



Roue LIBRE

N° 173
Avril 2015

Le journal de l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent





SOMMAIRE

CARNET NOIR p.3

NEWS COUREURS p.4

MON VELO p. 7

DIVERS p.8

LE RAVITO p.11

INFOS PRATIQUES p.12

Bonne route à tous !



HISTOIRE D'UNE AMITIE TROP COURTE

Philippe LOMBARD est entré à L ACMV en septembre 2009 et c'est d'ailleurs son premier club de vélo. Il a rejoint un collègue cyclo de son immeuble mais qui a quitté le club depuis et dont j'ignore le nom.

C'est par hasard, qu'au rallye de Ternand en mai 2011, nous nous retrouvions sur le 110 kms à 2 et avons commencé à nous apprécier.

Le deuxième hasard se produira à l'Ardéchoise 2011 où nous nous sommes retrouvés à un ravitaillement avant le Gerbier de Joncs sur le parcours des 220 kms. Nous avons d'ailleurs finis l'épreuve ensemble.

Ensuite, c'est un enchaînement de rallyes très difficiles avec des kilomètres et du dénivelé.

On n'oubliera pas l'Ardéchoise 2012 et 2013 (hébergé le soir dans le camping-car de Michel Mouton (qu'il appréciait aussi), la Forestière, la Dromoise, 2 fois la Drome-Vercors et l'étape du tour à Annecy en septembre 2013 avec le Semnoz.

On nous appelait les inséparables avant que l'on se fonde petit à petit dans le groupe des copains cyclos.

Il savait aussi attendre ceux qui avaient du mal à suivre.

Un véritable champion ce Philippe, puisqu' il a fait le marathon de Paris et celui de Lyon avec un classement dans la première moitié.

Il était très serviable et m'avait réparé une tronçonneuse et mon vélo.....Je lui avais offert un concert hommage à Pink Floyd en novembre 2014. Il est aussi venu avec son épouse chez moi dîner et nous avons prévu que d'aller manger une paella un de ces jours....

L'année 2014 a été toutefois plus difficile pour lui avec des problèmes de santé.

Il était bien revenu depuis décembre 2014 et en forme la veille du drame où nous sommes allés faire une sortie de club au Barrage de St Croix-en-Jarrez.

Le jour de sa disparition à Feyzin, on a discuté encore 5 minutes avant avec pleins de projets.

Je n'ai plus qu'à dire comme les copains du club

« Salut à toi mais tu es toujours là dans le peloton ».

Alain ROLLAND.





Au cœur d'une semaine de stage d'entraînement

(Du 14 au 20 février 2015 à Roquebrune-sur-Argens (06))

Quand on habite dans la région Rhône-Alpes et que l'on pratique le cyclisme, il faut bien avouer que l'entraînement hivernal est parfois décourageant. Alors qu'il faut commencer à accumuler les heures de selles dès le mois de décembre, la météo prend un malin plaisir à devenir plus difficile. Chaque année, nous attendons avec impatience le stage dans « le Sud » pour bénéficier d'un cadre d'entraînement idéal : une météo favorable, des parcours aux paysages et dénivelés variés (massifs des Maures et de l'Esterel, Golfe de Saint-Tropez, Massif du Tanneron...).



Devise du stage 2015 !

« Qu'il fasse soleil, qu'il pleuve ou qu'il neige, la météo est la même pour tout le monde. Il faut la prendre comme elle vient. C'est la démocratie du cyclisme. »

C'est un groupe de 11 coureurs qui s'est présenté cette année au Centre Vacancier de Roquebrune-sur-Argens, groupe plutôt homogène constitué « d'anciens » et de nouveaux coureurs : Frédéric, Julien, Cyril, Daniel, Serge, Pierre, Jean-Claude, Sylvain, Philippe, Guillaume et Patrick (capitaine de route). Au programme pour la semaine : de l'endurance, des montées de cols au seuil, travail de prise de relais...



Samedi noir côté météo : pluie battante, froid, vent et même brouillard ! Chacun s'adapte. Farniente pour les uns (c'est quand même les vacances !), visite du magasin d'usine Ekoï pour les autres (c'est quand même les soldes !). Au final, nous improvisons une courte sortie de mise en jambe en fin d'après-midi. Le lendemain, ciel couvert, averses. Les plus téméraires s'engagent le matin pour une petite sortie rythmée dans l'arrière-pays. Les jambes sont là, les premiers rayons de soleil aussi !



Lundi après-midi : enfin du soleil ! Après 2 jours de pluie, la chaleur nous a fait le plus grand bien. Pour le parcours, un retour aux routes du massif des Maures a permis le passage des cols de Taillude, Babaou puis Canadel. 105 km ont été effectués avec 1500 m de dénivelés. Grosse journée. Tout le monde tient le coup mais dans le dur ! On est bien entré dans le vif du sujet. Mardi c'est grosse sortie : 115kms via le col du Tanneron. Un parcours magnifique bien connu des habitués...et des équipes professionnelles. Quelle surprise de pouvoir rouler pendant quelques kilomètres aux côtés de l'équipe Bretagne Séché Environnement en préparation pour le Tour du Haut-Var. Très sympa ! Retour par les bords de mer : un vrai régal, nous sommes tous crevés.

Mercredi fractionné le matin : dur, dur, la fatigue se faire sentir. Une partie de l'équipe boucle ses valises pour rentrer. Patrick, Daniel et Serge enchaînent sur une sortie de récupération l'après-midi puis prolonge le stage avec deux belles sorties supplémentaires jusqu'au vendredi.

Un grand merci à Patrick pour l'organisation au top ! Une très belle semaine d'entraînement qui nous a permis d'ouvrir la saison dans un contexte structuré, décontracté et convivial. Que du bonheur pour les copains !



Nos sorties :

- Samedi : 30km, 350m de dev, col du Bougnon des deux côtés
- Dimanche : 65km, 1000m de dev, col du Blavet
- Lundi : 103km, 1400m de dev, cols de Taillude, du Babaou et de Canadel
- Mardi : 115km, 1600m de dev, col du Tanneron, retour bord de mer
- Mercredi : fractionné le matin, sortie de récupération active l'après midi
- Jeudi : sortie longue (140km)
- Vendredi (100kms)

Cyril Bergemin





Ma 2^{ème} course

Une belle éclaircie décide à sortir mon vélo ce dimanche 1^{er} mars pour me rendre au grand prix de Chassieu.

Bien m'en a pris ! La route est finalement presque sèche.

Une soixantaine de coureurs (dont 4 roses !), tous autant motivés les uns que les autres sont sur la ligne de départ à 15h30 pour la 4^{ème} catégorie.



C'est ma deuxième course et j'espère faire bien mieux que lors de la première où j'avais vraiment manqué de jus sur la fin : le manque d'entraînement s'est vite fait sentir !

Je me sens beaucoup mieux, je gère bien la course, je me fais quelques frayeurs avec des touchettes avec d'autres cyclistes qui n'ont pas peur de jouer des coudes !

Le peloton restera bien groupé jusqu'au dernier virage où le sprint sera lancé. Malgré une très bonne position en début de sprint, Silvin et moi nous nous ferons coincer par certains coureurs tandis que j'aperçois Cyril filer sur la droite vers une belle 7^{ème} place. Christophe terminera dans le peloton.



Vivement la prochaine !

Michael Eloy



Et la prochaine la voici.....



Les semaines s'enchainent ainsi que les courses FSGT. Ce week-end se déroule celle du club de Replonges à Dommartin, petit village de la Bresse situé dans l'Ain à environ une heure de Lyon.

J'envoie un mail dans la semaine pour connaître les possibles intéressés et organiser un covoiturage. Finalement, je monte avec Nathalie et Silvin. Nous partons suffisamment tôt pour avoir le temps de s'échauffer avant la course en 4^{ème} catégorie avec un départ prévu à 13h15.

Bien nous en a pris ! Beaucoup de retard dû à un gps incompréhensible, perdu et en prime très familier (oui, ça existe ! une voix qui vous insulte presque pour vous indiquer le parcours...parcours faux dès qu'on quitte l'autoroute).

Du coup, nous arrivons à Dommartin 25 minutes avant le départ, nous avons tout juste le temps de nous préparer et nous mettre sur la ligne de départ. On a connu

mieux comme échauffement !

Une soixantaine de participants au départ, et tous (ou presque) à l'arrivée. La course, malgré quelques échappées (dont une où j'ai tenté de partir sans succès à 2 tours de l'arrivée), s'est courue en un pack très homogène sur les 10 tours d'un parcours de 5.8 km comportant une petite bosse bien gravillonnée.

Nous étions 2 roses (Silvin et moi) au départ et nous terminons dans la bonne première moitié du peloton. Aucune chute à noter malgré l'agitation de certains cyclistes !

Notre retour sur Lyon se fera sans problème...et cette fois ci gps éteint !

Michael



Il est tout beau, il est arrivé seul. Sans ses composants ! De manière presque banale, dans un carton la Poste. Il fallait bien, l'ancien a fini en frontal dans une voiture. Double constat : le véhicule fautif que j'évite... et l'autre que j'affronte.

Mais qui est arrivé ?..... Qui ?..... Mon amour, mon Spé, mon nouveau vélo ! C'est écrit en gros dessus. On ne peut pas se tromper. Marre de Giant et de Taiwan. Welcome in AMERICA ! I have a SPE...CIA...LI...ZED comme les plus grands Nibali, Contador. Enfin les grands comme Tom Boonen surtout ! Avec un gros c... euh, grosses cuisses!

C'est un VENGE ! Pour vengeance. Pas sûr. Le modèle des bourrins, des rouleurs. C'est sûr !

C'est moi qui ai choisi la couleur... T'es sûr ? Non pas blanc comme l'ancien. Trop salissant. Noir alors ! Non trop classique. Rouge, Bleu... Ah je ne sais pas trop.... Enfin, j'ai hésité sur la couleur. Allez les verts ! Non ce n'est pas ce que je voulais dire amis lyonnais... il est VERT enfin une sorte de vert. Il est plus complexe. Il est comme moi, il a des reflets blonds au soleil. On lui a déjà trouvé un petit nom. Je n'y suis pour rien mais ça lui va bien. PISTACHE! Il est un peu comme moi : lourd (un bon 7kg) et profilé ! Câblerie en interne mais boyaux apparent. Jante de 50mm. Tout carbone. (Oui moi aussi je suis tout carbone). Equipé en 105. Ouch ! Promis JL il va s'affûter en Ultegra !



Il a survécu au stage. Il a déjà chuté mais sans conséquence sur son physique de beau gosse !

On va faire un petit bout de chemin ensemble normalement. Les histoires d'amours : jamais simple. Et puis les hommes vous savez comme on est. Un plus jeune et on a vite fait de changer de monture.

ON THE ROAD PISTACHE !!!

Julien



La randonnée pédestre du club aura lieu les samedi 11 et Dimanche 12 Juillet. J'ai réservé 10 places au Refuge de Bellachat dans le Massif du Brévent face Au Mont Blanc. Que dire ? Le spectacle est chaque année grandiose. Le prix de la demi-pension (repas, petit déjeuner et couchage) est de 47 euros /Personne. Merci de me faire signe. Une avance de 10 euros pour la réservation vous sera demandée en Mai.

Gilles B

Attention à leur sécurité

100% Malentendant

Au plus ce petit panneau sera connu, au plus leur sécurité sera assurée.

Si vous voyez ce panneau, faites expressément attention, IL s'agit d'un usager de la route sourd ou Malentendant.

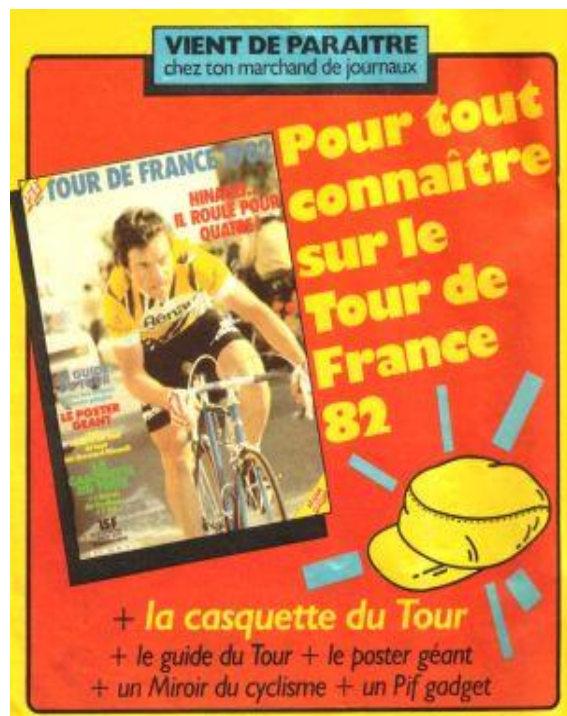
En effet, plus les gens connaîtrons ce panneau, plus ils circuleront avec plus de sécurité

Merci pour eux !

JPB



Les Guides du Tour de France pour les grands ou les petits ?

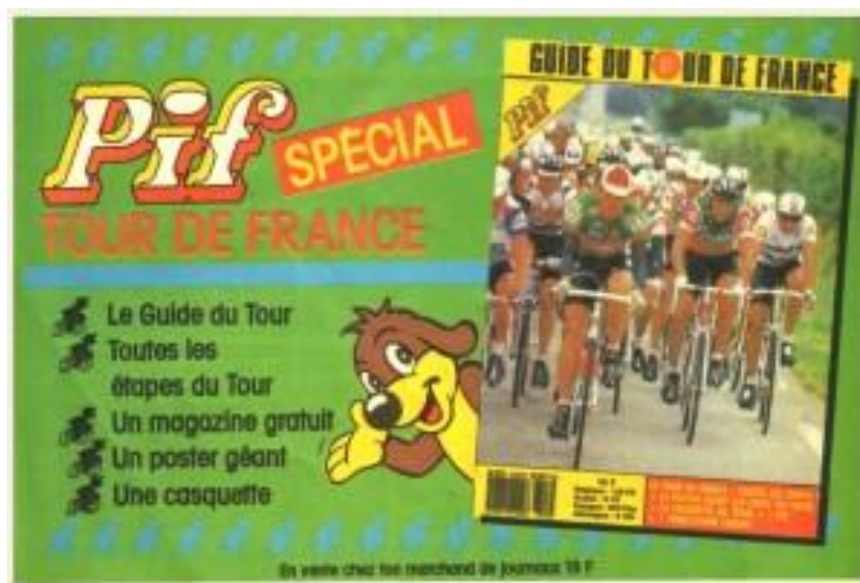


Il est difficile de connaître l'historique de ces guides du Tour de France, mais nous pouvons supposer que ces publications étaient non seulement destinées à être vendues en kiosque mais aussi permettaient d'être distribuées lors du passage de la caravane publicitaire.

Précédant l'arrivée des coureurs, un défilé de voitures ou camionnettes publicitaires passe généralement devant le public amassé tout au long du parcours. Ainsi, chaque annonceur jetait des cadeaux aux personnes qui tendaient les bras.

Le premier guide apparaît à la fin juin 1977 et nous retrouvons les premières publicités dans le n°433 de Pif-Gadget. Nous pouvons imaginer qu'il s'agit d'un simple poster, à la manière du poster de la guerre des étoiles, un Pif-Gadget spécial à 137 pas sûr que ceux-ci étaient achetés par des enfants. Faudrait peut-être bien demander aux anciens !

A suivreGM





La « potion magique » de la réunion mensuelle du 6 février 2015

L'idée de la fondue était de Gégé l'Arsouille... mais il n'est pas venu le bougre !

Je propose au bureau de m'en occuper, je retiens la recette de la « Véritable Fondue Savoyarde » sur Marmiton.org

Ingrédients (pour 4 gros gourmands) :

- 500 g de Beaufort, 400 g de Comté, 300 g de Tome de Savoie
- 1/4 reblochon (facultatif)
- 2 à 3 verres de vin blanc (vin des Aymes)
- 1 petit verre de kirsch
- 1 cuillère à café de Maïzena
- 1 gousse d'ail
- 1 gros pain à croûte (genre boule de campagne)



La veille de la réunion nous sommes 36 inscrits sur le site, je décide de préparer pour 40.

A Auchan, j'achète donc :

5 kg de Beaufort, 4 kg de Comté, 3 kg de Tome de Savoie, 3 Reblochons, 1 bouteille de kirch,

5 litres de vin des Aymes (je n'en utiliserai que 4) , 22 baguettes « de la veille » à 2€ (bon à savoir !)

Maïzena (10 cuillères à café), 1 gousse d'ail, 3 briquets (mauvais choix, il fallait des allumettes pour ne pas se brûler les doigts) et de l'alcool gélifié pour les caquelons.

Le jeudi après-midi, pendant que les copains s'éclatent en raquettes dans le Pilat, je découpe les 22 baguettes en regardant des épisodes de la série Dr House (je suis fan, possède les 22 saisons), et je laisse sécher sur un drap sur la table du salon (Mme n'apprécie pas trop...).

Vendredi matin, je récupère un tri patte et du gaz au local OMS, puis je découpe les fromages (à défaut de râpe...).

Je fais donc le choix de fondre la totalité des 15 kg de fromage dans une marmite (heureusement, Lulu en avait apporté une grande et en téflon).

Nous préparons donc 8 tables avec les 8 caquelons apportés par les adhérents.

Pendant que je tourne la « potion magique », les copains défilent avec leurs commentaires sympas :



« Moi je fais pas comme ça... »

« Pourquoi as-tu coupé aussi gros ? »

« Pourquoi n'as-tu pas râpé le fromage ? »

« Pourquoi tu mets le vin blanc avant ? Nous on fait pas comme ça... »

Par miracle, la réunion se termine pile poil quand la cuisson est prête. Plus qu'à remplir les caquelons par chaque « chef de table ».

Bizarrement, les adhérents ont apporté beaucoup de charcuterie à consommer avant, mais je n'ai jamais dit qu'on faisait une tartiflette !

Tout se passe à merveille finalement, encore une excellente soirée ACMV !

Patrick Montangon



Kitchen Café : Merci Clémentine !

Sans Clémentine j'aurais négligé cette excellente adresse ! C'est sur les conseils de notre trésorière gourmande que je me suis décidé à franchir le seuil - pas franchement glamour il faut bien le dire - de ce *Kitchen Café* qui fait "le buzz" depuis son ouverture, il y a quelques mois déjà. Je me méfiais de l'effet de mode, redoutant de tomber dans un "piège à bobos" ... J'avais tort ! Il aurait été bien dommage en effet d'ignorer plus longtemps ce restaurant de poche qui a eu très vite droit à des articles élogieux dans la presse locale et nationale : bien mérités, je l'avoue.

Le « Kitchen Café », tout le monde en parle ! Résultat, il faut s'y prendre à l'avance pour espérer obtenir une table à l'heure du déjeuner. Mais la patience est récompensée.

Connie, la Suédoise, passée par les cuisines du Ritz à Paris, entre autres grandes maisons, réalise les plats salés, laissant le sucré à Laurent, son compagnon français, qui exerça ses talents de pâtissier chez Nicolas le Bec, notamment. Un tandem inspiré qui nous interprète avec brio une partition aussi originale que délicieuse. Virtuose dans l'art de combiner différentes sources d'inspirations et souvenirs de voyages, Connie propose des plats alliant finesse et saveur, originalité et légèreté. Elle varie chaque jour les plaisirs en offrant le choix entre deux entrées, deux plats et deux desserts. Au gré du marché se succèdent ainsi à la carte des entrées plutôt marines comme *la brandade de maquereau, coriandre, cresson*, carrément rustiques comme *la terrine d'agneau, salade de chou et vinaigrette au jus d'agneau, le fondant pâté de cochon, chou romanesco au vinaigre*, ou franchement végétariennes comme *la courge rôtie aux pois chiches et sarrasin* ou une onctueuse *soupe de betterave à la crème aigre, à la russe...* Même bonheur pour les amateurs de poissons avec des plats comme *le filet de fera, yuzu, jus de moules au carvi, purée de céleri rave, grains de grenade* ou *la truite blanche, salsa verte aux noix et amandes* ; tandis que les carnivores pourront déguster *la joue de bœuf à l'herbe de bison et poivres rares, le cochon en raviole* et autres suggestions...



Au dessert, c'est Laurent qui entre en scène pour ajouter son grain de sucre à cette partition magistrale. Une mention toute particulière pour *le tout-chocolat* dont le nom seul est tout un programme : magnifique empilage de chocolat dans tous ses états, alternant le croquant, le fondant et le moelleux.

Côté vins, la cave est courte mais pertinente avec de belles références, à des tarifs « normaux » selon les critères en vigueur : compter le prix d'un menu pour une bouteille. Mais on peut se contenter de très honorables vins au verre ou en pots, offrant un choix certes plus restreint mais à des tarifs plus indulgents.

Cerise sur le gâteau : le Kitchen Café est ouvert le matin pour le petits-déjeuner et l'après-midi pour le goûter. Double occasion de déguster les cakes, madeleines, macarons, brownies et autres douceurs maison.

Kitchen Café - 34 rue Chevreul, Lyon 7e. 06 03 36 42 75 - Ouvert du mardi au samedi de 9h à 19h. Midi : entrée + plat ou plat + dessert : 18 euros, menu complet : 21 euros (une demi-bouteille d'eau plate ou gazeuse incluse). Réservation indispensable

JJ Billon



Courses FSGT et UFOLEP :

- 5 avril : Grand Prix ECSC
- 6 avril : 29^{ème} Prix de Francheleins
- 11 avril : Grand Prix de Corcelles en Beaujolais
- 19 avril : Grand Prix Murois St Bonnet de Mure
- 9 avril : Randonnée des Horizons Vienne
- 25 avril : prix de la Ruaz
- 26 avril : Grand Prix Parc Technologique St Priest



Rallyes FSGT et UFOLEP :

- 11 avril : Rallye des vieilles pierres Montagny
- 12 avril : Rallye des vergers Charly
- 25 avril : Rallye de Genas

Séjour cyclo Le Noyer : du 14 au 17 mai 2015

Le challenge Vercors : 30 et 31 mai 2015

Tour du Roannais : 5, 6,7 juin 2015

Route de Saône et Loire : 19, 20,21 juin 2015



Une VIA FERRATA est proposée par Julien, n'hésitez pas à vous inscrire sur le forum du site de l'ACMV

NOUVEAUTÉS



Bientôt en vente polos et casquettes.

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 3 avril 2015

19H30 AU FOYER