



Le journal gratuit de l'ACMV / 155^e sortie / Septembre 2011



*C'est la rentrée !
Formez les rangs...*



Et oui, le mois de Septembre pointe déjà le bout de son nez !

Pour les juilletistes et les aoûtistes, s'en est terminé des belles sorties d'été à la fraîche tôt le matin suivies de l'étape du Tour à la télé à supporter notre français maillot jaune. Terminées aussi les longues séances de chaise longue à digérer le barbecue et le rosé du midi à l'ombre du parasol, un journal sportif devant les yeux et les doigts de pieds en éventail...

Vive donc le retour des congés, la rentrée des classes, les derniers rallyes ou épreuves cyclosporives aux couleurs de fin d'été qui nous attendent et bien sûr l'Assemblée Générale de septembre ! Celle-ci et les suivantes s'annoncent d'ailleurs intenses et passionnantes avec le renouvellement des adh-

Édito du Président

sions, l'accueil des nouveaux, la commande des tenues d'hiver, la revue des organisations de la saison 2011-2012 à venir qui promettent d'être toujours aussi riches et dynamiques... À l'image de notre club et des adhérents qui le composent me répondez-vous !

Et bien entendu, qui dit Assemblée Générale de Septembre, dit renouvellement du « Bureau » ou Comité Directeur. Et dans « renouvellement », il y a « nouveau ». L'année passée, de nombreux adhérents avaient franchi le pas et rejoint le Bureau lui apportant un regard nouveau

et varié, une diversité homme-femme, jeune-ancien, cyclo-compétiteur forte, une culture du cyclisme et de ses approches différente mais si complémentaire, lui conférant cette richesse que chacun nous envie !

Alors si le vélo et notre club vous passionnent, si le goût des autres vous anime, si vous impliquer dans la vie du club et ses activités vous motive... n'hésitez pas à le faire savoir et à venir renforcer la belle équipe du Bureau ! Parce que finalement, « pourquoi pas vous » ?

Guillaume Durand

Commande de vêtements

Comme cela a été fait en début d'année, nous allons lancer une nouvelle commande de tenue été/hiver de manière à être équipé au plus tôt et pour les sorties hivernales.

Merci à chacun voulant passer commande d'utiliser le bon de commande joint (ou disponible sur le site) en indiquant clairement la taille de chaque vêtement souhaité, les quantités commandées et de joindre un chèque de règlement au montant correspondant à l'ordre de l'ACMV.

Chaque commande devra être nominative, réglée à l'avance et transmise au plus tard le 9 septembre à Sandrine Forel.



Sommaire

la Roue Libre

N°155

septembre

2011

2-

Édito, Sommaire,
Commande de vêtements

3-

Agenda, GP Vénissieux

4&5

Tour du Mont Blanc

6-

Sur les Routes de l'Esterel,
Instantanés du Tour

7-

Un vrai week-end bucolique

8-

Carte postale

À l'agenda ce mois-ci

Courses

Samedi 3
6^e Prix de Foissiat, (01)

Dimanche 4
Les 7^e chronos de Corbas

Samedi 10
14^e Boucle Chatenaysienne

Dimanche 11
Championnat Régional CLM,
Crest (26)

Rallyes

Samedi 3
Randonnée Jonageoise

Dimanche 4
Randonnée des Blanchisseurs

Samedi 10
La Saint-Pierrarde

Dimanche 11
Les Vel'Ollières

Samedi 17
Randonnée des 3 Coqs

Dimanche 18
La Pédalée Majolane

Samedi 24
L'Irigoise

Anniversaires

1 : Benjamin Coda
4 : Arlette Laurencin
6 : Malek Ouared et
William Rey di Guzer
12 : Tayeb Boussouar et
Maurice Chavanel
13 : Jean-Paul Huard et
Laurent Poulin
19 : Armand Fraysse
20 : Jacques Kieffer
21 : Clémentine Harnois
25 : Christophe Aubineau,
Édouard Braz et Laurent Vigier
29 : Alain Choisy
30 : Antoine Berlier

Prix licence Ufolep

Pour information, le Bureau a décidé de fixer le nouveau prix de notre licence Ufolep/adhésion club à 48 € (au lieu des 50 € annoncé précédemment). Ce changement fait suite à la revue à la baisse durant l'été de l'augmentation du prix de l'assurance Ufolep.

Merci à chacun donc de bien prendre en compte nouveau tarif de 48€ dans le cadre du renouvellement des adhésions.

Carnet bleu

24 juillet : naissance de Louis,
fils de Héléne et Vincent Rodeschini

Carnet rose

12 juillet : naissance de Clara,
fille de Marie et Laurent Julienne

Carnet bleu

26 août : naissance de Louis,
fils de Dominique et Benjamin Coda

Grand Prix de Vénissieux

L'organisation du Grand Prix de Vénissieux Parilly est cette année prise en charge par l'ACMV avec le soutien du VC Max Barrel et de l'ECMVV. Cédric Bith en est le responsable.

Un appel aux bénévoles a d'ores et déjà été fait. Une vingtaine de bénévoles est attendue pour cette organisation : le samedi soir pour installation des barrières et le dimanche matin et après-midi pour les 4 courses. Bien entendu, les coureurs sont eux aussi attendus aux barrières sur les courses auxquelles ils ne participent pas.

Cédric Bith va envoyer un mail ; merci aux personnes motivées et disponibles de confirmer leur présence au plus tôt afin de lui faciliter l'organisation.

Le Grand Prix en quelques mots :
Samedi 17 septembre : pose de barrières, rendez-vous à 18h00 au Parc.

Dimanche 18 septembre :
- 10h00 : Course des 3 & 4^e catégories. RDV bénévoles à 9h15
- 15h00 : Course des 1 et 2^e catégories. RDV bénévoles à 14h15
- 17h00 : rangement des barrières.

GRAND PRIX DE VÉNISSIEUX (Parc de Parilly) 18 septembre 2011

Départ / Arrivée : Parc de Parilly, Parking avenue Charles de Gaulle

10 heures : 3^e et 4^e catégories, cadets et féminines
15 heures : 1^e et 2^e catégories
Courses Ufolep ouvertes aux FSGT
Renseignements : 06 71 02 01 32 / acmoulinavent.com

Tour du Mont Blanc

Après un printemps marqué par les chutes et la galère, Loïc Fontanel attendait l'été pour enfin essayer de faire quelque chose de bien sur le vélo en 2011... Résultat : une Marmotte et un tour du Mont Blanc

Deux week-ends à grimper des cols en prévision de la Marmotte avec les copains sous un beau soleil et que du plaisir pour commencer puis la Marmotte, début juillet, encore avec une météo parfaite où les 6 Roses présents au départ sont allés au bout. J'arrive à faire une jolie place même si je suis déçu d'avoir perdu énormément de temps en descente, paralysé par ma cascade printanière de Bourg en Bresse... Bravo à tous les coureurs du Moulin à Vent (Patrick, Vincent, Rémy, Laurent et Jean-Marc) qui ont bouclé les 174 km et les 5 000 m de dénivelé avec des super temps !

Deux semaines plus tard je suis au départ du Tour du Mont Blanc, départ des Saisies pour un défi de 330 km à travers la France, la Suisse et l'Italie avec 8 000 m de dénivelé et 7 cols au programme (Montets, Forclaz, Champex, Grand St Bernard, Petit St Bernard, Cormet de Roseland, Saisies). Je pense être capable de finir en gérant bien l'effort sauf que la météo s'annonce catastrophique, la veille lors d'un briefing sur le déroulement de l'épreuve les organisateurs annoncent des pluies diluviennes tout le long avec des températures proches de 0°C dans les cols les plus hauts, de quoi refroidir les 250 inscrits...

Le lendemain matin, le départ est donné à 5 heures, il ne pleut pas et fait relativement doux (15°C) c'est une belle surprise. La descente du col des Saisies est déjà compliquée, il fait nuit noire, la route est mouillée, ma frontale n'éclaire pas des masses et certains descendent comme des dingues car la voiture censée



neutraliser le départ roule à 60 km/h... Nous prenons la direction de Sallanches en passant par Megève, Combloux, Saint Gervais, cela roule vite puis des groupes de niveau se forment rapidement. Avec un espagnol et un français, nous rattrapons pas mal de monde puis nous nous relayons

**330 kilomètres,
15h36 de selle**

bien dans la vallée de Chamonix où on aperçoit l'Aiguille du Midi et les glaciers. Dans le col des Montets, la pluie commence à tomber très fort, en 2 min je suis trempé, je perds mes 2 compagnons dans la descente et passe la frontière suisse en solo pour attaquer le col de la Forclaz. Je monte bien mais sans trop me dépenser car ça ne fait que commencer. La descente vers Martigny vire au cauchemar : il pleut tellement que l'eau n'est plus évacuée de la jante et mes patins se désagrègent, je ne dépasse pas les 25-30 km/h. En bas je m'attends à être rattrapé par mes parents en voiture pour

me ravitailler et me donner un imper mais il n'y a personne, seul ça risque d'être compliqué surtout que la pluie est toujours aussi forte.

Je commence le 3^e col (Champex avec 11 km à 8% environ), c'est magnifique même sous la pluie, je rattrape une dizaine de coureurs déjà dans le dur alors qu'on a fait que 110 km et moins de 2 000 m de D+. Toujours pas de voiture suiveuse, je descends donc prudemment jusqu'à Orsières où m'attendent les 26 km d'ascension du Grand St Bernard : les 20 premiers assez faciles à 5-6 % puis après le tunnel, 6 km très durs entre 8 et 10 %. Ma voiture me rattrape enfin après 10 km d'ascension, ça fait du bien au moral ! Passé les 2 000m d'altitude j'enfile un GoreTex® car je suis congelé, les derniers km sont terribles, la route est un torrent de pluie dans certains virages et je passe la frontière italienne avec le vent de face. En haut je m'assoie 5min dans la voiture sous l'œil vigilant d'un commissaire : chauffage à fond pour manger et me changer. C'est reparti pour une descente aquatique, les



freins ne répondent pas, la route est pourrie et l'eau ne s'évacue pas. Une fois à Aoste, je suis réchauffé, je file seul vers le Petit St Bernard, cette vallée est lugubre et interminable. À Pré St Didier commence le col, 22 km entre 5 et 7 %, comme dans le précédent c'est à proximité des 2 000 m d'altitude que c'est dur. J'explose à 3 km du sommet, mon cardio et mon compteur ont pris l'eau je n'ai plus aucune info ! Je finis au courage, en haut j'enchaîne les thés pour me réchauffer, je monte 5 min au chaud dans le camion Croix Rouge pour manger un peu. Il y a déjà 8 coureurs dedans, tous abandonnent. Je repars car je sais qu'une fois descendu à Bourg St Maurice c'est quasiment gagné, il ne restera plus que 53 km et 2 000 m de D+. La descente est identique aux autres, la pluie le froid la galère...

En bas, il ne pleut plus, je prends 3-4 bars au ravito pour les 19 km du Cormet de Roselend et je demande combien de coureurs sont passés, je m'attends à être au mieux 50^e mais il n'y a que 8 personnes qui sont passées, de quoi redonner de la motivation surtout que le soleil fait son apparition. Je monte à fond, en haut je ne m'arrête pas, l'autre versant est un peu dans le brouillard et la route humide. Un belge sorti de nulle part me double au bout de 10 minutes de descente alors

que j'avais 2 km d'avance en haut du col sur mon poursuivant qui n'était même pas lui et que je descendais assez vite, bizarre ? oui très bizarre... Une fois en bas, il reste les 13 km pour remonter aux Saisies, j'enlève le GoreTex® et je mets tout ce que je peux pour le rattraper, nous finirons ensemble les 2 derniers km et je passerai devant pour être 9^e au scratch en 15h36 (89 classés sur 250) et 1^{er} dans la catégorie 19-29 ans (seulement 4 finishers sur 11, bravo la jeunesse...). Le vainqueur est un pro luxembourgeois (vice-champion du Luxembourg de CLM forcément ça aide) en un temps record de 12h06 surtout par ces conditions suivi par le français Eric Leblacher.

Ce fut donc une belle journée de galère, il était quasiment impossible de terminer sans une voiture suiveuse pour avoir des vêtements secs mais aussi un soutien psychologique car rouler 15 heures seul sous la pluie il y a de quoi devenir fou. Bravo aux coureurs qui malgré la tombée de la nuit ont eu la force de terminer, voilà de grands courageux. Je n'ai malheureusement pas pu profiter des paysages magnifiques traversés par l'épreuve mais j'espère avoir la motivation pour y retourner en 2012 et que le soleil soit au rendez-vous !

Loïc Fontanel

Coursiers : Les résultats des deux mois

1^{er} juillet,
2^e Critérium des Dombes, Ufolep
3^e place de Sylvain Maublanc
en 1^{re} catégorie

2 juillet
Nocturne de Corbas, FFC
Pass'Cyclisme
Victoire de Sylvain Maublanc

16 juillet,
Prix de Rainans, Ufolep
Victoire de Sylvain Maublanc
en 1^{re} catégorie
27^e course de Hauterive
2^e place de David Courlet

24 juillet,
Grand Prix de Saint-Étienne la
Varenne,
Victoire de David Courlet

7 août,
Grand Prix de la Tranclière,
Ufolep
3^e place de Sylvain Maublanc
en 1^{re} catégorie
3^e place de Jean-Luc Lavet
en 2^e catégorie

14 août,
Grand Prix de Bagé le Châtel,
Ufolep
3^e place de Sylvain Maublanc
en 1^{re} catégorie

28 août,
Championnat du Rhône de CLM
à Savigny, Ufolep
Victoire de David Courlet en 20-
29 ans (2^e temps scratch) et de
Sylvain Maublanc en 30-39 ans
(7^e temps scratch)

Sur les routes de l'Esterel

Cette année, Robert Olivier est allé véhiculer nos couleurs dans le département du Var.

Cette fois-ci je me suis un peu déplacé pour me mesurer au massif de l'Esterel. Avec un copain de Castres (dans la difficulté on ne regarde pas les alliances), nous sommes rentré au cœur du massif par une route forestière au départ du bord de côte, donc pas de voitures, des vélos et des marcheurs (le magazine 'des Racines et des Ailes' a diffusé un reportage, peut être l'avez vous vous ?). Des paysages magnifiques, des couleurs ocres-rouges et en bas la mer d'un bleu, scintillante sous le soleil. Formidable. Il faisait beau bien sûr très beau et chaud malgré que ce soit le matin.

Nous avons gravi les cols du Mistral et de Belle Barbe pour finir par le Pic de l'Ours. Je ne pensais pas arriver au sommet. J'avais prévenu mon copain que je l'attendrais à l'ombre d'un arbre et qu'il pourrait me prendre au retour mais le désir de gravir a été plus fort et

virage après virage je suis arrivé au sommet. Belle récompense avec une vue à 306° sur l'arrière pays et la Méditerranée.

Par contre petite mésaventure au retour à savoir « le coup de fringale », cela ne m'était jamais arrivé ; obligé de m'arrêter. Nous étions encore dans le Massif, nous venions de descendre et étions sur une portion plate. Un état de faiblesse sans pareil, je cherchais un coin d'ombre pour m'asseoir, lessivé mais heureusement j'avais des barres sucrées. J'ai pu repartir et rentrer mais il restait une vingtaine de kilomètres. Tout ça pour dire qu'il faut boire et s'alimenter.

Bien belle ballade, le retour a été difficile avec un col pentu, beaucoup de vent et une chaleur de fin de matinée. Je me suis arrêté au village des Adrets de l'Esterel pour y manger une bonne pizza, y boire une bonne pression avant de re-



joindre ma voiture et rentrer sur Grimaud par le long des plages bordées d'estivants en recherche de la fraîcheur de l'eau mais aussi de la bronzette.

Pour le reste de mon séjour, les ballades habituelles autour de la Callobrières, de Grimaud, du Monastère de Verne pour ce qui connaissent la région. Que de routes agréables, ombragées, sans voitures pour une bonne pratique du vélo. Très heureux d'avoir essayé humblement de vous faire partager ces moments de bonheur, de plaisir mais quelques fois aussi d'intenses efforts. Je vous dit à bientôt !

Robert Olivier

Instantanés du Tour

Bonjour,

J'ai le plaisir de vous faire un petit topo sur l'étape du tour de France de Grenoble, pour laquelle j'ai eu le bonheur d'être invité par mon banquier (sympa sur ce coup là) aux villages départ / arrivée, et où j'ai retrouvé Jean-Luc Lavet, Jean-Jacques Chabot et Philippe Laurencin.

Arrivé sur place je récupère le précieux sésame : les petits bracelets jaunes et gris qui donnent droit à l'accès VIP aux villages ainsi qu'aux bus et camions des équipes pro. Tout de suite on se sent privilégié car on peut déambuler librement au

milieu des vieilles gloires (Hinault, Poulidor, Thevenet, ... Bompard), des coureurs reconvertis consultants (Jalabert, Virenque, JF Bernard, C. Moreau... C. Bith), de VIP invités pour l'occasion (ça va de Teddy Rinner et l'équipe de France de Judo à... Bernard Thibaud !), et surtout « traîner » le long des équipes du Pro team.

À Grenoble, ces dernières étaient toutes disposées autour du stade. Une simple rubalise nous séparait des directeurs sportifs, et des



Un vrai week-end bucolique

Comme prévu les 9 et 10 juillet, 12 copains ont mis le cap sur Bourg d'Oisans et plus précisément sur le massif des Écrins.

L'ascension sur le plateau d'Emparis se fit en voitures par voie carrossable mais relativement vertigineuse. Édouard et Maurice, nos pilotes se montrèrent prudents contrairement à Foufoune, une amie de Bertrand équipée d'un 4x4 qui souleva de gros panaches de fumée tout au long de la piste. Pour ma part, situé à l'arrière du véhicule de Maurice, j'enfonçais mes ongles dans le siège de Maurice étant un peu nerveux impressionné par le précipice. Thierry me faisant part de ses rires sarcastiques en me voyant commencer à transpirer à grosses goûtes. Bref, Il est vrai que passant d'une altitude de 1 000 m à plus de 2 000 en quelques kms, cela grimpe beaucoup, même en voiture....

Comme l'année dernière, dans le massif du Brévent, la même bande se lança à l'assaut des cimes. Au programme petite rando le samedi, de 3 heures, sur le

plateau face à la Mège, sommet le plus élevé des Ecrins. Comme d'habitude on s'émerveille devant tant de splendeurs datant seulement de 20 millions d'années ! Il est vrai qu'à cette échelle de grandeur nous relativisons vite nos emmerdes... oups !

Le ciel se chargeant sous nos yeux, il nous rappelle que la montagne reste un endroit traître pour qui si aventure sans méfiance. Ouf, nous échappons à la pluie pour nous enfermer dans un petit refuge. Et là, nous attend un repas digne d'un festin papal aux JMJ malgré un prix relativement raisonnable. Soupe, volaille gratin Dauphinois, fromage et tarte faite maison s'offrent à nous. Le repas étant si gargantuesque, nous éprouvons tous du mal à s'endormir dans notre cher dortoir.

Le lendemain matin, le temps au beau fixe, nous décidons avec

Bertrand l'ascension d'un 3 000 relativement facile : le pic de la Grave. Malgré la difficulté et le pourcentage de l'ascension finale, Clara et moi nous arrêtant à quelques encablures du sommet, l'équipe goûta aux joies d'un point de vue unique sur les « grandes roussets » massif situé au-dessus de l'Alpe d'Huez.

Sans être dithyrambique, on s'émerveille toujours d'avoir un massif aussi vertigineux que les Alpes à quelques heures de Lyon. En vélo ou à pied, les Alpes restent un lieu inépuisable en terme de balades. Voilà pourquoi l'année prochaine avec la bertruche, Foufoune, Francine, Titi, David, Les Braz et Chavanel nous espérons que plus d'amicalistes se joindront à nous.

Amicalement,

Gilles Bompard

coureurs en pleine concentration et échauffement sur leurs home-trainers. C'est un vrai plaisir de se poser et d'observer l'organisation de cette fourmilière : les Bjarne Riis, Stéphane Heulot, Johan Bruynel en pleins échanges tactiques avec leurs coureurs, les équipiers « anonymes » qui s'échauf-

fent tranquillement sans que personne ne s'intéresse à eux, et les quelques stars autour desquelles s'attroupent journalistes professionnels, photographes pro et moins pro : il faut jouer des coudes pour s'approcher ou faire de jolies photos ! Les stars du moment étaient Cadel Evans, les frères Schleck, Thomas Voeckler, ou encore Pierre Rolland.

J'ai pris plaisir à voir Evans à se concentrer sur son home-trainer, pour le CLM après lequel quoi il prendra quelques instants après le maillot jaune final. Au final,

comme passionné de vélo, c'est vraiment une expérience très enrichissante et on se sent clairement privilégié de passer une journée dans l'ambiance du tour de France au plus près des coureurs et de l'organisation. À refaire !

Philippe Bogaert



De la Rando à Laouzas...

Ah, l'été ! Soleil, vacances et ses cartes postales. Une attention touchante, surtout quand elle provient du couple vainqueur du voyage mis en jeu lors de notre Randonnée...

