



Le journal gratuit de l'ACMV - ECLM

«Allez, on y croit !»

Comme chaque année, les élections battent leur plein et tous les postes sont à renouveler. Mais tel le Phénix qui renaît de ses cendres, l'ACMV redémarrera très vite avec des dirigeants motivés, le signe d'une association vivante et dynamique. D'ailleurs, pour vous rassurer, ce mardi 28 j'enfermerai le CA et on la jouera comme au Vatican : personne ne sort tant qu'un nom n'est pas sorti du chapeau ! Prévoir ravitaillement solide et liquide, et au dehors surveillez bien la fumée blanche... Pour un nouveau bureau, riche de nouveaux membres et toujours riche de projets à la pelle.

Des projets comme le cyclo-cross à l'automne et le Grand Prix d'Ouverture de la ville de Vénissieux, comme son nouveau maillot aux couleurs plus modernes et pourquoi par ressortir le Loto, le projet Corse ou le Grand Tour des Alpes ? Et on

conservera nos institutions, comme la grimpe chrono de Bel Air, la ballade des Collines, la cyclos-ski, la randonnée printanière, le Grand Prix de Monplaisir et celui de Vénissieux, le Grand Raid, les stages coureurs, cyclos, vétérans... Et nos cyclosporives historiques à Ambert, à Romans sur Isère et à Die. Avec pour la liaison le toujours plus palpitant Roue Libre et notre site Internet. Avec nos festivités (j'y tiens) comme le Mâchon, le Réveillon, le Barbecue de clôture semestrielle...

Pour ma part j'attends avec impatience l'Assemblée Générale UFOLEP en novembre à Irigny, où ce sera à coup sûr l'apothéose, car nous devrions râfler tous les lauriers côtés cyclos



comme côté coureurs, individuellement et par équipe ! Tout cela me donne bien envie de continuer avec vous, comme adhérent de base certes, mais si fier d'avoir contribué collectivement à ces réussites. Et comme dirait un ancien adhérent aujourd'hui (presque) disparu : «Allez, on y croit !»

Patrick

ROCHE
RAVALEMENT
RÉHABILITATION

Boucherie Charcuterie
Plats cuisinés et
Plats du Jour à emporter

Boucherie Charcuterie Simonnot

tél et fax : 04.78.74.38.83
141 rue professeur Beauvisage
Lyon 8ème

VENIFLEURS

Commandez par Tél. - Payez par carte
Quand tout nous va

Chemin de Peyrie - 69200 VERRIERE
Tél. 04 72 60 04 47 - Fax 04 72 60 30 00
www.venifleurs.com

**Tabac Presse
Le Toscan**

141 Rue Professeur
Beauvisage
69008 Lyon

KENKOO

LA VIE AU NATUREL
Salon IRIS

Café in
RHÔNE-ALPES

**RESTAURANT
LE CAPADOCE**

SPECIALITES
TURQUES
SUR PLACE DU
à emporter

11, rue de la République - 69001 LYON
31, rue de Commerce
69001 Lyon 1er (Gare)

Tél. 04 78 45 45 71

ADSC

SÉPARATION
TOILES MARQUÉS

AXIAL

147, route de Vienne - 69008 LYON
Tél. Fax 04 72 38 20 20 - Fax 04 72 38 20 21
Site Internet : www.adsc.com

Sommaire

la Roue Libre

N°145

octobre
2010

- 1- Édito du Président
- 2- Agenda, Sommaire
Brèves de Moulin
- 3- Raid du Bugey
- 4- 11 GP Vénissieux
- 12- Montée de Bel-Air

Agenda

Ca roule chez les Coureurs

9 octobre
Gentleman de Taponas (01)

10 octobre
Gentleman de Saint-Vulbas (01)

Pédalons avec les Cyclos

2 octobre
Rallye d'automne (Genas)

3 octobre
Rallye du Beaujolais
(Villefranche)

10 octobre
Rallye Sang et or du SAL

Et pour tous :
16 octobre
Grimpée de Bel-Air

2 Roue libre - n°145

Brèves de Moulin

Rallyes

4 septembre,
Rallye de Jonage.
22 Roses, tous sur le 133 km
avec son Calvaire de Porte. Club
le plus nombreux et Christophe
poursuit sa quête au Ruban.

5 septembre,
Rallye de Craponne.
7 Roses au rendez-vous, dont
quatre courageux pour faire leur
deuxième sortie du week end.

11 septembre,
Rallye de Chandieu.
17 Roses sur le vélo.

12 septembre,
Rallye des Vellolières.
Un seul Rose courageux.

18 septembre,
Rallye de Chaponnay.
23 Roses, club le plus nom-
breux, et ce qui est rare on part
à 18 sur le grand parcours et on
rentre à 18 waouh !

19 septembre,
Rallye de Meyzieu.
4 Roses sur 5 se sont levés pour
faire le doublé du week-end et
ainsi apporter des points pour le
Challenge Paul Meyer



Christophe et la quête du Ruban

25 septembre
Rallye d'Irigny
3 Roses pour affronter vent et
pluie.

Prochaine
réunion

vendredi
1^{er} octobre
20h30 au foyer



Au rallye de Craponne

Un Raid en solitaire

Loïc Fontanel nous raconte son Raid du Bugey.

Cinq Roses étaient au rendez-vous pour ce 4^e Raid du Bugey (Jean-Marc, Jean-Jacques et Philippe sur le 100 km et j'accompagne Jean-Luc sur le 140 km). Sur la ligne de départ, on tutoie les 10°C avec un épais brouillard. Après une dizaine de kilomètres neutralisés, la course est lancée et dès la première difficulté ça attaque dans tous les sens, je suis obligé de lâcher le groupe de tête d'une dizaine de coureurs, vu le niveau de certains ce serait du suicide si loin de l'arrivée. Je reste dans un groupe d'une dizaine également où ça monte fort mais le rythme me convient (je retrouve d'ailleurs un concurrent avec qui j'avais roulé sur la Mémorial Marco Pantani).

Le grand soleil est de sortie et malgré la course on peut admirer le Mont Blanc lors de la descente vers Belley ! Sur les sections de plat, la moitié du groupe ne veut pas prendre de relais, on reprend déjà 3 cou-

reurs qui ont explosé sous le rythme infernal du groupe de tête.

Dans la 2^e difficulté, la montée vers Ordonnaz, je me mets en tête de groupe pour monter à mon rythme et essayer de fatiguer un peu tout le monde mais ça s'accroche et après une descente rapide voilà le col de Porte. J'étais venu le reconnaître quelques jours auparavant : les 5 premiers km faciles puis les 8 derniers entre 5 et 8 %. C'est dans ces pourcentages que je finis par partir seul, derrière ça ne suit pas, la barre des 100 km a l'air de faire mal. Alors je poursuis à fond jusqu'au sommet, rattrape un concurrent qui a craqué et attaque la descente gravillonneuse en restant prudent et en récupérant au mieux. En bas il reste 10 km de plat où je donne tout (courir pour l'association «Déchaîne ton cœur» prend tout son sens à ce moment-là !) puis une dernière bosse de 3-4 km à environ 6%, j'aperçois un coureur du

Team Chamrousse. On échange quelques mots et me dit qu'il a cédé à la mi-course et a réussi à tenir un gros rythme seul, chapeau ! Je le lâche au train pour finir en solo à Lagnieu accompagné d'un bon mal de jambes. À l'arrivée, je suis 6^e au scratch et 1^{er} de ma catégorie d'âge, je suis très satisfait et surpris de mon classement mais je reste à 19 minutes du vainqueur, même si on ne joue pas dans la même cour, il faudra encore progresser l'année prochaine et mettre les bouchées doubles avec les copains aux entraînements !

Cette cyclo sportive permet de passer une belle journée en vélo avec un joli panorama et c'est pour une bonne cause : 95 % du prix des inscriptions sont reversés à une association finançant la recherche médicale sur les maladies cardiaques donc j'encourage tout le monde à y participer l'année prochaine !

Loïc Fontanel



Brèves de courses

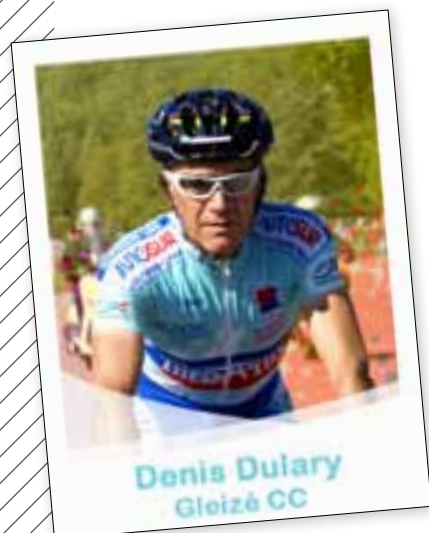
Course de Chatenay
2^e place de Philippe Bogaert en
1^{re} catégorie, 3^e place de Loïc
Fontanel en 3^e catégorie

CLM Départemental, Corbas
3^e place de Johan Rodriguez en
17/18 ans, 2^e place de Sylvain
Maublanc en 29/39 ans

CLM Régional, Dommartin
3^e place Johan Rodriguez en
17/18 ans

Parilly... la collection !

Revivez en quatre pages le Grand Prix de Vénissieux disputé à Parilly au travers des coureurs présents ce jour-là. Qu'ils soient Rose ou non...



Qui mieux que moi, connaît l'ACMV pour avoir partagé 3 stages hivernaux avec ce club si sympathique.

Le vendredi, soit deux jours avant la course, à la sortie de mon travail, dans le bus qui me ramène chez moi, je parcourais mon répertoire téléphonique pour m'arrêter sur le nom de Maublack. Je décidais de générer l'appel pour prendre des nouvelles de mon ami Sylvain. Je sens le bonhomme pas trop dans son assiette, il me révèle un mal de dos très handicapant qui

le paralyse depuis 15 jours. Il me dit que sa saison est quasi terminée mais qu'il va consulter le lendemain un ostéopathe. Il me dit qu'il sera quand même à Parilly en tant que signaleur. Je lui dis alors «peut-être à dimanche» car l'envie est là pour moi d'honorer ce rendez-vous sans prétention aucune, je cours en effet très peu depuis deux années.

Aussi, au départ de la course, je suis agréablement surpris de voir mon ami Sylvain au départ. Tout est apparemment rentré dans l'ordre pour lui et avec Guillaume et Philippe, je sens le trio de l'ACMV prêt à relever à nouveau le défi de gagner cette course si particulière pour l'ACMV, club organisateur. Guillaume et Philippe sont d'anciens vainqueurs sur l'épreuve et Philippe en est le vainqueur sortant. Philippe, au regard de sa forme évidente (2^e à Chatenay) semble en mesure de réitérer sa gagne de 2009 sur l'édition 2010. Le départ est donné, dès le troisième tour, une échappée de quatre coureurs s'opère. J'en fais partie et elle ne durera que 4 à 5 tours avant de voir recoller le pe-

loton.

C'est alors que mes coéquipiers JC Patay et Franck Malotaux se retrouvent dans une échappée de six, générée par une attaque de JC Patay. Il n'y a pas de Roses. Un deuxième paquet se forme dans le tour suivant dans lequel Sylvain se glisse. Philippe n'y figure pas, resté dans le peloton tout comme moi, ce ne sera pas son jour, ni le mien mais pour moi ce n'est pas une surprise, tant pis, le Maublack des grands jours est bien là. Le groupe de chasse recolle avec l'avant de la course au bout de quelques tours. A quelques tours de la fin, le peloton reprend JC Patay qui a lâché prise. Restent à l'avant mon coéquipier Francky Malotaux mais aussi Roland Ruberty et Sylvain Maublanc.

La victoire devait se jouer logiquement entre ces deux-là car leurs qualités de finisseur et sprinteur ne sont plus à prouver tout comme leurs nombreuses victoires déjà acquises en 2010. Je sais que Roland essaiera de finir seul car il craint Sylvain, de quinze ans son cadet et plus fort que lui au sprint. Roland se devait d'essayer de finir seul pour espérer l'emporter. Il tentera ce pari dans le dernier tour mais Sylvain restait vigilant, il restait coller à sa roue lorsque Roland attaquera aux 600 mètres et Sylvain n'aura plus qu'à déclencher son accélération finale au moment crucial pour l'emporter. Bravo Sylvain ! Voilà comment un Maublack surprend son monde et gagne la course qu'il voulait inscrire cette année sur son tableau des victoires de 2010.

Denis Dulary - Gleizé CC

Christophe Cloix mène la danse.

Déjà un bon peloton au départ : il y aura une belle course. Première p'tite échappée, pas de Rose, tout bon pour nous ils sont obligés de rouler. Puis, regroupement, j'attaque pour empêcher tout le monde de récupérer, je suis rejoint assez vite par 4 autres coureurs et pas des moindres. Et là, on s'entend relativement bien et notre avance grandit à tel point que franchement je pensais que c'était bouclé et la gagne allait se dérouler entre nous.

Mais voilà la course n'est jamais finie tant que la ligne n'est pas passée. Dans notre échappée, Roland comme d'habitude roule très fort avec de relais très long et soutenu, mon coéquipier Franck faisait aussi de très bon relais, mais les 2 coureurs d'Oullins passaient en dedans ou ne pouvaient pas passer plus vite, je ne sais pas ? Pour ma part, j'essayais au mieux de faire mes relais mais les jambes n'étaient pas efficaces comme certaines fois. Et la je pense dommage, car là, les autres et les roses ne nous auraient jamais revu -lol- Après le regroupement se fait, une autre course commence. Pour moi, le moral n'y est plus et surtout les jambes et plus de jus.

Je coache Franck pour la victoire, lui dit de ne pas attendre le sprint. Mais voilà le sprint a bien lieu et comme la plupart des arrivées au sprint : Maublack est impérial et le remporte haut la main. Un sprint contre Maublack c'est 90 % de chance de le perdre (qui sait, il faudrait que je m'y essaye -lol-)

Les Roses ont eu peur, mais les Roses ont gagné. Bravo les roses !!!

Jean-Christophe Patay - Gleizé CC



Roland Ruberty
VC Trévoux

Et c'est parti pour 35 tours à bloc ! Les attaque furent, vers le 10^e tour : attaque de Patay, nous sortons à 6, nous seront rejoint à 10 tours de l'arrivée par 6 coureurs dont «Maublack». Moment de flottement, chacun essaye de récupérer à 5 tours de l'arrivée. Attaque du coureur de Vaulx-en-velin, je vais le chercher. La cloche, le plan A : j'attaque pour sortir avec Maublack, une cassure. Mais pas suffisante. Alors plan : je roule bon train sans plus. Ça attaque de partout ! Sylvain est très nerveux ! Je le rassure «C'est trop tôt, personne ne sortira.» Attaque de Maloteau, je rentre, nous somme au kilomètre... Maloteau roule à bloc ! Aux 600 mètres je le passe à bloc bloc ! Au 400 mètres, je lance pour sortir Maublack, à 20 mètres Sylvain me passe «Yes ! Bravo l'artiste !»

Roland Ruberty - VC Trévoux



Jean-Christophe Patay
Gleizé CC



Christophe Cloix
UC Digoin

Dernière course de la saison pour certains coureurs de l'UC Digoin. Ce dimanche, à Parilly en 1^{re} catégorie, je venais représenter mon club, en espérant faire aussi bien que l'année dernière (4^e), avec comme certitude, un circuit que j'affectionne, une organisation de l'ACMV toujours sans reproche, bien balisé, des signaleurs partout et efficace, et une sécurité sans faille.

La suite sera moins heureuse, car malgré être sorti en contre avec M. Maublanc ! et être rentré sur l'échappée, je crève à 5 tours de la fin et ne pourrai que voir la belle victoire au sprint de Sylvain Maublanc au bord du podium.

Merci pour cette belle épreuve et l'UC Digoin essaiera l'année prochaine de venir plus nombreux, l'organisation le mérite.

Christophe Cloix – UC Digoin

Questions pour des champions

Cinq Roses débriefent le grand Prix de Vénissieux autour de quatre questions : 1- Que représente cette course ? 2- Qu'attends-tu de course ? 3-Comment s'est-elle passé ? 4- Quel bilan ?



1- le GPV ?

Le grand prix de Vénissieux c'est avant tout la course de notre ville, celle qui rassemble le plus d'adhérents que ce soit aux bords des routes ou sur le vélo et donc en quelque sorte une des plus belles à gagner de la saison pour les chasseurs de victoires.

Pour moi, elle signifie la fin d'une saison éreintante et la joie de retrouver cette petite coupure hivernale qui va tant faire de bien, de pouvoir enfin souffler !

Car, de par son profil de folie, ses pourcentages à plus de 12% et cette sélection qui s'opère à chaque tour de circuit, j'avoue que cette course ne me passionne pas des masses et que mes chances de victoires sont quasi nulles !

2- Avant le GPV ?

Mais bon je comptais tout de

même faire de mon mieux et sur un malentendu on sait jamais ! Je m'étais aussi mis dans la tête de me sacrifier entièrement pour mon ancien lieutenant devenu leader grimpeur rouleur sprinteur, M. Loïc Fontanel.

3- Pendant le GPV ?

Pour ce qui est de la course, elle ne c'est pas trop mal déroulée, voyant que j'étais pas trop mal en queue de peloton et bien j'y suis resté ! J'ai bien tenté un petit quelque chose mais voyant que chaque tentatives se terminaient de la même façon, je suis retourné à ma place jusqu'au dernier tour. Et le dernier tour ou plutôt la dernière ligne droite fût magnifiquement réalisée par Loïc qui sans aide de personne réglait au sprint (lancé à 300 mètres !) tout ce petit monde. Bravo à toi.

4- Avant le GPV ?

Le bilan de cette course est donc tout à fait positif sans parler de la belle course des premières catégorie qui a vu la belle victoire de Sylvain. Et maintenant on va pouvoir couper !

Pierre Montangon



Une belle journée, de beaux pelotons...What else ?



Loïc Fontanel
AC Moulin à Vent

1- Le GPV ?

C'était ma dernière course prévue de la saison, en plus à domicile avec pas mal de supporters du club, ça rajoute de la motivation et on a envie de briller !

2- Avant le GPV ?

Je ne mise pas gros sur mes chances vu le profil totalement plat, les coureurs puissants sont forcément avantagés mais je viens quand même avec l'espoir de gagner car c'est ma dernière chance pour monter... Attendre sagement à l'arrière du peloton afin de se préserver pour les derniers tours et avoir le maximum de force dans les jambes pour un éventuel sprint car les échappés ont du mal à aller au bout en 2e catégorie sur un parcours si plat.

3- Pendant le GPV ?

Côté course, cela s'est déroulé

comme prévu, Serge n'hésite pas à aller plusieurs fois au charbon à l'avant du peloton pour minimiser les écarts et Pierre à sortir pour qu'un rose soit à l'avant. Dans le dernier tour je suis obligé de rouler pour pouvoir revenir sur les 2 échappés, je me retrouve en tête du peloton à la chicane à 800 mètres de l'arrivée c'est une catastrophe : je suis obligé de lancer le sprint alors je donne tout pour faire le trou et ne pas emmener les autres sur un plateau, ça tient bon j'entends les encouragements des copains, ouf, je passe la ligne en tête c'est gagné !

4- Après le GPV ?

Super bilan, la victoire à domicile pour les 2 catégories (bravo Sylvain !) et surtout la montée en 1^{re} catégorie qui me permettra de débiter l'année 2011 avec les costauds en espérant progresser encore. C'est la première fois

que je vois autant de spectateurs sur une course UFO-LEP, un dimanche après-midi à Parilly les gens sont en famille alors si ça peut attirer des jeunes vers le vélo tant mieux !

Loïc Fontanel



Victoire de Loïc Fontanel en 2^e catégorie.



1-Le GPV ?

Que de bons souvenirs ! C'est d'abord une grande fête du vélo à laquelle participe une grande partie de nos coureurs ! C'est donc l'occasion de se retrouver en nombre sur les 4 courses de la journée. Puis, on est à domicile avec nos amis coursiers ou cyclotouristes sur le bord de la route pour nous encourager ! Pour ma part, la famille vient également chaque année regarder la course.

Tout cela conjugué, fait que l'ambiance est vraiment sympa et particulière !

Pour ma part, je n'y ai que de bons souvenir dont l'édition 2005 que j'avais remporté au terme d'une course d'équipe à inscrire dans les tablettes ! Ce jour-là, échappé dès le départ avec Jean Macron, on avait tout donné pour creuser l'écart pendant qu'à l'arrière les copains étaient « au taquet » pour contrôler les accélérations du peloton et faire avorter les tentatives de contre ! Avant le final, mon groupe d'échappés avait même pris un tour au peloton et on avait assisté à une magnifique partie de manivelle entre les différentes équipes qui essayaient de protéger le sprint tout en durcissant la course au maximum.

Enfin, je me souviens encore de Pascal, Philippe et Maublack me protégeant dans les derniers ki-

lomètres et me répétant sans cesse « t'es le plus rapide au sprint, tourne les jambes, reste dans les roues et laisse nous faire ; il ne peut rien arriver ! » ! Ils m'avaient emmené le sprint sur un plateau et j'avais conclu cette belle journée par une belle victoire devant deux costauds de l'ECD Oullins et un autre d'un club Italien !

2- Avant le GPV ?

J'attends encore et toujours une belle course d'équipe comme celle qui nous ont permis depuis 5 éditions maintenant de toujours placer au moins un coureur dans l'échappé et de l'emporter à 3 reprises déjà !

D'un point de vue personnel, comme ma saison n'a pas été bonne du tout avec d'abord beaucoup de travail durant l'hiver et beaucoup de fatigue sur le vélo puis surtout cette chute en pleine saison qui m'a immobilisé à la maison pendant 1 mois m'obligeant mi-août à reprendre l'entraînement de zéro, j'attends surtout de retrouver des sensations et pourquoi pas de trouver l'ouverture sur cette course qui me réussit bien d'habitude.

Bien sûr, les hommes forts de l'équipe restent Sylvain et Philippe qui a déjà gagné à 2 reprises ici ; du coup, je suis prêt à travailler pour les aider si d'aventure ils se retrouvaient à l'avant de la course ! Sur ce grand Prix, je souhaite faire un début course prudent pour essayer de repérer les hommes en forme et prendre le rythme ; puis après 10 ou 15 kilomètres, commencer à remonter puis me glisser dans les échappées... Une course normale quoi !

3- Pendant le GPV ?

J'ai fait un début course classique avec dès le départ plusieurs tentatives de sorties ; en fait, les sensations à l'entraînement étaient excellentes et j'ai voulu confirmer tout de suite.

Après, j'ai relevé un peu pour regarder comment ça se passait. Jojo et Philippe ont été très actifs devant pendant qu'à l'arrière on tournait les jambes avec Jean-Claude et Sylvain. Il y a eu de nombreuses accélérations auxquelles le peloton réagissait.

Puis d'un coup, 4 hommes sont sortis et on a laissé filer... et comme cela arrive parfois, pas de Rose à l'avant. Un tour plus loin, ne voyant aucune réaction, j'ai attaqué seul et suis sorti du peloton. Objectif : rentré sur l'échappée bien sûr et nous éviter d'avoir à « chasser » comme on dit. Malheureusement, après 300 mètres seulement, j'ai entendu un bruit de crevaison et j'ai dû me relever et m'arrêter un demi-tour plus loin...

La plus courte attaque de ma vie !!! Et une énorme frustration de devoir abandonner sur crevaison... ! Et oui, nous n'avions pas pris le soin de laisser des roues de dépannage aux commissaires... Abandon obligatoire.

J'ai donc ensuite passé le reste de la course au soleil sur le bord de la route en spectateur.

J'ai d'abord assisté au gros travail de mes 4 amis pour reprendre l'échappée. Puis, j'ai ensuite assisté impuissant au contre auquel aucun d'eux ne faisait partie !

J'ai longtemps cru que s'en était fini de nos chances de l'emporter mais Maublack a sorti le grand jeu et s'est retrouvé devant « en chasse-patate ». J'ai longtemps

douté de la capacité de son groupe à boucher les 30 secondes sur la tête tant le niveau était relevé et l'entente bonne à l'avant !

Finalement, il réussit la jonction au terme de 20 kilomètres d'une chasse intense ! Enorme !! Après, on connaît la suite ! Récupération dans les roues, si on peut dire et parfaite maîtrise du sprint pour faire parler sa vitesse !

4- Après le GPV ?

Et hop ! 4^e victoire d'un rose en 6 éditions de Parilly ! Pas mal, non ?

Guillaume Durand



1- Le GPV ?

le GPV représente pour moi la course qui me motive le plus de toute l'année : ludique, intense, très tactique, la course d'équipe y joue un grand rôle, et être le plus fort physiquement ne suffit pas. En plus, être encouragé à chaque tour par un nombre important de copains du club, c'est quelque chose !

Enfin, c'est la seule «vraie» course à domicile en Ufolep. S'il y en a bien une à gagner, c'est celle là ! Enfin, c'est l'occasion de courir avec les copains du club, de faire une vraie course d'équipe.

2- Avant le GPV ?

Ce que j'en attends, c'est de faire le doublé ! cela fait des semaines que j'y pense, que je m'entraîne avec assiduité j'en ai même très

mal dormi la nuit qui précédait la course, tellement je m'étais mis la pression.

Je comptais être très vigilant en début de course car la bonne échappée peut être une des premières car une fois que

les 2 ou 3 gros clubs sont représentés, ça cadenasse derrière.

3- Pendant le GPV ?

La course ne s'est pas tout à fait déroulée comme je le pensais... j'étais trop nerveux au départ, j'ai dépensé de l'énergie et de l'influx dans des échappées sans issue, et comme cela arrive souvent j'ai raté la bonne car en train de récupérer d'un gros effort. Je m'en suis voulu car j'étais bien placé dans la roue de Roland Ruberty.

Heureusement super Maublack a pu prendre la bonne échappée. Après, c'était frustrant car je sentais bien que j'avais les très bonnes jambes et que j'avais plus ma place dans l'échappée devant que dans le peloton des battus. À 2 Roses devant ça aurait été très sympa.

Heureusement Maublack a bien assuré avec l'aide du complice du jour Ruberty qui lui a renvoyé l'ascenseur.

4- Après le GPV ?

Bilan, la petite déception personnelle était vite effacée devant les résultats incroyables. Je suis très heureux pour Maublack qui conclue sa saison comme il l'avait commencée et pour Loïc qui n'en finit plus de progresser, de se faire plaisir et qui sera avec nous en 1^{re} l'an prochain. J'étais aussi heureux de retrouver un Guigui avec la bonne patte, et de courir avec Jo et Jean-Claude qui n'a pas ménagé sa peine pour aider les copains, comme toujours.

Philippe Bogaert





1- Le GPV ?

Le GPV représente un rêve qui se refuse à moi chaque année. Course à priori réservée aux rouleurs surpuissants tel notre Philou 2 fois vainqueur. Malgré tout, un coureur rusé et puncheur, à l'instar de notre Guigui en 2005, peut décrocher le sésame tant convoité. Chaque année, je tente donc ma chance avec espoir et bonne condition physique. En vain.

2- Avant le GPV ?

Enfin réussir à prendre la bonne échappée. Sinon participer au travail de l'équipe et propulser un rose sur la plus haute marche du podium. Ayant eu une semaine chaotique à cause d'un dos récalcitrant. Ayant été bloqué le mardi à ne plus pouvoir poser le pied par terre. Manipulé par l'ostéo le mercredi et me mettant au repos jusqu'à dimanche, je prends la décision de prendre le départ malgré un dos fragile et une condition physique médiocre. Dans ce cas de figure, la

stratégie est simple. Rester au chaud dans le peloton et espérer qu'aucune échappée ne réussisse à se tailler avant le finale.

3- Pendant le GPV ?

Resté calme les 2 premiers tours, l'adrénaline me pousse à mettre quelques pétards en tête de paquet. Nous ratons la première échappée de 4. Heureusement Jean Claude et Jojo stoppent l'hémorragie à eux 2. Guigui sort en contre mais crève au moment de faire la jonction. Cette fois-ci, Philou allonge le peloton sur ses coups de bouts. Nous tentons même de rentrer à 2 et le peloton finit par rentrer. Malheureusement, quelque peu émoussés nous ratons la bonne échappée à 6. Tentant le tout pour le tout, un contre de 6 se forme autour de moi. Les jambes sont bonnes mais nous devons chasser avec rage plus de 10 tours avant de reprendre la tête. Dès lors le rythme se calme. Quelques escarmouches, mais Roland Ruberti, très facile, contrôle le groupe. Son dessein une arrivée

au sprint pour moi. Je ne rate pas l'unique occasion de concrétiser ce rêve inespéré.

4- Après le GPV ?

Quel bonheur de gagner à domicile, devant mes copains du club, mes amis, mes anciens élèves, mes collègues. Merci à tous pour tous ces encouragements tout au long du circuit.

Sylvain Maublanc



2^e bouquet de la journée pour les Roses avec Sylvain Maublanc en 1^{re} catégorie

Un plan sans accroc...

Le double succès des Roses au grand Prix de Vénissieux apparaît comme logique à la vue de l'actualité web qui a précédé la course. Petite revue de la toile... ;)

1- L'appel du Président...

Tout le monde est convié par le Président pour une journée réussie

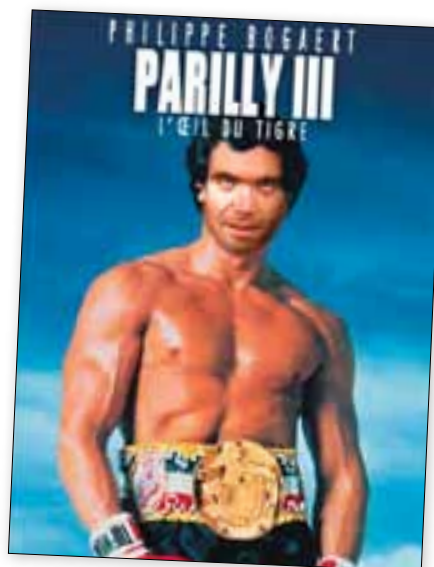


2- Une équipe de Choc...

Patrick Montangon adore un plan que déroule sans accroc

3- L'œil du Tigre...

Philippe Bogaert remet sa couronne en jeu. En obtiendra t-il une 3^e ?



4- Deux sacres...

Sylvain Maublanc récoltent de nouveaux lauriers, imité par Loïc Fontanel

Retrouvez les images de la journée ici

Grimpée de Bel Air

**La 15^e édition de la Grimpée se tiendra le 16 octobre prochain.
Tous à vos vélo !**

13h30, le rendez-vous

> rendez-vous place Ennemond Romand, lieu de départ de nos entraînements hebdomadaires. Photos de groupe. Inscriptions pour les horaires de départ.

> départ tous ensemble en direction de Marennes, pour une grimpe chronométrée du Col de Bel Air (2,5 km) entre adhérents du club.

14h15, l'effort

> le départ de la montée chrono sera donné par notre Président en personne (et sur le vélo !), et sera clôturé par le passage des 3 coureurs présents sur le podium 2009 (Philippe Bogaert, Johan Rodriguez et Sylvain Maublanc, vainqueur sortant).

> Répartition par groupes de même niveau pour la fin de la balade et le retour sur Vénissieux.

19h30, le réconfort

> tout le monde se retrouve au foyer Paul Langevin (rue Langevin, au centre de Vénissieux) pour un repas convivial ponctué d'une remise des récompenses.

Une participation de 5 euros/personne sera demandée lors de votre arrivée au repas du soir. Pour cela, merci de confirmer dès aujourd'hui votre présence à Cédric par mail (ced.bith@wanadoo.fr) ou par téléphone (06 71 02 01 32) ainsi que celle de vos invités. En cas de pluie, la grimpe sera annulée mais le repas du soir sera maintenu !

Chaque année, ce rendez-vous incontournable de l'ACMV permet de vivre tous ensemble une journée conviviale et chaleureuse ! Que vous soyez jeune ou moins jeune, coureur ou cyclo, homme ou femme, en forme ou à la ramasse, et même nouvel ou ancien adhérent... Cette grimpe chrono, ainsi que son repas du soir, sont en quelques sorte nos retrouvailles sur le vélo, fêtées comme il se doit autour de la table ...

Nous invitons donc tous les nouveaux adhérents à participer à cet événement réservé aux membres du club. Il permet également de faire connaissance avec des cyclistes de même niveau que soi.

Ami(e)s Cyclistes, très bon entraînement et à bientôt !

L'équipe d'organisation.

Côté sportif, voici les vainqueurs des différentes catégories de l'an dernier (42 participants) :

Féminines :

Aurélié Bonnier, 8'54 (39^e)

- 15 ans :

William Rey di Guzer, 8'34 (36^e)

15/18 ans :

Johan Rodriguez, 4'57 (2^e)

18/29 ans :

Sylvain Maublanc, 4'51 (1^{er})

30/39 ans :

Philippe Bogaert, 4'59 (3^e)

40/49 ans :

Daniel Fernandez, 5'30 (8^e)

+ 50 ans :

Amélio Rodriguez, 5'19 (7^e)



Le petit oiseau va sortir !