



# Roue LIBRE

N° 176  
Juillet 2015

Le journal de l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent



A black and white line drawing of a cycling jersey, shown from the front. The jersey has a high collar, short sleeves, and a hem with two vertical seam lines. The text is centered on the chest area.

# **SOMMAIRE**

**NEWS COUREURS p.3**

**NEWS CYCLOS p.8**

**DIVERS p.11**

**INFOS PRATIQUES p.13**

**Bonne route à tous !**

## Tour du Roannais

Première participation du club pour cette 31<sup>e</sup> édition. Une belle équipe de l'ACMV avec 9 coureurs : Serge Gonçalves, Daniel Fernandez, Cyril Bergemin, Patrick Vialettes, Florent Gleizal, Jean-Louis Robert, Julien Rivallain, Jean-Claude Bordaz et Jean-Luc Lavet, et deux accompagnateurs : Sandrine et Pascal (un grand merci à eux !). La météo est estivale. Il fera chaud, très chaud... L'organisme sera mis à rude épreuve tout au long du weekend.

Le Tour du Roannais c'est 3 jours d'épreuve avec 4 étapes : un prologue, 2 étapes en ligne et un contre la montre. C'est aussi 50 signaleurs, 20 motos, 2 voitures ouvrees, 2 cars podium et 2 cars de secouristes. C'est surtout 2 pelotons et 223 coureurs. Une organisation digne du Tour de France avec un maillot jaune, vert, à pois et des maillots distinctifs pour les leaders de chaque catégorie. C'est du rêve! Et un grand plaisir.



**Vendredi soir** : Prologue de 2,8km dans le centre de Roanne. Signalons la bonne performance de Serge qui signe le meilleur temps de l'équipe et devient notre leader en 3<sup>e</sup> catégorie.

### Résultat 1<sup>ère</sup> étape, Prologue Roanne :

18 - Serge à 7" à 45,2 km/h  
 21 - Patrick à 8"  
 27 - Florent à 9"  
 58 - Julien à 14"  
 74 - Daniel à 17"  
 113 - Cyrille à 23"  
 115 - Jean Luc à 23"  
 153 - Jean Claude à 29"  
 158 - Jean Louis à 31" à 40,9 km/h

### Samedi Etape en ligne : Riorges - Coutouvre (80 / 62 km)

Une étape usante, très vallonnée et sous le soleil. Patrick et Florent sont les seuls à finir avec le groupe de tête qui se compose d'une trentaine de coureurs. Jean-Claude lâchera ce groupe un peu avant l'arrivée. Serge bien positionné au général est victime de crampe dans le final et voit repasser Daniel et Julien qui font une jolie course d'équipe. Jean-Luc est bien mais c'est vrai que devant le rythme est soutenue. Dans la 2<sup>e</sup> course Cyril fait une très belle course, toujours bien placé, il finit 6<sup>e</sup> de l'étape à 1'12 du vainqueur qui finit seul face à un peloton d'une vingtaine de coureurs. Bravo à Jean-Louis que finit à 10 minutes.

Pour se remettre de nos émotions, nous parcourons les 15km qui nous séparent de notre hôtel à vélo.

### Résultat 2<sup>ème</sup> étape Riorges-Coutouvre

8 - Patrick à 37" soit 10<sup>e</sup> au général à la fin de l'étape à 38" en 2h19  
 28 - Florent à 37" soit 13<sup>e</sup> au général à la fin de l'étape à 40"  
 59 - Jean Claude à 11'37 soit 59<sup>e</sup> au général à la fin de l'étape à 11'59"  
 71 - Daniel à 16'38 soit 73<sup>e</sup> au général à la fin de l'étape à 16'49"  
 80 - Julien à 16'45 soit 76<sup>e</sup> au général à la fin de l'étape à 16'52"  
 94 - Serge à 23'48 soit 93<sup>e</sup> au général à la fin de l'étape à 23'49"  
 100 - Jean Luc à 28'02 soit 99<sup>e</sup> au général à la fin de l'étape à 28'18"

### 2<sup>ème</sup> course en 4<sup>e</sup> catégorie

6 - Cyril à 1'13 soit 8<sup>e</sup> au général à la fin de l'étape à 1'13  
 43 - Jean Louis à 10'26 soit 43<sup>e</sup> au général à la fin de l'étape à 10'34"



## Dimanche matin : Contre la montre de 14 km : Perreux - Perreux

Une jolie épreuve qui permet de faire des écarts sur un parcours avec 2 difficultés : 2 faux plats montants. Un départ toutes les minutes. Florent se comporte bien et ne concède que 57" sur le vainqueur de l'étape qui repousse son second à plus de 20". Une nouvelle bonne perf de Serge qui a fait un gros travail spécifique sur ce type d'épreuve avec Patrick et ça se voit surtout sur un parcours avec du dénivelé. Jean-Luc peut remercier les roues lenticulaires qui ont bien servi. Ce n'est pas que du look. Jean-Claude un peu en retrait. On sait qu'il n'affectionne pas particulièrement ce type d'épreuve ou il faut s'énerver. Cyril, parti un peu fort, le paye sur la fin de parcours mais termine tout de même dans le coup.

### **Résultat 3ème étape, Contre La Montre Perreux**

8 - Florent à 57" soit 7 au général à la fin de l'étape à 1'16" à 38.8 km/h en 21'43

13 - Serge à 1'08 soit 86 au général à la fin de l'étape à 24'36"

24 - Patrick à 1'31 soit 19 au général à la fin de l'étape à 1'47"

54 - Daniel à 2'35 soit 69 au général à la fin de l'étape à 19'03" à 35,97 en 23'21

65 - Julien à 2'52 soit 72 au général à la fin de l'étape à 19'23"

74 - Jean Luc à 3'18 soit 97 au général à la fin de l'étape à 31'15

85 - Jean Claude à 3'40 soit 58 au général à la fin de l'étape à 15'17 à 34,4km/h en 24'25

### 2ème course

31 - Jean Louis à 2'05 soit 42 au général à la fin de l'étape à 11'54 à 33,85 en 24'49

38 - Cyril à 2'24 soit 15 au général à la fin de l'étape à 2'51 en 25'08



## Dimanche après-midi Roanne - St Martin d'Estréaux (85 / 60 km)

Il fait toujours beau et chaud mais moins que la veille. L'étape toujours bien vallonnée s'avère moins cassante que la précédente avec une première montée en 2 temps qu'il faudra passer avec le peloton sous peine de gros écart. Julien se comporte mieux que la veille et reste dans les roues mais lâche dans la descente au train avec un développement qui ne permet pas d'assurer le rythme (vivement le retour de sa fidèle monture Pistache... le vélo de cyclocross est un peu juste sur une course par étapes). Derrière Jean-

Claude est victime d'une crevaison et perdra la tête. Il faut dire que le premier changement de roue n'a pas servi à grand chose... Merci Flo pour les roues de rechange dégonflées :-). Il finit avec Jean-Luc. Daniel, Julien et Serge refont un bis repetita de la veille. Serge donne de lui en début d'étape pour ses leaders et le paie sur le final. Daniel et Julien décroché un peu plus tôt font une belle course d'équipe, reviennent dans le dernier km sur Serge et finissent dans la même minute. Florent parvient à s'immiscer dans la bonne échappée du jour partie au 15e kilomètre. Ce groupe va prendre jusqu'à 2 minutes pour finalement mettre en défaut le maillot jaune. Flo finit 6e de l'étape et gagne des places au général pour finir à une magnifique 3e place au général. Encore bravo champion pour un podium au scratch dans la caté reine dès ta première participation. Il offre à son équipe une bouteille par coureur même si c'est surtout sa pédale qui fait la différence. Dans la 2e



course Cyril finit de nouveau bien à une belle 19e place et gagne deux places au général pour finir 13e.

Au classement par équipe, nous finissons 10e sur 19. Nous n'avons pas à rougir. Nous avons montré le maillot ! Et nous le referons certainement l'an prochain. Un grand merci aux bénévoles, au public, au soleil, aux virages qui n'ont fait aucun dégât. Nous ne comptabilisons que la crevaison de JC sur l'ensemble du weekend. Un bon résultat... A l'an prochain.

Un grand merci à nos deux accompagnateurs qui ont été au top : Sandrine et Pascal. Un vrai tandem de choc.

Bravo à tous nos coureurs, pour certains la forme est là, pour d'autres un peu moins mais tout le monde a donné le maximum et c'est cela qui compte !

### Résultat de la 4ème étape , Roanne-Saint Martin d'Estreaux

6 - Florent à 12" en 2h21 à 36,07km/h

35 - Patrick à 2'17

55 - Daniel à 11'07

56 - Julien à 12'19

57 - Serge à 12'33

77 - Jean Claude à 28'48

95 - Jean Luc à 28'48

### Course de 4e catégorie

19 - Cyril à 1'09

29 - Jean-Louis à 4'39

### GENERAL DE L'EPREUVE

3ème Florent à 21"

25ème Patrick à 2'57

57ème Daniel à 29'03

60ème Julien à 30'35

64ème Serge à 36'02

70ème Jean Claude à 42'58

94ème Jean Luc à 58'56

### Course de 4e catégorie

13ème Cyril à 3'53

37ème Jean Louis à 16'26





## Championnat Régional

Dimanche 14 juin après-midi, nous étions plusieurs à faire le déplacement pour le championnat régional des séniors et super-vétérans : Serge et Daniel en super-vétérans, et Florent et moi-même en séniors.

Quand je suis arrivé, j'ai croisé quelques collègues qui venaient de terminer leur course et ils étaient apparemment contents du parcours et de leur performance.

J'ai notamment vu Patrick qui avait fait une belle course, en chasse derrière 2 échappés pour la 3ème place : il a terminé 5ème après plusieurs attaques.

L'après-midi, le temps s'est fortement dégradé, et il s'est mis à pleuvoir peu de temps après le départ de la course.

Les séniors sont partis relativement calmement. Les super-vétérans sont sûrement partis très rapidement, car ils ont rejoint le peloton des séniors au bout de 2 tours.

Donc, nous nous sommes retrouvés Serge, Daniel, Florent et moi.

Tout se déroule bien pour tout le monde, à l'exception de moi qui craint énormément la descente avec cette pluie.

A mi-course, dans la bosse, ça s'est mis à visser très fort. Le gros peloton a alors éclaté, et je suis resté avec le groupe devant.

Mais la descente me faisait de plus en plus peur, et à chaque tour, je perdais 50 à 100 mètres en bas, et il me fallait un gros effort à chaque fois pour revenir.

Je voyais mes 3 coéquipiers toujours très bien en jambes, et bien dans la course : cela faisait plaisir.

Il y a eu beaucoup d'attaques durant la course, et de bonnes attaques de Serge qui était très fort, et comme à son habitude : généreux et attaquant.

Pour ma part, la descente a eu raison de moi au bout de 50 kms. J'ai pris 150 mètres en bas, et je n'ai jamais pu revenir : la course était terminée pour moi.

Florent m'a raconté qu'il avait essayé d'attaquer, mais sans succès. Il est donc resté dans le peloton, et a fini au sprint final à la 4ème place.

Serge a terminé 5ème, et Daniel 9ème.

Ils sont tous contents de leur course.

Ce fut un beau championnat malgré la pluie, et nous avons des costaux qui ont fait de beaux résultats.

Frédéric SENDRON





## Les Routes de Saône et Loire

Vendredi 20 juin 2015, 16h30 Driiiiiiiiiiiiiiiiiing ! « Allez les monstres, dehors, rentrez vite chez vous ! ».

Le coup d'envoi vient de retentir. Je libère mes adorables monstres qui m'ont bouffé tout mon influx nerveux pour filer chez moi retrouver Jean-Michel Maublanc, promu cette année Directeur Sportif. Nous voilà bien...

Nous chargeons les vélos et filons direction Aluze à l'ouest de Chalon retrouver les copains : Flo récemment 3<sup>ème</sup> du très difficile Tour du Roannais, Julien Rivalain et son fidèle destrier Pistache, tous les deux prêts à rééditer la belle performance de l'année dernière, JC notre infatigable président toujours présent dès qu'il s'agit de rouler ou donner un coup de main.

Pour bien débuter ce gros week-end, nous allons décalaminer les injecteurs sur un prologue de 2km au profil montant. Effort très violent, promettant, à qui veut bien se mettre dans le rouge écarlate, une quinte de toux pouvant aller de 20 minutes à 20 jours.



Samedi après-midi 96 km en ligne reliant Chalon à Mercurey avec 2 GPM et la terrible arrivée avec des passages à 15%. Les 3 premiers quarts d'heure de course s'effectuant à plus de 45 de moyenne.

Dimanche matin, 36 km à bloc. On serre les dents et on attend que ça passe.

Dimanche après-midi, alors que les organismes commencent à puiser dans les réserves, 92 km avec 3 GPM dont le fameux col de la Pistolet où il n'y eut que notre petit grimpeur de poche Flo à pouvoir dégainer et flinguer. Il finira dans le 1<sup>er</sup> groupe derrière les 2 échappées du jour.



Point de vue résultat, nous n'avons pas pu faire grand-chose dans ce peloton de plus de 140 coureurs où le niveau est toujours aussi relevé.

Notre leader Flo finira à une belle 16<sup>ème</sup> place au général. Malgré tout, nous avons passé un super moment, entre copains, à se prendre le temps d'un week-end pour des coureurs du tour de France. Une organisation parfaite, une sécurité au millimètre, une ambiance de course à étapes inégalée.

Merci donc à tous les bénévoles, nombreux et investis des RSL 71. Merci aux copains du club et des autres équipes, ainsi qu'à Jean-Mi et Sandrine pour la logistique et l'assistance.

Vivement l'année prochaine, avec de meilleures jambes.

Maublack



## Cambrils, 2015, un très bon cru .....

Ce 18 avril 2015, nous nous retrouvons à 7h. Le matin sur le parking de Renault Lyon sud pour nous diriger sur l'Espagne, avec 2 RV en cours de trajet pour les pauses café et pique-nique et qui à toutes surprise ce sont bien déroulées, car avec les aléas de la circulation, ce n'est pas toujours facile. Une bonne équipe de joyeux lurons, tous de joyeuse humeur pour aller affûter les mollets sur les montagnes Espagnoles, et avec le secret espoir de passer une bonne semaine, d'allier l'effort physique avec les visites locales et gastronomiques qui leur ont été tant promises.

Ils n'auront pas été déçus, ni par le confort, ni par la table qui a tenu ses promesses, car en lire les mails au retour, toutes les balances ont affiché un chiffre à la hausse, malgré des parcours qui méritent un certain investissement dans l'effort.



Nous avons eu depuis 4 ans que nous nous rendons à ce stage, la meilleure semaine sur le plan de la météo, pas de pluie et très peu de vent, ou presque. Des cyclos qui se retrouvaient au départ avec le sourire avant de rejoindre des groupes correspondant à chacun son niveau. Toujours encadrés par un capitaine de route pour 10 à 12 cyclistes, qui en plus de connaître le parcours du jour, assure la cohésion et la sécurité de son équipe, et parfois nous apportait des précisions sur les sites que nous traversions. Des paysages à nous couper le souffle tant par leur beauté que leur découverte, qui nous faisait oublier les pourcentages et la lon-

gueur des cols, pas toujours très durs mais avec un état de routes très bonnes que nous pouvons leur envier en France dans notre région. En pleine campagne des routes qui ne voient pas plus de 100 véhicules par jour, avec un ruban et une largeur d'une deux voies chez nous. Des voitures qui restent derrière les vélos tant qu'elles n'ont pas la possibilité des les dépasser en toute sécurité, sans rouspéter, une vraie culture du vélo en Espagne, et le respect des piétons, en ville, tous les véhicules, vélos compris ont intérêt à s'arrêter au passage piétons, car ceux ci traversent avec autorité, en toute sécurité, car ils ont priorité et ne regardent pas toujours, tant ils savent être dans leur bon droit, et les Espagnoles stoppent immédiatement en voyant un piéton sur un passage protégé. Ne parlons de la police qui fait respecter cette règle avec beaucoup de rigueur et de fermeté.

Cette semaine se déroule en deux temps, vélo dimanche, lundi, mardi, repos le mercredi et reprise jeudi et vendredi. Ce jour de repos permet de visiter la région, et pour certains ce fût l'occasion d'aller à Barcelone, journée proposée par les organisateurs du stage, avec un transport en car privé, et un guide qui parle français. Tous les jours en début de soirée, un briefing sur l'activité du jour et le programme du lendemain, des spectacles de Flamenco et autres activités sont proposées en soirée.

Pour les accompagnateurs et les accompagnatrices, des programmes de visites, des marchés locaux, en voitures ou en bus et même parfois en bateaux, des randonnées pédestres, et autres activités sont également proposées avec un programme établi réunissant tous les intéressés tous les soirs juste avant le briefing vélo.

Voilà pourquoi je propose toujours que vous puissiez venir avec votre compagne ou compagnon, hors mis le coût du trajet qui s'élève à ce jour à une centaine d'euro, par personne, en comptant trois personnes par voiture, le prix de ce stage revient aux environs de trois cent euro, par personne avec une remise pour les accompagnateurs, conditions pour cette année. Ceci en pension complète, et vous comprendrez très vite pourquoi, lorsque j'ai dit que je ne voulais plus organiser ce stage, où nous venions depuis 4 ans, un peu par usure, de venir toujours au même endroit, j'ai eu droit à une gentille protestation pour me convaincre de remettre au programme cette organisation au calendrier de l'année à venir.

Dans cette hypothèse, sachez que pour obtenir le logement en appart'hôtel comme nous l'avons eu cette année, il me faut réserver avant fin septembre, donc si vous voulez renouveler ou découvrir ce stage qui convient à tous les niveaux, même les costaux, en parler avec Gégé l'arsouille ou Jean-Christophe, Alain... Richard, vous vous sentirez bien même pour des coureurs en quête de performance. A voir aux prochaines réunions .....donnez moi vos intentions par retour par mails, très vite. Merci Maurice.







## Rallye des Muriers ST LAURENT DE MURE samedi 30 mai

Ce n'était pas forcément gagné d'avance de proposer un rallye où nous avons pu rester groupés.

Et bien quel succès avec 18 cyclos et la coupe du club le plus représenté.

Le départ de ce rallye fut toutefois un peu compliqué à trouver si bien que le meneur est arrivé en retard mais a été pardonné.

Le fléchage a été bon sur le parcours avec 2 ravitos corrects sans plus sur le 100 kms.

Le dénivelé était de 1100 m avec de nombreuses bosses.



Nous avons traversé Satolas et Bonce , Tignieu, Chamagnieu, Chozeau, Villemoirieu, St Hilaire de Brens, Trept, St Chef, St Savin, Vénérieru, Panossas, Frontonas.

A l'arrivée un bon casse-croute et un bel accueil pour notre club avec séance photo.

Nous referons ce rallye l'année prochaine.

Alain ROLLAND.



## L'ACMV toujours présente dans les grandes occasions

### Critérium du Dauphiné : victoire au sprint de Nacer Bouhanni lors de la 2e étape

Nacer Bouhanni (Cofidis) a enlevé au sprint la 2e étape du Critérium du Dauphiné, lundi, au Parc des Oiseaux près de Villars-les-Dombes (Ain).

L'ACMV s'était spécialement déplacée pour assister en direct à cette arrivée de rêve du champion Français, Nacer Bouhanni à Villars-les-Dombes. Debout très tôt, rendez vous sur la place à 9 heures, voilà le petit groupe de 14 coureurs roses et gris qui pédalent en direction de Villard-les-Dombes. Un petit tour sur les bords de la Saône. Petit déjeuner chez Paul à Collonges, au moins en rêve...



Fontaine sur Saône, Thurignieux, Ambérieux les Dombes autant de village traversé, autant de public amassé sur le bord de la route pour voir passer la petite troupe. Toute non, deux emmenés par Ahmed se sont échappés par la droite, on ne les retrouvera qu'à l'arrivée, au parc des oiseaux.



Le déjeuner sur l'herbe au bord de l'étang, Pedro tel une danseuse allongée, nous rappelle en moins glamour et avec beaucoup d'imagination le déjeuner sur l'herbe de Manet.

Nous n'avons ni croisé Bocuse, ni Edouard (Manet), nous avons Ahmed, nous avons vu Nacer.

Un retour à fond, grâce aux bidons aux goûts douteux chapardés dans la caravane.

Merci aux gentils organisateurs, c'était une journée superbe.

Thierry DUSSART



## L'ARDECHOISE VERTE MERCREDI 17 JUIN

Nous étions 19 participants à l'ardéchoise verte du mercredi 17 juin (3 cyclos n'étant pas à l'ACMV) dont Hélène et Chantal qui se sont chargées de récupérer les dossards la veille et que nous remercions une nouvelle fois.

Le départ s'est effectué vers 8 h 00 et nous sommes restés groupés sur les 20 premiers kilomètres et ensuite 9 sont partis pour le 130 kms (2430 m dénivelé) et le restant pour 90 kms (1802 m dénivelé).

Le parcours est assez roulant sur les 50 premiers kilomètres.

Nous avons eu un peu de fraîcheur le matin à cause du vent assez important.

La moyenne est assez faible à cause de tous ces ravitaillements copieux (fromages, crème de marron, saucisson, cerises .....) mais ceci est une tradition à l'ardéchoise avec un bel accueil dans chaque commune ou presque.

Le col de Brunieux au bout de 70 kms fait un peu mal aux jambes avec l'enchaînement du col du Fayet mais le plus dur commence à Villevoiance vers 110 kms où l'on aborde le col du Monestier et col des Baraques avant d'arriver au col du Rouvey (1244m).

Ouf c'est terminé avec 15 kms de descente à St Félicien et on arrive ensemble à 16 h 00.

Ce que l'on peut retenir c'est que l'ardéchoise verte du mercredi est un beau parcours qui nous permet de découvrir le nord de l'Ardèche et d'avoir un aperçu de cette épreuve.

Toutefois, à mon avis, cela n'a rien à voir avec l'évènement du samedi sur le coté sud de l'Ardèche qui est royal avec des paysages grandioses (gerbier de jonc...) des animations plus nombreuses dans les communes (déguisements, musique même au cœur des forêts), ravitaillements encore plus copieux avant d'avoir un bon petit repas à l'arrivée.



Le seul prix à payer, c'est qu'il y a une foule considérable de cyclos et que l'on perd pas mal de temps au départ et la première descente sur Lamastre est dangereuse (4 chutes).

Cyclos, une année sans ardéchoise c'est comme une soupe sans sel.

Alain ROLLAND.



## A l'assaut du GRANIER ...

Laissant tomber un mardi leurs vélos à ma grande surprise, Maurice, Ahmed, Philippe, Alain, François, Jacques, Guy, Édouard, Jean-Claude et André ont aussi tombé les cuissards et les maillots roses pour ressembler étrangement à des montagnards, des vrais, des durs, avec les grosses chaussures, les grosses chaussettes, troqués les bidons et les casques contre de gros sac-à-dos et des casquettes parfois même achetées lors d'un vide-grenier.

C'est donc tous ensemble que débute ce mardi autour de la place sauf qu'à cette heure-ci, seuls quelques oiseaux gazouillent dans les platanes. Le soleil se lève du côté de la Chartreuse. Il nous faut 2 petites heures de voiture pour rejoindre le lieu de départ proche d'Entremont-le-vieux.

L'odeur du café, la brioche délicatement coupée, les croissants d'Ahmed, le chocolat sorti de son emballage, voilà comment débute une randonnée bien organisée. La météo annoncée n'est pas encore arrivée sur le massif, quelques nuages bas masquent les magnifiques falaises qui entourent le groupe des marcheurs.



La première pente est soutenue, Ahmed souffre, souffle et finalement abandonne pour faire randonnée à part. Sacré Ahmed, en vélo comme à la montagne, il fait comme il veut.



Le parcours n'est pas simple, après une bonne heure de pente raide, la grotte à Colomb s'ouvre devant nous, les frontales s'allument pour laisser apparaître une magnifique colonne de glace de plusieurs mètres de haut, le sol est glissant et encore gelé par moment, le guide a pris soin de prévenir le groupe, une glissade pourrait mettre en péril la randonnée ... voir perdre un adhérent de l'ACMV !

La pluie a rendu le sol boueux et chacun doit regarder où il met les pieds, les fortes pentes impressionnantes qui nous entourent donnent le vertige. Les glissades rendent la ballade parfois périlleuse, les mains s'agrippent aux rochers pour aider certains passages difficiles, les pentes sont de plus en plus raides. Le sommet reste caché dans les nuages, il faut quand même passer, 800m, 900m de dénivelé et toujours pas de sommet en vue.

La croix du Granier est finalement atteinte vers 13h00, le paysage qui nous entoure est grandiose, chaque visage laisse apparaître une immense joie, la joie d'une victoire, le but est atteint, la croix si petite d'en bas nous apparaît immense, dressée devant nous et dominant toute la vallée.



Rapide pose casse-croûte avec quelques choucas partageant nos restes, François nous avait apporté un remontant bien apprécié après le café de Jean-Claude.

La descente par le col de l'Alpette est agrémentée par le « pas des barres », une petite surprise bien négociée par tous, quelques échelles, des mains courantes afin de passer une petite cheminée, ultime difficulté de la journée.



Nous retrouvons Ahmed aux voitures vers 17h00, les jambes sont éprouvées après une longue descente dans les bois.

Merci à tous pour cette journée qui, je pense vous aura plut par sa diversité, ses curiosités, ses difficultés mais aussi pour l'ambiance chaleureuse qui nous a accompagné tout au long du parcours.

Votre guide du jour ..... Gérard





## Courses FSGT et UFOLEP :

- 5 juillet : course de Fareins
- 4/5 juillet ; National route à Caylar (34)
- 19 juillet : St Etienne La Varenne
- 26 juillet : Romans
- 9 aout : Bagé le Chatel
- 22 août : Chavériat
- 29 août : Monsols
- 30 août : Echallas



## Rallyes FSGT et UFOLEP :

- 5 juillet : la Beaujolaise
- 14 juillet : La Villardoise
- 15 août : Vilars les Dombes
- 29 août : La Vercordrome
- 30 août : Rallye Beaujolais le Péréon



### **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 4 septembre 2015**

**19H30 AU FOYER**