



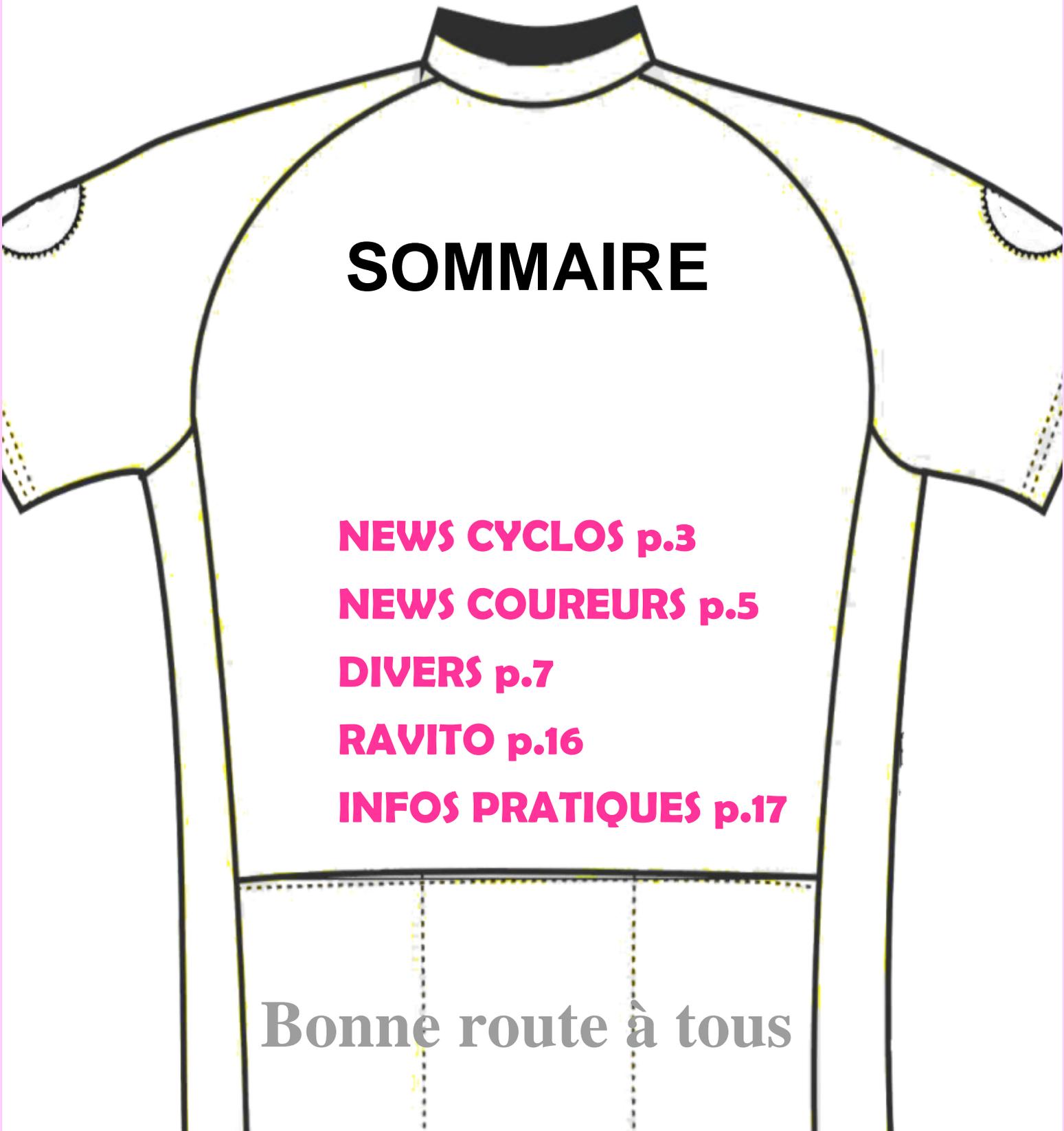
# Roue LIBRE

N°179

Novembre 2015

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





# SOMMAIRE

**NEWS CYCLOS p.3**

**NEWS COUREURS p.5**

**DIVERS p.7**

**RAVITO p.16**

**INFOS PRATIQUES p.17**

**Bonne route à tous**

## DROMOISE Dimanche 20 septembre

Nous étions 6 pour aller faire la dromoise à Die: Norbert et sa femme, Annick, Isabelle, Jacques et Alain.

Du coup 2 voitures ont suffis pour emmener tout ce petit monde avec les vélos.

Le gite est une dépendance d'une maison individuelle avec tout le confort.

Nous sommes allés retirer nos dossards le samedi soir et en avons profités pour voir l'animation proposée (anciensvélos, stands de matériels, concert ...) et un tour dans Die avec ses fameux remparts.

Un bon petit repas le soir au gite grâce à Annick qui nous avait préparé un repas avec pâtes qui s'imposent et une bonne bouteille de Norbert.

Jacques courageux est allé voir un film sur Armstrong dans le centre de Die et n'a pas regretté.

Le dimanche matin, il ne faisait pas chaud pour aller au départ, du vent mais avec un beau ciel bleu.

Enormément de cyclos sur la ligne de départ et il était bien difficile de se frayer un chemin.

Nous partons Isabelle, Jacques et Alain pour le 147 kms et Norbert pour le 78 kms.

Les 10 premiers kms sont faciles mais ensuite 10 kms avec de forts pourcentages pour l'ascension du col de Penne (1037 m). Puis une descente très dangereuse avec des gravillons qui nous obligent à aller très doucement (à noter 3 chutes de cyclos).



Ensuite pas de répit après St Nazaire avec l'ascension du col des Roustans (1030 m) et la descente sur La Motte Chalancon.

Mauvaise surprise par la suite où le grand parcours de 147 kms est bloqué pour cause de délai non respecté. Ce qui veut dire qu'il ne faut pas s'arrêter aux ravitos si l'on veut réussir à faire le grand circuit.

Je trouve cela anormal à partir du moment où on peut faire 147 kms en rando. C'est donc la seule déception sur cette épreuve mais le circuit de 119 kms (2000 m dénivelé) nous a largement suffi au vu de ce vent assez fort.

Nous avons donc terminé avec le col Prémol (963 m de dénivelé) et le retour sur Die avec encore 2 côtes qui nous ont fait mal aux jambes sans oublier ce fameux vent.

On notera les bonnes ascensions d'Isabelle dans les cols.

Il y avait un petit air d'Ardéchoise avec villages animés, orchestres et de copieux ravitaillements avant un bon petit repas avec ravioles à l'arrivée.

Le retour à Lyon a été un peu difficile avec des bouchons vers Vienne.

Merci encore à Jacques et Annick pour l'organisation de ce séjour.

Alain ROLLAND.



## 2 coupes pour l'ACMV rallye d'Irigny et de St Priest

Le club a été à l'honneur le samedi 26 septembre au rallye d'Irigny avec un temps correct mais un peu frais.

10 cyclos ont effectués le 122 kms ce qui n'est pas fréquent et 11 le 81 kms et 1 le 60 kms.

1800 m de dénivelé avec les passages à Yzeron, Duerne, St Symphorien sur coise, Chevière, StChristophe en Jarez, St Martin la Plaine, St Maurice sur Dargoire et Sainte Catherine.

Les ravitos étaient copieux avant le repas à l'arrivée. Notre club, habitué à recevoir une coupe à ce rallye, a été bien accueilli avec une séquence de photos.

23 cyclos étaient aussi présent au Rallye de St Priest. Et encore la coupe du club le plus nombreux.

Alors là on ne peut plus parler de ravitos mais carrément de festin avec la traditionnelle soupe et les crêpes.

Alain Rolland.



## Rallye du Beaujolais

Bien qu'il fait nuit et que je n'aime pas cela, réveil à 5h45 pour être à l'inscription à Villefranche à 7h30 pour y retrouver les copains. Nous sommes une petite dizaine à avoir le plaisir de se retrouver.

Il ne fait pas chaud, cela ne peut que s'arranger!

Départ par la rue nationale à 8h00. Nous sommes environ 900 cyclistes.

Deux parcours, l'un de 65 kms et l'autre de 80. Rendez-vous est donc donné au château de Longsard à Arnas.

Le soleil vient illuminer cette matinée, cela était prévu et toutes et tous nous l'apprécions surtout lorsque nous passons au milieu des vignes. Les feuilles ont déjà pris les couleurs de l'automne.

Rallye très bien organisé, bien fleché malgré qu'il faut faire attention car les pancartes ne sont pas très grosses.

Après une dizaine de kilomètres, le col de St Bonnet avec ses 7kms et une pente entre 5 et 9 %. Je le connais bien pour l'avoir gravi des dizaines de fois lorsque entre 1981 et 1997, j'avais une caravane déposée au Camping de Jassans, localité en face de Villefranche sur la rive gauche de la Saône.

Ravitaillement à St Cyr le Chatoux avant de redescendre pour le parcours de 65 kms par Vaux en Beaujolais.

Pour le 80 kms, passage au Col de la Croix Montmain, la Croix Rosier pour redescendre sur Marchamp, dénivelés assez importants mais nos cyclistes y sont habitués.

Pour ma part, j'étais sur le 65 kms, belle randonnée avec un ravitaillement généreux dans tous les produits offerts.

A l'arrivée au Château de Lonsard, un garage pour les vélos était prévu. Une sécurité afin de nous restaurer tranquillement.

Pour nous accueillir, de nombreux bénévoles et un buffet vraiment au top, à savoir du lard chaud délicieux, saucisson sec, saucisson cuit, divers fromages. Et pour faire descendre le tout un Beaujolais agréable.

Depuis de nombreuses années, j'avais abandonné de faire ce rallye car le temps n'était jamais élement, beaucoup de pluie et cela n'a pas été le cas en ce 4 octobre 2015.

Dommage pour les absents, à refaire l'année prochaine....

Robert OLIVIERI



## COUREURS...

### Grand Prix de Vénissieux

J'ai donc décidé de prendre le relais lorsque GUILLAUME est parti vers le pays du soleil levant.

Cette année, nous sommes co-organisateur avec l'ECMVV et le vélo club MAX BAREL et c'est ce dernier qui avait la lourde tâche de s'occuper de la partie administrative.

Samedi soir, 10 personnes du club sont allées mettre les barrières pour sécuriser le périmètre du circuit long de 2,1 km.

Dimanche matin. La journée commence à 6h30. Il faut en effet finaliser les préparatifs, à savoir monter les barnums, mettre les chaises et tables en place, installer le podium, puis accueillir les signaleurs à 9 h30 et les mettre en place pour pouvoir démarrer la course du matin prévue à 10h00.

190 coureurs, dont une féminine, 3 minimes et 2 cadets, se sont donc présentés sur les 4 courses, ce qui reste un bon millésime.

Une température fraîche le matin, avec une légère bise, puis le soleil a fait son apparition avec un vent plus soutenu mais les conditions étaient bonnes pour faire du vélo.



PAS DE VICTOIRE POUR LES ROSES MAIS DE NOMBREUX COUREURS ONT MONTRE LE MAILLOT SUR LES DIFFERENTES COURSES.

Quelques résultats :

Course des 5 FSGT-----GROS JC 22 ème et ABERKANNE Cédric 35 ème.

Course des 3 FSGT-----SENDRON Fred 14 ème, GONZALES Serge 15 ème, THIBAUT Laurent 56 ème et PECHEUX Pierre-Louis 57 ème.

Course des 4 FSGT-----MATHIAS Alain 4 ème, DEYRAIL J-Luc 9 ème, BERGEMIN Cyril 29ème, REY DIT GUZER Silvin 30 ème, DUMONT Arnaud 47 ème et à noter la 2<sup>ème</sup> place en Cadet de GUILLAND Antoine.

Course des 1 ET 2 FSGT----BOGAERT Philippe 9 ème, GLEIZAL Florent 35ème.

De nombreux élus étaient présents, à commencer par Mme Andrée LOSCOS, adjointe au maire, déléguée à la politique sportive et à la jeunesse, Mme Éliette PICOLO de la Direction sport, jeunesse et familles.

Messieurs les responsables de la Direction des parcs et jardins, les techniciens et gardes du parc de PARILLY, sans qui nous ne pourrions pas organiser cette course. Donc un grand merci à eux.

Nous nous sommes retrouvés autour d'un buffet à la fin des hostilités et certains ont largement profité des amuse-bouche. N'est-ce pas, très cher président ?

L'année prochaine, c'est notre tour de prendre en charge les démarches administratives et autres et nous pouvons déjà l'annoncer : les courses se dérouleront sur une seule demie journée.

Nous aurons donc besoin de vous tous pour faire de cet évènement une réussite.

JL Deyrail





## Ma course à Parilly

Nous étions 7 du club en 4<sup>ème</sup> catégorie, une très bonne représentation des Roses.

Nous voilà parti pour 32 tours de 2 kilomètres sur ce circuit tout plat mais avec un bon vent du nord dans le pif sur la ligne droite opposée à la ligne d'arrivée

Je me dis, je vais prendre un départ prudent et comme d'hab quand un coureur de Vienne attaque, je ne peux pas m'empêcher d'y aller aussi. Nous allons faire quelques tours devant le peloton.

Ensuite je me remets au chaud dans le peloton. Me voilà reparti avec un gars du club de St Anne, pareil quelques tours devant mais on se fait vite reprendre.

Encore quelques tours au chaud et c'est reparti avec Frassanito, un bon coureur connu de tous. Là franchement, je pensais que l'on pouvait aller au bout tout les deux car on a eu jusqu'à 30 secondes d'avance sur la meute. Je ne sais plus combien de tours nous avons fait à deux mais ils m'ont paru très long à cause de ce satané vent du nord.



Finalement, on se fait rattraper et là je me dis « tu as couru comme un cadet ça va être chaud pour le sprint final ».

Un coureur d'Oullins fait rouler fort sur la ligne droite opposée à l'arrivée, ce qui étire tout le peloton. On arrive dans l'emballage final, je dois être en 8 ou 9<sup>ème</sup> position quand le sprint est lancé. Je mets tout ce qu'il me reste dans les socquettes !! Je me vois faire 4<sup>ème</sup>, mais les classements me marquent 5<sup>ème</sup> !

Ce n'est pas grave la forme est là, cela fait plaisir. Je pense que si j'avais couru à l'économie, j'aurais pu être devant dommage...

Un grand merci aux potes du club qui ont bien bossé derrière quand j'étais devant. A charge de revanche...

On verra le 27 septembre à la course de St Vulbas...

Alain MATHIAS dit linlin





## Montée chrono du club

Déjà un an que je cotoie les cyclos de l'ACMV et ils ont encore réussi à m'épater ce samedi ensoleillé!!!  
 La montée chrono du club ... tout le monde en parle ... certains on fait le repérage ...d'autres s'accrochent aux souvenirs sachant que cette année se sera une nouveauté.... mais à quoi est-ce que je dois m'attendre !?!

Je découvre arrivée à Luzinay après une petite heure d'échauffement: un ravito!! Oui un ravito même avant d'avoir couru ;-)!!



Je me rends compte aussi que je venais de faire le parcours à la descente ... bref ratée pour la reco!!! Ca m'apprendra à papoter.....

Une orga digne d'une course CLM, certains cyclos enlèvent bidons, couche thermique superflue ..... ouah... ça rigole pas ... départ toutes les 30" au décompte de Clémentine. Les commentaires des cyclos dans les starting blocks à chaque départ est digne d'un Tour de France!!!



La première montée n'est pas insurmontable mais semble un peu longue ...j'adopte pour un rythme soutenu. Un coucou à Nathalie sur le parcours ... oui j'ai pas du prendre le temps de poser car mine de rien j'étais en train de me mettre dans le rouge!!!!

Ouf le plat en ligne de mire.... à mince ... je me fait doublée ... je dois pas aller si vite que ça du coup ;-)... ça me met un peu le boost!!! Je reprends de la puissance sur le plat (oui en triathlon le plat on aime ça!!! lol) et le dernier coup de cul avec les encouragements de Florent!!

Finalement en 2,5 Km on peut bien se mettre dans le rouge !!!

Pour terminer tranquillo Alain nous a réservé une petite rentrée sur 80 Km au final! Cuite ... je suis rentrée cuite!!!



Encore une belle journée clôturée par une soirée digne de l'ACMV, je suis très heureuse d'avoir intégrée ce club!!

Clarisse TOUPET



## J'ai testé pour vous le crit en fixie

Au mois de juillet, j'entends parler du NMC : le National Moutarde Critérium de la ville très exotique de Dijon. Il ne m'a pas fallu bien longtemps pour me laisser convaincre d'y participer. Voici le récit de cette aventure qui ne sera certainement pas la dernière !



### Ki kon est ?

Le bonheur ne vaut d'être vécu que s'il est partagé. C'est donc avec deux autres lyonnaises que je démarre cette nouvelle aventure. Nous sommes rattachées au groupe Lyon Pignon Fixe pour partager conseils, entraînements et bons moments, ça c'est pour le point commun. Pourtant, nous avons chacune une histoire cycliste bien différente les unes des autres: Lilas, qui a découvert le vélo par le fixie, il y a moins de 2 ans ; Sandrine, marathonnienne, reconvertie dans le vélo de route depuis cette année et dont le premier contact avec un fixie a été 4 semaines avant la course (ignorance Isbliss) ; et puis moi-même, jeune retraitée des compétitions VTT et depuis touche-à-tout du 2 roues à pédales.



*Lilas, Sandrine et Laura, prêtes à en découdre*

## Ce sont des vélos qu'il nous faut... et de l'entraînement !

La 1<sup>ère</sup> étape fût de trouver un fixie (mot cool désignant un vélo de piste). Pas de problème pour Lilas qui avait déjà le sien. De mon côté, j'ai réussi à me dénicher une petite perle des années 90 en superbe état. Sandrine – « j'suis large! » – prend son temps et se trouve un magnifique vélo flambant neuf... une semaine avant de partir (vous aussi vous la sentez la chute?).



*Les drôles de dames en fixie: les Fixie's Angels*

Avec le modeste objectif de terminer la course sans trop souffrir et vu le peu de temps disponible, le programme fut bien chargé et il a fallu aller à l'essentiel. Un circuit d'1 km plein de virages créé sur un campus de la DOUA vidé de ses étudiants (c'est le mois d'août!) fut créé pour l'occasion. Et des séances de 30''-30'' composèrent l'essentiel de notre entraînement, pas la peine de s'attarder sur les sorties longues.

La liste des inscrites nous fait froid dans le dos : **24 filles (200 chez les garçons)** dont seulement **12 françaises** (c'est pas mal mais peut faire mieux... Si on considère que les étrangères ne viennent pas à Dijon seulement pour la moutarde, ça risque de piquer (et je ne parle pas du nez) !

### La veille de la course

On arrive à Dijon en début d'après-midi sous la pluie. Pas très enchanteur, mais on ne perd pas notre motivation surtout après avoir récupéré nos dossards et tous les goodies qui vont avec. La météo peu accueillante nous laisse tout le temps nécessaire pour jouer de la clef allen allant de pair avec les bricolages de dernière minute. Le soir, nous partons pour le GoldSprint !



*Occupations du samedi après-midi : récupération des goodies et séance bricolage*

---

## GoldSprint ? Ça mérite sans doute un brin d'explication

Il s'agit d'un duel sur home-trainer sur une distance fictive de 300 m. Un écran affiche en direct la distance parcourue par chaque athlète. Face au public chaud bouillant, on pédale comme des tarés, la tête dans le guidon, pendant la quinzaine de secondes nécessaire pour parcourir les 300 m. Merci de débrancher votre cerveau à l'entrée...

---

Avec Sandrine, on s'inscrit pour se défier en duel. Longtemps perplexe (« j'ai mal au pied », « j'ai mal au genou », « j'ai plus envie » « j'ai faim », « je suis fatiguée », « et la neige est trop molle »...), elle n'osa pas se désister. Mais une fois sur le vélo, plus question de faire demi-tour et nos âmes de compétitrices se sont réveillées – plus d'amitié qui tienne! Trois, deux, un... Partez! On part à BLOC! L'effort intense devient très rapidement un calvaire pour nos cuissots. Heureusement, les cris du public nous portent et nous poussent jusque dans nos derniers retranchements. Le public hurle, je regarde l'écran qui m'affiche vainqueur! Ouais!

Nananèreuuh! Puis le public se met à crier « Le kilo! Le kilo! ». Encore à bout de souffle, je ne cherche pas vraiment à comprendre.



*A blooooooc !!!*

Et là, c'est le drame: on vient gentiment m'expliquer qu'en cas d'égalité, il faut refaire un duel, sur 1 km! Égalité? Je me retourne, effectivement, on s'est débrouillées pour faire exactement le même temps. Une pensée démoniaque l'une envers l'autre nous passe alors par la tête, mais, encore attachées aux cale-pieds, nous nous préparons pour cette prolongation.



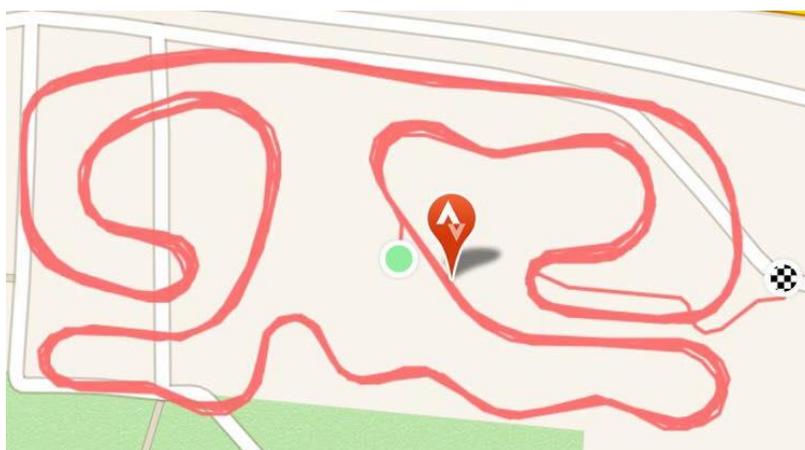
*Nan mais franchement, on aurait voulu le faire exprès on n'y serait pas arrivées!*

Le kilo est encore plus dur que le 300m. Heureusement qu'on a chacune notre coach pour nous informer de notre progression (l'écran est dans notre dos), même si avec le bruit de la foule en délire (si si, en délire), on n'entendait rien. À ce jeu-là, Sandrine sort vainqueur. Mais je n'ai aucun regret, j'ai vraiment tout donné. J'avais des jambes telles des flageolets, j'en avais du mal à marcher. Au final, on s'est bien débrouillées, puisqu'on a fait le 4ème meilleur temps des 300 m parmi les participantes.



*On ne s'est pas trompées, c'est le bon endroit.*

Dimanche, 11:00: les organisateurs ont ouvert le circuit de 1 km sur le parking du Zénith pour nous permettre de le reconnaître. Il est extra: plein de virages et un faux plat montant pour la seule ligne droite. Ça promet! En plus il fait beau, on est bien dehors, on est toutes contentes d'être là.



*Un champignon ? Un Bonhomme sans tête? Non! Le circuit du NMC!*

4:30: début des qualifications. Par groupe d'une 40aine de participants (dont un groupe uniquement constitué de la 20aine de filles), nous avons 30 min pour faire notre meilleur temps au tour. On peut faire autant de tours que l'on veut, seul le meilleur sera retenu. Le but est de se qualifier pour la finale, bien que cela ne signifie rien pour nous car toutes les féminines sont qualifiées. Pour le coup, c'est Lilas qui a envoyé du bois! Elle nous a claqués un superbe 6ème temps au nez et à la barbe de certaines filles sponsorisées.



*Concentrées pour nos 1eres qualif*

## La COURSE

18:00: Il a fait un super temps toute la journée, et à 20 minutes des finales, c'est le déluge! Vélo sans frein, virages et pluie ne font pas bon ménage, il va falloir être prudentes... Tous amassés sous la tonnelle, des lyonnais en train de regarder la finale B des garçons se produire avec des éclairs en arrière-plan: ambiance!



*Un peu tendues, mais prêtes pour le départ...*

(J'ai choisi cette photo parce que c'est la seule où on voit mes tatouages tête de mort fait à la main au marqueur et dont je suis très fière. Et puis ça donnera une occasion supplémentaire à Sandrine de relever ma tendance à m'auto-congratuler (mais qui d'autre le ferai?)



*Il pleut au départ, que c'est agréable !*

Sur la ligne de départ, ça ne rigole plus trop. On attend que Maxime, l'organisateur, pour donner le départ... Attention... Top départ! Ça part vite! Il faut dire qu'il y a une prime de 200€ pour celle qui boucle le 1er tour en tête. Rapidement, un petit groupe se détache à l'avant. Par écrémage, ce groupe se compose de 6 coureuses qui ne se lâcheront pas jusqu'à la fin. Seulement le sprint final leur a permis de se démarquer et la victoire revient à l'anglaise Ashley Faye qui devance la française Éléonore Saraiva (2ème) et la hollandaise Jo Celso.



*Victoire très serrée de Ashley Faye*

Du coté des lyonnaises, Lilas a fait un départ tonitruant! Peut-être un peu trop... Elle a dû payer le prix de ses efforts plus tard dans la course. Et malgré un chariot de selle qui s'est desserré, elle finit à la 11ème place à moins d'une minute de la 1ère. Pour ma part, j'ai réussi à maintenir mon effort pour me hisser à la 8ème place dont je suis agréablement surprise.

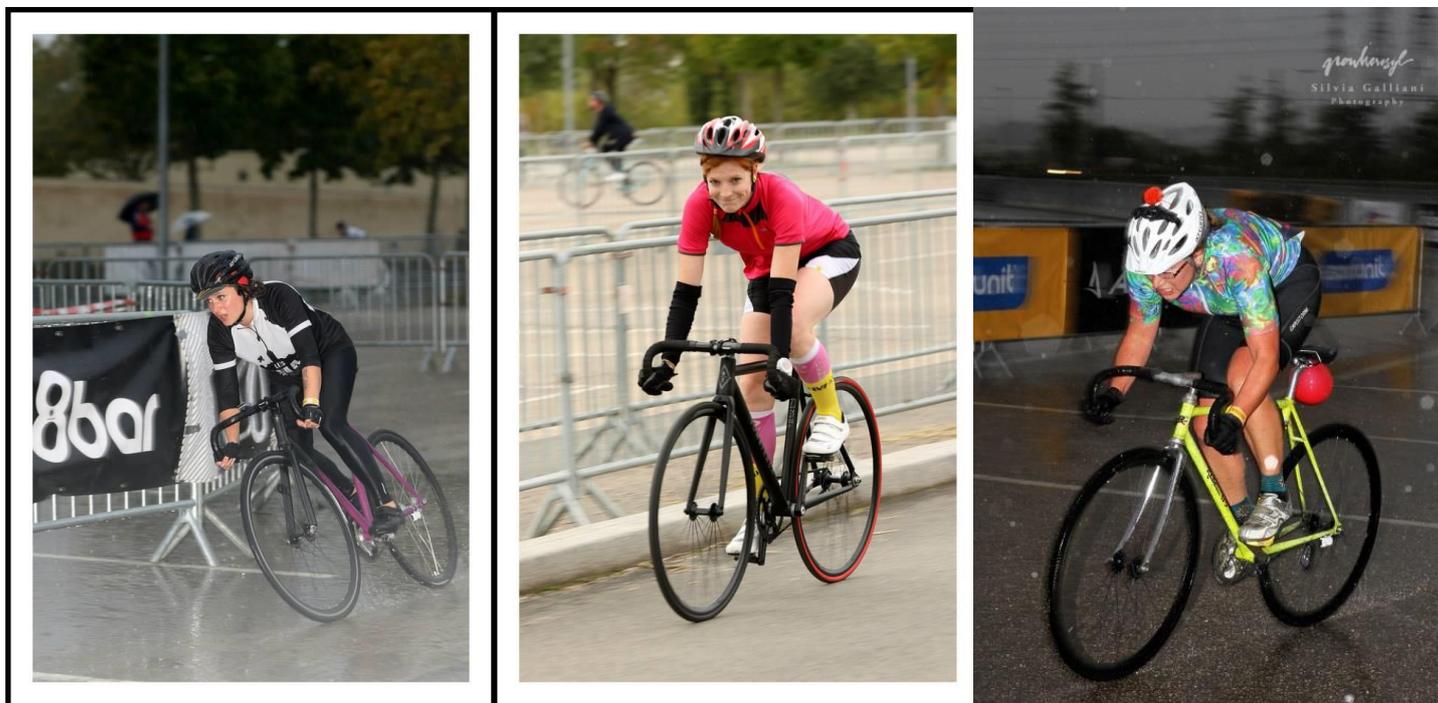
Sandrine, quant à elle, n'a pas pu s'empêcher de se faire remarquer. Soit disant, une plaque d'égout l'aurait attaquée pour la plaquer au sol. Mouais... (Le tracé du circuit, quelques images plus haut, est issu de sa course, avec l'arrivée... chez les pompiers). Heureusement, plus de peur que de mal pour elle, la radio n'a rien montré de cassé. Juste des bleus et des pizzas, paraît que c'est le métier qui rentre. Elle fut tout de même classée et elle n'est pas dernière! Petite déception cependant: le trajet à l'hôpital était trop court d'après elle, les pompiers étaient forts agréables paraît-il! Elle ne perd pas le nord!

Un petit mot tout de même concernant les finales des garçons. La finale B (alias la finale des touristes) est revenu à Alexandre Azoli. Sous une pluie battante et débutant les crit pour la plupart, on ne peut qu'avoir du respect pour eux.

La finale A était composée de la moitié des participants qui avait le meilleur temps lors des qualifications. On y voit un peu moins de poils aux pattes. Mais ce n'est pas qu'une histoire de poils, c'est un autre monde. C'est vraiment impressionnant! Ils nous ont offert un spectacle de haut niveau avec du drame (chutes), du suspense et de la joie. À ne pas manquer si un crit est organisé près de chez vous. On peut féliciter le français Tim Ceresa, vainqueur devant l'italien Augusto Reati (2ème) et le hollandais Thomas Jacobs.

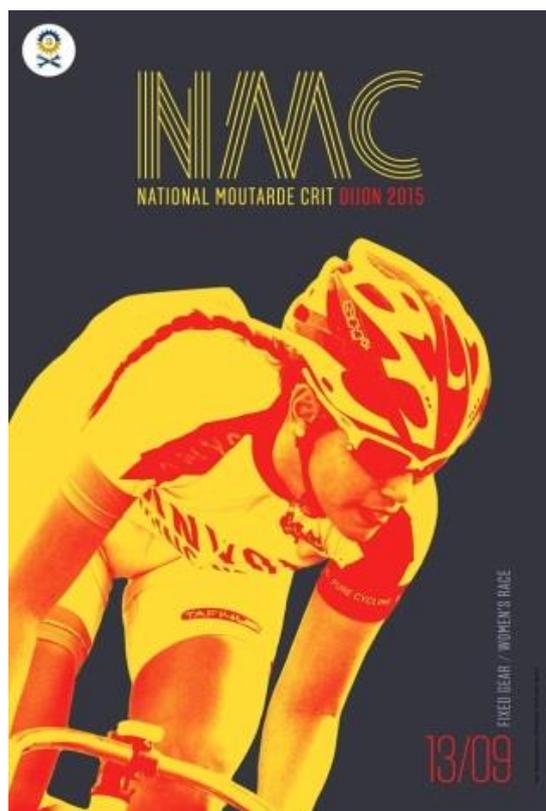
## Pour conclure

Quel week end! Que d'émotion ! Lundi matin, j'avais encore la tête à Dijon. Malgré la pluie, tout le monde était enchanté! On n'avait qu'une envie, c'était de recommencer. C'était une première pour nous trois et pour beaucoup d'autres, mais nous n'avons pas été déçus. Au-delà de la course, l'ambiance est extraordinaire avec un mélange de tous les genres. Le prochain crit en fixie a eu lieu à Milan le 10 octobre. Lilas n'a pas pu venir, elle travaillait. Sandrine prétendait avoir aqua-poney, mais je la soupçonne de mentir. Ce critérium de Milan fut une autre aventure que je vous conterai dans un autre article.



*Souvenir souvenir...*

## Remerciements



Je tiens à remercier les organisateurs qui ont œuvré corps et âme pour que cet évènement soit une réussite. Gros poutoux à Maxime, le chef d'orchestre, qui a géré de main de maitre tous les évènements du weekend.

Petits détails qui n'en sont pas: les lots des vainqueurs femmes et hommes sont identiques (un vélo + une valise rigide de transport pour vélo), sans oublié que c'est une femme seule qui est l'affiche de la course (je n'ai jamais vu ça avant, sauf lors de courses uniquement féminines).

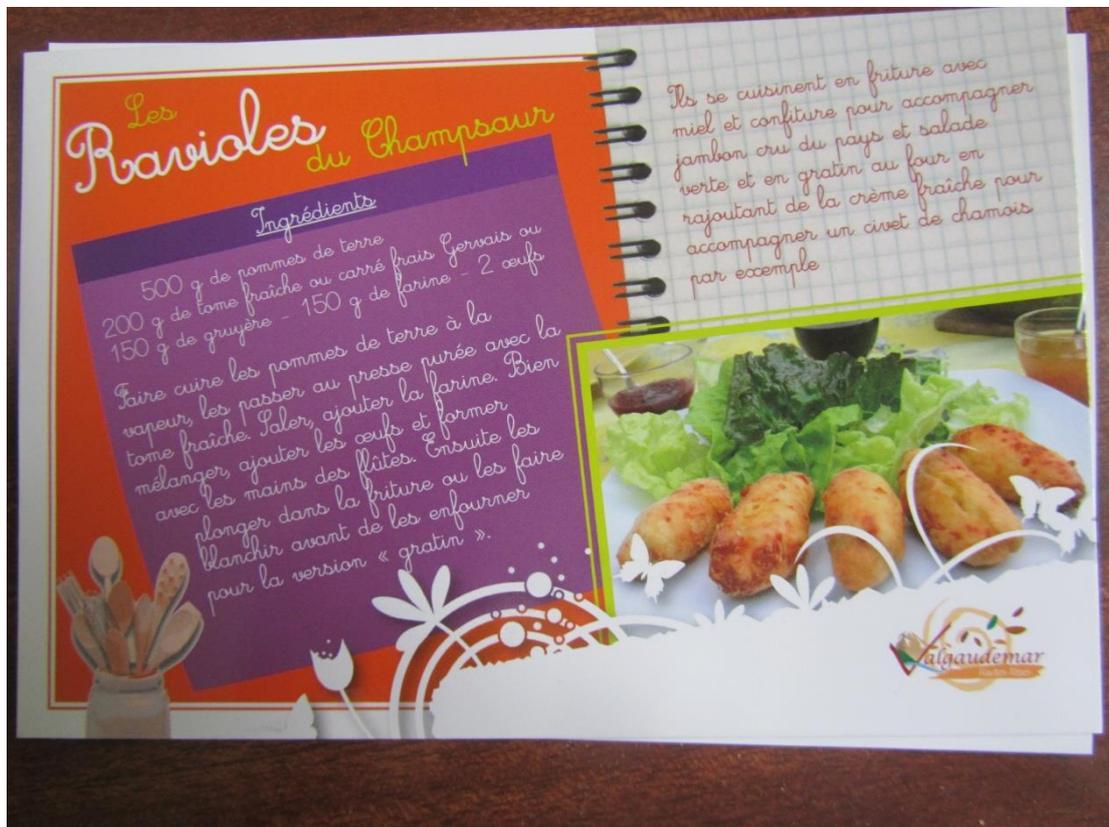
De très beaux efforts pour promouvoir le cyclisme féminin, merci le NMC !

À titre personnel, comment oublier le groupe Lyon Pignon Fixe et tous ses dérivés (ChistoCross, les Canards, j'en passe et des meilleurs) pour leurs encouragements au bord des pistes et surtout pour m'avoir embarquée dans cette aventure.

Laura DUBUIS



Voici les deux recettes des plats régionaux que nous avons dégustés au Noyer (Lulu)



## Infos pratiques et Agenda



### Cyclo cross FSGT :

- 2 novembre : Gentleman d'Ambierle
- 8 novembre : Cyclo cross Meyzieu
- 11 novembre : Cyclo cross Parilly
- 14 novembre : Cyclo cross de la Feyssine
- 21 novembre : Cyclo cross Fort de Genas
- 28 novembre : Départemental cyclo cross Charnoz



A venir: Ballade des collines, mâchon du club...

**VENEZ NOMBREUX !!!!!**

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

### Cyclocross de Venissieux Parilly

**Mardi 11 Novembre 2014**  
Départ et arrivée : Parc de Parilly – Parc Alpestre

**13h15** Courses catégories Jeunes  
7-16 ans – Ouvert toutes fédérations

**15h00** Courses catégories de plus de  
16 ans - FSGT, Ufolep et FFC Pass Cyclisme

Cyclocross organisé par l'Amical Cycliste du Moulin à Vent  
Parking situé au Jardin Alpestre du Parc Parilly – Bd Emile Bolleart  
Plan d'accès, horaires des courses: [www.acmoulinavent.com](http://www.acmoulinavent.com)

### 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 6 novembre 2015**

**19H30 AU FOYER**

**17 – Roue Libre n° 179**

**ACMVECLM**  
[acmoulinavent.com](http://acmoulinavent.com)