

Fevrier 08
27

Tricycle

Voici le dernier tricycle papier,
 A et Stef transmettent le journal
 à Daniel et Jean-Claude Béne pour
 un format électronique.
 A suivre sur
 notre forum.

Le Mot du Président

Nouvelle saison, nouvelles résolutions, nouveaux objectifs, et renouvellement au comité!
 En effet après 6 ans au poste de trésorier, Véro laisse sa place à Anne! Un grand merci pour ses années au service du club! Autre arrivée: Saskia nous rejoins comme représentante des membres actifs.
 L'année sportive 2008 s'articulera autour des courses organisées par le club (MudCup VTT, Duathlon Vert, TDFO, Traversée Lutry-Villette) ainsi qu'autour du circuit national de triathlon et des championnats suisses qui se dérouleront à domicile à Lausanne! Le défi que nous vous proposons de relever consiste en la participation massive du Rushteam au triathlon longue distance du Seeland le 8 juin (3km-80km-20km). Pour l'énorme majorité de celles et ceux qui ont déjà terminé un "classic" et qui suivent régulièrement les entraînements proposés, l'objectif, bien qu'ambitieux, est réaliste! Pour les adaptes des distances mini-séries, le défi sera pour vous de terminer la distance olympique.
 Excellente saison sportive!
 Phillip

Rushkids saison 2008

Après une brillante saison 2007, les kids auront de nombreux titres et défis à défendre en 2008. Les connaitants, je sais qu'ils en seront capables et qu'ils vont sûrement tous nous étonner encore une fois.

Les points forts de la saison 2008 sont planifiées comme suit :

- le défi le plus important est de défendre les titres conquis aux championnats suisses de duathlon et de triathlon tant en individuel que par équipe. Cette année les championnats auront lieu à Zofingen le 18 mai pour le duathlon et à Zug le 14 juin pour le triathlon. Les deux compétitions auront donc lieu assez en début de saison, il faudra être en forme au bon moment.
- une participation nombreuse et relevée à la Youthleague et à la régiocup est un autre objectif. En Youthleague, j'espère pouvoir encadrer 5 garçons et autant de filles. En régiocup, les places d'honneur devraient tendre les bras aux plus jeunes.
- Je souhaite également une expérience fructueuse à nos 8 représentants ne sélection régionale. Je suis certain qu'ils et elles arriveront à s'établir dans ce groupe. Je formule également l'espoir de voir certains gravir l'échelon supérieur.

Voilà pour ce qui est des objectifs de duathlon et de triathlon, je laisserai à chaque kids de planifier les autres courses telles que 4km, mini-marathon ou escalade. J'ai la chance de ne pas devoir les pousser à participer, ils aiment ça !

Au niveau esprit d'équipe et activités du club je tiens à relever les objectifs suivants :

- le camp de la vallée de Joux aura lieu du lundi au jeudi avant Pâques (17 au 20 mars). Je crains de devoir remplacer le vélo par du ski de fond mais l'ambiance sera au rendez-vous.
- Le duathlon d'Irchel sera l'occasion de passer un week-end à l'extérieur. On pourra enfin mettre au lit les kids et siroter quelques bières bien méritées entre parents !
- Attention aux kids lors du TDFO 2008, cette année on ne plaisante plus ! Les garçons vont nous surprendre et lutter avec les adultes comme l'an passé. Je compte également inscrire une équipe fille mais sur un parcours B.

Les autres activités seront des surprises ! ...

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2007

UN CLUB BIEN COACHÉ !

UNE DÉCO SOIGNÉE !

AMBIANCE EUROFOOT !

UN LIEU MAGIQUE !

LA PRÉSENCE DE STARS !

PAR Alain!

SOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOAL!

HOP SchwiiiiitZ!

DES SUPPORTERS FESTIFS!

OLA! OLE! OUÛT! ROUÛT!

UNE AMBIANCE DIGNE DES GRANDS STADES!

ROGER... UN MUSCARIET!

Duathlon Vert du Rushteam

Tu dois colorier en vert

La 1ère édition du Duathlon Vert du Rushteam se déroulera le dimanche 30 mars dans la forêt d'Echandens. Les parcours VTT et cap sont légèrement vallonnés mais à la portée de toutes et de tous, sans difficultés techniques. Nous espérons vous voir très nombreux pour cette épreuve qui se déroulera sous le format "intervalles training" 2km-4km-2km-4km-2km. L'organisation et l'état d'esprit seront du type "TDFO" avec ravitaillement à l'arrivée. Inscription gratuite (sur le Forum ou sur place, le but étant tout de même de savoir approximativement le nombre de participants!). RDV à 9h30 au parking du Pontet.

Prochaine newsletter
 ~~~ DUIN ~~~  
 Délai : Fin mai  
 Contactez Daniel et Jean-Claude

IL Y A DES GENS QUI ARRIVENT À ÉCRIRE LEUR NOM DANS LA NEIGE EN FAISANT PIP!

Parmi eux, il y a cependant davantage de LUC ET DE JO

QUE DE JEAN-SÉBASTIEN

Management Services TP Sunday 01

## Camp d'entraînement 2008

• Du Jeudi soir 20 mars au lundi 24 mars 2008 dans la journée

• A la ferme du bonheur à Porrentruy, chez Stéphanie & Gaby

• 36 places disponibles, nouvelle salle à manger plus spacieuse

• Piscine des Tilleuls située à Porrentruy à 10 minutes de la ferme, ouverte du vendredi 21 au lundi 24 mars de 15h30 à 17h30 spécialement pour le club. Prix forfaitaire pour les 4 jours. Pas d'entrée à payer. Fermeture de la piscine à 18h00 précise.

• Parcours vélo illimités, un planning d'entraînement est à disposition pour chacun. Les personnes accompagnantes ainsi que les festifs sont les bienvenues.

• Prix 100.- CHF pour les 5 jours en comptant le logement et le souper du dimanche soir.

• Pour la subsistance : le repas du jeudi soir, les déjeuners et les repas de midi, se font à la ferme. Je me charge d'acheter la nourriture et demande à chacun/une une participation aux frais. Le souper du vendredi soir aura lieu à la Pizzeria « Le Régional » et celui du samedi à la « Brasserie des deux clefs » à Porrentruy. Le souper du dimanche est concocté par « Chatton » qui nous fait saliver chaque année. A noter que les soupers du vendredi samedi et dimanche soir sont à la charge des participants, il faut compter 20.- CHF par repas.

• Déplacement en voiture ou en train jusqu'à Porrentruy.

• Inscriptions: jostauber@gmail.com ou www.rushsteam.ch

• Je compte sur vous cette année pour qu'un maximum de personnes s'inscrive car les kids ne seront pas de la partie...

• Le délai d'inscriptions est fixé au 17 mars 2008 au plus tard.

### Entraînements → et ça paie →

- lundi:** natation (19h30, piscine du Pontet)
  - mardi:** renf. musculaire (18h30, salle d'Epenex)
  - mercredi:** càp (18h30, stade d'Ecublens)
  - jeudi:** natation (18h30, piscine de Chavannes)
  - vendredi:** repos
  - samedi:** selon Forum
  - dimanche:** vélo de route (10h00, parking du Pontet)
- Tous les détails sur le Forum et la rubrique Training



**Préparer le géant**

**Préparer WIMBLEDON**

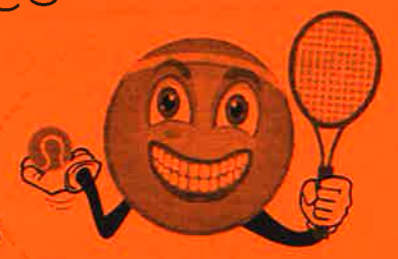
**Plein de jeux pour 000**

<http://www.funlabo.com/ski/course-en-ski.htm>

<http://www.funlabo.com/tennis/tournoi-de-tennis.htm>

<http://www.funlabo.com/foot/goal-a-goal.htm>

- ### UJCHI 2008
- Natation**
- Traversée Lutry-Vilette (23.06)
  - Traversée Lac de Morat (28.07)
  - 24h Natation (04-05.10)
- Cyclisme**
- MudCup VTT (03.02)
  - Clim ind. Giron Bavois (21.05)
  - TDFO (23-25.05)
  - Swiss Trophy Nyon - St Cergue (21.06)
- Course**
- Cross de Vidly (19.01)
  - Cross de Chavannes (08.03)
  - 20km de Lausanne (26.04)
  - Champ. CH 10km sur route Carouge (20.09)
  - Lausanne Marathon (26.10)
- Duathlon**
- Duathlon Vert du Rushteam (30.03)
  - Duathlon Zofingen (champ. CH) (18.05)
- Triathlon**
- Triathlon Seeland (08.06)
  - Triathlon Zug (15.06)
  - Triathlon Preverenges / Solothurn (06.07)
  - Triathlon Nyon (10.08)
  - Triathlon Genève (17.08)
  - Triathlon Lausanne (champ. CH) (30.08)
  - Triathlon Vevey (06.09)
  - Triathlon LD à définir (xx.09)



- ### Chaisis ton classement
- ### Calendrier festif ...
- 25 - 27.01 Ski aux Diablerets
  - 6 Juin Destiny càp
  - 1<sup>er</sup> août Journée nationale
  - 30 août Fête à Ranges
  - 11 octobre 11 ans du club
  - Novembre Tournoi de badminton
  - 13 Décembre AG

... et des surprises :o)

## PLAN DES DIABLERETS '08