



**ACMVECLM**  
acmoulinavent.com

*Le journal gratuit de l'ACMV / 160<sup>e</sup> sortie / Février 2012*



**Cyclo-cross**

**Cyclos**

**Endofibrose**

**Laser-game**

# Édito

Le Président m'a donné l'ordre : « C'est à toi d'écrire l'édito de notre roue libre, qui chaque mois relate la vie du club ! » Notre association est vivante. Durant toute l'année, l'ACMV est sur le pont pour mettre en avant son dynamisme au travers de son sens de l'organisation d'événements divers. Toutes des réussites grâce à tous les bénévoles qui composent ce grand club de la région lyonnaise.

Pour l'année 2011 et dans la lignée de toutes celles qui ont précédées, du week-end ski au mâchon de décembre, pas moins de :

- 15 manifestations sont à mettre à l'actif de toutes les personnes qui chaque jour, travaillent, mangent et dorment avec dans la tête le vélo et son club.

- 15 organisations mobilisatrices de main d'œuvre, d'énergie mais à chaque fois, c'est un moment de plaisir pour des retrouvailles.

- 15, soit plus de une par mois. Bien des clubs doivent être jaloux de notre dynamisme.

vail en annexe. Les réunions du bureau, AG et autres des personnes qui en ont la responsabilité se répètent. Je profite donc de cet éditto, pour adresser un salut et mes remerciements à tous les responsables qui oeuvrent parfois dans l'anonymat pour que ce club soit ce qu'il est aujourd'hui. Sans eux, rien ne serait possible!

À l'heure où j'écris ces lignes, les coureurs sont en partance pour leur traditionnel stage de février sous le soleil de la Méditerranée pendant que d'autres s'apprêtent à partir pour le week-end ski organisé par Tayeb.

À venir, le GPO et le rallye qui fête son 25<sup>e</sup> anniversaire. Ce sont nos premiers rendez-vous. Les bonnes volontés travaillent déjà à la réussite de tous les projets pour que tous les adhérents se retrouvent avec toujours la joie de se revoir.

La saison 2012 s'annonce à nouveau être un bon cru.

Jean-Jacques Chabot

Tout cela demande du tra-

## Sommaire

### la Roue Libre

## N°160

## février 2012

- 2- Édito, Sommaire
- 3- Agenda, RDV
- 4&5-Cyclo-cross
- 6- Les Cyclos
- 7- L'endofibrose
- 8- Laser game

Prochaine réunion  
mardi 7 février  
20h30 au foyer

## Carnet noir

L'ACMV adresse ses condoléances et tout son soutien à Annick Bodin dont la maman est décédée récemment.

Annick, nous te souhaitons beaucoup de courage pour affronter cette dure épreuve.

**NOVA**  
Conseils  
Conseils en investissements  
Immobiliers

**GARAGE M.V. AUTOMOBILES**  
AGENT PEUGEOT

**Jean-Michel MINGEAT**  
Gérant

242 route de Vienne 69008 Lyon  
Tél 04 78 78 00 93 - Fax 04 78 00 67 51  
mv-autos@wanadoo.fr

**CycloExperts**

des prix et des services

04 78 72 78 47

**VENIFLEURS**

Commander par Tél. - Pigeot par sms  
Ouvert 7j/7 sans stop

Chemin de Fayolle - 69000 VERREUX  
Tél. 04 72 60 04 47 - Fax 04 72 61 31 02

**La Pataterie**  
RESTAURANT

Boucherie Charcuterie  
Plats cuisinés et  
Plats du Jour à emporter

**Boucherie Charcuterie Simonnot**

tél et fax : 04.78.74.38.83  
141 rue professeur Beauvisage  
Lyon 8<sup>e</sup>

**Movauto**

111, rue André Boller 69007 Lyon  
04 78 61 32 68

**Carrefour**

**Tabac Presse  
Le Toscan**

141 Rue Professeur  
Beauvisage  
69008 Lyon

# À l'agenda ce mois-ci

## Courses

Dimanche 26  
Grand Prix d'Ouverture de Vénissieux

## Cyclo-cross

Dimanche 5  
Championnat de France Ufolep

## Rallyes

Dimanche 5  
Rallye du CTL Lyon 8<sup>e</sup>

Dimanche 12  
Rallye du CTL Lyon 5<sup>e</sup>

Samedi 18  
L'Avant Première de Mions

Dimanche 19  
Rallye du CTL Vaugneray

Dimanche 26  
Rallye du CTL Lyon 5<sup>e</sup>

## Anniversaires

1 : Loïc Fontanel  
2 : Chritiane Metrat  
5 : Pedro Munoz  
11 : Laurent Carrof,  
Patrick Montangon  
16 : Geoffrey Jacquemot,  
Richard Ley  
17 : Vincent Rodeschini  
19 : Humphrey Gleizal  
20 : Quentin Delmas

## Grand Prix d'Ouverture



Rendez-vous le dimanche 26 février 2012 ! Tout se profile bien. C'est OK pour les démarches administratives (Ufolep, assurance, secouristes, Préfecture et police municipale de Vénissieux).

Prochaine étape : faire de la publicité en envoyant aux listes de coureurs de la région l'affiche publicitaire du GPO.

Je ferai un point par mail pour les bénévoles : heures de rendez-vous et qui fait quoi le matin et l'après-midi.

PS: nous recherchons toujours un camion plateau pour y poser le barnum le long de la ligne d'arrivée. Si certains, dans leur travail ou de part leurs connaissances, peuvent nous aider, ce sera bienvenu !

## Stage sur la Côte

Nous sommes à J-15 et tout se présente bien. Le centre Vacanciel nous attend avec cette année des villas totalement rénovées que nous serons les premiers à occuper. Prestations identiques à l'année passée. Nous sommes une vingtaine de participants dont cette année une grosse moitié de l'ACMV et une petite moitié de coureurs amis.

Départ place Edmond Rostand le samedi 11 février à 8h30 pour une arrivée prévue vers 12h30 là-bas. Une première sortie de mise en jambe est prévue samedi après-midi avec au

programme 70 km dans l'est du massif des Maures.

Une deuxième sortie aura lieu dimanche à 10 heures avec 125 km avec lac de Saint-Cassien, Tanneron, corniche sauvage du Massif de l'Esterel, Saint Raphaël.

Puis d'autres sorties magnifiques suivront dans les Maures, dans l'arrière-pays, vers les gorges du Verdon... Les accompagnateurs (familles, enfants) pourront profiter du doux climat (300 jours de soleil/an), du centre Vacanciel et de ses activités, et du bord de mer tout proche...



# Une saison de cross

## Laurent Poulin revient sur la saison de cyclo-cross avec en fil rouge le Challenge des Parcs et Forêts

Le Challenge des Parcs et Forts c'est quoi donc ?

Le Robert nous dit :

**CYCLOCROSS OU CYCLO-CROSS**  
n. m. - 1927 ; cycle-cross 1919 ;  
de cyclo et cross (country) ;  
épreuve de cyclisme en terrain accidenté.

C'est succinct comme définition Monsieur Robert !

Le cyclocross se pratique depuis le début du 20<sup>e</sup> siècle en France, très populaire dans les années 70/80 il a connu un déclin important. En Europe, il est intensément pratiqué en Flandres (Belgique et Pays-Bas) où l'on trouve les meilleurs spécialistes. Il est pratiqué sur des terrains les plus divers (routes, chemin, prairies, sous-bois, sable...) et sur différents profils avec obligatoirement des portions effectuées à pieds.

Voici donc un rapide résumé de cette pratique du cyclisme à laquelle s'adonnent quelques membres de l'ACMV dans le cadre du Challenge FSGT des Parcs et Forts auquel est rattachée l'ACMV : une saison de 8 cyclocross qui s'est déroulée entre novembre et janvier.

J'ai fait mon premier cyclo-cross (avec un Vtt) en janvier 2008 autour du vélodrome de la Tête d'Or, un parcours atypique où l'on passait sous les tribunes et à travers des bacs à sable ! Une première expérience amusante malgré un bris de chaîne (réparé grâce à un maillon rapide qui trainait dans ma poche arrière !). En 2010 j'ai découvert que Jean-Luc se lançait sérieusement dans cette discipline, l'oc-

casion de se motiver pour faire une saison complète après quelques essais erratiques les années précédentes. L'occasion aussi de monter un vrai vélo de cyclocross en remplacement du VTT. Cela fait donc deux saisons que nous nous retrouvons pour les épreuves du Challenge.

### Fort de Saint-Priest

La saison du « cyclisme hivernal » s'annonce clairement : je rejoins Saint-Priest à vélo sous la pluie et en pantalon de pluie, il a pas mal plu les jours précédents... je ne m'attends pas à soulever de la poussière sur le cyclocross de Saint-Priest.

L'ouverture de la saison se fait donc sous un temps incertain et sur un terrain très gras (j'ai quand même retrouvé un ver de terre sous ma selle en passant le jet d'eau !). Un parcours intéressant avec deux ou trois descentes de vélo (bien illustrées sur la vidéo qui suit :

Vidéo: [ici](#)

La forme n'est pas encore au rdv et j'ai du mal à suivre le rythme. Plus malchanceux, Jean-Luc crèvera et perdra de nombreuses minutes. Je finis 22<sup>e</sup> et Jean-Luc 32<sup>e</sup> ... heureusement qu'il y a Parilly le week-end suivant !

### Parc de Parilly

Sûrement le plus technique, un parcours physique avec une côte qui n'en finit pas, très agréable



(© Le Progrès – Larbi Djazouli)

mais qui pourrait facilement devenir épuisant si le mauvais temps était de la partie !

J'ai pris un départ dans le milieu du peloton (assez conséquent) et j'ai eu beaucoup de mal à remonter les concurrents en raison des nombreux passages techniques où les dépassements sont hasardeux. Le parcours est un vrai régal malgré les efforts à fournir et le public nombreux très motivant. Jean-Luc termine 14<sup>e</sup> et je suis 17<sup>e</sup>.

Vidéo: [ici](#)

ou bien encore

Vidéo: [ici](#)

### Fort de Genas

Un départ loin des premiers qui fait perdre pas mal de temps dans la partie sinueuse du début

de parcours. Surement le plus physique avec une montée assez longue, pentue et avec une adhérence limitée... difficile de la passer sur le vélo au-delà des deux ou trois premiers tours. Un parcours technique aussi avec des dévers glissants, des racines, une descente/remontée dans un trou vertigineux surtout après un « coup de cul » qui met bien dans le rouge

## Vidéo: [ici](#)

La course s'est bien passée cette année mais l'an passé nous avons essuyé plusieurs chutes avec Jean-Luc. Je termine satisfait en 18<sup>e</sup> position et Jean-Luc prend une belle 12<sup>e</sup> place.

### Vaulx-en-Velin

Un parcours plutôt roulant en contrebas de la digue du Rhône mais un terrain TRÈS gras qui m'obligea à m'arrêter plusieurs fois pour débousser ma roue avant bloquée par une motte de boue collante et traverser soigneusement toutes les flaques qui jonchaient la digue pour nettoyer un peu mon vélo alors que les autres les évitaient parfaitement ! Techniquement il fallait s'appliquer à rester sur le vélo malgré le terrain glissant et bien négocier les 2 passages à pieds : une planche et un butte boueuse que seuls les premiers passent sur le vélo.

## Vidéo: [ici](#)

J'ai fait toute la course pourchassé par un groupe emmené par les coureurs du VCB et Jean-Luc... J'ai résisté au prix d'un dernier tour à bloc et pris une inespérée 7<sup>e</sup> place...et rap-



porté un bouquet.

### Fort de Francheville

Le plus plat à part quelques buttes, des passages de gravillons et un passage sous les fortifications en font son originalité. Une fois n'est pas coutume je prends un piètre départ mais je remonte progressivement pas mal de monde en compagnie de Michel Berthaud du VSD en prenant quelques risques dans la descente et les passages de buttes et en fournissant des efforts dans la montée et les passages roulants. Je termine 11<sup>e</sup> et Jean-Luc est 15<sup>e</sup>.

## Vidéo: [ici](#)

### Brignais

1°C et un soleil timide pour la clôture du Challenge 2011/2012. Une belle montée suivie d'une descente technique slalomant au milieu des arbres, un passage original sur un parcours de BMX (double-bosse, virage relevé), deux planches en bout de ligne droite qui verront quelques chutes spectaculaires. Un circuit en escargot sur pelouse glissante qui donne le tournis... voilà les temps forts du parcours de la Ronde de Brignais. Je prends un départ dans les 20 premiers qui me permet d'être mieux placé à l'entrée du parc et de terminer à la 13<sup>e</sup> place (Jean-Luc est 15<sup>e</sup>) malgré une chute et quelques fautes techniques sur la fin.

## Vidéo: [ici](#)

### Conclusion

Cette année le Challenge FSGT (auquel l'ACMV est rattachée) comportait 8 épreuves réparties autour de Lyon. L'année prochaine, il en comptera 10... signe du retour en force du cyclocross en Ufolep/FSGT.

Le cyclocross est une discipline très enrichissante sur le plan technique (agilité sur tous les terrains, choix des trajectoires, anticipation, concentration) et sur le plan physique (cela permet de conserver une activité physique intense pendant l'hiver) mais aussi très ludique et motivante. Souvent perçu comme un effort violent, il s'agit surtout d'une épreuve où il faut maintenir un rythme optimum tout au long du parcours, en restant concentré pour ne pas perdre de temps dans les passages techniques.

Les épreuves du challenge sont à proximité de Lyon, j'ai même pu faire l'aller-retour en vélo à chaque fois sans problème., les parcours sont accessibles à tous et permettent d'améliorer sa technique tranquillement au fil des tours et des épreuves...il serait intéressant de pouvoir monter une équipe plus conséquente pour les prochaines années, à l'image de ce que fait le VC Brignais.

*Laurent Poulin*

# La grande année des Cyclos

**À la tête de la section 'cyclos' depuis cette année, Philippe Chevalier nous détaille le programme de la section**

C'est avec grand plaisir que j'ai pris les commandes de la section cyclo cette année 2012, afin d'essayer de donner un vent de dynamisme et de cohésion à cette section.

Une section qui vit est une section qui se retrouve dans les rallyes et les cyclosporives, mais aussi la semaine aux sorties du mardi et du jeudi. Il ne faut surtout pas que nous oublions les sorties du samedi, car ce rendez-vous sur la place est incontournable, il permet d'accueillir les nouveaux et de les intégrer au sein du groupe. Elle permet aussi de faire plus ample connaissance avec la section coureurs, à laquelle certains cyclos peuvent se joindre. J'y tiens tout particulièrement.

Notre grande force est notre grand nombre d'adhérents, il permet à chacun de trouver sa place, de trouver son rythme, ses affinités. Une section qui vit est une section qui prend des initiatives, des décisions, qui participe aux activités extra-sportives : soirée Laser game, week end ski...

Une section qui vit est une section qui communique ouvertement, afin que les problèmes internes se règlent rapidement : un mail, un coup de téléphone... Cette année notre budget prévisionnel de 2 510 euros est à la hauteur de nos ambitions, près de 40% d'augmentation par rapport à 2011.

Nous avons de nombreux objectifs : le challenge Paul Meyer en Ufolep qui récompense le club ayant fait le plus de kilomètres.

Le raid qui aura lieu le 12 et



13 mai qui se dirige cette année dans le Beaujolais ; le séjour en Espagne en avril, et nous participerons à au moins 2 cyclosporives en nombre cette année : la Claudio Chiapucci le 2 juin 2012 à Arnay-le-Duc en côte d'or et les cîmes du lac d'Annecy le 30 septembre 2012 à Sevrier (74). Coureurs et Cyclos se retrouveront ensemble en 2012 sur ces deux cyclosporives afin de pouvoir partager de beaux moments.

Je remercie tout particulièrement Wenceslas et Jacques qui prennent en charge le côté hébergement de ces cyclosporives. Notre règlement interne 2012 avantagera les cyclos qui monteront les couleurs de l'ACMV, ils seront récompensés de leur assiduité, jugez plutôt : la section participe à hauteur de 20 € / cyclosporive sur 2 épreuves effectuées en 2012.

Cinq rallyes sont payés par la caisse centrale : la randonnée d'hiver à la mairie du 8<sup>e</sup> le 5 fé-

vrier 2012, le rallye des primevères à Bron le 14 mars 2012, le rallye de Brignais le 1<sup>er</sup> avril 2012, le rallye de Limas le 6 mai, le rallye et les vel'ollière le 9 septembre 2012.

Quatre rallyes supplémentaires sont payés par la caisse cyclo :

- La boucle des crus du beaujolais à Villié Morgon le 23 juin 2012,
- le rallye des Thous le 16 septembre à st André de Corcy,
- le rallye du Beaujolais le 7 octobre à Villefranche sur Saône,
- le rallye du SAL à Vénissieux le 14 octobre.

D'autre part, nous avons décidé cette année de mettre à l'honneur nos féminines en leurs offrant 3 rallyes de plus :

- la cyclo de Lyon à Parilly le 4 mars 2012,
- le rallye de Genas le 28 avril 2012,
- le rallye de Corbas le 1<sup>er</sup> mai 2012.

# L'endofibrose

***L'endofibrose de l'artère iliaque externe est une maladie de cycliste de plus en plus répandue.***

Le raid 2012, prend forme, nous irons dans le beaujolais, à Blacé exactement. La date est fixée, ce sera le 12 et 13 mai, la section participe à hauteur de 15€/adhérents pour ce week end.

Pour le stage en Espagne du 14 au 21 avril, Maurice Chavanel a pris les choses en mains et une belle semaine se prépare. Une participation de 15 euros est prise en charge par la section.

Enfin une section dynamique se doit de participer aux manifestations organisées par son club et cette année l'ACMV en moins de six semaines organise successivement son grand prix d'ouverture le 26 février à Vénissieux, sa 25<sup>e</sup> randonnée le 24 mars et son grand prix de Monplaisir le 8 avril. Je ferais appel à votre bonne volonté afin que nos organisations soient dignes d'un grand club. Surtout n'hésitez pas à vous investir dans notre section, il en va de sa vie et de sa survie.

Plus encore cette année, l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent doit briller dans tous les domaines et notre rôle en tant que cyclos est d'y participer grandement.

**Je compte sur vous !**

Rendez- vous à tous à la mairie du 8<sup>e</sup> le dimanche 5 février.

Un cyclotouriste optimiste et ambitieux

*Philippe Chevalier*

2003. Un hiver sérieux suivi d'un très bon début de saison. Les courses qui me conviennent arrivent, ça promet. Mais alors que tout devrait rouler, je commence à ressentir un manque de force dans certaines ascensions. Rien d'alarmant, tout devrait rentrer dans l'ordre avec un peu de repos. C'est le cas car dès la course suivante, j'ai de très bonnes sensations à l'échauffement mais tout fout le camp en course. Je ressens une violente douleur à la jambe droite avant de basculer au sommet de la grosse bosse du circuit. J'ai jamais été grimpeur mais là, il a fallu que mes équipiers me poussent pour que je ne tombe pas.

À partir de ce moment-là, les douleurs ne disparaîtront plus, chaque fois que je me mettrai en zone rouge, elles arriveront et finiront toujours par me bloquer la jambe. Deux ans et demi à chercher ce qui peut clocher : massage, bilan sanguin, test d'effort, spécialistes, kiné... Aucun médecin ne trouvera ce qui ne va pas. Il faut dire que ce n'est pas évident, tout semble normal, d'ailleurs, tout l'est à part quand je me mets à fond.

L'entraîneur de club décide de m'envoyer voir un ostéopathe très réputé sur Annecy. Le verdict ne se fait pas longtemps attendre, pour lui, je souffre d'une endofibrose de l'artère iliaque externe. Euh ? Quésako ce truc là ?

C'est LE spécialiste qui confirme le diagnostic qui me l'expliquera : cette maladie se rencontre presque exclusivement chez le cycliste. Pour résumer, l'artère iliaque externe (l'artère qui irrigue les jambes) est un vaisseau qui est mobile. Durant le pédalage, elle subit une grande plicature. Chez le sujet atteint d'endofibrose, cette artère est trop longue, la plicature est donc très prononcée, lors de l'effort maximal, le sang arrive trop fort au niveau du pli et ne peut passer : un peu comme un tuyau d'arrosage que l'on plie en deux. Le muscle n'est plus irrigué et le cycliste est obligé d'interrompre l'effort.

C'est bien beau mais ça se soigne comment docteur ? Le plus simplement du monde, comme l'artère est trop longue, il suffit de la raccourcir. Le hic, il faut sectionner pas mal d'autres vaisseaux pour y accéder. Je passe les détails de l'opération, certains d'entre vous pourraient aussi devoir y passer...

Après l'intervention, c'est le jour et la nuit, on retrouve enfin une deuxième jambe pour pédaler.

En résumé, cette pathologie est assez dure à diagnostiquer, elle s'installe doucement, sans provoquer de douleurs dans un premier temps. Peu de médecins la connaissent. Elle apparait chez les cyclistes autour de 30 ans qui ont commencé le cyclisme assez jeunes et qui ont au minimum 60 000 km de parcours. Le traitement ne peut être QUE chirurgical.

*Jean-Michel Maublanc*

# Laser Game

## Compte-rendu de la soirée Laser-Game par Pedro Munoz, néophyte de ce type d'épreuve...

Un pistolet laser et un gilet avec quatre cibles et des points (ventre, dos : 100 points, épaules : 200, canon du pistolet laser : 300 ou 500 points ?). Voilà pour la partie comptable.

1- On s'inscrit et on donne son prénom et on nous attribut un chiffre. Le mien est le 4.

2- Nous sommes 10, répartis dans deux équipes de 5. Les rouges et les bleus, le gilet numéro 4 est rouge.

3- On nous explique le jeu et les règles de fair-play. Certains les ont appliquées à leur façon !

4- Équipement du gilet et en route pour le terrain de jeu ! Là, on se dépêche de se cacher et de se repérer car la salle sur 2 niveaux est obscure (petites lumières bleues) et les premiers tirs arrivent !



Moi, je regarde si je vois des plastrons bleus et je tire mais sur l'écran dessus la cible-ventre un petit écran annonce Nicolas tir ventre, Philippe tir dos, Mau-

black tir canon laser... Et je perds 50 points et je suis éteint pendant 5 secondes. C'était la première fois alors que les 9 autres connaissent la salle et les combines. Attendre que tu reprennes le jeu et rester à côté pour te rallumer.

5- Fin des trente premières minutes. Résultat : Pedro est 10<sup>e</sup> ! Je suis un brin vexé malgré tous mes beaux tirs et on change les couleur et

les partenaires. Je reste rouge.

Et là, je me planque un max et trouve les endroits plus facilement . Je dissimule même mon rayon laser. Malgré ça, certains à bout portant mettent la main devant mon canon ! D'autres tirent à bout portant ! Ils se reconnaissent ses jeunes tricheurs ! Et moi je m'en souviendrai pour la prochaine.

6- Fin. Résultats : Pedro 4<sup>e</sup>. Là, je suis fier.

On a passé avec la différence d'âges une très bonne soirée. Ensuite, repas chez le Chinois où le repas est bon et la 3<sup>e</sup> mi-temps à se rejouer la partie et heureux de nos performances. Jeunes et anciens, ça resserre les liens et on découvre certaines personnalités... À la prochaine !

Pédro Munoz

