

Edito :

Dernière édition de l'année 2019.

Une magnifique année couronnée de nombreux succès sportifs, mais surtout de camaraderie et de complicité aux entraînements et en ccmpétition.

Les groupes varient selon les disciplines et les activités. Chacun cherche son propre défi, mais le partage de l'effort est aussi bien présent.

Bonne fin d'année à tous et à bientôt

Gianna

Dans ce numéro :

Assemblée	2
Celtman/Icon	4-9
IM Hawaïi	10-15
Swimrun	16-20
CM Lausanne	21-22

Le Mot du Président

Girls, girls, girls ... ce pourrait être le nouvel hymne du Rushteam pour répondre à Sabrina ! Cette seconde partie de saison est en effet marquée par le sceau de nos filles ! Fanny deuxième aux championnats du monde longue distance à Nice, et ensuite Marielle et Judith brillantes au mythique Ironman d'Hawaï, que demander de plus.

Eh bien oui, nous pouvons demander plus ! Car comme le disait un certain baron, l'essentiel c'est de participer et de prendre du plaisir. Je me réjouis aussi sur ce point car nos membres ont été très actifs non seulement en triathlon (Lausanne, Cervia, Livigno, Nyon, Kalmar, ...) mais sur toutes sortes de disciplines: swimruns, trails, open-water, circuits vélo, ultrafondo et tour des Alpes, cyclo-cross et j'en oublie certainement. Et chaque week-end, notre WhatsApp déborde de sourires à l'arrivée. Ce Tricycle va nous faire partager les récits et les aventures d'une partie de ces activités. Merci à leurs auteurs.

La fin de saison est comme chaque année consacrée à la course à pied. Certains se sont alignés à Morat -Fribourg et sur les différents parcours du marathon de Lausanne, d'autres viennent de faire les 10Km de Morges, il y aura encore la Midnight Run en décembre. A part ça, les entrainements d'hiver viennent de débuter : natation en piscine au Pontet et salle de gym à

Epenex. Concernant la piscine, elle sera rénovée, cela devient vraiment nécessaire mais cela entraînera aussi sa fermeture à partir de février prochain. En 2020, la natation dans le Léman risque de débiter très tôt !

Comme à chaque reprise d'automne, nous voyons arriver du sang neuf. Je souhaite la bienvenue à tous les nouveaux membres. Je suis certain qu'ils trouveront chez nous les conditions pour s'épanouir en triathlon. Pour preuve, la pasta party après le marathon a accueilli pas mal de nouvelles têtes !

Côté fédération, une assemble extraordinaire aura lieu vendredi prochain. La situation financière et l'organisation générale laisse à désirer, et c'est peu dire ! J'espère que cela n'aura pas des retombées négatives sur les clubs. Je vous en dirai plus lors de l'AG.

L'AG 2019, c'est le 30 novembre. Par tradition au Rushteam, l'AG c'est non seulement une partie officielle avec une rétrospective 2019 un avant-goût de la saison 2020, mais avant tout l'occasion d'un souper en commun et surtout d'une fête finale. Nos AG sont mémorables et j'espère bien que 2019 ne fera pas exception. Venez nombreux, avec famille et amis, sur le thème « duos célèbres ».

Bonne fin de saison à toutes et tous

Pierre-André

Prochaines dates importantes

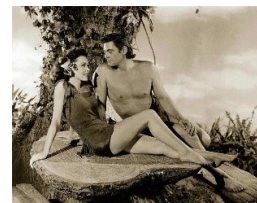
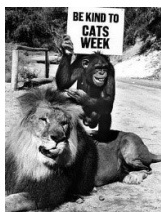


30 novembre 2019	Assemblée générale
12 décembre 2019	Montée à la Cathédrale
14 - 23 mars 2020	Camp Andalousie
9 - 13 avril 2020	Camp de Porrentruy
24-27 avril 2020	Camp Rohegude

INVITATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2019 DU RUSHTeam ECUBLENS

Vous avez rendez-vous le samedi 30 novembre 2019 à 18h45 au refuge à Ecublens

Fête déguisée sur le thème « Les duos célèbres »



Ordre du jour de l'AG 2019

- 1 Points ancien PV
- 2 Membres
- 3 Comptabilité
- 4 Election vérificateurs de comptes
- 5 Rétrospective des activités 2019
- 6 Récompenses et trophée UCHI
- 7 Election du comité*
- 8 Swisstriathlon
- 9 Programme 2020
- 10 Divers

*Matthieu Rüegg a annoncé sa démission du comité. Les candidat(e)s pour reprendre sa place sont prié(e)s de prendre contact avec le comité. La répartition des postes pourra être revue.

L'AG devrait prendre fin aux alentours de 20h00. Ensuite c'est buffet, boissons et musique à gogo !

Pour manger : souper canadien – Inscriptions sous: <https://doodle.com/poll/4nxdu9x56uk6mef2>

Pour boire : boissons offertes par le club!

Amies et amis bienvenus!

Votre Comité

Thibaut Do est arrivé en Suisse et au Rushteam avec Marielle. Il termine souvent sur le podium des triathlons auxquels il participe.

14 septembre 2019 : Sufferfest

Au programme, le triathlon moyenne distance à Morat (1,9-80-18,6) pour fin de saison, 6 jours après ma victoire au DO sans drafting (officiellement avec) d'Yverdon-les-Bains.

Après un petit trip en train de Lausanne à Morat et les habituels préparatifs d'avant course, rdv dans le lac de Morat.

Un peu de retard histoire d'être sûr de ne pas s'échauffer et le départ est donné. Une boucle prévue pour la partie natatoire, je m'enlise dans la masse des concurrents. 3 d'entre eux parviennent à s'extraire de la masse. Pas moi... Bien bien l'échauffement.

Je fais le forcing ensuite pour revenir, l'un des 3 a déjà lâché, je reviens dans les pieds du 2^{ème} à mi-parcours. Mais l'homme de tête vient de le lâcher. Je compte dans ma tête l'écart à la bouée : 11 secondes. Je laisse faire le travail par mon acolyte (faut un peu profiter du seul sport où le drafting est autorisé) en espérant ne pas avoir plus de 30-40 secondes de retard à la sortie de l'eau. La bouée suivante est à plus de 800m, difficile de s'orienter, le rythme ralentit, mais je continue à me cacher (lâche que je suis). L'addition est salée, près d'une minute perdue sur la 2^{ème} moitié de la natation.

Adrien Haller est déjà loin devant, je ne le reverrai plus. Bon travail mental de rouler seul durant tout le parcours. Malgré de petits soucis mécaniques, je fais le 2^{ème} temps vélo sur les 80 kms, à plus de 40 de moyenne. Mais j'ai encore perdu 2 minutes. A moins qu'il ne s'écroule, ça va être dur d'aller le chercher (plusieurs top 5 sur Ironman 70.3 PRO, les statistiques parlent pour lui).



Je pars sur la course à pied toute plate mais en majorité typée off-road sans regarder à la montre, juste aux sensations (douloureuses d'après la photo (vélo ouvreur pour rappeler le Rushteam haha)). Elles se composent de 4 tours en forme de 8 avec seules possibilités de jauger les écarts au milieu du 8 où les chemins se rencontrent. Aucune idée des écarts avec les poursuivants. Mais le premier s'éloigne. L'écart grandit au premier tour. Idem pour le second. Ah, la tendance change pour le 3^{ème}, mais il est trop tard pour reprendre plus de 3 minutes en 5km malheureusement.

2^{ème} temps course à pied, juste devant le vainqueur. Plus de 15,5 km/h de moyenne sur ce parcours me satisfait pleinement.

Autre satisfaction : ni crevaison, vomissements ou nausées pour la 2^{ème} fois de l'année et depuis 4 ans, les voyants sont au vert pour la saison prochaine avec certainement encore des courses dans ce beau pays J

Rendez-vous en 2020 !

Thibaut



Julio Burillo, apprécie de plus en plus les triathlons longue distance et extrêmes. Ce sont des triathlons qui demandent d'avoir un accompagnant (Carmen supportrice et logisticienne) tout au long de la course et de passer la ligne d'arrivée avec.

Celtman 2018.

Shildaig. 3,4 km de natation. Eau 11°. Annonce météo moche mais ça s'arrange en journée.

Ces 3,4 km de natation seront les plus rapides de toutes mon « histoire » dans le triathlon. Je n'avais pas idée de ce que la marée montante, surtout océanique, peut aider si elle est en notre faveur.

Totalement boosté par cette performance, je suis reparti pour les 200 km de vélo et 42 km de trail, en me disant que si cela continuait comme ça, je pourrais monter au Beinn Eighe (sommet d'un Munro à environ 900m) sans trop de soucis...

C'était sans compter sur les Highlands. La partie natation n'allait pas être la partie la plus humide de ma journée.

Je la fais courte pour 2018. Non pas parce que je ne veux pas en parler mais parce qu'il s'agit déjà de parler des courses de l'année 2019. Bon ok j'avoue que ce n'était pas ma plus belle performance en course mais je préfère détailler sur le Celtman de cette année.

Bref, 2018, 200km de vélo et de pluie à 14°-15°, vent de face sur plus de 100km. Je ne mange quasiment pas et je commence à avoir froid. Et plus je me sens mal, moins je mange et plus j'ai froid.

Km 150, fringale et hypothermie carabinée. Je frissonne comme jamais j'ai frissonné et mes supporters me forcent à me mettre au sec, me changer et me nourrir.

Au T2, je vais devoir dire « bye bye, Beinn Eighe, je n'y arriverai pas ». Le corps a pas mal pris, le mental en a pris un coup. Mais je suis content de finir le Celtman en maillot blanc par la Low Course.



Celtman 2019 :

Ici je vais être un brin plus causant, si vous le permettez.

Le Celtman est une famille dans la famille des Xtri. Beaucoup de gens reviennent refaire cette course d'année en année, et se revoient. Il y a vraiment un aspect famille/ amis dans cette course.

Les Xtri ont une particularité à part le fait d'avoir un côté extrême, et c'est celle du ou des supporters lesquels sont une pièce maîtresse et indispensable pour le participant.

Le ou les accompagnants prennent part totalement à la course dans ce sens que l'organisation ne s'occupe que peu des ravitaillements. Ils suivent leur athlète durant tout le parcours, le ravitaillent, s'occupent de préparer les transitions, de ranger le matériel après. Et last but not least, au moins l'un des accompagnants (normalement l'officiel) doit faire la dernière partie de trail avec le participant et passer la ligne d'arrivée avec lui, sans quoi le participant ne peut finir. Il y a donc une grosse implication de la part des accompagnants qui font que les Xtri sont vraiment uniques dans leur philosophie. Mes supporters se sont tellement sentis impliqués qu'ils se sont sentis dans le besoin de s'entraîner eux aussi et que le stress de la course est aussi grand pour eux que pour l'athlète.

Bon revenons à notre journée.

Il est 1h30 du matin. Après quelques heures de sommeil dans notre cabane à Diabaig, Carmen (ma compagne) et Philippe (mon physio et ami), nous nous réveillons et partons à 2h00 pour Shildaig, lieu de la T1 qui n'est qu'à 30 kms mais les routes sont tellement sinueuses que ça prend pas mal de temps pour y arriver.

Shildaig. 3,4 km de natation. Eau 11°. Annonce météo moche mais ça s'arrange en journée. Euh... ne me dites pas que ça va être pareil que 2018... ?

On ne pourra plus compter sur la marée cette fois-ci car elle sera à son apogée. Donc ni montante ni descendante. Par contre pluie....dès le matin et 15°.

La T1 ouvre de 3h00 à 4h00 et c'est à 4h00 que les athlètes sans les supporters partent en bus pour le lieu de départ de la natation qui se trouve à 3400m, mais bien le double en bus.

Il est 4h30. La zone départ est mythique... Pleine et profonde Ecosse...

Sauvage, infestée de midges, sons de cornemuse et roulements de tambours avec en contre fond, un immense triskèle celtique en feu. Impressionnant.

5h00. Je savais déjà qu'on allait nager dans les méduses dès les premiers coups de crawl. On a beau dire qu'elles ne brûlent ou ne piquent pas, j'ai quand même vu deux ou trois personnes sortir avec des visages tuméfiés et rouges. Ce que je peux dire c'est que je ne suis pas allergique à ce genre de méduse. Par contre, je peux dire que c'est étrange de devoir nager tout en enroulant et poussant les méduses. Je vous rassure. Ce n'est pas si dur que ça. Il faut juste faire le pas.

La natation n'a jamais été mon fort, mais avec 11' de plus que l'an passé je suis tout de même content. Ah la marée montante m'a manqué... Mais c'est aussi peut-être parce que dans ce grand fjord, 200 personnes se dispersent très vite et je me suis vu par moment me dire : « mais je suis perdu ou quoi ? ah non il y a un bonnet rose à 30m... ».

Arrivé au T1, mes supporters Carmen et Philippe me sèchent, me réchauffent au propre comme au figuré, et je repars pour la partie qui m'avait été maudite l'an passé, les 200km de vélo.

J'ai beau me discipliner pour manger et boire mais il y a quelque chose à revoir là-dessus...

Le vent est là, mais la pluie ne fait son apparition que par petits moments. Il y même le soleil qui brille de temps en temps. Rouler dans les Highlands, up and down, sur des routes presque exemptes de trafic, avec des moutons partout, c'est le pied. Je m'arrête de temps à autres pour remplir mes gourdes et rassurer mon équipe. En même temps, ils m'encouragent et me soutiennent un max...



Arrivé au T2, je sens que je suis dans les temps pour atteindre le T2A (transition cut off Low vs High Course) à 18km avant 16h00. L'année passée avec tous mes déboires je l'avais raté de 40minutes et cette fois ci, j'aimerais l'atteindre pour avoir accès à la High Course et monter le Beinn Eithe.

Je pars avec mon beau-frère anglais à l'assaut d'un premier trail qui va devoir nous mener au T2A. Je sens que je peux le faire mais c'est très short... Tellement short que j'arriverais à passer le T2A, 5 minutes avant la fermeture, après un sprint de 3 kms du feu de Dieu, laissant en arrière mon beau-frère... Et je ne suis pas le dernier à l'avoir passé avant 16h00 !

L'arrivée au T2A à 16h00 est exceptionnelle. Digne d'une arrivée de course. Les gens de la région et les différents supporters savent que 16h00 est une heure fatidique et se regroupent tous à ces heures pour acclamer les derniers qui peuvent atteindre la High Course... Fort moments d'émotions.

Je retrouve les miens. C'est trop beau.

Je m'en rendrais compte un peu plus tard, mais pour beaucoup de participants la course est quasiment faite à ce niveau là... En effet, les cut offs venant ensuite sont plus faciles à atteindre et souvent les participants discutent entre eux... Le trail de la High Course est si pentu sur une bonne partie, que tout le monde marche et c'est comme si il y avait une ambiance course d'école, ce qui n'est en rien à comparer à la Low Course de 2018 où là, le trail permettait de courir souvent.

Au T2A, la ligne d'arrivée n'est pas encore franchie... Il reste 24 km de trail sur des Munros (Cor An Laoigh puis Ruad Stac Mor) bien plus hauts... Et pourtant il y règne une ambiance de finishline...



ICON Livigno, nouveau venu dans le Xtri World Tour.

Un triathlon qui joue avec les frontières grisonnes, italiennes et mentales.

Avec son point de départ une natation de 3800m à 1800m d'altitude, une partie de vélo de 195 km et 5000m de dénivelé, sur les cols du Forcola, Bernina, Fuorn, Stelvio et Foscagno, et un trail de 42,2km qui oscille entre 1800 et 3000m, l'ICON a été probablement la distance ironman la plus dure que j'aie faite.



ICON Livigno 2019 est la 4ème course du nom mais sa première dans le monde Xtri.

Les trois courses précédentes, il n'y avait guère qu'une cinquantaine de participants qui se présentaient, et souvent une météo catastrophique.

Selon Endu.net, chronométrateur officiel de la course, mais qui n'est pas très fiable quant aux DNF et DSQ et DNS dans ses listes :

2016: 27 finishers au Carosello 3000m, 5 finishers à Livigno 1800m, 6 DNF.

2017: 53 finishers au Carosello 3000m, 7 finishers à Livigno 1800m, ? DNF.

2018: 29 finishers au Carosello 3000m, 21 DNF ou finishers à Livigno 1800m.

2019 (1ère en Xtri): 99 finishers au Carosello 3000m, 24 finishers à Livigno 1800m, 2 DSQ, DNF ?

Pour la première fois dans les Xtri, l'ICON Livigno a brillé par son nombre de participants (env. 200) et par la météo ensoleillée qu'il a fait tout au long de la journée. Une course donc magnifique, mais...

Livigno 29 août. Nous sommes arrivés hier dans cette bourgade tax free. Nous sommes un peu stress parce que de mon côté, je n'ai pas pu m'entraîner en altitude comme je le voulais ces derniers jours, et du côté Carmen, mon amie, c'est parce que pour la première fois, elle fera la supportrice seule. Et ce n'est pas une mince affaire...

Dans mon récit du Celtman, je n'ai pas parlé de l'aspect logistique d'une telle course. Chacun fait un peu comme il le sent, mais rien que de dire que le supporter doit s'occuper de monter et ranger les places de transition T1 et T2, d'aider l'athlète dans ses transitions, du ravitaillement en cours de course sur tout ou partie du trajet et finalement de courir en trail la partie finale de la course, je peux bien sentir que c'est stressant.

La voiture est pleine à craquer de boîtes et sacs de toute sorte, d'eau, de poudres énergisantes séparées dans des sachets, de nourriture pour tel oint de route ou tel autre, du vélo, des habits pour toutes les météo, des outils pour réparation, et c'est le supporter qui manage tout ça, en fonction de ce que le participant et lui en l'occurrence, elle, Carmen, ont convenu. Il ne faut pas avoir de problèmes d'orientation et si problèmes recourir à son imagination pour ne pas laisser le participant sans ravitaillement ou changement d'habits.

En plus elle se doit d'être en contact téléphonique avec l'organisation et le participant en tout temps, en anglais ou dans la langue du pays.

Bref c'est stressant...

Livigno 30 août. J'ai très mal dormi. Température 5°, eau 15°. Ça caille dehors et dire que j'étais une semaine en arrière en Espagne... Il faut que l'on soit à 4h00 dans T1 pour positionner le vélo et se mettre en tenue.

Il fait vraiment froid et ils ont installé une tente où tout le monde se met dedans. Nous sommes environ 200 concurrents inscrits. Une première pour l'ICON.

Et il fait nuit noire. Je pensais bien que la natation se ferait de nuit mais je ne pensais pas dans une telle obscurité. Et donc, ma première question est : « mais où sont les bouées ? Pas de bouées éclairées ? » Et on me répond qu'au fur et à mesure que l'on avancera les bouées s'illumineront ou qu'il y aura des « lumières » qui nous guideront...

5h15. Départ. Mais où on va ? Ok je suis la foule et au bout d'un moment une grosse lumière nous éblouit puis tout à coup disparaît au bout de quelques minutes... Et ainsi de suite, tout le long du parcours aller de natation. Le retour est bien plus simple au vu des lumières de Livigno qui nous guident.



Très content du timing de ma natation mais un brin frigorifié, Carmen m'attend dans la tente où elle a prévu une place tranquille où me sécher et m'habiller pour le vélo.

Je pars bien emmitoufflé tellement le froid se fait ressentir. Je sors de la T1 et je monte sur mon vélo.

Quelque chose ne va pas... Trop dur cette direction... je fais 3 m et je me rends compte que mon pneu avant est dégonflé alors que je l'avais gonflé avant la course... Je suis hors de moi et je refais demi-tour en espérant voir Carmen arriver et elle est là. Elle a déjà tout ramassé les affaires de natation et à mon appel, elle court pour venir à mon secours.

Arrivés à la voiture je me rends compte que j'ai vraiment crevé. Très énervé, je change une première chambre à air et je me rend compte que la valve est trop courte et que je ne pourrai jamais la gonfler... Je regarde et je n'ai que des valves courtes... Puis à tout hasard je regarde dans ma pochette arrière de vélo, et miracle j'en ai une mais c'est la seule... Donc si je crève sur ces 195 km, ce sera fini. Cette petite histoire m'aura coûté 40 minutes...

Enfin je peux partir pour la partie vélo. Tout se passe bien. Je sens que je suis un brin fatigué mais je tente de me remonter le moral. Je passe le Forcola et le Bernina. Juste après le Bernina, Carmen m'attend pour voir si je dois changer d'habits. Je continue et lui demande de me rejoindre entre Zernez et le Fuorn.

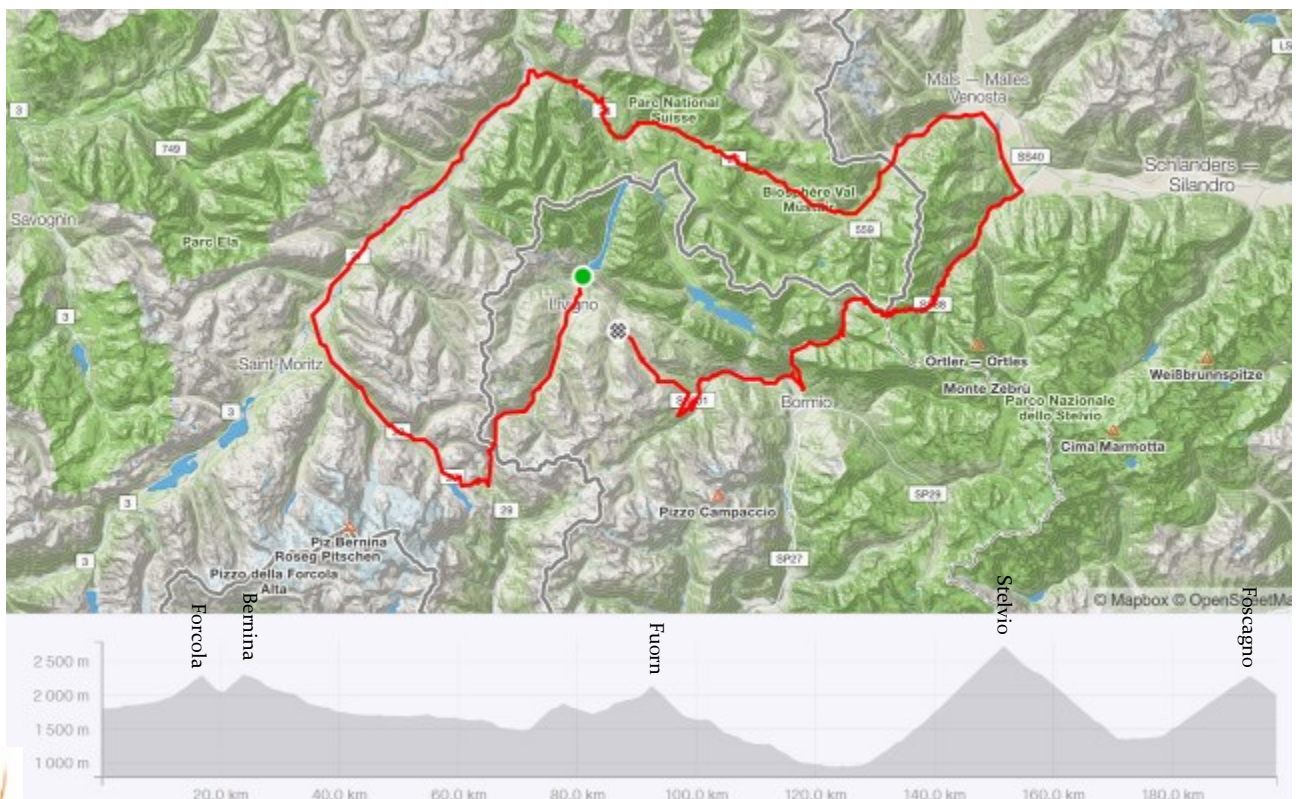
Le paysage est de toute beauté et le froid a laissé sa place au soleil. Tout aurait été splendide. Même le Bernina Express, si celui-ci n'avait pas fait descendre les barrières des passages à niveau... Et le pire c'est que la voie traverse passablement de fois la route et que les barrières descendent à chaque fois...et pas 2 minutes mais 5-8 minutes !

Bref, le mental un peu down j'arrive à Zernez et je revois Carmen qui m'encourage, me ravitaille et me change. La forme va... pour l'instant... Et j'entame le Fuorn.

Pour l'avoir déjà fait, ce n'est pas un très gros col, mais je suis arrivé en haut du Fuorn et je me suis dit que je n'arriverais jamais à faire le Stelvio ni le Foscagno. J'étais presque vidé.... La nourriture ? Le chaud/froid ? Mauvais entraînement ? Le Celtman ?... peut-être tout ça et peut être pas...

Superbe belle descente sur le Val Mustair et j'arrive au Prato du Stelvio... Carmen m'encourage mais honnêtement je me dis « ben tu verras si tu y arrives... »... J'y suis arrivé mieux que je ne le pensais. Je recommençais à calculer le temps qu'il me restait pour pouvoir prendre la voie du Carosello... Mais c'était sans compter sur le col que l'on oublie et qui n'est pas des moindres surtout avec les kms que l'on a dans les jambes... Le Foscagno.

Il n'arrête pas de monter... Il est long et on part de Bormio jusqu'à son sommet, donc 900-1000m de dénivelé.



Arrivé au T2, je me sens bien vidé... Mais je me réjouis de changer de sport et au vu du profil que j'avais examiné, il n'y a que de la descente jusqu'à Livigno... et puis si je fais tant de moyenne, je peux peut-être prétendre à faire la Carosello ? Il n'est pas 19h00 quand je pars du T2. J'ai encore 2h45 pour arriver au T3, le 29,5km. Je me dis que c'est faisable... mais... faux. Ce n'est pas de la descente... C'est majoritairement en descente mais c'est vallonné et des endroits à remonter...

Et puis la partie que je supposais plate n'est pas si plate que ça.

Il est 23h15 quand j'arrive au T3 et le cut off de la course est à 1h00 du matin. Donc pas de Carosello pour moi mais je peux faire l'alternative pour ceux qui ne montent pas au Carosello mais qui sont encore en course. Il s'agit de passer par la ville de Livigno, refaire un trail puis redescendre sur la place centrale.

Je sais à ce stade que plus du tiers des concurrents ont abandonné.

Carmen est là au T3 et m'attend. J'aimerais vraiment passer la ligne d'arrivée à la Piazza Placcheda avec elle. Équipée elle aussi, comme le règlement le demande de son sac trail et de l'équipement exigé, nous les faisons contrôler par les organisateurs qui nous donnent le feu vert pour faire l'ultime partie.

Cette partie a été l'aboutissement pour Carmen et moi de toute une année d'efforts, d'entraînements, de partages... C'était magnifique malgré tout.

Nous sommes arrivés au bout de l'Icon Livigno à la Piazza Placcheda à 00h45.

Un tout grand MERCI à Carmen pour son soutien.

Julio



Marielle Lacroix, nageuse à la base, elle est tombée dans la marmite du triathlon grâce à Thibaut. A son 1er IM en Italie, elle termine 1ère en 10h10 et se qualifie directement pour Hawaii 2019.

Par où commencer... l'aventure commence l'année passée le 22 septembre 2018 à l'Ironman d'Italie où je me retrouve éligible pour Hawaii... J'hésite (pas longtemps) et puis je crie le fameux « YES » lors du banquet le lendemain

Quelques semaines plus tard, j'organise l'habituelle soirée/nuit Hawaii entre fans pour visionner la course. Petite révélation : « Merde, ce sera à mon tour de cuire là-bas l'année prochaine ». Et puis le temps passe, je cherche un job, j'en trouve un en Suisse, je m'entraîne, je déménage et j'oublie...

Une fois à Lausanne, on trouve un petit club sympa ([#Rushteam](#)) qui nous accueille à bras ouverts sans poser de questions (sauf celle de savoir si on sait nager, mais ça je crois que ça va).

Les jours, les semaines et les mois passent. Je tente de gérer la fatigue du boulot et celle des entraînements mais mon genou gauche n'est pas en accord en début de saison. Je participerai à plusieurs demis (1,9-90-21) : Dijon avec le club, Genève avec Thibaut Do et un ami et je décide comme l'an passé, de refaire Chantilly mais cette fois avec Thibaut.

Nous voilà déjà mi-septembre et je réalise... « Je dois refaire un iron là c'est ça ?! » Groupes. La pression monte, j'ai une petite inflammation au psoas et toute ma jambe droite est très tendue. Mais il est temps, le voyage commence et on arrive à Hawaii avec maman 2 semaines avant la course. Première déception : le logement réservé ne ressemble pas du tout à l'offre en ligne (Booking : plus jamais). Tout est dégueulasse, cassé ou bien plus vieux que moi, il est aussi impossible de cuisiner (les plaques de cuisson sont un barbecue sur le balcon non éclairé, et oui le soleil se couche à 18h là-bas). Heureusement on trouvera un autre logement en dernière minute et on arrivera à bouger de là très vite.



Le lendemain, première course à pied sur l'île. Constatation : « Je vais mourir ici c'est pas possible ! » Quelques jours plus tard sur le vélo, un vent de malade souffle et je manque plusieurs fois de tomber. Et pour booster un peu plus ma confiance en moi, les gens courent comme des acharnés sur Alii Drive. Mais qu'est-ce que je fais ici... Plus les jours passent et plus les questions tournent dans ma tête. Bref, j'ai passé la première semaine à revenir des entraînements déprimée, à avoir une peur monstre de cette course et à me poser des questions sur ma légitimité d'être ici.

Thibaut arrive le samedi suivant, 1 semaine avant la course. Ça me fait du bien et me calme un peu. Je décide de me reprendre un peu en main. Beaucoup de gens rêvent d'être à ma place et je ne peux pas avoir cette attitude. Après un entraînement de natation on part la journée de l'autre côté de l'île pour décompresser. J'en avais presque oublié que j'étais en vacances. Ça fait un bien fou. Jeudi je fais le check in et je me retrouve du coup avec le bracelet « athlète » autour du poignet et le dossard 2349 dans le sac. Bon là, c'est sûr, on ne peut plus faire machine arrière.

La veille de course on fait une dernière mini natation et je tourne un peu les jambes avant de déposer le vélo. Il fait mourant de chaud. Je demande à Thibaut si tout est OK et si je ne dois pas plus dégonfler les pneus dont il avait déjà retiré de la pression au vu du risque d'éclatement dû à la chaleur, il me répond que tout est bon et j'ai juste à tout déposer. Ici c'est un autre level la pose du vélo : chaque athlète est pris en charge par un volontaire qui prend les sacs de transition et l'amène jusqu'à sa place et fait le tour du parc avec pour tout expliquer. La classe ! On rentre, une petite pizza et hop au lit, une longue journée m'attend demain.

Bon je ne dors pas vraiment bien mais j'arrive quand même à avoir quelques petites heures de sommeil. Réveil à 4h45 pour être au body marking à 5h30 vu que le parc à vélo ferme quand les pros démarrent. Je prends mon temps j'ai juste à mettre mes gourdes sur le vélo et gonfler les pneus. On me tatoue, on me pèse et puis je me re-



trouve face à mon vélo... C'est le choc, purée de crotte de biquette, le pneu avant est à plat. Je le gonfle et je regarde si ça tient mais je n'ai pas confiance... je ne sais pas quoi faire. La veille j'avais demandé à Thibaut ce que je devais faire si je retrouvais mes pneus à plat et la seule chose qu'il m'a répondu c'est qu'il n'y avait pas de raison que ça arrive vu la pluie de la veille. Il me reste 10min avant la fermeture du parc. Je me dépêche de sortir, le retrouve et lui demande quoi faire. On décide de changer la chambre à air on ne va pas prendre de risque mais il faut que je trouve de l'aide il ne me reste que 10min. Je cours, prends ma roue, recours et trouve un mécano. Il me change la chambre en 5min, je recours vers mon vélo, il me reste 3min. Un bénévole vient m'aider, me prend la roue des mains et me dit qu'il s'en occupe je peux sortir du parc tranquille (Soupir de soulagement mais je ne suis pas sereine). Je rejoins maman et Thibaut, un petit au revoir et je me mets dans la file pour mon départ car cette année il y a une grande nouveauté : un départ par vague à Hawaii ! Les pros partent comme d'habitude et puis à partir de 6h55 les hommes en 18-39 partent puis 5min plus tard les 40-45, à 7h05 les 45-50, 7h10 les 50 et + et puis les femmes 18-39 à 7h15 (donc moi). Dans la file je revois Thibaut au loin, un dernier coucou, une petite larme et puis on rentre dans l'eau.

Les « vieux » ont démarré mais certains se retrouvent encore avec nous car ils n'ont pas eu le temps de rejoindre la ligne de départ (à 100m) en 5min... Bon ça promet... Les planches tournent devant nous pour nous empêcher de passer, je me place au milieu sauf que sans y prêter attention je me retrouve portée par le courant totalement à droite. Je me replace car il y a trop de monde là-bas, plus que 30 secondes, j'entends un bruit, tout le monde s'élance, je m'élance aussi ça bataille un peu mais je m'attendais à pire, j'arrive à me dégager et je vois que ça part vite à droite, je me dirige par là et puis je manque de rentrer dans quelqu'un devant moi. Ah ouais on commence déjà à dépasser les vieux parti 5min avant... Ça va être compliqué à gérer. Il y a des vagues de dingue et un bon petit courant histoire de ne pas nous faciliter la tâche. La remontée des nageurs se passe mais c'est difficile à gérer je ne nage pas aussi bien que je voudrais, je dois m'arrêter plusieurs fois pour contourner des vieux qui nagent côte à côte ou qui décident d'un coup de se mettre à faire de la brasse. Les vagues sont énormes et l'eau est très salée, une fille qui nage à côté de moi m'énerve à force de me cogner. On arrive au bateau, enfin le demi-tour, mais toujours plus de monde à dépasser. Bon je ne ferai pas la natation de ma vie c'est sûr. La douleur au psoas commence à se réveiller à force de me relever pour regarder devant, j'arrête les jambes et on fera à la force des bras en espérant que ça passe ! J'aperçois le pier au loin c'est bon 1 sport de fait plus que 2. Certains marchent pour sortir de l'eau via les escaliers et bloquent le chemin, frustrant d'être bloquée... (J'apprendrai plus tard que mon temps en natation est de 1h... et 5 secondes .

Vient la transition, les douches à la sortie de l'eau font du bien mais pas le temps d'y rester, j'attrape mon sac et je me dirige vers la tente. Quelqu'un m'aide à la transition mais ça me perturbe plus qu'autre chose, on me met de la crème solaire, je mets mes chaussures et je sors de là. Je cours jusque mon vélo, la roue a l'air de ne pas s'être redégonflée ouuuuf.

Je sors du parc, enfourche ma bécane et c'est parti ! Il y a plein de monde à la sortie du parc et sur le premier demi-tour, c'est trop bien je souris comme une enfant le jour de Noël. Je profite du monde et des encouragements. Je croise encore une fois Thibaut qui m'encourage une dernière fois avant d'attaquer l'autoroute où je serai seule pendant les 165 bornes restantes. Je suis très très soulagée de constater qu'il n'y a aucun peloton, du moins pas devant moi. J'aperçois juste une trèèèè longue file d'athlètes le long de la Queen K. J'appréhendais énormément le vélo à cause des énormes pelotons de ces dernières années. Le triathlon longue distance étant une course sans drafting, j'allais avoir du mal à garder mon calme si j'étais entourée de tricheurs. Bon soyons réalistes, il y a toujours des gens qui trichent, surtout avec le bon gros vent de face que nous avons eu par moments. Mais nous étions plutôt dans une course de triathlon que de cyclisme . La montée vers Hawi se passe bien, je monte avec le capteur sous les yeux et je remonte les filles qui m'avaient dépassée comme des fusées au début. J'arrive à gérer les rafales de vent qui nous attaquent de côté. Le demi-tour à Hawi (km95) est là et j'entame la descente. Je reste très concentrée sur cette partie réputée piégeuse avec le vent et j'essaie de tout faire pour rester le plus aéro possible. Peut-être même un peu trop car mon bras gauche se tétanisera un peu plus tard sur le retour.



©Thibaut Do

Je ne panique pas et je profite de chaque ravito ou petite côte pour mobiliser mon bras et atténuer avec succès la gêne. Plus que 40km avec un gros vent de face et puis la même distance à pied ! Le moral flanche un peu lorsque que je me retrouve seule à cause d'un ravito mal géré où les personnes en visuel ont pris la poudre d'escampette et la ville de Kona n'est encore qu'un petit point au loin. Quelques filles me dépassent mais je ne m'emballe pas. Tant pis si je perds quelques places je ne suis pas là pour le classement mais pour finir ma course et je ne veux pas me cramer les jambes. Il reste un marathon à courir tout de même !



J'arrive enfin au parc à vélos, je pose le pied à terre et un volontaire me prend le vélo des mains, cool !

On me prépare mon sac de transition, je mets mes chaussures, le camelback sur les épaules, lance la montre et c'est parti pour le marathon ! Les gens sont là et nous encouragent comme si on était des pros, ça fait un bien fou de revoir du monde ! J'ai le sourire jusqu'aux oreilles. J'aperçois maman dans la foule qui m'encourage comme une dingue et un peu plus loin je retrouve Thibaut ! Ça rebooste le moral ! Aller, plus qu'une partie et c'est fini ! Sur Alii Drive c'est la folie ! Je croise une amie qui me crie que je suis 4ème de caté, wow cool ! (Mais en vrai je m'en fiche un peu je sais que beaucoup de filles me dépasseront sur la course à pied, mon plus gros point faible) Je pars en mode gestion pour ne pas faire la même erreur qu'en Italie où j'étais partie bien trop vite malgré les réprimandes de Thibaut au départ du marathon. Je pense que sur les parties plates un 5'15 de moyenne est possible donc on part cool à cette allure. Je souris toujours comme une idiote mais je m'en fiche, quand on sourit ça passe mieux et les gens nous encouragent deux fois plus, c'est presque triché en fait ☺ Thibaut a pris un vélo et me retrouve tous les 1-2 kilomètres pour m'encourager et me dire de bien boire, bien manger et me refroidir un max et comme je suis une bonne élève j'applique tous ses conseils (HumHum). Et il a raison car il fait étouffant sur le premier demi-tour sur Alii Drive. Une fois n'est pas coutume, la brise de l'océan n'est pas présente mais la chaleur l'est bien. Un gars me crie « come on girl you're at the worldchampionship, enjoy », il a entièrement raison et je profite un max. Les 12 premiers km passent relativement bien avec tout ce monde, mais ce sont les plus faciles... J'arrive à la plus grosse côte du jour (du moins c'est ce que je pensais avant que mes jambes ne soient cuites) de Palani mais je ne m'emballe pas le but est de la monter calmement pour ne pas faire monter les pulses suivant les conseils du coach, de Lionel, de Patrick et de Sarah (Hihi) et c'est motivant de dépasser des gens qui marchent déjà.. Maintenant il ne me reste qu'un aller retour sur l'autoroute et dans energy lab pour mettre fin à ma journée...



©Kaizad I

Malheureusement après 3-4 km sur Queen K le public ne peut plus continuer (Et Thibaut non plus :'() et je dois donc faire un peu plus de 20km seule dans le four. Mais pour le moment ça va, je gère, j'ai juste un peu mal au ventre à la suite du 2ème gel. Aux environs du 21ème km je ferai une petite pause toilette pour que ça passe et ça fonctionne. J'essaie de dévaliser les ravitos à chacun de mes passages (vidéo à l'appui) et surtout de ne pas m'arrêter. Il fait très chaud sur l'autoroute mais un peu de nuages nous protègent du soleil. Par contre dans EnergyLab c'est une autre affaire, j'ai l'impression de cuire sur place : pas de vent et un bon gros soleil qui tape bien fort. Il mérite sa réputation mais, je m'y étais préparée (avec quelques entraînements sur place)! J'arrive enfin au demi-tour, ok il ne me reste plus que 15km, j'ai fait ça pleins de fois. (mais après 27 km, qu'une seule fois en fait :)) Les machos râlent quand je les dépasse, ça me motive hihi. Mais la remontée vers l'autoroute puis vers Palani fait très très mal aux jambes et mon allure baisse de plus en plus malgré plusieurs tentatives d'autopersuasion que tout va bien en relançant l'allure (en « tentant » est plus approprié.



©Kaizad I

Même le goudron fait des bruits bizarres sous les chaussures, on dirait qu'il fond comme moi. J'arrive petit à petit au km 35 et puis au loin je sais que Thibaut m'attend. Je regarde le soleil, trop cool il est encore assez haut je ferai peut-être une arrivée de jour -> c'est là que commence mon combat avec la lumière du jour. Le seul problème c'est qu'après mon 2ème gel qui n'a pas bien passé j'ai oublié de manger. Le coça sera donc ma « bouteille » de secours jusqu'à l'arrivée. J'arrive enfin à l'endroit où le public peut encourager et je vois Thibaut fidèle au poste. Il voit que c'est pas évident et m'encourage autant que possible mais cette fois je lui réponds avec un sourire un peu forcé et puis la dernière côte arrive. Olala qu'est ce qu'elle fait mal ! Tous mes muscles me crient fatigue mais je m'en fiche, je vais être une ironwoman à Hawaii alors ils n'ont qu'à faire silence quelques km encore ! J'arrive presque en haut la musique résonne, un stand de volontaires encourage les athlètes, je souris et j'ai droit à une haie d'honneur et une ambiance de feu, ça y est ça sent la fin ! J'ai un sourire encore plus grand qu'au début, j'arrive pas à m'en empêcher ça y est ! Même Tim Don me félicite et m'encourage pour les deux derniers petits kilomètres ! Je dévale Palani comme si je n'avais pas nagé 3,8km dans un océan déchainé, roulé 180km avec un vent de tapé et couru 40 bornes dans un four. Tout le monde m'applaudit et m'encourage pour la fin !

Plus qu'un virage sur Alii Drive et c'est fini. Je profite comme une dingue je cours, je souris, je saute, je tape dans les mains, je crie, je pleure mais je cours toujours plus vite vers cette ligne d'arrivée ! je vois maman et puis Thibaut : ça y est je l'ai fait ! Je passe la ligne, c'est officiel, j'ai terminé l'Ironman d'Hawaii ! Je vois en arrivant plus tard à la zone de récupération qu'il est 17h40... Ça me paraît tôt mais je n'arrive pas à faire le calcul pour voir combien de temps j'ai mis (hé oui le cerveau est pas mal en compote à ce moment-là), boarf pas grave. On me passe la médaille autour du cou sous de grands applaudissements et je me rends compte que je suis super fière de cette journée. Je retrouve Thibaut, on se saute dans les bras et on commence à parler de la course et puis j'apprends que j'ai fait 10h22 ... ah ouais c'est pas mal ça ! J'apprendrai dans la soirée que ce temps me donne donc la 8ème place dans ma catégorie et une 71ème place sur toutes les femmes présentes ce samedi. Pas mal pour un deuxième iron ! ☺ (juste dommage qu'on ne reste pas dans la même catégorie que celle dans laquelle on s'est qualifiée mais ça, c'est un détail. Et pour terminer cette journée, en récupérant mon vélo je constate que la roue avant n'était pas serrée, le volontaire ne devait pas être habitué au serrage des DT swiss...! My god cette journée aurait tellement pu mal tourner !

Bref, ce bien trop long récit vous a permis de partager avec moi une longue journée de ma vie de triathlète et probablement la plus belle. Mais celle-ci n'est rien sans le soutien de ses proches. Je ne remercierai jamais assez Thibaut-copain pour sa confiance et son support (presque) tous les jours, Thibaut-coach pour sa confiance et ses entrainements, maman pour supporter mes pertes de confiance en moi et mes sautes d'humeur lors du voyage, merci à ma famille et mes amis qui ne comprennent pas toujours à quel point je suis folle de sport mais qui m'acceptent comme ça ☺ Merci pour tous vos messages d'avant course : j'ai beaucoup pensé à vous sur le retour d'energy lab ! Merci au Rushteam pour l'accueil et les entrainements. Merci à tous ceux qui m'ont aidé à venir jusqu'ici, sans vous rien n'aurait été possible !

MERCI!

Maintenant place au repos et puis si jamais vous avez des idées pour la saison prochaine je suis preneuse ! MERCI !!



©Thibaut Do



©Thibaut Do

Marielle

Judith, notre deuxième femme au départ de l'IM de Hawaii avait obtenu sa qualification en Afrique du Sud (voir son récit dans le tricycle n° 34) .

Hawaii en quelques épisodes ☺

Arrivés samedi dans la matinée, soit une petite semaine avant. Une bonne partie des participants arrivent (bien) plus tôt, mais pas possible pour moi et ça avait bien fonctionné pour l'Afrique du Sud (bon d'accord, 12x moins de décalage horaire et 2x moins loin, mais bon ;-). J'ai tout de suite l'impression qu'on a bien récupéré du décalage horaire...pas surprenant en fait, on est « naturellement » au lit tous les soirs à 21h30 au plus tard. Plusieurs petites séances d'entraînement, reconnaissance du vélo, petites sorties en course à pied. Big Island tient toutes ses promesses : il y a du vent, le soleil tape fort, il pleut assez souvent mais ça a presque tendance à rendre l'endroit encore plus chaud, les rares fois où il n'y a pas de vent à vélo on est complètement trempés après 5min de montée à 2%.

Les sorties matinales : natations trop belles et conviviales, soit sur le parcours de la course, soit juste devant chez nous. Il fait bon quand on entre dans l'eau, le temps de sortir vers les 7h40-8h le soleil tape déjà, il est temps de se mettre à l'ombre et de manger un bon et gros petit déj ! J'adore, je pourrais faire ça tous les jours de l'année. Quelques matins on a remplacé par une petite course à pied, par exemple la reconnaissance de l'Energy Lab ... une confirmation : il fait déjà vraiment chaud dès le matin, donc mieux vaut ne pas trop penser à ce que ce sera aux alentours des 16h lorsque j'y passerai pendant la course... et l'info intéressante du jour : Energy Lab est le vrai nom de cet endroit, qui est un centre de recherche. Pour une fois que ce n'est pas une invention commerciale d'une marque de nutrition ou autre, ça vaut le coup d'être souligné !

Nutrition justement, les gels : derniers éléments logistiques, dont mes gels, et là, expérience intéressante : lors de mon voyage en Afrique du Sud, j'avais trébuché sur les quelque 20 gels qu'il me fallait depuis la Suisse, tout ça pour débarquer à l'expo de la course et découvrir la même gamme de gels avec au moins 10 arômes en plus, tous plus « tentants » les uns que les autres. Donc je me suis dit que j'aurais dû réfléchir avant, c'était logique qu'il y aurait des powergels à l'expo (même si Powerbar n'était plus le fournisseur d'Ironman). Donc je me promets de ne pas répéter l'erreur, et de m'économiser quelques centaines de grammes dans mes bagages. Sauf que, sur place, pas de Powergel... on me dit que le magasin où je suis passée avec mon vélo en a peut-être. J'y vais direct, effectivement ils en ont, mais pas beaucoup et un seul arôme : je les prends tous, à cause de moi il n'y a plus un power gel à acheter sur Big Island (c'est vrai en plus !), et me fais à l'idée que je vais manger de la vanille toute la journée de samedi ☺ Ouf, à quelque part j'ai eu de la chance !



Grosse pluie la nuit de la course : on fait le check in de nos vélos vendredi fin d'après-midi, il y a de gros nuages gris très très foncé à l'horizon. La règle des organisateurs est claire : interdiction de couvrir son vélo avec quoi que ce soit (apparemment certains l'ont fait quand même, et les protections ont été retirées). Donc même pas besoin de se poser trop de questions. En fait il pleut très fort toute la nuit, et je repense à quelques Ironman précédents et discussions avec quelques membres du Rushteam...tu couvres ton vélo ou non ? Oui on sait jamais... tu le couvres avec une super bâche ou une super méga bâche ? Super méga bâche, on ne sait jamais... ici pas le choix !! Il a vraiment plu fort, donc contente de retrouver mon vélo en forme le lendemain, avec freins et Di2 qui fonctionnent parfaitement.

Mes supporters : super heureuse de pouvoir partager cette expérience incroyable avec mes proches, et très reconnaissante qu'ils soient venus aussi loin pour moi ! Kaizad, mes parents, ma sœur, une super amie, ma coach et amie Monique (bon, elle n'est pas venue que pour moi, mais aussi pour faire la course ;-). Pendant qu'on s'entraînait, ils ont alterné petites escapades, plongée et petites/grandes missions logistiques précieuses pour nous. Et bien sûr ils ont peaufiné leurs stratégies d'encouragement et leur « fan-kit » ☺ Trop génial de les avoir à nos côtés et de les voir et entendre le jour de la course ! Sinon je croise quelques personnes que je connais d'autres Ironman, et quelques Suisses. Et Thibaut ! Avec Marielle on n'a pas réussi à se voir, mais au moins je tombe sur Thibaut par hasard, sympa ! Il était en train d'observer les machines des pros qui avaient déjà fait leur check-in ;-)

La course, 1/3 : La natation : après des derniers préparatifs sans stress, il faut se mettre dans le bloc de départ de sa catégorie, puis on nage 150m puis on attend, tout le monde dérive un peu avec le courant, on se fait repousser en arrière par les surfers couchés sur leurs planches. Là on se rend compte que wave start n'a rien à voir avec rolling start. Ce n'est pas du tout un départ agréable, mais bien quelques centaines de nanas déterminées et serrées sur quelques dizaines de mètres carrés. Battements verticaux les dernières

minutes puis départ. Beaucoup de monde dans l'eau, plus encore quand on commence à rattraper les hommes partis devant nous, et plus encore quand les femmes suivantes nous rattrapent... le tout dans des eaux bien agitées. Pas grave, en fait j'ai beaucoup apprécié cette natation, bien vu les bouées et pour une fois pas eu de buée dans mes lunettes. Moment génial quand on commence à entendre la foule, ça veut dire qu'on est « déjà » au bout de la natation de l'IM d'Hawaii ?

Course 2/3 : à vélo, d'abord une petite boucle où il y a beaucoup de spectateurs, puis la grosse montée de Palani, puis c'est parti pour 165 km solitaires à travers les champs de lave puis une végétation verte de petits buissons. Vent normal sur le premier quart, puis deux quarts de fort vent latéral : d'abord on se dit aïe ça souffle fort et me fait ralentir, mais je n'ai pas fait tous ces entraînements pour rien, ça va aller ! Puis par moments on passe à « grrr on se concentre pour ne pas tomber, ce serait quand même dommage pour le vélo, pour mes supporters et pour moi ». Avec tout ça, contente d'affronter le dernier quart où le vent souffle de face. Je pense à Gilbert et Daniel qui m'avaient dit que la fin était assez longue... je confirme ! Je roule seule, continue de remonter du monde, parfois me fais passer, puis repasse, faux plat montant, un peu de descente. Quand on entend un volontaire dire « Welcome back to Kona », les mots prennent tout leur sens, c'est vraiment ça !



Course 3/3 : 3.5 mois sans course à pied, des mini sorties en septembre, quand même quelques bonnes transitions dans les rythmes qui étaient les miens au printemps...seules certitudes : il va faire chaud et ça va être dur ! Un marathon tout sauf plat, la plupart du temps vallonné, avec quand même une grosse rampe à monter après 10km. Au vu de mon manque de km, il faut que je parte vraiment prudemment, donc me tiens à 5-5'10 par km. Ça va plutôt bien, mais je sens que je ne pourrai pas me montrer plus « conquérante ». Ce n'est pas pour rien que j'aime faire des enchaînements vélo-cours à pied avec des kms au rythme progressif qui mettent en confiance. Donc logique, quand on ne les fait pas on avance moins. Encore heureux qu'il y ait cette logique quand même, même si j'aurais bien voulu la défier ;-)

Je me concentre sur le positif : mon pied ne me dérange pas beaucoup, mes jambes tiennent pas si mal, si on les prend un à un les kms défilent quand même, je m'amuse à y ajouter les calculs en miles, il y a quand même toujours un stand de ravitos en vue, même si parfois il a des airs d'oasis, le tout est toujours un peu brumeux au loin, mais on sait qu'il y en a un, et c'est pas tous les jours qu'on a la « chance » de courir un marathon à Hawaii en plein soleil, alors autant « apprécier » ce moment ☺ Je croise enfin quelques personnes que je connais : Marielle qui a l'air super bien, Monique qui me dépasse, quelques autres. La plupart ont l'air quand même fatigués (!), d'autres marchent... tout cela me fait sortir de ma bulle et réaliser que je ne suis pas la seule à fatiguer. Je ralentis, mais continue d'avancer et me dis que ce serait quand même chouette de faire dans les 4 heures. Je revois Kaizad, Madeleine, Aurélia, puis mes parents. Le retour est long, alors quand arrive enfin la descente, puis les 1,5km à plat vers l'océan, je me dis que je vais quand même réussir à réaccélérer un peu. Je vois encore Kaizad et mes parents sur les derniers mètres, puis c'est fait ! Là pas question de se reposer, chaque finisher est escorté par un bénévole qui nous emmène chercher notre médaille, t-shirt de finisher, etc. Attendez, pas si vite ;-)

Post course : après ces quelques mètres au pas de course, j'arrive enfin à destination : je me couche dans l'herbe au bord de l'eau. Aïe, ça fait toujours mal d'enlever les chaussures, mais quel bonheur d'être là. 11h04, 31ème sur 80 dans ma catégorie, première moitié overall, contente de la natation et du vélo, et super reconnaissante d'avoir pu faire une course à pied acceptable. Même si j'ai des idées pour faire mieux ☺ Après une petite sieste au bord du lagon, je retrouve mes proches, génial ! Merci à eux pour le soutien inconditionnel tout le long, et très bruyant sur le parcours ! Ils ont fait sourire beaucoup de concurrents !



Et merci à vous tous pour tous vos messages d'avant et d'après course qui m'ont fait très plaisir, et pour nous avoir suivis ! Un grand bravo à Monique, Marielle pour leur méga course, et tous les finishers. Il n'y a apparemment pas de formulaire pour s'inscrire automatiquement pour la prochaine fois ;-)... mais je suis partante pour revivre toutes ces émotions !

Judith



Cendrine adore le Swimrun et donne envie aux autres d'en faire. Cette fois le duo gagnant s'appelle Cendrine et Estelle, deux bonnes copines, complices dans l'effort.



©E.stelle S.

Enfin s'est présentée l'occasion de faire un swimrun avec Estelle! Nos critères étaient pourtant simples : week-end libre, pas trop long, pas trop loin. Au départ, il y a près de 200 binômes pour 16km de course à pied et 4km de natation. Après avoir récupéré nos affaires, on prend la température de l'air (fraîche) et de l'eau (bonne), échange quelques impressions avec d'autres binômes avant que les navettes ne nous transportent vers le départ, sur l'autre rive à Duingt. A l'échauffement, Estelle sème le ballon obligatoire (que j'avais attaché ;-). On commence le travail d'équipe : elle va le rechercher, je vais reconnaître la mise à l'eau. Il n'y a plus de doute : dans la vieille ville, c'est « à fond les ballons » qu'il faudra partir. Comme j'avais commencé à convaincre Estelle suffisamment tôt les semaines précédentes, elle n'objecte pas.

Au briefing, on apprend que le parcours est raboté de 500m en raison d'une autorisation non délivrée et que l'élastique est finalement autorisé sur la 1^{ère} natation. On a juste le temps de le sortir, bien enfoui qu'il était sous ma combinaison, et on se place devant sur la ligne de départ virtuelle (= entre deux poteaux de signalisation). Deux duos d'armoires à glace se mettent devant. J'hésite à le leur faire remarquer mais me ravise... On ne va pas les chatouiller...

On part vite mais pas assez pour éviter de se faire dépasser par deux duos féminins – ceci-dit je n'aurais pas pu faire plus vite ! A la mise à l'eau, pas de « perte » de secondes pour l'orientation, la sortie est là-bas ! Une masse de nageurs est devant mais au fur et à mesure leur nombre diminue jusqu'à ne plus voir que 2-3 binômes. Après 600m, Estelle me remonte pour prendre le relais.

Bonne idée, j'avais justement l'impression de ralentir. En sortant, elle me lance « tu m'as bien demandé de passer ? » « Ben non... ». A noter que pour passer, on avait convenu de faire des battements. Avant cette course, Estelle ne parvenait pas à distinguer quand je battais des pieds (désolée, je ne suis pas une nageuse) et voilà qu'elle croit que je le fais alors que ce n'est pas le cas ;-). Je me suis bien débattue avec ce ballon qui s'enroulait autour de mon bras gauche ! Je suis vite repassée derrière ;D Encore heureux ce n'est que pour la première natation qu'il fallait l'avoir.

On ne sort pas loin des premières équipes. Les 1^{ers} mixtes nous reprennent quelques centaines de mètres plus loin et ensuite un binôme féminin, surprises de voir que ce n'est pas Christina Sperrer et Marine Antille du TTP, favorites vu leur meilleur niveau à pied. Mais c'est du swimrun... On s'organise à peu près comme prévu ; Estelle est au taquet et bien loin de moi l'envie de la freiner, je la laisse mener quand elle le souhaite. A pied, elle aimerait bien sauter dans les pieds des autres filles, je la retiens un peu et espère ne pas la frustrer - mais non ;)

Arrive la première longue course à pied amputée de ses 500m. Après un raidillon qui a permis aux premières de prendre de l'avance, nous voilà sur une piste cyclable en faux plat descendant, c'est roulant ! Un binôme hommes nous passe en lançant : « les 1^{ères} sont juste devant, vous voulez qu'on vous ramène ? ». La course est encore longue, on décline. La proposition était pourtant sympa.



©Cendrine G.

La forêt de la partie trail

A la sortie d'eau suivante, je n'y crois pas : « Elles sont là ! ». Les premières sortent juste devant avec le binôme mixte ; la course est relancée ! Ce sera un chassé-croisé avec ces deux équipes. En natation, on profite que ce soient des triathlètes (nous aussi, mais euh...) : alors qu'en triathlon on va chercher une bouée, en prendre une par la droite ou la gauche, en swimrun il n'y a souvent qu'une entrée et une sortie. Chaque binôme choisit sa trajectoire : entre un ponton et un bateau, sous un ponton, en nageant alors que d'autres marchent... il faut avoir confiance en sa partenaire pour la suivre... j'espère qu'Estelle me fera confiance... elle suit. Bon, ça peut aussi donner des bananes mais c'est une autre histoire ;-)

Voilà qu'arrive la 2^e longue course à pied (4400m) et ça commence fort avec un « droit dans le pentu ». Peu après, on passe les premières filles pour la première fois à pied, les 1^{ers} mixtes nous passent, lui tirant comme un fou (ah ça donne ça !). Les filles sont proches, on les entend souffler et échanger quelques mots, ça n'a pas l'air d'aller, ça nous booste, la guerre d'usure a commencé...

Les lacets nous permettent de contrôler l'écart : on grappille des mètres jusqu'à ne plus les voir.

Pour la descente, on détache l'élastique ; vu la montée, elle va être abrupte... Estelle est à l'aise. On monte, descend, re-monte...

La question qui nous taraude est : quand est-ce que la « vraie » descente va arriver ? Les kilomètres ne défilent plus très vite, on voit le lac en contrebas et il est bien bas... Enfin ! Technique, rocailleuse, glissante (une seule chute à l'actif d'Estelle), plus de doute, on va retrouver le lac J

C'est avec soulagement que nous posons le pied sur le bitume sans qu'une équipe féminine ne nous ait rejointe... Comme nous attendent deux portions de natation et deux sections de course à pied d'un kilomètre chacune, le doute n'est plus de mise: personne ne reviendra ! Estelle a un petit coup de moins bien alors que c'est en début de course que je n'étais pas bien, maintenant je me sens de mieux en mieux... vive le travail d'équipe !

A 200m de l'arrivée, on se met d'accord sur la manière dont on passera la ligne : quel luxe ! On lève la banderole tout sourire! J 2h54 d'effort avec en prime une 10^e place scratch et plus de 3' d'avance sur les 2^e ! Après il y a eu 4 heures d'attente pour le podium... mais on ne va pas se plaindre...



©Cendrine G.

« C'est quand même bien de passer la ligne en tête » me dit Estelle juste après l'arrivée. C'est vrai, mais c'est encore mieux de pouvoir partager ces instants ! Ce sont ces moments d'effort, de complicité qui donnent envie de recommencer et de découvrir de nouveaux terrains de jeux J

Chouette moment de partage avec Cendrine, avec une course à rebondissements !

Merci à vous tous pour vos messages, vos encouragements et les entraînements partagés tout au long de l'année !

Hormis la course qui est plus ludique qu'un triathlon et qui est un moment de partage à deux, les quelques entraînements réalisés avec le Russteam sont aussi très sympas !

Estelle et Cendrine



©Philip M.

Entraînement Swimrun du Russteam à Préverenges



Cendrine et Philip, un duo bien rôdé au Swimrun avec plusieurs victoires à leur palmarès, ont une nouvelle fois participé aux Championnats du monde de Swimrun en Suède, avec un magnifique résultat à la clé.

Ötillö. Dans le monde du swimrun, cela sonne comme Hawaï dans celui du triathlon. A chaque discipline son épreuve phare, ses championnats du monde. Le mythe qui entoure cette épreuve extrême est toujours intact. Ce sera **ma 3^{ème} participation et ma 2^e**.

Chaque Ötillö à son histoire. Elle peut être vécue différemment par les deux partenaires. Peu de chose différencie parfois une course réussie d'un cauchemar. L'état d'esprit est primordial et c'est pour ça qu'on vous contera cette fois notre aventure au travers de filtres différents, en faisant ressortir le positif, et une fois n'est pas coutume, un brin de cynisme, pour le fun !

Dimanche 1^{er} septembre - Ötillö J-1

Veille de la course, le réveil sonne à 3h55.

En déjeunant je remarque le message de Cendrine qui m'annonce que notre vol (très) matinal pour Stockholm, via Munich, est annulé.

Pas grave, le message reçu au milieu de la nuit m'a donné le temps de contrôler les 36 autres options pour rejoindre Stockholm.



La course commence même avant d'atteindre son point de départ. Genève, Frankfurt, Stockholm, Arlanda Express. Nous profitons de l'escale à Frankfurt pour faire connaissance du Team Gravity Race Talon d'Achille qui se retrouve dans la même situation que nous. Après avoir couru dans tous les sens à la gare centrale de Stockholm, ce sera un taxi pour rejoindre l'hôtel où se déroule le briefing, car nous avons raté le bus Ötillö.

Le trailer d'avant course projeté au briefing électrise la salle. Les émotions sont à fleur de peau.

Les gestes d'avant course sont rôdés. Il y a toujours des éléments avec lesquels on doit faire avec. La pluie, la température de l'eau en font partie. On a fait tout notre possible pour être prêts le jour J, alors quoi qu'il en soit, il n'y aura pas de regrets. On va donner le maximum et, surtout, se faire plaisir.

Pourtant peu de nervosité, l'envie d'être au départ est plus forte.

Avant de remettre un réveil à 3h40, Cendrine s'escrime à essayer de poser des tapes sur mon épaule douloureuse, prétextant qu'elle ne voit pas mes triceps, pourtant bien apparents sur le modèle qui pose pour le tutorial K-Tape sur Youtube ! La prochaine fois je ferai un peu de muscu !



©Cendrine G.

Je serai le seul parmi les 320 concurrents à nager sans plaquettes, et je n'ai pas pu nager comme il l'aurait fallu ces 6 dernières semaines.

Il a son problème d'épaule, moi la hanche me tire, chacun ses bobos

C'est parti pour une longue journée de sport sous la pluie! Placés au milieu du peloton, la première mise à l'eau est assez chaotique. Plusieurs équipes nous passent dessus.

Rester concentré sur ses mouvements lors de la première natation houleuse, garder sa lucidité pour se désenchevêtrer de l'élastique, prendre son mal en patience derrière les autres équipes. Economiser son énergie sur le début de course sera bénéfique sur la fin. Les rochers sur les premières îles sont très glissants et ça bouchonne avant chaque passage technique.

Je m'emmêle par deux fois avec l'élastique.

C'est une natation plutôt tranquille par rapport à l'année passée mais peu de bulles à prendre. Ceux qui passent sont trop rapides et la houle me fait perdre leurs pieds.

Ne pas se blesser dans les multiples glissades était l'objectif, il est atteint.

Les premières heures de courses se déroulent sur un rythme assez tranquille. Les sections trails paraissent moins difficiles que les autres années. Le fait de courir souple procure sûrement ce sentiment de facilité.

Nous échangeons quelques mots avec d'autres binômes. Dans la tête, la course commencera avec Pig Swim et l'objectif ultime sera de pouvoir courir à notre niveau sur Örnö.

On prend les îles les unes après les autres.

On s'emmêle dans les distances et les îles à parcourir avant Pig Swim et nous faisons face à une belle désillusion quand on se rend compte que nous sommes moins avancés que prévu. Mais cela ne change rien à l'équation : Ötillö c'est 75km, dont 10km de natation.

Pig Swim. Grosse houle. C'est long.

Je sais que Cendrine fait de son mieux pour traverser ces 1'400m très exposés. Pas évident de ne pas taper ses chaussures, ballotté pas les vagues. Je peux quasiment faire la planche derrière et l'élastique n'est jamais tendu. Je tape ses chaussures fréquemment (t'es sûr que ça dit assez combien de fois tu l'as fait ?) et ça commence à me griffer sérieusement les mains !

Pour me convaincre que ça avance quand même, je me décale quelques fois et, comme un cycliste qui met le nez à la fenêtre avant de prendre le relais, je vois bien que je n'irai sans doute pas plus vite ! Je vois enfin les oriflammes qui indiquent la sortie de l'eau.

J'ai froid et je prends mon mal en patience.

La longue nat' qui avait précédé nous avait déjà vu claquer des dents en sortant et c'est pas évident de se réchauffer. A la sortie de l'eau les équipes que nous avons passées précédemment sur une natation « plate » nous sont revenues dessus et le moral en prend un petit coup.

Le ravito qui distribue des Twix à la sortie est une vraie bénédiction ! Un Twix et c'est reparti !

La progression est difficile sur Mörtö et Kymmendö, les îles avant Örnö sont très techniques, mais contrairement à l'année passée, nous n'avons pas les quadriceps explosés !

Et c'est avec un gros soulagement que nous accostons sur Örnö (euh..) Un semi-marathon à courir, rien que ça !

Arrivés sur Örnö, Cendrine change le mindset sur « course » et la machine est lancée.

Nous ramassons les morts les uns après les autres. Nous étions dans la situation inverse il y a 12 mois, et c'est juste grisant !

Même sur le trail technique final.

Waow !

S'en suit un enchaînement de petites îles très techniques entrecoupées de natation courtes avec beaucoup de courant.

Sur l'une d'entre elle, nous faisons une telle « banane » que j'arrête Cendrine pour le lui faire remarquer. Sûre de son fait, elle ne démord pas de sa trajectoire alors que plusieurs binômes nous repassent une trentaine de mètres sur notre droite. S'il en était si sûr, il aurait passé et comme il ne le fait pas, je continue. Je ne dirais rien sur les analyses gps d'après course... mais pour résumer : avec un peu de chocolat, le dessert aurait été parfait !

Pour ne rien arranger, elle perd ses 2 lentilles de contact dans l'eau et la fin n'en est que plus difficile. Je laisse alors l'orientation sur terre et sur mer à Philip, prenant garde à ne pas m'encoupler.

J'ai peur de griller Cendrine sur les sections trails comme l'année passée.

Parfois on ne voit personne ; c'est magique de se dire qu'on est au championnat du monde et qu'il n'y a personne devant ou derrière...

Les sections natation après les longues courses me paraissent lentes et je prends un peu froid dans les bulles - avec ce genre de remarque tu te doutes bien que la prochaine fois tu nageras devant et vite !

J'ai pas encore compris comment mes plaquettes ont réussi à mélanger les distances...

Cette fois, je découvre Pig Swim, baptisé ainsi à cause de son caractère de cochon. Un paradis comme l'année passée, l'enfer ou pas loin aujourd'hui.

Tout commence à me peser : devant les vagues, derrière Philip qui me tape les pieds ou les chevilles, à chaque fois le pull boy qui glisse et je dévie de la trajectoire qu'il faut tenir avec ce courant !

C'est à se demander ce qu'on fait là, on ne se sent pas grand chose ! Je ne vois qu'une solution : en terminer au plus vite surtout que je me doute bien que Philip doit avoir froid.

En sortie de l'eau, je m'attends à tout moment à être coincée en voulant me relever mais.... rien !

On détache même l'élastique, je cours devant avant de me caler derrière, laissant à Philip le soin de prendre le vent (il faut bien que ça serve à quelque chose d'être plus petite). Il donne le rythme, j'ai juste à suivre.

Malgré tout le cynisme dont je suis capable, je n'ai rien à écrire (c'est le plus étonnant, non ?) d'autre que Cendrine m'a franchement épaté sur cette section où elle avait craqué l'année dernière !



Ütö. Enfin. Déjà !

On demande même confirmation au bénévole !

Difficile de ne pas s'enflammer, mais on garde l'objectif de course de «courir tout du long» et nous ne sommes pas à 30 sec près ! Nous sortons de l'eau moins d'une minute derrière un autre binôme mixte, mais une fois à portée de tir je me fais remettre à l'ordre. Interdiction d'accélérer. Cendrine est à la limite de l'hyper-ventilation et lorsque je lui fais part de ma joie d'en finir, elle me répond qu'elle reste concentrée sur son effort jusqu'à la fin !

On entend le speaker au loin et même les derniers hectomètres semblent moins pentus que les années précédentes !

J'ai vraiment la banane ! La trace gps ne l'a même pas notée ;-)

Si je veux rester concentrée c'est surtout pour éviter les larmes parce que les émotions sont là ! Je repense à cette journée, au plaisir que j'ai eu de jouer avec les éléments, d'aller au bout et de partager le même plaisir dans cette douce folie !

Me revient aussi mon premier souvenir du swimrun : Gilbert sautant à pieds joints dans une flaque à Préverenges, grand sourire. Aujourd'hui j'ai retrouvé le plaisir du gamin qui saute d'un caillou à l'autre, dans la boue, dans les flaques. Si le swimrun peut être dur, c'est avant tout un jeu ! A partager!

Passage de la ligne dans un chrono au-delà de nos espérances et c'est une sorte d'euphorie qui s'empare de nous.

Finishers ! Top20 ! Et en (relativement) bon état !

Seule la nouvelle que nous sommes logés à 4km de là et pas dans l'hôtel comme l'année passée nous fais tirer une drôle de tête (au moins y a pas d'échelle à monter), mais qu'importe, il y a des douches froides sur le site de l'arrivée !

A course exceptionnelle, ravito exceptionnel : Cendrine a bu 2 bières « Ötillö » spécialement brassées pour l'occasion !



Tu pouvais pas passer à côté de celle-là ?

ps : 1 buée et une ouverte mais pas finie...

L'année passée, je m'étais demandé comment on pouvait vouloir repartir sur une telle course. L'Ötillö était pour moi synonyme de tous les superlatifs en lien avec souffrance, douleur, folie...

Cette année, j'ai compris. L'Ötillö évoquera dorénavant le jeu, le plaisir, le partage et un peu de souffrance, y a tout de même eu des moments difficiles ;-)

Le repas de clôture est gargantuesque et c'est les yeux encore pleins d'étoile que se ponctue ce récit de course !

Merci à tous pour vos messages et pour les entraînements partagés tout au long de l'année!



Philip et Cendrine



© Bernard K.



© Bernard K.

Tytti Heinonen est une très bonne nageuse qui découvre avec plaisir les autres disciplines du triathlon.

Après près d'une année au Rushteam, je fais encore partie de ces néophytes du triathlon qui peuvent compter le nombre de triathlon qu'ils ont fait sur les doigts... d'une main. Alors autant dire que quand je me suis inscrite pour le sprint du triathlon de Lausanne 2018 sur un coup de tête quelques jours avant la course, j'étais loin d'imaginer participer à la Grande Finale du Circuit ITU 2019 à Lausanne, autrement dit les championnats du monde sur distances sprint et standard par catégorie d'âge. Pourtant, un mail de Swiss Triathlon m'invite à venir représenter la Suisse. Contre toute attente, me voilà membre de la sélection suisse le temps d'un weekend.

C'est ma boîte mail qui me rappelle l'échéance avec la cadence de messages qui va crescendo jusqu'au championnat. Entre les inscriptions, la commande de trifonction, les règlements en tout genre et les informations de dernière minute, je suis certaine de ne pas oublier la course. Je passe mon été à jongler entre écriture de thèse et entraînements, tentant de solliciter en alternance mon cerveau et mes muscles. On a appris avec Stéphane et Blaise que ça permet de diminuer le stress. En tout cas, ça me permet d'être la moindre fraîche et dispo tant à ma thèse qu'au départ du triathlon, donc on valide. (:

La dernière semaine d'août, le triathlon est à la fête à Lausanne. Si les courses se déroulent au bord du lac, c'est devenu presque usuel de croiser des membres des délégations étrangères au centre-ville. Il y a beaucoup de nations auxquelles on s'attend (Australie, Angleterre, USA), mais aussi des pays qu'on ne pensait pas aussi adeptes de triathlon, dont le Mexique et la Colombie. En raison de mon timing de fin de thèse, je participe peu aux événements en marge de la compétition. Mais à en juger les photos et vidéos, l'ambiance était plutôt bonne et joyeuse.

Samedi matin, alors que le soleil peine à se lever, je suis déjà en route pour déposer mes affaires dans la zone de transition. Mes concurrentes regonflent leurs pneus et placent leurs chaussures de route sur les cales alors que je dépose simplement mes chaussures de VTT à côté de mon vélo. Décidément, quelques détails trahissent mon manque d'expérience en triathlon. En parallèle, les premiers hommes s'élancent dans le Léman. Les départs s'enchaînent toutes les cinq à dix minutes permettant aux spectateurs d'avoir toujours des concurrents à encourager.



© V. Scherz

Après deux heures, il est temps pour moi de me diriger vers le box de départ. L'atmosphère est plutôt décontractée. Les concurrentes se retrouvent entre compatriotes pour discuter. Sauf les suissesses. On se fait un petit sourire crispé incapables de savoir quelle langue nationale choisir pour communiquer. Le coup de pistolet nous sauve et nous voilà parties. En tant qu'ancienne nageuse, la natation est la partie plutôt « facile » pour moi. Surtout que cette fois-ci, je peux nager plus ou moins à mon rythme dès le départ sans devoir (trop) zigzaguer entre les concurrentes. Néanmoins, la navigation en eau libre n'étant pas mon fort, je fais quelques virages en trop, mais arrive quand même sans perdre trop de temps au bout de la natation.

Contrairement à la natation, le vélo est clairement ma discipline faible. Je me prépare mentalement à voir mes concurrentes me dépasser les unes après les autres. Mais je découvre dès la première montée d'Ouchy que les autres triathlètes ne semblent que moyennement à l'aise sur les pentes lausannoises. Le parcours me convient plutôt bien et, à ma grande surprise, je remonte dans le classement. J'entends ma famille et mes amis m'encourager, mais aussi des inconnus crier « allez la Suisse ». C'est quand même chouette de concourir avec la trifonction nationale. (:

Sur la partie course à pied, j'ai tendance à partir au sprint et à caler à mi-course. J'essaie donc de trouver un bon rythme qui me permet de tenir jusqu'au bout sans fléchir. À la sortie de la zone de transition, je vois Julien qui m'encourage. Ça fait plaisir de voir des rushtistes sur le parcours. Je ne sais pas si ce sont les encouragements, le fait de porter la trifonction nationale ou le plan d'entraînement course à pied du rush (merci Josué), mais je me sens pousser des ailes. Ce n'est qu'au niveau du château que je commence à faiblir. Je serre les dents et accélère encore tant bien que mal jusqu'à l'arrivée. Je passe la ligne et me retourne pour voir mon temps. J'ai enlevé 5 minutes à mon temps de l'année précédente et je finis dans le top 20 de ma catégorie d'âge. Un résultat bien au-delà de mes espérances.

Ces championnats furent surtout un bel objectif et une expérience nouvelle dans le monde du triathlon. Je ne partirais pas à l'autre bout de la terre pour un triathlon sprint, mais qu'est-ce que c'était chouette de faire cette course à la maison ! (: Je tiens à féliciter Judith, Matthieu et Martin qui ont également porté haut les couleurs du Rushteam et de la Suisse lors de ces championnats. Merci à vous tous, membres du Rushteam, pour votre accueil, vos encouragements et pour être l'incroyable équipe que vous êtes.



Tytti

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.