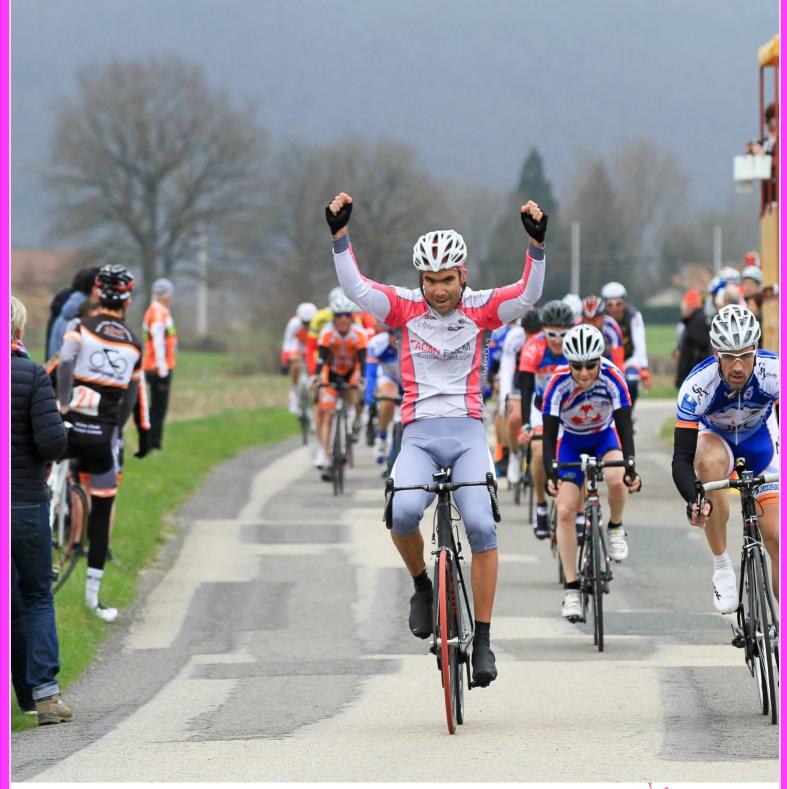


Le journal de l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent





# COUREURS....



### La Classic du Rocher

6 coureurs et cyclosportifs de l'ACMV (Patrick, Daniel, Serge, Frédéric, Jean Claude et moi) ont fait le déplacement à RUOMS, à 2 heures de route au bord des gorges de l'Ardèche, pour prendre part à la 7<sup>ième</sup> édition de la Classic du Rocher, qui emprunte 2 heures avant le parcours (raccourci) de la course professionnelle.



Le départ fut lancé dans une ambiance joyeuse et sous un soleil radieux, mais avec un vent du nord frisquet (vallée du Rhône oblige) vers 9h15. C'est parti pour 100 kms et 1500 mètres de dénivelée.

Le parcours est superbe, il emprunte les vallons qui rejoignent la vallée du Rhône, puis longe les gorges de l'Ardèche en passant par le belvédère de la Haute Corniche, puis le célèbre Pont d'Arc.

Pour terminer, c'est la redoutable Côte du Rocher de Sampzon qui termine de faire la sélection, avec ses 2 kms à 9% de moyenne.

L'épreuve s'est bien déroulée pour nos pensionnaires, elle a permis de compléter une préparation hivernale bien studieuse, Patrick, Jean Claude et moi terminons ensemble autour de la trentième place, et Daniel, Serge et Fred arrivent peu après.

Très belle cyclo, bien organisée, à conseiller pour se mettre en forme en début de saison, avec une distance raisonnable.

Philippe Bogaert



### Les Gaboureaux

Les Gaboureaux, toute une histoire! Habituellement cette course est connue pour être très ventée mais cette année la pluie a demandée au vent de l'accompagner.

Je prends donc le départ. Le début est très rapide, je m'accroche. Plusieurs tentatives d'échappée se font dont je prends part mais nous sommes assez vite repris.

Je décide au 4<sup>ème</sup> tour de me repositionner dans le peloton afin de récupérer un peu et c'est à ce moment là que la bonne échappée se fait. Galère....

Dégouté, trempé, gelé, je finis la course le moral dans les chaussettes qui d'ailleurs ressemblent plus à des éponges!

Silvin Rey Dit Guzer



# Joli dénouement

Samedi 27 mars, malgré un temps incertain, Philou et moi, décidons de nous rendre à Meillonnas dans l'Ain sans réelles ambitions. Après un début de saison tonitruante, et une victoire acquise toute en puissance à Dommartin, Mister Bogaert se présente fatigué au départ de cette course sinueuse vallonnée et rendue encore un peu plus usante par un petit vent.

A l'échauffement, il me dit qu'il faudra se glisser dans une échappée conséquente et que « partir à 2 serait suicidaire ». Bien d'accord avec lui, je me dis qu'il faudra attendre qu'un petit groupe se forme avant d'essayer de l'intégrer. Dès le coup d'envoi, Romain Dubois, le terrible rouleur de Saint Denis Cyclisme part comme un boulet de canon, je sors 2km plus loin pour « voir », pour essayer de former ce petit groupe. Nous nous retrouvons à 2 dès le premier tour, une 10 aine de secondes devant le paquet, attendant du renfort de quelques coureurs, qui ne viendra jamais. Les tours s'enchaînent de plus en plus difficilement et malgré les longs relais très appuyés de mon compagnon d'échappée, notre avance ne dépassera jamais les 30 secondes. A l'entame du dernier tour, elle n'en comptera plus que 10. Nous résistons tant bien que mal mais nous nous faisons reprendre dans la dernière bosse à mois d'un km de la ligne.

Philou, très bien placé en 3<sup>ième</sup> position, place une accélération au sommet de la bosse. Je le vois virer en tête avec 5 mètres d'avance sur la meute et je comprends tout de suite qu'avec sa puissance personne ne pourra le remonter sur les 200 derniers mètres. Nous avons le temps, tous les deux, de lever les bras, lui à l'avant, moi en dernière position. Aucune déception de s'être fait reprendre si proche grâce à mon leader qui conclu le boulot d'une main (jambe ?) de maître. Bim! Et de 2! Bravo Philou!



Maublack

# C'est la reprise!

Après un début d'année difficile pour de multiples raisons, le temps de la reprise est arrivé!

Profitant d'une semaine de congés/repos/vélo dans le Sud à Menton avec les stages du soleil (séjours cyclistes organisés), je me suis dit que le prix de Francheleins était l'occasion rêvée pour lancer la saison avec les copains. Nous n'étions pas très nombreux au rendez-vous mais il faut dire qu'il fallait être courageux pour braver le froid et le vent malgré un soleil radieux. En 4 FSGT, Nicolas Julliard et Jean-Luc Deyrail (pour sa reprise également) étaient de la partie, ils termineront dans le peloton après une lutte acharnée contre la bise. En 2 FSGT, Philippe Bogaert allait tenter le hat-trick accompagné de Sylvain Maublanc et moi-même.



Sur un circuit très exigeant avec une bonne bosse d'arrivée et un vent de travers sur la moitié du parcours, il était clair que ça allait bordurer. A ce petit jeu, Philippe est le plus malin voir même il adore ça. Bien placé, il se glisse dans la bonne échappée après seulement 2 tours : un coup à 8 coureurs qui ira au bout. Philippe termine 6e, un beau résultat après deux semaines de folie.

Sylvain est un peu moins chanceux puisqu'il déraille et se retrouve dans un groupe à l'arrière. Il faut comprendre qu'il n'a plus son mécano perso dans le Jura en la personne de Guillaume Durand... il arrive donc que Scotty perde parfois les pédales.

Pour ma part, j'étais assez content de constater que la forme revient. Je suis resté sagement dans le peloton avant de sortir en contre pour chercher la 12e place environ.

Nous verrons si cela se confirme mais en tout cas, quel plaisir de recourir avec les copains ! En plus, les beaux jours arrivent (si, si, il paraît !)



# **✓** Dans la Loire...

En ce lundi de Pâques, direction la Loire plus exactement le Chambon-Feugerolles vers Firminy.

Un circuit de 1.5 kms à faire 40 fois pour les 4 FSGT et 35 fois pour les 5.

C est ma première course sur route avec mes nouvelles couleurs (roses).

Normalement je devais être seul en 4, mais lors de la réunion du club du vendredi j'ai réussi a enrôler silvin dit " golgote".

Nous sommes donc 2 en 4ème caté sur 40 partants.

Ce circuit soit disant tout plat est quand même bien usant au fil des tours, en plus un fort vent du

nord nous freine dans le faux-plat avant la relance de l'arrivée.

Trois gars nous prennent 40 secondes, je me dis que c est mort on les reverra pas. Et ben non a 5 tours de la fin on est dans leur roues, ca va ce jouer au sprint, je pensais travailler pour golgote, mais comme c était ma reprise il m'a manqué du jus pour me placer en vue du sprint, et malheureusement je n ai rien pu faire pour lui. J'èspere que ce n'est que partie remise et que je pourrais l'aider une prochaine fois.

A noter la course courageuse de Cédric en 5 fsgt , celui-ci, c est un vrai guerrier, il lâche jamais rien !!





#### Alain MATHIAS

# Corcelles, la course du pinard

En ce samedi 11 Avril 2015 nous sommes venus en force dans le pays du beaujolais, du rosé et du vin rouge, que demander de plus.

Les premiers départs sont donnés à 14h pour les 4eme catégories et 14h02 pour les 5eme catégories dont je fais parti avec ma coéquipière la rosette Clémentine. C'est pour elle, sa première course de l'année et ira jusqu'au bout pour finir 3ème féminine. Pour ma part je prendrais 1 tour mais bon c'est le métier qui rentre.



Pour mes compères en 4ème catégorie Silvin, Alain, Jean-Luc et Cyril finiront dans le peloton. Une mention spéciale à Linlin dont c'était sa deuxième course et qui fini dans le peloton.

J'allais oublier, nous avions le cadet Antoine qui représentait notre club également. Il terminera sa course au sein du peloton, gone très courageux qui mérite largement les encouragements. Une nouvelle expérience commence pour lui et je lui souhaite une réussite sportive.

Ensuite les 3èmes catégories et les 1 2 FSGT prennent le départ. Je n'ai pas pu suivre celles-ci pour cause d'obligations parentale, je tiens à m'excuser auprès d'eux.

Que du bonheur de souffrir sur nos montures et de voir que l'on progresse tous à nos rythmes ...

Cédric Aberkane







### J'ai testé pour vous : faire une course avec des chaussures en 44... (Alors que je chausse du 41)

Il faut dire que la matinée a été un peu "speed". En effet, à quelques heures de la course de Corcelles-en-Beaujolais qui devait avoir lieu en début d'après-midi, j'accompagnais notre jeune cadet, Antoine, chez notre mécano officiel, Guillaume, pour changer son développement. Limitation des braquets oblige, il pourra ainsi participer à sa première course avec succès d'ailleurs.

Problème : le temps passe et la mécanique prend toujours plus de temps que prévu. Nous partons donc avec un peu de retard pour le Beaujolais, Clémentine s'étant gentiment chargé de faire nos sacs.

Tout va bien... jusqu'à ce que je mette le nez dans le coffre de la voiture en vue de me préparer pour ma course. Il y a bien les chaussures mais ce sont celles de cyclocross... (plutôt ressemblantes des chaussures route d'ailleurs).

Embêté (mais pas pour autant paniqué), je sollicite alors plusieurs coureurs autour de moi pour savoir s'ils n'ont pas une paire en plus. Mais rien du tout. Ils me font d'ailleurs remarquer que je prends la chose avec une certaine philosophie et un calme relatif (l'oubli de chaussures sur une course est une cause de divorce/séparation pour certains).

Alors me vient une idée : attendre la fin de la course des 4 FSGT et sauter sur Cyril Bergemin.

Cyril termine dans le peloton a une belle 8e place il me semble. A peine arrêté, je lui explique la problématique. Sans hésiter il me passe ses chaussures... mais elles taillent en 44... pas grave! Cyril me suggère alors de mettre mes semelles de basket dedans : je m'exécute. Arf! Cela ne suffit pas. Alors il me prête ses chaussettes que je passe par dessus les miennes. Bon là, on commence à être pas mal. Entre temps, j'ai fait remarquer à Sylvain Bothoa qu'il lui manque une épingle sur son dossard...

Le pauvre Cyril se retrouve alors pieds nus sur le trottoir entrain de récupérer mes baskets trop petites sans semelles et de se faire enlever une épingle sur son dossard par Sylvain...

Même si je n'ai pu faire que les deux tiers de la course (une douleur dans le bas du dos apparaissant), nous avons ici une belle démonstration de l'ambiance qui règne à l'ACMV.

Le test n'est donc pas très concluant mais il met en évidence notre bel esprit d'équipe et qu'il ne faut pas prendre des chaussures cyclocross et route qui se ressemblent un peu trop!

Florent Gleizal



# Prix de Fleurie

Trois coureurs du club avaient fait le déplacement pour le magnifique Prix de Fleurie en Pass'Cyclisme organisé par l'UC Belleville : Cyril Bergemin, Vincent Rodeschini et Florent Gleizal.

Sur un parcours exigeant, la décision ne s'est faite qu'au deux tiers de course. Après une belle tentative de Vincent et suite à un regroupement général en tête, Florent en profite pour sortir accompagné de Joël Navarro. Ils reviennent sur le seul homme resté en tête David Rabot.

Très en forme en ce moment, David Rabot remporte l'épreuve et Florent s'accroche dans la dernière côte pour prendre la 2e place.

Vincent prend une très belle 6e place juste derrière les échappés et Cyril termine dans le peloton.

Bravo à nos coureurs et à l'UC Belleville pour cette très belle organisation.





### La course de St-Bonnet-de-Mûre avalée à toute allure...

Les organisateurs avaient gentiment demandé à la pluie d'arriver un peu plus tard. La course FSGT de Saint-Bonnet de Mûre a pu se dérouler sur route sèche et il valait mieux compte-tenu de l'allure avec laquelle les coureurs ont avalé le circuit.

De nombreuses relances et des arrivées au sprint dans presque toutes les catégories.

Bravo à nos coureurs pour leur participation : : Clémentine et Cédric en 5 FSGT Cyril, Alexis, Silvin, Alain et Jean-Louis en 4 FSGT Daniel et Frédéric en 3 FSGT Jean-Claude, Patrick et Florent en 2 FSGT

A signaler la chute de Patrick sur le sprint d'arrivée heureusement sans gravité. Bon rétablissement à lui.





## **DIVERS....**

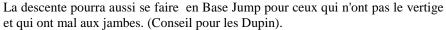
# Sortie Rando pédestre



Je vous rappelle que comme chaque année j'organise une petite sortie rando pédestre dans les alpes. J'ai donc, comme il y a 3 ans, réservé 10 places au refuge de Bellachat dans le massif du Brévent face au Mont Blanc, les samedi 11 et dimanche 12 Juillet.

Un tableau est en ligne sur le forum du club pour vous inscrire. Merci de me faire directement votre retour par mail. Le dénivelé depuis Chamonix est de 1000m. Le GR est relativement facile pour des sportifs comme nous...

Pour les estropiés ou les culs de jatte, l'ascension est malgré tout possible par le téléphérique du Brévent.







Merci de me confirmer au plus tard début Juin. Je dois envoyer un chèque de caution d'un montant de 10 euros par personne pour la réservation. Les places à cette saison sont convoitées. Le panorama est exceptionnel!



Gilles Bompard



# Notre visite du salon du cycle d'exception

Ce 4 avril 2015, en vacances sur la Côte d'Azur, Florent et moi avons visité le premier salon du vélo d'exception, qui se tenait au Grimaldi Forum de Monaco.

Nous en avons pris plein les yeux : il s'agissait là de vélos hors normes, par leur poids, leurs constituants, leur design (et leur prix). Dans le forum, nous avons pu constater la présence de stars du cyclisme venues visiter le salon en famille, ou d'autres célébrités. Après près de deux heures à faire le tour des exposants, nous avons profité d'un spectacle de trial organisé par Red Bull. Pendant 25 min, ce fût un enchaînement de figures acrobatiques, sauts à vélo, pirouettes, devant un public peu nombreux mais très blingbling.

Vélo de course en bois



Pédalo de luxe...



Vélo plaqué or



Vélo de chrono de Cipollini



Spectacle de trial



Essai d'un vélo électrique et pliable



En conclusion, une après-midi passionnante, et un salon hors norme, à ne pas manquer pour les passionnés de cyclisme

Clémentine



### Proposition de sortie pédestre savoyarde

Je ne veux pas faire de concurrence à mon ami Gilles Bompard qui, je le rappelle, organise une sortie montagne les 11 et 12 juillet 2015 autour du Brévent du coté de Chamonix mais je vous offre la possibilité de découvrir un talent caché en vous.

J'organise avec mon épouse Michèle une randonnée montagne les 27 et 28 juin 2015 du coté de la Haute-Savoie et plus précisément avec un départ du petit village de "Sixt fer-à cheval" lieu dit "la cascade du rouget". Nul doute que nous rencontrerons de nombreux animaux à 4 pattes, à 2 pattes aussi ... et qui sait, pourquoi pas le Dahut.

Le parc que nous traverserons offre mille et une fleurs, les panoramas sont indescriptibles, le reflet des lacs et les torrents vous laisseront sans voix, le repas au refuge digne d'un 5 étoiles Michelin pour 49€ la 1/2 pension.





Parlons quand même difficulté car tout ça se mérite. Il vous faudra affronter 1700m de dénivelé le 1er jour et 800m le deuxième. Si la première partie de la randonnée est boisée et "alpeuge" pendant 7h00, la seconde est plus tipée alpinisme avec un passage que les craintifs de l'apesanteur, les trouillards du vide n'oublieront pas de sitôt après 6 bonnes heures de marche. Bien sur, Gégé et Michèle ont pensé à tout, ils sauront vous assurer pour ....... vous rassurer.

Si des curieux sont intéressés par ce petit tour, qu'ils se renseignent sur internet. Cherchez le tour des FIZ et le passage du Dérochoir, vous serez ce qui vous attend.

Voilà les amis, l'annonce est faite. Laissez vos chaussures à cales sur l'étagère, sortez vos sacs-à-dos et vos bâtons, troquez cuissards et bidons contre pantacourts et Génépi et rejoignez-nous le temps d'un week-end. Je peux vous garantir un souvenir inoubliable mais je ne peux pas vous garantir qu'il n'y aura pas .... une petite arsouille à la sortie d'un virage.

Gérard et Michèle



# RAVITO....

### La fameuse recette de la Pissaladière qui a été très appréciée par les adhérents présents lors de la réunion du 4 avril

### D'après ma grand-mère :

Faire une pâte brisée : 250 g de farine, 125 g de beurre, 1 verre d'eau, 1/3 cc de sel.

Verser la farine sur la table, ajouter le sel. Couper le beurre en petits morceaux et malaxer avec la farine.

Verser l'eau petit à petit. Pétrir la pâte rapidement du bout des doigts.

Formez une boule et laissez reposer 1h.

Saupoudrez la table de farine pour y étendre cette pâte au rouleau.

La garniture : 1 bon kilo de tomates, 5-6 oignons, anchois à l'huile, olives noires à la grecque, thym, sel, huile d'olive.

Couper les oignons en petits morceaux, les faire blondir avec de l'huile d'olive. Ensuite ajouter un peu d'eau et couvrir. Laisser doucement réduire.

Couper les tomates, les faire cuire dans une grande poêle avec un peu de sel, 2-3 pincée de sucre pour couper l'acidité, huile d'olive et thym.

Couvrir et laisser à feu doux réduire jusqu'à cuisson complète.

Mettre la pâte dans un moule à tarte graissé.

Piquer à la fourchette pour éviter qu'elle gonfle.

Mettre au four à 225°C

Sortir du four et étaler les oignons sur la pâte, ensuite mettre les tomates.

Ajoutez les anchois et les olives sur le dessus.

Remettre au four 30 mn, même température.

Si besoin en fin de cuisson, mettre une feuille d'alu sur la Pissaladière pour éviter de faire huiler le dessus

Il n'y a plus qu'à déguster aussi bon chaud que froid



Dominique LENOIR

# Infos pratiques et Agenda

# **✓** Courses FSGT et UFOLEP :

1<sup>er</sup> mai : Prix Dalkia à Vénissieux

- 1er mai : Prix de Cras à Fontanil

- 1er mai : Prix du Muguet à Villerest

- 3 mai : Prix de Viriat

- 3 mai : Prix de Comelle-Vernay

- 8 mai : 37ème Prix de la victoire à Pont d'Ain

- 8 mai : Grand Prix de Lalley

- 10 mai : Championnat Départemental Route à Villié-Morgon

- 16 mai : 16<sup>ème</sup> Prix de tramoyes

- 24 mai : Grand Prix de Longessaignes

# Rallyes FSGT et UFOLEP :

- 1er mai : Rallye de la Corbasienne

- 1er mai : Rallye du Muguet Gleizéen

- 2 mai : Rallye de Francheleins

3 mai : La Genilacoise à Génilac

- 9 mai : Rallye des étangs à Chatillon-sur-Chalaronne

- 10 mai : La reventine

- 10 mai : La virée des Grands Ducs à St Genis l'Argentière (VTT)

- 23 mai : La Miollande à Mions

- 25 mai : Rallye de Crottet

- 30 mai : Rallye Les Muriers à St Bonnet-de-Mûre

- 31 mai : Rallye de Meximieux



# N'oubliez pas notre fameux barbecue en juin où la convivialité est au RDV...

ENTRAINEMENTS VELO DE ROUTE DU CLUB RDV TOUS LES SAMEDI A 13H30 SUR LA PLACE ENNEMOND ROMAND A VENISSIEUX SORTIES CYCLO : MARDIS ET JEUDIS 13H

PROCHAINE REUNION

LE 22 mai 2015

19H30 AU FOYER

