

## Le Mot du Président

Le flambeau change de main, mais l'esprit reste le même.

L'équipe qui compose le comité est bien rodée et travaillera dans la continuité de ce qui s'est fait sous l'impulsion de Stéphane. Merci Stef' pour le travail gargantuesque accompli depuis de nombreuses années au sein du club.

Je voudrais également vous remercier, vous tous, qui faites vivre le Rushteam grâce à votre engagement dans les différentes activités du club. Courir sous nos couleurs, encourager et motiver lors des compets', s'engager comme bénévole lors du Duathlon du Cancer, de la Fête à Renges, du 1<sup>er</sup> août ou de l'AG. Ce n'est pas le fruit du hasard si le Rushteam a une si bonne image dans la région. Nous avons besoin de votre enthousiasme !

Excellente Année Sportive 2006 !

Philip

## Camps d'entraînement 2006

La ferme du Bonheur, Porrentruy

Afin de préparer l'édition du TDFO 2006 et la coupe du monde de foot... que penses-tu de quelques jours de préparation dans le Jura.

- Du jeudi 13 Avril 2006 au soir jusqu'au lundi 17 Avril dans la journée.
- Logement à la ferme du bonheur chez Stéphanie et Gaby Schenk.
- Grand dortoir à lits superposés de 36 places avec possibilité d'extension, grande salle à manger, cuisine à disposition.
- Piscine du centre sportif des Tilleuls à Porrentruy, ouverte du vendredi 14 Avril au lundi 17 Avril de 15h30 à 17h30 spécialement pour le club. Prix forfaitaire pour les 4 jours. Pas d'entrée à payer. Fermeture de la piscine à 18h précise.
- Nombreuses possibilités à vélo, parcours de cap très variés. Activités variées pour les personnes accompagnantes ainsi que les membres festifs.
- Prix entre 60.- et 80.- CHF pour les 5 jours, pour le logement. Le prix peut varier selon le nombre de participants.
- **Pour la subsistance** : le repas du jeudi soir, les déjeuners et les repas de midi, se font à la ferme. Je me chargerais d'acheter la subsistance pour ces repas et demanderais à chacun une participation aux frais. Le souper du vendredi soir n'est pas encore fixé (les propositions sont les bienvenues), celui du samedi se fera à la brasserie des deux ciefs à Porrentruy. Le souper du dimanche soir se fera à la ferme du où « Chatton » nous fera découvrir les spécialités de la région, prix environ 20.- à 25.- CHF par personne. A noter que les soupers du vendredi et du samedi sont à la charge des participants.
- Déplacement en voiture ou en train jusqu'à Porrentruy. Remplissage des voitures à définir encore.
- Cette année les kids sont les bienvenus au camp. Un responsable « technique » sera de la partie pour la planification des entraînements (kids et actifs).

Inscriptions : [jstauber@caramail.com](mailto:jstauber@caramail.com) ou <http://www.rushteam.ch/>

Délai d'inscriptions : 1 Avril 2006

Solution : 10 jours



## Su-Do-Ku

			2	8			
1		6		5			9
	9	3		7		5	
5	1	4	8	3	2	7	6
	6					8	
4	8	7	1	6	2	3	9
	7	8		4		1	
8		9		1			4
		5		6			

NIVEAU: MOYEN



## Top10 du général 2005

1	Debellis Franco	1093
2	Ruchti Stéphane	923
3	Morel Philip	816
4	Lamard David	772
5	Cavedon Gilbert	612
6	Bongard Judith	487
7	Besse Pierre-André	481
8	Blanchard Yvan	432
9	Follack Christian	355
10	Wegmueller Julien	287

## Vainqueurs UCHI 2005

VTT	Franco De Bellis
Tri	Franco De Bellis
Run	Villy Favre
Natation	Besse PA
Duathlon	Lamard D.
Vélo	Franco De Bellis

## Paiement des cotisations 2006

Oyé Oyé gentils membres - Quelques petits changements dans le paiement des cotisations pour 2006:

- Pour nous éviter de recevoir les cotisations de l'année en cours le 30 novembre, d'éviter d'appeler un à un les membres qui n'ont pas payé, d'envoyer des rappels de rappels....d'allumer des cierges, etc etc...le comité a donc décidé pour cette année:
- le délai de paiement pour la cotisation 2006 est fixé à fin février 2006.
- Un premier rappel sera envoyé au mois d'avril 2006.
- Si au mois de juin le paiement n'a toujours pas été effectué, la liste des retardataires sera publiée sur le site du Rushteam. Aucun nouveau rappel ne sera envoyé.
- Le comité décidera de la radiation des membres qui n'ont pas payé leur cotisation 2006, lors de la dernière assemblée avant l'AG.

Bottens est un village où plusieurs de ses habitants aiment bien faire du vélo et de la course à pied. Ceci est compréhensible vu les espaces généreux, avec ses chemins pédestres et ses forêts qui entourent la commune de Bottens.

C'est pourquoi le duathlon de Bottens est une épreuve sportive qui est entrain de ce créer et elle n'est qu'a un stade de projet, pour le moment. A fin de réaliser ce projet de course, je fais un appel à toutes les membres du club si ils peuvent me donner de l'aide pour monter les infrastructures la veille de la course, et le jour même de la course, comme plantons pour assurer la sécurité des participants sur le parcours vélo. La course aura lieu le dimanche matin 21 mai 2006 départ 9h 30 au stade de Bottens.

Le président du duathlon de Bottens aimerait bien que le comité d'organisation soit entièrement de Bottens c'est pourquoi je fait aussi un appel aux habitants de Bottens pour du bénévolats à ce projet. ( mais je suis entrain de constater que les bottanasi son passifs ) Les personnes qui sont recherchées pour le comité d'organisation sont les suivantes :

- Un responsable course à pied.
- Un responsable course à vélo.
- Un responsable des premiers secours.
- Un responsable motard.
- Un responsable des inscriptions sur place.
- Un responsable zone de changement.
- Un secrétaire.
- Un comptable.

Pour la course à pied, et course et vélo, et zone de changement, une expérience sportive serait souhaitée. Le 3 octobre dernier, le projet de la course a été présenté à la commune, il a été reçu avec enthousiasme. En ce qui concerne les autorisations pour le parcours vélo qui traverse les communes de Froideville, Cugy, Bretigny, et les routes qui appartenaient à de la ville de Lausanne, service des forêts, service des sports, sont toutes arrivées. L'autorisation de la gendarmerie et du canton de Vaud sont en cours, l'assurance RC est payée.

Le duathlon de Bottens a pour but d'encourager une pratique saine et équilibrée du sport en général. Il a également pour but de faire découvrir le Grand-Vaud aux participants qui viendront des régions les plus reculées de la Suisse Romande et de faire divertir les gens qui viendront faire la course. Ce genre de manifestations sont très nombreuses en Suisse allemande, mais très rares en Suisse romande. De ma pare je suis persuadé qu' il y a un réel besoin pour ce genre de compétition. Mai ceci ne engage que moi.

Un logo au couleur de la commune a été conçu et un site Internet est en préparation par un informaticien qui fait partie du Rushteam d'Ecublens club de TRI, dont moi-même je fais partie. ( [www.Rushteam.ch](http://www.Rushteam.ch) ) Et un statuts a été établi qui comporte le pourquoi d'une telle manifestation sportive et de un Règlement général de la course.

Toute personne intéressé de participer à ce projet est priée de contacter le président de l'association du duathlon de Bottens, M. Gino D'Agostino, Ch. des Placettes, 1041 Bottens, natel 078/629 16 26. La maquette du projet est à visionné à la m'aime adresse.

En attendant une réponse de toutes les personnes qui s'intéressent à ce projet, je souhaite à tout les membres de club une bonne saison 2006 dans leur sport favori.

Merci d'avance, le président du duathlon de Bottens Gino D'Agostino



# RUSHKIDS : objectifs de la saison 2006

La saison 2005 fut brillante : forte participation aux courses, nombreux podiums, forte domination à la région-cup. Le bilan est plus que positif, mais il faut déjà penser à la saison 2006. Jusqu'en début mai, nous allons travailler les bases et le fond d'endurance. Cela devrait permettre à chacun de vous de surmonter sans trop de difficultés les courses de Pêc. Un de nos objectifs sera de défendre notre position en région-cup. Pour cela je sais pouvoir compter sur les 1993 et plus jeunes. Les progrès en natation ont été visibles lors du dernier meeting de Pully, et la course à pied ne fait plus peur à personne ! Je suis confiant, nous reférons un tour à la Chaud-de-Fond en 2006.

Nombre d'entre vous vont cette année passer en Youth League (1992 et plus âgé). Cette catégorie est très difficile mais le challenge est d'autant plus beau à relever. Vous aurez l'occasion de vous frotter à l'élite suisse et de concourir avec des adolescents parfois de 4 ans plus âgés. Je reste néanmoins persuadé qu'avec beaucoup de volonté, d'application et de persévérance aux entraînements vous allez monter le bout de votre nez. Une place dans les 30 premiers et premières en Youth League permet d'accéder à la sélection romande de triathlon. Cet objectif me paraît réaliste pour plusieurs d'entre vous !

D'une manière générale, le triathlon reste un sport. Il est donc important que chacun y trouve du plaisir. J'espère que les différentes activités proposées par notre club (natation, sortie vélo et VTT, camp d'entraînement à Porrentruy, ...) vous plaisent et vous motivent tout au long de l'année 2006.

Bonne saison à tous  
 Votre entraîneur  
 Pierre-André

# Entraînement 2006

Un escargot grimpe le long d'un puits de 12 mètres de haut. Il parcourt 3 mètres chaque jour mais glisse de 2 mètres chaque nuit. Combien lui faudra-t-il de jours pour sortir de ce puits ?

# Enigme mathématique

Natation Piscine d'Ecublens Technique et force

Mardi 18h30 Renforcement musculaire Salle d'Epenex Spécifique

Mercredi 18h30 Course à pied Stade d'Ecublens Endurance

Judi 18h30 Natation Piscine de Chavannes Endurance

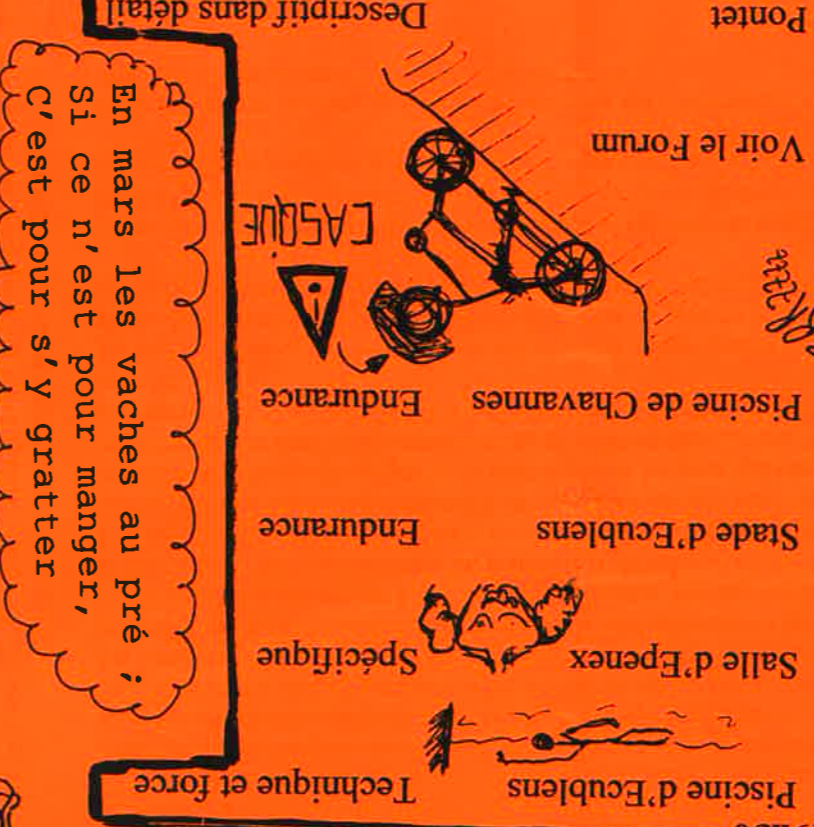
Vendredi Pause

Samedi Course à pied Voir le Forum

VTT Dimanche 10h00 Pontet

Descriptif dans détail

En mars les vaches au pré : Si ce n'est pour manger, c'est pour s'y gratter



le tri de Morat (11 juin) combine une épreuve semi-ironman et un parcours olympique. Cette épreuve est choisie comme objectif 2006.

Les 20km de Lausanne.

Les championnats du monde au tri de Lausanne.

Une sortie au tri longue distance de Vouglans est possible en fin de saison.

Le TDFO sera organisé. Gilbert cherche des aides.

Le camp de Porrentruy reste au programme sur le week-end de Pâques et sera ouvert aux Kids.

# Programme 2006

C'est où le Mexique

**Jeux UCHI 2006**

**Principes**

- Thème de l'année « le sport sous toutes ses formes »
- 10 thèmes ou groupes de questions différents
- 10 questions par thème avec 5 réponses à choisir

**Durée**

- Durée : du 2 janvier 2006 au 4 décembre 2006

**Points**

- Chaque thème rapporte au maximum 10 points
- La personne qui fait les questions reçoit 10 points
- Le nombre maximal de points est de 100

**Conditions**

- Articles à envoyer à jstauber@cararamail.com ou gilbert.cavedon@bluewin.ch
- Reception de tous les articles : le lundi 27 Février 2006
- Cette année toutes les questions devront parvenir au club avant fin février pour que le jeu ait lieu

Viva Mexico !



L'avion bascule sur la droite et là, une étendue de lumière sans fin comme si la terre brûlait. Vous l'aurez compris, Mexico Ciudad accueille pour mon voyage de 10 semaines.

En allant sur notre site dans la rubrique photos vous pourrez découvrir et suivre mon périple :

1 Le Zócalo de Mexico à la mesure de la capitale

2 Un verre de Tequila ... pardon, des cactus

3 La Pyramide de la Lune de Theotihuacán, rien de mieux pour les cuisses

4 Y a un électricien par là ?!

5 1<sup>er</sup> jour d'été avec pour commencer 1 bonne heure de descente ...

6 ... 130 km, 35 degrés, la plus belle galère du voyage

7 J'ai d'ailleurs hésité à changer de monture

8 Malheureusement les hôtels ne sont pas toujours à la hauteur de l'hospitalité mexicaine

9 Tu veux mon serpent ?

10 Acapulco : la guerre entre les taxis, les bus les énormes grilles ... et moi au milieu

11 Des lignes droites, encore et toujours des lignes droites, c'est la Côte Pacifique ...

12 ... mais aussi des vues magnifiques

13 Village mexicain au réveil

14 Puerto Escondido : surf et bodyboard, cool !

15 Des bons poissons ... miam !! qui finiront dans le coffre du taxi.

16 Le croco de la lagune qui se permettra de passer sous notre petite et fragile barque

17 C'est pas du croco, mais du thon que je déguste avec pleins d'amis et les pêcheurs

18 Marché de Oaxaca (se dit Oaxaca) haut en couleurs

19 Un artisan qui prépare ... du chocolat, à la cannelle, aux noix, à la vanille ... pas mal !

20 Monte Alban perché à plus de 2000 mètres, grandiose !

21 Herve el Agua, une station thermique naturelle en haut des sommets

22 Beaucoup de chiens sauvages au bord de la route et pas tous comme celui-ci

23 La cathédrale de San Cristobal de Las Casas au cœur des Chiapas

24 La campagne à plus de 2400 mètres d'altitude

25 Départ au petit matin, la jungle des Chiapas noyée dans la brume

26 Palenque, où la jungle reprend le dessus

27 En plein effort, je rattrape les véhicules

28 Non, non ce sont bien des gendarmes couchés !!!

29 Au Mexique, c'est plutôt tricylette

30 Rue de Peto une petite ville au naturel

31 Il est où ce village ?!

32 Maison villageoise dans la campagne de la Péninsule du Yucatan

33 L'incontournable pyramide de Chichen Itza

34 Le dormitorio du Rancho Tranquilo

35 Cabanas rescapées de Tulum

36 Salut l'iguane

37 Le site de Tulum qui se baigne aux Caraïbes

38 Carte postale

39 Bon j'allais tout de même un poil plus vite !

40 Tolkien ne doit pas être loin

41 3 semaines après, les restes de Wilma à Cobá ... à 50km de la côte ?

42 Dernière soirée en compagnie d'amis français ... santé !

43 Et oui, une torta au pollo et un pichet de XX ambar (dos equis)

44 La fin de mon voyage, ou le commencement d'un nouveau ...

7	5	6	2	6	8	1	4	3
1	3	8	6	4	5	7	2	9
2	9	4	3	1	7	6	5	8
5	1	6	4	8	3	2	7	6
3	6	2	7	5	9	4	8	1
4	8	7	1	6	2	3	9	5
9	7	5	8	3	4	9	1	2
8	2	3	9	7	1	5	6	4
7	4	1	5	2	6	8	3	7

Solution du 50 de kv

Hasta luego y que vaya bien !

Estefan

