

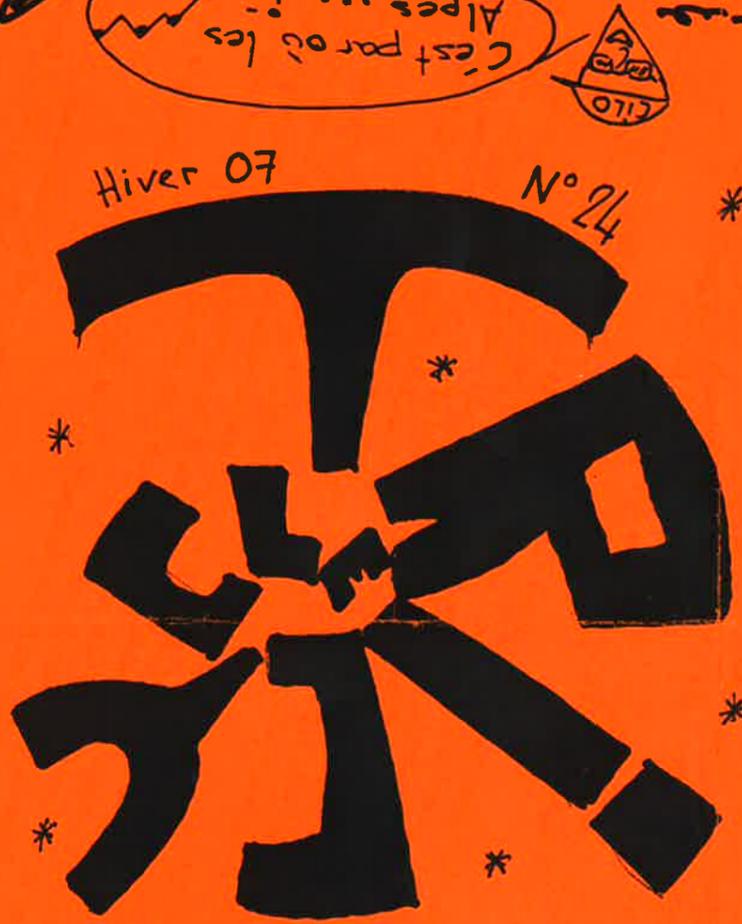


10ème Tour de France

Mercredi 16 mai 2007	Prologue, Clm individuel Cheseaux	9 km
Jeudi 17 mai 2007	Etape 1 Ecublens - Bière - Mollendruz	58 km
Vendredi 18 mai 2007	Etape 2, Clm par équipe Tour du Lac de Joux	23 km
Samedi 19 mai 2007	Etape 3 Ecublens - Grandson - Le Soliat	84 km
Dimanche 20 mai 2007	Etape 4 Couvet - Vue des Alpes - Couvet	138 km
	Etape 5 Couvet - Payerne - Yverdon	98 km
	Etape 6, Clm individuel Yverdon - Oulens - Cheseaux	22 km
Distance totale: 432 km		Dénivellation totale: 5000 m

Informations complémentaires
Philip Morel
078/787 27 46
Ou : www.rushteam.ch

Balade cycliste par étapes à travers la Suisse romande du 16 au 20 mai 2007



Chaque début de saison à ses rituels: longs footings pour perdre le surplus accumulé pendant les Fêtes, bassins et exercices techniques à répétitions car "cette année, c'est sûr, je me (re)met sérieusement à la natation", dépoussiérer le vélo de route début février pour effectuer les premières sorties de l'année le dimanche matin, départ pour le soleil et la chaleur du camp d'entraînement en Espagne (et espérer un temps identique pour celui de Porrentruy;-), premières courses de préparation, etc. Il importait pour chacun d'avoir ses points de repères, de se rassurer avant la saison. La fréquentation des entraînements à la hausse en ce début d'année montre que vous êtes motivés! Le moteur du club, c'est vous!

Après 2 saisons axées essentiellement sur les longues distances (12 triathlètes du club en ont terminé au moins un ces 24 derniers mois), place en 2007 au DO (distance olympique) avec les épreuves du circuit national. Je me réjouis qu'une équipe orange se forme pour sillonner la Suisse ensemble!

Excellente Année Sportive 2007!
Philip

Le Mot du Président

Vélo de piste à Aigle

C'est le vendredi 15 décembre à 19h15 que tout commença. En effet c'est à cette heure-là que Marie, P-A, Daniel, Jean-Claude et moi-même sommes arrivés au vélodrome d'Aigle où une soirée était organisée par le Rushteam. Chez la famille Besse, l'angoisse ne se faisait pas trop sentir car ils y avaient déjà participé alors que pour Marie et moi c'était tout le contraire car une expérience nouvelle s'appêtait à commencer. Nous étions un peu en avance alors nous en avons profité pour aller voir la piste depuis le haut du virage... c'est haut quand même me suis-je dit. Puis, petit à petit, les autres sont arrivés et l'ambiance s'est installée. Nous avons pris les vélos et, après quelques essais sur le plat de ces machines pour le moins très spéciales, un rapide cours de théorie pour les novices, c'était le moment d'y aller. Au début nous sommes restés dans une zone peu inclinée de la piste puis au fil des tours nous sommes montés de plus en plus haut et l'angoisse commença à se dissiper pour finalement disparaître complètement. Alors, pendant deux heures, nous avons pédalé ne pensant plus qu'à nous faire plaisir... c'était génial. Nous avons terminé la soirée par un 200m lancé puis nous sommes tous allés manger une pizza pour récupérer les calories dépensées avant de finalement rentrer chez nous prendre un repos bien mérité.

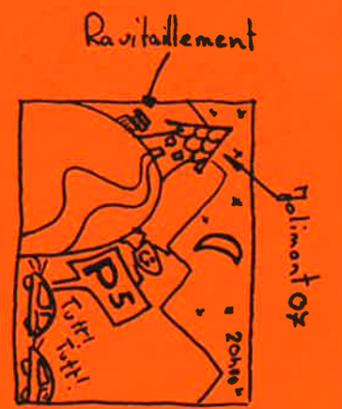
Matthieu

o o o tourne tourne tourne o o o

A prioritaire A prioritaire A prioritaire

Cher Maman, cher papa, Je suis arrivée au chalet bliment mais on m'a forcé à dormir jusqu'à 5h du matin. Malgré les boissons énergétiques de la veille, il ma manqué quelques forces pour finir la journée commencée à midi. Bien malgré moi, j'ai dû me rendre à un défilé de bikini au Bloor le soir, mais je vous promets que j'ai tourné la tête. Tandis que la soirée se calmait enfin sur des airs de Reggae... mais je n'ai plus de souvenirs de la suite. Le dimanche, finalement, et on m'a fait relayer de la glace, mais ça j'ai pas compris... (voir les photos sur le site)

vous aime votre fils qui



o o o Joliment 08

