



Roue LIBRE

N° 167
Novembre 2014

Le journal de l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent



A line drawing of a cycling jersey, shown from the front. It features a high collar, short sleeves with ribbed cuffs, and a hem with two vertical seam lines. The text is centered on the chest area.

SOMMAIRE

NEWS CYCLOS p.3

NEWS COUREURS p.6

DIVERS p.8

LE RAVITO p.13

INFOS PRATIQUES p.14

Bonne route à tous !



TOUR DE FRANCE

Une douzaine de cyclos ont participé à une sortie pour aller voir passer le Tour de France à Yzeron en ce jeudi 17 juillet pour l'étape bourg en Bresse - st-Etienne.

Nous sommes partis de la place de Vénissieux pour un arrêt avant midi à St Martin en Haut pour permettre à ceux qui n'avaient pas pris de casse-croûte de faire le nécessaire.

Tout cela nous a permis de faire 92 kms avec le retour sur Vénissieux en fin de journée. Nous nous sommes placés un peu en dessous du village d'Yzeron à l'ombre avec un joli plan de vue pour pique-niquer et voir passer les coureurs. La caravane publicitaire nous a permis de nous remplir les poches de friandises ou de gadgets divers. J'ai été interviewé par une ravissante journaliste de la radio Lyon Fourvière.

J'en ai profité pour évoquer notre club et j'ai pu entendre le reportage aux infos de 18 h 30 le soir.

Visiblement c'est une journée qui a compté sur notre saison cyclo, dommage pour les travailleurs ou les personnes déjà parties en vacances....

Alain ROLLAND



La Drômoise 2014

Le week-end du 28 septembre, nous sommes une douzaine de roses à participer à la Drômoise. Une bien belle épreuve avec des parcours splendides, pour ne rien gâcher la météo est avec nous en ce dernier week-end de septembre 2014.

Nous avons réservé un gîte d'étape sur Die, à 500 m de la ligne de départ, histoire de profiter pleinement du week-end. Nous arrivons à Die, vers 14h30, nous nous installons au gîte et partons chercher notre dossard, accompagné d'une bouteille de clairette et d'un magnifique coupe-vent offert avec notre inscription.

Il règne au village départ, un air de fête et de bonne humeur. Die va vivre au rythme de la Drômoise pendant ces deux jours. Une petite balade dans les rues,

la visite chez un viticulteur afin de ramener quelques bouteilles de clairette tradition et nous rejoignons notre gîte afin de prendre une bonne réserve de sucres lents.

C'est à 9h du matin que le départ est donné, la température est fraîche mais le soleil nous réchauffe rapidement. Nous sommes presque tous sur le 119km, 3 grandes difficultés nous attendent, le col de Penne au bout de 8 km qui culmine à 1037 m, 10 km d'ascension avec une multitude de lacets et des points de vue superbes, puis le col de Roustans (1030m) et enfin le col Prémol (953m), soit au total près de 2000 m de dénivelé.



Un grand merci à Annick à qui l'on doit notre participation à cette cyclosportive.

A l'arrivée c'est un plateau bien garni avec les succulentes ravioles qui nous attendent.

Vraiment une belle organisation que cette Drômoise 2014 qui a battu son record de participation avec plus 1800 inscrits.

Rendez à l'édition 2015.

Philippe



En piste mesdames !

Les sentiments se mêlent en ce samedi matin de fin septembre. Les visages sont tantôt tendus, tantôt joyeux mais il fait beau et c'est de loin le principal. Elles ne peuvent plus reculer et sont venues en nombre. En effet, pas moins d'une douzaine de cyclistes au féminin se sont lancées pour participer à la « sortie des féminines ». L'évènement est en préparation depuis des mois et même si mon opinion est un peu partisane, je dois dire que ma chère Clémentine s'est largement investie pour mener à bien cette balade. Ces dames s'élancent donc à 9h30 du parc de Parilly devant l'hippodrome. Parmi elles, il y a bien sûr des visages connus comme celui de Lucienne ou encore Arlette venue avec Philippe, son mari, qui n'est plus monté sur un vélo depuis 4 ans. On compte également des nouvelles, intéressées pour participer à la sortie mais aussi pour s'imprégner de l'élan que nos bénévoles tentent de donner à cette nouvelle section. Cette année, les journées passées à Sport'Expo pour Vénissieux et au Forum des Associations à Lyon 8^e ont porté leur fruit.



Les vélos sont de toute sorte : route, VTT ou encore vélos de ville et de tous âges ! Le peloton est bien encadré par nos GArS (Gentils Accompagnateurs) : Cédric Aberkane, Jean-Claude Bordaz, Cyril Bergemin, Philippe Laurencin, Gérard l'arsouille et moi-même. Malgré quelques réglages rapidement effectués : une hauteur de selle par-ci, un saut de chaîne par-là, le peloton est remarquablement conduit par Clémentine et Laura.

Le parcours fait la joie de toutes et emprunte des routes méconnues entre Mions, Saint-Laurent de Mûre et Toussieu. Sans difficulté majeure, il faut tout de même escalader la côte de Toussieu mais un ravitaillement attend nos participantes à mi-parcours. Gégé et moi-même avons préparé de quoi se désaltérer et prendre des forces pour repartir. Mais ça papote sévère... alors on prend le temps et c'est tellement mieux comme cela.

Le peloton repart sereinement, le plus dur ayant été accompli sans difficulté. Les passants sont surpris de voir ce peloton de filles et les automobilistes hésitent à klaxonner : c'est vrai qu'il a de l'allure ce groupe. Les 25 kilomètres de la sortie se concluent par un ravitaillement d'arrivée et on peut dire qu'elles ont toutes réussi leur pari sans encombre.

Bravo à toutes, cette journée devra forcément avoir une suite. En tout cas, cette balade aura eu le mérite de rassembler et fédérer toutes les filles motivées pour rouler dans le cercle proche du club.

Mesdames, mesdemoiselles, la route s'ouvre à vous alors en piste !

Florent GLEIZAL





Rallye du SAL à la cité Berliet : les Roses les plus nombreux

Sous un temps automnal, 34 adhérents du club se sont retrouvés pour participer au rallye cyclotouriste du SAL à la cité Berliet le Dimanche 12 Octobre 2014. Plusieurs parcours étaient proposés : 30 km, 60 km et 90 km avec un ravitaillement proposé à Saint-Just Chaleyssin pour les deux plus grands parcours (ravitaillement pouvant être considéré comme le meilleur de la saison : des crêpes étaient proposées ! Bravo le SAL.

Nos féminines se sont partagées entre les trois parcours avec une préférence du plus grand nombre pour le 30 km.

Un repas attendait les participants à l'arrivée. Nous avons ainsi pu tous nous retrouver après plusieurs heures d'efforts.

Nous ramenons la coupe du club le plus représenté.



Bravo à tous.



Mon 1^{er} vrai cyclo-cross

Après une saison marquée par des blessures, me voilà sur la ligne de départ du cyclo-cross de St Priest du 25 octobre 2014 accompagné des rayons du soleil et bien sûr quelques copains roses et d'autres. Avec une nouvelle monture plus adaptée que le VTT (joli cadeau de mon épouse), le top départ est donné et je me lance donc sur ce circuit de 4 kms. Arrivé au premier virage, c'est le bordel.... Imaginez 80 coureurs qui veulent tous passer en premier dans l'entonnoir ! Plus loin, il faut passer une série de virages en S montants et descendants, et là pas le choix, je mets le vélo sur l'épaule pour les mon-



tées et remonte dessus pour les descentes. Et tout cela dans la joie et la bonne humeur ! Ensuite la deuxième partie du circuit se déroule dans les bois avec des bosses et des petits murs à franchir, partie beaucoup plus technique. Je croise ma femme ainsi que des amis en haut d'une bosse qui m'encourage. Cela fait plaisir. Je passe enfin la ligne d'arrivée après une heure d'efforts et 3 gamelles mais avec une grosse envie de remettre cela au prochain cyclo-cross.

Silvin RDG



Championnat Départemental CLM du 8 septembre 2014

C'est sous un soleil radieux que 11 coureurs du club ont participé au Contre-La-Montre de Corbas : Clémentine, Cédric, Silvin, Jean-Claude, Patrick, Serge, Daniel, Guillaume, Philippe, Jean-Christophe et Florent.

Bravo à tous pour leurs efforts dans cet exercice difficile qu'est le contre-la-montre.

Merci aux signaleurs et bénévoles du club de Corbas pour leur sympathie et la qualité de leur organisation.



Côté résultats, le club a largement tiré son épingle du jeu :

Clémentine Harnois : Championne du Rhône FSGT et 3e féminine dans sa caté.

Daniel Fernandez : 3e dans sa catégorie d'âge et vice-champion du Rhône FSGT en 3 FSGT

Patrick Vialettes : Vice-champion du Rhône FSGT en 2 FSGT
Serge Gonçalves : Champion du Rhône FSGT en 3 FSGT

Tous les résultats sur www.veloclubcorbas.com et encore merci à nos coureurs pour leur participation. Au programme de cette fin de saison les CLM se succèdent de week-end en week-end.

Montée de Chaussan du 13 septembre 2014

Ce samedi ce sera la montée chrono de Chaussan. 3 roses étaient de la partie, Serge Daniel et Patrick.

Cette montée est relativement roulante, aussi nous avons opté pour le vélo de chrono équipé de roues à faible hauteur de jante. Le rituel habituel se met en place, les home-trainer sortent de la voiture, les vélos se posent dessus et c'est partie pour plus d'une heure d'échauffement.

Serge est le 1er à partir, ensuite c'est le tour à Daniel et là c'est le drame, la roue arrière touche le cadre du vélo, malgré les réglages de dernière minute rien n'y fait. Daniel en dernier recours prends son vélo de route, la performance n'est plus envisageable pour lui. A mon tour je m'élanche sur cette montée que j'ai reconnue à plusieurs reprises. Je pars assez fort et au bout de 3 kms je reviens en vue du coureur partie 1' avant moi et qui m'avait battu de 3" à cobras. je le garderai à vue sur le reste du chrono. Sur ce genre de chrono il faut rester bien concentré et relancer sans arrêt sous peine de ralentir.

Au final Serge réalise une grosse perf en terminant 3em au scratch et 1er dans la catégorie, pour ma part je termine 5em au scratch et 1er dans la catégorie.

Encore un week-end où les maillots roses ont fait honneur au podium.



Patrick VIALETES



Grand Prix de Vénissieux à Parilly : Une belle mobilisation du club

Ce Dimanche 21 Septembre 2014 avait lieu le Grand Prix de Vénissieux au Parc de Parilly. Marquant l'approche de la fin de saison, le cru 2014 a tenu toutes ces promesses tant sur le plan de l'organisation que sur le plan sportif.

Un grand merci à tous les bénévoles du club pour leur mobilisation : pas moins de 30 adhérents ont filé un coup de main le jour J. On ne peut que s'en féliciter. Merci également à nos amis du Vélo Club Max Barel et de l'Entente Cycliste Moulin à Vent Vénissieux. Notre collaboration s'est encore une fois parfaitement déroulée.

Côté sportif, bravo au près de 200 concurrents qui avaient fait le déplacement. Ils ont offert un magnifique spectacle de combativité aux spectateurs du Parc. On ne nous en voudra pas alors tirons un grand coup de chapeau à nos coureurs pour leur mobilisation et leurs résultats.

En 5e catégorie, Jean-Claude Vautrin, Cédric Aberkane, Jean-Christophe Gros étaient présents ainsi que Clémentine en féminines. Nos coureurs ont bien animé la course avec une belle tentative d'échappée de Cédric. La victoire s'est jouée au sprint où Clémentine prend une belle 2e place en féminines.



En 4e catégorie, belle course d'équipe pour Jean-Luc Deyrail, Cyril Bergemin, Arnaud Dumont (bien remis de sa chute le week-end précédent) et Christophe Raymond. Ce dernier prend une très belle 2e place dans le sprint massif d'arrivée.

En 3e catégorie, très belle course de nos deux coureurs présents : Guillaume Durand et Vincent Rodeschini. Ils ont su se placer dans la bonne échappée. Enfin... presque bonne, puisqu'elle a été reprise à deux tours de l'arrivée... Bravo à eux tout de même, ils terminent dans le peloton.

En 1-2 e catégories, la grosse équipe était présente avec Jean-Claude Bordaz, Sylvain Maublanc, Jean-Michel Maublanc (tout droit descendu du Jura), Philippe Bogaert, Florent Gleizal et Sylvain Botoa (même s'il n'a pas encore le maillot !). Nos coureurs ont été dans tous les coups. Flo et Jean-Mi prennent la bonne échappée qui se jouera la victoire au sprint (bonne échappée manquée de peu par Philou) grâce à un gros travail des copains à l'arrière. Belle 5e place pour Jean-Mi qui termine la saison de plus en plus en jambes (vive Strava).

Merci à tous pour cette magnifique journée.

Florent GLEIZAL



Un CLM plus que réussi !



En ce week-end incroyablement estival pour un 19 octobre s'est déroulé le gentleman de Jardin, lendemain de notre montée chrono de Bel Air. Au final, 2 équipes de frangins ont été montées pour notre club : Jean Claude Vautrin et son frère Christian, et Pascal Bogaert et moi. Ca faisait quelques années que je souhaitais me mettre un peu plus sérieusement au chrono, et j'ai saisi l'opportunité que m'a offerte Patrick Vialettes (merci !) pour lui racheter son ancien vélo de CLM.

En ce week-end incroyablement estival pour un 19 octobre s'est déroulé le gentleman de Jardin, lendemain de notre montée chrono de Bel Air.

Au final, 2 équipes de frangins ont été montées pour notre club : Jean Claude Vautrin et son frère Christian, et Pascal Bogaert et moi.

Après avoir tâtonné 6 bonnes semaines pour trouver une position adéquate, j'ai commencé à prendre du plaisir à m'entraîner sur ce vélo et à chasser les segments Strava du secteur.

Après un round d'essai avec Pascal à St Georges d'Esperanche qui s'est bien passé (au final 5^{ème} dans la caté et 12^{ème} au scratch), nous avons remis cela sur le sélectif parcours de Jardin, rendu encore plus compliqué par un vent de sud à 70 km/h ! Finalement nous avons réussi à gérer la durée plus longue que la moyenne. Je me suis accroché à la roue de Pascal dans les bosses, j'ai pu envoyer les watts sur le plat et les toboggans, et nous avons fini par prendre la 2^{ème} place au Scratch en 47:02 à 40,8 de moyenne à 20 secondes de la 1^{ère} équipe ! On s'est régalé, nous avons clos la saison et ça m'a donné envie de progresser encore l'année prochaine dans l'exercice !

Jean Claude et son frère ont pris la 18ième place en 56 :23. A bientôt !

Philippe BOGAERT



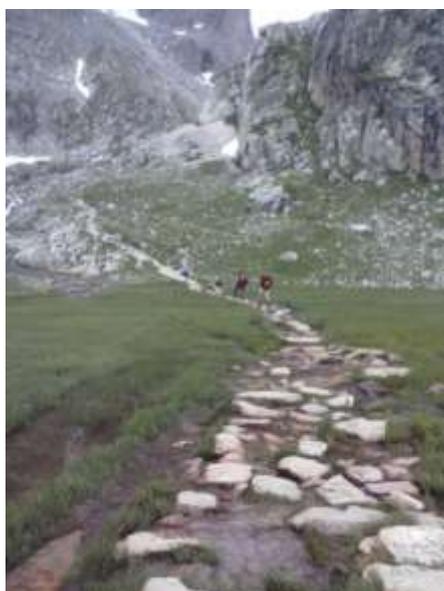
Une sortie alpestre réussie

La randonnée pédestre dans les Alpes s'est une nouvelle fois bien déroulée, les 19 et 20 Juillet, malgré une météo plus qu'incertaine annoncée pour le dimanche.

Le samedi 19, 9 roses prirent le chemin de l'Oisans avec un peu d'appréhension, la caravane du Tour de France ayant décidé d'emprunter les mêmes routes que nous et cela malgré mes échanges épistolaires avec la direction du Tour.



L'accueil dans le Galibier dès 09h00 fut mémorable, 2 immenses rangées de camping-cars, essentiellement nordiques, s'ouvrant sur notre passage.



Ce circuit effectué sur 2 jours qui démarrait à mi-pente du Galibier, au Plan Lachat, permit au Prez, Annick, Jacques, Gégé, Michelle, Jc, Denis et Marie Laure de découvrir, les Rochilles, la vallée de Névache ainsi que les pentes du mont Thabor. Eh ben même sous un peu de flotte, sans être dithyrambique, cela resta un spectacle extraordinaire.

Au total, nous effectuâmes plus de 1000 m de dénivelé le premier jour et plus de 600 m le second. Certes, le passage du col du Chardonnet, sur la fin de parcours avec ses 450 m de dénivelé, nous fit légèrement couiner. Certes Annick ressentit un peu le mal des hauteurs en titubant dans les plus durs pourcentages, mais le flegme et la sérénité légendaires de Jacques nous rassurèrent.

Le dimanche, la découverte de la fabuleuse vallée de Névache se fit le matin sous la pluie. Les Mélèzes succédant aux pins, les cascades aux torrents, les barres rocheuses aux prairies, ce sont de vraies cartes postales qui défilèrent devant nos yeux. Les conseils en botanique d'Annick nous permirent de retenir des noms de plantes insensés.

Cette belle sortie se termina par l'ascension du col des Rochilles avec vue sur la vallée de La CLaré, au pied du Mont thabor. Le Galibier, ses rampes bitumées et ses cyclistes crevés apparaissant déjà en fond d'écran.

Je remercie évidemment Gérard pour son enthousiasme continu ainsi que tous les autres. Et je vous dis à l'année prochaine pour un autre circuit alpestre.



Gilles Bompard



Présentation du projet

Les Dolomites, qui n'en n'a pas entendu parler, en positif naturellement ? D'ailleurs il doit bien y avoir une raison pour laquelle ce massif est inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

Aussi quand, via l'intermédiaire de Christian (président du club ASVF Vélo), j'ai entendu parler d'un projet d'une semaine en vélo de route dans les Dolomites, j'avais annoncé que s'il y avait une place pour moi j'étais partant.

Malheureusement l'équipe était au complet, les mois passent et un mois avant le départ (prévu dernière semaine de juin), on me demande si je suis toujours partant sachant qu'un des membres de l'équipe venait de se blesser et ne pouvait donc pas prendre le départ.

Comme le projet était maintenant bien avancé, et comme je n'avais pas encore beaucoup de km au compteur, j'ai demandé à consulter les parcours avant de m'engager. Les distances ne me faisaient pas peur ma crainte était plutôt liée aux dénivelés et l'enchaînement de six jours de vélo sans repos. D'autant que je ne connaissais pas le niveau des autres participants à l'exception de Christian, je ne souhaitais pas être un boulet. Pour se fixer les idées j'ai comparé les dénivelés avec ce que j'avais déjà réalisé en route. De fait ça revenait à faire un Marmoton tous les jours pendant six jours !



Au final je me suis jeté à l'eau il ne me restait que quelques semaines pour compléter mon entraînement. Il fallait dans peu de temps cumuler les kilomètres et les dénivelés. D'où des sorties comme les 200 Km du club, et Givors Ventoux.

Le samedi 21 juin je prenais la route pour les Dolomites via Chambéry, la Maurienne, le tunnel du Fréjus, Turin, Milan et en fin Trent mais toujours pas entièrement rassuré sur mes aptitudes à suivre mes nouveaux compagnons qui avaient l'expérience d'une traversée des Pyrénées et des Alpes.

Tours de manivelles dans les Dolomites

Nath, l'auteur et la réalisatrice de ce dernier long métrage (6 jours), après deux autres films « Traversée des Alpes » et « Traversée des Pyrénées », signe là peut être sa plus belle réussite.

Entourée d'acteurs prodigieux comme, « La pince », « JC La béquille » et « Golgote », mais également Annick et Jacques ainsi que deux nouveaux JJ et Chris complètent ce casting hors du commun.

Tourné dans des décors naturels à vous couper le souffle (par moment il était bien court), Nath avait tous les ingrédients pour réussir un chef d'œuvre du septième art. Et ce malgré un budget serré avec aucune comparaison possible par rapport aux réalisations Hollywoodiennes comme « Le tour de France ».



Elle même a tenu plusieurs rôles comme celui de la GO (Gentille Organisatrice), de directrice sportif avec sa voiture suiveuse et ses portes vélos, photographe, comptable, public encourageant les coureurs et j'en passe.

Avec un scénario on ne peut plus classique (6 jours de vélo sans une seule journée de repos) elle a su éviter le piège de tomber dans un remake de ses précédentes réalisations.

Le script commun aux sept acteurs jouant le rôle de cyclistes, était pourtant des plus simples et tenait à une trace GPS, un petit descriptif, et des profils en forme de montagnes Russes. Au fil des kilomètres parcourus, le caractère des différents protagonistes se révèle et au delà des performances physiques hors du commun, se dessine les contours de relations humaines plus profondes.

On découvre ainsi que La béquille possède un mental et une volonté à l'image de sa prothèse de la hanche, en acier. Il arrive à développer une telle puissance que les maillons de sa chaîne ne résistent pas.

Christian comme le petit cheval blanc de Georges Brassens, tous derrière et lui devant pendant les 6 jours. Sauf peut être une fois, lors de la variante des trois cimes où ils ont été peu nombreux à le suivre et où il est arrivé deuxième au sommet (c'est la seule fois, il fallait bien l'évoquer).

Annick qui comme dans le civil, était aux petits soins de tous et notamment lors d'une fin d'étape mémorable sous la pluie et dans le froid où elle a su nous réchauffer l'âme par ses attentions. Sur le vélo elle possède un très bon coup de pédale, mais n'avait pas le mental et l'envie de se faire du mal pour faire la totalité des étapes sur sa machine alors qu'elle en avait la capacité physique.



Jacques discret sur le vélo et qui se faisait souvent désirer, mais qu'on aimait bien écouter le soir à la veillée. Il faut également noter la scène prestigieuse, tournée sans cascadeur (toujours le budget réduit), où en pleine descente il arrive à maîtriser sa monture alors que sa roue arrière essaie de se faire la malle.

La pince, monsieur météo du groupe, mais également cameraman (je vous rappelle que le budget était très serré). Véritable métro-nome sur son vélo attentif aux autres.

Golgota, compagnon de Nath possède un bon coup de pédale mais également un bon coup de fourchette. Avec Jacques, le soir ils forment un excellent duo.

En conclusion, tutto bene.

Je pense que Nath à déjà en tête les trames de son prochain film...

Je ne peux que vous encourager à aller voir son dernier film distribué sur les meilleurs sites comme Openrunner mais également Stava. Dernier argument pour vous convaincre, plus de 18 000m de dénivelé positif donc 18000 m de descentes d'enfer...

Je vous rappelle que toute ressemblance avec des personnes ou des situations existantes ou ayant existé ne saurait être que fortuite (à l'exception de l'arrivée aux trois cimes).

Article rédigé par JJ de l'ASVF

Etape	Départ	Arrivée	Distance	Dénivelé	Identifiant (liens openrunner)	Cumul dist	Cumul dén.
1	Roncegno Terme	Zortea	82	2 460	3754614	82	2 460
2	Zortea	Colfosco	122	3 680	3754567 3825104	204	6 140
3	Colfosco	Schlittenhaus	98	1 611	3754604	302	7 750
4	Schlittenhaus	Corvara in Badia - Corvara	145	3 777	3754599	447	11 528
5	Plezza	Penia	113	3 390	3754585	560	14 918
6	Penia	Roncegno Terme	117	3 845	3754596	677	18 763

SPORT EXPO

Comme chaque année, les clubs sportifs de Vénissieux s'exposent la 1ère semaine de septembre lors de Sport Expo, pour présenter leurs activités. Bien entendu l'ACMV ne devait pas rater ce RDV... Quelques volontaires s'étaient proposés pour ces 3 jours.

J'ai passé un samedi après-midi très agréable en compagnie de mon ami Golgote, dans la galerie marchande de Carrefour. Une multitude de personnes intriguées tout d'abord par les vélos exposés, que Silvin avait apporté (un course et un cyclo-cross) et notre couleur rose... Une journée intéressante remplie de questions ou tout simplement à la découverte de nouvelles sensations. Même pour avoir fait des efforts, nous avons proposés jusqu'à 50% de réductions sur les licences et sur les vêtements (blague) Nous en sommes repartis satisfaits avec 2 jeunes pour notre nouvelle section.

Cédric Aberkane

Les Roses à la pétanque...

Journée estivale pour le concours de pétanque du club le vendredi 17 octobre sur notre place habituelle.

Tout était prévu, boissons fraîches, gâteaux, savon et eau pour se laver les mains...

Nous avons pu effectuer 4 parties avec 10 participants.

Christian, Dominique, Alain, Pedro, Jean Luc, Lucien, René, Edouard, Antoine, Philippe, Christian (d'ailleurs favori) gagne le concours avec 3 parties gagnées devant Dominique et Alain.

lulu, Maurice et Jean-Claude sont venus nous faire un petit coucou.

Pétanque les vendredis à 15h sur la place.

Alain Rolland.



19^{ème} édition de la grimpe de bel air

Un bon cru que cette 19^{ème} édition ; Une météo vraiment estivale pour un mois d'octobre explique une participation en nombre de nos adhérents. Nous étions plus de 35 sur la place pour la photo traditionnelle. André Thermos et Annick Bodin nous accompagnent en voiture afin d'apporter le ravitaillement.

C'est par petits groupes que nous rejoignons le départ. Pour la deuxième année la montée chronométrée du col bel air se fait côté Villette de Vienne.

Les départs se font toutes les 30 secondes, et c'est notre DD national qui débute les festivités.

Pour ma part, c'est un exercice que je n'affectionne pas du

tout, et c'est très rapidement que Philippe Bogaert, parti 30 secondes derrière moi me double comme une fusée, il fera le meilleur temps à plus de 28km/h, pas mal !!!!!

Alain Rolland a atteint son objectif, battre DD Brost pour 3 petites secondes.

Mais DD à 73 ans rentre dans le top 10.

Pierre Louis PECHEUX notre nouveau jeune, termine 5^{ème} à plus de 25km/h. Une nouvelle recrue bien prometteuse.

Bravo aussi à Clémentine, la seule féminine pour sa participation.



Dans la catégorie avec sac à dos, Gui-gui gagne haut la main.

C'est au foyer, que se termine cette belle journée, afin de commenter nos exploits.

Un grand merci à Annick BODIN, André THERMOS pour leur implication, et à Guillaume DURAND pour la présentation des résultats

et la réalisation des diplômes pour tous les participants.

Philippe CHEVALIER



Pédaler contre les préjugés

Le 23 septembre 2014 un article stupéfiant dans la rubrique : acteur du changement, dans le journal « Le Monde » nous apprenait l'existence d'une équipe Afghane de cyclisme. Au cœur d'un pays marqué par la guerre civile et le chaos, de jeunes femmes roulent pour préparer les jeux asiatiques qualificatifs pour les jeux olympiques de 2020. Comme nous l'explique le journaliste, elles roulent avant tout contre les préjugés sexistes. Le vélo source d'émancipation pour les femmes au cœur de l'obscurantisme religieux qui l'aurait cru ? Malgré les pressions morales et physiques ses femmes finiront-elles par faire bouger les lignes ?

Tous les soirs à 20 heures, en ce mois de juillet, Massouma Alizada pédale jusqu'à un rond-point au nord de Kaboul qui sert de terrain informel d'entraînement à l'équipe féminine de cyclisme d'Afghanistan. C'est le ramadan et, à cette heure, les habitants de la ville sont tous chez eux pour rompre le jeûne. Les rues sont étrangement désertes.

La jeune fille de 17 ans a rejoint l'équipe en 2013. Depuis, elle s'entraîne dur en vue des Jeux asiatiques, en Corée du Sud, du 19 septembre au 4 octobre. C'est la première participation des Afghanes à une compétition internationale. A deux mois du coup d'envoi, la motivation est à son comble au sein de l'équipe. D'autant que l'événement pourrait leur ouvrir les portes d'une qualification aux



Jeux olympiques de Tokyo, en 2020.

Au lieu de rendez-vous, Massouma retrouve trois coéquipières, dont sa sœur Zahra. Toutes portent des manches et des collants longs, une marque de respect dans une société qui exige des femmes une pudeur sans faille. Elles coincent leur foulard sous leur casque, se penchent sur leur vélo et foncent dans la nuit.

Durant leurs deux ou trois heures d'entraînement, la foule s'attroupe pour observer le spectacle. Des vendeurs de glace s'appuient sur leur chariot pour mieux les voir. Des enfants les sifflent. L'un d'eux est plié en deux tellement il rit.

PARFOIS, DES VOITURES LES FRÔLENT



Treize ans après la chute du régime des talibans, les Afghans restent globalement insensibles à l'égalité des sexes et voir une femme à vélo est toujours considéré comme un affront. Mais, parfois, les grandes évolutions naissent de l'accumulation d'une multitude de progrès à peine perceptibles. Massouma Alizada et ses partenaires ont cette intuition, et elles espèrent parvenir à de véritables changements petit à petit, un pied sur chaque pédale.

Elles filent à vive allure dans la fraîcheur du soir. Leur coach, Abdul Sediqi, les suit dans une vieille camionnette. Sa principale responsabilité est de dissuader les agressions quotidiennes auxquelles les jeunes femmes sont confrontées. Ce jour-là ne fait pas exception. On les insulte. Parfois, des voitures les frôlent, menaçant de les renverser. « On nous lance des pierres tous les jours », affirme Mariam Sediqi, 26 ans, qui gère la Fédération afghane de cyclisme avec son oncle.

Elle a été victime de cette violence il y a quelques années, lors d'un entraînement, quand une moto l'a renversée et l'a blessée aux épaules. Des douleurs persistantes l'empêchent désormais de pratiquer son sport, mais elle encourage ses jeunes consœurs sur le bord de la route.

« TU ES UNE FILLE, TU NE PEUX PAS »

Plus tard dans la soirée, l'équipe se rassemble chez Abdul Sediqi pour partager un repas et établir la stratégie du prochain entraînement. Les murs sont couverts de photos, d'articles de journaux et de médailles. Les jeunes filles, dont certaines sont encore mineures, échangent des potins et jouent avec le petit-fils du coach, dans une ambiance détendue. Massouma Alizada explique qu'elle-même et sa sœur ont appris à faire du vélo à Téhéran, une ville plus libérale. Quand sa famille est revenue à Kaboul, elle se rappelle à quel point elle envoyait les garçons, qui pouvaient pédaler avec insouciance. C'est à l'adolescence qu'elle a enfin eu le courage d'avouer sa passion à ses parents. Elle se souvient que son père lui a dit simplement : « Tu es une fille, tu ne peux pas. » Elle n'a eu de cesse de revenir à la charge jusqu'à ce qu'il cède.



« Quand je fais du vélo, je me sens bien dans ma peau », constate Zahra Alizada. Une déclaration simple mais forte dans un pays où on ne prête guère attention à ce que les femmes ressentent. Les parents des deux sœurs font partie de la classe moyenne aisée et ils sont suffisamment progressistes pour les autoriser à pratiquer le cyclisme. En revanche, ils le cachent à d'autres membres de leur famille, notamment à un oncle opposé au droit des femmes sous toutes ses formes, scolarisation y compris

17 DOLLARS PAR MOIS ET PAR CYCLISTE

Au détour de la conversation, quelqu'un évoque de nouveau les jets de pierres. Sadaf Nazari, une jeune femme déterminée de 19 ans qui a vendu son salon de coiffure pour rejoindre l'équipe, refuse de se laisser impressionner. « Ça arrive tous les jours, mais on s'en fiche. On reste concentrées et on continue à pédaler. » L'équipe, composée de 10 membres, a un budget très limité. Le gouvernement afghan leur donne 17 dollars (13 euros) par mois et par cycliste. Le reste des fonds est fourni par Shannon Galpin, une Américaine qui dirige l'ONG [Mountain2Mountain](http://Mountain2Mountain.com). C'est elle qui les a équipées des 60 vélos de course

dont elles disposent. « Ces filles vont entrer dans l'Histoire. Ce sont des révolutionnaires, mais cela signifie également qu'elles sont en première ligne, sous le feu des critiques. » Vers 23 heures, lorsque l'entraînement prend fin, des fans curieux se rassemblent autour d'elles. Dour Mohammad, un policier de 23 ans, les observe tous les soirs. La première fois qu'il les a vues, il a été choqué et indigné. Puis, il s'est surpris à les attendre. « C'est signe que le pays évolue, dit-il. Quand je les vois, ça me fait chaud au cœur. »

Voir aussi la vidéo sur Vimeo.com.

May Jeong (Sparknews)



Tarte aux noix et caramel

Quantité : 6 Personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min
Niveau de difficulté : Facile



1 rouleau de pâte feuilletée
2 œufs
80 g de sucre
60 g de beurre fondu
100 g de noix concassées finement
100 g de cerneaux de noix
Pour le caramel :
20 g de beurre
10 cl de crème fraîche très chaude
150 g de sucre

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Battez les œufs et le sucre au fouet jusqu'à ce que la préparation blanchisse, ajoutez les noix concassées délicatement et le beurre fondu encore tiède.

Dans un moule à tarte à bords hauts (au moins 2.5 cm), déposez la pâte feuilletée.

Versez la préparation aux noix sur la pâte.

Enfournez pour environ 30 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Préparez le caramel :

Dans une casserole à bords hauts, mettez le sucre à fondre jusqu'à ce qu'il devienne brun, versez la crème bouillante sur le sucre tout en mélangeant. Laissez bouillir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajoutez le beurre. Mélangez.

Disposez les cerneaux de noix sur le dessus et recouvrez de caramel fondant.



LE SAINT FLORENT : L'AMBASSADE GOURMANDE DE LA BRESSE

C'est à l'angle du cours Gambetta et de la rue Garibaldi, dans le 7^e arrondissement ; mais c'est d'abord à la croisée de la passion et de la générosité que Paule et Philippe Zagonel ont fait de leur *Saint Florent* un temple à la gloire de la divine volaille de Bresse.

L'aile ou la cuisse ? A chacun ses goûts ! Tous sont dans la nature ; et la nature a vraiment bon goût chez Paule et Philippe qui depuis bientôt vingt-cinq ans jouent les ambassadeurs de la Bresse et de ses trésors gourmands. Un terroir généreux dont le poulet de Bresse porte haut les couleurs : pattes bleues, plumage blanc et crête rouge qui distinguent la seule volaille à bénéficier de l'appellation d'origine contrôlée. Au Saint-Florent c'est lui qui tient la vedette, dans une mise en scène – et en casserole – signée Philippe Zagonel. Un chef qui connaît ses classiques comme le démontre avec brio *son poulet de Bresse à la crème façon grand-mère Angèle*, précédé dans la pure tradition d'une subtile *salade de sot-l'y-laisse*... Un chef qui aime aussi varier les plaisirs en puisant dans le répertoire bressan ces *bréchets de poulet, façon grenouilles, au beurre en baratte d'Etrez* qui sont mon péché mignon...



Aux côtés de ces têtes d'affiche, *coq au vin* ou *poule au pot* jouent en alternance le grand air de la tradition gourmande ; sans oublier ces créations originales comme la majuscule *salade bugiste* : délicieuse harmonie entre tranches de diots fumées, lamelles de brillat-savarin crémeux et raisins macérés dans du marc du Bugey. Comme dit volontiers Philippe : « *dans les assiettes, il y a ce qu'il faut !* ». Et c'est bien vrai !

Reflète du marché et de l'inspiration du chef, le menu du jour proposé au déjeuner témoigne lui aussi de cette générosité en offrant le choix entre tous les desserts de la carte ; tous maison bien sûr comme ses *œufs à la neige* ou cette *mousse au chocolat* de velours servie... en cocotte !

Autre atout du Saint-Florent : on y déguste les meilleurs vins du Bugey ; notamment les nectars de la *Maison Angelot* à Marignieu ou du *Caveau Bugiste* de Jean Chaudet, à Vongnes. Des nectars à (re)découvrir ! Avec une modération toute sportive...

J.J.Billon.

Le Saint-Florent. 106 cours Gambetta Lyon 7^e. 04 78 72 32 68. Fermé dimanche et lundi. Formule déjeuner à 15,50 €. Cinq menus de 20 € à 38,50 €.

Photo : Paule et Philippe Zagonel, entourés de quelques amis et dignitaires de la confrérie des Commandeurs du Bugey

CYCLO CROSS PARILLY 2014

Le Cyclocross de Vénissieux aura lieu le **Mardi 11 Novembre 2014** au **Parc de Parilly - Parc alpestre**.

Cette épreuve cycliste organisée par l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent est ouverte aux licenciés FSGT, Ufolep et FFC Pass'Cyclisme.

13h15 : Courses des catégories Jeunes - 7-16 ans - Ouvert à toutes les fédérations
15h00 : Course catégories 1/2 et plus de 16 ans - FSGT, Ufolep et FFC Pass'Cyclisme



VENEZ NOMBREUX

Courses FSGT :

- 08 novembre : Cyclo-cross du Mamelon à Décines
- 11 novembre : Cyclo cross Parilly
- 22 novembre : Cyclo cross de Brindas
- 29 novembre : Cyclo-cross Fort de Genas)
- 06 décembre : Cyclo-cross de la Bachasse à Oullins
- 13 décembre Cyclo-cross de Vaulx-en-Velin

Renouvellement des licences pour la saison 2014/2015

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

Pensez à 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€.

35^{ème} FOULEE VENISSIANE

N'oubliez pas pour les amateurs de course à pied, la Foulée Vénissienne se déroulera le 23 novembre 2014. Les épreuves se dérouleront sur la commune de Vénissieux, départ et arrivée à l'angle des boulevards Marcel-Sembat et Irène Joliot Curie. Ces épreuves sont ouvertes à tous.



ENTRAINEMENTS VELO DE ROUTE DU CLUB

RDV TOUS LES SAMEDI A 13H30

SUR LA PLACE ENNEMOND ROMAND A VENISSIEUX

SORTIES CYCLO : MARDIS ET JEUDIS

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

PROCHAINE REUNION

LE 5 DECEMBRE 2014

MACHON DU CLUB

19H30 AU FOYER