



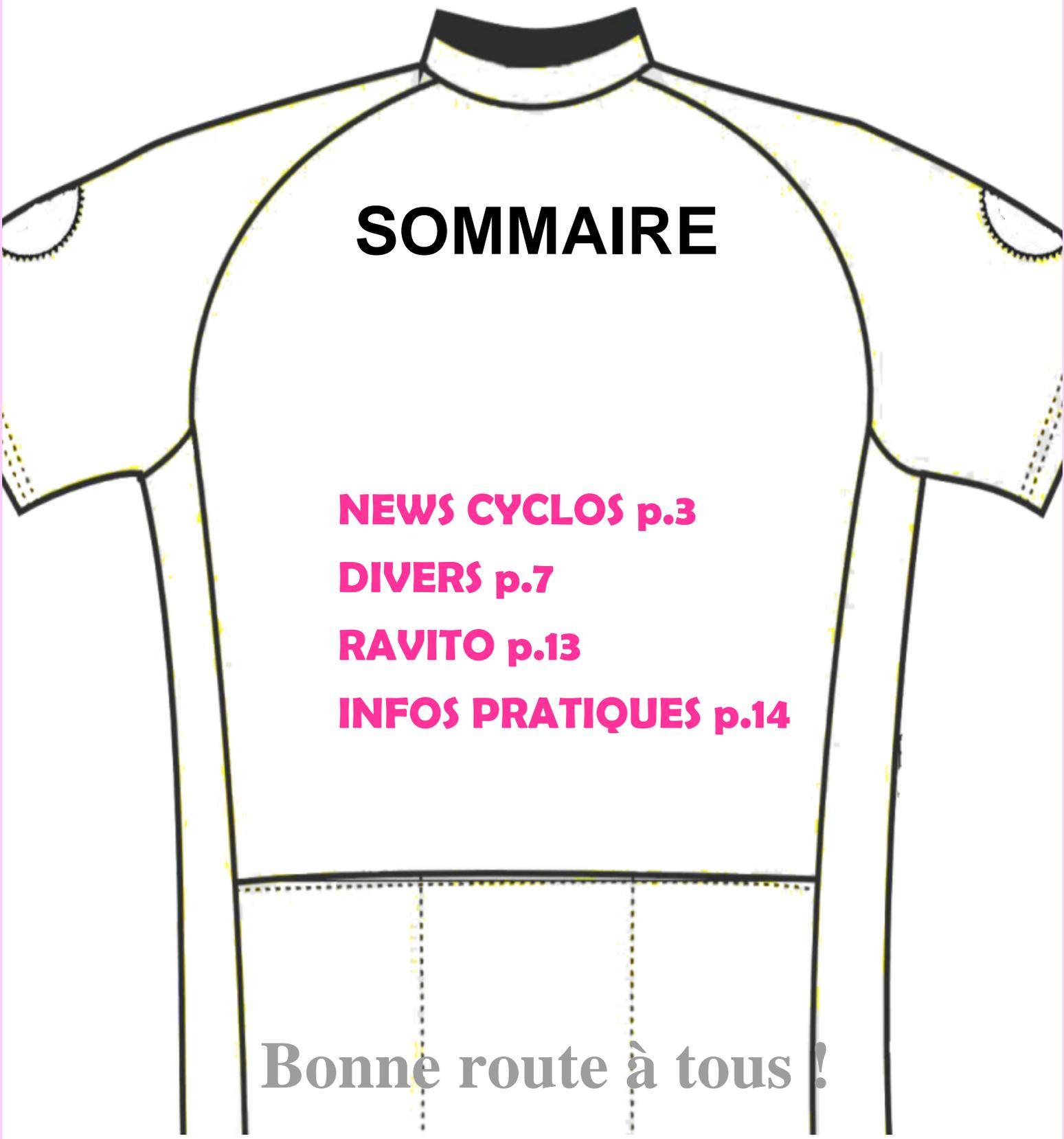
# Roue LIBRE

N°177

Septembre 2015

**Le journal de l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent**





# SOMMAIRE

**NEWS CYCLOS p.3**

**DIVERS p.7**

**RAVITO p.13**

**INFOS PRATIQUES p.14**

**Bonne route à tous !**

## Sortie à la Chambre du 7 juillet

Je félicite mes 5 cyclos très courageux (René, Philippe, Guy, André, Jean-Paul) qui m'ont accompagné pour notre sortie de 90 kms au départ de la chambre.

Un petit col de 5 kms (Mont Vernier) sur les conseils de René qui connaît bien l'endroit avant d'attaquer le col du Glandon, 22 kms de montée 1475 m de dénivelé, et pente moyenne de plus de 7%. A partir de 13 kms un passage à 10% suivant de 9 %.

La température est de 32 ° au sommet mais on ne souffre toujours pas de la chaleur à cette altitude.

Après enchaînement de 2.5 kms de montée jusqu'à la Croix de Fer, c'est beaucoup de descentes mais l'on s'arrête quand même pour boire une bonne bière.



Avant d'arriver à St Jean de Maurienne, c'est dans un four que l'on descend, les 15 derniers kms seront difficiles mais heureusement que du plat.



Après c'est le réconfort avec le pique-nique que j'avais emmené et l'on a trinqué pour refaire tout cela même dans 20 ans....

J'aurai presque fait encore le Col de La Madeleine après mais il faut rester raisonnable au vue de la chaleur.

Cette journée sera reproposée en juillet l'année prochaine.

Alain

## Rallye de Villars

Belle matinée pour 5 cyclos (André, Philippe, Christophe, Eric, Alain) au rallye de Villars les Dombes en ce 14 juillet pour le 100 kms avec une température idéale.

Ce rallye FFCT a attiré beaucoup de monde. Le circuit est agréable vers Chanteins, Revelant, Bioley, Sulignat, Neuville les Sames.

Il est bien fléché et les ravitos sont copieux sans parler du repas à l'arrivée. On regrettera toutefois le manque de difficultés car ce n'est pratiquement que du plat sur les circuits.

Nous avons même fait 28 kms de moyenne à l'heure sans donner l'impression de vraiment forcer.

C'est bien aussi, cela fait tourner les jambes. ...

Alain





## MA PREMIÈRE FOIS... à l'ACMV ! Je parle de ma première sortie en vélo de route au club bien sûr !

Depuis le temps que j'en rêvais ! Ça y est ! J'y suis !

Après quelques échanges de mails très amicaux avec le Boss (Jean-Claude), je me rends sur « The lieu », la place Ennemond Romand dont j'écorche le nom à chaque fois que je le prononce à haute voix !

J'arrive donc biiiiien en avance sur l'horaire préconisé, tellement en avance que je suis toute seule ! J'ai ma monture flambant neuve, un Cannondale Synapse 105. Whoua ! Rien qu'à le dire ça en jette !



fois, moi qui n'aime pas la routine ! SUPER !

Hum, en attendant tout ce p'tit monde je ne brille pas trop car le vélo est certes très beau mais mes gambettes n'ont jamais eu à faire à pareil exercice, je parle de cyclotourisme ! Je suis un tantinet stressée !

Vers 1h15 arrive enfin le 1<sup>er</sup> adhérent, puis le second puis d'autres. Finalement nous ne sommes pas loin d'une bonne quinzaine ; présentations d'usage (bonjour, c'est moi la p'tite nouvelle...), puis « il est beau ton vélo ! », « c'est un modèle femme ? », « tu l'as acheté où »... Ça commence super bien. Ils sont charmants tous ces garçons ! Puis arrive Laura (ouf, une fille !), je suis enchantée de la voir !

Les discussions s'engagent pour savoir où va t-on rouler. Ah, ce n'est pas prévu à l'avance, c'est parfait, c'est la surprise à chaque

Un jeune homme s'approche de moi (Cyril) et me dit qu'il me suivra tout le long de la sortie, que surtout il faut que je roule à mon rythme sans chercher à rattraper les autres.

YES ! COOL ! J'ai un garde du corps ! Mais quand même, à 2 mn du départ, la p'tite angoisse arrive et je lâche tout à Cyril : « Heu... j'ai l'habitude des pédales automatiques mais ch'ui pas du tout à l'aise avec ce type de guidon en ville, et puis je suis nulle en descente, j'étais déjà nulle en moto mais même sans moteur c'est la cata, et pi je fais 10 000 bornes par an en vélo mais pas en vélo de route sportif ! Je suis NOVICE ! ».

OK, pas de problème me répond le jeune homme visiblement pas inquiet du tout sur ce que je peux donner sur un vélo de route !

On démarre la sortie et nous nous mettons mon garde du corps et moi plutôt en fin de groupe. GRRRR !!! On doit s'arrêter tout le temps à cause des feux tricolores, des stops, de Mirza qui traverse... Je n'aime pas ça ! À ce stade de la sortie, c'est-à-dire quelques hectomètres parcourus, je suis littéralement scotchée aux cocottes et le pied gauche presque tout le temps déclipé ! Heureusement que le déclipage est un régal d'aisance, cela me rassure un peu.

Malgré tout, mon garde du corps ne me lâche pas d'une roue, je me sens incroyablement en sécurité ! C'est très plaisant ! Nous roulons pour quitter l'agglomération puis chacun vient à ma hauteur pour papoter, alors on papote ! En plus, c'est le jour de mon anniversaire ! L'après-midi s'annonce bien ! Il ne peut rien m'arriver de mal aujourd'hui !

Nous commençons à aborder quelques routes sympathiques quoi qu'un peu encombrées par des caisseurs (terme désignant les automobilistes en langage motard !). Cela dit, je me rends vite compte qu'aucune voiture ne me frôle, je me sens toujours protégée par le groupe et par mon garde du corps qui finalement me sert aussi de pare-choc ! Il est impérial !

Cyril s'aperçoit assez vite que les changements de vitesse ne sont pas mon fort : ils se font à l'arrache, pas forcément dans le bon ordre, ma chaîne fait un joli cliquetis tellement elle est bien alignée, bref, en un mot que je panouille ! Il me briffe très gentiment sur la manœuvre à employer et je m'exécute aussi bien que je peux le faire ! Mes 2 neurones vont bien finir par comprendre comment ça marche ! Mais ce n'est pas tout : je découvre aussi le langage cyclo ! Cela consiste (comme en moto d'ailleurs) à lâcher le guidon pour signaler tout obstacle sur la route, et là, j 'peux pas lâcher ce fichu guidon ! J'y suis agrippée comme un nouveau-né à sa sucette ... ! Je commence sérieusement à m'inquiéter de la tournure que prend la sortie et espère secrètement que nous entamions des routes désertes ! J'ai même laissé échappé mon bidon des mains qui a atterri sur le bitume tellement je suis douée ! Mais SUPER Cyril est là et en chevalier servant fait demi-tour et me rend l'objet de ma honte !



La jolie balade se poursuit, je me sens toujours stressée mais bien physiquement ; j'ai du jus, j'ai la patate et je décide d'un coup de pédale d'un seul de rattraper un petit groupe devant nous ; Cyril me suis et me dis : « heu... ça va grimper là, ...après... ». « J'ai la patate » que je lui dis !

Et puis OUPS !!! Quelques hectomètres plus loin nous entamons effectivement une grimpe vers St Martin-en-Haut, et là, dur, dur, dur... ! Mon enthousiasme redescend tel un soufflé et commence pour moi « la montée de l'enfer » ! Bon sang j'ai les jambes mais le cardio est aux abonnés absents ! Je souffle comme un bœuf ; il est où l'air ? J'essaye de me concentrer sur ma souplesse de pédalage (dont mon garde du corps m'a d'ailleurs grandement félicité ! Je ne peux pas avoir que des défauts !). Rien n'y fait ! En prime, j'ai la honte de faire grimper Cyril à 10 km/h !!! Lui, un coureur !!! « Non mais ne t'inquiète pas, je suis en repos en ce moment, cela ne me dérange pas de monter à ton rythme, redresse-toi et respire bien », ben oui mais j'ai plus d'air ! Je suis au bord de l'asphyxie ! En plus il fait vraiment très chaud ! Moi qui aime le froid, rouler à la fraîche et tôt le matin ! À ce moment précis (c'est à dire au tout début de la montée), je n'ai qu'une idée en tête : mettre pied à terre ne serait-ce que 30 secondes ! Mais même ça je n'aurais pas l'énergie pour le faire et je m'imagine en train de tomber lamentablement sur le goudron brûlant, mon Synapse attaché à mes chaussures Specialized à 179€ ! La honte je vous

dis ! Ben non je dois monter, faire bonne figure, je sens mon cœur taper dans ma poitrine, oser lui faire endurer un tel exercice le jour de mes... ans !

Au bout de cette interminable montée, nous nous arrêtons pour que je puisse retrouver un peu d'oxygène. Je devais être aussi rouge qu'une Ferrari sans moteur ! Mon garde du corps me félicite !!! Quel galant homme ce Cyril, oser me féliciter après cette lamentable ascension ! En plus il était sincère ! Un vrai gentleman ! Cette petite pose est salvatrice et nous rejoignons tout le reste du groupe évidemment un peu plus haut et bien sur je n'ai rien emporté à manger ! Christophe me tend une pâte de fruit que j'englouti aussi sec ! J'espère qu'elle fera merveille pour la suite de la sortie ! À ce stade de la sortie j'ai déjà bu un bidon et demi mais je refais le plein d'eau ! J'ai soif ! Laura est arrivée en haut bien avant moi, fraîche comme une rose ! Elle n'a aucun mal à suivre les garçons...elle ! Je n'ai pas fini de me faire des soucis sur mes capacités à suivre !



Nous redescendons de St Martin par des petites routes et c'est justement ce qui m'inquiète... encore, car après avoir monté, il faut bien redescendre !!! HORREUR ! Je déteste les descentes !

Complètement épuisée par l'ascension, je me penche sur mon guidon et agrippe les cocottes façon « l'étrangleur de Boston » ! J'ai vraiment très peur en descente et je fais beaucoup d'efforts pour rester concentrée sur la route ! Mes trajectoires sont nazes, ma vitesse ridicule et je me fais doubler par des cyclistes aguerris virevoltant sur la chaussée et descendant à tombeau ouvert !!! Bigre, je dois rester concentrer sinon c'est aussi dans le tombeau que je vais finir ! Je serre les dents, les doigts, les fesses, et même les doigts de pieds dans mes chaussures Specialized à 179€ ! Je suis toute crispée, tout le contraire de ce qu'il faut ! Laura et Cyril me prennent en pitié et tentent bien de me donner des conseils mais là j'en peux plus ! Même mon garde du corps me lâche un peu et prend un peu de distance ! Le pauvre ! Cela à dû être la 1<sup>ère</sup> fois qu'il fait une descente en freinage constant ! Je vais lui devoir un jeu de patins tout neufs me dis-je !

Mon calvaire n'est pourtant pas terminé car les descentes s'enchaînent avec de courtes montées (qui s'apparentent chacune à la montée du Mont Ventoux !) et cette fois ce sont les jambes qui ne répondent plus ! J'essaye un subterfuge, une ruse de Sioux pour leurrer mon cerveau en imaginant le goût de la pâte de fruits ! Penser à du sucre va peut-être me permettre de mieux pédaler ! Que nenni ! Rien n'y fait là non plus ! Je suis vidée de toute substance ! Je ne suis qu'une enveloppe vide égarée en queue de peloton qui zigzag tant bien que mal !!! Du coup, je suis évidemment bonne dernière et j'ai la surprise de voir que tout le groupe m'attend ! La honte encore ! Je songe alors à deux choses : soit me mettre au macramé, soit à créer un club de nuls en cyclo ! (Est-il possible de trouver pire ?!). Vais-je oser m'inscrire après une telle démonstration ? Je me sens comme le maillon faible du lot !

Nous terminons ensemble cette première sortie et je rentre à la maison en compagnie de Laura, pas essoufflée ni fatiguée pour 2 sous ! Moi je suis vidée, éreintée, je me sens très nulle et j'ai l'impression d'avoir perdue 10 kg sur le vélo ! (ça c'est plutôt cool !)

J'ai pris mon courage à deux mains pour participer à ma 2<sup>e</sup> sortie club, pensant que cela ne pourrait pas être pire que la 1<sup>ère</sup> fois : ERREUR !!! ce fut pire ! Mais cette seconde aventure mériterait à elle seul aussi un second article !

Pour conclure et pour les septiques, je me suis bien améliorée ! Je peux désormais lâcher le guidon pour signaler les obstacles (sauf en descente rapide, faut quand même pas rêver !), je monte mieux (j'ai dis mieux mais pas encore à la même vitesse que les garçons !), je descends un peu mieux (plus vite mais mes trajectoires sont toujours aussi nases !) et j'emporte à manger ! (Je fais mes propres barres énergétiques !).

Seulement 2 choses me font encore peur : toujours les descentes et le vent !

J'en profite pour remercier tous les adhérents que j'ai pu côtoyer pour leur bon accueil et j'adresse un merci un peu plus particulier à Cyril pour sa bravoure (un Saint homme !), Laura et Clémentine pour leurs conseils, et à Alain et Mickaël pour leur grande gentillesse, leur patience d'ange et pour m'avoir permis de progresser rapidement ! Rouler en leur compagnie fut un régal !

Coucou à tous ceux qui m'ont accompagné et dont le prénom m'échappe encore !

À bientôt sur les routes !

Isabelle, la pt'ite nouvelle.



## L'Ardéchoise 2015

Cette épreuve cyclosportive faisait partie de nos objectifs pour 2015.

Après un hiver studieux et l'enchaînement des stages de mai nous arrivions bien affûté sur ce mois de juin.

Les courses du mois de juin (tour du Roannais et le championnat régional) ont confirmé notre montée en forme.

C'est donc dans le sas des prioritaires que nous attendons le départ en ce samedi matin. Serge et moi avons opté pour les Bouitières 120 km et 2100 de dénivelé. Daniel lui, partait pour la volcanique et ses 175 km et 3100 de dénivelé.



Le départ se fait à allure contenue ce qui nous permet de rester dans les 20 premiers au sommet du 1er col, la descente suivante se fait sans encombre et nous sommes tous les 3 ensembles.

Le 2<sup>ème</sup> col se passe sans encombre, toujours dans le groupe de tête. Arrivé au Cheylard, les circuits se séparent et Daniel continue sur le 175.

Notre groupe est composé d'une trentaine de coureurs avec beaucoup de jeunes FFC. Serge est toujours là et nous sommes encore bien frais.

La course devient stratégique et des attaques fusent régulièrement, je suis concentré et ne laisse rien partir. Nous attaquons le col qui arrive à St Agrève. La montée se fait au tempo et à 1km du sommet, je me retrouve en tête et décide de continuer un peu, je me retourne, ça ne suit pas, il reste 60 kms. Je me lance, j'appuie sur les pédales et je plonge dans la descente précédé de 2 motards qui ouvrent la course, c'est top je peux me lâcher. Je me retourne, personne je continue, attaque une bosse de 3km et c'est dans le dernier col que 3 jeunes coursiers me reprennent, à 5 kms du sommet une nouvelle attaque se produit et je dois laisser partir.

Un seul objectif pour moi, tenir et ne pas se faire reprendre par les poursuivants, je me fais un contre la montre de 25 kms et j'arrive sur la ligne sans avoir revu les coureurs du peloton.

C'est une grande satisfaction, je termine 4<sup>ème</sup> au scratch et je gagne dans la catégorie. Autre belle satisfaction c'est de voir serge arriver peu de temps après moi. Il a parfaitement contrôlé le peloton et attaqué dans le col pour terminer 7<sup>ème</sup> au scratch et gagner dans sa catégorie.

Daniel, lui aussi réalise une très belle course et s'offre un podium dans sa catégorie.

La conclusion de cette saison se retrouve sur nos 3 podiums, nous avons parfaitement construit notre entraînement et nous sommes en mesure de peser sur les courses dorénavant.

Quel pied !!!!



## Le tour de l'AVEYRON

Cette année 2015, mon projet de circuit n'était pas basé sur un défi sportif cette fois-ci comme les Dolomites de 2014.

Voulant allier vélo et culture, j'ai décidé d'organiser le tour de l'Aveyron en passant pas les 10 plus beaux villages dont certains classes plus beaux villages de France ainsi que quelques visites comme les caves de Roquefort.

Participants pour cette nouvelle aventure, Dominique, Malek, Silvin, Jacques et Annick sur le vélo et moi-même en organisatrice, voiture suiveuse, photos et casse-croûte.

Nous voilà donc partis le samedi 13 juin 2015 direction St Chély d'Aubrac.

Premier gîte, la Tour des Chapelains. Quelle ne fût pas ma surprise quand la propriétaire me dit que nous avons nos chambres au dernier étage avec ses 76 marches en pierres, escalier d'origine du XV siècle en colimaçon à monter avec nos valises et sacs. Lieu vraiment atypique.....

Après un bon repas avec l'aligot traditionnel, Jacques rencontre par hasard son beau-frère qui fait le chemin de St Jacques de Compostelle à pied. Le monde est vraiment petit !

Une bonne nuit de sommeil et nos cyclistes sont d'attaque pour commencer cette aventure. Une pluie fine s'installe sur l'Aubrac avec ses paysages magnifiques et ses belles vaches marron aux longs cils.

Ouf la pluie se calme et nous pouvons visiter St Côme d'Olt suivie de Ste Eulalie d'Olt tranquillement où nous faisons la pause casse-croûte

sous un abri.

Direction les Gorges du Tarn, quelques photos sont prises par nos cyclistes, la vue exceptionnelle sur les hauteurs est époustouflante.



Nous arrivons au deuxième Gîte à Peyreleau, croisement des gorges du Tarn et de la Jonte. Très jolie maison en gestion libre. Pendant que certains se reposent et préparent le repas, d'autres vont visiter ce village classé avec ses remparts du XI siècle. Une bonne nuit de sommeil s'impose.

Après un bon petit déjeuner, c'est reparti. Nous prenons cette fois-ci les gorges de la Jonte suivie du plateau et gorges de la Dourbie pour arriver dans le Larzac. Des routes toujours désertes sillonnant à travers ce plateau de cailloux et de verdure. Je reste sans voix.....





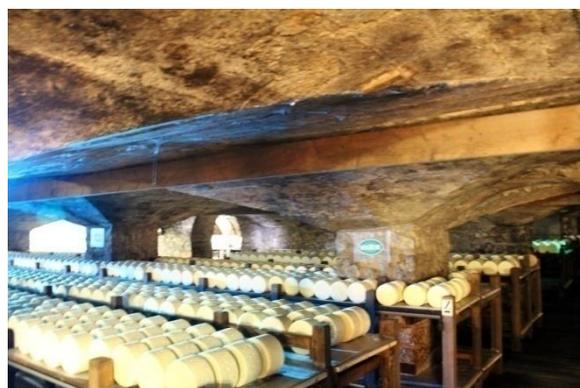
Visite obligée à La Couvertorade, cité templière et hospitalière entourée de ses remparts. Le soleil nous cogne sur la tête, Dominique n'oubliera pas de mettre son superbe chapeau...

Après cette halte où les prises de vues fusent, nous repartons direction Nant où notre troisième gîte nous attend.

Isolés en pleine nature à côté d'une rivière à truites pour le plus grand bonheur de notre ami Dominique. Une bonne partie de rigolade avec le nettoyage des vélos. Un repas partagé avec les propriétaires suivi d'une nuit de ronflements pour être d'attaque le lendemain.

Direction La Cavalerie, site templier et hospitalier du XV siècle où nous faisons une courte halte car la visite des caves de Roquefort est prévue. Il ne faut pas tarder, dernière visite à 12h. Je bouste les cyclistes... Nous arrivons pile poil à l'heure. Superbe visite guidée suivie d'une dégustation bien sûr !

Et zut la pluie se met à faire des siennes. Nous décidons donc de sauter le casse-croute et de filer sur Brousse le Château, village du moyen-âge. Lieu magique !



Nos cyclistes malgré l'eau qui tombe chevauchent leur monture pour arriver au quatrième gîte à Réquista chez Giline la brebis où les propriétaires nous ont réservés un accueil très chaleureux.

A partir de cette étape, adieu la pluie pour laisser place au soleil à temps plein.

Visite de Sauveterre de Rouergue, village également du moyen-âge où nous faisons une halte. Les appareils photos chauffent...





Retour sur les selles, direction Najac, Nous arrivons au gîte, accueillis par une gentille mamie. Nous déballons nos sacs, rangeons les vélos, une bonne douche et hop tous en voiture. Nous garons celle-ci au sommet du village où nous traversons les petites rues dessertes pour finir au château. Une petite faim s'installe et nous terminons la soirée sur la terrasse panoramique d'un restaurant.



Au matin, un superbe soleil s'est installé. La cinquième étape se passera tranquillement. J'appréhendais la traversée de Villefranche de Rouergue mais qui finalement s'est très bien déroulée. Direction Belcastel où nous sommes émerveillés par les maisons en pierres aux toitures de Lauze qui s'étagent au pied du château fort. Un casse-croûte avant de visiter ce beau village.....



Arrivés au sixième gîte, où le propriétaire lui-même cycliste m'avait indiqué un bon restaurant à Capdenac le haut que nous visiterons le soir. Les chambres sont spacieuses mais le wifi ne passe pas au grand regret de Malek et moi-même. Encore un bon repas pris sur une terrasse panoramique...Ce qui n'a pas empêché notre ami Dom de faire son rapport quotidien !

L'avant dernière étape, un épais brouillard s'est installé dans le Rouergue mais le soleil ne mettra pas longtemps à se montrer. Cette étape se fera avec la visite de Conques, où les touristes sont plus nombreux cette fois-ci. Village classé et célèbre grâce à son église abbatiale, étape majeure du chemin de St Jacques de Compostelle.





Suivra Estaing et Entraygues sur Truyère. Les chambres du gîte offrent une très belle vue sur ce village. Au repas encore une spécialité les tripoux accompagnés d'aligot bien sûr !



Et enfin la dernière étape, la plus longue se terminera par la visite de la Coutellerie de Laguiole où nous cassons la croûte. Annick et Malek non intéressés décide de prendre de l'avance en se dirigeant vers notre dernier gîte non loin de St Flour.



Nos 3 cyclistes restants décident d'augmenter les watts, une petite pause photo avant d'arriver au gîte où la propriétaire nous avait réservé un bel accueil et un repas des plus grandioses.



Bien entendu, un circuit de 780 kms et environ 13000 m de dénivelé n'a pas été sans embuches, crevaisons à gogo, boyau mort, une sacoche perdue ainsi qu'un portable, et j'en passe.... Mais tous ont été ravis par ce séjour de vélo, de paysages magnifiques, de routes sans aucun véhicule, de visites inoubliables et d'excellents gîtes !

Je vous donne RDV en juin 2016 pour un circuit montagneux cette fois-ci avec un minimum de 130 kms par jour sans oublier de bons dénivelés. Merci aux cyclistes qui m'ont encore fait confiance pour ce séjour.

Nathalie REY DIT GUZER



## Face au Mont Blanc....

C'est avec plaisir que j'ai pu répondre favorablement à l'invitation de Gilles pour un week-end randonnée dans le Massif du Mont Blanc. Les consignes étaient très claires (logistique, habillement, équipements...)

Après un petit café matinal place Jean Macé nous avons pris la route pour Chamonix.

Nous étions une douzaine de joyeux lurons dont une majorité de cyclistes : Jean-Claude Bordaz, Pierre Montangon, Gilles Bompard, Gérard et Michèle Michaux, Julien Rivallain, David Longeval et moi.



Nous étions en tenus de combat, sac à dos harnachés et crème solaire bien étalée (beau temps annoncé tout le WE !) sur les coups de 11h.

Au programme du samedi : ascension au refuge de Bellachat (1000 m D+) avec une halte à mi-pente pour un pique-nique.

L'ascension s'est très bien déroulée, dans une ambiance joyeuse et badine.

J'ai eu la surprise de voir mes 2 semelles de chaussures de marches se décoller juste

avant d'arriver au refuge, mon sauveur sera David Longeval qui, outre sa tente, avait emporté une paire de baskets en plus, et qui, par chance, fait la même pointure que moi !



Arrivés au refuge de Bellachat, nous avons été époustoufflés par le panorama spectaculaire, un des plus beaux qu'il m'ait été donné de voir, en face du mont blanc. Nous avons profité des environs pour apprécier les lumières magnifiques au coucher de soleil, ainsi que la compagnie d'un bouquetin pas farouche. Les photographes s'en sont donnés à cœur joie. Soirée terminée dans les blagues et une partie de carte bien endiablée.

La nuit fut courte, ponctuée des ronflements et autres "vents" des pensionnaires du refuge (un certain charme !).

Les courageux se sont levés à l'aube pour profiter du lever de soleil sur le mont blanc dégagé de tout nuage, dans un ciel bleu nuit des plus impressionnants.

Le dimanche matin, la petite troupe prête, nous avons continué à grimper jusqu'au Brévent, l'ascension est magnifique. Là-haut nous avons retrouvé une petite foule amenée par le téléphérique. La descente de 1500m de dénivelé a mis à contribution les cuisses et genoux fragiles des cyclistes. Le WE s'est terminé par un pot de l'amitié une fois arrivé dans la vallée.

Voilà, 2 jours formidables se sont déroulés, dans une ambiance fraternelle et amicale, et dans un cadre absolument fantastique.

Merci encore Gilles pour tes talents d'organisation et pour ce WE très réussi.

Philippe BOGAERT





## Le Lyon de l'Atlas : oasis gourmande à Monplaisir

Lyon de l'Atlas ! Un « y » qui change tout ! Comme un malicieux coup de griffe à l'orthographe pour mieux proclamer son attachement à sa ville d'adoption : entre Rhône et Méditerranée, entre quenelle et tajine, couscous et andouillette, la cuisine de Lahcen Oulka marie avec bonheur saveurs d'ici et goûts d'ailleurs... Un heureux mélange des genres, à l'image de la salle – climatisée – dont le décor évoque par petites touches discrètes le Maroc natal de Lahcen.



Karine, son épouse inscrit chaque matin à l'ardoise de jolis plats du marché. A l'exemple de ces délicieux encornets aux fruits de mer, moelleux à souhait et subtilement parfumés, ou de ce jarret d'agneau goûteux et fondant avec sa purée maison et ses petits légumes du soleil. Des plats aux couleurs du sud, comme le bar grillé au fenouil ou ces tajines de poulet ou de kefta (boulettes de bœuf) aussi copieuses que délicieuses... Mais le chef n'a certes pas renié ses débuts lyonnais, rue du Gare, au cœur du quartier des bouchons ; comme le rappellent quelques suggestions bien couleur locale : salade aux quenelles grillées ou bavette au Saint-Marcelin. Rien que du frais, que du fait maison.



Au cœur de Monplaisir, le Lyon de l'Atlas met du soleil dans les assiettes ! Les tajines c'est tous les jours, le couscous le jeudi et le samedi, seulement. Mieux vaut réserver. Un couscous dont Lahcen tient la recette de sa mère, généreuse spécialité de la maison offrant sur une semoule fine et légère, un assortiment d'agneau, de poulet, de boulettes de bœuf et de merguez. Ailleurs on le dirait « royal », ici on l'appelle « couscous des sables ». Mais soyez sans crainte, l'addition ne vous y laissera pas... sur le sable !

**Jean-Jacques Billon**

*Le Lyon de l'Atlas. 52 avenue des frères Lumière Lyon 8<sup>e</sup>. Tél. 04 78 00 56 81. Ouvert midi et soir. Fermé le dimanche.*

*Plat du jour : 10 €. Formules à 14,90 et 16,90 €. Menu à 22,90 €. Couscous des sables : 17,90€*



## Courses FSGT :

- 5 septembre : 18<sup>ème</sup> boucle Chatennaysienne
- 6 septembre : CLM de Corbas support championnat départemental
- 12 septembre : grimpée de Chaussan- St andré la Côte
- 20 septembre : Grand Prix cycliste de Vénissieux
- 27 septembre : Prix R+R St Vulbas
- 28 mars : Grand Prix de Meillonas (01)



## Rallyes UFOLEP/FSGT/FFCT :

- 6 septembre : Rallye des Blanchisseurs Craonne
- 13 septembre : Rallye réservée aux féminines Mions
- 13 septembre : Rallye St genis les Ollières
- 13 septembre : Rallye de Trévoux
- 19 septembre : Rando des 3 coqs
- 26 septembre : Rando Cyclo d'Automne genas
- 26 septembre : l'Irinoise

ville de **venissieux** **PARC DE PARILLY** **RHÔNE**  
NATURE ET LOISIRS LE DÉPARTEMENT



**Dimanche 20 Septembre 2015**  
**Grand Prix Cycliste de Vénissieux**  
Départ et arrivée : Parc de Parilly

**10h00** Courses catégories FSGT 3 + 5, Féminines et minimes - Catégories Ufolep 2 et 4  
**15h30** Courses catégories FSGT 1 /2, 4 et cadets - Catégories Ufolep 1 et 3

Grand Prix Cycliste co-organisé par le VCMB, l'ECMVV et l'ACMV  
Courses uniquement ouvertes aux licenciés FSGT et UFOLEP  
Parking « Berliet », avenue Charles De Gaulle, face à Renault Trucks  
Renseignements : 06 88 97 33 16 - [www.vcmb-venissieux.com](http://www.vcmb-venissieux.com)



**Afin que notre organisation du Grand Prix Cycliste de Vénissieux soit une réussite, bénévoles de l'ACMV MOBILISEZ-VOUS**

## 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 4 SEPTEMBRE 2015**

**19H30 AU FOYER**