



Triathlon :

Le **RUSHTEAM** est un club multisport de l'ouest lausannois offrant en particulier des entraînements dans les sports du triathlon : natation, vélo, course à pied. Certains membres pratiquent aussi d'autres activités comme le ski de fond, le ski alpinisme, les trails ou le swimrun.

Site web : <http://www.rushteam.ch/>

Contact: admin@rushteam.ch

Le club est ouvert à toutes personnes désirant pratiquer une activité sportive dans une ambiance cool et sympa. Le principe du **RUSHTEAM** veut que chaque membre puisse exercer son sport selon ses envies et ses ambitions. Des entraînements en commun sont organisés afin de permettre à chaque membre de progresser et de se motiver. Des sorties « club », des camps d'entraînements et des activités festives sont également proposés durant l'année.

Vision générale des entraînements :

	Hiver	Printemps / été / automne
Lundi	Natation piscine scolaire	Natation au lac dès que la température est bonne
Mardi	Renforcement musculaire en salle	2h vélo route dès le passage à l'heure d'été
Mercredi	Natation piscine scolaire	Natation au lac dès que la température est bonne
Jeudi	Course à pied	Course à pied
Samedi	Selon forum	Selon forum ou compétitions
Dimanche	Vélo de route	Vélo de route ou compétitions

Heures et lieux de rendez-vous (sur la commune d'Ecublens) ainsi que plus de détails sur notre site web.

En ne faisant appel qu'à des bénévoles, nos cotisations annuelle sont de 50.- et couvrent les frais d'entraînement. Elles ne comprennent pas les inscriptions aux compétitions ni les frais de licence à la fédération suisse pour les courses nationales.