

Notre 1ère saison en Youthleague

Le passage d'Ecolier 2 à la Youthleague fut un changement radical : les distances s'allongent, nous devons nous battre contre des triathlètes de trois ans de plus mais surtout c'est le niveau suisse et nous reculons dans le classement.

Malgré cela, nous avons pris beaucoup de plaisir durant les 10 triathlons répartis dans toute la Suisse et acquis de l'expérience qui nous sera très utile pour les prochaines saisons. Lors de ces compétitions nous avons constaté que notre point faible était la natation, car nous ne pratiquions qu'un seul entraînement hebdomadaire alors que, en discutant avec les suisses allemands, nous avons appris qu'ils en faisaient trois. Cependant, nous avons plutôt bien tenu le rythme en vélo, grâce à des entraînements qui ont débutés très tôt (en février), et en course à pied.

Nous avons aimé participer à la Youthleague au sein d'une équipe (5 pers.) du club où règne une bonne ambiance. Nous avons également eu des contacts avec d'autres athlètes, même suisses allemands, au fur et à mesure des compétitions.

Durant cette saison, nous avons obtenu des résultats prometteurs: nous sommes classés aux environs de la 35^e place, et surtout champions suisses par équipe de tri et de duathlon.

En 2007, nous espérons monter dans le classement et, si possible, intégrer les cadres régionaux.

Daniel et Jean-Claude

Classement UCHI 2006	
1077	Ter
1077	Debellis Franco
913	Zème
913	Moréi Philipp
792	3ème
792	Rucht Stéphane
773	4ème
773	Wenger Nathalie
669	5ème
669	Bongard Judith
648	6ème
648	Stauber Joel
628	7ème
628	Lamad David
435	8ème
435	Jobin Stephanie
411	9ème
411	Besse Pierre-André
377	10ème
377	Cavedon Gilbert

Licence 2007

Et oui après 2006 il y a 2007. Pour les licenciés 2006, pas de problème vous allez recevoir le courrier de la fédé comme d'hab.

Pour les membres non licenciés mais désirant prendre une licence pour 2007 contactez-moi (ruchtistef@hotmail.com) et je ferai le nécessaire. Pour les kids, regardez avec Pierre-André.

Pour info, la licence annuelle coûte 80.- CHF. Cela vaut la peine à partir du moment où vous pensez faire des classiques sur le circuit national, Ironman, compet hors de nos frontières. De plus, vous pourrez être intégré dans une équipe lors des championnats suisses. Et je peux déjà vous dire qu'un groupe sillonnera la Suisse via les classiques du VW Circuits (Philip nous présentera tout ceci). Alors lancez-vous !

Un bon plan pour le 1er août?

Le voici le voilà: passer une journée à faire de la tyrolienne et autres folies avec ses amis du Rushteam! Et terminer la journée autour de quelques bonnes saucisses grillées... C'est l'option qui a été choisie pour une bonne vingtaine de membres pour la fête nationale 2006. Notre G.O. Joël avait admirablement bien organisé la journée, sauf qu'il ne pouvait pas prévoir que le 1^{er} août serait aussi pluvieux et frais, surtout à 1800 m d'altitude. Mais il en aurait fallu plus pour nous décourager. Moins de 10 minutes passées sur le site de Point Sud à Champoussin et nous avons déjà tous enfilé la belle salopette, le casque de spéléologue, le harnet et j'en passe. Après quelques conseils de base, départ! Plus d'une vingtaine de plateformes et tyroliennes nous attendaient, solidement perchées dans les arbres! Quelques réglages plus tard, la plupart d'entre nous avaient oublié peur du vide, de la vitesse, des araignées et commençaient déjà à sentir les premières courbatures dans les bras, les jambes, les épaules... quelques impressions qui se confirmeront le lendemain!!

A la fin de ce parcours éprouvant, sympathique pic nic sous un superbe abri (eh oui, il pleuvait toujours...) puis retour en plaine. Là, à peine le temps de souffler que déjà rendez-vous chez Céline et Joël pour un sympathique apéro. Ensuite, nous avons poursuivi la soirée à la fête du 1^{er} août à Ecublens. Ruchtiboy et la rédactrice de ces quelques lignes s'étaient dévoués pour tourner les saucisses et n'ont pas ménagé leurs efforts!! Aïe, le coup de poignet, encore une courbature supplémentaire!

Vous l'aurez compris, ce fut une journée fort sympathique, à remettre l'année prochaine. Et faire un geste pour les sociétés locales d'Ecublens en tournant des saucisses pendant deux bonnes heures n'est pas insurmontable non plus, surtout lorsqu'on est entourés de fidèles clients rushtistes!

Judith Bongard

Decembre 06



Week-end aux Diablerets

Skieurs, snowboarders, randonneurs, glандeurs,

Du vendredi soir 19 janvier 2007 au dimanche 21 janvier, vous avez rdv avec la neige, les montagnes et le soleil.

Prix du séjour : 70.- CHF (pour les moins de 16 ans : 50.- CHF)

Est compris : 2 nuitées, 2 déj., 2 soupers, encas, apéros, drap, quelques chutes dans la neige... bon, ça c'est gratos :-)

Pour info : prix d'une journée de ski (prix de groupe 05) :

Meilleret / Villars : 40.- CHF

Isenau : 35.- CHF

Inscriptions : ruchtistef@hotmail.com le délai est fixé au 31 décembre 2006 à 23h59'59". Possibilité de s'inscrire lors de l'AG. Attention : il n'y a que 32 places!!!!

... il y en avait que 32 !

Attention bis : le week-end aura lieu par tous les temps, et pourquoi pas une piste de luge, un peu de patin, du ski de fond, un petit plongeon, un peu de curling, une petite mousse, une bataille de boules de neige ...

Association vaudoise de Badminton



3^{ème} tournoi de badminton du Rushteam

Comme la tradition du club le veut, le célèbre tournoi de badminton aura lieu le samedi 11 novembre 2006 à 10h00 (rendez-vous à 09h30 dans le hall d'entrée) au Centre de badminton de Malley (à côté de la patinoire).

Alors c'est tout simple, forme une équipe de 2 personnes (fille ou garçon) et inscris toi au plus vite, directement sur le site du club jusqu'au 08 novembre 2006.

Je compte sur toi et ta présence pour un tournoi qui s'annonce au en couleur.

Pour plus d'informations consulte le site sous la rubrique « Forum » ou écris moi un petit Mail à pitt99@romandie.com

Halloween, de l'Irlande aux Etats-Unis



Alors qu'en France la culture disparaissait, des coutumes populaires de Samain continuèrent à se développer en Irlande, Ecosse, Pays de Galles, et certaines régions d'Angleterre. L'un des plats servis au dîner en Irlande à Halloween est appelé "Callannon". A ce plat de purée de pommes de terre, de panais et oignons frits étaient mêlées une bague, un dé, une poupée en porcelaine et une pièce. Celui qui trouvait la bague pouvait se marier dans l'année, celui qui trouvait la chance de trouver la pièce serait riche. A la suite d'une grande famine les pratiques d'Halloween se déplacèrent avec la grande émigration Irlandaise de 1846/48 vers les Etats-Unis, emportant avec elles l'un des personnages les plus populaires de Halloween, Jack-o-lantern.

Le Mot du Président

A l'heure du bilan, c'est une superbe saison 2006 qui s'achève. Autant en terme de résultats, avec les RushKids, qu'en terme de participation, avec une trentaine de triathlons courus par nos coureurs cette année, ainsi qu'un camp d'entraînement à Porrentruy qui affichait complet et qui respirait la bonne humeur! Le Rushteam, avec pas moins de 10 (!) podiums aux champs. Suisse de tri et de duathlon, n'en est pas moins le club le plus titré au plan national chez les jeunes!

Une saison chargée pour toutes et pour tous. Il s'agit maintenant de bien récupérer, de prendre du plaisir à pratiquer également d'autres sports et d'oublier le chrono et la performance... pour retrouver début 2007 une motivation nouvelle!

Le comité festif nouveau est arrivé ! Ce slogan populaire arrive ce mois de novembre à nos oreilles, nous rappelant que, si l'été est terminé, ce n'est pas une raison pour oublier la convivialité. Cette année, plus que les autres, elle risque d'être de mise puisque le comité nouveau met sur pied les 10 ans du club. Pour l'histoire, le comité festif nouveau (appelé com.festif) est issu de cinq cépages uniques: Stéphane Ruchti, Patrick Furi, Thierry Pittet, Alain Rossier et Daniel Rossier. Ce sont ces cépages exclusifs qui constituent la matière première des 30 appellations des membres festifs de la région et lui permettent de développer un programme d'activités modeste en tant que riche d'intérêt. L'histoire contemporaine de ce comité commence avec la naissance du « nouveau » un soir d'AG 2004. Au sortir de deux années difficiles, la vente des activités festives étant en baisse, le « nouveau » était promis à une fin impossible. C'est avec un arrêté datant du 20 octobre 2006, que le com.festif décide de commercialiser immédiatement ses idées sur le marché et de remettre sur pied un programme d'activités 2007 alléchant. Les activités festives primeurs peuvent alors partir à la conquête du pays, le comité festif nouveau en tête ! Les détails de la cuvée vous seront servis à l'assemblée générale. Santé !

Daniel Rossier

Rushkids : Saison 2006 et perspectives 2007

La saison 2006 de triathlon a pris fin, il est temps de tirer le bilan. Côté ambiance d'abord : nous avons actuellement une vingtaine de kids très motivés. La participation aux entraînements du lundi est de plus de 14 kids chaque soir. Ils se retrouvent avec plaisir aux compétitions du week-end. Depuis la rentrée, de nouvelles figures nous ont rejoints, ils sont cordialement les bienvenus.

Cette année j'ai pu me réjouir de la bonne intégration des kids dans le reste du club. Au camp de Porrentruy, de nombreux kids ont participé à presque toutes nos activités. Une équipe Rushkids a couru le TDFO sur un parcours adapté à leurs possibilités. Certains kids ont rejoint les adultes pour les sorties vélo et course à pied.

Côté compétition : les kids ont été très présents dans les courses régionales, mais également dans les compétitions nationales au niveau Youthleague. Pour la première fois, une délégation de 5 jeunes de 1990 à 1992 ont sillonné la Suisse pour cette compétition disputée sur 10 courses. Chaque fois, la cinquantaine d'athlètes formant l'élite suisse jeunesse se sont rencontrés sur 400m natation, 10km vélo et 2km course à pied. Nous sommes classés entre la 20^{ème} et la 36^{ème} place nationale, des qualifications en sélection romande pourraient même récompenser ces performances. Autre conséquence, des liens se créent, on chatte en bilingue sur MSN ! Les plus jeunes eux ont trusté les podiums dans les courses locales : du duathlon du cancer au kid's triathlon de Collonges. A Lausanne, 14 kids sont montés sur le podium des championnats suisses grâce à leurs prestations par équipe. Pas moins de 7 jeunes sont sur le podium de la Régio Cup. A noter : nous avons plus de filles que de garçons dans les tout jeunes !

Mes perspectives pour 2007 : tout d'abord, j'espère que la relève continuera son intégration dans le club et que nous continuerons à les accueillir en nombre dans les activités adultes. Je verrai bien plusieurs équipes au TDFO version « kids ». Nos meilleurs athlètes ont besoin d'une offre d'entraînement plus étoffée, spécialement en natation, j'espère pouvoir œuvrer dans ce sens. Côté résultats je ne peux qu'espérer répéter ceux de cette année.

Pour des raisons de place l'article "St Rapha" d'Oliver Braun paraîtra dans la prochaine édition !!!
Merci de votre fidélité

Bravo à tous !!!
KISS, Gladys

Les entraînements sont bien cadrés on apprend vite et bien. Ce qui serait mieux, c'est deux entraînements de natation par semaine.

Bravo les filles !!!

Simon, à part ça et deux ou trois autres trucs, le triathlon est vraiment un sport trop cool, l'ambiance est aussi bien (sauf avant les départs, ça devient stressant) et je crois que tout le monde s'entend bien.

Plutôt ! Pour la Régio Cup, sept d'entre nous sont classés dans les trois premiers (Coralie, Sylvain, Lydia, Antoine, Sabrina, Maëlle et moi).

Pourtant, tous les triathlons ne sont pas toujours roses, comme à Nyon par exemple : je figurais dans le peloton de tête (2^{ème} des filles) quand à la fin de mon deuxième tour à vélo (distracte que je suis), j'ai suivi le garçon devant moi et suis repartie pour un troisième tour. Adieu le podium et me voilà neuvième sur douze ! Mais heureusement, après il y a eu les relais et nous avons fait une belle troisième place, Coralie, Camille et moi.

Bilan chiffré :

Je ne peux pas lister tous les podiums 2006, tant ils sont nombreux. Je voudrais juste résumer les meilleures performances :

- Championnats suisses de duathlon (Zofingen) :**
 - 3 podiums : Lydia championne suisse, Sylvain vice-champion suisse, Matthieu, Daniel et Jean-Claude champions suisses par équipe en Youthleague B.
- Championnats suisses de triathlon (Lausanne) :**
 - 7 podiums : Sylvain champion suisse, Lydia et Romain vice-champions suisses, les mousquetaires et nos pucés (Lydia, Maëlle, Sabrina) champions suisses par équipe en Youthleague B et en écolières 1, les trois miss (Gladys, Maëva et Coralie) ainsi que les moustiques (Antoine, Sylvain et Armand) vice-champions suisses par équipe en écolières 2 et écoliers 1.
- Régio Cup 2006 :**
 - 7 podiums : Sylvain et Antoine chez les écoliers 1, Lydia, Maëlle et Sabrina chez les écolières 1, Gladys et Coralie en écolières 2.

Saison de triathlon réussie ?

Attention aux jolis garçons hihhi!

2113

Bravo les filles !!!

Cyclisme sur Piste

Le 15 décembre à 19h30, le Rushteam organise une séance d'initiation au cyclisme sur piste au Centre Mondial de Cyclisme à Aigle. Profiter de l'occasion pour découvrir une nouvelle discipline! Inscription par mail: philippmore@hotmail.com

Les recettes de Halloween

L'onctueuse crème de potiron :
Dans une cocotte mettre 250 g de poireaux, 250 g de tomates ou de carottes, une branche de céleri, 1,5 kg de chair de potiron, le tout en petits morceaux, 100 g de beurre, un peu d'eau et cuire doucement à couvert.
Ajouter un peu plus de 250 g de pommes de terre toujours en morceaux, et 1 litre de bouillon. Ne pas faire bouillir.
Après 30 mn de cuisson passer au mixer. Quand le liquide est velouté c'est gagné. Prévoir 250 g de crème fraîche...
mmm... Blazou le fantôme du goût en à l'eau à la bouche.
Ajouter des croûtons pour les gourmands

Equipements

Après le grand succès des équipements "tri" cette saison, une commande de nouveaux équipements cyclistes aux couleurs du Rushteam va être faite fin novembre, sous la forme d'un "package" proposé à chaque membre à un prix défiant toute concurrence. A savoir: 1 maillot manche courte, 1 cuissard court à bretelle et une paire de gants. Pour cela, merci d'aller consulter le forum sur notre site internet afin de savoir où et quand auront lieu les séances d'essayage, car les stocks seront réduits au maximum et chacun devra faire une pré-commande avec les tailles voulues.

Ma 2^{ème} saison de Tri en Youth League

Durant toute l'année, à

Ma première saison de triathlon

Cette année, tout s'est bien passé, en particulier pour la Régio Cup. Chaque course, il y a presque eu tout le temps des podiums.

Mon premier triathlon était celui de Préverenges, il y a une année. Je me souviens encore que la natation était une vraie catastrophe. Maintenant, je ne dis pas que c'est extraordinaire mais j'ai quand même progressé. Sur la partie cycliste, j'avoue que ça va plus vite avec un vélo de course.

Duathlon du Cancer en début de saison : et voilà mon premier podium populaire.

Yverdon : la natation n'était pas trop cool (bon, peut-être parce que je n'aime pas beaucoup l'eau). Le fond était à 50 cm du sol, horrible !!! Le vélo, c'était bien, sauf qu'à VTT, ça n'avance pas très vite. Enfin, la partie course s'est déroulée.

Oberaargau, une vraie catastrophe : il faisait très froid et en plus, ils parlaient suisse-allemand ! Bon, heureusement, il y avait Maëlle et ils ont raccourci la distance de natation. Au 2^{ème} changement, nouvelle catastrophe : je n'arrive plus à enlever mon casque avec mes mains gelées.

Au Rushteam, l'ambiance est chouette avec les copines et les copains. Il y a juste le moment de la course où ça ne rigole pas, mais sinon, on s'amuse comme des fous !

Moi qui ne connaissais personne du club avant de commencer, je suis maintenant très heureuse d'y participer.

SABRINA

Classement des Kids (points PTT) :

1	Fridelance Sylvain	795
2	Zurcher Gladys	700
3	Fridelance Valentin	683
4	Besse Daniel	647
5	Zurcher Sabrina	641
6	Besse Jean-Claude	624
7	Grandjean Antoine	612
8	Fridelance Lydia	562
9	Ruegg Mathieu	499
10	Fridelance Coralie	488
11	Chiari Maëlle	461
12	Fardel Romain	382
13	Jemli Fedi	378
14	Fardel Armand	341
15	Grandjean Lisa	334
16	Chiari Maeva	230
17	Besse Nadine	193
18	Rossier Loïc	172
19	Rossier Quentin	166
20	Moutinho Yitor	99
21	Rossier Simon	85

Encore bravo à tous et à bientôt pour une nouvelle saison de tri.

Cette saison est la première ou autant la préparation à la course à pied que les préparations au vélo et surtout à la natation ont été fait sérieusement durant la période hivernale ! Tout cela a bénéficié à tous les triathlètes du club. Comme je l'ai dit auparavant, ce fut une très bonne saison pour tout l'ensemble des jeunes. Il y a eu aussi une nouveauté dans le règlement de la « Youth League » lors des tri, le port de la combinaison pour la natation fut interdit dans toutes les circonstances, ce qui à mon avis est une très bonne chose. En parlant du règlement, il devrait être connu par tous les triathlètes participant à la « Youth League » car c'est idiot de se faire pénaliser voir disqualifier pour une erreur qui peut être évitée. Car justement, malgré la routine et en plus au dernier triathlon, j'ai réussi à me faire pénaliser d'une dizaine de seconde à cause d'une erreur de ma part qui ne devrait plus être commise à ce niveau !

Valentin

Encore bravo à tous et à bientôt pour une nouvelle saison de tri.

Entraînements d'Hiver

Cette année, j'ai participé à ma deuxième saison de triathlon dans la catégorie « Youth League ». Ce fut une très belle saison autant du point de vue de l'ambiance que des résultats ! Chaque week-end, enfin presque, une petite troupe orange participait dans une super ambiance, aux triathlons organisés un peu partout en Suisse. Ce fut également l'occasion de discuter avec les copains de club ainsi qu'avec d'autres romands. Au début de la saison, nous n'avons pas beaucoup de contacts avec les Suisses allemands mais au fil des week-ends, et grâce à MSN, nous sommes vite rendus compte avec eux. Nous sommes vite rendus compte qu'ils étaient tous très sympas et qu'au lieu de rester uniquement entre romands, c'était cool d'être avec eux ! En plus ça entraîne notre allemand !! Ainsi, tous les week-ends, j'avais deux fois plus de plaisir à faire tous ces triathlons !

lundi: 19h30 natation, force & technique (piscine du Pontet)
mardi: 18h30 circuit training, renforcement musculaire (salle de gym d'Epex)
jeudi: 18h30 natation, endurance (piscine de la Plaine)
vendredi: pause
samedi: voir Forum
dimanche: 10h VTT (Pontet)

Bravo à toutes les kids

Le classement est juste dessus

Voici le classement actuel des Rushkids aux points PTT (8 courses sur 10). Belle position des filles dans ce maximum possible (800 points) car seuls les 8 meilleurs résultats seront pris en compte au final. Attention, le jeu des points bifés commence !
Voici les deux courses restantes :
22 oct. Lausanne mini-marathon
A Travers Pilly
25 nov.