



ACMVECLM
acmoulinavent.com

Le journal gratuit de l'ACMV / 162^e sortie / Mai 2012



Les 3 Jours cyclistes de Lyon, étape de Monplaisir, édition 2012

acmv. Sandrine.F

À l'agenda ce mois...

Chez les Coureurs

1^{er} mai
Grand Prix Max Barrel
Prix de Viriat

8 mai
Prix de la Victoire à Pont d'Ain

13 mai
Championnat Départemental en ligne

17 mai
Prix de Cras sur Reyssouze

26 mai
Prix de Faramans

Chez les Cyclos

1 mai
Rallye de Corbas et Rallye de Gleize

6 mai
Rallye de Limas

12 mai
Rallye des Muriers à St Laurent de Mûre

13 mai
Rallye de Ternand

17 mai
Les 3 Cols

Anniversaires

1 : Michel Mouton
4 : Raphaël Bert
16 : Sylvin Rey dit Guzer
26 : Christian Gasquet

Prochaine réunion
vendredi 4 mai
20h30 au foyer

Carnet Blanc

Élodie et David Courlet se sont
dit oui le 14 avril.
Tous nos vœux de bonheur !

Raid 2012 dans le Beaujolais

Cette année, nous faisons escale à Blacé dans le Beaujolais, nous sommes une vingtaine d'inscrits.

Environ 220 kilomètres nous attendent. Il faudra prévoir un sac, le plus petit possible, que vous devrez apporter la veille du départ, c'est-à-dire le vendredi 11 mai à 19 heures, vraisemblablement au foyer. Il faudra prévoir un sac de couchage.

Chacun devra vérifier l'état de ses pneus, prévoir une chambre à air, quelques barres de céréales

et un k-way en cas d'averses.

Le départ se fera de la place le samedi matin à 8 heures précises.

Le capitaine de route sera Philippe K. Pour ma part, je travaille le samedi et je vous rejoindrai le samedi soir à Blacé au gîte.

Un beau week-end nous attend. Pour plus de renseignement me contacter

Philippe Chevalier



Au départ du Raid 2007

Brèves de rallyes

Les rallyes de Manissieux
Samedi 31 mars

Nous avons fait un départ groupé de la place pour nous rendre en vélo au rallye de Manissieux. Fella, la nouvelle féminine, Annick, Jacques, Edouard, Jean-Paul Huart, Jean-Claude Bordaz, Jean-Luc, Ahmed, Patrick, Guy Vollat et moi-même avons fait le 75 km du rallye. Beau circuit avec des routes inédites, beau temps, un peu frais le matin.

Ce qui nous a fait plus de 110 km au total, une belle sortie ou nous avons roulé tous ensemble ! Petite chute sans gravité de Fella, sans doute un peu fatiguée ! Au total nous étions 20 du club, deuxième après Mions (22), près de 210 cyclos au total (260 en 2011, chiffre encore en baisse). Je pense que partir du club en vélo est une bonne idée, à refaire à chaque fois que cela est possible

Rallyes de Brignais

Dimanche 1^{er} avril
16 Roses ont fait le déplacement pour aller pêcher le fameux poisson d'avril.

Ma première course FFC

Les 3 Jours cyclistes de Lyon ont vu David Courlet disputer sa 1^{re} course en FFC. Récit...

Après plusieurs hésitations et les encouragements de ma femme, j'ai enfin décidé de faire cette course. Plusieurs craintes : tout d'abord le niveau d'une telle épreuve, mon mariage le week-end suivant et ensuite une nuit de travail en plein milieu du week end... Bref, me voilà sur la ligne de départ pour la première étape à Ménéval avec mon compagnon de galère Maublanc ! Première mauvaise nouvelle : il pleut ! La deuxième : départ avec 1h30 de retard, résultat : l'étape réduit de moitié (20 tours soit 50km). Mais qui dit étape courte, dit rouler vite ! A 33 km/h dans la montée et 80 dans la descente j'ai été dans le rouge du début à la fin... J'ai fini dans le peloton bien fatigué mais content de n'avoir pas lâché.

Le lendemain à Monplaisir, après une courte nuit et une petite sieste matinale, étape de plat ! Au programme 55 tours pour 100 km et des relances à «gogo» ! Mon but, toujours le même rester dans le peloton, dans les 20 premiers pour ne pas subir de trop grosses relances. Après quelques tours de chauffe, le départ est lancé, après seulement une di-

zaine de tours, je suis refroidi par un bruit de chute à l'arrière du peloton... Au tour suivant je vois Sylvain assis sur le trottoir. Inquiet mais le voyant parler, je me reconcentre vite sur ma course. Je finis à la 20^e place après un sprint un peu timide, je n'étais pas là pour prendre des risques...

Le lundi matin au programme : contre la montre de 1 kilomètre dans la montée de l'Observance. Étape courte, trop courte ! Mon départ était prévu à 9h24, autant dire que d'ici là il fallait mettre la machine en route et débloquer le cœur, les muscles déjà bien fatigués par les 2 premières étapes. J'ai donc fait 40 min de home trainer pour m'échauffer au mieux. Après avoir pris, il me semble, un bon départ, j'ai vraiment eu l'impression de faire du surplace après le premier gros pourcentage. Au final, je termine ce chrono avec un temps de 1'49 et une 21^e place.

L'après-midi, dernière étape à Gerland : 110 km. Je suis resté bien au chaud durant toute l'étape qui s'est couru à plus de 44km/h de moyenne, pour finir à la 25^e place il me semble.



les photos des 3 Jours
-> IC1

Au final, course dure mais très bonne expérience, je termine 17^e au général et je pense avoir appris beaucoup en 3 jours.

Je voudrai enfin remercier tous les bénévoles et organisateurs qui ont permis que cette course est lieu. Avec une mention spéciale pour l'étape de Monplaisir, qui d'une part à été formidablement bien organisée et où j'ai été le coureur le plus encouragé de toute la compétition : merci les Roses !

David Courlet



Brèves de courses

Critérium de Brignais

Dimanche 1^{er} avril
3^e place de Pierre Montangon en 2^e catégorie,
4^e place d'Alexis Louis en 2^e catégorie
2^e place de Clémentine Harnois en féminine

Ruffey-sur-Seille

Dimanche 1^{er} avril
Victoire de Jean-Michel Maublanc en Pass'Cyclisme

Vaulx-en-Velin

Dimanche 29 avril
Victoire de David Courlet en 1^{re} catégorie
4^e place de Guillaume Durand en 2^e catégorie

