



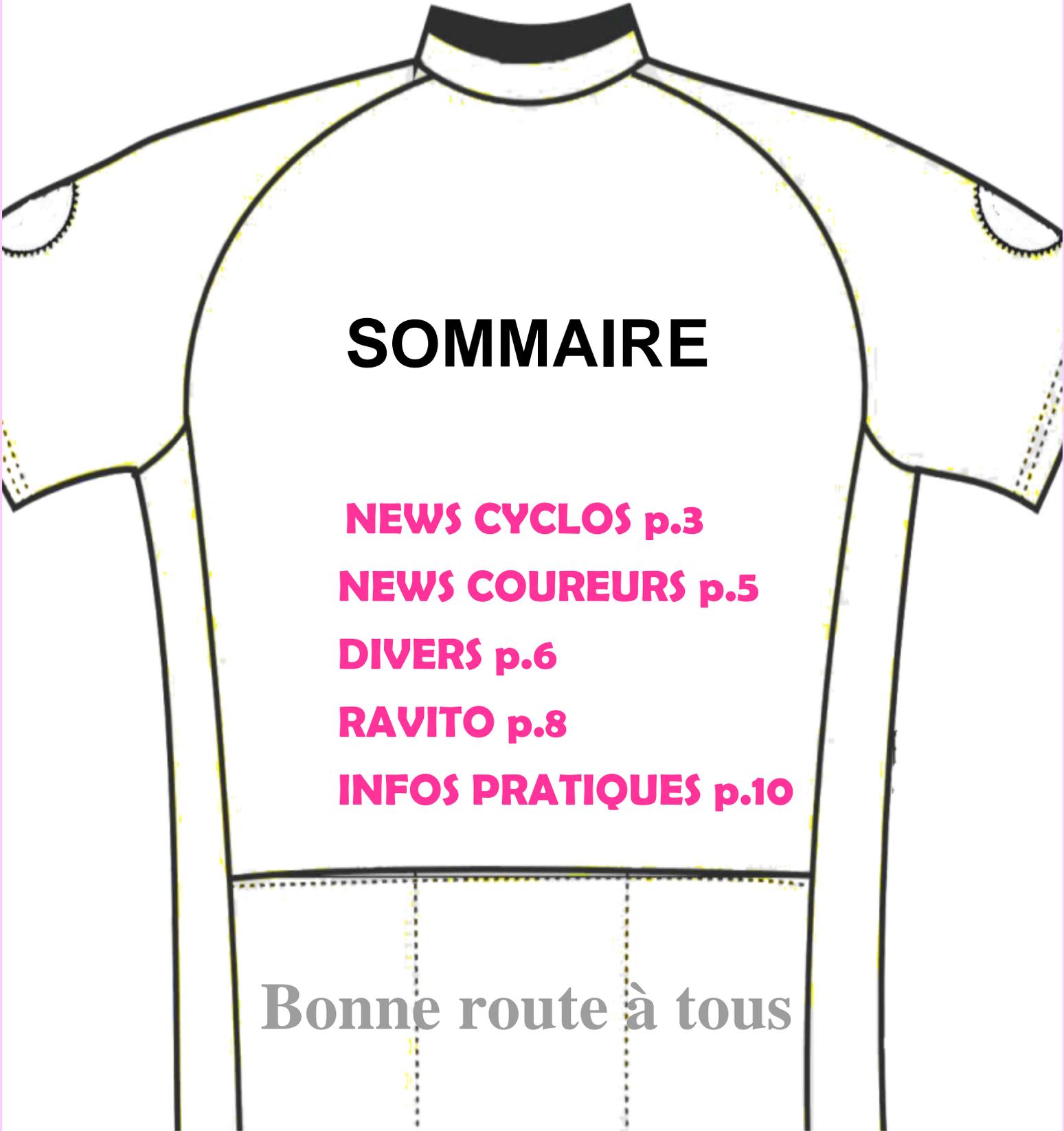
Roue LIBRE

N°180

Janvier 2016

Le journal de l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent





SOMMAIRE

NEWS CYCLOS p.3

NEWS COUREURS p.5

DIVERS p.6

RAVITO p.8

INFOS PRATIQUES p.10

Bonne route à tous



UFOLEP 2015

Vendredi 27 novembre, je suis allé avec Pedro à la réunion de l'ufolep pour la remise des prix.

C'est une histoire qui se termine bien puisque le classement est le suivant, sachant que maintenant nous sommes à la FSGT.

Ruban ufolep du Rhône

1^{er}) ROLLAND alain 1395 pts

3^{ème}) MUNOZ pedro 1055 pts

Le club de L'ACMV est 5^{ème} du Rhône.

Je suis satisfait de ne plus être le Poulidor de l'ufolep. Il faut savoir que pour remporter ce ruban, il faut rouler sans se préoccuper du temps et faire les distances les plus longues.



Alain Rolland.



BALADE DES COLLINES DIMANCHE 29 NOVEMBRE

12 cyclos sur 14 prévus à notre traditionnelle balade des collines. Le temps était humide mais pas trop froid. Heureusement nous n'avons eu la pluie qu'à 5 minutes de l'arrivée au restaurant.

Le thème abordé était les fontaines de Lyon.

Il faut savoir qu'il a fallu attendre 1856 pour qu'un projet se concrétise.

Auparavant, que des propositions non retenues par les gouvernants.

C'est ensuite, à partir des années 1970 que l'on réhabilite et que l'on crée de nouvelles fontaines en accentuant sur le côté artistique et jeux de lumière ou jets d'eau.

On a commencé par la fontaine du buisson place Guichard et ensuite la fontaine de l'auditorium commandée et réalisée par un certain Jacques Kieffer qui du coup m'a transmis un dossier enrichissant concernant également la place de la République où son projet n'a pas été retenu car on ne donne pas tout à faire à un parisien.

Fontaine place des Jacobins, place Vollon, place Ampère, place Gensoul, place St Jean.



Ensuite nous grimpons avec le Chemin neuf et sa cascade.

St Just est important avec la fontaine du Trion et sa place et celle de la rue des Macchabées qui est la plus ancienne de Lyon.

Petit arrêt avec boissons chaudes et ravitaillement chez moi, concocté par Marie-Christine et c'est reparti pour la montée sur la croix-rousse avec la fontaine du jardin des Chartreux, Fontaine Burdeau du jardin des plantes, descente place Sathonay avec ses 2 lions célèbres, place des Terreaux, église st Nizier, place louis Pradel et pour terminer place Lyautey.



Alain Rolland.

Nous sommes arrivés au restaurant Le Vétéran vers 12 h 15 malgré 2 crevaisons.

Le circuit faisait 35 kms.

Le final s'est bien passé avec une trentaine de personnes pour un bon petit repas et un Karaoké.

Je remercie Philippe, Jacques, Lucienne et Marie-Christine pour leur aide précieuse.



Championnat départemental de cyclo cross

En ce samedi 28 novembre de l'an 2015, me voici armé de ma monture sur la ligne de départ du Championnat départemental à Charnoz dans l'Ain. C'est donc sous un temps ensoleillé que le top départ fût donné à 15h. « La vache ca part vite », faut dire que le parcours d'environ 3 kms est très roulant.

Je m'accroche au premier tour pour tenir la cadence puis au second, je décide de faire ma course et de doubler quelques concurrents. Le parcours est très sympa et peut-être le seul à être véritablement un parcours de cyclo cross. Quelques passages techniques et certain plus délicats mais l'on peut quand même garder de la vitesse. Bref une course de vélo et non de VTT.

J'entends ma femme (Nathalie vous savez la dame qui prend les photos sur chaque course) qui m'encourage à chaque passage. Je me dis « qu'elle n'a pas encore trop honte de prononcer mon nom malgré mes résultats ».

Ce n'est pas facile avec mes 94 kgs, il faut sans cesse relancer la machine et en cyclo cross les lignes droites sont absentes mais beaucoup de zig zag.

Tout se termine bien, pas de chutes, pas de crevaison. J'ai passé un très bon moment sur mon vélo. Nous étions 78 au départ, 5 abandons et dans ma catégorie je termine 12eme sur 23.

Je trouve dommage que la saison 2015 compte 4/5 roses alors qu'en 2014, nous étions une dizaine de cyclo crossman.

Silvin Rey dit Guzer



Cyclo cross de La Bachasse

Le club d'oullins organisait son traditionnel cyclo cross de la bachasse avec son dénivelé important a chaque tours, ses planches, ses devers ect..88 concurrents au départ dont Cédric avec son vtt, Silvin, Alain en reprise apres sa lourde chute à Parilly, Jean-Luc et Sébastien. Tous ce donnèrent à fond pendant 50mn. Au final Jean-Luc prend le bouquet en super vétéran, Cédric 84 ème, Silvin 65 ème, Alain 59ème et Sébastien 14ème. Un petit vin chaud en guise de recup et rendez vous à Vaulx-en-Velin pour le prochain cross.

Sébastien Bernin





Les Maux du cycliste

L'hygroma:

C'est l'inflammation d'une bourse séreuse, accompagnée systématiquement d'une accumulation de liquide.

Les microtraumatismes répétés pendant des jours et des jours, entre le bec de selle et le périnée favorise l'apparition de cette "boule" qui peut atteindre une certaine grosseur et prend, alors, le terme évocateur de troisième bourse ou troisième couille ou troisième testicule.

Ces hygromas post-traumatiques, se traitent par la ponction et l'injection de cortisone, antibiotique et anesthésique. Dans les cas rebelles, l'excision chirurgicale est indispensable pour ne pas devoir abandonner la pratique du cyclisme.

On retrouve cette pathologie au niveau des genoux chez les carreleurs, qui résulte d'agenouillements prolongés.

Philippe Chevalier



Notre Mâchon du 3 décembre 2015

Cette soirée instaurée, il me semble par notre président de l'époque, à savoir Patrick Jacquemont a dû débuter en 2004. Reprise par son fils Geoffrey et ensuite par les présidents succésifs qui ont eu la très bonne idée de la garder à notre calendrier.

Repas copieux et joyeux pris entre amis, c'est bien ce qui s'est passé le jeudi 3 décembre 2015. Chacune et chacun avait le plaisir de se retrouver en couple, avec une personne amie, d'être à ses côtés, d'échanger des sourires, de rire de bons mots, de communiquer dans l'allégresse, c'est ce que nous recherchons après les drames que notre France a vécue.

Je voudrais remercier l'équipe organisatrice, en particulier Lucienne et Philippe et les féliciter pour la justesse et la qualité des produits que nous avons dégustés. Remercier aussi pour la spontanéité avec laquelle ceux qui sont arrivés en premier et qui se sont impliqués dans le positionnement, la décoration des tables. Sans oublier les personnes qui ont participés à la remise en l'état de la salle.

Cela a été un moment de fête, merci aux femmes des adhérents d'avoir accompagné leur époux, leur copain afin que nous passions la soirée tous ensemble. Vu que nous ne les voyons pas souvent, nous apprécions encore plus qu'elle se soient rendues disponible.

Merci à toutes et à tous de l'ambiance amicale et festive que nous aimons lorsque nous nous retrouvons et une fois de plus les absents ont été regrettés, nous aurions appréciés de les avoir à nos côtés.

Bien sûr, rendez-vous est donné l'année prochaine. Nous étions une soixantaine, nous espérons être dix voir vingt de plus et toujours dans le même esprit de partage cher à l'Amicale Cycliste du Moulin à Vent

Robert OLIVIERI



36ème foulée Vénissiane

Le Dimanche 22 Novembre 2015, nous étions 8 Amicalistes sur la ligne de départ de la foulée vénissiane, Clarisse, Jc, Jérôme, Yoann, Pierre-Louis, Laurent, JJ et moi. Anthony étant malade.



Merci à Clarisse d'avoir participé à l'épreuve même légèrement blessée. Il faut dire que l'on a rarement vu une « rose » sur la ligne de départ pour défendre les couleurs du club. Le prez dit « JC » établit encore une fois un chrono digne d'un coureur régional en 36 minutes. Il ne s'entraîne pas beaucoup mais il court le 10 à 17km/h de moyenne. Chapeau l'artiste!

L'épreuve fut organisée par l'Organisme Municipal des Sports de manière parfaite. Plus de 25 copains du club étaient présents au ravito, comme signaleurs voire à l'arrivée sous la houlette de Maurice. Je crois avoir même entendu un certain JPB nous encourager au ravitaillement du 5 kms.

Merci encore à vous d'avoir mouillé le maillot pour le club.

L'année prochaine on fera une photo de l'ACMV à l'arrivée...

Gilles Bompard



Recettes proposées par un cyclo qui a la patate avec ces potions magiques.

Il ne faut pas oublier que la consommation essentielle de barres énergétiques n'est pas suffisante sur les grands circuits.



RECETTE DU PORRIDGE

Ingrédients

- 160 g de gros flocons d'avoine
- 1 L de lait ½ écrémé (ou entier selon préférence)
- ½ bol de mélange dit « étudiant » (amandes, noisette, noix de cajou, raisins secs)
- 1 cc de miel ou de sirop d'érable (perso je mets du miel de citron artisanal)
- quelques baies de goji



Autres variantes :

- des framboises, des fraises, des kiwis, banane, pruneaux... coupés en morceaux

* Préférer des produits non industriels sans sucre, le miel et les raisins secs le remplace très bien.

Vérifier la provenance du mélange et des baies de goji.

- 1- Faire chauffer le lait jusqu'à ébullition
- 2- Verser en pluie les flocons d'avoine
- 3- À feu très doux remuer de temps en temps jusqu'à ce que l'avoine ait absorbé le lait (il devient difficile de remuer)
- 4- entre 10 et 15 mn de cuisson
- 5- Éteindre le feu et verser le bol de mélange dit « étudiant » et bien remuer
- 6- Verser dans un saladier
- 7- Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur

N.B. :Je rajoute les baies de goji et le miel seulement avant de déguster. A savoir que je descends le saladier en 4 jours !



RECETTE BARRES « maison »

Ingrédients

- 7 à 9 bananes épluchées
- ½ tasse de graines de citrouille
- ½ tasse de fruits secs
- 2 tasses de flocons d'avoine
- ½ tasse de graines de lin
- ½ tasse de graines de tournesol
- ½ tasse d'amandes
- ½ tasse de noix de pécan

Recette

- 1- Éplucher les bananes et les écraser
- 2- Ajouter chaque ingrédient les uns après les autres tout en mélangeant
- 3- Déposer la « pâte » sur une plaque avec du papier sulfurisé (faire un carré d'une bonne épaisseur)
- 4- Mettre au four à 170°C pendant 20-25 mn (selon le four !)
- 5- Couper ensuite la préparation en forme de barres pratiques à emporter dans le maillot !
- 6- Se conserve bien une semaine au réfrigérateur

N.B. : là aussi les variantes sont nombreuses (beurre de cacahuète, raisins secs, morceaux de pomme...)

Infos pratiques ...



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 7 janvier 2016

19H30 AU FOYER

10 – Roue Libre n° 180