



Championnat national FSGT / Juillet 2013

Nos jeunes coureurs montrent nos couleurs et engrangent de l'expérience !

Bon à savoir...

Assemblée Générale d'Octobre

L'assemblée Générale du club se tiendra le **Vendredi 4 Octobre.**

A cette occasion, nos président, trésorière et responsables de sections vous présenteront :

- Le Bilan Moral de la saison 2012-2013
- Le bilan sportif et faits marquant des sections
- Le bilan financier de la saison 2012-2013
- Le bilan de nos organisations
- Le calendrier club de l'année à venir

Ce sera aussi l'occasion de finaliser les inscriptions à notre grimpeé chrono de Bel Air, de faire le bilan du Grand Prix de Vénissieux Parilly, de parler l'organisation du 4e Cyclo-cross...

Vous attendant très nombreux !

Guillaume

Renouvellement des licences pour la saison 2013 / 2014



La saison 2013 se termine et déjà tous nos regards se tournent vers 2014 !

Il est donc temps de renouveler votre adhésion au club et votre licence !

Pour cela, merci de vous rapprocher de **Maurice Chavanel** qui est en charge des adhésions et de prévoir un certificat médical d'aptitude à la pratique du cyclisme, 2 photos d'identité et un chèque d'adhésion de 50€.

Grand Prix de Parilly / Dimanche 15 Septembre 2013

Le Dimanche 15 Septembre prochain, l'ACMV co-organise avec l'ECMVV et le VCMB le Grand Prix Cycliste de Vénissieux à Parilly.

Un très grand nombre d'adhérents se sont d'ores et déjà portés volontaires pour la pose des barrières et rubalise le samedi 14 au soir (rendez-vous à 18h au niveau de la remorque podium) et le dimanche matin et/ou après-midi pour assurer le rôle important de signaleur. Pour bien faire, quelques postes restent à pourvoir pour le dimanche et je lance un dernier appel aux adhérents qui souhaiteraient donner un coup de main ; n'hésitez donc pas à me contacter directement.

Guillaume

Horaires des courses :

- 10h00 : départ des 3e catégorie FSGT + 2e Ufolep puis 5e catégorie FSGT + 4e catégorie Ufolep + Féminines + Minimes.
- 15h30 : départ des 1ère-2e catégories FSGT + 1e caté Ufolep puis 4e catégorie FSGT + 3e caté Ufolep + Cadets.



Un tandem au Moulin à Vent...

Ce mois-ci, Clémentine et Florent nous font partager leur pratique du tandem : du projet à la réalisation !

Cela fait maintenant quelques années que nous pratiquons le vélo et l'idée a logiquement peu à peu germé d'essayer le tandem. Ainsi, nous avons entrepris l'été dernier un petit périple de quatre jours grâce à la location d'un tandem et d'une chariote auprès d'un particulier (trouvé grâce à Internet). Le principe : traverser le Jura en semi - autonomie en dormant en hôtel. Forts de cette expérience bien sympathique, nous avons décidé cet hiver de nous renseigner pour acheter notre propre tandem.



Après des semaines de recherche sur la toile, nous avons fini par renoncer à trouver un tandem d'occasion : pas les bonnes tailles ou pas les bons équipements. Il faut dire que nous avons les idées bien claires sur ce que nous voulions : un tandem robuste équipé de freins à disque avant/arrière et suffisamment

léger pour pouvoir participer à des cyclosporives. Nous nous sommes donc orientés vers les vélocistes lyonnais mais il faut bien avouer que dans la majorité des cas nous avons reçu un accueil plutôt frais. A leur décharge, il est vrai que le montage de tandem n'est pas très courant et s'avère souvent compliqué pour les non-initiés. Sur les conseils d'Edouard Braz du club, nous sommes finalement allés à la rencontre d'un artisan renommé pour son savoir-faire : Daniel Guedon dont l'atelier est dans le 3^e arrondissement.

La spécificité de M. Guedon est de réaliser ces vélos de A à Z en soudant lui-même toutes les pièces du cadre : un artisan en voie de disparition en France. Pour être tout à fait honnête, nous pensions que ses réalisations s'adressaient surtout à des cyclistes cherchant du sur-mesure sans prêter d'attention particulière au poids du cadre. Nous avons ainsi été agréablement surpris de découvrir que la réalité est tout autre. En effet, Daniel Guedon propose du sur-mesure mais avec de nombreuses possibilités allant de l'acier au carbone, pour des



vélos simples jusqu'au tandem en passant par la randonneuse. Sa clientèle est à la fois cyclotouriste mais également compétitrice. M. Guedon a rapidement cerné les contours du tandem de nos rêves et nous a fait une proposition en ce sens. Plusieurs aspects ont fait la différence :

- Avoir un tandem robuste permettant de réaliser des cycloportives mais également des périple avec chariote,
- Avoir un vélo « made in France » et de surcroît sur-mesure,
- Avoir un tandem aux couleurs et équipements entièrement à la carte,
- Avoir un tandem démontable grâce à un système de coupleurs. M. Guedon est le seul à proposer ce système et cela a fait la différence car permettant de transporter le vélo en voiture dans une housse ou dans le train.



Après deux mois d'attente, la machine était prête et nous avons pu en profiter à l'entraînement comme en cycloportive sur la Claudio Chiappucci. Nous sommes aujourd'hui très contents du style et du comportement de notre tandem. Cela nous permet d'effectuer des sorties en répartissant équitablement l'effort et sans avoir à attendre l'un ou l'autre.

Concernant les vitesses atteintes en tandem et après bien deux mois de prise en main, on distingue :

- La montée où les temps effectués correspondent à peu près à la moyenne de nos deux temps,
- Sur le plat où la vitesse est plus importante en tandem et où l'on souffre beaucoup moins par vent de face,
- En descente où la vitesse est carrément plus conséquente qu'un vélo simple !

Nous espérons effectuer de nombreux kilomètres à deux et constatons d'ailleurs depuis cet été que cette pratique semble séduire de plus en plus de pratiquants au regard du nombre de tandems croisés sur les routes.

Clémentine & Florent

L'Agenda du mois...

Les prochaines dates à retenir

09

Septembre

15 Septembre : Grand Prix Cycliste de Vénissieux à Parilly

10

Octobre

1 Octobre : Bureau

4 Octobre : Assemblée Générale 2012-2013 de l'ACMV

Fin Octobre : Grimpée Chrono de Bel Air

11

Novembre

5 Novembre : Bureau

8 Novembre : Réunion Mensuelle

11 Novembre : 4e Cyclocross de Parilly

24 Novembre : Ballade des Collines de l'ACMV

12

Décembre

17 Décembre : Bureau

20 Décembre : Réunion Mensuelle et Mâchon



Ça roule...

Chez les coureurs :

08 / 09 : Championnat départemental FSGT de Contre-La-Montre individuel à Corbas (69)

14 / 09 : Grimpée de Chaussan (69)

15 / 09 : Grand Prix de Vénissieux à Parilly

21 / 09 : 16^e boucle Chatenaysienne à Chatenay (01)

22 / 09 : Cycloportive La Drômoise à Die (26)

Chez les cyclos :

07 / 09 : Randonnée Jonageoise à Jonage (69)

08 / 09 : Randonnée des blanchisseurs à Craponne (69)

14 / 09 : La Saint-Pierrade à Saint-Pierre de Chandieu (69)

21 / 09 : L'Irignoise à Irigny (69)

28 / 09 : Rallye d'Automne de Genas (69)



Nos prochaines sorties...

Les rendez-vous du club ont lieu à 13h30 sur la Place Ennemond Romand à Vénissieux

Samedi 7 Septembre à 13h30

Parcours 1 : Croix Régis – 85 km

Place Ennemond Romand – Saint-Fons – Prendre CD12 en direction de Solaize – Vernaison – D315 direction Givors – Givors – Gare Sncf de Givors – Route Neuve – Croix Régis – Vienne – Quai Anatole France – Prendre à gauche rue de Serpaize – Route de Vilette direction Vilette de Vienne – 400 m avant Vilette prendre à droite au rd-point – Chemin du marais – Saint-Just-Chaleyssin – Valencin – Mions – ZI de Corbas – Vénissieux – Moulin à Vent

Lien : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2893002>

Parcours 2 : Vienne – 63 km

Place Ennemond Romand – Saint-Fons – Prendre CD12 en direction de Solaize – Vernaison – D315 direction Givors – Givors – Loire-sur-Rhône – St Romain-en-Gal – Vienne – Quai Anatole France – Prendre à gauche rue de Serpaize – Route de Vilette direction Vilette de Vienne – Vilette de Vienne – Chaponnay – Mions – ZI de Corbas – Vénissieux – Moulin à Vent

Lien : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2893068>

Samedi 14 Septembre à 13h30

Parcours 1 : Saint-Martin-en-Haut – 88 km

Place Ennemond Romand – Saint-Fons – Prendre CD12 en direction de Solaize – Vernaison – Sept chemins – Orliénas – St-Laurent d'Agny – Chaussan – Saint-Martin en Haut – Prendre à gauche direction Sainte-Catherine – Saint Didier sous Riverie – Saint-Maurice sur Dargoire – Bellevue – Saint-Andéol le Château – Givors – Prendre passerelle pour retour par Chasse –sur-Rhône – CD 12 – Solaize – Saint-Fons – Moulin à Vent

Lien : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2893113>

Parcours 2 : Vienne – 61 km

Place Ennemond Romand – Saint-Fons – Prendre CD12 en direction de Solaize – Vernaison – Sept chemins – Orliénas – St-Laurent d'Agny – Mornant – Bellevue – Saint-Andéol le Château – Givors – Prendre passerelle pour retour par Chasse –sur-Rhône – CD 12 – Solaize – Saint-Fons – Moulin à Vent

Lien : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2893143>

Samedi 21 Septembre à 13h30

Parcours 1 : Artas – 88 km

Place Ennemond Romand – Parc de Parilly – Saint-Priest – Route des crêtes en direction de Saint-Bonnet de Mûre – Grenay – Saint-Quentin Fallavier – Bonnefamille – Route de Four à gauche – Artas – Charantonay – Saint-Georges d’Espéranche – Lafayette – Direction Heyrieux puis gauche chemin des crêtes – Mions – ZI de Corbas – Vénissieux – Avenue Francis de Pressensé – Moulin à Vent

Lien : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2893258>

Parcours 2 : Heyrieux – 51 km

Place Ennemond Romand – Parc de Parilly – Saint-Priest – Route des crêtes en direction de Saint-Bonnet de Mûre – Heyrieux – Valencin – Mions – ZI de Corbas – Vénissieux – Avenue Francis de Pressensé – Moulin à Vent

Lien : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2893274>

Samedi 28 Septembre à 13h30

Parcours 1 : Col de Pavézin par Rive de Gier – 100 km

Place Ennemond Romand – Saint-Fons – Prendre CD12 en direction de Solaize – Vernaison – Sept chemins – Orliénas – St-Laurent d’Agy – Mornant – Bellevue – La Madeleine – Rive de Gier – Col de Pavézin – La Chapelle-Villars – Croix Régis – Givors – Prendre passerelle pour retour par Chasse – sur-Rhône – CD 12 – Solaize – Saint-Fons – Moulin à Vent

Lien : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2893309>

Parcours 2 : Corbas - Chuzelles - Valencin – 59 km

Place Ennemond Romand – Avenue Francis de Pressensé – ZI de Corbas – Corbas – Collège René Cassin prendre à gauche chemin des romanettes – A Marennes prendre à droite en direction de Chuzelles – Chuzelles – Vilette de Vienne – Luzinay – St-Just-Chaleyssin – Valencin – Mions – ZI de Corbas – Vénissieux – Avenue Francis de Pressensé – Moulin à Vent

Lien : <http://www.openrunner.com/index.php?id=2893326>