



Roue LIBRE

N° 172
Mars 2015

Le journal de l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent



A line drawing of a cycling jersey, showing the collar, shoulders, and torso. The jersey has a white body with black trim at the collar and on the shoulders. Dotted lines indicate the placement of patches or seams. The text is centered on the front of the jersey.

SOMMAIRE

- RECOMPENSES p.3**
- NEWS CYCLOS p.4**
- NEWS COUREURS p.5**
- DIVERS p.8**
- INFOS PRATIQUES p.11**

Bonne route à tous !

RECOMPENSES SAISON 2014...



La remise des récompenses FSGT a eu lieu ce vendredi 30 Janvier 2015 et le club était encore une fois largement à l'honneur !

Que ce soit en cyclocross, en cyclotourisme ou en course, nos adhérents ont largement été récompensés.

Un grand merci à tous les adhérents qui se sont rendus en nombre à cette cérémonie. Nous n'étions pas moins d'une quinzaine à arborer nos couleurs.

Au total environ 100 personnes étaient présentes et la soirée a été parfaitement orchestrée par la FSGT.

Pour mémoire, voici nos adhérents récompensés :



Cyclocross :

Jean-Luc LAVET (3e S Vétéran)
Laurent THIBAUD (3e Vétéran)
Pierre-Louis PECHEUX (1er Junior)



Cyclotourisme :

Jean-Jacques BILLON (2e en +60 ans)
Duarte BRAZ (3e en + 60 ans)
Raphaël BERT (3e en -60 ans)
Philippe CHEVALIER (4e en -60 ans)
Christophe DUMAS (5e en -60 ans)



Course :

Jean-Luc DEYRAIL (1er Vétéran + 2e challenge des plates 4e catégorie)
Florent GLEIZAL (1er Sénior)
Philippe BOAGERT (3e Sénior + 1er challenge des plates 3e catégorie)
Clémentine HARNOIS (1ère Fém + 1ère Fem challenge des plates)
Serge GONCALVES (1er CLM en 3e caté)
Daniel FERNANDEZ (2e CLM en 3e caté)
Patrick VIALETES (3e en CLM en 1-2 caté)





T'es où Jacques ?

Belle sortie bucolique dans le Pilat en ce jeudi 5 Février. Nous étions 13 cyclistes motivés par cette matinée glaciale. En effet, les températures ressenties au Bessat étaient de l'ordre de -17 degrés. Après avoir enchaussé nos raquettes, nous prîmes la direction de l'auberge de la Jasserie, le panneau nous indiquant 7 kms. Bourrasques de vent et tempêtes de neige contribuaient, en alternance, à



rendre la sortie dantesque et le panorama quasiment nul.

Bref, le vent soufflait sur le plateau entre 70 et 100 km/h et on se les gelait ! (les pieds). Nous nous arrê tâmes quelques fois pour immortaliser la rando (voir photos).

Notre ami Julien ayant décidé d'effectuer son périple sans raquettes, sa sortie se termina sur les genoux lors de l'ascension finale. Son chemin de croix prit heureusement rapidement fin. En arrivant à l'auberge au bout de 3 heures, nous nous aperçûmes que Jacques n'était plus parmi nous. Effroi dans le groupe ! Jacques avait filé tout droit dans l'ascension oubliant malgré mes injonctions de prendre la bonne route.

Un bon quart d'heure après l'apéro, le téléphone de Philippe Chevalier sonna. C'était Jacques, perdu sur la route. Quel soulagement de l'entendre. Jacques ne serait pas le 1^{er} disparu du Pilat des 20^{ème} et 21^{ème} siècles. Quel soulagement de le revoir. Il nous réapparut dans l'entrée de l'auberge comme la vierge apparut à Bernadette Soubirous. Après avoir bien festoyé pendant 2 heures, le chemin du retour se fit par la route, la voie étant tout aussi glaciale mais plus académique. Merci encore aux 12 copains qui m'ont suivi dans cette excursion un peu particulière. L'année prochaine, je vous garantis le soleil.

Gilles B





L'organisation d'un GPO....

Cela fait maintenant 3 ans que j'ai rejoint l'ACMV après avoir usé mes fonds de cuissards dans différents clubs de vélo de la région lyonnaise.



EN 2014, Philippe BOGAERT, qui était en charge du GPO, a souhaité passer le relais. C'est à ce moment-là que je suis rentré dans la danse.

En effet, l'aventure me tentait et j'ai décidé de co-animer le GPO 2014 avec Philippe.

Le succès a été au rendez-vous, avec plus de 300 coureurs, une affluence restée inégalée sur l'ensemble de la saison.

2015

Je suis seul aux commandes.

À partir du mois de novembre, je me plonge dans les démarches administratives.

En effet, il faut constituer un dossier pour la Préfecture, un pour la FSGT, un pour la mairie de Vénissieux.

Nous avons convenu avec Philippe qu'il serait opportun de rallonger le parcours. Je décide donc d'aller voir en novembre le nouveau parcours que nous souhaitons mettre en place.

A ma grande surprise, il y a des travaux et je comprends vite que les services de la voirie sont en train de créer une piste cyclable. En plus de réduire sensiblement la largeur de la route, celle-ci est délimitée par un îlot dangereux sur une partie de la route déjà difficile d'accès. Après concertation, nous décidons de ne pas modifier le parcours tout en le rallongeant.

Les jours défilent rapidement.

Je tente à maintes reprises de joindre l'UNASS (secouristes) mais sans succès. Quand je finis enfin par les avoir, ces derniers me disent ne pas s'occuper des événements programmés pour 2015 tant que l'année 2014 n'est pas écoulée.

Entretemps, M.Sogno de la préfecture me met la pression en me demandant de lui faire parvenir le dossier complet le 22 décembre, soit 2 mois avant le début de la course.

PAS DE PANIQUE ! Je prends mon téléphone et tente de lui expliquer que cela risque d'être difficile de tenir les délais, notamment en raison de l'UNASS.

J'appelle également Yves Perrusset (FSGT), dont l'aide sera très précieuse.

Lors d'une réunion au Commissariat de Vénissieux, je présente le dossier course à la police municipale.

J'ai un allié de poids en la personne de Cédric Bith, qui va également être très efficace.

Tout s'accélère, le dossier est en préfecture, à la mairie de Vénissieux, les démarches auprès des assurances + l'UNASS sont lancées. Je suis désormais dans l'attente de la validation du dossier et donc de la sortie des arrêtés préfectoraux et municipaux.

Reste maintenant à déterminer qui fait quoi lors de la manifestation.

Les voitures, la sono, le ravito, les signaleurs, les inscriptions, la buvette, le camion plateforme, l'OMS...

Je relance donc les différentes personnes déjà en place lors de l'édition 2014.

Cela commence à prendre forme.



Le ravito.....ok (merci à Sandrine)

Le speaker.....ok (merci à Cédric)

Les inscriptions.....ok (merci à Maud, Pierre et Florent)

Les voitures+ la moto... ok (merci à Patrick, Daniel, Yoann, Albert)

Les Commissaires.....ok (merci à Jean-Claude, Jean-Luc et Guillaume)

L'affiche ok (merci Guillaume)

Le camion plateau..... pas ok

Les signaleurs..... pas ok

Je profite des réunions du Bureau + des réunions du club pour faire le point et expliquer où j'en suis et relancer les adhérents pour avoir le nombre adéquat de signaleurs.

Tout s'organise et prend forme, il faut de la patience et de la persévérance.

Le point noir reste les signaleurs, le stress monte, je jette un coup d'œil à la météo et cela semble bon.

OUPS, j'ai oublié de prévenir les différents clubs de la région.

Allo Philippe, qui me redonne un sacré coup de main

J-8.....les signaleurs, c'est ok

Il faut aller à la FSGT pour récupérer la sono + la malle FSGT, aller chercher les clés à l'OMS.

La météo semble tenir, je refais un tour du parcours 2 à 3 fois dans la semaine pour bien vérifier que tout est bon ---tout est ok.

Il faut aller chercher les panneaux souples et les attacher pour que la police municipale puisse mettre les arrêtés municipaux et préfectoraux.





JOUR J

RDV est donné à 9 h Tout le monde est là et tout s'organise pour la mise en place des barnums, du camion, des barrières, balisage du parcours.

Les premiers coureurs arrivent, les inscriptions commencent, les secouristes arrivent.

Briefing des signaleursmerci Philippe.

13h00.....les premières courses démarrent, les pelotons sont lancés.

Tout se passe bien et tout s'enchaîne.

L'arrivée des 5 FSGT puis celle des 3 FSGT. Pas le temps de se poser.

15h00les catégories 1 et 2 FSGT s'élancent puis c'est au tour des 4 FSGT (petit pincement car j'aurai bien aimé être sur le vélo. Je reconnais quelques têtes).



Remises des récompenses

17h00222 coureurs ont participé et tout s'est formidablement bien déroulé avec une météo fraîche mais pas de pluie.

18h00.....Il faut tout plier. Tout le monde s'active. 18h30, on se retrouve à l'OMS pour finir de ranger.

19h00, je suis chez moi et je suis rincé mais satisfait d'avoir fait le job.

Encore UN GRAND MERCI à tous les bénévoles du CLUB car, sans eux, il ne peut y avoir de course.

Je suis partant pour le GPO 2016. Toutes les suggestions sont les bienvenues lors de la séance de débriefing.

Jean-Luc



Science à vélo #1 : Que la puissance soit avec nous ! (Par Laura DUBUIS)

« Vas-y Coco ! Mets les Watt ! » On entend souvent cette phrase de la part des spectateurs sur le bord des courses de vélo. Parfois ce sont de vrais encouragements, le point fermé, la rage dans les yeux. À l'opposé, certains spectateurs, tel des pachas, sont assis sur leur transat en train de siroter une bière tout juste sortie de la glacière judicieusement placée pour servir de repose-pied et dont l'environnement olfactif caractéristique de barbecue est capable de faire saliver n'importe quel végétarien aguerris. Ce même spectateur, féru de TV, connaît par cœur les watt que sont capable de développer chaque coureur professionnel du tour de France. Ce mot est entré dans le langage courant du cyclisme, mais qu'est ce que ça veut dire ?

Force VS Puissance



Pablo



Raoul

Raoul et Pablo vont à la même salle de gym pour faire du développé-couché



Pour soulever une barre de 10 kg, ils vont tous les deux déployer la même force. Lorsque la barre est à 80 kg, Pablo n'a aucun problème tandis que Raoul n'aura pas réussi à faire décoller la barre. La force musculaire de Pablo est donc plus importante de celle de Raoul.

Maintenant, demandons à nos deux Apollons de soulever 10 fois d'affiler la même barre de 10 kg le plus rapidement possible. C'est encore le beau Pablo qui fini devant le pauvre Raoul. Pourtant on a vu qu'ils ont tous les deux la force nécessaire pour soulever cette barre, même 10 fois. Cette fois, c'est la vitesse qui a fait la différence entre les deux cobayes, pas la force. Donc non seulement Pablo est le plus fort, mais il est aussi le plus puissant.

La puissance est définie par la combinaison de la force et de la vitesse.

$$\text{Puissance} = \text{Force} \times \text{Vitesse}$$

Un troisième homme, Aldo, entre dans la salle et défi du regard Pablo le magnifique. Il met 200 kg sur la barre et met 10 secondes à la soulever au prix de hurlements bestiaux. Notre beau Pablo n'a pas la force de les soulever, mais il se rappelle qu'il peut compenser son manque de force par sa vitesse pour avoir la même puissance, malin le Pablo. Il met donc 50 kg sur la barre et met 10 secondes pour la soulever 4 fois. L'honneur est saut !



Aldo

C'est quoi le Watt ?

Le Watt est une unité de mesure, tout comme le sont les mètres, les secondes, les degrés Celsius etc. Le terme provient du nom de l'ingénieur écossais James Watt (1736-1819) qui a contribué au développement de la machine à vapeur. Il permet de quantifier la puissance (tout comme les mètres quantifient la longueur, les secondes le temps et les °C la température).

Et donc, le vélo...

Certains se souviennent certainement des duels de seringues entre les deux rivaux Jan Ullrich et Lance Armstrong sur les tours de France du début du siècle. Le 1^{er} avait une cadence très faible mais de gros braquets, quand au 2nd, il aurait pu s'envoler en tournant les manivelles si vite ! Pourtant leur puissance était sensiblement la même puisqu'ils montaient à la même vitesse. Ullrich compensait donc son manque de vélocité par sa force et inversement pour Armstrong.



En conclusion

Ce qui nous permet d'aller vite en vélo, c'est bien la puissance, que l'on pédale en force ou en vélocité. Il faut donc travailler sa force ET sa vélocité pour développer sa puissance. C'est ce que dit l'équation de la puissance. Seulement, ce n'est pas si simple et d'autres paramètres sont à prendre en compte pour connaître la cadence optimale à choisir. Mais cela fera l'objet d'un prochain article...



Week-end ski de fond dans le Vercors

Après plusieurs années d'absence, c'est avec joie que le séjour ski a connu, en ce début 2015, sa renaissance. Il a longtemps fait le bonheur des adhérents qui se retrouvaient le temps d'un week-end de Janvier sur le magnifique domaine du Plan d'Hotonnes grâce à notre ami Tayeb. Ainsi, sous l'impulsion de notre hyper-président Jean-Claude Bordaz et grâce aux recherches et à la connaissance de Jacques Kieffer, nous avons cette année déposé nos valises à Bouvante dans le Vercors. Ce dernier nous a trouvé un petit gîte avec tout le confort : de la chaleur, un très bon accueil et un ravitaillement à la hauteur de notre appétit cycliste.



Nous arrivons samedi après-midi sous la neige : on ne voit pas à deux mètres mais la route est encore praticable. Le gîte est chaleureux et nous sommes hébergés à l'étage dans un dortoir confortable. La bonne ambiance, les jeux de société et le blizzard qui soufflent à l'extérieur ne nous poussent pas vraiment à ressortir. Nous irons chercher les skis le lendemain matin. Nous terminerons la soirée en dégustant une délicieuse blanquette de veau et la traditionnelle tisane. Certains courageux jetteront leur dernière force dans une partie de ping-pong effrénée mais pour ma part, ce sera dodo !

Le lendemain matin, le temps est froid avec un vent marqué mais il fait beau. Nous allons donc récupérer nos skis à la station de Fond d'Urle, quelques kilomètres au-dessus de Bouvante. Le départ des pistes est à côté de notre gîte alors tout le monde se lance pour une partie de ski de fond. C'est une première pour Tom et Audrey. Malgré quelques gamelles, nous faisons tous bonne figure et parvenons à boucler nos 2h30 de "skating". Le dimanche matin se conclut par un repas montagnard au "Restaurant du Vercors" situé non loin.



Merci à Jacques pour nous avoir trouvé ce gîte très sympa et bien situé. Espérons que ce week-end ski fasse effet boule de neige pour l'année prochaine.

Florent

Les personnes présentes au week-end ski : Tom Durand, Guillaume Durand, Jacques Kieffer, Annick Bodin, Tayed Boussard, Audrey Bergemin, Cyril Bergemin, Jean-Claude Bordaz, Clémentine Harnois et Florent Gleizal





Une réunion club pas comme les autres...

Je ne sais par où commencer tellement cette soirée du 6 02 2015 a été féconde en événements : événements heureux bien sûr. Au départ le nombre de personnes présentes, à savoir une cinquantaine qui ont bravés le froid pour retrouver la chaleur d'une bonne réunion mensuelle où tout était réuni pour passer un très bon moment convivial, comme seule l'Acmv en a le secret.



A l'issue de la réunion préparatoire des coureurs, la place a été laissée à la réunion proprement dite à savoir : les comptes- rendu des sections ainsi que les événements passés et à venir ont été évoqués.

Stages, cyclosporives et malheureusement baisse des subventions ont fait la une des discussions, sans oublier la difficulté rencontrée à chaque fois qu'il faut faire appel à des bénévoles pour mener à bien une manifestation organisée par nos soins.

Problème récurrent pour ceux qui sont en charge de cette organisation. Heureusement que nous sommes 105 adhérents!!!

Mais le meilleur était à venir : la fondue savoyarde Géante concoctée par Patrick, Lucienne et d'autres membres de notre amicale. Je tiens à préciser que le club a offert cette fondue ainsi que le vin pour la préparer mais aussi pour l'accompagner.

Une formidable réussite gastronomique s'il on tient compte de la quantité préparée servie bien chaude, parfaitement délayée pour que chacune et chacun puisse avec ses croutons se délecter, accompagnée de charcuterie et d'un bon blanc de Savoie pour faire glisser le tout.

Pour clôturer, les desserts apportés par chacune et chacun : tartes, cakes, salades de fruits, oranges, mandarines ainsi que la succulente et très attendue comme à chaque fois, mousse au chocolat de notre ami Jullien Rivallain.

Une liqueur a même circulée autour des tables que dames et demoiselles ainsi que les hommes ont sut apprécier.

Nous étions une quarantaine pour ce festin, un grand moment d'Amitié et de solidarité qui nous font souvent défaut ici bas.

Pour terminer, un bel élan pour laver, essuyer et ranger chaises et tables afin de laisser le foyer en l'état ou nous l'avions trouvé. Je ne saurais terminer ce compte rendu sans remercier de leur présence nos féminines ainsi que les femmes et compagnes de nos adhérents.



Remerciements aussi à notre président, à Jacques Kieffer et Philippe Chevalier pour avoir animé la partie information. Mention spéciale à Patrick et Lucienne.

Je vous donne donc Rdv à toutes et tous pour notre prochaine réunion du mois de Mars.

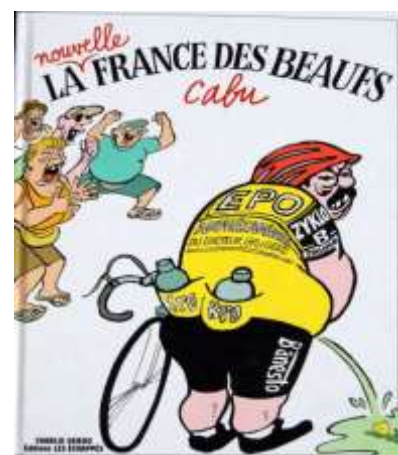
Robert Olivieri



Un tour anecdotique ...

En hommage à tous ces dessinateurs et journalistes qui ont disparu le 7 janvier, il n'y aura pas d'anecdote cette fois-ci sur un tour de France mais simplement cette image de "CABU" pour nous rappeler que parfois, il ne faut pas hésiter à prendre les mots et les phrases au second degré et savoir s'en amuser.

A suivre G.M





Courses FSGT :

- 1^{er} mars : Grand Prix de Chassieu
- 14 mars : Grand prix d'Ecuelles (71)
- 15 mars : Grand Prix de Vaulx-en-Velin incertain
- 21 mars : grand Prix de Verzé (71)
- 21 mars : Les Gaboureux (01)
- 28 mars : Grand Prix de Meillonnas (01)



Rallyes UFOLEP :

- 1^{er} mars : la cyclo Lyon Parilly
- 8 mars : rallye des oiseaux Feyzin
- 22 mars : Rallye de printemps Soucieu-en-Jarrest
- 28 mars : Randonné OMPR Manissieux

L'ACMV
Le Samedi 22 Mars 2014
L'AMICALE CYCLISTE DU MOULIN A VENT
Organise la 2^e Édition de la **CYCLO VENISSIANE**

3 parcours CYCLOTOURISME sur ROUTE
Le Mornantais – 65km // Le Pilon – 90km // Le Pavézin – 110km

Inscriptions et départ :
De 8h à 11h Gymnase Alan Colas, Avenue Jean Moulin Venissieux
Part. de 7€ Minimum pour les enfants
Randonnée CycloTouriste ouverte à tous

Ravitaillements : sur les parcours et à l'arrivée.
Parking, vestiaires et douches : au gymnase.
Tombola à l'arrivée.

Venez-vous faire plaisir entre amis ou en famille sur la Cyclo Venissiane de l'ACMV !
Avec la Ville de Venissieux, Roche et Pharmagénèse, Partenaires Officiels.

Partenaires : FSGT, ufolep, venissieux, Pharmagénèse, Roche, ONY

L'ACMV
Le Samedi 22 Mars 2014
L'AMICALE CYCLISTE DU MOULIN A VENT
ORGANISE LA 2^e Édition de sa **RANDO VTT**
LA TRANSVENISSIANE

3 parcours VTT au départ du sud-est Lyonnais et au cœur des Grandes Terres :
Les Grandes Terres – 15km
Les Faujères – 35km
Le Cornevent – 45km
Piste 90° de l'homme en terre!

Ravitaillements : sur les parcours et à l'arrivée.
Parking, vestiaires et douches : sur le site.
Tombola à l'arrivée.

Inscriptions et départ :
De 8h à 11h Gymnase Alan Colas, Avenue Jean Moulin Venissieux
5€ pour le détenteur d'un VTT – 7€ pour les autres participants – Minimum pour les enfants
Randonnée VTT organisée dans le cadre de la Cyclo Venissiane et ouverte à tous

Venez-vous faire plaisir entre amis ou en famille sur la Randonnée VTT de l'ACMV !
Avec les Grandes Terres, la Ville de Venissieux, Roche et Pharmagénèse, Partenaires Officiels.

Partenaires : FSGT, ufolep, venissieux, Les Grandes Terres, Pharmagénèse, Roche, ONY

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 MARS 2015

19H30 AU FOYER