



Le journal gratuit de l'ACMV / 148^e sortie / Janvier 2011



Rétro 2010

Jean Girerd

Tests

Saintélyon

Agenda 2011

Édito du Président



Quelles résolutions avez-vous pris au soir du 31 décembre ? Cesser de fumer ? Inviter plus souvent votre belle-mère ? Arrêter de toujours dire «oui» à votre chef ? Vous remettre sérieusement au vélo ? Rempoter le Ruban ou 10 courses dans l'année ? Passer sous la barre des 6 heures à La Marmotte ? Ne plus critiquer le président ;-)... !? Pour ma part, à cette question, j'ai répondu : «devenir (prochainement) un bon papa, travailler moins et être un "bon" président !» Au sujet de ce dernier point, ne me demandez pas ce que signifie «bon», je n'ai pas vraiment su le définir...

Comme chacun le sait, l'année 2010 a été riche et forte en succès sportifs pour les adhérents de l'ACMV. Et comme certains me le faisaient remarquer au soir de l'AG annuelle, «faire mieux ne va pas être chose facile». Que cela soit dit, faire mieux sur le plan sportif n'est pas pour moi le leitmotiv de l'année. En revanche, conserver

la bonne dynamique de ces dernières semaines en est un. Je parle du même que celui qui nous a permis de lancer une nouvelle tenue pour 2011, d'organiser une superbe première édition du cyclo-cross de Parilly, de nous réunir autour du très convivial Mâchon de décembre et de faire bloc pour sauver notre Grand Prix de Monplaisir...

Vous l'aurez compris, rester un club dynamique et continuer de se faire plaisir comme nous le faisons au sein de notre association doivent rester nos priorités ! Pour cela, il est bien entendu indispensable de faire vivre notre association au travers de son Bureau ou de ses réunions mensuelles, de continuer de nous retrouver au travers de nos

L'ACMV ECLM vous souhaite tous ses vœux de bonheur pour l'année 2011 !

sorties et de nos organisations internes ou événementielles. La dynamique est là et nos sections s'organisent pour que l'année 2011 soit encore meilleure.

Les cyclos s'inspirent de ce que la section coureurs a fait ces dernières saisons pour structurer son organisation ; l'élaboration d'un règlement qui vise à rassembler autour des rallyes ou des week-ends vélo, voit le jour. Dans le même temps, l'organisation du Rallye se lance. De son côté, la section coureurs

mue en section cyclo-sport ; un calendrier, basé à la fois sur les courses Ufolep, FFC et les cyclo-sportives va naître. À cette section maintenant de s'inspirer de l'expérience des cyclos pour organiser des sorties ou weekend et transformer ce calendrier papier en véritable rassemblement sportif et amical ! À côté de la vie de nos sections, nos organisations perdurent, de nouvelles apparaissent même : week-end ski, Grand Prix d'ouverture de Vénissieux, stage coureurs, Rallye, Grand Prix de Monplaisir, stage cyclo en Italie... J'entends même reparler de Loto...

L'année 2011 qui se profile pour les adhérents de l'ACMV ECLM promet d'être belle et riche. Et elle doit permettre à chacun, quelle que soit sa pratique du cyclisme et de ses objectifs, d'y trouver sa place. Pour ma part, bien accompagné par notre Bureau et les différentes sections ou commissions, je suis impatient d'y goûter, de la présider et de contribuer à sa réussite ! Voilà d'ailleurs peut être là, la définition de ce que j'entends par «bon» président.

En attendant de vous retrouver sur le vélo, en réunion ou sur nos manifestations, je vous adresse à tous, pour vous et vos proches, mes meilleurs vœux de bonheur et une excellente année 2011 !

À bientôt sur le vélo,

Guillaume Durand

Bonne reprise à tous !

Ca y est : 2011 vient de débarquer avec son cortège de résolutions. Et d'objectifs... Pour y arriver : les premières sorties communes.

L'hiver s'est installé sur la région depuis déjà plusieurs semaines et «l'intersaison» bat son plein. Certains ont décidé depuis de raccrocher le vélo dans le garage et de cesser toutes activités sportives pour goûter pleinement aux fêtes de fin d'année. Attendant le retour d'un temps plus clément, d'autres rivalisent d'imagination pour élaborer le plan d'entraînement de rêve qui permet à la fois de conserver l'endurance, prendre de la force, s'affûter et ce, sans sortir le vélo ou s'astreindre au moindre régime alimentaire...

À ce jeu là, les coureurs ne sont pas mauvais et tout est testé. De la méthode Maublack qui passe par des séances de home-trainer de plus de 4 heures, aux longues séances de musculation de Johan ou de Guillaume, au duathlon piscine course à pied d'Amelio et Jean-Michel ou encore aux sorties de skating de Benjamin ou Jean-Claude... Tout est bon ! De même que les vacances soleil, régime fruité et vitaminé de Jean-Jacques à la Réunion ou la méthode «hibernation sur canapé» de Pierre et Gilles !

Côté cyclo, on retrouve bien entendu les irréductibles que le mauvais temps n'arrête pas ! Bien emmené par Philippe, André et Malek, ils sortent tout l'hiver plusieurs fois par semaine et par tous les temps. Et quand il n'y a pas de sortie cyclo, que cela ne tienne, certains rejoignent le groupe

coureurs comme Richard qui en ce 2 janvier n'a pas hésité à défier les 2 degrés et le vent du nord pour tester sa nouvelle hanche et la forme du moment sur les 65 km prévus par le petit groupe !

Durant l'intersaison, tous les plans d'entraînement sont bons car tous les espoirs sont permis ! Bien entendu, chacun pratique le vélo à sa manière et chacun a ses motivations et propres objectifs. De la seule volonté de faire un peu de sport pour maintenir la forme, à l'idée de se préparer pour le Raid, au défi de remporter le Ruban ou 10 courses dans l'année en passant par l'ambition de faire pêter un temps à la Marmotte... tous ces espoirs les plus simples ou les plus fous sont permis ! Bien entendu, une fois ses propres objectifs définis et la courte ou longue période de coupure passée, l'envie d'enfourcher à nouveau son 2 roues se fera plus forte. Certains se surprendront même à ne pas attendre les chauds rayons de soleil pour revenir au rendez-vous du samedi.

Ce moment tant attendu est tout proche avec les premières sorties cyclos et coureurs qui s'organisent chaque samedi après-midi. Rendez-vous donc dès le samedi 8 janvier 2011 sur la place Ennemond Renan à 13h30 pour un départ groupé des sorties d'entraînement et bonne reprise à tous !

Guillaume Durand



Sommaire

la Roue Libre

N°148

janvier

2011

- 2- Édito
- 3- Bonne reprise
Sommaire
- 4- Chapeau bas
- 5- Portrait : Jean Girerd
- 6&7-Rubrique à Patrick
- 8&9-Sorties VTT
- 10- Maublack a testé
Test d'effort
- 11- La Saintélyon
- 12- L'agenda 2011

Prochaine réunion
vendredi 7 janvier
20h30 au foyer



Chapeau bas à Patrick

En ce début d'année, je tiens à tirer un grand coup de chapeau à Patrick Montangon, pour sa tâche réalisée lors de ces années de présidence de notre Amicale Cycliste du Moulin à Vent. En cette période de crise, la vie d'une association est d'autant plus difficile : motivation des troupes, recherche de sponsors... Mais tu as su, à ta manière, mener la barque de l'ACMV.

Tu n'as peut-être pas donné les coups de gueule quand il le fallait. C'est ta gentillesse, ton cœur sur la main, ta présence lors de toutes les manifestations et réunions, ta disponibilité qui ont fait la différence, Patrick... Tu peux être fier, le flambeau que tu passes à Guillaume n'est pas près de s'éteindre. Ce n'est pas facile d'être président : il faut savoir accepter les bonnes critiques et surtout accuser les critiques faciles, parfois le vase déborde et il est bon de faire un break. J'ai apprécié et j'apprécie toujours ton côté humain que ce soit en tant que président ou maintenant, comme tu dis en «adhérent de base». Ton humeur sur le vélo varie en fonction du contenu de ton estomac et ça c'est une bonne chose, car on

est sûr de s'arrêter à chaque ravitaillement.

J'espère pouvoir de nombreuses fois encore «en découdre» avec toi et avec ta tenue de pingouin en hiver. Il va falloir te fixer un objectif motivant pour cette année ! Patrick tu n'es pas le dernier pour donner un coup de main à l'heure de l'apéro, en cas de changement de chaîne, çà c'est ton côté serviable, merci. Reste à toi, à transmettre le bébé à notre ami Guillaume, qui semble prendre sa tâche avec ferveur, et à rester un adhérent actif et vigilant. On sent comme une certaine émulation derrière

notre nouveau et jeune président «Guigui». Tant mieux, l'avenir du club est entre de bonnes mains. Un petit clin d'œil à nos anciens présidents, Patrick Jacquemot, Julien Taxil, Jean-Pierre Bith et Bernard Vermez sans qui notre association ne serait pas ce qu'elle est aujourd'hui.

Je souhaite à l'ACMV une année 2011 riche en événements conviviaux, riche en résultats sportifs et en nouveaux projets.

Bon courage Guillaume !

Philippe Chevalier



Portrait : Jean Girerd

Après Albert le mois dernier, le portrait du mois est consacré à Jean Girerd, un fidèle du club.

Né le 11 août 1932 à Saint-Étienne. Le papa employé à la SNCF et une maman commerçante. Une enfance à Ambérieu-en-Bugey. Quelques années plus tard, retour à Saint-Étienne mais pas pour longtemps. Toute la famille s'installe à Vénissieux. La guerre éclate. Le drame. Le papa est mobilisé. Devant la poussée de l'ennemi, c'est la débandade. Entre les Vosges et l'Alsace, à Giromagny il est fait prisonnier. Il s'évade pour entrer en résistance dans les FTP, puis participe à la Libération sous les ordres du Maréchal De Lattre de Tassigny. Une vie très dure. Après avoir travaillé dans les mines, il prend sa retraite de cheminot à 50 ans pour mourir un peu avant mai 68. Il n'aura pas vu cette révolte qui a amené beaucoup de changements dans la société française. Il avait connu aussi la grosse crise de 1929. En 1943, Jean alors à l'école à Vénissieux, est évacué avec tous les élèves de Vénissieux en prévision d'un bombardement allié qui viserait toutes les usines stratégiques implantées sur la Commune de Vénissieux.

Il retourne à Saint-Étienne dans un institut privé pour apprendre la Mécanique Générale. Il ne regrette pas cette école très sévère, mais éducative et formatrice. Très jeune, à 17 ans il découvre le monde du travail à Villeurbanne pour un perfectionnement qui va durer 2 ans. C'était comme ça à l'époque. Dans cette entreprise à la sortie de la guerre, il va côtoyer des hommes qui ont été résistants. Ils sont devenus des militants de l'Organisation Syndicale CGT. Des hommes d'une grande humanité, dotés de beaucoup de courage à cause de la guerre, mais ils sont aussi très durs. Avec eux, il va connaître la lutte pour obtenir des conditions de vie meilleure. A cette époque la semaine de travail était de 48 heures. Dans les entreprises à la sortie de la guerre, il y avait de

la joie car l'ennemi avait été vaincu. En 1953, il se marie avec Odette pour enfin revenir à Vénissieux. Durant des années, il va suivre des cours pour devenir agent de maîtrise. Il réussira dans son métier de mécanicien. Il en est fier. Avec sa femme, il a eu deux filles et il est aujourd'hui grand-père de trois petits enfants.

Tout petit, il a découvert le vélo. C'était aussi à l'époque, un mode de transport. Avec un ami, il a beaucoup pratiqué la discipline, en faisant des sorties dans les monts du Lyonnais. Un grave accident de santé le cloue au lit pour deux mois (une occlusion intestinale). Abandon du vélo. En 1977, il pratique à nouveau la discipline presque toujours tout seul durant une bonne dizaine d'années. Parent d'élèves, il rencontre Bernard Vermez, un instituteur lui aussi mordu de la discipline. Une annonce publiée dans un journal par Bernard à la recherche de cyclistes pour des sorties en groupe va le remotiver. Les premiers de la section s'appellent Pédro, Sébastien Crozet revenu dans le club aujourd'hui, après quelques années d'absence.

Il y a eu les premières AG, le premier rallye sous la houlette de Jean-Pierre Bith. Une grande amitié est née entre tous. Inoubliables moments de vie. Sous la houlette de Bernard, le club va connaître une expansion fulgurante pour se retrouver avec une vingtaine d'adhérents. Avec ce club il n'a connu que des événements heureux. Il a vu la fusion de l'ACMV avec l'ECLM principalement des coursiers. Ils ne parlaient pas le même langage. Ils avaient avec eux du matériel, des vêtements, une voiture et de l'argent. Un gros potentiel humain aussi avec Gil et Philippe Chevalier. Il a vu arriver un samedi après midi, un tout petit jeune de 14 ans, tout timide avec un vélo tout pourri : Gilles Bompard.



Sagement, il est resté dans le paquet durant toute la sortie. Un jour seulement. Le samedi suivant il larguait tout le monde dans toutes les bosses. Il a beaucoup travaillé à l'organisation du grand Prix de Monplaisir en collaboration avec la mairie centrale, s'est occupé des licences FFC pour les quelques coureurs encore à l'ECLM. En 1992, à 60 ans, l'heure de la retraite sonne. Il a connu une grande et longue Histoire de 1932 à nos jours. La société a changé. Le monde est inquiétant. Pour lui l'esprit de famille n'existe plus. Aujourd'hui le père est devenu le copain de l'enfant. Il ne voit pas cette méthode éducative d'un bon œil. La télévision n'a pas apporté que du bon.

Il se rappelle avec une certaine nostalgie de cette époque où les usines tournaient à plein, travaillaient des commandes avec deux ans de retard. Elles formaient autrefois le tissu social de la cité, malheureusement elles ont été toutes envoyées en banlieue. Les villes se sont vidées de la vie tout simplement... Pour Jean aujourd'hui, le tissu associatif est là pour apporter le lien manquant.

Jean-Jacques Chabot.

La Rubrique à Patrick

Ancien Président, membre toujours actif et «râleur» selon ses dires, Patrick Montangon nous livre une rétrospective 2010...

Après la grosse échéance de l'organisation de la cérémonie UFOLEP fin 2009, cette année 2010 s'annonçait encore une fois pleine de promesses sportives et associatives, avec des objectifs ambitieux qu'il a bien fallu tenir...

Janvier 2010

Le 23 et le 24, c'est le traditionnel rendez-vous de Tayeb, avec une cyclo-ski à Autrans dans le Vercors.



Février 2010

Elles avaient mis le feu à notre cérémonie UFOLEP avec des numéros de voltige époustouffants, alors nous nous devions d'être présents comme promis le 6 février au gala de nos championnes de Twirling Bâton.



Nous faisons l'impasse cette année sur notre Grand Loto ACMV, une pause que nous souhaitons passagère.

La saison des rallyes est lancée, avec pour objectifs le Challenge Paul Meyer et les 2 Rubans UFOLEP ; dès février, ce ne sont pas moins de 40 cyclos qui ont bravé le froid, la pluie, la neige lors des 4 étapes du CTL.

Pendant une semaine, du 13 au 20, près de 20 coureurs se retrouvent à Sainte-Tulle, près de

Manosque dans le Lubéron, pour leur traditionnel stage de début de saison ; pour rouler certes, mais aussi pour jouer au poker et manger des M&M's !

Mars 2010

Une page (du Roue Libre) se tourne avec Jean-Jacques qui passe la main après 8 années et 62 numéros ; ce numéro 140 sera le 1^{er} d'une magnifique collaboration entre Sandrine et Greg. Alors, à vos plumes, la fille elle ne va pas vous lâcher !

Le 27 c'est sous des trombes d'eau et un vent glacé que se déroulera notre 23^e randonnée du Moulin à Vent ; hélas, la 6^e Rando VTT n'y survivra pas et sera annulée pour raisons de sécurité ; la fin d'une belle aventure initialisée par Cédric en 2005 ? Espérons que non.

Finies les bombes de peinture, la nouvelle flèche a été très appréciée, bien visible, bien placée.



Le 27 à la salle Joliot Curie se déroule la traditionnelle cérémonie des récompenses OMS, qui met à l'honneur les sportifs et bénévoles vénissiens ; ainsi nous avons le plaisir d'aligner 27 adhérents, et pour la 1^{re} fois une équipe de 5 bénévoles féminines !

Mai 2010

Nous sommes tous derrière Gil le 2 pour l'organisation du Grand Prix de Monplaisir. Comme chaque fois, et malgré un énorme investissement,



c'est sur les chapeaux de roue que nous en bouclons la préparation ; et comme chaque fois ce sera une belle réussite.

Juin 2010

Les 5 et 6 nous y voici enfin au Grand Raid de Philou Lolo dans son beau pays de Chambaran ! On garde en mémoire le repas de midi à Thodure, la pause au village médiéval de St Antoine l'Abbaye, le gîte d'étape La Calèche à Dionay ; à coup sûr une des plus belles éditions que nous ayons faites !



Et pendant ce temps Pascalito l'extraterrestre faisait briller nos couleurs dans l'enfer de Paris-Roubaix.

On se retrouvera tous à l'AG de clôture semestrielle le 25 juin pour notre traditionnel barbecue, concocté cette année par notre talentueux partenaire Simonnot.

Juillet 2010

Ce n'est qu'un tout petit comité qui se retrouve cette année aux Copains d'Ambert dès le samedi midi ; l'ambiance est portant très bonne et nous passons d'excellents moments au camping et à Ambert ; après le déluge de la veille, la course se déroulera dans des conditions favorables.

Peut-être la cyclo de trop ? Il est évident que la lassitude s'est installée.

Domage, car c'est ici que nous avons écrit nos plus belles et les plus rocambolesques pages de l'histoire de l'ACMV !

Septembre 2010

Une autre page est tournée, avec l'élection d'un nouveau Bureau et un nouveau Prez', ambitieux au bon sens du terme, dynamique et consensuel.

Le nouveau maillot est présenté, plus moderne et plus élégant, fruit d'une belle collaboration entre cyclos et coureurs.

Le 19 se déroule le Grand Prix de Vénissieux à Parilly, avec encore de belles victoires de nos coureurs.



La cyclo sportive la Drômoise à Die rassemble une nouvelle fois cyclos et coureurs sur un week-end bien sympathique.

Octobre 2010

Le 16 octobre, la Grimpée Chrono de Marennes a pris l'eau ! Pour la seconde fois cette année, après la Rando VTT, la même équipe d'organisation, malchanceuse, a dû annuler l'épreuve... mais pas le réconfort le soir au foyer Paul Langevin !

Novembre 2010

Le 5 c'est enfin l'apothéose tant attendue de l'AG UFOLEP 2010. Comme prévu, l'ACMV truste tous les podiums sans exception : du Challenge Paul Meyer aux 2 Rubans UFOLEP, en passant par les catégories courses par équipe et individuelles ; nos malheureux concurrents n'y ont vu que du rose !



Le 11 novembre a lieu le premier cyclo-cross du club à Parilly ; une épreuve couronnée de succès pour celui qui a porté le projet : Jean-Luc Lavet.



Le thermomètre affiche 4° en ce dimanche 28 novembre, mais rien n'arrêterait 25 Roses à l'appel de la Ballade des Collines, pour une sortie à la fois sportive (le chemin du Vallon), culturelle (pour embrasser le fondement de Fanny) et gastronomique (la Maison du Peuple).



Décembre 2010

Mercredi 15, notre traditionnel mâchon rassemble tous les adhérents autour d'un buffet succulent concocté par Geoffrey, à n'en pas douter sur les conseils fort avisés de son paternel.

Carnets bleus

Noah Bith,
le 8 juin

Kylian Laurençin,
le 25 juillet

Faris Lafrie,
le 1^{er} novembre

et Tom Olivieri,
le 27 septembre

sont venus rejoindre
le peloton cette année

Carnets blancs

Dominique et Benjamin Coda
se sont dit «OUI»
le 1^{er} mai

Marie et Laurent Julienne
se sont dit «OUI»
le 10 juillet

*Je vous souhaite à toutes et à tous
une aussi belle et heureuse année 2011,
pour vous tous et vos proches*

VTT : Vraiment Tout Terrain

Décembre a été l'occasion pour certains de s'offrir deux escapades en vélo tout terrain...

Ce samedi 11 décembre, nous étions six pour la reprise de la saison VTT avec comme destination : le pays des pierres dorées.

C'est à Charnay, dans le Beaujolais que nos enfourchons nos machines. Le temps est gris, mais la température est positive. Nous attaquons d'emblée par une côte dans les vignes, histoire de se réchauffer. Nous atteignons rapidement Charnay qui mérite une petite visite... Halte à la boulangerie, où dégustation de pains à l'ancienne et petit cafés nous attendent. Les Charnaysiens ont le sens de l'accueil. Nous attaquons enfin les choses sérieuses après Alix, où nous prenons un chemin de boue interminable, qui avait été emprunté auparavant par des engins. Le décors est vite planté et les vélos complètement emboués. Philextgv étrennait son VTT tout flamboyant, un joli baptême ! Vers Theizé en Beaujolais, au milieu d'une vigne nous admirons une cabane en pierres sèches. Dans Theizé, c'est la façade dorée du château de Rochebonne qui détourne notre attention ; puis un peu plus bas c'est la maison forte de Rapetour (XIII^e siècle)



Des cépages aux pourcentages fatidiques !

Après environ vingt kilomètres parcourus au milieu des vignes et des bois, nous casse-croûtons à l'auberge. Nous sommes agréablement surpris par l'accueil, car nous arrivons en plein service avec nos victuailles et c'est avec le sourire qu'ils nous installent dans une petite salle à part, sympa non ? Cette adresse est à retenir pour l'avenir (l'auberge de Theizé). Après un petit remontant, dont Philippe a le secret et quelques gouttes homéopathiques magiques pour Jacques (bien enrhumé ce jour-là), nous voilà repartis sur les chemins environnant à VTT... Avec une grimpe de 1,5 km à 14% histoire de dominer la situation.

Une sortie avec 38 km et 730 m de dénivelé avec de beaux paysages ; un bon bol d'oxygène ! Nous finissons cette belle journée par la dégustation d'une bouteille de cidre apportée par Maurice.

Merci et à bientôt

Philippe Chevalier

Après la sortie en beaujolais du 11 décembre, au mâchon après quelques agapes, certains se donnèrent rendez-vous le samedi suivant pour renouveler la sortie

en VTT, mais au lieu de rencontre habituel, l'effectif des candidats était moins imposant que prévu. Pour cause en voir les photos, on comprend bien vite que c'était devenu du vélo toute neige, mais cinq valeureux candidats : Philippe Ch., Philippe Kost., Alain Rol., André Ther. et moi-même, prenaient les quais du Rhône, en direction de Miribel-Jonage via la Soie et le canal pour rejoindre le parc et rouler dans 5 à 10 cm de neige sur une distance de 60 km environ, c'est du sport.

Des paysages enneigés changeaient complètement le coup d'œil habituel mais la concentration était constante tant la chute nous guettait. L'organisation de Philippe K. avec ses parcours recherchés à l'avance sur Internet nous amenaient à bon port, d'autant que certains connaissaient un peu les différents tracés, et André nous a fait parcourir des secteurs où il nous fallait porter le vélo pour enjamber des arbres couchés de fatigue depuis bien longtemps, même si sur la fin les jambes devenaient lourdes, la nuit nous rappelait au retour, et là, la vigilance de certains semblaient émoussée, et le verglas nous attendaient sournoisement, sur un chemin rude bien que très plat. Certains s'offrir



Cache-cache mountain-bike



Le temps du ravitaillement



En avant sur le ruban blanc...

quelques figures de pirouette, ou presque sans toutefois goûter au béton, ce qui ne fût pas le cas d'un qui ne pouvait plus se relever tellement la couche de verglas était épaisse, et du ramper vers le bas-côté pour retrouver des appuis plus sûrs. Une chose manquait en route, c'est la fiole de Ph. Kostrzewa avec la potion magique, dommage !

Belle journée tout de même, et expérience à reconduire.

Maurice Chavanel.



Pas de trace de ski, mais de VTT

Le Mâchon 2010... Un nouveau record !



Le Mâchon 2010 ce sont 300 huitres, 5 kg de crevettes, 2 kg de terrine, du pain, du vin...engloutis en moins de 1h30 ! C'est un nouveau record en 2010 pour l'ACMV ECLM !

En effet, il n'était pas aisé pour moi de prendre la succession de mon père dans cette organisation qui représente depuis quelques années un moment privilégié pour l'ensemble du club ! Mais par les retours dont je dispose, je crois que 2010 a été un bon cru !

J'espère que vous avez tous bien profité de ce moment de partage et d'amitié. Dans tous les cas, je souhaitais vous remercier pour votre présence mais aussi de l'aide de tout le monde pour que cet événement incontournable de la vie du club se passe dans les meilleures conditions !

Je vous attends en 2011, même heure, même endroit si vous le voulez bien !

Amitiés sportives mais aussi culinaires !

Geoffrey Jacquemot



Maublanc a testé pour vous : dur transit pour une transat

Comme à chaque coupure, Capitaine Maublanc entretenait la condition en novembre et décembre, en allant courir au parc de Parilly. Le soir, après avoir enseigné à ses jeunes moussaillons, il avait pour habitude de recharger les batteries avec quelques sucres pas très lents... Mais un jour, le saucisson lui fit de l'œil.

Manquant de vigilance, il fit honneur à ses appels. Le chant du saucisson le piégea, comme l'eurent fait, en d'autres temps, les sirènes attirant les marins sur les rochers. Inconsciemment, il prit la route dur homme, ne sachant à l'avance qu'il allait s'échouer fort lamentablement dans les méandres du parc. La traversée fut houleuse. Les nausées apparurent. Le mal de mer le gagna. Les étoiles apparurent, certainement pour le guider. Le Capitaine n'avait pas fière allure.

Cependant, repensant à sa dernière régate victorieuse à Parilly, il serra les dents et regagnant la terre ferme vent arrière. Depuis ce temps, il préféra une alimentation plus saine... à base de rillettes de poulet.

Sylvain Maublanc

Test d'effort

En vue de la saison 2011, Thierry Lagarde s'est livré à un test d'effort.

La saison cycliste 2010 a été marquée pour ce qui me concerne par des mauvaises sensations au pédalage qui m'ont conduit à me faire prescrire un test d'effort par mon cardiologue. Je suspectais des effets indésirables produits par la prise d'un médicament contre l'hypertension (Olmotec®, en l'occurrence).

Je me retrouve donc début novembre sur un ergomètre (vélo d'appartement) au service cardiologie de l'hôpital de la Croix-Rousse. Une infirmière me barde de capteurs et me fixe sur le visage une sorte de masque à oxygène destiné à mesurer la quantité de CO² rejetée à chaque expiration. Le test commence par un vidage complet des alvéoles pulmonaires après une forte inspiration.

Le médecin m'explique ensuite le protocole qui suivra : un pédalage progressif qui me permettra d'atteindre 70 tour/min (le freinage est modéré mais réel pendant toute la durée de l'exercice). J'atteins cette cadence en quelques minutes: mon pouls monte de 116 à 130, et ma pression artérielle est de 160/85 (cela montre que mon traitement n'est pour rien dans ces sensations de jambes dures à l'effort). Je me sens bien et à la 10^e minute, le médecin me demande d'augmenter la cadence à 75 tour/min (toujours avec la même force de freinage). À ce rythme-là, je tiens encore avant épuisement 4 min et ma fréquence cardiaque atteint 187 pulsation/minute, ma tension 205/95. Je dépasse ainsi la valeur théorique pour mon âge soit 225-46= 179 pulsation/minute.



Pendant l'épreuve, mon pouls et ma tension ont monté très progressivement sans autre douleur que celle provoquée par l'effort et l'épuisement. J'ai développé une puissance max de 260 watt et une VO₂ max de 23,3 ml/mn/kg (je pense qu'il ya une erreur de calcul lié au manque d'étanchéité du masque facial car cela représente seulement 70% de la valeur théorique: un skieur de fond ou un cycliste de haut niveau dépassent 80ml/mn/kg).

Je suis donc sorti rassuré de cette épreuve et j'en ai tiré la conclusion que mes difficultés viennent d'un retour veineux insuffisant (commentaire du médecin : «vous n'avez plus 20 ans...»). J'ai donc acheté des chaussettes de compression pour l'entraînement (celles pour la récupération ont un maillage plus serré) et j'ai vu immédiatement une très nette différence : la douleur musculaire est retardée, la récupération plus rapide. J'ai hâte de les remettre pour préparer la saison 2011, que j'espère meilleure que cette année blanche sur le plan sportif.

À suivre...

Thierry Lagarde

La Saintélyon de Loïc

Malgré un manque d'entraînement criant, Loïc Fontanel s'est inscrit à la Saintélyon... Et est arrivé au bout de ce monument de la course.

Entre octobre et décembre comme beaucoup, je troque le vélo contre les baskets et pour trouver une bonne motivation à courir je me suis inscrit à la Saintélyon ! Ca s'annonce dur car je n'ai jamais couru plus d'une heure mais tant pis je me dis que ça ferait un bon challenge !

Après un « syndrome de l'essuie-glace » sur les deux genoux et donc 10 jours d'arrêt, je décroche la Palme en me fracturant le gros orteil 3 semaines avant la course... Le médecin est clair : 21 jours sans sport et ça sera consolidé, pile le jour de la course mais pas d'entraînement et forcément toujours une douleur à l'orteil. J'attends le jour J pour décider si j'y vais ou non, en plus la neige n'arrange rien mais partout sur les forums ou sur le site officiel j'entends parler d'une « édition mythique » à cause des conditions, ce serait dommage de rater ça alors direction le Forez pour prendre le départ mais je m'attends à une belle galère !

Là-bas, déjà une bonne heure d'attente pour récupérer mon dossard et ma puce puis je patiente jusqu'au départ, 6500 inscrits sur le 68 km mais les conditions en ont arrêtés plus d'un vu qu'au premier point de contrôle il y a moins de 5000 passages. A minuit tapante une belle ambiance entre tous les concurrents et c'est parti pour les 68 km !

Les premières parties de bitume dans St Etienne se passent très bien puis viennent les premières bosses et la neige. Heureusement c'est bien tassé et mon orteil tient le coup, j'essaie de le solliciter le moins

possible mais avec des appuis non naturels que je paierai par la suite...

Au bout de 3 heures de course, je sens les premières douleurs aux adducteurs, je ne cours plus que sur les portions plates ou descendantes car il faut en garder, je suis encore très loin de Lyon. La descente jusqu'à Ste Catherine est un calvaire avec des glissades en série dues à la



neige tassée qui s'est verglacée,. Ca bouillonne et ça descend mètre par mètre, en plus on laisse passer les concurrents du relais qui filent comme des flèches. Au ravito de Ste Catherine, je pense être sur les bases de 9-10h car le parcours devient essentiellement descendant mais à chaque passage un peu pentu c'est la galère tout le monde s'arrête à cause du verglas et avec la perte de lucidité due à la fatigue j'assiste à quelques chutes

dignes de Vidéo Gag, j'oublie vite le chrono et pense avant tout à arriver entier à Lyon !

J'ai des crampes partout en arrivant à Soucieu en Jarest (km 45), je reste un bon moment au ravito pour bien boire et m'étirer mais je suis quasiment vidé, encore 23 km j'avance au mental et signe un double Axel raté sur une plaque de verglas présente même sur les parties de bitume, dur de se relever j'ai mal de partout mais plusieurs concurrents viennent voir comment je vais, « ça fera un beau bleu demain ». Je veux aussi insister sur l'esprit exemplaire de tous les coureurs, qui je trouve fait défaut dans le vélo : une solidarité que je n'ai jamais vue sur les cyclosporives, on s'aide on se parle, et aussi un grand respect de la nature. Après le passage de milliers de coureurs je n'ai vu que quelques détritrus sur le parcours, alors qu'après une centaine de mecs sur la Marmotte il faudrait presque un camion benne pour nettoyer...

Finalement je mettrai 3h30 pour faire les 23 derniers kilomètres complètement à l'agonie mais quel bonheur de trouver le Palais des Sports ! Je récupère mon t-shirt Finisher, 11h13 et 3296° très loin des premiers pour qui j'ai un grand respect, mais je suis heureux d'avoir rallié l'arrivée vu ma condition physique catastrophique avant la course, et c'était l'occasion de se forger un mental de guerrier pour être au top avec les copains sur le vélo. Et je voudrais dire un grand bravo à Talal pour son super chrono, chapeau !

Loïc Fontanel

AGENDA ACMV 2011

01

janvier

7 : réunion mensuelle
15 et 16 : cyclo ski



02

février

4 : réunion mensuelle
27 : GP d'ouverture de Vénissieux

03

mars

4 : réunion mensuelle
5 au 12 : stage coureurs / 26 : rallye

04

avril

1 : réunion mensuelle
24 : GP de Monplaisir

05

mai

6 : réunion mensuelle
Semaine cyclo en Italie : 30/04 > 7 mai

06

juin

17 : barbecue



07

juillet



08

août

09

septembre

18 : GP de Vénissieux



10

octobre

15 : grimée de Bel Air

11

novembre

11 : cyclo Cross
28 : ballade des Collines

12

décembre

2 : Assemblée Générale
9 : mâchon