



ACMVECLM
acmoulinavent.com

Le journal gratuit de l'ACMV / 158^e sortie / Décembre 2011

Cyclo-cross de l'ACMV

Sorties VTT

Balade des Collines

*Jean-Christophe Patay,
lauréat du 2^e cyclo-cross*



Avant de se tourner vers la saison 2012 qui arrive, prenons le temps de regarder dans le rétroviseur l'année écoulée et toutes les satisfactions qu'elle nous a apporté.

L'AG Annuelle Cyclospor Ufolep ayant été repoussée (à janvier 2011 ?) pour cause d'absence de club organisateur, je ne m'attarderai pas cette fois-ci sur nos bons résultats sportifs mais plutôt sur ce (ceux) qui fait (font) briller notre club et nos organisations durant toute l'année !

Février : Philippe Bogaert organisait la première édition de notre GP d'ouverture de Vénissieux et démontrait que même durant l'hiver il est possible de rassembler nos adhérents et les coursiers de la région pour ouvrir la saison course... Sans parler de la belle entrée de notre nouveau maillot avec 3 victoires de nos Roses ! Vivement la deuxième édition en 2012 !

Mars : notre club organisait la 24^e édition de sa Randonnée ! Avec 238 participants et encore et toujours une superbe ambiance et un accueil

Édito du Président

réussi, nos bénévoles ont satisfait une nouvelle fois les cyclistes de la région et montrer que l'on pouvait compter sur eux à l'organisation !

Avril : avec l'ECLM en porte étendard, et bien emmené par Philippe Chevalier, notre club prenait part à la première organisation des 3 Jours Cyclistes de Lyon (version course à étapes de 3 jours) et notre Grand Prix de Monplaisir était une nouvelle fois couronné de succès !

Septembre : à son tour, l'ACMV prenait l'organisation du fameux Grand Prix de Parilly avec aux commandes cette année Cédric et Guillaume pour encore beaucoup de plaisir et une épreuve réussie !

Novembre : Jean-Luc nous régalaient avec une superbe deuxième édition du cyclocross de Parilly qui rassemblait cette année 95 participants et voyait le podium de Grégory si peu connu et pourtant si efficace sur le vélo et pour notre Roue Libre !

Ceux qui ont fait briller l'ACMV en 2011 !

Comme nous pouvons le constater, notre calendrier d'organisations sportives est bien fourni et montre un savant mélange de belles épreuves endurantes dans l'effort et dans le temps pour certaines et jeunes et pleine d'avenir pour d'autres ! À nous dès 2012, de montrer toujours autant d'envie et de passion et réussir à

porter, avec le soutien de chacun, ce magnifique calendrier qui fait briller notre club, et ce, bien au-delà des résultats sportifs que l'on affiche !

Bien entendu, au chapitre de nos organisations, je n'oublierais pas de citer nos manifestations internes qui en plus de l'aspect sportif, jouent un rôle prépondérant dans l'esprit de rassemblement, d'amitié et de fête que notre club peut se vanter d'afficher. Et les taux de participations démontrent bien notre attachement et l'importance que nous leurs accordons : plus de 50 personnes au weekend ski de Tayeb en janvier, près de 30 personnes au stage coureurs de Philippe B. en février, plus de 30 participants pour le stage cyclos de Marie, Philippe K. et Roland en Italie, près de 70 personnes au barbecue de David, Jean-Claude et Gilles en juin, plus de 30 personnes pour la Drômoise de Rolland en septembre, plus de 70 participants à la montée Chrono de Bel Air de Patrick, Philippe, Jacques et de la famille Bith en Octobre... et très certainement autant de succès à venir en décembre avec le Mâchon que les Jacquemot père et fils nous préparent ! Que demandez de plus donc ?

Merci encore aux organisateurs, véritables meneurs et Hommes d'actions, pour le dynamisme et la passion qu'ils portent chaque année et merci encore à chacun d'entre vous pour les idées, l'expérience, les bras et la logistique que vous y apportez pour les remercier ! Qu'on se le dise, si nos couleurs et nos organisations brillent, c'est grâce à vous !

Bonnes et heureuses fêtes de fin d'année à tous !

Guillaume Durand

Sommaire

la Roue Libre

N°158

décembre 2011

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 2- Édito, Sommaire | 8,9- Balade des Collines |
| 3- Agenda, rendez-vous | 10,11- 2 ^e édition du |
| 4- 10 km à pied | cyclo-cross de Parilly |
| 5- Visite chez Time | 12- Vœux |
| 6,7- Sorties VTT | |

À l'agenda ce mois-ci

Cyclo-cross

Dimanche 11
Championnat régional, Cibens (01)

Samedi 17
Vaulx-en-Velin

Dimanche 18
Bourgoin, FFC

Lundi 26
Romans, FFC

Samedi 17
Les Abrest, FFC

Résultats

Cyclo-cross de Saint-Priest
4^e place de J-L Lavet dans sa cat.

Cyclo-cross de Parilly
3^e place de G. Lorenzini au scratch, 13^e place de J-L Lavet au scratch et vainqueur dans sa catégorie

Cyclo-cross de Genas
12^e place de J-L Lavet au scratch et vainqueur dans sa catégorie



Anniversaires

9 : Patrick Vialettes, Bertrand Philit
11 : André Thermos
19 : Albert Vega, Pierre Montangon
23 : Marie-Christine Jalmain
26 : Wenceslav Piwowarczyk
28 : Rémi Bigot

Carnet noir

L'ACMV ECLM pense très fort à Ahmed Ouakaf qui a eu la douleur de perdre son fils.

Mâchon

Amis cyclistes bonjour !

Vous êtes toutes et tous conviés à notre traditionnel mâchon de fin d'année pour fêter une nouvelle fois la magnifique saison de l'ACMV ECLM !

Quelques informations :

Lieu : Foyer Vaillant - Couturier
Date : le mardi 13 décembre
Horaires : 19 heures pour la réunion mensuelle de décembre et 20h/20h30 pour le début du mâchon
Participation : 10 € par personne

Si vous n'avez pas encore réservés lors de la dernière AG de novembre, merci de vous signaler auprès de Sandrine Forel avant le 11 décembre 2011. Merci de retourner de préférence votre règlement par courrier à son domicile.

Attention : Toutes les personnes inscrites et n'ayant pas prévenu d'une absence au moins 1 jour avant le mâchon, seront priées de payer leurs participations.

Amitiés sportives et culinaires !

Geoffrey Jacquemot

Semaine des anciens

Qu'on se le dise !

Nous organisons avec les anciens de l'ACMV et grâce au concours de VTF (l'esprit vacances) une semaine à Céreste dans le Lubéron. Nous serons à 18 kilomètres d'Apt, 25 de Forcalquier et 75 d'Avignon.

Séjour de 7 jours et 6 nuits pour une somme de 382 euros par personne en pension complète. Venez nous rejoindre nous serons heureux de vous accueillir

Pour plus de renseignements : consulter Danielle Munoz ou Robert Olivier

Rallyes... à venir

C'est fini...rdv au mois de février 2012 !

Mais les entraînements continuent avec les sorties les mardi et jeudi après-midi ainsi que le samedi.

Rendez-vous est fixé à 13h30 sur la Place Edmond Roman.

Certains en profitent pour sortir le VTT ! Contacter le responsable cyclo pour connaître le planning des sorties

10 kilomètres à pied...

...ça usent les souliers des routiers ? Pas sûr. Compte-rendu de ceux qui ont troqué bicyclettes contre baskets.

C'est désormais devenu une institution. Chaque année quelques Roses échangent leur vélo contre une paire de baskets pour participer aux foulées vénissianes. Au choix, 10 ou 21 km courus en grande partie dans les allées du parc Parilly. Comme d'habitude, Gilles Bompard est aux commandes pour réunir les inscriptions et centraliser les certificats médicaux. Il a même récupéré les dossards des copains: une vraie mère poule.

Ce dimanche 20 Novembre, c'est sous un soleil d'hiver que je me gare sur le parking du centre commercial Carrefour à Vénissieux. Je croise Mathieu Zinet. Lui aussi cherche Gilles. On le trouvera au gymnase Jacques Anquetil aux côtés de Cédric Bith en train d'accueillir les participants. À 9 heures, on est fin prêts à partir. On a retrouvé Jean-Claude Bordaz sur la ligne.

Finalement on ne sera que 3 du club, les blessures ayant contrarié quelques bonnes volontés. Le coup de feu résonne pour les 900 participants et les trois roses s'élancent. Jean-Claude part, et mètre après mètre, je le vois s'éloigner. Mathieu légèrement distancé, je me retrouve seul au milieu du long serpent qui s'étire à travers les allées du parc de Parilly. Les kilomètres défilent...

Je suis un groupe qui avance à 4'15 au 'kilo'. Dans la ligne droite menant à l'hippodrome, on croise les premiers. Un groupe de 3 est alors en tête et ça galope. Ils ont fait le trou. Plus loin, je croise Jean-Claude qui a aussi une belle allure. Je fais mon demitour et j'aperçois Mathieu qui me suit à 1 ou 2 mn. Le retour vers l'arrivée en longeant les usines Renault Trucks commence à être difficile. Même en ayant essayé

de gérer, les jambes font de plus en plus mal. Heureusement, on voit des têtes connues dont Pascal Henry qui est venu encourager les copains : ça redonne un coup de motivation. La dernière ligne droite qui longe les voies du tramway me semble interminable, mais je me vois mal craquer à 1 km de l'arrivée... J'en termine en un peu moins de 43'. Jean-Claude est là lui aussi avec un très beau chrono 38'28». «Je suis parti doucement» me dit-il... Mathieu termine en 43'45».

Une nouvelle fois l'OMS de Vénissieux a fait du bon boulot. L'organisation et l'accueil réservé aux participants par les nombreux bénévoles ont été appréciés. Merci à eux.

Rendez-vous en Janvier sur le vélo.

Wen

AVANT

PENDANT

APRÈS



Un tour chez Time

Invités chez Times, quelques Roses ont pu assister à la naissance des vélos de la marque française

Ce vendredi 25 novembre, nous avons répondu présent à l'invitation de l'usine Time à Vaux-Milleux dans l'Isère, près de Bourgoin-Jallieu. Il nous proposait de nous montrer les étapes successives de fabrication de leurs cadres en carbone. Time est une entreprise 100% française et au savoir-faire unique !

Dans leur atelier, les couturières du futur tressent ces fibres avec une infinie précision pour atteindre l'excellence et offrir aux cadres Time une confection et une finition exception-

nelles. Quand on voit le nombre de manipulations impressionnantes qu'il faut pour arriver au cadre fini, on comprend pourquoi les prix atteignent des sommes si élevées. Plus de 80 personnes travaillent sur le site, surtout des femmes, car cela demande un travail de précision. Les fibres sont tressées sur place (il existe un grand nombre de tresses différentes, en fonction du type de cadre)

Après la pose des tresses, le tout est moulé sous pression : une résine thermodurcissable époxyde mélangée à un catalyseur est injectée dans un moule contenant la pièce habillée ci-dessus. Cette polymérisation est une réaction chimique, qui en fonction de la température et du temps, conduit le résine à se solidifier de manière irréversible.

Avec ce procédé RTM Time (moulage par transfert

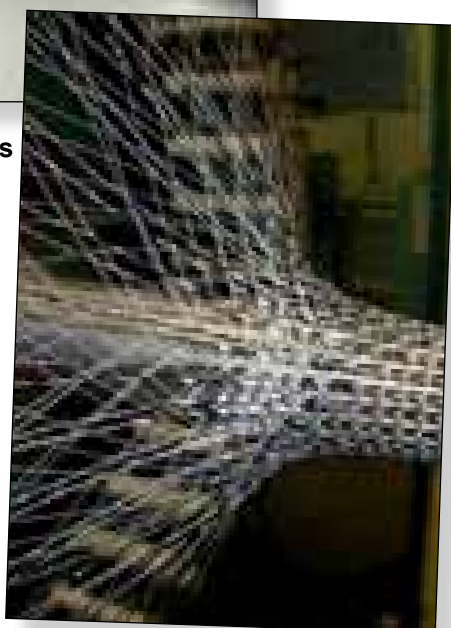
de résine), il est possible de réaliser des pièces de formes complexes avec une belle qualité de moulage. Ce procédé est utilisé dans le secteur de l'aviation civil, de l'aéronautique et de l'automobile de luxe. Cette technologie autorise une totale liberté de formes et assure une reproductibilité sans faille.

Dans quelques années, les vélos seront tout en carbone, jusqu'au boulons et vis. Les cadres sont ensuite poncés, limés de façon à éliminer la moindre imperfection, ils sont peints, vernis et montés pour certains sur place et voilà le résultat : le Time VRS Fluidity blanc. Pas mal !

Philippe Chevalier



Pose des tresses de fibres (jusqu'à 30 couches)



Tressage des fibres de carbone



Le VRS Fluidity blanc

Sur les chemins en VTT...

L'automne clément a été l'occasion pour de nombreux Roses d'enfourcher le VTT pour des virées hautes en couleurs...

Le Perréon - Transbeaujolaise 2011
Dimanche 30 octobre

En ce dimanche 30 octobre 2011 nous étions 6 cyclos (Pedro, Philippe, Alain, Sandrine, Maurice, Patrick) à nous mesurer pour la transbeaujolaise au Perréon qui comprend 5 parcours VTT (12, 20, 25, 40 et 60 km). Le temps était plutôt agréable et le sol pas trop boueux.

Nous sommes partis ensemble avec un circuit magnifique dans les couleurs de l'automne et au milieu des vignes où l'on s'est arrêté pour prendre de très belles photos. On s'est séparé en 2 groupes au bout de quelques kilomètres pour le 25 kms et le 20. Le parcours était très technique avec du dénivelé important sur les 12 premiers km et ensuite il est devenu plus roulant mais aussi plus dangereux avec quelques chutes de vététistes d'autres clubs mais sans gravité.

Seul petit regret celui de ne pas avoir fait le 40 km (puisque ce sont les 12 premiers les plus difficiles) cette Transbeaujolaise attire beaucoup de monde et est très bien organisée avec parkings prévus, un ravitaillement important sur le parcours, lavage du vtt à l'arrivée, un accordéoniste, vente de produits locaux et un bon petit repas avec vin et saucisson chaud. J'encourage tous les cyclos qui ont un VTT de ne pas manquer l'édition de l'année prochaine et d'ailleurs il y a possibilité aussi de faire une marche à pied de 10 à 25 km.

Alain Rolland

Morestel
Dimanche 13 novembre

La saison continue, après la Transbeaujolaise, la section VTT se retrouve le dimanche 13 novembre à Morestel dans l'Isère pour la randonnée VTT Nord Isère au pays des couleurs.

Le cyclotourisme les Avenières-Morestel a donné à cette manifestation un cadre d'une grande convivialité.

Patrick, André, Sandrine et moi-même nous sommes élançés sur le 35 km et dès les premiers kilomètres nous nous apercevons rapidement que le dénivelé sera bien plus facile qu'au Perréon.

Les paysages Isérois ont un autre charme et ce qui ne gâche rien la météo est toujours des nôtres.

Philippe Chevalier



Charnay
Samedi 19 novembre

Randonnée VTT et tradition... ou comment joindre l'effort à l'agréable. Nous sommes 8 à partir de la place de Vénissieux ce samedi 19 novembre à 12h30. 4 véhicules, 8 VTT, 7 gars et 1 fille, un ciel couvert, le cru semble bon pour cette édition.

Départ de Charnay en Beaujolais vers 13h45 et «tout-à-gauche» pour s'échauffer. Ensuite, les chemins de traverses font suite aux passages en sous-bois, les belles couleurs de l'automne se mélangent aux couleurs des maillots, traversé des vignobles aux murs de pierres abandonnées, le soleil se dévoile quelques fois pour réchauffer de gros rose des prés, rencontre avec des marcheurs ou des cavaliers, le groupe est attentif aux commentaires de notre guide du jour «Philippe dit l'Apothicaire». Il y a bien entendu quelques arsouilles à l'avant, quelques chutes, un incident mécanique vite maîtrisé par un «fil de fer» bref, pas un instant de répis pour parler de l'instant «effort» de notre journée.

Vient ensuite l'instant «agréable». Certaines vignes étant constituées de Gamay noir au jus blanc et donnant un vin modeste en tanins et riche en petits arômes de fruits, d'un grenat éclatant, gouleyants et légers, facile à boire, notre cher guide nous emmène dans l'ancre de Ghyslène ou, sur un vieux fût de chêne retourné, nous allons déguster fromage et vin blanc, saucisson chaud et Beaujolais nouveau qui sera d'ailleurs apprécié jusqu'à la délicieuse tarte de Sandrine.

Moment de convivialité, de partage, plus de rivalité dans la chaleur humide du caveau, plus d'arsouille non plus mais de belles descentes quand même... de Beaujolais bien sûr !

Gérard Michaud

La Veny Saint Eloi Dimanche 4 décembre

Quand on vous dit qu'on est pas des tafioles à l'ACMV ! Malgré une semaine maussade, ils étaient tous là à 8h00 tapantes pour la rando St Eloi en ce 3 décembre, Jacques, André, Richard, Maurice et bien sûr nos infatigables féminines Annick et Sandrine. Il manquait à l'appel Phil l'Apothicaire parti se frotter au Mont Lozère. À 8h45, les border-coolies de la Grange Vernaie sonnaient le clairon à l'arrivée des voitures. Ils sont déjà là, étonnait Pascal le fermier, qui venait tout juste de me tracer le parcours.

Séance photo oblige, puis nous voilà parti pour quatre heures d'aventure. Premier bain de boue de Richard dans la traversée du Bois des Antinets à quelques kilomètres de la ferme. Son compteur en profite pour se faire la malle. Mais têtu, le Capitaine Demi-Tour Gauche et le revoilà triomphant avec son Sigma Baladeur ! On en profite pour tailler la bavette avec deux bûcherons modèle canadien. Ils nous expliquent gentiment



que nous sommes dans une zone dangereuse interdite à la circulation. Quand c'est pas les chasseurs en battue, c'est les bûcherons en abbatage. Dur dur d'être vététiste !

Le temps s'est bien dégagé, on aperçoit au loin les premières collines de Valromey. Petite découverte d'un premier étang, traversée périlleuse d'une ruisseau, mais pas un plouf cette fois-ci, exercice d'accrobranche puis petite visite touristique dans la cité médiévale de Pérouges. On échappe pas à une dégustation de tartes et voilà Maurice disparaissant à la recherche d'un Cerdon pour l'apéro. Pas le temps de découvrir le musée, ni l'église forteresse, nous voilà reparti à l'assaut des chemins, des champs de maïs et des sous bois. Pascal le fermier nous avait vivement recommandé une halte bistro au Village de Joyeuse : La Bicyclette Bleue vous connaissez ?

Malheureusement, il est déjà 12h30, les nuages se font de plus en plus menaçant, tant pis pour le bistro. Et puis on a l'apéro, pourvu que Maurice ne chute pas avec sa bouteille de pétillante sur le dos. On arrive enfin presque pas mouillé. 40 kilomètres au compteur. Très consciencieusement, chacun s'affaire à « débouser » sa monture au jet d'eau. Des vrais chevaliers... la table n'était pas ronde, mais on a goûté si le vin est bon : le Cer-

don et le Beaujolais. On déguste le casse-croûte dans le four à pain, re tarte, café, thé offerts par les gens de la maison.

À 14h00, quelques producteurs locaux installent leur marchandise bio dans la cour de la ferme. On en profite pour faire un petit stock de légumes, fromages et brioches. Encore une journée bien sympa, dans une ambiance bonne enfant. Le VTT rien de mieux pour la convivialité

À bientôt pour la prochaine virée !

Tayeb Boussouar

J'encourage les adhérents qui ont un VTT à nous suivre lors de ces sorties, qui nous permettent de se retrouver dans des cadres différents et surtout de prendre un bon bol d'oxygène.

Une sortie est prévue le samedi 10 décembre, départ en VTT de la place à 13h30, direction parc de Miribel. Pensez à vérifier l'état de votre matériel avant de partir. C'est Gégé dit « l'arsouille » qui nous concocte le circuit, on peut compter sur lui !

Le Responsable Cyclo



Balade des Collines

Témoignages de ceux qui étaient présents le dimanche 27 novembre dernier pour cette traditionnelle balade...

Vous voulez savoir ce que c'est la ballade des collines, oui, hé bien je vais vous le dire ! C'est l'histoire d'un copain passionné par le vélo et ce que l'on peut en faire à Lyon sans être trop gêné par les voitures.

Un matin de novembre, il nous donne rendez-vous à 8h30, pour un départ de Vénissieux via Sainte Foy les Lyon.... nous étions vingt ou trente, comme aurait dit Mandrin, pour ceux qui connaissent, à lui emboîter la bicyclette, pour découvrir des passages acrobatiques mais merveilleux pour admirer notre ville que l'on ne connaît jamais assez, des pavés vous en voulez hé ben des pavés en voilà...

Portez les vélos pour franchir les barrières, rien ne nous sera épargné. La découverte du passage du train d'autrefois reliant Lyon à Vaugneray, qui mieux que notre Phiphi pouvait nous trouver un tel décor et une telle anecdote locale, les ressources ne lui font pas défaut, rien ne manque, sauf peut-être la raison pour nous imposer des 22 à 23% de pente, sans élan, quel farceur ! Tout a été bien jusqu'à Vaise, là, les vélos de routes

ont enduré l'état de la voie ferrée d'autrefois, et les crevaisons se sont manifestées multiples et gênées. Cependant pour ce faire pardonner, un autre Philippe lui viendra en aide assurera, dans

un lieu sans nom, un ravitaillement opportun, avec les... on ne le dira pas aux autres ils n'avaient qu'à venir ! Je le soupçonne de vouloir embrasser une charmante dame (à mes yeux) pour créer cet évènement.

Enfin à l'île Barbe, un pneu fatigué a rendu l'âme, et refusant à son propriétaire la poursuite de la ballade, a voulu rentrer en métro... c'est pas permis lui disait-il, tant pis il fût contraint d'obtempérer comme



disait notre policier de service. Le retour à brides rabattues sur les quais du marché Saint Antoine, le pauvre, il veillait sur notre sécurité, bien acrobatique parfois à travers les voitures... On voulait prendre l'apéro chez Benzema, mais le temps nous manquait, et passé le confluent, la rentrée entrecoupée par les feux de circulation, nous semions quelques cyclos par ci par là, mais tous retrouvaient le rassemblement pour arriver ensemble au point de rencontre.

Cela faisait quelques années que je n'avais pas participé à cette balade maintes fois faites les années précédentes.

Cette édition fut particulièrement réussie : nombreux participants (malheureusement trop peu de coureurs), température clémente, parcours magnifique, petite dose de sensation dans les descentes (un mulet, ça freine moins bien) et sur les chemins recouverts de feuilles, cours et application de mécanique dus aux nombreuses crevaisons et très bon restaurant pour clôturer le tout. Merci aux 2 Philippe pour l'organisation de cet évènement.

Jean-Claude Bordaz

Très belle journée avec un parcours magnifique! Un guide exceptionnel et "lettré" en la personne de Philippe sur les sites découverts...

Des sentiers en vélo qui jusqu'à présent j'ignorais, mais très praticable... Restaurant assez bruyant, on ne s'entendait pas parler (Il ne fallait pas avoir la migraine), mais les grenouilles étaient excellentes.....

Dans l'ensemble, journée très conviviale et à recommencer l'année prochaine.....

Jean-Luc Passade

Enfin, nos épouses et fidèles copains n'ayant pu rouler le matin nous attendaient à la porte du resto, soulagés de nous voir enfin arriver pour fêter dignement cette ballade des collines, préparée de mains de maître par Philippe ex TGV, assisté d'un autre Philippe, sans oublier dans l'ombre, pour les reconnaissances la participation de Roland. Que les grenouilles furent bonnes ! Elles avaient de bien meilleurs cuisses que moi, sûrement qu'elles seraient mieux monté dans ces passages à bon dénivélé. Ce fût une réelle ballade culturelle et anecdotique, à quand la prochaine !

Bravo.

Maurice Chavanel

Je remercie les «Philippe» pour cette balade. Ils m'ont apporté de la lumière sur la ville de Lyon. Que les compagnons de la chanson étaient lyonnais. Qu'une ancienne voie Sncf, venant de je ne sais d'où, était transformé en un jolie chemin boisé de promenade...

Quelques crevaisons, nous ont pas permis de tous voir, mais la suite pour une prochaine balade. Merci à Alain de nous faire découvrir la maison de sa jeunesse et aussi de ces talents de blagueur et chanteur. Sympathique journée entre des cyclistes heureux de se retrouver autour d'un repas amical, oubliant le froid et un parcours mettant les mollets à fort contribution.

À refaire pour de nouvelles collines. Merci pour les photos de ces joyeux lurons.

Jean Claude Vautrin

Bien agréable cette balade des collines 2011 rythmée a allure tranquille. Tout a été respecté sur l'itinéraire tracé de main de maître par Philippe Tgv. Les arrêts concoctés pour découvrir des lieux mythiques lyonnais, on a pu découvrir la maison des compagnons de la chanson, des lignes droites boisées et inconnus de nos lyonnais sur lequel arborait un pont dont l'explicatif nous a été transmis par Philippe. Un parcours superbe : 2^e, 5^e puis direction chemins au dessus de saint-Didier pour rejoindre la Saône. Retour par les bords des quais avec bouquinistes et marchés lyonnais du dimanche matin. Une matinée superbe terminée par un petit restaurant non pas moins surprenant par son aspect bouchon lyonnais vénis-sian bien agréable et ou tout le monde s'est retrouvé pour terminer cette matinée superbe.

Pascal Henry



Dimanche 08 H 30, le temps clément, à la suite de quelques photos traditionnelles, avant la balade des collines, le départ est donné. Après une mise en bouche toute plate, le long des berges de Saône, rive droite, nous arrivons au pied de la montée de Choulans. Bien en file, nous attaquons le premier et deuxième virage, au dessus des bouches d'aération de l'autoroute. Mais...Ho !

Quelle surprise, nous quittons cette ascension pour partir à gauche, devant le lycée DON BOSCO et immédiatement à droite devant lui.

Nous prenons une montée pédestre, en pavés, rectiligne, qui nous emmène jusqu'au sommet au fort sur la place St Irénée. Le ton est donné. Toute la sortie sera sur cette base,

comme le spécifie son titre.

Nous allons découvrir, ou apprécier le passage dans le parc du Champvert. Au passage, nous voyons une maison où fut hébergé Jean MOULIN. Plus loin nous découvrons la villa où fut créé le groupe des Compagnons de la chanson.

Après quatre crevaisons, Jacques il faudra investir dans des pneus, le circuit est abrégé depuis l'île Barbe où nous longeons la rive droite du Rhône pour rejoindre le restaurant où nous faisons un repas autant réparateur, qu'agréable et culinaire.

Il nous reste à remercier les Philippes (Ex TGV, Chevalier) et autres bénévoles, pour leurs investissements

Richard Ley

Magnifique journée très bien organisée et qui permet de réunir de nombreux cyclos. Nous avons eu droit à un circuit riche d'intérêts et original avec la traversée de Choulans, Point du jour, Montée des roches, Rochecardon et le tout avec commentaires à l'appui.

Nous avons aussi vu des anciennes demeures de célébrités comme Jean Moulin, les Compagnons de la chanson et Alain Rolland lui toujours là et photographié pour la cause. Le tout s'est terminé dans un restaurant très copieux.

Merci encore pour ce bon moment

Alain Rolland

25 Roses sur le vélo, 45 kilomètres de balade, 400 mètres de dénivelé, 3 montées, 1 montée escamotée, 3 crevaisons, 1 éclatement de pneu, 31 à table.... Pour certains, tu pars en vélo, tu rentres en métro !

Mais maintenant, ils connaissent : Génovéfains, promenade de Champvert, la maison des Compagnons de la chanson, montée des Roches, vallon de Rochecardon, Gilgain, le Bon Accueil...

Enfin, de la bonne humeur et de la convivialité... c'était la balade des Collines 2011, la balade des cyclos heureux !

Philippe Kostrzewa

Cyclo-cross de Parilly

Un an après ses débuts, le cyclo-cross est revenu à Parilly. Comme l'an dernier, le succès a été au rendez-vous...

Pour les adeptes, maintenant, il y aura l'avant et l'après cyclocross de Parilly. Pour les anciens, le 11 novembre, c'est la commémoration de l'armistice de 39/45. Pour les « Gones », quand on leur demandera : « ...C'est quoi pour toi le 11 novembre ? » Ben ... c'est le cyclo-cross de Parilly !!!

La journée commençait mal. Le plafond était gris et bas. Dommage, on ne peut pas avoir le beau temps toutes les années. Pour une fois, j'arrive le premier. « Oups, j'ai mal indiqué le point de rendez-vous? ». Je prends mon vélo et file vers le château d'eau, lieu de rendez-vous de l'année dernière, mais au bout de 200 mètres, je croise Jean-Claude et Benjamin qui arrivent en vélo ; Ouf , tout va bien ! Sandrine arrive aussi avec le coffre de la Twingo pleins de bouquets et de victuailles

Jean-Jacques, David, Philippe, Serge... tout le monde est là ! Mais avant de commencer, Gégé l'arsouille et Michèle nous avait préparé un p'tit encas histoire de ne pas faire une hypo. Saucisson, coïne... et beaujolais pour faire glisser. À 8 heures du mat la cochonnaille, je manque d'entraînement... Heureusement, Sandrine avait préparé des madeleines et des moelleux au chocolat avec du café. Miam... !

C'est pas le tout, mais ça nous a mis en retard le festin. 2 équipes se mettent au travail. Une au podium pour la mise en place de la sono, table de marques et récompenses,

aux barnums pour la buvette et les inscriptions. Pour l'autre équipe, c'est tracer le parcours : 4,5 km de rubalise, de barrières, de piquets, ça le fait. Le temps passe et les premières inscriptions « enfants » de 12h30, ne vont pas tarder. On finit à plus de midi, on n'a juste le temps de manger un bout, c'est pas grave, n'importe comment je n'arrive pas à avaler, le stress ... 12h15, ils arrivent déjà. C'est bon signe, et en plus les nuages s'étirent pour laisser place à un superbe ciel bleu. Les bénévoles de l'après-midi sont arrivés. Chacun a pris sa place pour que la fête commence. Et la fête, elle va durer toute l'après-midi ; personne ne va rechigner à la tâche. Tout va bien se dérouler avec juste quelques petites erreurs de jeunesse. 16 heures : fin des souffrances pour les participants. 16h45 : démontage du parcours et des installations en un temps record. 17h00 : remise des prix. 17h30 : après le départ de tous les participants, entre nous, on refait le match (lol). 18h00 : extinction des feux.

Voilà, cette journée a encore envoyé un signe fort à toutes les personnes présentes sur le savoir-faire de l'ACMV et son objectif premier : se rassembler autour d'une même passion et donner du plaisir.

Au fait, j'allais oublier !!! Un record de participation : 96 coureurs, dont 40 enfants de 7 à 16 ans, qui se sont surpassés sur 3 circuits tracés sur le site magnifique qu'est le Parc de Parilly. J'allais oublier, la Direction du



Album photos ICI

Parc qui nous a mis à disposition tous ses moyens techniques et humains (plateaux podium pour l'équipe de chronométrage (Sandrine, Wen, Jean-Claude, Philou et J-Jacques). Les barnums, tables, bancs pour l'équipe des inscriptions avec Pierre, Maublack, Laurent, Mathieu, Michèle et Nathalie à la buvette. J'allais oublier les gardes du parc qui ont assuré la sécurité du départ de la course adultes. J'allais oublier, tous les bénévoles, Patrick, Michel, David, Rémi, Philippe... qui ont assuré la sécurité des coureurs sur tout le tracé. J'allais oublier Gil qui nous a mitraillé une multitude de photos qui vont enrichir notre site de l'ACMV, et j'allais oublier de remercier toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à la réussite de cette BELLE JOURNEE !

Jean-Luc Lavet

Paroles de Parilly

Sébastien Rocfort

Miribel VTT - AS Berthelot Mermoz FFC Ufolep :

J'ai fait une belle course malgré un déraillement et une gamelle dans les escaliers. Le circuit est très technique. Il était sec mais physique. J'ai apprécié le gros changement par rapport aux circuits ultra roulants. La partie qui a été rajoutée a été très sympa. L'organisation est au top. Je reviendrai.

Khelly Gamra, ECDO :

J'ai été en tête au début. Cette course, je l'ai faite pour moi sans prétention aucune. Sur un VTT c'est beaucoup plus dur. Sur une telle machine on perd beaucoup de temps dans les montées. J'avais de bonnes sensations. L'organisation a été sans faille. Je connais le club ACMV. Ils organisent beaucoup de courses, de manifestation sportives. Une bande d'amis. Je les apprécie beaucoup. La convivialité règne malgré un esprit de compétition. La deuxième partie rajoutée est très sympa, le circuit atypique. Je reviendrai.



**Nicolas Salah,
Saint-Étienne :**

Je repars avec une deuxième place. Nous étions 4 devant dès le début de course. J'ai connu aujourd'hui pas mal d'incidents mécaniques, par trois fois j'ai déjanté plus une chute. J'ai pu revenir sur Jean-Christophe Patay. J'ai couru ensuite pour la deuxième place.

Le circuit est magnifique, j'ai préféré aujourd'hui faire le déplacement plutôt que faire une course à 10 km de chez moi. Cette course dans ce Parc est la plus belle. De plus, elle a été rallongée pour un durcissement de la course, c'est superbe. Je reviendrai !



**Jean-Christophe Patay
Gleizé Cyclo Club :**

J'ai fait un bon départ, dans les cinq premiers. Il a fallu gérer ensuite. Le parcours est exigeant. Nous nous sommes retrouvés à deux pour la victoire. En début de course, j'ai attaqué Nicolas, j'ai été contré, j'ai eu très mal. Il a eu ensuite des problèmes mécaniques. Le rythme fut ensuite soutenu. Sans doute que pour revenir mon adversaire direct a dû commettre des erreurs.

Le parcours de ce cyclo cross est très exigeant, il me convient parfaitement, beaucoup de déclivité. Il est différent des autres parcours, ce Parc est magnifique. C'est mon premier cyclo cross gagné cette saison. Mon Club est affilié à l'UFOLEP, je ne peux malheureusement participer qu'aux épreuves organisées par cette fédération ou par la FSGT. À l'année prochaine.



**Greg-Laurent Zini,
ACMV :**

Pour cette édition, il y a eu le soleil qui a brillé sur ce magnifique circuit exigeant qui vire en permanence.

J'ai fait un départ honnête dans le groupe de tête mais au 2^e tour, j'ai lâché prise. J'ai tenu au courage jusqu'au bout car le podium restait accessible. J'ai écouté les conseils de coach Maublack qui m'a dit qu'il ne fallait rien lâcher. Il a fallu s'accrocher jusqu'au bout pour briller sur «LA» course du Club. Je suis satisfait. J'ai fait mon premier cyclo-cross la semaine dernière dans le Jura, il me manquait un peu de rythme.

Cette épreuve de l'ACMV est à 80% technique, pas de bouts droits, que des épingles et «coup de culs», il faut être en permanence concentré. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre en venant ici. Je fais cinq à dix courses par an.

*Page spéciale
sur notre site
-> ICI <-*

Richard Plantin, ECDO :

Pour moi ce fut la découverte du cyclo-cross. C'est très technique, il faut apprendre. Par rapport aux collègues de mon niveau sur route, je n'ai pas pu rivaliser. Le physique ne suffit pas dans ce genre d'épreuve. Je pense que cet exercice particulier peut aider à préparer les contre la montre, l'effort est continu, constamment le cœur est à haut régime. Cet après-midi a été aussi un moment pour s'aérer l'esprit dans un cadre verdoyant. Superbe le parc de Parilly pour organiser une belle course comme celle là. D'après ce qu'on m'a dit, c'est la plus belle et la plus technique de la région.

Paroles de Parilly

Frédéric Lebas, Saint-Denis :

Dans les quatre premiers jusqu'au deuxième tour, après j'ai connu un gros coup de moins bien. J'ai été victime d'une casse de chaîne et j'ai dû changer de vélo plus un changement de roue. Je finis la course très fort, pour terminer à quelques secondes du podium. Le site est magnifique. Il manque deux ou trois bouts droits pour les rouleurs. Je connais très bien votre Club, je viens de la FFC.



L'ACMV
vous souhaite
un joyeux Noël et
de bonnes fêtes de fin d'année