

◇ **Message officiel (suite)**

? VOUS AVEZ DES QUESTIONS SPÉCIFIQUES OU DÉSIREZ UN
RENSEIGNEMENT QUELCONQUE, ALORS CONTACTEZ :

- | | | |
|-----------------------------|------------------|-----------|
| 1. pour le vélo : | Fulminet Frank | 864 43 55 |
| 2. pour la natation : | Bigler Frank | 781 16 24 |
| 3. pour la course à pieds : | Broillet Steeves | 691 11 68 |

◇ **Epreuves UCHI 1998****Vtt cup**

- avril Colombier
- mai Romont
- mai Dombresson
- juin Estavayer
- juin Fribourg
- été Torgon
- été Le Châble - Mt Fort
- août Verbier - Grimentz
- sept La Sarraz
- octo Chalet à Gobet

Run cup

- 10.1 Cross du Mont
- 31.1 Cross de la Blécherette
- 1.3 Cross de Belfaux
- mars Presinge
- 21.3 Challenge Bambi
- 25.4 20 km de Lausanne
- 1.8 Aigle Aï Leysin
- 9.8 Sierre Zinal
- 18.10 Marathon de Lausanne
- 14.11 Corrida Bulloise
- 28.11 Vieille ville de Vevey
- 5.12 L'Escalade

Dutri cup

- 10.5 Duathlon de Payerne
- 31.5 Duathlon de Lausanne
- juin Biathlon d'Yvonnand (-?)
- 7.6 Powerman de Zofingen
- 4.7 Spiezathlon G. K. K. CH
- 16.8 Triathlon de Nyon
- 16.8 Emmentaler Powermann
- 23.8 Triathlon de Vevey
- 30.8 Triathlon de Lausanne
- 6.9 Triathlon de Neuchâtel

Road cup

- 28.2 Giron de la Côte 1 (open)
- 21.3 Giron de la Côte 4 (open)
- 28.3 Gp de Bussigny (A,J)
- 5.4 Fully (A,M,J)
- 25-26.4 Bern (A,M,J)
- 20-24.5 TDFO (open)
- 30-31.5 Tour de la Broye (A,M)
- 6.6 Bulle (A/M)
- 4.7 La Marmotte (open)
- 4.8 A travers Lausanne (A,M,J)
- 19.7 Sierr Loye (A,M,J)
- 26.7 Martigny Mauvoisin (A,M,J)
- 6.9 Gp de Lausanne (A,M,J)
- 19.9 Meyrin (A,M,..J)

(Les dates sont provisoires.)

Re-Cycling News®**BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !**

◇ Le bonjour du Président

Extraordinaire nouvelle !!!

L'année d'essai du Team Hood-Cial se clôt par la concrétisation d'un nouveau club multisports dans la banlieue lausannoise :

le Rushteam Ecublens.

Que tout le monde se rassure, l'officialisation du team ne changera en rien l'état d'esprit, ni son fonctionnement. Par contre, un effort d'encadrement, pour les compétiteurs qui le désirent, a été mis sur pied. C'est avec plaisir que je vous présente nos entraîneurs :

- Natation : Bigler Frank
- Course à pieds : Broillet Steeves
- Cyclisme : Fulminet Frank

Désormais tout est à notre disposition pour que cette année soit riche en événements savoureux. *Alors croquez '98 à pleines dents !*

◇ Entraînements

Période du : 7 décembre 97 au 8 février 98

| QUAND ? | QUOI ? | OÙ ? |
|----------------|----------------------|-----------------------------|
| Lundi 18h30 | Natation | La Plaine (Chavannes) |
| Mardi 18h00 | Run (course à pieds) | Stade d'Ecublens |
| Mercredi 18h00 | Run | Stade d'Ecublens |
| 16h00 à 21h00 | Cyclisme | Local ouvert chez Briner |
| Jeudi 18h30 | Natation | La Plaine |
| Samedi 11h00 | Cyclisme | Stade de Dorigny NEW |
| 16h00 | Run | Stade d'Ecublens |
| Dimanche 11h00 | Cyclisme | Centre Com d'Ecublens |

Période du : 9 février 98 au 4 avril 98

| QUAND ? | QUOI ? | OÙ ? |
|----------------|----------|--------------------------|
| Mardi 17h30 | Duathlon | chez Ruchti |
| Mercredi 18h00 | Run | Stade d'Ecublens |
| 16h00 à 21h00 | Cyclisme | Local ouvert chez Briner |
| Jeudi 18h30 | Natation | La Plaine |
| Samedi 10h00 | Cyclisme | Centre Com. d'Ecublens |
| Dimanche 11h00 | Cyclisme | Centre Com d'Ecublens |

!!! SOYEZ A L'HEURE AU RENDEZ-VOUS !!!

◇ Revue de presses

Depuis quelques temps, les résultats du Rushteam Ecublens montent en flèche. Cette tendance n'est pas forcément due à quelques éléments seulement (si quand même un peu), mais à l'ensemble du Club. En effet, on a pu remarquer une réelle motivation de chacun à faire de son mieux, voir à aller au bout de ses limites lors des compétitions. Pour cela je vous en félicite.

Malheureusement, cette observation n'a pas cours dans l'esprit de tout le monde. Ainsi dans l'édition de 'La Presse Riviera/Chablais' du 24.11.97 on a pu lire: «La catégorie élite qui vit se détacher déjà dans le second des cinq tours à parcourir un trio formé de J. Rérat, -H. Jaunin et Christian Follack. Trio qui devint duo une ronde plus loin, le dernier nommé étant soudain en sur-régime... ».

La presse écrite montre une fois de plus son inefficacité pour relater les faits. Ici, au sein du Club et dans le cœur de chaque membre, on sent pourtant une force, physique et psychologique, prendre de l'ampleur - preuve faite par notre sympathique équipe du triathlon de Lausanne 97. Cher membre inspirez vous de cette force collective pour sublimer dans les compétitions à venir et ne croyez pas tout ce qui est écrit (abstraction des statuts du Club, bien sûr cher Président).



De h. en b. et de g. à d. : Bernard, Michel, Christian, Olivier (vainqueur de la TRI CUP), Maurice, Cynthia, Véronique, David, Frank (entraîn. de natation) et Steeves (entraîn. de course-à-pieds)

◇ Résultats route



La Rominger Iaoût → 3000 partants ; 111 Marguerat Michel, 117 Blanchard Yvan, 178 Briner Olivier, 420 Bénét Alain, 657 D'Agostino Gino, 890 Ruchti Stéphane, 1639 Ruchti Alain, 1952 Francioli Patrick.

◇ Résultats triathlon



De la Riviera (Vevey) 24 août → 108 partants : 3 Schaer Maurice, 7 Follack Christian, 9 Marguerat Michel, 10 Bénét Alain, 12 Randin Olivier, 32 Chidiac B.

De Lausanne 14 sept → CLASSIC (214 part) : 37 Follack Christian, 43 Schaer Maurice, 51 Marguerat Michel, 79 Randin Olivier ; **PROMO** (293 part) : 10 Randin Olivier, 12 Favre Villy, 110 Ruchti Alain, 145 Gottraux Marco ; **MIXTE** (56 part) : 2 Vanessa, Bernard, David - 19 Stéphanie, Guy, Sandro ; **FEMMES** (14 part) : 10 Véronique, Iris, Cynthia.

◇ Résultats run



Morat-Fribourg → (821 classés), 55 Bénét Alain ; (574 clas.), 87 Chidiac Bernard.

Marathon de Lausanne 19 oct → **MARATHON**(1190 part), 108 Bénét Alain 2h58'26'', 536 D'Agostino Gino 3h32'07'', **QUART**(578), 16 Rossier Alain 34'57'', 34 Rossier Daniel 36'38'', 37 Baour David 36'57'', 43 Ruchti Stéphane 37'20'', 62 Chidiac Bernard 38'15'', 150 Ruchti Alain 42'05''.

Marathon de Tenero 9 nov → Champ. Suisse 179 part, 64 Baour David 2h50'48''.

Corrida Bulloise 15 nov → Femme(6 km), Cynthia Schneuwly ; Homme(8km 150 part), 3 Follack Christian 26'14'', 9 Rossier Alain 26'43'', 14 Ruchti Stéphane 27'26'', 22 Rossier Daniel 27'46'', 24 Broillet Steeves 27'56'' ; Homme(6km 230 part), 17 Chidiac Bernard 22'15'', 35 Blanchard Yvan 23'12'', 42 Gottraux Marco 23'29'', 78 Ruchti Alain 24'36''.

Vevey (vieille Ville) 22 nov → 3 Follack Christian, 6 Rossier Alain, 20 Rossier Daniel, 25 Broillet Steeves, 27 Randin Olivier, 32 Ruchti Stéphane, 43 Chidiac Bernard, 67 Gottraux Marco, 93 D'Agostino Gino, 121 Ruchti Alain, Cynthia Schneuwly.

L'Escalade 6 déc → **Femmel** (600) 169 Masson Stéphanie 25'48 ; **Junior F** (140) Véronique 26'58 ; **Escaladélite F** (600) 74 Schneuwly Cynthia 20'13 ; **Escaladélite H** (842) 9 Follack Christian 22'55, 26 Rossier Alain 23'29, 42 Rossier Daniel 24'06, 59 Ruchti Stéphane 24'31, 80 Broillet Steeves 24'58, 143 Baour David 26'09, 304 Chidiac Bernard 27'44, 354 Blanchard Yvan 28'08, 357 Béran Antoine 28'09, 460 D'Agostino Gino 28'46, 558 Gottraux Marco 29'27 ; **Hommes I** (1400) 24 Randin Olivier 25'30, 50 Seydoux 27'05, 205 Molles Alexandre 29'56, 575 Francioli Patrick 33'54 ; **Junior** (150) 64 Ruchti Alain 30'48.

◇ Résultats VTT saison '97



A remarquer tout spécialement la bonne saison de notre n° 1, Blanchard Yvan. Nous espérons que l'équipe compét 98 prendra exemple sur lui, notamment sur sa participation active tout au long de la saison.

Résultats (F = femmes , H = hommes , cl = classé(e)s)

Colombier 27 avril → F: 33 cl, 26 Masson Stéphanie ; H: 104 cl, 26 Blanchard Yvan, 43 Steiger Guy.

Romont 25 mai → F: 6 cl, 5 Masson Stéphanie ; H: 148 cl, 57 Blanchard Yvan, 67 teiger Guy, 78 Ecclesie Sandro.

Estavayer 8 juin → H: 1412 cl, 174 Favre Villy, 200 Béran Antoine, 422 Randin Olivier, 483 Blanchard Yvan, 881 Perret-Gentil Yves.

Fribourg (Ptit parcours) 29 juin → H: 269 cl, 17 Gfeller Jean-Luc.

Fribourg (Grand parcours) 29 juin → H: 614 cl, 214 Blanchard Yvan.

Torgon 10 août → H: 114 cl, 26 Blanchard Yvan.

Verbier-Mont Fort (Ptit parcours) 17 août → H: 51 cl, 3 Gfeller Jean-Luc.

Verbier-Mont Fort (Grand parcours) 17 août → H: 39 cl, 9 Blanchard Yvan.

Hérémece Grimentz 24 août → H: 2000 cl, 60 Gfeller Jean-Luc, 612 Ecclesie Sandro, 1258 Steiger Guy.

Hérémece Grimentz 24 août → H: 1100 cl, 167 Favre Villy, 205 Blanchard Yvan, 355 Pahud Yann.

La Sarraz 20 sept → H: 84 cl, 10 Chidiac Bernard, 18 Follack Christian, 29 Perret-Gentil Yves, 30 Ecclesie Sandro, 46 D'Agostino Gino, 59 Laurent Jean-Paul, 72 Ruchti Alain, 83 Gottraux Marco (fait le combiné avec 12 km de cross)

Chalet à Gobet 28 sept → F: 8 cl, 5 Masson Stéphanie; H: 67 cl, 17 Blanchard Yvan.

Rushteam VTT Compétition '98

Blanchard Yvan

Favre Villy

Masson Stéphanie

Béran Antoine

Ecclesie Sandro

Steiger Guy

Perret-Gentil Yves

Laurent Jean-Paul

Parisod Stéphanie

François Sports

MORGES

L'équipementier officiel du team 1997

◇ Classement finaux UCHI 1997

| GENERAL CUP | | | | GENERAL CUP suite | | | |
|-------------|------|---|---------------------|-------------------|-----|---|---------------------|
| 1 | 1368 | A | Chidiac Bernard | 29 | 100 | C | Del Sordo Pascal |
| 2 | 1311 | A | Follack Christian | 30 | 94 | C | Francioli Patrique |
| 3 | 1182 | A | Ruchti Stéphane | 31 | 60 | A | Fattebert Jean-Luc |
| 4 | 1171 | A | Blanchard Yvan | 32 | 60 | A | Lippuner Matthias |
| 5 | 939 | A | Randin Olivier | 33 | 24 | C | Grieb Olivier |
| 6 | 750 | A | Bénet Alain | TRI CUP | | | |
| 7 | 706 | A | Favre Villy | 1 | 550 | A | Randin Olivier |
| 8 | 701 | A | D'Agostino Gino | 2 | 499 | A | Follack Christian |
| 9 | 691 | C | Rossier Alain | 3 | 334 | A | Bénet Alain |
| 10 | 654 | C | Baour David | 4 | 307 | A | Marguerat Michel |
| 11 | 642 | A | Béran Antoine | 5 | 245 | A | Schaer Maurice |
| 12 | 639 | C | Rossier Daniel | 6 | 184 | C | Baour David |
| 13 | 525 | A | Ruchti Alain | 7 | 179 | A | Chidiac Bernard |
| 14 | 521 | C | Bulliard Philippe | 8 | 143 | A | D'Agostino Gino |
| 15 | 521 | A | Marguerat Michel | 9 | 141 | A | Webb Christian |
| 16 | 434 | A | Briner Olivier | 10 | 129 | A | Favre Villy |
| 17 | 401 | A | Schaer Maurice | 11 | 127 | A | Ruchti Stéphane |
| 18 | 384 | A | Gottraux Marco | 12 | 121 | A | Béran Antoine |
| 19 | 376 | C | Ecclesie Sandro | 13 | 103 | C | Ecclesie Sandro |
| 20 | 361 | C | Broillet Steeves | 14 | 74 | A | Gisi Alain |
| 21 | 246 | C | Steiger Guy | 15 | 72 | C | Togniolini Maurizio |
| 22 | 226 | C | Masson Stéphanie | 16 | 72 | A | Gottraux Marco |
| 23 | 214 | A | Roelfstra Guido | 17 | 63 | A | Ruchti Alain |
| 24 | 190 | C | Pahud Yan | 18 | 49 | C | Steiger Guy |
| 25 | 147 | C | Perret- Gentil Yves | 19 | 49 | C | Masson Stéphanie |
| 26 | 141 | A | Webb Christian | 20 | 32 | C | Rossier Alain |
| 27 | 130 | A | Gisi Alain | 21 | 26 | C | Rossier Daniel |
| 28 | 111 | C | Togniolini Maurizio | 22 | 23 | C | Pahud Yan |



Olivier Briner, Stéphane Ruchti et Yvan Blanchard au Giron de la Côte no 2. Olivier nous fait signe que tout va bien, il maîtrise la situation.

Bernard Chidiac au Giron de la Côte, qui reste une course de préparation.



STREET CUP

| | | | |
|----|-----|---|---------------------|
| 1 | 491 | A | Chidiac Bernard |
| 2 | 424 | A | Ruchti Stéphane |
| 3 | 414 | A | Blanchard Yvan |
| 4 | 410 | A | Briner Olivier |
| 5 | 367 | A | Follack Christian |
| 6 | 341 | C | Bulliard Philippe |
| 7 | 316 | A | Favre Villy |
| 8 | 297 | A | D'Agostino Gino |
| 9 | 222 | A | Béran Antoine |
| 10 | 214 | A | Roelfstra Guido |
| 11 | 178 | A | Ruchti Alain |
| 12 | 156 | A | Schaer Maurice |
| 13 | 139 | A | Bénet Alain |
| 14 | 116 | A | Marguerat Michel |
| 15 | 100 | C | Del Sordo Pascal |
| 16 | 70 | C | Baour David |
| 17 | 60 | A | Fattebert Jean-Luc |
| 18 | 60 | A | Lippuner Matthias |
| 19 | 56 | A | Gisi Alain |
| 20 | 44 | C | Ecclesie Sandro |
| 21 | 39 | C | Togniolini Maurizio |
| 22 | 35 | C | Francioli Patrick |
| 23 | 24 | C | Grieb Olivier |
| 24 | 18 | A | Gottraux Marco |
| 25 | 9 | C | Pahud Yan |

RUN CUP

| | | | |
|---|-----|---|------------------|
| 1 | 630 | C | Rossier Alain |
| 2 | 595 | C | Rossier Daniel |
| 3 | 542 | A | Ruchti Stéphane |
| 4 | 528 | A | Chidiac Bernard |
| 5 | 400 | C | Baour David |
| 6 | 361 | C | Broillet Steeves |
| 7 | 314 | A | Blanchard Yvan |

RUN CUP suite

| | | | |
|----|-----|---|-------------------|
| 8 | 295 | A | Follack Christian |
| 9 | 293 | A | Gottraux Marco |
| 10 | 277 | A | Bénet Alain |
| 11 | 243 | C | Randin Olivier |
| 12 | 229 | A | Ruchti Alain |
| 13 | 216 | A | D'Agostino Gino |
| 14 | 180 | A | Bulliard Philippe |
| 15 | 155 | A | Béran Antoine |
| 16 | 98 | A | Marguerat Michel |
| 17 | 93 | C | Pahud Yan |
| 18 | 92 | A | Favre Villy |
| 19 | 72 | C | Masson Stéphanie |
| 20 | 59 | C | Francioli Patrick |
| 21 | 53 | C | Ecclesie Sandro |

VTT CUP

| | | | |
|----|-----|---|---------------------|
| 1 | 443 | A | Blanchard Yvan |
| 2 | 197 | C | Steiger Guy |
| 3 | 176 | C | Ecclesie Sandro |
| 4 | 170 | A | Chidiac Bernard |
| 5 | 169 | A | Favre Villy |
| 6 | 150 | A | Follack Christian |
| 7 | 147 | C | Perret- Gentil Yves |
| 8 | 146 | A | Randin Olivier |
| 9 | 144 | A | Béran Antoine |
| 10 | 105 | C | Masson Stéphanie |
| 11 | 89 | A | Ruchti Stéphane |
| 12 | 65 | C | Pahud Yan |
| 13 | 55 | A | Ruchti Alain |
| 14 | 45 | A | D'Agostino Gino |
| 15 | 29 | C | Rossier Alain |
| 16 | 24 | A | Briner Olivier |
| 17 | 18 | C | Rossier Daniel |
| 18 | 1 | A | Gottraux Marco |

Un Grand merci à nos principaux sponsors pour la saison 97:

Hood Cycles et particulièrement John Murray
Banque CIAL et particulièrement Jean Michel Genin

Famille Ruchti

◇ S'entraîner au sensations par Dr. Schtixplik

Pourquoi certains courent-ils plus vite, plus facilement que d'autres ? Je pense que vous vous êtes déjà posé cette question. Il existe une foule de réponses possibles: - c'est inné, il faut s'entraîner plus, il faut avoir un bon entraîneur, il faut commencer très tôt, etc. Je vais tenter de donner ici une de mes interprétations.

Tout d'abord que veut dire **sensation** ? Ce sont tous les messages que nos sens envoient au cerveau. Mais le cerveau ne va pas tenir compte de toutes ces informations. Il va les trier et les filtrer. Et seulement une petite partie va arriver jusqu'à notre conscience. Ce sont les **perceptions**.

Par exemple en ce moment vous êtes entrain de lire (cet espèce de feuillet que j'essaie de remplir tant bien que mal) et vous ne tenez pas compte des bruits qui vous entourent et tout à coup, parce que je vous en parle, vous y faites de nouveau attention. Un autre exemple qui vous est peut-être arrivé: vous vous coupez et ne ressentez la douleur que plus tard quand vous voyez la coupure. Parce que votre attention était distraite par autre chose.

Ainsi les sensations deviennent perceptions quand elle entrent dans le champ de la conscience. Et pour cela il faut qu'elles soient intenses, donc (en général) douloureuses. Par exemple vous ne percevez jamais vos dents sauf quand elles vous font souffrir. Et bien, de la même manière, quand vous courez vous n'êtes que très peu conscient de votre corps. Et, souvent, quand vous en prenez conscience c'est qu'il y a douleur. L'idée c'est de **prendre conscience** du corps avant la douleur.

Pour résumer: **Sensations** (passives, inconscientes, innombrables) >> **Perceptions** (actives, conscientes, petit nombre).

Vous me direz: "quel est le rapport avec la performance ?". A mon avis pour améliorer sa technique de course, il faudrait pouvoir percevoir le maximum possible de toutes ces sensations que le corps nous envoie.

Donc le conseil que je pourrais donner c'est d'être **hyper-attentif** à tout ce que notre corps peut-nous dire et pas seulement le négatif. Ainsi un petit entraînement léger s'il est fait avec une attention focalisée sur l'ensemble du corps, (et non sur ce qu'on va manger et faire après l'entraînement) peut nous amener à détecter des tensions inutiles, de la fatigue, de légères douleurs. En percevant cela on peut corriger son style, sa coordination, détendre les parties crispées, mieux respirer et ainsi prévenir une blessure, éviter de dépenser inutilement de l'énergie et par conséquent améliorer sa performance. Et en plus, ce que je juge comme un des facteurs les plus important, on retrouve le **plaisir** du mouvement, de bouger, d'utiliser son corps qui est - devrait être - à la base de tout sport. C'est la partie positive, agréable des sensations qu'on a tendance à oublier.

En d'autres termes, ce n'est pas la quantité et le volume des entraînements qui est important, mais bien la qualité. Si vous ajoutez à cela de bons conseils techniques et des exercices en conséquence, vous pourrez corriger vos imperfections de coordination plus rapidement et en vous faisant plus plaisir.

Je vous laisse faire le même raisonnement pour d'autres sport et aussi à d'autres domaines par exemple quand vous manger vous ne faites plus vraiment attention au goût parce que vous pensez à autre chose.

Pour résumer en une phrase: il suffit de **vivre dans l'ici et maintenant** si vous voulez améliorer votre technique, vos performances et votre plaisir.

Je vous donne encore un site(en anglais) sur la psychologie du sport qui me paraît clair et bref de notions importantes (but, motivation, etc.) pour tous ceux qui font de la compétition: <http://www.demon.co.uk/mindtool/page11.html>

Et pour ceux qui aiment lire, je recommande le roman de Dan Millman: "**le Guerrier Pacifique**" Ed Vivez Soleil.(1985)

Mon e-mail (c'est mon premier article alors toute critique positive ou négative est la bienvenue): Christian.Follack@etu.unil.ch

◇ Nouvelle du team de la Riviera par Marco Gottraux

Alors que certains (outsiders et porteurs d'eau) songent déjà à la gloire éphémère qu'une victoire au TDFO '98 leur apporterait, d'autres (les favoris - voire en dessous) se divertissent incognito au milieu de centaines de sportifs qui ont commencé ou non pas fini leur saison. Certes, l'équipe de la Riviera a fait pâle figure à la course de la vieille ville Vevey, alors que le Rushteam s'est illustré par un podium (voire article « Revue de presse ») et une sixième place. Psychologiquement, le team d'Ecublens se positionne déjà, mais nous savons que le coach de la Riviera (c/o Marco Gottraux) ménage maintenant son groupe afin qu'il déménage en mai. Les paris sont ouverts.



Le voilà donc notre favori. Malgré son déguisement, Chapuisat Olivier (3^{ème} au général du TDFO '97) reste imperturbable. Et ce n'est pas cette charmante coccinelle qui nous dira le contraire.

J comme juillet

Coueurs et nageurs, réservez vos mercredi soir de juillet (1.8.15.22.29). Une nouvelle compétition organisée par le triathlon la Riviera se déroulera de la manière suivante: 300 à 400 mètres de natation suivis de 2 à 3 km de course à pieds. Ces sprints prépareront les triathlons et se dérouleront à 19h devant la gendarmerie à Vevey au bord du lac. Nous espérons une grande participation du Rushteam.

--- INFOS ---

| | | |
|-------------------------|------------------|-------------|
| Responsable VTT: | Yvan Blanchard | (617'00'47) |
| Responsable Dutri: | Michel Marguerat | (617'97'35) |
| Responsable Road: | Olivier Briner | (634'32'31) |
| Responsable Run: | Stéphane Ruchti | (691'77'85) |
| Responsable du journal: | Bernard Chidiac | (625'39'78) |

◇ Messages officiels

✳ Pour les fanatiques de sports d'hiver, nous fixons rendez-vous le dimanche 18 janvier 1998, pour une journée de régénération (snowboard, ski et vin chaud au programme) la cabane en bas du Pas-de-Chavannette - la piste bleue la plus facile des Portes-du-Soleil. Un départ collectif s'effectuera d'Ecublens pour Champéry le dimanche matin à 07.30 au centre commercial d'Ecublens.

🍺 Nous annonçons l'ouverture du bar

du club où vous pouvez venir trinquer (Chez Pivovar, buvez ouvert, buvez moins cher), discuter, rabâcher les derniers ragots et lire les annonces du club (dernier classement UCHI) tous les mercredis et jeudis soir dans le lieu dit Bar Appenzellois à côté du local vélo de Olivier Briner.

🚲 Rendez-vous le mercredi 4 février 1998 pour

tous les cyclistes amateurs au bar Appenzellois à 20.30. Avec Frank Fulminet nous ferons le point 3 semaines avant les premières courses.

La dernière de "A travers la forêt" a eu lieu le 9 novembre dernier malgré les protestations des concurrents qui en redemandaient encore. Une sacrée épopée que cette course en VTT le long de la Venoge; organisée par Ruchti Stéphane (encore lui), elle constituait un rendez-vous immanquable pour les adeptes du VTT du dimanche, surtout sous les trombes d'eau. Merci encore à Ruchti-boy pour sa motivation à créer des rendez-vous incontournables. Dit Stéphane, qu'est-ce-que tu nous réserves pour 1998?

Ce n'est qu'un au-revoir mes frères



↑
Non ce n'est pas le start
mais bien l'arrivée de la
dernière étape du vététiste

←
Les transition entre les étapes
sont faites dans le calme.
Gringel, montre la voie avec
Randin, Daniel Rossier (2^e de
la Run cup -son frère est 1^{er})
et l'inévitable Dublanc.

◇ Portrait : questions/réponses



Aujourd' hui notre portrait se rapportera à un homme hors du commun. Multiple champion du monde d'organisation d'événements (en général sportifs mais surtout de divertissement), Stéphane Ruchti reste un gourou mythique pour la région d'Ecublens puisqu'il y habite depuis 20 ans. Célibataire en pleine formation à l'école normale, il officie comme Président au sein du Rushteam Club.

Ton meilleur souvenir sportif?

- "C'est l'état de bien-être qui m'envahit après un effort très intense - les montées de Bussigny pour les connaisseurs."

Ton plat et ta boisson favoris?

- "Le salsis avec une bonne Berlinoise (ça se boit)."

Ton rêve le plus fou?

- "Pouvoir imprégner dans le Club l'état d'esprit qui règne actuellement et de le transmettre aux jeunes qui prendront la relève. J'ai d'autres rêves encore plus fou mais ils resteront en moi."

Ton prochain but sportif de haut niveau?

- "Chaussez mon snowboard & dévalez les couloirs en toute sécurité."

Qu'aimerais-tu dire à Samuel Berger?

- "J'aimerais le remercier pour la confiance qu'il nous porte et pourrais-tu en quelques mots nous exprimer tes attentes envers le Club?"

(à suivre dans la prochaine édition)

Hood Cycles

Le fournisseur officiel du Rushteam Ecublens 1997

Banque CIAL

Le financier officiel du Rushteam Ecublens 1997