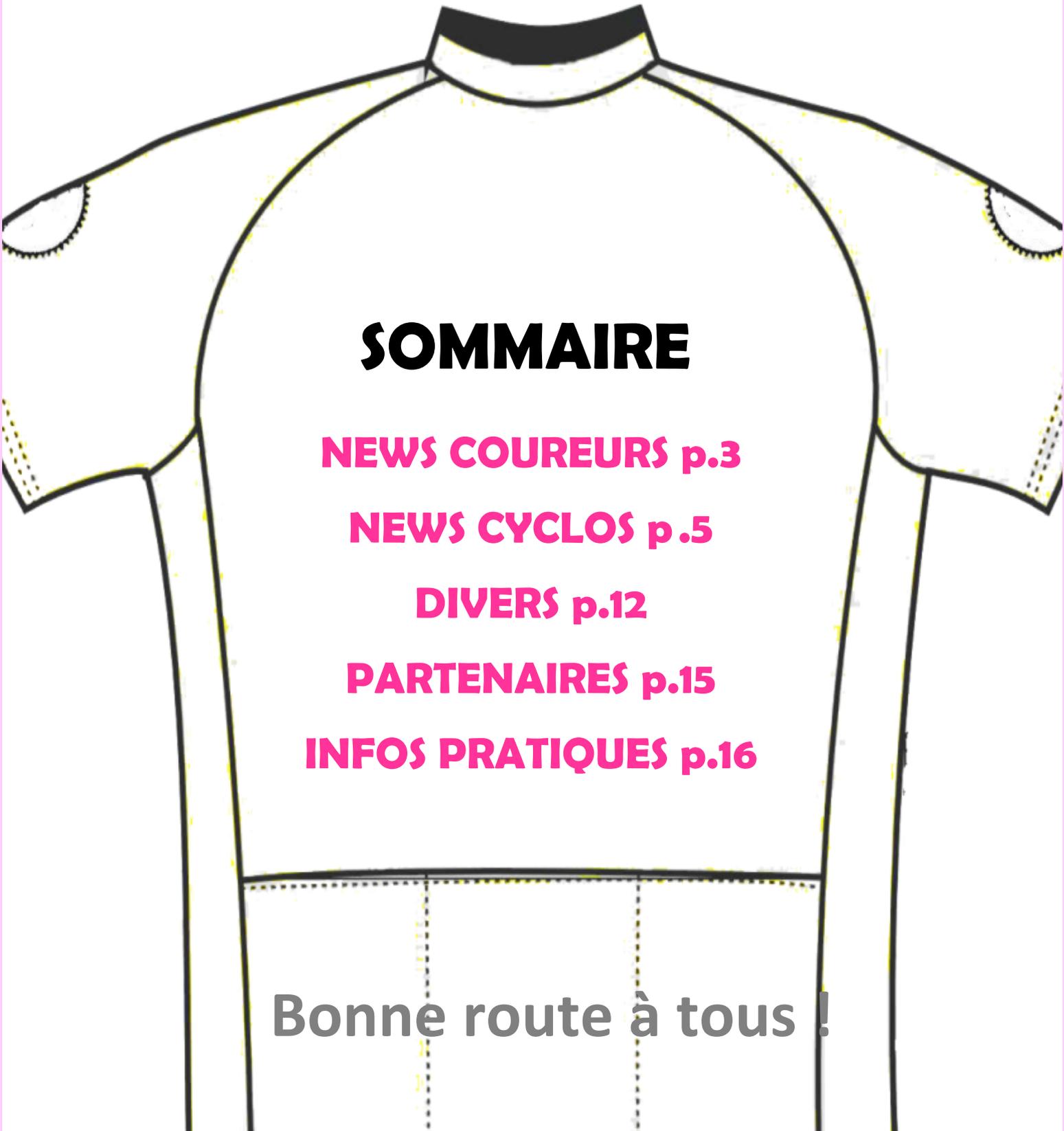


Roue LIBRE

N° 175
Juin 2015

Le journal de l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent





SOMMAIRE

NEWS COUREURS p.3

NEWS CYCLOS p.5

DIVERS p.12

PARTENAIRES p.15

INFOS PRATIQUES p.16

Bonne route à tous !

Prix de St Priest

C'est finalement, sous une belle journée printanière que j'ai décidé de prendre part à la course de Saint-Priest du 26/04, ma deuxième course de la saison...

Cette fois, je suis arrivé une heure à l'avance, histoire de prendre le temps de s'échauffer correctement, de reconnaître le parcours, bonne prise de température... et de discuter aussi avec les copains du club.



Parcours de 3,6 kms à répéter 17 fois pour la caté (4ème fsgt), et quand même assez vallonné : 26m/tr., revêtement nickel, pas un trou ni de graviers, ...si avec quand même avec quelques clous (alexis) !! Un vrai tapis de billard français, par contre circuit rendu difficile par un fort vent, et plusieurs gros virages, dans lesquels les relances vont être incessantes...bref: ça va borderer sévère!!

Mais place à la course : nous étions 7 dans la caté (4ème): moi, Alexis, Silvin, Cyril, Mickael, Alain et Jean-Louis.

Départ donné, et d'emblée ça part à vive allure ! J'essaie de me placer dès le départ dans les 10 ou 15 premiers, avec quelques passages en tête, puis quelques fois à mener, mais pas pour longtemps. En effet, je tiens à me préserver, car je me suis vite rendu compte que la course sera difficile, avec ce vent, ces relances et les attaques incessantes dans la ligne droite en faux plat montant, avec vent de face, juste avant la ligne d'arrivée...

A mi-course, un petit groupe se forme avec un rose : Jean-Louis, alors que je suis en retrait, bon j'espère que ce ne sera pas la bonne, car je suis pas dedans ! Manque de chance le groupe arrive à prendre un peu d'avance puis 10s, 15s...impossible de rentrer seul avec ce foutu vent, sans emmener tout le gros de la clique ! Finalement je limite la casse à rester et finir dans le gros du peloton !

Jean-Louis prend finalement une belle 4ème place, Cyril dans les 10 apparemment...



Au final une bien belle course bouclée à 36,5 km/h, pas mal pour la deuxième de l'année... Notons les belles 3èmes place de Vincent Rodeschini en 3ème catégorie et de Florent Gleizal en 2ème catégorie.

Nicolas JUILLARD

Prix de Max Barrel sous la pluie...

Le 1er mai signe du bonheur n'a pas porté chance à nos coureurs. Seuls 4 Roses présents, bien courageux pour braver la pluie et le vent : Cédric, Alain, Silvin et Pierre-Louis. Cédric évite une chute juste devant lui ce qui lui coûtera beaucoup d'effort pour rattraper le peloton, chose finalement infaisable.... Alain sera victime d'une crevaison et Silvin terminera dans le peloton groupé à l'arrivée. Pierre-Louis, également terminera dans le peloton. A l'arrivée, aux vues des couleurs de leurs vêtements et visages, on aurait cru qu'ils sortaient d'un cyclo-cross !

Nathalie





Départementale FFC Pass'Cyclisme à Quincié-en-Beaujolais

Deux jours avant le championnat départemental FSGT avait lieu le département FFC Pass'Cyclisme à Quincié-en-Beaujolais.

Sur un parcours usant mêlant côtes, relances et routes étroites, il fallait rester concentrer pour pouvoir prétendre au titre. Quatre de nos coureurs avaient fait le déplacement : Jean-Luc Lavet, Vincent Rodeschini, Philippe Boagert et moi Florent.

Le format de course était le suivant :

- un premier peloton des catégories D1 et D2 comprenant environ 50 coureurs (avec Vincent et moi même),
- un second peloton des catégories D3 et D4 composé de 25 coureurs environ (avec Philippe et Jean-Luc).



Dans la course D3-D4, Philippe poursuivant sur sa forme du début de saison parvient à s'accrocher et à résister aux nombreuses attaques qui secouent le peloton. Jean-Luc dans un jour sans est contraint à l'abandon. La course est très animée mais reste néanmoins verrouillée, aucun coureur ne souhaitant lâcher le morceau. L'arrivée au sprint est inéluctable et Philippe fait parler sa puissance pour venir s'imposer. Il remporte ainsi le titre de champion du Rhône FFC Pass' Cyclisme dans la catégorie D3-D4. Bravo à lui !

Dans la course D1-D2, Vincent et moi restons bien placés dans une course où la décision a du mal à se faire. A trois tours de l'arrivée, je sors en compagnie de Franck Malher, coureur de Tarare. A deux, nous parvenons à prendre une trentaine de secondes sur le peloton où Vincent saute sur tout ce qui bouge. Je suis finalement battu au sprint et termine vice-champion du Rhône en D1-D2. Vincent termine dans le peloton.

A noter cette belle organisation avec le support du club de l'UC Belleville. Merci à eux.

Bravo à nos coureurs pour leur participation, ces très beaux résultats et à notre nouveau champion du Rhône

Florent GLEIZAL



Championnat Départemental FSGT

Nous étions 12 coureurs pour aller courir le championnat départemental qui avait lieu cette année dans le beaujolais le dimanche 10 mai, à VILLIE MORGON très exactement.



4 – Roue Libre n° 175

Belle température extérieure avec un superbe soleil, un circuit exigeant avec une belle bosse à l'arrivée, au milieu des vignes tout était donc réuni pour de belles perfs.

Nos attentes ont donc été satisfaites avec un titre dans la catégorie reine pour notre président de la section course puisque Florent remporte haut la main sa course devant une belle brochette de concurrents.

A noter la 3^{ème} place de Vincent Rodeschini dans la catégorie 3 FSGT.

Les autres coureurs n'ont pas démerité malgré les encouragements sur le bas-côté de la route de moines de la communauté CAPUCINE.

Jean-Luc DEYRAIL



La ROLLANDE samedi 11 avril 2015

23 cyclos présents pour cette 2ème édition (15 l'an passé) tout le monde est présent sur la place du club à 8 h 00 malgré un ciel nuageux.

Le trajet proposé: Oullins, Pierre-Bénite, Brignais, Chaponost, Brindas, Marcy, La Tour de Salvagny, Lozanne, Mont-Verdun et ravitaillement dinatoire à St Romain au Mont d'Or.

La pluie qui a commencé à tomber au niveau de Pierre-Bénite va décourager 3 cyclos mais heureusement après un bon quart d'heure le temps redevient plus clément.

Nous n'avons toutefois pas eu de chance avec 3 crevaisons et il a fallu acheter un pneu chinois de mauvaise qualité au Leclerc de Civrieux pour dépanner un copain.

Tout ceci nous a retardés (arrivée à 14 h 00) et après la difficulté du Mont Verdun, ce fut un très bon moment passé ensemble sur la terrasse ensoleillée pour un bon petit repas et bien arrosé où nous attendait Marie-Christine.



L'après-midi, le retour s'est fait par les quais de Saône pour certains et pour les courageux, circuits Limonest, Dardilly, Charbonnières, Francheville, Oullins.

En tout 113 kms et 1400 m de dénivelé pour cette journée.

Merci encore d'avoir participé et pourquoi pas à l'année prochaine

J'emmènerai toutefois un pneu de rechange.....

Alain ROLLAND.



Notre stage de Cambrils

Le rendez-vous était donné à 7 heures sur le parking de Renault Sud pour un départ groupé le samedi 18 avril 2015. Après un voyage sans incident sous le soleil, nous sommes arrivés à Cambrils aux environs de 16 heures.

Nous toutes et tous, avons pris possession de nos appartements. Cette année, nous avons eu la chance de séjourner, sur la demande de Maurice Chavanel, dans l'hôtel Olimar II qui ne comporte que des appartements avec cuisine, séjour avec canapé lit et une chambre fermée, une douche plus un balcon bien agréable pour s'y reposer et faire sécher le linge.

Nous nous sommes retrouvés ensuite une bonne douzaine pour faire une balade dans Cambrils en bord de mer avant le briefing nous annonçant les parcours du lendemain.

Les présentations des responsables de l'hôtel, des responsables du stage ainsi que des capitaines. Nous étions environ 220 personnes en tout pour cette semaine là.

Un pot de bienvenue a suivi, comme d'habitude très convivial. Le repas de midi était loin et le voyage ayant creusé nos estomacs, nous avons rejoint la salle à manger pour nous restaurer.



Une semaine de beau temps a suivi. Très peu de vent par rapport aux années précédentes. Tous les cyclistes de l'ACMV ont mangé des kilomètres à leur convenance. Nous étions 150 à rouler chaque jour environ dans des groupes différents en fonction de la longueur du parcours et des dénivelés.

Concernant ces parcours, je vous explique leur fonctionnement : Tous les soirs à 19h30, briefing entre le responsable du stage, les capitaines ainsi que tous les coureurs. Compte-rendu des sorties du matin où les incidents sont relatés s'il y a lieu. Ensuite les 4 parcours du lendemain sont proposés, kilomètres différents allant de 55 à 110 kms environ sans oublier les dénivelés. Chacun lève la main pour le parcours qui lui convient. Les équipes sont formées avec un capitaine voir deux par groupe. Tout est flexible le matin, il y a possibilité de changer de groupe avant le départ et même en cours de route en cas de difficultés. L'organisation est quand même cool, si vous ne souhaitez pas rouler pour une raison ou autre, personne ne vous demande rien !! Totale liberté...



Des ballades les après-midi, la pétanque pour certains. Nous avons même entendu parler d'une Fanny ? Je ne connais pas le nom ni le prénom !!!

Le mercredi, une sortie en car à Barcelone nous a été proposée avec un guide comme chaque année. Un guide fort sympathique qui nous fait découvrir ou redécouvrir, une excellente sortie.

Bien sûr la semaine s'est déroulée rapidement comme chaque année. Grâce au beau temps, nous avons pu rouler 5 jours/7.

Je pense que nous sommes toutes et tous très satisfait de tout ce qui nous a été proposé. Les femmes ne faisant pas de vélos ou peu, ont marché, promener dans la ville et aux alentours.



Je ne saurais terminer ce compte-rendu sans remercier vivement aux noms de tous les participants, Maurice Chavanel, pour la longue préparation qu'il a effectué mais aussi pour les informations données à chacune et chacun et le lien d'amitié qu'il a créé entre les participants.

L'ambiance entre nous a été formidable, merci à Gérard pour son appétit, aux amis d'Amitié nature pour leur présence, à Raoul notre photographe officiel ainsi que sur les parcours.

Que dire pour résumer la réussite de ce stage, Merci à toutes et tous pour votre gentillesse d'avoir joué le jeu pour le covoiturage et je vous dis A L'ANNEE PROCHAINE !!!

Robert OLIVIERI





Séjour à Cambrils (par un autre participant)

Tout le monde est présent au départ à 7h de Véniissieux en ce samedi 18 Avril pour un long trajet de 800km jusqu'à Cambrils.

On arrive un peu avant 16h après un pique-nique commun avant la frontière.

Excellente surprise à l'hôtel, nos chambres sont en fait des petits appartements avec balcon, kitchenette, ,salon et chambre.

Nous avons droit à un pot d'accueil avec sangria bien sûr après la présentation par les capitaines de route des circuits du lendemain (kilométrage et dénivelé).

Ces capitaines de routes sont des bénévoles biens sympathiques; les circuits proposés vont de 60 à 140 km avec dénivelé moyen de 1600m pour les grands parcours.

Chacun choisit le circuit et le groupe désiré .Le dernier jour, on fera une exception en se retrouvant tous de l'ACMV sur le circuit de 75 km.

Il y a plus de 200 cyclos présents venus de toute la France. Excepté une douzaine de coureurs qui font 28 de moyenne notre niveau se situe avec 24 de moyenne sur les grands circuits.

Pour le Mardi et Jeudi, sont organisées 2 journées vélo avec 140km et plus de 2000m de dénivelé pour les grands parcours; un arrêt repas est prévu avec casse-croute dans un bar le mardi et restaurant copieux le jeudi (11 euros seulement) à Prades. Heureusement qu'après les repas nous n'avons plus qu'une quarantaine de km à effectuer car la mécanique redémarre difficilement..



L'organisation est excellente avec une description détaillée des parcours, indication des panoramas pour les photographes et arrêt dans des villages de montagnes magnifiques et points d'eau en prime. On peut signaler aussi que l'on traverse vite dès le départ des petites routes avec des senteurs agréables (orangers entre autre).

La mentalité est bonne et les capitaines de route attendent aux intersections ou en haut des cols pour regrouper tout le monde.

Pour ce qui est de l'hôtel, il faut aussi signaler les buffets et boissons à volonté avec une bonne qualité et 2 tables réservées pour l'ACMV.

Nous avons aussi eu droit à une dégustation de paëlla.

Les femmes ne se sont pas ennuyées avec beaucoup de visites des environs. Nous avons été ensemble assister à l'arrivée des bateaux de pêche un après-midi au port de Cambrils.

Le mercredi, pas de vélo, nous en avons profité pour bénéficier d'une excursion organisée par l'hôtel en car à Barcelone avec un guide plein d'humour, visite extérieure du stade de foot et sa boutique, visite de la Sagrada familia (basilique), œuvre gigantesque à couper le souffle dont la construction a commencé en 1882 et toujours en cours (fin peut-être en 2026!) ? Ensuite arrêt du car pour nous laisser manger et visiter les ramblas, son marché couvert et ses artistes. Reprise du car pour monter et profiter d'un panorama superbe sur la ville en terminant par un passage au stade olympique.



Le temps est passé très vite avec des journées bien remplies et surtout un soleil constant durant toute la semaine.

On a pu toutefois faire une ou deux pétanques et des achats de produits locaux le vendredi après-midi.

Le Samedi tout le monde est bien rentré en ordre dispersé.

Il faut remercier particulièrement Maurice pour toute son organisation de cette semaine inoubliable et à recommander à tous.

Alain Rolland



Mon Premier Col...

Je viens de vivre une aventure et une découverte que j'ai envie de partager avec vous tous. Ce n'est pas un exploit, pour vous cyclistes, digne d'un grand coureur pro ou amateur. C'est celle d'un homme de plus de soixante ans qui découvre combien le vélo est un sport dur, exigeant, qui demande de l'humilité. La réussite n'est pas individuelle mais collective dans l'effort et le mental. La réussite de l'un est celle de tous.

Il y a quelque mois, en octobre, je me suis inscrit à l'ACMV. J'avais besoin de refaire du sport, je suis allé au forum des associations place Courtois. J'ai rencontré des membres du club, je me suis inscrit.

Après ma première sortie, je suis rentré gris, j'avais chaud, je tremblais.

Au fur et à mesure que les sorties s'accumulaient, je me sentais un peu mieux.

Toujours derrière pendant les montées, voire très loin, mais toujours avec quelqu'un près de moi pour m'encourager, me rassurer.

Et puis, c'est tout un groupe qui m'attend en haut de la côte qui m'aide de la voix. « C'est bon ! », disent-ils, « Thierry est là, tout le monde est là, et nous reprenons tous la route ». Tous pour un, un pour tous, nous sommes les mousquetaires de la route.

Un jour de mai, après de nombreuses hésitations et l'insistance de quelques uns, me voila parti pour quatre jours au Noyer.



Le but est de grimper le col, deuxième catégorie, à 1664 mètres qui a vu le tour de France à quatre reprises, avec à son sommet des hommes tels que, en 1970 : Raymond Delisle  France, en 1971 : Luis Ocala  Espagne, en 1982 : Pascal Simon  France, en 2010 : Mario Aerts  Belgique,

Le premier jour nous avons roulé entre 75 et 95 km pour les plus forts avec un dénivelé de 1400 m.



Le lendemain, la pluie et le vent ne nous ont pas permis de prendre les vélos. Nous nous sommes promenés dans les vallées du Champsaur et du Dévoluy dans les Hautes-Alpes, jouxtant notre camp de base, le centre aéré de Vénissieux.

J'en ai profité pour aller repérer, avec trois d'entre nous, la montée du col du Noyer.

Une route étroite de 7 km, d'un côté les rochers, de l'autre, le vide de plusieurs centaines de mètres. Une déclivité qui monte par endroit aux environs de 15%. Le mot lacet prend tout son sens.

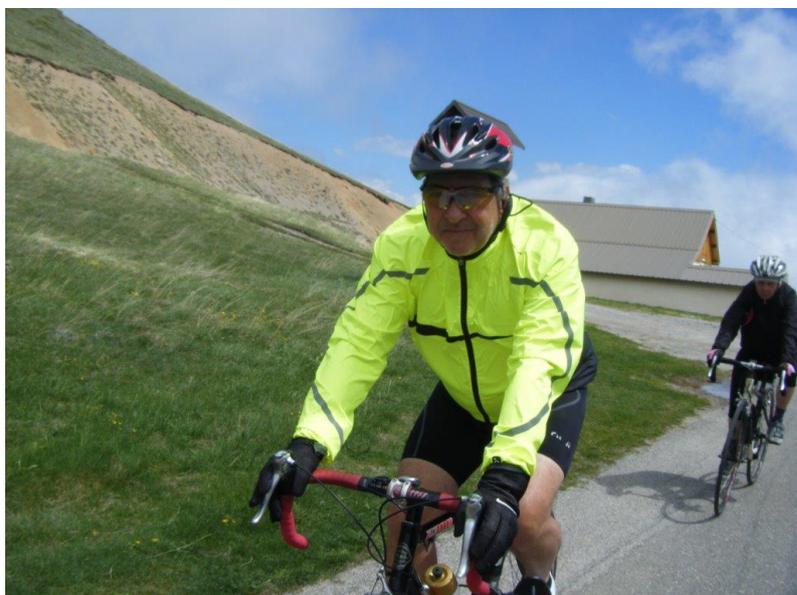
Le soir, impossible de trouver le sommeil, tel Sisyphé avec son rocher, je refaisais par la pensée la montée sans jamais arriver en haut. Enfin vers 3 heures du matin, je m'endormais.

Le lendemain, un étai dans la poitrine, le stress, le grand moment allait arriver.

Le matin, un peu de repos pétanque, le repas.

C'est le moment de s'habiller, un(e) des mousquetaires vient me conseiller pour la tenue, le change, comte tenu des efforts, conditions climatiques différentes que l'on va rencontrer. Un(e) autre regarde le vélo pour détecter une anomalie. Il (elle) me conseille de ne prendre qu'une gourde. J'en laisse une sur place. Un(e) autre me conseille, de mettre tout de suite, tout à gauche, un(e) autre encore me recommande de commencer lentement. Un(e) autre me dit de bien mouliner dans la partie plate avant le début de la montée, pour chauffer les muscles.

Je pars, c'est mon premier col. Le plat, je mouline. Début de la montée tout à gauche.



J'appuie sur les pédales, je viens à peine de démarrer et déjà j'ai mal, jamais je n'y arriverai.

Puis, un à un, les mousquetaires me dépassent avec facilité, on dirait qu'ils vont à la pêche, il ne manque que la canne, me dis-je.

Enfin c'est moi qui suis à la pêche, je vais arrêter, ce n'est pas possible, le vélo c'est pour les autres.

Puis une voix, « allez Thierry ! ». Mon ange gardien est tout près. Je vois le visage de celui (celle) qui va se charger de moi pendant toute l'ascension. Comme à chaque fois lors des sorties, un des mousquetaires se dévoue.

Il m'encourage, me dit qu'il faut que je force pour me chauffer et prendre le rythme.

Il me double, prend 100 mètres, s'arrête, photographie ce qui l'entoure et moi en pleine souffrance, je le dépasse, je reprends 100 mètres, il me redouble reprend de la distance et photographie encore les environs et moi liquéfié.

Je m'arrête, je n'en peux plus, j'ai besoin de souffler. Je bois, puis repars. La pente est trop forte, je n'arrive pas à rester sur le vélo. Mon ange, saute à terre tel un cabri, me pousse pour me donner l'élan nécessaire. Je repars péniblement.



Nous ne sommes plus très loin, 2 km. J'ai mal aux cuisses, je ne vais pas stopper ici, ce sera trop bête. Il (elle) m'encourage.

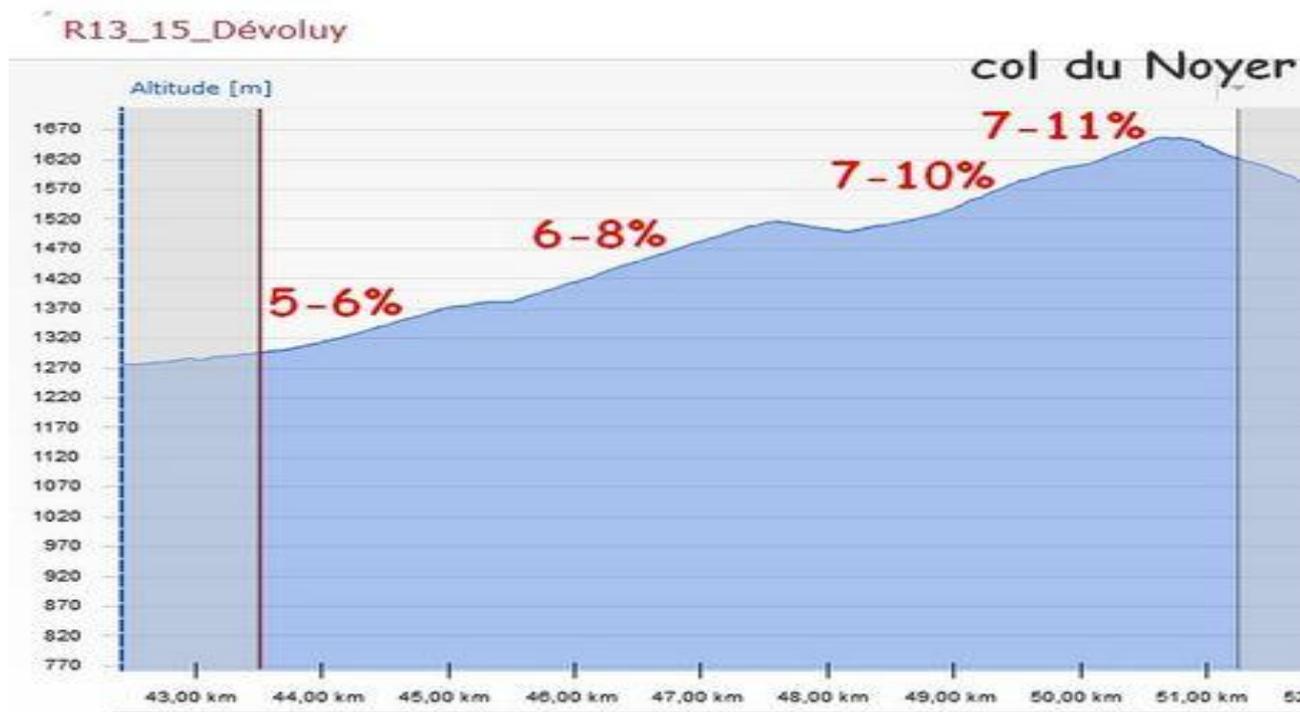


Plus qu'un km, en haut près d'un lacet, 2 cyclistes rose et gris descendent. Ils viennent en renfort me supporter. Plus que 400 mètres, dernière ligne droite, le vent se déchaîne, en plein dans le nez, 85 km/h. Les trois mousquetaires se mettent devant moi pour me protéger de ces rafales, ils créent un rempart pour lutter contre le vent. Je sprint, je n'en peux plus, toute la bande vient vers moi, crée une haie d'honneur et de bonheur. Ma victoire personnelle, c'est celle de tous !

Je suis en haut, sans vous tous, jamais je n'aurais réussi. Il y a longtemps que je n'avais pas eu ce sentiment de satisfaction de l'effort accompli. Je vous le dois à vous tous.

Le vélo n'est pas un sport individuel, les cyclistes ne se sautent pas dessus comme les footballeurs. Leurs joies, c'est celle du cœur. Je l'ai vu briller au fond de leurs yeux.

Thierry DUSSART





Mon stage du Noyer en 2015

C'est mon premier. Mais c'est où le Noyer ? Parait que ça monte. Parait que c'est beau !

J'ai déjà fait des cols (moi !) mais vers Gap, jamais ! La région est magnifique. Je ne suis pas déçu. On s'est fait plaisir. De très beaux cols. Des vues impressionnantes. Une bonne ambiance comme toujours. Et vraiment une très bonne idée de mêler cyclos et coureurs le temps d'un weekend de 4 jours en collectivité.

Ça va bien se passer. Et puis je n'ai pas dormi en dortoir depuis quelques années. L'occasion de voir si je commence à ronfler et si je sens encore des pieds. Je dormirai en dessous de notre président. Et oui quand il bouge aussi les lattes feront du bruit ! On a bien mangé. Le cuisto ne commettra aucun massacre durant le séjour. Une sacré perf !

J'arrive affûté comme jamais. J'ai pris 4kg depuis le stage de Roquebrune. Un mois de coupure vélo au profit de weekend ski et parisien. J'ai couru dans la boue mais pas de vélo ! Mon vélo a pris 3kg. Mais j'ai des pneus increvables. Certains disent c'est dans la tête. C'est faux ! C'est un peu dans les jambes aussi. Ils m'attendent dans les montées. Qui ne pédale pas dans les descentes ???

Un bilan sportif très positif. J'ai repris de la caisse. J'ai gagné une pétanque et perdu la 2e. Mais 2-1 contre Flo au baby-foot. Alors il peut bien me prendre 10 minutes dans les montées. Moi j'ai le baby ! Et rien à voir avec ma prise de poids.

Je reviendrai l'an prochain. Je prendrai mon pique nique le premier jour et un vélo adapté. et je serai au moins aussi en forme que cette année. Probablement champion du département ou du monde. En fonction des dates !

A l'an prochain !

Julien RIVALLAIN





La vie c'est comme une bicyclette

« La vie c'est comme une bicyclette. Il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » D'après Google, c'est le grand Albert Einstein qui aurait dit ça un jour de grande inspiration. Elle est souvent accompagnée par une photo de lui où il a l'air de bien s'éclater sur son vélo. Mais outre l'aspect philosophique et sans parler du sens profond de la "Vie", pourquoi est ce qu'il est plus difficile de garder l'équilibre sur nos deux roues au fur et à mesure que la vitesse se réduit ?

Qu'est ce que l'équilibre ?

Alors, des idées ? J'entends dans le fond que c'est *quand on ne tombe pas*. Je répondrai *oui et non*. En fait, d'un point de vue physique, c'est faux. D'après la loi de Newton, quelque soit la situation il y a un équilibre des forces, même quand on tombe. Mais dans le langage courant, ce mot est effectivement employé pour désigner "quand on ne tombe pas".

De toutes manières, l'équilibre (même au sens littéral du terme) n'existe pas en condition d'équilibre instable (ex : debout), contrairement à l'équilibre stable (ex : couché). L'équilibre instable est un déséquilibre constant pour nous, simples mortels qui ne connaissons pas la perfection. Une preuve ? Quand on se tient debout en regardant devant soit, on a beau faire tout ce qu'on veut, on se sent légèrement osciller d'avant en arrière, de gauche à droite de manière aléatoire. Grâce à notre sensibilité (également appelé proprioception), nos muscles s'activent automatiquement pour garder la position. Dingue non ?!!!



Einstein batifolant

Et quand on avance ?

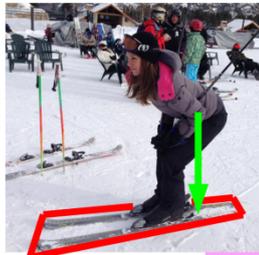
Lorsque l'on est en mouvement, un autre effet est à prendre en compte : la célèbre inertie. Encore un mot que bons nombres utilisent sans en cerner tout le sens. L'inertie est une sorte de force qui s'oppose à un changement de trajectoire (virage, mais aussi freinage ou accélération), que l'on peut comparer à l'*élan*.

Prenons un camion qui roule en ligne droite à vitesse constante, tranquillo. D'un coup, Bambi sort du bois et fait piler le routier. Les freins ralentissent le camion, mais pas le gros bloc de pierre de son chargement. L'effet inertiel du gros caillou le projette en avant, comme illustré ci-dessous.



Pourquoi tombe-t-on ?

À l'arrêt, il y a chute quand la projection du centre de gravité sur le sol sort du polygone de sustentation (oui, je sais, quel mot pompeux ! Mais si tu arrives à le placer au prochain repas familial, ça fera son effet !) ou, en langage plus commun : la surface d'appui.



Pour la jeune skieuse pas très à l'aise ci-dessus, son centre de gravité représenté par la flèche verte, tombe dans son polygone de sustentation (en rouge) qui est très large. En effet, ses skis offrent une surface d'appui bien plus importante que nos pieds seuls.



En vélo, le polygone de sustentation se résume à une ligne de l'épaisseur des pneus comme nous le montre Clémentine sur la photo de gauche. Ainsi, il est difficile de faire du surplace à vélo, il suffit que le centre de gravité bouge d'un pouillème à droite ou à gauche et on perd l'équilibre.

D'après la Loi de Newton :

$$\underbrace{\text{Somme des forces extérieures}}_{\text{Poids, frottements des pneus, ...}} = \text{Masse} \times \underbrace{\text{Changement de vitesse}}_{\text{Effet inertiel (pas d'effet inertiel à l'arrêt)}}$$

En conclusion

Sur deux roues, l'inertie permet de gommer les petits écarts de notre équilibre imparfait. Plus on va vite, plus les effets du déséquilibre sont négligeables devant l'inertie. Tel un gros caillou roulant, le cycliste va naturellement tout droit.

Laura DUBUIS

Le Tour de France ne serait plus le même sans sa célèbre Caravane publicitaire !



Créée en 1930 par Henri Desgrange, elle rencontre toujours le même succès chaque année. A l'origine, elle avait été instituée pour augmenter les recettes de l'organisation du Tour de France. Le passage des équipes "de marques" aux équipes nationales obligeait en effet les organisateurs à régler tous les frais des coureurs et même à leur fournir à tous le même vélo. Malgré le retour aux équipes sponsorisées par des marques, son existence n'a pas été remise en cause. Il faut préciser qu'un annonceur dépense de 200 000 à 500 000€ pour être présent dans la Caravane.



En 2015, 160 véhicules de 33 sociétés animeront l'avant-course. Les hôtesses (et les "hôtes") distribueront plus de 16 millions d'objets publicitaires en tout genre : saucissons Cochonou, bonbons Haribo, porte-clés Crédit Lyonnais...

Et c'est pour tout cela que nos chers cyclos de l'ACMV vont encore se retrouver au bord de la route du tour en 2015 et passer un bon moment, un casse-croute à la main et un verre de vin dans l'autre ... qu'ils consommeront bien entendu, avec modération.

A suivreGM

Le Rhône Alpes Isère Tour 2015

16 mai 2015, Alain, Cédric et moi-même participons à la 3ème étape du Rhône Alpes Isère Tour (RAIT) en voiture VIP, qui a emmené les coureurs de Genas (Rhône) à St Maurice L'exil (Isère). Un parcours de 154 kms qui en fait une très belle étape de cette édition 2015. Relief très vallonné avec au programme, Col de Bel Air, Côte de Chavanay, Col de la Croix Régis, Côte Rôtie, Col de Chassenoud et Col de Pavezin.

Tout commence par une organisation irréprochable, environ 320 bénévoles pour assurer la réussite de cette épreuve. Sur le plan logistique, la gendarmerie nationale avec ses motards et ses agents sur la voie publique et comme il vaut mieux « prévenir que guérir », les médecins et les ambulanciers pour parer à toute éventualité d'accident, de chute, de méforme ou d'évacuation d'urgence.





Au cœur du sérail, le camp s'installe, les bus, les véhicules des Directeurs Sportifs, la préparation du matériel... Briefing avec l'équipe, les dernières recommandations d'avant course, les massages pour préparer les muscles à l'effort, la concentration, l'échauffement... j'en profite pour faire quelques photos !



Ayant fait un super petit dèj le matin tous ensemble, nous n'avons pas pris de repas au village « départ ». Seuls quelques verres de « sirop »... pas faim du tout !

Passage obligé au tableau des signatures pour l'engagement, le départ est imminent...

Tous les VIP regagnent les voitures suiveuses qui vont emprunter le tracé des cyclistes en avant-garde...

Le départ fictif est donné, vient ensuite le km 0, la course est retardée de 700 m suite à un incident technique. Première échappée de six coureurs, les kilomètres défilent, les premières difficultés pointent leur nez 50 secondes d'avance pour le groupe de tête.



Les coureurs roulent à vive allure car nous avons eu juste le temps de prendre une coupe de champagne au ravito et terminer celle-ci dans la voiture.

Le peloton durcit la course. L'échappée est belle, les poursuivants s'accrochent, le peloton se rapproche. A 30 km de l'arrivée, l'écart s'amenuise. 11 coureurs en tête...

La voiture ayant coupé avant le col de Pavezin pour se rendre à St Maurice l'Exil, nous arrivons en première position au podium où nous voyons une très belle arrivée au sprint entre 3 coureurs.

L'heure des récompenses a sonné ! Tout d'abord le repos des guerriers ! Les médias s'empressent de faire les interviews et prises de vues qui alimenteront leur rubrique sportive de la journée. Les officiels se préparent à remettre les maillots (jaune, vert, blanc, rouge...) aux lauréats.



A l'honneur OOMEN Sam qui remporte le maillot jaune, vert et blanc, coureur de l'équipe Rabobank. Le plateau final avec l'ensemble des gagnants et des partenaires pour la photo souvenir de cette édition. Merci encore une fois aux organisateurs et à l'ensemble des bénévoles pour cette belle réussite pendant ces 4 jours ! Un GRAND merci à Thierry pour nous avoir fait vivre une étape de l'intérieur formidable...

Nathalie REY DIT GUZER



Partenaires



Si vous voulez passer un bon moment dans un petit bistrot bien sympa, rendez-vous
au VETERAN, Gilles vous accueillera avec plaisir,



Après la ballade des collines notre nouveau sponsor nous a accueillis dans son établissement

C'est un petit restaurant-bar à l'ancienne et "à la bonne franquette" comme on n'en fait plus avec une cuisine familiale très bon marché. Le serveur est d'une grande gentillesse, l'on peut y déguster des lyonnaises ou autre plat familial. Un menu très abordable élaboré avec des produits frais et tout ceci pour une somme modique,

Lucienne BERLIER



Courses FSGT et UFOLEP :

- 5/7 juin Tour du Roannais
- 7 juin : 1^{er} prix de Bény (01)
- 13 juin : Prix de la Tranclière (01)
- 14 juin : Championnat Régional FSGT dans la Loire
- 19/21 juin : Route de Saône et Loire
- 27 juin : course à Buellas (01)
- 28 juin : Critérium de Villars



Rallyes FSGT et UFOLEP :

- 7 juin : Rallye de Replonges
- 7 juin : Rallye les Guignols des Vallons à Brindas
- 7 juin : rando la Décinoise
- 6/7 juin : la Claudio Cappucci
- 14 juin : Rallye de Ste Croix vers Montluel
- 14 juin : rallye des Chats à st maurice sur Dargoire
- 17/20 juin : L' Ardéchoise verte
- 28 juin : Rallye des crus du Beaujolais à cercié en Beaujolais
- 29 juin : Grand bo

N'oubliez pas de vous inscrire à notre fameux barbecue du 26 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 26 juin 2015

19H30 AU FOYER