



Roue LIBRE

N° 169
Janvier 2015

Le journal de l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent





SOMMAIRE

Hommage p.3

News cyclo p.7

News coureurs p. 9

Mon 1^{er} vélo p.11

Divers p.12

Le ravito p.15

Infos pratiques p.16

BONNE ROUTE

HOMMAGE A BERNARD



Peut-être sur la lune ?

Bernard le co-fondateur de la section vélo de l'amicale laïque du moulin à vent s'en être allé. Il est toujours difficile de ne pas avoir des propos trop dithyrambiques quand l'émotion et la tristesse sont présentes. C'est une perte énorme pour tous les copains qui l'ont croisé. Mercredi 10 Décembre, nous étions plus de 300 à lui rendre hommage à la crémation. 30 à 40 cyclistes adhérents ou ex adhérents du club étaient là. Je pense particulièrement à mon ami Jean-Pierre, ainsi qu'à Pédro, Jean, Armand Fraysse et Raymond Mas qui formaient la « cheville ouvrière » de cette section vélo du quartier dans les années 80.

Présents donc, beaucoup de militants du monde associatif et sportif, beaucoup d'habitants du Moulin à vent et évidemment pas mal de communistes et de militants de gauche de Vénissieux. Un beau panel, très représentatif de cette ville. Bernard fut l'archétype de ces instituteurs laïcs des quartiers populaires qui représentaient la force du PCF dans les années 60,70 et 80. Il habitait son quartier, y travaillait et en animait son tissu associatif et politique. Lors de cette cérémonie, les discours de Mr Baucuse, ancien élève de Bernard, devenu lui même instituteur sur le quartier, de la maire de Vénissieux et de ses enfants furent très émouvants. Nous avons réécouté avec solennité la chanson « des canuts », chant de lutte des artisans ouvriers de la soie que Bernard faisait chanter à sa classe. Enfin, son fils nous interpréta à la flûte : « el pueblo unido » le chant de lutte des chiliens durant la dictature de Pinochet. Bernard fut applaudi longuement et je crois qu'à cet instant, il aurait été très ému, comme nous tous. Nous nous sommes retrouvés, dans la foulée, à une centaine pour manger, boire et chanter du Brel, Brassens et Ferrat en son honneur. Ambiance plus que fraternelle.



Lors d'une réunion du club, nous étions très vite charmés par cet homme jovial et souriant qui vous accueillait au micro. La tradition perdue encore aujourd'hui pour l'accueil des nouveaux. Bernard rédigeait le courrier mensuel du club sur un coin de table, comme il rédigeait un tract pour sa section du Parti. Feuille de chou manuscrite que nous recevions par voie postale, toujours accompagnée d'un petit mot sympathique pour la personne.

Que de souvenirs pour nous tous au foyer ou dans cette salle « zéro » située dans l'école du Moulin à vent, juste à côté de la salle de cet instit en blouse bleue. Que de souvenirs liés au Téléthon durant les années 92,93, 94 et 95 qui se finissait toujours au restau. Que de souvenirs liés à la cave de l'école du Moulin à vent le samedi après-midi, où les Vélos pendus dans 2 salles étaient décorés, d'une guidoline fluo « rose », aux couleurs du club. Là, Jean Pierre Bith et Bernard, équipant une partie des gamins de sa classe, nous accueillait avec le sourire : « vas-y petit, prends un vélo. Non, pas celui-là il est trop petit. Tu vas pédaler avec les genoux ». Que de souvenirs avec les ados du quartier, Frederic Terempo, christophe billandon,stephane, Jamel, Malek, JC, et autres gamins étant passés, souvent furtivement, par la case de l'Amicale vélo. Que de souvenirs liés au bal, bureau, rallyes, et à la montée des « 7 méchantes bosses ».

Cette épreuve fut créée par Bernard et Pédro en 1990. Les éditions étaient matinales et dominicales. Bernard le Croix- Roussien était installé, siège retourné, à l'arrière de « l'Espace » de l'ami Gil Chevalier. Il criait dans son habituel mégaphone aux badauds tout juste réveillés : « vous assistez à la ballade des 7 méchantes bosses », criant aux cyclistes, la roue carrément collée au coffre : « c'est parti. Je vous rappelle que c'est une ballade, c'est une épreuve culturelle...alors pas trop vite ». La Ste Barthélémy, Hypre, montée des carmélites, l'observance, la butte et la boucle se succédaient dans la brume de Novembre. Bernard nous comptant l'histoire de tel personnage, et nous la tête dans le guidon à bloquer, Toujours à bloquer !

Voilà, une page du club se tourne inexorablement. D'autres vont s'écrire. Comme l'a très bien dit notre cher Jean Girerd au Mâchon du club: « Bernard, c'était un humaniste ». Alors Farouchement athée il n'est certainement pas au paradis, peut-être sur la Lune, lui qui voulait faire cosmonaute... Mais dans nos cœurs, il l'est à tout jamais.

Gilles Bompard Fraternellement



Ma première rencontre avec Bernard...



Un jour, un matin, vous accompagnez tranquillement vos enfants à l'école publique du Moulin à vent, dans la cour de récréation, au moment où les séparations sont souvent difficiles avec nos petits chérubins, un gaillard au physique impressionnant dans sa blouse grise s'avance vers moi, me serre la main tel un étoupe avec une force incroyable, mes phalanges s'en souviennent encore ! Mais bon..., l'homme est avenant, il a le contact facile, aujourd'hui, on dirait : il a la fibre commerciale. Bref, il m'interpelle...

-« Bonjour ! vous êtes nouveau sur le quartier ? il y a plein d'activités culturelles et sportives, tenez le journal du quartier, vous faites quoi comme métier ? Cette question aussi abrupte, je l'avoue me déstabilisa sur le coup... me demandant bien pourquoi cette personne que je ne connaissais pas me demandait mon métier ? Je lui répondis avec assurance : « je suis prof de maths, j'ai 7 enfants et je m'installe sur le quartier »(*)

A ma réponse, je vis Bernard blêmir ! je l'avais impressionné...

Les matins se succédèrent...les poignées de mains aussi...il s'était noué un certain respect entre "hommes de savoir", en fait, nous étions confrères, ou plutôt collègues !!!! et oui, je n'avais toujours pas avoué à Bernard que je n'étais pas prof de maths et que je n'avais pas 7 enfants !!!

Un beau matin plus beau que les autres Bernard me lança :

- "Que fais-tu samedi ?"

- "Bof, euh, rien de spécial, je vais sûrement regarder le match de rugby à la télé, je ne sais pas encore!".

- "Viens donc rouler avec nous, c'est sympa, tu verras, il y a tous les niveaux !!!!".

Par ces simples mots, Bernard avait su me convaincre et me remotiver de ressortir mon vieux demi-course rouillé, tout poussiéreux au repos forcé depuis de longues années. Mon retour sur selle et mes retrouvailles avec le vélo furent assez



pénibles. Les sorties du samedi après-midi étaient très éprouvantes, car suivre Bernard à l'époque avec son coupevent gonflé et son sac à dos rempli d'outils de dépannage (clés à molette, pince-multiprise...) n'était pas une sinécure ! Nous étions tous en file indienne les oreilles rentrées à nous abriter derrière lui pour ne pas décrocher et essayer de le suivre le plus longtemps possible !!!

Combien sommes-nous qui avons délaissé nos bicyclettes depuis de nombreuses années, à qui Bernard un beau matin dans une cour d'école ou au coin d'une rue a su remotiver avec des paroles simples ? Le Vélo, une belle histoire d'amour entre Bernard et la petite reine, une formidable idylle à laquelle il nous a conviés, sans jalousie aucune à jouer les amants. La petite équipe a bien grandi, et s'il y en a un qui est heureux de ce qu'elle est devenue aujourd'hui c'est bien NOTRE AMI BERNARD !!!

Son sourire, son enthousiasme, sa bonne humeur permanente, son formidable entrain, ce travail de militant

de base, Bernard n'a jamais cessé de le mener. Aujourd'hui Bernard nous a quitté, nous sommes tristes, nous pensons bien à Yvonne son épouse et à ses enfants.

MERCI BERNARD !!!!!

(***) Bien plus tard, je ne sais par quel hasard, à l'insu de mon plein gré Bernard découvrit mon véritable métier et le nombre réel de mes descendants....ce jour-là, ce fut une franche rigolade qui nous amusa longtemps et que Bernard aimait à raconter.**



Bonjour Jean-Pierre,

Tu as certainement cette photo, je l'adore, elle dit tout de Bernard, optimiste, amical, jovial, un grand humaniste nous a quitté, il nous reste les souvenirs, sa marquisette du rallye dans la cour de son école, Les 7 méchantes bosses et ses histoires Lyonnaises criées dans le mégaphone assis dans le coffre d'une voiture au hayon ouvert devant le peloton cycliste traversant Lyon, puis agitant le drapeau rouge au pied des montées, avec petit mot sympa pour tous au sommet, du 1er au dernier. Un secrétaire CDAC apportant beaucoup d'idées avec la volonté de convaincre que c'était facile.

J'ai vu à ses obsèques une foule de personnes qui l'aimait. Les éloges prononcés m'ont appris quelques engagements inconnus de ma part où il mettait les mêmes valeurs.

Je remercie la providence qui nous a permis de le rencontrer et d'apprécier toutes ses qualités, un grand bonhomme!!!!!!

Transmets mes condoléances à ton club ACMV.

Alain Rimet-MignonCDAC



Certains, sur le ton de la plaisanterie, l'appelaient le « maire du Moulin-à-Vent » tant il était actif dans son quartier. Bernard Vermez est décédé à l'âge de 78 ans. Cet ancien instituteur était connu pour ses multiples engagements au sein de l'Éducation nationale, au parti communiste français, à la CNL (au sein de l'amicale des locataires de la Résidence Ennemond-Romand) et plus encore dans le monde associatif et sportif. Il avait notamment créé le « club des jeunes années ». Il est également à l'origine du club de cyclisme du Moulin-à-Vent, devenu l'ACMV, du club de bridge ou encore du salon des artistes amateurs du quartier. Il était également un des piliers



Beaucoup de souvenirs reviennent quand on repense à Bernard et l'Homme qu'il a été...

de l'association de promotion du Front de gauche à Vénissieux et les environs.

Bernard Vermez avait été conseiller municipal communiste aux côtés de Marcel Houël. L'ancien député-maire André Gerin lui a rendu hommage dans un communiqué. Il salue « *un homme profondément attaché aux valeurs laïques, un homme de gauche. (...) Ce que je retiens de lui c'est le passionné et le bon vivant, qui a mis ses qualités au profit du collectif et de la vie sociale.* »

Le journal « Expressions » s'associe à la douleur de sa famille et de ses proches.

Tout d'abord, je me souviens de cet instituteur de l'école du Moulin à Vent, avec sa grosse voix et sa longue blouse. Il enseignait le CM2, je venais de rentrer en CP, j'avais seulement 6 ans... Mon père venait nous chercher mon frère et moi après l'école. Il montait régulièrement faire un petit coucou à Bernard dans sa classe. C'était l'occasion de discuter de tout et de rien, mais aussi et surtout de vélo, de randonnée pédestre, et des prochaines fêtes à venir dans le quartier... Pendant ce temps-là avec mon frère, nous avons le droit de dessiner à la craie sur le grand tableau en ardoise de Monsieur Vermez !! Bon attention, avant de repartir, il fallait bien penser à nettoyer le tableau sinon gare à nos oreilles... Justement, ces mêmes oreilles ont un peu chauffé lorsqu'un jour à la cantine, je me suis amusé avec mon assiette de légumes... Elles s'en souviennent encore !! J'ai également le souvenir des samedis après-midi passés sur ce petit vélo « Gandhi » tout droit sorti de la cave de l'école, et accompagné des « grands » de CM2. Ces mêmes « grands » qui paraît-il, tout au long de la semaine avaient de l'énergie à revendre en classe, et qui le samedi suivant, redevaient sages comme des images sur leurs vélos « Gandhi » subissant ainsi l'allure imposée par l'instituteur et son coupe-vent ouvert...



qu'est devenue aujourd'hui l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent. Son ADN est et restera présent dans l'esprit de notre club et de chacun de nous...

Cédric Bith

Des souvenirs, il y en a énormément, et des très bons !! Nul doute que chacun de nous au club aura sa petite anecdote à raconter. Au club, on repense bien évidemment aux nombreux rallyes du Moulin à vent sous le préau, aux 7 Méchantes Bosses bien accroché dans le coffre de la voiture ouverte avec son mégaphone, aux réunions mensuelles conclues par les célèbres gâteaux Bonniaud, au Téléthon, à la voiture break aux couleurs du club, au Bal de janvier, au loto, aux AG de l'Ufolep bien arrosés, et à bien d'autres souvenirs... C'était un Grand Homme très impliqué pour sa ville et son quartier du Moulin à Vent qui a bien évidemment marqué différentes étapes de ma jeune vie. Bernard peut être fier de ce



Une bien belle ballade des collines 2014



Nous étions une vingtaine ce dimanche 30 novembre, au RDV sur la place à 8h du matin, prêts à participer à cette nouvelle édition de la traditionnelle balade des collines. En majorité des cyclos...

Une mention spéciale à Chantal HUART, la seule féminine du groupe qui a osé affronter les méchantes montées du programme.

Cette année le thème culturel était les murs, fresques et trompes l'oeil. En ce domaine il y avait que l'embarras du choix car notre charmante ville compte plus de 150 murs peints.

Nous avons débuté par l'espace Diégo Rivera peintre muraliste mexicain populaire (1886-1957), cet espace situé en milieu HLM dans le quartier de Gerland commémore le cinquantième anniversaire de sa mort.

Puis nous sommes passés devant la fresque de Gerland qui fait suite au mondial organisé par la France en 1998.

Puis direction le quartier St Paul, pour escalader la première bosse de la journée, la montée St Barthémémy qui nous conduit en haut de la colline de Fourvière, dur, dur.....

Nous continuons notre périple, en se dirigeant vers l'un des bijoux des murs peints à Lyon, les fresques de la Sarra, rue Pauline Jarricot, qui magnifient depuis 2003 les façades de quatre longues barres d'immeuble. Une œuvre qui



s'étend sur quelques 3000 m² qui en fit à l'époque le plus grand trompe l'œil architectural du monde. Ces fresques sont des reproductions de bâtiments de la renaissance italienne. Au cimetière de Loyasse, Marie Christine Rolland nous avait préparé un copieux ravitaillement. Un grand merci à elle. S'enchaîneront ensuite la montée de la butte, la montée d'Ypres et la montée de l'église, puis direction la Croix Rousse et le mur des canuts, symbole du quartier.

Nous rejoignons ensuite les quais du Rhône, passons devant la fresque ciné Lyon, qui fait hommage au cinéma Lyonnais et aux Frères Lumières. Nous nous dirigeons vers la fresque de la médecine et les fresques évoquant les transports en commun Lyonnais au fil du temps avenue Lacassagne. Nous finissons enfin par le musée urbain Tony Garnier et ces 25 fresques dans le quartier des Etats Unis.

Lucienne Berlier nous avait réservé un petit restaurant sympathique.

Je tiens à remercier tout particulièrement Alain Rolland, André Thermos qui ont contribué grandement à la réussite de cette belle journée.

Philippe CHEVALIER





Une balade en VTT au pays des pierres dorées

Nous étions 10 ce jeudi 11 décembre à participer à cette balade en VTT.

Un accident à l'entrée du tunnel de Fourvière, nous a franchement retardés dans notre programme : nous sommes arrivés à Charnay à 9h45 en partant de la place à 8h. Patrick étrennait son superbe VTT noir et jaune et Edouard découvrait les joies de ce sport, car nous étions tous mouchetés de boue dès le premier kilomètre dans les chemins gorgés d'eau.

Un circuit au milieu des vignes de 25kms, nous permet d'admirer une magnifique cabane en pierres sèches appelée "cadole" (photo ci-jointe). Nous passons à Bagnol, puis à Frontenas et Theize. Nous sommes obligés d'écourter le circuit car nous avons réservé pour 13h au restaurant "la feuillée" à Theize.



Arrivés chez moi à Charnay, André Thermos nous avait préparé une surprise, il s'abreuvait de champagne pour fêter son 65ème anniversaire. Après cet apéro surprise, pâté en croûte maison, confit de canard accompagné d'un gratin dauphinois et de cardons, fromage blanc et île flottante nous attendent, histoire de prendre quelques calories avant les fêtes de fin d'année.

Une belle initiative que nous renouvelerons bien vite.

Philippe Chevalier

Cyclo cross de Miribel/Championnat du Rhône FSGT : une belle organisation qui sourit à nos coureur

Nos coureurs étaient présents en nombre ce samedi 22 novembre 2014 au cyclocross de Miribel : Sébastien Bernin, Laurent Thibaud, Silvin Rey Dit Guzer, Pierre-Louis Pécheux, Jean-Luc Lavet, Alain Mathias, Julien Rivallain et Florent Gleizal.



Sur un très joli parcours tracé par nos amis de l'AS Berthelot Mermoz, nous avons pu profiter des dévers, zig-zag, passages de guet, talus et autres sauts de planches.

Tout s'est bien passé malgré une petite chute heureusement sans gravité pour Jean-Luc. Au niveau des résultats, nous pouvons une nouvelle fois féliciter Pierre-Louis qui remporte le cyclocross chez les Juniors. Il devient par la même occasion Champion du Rhône FSGT Junior. Jean-Luc termine pas mal puisqu'il prend la 3e place dans sa catégorie.



Bravo à tous les roses pour leur participation.



Reste à savoir si les beaux jours se poursuivront encore longtemps comme cela car certains commencent à demander un peu de boue !



Cyclo cross de Genas

C'est à Genas que nous nous retrouvons ce samedi 29 Novembre 2014 pour la 5e épreuve du calendrier FSGT. Nous sommes au cœur de la saison cyclo cross. Il faut tenir sa place et son rang et ne pas faire une contre perf. Et si on peut grappiller quelques places et faire mieux que le wee-end précédent, ce serait pour tout le monde formidable. Le temps est maussade en ce samedi. Il ne pleut pas mais les conditions sont très cyclos. Gris, humide... La foule est là. Encore 74 participants chez les adultes. Sont présents chez les roses : Alain, Seb, Laurent T, Silvin, JLuc, Julien et Pierre Louis qui vient chercher un bouquet pour maman ! Mais fera-t-il mieux que les "grands" ?

Le parcours est physique avec de longues montées en faux plat et des bons raidillons, des passages très VTT bien pentus et une longue descente peu technique mais rapide. Pas le droit à l'erreur. Il faudra jouer du levier mais pas de dévers, et pas de planches. Le parcours est plutôt roulant. Nous faisons une belle course d'équipe. Nous sommes 5 du club à jouer dans les 15-20 chaque week-end. Une bonne émulsion. Silvin et Alain un peu plus loin, découvrant la discipline. Silvin abandonnera sur problème mécanique. Le plaisir est là. La bataille des premiers tours passée, chacun se retrouve à sa place. Nous sommes 4 roses à une minute. JL un peu plus loin. Pierre-louis finit 1er du club devant les "grands". 15e au général à 6 minutes du leader (2e junior). Laurent après une sortie de piste finit 17e. Julien après avoir déraillé finit 19e. Seb 21e. Jean Luc 47e. Alain finit 55e. Un beau parcours celui du fort de Genas. Des sensations de VTT. Je ne connaissais pas le circuit. Impressionnant au premier abord et au final ludique et pas si technique. A l'an prochain avec un grand soleil...



Julien Rivallain

Cyclo cross de la Bachasse

Ce samedi 6 décembre avait lieu le traditionnel cyclocross du parc de la Bachasse d'Oullins. C'est par un temps hivernal que le départ était donné à environ 70 adultes, parmi eux 6 roses (ainsi que Nath et Alain pour les encouragements), sur un des circuits des plus exigeant de la saison la victoire revenait une fois de plus à Quatre Anthony du VC Corbas. Quant aux coureurs de l'ACMV, Silvin et Julien ont dus abandonnés sur crevaison, Jean-Luc termine 26^{ème}, Laurent 14^{ème}, Sébastien 12^{ème} et notre junior Pierre-Louis l'emporte une nouvelle fois.

.Rdv pour le dernier cross de 2014 au parc de Miribel Jonage, samedi 13 décembre 2014.



Sébastien Bernin





Michael ELOY :



Difficile de me souvenir de l'année exacte, mais je pense qu'il s'agit de 1986. J'avais 11 ans à l'époque.

C'était la grande époque des chaînes télévisuelles commerciales avec La Cinq et ses séries américaines. J'étais tous les jours devant mon petit écran à regarder 'Chips', l'histoire d'une patrouille autoroutière à moto de Los Angeles. Dès la fin de chaque épisode, je chevauchais ma monture, qui pour moi n'était pas un simple vélo, mais une véritable moto américaine. J'avais en effet demandé à mes parents de m'acheter LE vélo cross à la mode à l'époque : le vélo Raleigh. Un vélo si lourd que je ne pouvais pas le soulever entièrement. Il possédait 3 vitesses avec levier posé sur le cadre, un énorme phare sur le guidon, une selle identique à mes yeux à celle du patrouilleur Poncherello!

Pour faire encore plus vrai, j'avais équipé mon vélo d'un haut-parleur avec sirènes intégrées! Je me baladais donc dans mon quartier, sur mon deux roues, toute sirène hurlante, à la recherche d'un quelconque malfaiteur, souvent le même d'ailleurs, mon voisin Olivier, avec qui je passais la plupart de mon temps libre.

J'en ai fait des tours de quartier sur ce vélo! Jusqu'à un certain jour de juillet où j'ai pu découvrir une célèbre course cycliste -le Tour de France- qui passait justement aux abords de mon quartier. Ce jour-là, je m'étais idéalement positionné en sortie d'un rond point, assis sur mon vélo. Les voilà, ils arrivent ! J'ai juste le temps d'enclencher la sirène de mon vélo lorsque mon regard croise furtivement celui de Bernard Hinault, un peu à l'avant d'un peloton qui cherchait à le rattraper.

Cette expérience d'avoir vu le tour de France de mes propres yeux m'avait marqué à jamais. Le soir même, j'étais déjà à la recherche d'un vélo de course pour pouvoir ressembler à mes nouvelles idoles! Mais ca, c'est une autre histoire !



Dans le précédent numéro, beaucoup de personnes pensent que l'auteur de l'article « QUI SUIS-JE ? » est Florent Gleizal ! Eh bien non, cherchez bien...

Indice supplémentaire : roule parfois à 2

Réunion/Mâchon du club



Ce vendredi soir du 5 décembre 2014, dehors il fait humide et froid tandis qu'à l'intérieur du centre, c'est chaud et chaleureux et les discussions vont bon train. Il est l'heure de s'asseoir autour des tables joliment garnies d'un plateau de fruits de mer. Philippe commence la réunion en rendant hommage à Bernard Vermez, une figure du quartier qui a fait partie de l'ACMV à sa création. Puis ce fut le tour des diverses questions à l'ordre du jour, notamment sur le choix des cyclos sportives et Albert nous a présenté son nouveau déguisement pour les copains et espère être imité par d'autres coureurs, avis aux amateurs. Ensuite chaque responsable de section a présenté son programme. Et bien sûr nous n'avons pas oublié nos champions Alain, Annick et notre junior Pierre Louis champion de cyclocross. Une fois terminée,

nous avons pu déguster tous les mets qui nous étaient proposés (fruit de mer, huîtres, saumon, plateau de charcuterie, fromage et dessert). Une fois terminé tout le monde s'est mis à la tâche pour débarrasser, faire la vaisselle et tout remettre en place. Encore merci à tous les bénévoles et notamment à Philippe, Marcel, Lulu, Maurice, André, Patrick qui ont pris de leur temps pour nous préparer cette superbe soirée.

Eric GRANGE



La Sécurité à vélo



Beaucoup d'entre vous râlent sur le comportement des véhicules envers les cyclistes, ce qui est parfois justifié mais n'oublions pas que les infractions des cyclistes sont nombreuses également. Vous avez déjà tous dû griller un feu rouge, emprunter une voie de tram, rouler sur un trottoir...., voici donc un petit rappel qui évitera de prendre des amendes et de rouler avec un peu plus de sécurité !

Les amendes que vous risquez à vélo :

Il interdit à tout cycliste :	Article Code de la Route	Classe Amendes
- de rouler dans une voie de bus <u>sauf si la réglementation le permet</u>	R.412-7	2ème
- de ne pas s'arrêter pour laisser un bus quitter son arrêt	R.412-11	2ème
- de changer de file dans un bouchon pour aller plus vite	R.412-24	2ème
- d'utiliser une voie comportant au sol une flèche pour tourner alors qu'il va tout droit ou inversement	R.412-26	2ème
- d'utiliser une voie comportant au sol une flèche pour tourner alors qu'il va tout droit ou inversement	R.412-26	2ème
- de ne pas rester maître de sa vitesse, par exemple s'il percute une voiture par l'arrière parce qu'il n'a pas eu le temps de freiner	R.413-17	4ème
- de franchir une ligne blanche	R.412-19	4ème
- de ne pas rester sur sa droite en marche normale	R.412-9	4ème
- de rouler à plus de deux côte à côte	R. 431-7	2ème
- de se faire tirer par un véhicule, même un autre vélo	R.431-8	2ème

- de ne pas utiliser une piste cyclable quand elle existe ou ne pas rouler au pas dans les aires piétonnes	R.431-9	2ème
- de ne pas respecter l'arrêt absolu imposé par le panneau «STOP» à une intersection de routes	R.415-6	4ème
- de refuser la priorité à droite à une intersection de routes	R.415-4 à 12	4ème
- de ne pas respecter l'arrêt imposé par un feu rouge fixe ou clignotant	R.412-30	4ème
- de circuler en sens interdit	R.412-28	4ème
- de ne pas respecter les feux lumineux régulant la traversée des piétons	R.412-30	4ème
- de circuler sur la partie gauche de la chaussée en marche normale	R.412-9	4ème
- de rouler sur le trottoir si vous avez plus de 8 ans.	R.412-34	4ème

Respectons le code de la route....

Nathalie RDG



Un tour anecdotique ...

Certains se rappellent certainement ce qui est arrivé sur le tour 1979 à Sergio Parsani...

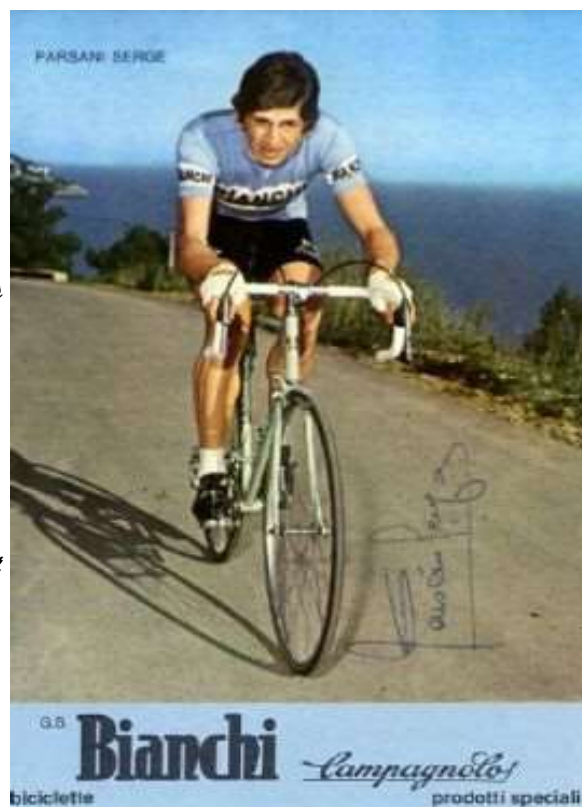
Alors que Bernard Hinault, ceint d'un maillot jaune qui semble devenu sa seconde peau, fonce tout droit vers un deuxième triomphe dans l'épreuve suprême du cyclisme, un spectateur promet au premier coureur passant devant sa propriété, à Echevroune, en Côte-d'Or, un trophée particulier... son poids en vin !

Le généreux pourvoyeur de vin bourguignon a préparé quatre caisses de bon vin pour sa récompense et en rajouta une de plus au cas où.... Mais voilà, seulement trois suffiront car le coureur italien Sergio Parsani, de gabarit modeste, est l'heureux vainqueur de ce trophée officieux, dans l'étape Saint-Priest – Dijon. Il accusait 51kg sur la balance alors qu'une caisse de 12 bouteilles de vin pesait à elle-seule 17kg. On ne sait d'ailleurs toujours pas où sont passés les deux dernières caisses du vigneron, certainement pas perdues pour tout le monde.

Eh oui, en 1979, BACCHUS s'était invité sur le tour.....

A suivre....

Gérard Michaud





Je l'ai fait !

2014 est terminé. On se rappellera que Nibali a gagné le Tour et que des Français complétaient le podium. Moi, je me souviendrai d'une aventure personnelle...

C'est après avoir vu des cyclos dans le col d'Izoard il y a quelques années, que j'ai acheté mon premier vélo. J'avais envie de gravir un jour de grands cols.

Seulement le vélo cela ne s'improvise pas. Il faut avoir parcouru plusieurs milliers de kilomètres avant de s'aventurer en montagne ; C'est du moins ce que je lisais dans la presse sportive.

Aussi moi, cycliste du dimanche, je remettais toujours mon rêve à plus tard.

Or, devant passer quelques jours à Carpentras, je rencontre un copain cycliste qui me demande "Tu vas faire le Ventoux ?" "T'es fou" lui dis-je, "j'ai pas le niveau, j'ai parcouru seulement 1200 kilomètres". Il me parle alors de l'ascension par Sault, un peu plus longue mais moins pentue que par Bedoin ou Malaucene. Excellent connaisseur de cette montagne, il me fractionne la montée et me la rend envisageable...

C'est comme ça que le 6 mai dernier je me retrouve dans les gorges de la Nesque pour cette folle tentative. Je passe à Sault vers 9 heures. Il fait frais. Au sommet du Géant de Provence, il reste encore quelques plaques de neige. Mais très vite je vais avoir chaud car, même si la pente reste raisonnable, il n'y a pas de répit. D'entrée j'ai choisi un petit braquet (30 x 19) afin de garder une bonne vélocité ; Jamais en dessous de 55 tours par minute. La vue des bornes qui jalonnent le parcours m'angoisse un peu. Du genre "Sommet à 20 kilomètres, pente 7%". Je ne suis pas arrivé! Alors j'essaie de ne pas trop cogiter. Vers le 10ème kilomètre, arrêt bref pour bien m'alimenter et garder de l'énergie. La pente faiblit par instant et je me surprends à remettre le 39 dents avant l'arrivée à Chalet Reynard. Je suis content c'était mon premier objectif. Plus que 6 kilomètres, mais des costauds !

Le temps d'une photo, d'un peu de nourriture et je repars. Maintenant la route est commune avec ceux qui montent de Bedoin. On est dans ce paysage mythique de caillasse blanche, le paysage lunaire du Ventoux. La pente s'est accrue. Il y a un peu de vent. Je passe devant la stèle de Tom Simpson. "Je ne m'arrête pas mais je te salue Tom"... Le sommet n'est plus très loin. Je me répète incrédule "tu grimpes le Ventoux, le Ventoux !" Dernier kilomètre, pente supérieure à 10 %. Je pense à l'arrivée de Pantani et Armstrong lors du Tour 2000. Bien sûr, je roule moins vite qu'eux, les dérailleurs complètement à gauche (30 x 27). Enfin l'épingle à droite, sous l'antenne de télé, je passe debout sur les pédales. Des larmes d'émotion me montent aux yeux. "Putain, t'as fait le Ventoux !". Joie indicible et sentiment d'avoir réussi un exploit personnel...

Depuis j'ai échangé avec certains d'entre vous sur ces émotions que nous pouvons éprouver et partager sur nos vélos... Il paraîtrait même que j'aurais suscité des vocations ! Si c'est vrai, c'est un honneur.

Le grand cycliste américain Mark Twain disait : "Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait".

"Merci Mark, je l'ai fait"

Raphaël BERT





VELOUTE DE CHAMPIGNONS

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 3 cuillères à soupe de beurre
- 1 oignon
- 250 g de champignons de Paris
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1/4 de litre de bouillon (ou d'eau)
- 1/2 litre de lait
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel
- poivre

Faire fondre dans une casserole 3 cuillères à soupe de beurre.

Ajouter un petit oignon haché et les champignons de Paris coupés en tout petits morceaux.

Saler, poivrer, saupoudrer d'une cuillère à soupe de persil haché.

Remuer bien les champignons dans le beurre chaud. Couvrir et laisser cuire à feu doux 1/4 heure.

Ajouter alors 2 cuillères à soupe de farine en remuant sans cesse. Ajouter 1/4 litre de bouillon (ou d'eau) et 1/2 litre de lait.

Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

Lorsque le potage commence à bouillir, baisser le feu et laisser cuire à découvert encore 1/4 d'heure.

Quelques minutes avant de servir ajouter le jus d'un citron puis 2 cuillères à soupe de crème fraîche.



ROCHERS AU CHOCOLAT

Ingrédients

- 1 jaune d'œuf
- 40g de chocolat noir pâtisier
- 60g de chocolat praliné
- 50g de beurre
- 25g de crème fraîche

Pour l'enrobage

- 20g de chocolat au lait
- 30g de chocolat praliné
- Des amandes concassées

Faites fondre au micro-ondes, le chocolat noir, le praliné avec la crème et le beurre.

Placez au frais pour faire durcir.

Faites torréfier au four les amandes concassées pendant 5 à 10 min pour exaucer le goût.

Puis formez des petites boules avec la préparation au chocolat.

Roulez les boules de chocolat dans les amandes concassées refroidies. Puis remettez au frais.

Faites fondre les chocolats pour l'enrobage avec 2 cà s d'eau. Laissez refroidir. Enfin, trempez les rochers dans le chocolat, déposez-les sur une plaque et saupoudrez d'amandes. Réservez au frais.





Courses FSGT :

- 4 janvier 2015 : Cyclo-cross de Brignais
- 11 janvier 2015 : Cyclo-cross de Francheville



30 janvier : Remise des récompenses FSGT à Francheville



Séjour de ski

Prévision d'un séjour de ski de fond, de piste, de raquettes ou tout simplement de ballades et de se retrouver entre amis vous est proposé du 24 au 27 janvier 2015. Les familles sont les bienvenues !



ENTRAINEMENTS VELO DE ROUTE DU CLUB
RDV TOUS LES SAMEDI A 13H30
SUR LA PLACE ENNEMOND ROMAND A VENISSIEUX
SORTIES CYCLO : MARDIS ET JEUDIS 13H

PROCHAINE REUNION

LE 6 FEVRIER 2015

19H30 AU FOYER