

N° 133

Nos rendez-vous

Assemblée générale :

Le vendredi 3 oct. 2008.
à 20h30.

Les sections se réuniront
à 19h45.

Réunion du Bureau :

Le mardi 30 sept 2008.
à 20h30.



SOMMAIRE

Page 1 : L'édito de Maublack.

Page 2 : Mon rallye dans la roue à Gil.

Page 3 : La montée de Bel Air. Passation.

Page 4 : Bilan licences. Raid.

Page 5 : Maublack a testé. Musculation.

Page 6 : La vercors Drôme 2008 en quelques photos.

Page 7 : La rubrique à Patrick.

Page 8 : La Sainté-Lyon. Course de Parilly.

EDITORIAL

La roue tourne!

Inexorablement, les saisons s'enchaînent. Après un printemps pluvieux, l'été a laissé sa place à l'automne, transition inévitable vers l'hiver, dernière période, avant d'entamer un nouveau cycle.

Les saisons cyclistes aussi se succèdent. A peine l'une se termine que les plus ambitieux pensent déjà à la suivante. Derniers coups de pédales, avec les chronos ou les rallyes avant la coupure bien méritée.

Quelques-uns d'entre nous ne se feront qu'une légère lésion cutanée superficielle sans conséquence sur une condition physique irréprochable. Pour d'autres, une entaille plus ou moins profonde imposant un arrêt maladie de 2 à 3 semaines avant une reprise en douceur. Mais certains se feront amputer 3 ou 4 mois et la rééducation sera longue et douloureuse.

Un seul et même objectif : être prêt en temps voulu. Car la roue tourne et après une période grise et froide reviendront les beaux jours, le soleil et les premières courses ou randos.

Comme la terre qui tourne autour du soleil, rythmant ainsi nos années, l'ACMV fait sa révolution autour de rouages tels que l'amitié, la joie, la solidarité.

Les valeurs que développe notre club sont, elles, immuables.

Chaque maillon de la chaîne contribue à huiler cette belle mécanique pour des saisons entières...

Maublack

Rallye de Craponne.

Réunion du bureau de septembre. Il faut des volontaires pour Sport Expos. Je me propose pour accompagner Cédric. Et puis il y a Armand, il a déjà assuré plein de permanences. Le militantisme de cet homme! Je n'oublie pas Jipé, Jacqueline et Geneviève pour la partie gymnastique. Que deviendrait le club sans le



dévouement de ces personnes et il y en a d'autres. Je ne pourrais pas tous les citer, ils se reconnaîtront. Merci à tous.

Samedi matin, coup de téléphone de Gil. Il veut prendre de mes nouvelles pour savoir si je suis encore cycliste. Je le rassure. Je lui conseille de passer nous voir dans la galerie marchande. Cédric et moi nous assurons une permanence pour une chasse de futurs adhérents.

Pas beaucoup de gens qui font attention à notre stand. Tous sont occupés à leurs achats. Faut bien relancer la consommation. La récession. Nous sommes dedans. Faut dire que tout est fait pour que tout se casse la gueule. Allez y le gouvernement. Faut saigner le peuple!

Enfin, un visiteur : quelqu'un vient prendre des renseignements sur le club : ses activités, son ambiance. Il a dans sa main, un certificat médical et le carnet de chèques. C'est parti, nous avons un adhérent de plus. Le seul de la semaine sans doute. 45€ . C'est fait. Cédric et moi, nous sommes fiers. Ce nouvel adhérent pour 2008/2009 s'appelle Gil Chevalier dans le milieu cycliste il est un peu connu et la chose cycliste lui est familière. De suite, il veut un partenaire pour aller faire le rallye de Craponne le lendemain. Il lui faut absolument quelqu'un. Cédric mon compagnon du stand ACMV n'est pas partant. Je suis dans le pétrin. J'ai pas roulé depuis 2 mois, comme tous les cyclistes du club d'ailleurs. Et puis une sortie vélo pour le gros que je suis avec un Gil qui revient tout juste d'un mois de vacances en Corse, c'est un peu du suicide. Cet homme là, n'est pas à fréquenter avec

un vélo entre les jambes dans les Monts du lyonnais. Impossible de m'en débarrasser. Je ne sais pas dire non. Albert se pointe, lui ira peut-être mais n'est pas sûr. Il a envie de faire des folies de son corps dans la nuit, donc ne sera pas opérationnel le dimanche matin.

Albert et sa compagne sont là pour faire des courses. Il a aussi vu que nous avons une petite soif. Un vrai Camarade, cet homme. Il nous a acheté de la bière. Jipé et moi nous avons apprécié le geste. Formidable! La bière d'après les scientifiques belges reconstituent les organismes du sportif. Pour les écossais c'est le whisky, le français lui c'est le vin. Enfin dans chaque pays de la planète, il y a un reconstituant.

Rendez-vous est pris pour aller à Craponne. Gil me propose un rendez-vous en bas de chez moi, à 7h30.

Quelle nuit ! Le stress, pas de sommeil. Gil va me tuer. Il est dangereux cet homme à vélo : 48kilos, quand il a pris un peu de poids, mais cette année, il a encore fondu.



7h15, le dimanche matin, mon téléphone sonne. C'est Gil. Une lueur d'espoir m'envahit. Il a un souci, et ne pourra pas venir. Je me vois déjà à nouveau sous la couette. Désespoir ! C'était juste pour me dire que Gilles Bompard lui a donné rendez-vous et qu'il était en retard. Normal avec Gilles. La ponctualité, connais pas. Ah la la! On ne le changera pas, on l'aime comme ça. Sinon il ne sera plus Gillou.

7h40, on charge mon vélo sur le toit de l'Espace , un message sur le portable. C'est notre lâcheur qui donne signe de vie : il a un problème de ballonnement. Il ne pourra pas nous accompagner. Il y a du déballonnage dans l'air. Il a eu peur de la revanche de la Vercors

Drôme. Il a mis la pâtée à Gil dans la montée du Col des Limouches. Il se savait attendu. La vengeance allait être terrible. Pfff!

8h00, après avoir payé notre engagement, nous partons en direction d'Yzeron. Du faux plat, avec du vent de face. Un ancien se met à notre hauteur, pour savoir le parcours qui sera le nôtre. Il voulait de notre compagnie, mais Gil ne voulait pas de la sienne, il a accéléré. L'ancien a pété. Le glorieux aîné a donc roulé tout seul. Il fallait à tout prix rattraper le groupe à Jipé composé d'Éric et PCT.

Je suis tout rouge, Gil jubile, il sait qu'il me fait mal. J'ai beau lui dire : « tu vas me faire mourir. » Il s'en fout. « Tais toi et pédale. » Facile à dire, les jambes sont en feu.

Ouf, un ravito et nos amis qui nous attendent. Je suis content, je ne peux m'empêcher de crier : « maintenant qu'on les a rattrapés, on pourra faire du vélo tranquille. » « Non! » Le cyclo-tourisme, il ne connaît pas Gil.

PCT veut faire demi tour, il a des ballonnements soudains. Il a dû manger avec Gilles Bompard la veille. Ah ces mecs de la SNCF, ils sont fragiles de l'intestin! Nous repartons pour finir notre rallye. Des bonnes roues nous amènent jusqu'en bas du col de la Croix de Part. Cette montée sera un calvaire pour moi. Une fille me dépasse. Humiliation suprême! Je me dis que je vais vendre mon vélo, ce n'est pas un sport fait pour moi. Dans cette montée mon camarade de route me lâche, il veut prendre la roue d'un cycliste du TAC. Il a affolé son compteur et son battement cardiaque sur quelques centaines de mètres. Il a trouvé plus fort que lui. Bien fait! Ce cycliste avait fait 12 aux Mille Bosses.

A quelques centaines de mètres du sommet, je perce. Chouette, je vais pouvoir souffler pendant la réparation. Elle était la bienvenue. C'est con, hein! Après le sommet plus que de la descente, jusqu'à Craponne, j'apprécie. C'est facile le vélo pratiqué de la sorte. Nos amis du PLC ont fait les choses en grand comme nous, quand nous organisons notre rallye, il y avait un petit repas qui nous attendait à l'arrivée. Malgré la difficulté, ce fut une belle matinée sportive. Le soir nous avons pu aller voir les photos de nos exploits sur un site.

Jean-Jacques Chabot.

GRIMPEE CHRONO DE MARENNES

J – Quelques jours...

Comme vous le savez tous, ce samedi 11 octobre 2008 aura lieu notre fameuse Grimpée chronométrée de Marennes et son repas du soir. L'objectif est clair : Se retrouver, passer du bon temps entre anciens et nouveaux adhérents, bref,

LA RIGOLADE !!!

Petit rappel :

13h30 : Rassemblement place E. Romand avec le maillot du club !! TOUTES ET TOUS !!
Départ direction Marennes pour une Grimpée chronométrée de 2,5kms suivie d'une balade « Club ».

19h30 : Rassemblement au foyer V. Couturier (lieu de nos réunions mensuelles) pour un repas convivial ponctué par une remise des récompenses.

En cas de pluie, la grimpée sera annulée mais le repas du soir sera maintenu (5 Euros/personne).

Réservation indispensable pour une meilleure organisation : soit par mail (ced.bith@wanadoo.fr), soit par téléphone (06.71.02.01.32), en précisant le nombre de personnes présentes au repas.

Si certains ou certaines d'entre vous souhaitent confectionner de magnifiques gâteaux ou tartes pour le dessert, c'est avec plaisir !!! (Merci de me le signaler également par mail SVP)

Ainsi que si vous souhaitez filer un coup de main soit pour le chronométrage lors de la Grimpée, soit pour l'installation de la salle avant le repas.

N'hésitez pas à inviter vos femmes/maris, enfants, amis sur le vélo comme à l'apéro... !!!

Et enfin, depuis de nombreuses semaines, je ressens une certaine impatience, une réelle envie d'en découdre rapidement concernant cette grimpée chrono 2008... Tous ont en tête leur temps et classement de l'année 2007... Quasiement tous ont déjà repéré les moindres lacets de Marennes au moins une dizaine de fois au mois d'août (en cachette bien sûr...) pendant que les copains étaient en congés...

Et tous tiendront le même discours le samedi 11 octobre à 13h30 sur la place E. Romand :

« Oh ! Écoutes, moi je suis là pour la RIGOLADE, j'ai pas touché le vélo depuis plus de 6 mois !!! » Je ne citerai pas de noms !!

Enfin bon, moi j'dis ça, j'dis rien... Place au spectacle et à la Rigolade !!!

A bientôt.

Cédric

Responsible Licences

Comme vous l'avez remarqué lors la dernière réunion, c'est Christian Ducrot qui va me remplacer pour la gestion des licences UFOLEP et du fichier des adhérents.

Pour toutes demandes liées aux licences UFOLEP, de changement dans vos coordonnées (mail, adresse, téléphone...), c'est à lui que vous vous adresserez désormais.

Ce changement intervient, notamment, dans le cadre du renouvellement et nécessaire des personnes qui ont une ou plusieurs tâches définies au sein du club.

Pour assurer sa bonne marche, éviter la lassitude, suppléer en cas de changement de situation... il est essentiel que chaque adhérent se positionne sur ce qu'il peut faire pour le fonctionnement du club.

Jean-Claude

Bilan des inscriptions effectuées depuis le 05 septembre 2008

27 demandes d'adhésion ont été enregistrées (106 adhérents en 2008) dont 3 nouvelles adhésions et 2 membres honoraires.

Pour les renouvellements, rendez-vous à

la réunion du 3 octobre avec 1 certificat médical (de moins de 3 mois) et un chèque de 45 € (à l'ordre de l'ACMV.)

Après cette réunion, le coût d'une demande de licence sera majorée (50€ sauf cas exceptionnel.)

Pour les adhésions de soutien, munissez-vous d'un chèque de 23 € (à l'ordre de l'ACMV).

Pour les nouveaux adhérents, nous avons besoin des informations suivantes

en plus du certificat médical et du chèque :

Nom/prénom
Date de naissance
Adresse complète
Téléphone fixe et/ou portable
Adresse mail

Si vous ne pouvez pas venir à la prochaine réunion, vous pouvez m'envoyer ces éléments à :

DUCROT Christian
49 rue du Lt Cl Girard
69007 LYON.

Raid Haut Savoyard du 14 et 15 juin 2008.

Cette deuxième édition était baptisée ainsi car nous arrivions au centre des Puisots situé aux portes du parc régional des Bauges à 6km d'Annecy

C'est sous un soleil radieux, mais avec une petite fraîcheur matinale que 27 courageux enfourchent leur bicyclette pour un raid de près de 340km .

Il nous fallu une vingtaine de kilomètres avant que le peloton trouve son rythme de croisière. Si notre départ fut bon, par contre, celui de nos suiveuses Véronique et Jacqueline le fut moins bien car en montant la remorque un saut de fusible éteignit le tableau de bord , mais heureusement

Lucien régla rapidement ce problème. Plus de peur que de mal et le premier arrêt prévu à Trept fut repoussé à Yenne.

C'est au bout d'environ 90km que la première difficulté de la journée , le col du chat s'offrit à nous ,ce ne fut pas une par-



tie de plaisir pour Marie qui sortait d'une bonne crève, bravo !!!!

Après une belle route en balcon au dessus du lac du Bourget, nous amorçons la descente sur Chindrieux et c'est là que notre ami Éric dans une épingle à cheveux chuta lourdement et perdit connaissance .Ce fut l'émoi au sein du groupe . Heureusement , Pascal ne perdit pas son sang froid , et avec Marie ils ont su sécuriser Éric avant l'arrivée des pompiers. Un grand coup de chapeau !!!!

C'est vers 13h45 que toute l'équipe, choquée, se retrouve à Chindrieux , L'ambiance n'y est pas , il faut attendre la fin du repas pour avoir les premières nouvelles rassurantes de l'hôpital de Chambéry sur l'état d'Éric, OUF !!!!

Nous décidons, vu les circonstances de supprimer du programme le col du Sapey et de rejoindre les Puisots par Aix les bains.

La dernière montée marqua les 3.5km dont 2.5 à 11°

N'est ce pas Julien ,

Edouard..... !!!!!!!

Tout le monde est allé au bout de ses limites pour cette première journée.

La gente féminine nous a démontré



de quoi elle était capable.

Les anciens nous ont montré leur grande capacité à l'effort.

Le punch que Claire nous avait gentiment préparé a remonté le moral de l'équipe.

Une bonne douche , un copieux plat de lasagnes, la remise individuelle des diplômes et extinction des feux pour tout le monde à 22h30.

Une première journée riche en émotion et en événements se termine.

Philippe Chevalier

Maublack a testé pour vous : la Vercors-Drôme sans attacher sa roue

Dernier week-end du mois d'août, comme bon nombre de copains, je réponds favorablement à l'appel de notre ami Gilles B pour participer à cette magnifique cyclo-sportive.

Dès le début de course, je remonte mon leader Jean Claude qui fera encore un grand numéro. Tout à coup, quelqu'un m'attrape par la tige de selle et me tire violemment en arrière. Je recule d'une dizaine de place.

Je me retourne pour trouver le petit rigolo : personne. Un peu plus loin, après une relance, je recule de nouveau dans le peloton.

Et zut !!! A chaque fois que je me mets en danseuse, je suis stoppé net. Mes patins doivent frotter, je desserre tout au maximum en roulant. Malgré tout, je n'arrive pas à suivre le groupe de tête dans le 1^{er} col. Bizarre car je suis bien en ce moment.

Je laisse filer pour me retrouver dans un 2^{ième} groupe. En pleine descente, un coureur me hurle : « arrête-toi vite, tu perds ta roue ».

Effectivement l'attache rapide n'était pas serrée, la roue se baladait, j'étais à 2 doigts de tout perdre et de faire le soleil de l'année.

Je repars dans un 3^{ième} groupe, plus de 20 gars sont de-



vant. Sur les nerfs, je roule à bloc pour reprendre tout ce petit monde.

Au final, 3 nationaux FFC finissent 2 minutes devant. Nous arrivons à 8 pour la 4^{ième} place mais avec mes 2 roues bien attachées, je prends le dernier virage au taquet pour régler le sprint.

Bilan du test : ne pas attacher sa roue peut paraître handicapant mais, si on évite la chute, une grosse dose d'adrénaline vous permet de rouler à fond pendant 60 bornes.

A essayer...



Pas de chahut, cette année!

M

usculation.


Le personnel de l'ACMV a séché en 2008, les cours de musculation sous la responsabilité de notre ami Philippe.

Faute de combattants ce rendez-vous a failli ne plus exister.

Le Prez a réagi, une institution telle que celle là ne doit pas disparaître du club.

Une mobilisation s'est mise en place pour que continue cette heure de retrouvailles entre amis.

On se devra d'être présent le mardi soir à 19h30. Gageons que nos cyclistes vont tous se découvrir pour cet hiver 2008/2009 des grandes envies de se détendre les muscles et articulations.



Gilles surveille Gil dès le départ!



Les frères et la sœur de Jean-Paul Degache.



Ginette et sa nounou!

La Vercors Drôme



Rassemblement au sommet pour l'arrivée!



Nos féminines vont en découdre!



Un joyeux accordéoniste et sa troupe!



La dernière photo avant de se séparer.



Un bon repas arrosé à... l'eau !



Le repos des guerriers!



Albert, retrouve Ginette son amour!



Après la bataille, les retrouvailles!

La rubrique à Patrick

Le rallye, l'Irignoise.

Samedi 27 septembre 2007

Bien que le départ soit dans notre secteur, nous avons prévu avec Christophe, pour le ménager, d'y aller en voiture ; finalement, Pierre est aussi du voyage, et nous chargeons consciencieusement nos 2 vélos dans la Xantia, après avoir rabattu les sièges arrières, le Trek tiendra bien par dessus en enlevant les roues.

Au moment de démarrer, Pierre me fait très justement remarquer : « mais où on va mettre Christophe ? » ; et m..., on sort les 2 vélos en catastrophe, et on installe vite fait la remorque avec nos 2 machines ; Lance nous attend à St Genis, on charge le Trek et on file sur Irigny...

En route on se dit que c'est un temps idéal pour Édouard et son beau cuisinard blanc : pas de pluie, pas de vent, pas de froid. Effectivement, on le trouve au départ, avec JPB en maillot JPD, Philippe TGV et Guy « de retour en forme. »

La feuille d'inscription est une page d'écriture interminable, mais en retour on nous remet une jolie feuille de route en couleurs, très détaillée.

Nous voilà partis à 11h sur les traces de Pedro, Dédé, Lucien et Antoine partis à la « ch'pardevan » une heure plus tôt sur le 120.

Il se confirme que le temps est superbe pour rouler, un peu frais dans les descentes, les manchettes sont idéales.

J'aime bien ce départ par Vourles, les 7 chemins, Brignais.

Pierre me fera remarquer que les cyclos, bizarrement, ne roulent pas

en peloton pour se protéger du vent, mais bavardent en « groupes de 2 », bien dans le vent, et espacés de 20m, sans arrêt en accordéon pour attendre les derniers.

Le circuit est original ; chaque fois qu'on est sur un tracé connu, ils nous font bifurquer à gauche ou à droite dans des jolis paysages champêtres.

Dans la montée sur Riverie, nous rencontrons Laurent Vella - un sacré gaillard celui-là, toujours en solitaire sur les grand parcours, quel courage ! - puis Sylvin et William en quête de la coupe du plus jeune.

Pierre accélère le train, et je fais péter le cardio en le suivant.

Au
1er

Le Prez qui en découd!



ravito à Ste Catherine, nous craquons avec JPB pour un petit verre de vin réparateur.

Avec Pierre et Édouard, nous lâchons les copains qui descendent sur St Symphorien s/Coise, et bifurquons comme prévu sur le 80km, pour monter direction L'Aubépin puis St Romain en Jarez ; hélas, nous devons bientôt abandonner le pauvre Édouard qui coince un peu, pressés que nous sommes de rentrer avant 16h (je dois pour ma part emmener la présidente au cinoche, après avoir frôlé le divorce le WE précédent du GPV).

Après St Romain, nous tombons sur Dédé et Pedro, qui ont lâchement abandonné Antoine et Lucien ; nous rentrons ensemble par St Didier sous Riverie, Mornand, Orléanas ; j'ai maintenant du mal à terminer, dur la reprise...

La salle des fêtes de Irigny est somptueuse, l'accès est facile, des tables conviviales sont disposées dehors à l'ombre.

A l'arrivée, on me demande où est AUBINEAU ? Je me vante légèrement « on l'a semé, il arrivera bien plus tard, mais pas d'inquiétude, j'ai le chéquier ! »

On se fait une joyeuse tablée avec Pierre, Pedro, Dédé, puis Antoine et Lucien.

En repartant, nous sommes rassurés en croisant Édouard qui en termine dans sa dernière montée, et il a gardé le sourire malgré la fatigue.

Rendez-vous est donné à mardi pour se refaire à la gym.

Je le saurai après :

- Laurent Vella a gagné un porte vélo, dommage qu'il soit venu à vélo
- JPB ramène Christophe, non pas qu'il soit fatigué, mais pour finir le champagne (anniversaire Christophe)

A retenir que ce rallye de Irigny est vraiment à recommander :

- ravitaillements 4/5 (sucré, salé)
- pointage moderne : à chaque ravitaillement, le cyclo est pointé sur un listing
- parcours originaux sur des routes agréables que nous ne connaissons pas
- site d'accueil vaste, facile d'accès et très convivial,
- club très présent à notre randonnée
- gestion dynamique de leurs adhérents (notent les participations aux rallyes, AG et aux sorties...)

Personnellement, je suis assez déçu de notre participation ACMV : seulement 15 cyclos (dont 2 coureurs) alors que toutes les conditions étaient réunies : excellente, météo, gratuité, proximité de Vénissieux.

POUR AMATEURS ÉCLAIRÉS



L'automne approche, la saison de vélo tire à sa fin, encore quelques contre la montre ou quelques gentlemen et puis ce sera l'attente des tours au bouricodrome ou des sorties à se geler les doigts et le reste aussi.

Pourquoi ne pas changer un peu ses habitudes ? Un raid peu ordinaire avec du dénivelé, une bonne ambiance, un Guide sympa, de bons ravitos.

Si vous avez envie depuis longtemps de le faire mais que vous n'osez pas, si l'effort ne vous fait pas peur, si avancer dans le noir, ne pas dormir une nuit, braver parfois le froid ou la pluie vous excite, alors n'hésitez pas et venez me rejoindre pour une aventure extraordinaire à faire au moins une fois dans sa vie.

Bien entendu, une certaine condition physique est requise pour que le groupe soit homogène mais à la portée de tous après un peu d'entraînement c'est à dire : Le parcours se fait en marchant à un rythme soutenu car l'objectif de cette année est de faire les 69kms en 12h00, ce qui fait un peu plus de 5km/h. De bonnes chaussures sont indispensables, surtout pas neuves, un petit sac à dos, une lampe frontale, boisson et barres pour les premiers 16kms où nous sommes autonomes, des habits en fonction de la météo.

Pour plus de renseignement, je vous invite à regarder le site de la Saintélyon.fr.

Votre guide, Gérard Michaud, sera heureux de répondre à

vos questions et sera content de vous accompagner dans cette aventure.

GM

Course de Parilly:

Une rentrée réussie

Le dimanche 21 Septembre avait lieu la journée du vélo au parc de Parilly. Comme chaque année depuis 15 ans nous avons donc co-organisé l'épreuve cycliste en coordination avec les services de la Mairie de Vénissieux et les 2 autres clubs cyclistes de la ville.

Rappelons que cette épreuve succéda à la course "des vieilles gloires" qui voyait s'affronter les Poulidor, Géminiani et autres champions d'antan. Cette année, Il faut encore une fois souligner le tra-

vail formidable de tous nos bénévoles qui sécurisèrent les 4 courses, le matin comme l'après-midi. Sans des copains comme Eric, Jean Jacques, Jean Pierre, Pascal, Geoffrey, Patrick l'ex prez, Jean Claude, Rolland, Pedro, Patrick, Pierrot, etc. les courses comme les manifestations sportives en tout genre ne pourraient avoir lieu.

Sans cet esprit militant qui anime beaucoup de membres de notre club, nous ne pourrions progresser.

Il nous faut accueillir les nouveaux en gardant cette fibre intacte, à bas le clientélisme!

Côté coureurs, la participation fut importante, 4 coureurs le matin et 9 l'après-midi.

Côté résultats, aucun podium n'est à enregistrer du côté des roses.

C'est très bien, la motivation sera intacte l'année prochaine.

Enfin, notons qu'un public familial et nombreux se serra le long des barrières durant toute la course.

La perception du cyclisme en sort une nouvelle fois renforcée.

Amitiés sportives. GB