenant de l'étude de Terada et a. (2022) (1) est alarmant.

Mais pourquoi me diras-tu?

Chaque jour, tu respirez entre 20 000 et 30 000 fois. Ce qui correspond à environ 10 millions de cycles respiratoires par an, et un milliard au cours d'une vie, c'est énorme !!

Et pourtant si la respiration est innée, est-elle juste ?

Pas certains. Il est rare de se demander si l'on respire bien, ou juste, il est rare d'avoir conscience de sa respiration. La capacité pulmonaire totale est souvent sous utilisée du fait d'une respiration inefficace, chaque jour, c'est très certainement un surplus d'énergie qui vous est demandé.

La capacité respiratoire est finalement un très bon indicateur de la santé des individus. Une personne en bonne santé aura une respiration complète qui utilisera les muscles respiratoires primaires (diaphragme et muscles intercostaux) qui produisent un rythme qui est observable dans la partie haute de la cage thoracique, dans la partie basse de la cage thoracique et au niveau de l'abdomen. C'est ce qu'on appelle la respiration diaphragmatique, elle est associée à une amélioration de la posture, de la stabilité de base et du tronc, de la performance fonctionnelle et la réduction des blessures musculo squelettiques, des douleurs et du stress.

Que se passe-t-il chez une personne avec une respiration dysfonctionnelle ? Elle sera incapable de contracter le diaphragme dans l'amplitude souhaitée, elle devra donc commencer à compter sur des muscles respiratoires accessoires pour respirer, les signes d'une telle respiration dysfonctionnel sont les suivants :

Mouvements exclusivement situés dans la partie supérieure de la cage thoracique

Mouvement des épaules

Réduction des mouvements de l'abdomen

Expansion latérale de la cage thoracique

Des études ont montré un lien force entre une respiration dysfonctionnelle et l'apparition de troubles musculo squelettiques comme des douleurs dans le bas du dos, des douleurs dans la nuque, une instabilité au niveau des chevilles et des troubles de l'articulation temporo-mandibulaire (mâchoire).

Et pourtant, des performances physiques au top et la prévention de troubles musculo squelettiques sont cruciales chez les athlètes pour pouvoir donner le meilleur d'eux même dans leur discipline et de manière pérenne. De manière générale, il apparait que les athlètes ayant une respiration diaphragmatique ont des niveaux performances accrues aussi bien au niveau physique que physiologiques. Dans la mesure où une mauvaise respiration peut accroître le risque de blessures, il peut être intéressant de faire de la prévention et de corriger ces schémas respiratoires.

L'équipe de chercheurs dirigée par Dr. Terada de l'université japonaise Ritsumeikan University a conduit une étude complètement novatrice, en suivant les schémas respiratoire de 1933 athlètes sur 3 ans, en utilisant une technologie spécifique: le Hi-Lo test (2). Les scores Hi-Lo évaluait l'existence ou l'absence de respiration abdominale, l'expansion de la cage thoracique de manière antérieure et postérieure, l'élévation des épaules et le mouvement de la cage thoracique supérieur. L'équipe a ensuite classé les athlètes en deux groupes, et nous retrouvons les chiffres cités plus haut dans l'article :

91% des athlètes avec une respiration dysfonctionnelle

9% des athlètes présentant une respiration diaphragmatique fonctionnelle.





# LA RESPIRATION

Parmi les athlètes avec une respiration dysfonctionnelle, il s'avère que 61% des athlètes respirent avec la cage thoracique quasi exclusivement et 39% respire avec l'abdomen uniquement.

Mais finalement, nous ne sommes toujours pas au cœur du problème, car pour un athlète, pourquoi une respiration purement thoracique ou abdominale est problématique ?

Une respiration normale au repos permet un volume respiratoire de 4 à 6 litres d'air par minutes. Si le volume respiratoire augmente au repos, cela engendre une perte plus importante de dioxyde de carbone ( $\text{CO}_2$ ), et cela aura des répercussions assez délétères sur l'homéostasie générale de l'organisme.

Lors d'une présentation faite à des coureurs lors du marathon de la ville de Dublin, une question simple leur a été posée :

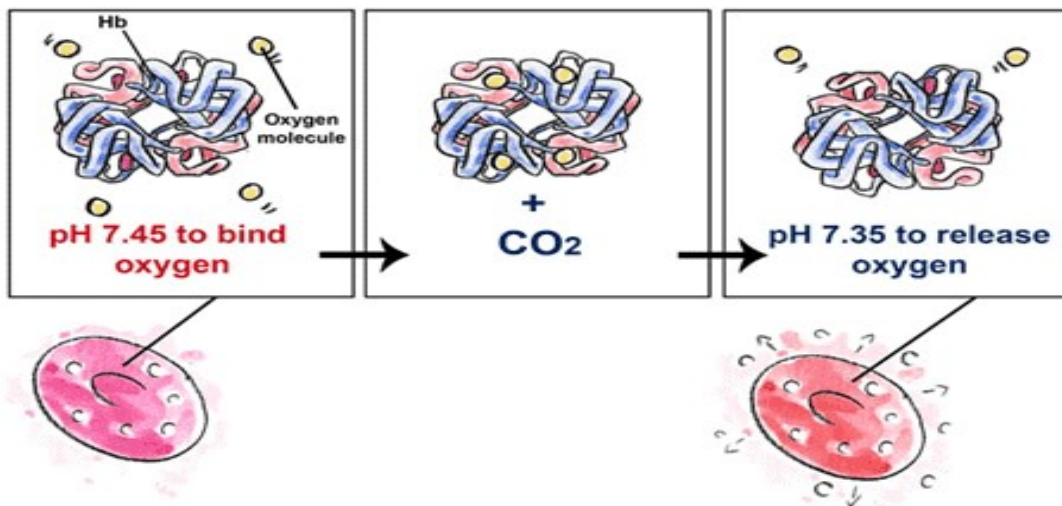
Qui pense qu'une large inspiration accroîtra la concentration en oxygène des tissus et des cellules ? Il s'agit de 95% des coureurs qui ont répondu par l'affirmative, on peut donc dire qu'il s'agit d'une croyance endémique, et pourtant, c'est exactement l'inverse qu'il faut faire pour accroître le niveau d'oxygène tissulaire et l'endurance.

Il est assez courant de croire qu'en pratiquant de grandes inspirations au repos et à l'effort, et encore plus quand l'effort devient intense est bénéfique. Mais finalement en faisant cela, on limitera la progression et les performances. (Cela pourrait aussi expliquer pourquoi de nombreux athlètes professionnels pourront être plus vulnérable aux maladies notamment les maladies respiratoires des voies hautes une fois à la retraite voire pendant leur carrière déjà).

Le  $\text{CO}_2$  n'est pas uniquement un déchet, loin de là !

La concentration en  $\text{CO}_2$  dans l'atmosphère est assez faible, ainsi lorsque l'on respire ce gaz n'est pas emmené jusqu'aux poumons par l'air inspiré. Nos propres cellules produisent ce gaz lorsque nos cellules convertissent les nutriments (via ce que nous mangeons) et notre oxygène en énergie. La fonction principale de la respiration est de maintenir un volume adéquat de  $\text{CO}_2$  à la fois dans nos poumons, dans notre sang, dans nos tissus et dans notre sang. Que se passe-t-il si nous accroissons notre sensibilité au  $\text{CO}_2$  en respirant « trop » ?

Il y a un lien entre oxygène et globules rouges. Avec la baisse du  $\text{CO}_2$ , le lien entre globules rouges et oxygène devient suboptimale, et la quantité d'oxygène apporté aux tissus et aux muscles sera réduit (cet oxygène est crucial pour la production d'énergie notamment, pour ce qui suit les exploits de Kristian Blummenfeld, il utilise Moxi). Le transport de l'oxygène du sang vers les muscles et les organes. La sur respiration est défavorable dans la capacité du sang à relâcher de l'oxygène. La conséquence est un plus mauvais fonctionnement des muscles et des tissus. En terme un peu plus simple, l'hémoglobine qui est une protéine présente dans le sang et dont la fonction est le transport de l'oxygène, relâchera l'oxygène uniquement en présence de  $\text{CO}_2$ . S'il y a trop d'oxygène en circulation dans le sang et pas assez de  $\text{CO}_2$ , il y aura moins d'oxygène transféré aux organes, muscles et tissus. Avec moins d'oxygène dans les muscles, ils fonctionneront moins bien, l'énergie sera moins bien produite. Ainsi, lorsque l'effort devient trop intense, et que l'on commence à respirer plus fort, l'apport en oxygène des muscles baisse. Au contraire, si les niveaux de  $\text{CO}_2$  sont plus élevés, les échanges se produiront de manière optimale. Cela est la résultante de l'effet Bohr (pour ceux qui veulent creuser ce point)





# LA RESPIRATION

Une constriction des muscles lisses qui entourent les vaisseaux sanguins et les voies respiratoires, qui causent une réduction de la circulation sanguine et un accroissement de la sensation de « souffle court ». La régulation de la vasoconstriction, et vasodilatation des vaisseaux sanguins et respiratoires. Chez la plupart des personnes, deux minutes de respiration intense auront déjà pour effet de réduire la circulation sanguine dans l'organisme en incluant le cerveau. Chez des individus souffrant d'hyperventilation, le diamètre des vaisseaux sanguins pourra être réduit jusqu'à 50%. Ce phénomène est assez flagrant chez les individus qui dorment la bouche ouverte : du fait d'une mauvaise respiration, le cerveau ne sera plus irrigué de manière optimale, ce qui peut se traduire par des difficultés à se lever le matin, voire des états nauséux. Le sentiment d'avoir une cage thoracique trop étroite est assez courant chez les sportifs pour cette raison exactement sans qu'il y ait d'antécédant d'asthme (une conséquence d'une hyperventilation chez le sportif est le rétrécissement des voies respiratoires)

Le pH sanguin change et affectera potentiellement le système immunitaire. En effet, quand vous hyperventilez volontairement dans un exercice d'hyperventilation, vous expulsez trop de CO<sub>2</sub>, il en va de même quand une personne n'utilise que partiellement sa capacité pulmonaire ou qu'il y a dysfonctionnement de la respiration. La conséquence est une excitabilité neuronale, vous serez agité (ce qui mène au prochain point). La régulation du pH sanguin. La respiration est un élément fondamental dans la gestion du pH sanguin et le CO<sub>2</sub> notamment, ce qui est aussi essentiel dans le cadre de performance sportive (3)

Le stress s'il est persistant entraîne une hyperventilation.

La position assise et sédentaire empêche une bonne respiration

Le fait de parler en excès pourra baisser le niveau de CO<sub>2</sub>

La consommation d'aliments ultra transformés (il y a un lien direct entre nutrition et respiration et vice versa, tu comprends mieux maintenant pourquoi je me suis intéressée à la respiration)

Une mauvaise qualité de l'air

Finalement de savoir que la respiration a un rôle primordial dans les performances physiques et psychique est déjà une prise de conscience. La respiration vous permettra (en plus des entraînements physiques et de la nutrition) de maximiser votre potentiel dans votre discipline.

Un bon début sera donc de t'asseoir et de prendre quelques secondes pour définir de quelle manière tu respirez au repos : est-elle thoracique exclusivement, abdominale uniquement ou est-elle fonctionnelle en étant diaphragmatique c'est-à-dire en utilisant l'ensemble des muscles de la respiration (ventre et cage thoracique) ?

Une autre piste est le type de respiration : par le nez ou la bouche. Une respiration qui utilise trop la bouche va péjorer la capacité de l'organisme à diffuser l'oxygène dans les muscles or c'est l'oxygène qui est nécessaire pour produire de l'énergie au niveau cellulaire et musculaire. Aussi, lorsque l'on respire par le nez, on stimule une glande productrice d'oxyde nitrique, bénéfique à la vasodilatation et donc dans le sport (ainsi faire une cure de jus de betterave, en respirant par la bouche, reste relativement inefficace si on veut un impact positif sur la vo<sub>2</sub>max). Si tu respirez par la bouche, là encore la prise de conscience est la première étape et la volonté de respirer par le nez au repos sera une première étape, puis la marche bouche fermée, quelques escaliers, puis l'échauffement.

Inhale – exhale ...

Sportivement

*Gaëlle*



Nutrition by GG

Vergers de la Gottaz 20

1110 Morges

1. Shimozawa Y, Kurihara T, Kusagawa Y, Hori M, Numasawa S, Sugiyama T, Tanaka T, Suga T, Terada RS, Isaka T, Terada M. Point Prevalence of the Biomechanical Dimension of Dysfunctional Breathing Patterns Among Competitive Athletes. *J Strength Cond Res.* 2022 May 24. doi: 10.1519/JSC.0000000000004253. Epub ahead of print. PMID: 35612946.
2. Kiesel K, Rhodes T, Mueller J, Waninger A, Butler R. DEVELOPMENT OF A SCREENING PROTOCOL TO IDENTIFY INDIVIDUALS WITH DYSFUNCTIONAL BREATHING. *Int J Sports Phys Ther.* 2017 Oct;12(5):774-786. PMID: 29181255; PMCID: PMC5685417.
3. Guyenet PG, Bayliss DA. Neural Control of Breathing and CO<sub>2</sub> Homeostasis. *Neuron.* 2015 Sep 2;87(5):946-61. doi: 10.1016/j.neuron.2015.08.001. PMID: 26335642; PMCID: PMC4559867.





## DÉFIS PERSONNELS À VÉLO

Enrico Bergamini nous a habitué à ses défis un peu fous. Il avait réalisé entre autre l'[Everesting](#) en montant 20 fois le Mollendruz depuis l'Isle en 2020. Cette année il nous raconte deux autres folies.

Jusqu'où peut-on aller à la seule force de ses jambes—et de sa motivation ? Comment le corps réagira à un tel effort ? Si tu te poses ces questions et tu ne peux pas résister à la beauté des paysages alpins, alors une sortie de vélo de quelques centaines de kilomètres est à peine plus qu'un choix naturel :-)

Du moins, tel a été mon cas ! Dans cette fin de saison 2022, j'ai eu la chance de pouvoir m'offrir deux belles sorties à vélo rêvées depuis quelques temps : le 10 août—la traversée de la Suisse, de la douane la plus à l'est du pays (Martina, GR) à celle la plus à l'ouest (Chancy, GE), en passant par les Alpes—et le 29 octobre, le tour du Mont Blanc (et sa série innombrable de cols...). J'ai aussi longuement réfléchi à comment raconter mes deux périple à vélo—pour éviter notamment un simple récit chronologique. J'ai alors réalisé que, lorsque j'en parlais autour de moi, deux éléments ressortaient régulièrement. Le premier était la préparation des jours précédant ces deux longues journées, le deuxième était le fait de rouler de nuit. Je vais alors aborder ce récit sous ces deux angles spécifiques.



Par mon expérience, la préparation pour une sortie aussi longue se compose de trois aspects principaux. Tout d'abord, la préparation physique. Pour des sorties de 10, 15, voire 20 heures, on ne s'improvise pas. Un manque d'entraînement se fait vite sentir après les premières 2-3 heures d'une sortie à vélo, quelque chose que nous avons tous expérimenté en début de saison ou lors d'une reprise—ce qui positionne idéalement ces longues sorties en fin de saison, quand notre corps a déjà avalé plusieurs milliers de kilomètres sur l'année dont quelques sorties de plusieurs heures sur la selle. Deuxièmement—si l'on se déplace sur un axe imaginaire marquant la durée de la sortie—intervient le mental. Même avec un bon entraînement, nos pensées nous poussent à nous arrêter au bout de quelques 5-6 heures : au mieux, pour des pauses de plus en plus rapprochées, et au "pire" pour aller chercher la première gare ! En somme,

au-delà de ces 5-6 heures, le défi est plus mental que physique. Nous connaissons tous, autour de nous, ces "folles" ou ces "fous" qui sont capable d'aller chercher loin—souvent géographiquement, mais surtout dans leur effort—et boucler 200, 250, 300 km. Or, jusqu'où peut aller un physique entraîné, poussé par un esprit motivé ? Loin, certes, mais—même dans ces conditions physiques et mentales—comment peut-on gérer les imprévus, une météo changeante, le froid ou le trop chaud, les pannes matérielles (qui peuvent nuire au moral, en plus qu'à la sécurité), ainsi que l'alimentation, l'hydratation (qui peuvent, si mal gérées, entraver le bon fonctionnement de notre corps) ? Le troisième aspect de la préparation entre en jeu pour des sorties de plus de 6 heures et devient incontournable—au même titre que les deux autres—pour des sorties de plus de 10 heures : c'est la préparation logistique des jours (voire semaines ou mois) précédant la sortie. Cela inclut notamment : 1) préparer le tracé et les temps de passage, pour anticiper à quel moment de la journée on roulera dans une section du parcours, par exemple en altitude, plutôt que dans une autre section, qui serait frappée par des vents ou des brises ; 2) vérifier la météo et la température sur le parcours ; 3) préparer le matériel (outils de réparation et habits de rechange) et de quoi manger et boire : tout cela ne peut pas s'improviser, et dans tous les cas on peut difficilement tout gérer le jour même ; 4) éventuellement informer quelques personnes qui pourront intervenir (ne serait-ce qu'avec des informations utiles) en cas de problèmes, et 5) repérer les gares les plus proches en cas d'abandon... Bref, la « to-do list » est longue, mais, en parlant à titre personnel, ô combien intéressante à organiser et à cocher, élément après élément. Vu sous cet angle (et sans doute dans ma propre perspective et ma façon personnelle d'aborder ces voyages) le métier de préparation est presque plus un métier d'ingénieur que d'athlète. Ces jours de préparation sont alors le moment idéal pour anticiper et aborder méticuleusement chaque détail, ce qui nous permet au passage—ceci étant un aspect non moins important—de nous projeter dans l'aventure et nous préparer davantage, physiquement et mentalement.

Le deuxième élément qui m'a marqué personnellement dans ces périple est le fait de rouler de nuit. Parfois incontournable en fonction de la durée de la sortie et de la période dans la saison, parfois un choix (que ce soit : pour traverser rapidement une ville en évitant la circulation diurne ; pour profiter de vents favorables ; ou pour le simple plaisir), ou encore un imprévu (en cas de retards

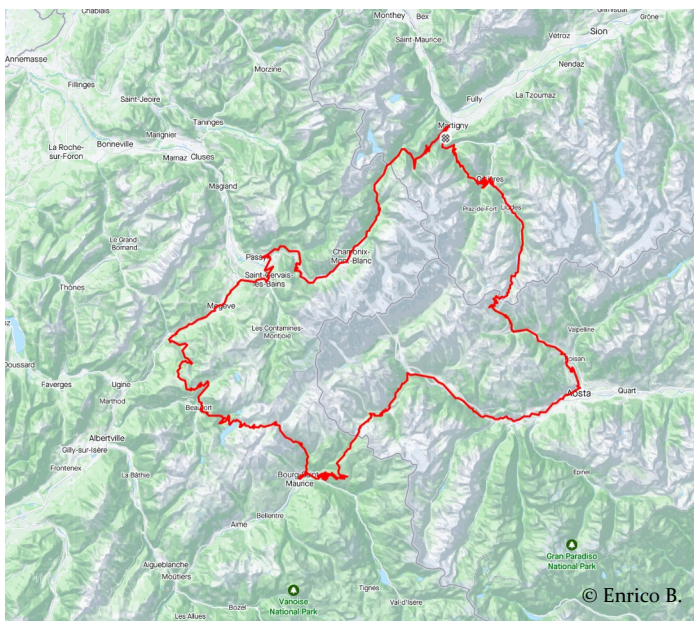
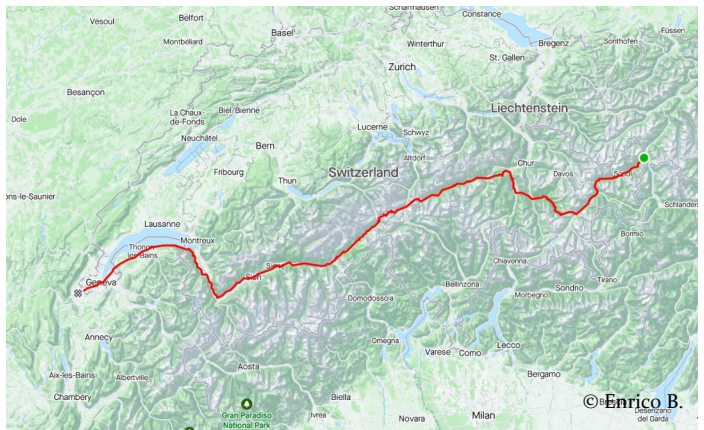
# DÉFIS PERSONNELS À VÉLO



non anticipés) : tôt ou tard, le soleil baissera à l'horizon, alors que nous serons toujours sur notre selle de vélo et loin de notre destination finale. D'emblée redouté, j'ai finalement réalisé que le début de la nuit est souvent le moment le plus grisant d'une longue sortie à vélo. Tout, autour de nous, se fait plus sombre ; les paysages montrent leurs plus belles couleurs, les éclairages publics et les lumières des maisons font leur apparition au loin dans les vallées, dans une atmosphère magique. Le crépuscule nous enveloppe dans le silence. De moins en moins de voitures nous dépassent ; plus aucun passant nous regarde filer. En quelques minutes, notre horizon rétrécit terriblement, jusqu'à s'établir aux limites du faisceau lumineux de notre phare, dans sa forme qui nous sera très chère durant de longues heures ! Ces conditions nous confèrent presque une sensation accrue de vitesse, car les quelques éléments visibles autour de nous (parfois, uniquement le goudron sous notre roue avant) défilent rapidement. Contrairement à ce que voudrait notre horloge biologique, on se doit d'être bien éveillé ! Il faut redoubler d'attention car les virages, les obstacles sur la route, et les animaux sauvages n'apparaîtront qu'au dernier moment. Pour mentionner encore un élément logistique, on aura anticipé le début de la nuit en rangeant méticuleusement ses affaires, préparé l'alimentation là où il sera facile de la retrouver, car il sera moins aisé de tout retrouver dans le noir. Dans un mélange d'excitation et de saine inquiétude, on rentre souvent dans sa "bulle" et on perd un peu la notion du temps qui passe. L'envie de profiter du moment est accompagnée paradoxalement d'une attente trépidante du lever du soleil qui suivra. La bonne nouvelle : on doit pas être si loin du but !

Quelques données :

Pour la traversée de la Suisse : 492 km et 5315 mD+, assez montagneux sur la première moitié, en passant notamment par les cols de l'Albula, de l'Oberalp et la Furka (2436 m, le point culminant du parcours) ; plat sur la deuxième moitié ; parcourus en 17h40'. Un voyage songé depuis fort longtemps, notamment après mon abandon sur la RACH (Race Across Confoederatio Helvetica, qui emprunte un parcours très similaire) l'année précédente. Réalisé clairement en endurance ; pour ceux qui aiment décortiquer toutes les valeurs : 140W moy / 169W NP sur la sortie entière ; toutes les montées à 220-230W. Température de 8 degrés à >30 degrés. Vents variables sur la journée (mais on ne s'en aperçoit que lorsqu'il est de face !). Départ à 6h de Martina (GR) (en réalité : départ à 5h14 de Scuol, pour rallier le départ « officiel » de Martina), pour une arrivée à Chancy (GE) au petit matin du lendemain. Ma compagne Coline et mon ami Rémy m'ont fait l'amitié de me retrouver à mi-chemin, dans le haut-Valais, pour partager un souper, un moment de réconfort fort apprécié, et fêter ensemble mon jour d'anniversaire.



Pour le tour du Mont Blanc : 330 km et 8244 mD+, parcourus en 14h43'. Une boucle à travers trois pays (Suisse, Italie, France), avec un départ à 6h de Martigny. Au programme, neuf cols ou montées : Champex, Grand-Saint-Bernard (2469 m, le point culminant du parcours), Petit-Saint-Bernard, Cormet de Roselend, Saisies, Passy, Vaudagne, Montets, Forclaz. Il s'agit du même parcours que celui de la course du Tour du Mont Blanc Cyclo, mais avec un départ différent sur la boucle. Une très belle journée automnale, avec un beau soleil et l'absence de vent ; sans doute l'un des derniers jours utiles de l'année pour réaliser cette boucle. Température entre 7 et 27 degrés. L'impression de rouler plus tranquillement que sur la traversée mais au final : 148W / 177W NP ; toutes les montées entre 200W et 220W. Un challenge décidé cinq jours avant ; un plaisir partagé avec mon ami Amilcar, un ultra-fou de l'endurance que je connais du club des Mardistes, et sa femme Silvia qui nous a très généreusement suivis en voiture et assisté tout au long de notre périple.

Enrico





# RUNMATE

Margot Godin alias Margotte. Arrivée au club il y a seulement quelques mois, novice en triathlon mais passionnée par le sport depuis des années. Toujours partante pour une sortie vélo ou tout autres défis sportifs nous présente la Runmate

220km un lac, des montagnes, 180 équipes et c'est parti pour plus de 20 heures de course !



Et nous voilà, Gilles Lucie Anaëlle Sabrina Joëlle Eugenia Grégory et moi-même, en tant que capitaine, sans oublier notre mascotte Taïra, dans cette course folle autour du lac Léman avec nos lampes frontales et nos barres de céréales. Chacun a couru des portions entre 5 et 13 kilomètres à travers les vignes, les forêts, la boue, la pluie (beaucoup de pluie) et le petit bonus le dénivelé positif !



Après 20h58 de course sans dormir nous avons passé la ligne d'arrivée tous ensemble avec une jolie 61ème place. Ce challenge était une belle aventure humaine mais également un poil sportif 😊.

Un grand merci à toute l'équipe d'avoir relevé ce défi.

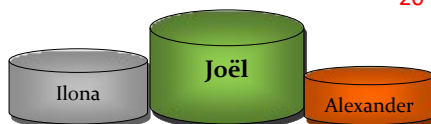
*Margot*

## Classement UCHI 2022

Voici le top 20 avec la belle victoire de Joël. BRAVO à tous!!

1 Schintgen Joël	560	11 Morel Philip	217
2 Lamard Ilona	538	12 Guerra Stéphane	184
3 Karpushov Alexander	508	13 Marmillod Vincent	180
4 Lamard David	426	14 Forchelet David	178
5 Lugeon Blaise	382	15 Pittet Nicolas	163
6 Gerosa Cendrine	302	16 Rodari Léa	162
7 Gehrig Josué	292	17 Galvan Eugenia	155
8 Wenger Nathalie	285	18 Grenacker Gaëlle	115
9 Herbert Alexandre	228	19 Chuat Frédéric	102
10 Besse Jean-Claude	221	20 Lacroix Marielle	99

Podium 2022



*Philip* 19

## Impressum



Rushteam Ecublens

<http://www.rushteam.ch/>,  
1024 Ecublens,  
VD Suisse

Réalisation:  
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.