



ACMVECLM
acmoulinavent.com

Le journal gratuit de l'ACMV / 152^e sortie / Mai 2011



Les 3 Jours

Cyclistes

de Lyon



Édito

fait honneur au printemps. Sur les courses, nous avons été souvent salués pour nos magnifiques tenues mais aussi pour nos courses d'équipe menées à la perfection que beaucoup d'autres clubs nous envient. Notre groupe est soudé dans la bonne humeur. Les victoires se construisent et se partagent ensemble. Mais aussi dans la douleur, encore une fois bon nombre de coureurs est allé au tapis. Le tour des CHU de la région a été fait et Guigui a pris la sage décision de remettre le trophée de la pirouette avant la fin de la saison à Loïc l'acrobate qui a enchaîné 3 grosses cascades en l'espace d'un mois. Espérons que notre Président ait scellé ce concours quelque peu risqué.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Sylvain Maublanc

Bon bah voilà, c'est mon tour de faire l'édito. Tel un coureur qui prend son relais, je passe en tête de journal pour faire avancer le groupe. Ouvrir la route n'est jamais chose aisée, d'autant plus que notre Roue Libre progresse de sortie en sortie. Bien au chaud dans la voiture suiveuse, Sandrine passe les consignes dans les oreillettes pour que chacun produise un effort. Elle veille à ce que chacun rentre dans les délais. Pas question de terminer son article après la deadline, sous peine de ne pas repartir le mois suivant. Il s'agit aussi de montrer le maillot pour voir son contrat reconduit. Chaque pigiste œuvre en apportant sa rubrique à l'édifice. Greg, en bon mécano, assemble les pièces, huile la mise en page et colle quelques stickers pour que la monture soit rutilante.

Cet édito est pour moi le moyen de remercier ceux et celles qui contribuent à faire vivre ce lien entre membres et amis du club. N'hésitez pas à venir grossir ce beau peloton d'écrivains en herbe.

Concernant ce début de saison, nos nouvelles couleurs ont

Sommaire

la Roue Libre

N°152

mai 2011

- 2- Édito, Sommaire
- 3- Agenda, Le Reg
- 4- Brèves de rallye
- 5- La Corima
Premier Rallye
- 6-9 Les 3 Jours
Cyclistes de Lyon
- 10- Première course
- 11- Nutrition
- 12- Jeux,
Résultats courses



© Dominique Menten

À l'agenda ce mois...

Chez les Coureurs

Dimanche 8 :
Course de la vogue de Grièges (01)
Prix de la Victoire 1945 (01)

Dimanche 15 :
Prix Vandeins (01)

Dimanche 22 :
Championnat Régional Ufolep
Prix de Peyzieux (01)

Samedi 28 :
Prix de Faramans et Bourg Saint
Christophe (01)

Dimanche 29 :
Grimpée du Col de Chêne (01)

Chez les Cyclos

Samedi 7 :
Rallye des Mûriers,
St Laurent de Mûre

Samedi 21 :
Rallye des 1 000 Bosses

Dimanche 22 :
Rallye de Ternand

Samedi 28 :
La Miolande, Mions

Stage Cyclo
en Italie
du 30 avril
au 7 mai

Réunion mensuelle

Vendredi 6 : 20h30

Anniversaires

1 : Michel Mouton
4 : Raphaël Bert
12 : Emmanuel Ratte
16 : Sylvain Rey dit Guzer
26 : Christian Gasquet

juin

2 au 5 : WE Champagnoux
24 : réunion mensuelle suivie
d'un barbecue
26 : cyclo 'La Grand Bo'

juillet

Rien, excepté le Tour de
France ?

août

Vacances ?

Opération Raid dans le reg

Chers cyclos, cyclottes et autre aventuriers, aventurières... Voici quelques détails de mon projet Maroc. Dates possibles : du 1^{er} au 8 octobre 2011 ou printemps 2012 pour environ 20/25 personnes

Option 1

Lieu Marakech Hotel Impérial 4* à deux pas de la place « Jema el Fnaa. Programme mixte Découverte culturelle, Farniente, hammam, salle de gym. 1/2 journée VTT loués sur place. Excursion d'une journée en minibus aux cascades

d'Ozoud. Coût environ 700 € transport et taxes comprises

Option 2

Gîte à la ferme Aïss Aéroport de Fès, à 35 km de M'ritt situé à 1000 m d'altitude Gîte comprenant un salon de 90 m², 7 chambres de 2 ou 3 personnes, salles de bains, hammam, toilettes, patio. Cuisine traditionnelle faite maison, tajine, kefta, soupe de pois chiche... Programme rando pédestre, VTT, yoga, gym douce, rencontres/ échange avec les locaux. Coût de la pension une trentaine d'euros

Montage financier à faire C'est plus rustique, plus sportif, plus aventure Dépaysement garanti

Dans les deux cas Marc Dubois, un ami de longue date, passionné de voyage, de vidéo (c'est son métier) marocain de naissance nous servira de guide. Proposition de se retrouver une demi-heure avant la prochaine AG pour faire le point. Y'aura du thé et des ptites danseuses

Salutation loukoumesque

Cheik Ben Tayeb Sidi Boucyclette

Brèves de Rallyes

Samedi 2 avril, Rallye de Manissieux

Temps estival, encore beaucoup de Roses sur la route

Dimanche 3 avril, Rallye de Brignais

18 Roses au départ (2^e club le plus nombreux). Nouvelle coupe pour l'ACMV. La température matinale était de 9° mais le généreux soleil a vite réchauffé l'atmosphère. Quant au parcours, le 110 km pour 1800 de dénivelé ! Et oui, les contreforts du Pilat, ce n'est pas plat ! Croix Régis, Col du Pavezin par Chuyer, Col de Grenouze après une descente sur St Croix-en-Jarez et retour par St Andéol-le-Château et Chassagny. Les ravitos, c'est de pire en pire. Toujours les mêmes produits basiques et toujours pas de salé.

Samedi 9 avril, Rallye de Montagny

Magnifique parcours, et un accueil très sympathique ! Classement de Patrick : 2 ravitos sur le 80 avec un excellent pain d'épice ; sucré salé et boissons à volonté à l'arrivée. Note de 4/5 bien méritée
Météo exceptionnelle, température idéale, pas de vent.

Dimanche 10 avril, Rallye de Décines

Bonne météo. 8 Roses courageux sur le 60 km

Dimanche 17 Avril, Tobbogan Fidésien

23 Roses, beau temps, parcours éprouvants, Club le plus nombreux, les féminines ramènent une coupe

Samedi 23 Avril, Rallye de Genas

À 7h30 Antoine, Lulu et Arlette arrivent. Ils tombent déjà quelques gouttes.

- «Il faut être fou se dit Arlette pour se lever si tôt et aller faire du vélo sous la pluie». Mais tant pis ! Les voilà qui enfourchent leur monture pour le 40 km. Bravo les filles, nous serons 3 féminines sur le vélo. Maurice va partir seul sur le 75 km car on l'attend pour un repas de famille. «Attention Maurice, ne mange pas trop, l'Italie c'est dans une semaine !». Pedro et Sébastien choisissent le 125 km mais la pluie un peu plus tenace en cours de chemin laisse morose notre ami Seb qui bifurque sur le 95km, quelques kilomètres en plus et il finira le rallye avec nous. Qui ça, nous ? Et ben «Marie et sa bande» partis sur le 95 km. Un beau parcours, merci aux copains qui m'ont attendue aux sommets des côtes, comme d'habitude ! Mais pour les descentes et les faux plats j'ai tenu à m'accrocher, Antoine donnant la cadence de pédalage, «petit

Éric» surveillant ses arrières (en l'occurrence ma pomme) pour que je ne décroche pas. Merci les copains pour cet esprit d'équipe, pour cet «esprit club toujours apprécié. Bonne ambiance, bons ravitos, un départ sous une pluie fine pour finir sous un soleil radieux. Super ! Pedro parti sur le 125 nous a rejoint au 2^e ravito, quelle forme ce Pedro ! Heureusement, après ce dernier ravito il avait encore une boucle de plus à faire, nous avons ainsi pu finir notre parcours sans être rattrapés.

Nous n'avons pas revu les coureurs croisés au 1^{er} ravito et qui bien sûr s'étaient engagés sur le 160 km tout comme Roland et Alain Roland. Tous les deux sont partis à 7h15 pour arriver à 13h30, quelle folie, j'aurais pu les suivre... en voiture bien sûr...mais j'ai préféré pédaler ! L'Italie en perspective...

À bientôt

Marie Jalmain



Lucienne Berlier,
Nathalie Rey Dit Guzer,
Arlette Laurencin
(de g à d)

Corima : pour les guerriers !

Les 8 Roses présents à la Corima ont dû composer avec des conditions météorologiques exécrables.



Nous étions pas moins de 8 de l'ACMV à faire le déplacement et pas que pour croquer du Nougat. Malgré un petit malentendu sur le lieu de rendez-vous, tous les copains étaient à l'heure et de bonne humeur pour récupérer les dossards.

Côté météo : il faut rappeler que 24 heures avant l'épreuve nous avons un soleil radieux. Malheureusement la météo continue à jouer avec nos nerfs... Les prévisions étaient fiables, départ

parcours sont proposés : soit 100 ou bien 138 km avec 1 900 mètres de dénivelé sur le grand. Pour ce qui nous concerne, nous n'avions pas fait le déplacement que pour faire 100 km, nous étions bien décidé à en avoir pour notre argent...

Côté résultats : Incroyable mais vrai ce Patrick ! Avec seulement 1 an de pratique il explose déjà tous les pronostics. Samedi dernier lors de notre sortie dans les Monts je lui avais dis avec

au sec et rapidement arrosé et frigorifié pendant au moins 90 km. Mais la motivation des Roses n'est vraiment pas une légende. Côté course : 2 100 inscrits déjà un record pour sa seconde édition.

D e u x

la forme que tu as tu peux rentrer à la Corima dans les 30... Il m'a sourit modestement ! Mais alors là chapeau Patrick ! Faire 8^e au scratch sur 700 et 5^e dans sa catégorie en 3h45 à 36 km/h de moyenne et rentrer avec tous les cadors du moment : «Félicitations»

À cause de toi Patrick ! (lol), les résultats de tes 6 autres camarades de jeu paraîtront bien plus modestes mais conformes à nos formes du moment.

Pour le plaisir voici le détail : Serge est 84^e en 3h57 (34,17 km/h), Loïc 116^e en 3h58 (34,01) avec une chute. Mais plus de peur que de mal avec certainement quelque points à poser au poignet, Daniel 129^e en 3h59 (33,79), Jean-luc Lavet 165^e en 4h02 (33,34), Laurent Vigier 170^e en 4h04 (33,07), Rémy Jaquier 192^e en 4h07 (32,78), Jean-Marc Valentin 269^e en 4h13 (31,98)

Daniel Fernandez

Mon premier Rallye

Départ 8h20 de Bron en compagnie de Lulu, Arlette et Audrey. Très bon circuit, bien fléché avec de temps en temps un brin de soleil.

J'ai suivi les instructions de mon coach, mouliner, mouliner... À mi-parcours Lulu me dit « on va se la faire ». J'ai de suite pensé à une grimpe ! Je l'ai vu de loin, et hop c'est parti, petit plateau, gros pignon ! Je pensais ne pas arriver au sommet et poser le pied à terre. Eh bien non, je me parlais toute seule pour me moti-

ver et enfin contente d'arriver en haut. Cela était bien agréable de rouler en groupe tout en discutant.

À l'arrivée, descente du vélo et là, je ne pouvais plus poser le pied par terre à cause d'un problème de cheville. J'avais hâte d'ôter mes chaussures et de me mettre à l'aise ! Un petit casse-croûte pour remonter le moral et maintenant il ne me restait plus qu'à attendre le retour de William et Silvin. Lorsque ceux-ci arrivèrent et eurent pris leur ravitaille-

ment, nous voici partis en direction de la voiture. Silvin de loin me faisait des grands signes que je ne comprenais pas. J'avais oublié de reprendre mon vélo, je ne me souvenais même plus que j'avais roulé. Quand on a pas la tête on a les jambes. ...

Au plaisir de rouler avec les Rosettes !

Nathalie Rey dit Guzer

Retour sur les 3 Jours

Du 23 au 25 avril, l'Étoile Cycliste de Lyon Monplaisir, affiliation FFC de l'ACMV ECLM, a organisé avec l'AC Lyon Vaise les 3 Jours Cyclistes de Lyon. Retour sur cette première...

En charge de la conception des supports de communication (affiche, dossier de presse, programme) et des maillots jaune et vert en plus de l'organisation complète de l'étape de Monplaisir le dimanche, cet événement s'annonçait important pour l'ACMV ECLM et incontournable pour nos adhérents. Un grand merci d'ailleurs à toute l'équipe d'organisation bien emmenée par Philippe Chevalier ainsi qu'à tous les adhérents venus porter main forte le jour de l'étape de Monplaisir ! Grâce à tous, notre Grand Prix de Monplaisir fût une nouvelle fois couronné de succès et notre club pu démontrer toute sa capacité à organiser en total sécurité et dans la meilleure des ambiances une course FFC urbaine !

Côté engouement, cette nouvelle course à étapes a été accueillie comme il se doit puisque tous les clubs de la région et une équipe espoir Japonaise y avaient fait le déplacement pour porter à 89 le nombre de coureurs au départ. Sans compter les centaines de spectateurs répartis tout le long des circuits sur les 3 jours de l'épreuve !

Côté sportif, on peut dire que la bagarre pour les maillots jaune et vert a été belle et indécise jusqu'au bout. Ceux qui disaient que la course ne se gagnerait pas forcément à Menival (étape la plus dure sur le papier) mais se perdrait à Monplaisir avaient raison. En effet, notre étape s'est avérée être celle de la bagarre où les plus gros écarts ont été fait permettant à une dizaine de coureurs de s'isoler dans le haut du classement en vue de la victoire finale. Victoire qui est logi-

quement revenue le lendemain à Émilien Broe (Bourg en Bresse Ain Cyclisme), qui avait pris le maillot de leader à Monplaisir, au terme d'une dernière étape de Gerland pour sprinteur où les 100 kilomètres ont été avalés à près de 45 km/h de moyenne ! Quand au maillot vert, malgré sa crevaison lors de la dernière étape, c'est Clément Venturini (Team Vulco, champion du monde de cyclo-cross Junior) qui le remporta.

Côté club, l'ECLM avait à cœur d'aligner pour l'occasion une équipe malgré l'absence d'un bon nombre de ses meilleurs rouleurs-sprinteurs ; ainsi 4 coureurs, à savoir Florent Gleizal, Guillaume Durand, Jean-Claude Bordaz (en catégorie Pass Open) et Johan Rodriguez (J2, 3^e catégorie) étaient au départ avec pour motivation de tester le haut niveau et d'être présent à l'arrivée de la dernière étape. Contrat rempli puisque malgré le manque de pré-



paration pour ce type d'épreuve très spécifique et exigeante (à noter l'abandon de 17 coureurs), nos 4 coureurs ont raliés l'arrivée et bouclés ainsi cette première édition très réussie des 3 Jours Cyclistes de Lyon ! Bravo à eux !



Pour plus de photos, c'est ici !

L'ECLM, puissance 4

Les 4 coureurs du club à avoir participé aux 3 Jours Cyclistes de Lyon ont répondu à nos questions...

> Florent Gleizal

De nouveau «Rose», tu as pris le départ de l'épreuve au côté de Jean-Claude, Johan et Guillaume. Comment cela s'est passé ?

D'un point de vue sportif, cela a été plutôt difficile. En effet, j'ai trouvé le niveau assez relevé et nous avons clairement manqué de puissance pour accrocher le peloton notamment sur les deux premiers jours. Les moyennes sont là pour en témoigner avec un Grand Prix de Gerland couru à une moyenne de 44 km/h. Néanmoins, je pense que l'équipe a apprécié de pouvoir se frotter à des compétiteurs de cette trempe. D'un point de vue humain, l'ambiance était évidemment très bonne au sein de notre équipe et nous avons systématiquement essayé de nous entraîner (passage de bidons ou formation du groupetto). Ce qui m'a le plus fait plaisir et je pense que mes collègues seront du même avis, c'est de pouvoir montrer le maillot sur des courses FFC où il avait quelque peu disparu.

Habitué par les organisations du Sud, comment as-tu trouvé ce nouveau concept de course à étape en ville ?

Il est vrai que le cadre est quelque peu différent des courses auxquelles nous avons l'habitude de participer. Généralement, que ce soit dans ma région ou sur Lyon, le milieu est beaucoup plus champêtre. Les courses en ville présentent selon moi quelques avantages comme le nombre plus conséquent de spectateurs sur le bord de la route (motivation supplémentaire) ou des circuits plus techniques avec moins



de possibilités offertes au peloton de chasser derrière une échappée. De plus, il est très appréciable et nous allons peut-être y revenir, de ne pas avoir à parcourir de nombreux kilomètres pour participer à une course. Ainsi, j'ai énormément apprécié de pouvoir aller directement en vélo sur le lieu de départ. Néanmoins, sur ce genre de parcours, il faut toujours rester attentif, certains piétons peuvent traverser brusquement ou la présence de plaques d'huile peut provoquer de belles glissades.

Tu rallies la ligne d'arrivée fatigué mais certainement content d'en finir et d'avoir pu rivaliser avec les gros rouleurs-sprinteurs de la région, toi qui a qu'en même un profil de grimpeur ?

Malgré la fatigue, il est vrai que j'étais assez content d'avoir terminé le dernier jour avec le peloton. Je n'ai pas vraiment rivalisé avec les rouleurs-sprinteurs mais les parcours ne m'ont pas déplu. A ce profil de grimpeur, j'ajouterai un tempérament de puncheur, c'est notamment pour

cela que les courses plates en circuit me réussissent plutôt pas mal. J'adore les relances et les virages qui se passent vite, ce sont également des conditions où il faut bien lire la course. Il faut arriver à bien calculer ses efforts et placer les accélérations au bon moment. Dans le même esprit, j'ai toujours adoré le Grand Prix de Parilly.

> Guillaume Durand

Nouveau concept cette année, le GPM fait partie de la course à étape des 3 Jours. L'ECLM s'est encore bien investi et présente en plus une équipe de 4 coureurs. Pas trop difficile de cumuler les 2 casquettes ?

Oui, c'est vrai que cette année le GPM prenait une autre dimension encore en disparaissant du calendrier FFC en tant que course seule pour être inclus en tant qu'étape des 3 Jours Cyclistes de Lyon ! D'ailleurs, cette nouvelle formule, je tiens à le rappeler, est née d'une idée de Gil Chevalier, président de l'ECLM, qui souhaitait alors re-

lancer l'engouement auprès des courses FFC urbaines que sont le GPM mais aussi les courses de Ménival et Gerland, avec un vrai classement général et des étapes regroupées sur un même week-end.

Côté investissement, il est certain que cela nous demandé davantage de travail puisqu'il a fallu accorder beaucoup de temps à la coordination avec l'AC Lyon Vaise et la Ville de Lyon en vue de l'organisation de cette première édition des 3 Jours Cyclistes de Lyon. On peut d'ailleurs grandement remercier Philippe Chevalier et tous les copains du club qui ont joué le jeu et répondu présent aux différentes réunions que demandait une telle organisation.

De mon côté, manquant de liberté en journée et cumulant déjà beaucoup d'autres obligations dont celle de jeune papa et président de l'ACMV, j'avais choisi de prendre en charge ce qui pouvait être fait à distance et sur les week-ends : création des supports de communication (affiche, dossier de presse, programme), organisation de la conférence de presse et dessin des maillots jaune et vert. Un petit clin d'œil et merci à Greg qui une fois encore a assuré une belle partie du travail et dans un temps record pour ces supports de communication !

De retour dans les pelotons de la FFC après quelques années, comment ce sont passés tes courses ? On notera ta performance au prologue, où tu finis premier des Pass Open.

Faute de temps pour réellement m'entraîner pour des courses de

ce niveau, je dois reconnaître que ma préparation fût plus mentale que physique ! Pour ce qui est du prologue, son profil et sa distance me convenait bien. Avec 1000 mètres d'effort individuel en montée proposant de belles rampes à 9-10%, il faisait appel à des qualités de puncher et convenait bien mon explosivité. En partant très fort sur la plaque dès le pied, j'ai pris le risque de coincer sur le haut; on va dire que j'aurai pu monter 10 secondes plus vite mais que dans l'ensemble, ça a tenu ; après, même si elle me

entre 80 et 90 km/h entre les trottoirs et les barrières ; j'ai du coup préféré décrocher et gérer en vue des 2 étapes plates à venir.

Les 4 Roses rallient la ligne d'arrivée après trois jours de course tout en puissance, plutôt une satisfaction car il y avait du beau monde ?

Oui, c'est sûr ! Au GPM, les grosses équipes qui n'avaient pas réellement réussies à créer les écarts la veille à Ménival n'ont pas hésité à durcir la course dès les premiers tours de roues.



permet de décrocher la victoire en catégorie PassCyclisme, ma performance est à relativiser... Avec le 66^e temps scratch seulement, on voit bien en tout cas le fossé qui sépare les Pass Open et les 2^e catégorie FFC ! En tout cas, j'ai été bien surpris de voir que j'étais le plus rapide de notre catégorie ! C'est de bonne augure pour le reste de la saison. Pour ce qui est de Ménival, je dirais simplement qu'avec ma chute l'année passée, je n'étais pas capable de suivre le peloton dans la descente où ça roulait

Du coup, avec ses 46 km/h de moyenne dans la première heure malgré les nombreuses relances du parcours, on a tous sauté (et moins de 50 coureurs finissent dans le même tour que le vainqueur) ! Il fallait vraiment être très costaud sur cette étape pour espérer être devant !

Le lendemain à Gerland, on fait 100 km à 45 km/h de moyenne ! Les 4 relances du parcours obligeaient à sprinter au moins 2 fois par tour... sans parler de la ligne droite d'arrivée où nous

restions entre 55 et 60 km/h en file indienne pendant plus d'un kilomètre chaque tour ! Terminer cette étape dans ces conditions au sein du peloton est une réelle satisfaction ! Bien sûr, une fois encore, de là à pouvoir jouer les premiers rôles au sprint, il y a du chemin à parcourir !

Pour conclure, je dirai simplement que j'ai été très fier de pouvoir porter nos couleurs et participer à cette première édition des 3 Jours Cyclistes de Lyon ! À refaire sans nul doute, et mieux préparer si possible ! Et merci encore à tous les copains qui étaient présents sur le bord des 4 circuits pour nous encourager !



> Jean-Claude Bordaz

On te connaît surtout plus pour tes résultats sur les longues distances de cyclosporatives.. Participer aux 3 Jours Cyclistes de Lyon était un nouveau Défi ?

Je n'étais pas emballé par les circuits, surtout celui de Monplaisir, du fait des rues étroites à emprunter et des virages très serrés à négocier en peloton. Guillaume m'a appelé 10 jours avant la course pour me dire que sans une 4^e personne, la participation des coureurs de l'ECLM était compromise. Par conséquent, j'ai accepté en me disant aussi que ça sera là une bonne manière de faire des kilomètres et du rythme. Enfin, pouvoir se rendre à toutes les étapes à vélo était vraiment très appréciable.

Dans l'ensemble, es-tu satisfait de tes 3 Jours ?

Oui, surtout pour les périodes pendant lesquelles on a pu rou-

ler tous les 3, voire tous les 4 ensemble et à un rythme plus en phase avec notre entraînement. De plus, j'ai senti que le prologue m'avait un peu débloqué et l'étape de samedi à Ménival s'est plutôt bien déroulée. Même si la fatigue était bien présente les jours qui ont suivi la course, je pense que l'enchaînement des efforts sur 3 jours consécutifs sera bénéfique pour la suite de la saison.

> Johan Rodriguez

Cette saison, tu as décidé de mettre de côté les courses UFOLEP pour te lancer dans l'aventure FFC. Ces 3 Jours Cyclistes de Lyon t'ont-ils permis de prendre de vraies marques ?

Cette course à étape est une bonne chose pour l'expérience, nous avons pu jauger le niveau actuel. Pour ma part ce fut très décevant, la chute du mercredi n'aidant évidemment pas. Tout

de même je ne cherche pas d'excuse et il faut admettre qu'à l'heure d'aujourd'hui je ne suis pas au niveau.

Les Roses ont eu un peu de mal à suivre la cadence imposée par les grandes équipes de Bourg-en-Bresse, Corbas, Vealux-en-Velin... Que t'as-t-il manqué ?

Cà roulait vite, les clubs étaient organisés. Nous étions neophytes dans ce genre d'épreuve. Nous avons donc subi la course. Avouons également que notre niveau n'était pas celui qui nous aurais permis de faire des places.

La saison est loin d'être finie, quels sont les objectifs ?

En effet la saison est encore très longue et les échéances très nombreuses. L'objectif reste le même, c'est à dire passer en 2^e catégorie. Je progresse, nulle doute que les résultats vont vite arriver.

Le GPO : ma première course

Le Grand Prix d'Ouverture de Vénissieux du 27 février dernier a été l'occasion pour Quentin Delmas d'effectuer sa première compétition.

Quand on me demande pourquoi je fais du vélo, je réponds que c'est l'un des sports qui me correspond le mieux : je n'ai jamais beaucoup aimé les sports d'équipe et en même temps je n'aime pas faire un sport trop individuel. C'est pour cela que j'adore le vélo car il mélange le fait de rouler tout seul et aussi d'être dans une équipe. Le vélo permet aussi de me dépasser physiquement et mentalement.

J'ai commencé vers douze ans à faire du VTT. J'allais avec mon père à Méribel. Puis pendant l'été de mes 13 ans, j'ai regardé pour la première fois le tour de France et ça m'a tout de suite donné envie de faire du vélo. Mon père m'a alors acheté un vélo de route basique. Puis Noël dernier j'ai voulu avoir un meilleur vélo et j'ai commandé au papa Noël un vélo KTM dont aujourd'hui je suis très fier. Jusqu'à cette année je roulais avec mon père puis j'ai voulu intégrer un club pour progresser et faire des courses, avoir des conseils, c'est comme ça qu'en cherchant sur internet j'ai découvert l'ACMV... L'été 2010, mon père et moi avons fait Lyon-Genève soit 170 km en une journée. J'ai aussi de la famille et une maison de campagne à Sault dans le Vaucluse ce qui me permet de travailler mes qualités de grimpeur sur le mont Ventoux que j'ai déjà fait côté Bédoin et Sault. Il ne me reste plus que le côté de Malaucène. J'espère bien le faire cet été.

Alors, pourquoi mettre un dossard et disputer le GPO ? Je ne sais pas trop en fait, je pense que c'est surtout à cause de mon esprit de compétition, de vouloir



me mesurer à d'autres jeunes de mon âge. Puis surtout pour devenir cycliste professionnel... Non, là, je plaisante !

Pourtant avant la course, j'étais très excité, comme beaucoup de coureurs je pense. Je ne pensais quand même pas gagner mais je voulais faire une bonne place. Et j'y suis allé pour découvrir la compétition, je ne me suis pas mis la pression. J'étais assez déçu du manque de jeunes. Mais bon, pendant la course je me suis senti bien. J'étais en bonne forme. J'essayais au maximum de rester dans les roues. Au dernier tour j'ai semé le peloton pour avoir une belle arrivée tout seul.

Les peurs que j'avais étaient de tomber, ou alors de crever, mais heureusement tout c'est bien passé.

Enfin, cette première en appelle d'autres. J'aimerais faire beaucoup de courses encore pour me familiariser avec la compétition. Je voudrais aussi participer au championnat départemental et régional. Sinon l'objectif essentiel de ma saison est de profiter et d'aimer toujours autant rouler... Et de faire le mont Ventoux par Malaucène !

Quentin Delmas



Tout commence à table

Après la potion magique et le radis noir, voici le nouvel article de nutrition, consacré aux plaisirs de la table et au wok.

Il ne s'agit pas ici d'un programme "slim fast" pour perdre du poids suite à des erreurs de table, ni d'une cure "jus de carotte" pour être plus aimable. Mais plutôt d'une technique supplémentaire pour compléter son équilibre alimentaire (que de rimes !). L'idée est partie à force de tourner cette image que je garde souvent en tête, celle du cycliste bien motivé comme moi pour investir dans un vélo super léger, mais pas bien affûté pour les bonnes habitudes en cuisine.

J'ai donc pensé pour l'article de ce mois-ci à une approche culinaire du sportif tel que vous êtes. À cet état psychologique de celui qui rentre de l'entraînement, et qui, bien sûr, a très faim, et qui en plus n'a pas trop le temps de cuisiner. Ce sportif qui se lasse d'une assiette blanche, avec du gruyère blanc, souvent suivi d'un yaourt blanc ou d'un fromage blanc. Ce je que je vous propose, ce n'est pas une assiette rose toute faite, mais l'occasion de composer avec un certain art, une assiette en couleur, à votre goût, et pleine d'énergie. Hum ! Mais oui ! il faut favoriser le plaisir des yeux avant celui du goût. Que ce soit pour un plat préparateur ou réparateur, et donc pour un entraînement ou une épreuve. Vous le savez certainement, une alimentation équilibrée doit être composée pour un apport énergétique de protéines (15 % du total), de lipides (20 à 30 %), et de glucides (50 à 60 %). Composer son plat avec des aliments qui respectent cette répartition, ce serait le top ! Les cuire rapidement

sans se prendre la tête, et tout en conservant les propriétés nutritives et saveurs, c'est super megatop ! Alors ne tardons plus, la solution est en trois lettres : le wok.

C'est cet ustensile vieux en Asie depuis plus de 2000 ans, que l'on met sur le feu (ou sur une plaque à induction pour les modèles appropriés), et qui permet de bien saisir une fois enduit d'huile, les aliments colorés que l'on jette avec joie et bonne humeur. Et j'insiste : avec joie et bonne humeur ! Les principaux ingrédients qui font la vertu du wok, sont en général : les champignons Shiitake, le



tofu qui est produit à partir de lait caillé de haricot mungo, et reste un composant de base riche en protéines et pauvre en cholestérol. Mais aussi les petits oignons nouveaux, les piments et la citronnelle. Mais pour donner de la consistance au plat, on pourrait mettre des Wan-Tan. Ce sont ces carrés de pâtes fabriqués avec de la farine de blé et d'oeufs. On peut aussi ajouter des pousses de bambous, de langues de chat... voilà !

Une recette, une recette

Ok, ok ! Les recettes ne manquent pas. Et l'occasion de

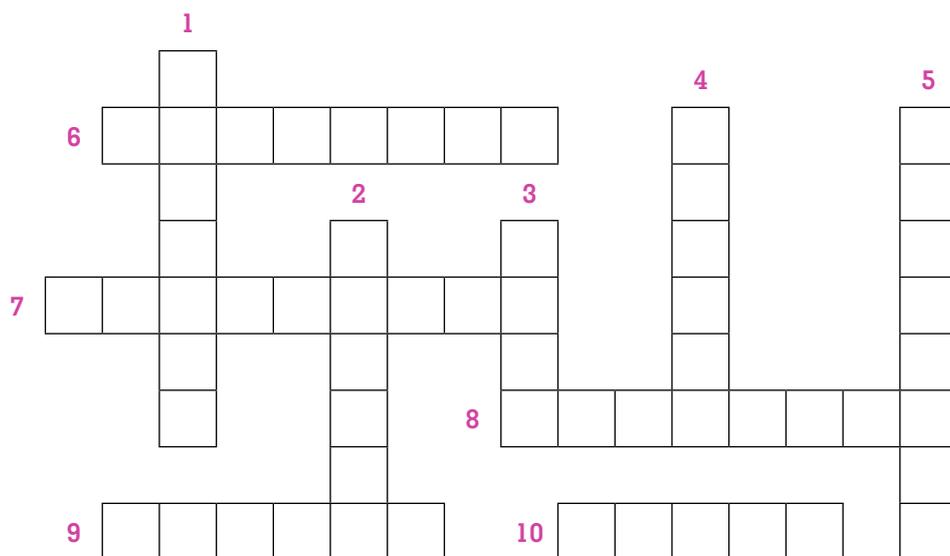
vous partager une composition que j'aime préparer le soir en semaine ou la veille d'une longue sortie, me semble propice. Allez, je l'appellerai la wok 'n' rose ! Je ne mettrai pas les quantités, et ce, afin de vous laisser libre d'ajuster en fonction du moment. À éviter tout de même, pour les veilles de courses par étapes par exemple : les portions de protéines trop copieuses.

On jettera donc avec de la joie et de la bonne humeur : des oignons que l'on mijote dans de l'huile d'arachide, avec du gingembre moulu, du poivre, du sel, des noix de St Jacques (avec corail), ou mieux encore des crevettes pour la tendance rose.... Des poivrons en morceau (rouge, vert, jaune), des branches de brocoli, des champignons noirs déshydratés, des nouilles chinoises. Pour ceux qui aime, un peu de lait de coco sinon de la sauce de soja. Et puis pour finir du tofu frais, du saumon (ou du thon). Le tout à mijoter jusqu'à que le saumon soit bien cuit. Puis versez le tout dans un grand bol, et y mettre des graines de sésame et de la coriandre fraîche.

Je trouve en général les ingrédients dans des boutiques exotiques et chez picard. Pour ce qui est de la prise en main, il est vrai que cuisiner au wok demande de la technique, mais cela s'acquiert assez vite. Alors entraînez-vous vite à faire un wok, car la recherche de la performance ultime peut venir d'une alimentation différente de celle de ses adversaires...

Talal Lafrie

Jeux



- 1 - Ce terme désigne le rapport entre le nombre de dents du pédalier d'un vélo et le nombre de dents du pignon
- 2 - Les cyclistes posent le pied dessus pour avancer
- 3 - Elle peut être voilée à la suite d'une chute
- 4 - Action où un groupe de coureurs se place en diagonale pour se protéger du vent
- 5 - Au Tour de France, le maillot à pois récompense le meilleur...
- 6 - L'étape 0 d'une course.
- 7 - Terme italien désignant un groupe se formant à l'arrière de la course, afin de rallier l'arrivée avant les délais d'élimination
- 8 - Action pour un coureur ou un groupe de coureurs de distancer le peloton
- 9 - Se faire distancer, être lâché
- 10 - Elle récupère les coureurs qui abandonnent (la voiture...)

Coursiers : Les résultats du mois

3 avril,
Grand Prix de Ruffey, FFC PC
3^e place Jean Michel Maublanc

Critérium de Brignais, FSGT
2^e place de Sylvain Maublanc en
1^{re} catégorie, victoire de Serge
Goncalves en 2^e catégorie

9 avril,
Course de Corcelles, UFOLEP
Victoire de David Courlet en 1^{re}
catégorie

10 avril,
Prix de Saint Priest, FSGT
3^e place de Sylvain Maublanc en
1^{re} catégorie

17 avril,
Prix de Pirajoux, Ufolep
Victoire de Sylvain Maublanc en
1^{re} catégorie

23 avril,
Prologue 3 Jours Cyclistes de
Lyon, FFC 2,3 et PCO
Victoire de Guillaume Durand en
Pass Cyclisme

25 avril,
Prix de Francheleins, Ufolep
Victoire de Sylvain Maublanc en
1^{re} catégorie, 2^e de Serge Gon-
calves en 2^e catégorie



1 mai,
Prix des Travailleurs, Damparis,
FFC PC
Victoire de Sylvain Maublanc

Prix Marcel Houel & Dalkia, FSGT
3^e place de Valéry Lécivain en 1^{re}
catégorie