

### ◇ Message officiel (suite)

Chaque membre peut dès à présent se rendre chez Olivier Briner pour aller se munir d'un sac de sport gracieusement offert par la maison KODAK par l'entremise de M. Berger que nous remercions vivement. A vos sacs !!!



# Re-Cycling News®

### ◇ Epreuves UCHI 1998

### \* UPDATE \*

#### Vtt cup

1. 19.4 Colombier
2. 2.5 Vernier GE
3. 14.6 Estavayer
4. 28.6 Fribourg
5. 8.8 Torgon
6. 17.8 Le Châble - Mt Fort
7. 24.8 Verbier - Grimentz
8. sept **La Sarraz**
9. 27.9 Chalet à Gobet
10. 25.10 Crissier

#### Run cup

1. 10.1 Cross du Mont
2. 31.1 Cross de la Blécherette
3. 1.3 Cross de Belfaux
4. mars Presinge
5. 21.3 Challenge Bambi
6. 25.4 20 km de Lausanne
7. 1.8 Aigle Al Leysin
8. 9.8 Sierre Zinal
9. 18.10 **Marathon de Lausanne**
10. 14.11 **Corrida Bulloise**
11. 28.11 **Vieille ville de Vevey**
12. 5.12 **L'Escalade**

#### Dutri cup

1. 10.5 Duathlon de Payerne
2. 31.5 Duathlon de Lausanne
3. 7.6 Biathlon d'Yvonnand
4. 13.6 Schwarsee Tri/Du
5. 9.8 **Guebertal Duathlon**
6. 16.8 **Triathlon de Nyon**
7. 16.8 **Emmentaler Powermann**
8. 23.8 **Triathlon de Vevey** *Fluor*
9. 30.8 **Triathlon de Lausanne** *Sherr*
10. 6.9 **Triathlon de Neuchâtel**

#### Road cup

1. 28.2 Giron de la Côte 1 (open)
2. 21.3 Giron de la Côte 4 (open)
3. 28.3 Gp de Bussigny (A,J)
4. 5.4 Fully (A,M,J)
5. 25-26.4 Bern (A,M,J)
6. 20-24.5 TDFO (open)
7. 30-31.5 Tour de la Broye (A,M)
8. 6.6 **Bulle ANNULE**
9. 4.7 La Marmotte (open)
10. 4.8 **A travers Lausanne (A,M,J)**
11. 19.7 Sierr Loye (A,M,J)
12. 26.7 Martigny Mauvoisin (A,M,J)
13. 6.9 **Gp de Lausanne (A,M,J)**
14. 19.9 Meyrin (A,M,J)

(Les dates sont provisoires.)



Numéro 3  
juin 98

## ◇ Le bonjour du Président

Voici la saison bien entamée, puisque nous sommes déjà au seuil de l'été. Si les coureurs brillent déjà de mille feux, nous essayons de hisser le club et ses structures au rang qu'il mériterait.

Mais force est de constater qu'il faut du temps pour bâtir un tel édifice. Alors nous comptons sur vous tous pour l'élever sur des bases solides et en voyant tous les ingénieurs qui s'activent au sein du club, il ne devrait pas y avoir de problèmes.

Nous visons 3 objectifs principaux pour cette fin de saison :

- donner des structures solides au club
- essayer d'acquérir une salle d'entraînement pour l'hiver 98-99
- munir le club, à prix préférentiel, d'un équipement uniforme et attractif cette fois-ci.

Bonne saison estivale et venez bronzer avec nous lors des divers entraînements proposés.

Stéphane Ruchti

## ◇ Entraînements

### Période de printemps 98

QUAND ?	QUOI ?	OÙ ?
Lundi 18h00	Natation*	La Plaine (Chavannes)
Mardi 18h00	Cyclisme	Stade d'Ecublens
Mercredi 18h00	Run (résistance)	Stade d'Ecublens
Jeudi 18h00	Natation*	La Plaine
Vendredi dès 17h30 18h00	Jeux Run**	Stade d'Ecublens Stade d'Ecublens
Samedi 11h00 13h30	Cyclisme Run (résistance)	Stade de Dorigny <b>NEW</b> Stade d'Ecublens
Dimanche 11h00	Cyclisme	Stade de Dorigny <b>NEW</b>

\* dès que la météo le permet, entraînement à la piscine de Renens à 18h00

\*\* dès 18h00 : footing, coordination, accélération, stretching et re-jeux.

**BE ON TIME !**

## ◇ TDFO '98 : les résultats

### Course cycliste par étapes à travers la Suisse Romande durant le week-end de l'Ascension 1998

#### Classement général du Rushteam

2<sup>ème</sup> Guido Roelfstra, 5<sup>ème</sup> Favre Willy, 6<sup>ème</sup> Bulliard Philippe, 11<sup>ème</sup> Berger Samuel, 12<sup>ème</sup> Parisod Stéphane, 13<sup>ème</sup> Addey Brayon, 15<sup>ème</sup> Chldiac Bernard, 17<sup>ème</sup> Ruchti Stéphane, 19<sup>ème</sup> Briner Olivier, 22<sup>ème</sup> Marguerat Michel, 24<sup>ème</sup> Blanchard Yvan, 27<sup>ème</sup> Bénét Alain, 28<sup>ème</sup> Ruchti Alain, 31<sup>ème</sup> Descoedres Fabien, 32<sup>ème</sup> Laurent Jean-Paul, 34<sup>ème</sup> Brollet Steeves, 35<sup>ème</sup> Gottraux Marco.



Nous adressons encore un remerciement à tous ceux qui ont participé à l'organisation ainsi qu'à tous ceux qui ont joint leurs efforts afin de faire un TDFO 98 hors du commun. Merci.

### Résultats duathlon



Paverne duathlon : Promo Junior (12 part) 8 Ruchti Alain / Alpina Cup (106 part) 42.Favre Willy, 55.Randin Olivier, 59.Baour David, 81.Ruchti Stéphane, 89.D'Agostino Gino, 96.Ecclesie Sandro.

### Message officiel du rédacteur en chef

Le journal du club ne doit pas être une œuvre créée uniquement par le rédacteur en chef. Au contraire il doit traduire la cohésion au sein de notre équipe, donc doit être le fruit commun de nos recherches, nos idées, nos envies, etc... Dans le futur, il me sera nécessaire de faire appel à tout un chacun afin de pouvoir produire un journal digne de vous représenter. Merci de votre compréhension.

Bernard Chidiac

## ◇ Résultats route



*A noter les très bons résultats de Guido Roelfstra dans les Girons du Nord !*

**Giron de la Côte 1** : 28 février - 50 km - moy. 39 km/h - 89 partants.

17.Roelfstra Guido, 31.Briner Olivier, 63.Berger Samuel, 66.Ruchti Stéphane, 71.D'Agostino Gino, 72.Parisod Stéphane

**Giron de la Côte 4** : 21 mars - 87 km - moy. 37 km/h - 47 partants.

11.Chidiac Bernard, 25.Borloz Patrick, 26.Briner Olivier

**Grand Prix de Bussigny** : 28 mars - 114 km - moy. 40,8 km/h - 152 partants.

42.Roelfstra Guido, 86.Chidiac Bernard, 110.Bryan Addey

**Résultats approuvés par**



## ◇ Résultats run



**Cross du Mont**: 10 janvier - 5,6 km et 8,4 km

5,6 km: 18.Ruchti Alain 24'17" / 8,4 km: 25.Rossier Alain 28'14", 26.Ruchti Stéphane 28'20", 31.Rossier Daniel 29', 40.Borloz Patrick 29'15", 54.Baour David 31'01", 65.D'Agostino Gino 33'32", 67.Chidiac Bernard 33'42", 69.Descoeurde Fabien 35'02"

**Cross de la Blécherette**: 31 janvier - 10,5 km - 30 partants 13.Baour David 39'58"

**Cross de Belfaux (Champ. Suisse)**: 1 mars - 12 km - 60 partants. 40.Rossier Alain 41'45", 43.Rossier Daniel 42'18"

**Pressinge**: 22 mars - 10,7 km - 71 partants. 14.Rossier Alain 36'19", 16.Rossier Daniel 37'04"

**Bambi** : 21 mars - 7,3 km - 135 partants 81. D'Agostino Gino 30'39"

**20 km de Lausanne** :

**LES 10 KILS / Femmes** (534 partantes) 16.Cinthy Schnewly 45'04'', 132.Fellay Véronique 53'22''. **Hommes** (1188 part.) 5.Follack Christian 33'31'', 6.Rossier Alain 34'01'', 12.Rossier Daniel 34'49'', 26.Marguerat Michel 36'27'', 74.Blanchard Yvan 39'47'', 362.Francioli Patrick 46'45''.

**LES 20 KILS** (781 part.) 9.Bulliard Philippe 1h08'46'', 34.Favre Willy 1h14'35'', 60.Randin Olivier 1h17'45'', 63.Bröillet Steeves 1h18'18'', 78.Baour David 1h18'59'', 83.Bénet Alain 1h19'10'', 91.Pahud Yann 1h19'43'', 102.Gottraux Marco 1h20'45'', 218.D'Agostino Gino 1h26'49'', 237.Ruchti Stéphane 1h27'40'', 285. Béran Antoine 1h29'46''.

## ◇ Calendrier VTT 1998

Les courses suivantes serviront à établir le classement de la VTT Cup 1998 du RushTeam.

Date	Lieu	Pour obtenir les programmes
19 avril	Colombier	Greber Olivier 032/731 77 51
2 mai	Vernier GE	Vélo Serge Demierre 022/341 64 44
14 juin	Estavayer	Duriaux Gérard 026/663 12 37
28 juin	Fribourg	Mauron Jacques 021/341 24 87
8 août	Torgon	Perrenoud Pascal 024/481 27 37
17 août	Verbier - Mont-Fort	Walkers Francis 027/771 41 60
24 août	Verbier - Grimentz	Grand raid 027/203 00 10
septembre	La Sarraz	?
27 septembre	Châlet à Gobet	Mühlbauer Herbert 021/652 05 01
25 octobre	Crissier	021/732 11 49

Pour tous renseignements supplémentaires :  
Yvan Blanchard Montchoisi 49 1006 Lausanne  
Tél. : 021/617 00 47

## ◇ Classements intermédiaires 1998 (après TDFO)

ROAD CUP			VTT CUP		
1	249	Roelfstra Guido	1	53	Blanchard Yvan
2	177	Chidliac Bernard	2	36	Perret- Gentil Yves
3	157	Briner Olivier	3	17	Parlsod Stéphane
4	129	Berger Samuel	DUTRI CUP		
5	91	Adey Bryan	1	60	Favre Villy
6	87	Parlsod Stéphane	2	52	Randin Olivier
7	86	Favre Villy	3	44	Baour David
8	83	Bulliard Philippe	4	33	Ruchti Alain
9	79	Ruchti Stéphane	5	24	Ruchti Stéphane
10	47	Borloz Patrick	6	16	D'Agostino Gino
11	37	Marguerat Michel	7	9	Ecclesie Sandro
12	31	Blanchard Yvan	GENERAL CUP		
13	23	Bénet Alain	1	278	Rossier Alain
14	22	Ruchti Alain	2	262	Rossier Daniel
15	21	D'Agostino Gino	3	249	Roelfstra Guido
16	12	Descocudres Fablen	4	242	Favre Villy
17	9	Laurent Jean-Paul	5	238	Ruchti Stéphane
18	3	Brolliet Steeves	6	218	Baour David
19	2	Gottraux Marco	7	186	Chidliac Bernard
RUN CUP			8	182	Bulliard Philippe
1	278	Rossier Alain	9	178	Blanchard Yvan
2	262	Rossier Daniel	10	175	Randin Olivier
3	174	Baour David	11	161	D'Agostino Gino
4	135	Ruchti Stéphane	12	157	Briner Olivier
5	124	D'Agostino Gino	13	135	Marguerat Michel
6	123	Randin Olivier	14	129	Berger Samuel
7	100	Follack Christian	15	112	Bénet Alain
8	99	Bulliard Philippe	16	104	Parlsod Stéphane
9	98	Marguerat Michel	17	100	Follack Christian
10	97	Schneuwly Cynthia	18	97	Schneuwly Cynthia
11	96	Favre Villy	19	95	Brolliet Steeves
12	94	Blanchard Yvan	20	93	Borloz Patrick
13	92	Brolliet Steeves	21	91	Adey Bryan
14	89	Bénet Alain	22	89	Gottraux Marco
15	88	Pahud Yan	23	88	Pahud Yan
16	87	Gottraux Marco	24	86	Ruchti Alain
17	75	Fellay Véronique	25	75	Fellay Véronique
18	70	Francioli Patrick	26	70	Francioli Patrique
19	64	Béran Antoine	27	64	Béran Antoine
20	46	Borloz Patrick	28	36	Perret- Gentil Yves
21	31	Ruchti Alain	29	19	Descocudres Fablen
22	9	Chidliac Bernard	30	9	Ecclesie Sandro
23	7	Descocudres Fablen	31	9	Laurent Jean-Paul

## ◇ Revue de presse : « Les Girons vaudois à Bavois »

Samedi 7 mars: pas froid pour la saison, en revanche un vent de tempête et une goutte de pluie de temps à autre, voilà pour les conditions climatiques. 5 tours de 10 km + une côte finale de 700 mètres qui casse les jambes... et le moral, la ligne d'arrivée enfin. 14 heures, départ: un long peloton s'étire, Carpentier mène le bal les premiers 3 km. Ensuite, dès la première et seule côte du parcours, c'est l'attaque des élites et des tout bons amateurs. Un premier groupe d'une vingtaine de coureurs, suivi d'un autre groupe de 8, derrière c'est le trou. Sur le long plat à mi-parcours, on frise les 60 km/h sur plusieurs kilomètres, enfin un joli tournant à 90 degrés d'une trajectoire parfaite. Un autre long droit, un petit béquet pour rire et c'est reparti pour un tour. La fin du premier verra déjà quelques abandons, comme toujours, ça roule très vite au gron, il faut gérer la distance et savoir s'économiser.

Au 3ème tour, une cassure se produit lors d'une bordure dans le groupe de tête. 15 coureurs prennent le large dont Georges Luthi (Champion du monde VTT +de 40 ans 1997 à Château d'Oex), Emmanuel Falconier et Christian Tallichet. A l'arrière, le groupe de chasse est désorganisé ce qui permet au groupe d'échappée de prendre définitivement le large jusqu'au bout. Dans le dernier tour enfin, 2 coureurs s'échappent du groupe de tête. Guido Roelfstra et Julien Favre bataillent jusqu'au sommet de la côte finale, Roelfstra s'impose avec 7 secondes sur Favre, la course est finie... jusqu'à samedi prochain. 1. Roelfstra Guido; 2. Favre Julien; 3. Heiniger Stéphan; 4. Scheppi François; 5. Falconier Emmanuel; 6. Zohn Xavier; 7. Luthi Georges; 8. Contreras Rubens; 9. Bachmann Renzo; 10. Larrey Tlofillo; 11. De Bellis François; 12. Atherr René; 14. Tallichet Christian; 17. Jaccard Pascal; 18. Rusconi Alex; 27. Ivanov Michel; 30. Berset PA; 81. Cochand JC.

Samedi 14 mars 1998: 6 tours de 10 km et toujours la même dernière montée pour le final... Conditions météo fabuleuses, ensoleillé et pas trop de vent, tout est bien qui allait démarrer à 14 heures précises. Ce qui a le plus marqué cette course, c'est le nombre incroyable de coureurs au tapis, certains ont chuté lourdement sur la route, d'autres un brin plus chanceux se sont retrouvés à labourer les champs... On a dénombré quatre chutes collectives, dans les 2ème et 4ème tours, qui a valu entre beaucoup d'autres l'élimination de Christian Tallichet et du jeune très talentueux T. Frischknecht, lequel a terminé sa journée aux urgences. La course démarre très fort et des tentatives d'échappée commencent dans le premier tour. Au 2e tour, un groupe de 4 coureurs s'échappe (Rusconi, Rotsetter, Roelfstra, Faux) et ne sont pas vraiment inquiétés parce que personne ne pense qu'ils iront jusqu'au bout, à plus de 4 tours de l'arrivée. De plus les chutes du 2e tour ne facilitent pas l'organisation générale. La course est déjà presque entendue d'autant plus que la chute du 4e tour dans le groupe de chasse affaiblit la possible remontée. Rotsetter l'emporte très facilement dans la montée finale, il paraissait vraiment très léger et sans rival sur ce dernier bout.

1. Rotsetter Pascal; 2. Roelfstra Guido; 3. Faux Julien; 4. Rusconi Alex; 5. Jaccard Pascal; 6. Mazzacane Johnny; 7. Luthi Georges; 8. Haeniger Stéphan; 9. Bachmann Renzo; 10. Contreras Ruben.



## ◇ L-carnitine

Court historique: la carnitine fut découverte en Russie en 1905 et indépendamment une année plus tard en Allemagne. L'origine du nom carnitine vient du latin (viande: carno, caris). En 1927, sa formule a été décodée et de 1960 à 1970 sa fonction physiologique fut expliquée. En voici les termes: *la carnitine est une substance essentielle pour le corps humain. Elle est responsable du processus de brûlure des graisses, de la contraction musculaire, de garantir de l'endurance physique, de garder le coeur sain et de réguler l'équilibre des protéines.*

Son rôle dans le processus de brûlure des graisses est spécialement important pour nous étant donné qu'il est directement connecté au rendement d'énergie.

L'effet de la L-Carnitine: elle transporte la longue chaîne des acides gras à l'intérieur de la mitochondrie (organite cytoplasmique de la cellule qui synthétise l'adénosine triphosphate - source universelle d'énergie pour les êtres vivants). Ce que cela signifie pour nous, sportifs? L'énergie est essentielle au travail musculaire. Les cellules musculaires se procurent leur énergie des hydrates de carbone et des graisses. Les hydrates de carbone passent du stade de glucose à celui de glycogène et s'entreposent dans le foie et les cellules musculaires. Un maximum de 1000 à 4000 calories peuvent y être stockées. Au commencement de l'effort musculaire, le corps prend l'énergie dont il a besoin glycogène disponible. Cependant, durant des efforts de longues durées, le corps doit se tourner vers sa réserve graisseuse afin de lui fournir de l'énergie. C'est là que la L-Carnitine joue son rôle primordial. Comme expliqué auparavant, la L-Carnitine facilite le transport de la chaîne des acides gras à l'endroit même où l'énergie est produite, c'est-à-dire le muscle.

La L-Carnitine en tant que supplément alimentaire maintient l'équilibre de la concentration de carnitine dans le corps même quand le plasma sanguin et les muscles sont soumis à de sévères exigences. Des essais cliniques ont démontré les résultats suivants sur des personnes soumises à des efforts: amélioration des performances, de la capacité d'oxygénation, de la capacité cardiaque, augmentation de la résistance, réduction du pourcentage des graisses, récupération et rétablissement du rythme cardiaque normal. En résumé: L-Carnitine est un acide aminé naturel et essentiel sans aucun inconvénient toxique. Le tout et de lui trouver une utilisation dans le sport d'endurance uniquement et ne pas le mettre à toutes les sauces dans son alimentation quotidienne. Source: "United Food & Fitness", internet.

## ◇ Stroke and Stride SERIES 98

Course par étape : natation - course à pied

DATES	SWIM	RUN
1 <sup>ère</sup> étape mercredi 1 juillet	250 m	3000 m
2 <sup>ème</sup> étape mercredi 8 juillet	300 m	2500 m
3 <sup>ème</sup> étape mercredi 15 juillet	200 m	4000 m
4 <sup>ème</sup> étape mercredi 22 juillet	400 m	1500 m
5 <sup>ème</sup> étape mercredi 29 juillet	300 m	3000 m

DEPART ET ARRIVEE :	19H30 quai Maria Belgia (embouchure de la Veveyse)
INSCRIPTIONS :	DE 18H00 à 19H00 (sur place)
VESTIAIRES :	à proximité
BRIEFING DE COURSE :	19H10
CLASSEMENT :	à la place (pas de chronométrage)
PRIX :	3 premiers de chaque catégorie du classement général + tirage au sort prizes
CATEGORIES :	juniors (14-18 ans) / seniors (hommes-femmes) / vétérans (40 ans et plus)
FINANCES INSCRIPT :	FRS 5.- par course
POINTS :	du 1 <sup>er</sup> au 10 <sup>ème</sup> respectivement, 25,22,20,18,16,15,14,13,12,11 points
NATATION :	combinaison autorisée
COURSE à PIED :	le long des quais de Vevey - chaussures obligatoires
RAVITAILLEMENT :	fin de la course - GRILL A DISPOSITION
ASSURANCE :	à la charge des participants. l'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident ou vol
RENOIS :	météo incertaine, le no 180 vous renseignera dès 17h00
RENSEIGNEMENTS :	Sam's Bike la Tour de Peilz tél : 021 / 971 11 08

avec...   et... 

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 officieux



*Une idylle va se concrétiser. Celui de Nicole et Fabien qui pour l'occasion ont choisi de se marier. Après quoi on ose encore dire que cette institution n'est plus à la mode. Alors renouons y pour juillet et plein de bonheur présent et futur pour nos tourtereaux.*

Dès ouverture de la piscine de Renens, un rendez-vous est fixé à 18h00 pour l'entraînement de natation ou bronzing en bordure de la marre des 2 mètres en face des escaliers. Pour mémoire, la mode été féminine est au string cette année. Ouverture officielle de Renens : le 17 mai (si la météo le permet)



Fermeture officielle de la piscine de la Plaine : le 27 juin. Les entraînements y ont lieu à 18h00 jusqu'à l'apparition des prémices de l'été.

\* \* \*

### UCHI: modification dans le programme Dutri cup

1. le Powerman de Zofingen est remplacé par les championnats suisse de Duathlon: 9 août Gürbetal Duathlon
2. le Spiezathlon est remplacé par: 13 juin Schwarzsee Triathlon ou Duathlon

Avis très important à tous les licenciés de Tri et de Duathlon. Il y a deux dates à retenir dans la saison:

- le 8 août : Championnats Suisses de Duathlon à Gürbetal
- le 16 août : Championnats Suisses de Triathlon à Nyon

Durant ces Ch. Suisses, nous allons y inscrire une ou plusieurs équipes. Donc nous faisons appel à toutes les forces pour ces événements afin de mettre sur pied les meilleures équipes. Une équipe est constituée de 6 athlètes dont les 3 meilleurs comptent. Comme le délai d'inscription est à fin juillet, nous vous proposons de former l'équipe à mi-juillet car lors de l'inscription, vous devez noter dans quelle équipe vous êtes sur votre bulletin. Attention, vous intégrez l'équipe que lorsque vous participez à la longue distance et non au promo.

Nos objectifs seraient d'arriver à classer l'une de nos équipes parmi les dix meilleurs formation du pays.

\* \* \*

En attendant la cassette vidéo du TDFO 98 faites vous une (petite) toile tout le mois de juin lors de la coupe du Monde de footshebol. Etant donné que l'équipe suisse n'est pas qualifiée, l'équipe officielle du Rushteam Ecublens est l'équipe de *plus d'encre*

## ◇ Portrait : questions/réponses



Suite de nos portraits avec pour cette édition l'interview de notre meilleur junior (normal c'est l'unique), le non moins célèbre Samuel Berger. Son jeune âge et ses bons résultats lors des courses agendées dans le classement UCHI nous promettent une carrière hors du commun pour cet apprenti en menuiserie vivant à Chavannes. Alors souhaitons lui bonne chance pour ces années magnifiques que sont celles de cette fin de millénaire !

**Ruchti-boy : Pourrais-tu exprimer tes attentes envers le club?**

- "J'aimerais que l'ambiance reste pareille et surtout que l'année prochaine il y ait un ou plusieurs juniors supplémentaires."

**Le vélo d'accord mais que fais-tu d'autres pour t'occuper?**

- "A part le vélo, j'adore aller à la piscine, au cinéma, jouer du tennis de table et écouter de la musique - I AM pour ceux qui connaissent."

**Suis-tu un régime alimentaire restreint pour être aussi fin?**

- "Non, je mange beaucoup de pâtes, de viande, de chocolats et j'adore le Coca-Cola !"

**Quel est ton objectif principal pour la saison 1998?**

- "Ma course préférée : le TDFO, et parmi les courses officielles, finir dans le peloton principal. Le dimanche 26 avril j'ai fini pour la 1<sup>er</sup> fois une course junior, ce qui me motive bien pour la suite de la saison."

**Qu'aimerais-tu dire à Olivier Briner?**

- "J'aimerais le remercier pour tout ce qu'il fait pour moi et d'où sors-tu toute cette imagination?"

(à suivre dans la prochaine édition)

# Hood Cycles

*Le fournisseur officiel du Rushteam Ecublens 1998*

# Banque CIAL

*Le financier officiel du Rushteam Ecublens 1998*