



ACMVECLM
acmoulinavent.com

Le journal gratuit de l'ACMV / 151^e sortie / Avril 2011



Numéro

Spécial

Stage

et Rando

Edito



Après une magnifique première édition de notre cyclo-cross l'automne dernier, après une superbe ouverture de saison course Ufolep au GPO en février, l'ACMV organisait le week-end dernier la 24^e édition de sa randonnée ! Et comme c'est le cas à chaque fois, l'esprit associatif qui fait la force de notre club a démontré toute son efficacité !

Bien entendu, avec 238 participants enregistrés sur les 3 circuits, nous sommes loin de la barre des 300 / 350 espérée. Quoiqu'il en soit, quel plaisir d'entendre dire des participants que notre organisation est parfaite ou des élus que notre club joue un rôle clé au sein de la vie sportive Vénissienne : « ambiance chaleureuse », « super ravitos », « parcours magnifiques avec de jolis coups de culs », « super fléchage »... Et le tout sous un radieux soleil de printemps !

Merci donc une nouvelle fois pour l'engagement dont chacun a fait preuve lors de ces organisations ! Et place maintenant à notre Grand Prix de Monplaisir et aux 3 Jours Cyclistes de Lyon qui conclueront notre première partie de saison des organisations ! »

Guillaume Durand

Les Trois Jours cyclistes de Lyon

« Les Trois Jours cyclistes de Lyon » ? Une belle idée et un aboutissement qui ne doit rien au hasard, elle est le fruit de circonstances créées par des bénévoles efficaces, mues par le seul désir de rassembler des individus par la pratique d'un sport difficile, et qui unit deux des plus anciens clubs lyonnais, l'AC Vaise et L'Etoile Cycliste Lyon Monplaisir. L'Etoile Cycliste de Lyon Monplaisir est heureux de faire partie de l'aventure. L'idée nous a séduit et sous l'impulsion et l'appui sans faille de Thierry Braillard et de Karim Matarfi, adjoint aux sports de la mairie du huitième l'épreuve renaît. Le maillot jaune n'est pas autorisé à être porté durant l'épreuve et est remis, de façon symbolique, sur le podium... Mais c'est un début.



2011, ce sera donc une véritable course à étapes avec un maillot jaune et un maillot vert, à l'image du Tour de France, l'idée a immédiatement plu à Thierry Braillard, adjoint au sport fidèle. À l'image des six jours de Grenoble, je suis certain que les 3 Jours de Lyon succéderont aux 3 Jours Cycliste de Lyon ! »

Gil Chevalier

PROGRAMME

samedi 23 avril, 10 heures

Prologue de Vaise

Départ : place Alfred van der Pol, Lyon 9^e
Montée de Saint-Exupéry, 1 kilomètre

Samedi 23 avril, 15 heures

Étape de Ménival

Départ : place docteur Schweitzer, Lyon 5^e
Circuit de 1,120 km à effectuer 32 fois soit 80 km

Dimanche 24 avril, 15 heures :

Étape de Monplaisir

Départ : avenue des frères Lumière, Lyon 8^e
Circuit de 1,8 km à effectuer 50 fois soit 90 km

Lundi 25 avril, 15 heures

Étape de Gerland

Départ : place Jean Jaurès, Lyon 7^e
Circuit de 3,7 km à effectuer 27 fois soit 100 km

À l'agenda ce mois...

Chez les Coureurs

Dimanche 3 :
critérium de Brignais (69)

Samedi 9 :
Course de Corcelles (69)
Prix de Reyrieux (01)

Dimanche 10 :
Prix de Saint Priest (69)

Samedi 16 :
Prix de la Ruaz (01)

Dimanche 17 :
Prix de Pirajoux (01)

Dimanche 24 :
Grand Prix de St André de Corcy (01)

Lundi 25 :
Prix de Francheleins (01)

du samedi 23 au lundi 25 avril
Les 3 Jours de Lyon

Chez les Cyclos

Samedi 2 :
Randonnée OMPR, Manissieux

Dimanche 3
Les contreforts du Pilat, Brignais
La Bisou, Bourg-en-Bresse

Samedi 9
Rallye des Vieilles Pierres, Montagny

Dimanche 10
La Decinoise

Dimanche 17
25^e Toboggan Fidesien

Samedi 23
Les Randonnées de Genas

Réunion mensuelle

Vendredi 1^{er} : 20h30

Anniversaires

2 : Jean-Claud Vautrin
10 : André Fructuoso
11 : Laurent Julienne
11 : Jean-Marc Valentin
12 : Gérard Michaud
19 : Philippe Chevalier
23 : Amélio Rodriguez
28 : Philippe Bogaert

Carnet bleu

Charly, petit fils d'Arlette et de Philippe Laurencin est arrivé le 10 mars 2011

mai

6 : réunion mensuelle
Semaine cyclo en Italie

juin

17 : réunion mensuelle, barbecue
2 au 5 : WE Champagnoux

juillet

Rien, excepté le Tour de France?

Sommaire

la Roue Libre

N°151

avril 2011

- 2- Édito,
Les 3 Jours de Lyon
- 3- À l'agenda ce mois
- 4-8 Le Stage
- 9-11 La Rando
- 12- Nutrition : le radis noir
Solution Jeux n° 150

les résultats du mois

13 mars,
Pierre-de-Bresse, FFC PC
Victoire de Jean-Michel Maublanc

19 mars,
Prix du Printemps, Gaboureaux,
Ufolep 1^e catégorie
5 et 6^e places de Valéry Lécrivain
et Wenceslas Piwowarczyk

26 mars,
Prix de Bouvent, Ufolep 2^e cat
Victoire de David Courlet

27 mars,
Prix de Jully-les-Buxy, FSGT
3^e place de Sylvain Maublanc



Rapports de stage

Le traditionnel stage de début de saison a eu lieu à Roquebrune-sur-Argens lors des premiers jours de mars... Récits

Tout a commencé le samedi 5 mars. Pour certains ce fut un départ assez matinal de Lyon et pour d'autres, ce fut en tant que voisins qu'ils ont rejoint le centre Vacancier. Vers 12h30 les arrivées se sont succédées et il faut avouer que chacun à assurer pour être à l'heure au lieu dit. Un repas au self pour certains, un casse-croute pour les autres et il était l'heure d'enfourcher nos fiers destriers direction l'arrière pays Varois.

Sous l'impulsion de notre GO (gentil organisateur) tel Popeye dans les bronzés font du ski, la première sortie commençait par un léger col au travers d'une route assez typée route forestière. La dextérité des cyclo-crossmen était de mise pour franchir des dunes de sables et autres trous en formation. Ce détail n'a rien enlevé à la beauté du paysage baigné d'un soleil rutilant. De retour sur des routes dites plus roulantes ce fut le premier coup de Trafalgar, ben oui tant de puissance dans les jambes frustrées par la pluie et le froid ne demandaient qu'à s'exprimer. Ce fut chose faite sur de longues lignes droites ou les relais se transformaient en attaques franches et viriles. A ce jeu le gars dit Maublack y allait vaillamment, nous eûmes de la chance que le parcours comporte des ronds points, la vitesse à ce moment baissa pour passer de 50 à 30 km/h. Ouf ça commence bien ce stage, en tous cas à ce rythme nous ne serons pas en retard pour le diner du soir ce qui rassura Jean-Claude !

La suite du parcours se déroula le long du littoral ou la mer nous accompagna jusqu'à Sainte Maxime, de là, virage à gauche et en avant Guingamp pour le col de Bougnon abordé à bloc ou pas loin et c'est dans un certain ordre dispersé que chacun le gravit jusqu'à son sommet à 154 m... Wouahhh ! Premier col du stage avec pour commencer 60 km au compteur. Après la douche et du

repos l'ensemble de l'équipe se retrouvait au resto afin de régénérer les organismes, ce stage commençait pas mal jusqu'au moment où Sandrine avec une certaine fourberie nous assigne la difficile tâche de rédiger le compte rendu du stage...

Deuxième jour : au programme était prévu un parcours plutôt costaud avec 125 km et plus de 2200 mètres de dénivelé. L'ensemble du peloton, toujours surveillé du coin de l'œil de



TEAM PMA

Sylvain avançait sur la route du Muy. Dès le début, la moyenne est bonne, le groupe est compact et discipliné. Quelques km plus loin le groupe vire à droite et entame une ascension de plus de 15 km qui mène au pied du col du Taneron. Le Taneron, Village typique et magnifique baigné de soleil. La suite du chemin nous a permis de plonger sur Mandelieu avec un retour plutôt casse pattes par le bord de mer en longeant L'Esterel. Les crampes faisaient leur première victime en la personne de Guigui. Le retour s'effectua par le Massif des Maures via Saint Raphael en passant par une route qui ressemblait plus à un secteur pavé du Paris Roubaix qu'à une route du cœur de la côte d'Azur.

Nous voilà rendu au 3^e jour, ce lundi s'est déroulé en 2 actes. Une sortie matinale de 65 km pour le groupe, sortie abrégée par les pensionnaires de la chambre 157 et une sortie dans l'après-midi avec pour cette chambre 157 une séance de fractionné. Pour le reste du peloton ce fut, soit une sortie tranquille, soit une sortie plage.

Mardi, déjà le 4^e jour et là c'est le plat de résistance qui s'annonce. Sortie longue au programme avec 130 km dans l'arrière pays en direction des gorges du Verdon. Au programme en plus du dénivelé, nous avons eu droit à des paysages superbes, des vues à couper le souffle et même de la neige sur les parties hautes du parcours. Le groupe comme à son habitude fonctionne bien et les relais se succèdent parfaitement tout au long du périple. Grâce à notre super directrice sportive

Sandrine les problèmes de pneus et de ravitaillement sont gérées en un temps record encore merci Sandrine pour ce soutien de tous les instants.

5^e jour : c'est la journée où les corps fatigués vont se reposer, pour les autres ce sera une petite ballade d'une cinquantaine de km en bord de mer. Ensuite c'est la routine, le resto, le self les plats chauds et le buffet de desserts, la vie de pacha en quelque sorte.

6^e jour : c'est reparti pour une journée ensoleillée, encore une longue sortie au programme de ce jeudi, 130 km à l'ouest de Roquebrune. Après une partie montante, Philou et Wen s'en donnent à cœur joie et font parler la puissance, les autres essayent de s'accrocher aux branches comme ils peuvent. Après un magnifique lac (il paraît qu'il y avait un lac) vu que le nez était plutôt posé sur la roue de celui qui nous précédait, c'est la pause sandwich. La suite à la différence des autres sorties s'est effectuée en faisant des relais sur quasiment 100 km, le groupe des 21 a tourné sans exception sans que personne ne rechigne à la tâche. À ce jeu là, les kilomètres sont passés très vite et sans trop de fatigue pour les coureurs. Qu'est ce que c'est chouette de voir un groupe fonctionner au diapason en se relayant dans une sorte de mouvement perpétuel.

7^e jour : encore 2 théories au pro-

gramme : le matin sortie commune de 70 km en groupe, les corps sont un peu fatigués mais l'émulation du groupe est plus forte que la fatigue et le rythme est encore bien élevé et les attaques individuelles sont systématiquement accompagnées et relayées par les uns et les autres. C'est après le repas que certains optent soit pour du repos, soit pour des ballades et d'autres profitent du stage pour aller rouler en bord de mer afin de rajouter quelques km au compteur.

Eh oui ça devait arriver, c'est le dernier jour. Ce samedi marque la fin du stage, qu'est-ce que ça passe vite une semaine avec des copains, de la bonne ambiance et de bonnes séances de manivelles. Alors oui il est temps de ranger les affaires de se dire au revoir et de rentrer direction Lyon. Par contre ce ne sera pas le clap de fin côté vélo car certains vont rouler, ce sera une sortie sur Roquebrune pour Rémy et Jean-Marc et une autre du côté de Serrières pour Daniel, Serge, Mathieu et Patrick.

Alors au moment de la conclusion nos pensées vont tout droit vers Philippe car c'est bien en partie grâce à toi et au temps passé pour l'organisation de ce stage que chacun a pu se régaler et profiter de l'infrastructure du centre de vacances. Un grand merci aussi à Sandrine qui nous a accompagnés sur plusieurs sorties et qui a fait preuve d'une grande patience avec nous. Enfin un grand merci au groupe dans son ensemble car le vélo c'est aussi le partage qui permet à chacun de finir les sorties même si la fatigue se fait sentir.

Vivement 2012 que l'on repartent tous ensemble avec nos vélos vers des contrées sudistes afin d'enchaîner à nouveau les kilomètres de bitume.

*Patrick Vialettes,
Serge Goncalves
et Daniel Fernandez*

Philippe Bogaert... Ou le guide du Routard



Avis à tous les cyclos, nous avons découvert lors de notre dernier stage un petit paradis pour cycliste, au centre Vacancier de Roquebrune sur Argens. Déjà, le village est idéalement situé, à 15 km de la mer, et avec de nombreux itinéraires possibles pour faire

du vélo, dans les Maures, l'Estérel, le Tanneron, vers le Verdon, etc. En plus, l'office du tourisme annonce fièrement 300 jours de soleil par an (nous en avons eu 6/7 !).

Le centre Vacancier est habitué à recevoir des groupes de cyclistes, et est partenaire de longue date de l'Ufolep des Alpes Maritimes. Nous avons été chouchoutés pendant toute la semaine : villas très confortables de 4 couchages chacune, restauration de très haut niveau avec buffets d'entrées, fromages, desserts, vin à volonté sans oublier le plat chaud. Nous avons tous été surpris par la qualité des plats proposés et aussi par la serviabilité et la gentillesse du personnel.

Ils proposent tous types de formules, de la simple location des villas (sans pension) jusqu'à la pension complète en passant par la demi-pension. Nous avons payé la pension complète 42,5 euros HT / jour, ce qui est compétitif eu égard à la prestation de très bon niveau. Les différentes formules ont également permis aux coureurs qui le souhaitent de venir en famille avec femme et enfants.

Bref, cette polyvalence est appréciable, et je suis certain que de nombreux cyclos seraient comme nous conquis par le centre Vacancier pour s'entraîner au soleil. J'avais lancé (en vain) l'invitation aux cyclos de venir se joindre à nous pendant le stage. Pas grave, je recommencerai l'an prochain !

À bientôt

Philippe Bogaert

Rapports de stage... la suite

Deux textes du stage de l'ACMV à Roquebrune sur Argens

On les appelle le Pink Gang. Chaque année, à la fin de l'hiver, durant sept jours et sept nuits, ils gagnent une contrée sauvage du sud afin de la parcourir en long, en large et en travers. Juchés sur d'onéreuses et nerveuses montures, ils dictent leur loi sur les routes, sèment la panique à chaque carrefour, traversent avec vacarme les villages et terrorisent les populations locales. Lorsque je demandai le but de cette épique chevauchée, on me répondit : « Ecoute petit, ne pose pas trop de questions tu veux ? Ce qu'on cherche, c'est la caisse... ». Réponse pour le moins énigmatique. Quelle était donc cette mystérieuse caisse ? Sans doute un coffre rempli de pièces d'or, enterré dans quelque cimetière perdu au milieu de nulle part. Espérant avoir moi aussi une part du butin, je me décidai, cette fois, à les suivre.

Chaque matin, à l'heure où les premiers rayons du soleil commencent à réchauffer la roche rouge, nous faisons le plein d'avoine, préparons nos montures et quitions l'hacienda afin d'explorer une nouvelle partie de cet immense territoire. Nord, sud, est, ouest. Littoral accidenté et balayé par les vents, plaines fertiles, collines arides, vallées encaissées, montagnes encore enneigées... Largement de quoi s'égarer, s'épuiser et finir dévoré par les vautours. Heureusement, certains avaient sur eux la précieuse carte établie par le pionnier Kid Michelin, ou mieux, l'ingénieuse boussole du savant Lord Garmin. Les miles défilaient à bonne allure. La carriole de Lady Sandy nous accompagnait dans nos

périple les plus aventureux. Cela flingua à tout va, certains dégainant plus vite que leur ombre pour un oui ou pour un non. Au terme de chaque expédition, telle une hallucination collective, la vision du panneau indiquant l'entrée du village d'El Muy donnait lieu à une débauche d'énergie incroyable de la part de ceux qui n'avaient pas encore vidé tout leur chargeur. Sûrement un effet secondaire des boissons à la mescaline dont nous étions friands.

De retour au ranch, c'était chili con carne et tequila à volonté. Certains prenaient soin de leur pur-sang, gage de survie ; d'autres faisaient du business ou s'adonnaient au jeu jusqu'au

bout de la nuit. Après une semaine, nous étions recherchés par les shérifs de toutes les bourgades du coin et nos têtes avaient été mises à prix. Le vent commençait à tourner. Le Pink Gang dut alors se replier dans ses terres froides d'origine. Quant à la fameuse caisse, il faudra attendre un peu pour savoir si oui ou non elle a été trouvée.

Matthieu Zinet



Ici Paris...

De beaux circuits, des bonnes parties de pédales, des moments de franche camaraderie et de convivialité, tels sont les ingrédients du stage traditionnel organisé par mains de maître par l'ACMV. Cette année changement de cap, des nouvelles tenues très réussies pour mes Roses préférés, une agréable météo de début de printemps et quelques nouveaux bizuts dans le groupe. Mais bien sûr toujours le même état d'esprit : Bravo ! La région parisienne est donc composée de 2 représentants : il y a encore Vincent un ami de longue date de Philippe et habitué du stage et Éric qui intègre le groupe après le désistement de Christian. Événement remarquable également : la gente féminine est omniprésente cette année. En effet, les mamans sont avec nous, il y a aussi Clémentine qui rend admiratif à juste titre l'ensemble du groupe et Sandrine qui alterne sorties vélo, convalescence et accompagnement du groupe avec la voiture suiveuse.

Côté promenade à vélo, nous avons tous eu plaisir à découvrir une nouvelle région. La plus belle sortie du stage sera certainement celle de Canjuers (135 km et 2200 de dénivelé +) qui fut tracée à la perfection par Florent et Éric grâce au GPS. Le site Vacancier est quant à lui particulièrement adapté au mix intimité/vie de groupe et la nourriture proposée a ravi l'ensemble du groupe. En conclusion un excellent cru 2011. Certains se souviendront aussi qu'il faut se méfier de roi de Trèfle et tous que la PMA c'est vraiment dur ! Merci encore pour ces bons moments et rendez-vous l'an prochain

Vincent et Éric

Le stage vu par Clémentine et Florent

Depuis notre départ pour Aix-en-Provence, les occasions se font beaucoup plus rares de côtoyer la joyeuse bande des copains du Moulin à Vent. C'est donc avec grand plaisir que nous avons pu, l'espace d'une semaine, retrouver les coureurs de l'Amicale et quelques nouvelles têtes. Après une grosse heure de route pour arriver à Roquebrune-sur-Argens, nous avons retrouvé le reste du groupe au centre Vacancier perché sur les hauteurs de la ville (détail qui a son importance en fin de sortie). Les valises posées dans nos confortables villas, la première sortie n'a pas tardé : mise en jambes de 65 km, histoire d'aller voir la mer du côté de Sainte-Maxime. Malgré un hiver plus rigoureux que la relative douceur aixoise, nous avons rapidement constaté que les collègues étaient déjà bien affûtés (rhodaniens comme parisiens). On notera la débauche d'énergie opérée dès le premier jour par un certain Amélio R., qui ne tardera pas à le regretter... dès le deuxième jour.

Tout au long de la semaine, nous avons découvert cette jolie région du Var en profitant de très beaux parcours concoctés par



Pour plus de photos,
c'est ici !



notre capitaine de route Philippe B. Pendant ces six jours, les paysages se suivaient mais ne se ressemblaient pas, ainsi nous avons pu alterner entre passages sur le littoral et ascensions de cols parfois légèrement enneigés. Heureusement, pour pouvoir reprendre des forces et enchaîner tous ces kilomètres, le centre mettait à notre disposition un restaurant offrant buffets à volonté, petits déjeuners copieux et collations au retour des sorties. La lutte était parfois terrible pour s'attribuer la dernière part de dessert, il n'a parfois fallu compter que sur le personnel du restaurant pour compléter le buffet et débloquer des situations explosives ! Il faut dire que la concurrence était de taille puisque nous partagions le centre avec un club de jeunes cyclistes belges et un groupe de retraités affamés.

Afin de palier à toute situation de disette, certains eurent la bonne idée de profi-

ter du buffet du petit déjeuner pour se préparer moult sandwiches. Ainsi, nous remercions Sandrine pour le travail de voiture suiveuse-ravitailleuse qu'elle a effectué, permettant à certains de pouvoir transporter leurs 1001 jambon-beurre. Après le vélo, chacun pouvait vaquer à ses occupations, certains devant Paris-Nice, Maublack et Pierrot M. tentant de « tondre des moutons » au poker en ligne ou d'autres essayant par tous les moyens de charger le parcours du lendemain dans leur compteur-GPS (mais si ça marche j'veous dis !).

En conclusion, de nombreux souvenirs nous resteront de ce stage 2011. Que ce soit, les paysages magnifiques, les instants de franche rigolade avant le dîner, l'attrait suscité par les tenues décontractées d'Amélio R. auprès de certaines retraitées ou encore tous les coureurs venus en famille, nous garderons un très bon souvenir de cette édition. Comme cela a été envisagé, nous encourageons les cyclos à se joindre au stage des coureurs. Le centre Vacancier de Roquebrune nous a offert de bonnes conditions et les possibilités de parcours dans les environs sont multiples.

Vivement l'année prochaine !

Clémentine et Florent

L'ACMV sur son 31

6 mars, 5°C au départ. Mais 31 adhérents au Rallye Lyon Cycloport.

Pour ma part j'avais prévu de faire le grand parcours, mais une sortie la veille dans les monts du lyonnais avec les coureurs m'oblige à m'élancer sur le 80 kilomètres. Un rendez-vous était prévu à 8 heures pour les 80 km et c'est sous un temps frais mais sec, avec un beau soleil que Patrick, Antoine, Jacques, Éric, Pascal, Philippe et Laurent (mais bien d'autres encore puisque nous étions 31 au total de l'ACMV) prennent le départ.

Malgré les différences de niveau, nous arrivons à rouler groupés. Laurent, Pascal et moi-même nous finissons en trombe et malgré ça nous nous faisons doubler par Laurent Vigier, Loïc

Fontanel qui étaient sur le 110 km. Arlette et Lucienne ont fait également le déplacement, bravo les femmes !

Un fléchage parfait, mais des ravitaillements un peu légers de la part des organisateurs. Quand les Roses décident de mettre le paquet, ils sont durs à battre. Jugez plutôt le deuxième club n'a que 17 participants. Un trophée de plus ! C'est cela qui

fait notre grande force au club et qui va peut être nous permettre de remporter le ruban UFOLEP cette année encore.

Philippe Chevalier



Les Roses à l'attaque



Un trophée de plus

Brèves de Rallye

19 mars, Rallye de Soucieu
10 Roses. Principalement des coureurs qui se sont frayés un chemin entre les gouttes. Merci à eux pour leur contribution au challenge Paul Meyer !

20 mars, Rallye des Primevères
Température matinale très fraîche, mais le soleil s'est invité au fur et à mesure des kilomètres parcourus. 38 représentants pour l'ACMV qui ramène encore le trophée du club le plus représenté. À noter la présence de 7 féminines.

27 mars : rallye des Vergers à Charly.
Temps correct. Malgré la fatigue de la veille occasionnée par notre rallye, 16 vaillants Roses ont enfourché leurs destriers pour parcourir des circuits bien bosselés. Certains le 110 km, d'autres le 78 km. Retour à la maison avant la pluie.

Les Oiseaux... tout seul !

Une semaine après le Rallye de Lyon CS, un seul Rose au départ des Oiseaux !

J'hésitais entre l'entraînement samedi après-midi ou la rando de Feyzin dimanche ? Puis les consignes de PK sont tombées juste à temps et elles sont formelles : tous au RO, départ 7h30 pour le 113 km, 8h00 pour les autres "circuits".

JPB finit de me convaincre : « cet aprèm' : Paris-Nice et Rugby, je me réserve pour les Oiseaux... » Je ne vais pas décevoir les copains, malgré un temps sombre et maussade dimanche matin, petite pluie fine, 9° à Oullins ; je me pointe à 7h40 pour ne pas manquer le groupe de 8h qui n'attendra pas. Aux inscriptions, on me fait remarquer qu'il n'y a pas de liste ACMV ; pas non plus de pub sur les tables à 15 jours de notre randonnée !

Je m'inscris sur le 80 et me prépare tranquillement ; plastique de pluie, caches-oreilles, sur-chaussures, chaufferettes au cas où... À 8h05 je démarre, non sans un dernier tour aux inscriptions, histoire de ne pas me faire insulter comme il y a 2 ans, où je croyais être le der-

nier alors que ça partait devant ... Mon groupe de «un» se lance doucement à allure réduite ; je me retourne souvent pour voir si un rose (ou blanc-gris) arrive par l'arrière ; mais toujours pas la queue d'un... ni d'une d'ailleurs ! Les genoux n'apprécient guère ce temps froid et humide, et des vieilles courbatures de réveil. Départ classique de chez classique par Corbas, puis la route des Poules, Communay (une invitation pour une Rosette-VTT en passant), Chasse-sur-Rhône... La montée des Étournelles est la 1^e difficulté ; j'ai la bonne jambe, et au pris d'un bel effort je reste devant et passe en tête au sommet !

On revient sur Chuzelles, déjà le 1^{er} ravito à 23 km ; 2 cyclos sont là (les seuls que je verrai) pour 4 organisateurs ! il pleut toujours, je ne traîne pas, pour ne pas me refroidir. Annonce d'un Boudin-à-la-chaudière sur St Just-Chaleyssin, ce n'est pas ma route. La montée de Luzinay, une dernière occasion pour en découdre ; je démarre fort dès le pied de la bosse, je monte d'un bon train et c'est avec une belle avance que je bascule sur Chaponnay.

On s'est finalement bien entendus sur cette sortie, et c'est un groupe de «un» au grand complet qui rallie l'arrivée à Feyzin ! Comme d'hab',

une note très médiocre pour les ravitos ; 1 sandwich très « ordinaire » à l'arrivée, et rien à boire, que du café ! mais tout de même une brioche en cadeau. 62 participants au total, dont 33 sur route pour 29 en VTT. Mon 1^{er} rallye en solo depuis que je suis au club !

Et je ne pars pas avant d'avoir réclamé le trophée du club «le moins nombreux» !

Patrick Montangon



Une semaine avant...



« Une magnifique journée »

Responsable de l'organisation de la Randonnée, Patrick Montangon répond à nos questions...

Vous reprenez l'organisation générale de la Randonnée du Moulin à Vent, qu'est ce que cela va changer ?

Pas grand-chose de changé pour moi, puisque j'étais déjà aux commandes l'an passé. C'était d'abord pour répondre à la demande de Guillaume, et quelque part pour montrer que l'on peut toujours compter sur moi. Ce qui change d'abord, ce sont les affichettes en couleur avec un look bien plus moderne concoctées par notre artiste Greg. On a aussi innové cette année avec des trophées personnalisés, pour changer des incontournables coupes. Pas d'assiettes garnies cette année, mais des vrais et savoureux sandwiches, une solution à la fois plus écolo, et finalement aussi bonne. Enfin bien évidemment, nous mettons encore et toujours l'accent sur l'accueil et sur la qualité de la restauration, tant à l'École que sur les ravitos ; cela est et doit rester notre image de marque ! si seulement ça pouvait faire réfléchir les autres clubs...

Une aussi grande manifestation demande probablement une bonne organisation et une longue préparation. Quels sont vos moyens ?

Il a fallu relancer dès le mois de décembre, à l'occasion des vœux de nos partenaires, qui restent une pièce maîtresse du dispositif. Malgré mes craintes avec le renouvellement du Bureau, j'ai constaté cette année une forte et immédiate

mobilisation des adhérents ; les postes à responsabilité ont été facilement pourvus, et chacun s'est impliqué à son niveau ; avec même la bonne surprise d'un coureur aux manettes de l'informatique ! On a reconduit bien évidemment la signalétique en dur, mais qui demande un énorme investissement de nos cyclos. On nous a d'ailleurs complimentés à plusieurs reprises à l'arrivée pour la qualité de notre fléchage ; à retransmettre à notre ami Guy qui a piloté l'affaire !

On se souvient l'année dernière des mauvaises conditions climatiques. Cette année le soleil est au rendez-vous. Combien avez-vous attiré de participants ? D'ou viennent pour la plupart ?

Ce n'était pas gagné au départ, la météo d'il y a 8 jours était plutôt pessimiste ; comme quoi il ne faut pas s'y fier mais juger sur pied le samedi matin.

Toutes les conditions étaient réunies pour faire un bon score : une météo idéale le samedi, avec l'annonce d'une dégradation pour le lendemain.

Et pourtant, nous avons fait 238 participants, honorable mais sans plus ; on peut constater plus de monde le matin, et peu de départ l'après-midi ; à méditer...

Globalement, que diriez vous de cette journée du vélo ? Etes vous satisfait ?

Oui, complètement satisfait ! Une

magnifique journée, ambiance du tonnerre, autant chez les organisateurs que pour les participants. À l'arrivée surtout, les cyclistes restent et discutent pendant des heures, ce que l'on rencontre plus rarement sur les autres rallyes. Selon moi, aucune de nos nombreuses manifestations ne rassemble autant nos adhérents, qui se côtoient ainsi sur une journée complète pour une cause commune ; avec les familles et les amis qui passent nous voir, avec les Élus qui étaient présents à la remise des trophées ; avec la soirée paella pour terminer cette belle journée.

Mais quelque part il aura quand même manqué le côté familial et enfantin de la VTT Juniors.



Pour plus de photos, c'est ici !

Paroles de participants

Groupe de Craponne :

Fléchage et Ravitaillement très bien. Beau temps. La programmation sur l'après-midi permet d'avoir des températures meilleures et de faire la grâce matinée !

Cyclo Sport Lyon 8, Olivier Jung
C'est l'occasion d'un entraînement collectif sur le 110 km.

Sylvie Thevenard et Valérie Sido, Thou Vélo

Sur tous les rallyes, sur les plus grands circuits, on pédale en couple et en groupe. Du plaisir et de la joie malgré la souffrance physique. Un rallye qui est que du bonheur !

Georges Rancien, ESGA

J'ai opté pour le 90 km. Je vais rouler à mon rythme, me faire plaisir. Je suis un habitué de ce rallye.

Blandine Bonnanfant

C'est le 5^e rallye que je fais, je me lance sur le grand parcours même si j'ai pas beaucoup d'entraînement mais l'important est de se faire plaisir sur le vélo.

La Rando, de l'intérieur

La Rando, c'est le point d'orgue de nos manifestations. Un événement qui ne serait pas possible sans bénévole. Zoom.

Depuis de nombreuses années, nous nous retrouvons pour mener à bien cette tâche. Cela commence par la recherche de sponsors, pas toujours facile ! La préparation des affiches publicitaires, des documents nécessaires (circuit, carton de contrôle...), préparation des ravitaillements (prévisions, achats...)

Le jour J, ouverture des portes à 8h30. Tous sont présents pour installer tables, barrières, buffet, informatique... et puis départ des groupes « Ravitos » Artas avec Edouard & son équipe, Septême avec une équipe montée au pied levé par Annick, Antoine, Jean Luc, Michel et Alain et Commelles, la surprise avec Jean Jacques et André, le sauveur !

Il est venu alors le moment de l'accueil des premiers participants pour les différents parcours (60-90-110 km). Avec une heure d'avance sur l'horaire d'ouverture, la première féminine se présente pour faire le 110 km... Pendant une bonne heure et demi, les cyclistes affluent en cette belle journée printanière.

Tout le monde étant parti rouler, l'équipe de féminines se mobilise à la confection des casse-croûte et du buffet d'arrivée. Le tout dans la bonne humeur. Avant le rush du retour des cyclos fatigués et affamés, l'équipe de bénévoles reprend

des forces (deux sandwiches, une boisson et hop c'est parti !)

18 heures : tous les participants sont arrivés, place maintenant aux rangements. Le nombre de bonnes volontés a décliné au fur et à mesure



que le soleil descendait à l'horizon. Reste une quinzaine de personnes s'affairant pour remettre en ordre le préau de l'école. Sandrine et Nathalie sont

parties faire les courses manquantes pour la Soirée Paëlla, soirée clôture de cette journée de vélo. Pendant ce temps, Édouard, notre cuisinier d'un soir, mijote notre repas et de bonnes odeurs nous arrivent aux narines ! Mmmmm, Miam Miam...

Journée du vélo mais journée de bénévolat ! Que penser du bénévolat : nous sommes tombées dedans très jeunes. Il serait souhaitable que la relève se fasse, car les cyclos vieillissent. Amis coureurs, vous avez besoin des cyclos lors de vos manifestations : GPO, GPM, Parilly, Cyclocross. Ils sont présents. Pensez peut être à renvoyer la balle dans l'autre camp.

Merci Laurent pour ta présence tout au long de cette journée ainsi qu'à Guillaume, Cédric, Pierre, Mathieu, Geoffrey, nous en oublions peut-être... Une autre remarque, lorsque que l'on s'engage lors d'une manifestation, on assure ses responsabilités du début à la fin sur l'engagement pris... Pour finir cette longue et belle journée les six derniers bénévoles ferment les portes de l'Ecole à 23 heures après une journée bien remplie de plus de 12 heures.

Amicalement,

Geneviève et Lulu

Club de ECMVV

Très bien organisé, très bien fléché, organisateurs souriants et la convivialité au rendez-vous

Louis Baldo, ACLyon Vaise

Aucun souci sur le 110 km. Fléchage Nickel. Le choix d'un rallye le matin ou l'après midi m'est indifférent. Tous les ans je reviens.

Groupe Ivigny

On a fait le 60 km, fléchage parfait. C'est bien de faire l'après-midi car il y a moins de circulation.

Louis Anjoque, Décines

Ce rallye, c'est une préparation pour ma semaine fédérale FFCT et les Brevets longues distances.

Bernard Drevon, ESGA

Pour moi, 90 km. Impeccable. Fléchage bien mais peut être les mettre un peu plus en avance. Bonne après midi. Super choix de bière !

Jean Macron, VCCorbas

De belles routes, un beau temps, pas de voiture. J'ai roulé tranquille avec des collègues et me suis fait plaisir.

T'as pas un radis ?

Après la potion magique (Roue Libre 147), notre druide Talalafrix revient pour nous parler de nutrition. Ce mois-ci, place au radis noir

Il était une fois, l'histoire du foie et du sport...

On réalise souvent qu'il faut prendre soin de son corps après une maladie ou un accident. Me concernant, cette démarche est venue depuis que je cours, roule et nage plus. Même si elle n'est pas encore parfaite et bien régulière, j'essaie de trouver un rythme et une hygiène alimentaire qui tienne la route. Pour cela j'ai dû étudier plusieurs théories qui m'ont aidé à mieux comprendre mon corps, et donc à mieux l'écouter. L'approche que je vais vous exposer en cette nouvelle saison est celle de la médecine chinoise au rythme des saisons.

Que nous dit-elle ?

La médecine chinoise adopte l'approche des 4 énergies : changeante, brûlante, fraîche et froide. Et vous l'aurez compris, elles correspondent respectivement aux 4 saisons – au printemps, les énergies s'animent dans le foie et la vésicule biliaire. En été, l'énergie est puissante et s'anime dans le cœur, et l'intestin grêle le soutien. En automne, on retiendra les poumons et le gros intestin (j'aurai tendance à y ajouter le pancréas). Et enfin l'hiver, saison dédiée aux organes liés à l'eau, que sont les reins et la vessie, et que nous négligeons souvent. Je retiendrai la solidité des os, régénération de la moelle, et même pour ne pas parler de performance : l'énergie sexuelle !

Le foie et le sport, une histoire !

L'affûtage est bien lancé pour certains, nous devons donc faire plus attention à deux organes : le foie et la vésicule biliaire. Le second organe soutient le premier. Petit rappel simple et rapide : le foie est un organe répartiteur d'énergies, une éponge sanguine qui joue un rôle non négligeable pour le sportif. Le déséquilibre apparaît quand il est trop chargé. Cela se traduit en partie par le durcissement des muscles et tendons. On note aussi l'apparition de troubles digestifs, maux de têtes,

sportif à l'alimentation - performance - récupération. En gros, Le foie ne peut pas éliminer plus de déchets que sa capacité ne le lui permet. Si les déchets sont trop nombreux les cellules du foie vont les stocker et s'intoxiquer progressivement.

Ce qu'il faut faire !

Maintenant que nous avons compris que le mode de fonctionnement du sportif est calqué sur celui du foie, il ne nous reste plus qu'à passer à table. Comment ? En évitant tout d'abord : sodas, alcool, café (je sais c'est un enfer pour certains, une évidence pour d'autres). Côté cure, l'an dernier j'avais retenu l'huile de Cynara Cardunculus qui aide à l'équilibre du foie. Trop compliqué à prononcer. J'ai trouvé mieux, moins cher, plus facile à trouver et à digérer: le jus de radis noir.

Non, pas beurk !!! Il existe sous forme d'ampoules pour une cure de 20 jours (une boîte Bio Super Diet qui m'a coûté moins de 15€). On peut diluée une fois par jour, avec une superbe potion du matin, ou avec de l'eau avant le repas. Déconseillé pour la femme enceinte ou qui allaite, le résultat est intéressant pour nous sportifs. Je pourrai poursuivre sur les autres organes, mais chaque chose en son temps. Alors à vous de jouer maintenant !



fatigue des yeux, conjonctivites, etc...

Je devrais retenir votre attention en vous rappelant qu'un foie équilibré, c'est disposer de muscles/tendons souples et toniques. Que celui qui cherche la performance, (et nous sommes nombreux), il devra se doter de cette usine chimique bien réglée. En effet, le foie fonctionne sur le trio captation - biotransformation – élimination, ce qui correspond pour un

Talal Lafrie

Jeux

Solution du numéro 150

