

Le nouveau roue libre de l'acmv

numéro 188, Octobre 2018, fondé en 1986 par l'instituteur du moulin à vent Bernard Vermez

*N'oubliez pas le
chrono du club le
samedi 20 Octobre.*

*Inscriptions en ligne
sur le site.*

*Chrono suivi du
traditionnel repas
fraternel.*

*Cyclo-cross de Parilly
le dimanche 11
Novembre. Appel
aux bénévoles, 35
personnes
nécessaires à
l'organisation.*

Du côté des Cyclos, séjours et stages

SEJOUR CHAMPAGNEUX: JEUDI 10 MAI AU DIMANCHE 13 MAI

Notre séjour annuel de champagneux s'est un peu moins bien passé que les années précédentes

Car les participations ont un peu chuté et nous avons eu mauvais temps.

Le Jeudi nous sommes partis à 5 pour 45 km et revenus tout trempés! Belmont
Tramonet, Novalaise, route de la Crusille, Ste-Marie d'Alvey, St-Genis sur Guiers

Vendredi, c'est la journée réussie sous le soleil avec pic-nic au bord du lac du Bourget; parcours
magnifique de 113 km et 1729 m de dénivelé; Jongieux, Billième, col du Chat, col de Sapenay (pas
facile), pic-nic au petit port de Châtillon et retour par Chanaz et Yenne.

Samedi sortie de 58 km, un circuit court mais magnifique, Belmont-Tramonet, Verel, col de Crusille, Ste-
Marie d'Alvey, Gerbaix, la Chapelle St-Martin, Yenne et retour.

Dimanche, stupeur de nouveau la pluie, le froid donc pas de vélo. nous sommes toutefois allés en
voiture au marché de Novalaise

Les soirées ont été comme d'habitude animées avec le loto, d'autres jeux et des chansons

En résumé cela faisait plusieurs années que nous avions eu beau temps à Champagneux mais là pas
de chance (2 jours de beau temps sur 4 !!)

A l'année prochaine en principe puisque ce lieu est une résidence secondaire du club

Alain Rolland

La semaine cyclo a eu lieu cette année à Roquebrune au centre Vacanciel (que connaissent bien les
coureurs)

Les prestations ont été excellentes avec tout le confort dans les chambres et des repas de qualité et
très copieux; n'oublions pas non plus la piscine chauffée, sauna et spectacles le soir (chanteur et
karaoaké)

Voici le détail des sorties proposées où nous sommes partis tous ensemble puis fait 2 groupes à mi-
parcours.

Première sortie: une sortie de la mer un peu compliquée car déjà beaucoup de voitures le long de la
côte; col de Valdingard, col du Vignon, La Garde-Freinet, Grimaud, Ste-Maxime, Les Issambres; au total
87km pour 963m de dénivelé

Deuxième sortie: Le Muy, gorges de Pennafort, col du Belhomme (très pentu), Comps-sur Artuby aux
portes des gorges du Verdon, Montferrat et retour; 106 km pour 1600m de dénivelé

Troisième sortie: gorges du Blavet (petit paradis), Bagnols, St-Paul, Claviers, Callas et retour; 70km pour
1050m de dénivelé

Quatrième sortie: grande sortie de la journée avec pic-nic regroupant tout le monde au lac de St-
Cassien; Bagnols, Fayence, montée sur Mons, puis descente dans les gorges de la Sianne (à
recommander) et remontée sur St-Cézaire, Peymenade, lac de St-Cassien et retour. Le deuxième
groupe a aussi traversé les villages de Callian et Montauroux; total 122km pour 2200 de dénivelé

Cinquième sortie: journée de récupération avec 51km pour aller visiter le village médiéval Des Arcs et
ensuite route des vignes sur Trans-en-Provence.

Sixième sortie: Draguignan, Flayosc, Tourtour, (village
médiéval), Villecroze, Salernes, Entrecasteaux, Lorgues, Taradeau, Les Arcs et retour; vraiment une belle
sortie malgré beaucoup de voitures autour de Draguignan; 117km pour 1435m de dénivelé.

Le bilan de cette semaine est positif avec le beau temps; restera à savoir si l'on retournera dans ce
bel endroit!

Alain Rolland

deuxième édition de Chanac



Christophe fait tomber son record dans le ventoux

Peut-on encore progresser à presque 45 ans?

Samedi 15 septembre, le temps est idéal sur le Ventoux : pas un brin de vent, soleil et température modérés. J'arrive à Carpentras aux alentours de 10^H, je ne suis pas en avance, j'ai trainé au lit et utilisé le régulateur sur l'autoroute...

Qu'à cela ne tienne, j'enfourche mon biclou et de suite, les sensations sont bonnes, voire très bonnes.

L'échauffement entre Carpentras et Bédouin est avalé sans problème.

Le Garmin est programmé ! Moins de 1h20 avec pour cible le temps d'un copain qui est monté l'an dernier en 1h17.

Dès les premiers kilomètres, je suis dans le rythme, sans trop pousser. Le temps cible est au-dessus, je suis plus vite que mon pote ! Incroyable... Je me dis que je suis parti trop vite (je roule avec un 34x21, 24 et 27) et que je vais payer l'addition à Chalet Reynard mais non, je maintiens le rythme jusqu'en haut et passe même la plaque (50x27) sur 4kms après Chalet Reynard. Le dernier kilomètre est parcouru à bloc, les jambes brûlent, la douleur est intense mais le chrono tombe : 1h15'26 à seulement 2'45 de notre Flo national !

Ce sera peut-être pour l'an prochain... en attendant, le mardi qui a suivi, j'ai monté Malval à bloc pour voir si samedi était un jour de grâce ou si réellement j'ai progressé depuis 3 ans que j'avale 10 à 12000kms dans l'année. J'avais dit à Philou Bogaert il y a 2 ans : « objectif moins de 15 minutes ! » Je n'y croyais pas trop, la barre étant très haute pour le coup... Verdict : 14 minutes 43 secondes. Je n'en croyais pas mes yeux en regardant le compteur...

Une grande satisfaction pour moi, le travail effectué commence à payer, il ne reste plus qu'à le valider en course. Mais c'est une autre affaire...



La rubrique « à » Patrick: le retour

La FSGT comme les autres fédérations cyclistes, est bien consciente de la baisse de fréquentation des rallyes depuis quelques années ; et par conséquent, du manque de motivation des clubs à les organiser.

Elle recherche donc des pistes pour redynamiser ses adhérents.

Avec Alain, nous avons lancé l'idée du "Rassemblement FSGT".

Le principe en serait le suivant :

- Chaque année, un club FSGT dit "organisateur" se porte volontaire pour animer un lieu d'accueil convivial autour d'un casse-croûte.

- Chaque club FSGT dit "participant" organise son propre circuit d'entraînement avec ses adhérents, et vient converger vers ce lieu d'accueil.

C'est le principe de la "marguerite" : le club organisateur se charge de la logistique : accueil, repas, ...voire animations. La FSGT prend à sa charge les frais ainsi que la communication.

Avantages pour le club organisateur (par rapport à un rallye classique) :

- Pas de circuit à gérer, donc pas de fléchage/défléchage, pas de sécurisation, pas d'autorisation ni d'assurance à contracter,

- Peu de bénévoles sont nécessaires,

- C'est une occasion pour les adhérents FSGT de se retrouver et passer une journée festive en famille à la campagne.

- Peu de frais à engager ; on peut même solliciter nos sponsors et partenaires habituels.

Mise en place du projet

On définit, en concertation avec la FSGT, une date et un lieu (qui n'est pas nécessairement la base du club organisateur, mais qui soit facilement accessible à la majorité des clubs du Rhône).

La FSGT assure la communication vers tous les clubs affiliés.

Chaque club participant confirmera à l'organisateur sa participation et le nombre de ses adhérents qu'il amènera.

Les familles peuvent être conviées, et ainsi ramener les cyclos qui souhaitent rester et profiter de la fête.

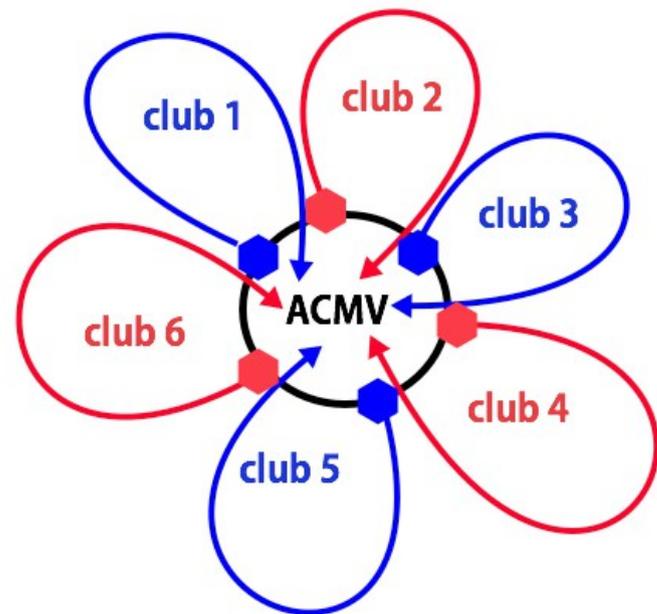
L'ACMV pourrait se porter volontaire pour la grande première de 2019.

Le côté festif c'est justement notre spécialité.

Lucien m'a déjà suggéré une idée de menu qui a fait un tabac à son rallye de Villards-les-Dombes !

Et pourquoi pas fin mars ? puisque la Cyclo Vénissiane se ferait le 15 juin.

Merci d'avance pour vos avis sur ce projet...



*Une nouvelle
manifestation prévue en
2019*

Analyses de notre ami et doyen , jean Girerd

- **Observations concernant notre sport, le cyclisme.**
- **Chaque sport exige de ses participants un investissement physique et mental, une hygiène de vie et une grande assiduité aux entraînements.**
- **Le cyclisme également mais avec une différente approche. Le cycliste est un être passionné, exigeant, peu enclin au partage et qui un jour entre en confrérie. Qui peut comprendre ces fous masochistes amoureux d'un engin mécanique de torture qui les propulse avec pour seul carburant leur force physique, leur fatigue, leur sueur et leur volonté. C'est une affaire de mental, de physique, un duel entre soi et soi. Ne jamais abdiquer. Une histoire d'honneur interne. Lorsqu'on est saisi par cette passion une vie ne suffit pas pour l'assouvir. Les alpinistes seuls peuvent comprendre. Il n'est pas question de conquérir l'inutile.**
- **Malgré ses turpitudes, mensonges et tricheries, je pense que Lance Armstrong, champion américain déchu illustre parfaitement mon propos. Impitoyable avec lui-même, bourreau à l'entraînement d'équipe , attentif à la diététique, usant de substances illicites pour s'imposer, quoique ses adversaires... Tyrannique avec ses équipiers, il atteint la démesure par ses outrances. Mais mes amis quel régale dans l'Alpe d'Huez. Absolument éblouissant. Si quelqu'un est d'un avis différent nous pourrons échanger lors de la prochaine réunion. Amicalement Jean.**

Florent nous raconte « sa » Drômoise



Le dimanche 23 septembre 2018 avait lieu la cyclo sportive « la Drômoise » au départ de Die (26). Cette épreuve compte parmi les dernières cyclo sportives de la saison et offre trois parcours de 89 km, 119 km et 147 km. Entre Diois et Drôme provençale, « la Drômoise » offre des parcours plutôt accidentés nous faisant notamment passer par les cols de Penne, des Roustands et de Fays, ou encore de Prémol, sans oublier la dernière montée vers le village de Lesches-en-Diois pour le grand parcours. Trois coureurs du club avaient fait le déplacement: Clémentine Harnois, Daniel Fernandez et Florent Gleizal. Deux invités de premier choix étaient également présents à savoir Pierre Latour de l'équipe professionnelle AG2R La Mondiale et le beau temps (toujours appréciable en cette fin de saison)!

Nos coureurs ont, comme à leur habitude, porté avec brio les couleurs du club. Clémentine se classant 9^{0e} au scratch sur le 119 km, 2^e féminine au scratch et 1^{ère} dans sa catégorie d'âge. Daniel était également présent sur le 119 km avec des jambes de feu selon ses propres termes. Il termine à une très belle 42^e place au scratch. Florent avait opté pour le 147 km, il termine 29^e au scratch et 8^e dans sa catégorie d'âge.

Tout s'est bien déroulé, l'organisation était parfaite avec des bénévoles qui, comme chaque année, étaient très accueillants et aux petits soins avec les participants. La mobilisation de ce territoire était totale avec de nombreuses personnes présentes dans les villages pour encourager les coureurs. On notera un succès grandissant année après année, le nombre de participants étant porté cette année à 2500 sur l'ensemble du week-end.

Très belle réussite pour une très belle cyclo sportive!



Philippe
Bogear
ACMV
2002 /2018

Les Chronos de Corbas 2018 par Dimitri



Une belle journée ce 2 septembre ; peu de vent et du soleil, parfait pour un chrono. Pour moi, cette épreuve singulière signifiait mon retour à la compétition après plus de 10 années d'interruption (je fais abstraction de ma participation à la Bourgogne Cyclo du 21 avril pour laquelle je manquais cruellement de préparation). Rentré de vacances 2 semaines plus tôt après 3 semaines sans vélo, ma préparation s'était exclusivement axée sur cette épreuve, avec de nombreuses reconnaissances du parcours et un travail sur la position aéro. A contrario, Philippe B avait roulé pendant tous ses congés et était particulièrement affûté. La dernière reconnaissance, nous l'avons effectuée ensemble le jeudi précédent, occasion pour Philippe B de me faire profiter de son expérience des éditions précédentes.

Nous sommes 4 de l'ACMV sur la liste des partants qui compte 185 coureurs ; Philippe B à 12h35, Dimitri G à 12h46, Jean-Christophe G à 13h27 et Maxime M à 14h56. Arrivé sur place avant le premier départ, j'effectue plusieurs tours du circuit pour repérer les aménagements préparés par les signaleurs. Après avoir regardé les premiers départs des cadets, je pars m'échauffer dans les rues parallèles. Je retrouve Philippe B qui vient de récupérer son dossard. Il est chaud et prêt à en découdre mais un peu short sur l'horaire, je l'aide à accrocher son dossard sur sa combinaison. Il est prêt, moi pas complètement, je retourne m'échauffer et croise Jean-Christophe G sur son vélo de chrono. Il est serein contrairement à moi. Je retourne faire quelques accélérations dans les rues alentour et puis ça y est, mon heure est venue. Sous les encouragements de mon épouse et de mes deux filles venues soutenir leur papa, je m'élance. Les sensations sont plutôt bonnes, je suis rattrapé par 2 coureurs (vu leur pédigrée sur la liste de départ, je ne suis pas surpris). A la fin de mon premier tour, Philippe B me dépasse en m'encourageant ce qui me fait très plaisir. Il va très vite, on voit qu'il est en forme ! Mon temps sur ce premier tour est meilleur que ce que je visais, mais je ne suis qu'à mi-course. Le second tour ne sera pas si confortable, mes cuisses commencent à devenir douloureuses, le moral n'est plus si bon et la moyenne commence à baisser. Des bourrasques de vent me coupent les pattes et quand je réalise qu'il ne faut pas se laisser abattre, il ne reste plus que 2 km. Je relance et donne tout, la ligne d'arrivée est franchie, dommage. Je retrouve Philippe B, on échange rapidement car il doit rentrer chez lui, il est satisfait de son chrono, sans plus. On assiste au départ de Jean-Christophe, tout en souplesse. Je ne verrai pas le départ de Maxime M. Au final scratch, Philippe B se classe à une magnifique 16e place en 24:55, Maxime M est 114e en 27:55, je suis finalement 133e en 29:12 et Jean-Christophe G fait 157e en 30:49.

Pour ma part une chose est sûre ; on remet ça l'année prochaine et on passe sous la barre des 28 minutes !

Dimitri G

2 dates à retenir

- *La foulée vénissiane aura lieu les 17 et 18 Novembre.*

Inscriptions auprès de

Lucienne et Maurice comme bénévoles

*Inscriptions Courses 10 kms ou semi auprès de Gilles .
Fournir certificat « pour la course à pied en compétition » rapidement.*

- *Balade des collines le 25 Novembre. Retour au circuit original des 7 Méchantes Bosses.*

