

N° 166  
Octobre 2014

# Roue LIBRE



Le journal de l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent



**ACMVECLM**  
acmoulinavent.com



# **SOMMAIRE**

**ORGANISATIONS 2014 p.3**

**RETROSPECTIVE CYCLO p.4**

**RETROSPECTIVE  
COUREURS p.8**

**BILAN DE LA SAISON p.11**

**DIVERS p.12**

**LE RAVITO p.14**

**INFOS PRATIQUES p.15**

**Bonne route à tous !**

## 24 février : record de participants pour le démarrage de la saison route à Vénissieux

Avec **322 coureurs engagés** dans les différentes catégories pour cette première épreuve de l'année en région Rhône-Alpes, nous pouvons affirmer que la saison Route 2014 a été bel et bien lancée !

Merci et bravo à tous les adhérents, amis et partenaires de l'ACMV qui sont venus prêter main en forte en nombre et qui ont soutenu cette 4e édition du Grand Prix d'Ouverture de Vénissieux, organisée de main de maître par Philippe Bogaert et Jean-Luc Deyrail ! Un très grand succès à savourer et partager !



## 22 mars : 2<sup>ème</sup> Cyclo Vénissienne-TransvéniissianeVTT sous la pluie



Le cru 2014 de la Cyclo Vénissienne ne restera pas dans les annales malgré un record : celui de la plus faible affluence. En effet, après

trois semaines de beau temps, une météo exécrable s'est malheureusement invitée ce samedi 22 mars 2014 et est venue gâcher une des organisations phares de notre club. Tôt dans la matinée, des averses successives se sont abattues sur la région, nous obligeant à annuler le grand parcours de 110 km passant par le col de la Grenouze. L'organisation promettait pourtant d'être à la hauteur : plus de 30 bénévoles du club mobilisés sur la journée, une communication renforcée (sur le VTT

notamment), des parcours recherchés et des ravitos toujours aussi bien garnis. Pour preuve, la voiture Red Bull est même venue nous rendre visite ! Le club remercie les courageux participants qui ont bravé les éléments. Ils étaient au nombre de 24 : 10 sur la route et 14 pour le VTT. Leur retour concernant l'organisation a été vraiment très positif : merci à eux. La rando s'est tranquillement terminée dans l'après-midi. Chaque féminine a eu droit à une rose de notre partenaire Vénifleurs et quasiment tous les participants ont eu un lot (l'avantage quand on n'est pas très nombreux). Merci également à l'ensemble de nos partenaires pour leur soutien. Les adhérents ont terminé la journée par une tartiflette concoctée par notre partenaire Simonot.

Nous vous donnons rendez-vous en juin 2015 en espérant que le beau temps soit de la partie !

## 20 et 21 avril : trophée cycliste de LYON

Malgré une météo peu favorable, l'édition 2014 du Trophée Cycliste de Lyon s'est parfaitement déroulée. Merci à l'ensemble des bénévoles du club pour leur mobilisation. L'aventure continue avec la quatrième édition du Challenge de la Ville de Lyon et le week-end de Pâques retrouvé ! En 2013, les spectateurs s'étaient déplacés en masse pour assister à l'étape de Monplaisir. Ce succès populaire aura permis de rendre raison à tous ceux qui pensent que le vélo ne se résume pas au seul Tour de France ! Les difficultés pour mettre sur pied une telle organisation en milieu urbain auraient découragées plus d'un club,



mais l'énergie et l'enthousiasme des dirigeants et des bénévoles de l'Amicale Cycliste Vaise et de l'Etoile Cycliste de Lyon Monplaisir aura, cette année encore, raison des obstacles. Cette année le vainqueur de l'épreuve 2013 ne sera pas au départ puisqu'il a rejoint les rangs des professionnels; signe que ce rendez-vous rassemble bien l'élite nationale.

Je suis un président heureux de pouvoir offrir la seule épreuve à étape entièrement urbaine, et cela, est rendu possible grâce à l'appui sans faille de la Ville de Lyon.

Gil Chevalier, Président de l'ECLM

## Les sorties cyclos en semaine battent leur plein avec les beaux jours

Le beau temps est de mise depuis maintenant quelques semaines mais l'allongement des journées signe véritablement l'arrivée des beaux jours.

Ce Mardi 10 Avril 2014 une petite vingtaine de cyclos se sont retrouvés. Un temps magnifique pour rouler. Une grande surprise les attendait au départ : la présence de notre ami Jean Pierre Bith. Pour une reprise, il les accompagna quand même jusqu'à la Croix régis. La sortie s'est poursuivie par le Pavézin, puis retour par Rive de Gier et Givors. Soit plus de 100 km au compteur. Notre féminine Annick roula toute la sortie avec le groupe et même prit plusieurs relais sur le retour.

Bravo à tous !



## Visite à notre copain Dominique aux Iris

La sortie cyclos de ce lundi 5 mai nous a conduits au centre de rééducation des Iris, à Marcy-l'Etoile, où séjourne depuis un mois notre ami Dominique LENOIR ; il a subi une délicate intervention chirurgicale, avec une jolie broche dans le fémur, suite à une vilaine chute à vélo. C'est dans son fauteuil roulant (châssis aluminium soudé avec barre de carrossage fixe / hauteur d'assise avant, arrière et centre de gravité réglables / repose-pieds monobloc avec rebord avant et latéral et sangles talonnières / carrossage à 18 degrés / roulettes anti-bascule fixes)



qu'il nous accueille, sous la tonnelle d'un très agréable espace vert, où l'on pousse aussi des patients à même leur lit !

Si les cuisses ont bien fondu, sachez donc que Dominique s'est découvert une passion pour la musculation ! ses journées sont bien remplies, au gré des massages, de la muscul, de la balnéothérapie d'un plateau technique impressionnant... et d'une cantine de fort belle qualité.

Après cette pause chaleureuse, nous le laissons à son programme de rééducation et reprenons notre route via Ste Consoce, Polionnay, la Croix du Banc, et autre col de la

Luère, par cette première journée chaude et ensoleillée du mois de mai.

Patrick Montangon

## Bouquet de « Roses » pour Lolotte à la Miolande



Le "gruppetto" ça a du bon ! Naviguant quelque part entre les meilleurs et les moins pires, sur le parcours de La Miolande - joli rallye organisé le 17 mai par l'A.C. Mions- Jean-Paul, Jean-Jacques, Jean-Luc et Raphaël ont fait une sympathique rencontre. A l'occasion d'un arrêt "technique" propice à compter deux fois jusqu'à... 3,14 - ils ont été accueillis sur la grand place de Septème par un joyeux quintette composant le flamboyant Team Lolotte. Un commando de charme en train de régler

les derniers détails de l'enterrement de vie de jeune fille de leur amie Lolotte, organisé ce samedi : ultime mise au point avant une longue journée de festivités prévues entre Septème et... Montélimar ! Sacré parcours dont certaines étapes, révélées en confidence, par ces demoiselles, n'ont pas dû engendrer la mélancolie ; disons simplement que grâce à l'imagination XXL de ses amies, Lolotte a dû voir ce jour -là les choses en grand ! Comme un air de Septème ciel. En l'absence de la reine de cœur, notre carré d'as a volontiers rejoint le Team, le temps d'une photo, offrant ainsi à Lolotte un vivant bouquet de "Roses" ! Sans attendre le 28 juin, date du mariage, c'est tout le club du Moulin à Vent qui lui présente ses sincères vœux de bonheur en lui souhaitant de continuer à voir la vie en rose...

## STAGE EN Espagne: CAMBRILS 3ème



Oui, c'est notre troisième séjour cyclo à Cambrils.

Cambrils situé à 750 Kms de Lyon, joignable par autoroute, en groupant les passagers en covoiturage, c'est une belle destination, et surtout un stage bien rodé, agréable et bon rapport qualité prix ; pour preuve, logé en hôtel grand confort, avec piscine, chambre spacieuse salle de bain complète avec sanitaire individuel, etc....

Nous étions comme les années précédentes, à peu près 150 cyclos, venus de toute la France, qui se répartissaient en groupe de niveau homogène, de 10 à 12, avec un capitaine de route par groupe. Des parcours de niveau différent suivant les aptitudes de chacun et la possibilité de glisser d'un groupe à l'autre dans les 30 premiers Kms, une organisation rigoureuse que tous les participants ont bien appréciés. Un programme qui préserve du temps libre l'après-midi de 15h à 19 H. avant le briefing du jour. Une belle région, Cambrils est en bord de mer, celle-ci un peu fraîche mais une semaine de beau temps, un peu de vent, et des souvenirs plein la tête. Le reste à découvrir soi-même, ça vaut le déplacement, ceux qui ont hésités à se joindre à nous, ont eu tort, ils se sont privés d'un bon séjour convivial, avec des R.V. spéciaux que nous n'avons pas le droit de développer ici, ils n'avaient qu'à venir..... !!!!!

Des sorties à vélo de 75 à 120 Kms, mais il ne faut s'y fier, par exemple, 75 Kms avec 900m de dénivelé, 105 Kms avec 1800m de dénivelé.....etc. Une à deux sorties avec pique-nique en route dans des villages et des paysages très pittoresques.

Un très grand respect des vélos par les Espagnols, dans les cols, s'ils ne peuvent pas dépasser en toute sécurité, ils vont



rester plusieurs Kms derrière vous avant de doubler, sans manifester de mauvaise humeur, ça nous change de chez nous !!!

Parlons prix, 299 € en pension complète, et quelle pension, ne venez pas pour faire du régime, vous ne pourrez pas résister aux buffets divers et très variés, et aux desserts, certains s'en souviennent... et 279 € pour les accompagnants. Chacun peut avoir sa clé pour aller à sa chambre, pas besoin d'attendre le mari ou la dame, pour entrer chez soi. Le WIFI gratuit, pas le réseau de free. !!!! Quelle surprise à mon retour. Bon, on m'a demandé de faire court, je m'arrête là, si vous voulez que nous y retournions l'an prochain, faites vous connaître, mais cette année nous n'étions que 6 cyclos de l'ACMV ECLM, les accompagnateurs, + une personne de Castres très sympathique, que dis-je super !! bon rouleur, et de bonne compagnie, mais ça ne suffit pas, on peut vous faire partager tous ces bons moments et ce n'est pas des promesses en l'air, ça vaut vraiment le coup d'y penser, le dépaysement, l'Espagne dans tous ses registres, la possibilité de visiter Barcelone, le jour de coupure, le mercredi en principe, excursion organisée par les responsables du stage, des parcours qui nous emmènent sur le plateau plus sauvage, des villages à caractère médiéval, des fêtes locales à l'occasion du 1<sup>er</sup> mai cette année ....etc. Enfin plein de bons plans pour faire du vélo, et se faire plaisir à côté.

A l'année prochaine, si vous le voulez bien.

**Un aventurier à vélo. Maurice Chavanel.**





## 24 heures de l'INSA : que c'est long ! Samedi 24 mai (14 h.) au dimanche 25 mai 2014 ( 14h).



Dans la dynamique insufflée par Jean-Claude, deux audacieux ont relevé le défi de représenter le club de L'ACMV aux 24h de l'INSA, cette année 2014 un bon cru ???? (Cédric et

Maurice). Toujours est-il que Geoffrey et Antoine ont répondu présents, mais il nous a fallu aller chercher des copains pour compléter les équipes de trois ; Sébastien, qui bien que d'origine régionale, nous revenait de Suisse pour l'occasion, et Maurice Munnia, fervent partenaire dans nos stages en Espagne a quitté son St Marcel avec son épouse Jacqueline, pour cette aventure. Etait-ce de l'insouciance ou de l'inconscience, ou un peu des deux, toujours est-il que nous nous sommes aventurés dans ce challenge et après ..... !!!! Il fallait y aller.



Petites réunions de préparation, logistique, reconnaissance des lieux, les semaines qui précédaient la course ..... Lucienne se charge de l'approvisionnement

quelques jours avant, avec Antoine on s'est fait les bras en allant chercher Barnum et le matériel : table, chaises, gaz....etc Tout ça pour enfin se retrouver samedi 7h.30. Les premiers Antoine et Lucienne, toujours à l'heure, même avant, puis nous tous avant 8h pour assurer l'installation des barnums, des toiles de tentes, caravane et des véhicules qui serviront de dortoirs pour certains. Bon 9 h.30, c'est en place, un premier café et reconnaissance des lieux sur le parcours, sur le point d'accueil, l'équipe des 24H. de L'INSA a pris du retard, le retrait des dossards se complique, des concurrents non prévoyants, sans certificat médicaux mettent un peu plus à l'épreuve l'organisation, le briefing de 11h se voit reporté à 13h. .... Etc. Même monsieur le Maire se fait désirer pour le tour d'honneur et enfin couper le ruban. Ça y est c'est parti, 14 H.15, mon dieu que ça va vite, à ce rythme là, jamais je tiendrai 24h. !! 2h plus tard j'ai déjà 71 Kms, quand je passe le relais à Maurice. En effet, l'équipe des Cyclos du Moulin à Vent, ( Antoine Berlier, Maurice Munnia et Maurice Chavanel) nous avons décidé de faire des relais de 2h. tandis que la triplette de Bamako (Cédric Bith, Geoffrey Jacquemot et Sébastien...) assure des relais plus courts, plus à l'écoute de leur forme au fil de la course. Pendant ce temps que croyez – vous qui se passe sur notre campement, hein ?? Lulu et ses petites mains, Jacqueline M., Christiane Ch. se mettent à

l'œuvre pour assurer les ravitos, faire cuire des pâtes, réchauffer la paella, assurer les salades diverses et variées, mais surtout délicieuses. L'ambiance est bonne, les épouses de Cédric et Geoffrey nous ont rejoints, c'est le beau temps, un peu de vent nord- est, que l'on retrouve sur une grande ligne droite quand il faut relancer à la sortie d'une chicane, mais de très bonnes conditions de course ; on enchaîne les tours, sans se poser de questions, toute l'équipe a le sourire, de nombreux copains nous rejoignent et nous encouragent, Jean-Claude m'assiste pour remettre mon dossard, car il nous faut changer de vêtement à chaque relais tellement on laisse de jus dans cette épreuve. Le soir à tombée de nuit qui voyons nous arriver ? Jacqueline et Jean-Pierre, qui vont rester avec nous jusqu'à la fin ; OH là là quelle surprise, ils nous gâtent de crème de marron et autre confiture, et même à voix basse, Jean-Pierre m'encouragera à chaque passage de nuit pour ne pas gêner Lulu et Jacqueline Bith qui essaient de se reposer, y arriveront-elles ? Non vu la tête au lever du jour, mais elles assurent tout, l'intendance, l'organisation, la surveillance....etc.



Toute la nuit les jeunes organisateurs n'ont pas compté leur peine, d'abord la soupe à l'oignon à minuit, puis les croissants

et pains au chocolat à 8h tandis que pendant 24 h eux aussi assuraient la sécurité aux barrières le long du parcours de jour et de nuit, malgré quelques troubles venant du concert qui voulaient s'emparer de la piste dans un chariot de supermarché, mais qui ont été vite maîtrisés et reconduits en sécurité de l'autre côté des barrières. Une organisation bien rodée, malgré la durée, et surtout que cette équipe des 24h voit son effectif se renouveler tous les ans, car ce ne sont que des étudiants, futurs ingénieurs qui organisent cet événement. Ah ! J'allais oublier que dès le début, dans la grande salle qui servait de ralliement pour le staff et les coureurs, pendant toute la durée de l'épreuve il y avait 4 à 5 kinés pour réparer ou reconforter les jambes meurtries par l'effort, cyclos et triathlètes, mais la demande était tellement forte pendant la nuit qu'ils ne pouvaient satisfaire tout le monde. Christiane nous rejoint avec les croissants chauds, quel régal avec un bon café, surtout qu'à 8h je suis sur le circuit pour mon dernier relais, et que je vais le savourer avec d'autant plus de délice que j'en aurai terminé à 10h15.

Jean-Pierre et Jacqueline B. sont aux anges, même fatigués par une nuit blanche ils gardent leur bonne humeur, ils plai-

santent, et sans dissimuler leur plaisir, ils jubilent à l'arrivée de leurs petits enfants qui viennent avec leur maman crier aller mon doudou en parlant de leur papa et mari. De nouveau arrivent d'autres copains qui eux ont mieux dormi, certes mais qui veulent nous soutenir dans ces dernières heures d'effort. Merci à tous, je n'ose les citer, de peur d'en oublier, mais qu'ils se rassurent nous les avons en mémoire et leur petits mots sont encore là : descend une dent mômô, tient toi au chaud Maurice, garde la roue, .....etc. Nous avons vu des anciens cyclos du club, nous encourager et là on se dit qu'il y a une vraie vie de copains.



Le dernier relais, on donne tout, Antoine terminera le dernier relais à 14h.15, la boucle est bouclée, 719 Kms à nos compteurs, on peut pratiquement dire 30 Km/h de moyenne sur 24h, une équipe qui est âgée de 212 ans au total, faites le calcul. Pas des jeunes, oui, mais qui n'ont pas baissés les bras. Ils sont restés dans le rythme, mais à la fin, OUF c'est fini, on l'a fait, c'est bon, à d'autre si ça peut leur donner des envies.

Pour ma part, il m'a fallu attendre 64 ans pour faire une course à vélo, je ne savais pas ce que c'était, je n'ai pas choisi

la facilité, mais heureux de cette expérience, et surtout de cette amitié avec les deux autres équipes avec qui nous partageons notre campement. C'est l'occasion de découvrir ou mieux connaître les gens que de partager l'effort et la convivialité. J'ai découvert un Cédric et un Geoffrey que je ne soupçonnais pas, une vraie complicité. Ah, oui, je parle d'une troisième équipe, pourquoi, des amis à Cédric et peut-être aussi des connaissances à Geoffrey, pas tous aguerris au vélo, mais d'une grande envie de rigoler et de participer sérieusement à l'épreuve. Là je me dis que le club a encore de beaux jours à vivre pourvu que nous le voulions.

L'ambiance c'est nous, l'état d'esprit, c'est nous, et si



quelque chose ne va pas bien, ce n'est pas les autres mais c'est nous.

Bon tout ça pour vous dire qu'à la veille de partir pour le raid cyclo de l'ACMV 2014, les jambes vont mieux au bout de trois jours et demain on reprendra les pédales que l'on a soigneusement oubliées ces dernières 48h.

Un aventurier à vélo Maurice Chavanel.



## Raid cyclo Mai 2014



Tout le monde est à 7h45 ce jeudi 29 Mai à la place E. Romand si bien que je suis arrivé le dernier ! Le départ s'effectue à 8h15 avec un temps frais mais agréable. Quatre voitures sui-

veuses emmènent accompagnatrices, ravitaillement et affaires ; douze cyclos et Patrick, Christian pour nous accompagner un bout de chemin. En tout 22 personnes.

Le circuit nous fait traverser Chaponnay, Valencin, St-Georges d'Espéranche, St-Jean-de-Bournay et les voitures nous attendent à Chatonnay pour 10h40 avec un copieux ravitaillement. Ensuite Champier, Eydoche, Chabons ; Pique-nique à 12h30 au bord du lac de Paladru à Charavines dans la bonne humeur et à la terrasse d'un café, il ne fait pas très chaud ! L'après-midi le départ est dur et c'est l'ascension du col des mille martyrs qui fait mal aux jambes de certains (avec en plus 4-5 km de rab dus à une route inconnue...) avant de traverser St-Albin-de-Vaulsene, Romagneux et c'est l'arrivée à Champagneux à 17h10.

Le centre bénéficie d'une vue splendide sur le Rhône et les montagnes. Malgré le prix défiant toute concurrence, les repas sont copieux et par chance souvent servis sur la terrasse. Le soir quelques jeux sur le cinéma, une machine à sous, et sur « avez-vous le coup d'œil ».

Vendredi matin repos et pétanque pour certains avant d'entamer l'après-midi un circuit de 75 km et 1400m de dénivelé pour 8 Cyclos avec le col de la Crusille, Novalaise, Col de l'épine, Le bourget du lac, Col du Chat, Yenne et retour à Champagneux .

Le soir loto traditionnel et son cortège de lots.

Samedi matin 50 kms le long de la Via Rhona avec tous les cyclos et visite de Chanaz et du canal de Savières à pied pour les autres. En fin de journée concours de golf, fléchettes et mini-basket où l'on a pu admirer l'adresse d'Annick et Pedro. Le soir buffet froid et certains ont poussé la chansonnette pour clore la soirée.

Dimanche matin, petite marche puis départ à 13h05 pour le retour sur Lyon avec 85km passant aux Avenières, Vézeronce, St-Marcel-Bel-Accueil (arrêt ravito chez Maurice Munnia ) et arrivée à 17h30 à Vénissieux

Merci à Lucienne pour son aide et aux copains qui sont venus.

Alain ROLLAND

# RETROSPECTIVE COUREURS...

## Stage coureurs

Après des kilomètres passés à rouler dans le froid et la grisaille lyonnaise ou à user le rouleau de leur home-trainer, une petite vingtaine de coureurs de l'ACMV (accompagnés de quelques copains invités d'autres clubs) étaient en stage de préparation du 8 au 15 Mars 2014 du côté de Roquebrune Sur Argens!

Objectif: rouler au soleil sur les magnifiques routes du massif des Maures ou de l'Estérel, accumuler les kilomètres et bien entendu travailler le collectif et prendre du plaisir entre copains !!!



## Meillonas - Buxy

Samedi 29 mars avait lieu le Prix de Meillonas dans l'Ain (10 km au Nord-Est de Bourg-en-Bresse) et celui de Buxy en Saône-et-Loire (non loin de Chalon-sur-Saône). Nos Vénissians se sont illustrés en ramenant deux victoires.

Florent Gleizal était le seul représentant du club dans sa catégorie au sein d'un peloton d'une quarantaine de coureurs. Après un début de course rapide avec beaucoup de mouvement, un contre se dessine à la mi-course avec trois coureurs dont Florent. Le trio n'aura jamais plus de 40 secondes d'avance et va se jouer la victoire au sprint à l'arrachée puisque le peloton va terminer à moins de 10 secondes. A ce jeu, Florent remporte sa première victoire de la saison

Après plusieurs mois d'absence, Sylvain Maublanc reprenait la compétition à l'occasion de la course de Jully-Lès-Buxy. Sur un circuit de 7 km présentant une bosse à l'arrivée, Sylvain parvient à intégrer la bonne échappée à la mi-course. Pas au mieux de sa forme, il sert les dents et parvient à s'accrocher au groupe. Malgré l'attaque au kilomètre d'un concurrent, il lance son sprint et parvient à le reprendre dans les derniers mètres. Il marque ainsi sa reprise d'une belle victoire illustrant une nouvelle fois sa science de la course.





## Cyclo sportive La Bisou

Ce dimanche 7 avril 2014 avait lieu la Bisou à Péronnas. De nombreux roses avaient fait le déplacement et ne furent pas déçus du voyage. Une super météo était de la partie tout au long des 140 kms et des 1900 D+. Un départ assez rapide et après la 1ère bosse les écarts se faisaient ressentir. Ensuite les groupes se formèrent et il a fallu garder les roues et rester au contact. A ce petit jeu Patrick termina 7ème dans sa caté, Daniel 13ème, Serge 14ème (inséparable ces deux là), Jean-Claude 28ème, Laurent 46em et Yoann (aux prises avec des problèmes gastriques) 60ème.

Une belle course où l'ensemble des Roses a encore porté haut et fort les couleurs du club dans les différents paquets de coureurs.



## Grand prix de Brignais du 10 avril 2014: Florent Gleizal frappe un grand coup

Peu nombreux mais encore bien présents dans chacune des catégories, nos Roses n'ont pas manqué de montrer le maillot lors du difficile critérium de Brignais. Après les circuits plats et roulants du début de saison, le tracé du VC Brignais offrait une belle ligne droite vent dans le dos suivie de quelques virolets, une courte et raide bosse et une descente technique, le tout revenant très souvent sur un circuit de 2 km. En 5e catégorie, c'est à une course d'usure que nous allons assister. Les attaques vont fuser tout au long de l'épreuve sans pouvoir provoquer la décision. Nos coureurs vont montrer le maillot à l'image de Cédric qui va faire le départ (avant de le payer) et Jean-Christophe qui va bien s'accrocher. Bravo à Clémentine qui termine première féminine. En 4ème catégorie Cyril Bruyère, Jean Luc Deyrail et Alexis Louis étaient donc au départ pour en découdre. Dès les premiers tours, une échappée de trois se constitue. Ces trois fuyards vont creuser l'écart tour après tour, écart qui atteindra un peu plus de la minute à dix tours de la fin. Dans le peloton, Jean Luc, Cyril et Alexis sont bien positionnés à l'avant. Cyril va emmener le peloton à un grand rythme pendant un tour mais va malheureusement faire les frais de cet effort et sera décroché lors d'une cassure. Alexis tentera plusieurs attaques dans le petit raidard, en vain. A dix tours de l'arrivée, le peloton se met en route et la chasse s'organise à un rythme très soutenu. L'écart diminue grandement. Le dernier tour très nerveux et rapide voit une chute d'un coureur dans la descente technique qui provoque une cassure du peloton. Jean Luc et Alexis sont



dans le bon wagon avec en vue les fuyards qui sont à quelques mètres. Malgré les efforts, les échappées franchiront la ligne avec 20 mètres d'avance et la victoire reviendra au coureur de l'ECD Oullins qui a été à l'initiative de l'échappée. Jean Luc et Alexis terminent respectivement 14ème et 10ème. Bravo à eux ! Sans surprise, la performance Rose de la journée est venue de notre homme en forme du moment, Florent Gleizal. Que dis-je, l'énorme performance, voir l'exploit ! En effet, après une première moitié de course à observer et se mettre en jambe, Florent décide de passer à l'attaque et sort seul du peloton. Très à l'aise sur l'enchaînement de la partie roulante et de la bosse, Florent prend vite de l'avance. Le peloton se méfiant, il ne comptera cependant pas plus de 40 secondes. Cet effort solitaire va durer quand même prêt de 25 kilomètres avant qu'un concurrent coureur de Francheville ne reprenne Florent à l'entame des 10 derniers kilomètres. Avec seulement une quinzaine de secondes d'avance, les deux compères réussissent à collaborer efficacement jusqu'à l'entame du dernier tour. Sentant le souffle du peloton dans son dos, Florent décide alors de tout donner dans le dernier passage de la bosse, lâche son compagnon d'échappée et se lance dans un dernier effort solitaire de 1,5 km avec moins de 20m d'avance sur ce qu'il reste du peloton. Au bout de l'effort c'est la récompense puisque Florent réussit à conserver une poignée de secondes d'avance pour remporter sa deuxième course de l'année après Meillonas le weekend précédent



## Championnat Départemental FSGT du Rhône à Dagneux du 19 mai 2014



Le Dimanche 18 Mai dernier, par une journée très ensoleillée et sous un léger vent, s'est disputé le championnat départemental FSGT

2014 sur route qui a réuni au total 191 coureurs.

Le club y était présent en force avec pas moins de 16 Roses au départ et 4 bénévoles pour aider à l'organisation (merci à Silvin, Jean-Luc, Julien et Florent).

En 5 FSGT, Clémentine Harnois et Jean-Christophe Gros étaient présents au sein d'un peloton composé d'une quarantaine d'unités. Dès les premiers tours, Clémentine tente une échappée qui sera rapidement reprise. L'envie et la condition sont là. Bien placée tout au long de la course, Clémentine va réaliser un gros sprint pour s'imposer et ainsi ramener le titre chez les Féminines. Jean-Christophe parvient à bien s'accrocher et termine dans le peloton.

En 4 FSGT, Jean-Luc Deyrail, Cédric Aberkane, Anaud Dumont, Silvin Rey dit Guzer et Christophe Raymond sont de la partie. Les deux premiers tours se font à bonne allure puis cela accélère progressivement au fur et à mesure des tours. Cédric, surclassé pour cette épreuve, parvient à s'accrocher

plusieurs tours avant d'être décroché. Ensuite, Silvin craque, Arnaud se fait lâché et Jean-Luc déraile... Seul Christophe continue la course, poursuivant ses efforts, il termine à la 13e place.

En 3ème catégorie, Julien Rivallain, Guillaume Durand, Philippe Bogaert, Pierre Montangon, Jean-Luc Lavet et Laurent Poulin sont concentrés dès le départ. Une belle course d'équipe se met en place pour jouer la carte de Philippe. Les copains vont tour à tour apporter leur aide pour contrôler la course. Leurs efforts se heurtent malheureusement au niveau très élevé de la concurrence et notamment des coureurs de Francheville. Philippe, en bataillant dans les derniers tours, parvient à accrocher une belle 5e place au sprint. Bravo à Laurent, seul rescapé de l'armada, qui prend la 33e place ainsi qu'à tous les copains qui ont œuvré pour cette belle course d'équipe. Cela paiera forcément la prochaine fois !

En 1-2 FSGT, Jean-Michel Maublanc, son frère Sylvain et Florent Gleizal ont bien figuré. Dès le 2e tour, Sylvain prend part à un coup qui fait le forcing et va se détacher. Cette échappée est la bonne et la victoire se joue au sprint entre les dix coureurs qui la compose. Sylvain prend une belle 4e place. Jean-Michel et Florent terminent dans le peloton.

Félicitations à tous ces coureurs qui l'ont bien mérité et merci à nos bénévoles qui font valoir l'engagement du club



## Championnat Régional FSGT à Echalas du 8 juin 2014

Il est vrai que la pratique du cyclisme sous la pluie n'est pas chose aisée. Néanmoins, on ne peut pas dire que rouler par des températures de près de 36° C par un fort vent du Sud soit plus facile pour autant. Pourtant, c'est ce qu'ont dû affronter les 201 coureurs qui se sont élancés pour le championnat régional FSGT sur route ce Dimanche 8 Juin 2014. Une belle réussite pour une épreuve supportée par la commission FSGT du Rhône et organisée par le club de nos amis de l'ECD Oullins sur le parcours d'Echalas (69). Les coureurs du club ont répondu présent puisqu'ils étaient au nombre de 11 à nous représenter. Un grand merci également à nos bénévoles : Arnaud DUMONT et Jean-Luc LAVET qui ont assuré un poste de signaleur respectivement avant et après leur course. Après le championnat départemental, ils nous permettent de marquer ainsi l'engagement du club dans le support des épreuves de la commission. Côté course, le cours des différentes épreuves qui avaient lieu par catégorie d'âge a largement été impacté par les conditions rendues difficiles par cette forte chaleur. Heureusement, les copains se sont relayés toute l'après-midi armés de leurs glacières afin d'épancher la soif de nos valeureux représentants. En catégorie Féminines, Clémentine Harnois a été valeureuse. Elle s'élançait en même temps que la catégorie des anciens (+ de 60 ans) et a parfaitement gérée son effort pour distancer ses concurrentes. Elle termine à bout de



souffle et de jambes mais devient championne régional 2014. Bravo à elle ! En catégorie Super-Vétérans (50/59 ans), Jean-Luc Lavet était notre seul représentant. La course s'est assez vite débridée portant à l'avant un trio de costauds de la région (Joël

Divay et Daniel Colantonio notamment). Jean-Luc se retrouve dans un groupe de poursuivants mais doit malheureusement plier à deux tours de l'arrivée complètement déshydraté et surtout entamé par les travaux à la maison. Dans la seconde course, en catégorie Seniors (24/39 ans), une véritable armada était présente avec : Arnaud Dumont (signaleur juste avant sa course), Guillaume Durand, Cédric Aberkane, Julien Rivallain, Sylvain Maublanc et Florent Gleizal. Le départ de la course est très rapide et par cette chaleur, bon nombre de coureurs vont se retrouver décrochés. Florent parvient à se glisser dans un groupe de poursuivants derrière Kevin Deforme parti pour un raid solitaire victorieux. Florent attaque son groupe au kilomètre et termine à une belle deuxième place. Sylvain également bien en jambes prend la 7e place dans la caté. Enfin, en catégorie Vétérans (40/49 ans), Laurent Poulin, Jean-Luc Deyrail et Christophe Raymond ont été également bien valeureux. Ils parviennent à terminer leur course dans ce qu'il reste du peloton.

# Bilan de la saison 2013

## ❖ Récompense FSGT du Rhône



C'est dans une ambiance conviviale et en chanson que la remise des récompenses FSGT avait lieu Vendredi 24 Janvier 2014 à la salle des fêtes de Corbas. L'occasion de célébrer

la saison écoulée et remercier l'ensemble des acteurs qui ont animé par leur mobilisation et leur fidélité une année de cyclisme en FSGT.

Le club a ainsi été récompensé sur le plan collectif et individuel :

- 2e place pour l'ACMV dans la coupe du Rhône des clubs (challenge combinant courses + cyclocross + rallyes)
- 1er place pour Laurent POULIN au challenge des cyclocross en 3e catégorie

- 3e place pour Jean-Luc LAVET au challenge des cyclocross en 3e catégorie
- 3e place pour Sylvain Maublanc dans la coupe du Rhône dans la catégorie séniors
- 3e place pour William Rey Dit Guzer dans la coupe du Rhône dans la catégorie cadets.

A noter également :

- 4e place pour Patrick Vialettes dans le challenge CLM en 2e catégorie
- 4e place pour Eric Nury au challenge FSGT des rallyes
- 6e place pour Jean-Claude Vautrin au challenge FSGT des rallyes

Nous remercions le club de Corbas pour l'organisation de cette soirée très sympathique ainsi que les responsables de la FSGT (mention spéciale à Yves Perrusset) pour leur dévouement.

## ❖ Récompense UFOLEP du Rhône



L'Assemblée Générale de l'Ufolep avait lieu ce Vendredi 8 Novembre 2013 à Irigny.

Les Roses étaient encore une fois à l'honneur puisque cette année, après avoir terminé 6e l'an passé, Alain Rolland termine sur la... 2e marche du podium du Ruban Ufolep !

Après avoir usé les routes toute l'année sur les rallyes du département, Alain signe une belle progression qui vient récompenser son assiduité sur la saison (plus de 2500 km parcourus sur les rallyes).

Bravo à lui surtout que cette année, le beau temps n'a pas vraiment été de la partie ! Merci également à lui pour son investissement dans la section cyclotouriste du club.

Alors Alain, 1er la saison prochaine ??

## ❖ Cyclo-cross

Le challenge FSGT de cyclocross s'est terminé à Francheville le 16 janvier 2014 et le club a conclu en beauté sa saison 2014.

On pourra citer la belle victoire de Laurent Poulin dans sa catégorie et la 3e place de Jean-Luc Lavet.

A noter également les bonnes performances de Laurent Thibaud qui prend la 12e place du challenge dans sa caté en ayant manqué 4 cyclocross suite à une lourde chute à Parilly.

Bravo à Jean-Luc Deyrail qui termine 11e dans sa caté. et Julien Rivallain, 22e avec seulement 4 cyclocross à son actif sur 9 possibles (et le tout en VTT s'il vous plaît).

Au total, sur la saison, le club comptabilise deux victoires et quatre podiums. Bravo à toute l'équipe et rendez-vous en 2015 avec une équipe encore plus étoffée.





## J'ai testé la rando cyclo « La Ronde des Sapins » en Haute-Loire



Avis aux amateurs de vélo qui veulent rouler et passer un agréable moment de détente sportive au mois d'Août dans la région magnifique de la Haute Loire sur des circuits vallonnés sans grosses difficultés à affronter.

L'Association Cycliste du Livradois (FFCT) et le comité des fêtes de SEMBADEL organisent chaque année au mois d'Août une Rando Cyclo appelée LA RONDE DES SAPINS.

Avec des parcours route ouverts à tous allant de quinze à cent dix kilomètres au milieu des forêts. La Ronde des sapins s'adresse à un large public, du cycliste endurci au promeneur du dimanche, de quoi ravir toute la famille.

Chaque année, cette rando attire un peu plus de 150 participants (pas mal pour la période) pour arpenter ou découvrir les routes de Sembadel et sa région, passant de la Chaise-Dieu à Allègre selon le circuit choisi.

Au niveau de l'organisation, l'inscription se fait à partir de 7h00 du matin pour la modique somme de 5€. Chaque année, une bouteille de *Badoit* et un tee-shirt à l'effigie de la rando sont offerts aux 150 premiers inscrits. Les ravitos le long des parcours sont très corrects et bien fournis. Un repas campagnard, servi dans une grange et sous une tente est proposé pour 12€. Il est le bienvenu avant la remise des récompenses et le tirage de la tombola doté de nombreux lots de valeur.

Le petit plus appréciable du comité des fêtes de Sembadel est que si vous avez correctement rempli votre bulletin au départ, vous recevrez gratuitement, la semaine suivante dans votre boîte aux lettres, l'édition du journal régional *L'Eveil* avec l'article sur la randonnée où apparaît généralement la liste des participants (nom, prénom et lieu de résidence).

La 6ième Ronde des sapins a été organisée le dimanche 24 Août 2014 dès 7h sous l'égide du Groupe Cyclo de St Julien-Chapteuil. Toujours 4 parcours prévus : 16km, 55km, 71km et 110km.

Cela fait maintenant 3 ans que je participe à cette rando. Jamais déçu, l'ambiance est vraiment sympa et les circuits sont très bien fléchés sur des routes généralement en sous-bois entre 700 et 1 200m d'altitude. Toujours sous le soleil, on roule avec de nombreux clubs des régions Auvergne et Loire.

Pour finir la journée et effectuer un bon décrassage, je vous invite à déambuler à pieds dans les rues du très joli village de la Chaise-Dieu (6km de Sambadel) pour découvrir l'architecture gothique de son abbatale St.-Robert datant du xiv<sup>e</sup> siècle. Ne pas louper la salle de l'écho, un lieu où se produit un phénomène acoustique qui permet, en des coins opposés en diagonale, de s'entendre en toute confidentialité. Selon la légende, cette salle permettait, au xvii<sup>e</sup> siècle, la confession des personnes atteintes de maladies contagieuses par les moines de l'abbaye. Et pourquoi ne pas en profiter pour remplir votre coffre de spécialités gastronomiques auvergnates locales. Pour les moins courageux, il y a toujours la possibilité du farnienté sur le sable ou l'herbe et la baignade au plan d'eau de la Chaise -Dieu

Cyclos et coureurs de l'ACMV ECLM, rendez-vous en 2015 en Auvergne sur les routes du plateau de La Chaise-Dieu en Haute-Loire.

François JABOUILLE



Pour plus d'infos :

<http://www.comite-fetes-sembadel.venez.fr/>

<http://gcstjulienchapteuil.hautetfort.com/>

Le Blog d'un participant :

<http://gilles.serein.over-blog.com/article-la-ronde-des-sapins-109232293.html>

Découvrir la région :

<http://www.respirando.fr/>

<http://www.la-chaise-dieu.info/>



## Le Rhône-Alpes Isère Tour vient de se terminer



Silvin et moi même étions invités par Kony (merci à Thierry NAMATTA) en voiture VIP sur la 3<sup>ème</sup> étape de 184 kms,

départ et arrivée à St Maurice l'Exil le 17 mai 2014.

Quelle fût pas notre surprise, prise en charge totale, accueil fort sympathique, cadeaux offert par les sponsors, accès au village départ et arrivée, champagne à gogo, accès aux coureurs, que demander de plus....

Eh bien si le plus arriva, nous avons pu suivre une aventure exceptionnelle, vivre l'intérieur d'une course en direct. Radio en marche, nous voilà partis devant l'échappée, puis derrière. Une petite pause sur les bords du Rhône étaient prévue où champagne et ravitaillement nous attendaient, le temps de laisser passer le peloton. Sur les chapeaux de roues, la voiture démarra pour suivre celui-ci. Un coup devant, un coup derrière ce qui m'a permis de prendre quelques photos. Nous avons été impressionnés par la vitesse des voitures (et surtout des coureurs), une conduite irréprochable de personnes expérimentées

à ce genre de course voir plus. L'appareil photo d'une main et l'autre cherchant un point d'appui pour se cramponner, pas facile la vie de star !

Ouf nous voilà arrivés sain et sauve juste avant le sprint final. Nous courons sur l'estrade qui nous ait réservés, juste le temps de mitraillés quelques coureurs ... une, voir plus, coupe de champagne, un repas chaud nous attendent également. Mais non, ce n'est pas la fin, encore une autre surprise ..., on m'informe que je fais parti du protocole récompense. Je me retrouve donc sur le podium afin de donner le maillot violet de KONY pendant que Silvin prend quelques photos.

Quelle journée magnifique, je dirais même inoubliable ! Vivre l'intérieur d'une course à fond pendant 184 kms est une expérience unique. ...

Nathalie et Silvin RDG



## L'Ardéchoise 2014

Nous étions 10 roses au départ ce 18 juin de l'Ardéchoise verte (4 sur le 130 km et 6 sur le 90 km).

Une organisation unique par la qualité de l'accueil dans les villages traversés et par la multitude de ravitaillements tout le long de l'épreuve.

Nous n'avons pas souffert de la chaleur car le ciel est resté couvert, et les températures fraîches en haut des cols.

Bravo à tous les participants du club

!

Une idée de recette facile....

## LE FLAN BOULANGER

**Temps de préparation : 60 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**



- 3 œufs
- ½ l de lait
- 150 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 40 g de farine
- 40 g de maïzena
- 1 rouleau de pâte feuilletée

### Préparation de la recette :

Mettre la pâte feuilletée dans un moule à tarte.  
Blanchir les œufs + les sucres, rajouter la farine et la maïzena.  
Chauffer le lait, verser une partie du lait sur le mélange, battre.  
Verser le tout sur le lait restant et cuire 3-4 min (jusqu'à ce que cela se détache de la casserole).  
Verser la préparation dans le moule et laisser refroidir 30 min.  
Cuire au four à 180°C (thermostat 6) pendant 30 min. Il faut que cela soit bien doré. Mettre au frais et servir.

## Pizza Lina : Tour d'Italie gourmand à Monplaisir

*Pizza napolitaine, escalope florentine, osso bucco milanaise, spaghetti bolognaise, gnocchi à la romaine ...* C'est à un savoureux « Giro » que vous invite la carte de **Pizza Lina** ! Un tour d'Italie gourmand au cœur du quartier de Monplaisir dans le 8<sup>e</sup> arrondissement.

Au four, maître Gabriele, championissimo de la pizza en version originale – loin des adaptations à l'accent américain qui vous trompent le palais et vous gonflent l'estomac. Gabriele fait sa pâte comme sa mamma la faisait lorsqu'il était enfant, à Naples.... Aujourd'hui encore Gabriele avoue une préférence pour la *Margherita* des dimanches de son enfance. Basique, la *Margherita* affiche les couleurs du drapeau italien : rouge de la tomate, blanc de la mozzarella et vert du basilic frais .... « *Pour moi c'est la vraie pizza, les autres sont des adaptations* » proclame Gabriele qui n'en propose pas moins une trentaine de versions différentes : croustillantes, légères, digestes (tout est dans la pâte, c'est le secret de la mamma) et généreusement garnies ! A déguster sur place ou à emporter.

Généreuses également les salades plus haut. Et n'oublions pas la ambiance. Avec Gabriele et son et Maria-Luz en salle, c'est prioritiers ses habitudes... On pardon-au vélo. Personne n'est parfait.



et les plats italiens traditionnels déjà évoqués grande spécialité de la maison : la bonne humeur épouse Céline, épaulés par Anthony en cuisine té au sourire ! une maison où l'on prend volontiera même à Gabriele de préférer le « calcio »

**J.J.B.**

*Pizza Lina – 8 rue Saint Maurice Lyon 8<sup>e</sup>. Tél. 04 78 00 04 33. Ouvert le midi du lundi au samedi et le soir le vendredi et samedi (jusqu'à 22h)*

## MONTEE DE BEL AIR 2014



Comme chaque année, le club organise sa fameuse grimpée chronométrée du col de Bel Air interne aux adhérents le Samedi 18 Octobre 2014.

Coureurs et cyclotouristes sont invités à se retrouver à 13h30 sur la place Ennemond Romand pour un départ groupé.

La face Sud du col de Bel Air sera escaladée et non la face Nord comme à notre habitude. Nous rejoindrons le pied de la montée sur la place du village de Villette de Vienne.

Le record sur ce versant est donc à établir !!

Le soir, nous nous retrouverons tous pour partager un bon repas préparé par notre sponsor Simonnot et procéderons à la remise des récompenses.

A noter pour les nouveaux adhérents : ce rendez-vous est le meilleur moyen pour vous intégrer et rencontrer bon nombre de copains du club.

Toutes les informations vous seront données lors de l'AG d'Octobre mais pensez d'ores et déjà à vous inscrire sur le fichier commun du club accessible via le forum.

Venez nombreux !

## CYCLO CROSS PARILLY 2014



Le 5<sup>e</sup> Cyclocross de Parilly aura lieu le 11 Novembre 2014 au Parc de Parilly.

Comme chaque année, cette épreuve organisée par le club nécessitera la mobilisation des adhérents.

Ainsi, notez la date dans vos agendas afin de filer un coup de main lorsque l'appel sera lancé !

Faisons de cette manifestation un succès.

Merci à vous.

### Rallyes UFOLEP :

- 5 octobre : rallye du beaujolais Villefranche sur Saône
- 12 octobre : randonnées sang et or St Priest
- 19 octobre : rallye des pierres dorées Bully

### Courses FSGT :

- 12 octobre : CLM individuel et Gentleman St Georges d'Espéranche
- 25 octobre : Cyclo cross St Priest
- 26 octobre : Montée chrono Izeron

### Une nouvelle section jeune pour 2015

Le club relance une section Jeunes à destination des cyclistes ayant plus de 14 ans.

Des entraînements réguliers le samedi (vélo de route) et le mercredi (préparation physique) seront proposés. La découverte du cyclisme sur route est privilégiée avec la possibilité de goûter à la compétition pour ceux qui le souhaitent.

Vous pouvez venir nous rencontrer lors de l'Assemblée Générale d'Octobre ainsi qu'aux réunions mensuelles. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations sur [acmoulinavent@gmail.com](mailto:acmoulinavent@gmail.com)

## Renouvellement des licences pour la saison 2014/2015

La saison 2014 se termine et déjà tous nos regards se tournent vers 2015 !

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€.

### ENTRAINEMENTS VELO DE ROUTE DU CLUB

**RDV TOUS LES SAMEDI A 13H30**

**SUR LA PLACE ENNEMOND ROMAND A VENISSIEUX**

**SORTIES CYCLO : MARDIS ET JEUDIS**

### PROCHAINE REUNION

**LE 7 NOVEMBRE 2014**

**19H30 AU FOYER**