

# Le nouveau roue libre

journal de l'acmv  
numéro 186, Décembre 2017,  
Fondé en 1986  
par l'instituteur Bernard vermez

## Merci Jean Luc !

Difficile de ne pas rendre hommage à l'organisateur de l'épreuve.

Merci encore pour ce magnifique cyclo-cross du 11 Novembre 2017. Malgré une fine pluie intermittente, la cuvée fut une nouvelle fois excellente. Alors bons vents sous tes Nouvelles couleurs.



les collines de notre ville sont belles. La fraîcheur est matinale. Un dimanche de Novembre, Alain nous fait déambuler dans les rues.

#### **SORTIE JOURNEE JEUDI 26 OCTOBRE 2017**

Sans doute une des plus belle sorties de l'année en partant de la place du club sous un soleil d'été .Quel dommage, que 7 cyclos présents mais que du bonheur sur ce circuit de 120 kms et 1600 m de dénivellé . voici en gros le détail : vénissieux ,vernaison,vourles,brignais,soucieu,thurins,rontalon,st martin en haut,le moulin de bruyère,le nézel, larajasse, l'aubépin,lamure, lhospital,st christophe en jarez,la gachet, st romain en jarez,génilac,chateuneuf,givors et retour vénissieux.Nous avons profité d'un bon pique-nique à larajasse dans un super endroit. Tout le monde était satisfait et pas du tout fatigué ,nous avons fait le circuit en prenant notre temps et en savourant les paysages .C'est cela aussi le cyclotourisme et j espère arriver encore à convaincre plus de cyclos à l'avenir sur ces belles journées que l'on passe ensemble.

Alain Rolland.

#### *BALADE DES COLLINES 26 NOVEMBRE*

*Mais quel thème aborder pour cette balade des collines 2017 ? Le hasard fait bien les choses ,c'est en aidant jean-claude Vautrin qui a déménagé que je tombe sur un livre étalé sur une table ( Lyon secret et insolite ) donc bon sang mais c'est bien sûr.Il ne me restait plus qu' à choisir et mettre des touches personnelles pour faire un circuit de 31 kms .20 cyclos présent dans le froid dès 8 h 00 du matin pour ce circuit allant à la guillotière ,avenue lacassagne ,les brotteaux,rue vauban,quai du rhone ,tunnel de la croix-rousse,vaise ,ravito tout chaud de Marie-christine ,montée sur la croix-rousse ,descente sur les pentes ,place des terreaux ,eglise st nizier ,bellecour ,rue st hélène,quai de saône et vieux lyon avant d'aller au restaurant le vétéran pour 13 h 00 donc que 15 minutes de retard .Tout s'est bien passé avec que 2 crevaisons .Voici en gros les curiosités abordées :*

*Hôtel où Napoléon a mangé des tripes ,usine dans un château,maison enfouie sous un immeuble,ex plus haut immeuble de France datant de 1930,plus petite maison de lyon,souvenir du pont vaise et pont mouton,1er gratte-ciel de lyon,maison d'un sabotier aux réunions se livrant à l'ésotérisme,école au château ,boulodrome coquin, maison aux 365 fenêtres ,église sans escalier,1<sup>ère</sup> école technique réservée aux filles la Martinière, 1<sup>ère</sup> école vétérinaire et école Royale d'équitation ,restant du pont d'ainay,plus vieille maison de lyon avec balcons en bois, monument à la gloire de guignol, les beautés de la rue du bœuf, porte et grille inclinées place du change ,la rue juiverie et ses merveilles et nous avons pu accéder aux allées de ces vieux immeubles par chance et rue lainerie avec son escalier en coquillage où j'ai pu avoir le code d'entrée.*

*Du coup après avoir quand même douté je crois que cette balade 2017 est une des plus intéressante proposée. Je remercie aussi Marie-Christine pour le ravito, lucienne pour la logistique du restaurant et Richard mon militaire qui a veillé pour que tout se passe bien .*

# Les conseils Diététiques d'Antony

- **DIETETIQUE HIVERNALE DU SPORTIF**

- *La saison hivernale bat son plein et avec elle cet éternel dilemme, quelle alimentation adoptée durant cette période dite creuse ?*

- *Beaucoup considèrent que cette période constitue le socle de la saison à venir, les bonnes habitudes sont donc à prendre (idéalement à conserver), voici donc une ou deux petites recettes qui peuvent aider - ou pas - à tenir ces bonnes résolutions précoces :*

- **Compote énergétique sport**

- *Connue et appréciée des grands et des moins grands, la compote énergétique sport est un complément à la fois gastronomique et diététique pour le sportif*

- *La compote énergétique sport permet d'apporter un complément énergétique intéressant lors de vos collations, ravitaillements, repas pré-compétition et récupération. Cet apport d'appoint est privilégié dans des sports d'endurance comme lors de vos entraînements en musculation...*

- *6 belles pommes (Belchard, Boskoop, Golden, ...), 1/2 l de lait de soja nature, 150 g de sucre complet, 2 cuillères à café d'extrait de vanille liquide, 2 cuillères à café d'extrait de café liquide, 4 gouttes de teinture mère de propolis, 1 petite cuillerée de gelée royale, 4 pincées de fleur de sel*

- *Mais d'autres préfèrent voir dans la saison hivernale l'occasion de s'essayer à la richesse de notre gastronomie nationale, et puisque c'est l'hiver, voici une recette typique de mes Alpes natales :*

- **Fondue Savoyarde**

- *Connue et appréciée des petits et des très petits, la fondue savoyarde est un complément à la fois gastronomique et anti-diététique pour le sportif. La fondue savoyarde permet d'apporter un complément énergétique totalement contradictoire à toute activité sportive et ralenti considérablement votre récupération. Cet apport d'embonpoint est privilégié dans des sports télévisés comme dans les cas absence totale d'activité sportive... 200 g de comté, 200 g de beaufort, 200 g d'emmental, 30 cl de vin blanc sec 1 gousse d'ail 1 c. à café de noix de muscade en poudre, 1 c. à café de fécule de maïs (Maizena), 1 verre à liqueur de kirsch, 1 pincée de poivre*

- *Excellentes fêtes de fin d'année à tous !*

*On se régale  
toujours en  
lisant Gérard*

## **CYCLO-CROSS ... .. LA BONNE METHODE**

*Le jour perce les dernières noirceurs de la nuit, les premières lampes illuminent les barres des immeubles autour du parc. Des passants somnolant piétinent le trottoir qui mène à la boulangerie, la brume ressemble à un tapis de laine que le vent a oublié, quelques voitures bruyantes viennent troubler ce silence immobile en ce onze novembre, jour de souvenir d'antan que nos ancêtres nous confit. Pourtant, un petit groupe d'individus silencieux s'affaire à une tâche surprenante. Armés de massettes, de piquets, de rouleaux de rubalise, tout ce petit monde, orchestré par un chef, ressemble à une fourmilière dans laquelle on vient de donner un coup de pied. Ça part à gauche, ça file à droite, ça monte des chapiteaux, déplie des tables, des tréteaux, ça déplace des boîtes et tout-ça, dans une relative connaissance organisée et millimétrée. Les massettes enfonces les piquets qui, sitôt droit, sont entourés de rubalise qui, une fois tendue, permet de planter un nouveau piquet et ainsi de suite ... Le but étant de planter tous les piquets à des endroits définis par un plan. Lorsque tout est en place, il faut vérifier que tout correspond, il faut parfois redresser un piquet, retendre une rubalise, modifier un virage inacceptable par les commissaires de la fédération, mettre un petit coup de bombe fluo par ici ...*

**... ET VOILA ... LE PARCOURS DU 8EME CYCLO-CROSS DE L'ACMV EST OPERATIONNEL ...**

*Pendant 4 heures, les cyclo-cross men et cyclo-cross women vont s'en donner à cœur-joie, les petits, les grands, les costauds, les débutants, les filles et les garçons ont le même objectif, finir sans se blesser ... et se faire plaisir. Lorsque la nuit tombe, le parc a retrouvé son calme. L'hiver effacera les cicatrices laissées par l'épreuve sur le sol comme une vague gomme un château de sable sur une plage. C'était une belle journée, encore une fois réussie grâce à notre ami Jean-Luc, le plus bénévole des bénévoles, la star de la journée. Grâce à toi, on a tous passé un jour inoubliable, tous rassemblés autour de notre passion qui est le vélo. Avant de partir de l'ACMV pour continuer ton chemin vers ton nouveau club, on voudrait tous te dire merci Jean-Luc pour la chance que nous avons eu à te rencontrer, merci Jean-Luc pour ton obstination et ta détermination qui nous a réunis, merci pour tous ces souvenirs que tu laisses en nous. Ne nous oublis pas et rappelles-toi qu'il y aura toujours, au coin d'un virage, au bout d'un faux-plat, à l'avant d'un peloton voir à un ravitaillement .... Une petite arsouille qui t'attendra.*

# 38 eme édition de la foulée vénissiane

- *Une réussite totale. C'est ce qui ressort encore une fois de l'organisation sportive la plus populaire de la ville de Vénissieux. Et cela malgré la concurrence du Jogging de Vaulx en Velin.*
- *Nous étions donc plus de 1776 coureurs à nous élancer sur les 5, 10 ou 21 kms. Matinée frigidante. Mais contrairement au vélo en course à pied on se réchauffe très vite. Alors certes, Jean Claude, notre président à tous, n'a pas battu le kenyan Benjamin Cheruiyot qui mit 30 minutes et 6 secondes pour boucler l'épreuve. Il réalise quand même une sacrée performance en 37min30. Sans entraînement spécifique, sans « fractionné », Costaud le JC!*
- *Quel plaisir de voir tous ces gamins de Vénissieux courir. Quelle motivation supplémentaire d'entendre ces encouragements des copains tout au long du parcours. Au ravito du 5 km étaient postés Pédra et Philou, pas la force de parler. Juste celle de boire une gorgée et de tomber sur LE JPB dressé au croisement des stades de Parilly. Notre petit Jean Pierre Bith était là! Quel regret de ne plus le voir régulièrement. Lui, le cofondateur du club retiré dans son Ardèche natale... Enfin délivrance, la ligne! A peine franchie, la collation est assurée par Lucienne et d'autres copines du club. Nous tombons sous la mitraille de Raphael et de Gil. Comme des sportifs de haut niveau nous sommes photographiés dans tous les sens... Le moulin à vent est partout. Sous la houlette de Maurice plus de 20 bénévoles étaient disposés tout au long du parcours. Quel beau boulot. On se dit juste à l'année prochaine pour la 39 eme épreuve.*
- *Gilles*

# Parlons des licences

## NOUVELLE REGLEMENTATION SUR LE CERTIFICAT MEDICAL

Le certificat médical que vous avez fourni à votre club pour votre licence 2017 est valable 3 ans sous réserve que vous attestiez avoir répondu NON à toutes les questions du questionnaire de santé.

- [Le questionnaire de santé.](#)

Vous devez obligatoirement le renseigner et le conserver.

- [L'attestation.](#)

Vous devez la renseigner la signer et la remettre à votre club.

Questionnaire de santé.



Attestation FSGT.



Si vous avez répondu « oui » à au moins une rubrique du questionnaire de santé :

- **Vous devez solliciter un certificat médical auprès d'un-e médecin.**

Le tableau ci-dessous regroupe les différents cas de figure auxquels vous pourrez être confrontés :

2017	2018	2019	2019
Situation	Année N: Certificat médical ou attestation ?	Année N+1: Certificat médical ou attestation	Année N+2: Certificat médical ou attestation
Non licencié en N-1	Certificat obligatoire	Attestation ou a défaut nouveau certificat	Attestation ou a défaut nouveau certificat
Déjà licencié en N-1 Certificat médical en N-1	Attestation ou a défaut nouveau certificat	Attestation ou a défaut nouveau certificat	Certificat obligatoire

- **Renouvellement des certificats médicaux et ré-adhésion RM :**

- • **Cotisation annuelle : 55 €.**

- • **Pour s'inscrire( à partir de 11/2017), il faut pour les nouveaux : un certificat médical en 2 exemplaires, la fiche de renseignement ACMV, 2 photos, un document coureur si nécessaire et le chèque d'adhésion de 55 € à l'ordre de l'ACMV.**

- • **Pour les renouvellements de licence, le questionnaire de santé duement rempli, si pas de réponse oui, le conserver chez ( secret médical oblige) et fournir l'attestation sur l'honneur de ne pas avoir eu de réponse positive, fournir dans tous les cas 2 photos, et la fiche de renseignement ACMV ; et le chèque qui va bien.**

- • **Si une réponse oui dans le questionnaire de santé, fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclisme en cyclotourisme et en compétition, plus les photos, la fiche et le chèque bien sur.**

- • **Maurice rappelle que l'OMS propose des visites médicales gratuites dans plusieurs centres. Prendre RV. A l'OMS n° 04,72,50,17,75 .**

# *Chroniques des championnats du monde master 2017.*

- *A l'évocation de cette épreuve, la motivation renaît automatiquement et dire qu'une saison de vélo est longue est un doux euphémisme. Aussi avoir un objectif de cette nature permet de se tenir motivé toute l'année. Après avoir défini cet objectif avec mes 2 compagnons de route, Serge et Daniel nous avons pu planifier au mieux la saison cycliste. Les championnats du monde 2017 se déroulaient à Albi fin août 2017 mais avant ça il fallait se qualifier sur la cyclo sportive l'Albigeoise fin mai. Ceci avait 2 avantages, déjà on pouvait reconnaître le parcours et ensuite on allait être hébergé chez ma sœur à 20 kms du départ.*
- **1er acte : début de saison :**
- *C'est le moment de la saison où il faut aiguïser sa motivation, c'est l'hiver et avec elle ses jours courts et sa météo hostile aux cyclistes. Heureusement qu'il y a le club et ses sorties du samedi où on peut retrouver les copains et enchaîner les kms et puis il y a les séances du dimanche matin sur les pentes de Malval où les cuisses et le souffle souffrent mais progressent tout au long de l'hiver.*
- *Ensuite le mois de mars se profile et avec lui les températures remontent et surtout il est l'heure de faire les bagages direction l'Espagne et saint féliu pour un stage d'une semaine avec toujours mes 2 gregarios et nos compagnes.*
- *Au programme, ce sera du soleil un peu de sangria mais surtout de grosses séances d'entraînement pour un total de 710 kms et 11 000m de dénivelé sur la semaine.*

# 2eme et 3 eme acte de cette épopée

## • **2e acte : la qualification :**

• ***Cette fois-ci pas moyen de faire demi tour, la qualification se joue sur la cyclo sportive de l'Albigeoise. Au programme 160 kms et 2000 m D+***

- Nous arrivons 2 jours avant et nous avons la chance d'être hébergé chez ma sœur qui habite à 20kms d'Albi, pour cette épreuve nous sommes accompagné par nos compagnes respectives Maud Lili et Véro. Les jours qui précèdent la course nous faisons le protocole habituel, sorties courtes et mise en route, nous prévoyons aussi le ravitaillement qui sera réalisé par les filles et mon beau frère au Km 100.
- Dimanche 28 mai c'est le grand départ devant la cathédrale d'Albi, les départs se font par sas de classe d'âge mais sans départ différé, ce qui a pour conséquence de faire un véritable départ de fou furieux pour 800 coureurs recherchant la qualification en rentrant dans les 25% de leur catégorie d'âge. Les 60 premiers kms sont roulants et nerveux ce qui a pour conséquence de provoquer de grosses chutes collectives, nous arrivons à les contourner en portant le vélo sur l'épaule et en passant par les champs.
- Après ces 60 kms parcourus à 41,6 Km/h de moyenne nous attaquons le 1er bosse du circuit et là ça explose de partout, je monte à ma main et je retrouve Sergio, nous assurons le placement dans la descente et sur le plat qui s'ensuit.
- Au Km 90 c'est la 2em grosse bosse et avec elle la chaleur est en train de s'installer avec un fort vent de sud, on s'accroche avec serge et on tache de combler les cassures. Enfin le KM 100 et on voit le ravitaillement. Ouf les bidons sont vides On refait le plein à la volée.

- Après ce ravitaillement c'est une partie descendante sur une dizaine de kms qui nous attend, ça roule vite et il faut s'accrocher dans les roues.
- Kms 123 c'est la dernière grosse bosse avec 3kms à 10% on sait que ça va exploser de partout alors on débranche le cerveau et on s'arrache, enfin le sommet est en vue, tout le peloton est en file indienne, en effet le fort vent de sud est très présent et les bordures arrivent, surtout ne pas lâcher la roue du coureur qui est devant. Devant ça visse fort et ce qui devait arriver arrive, ça casse de partout.
- Je me retrouve encore avec Sergio qui s'est accroché, on roule avec un groupe de 5/6 coureurs, je fais l'effort devant pour faire avancer ce petit groupe et ne pas se faire rattraper, il reste 30 kms et il fait 32° tout le monde est à la rupture et nous arrivons avec Serge à sortir de notre petit groupe à la faveur d'une descente, je me dis que c'est gagné nous sommes bien placés dans notre catégorie d'âge avec Serge.
- Encore 10 kms de plat avant l'arrivée et c'est à ce moment que je me retourne et Sergio n'est plus dans ma roue, je ralentis mais il me dit d'y aller qu'il ne peut pas suivre, la mort dans l'âme je continue mon effort tout seul un peu plus loin je retrouve un petit groupe avec qui je finis avant de lancer mon sprint sur le circuit automobile d'Albi.
- ***Il fait 35° sur le circuit, je me mets à l'ombre et j'attends Daniel et Serge, je vois arriver Daniel mais pas de serge, il arrivera mais très attardé victime d'une grosse hypoglycémie et d'un coup de chaud.***
- Récupération et analyse des classements, je termine 28 em dans la catégorie des 50-55ans à 34,8 km/h de moyenne et je suis qualifié, Daniel termine 27em dans la catégorie des 55-60 ans et rate sa qualification à 3 places mais il sera repêché quelques mois plus tard quant à serge avec son arrêt forcé il termine très loin à la 75em place et ne sera pas qualifié.
- ***3e acte : préparation des championnats du monde Master***
- ***La date des championnats du Monde Master se situe fin aout, ce qui nous a obligé à modifier la préparation et de rester concentré sur les mois d'été. C'est dans ce cadre de préparation que nous nous retrouvons tous ensemble mi-aout dans le Jura pour un stage d'une semaine.***
- ***Au programme 580 kms et 7000 D+ avec de grosses séances de spécifiques.***



# 4<sup>eme</sup> et dernier Acte de cette magnifique aventure à 3...

## • 4<sup>e</sup> acte : c'est le jour J

- Retour à Albi fin aout avec le même hébergement chez ma sœur, c'est super pratique (merci à elle)
- Cette fois ce sera sans serge mais avec mon Daniel, protocole identique les jours qui précèdent le départ, sorties courtes et mise en route.
- Dimanche 27 aout nous nous retrouvons sur le même départ qu'au mois de mai, mais la grande différence c'est que les départs se font par sas de catégorie d'âge d'environ 300 coureurs, ce qui enlève une grosse partie de nervosité.
- C'est un moment magique de se retrouver dans le sas avec des maillots de 40 Nationalité différentes.
- 8h55 c'est le départ de ma catégorie d'âge, je me place en milieu de peloton et ne bouge pas une oreille sur les 60 premiers kms parcourus comme en mai à vive allure.
- La 1<sup>er</sup> bosse arrive et je m'accroche sans me mettre dans le rouge, j'arrive à revenir sur des coureurs et me replace avant la bascule avant de me porter en tete du groupe afin d'attaquer la descente que je connais très bien aux avants postes.
- S'ensuit une partie de plat ou je me ravitaille et je me place le mieux possible.
- 2<sup>em</sup> bosse, je sais que je dois tout donner pour rester au contact de mon groupe, c'est ce que je fais avant de basculer.
- Toujours au km 100 notre ravitaillement personnel est là, merci à Maud Lili ma sœur et mon beauf, ça fait un bien fou de recharger en liquide car il fait encore une fois bien chaud.
- Le reste du parcours se fait au courage et je ne lâche rien, l'arrivée sur le circuit auto d'Albi se fait dans un groupe d'une dizaine de coureurs et je fais le sprint en terminant en tete de ce groupe.
- Place à l'hydratation en attendant Daniel qui arrive au sein d'un petit groupe en faisant lui aussi le sprint final.
- ***Conclusion de ces championnats du monde, c'est un sentiment de très grand plaisir pour Daniel et moi une course très bien organisée avec un niveau très relevé. Je termine 79<sup>em</sup> sur 315 coureurs classés avec une grosse moyenne de 36,5km/h, de son côté Daniel termine 78<sup>em</sup> sur 234 coureurs classés. Nous avons porté fièrement les couleurs du club sous le maillot bleu blanc rouge.***



*Beaux souvenirs de nos 3 mousquetaires*

---