



Le journal gratuit de l'ACMV - ECLM

## Édito

Cet édito est dédié à Jean-Jacques Chabot, notre éditorialiste talentueux qui a fait de Roue Libre le grand journal de l'ACMV qu'il est aujourd'hui.

Un journal de liaison qui est devenu au fil du temps, plus que tout autre support, le reflet incontournable de la vie de notre club. Après 8 années et 63 numéros, du numéro 77 daté d'octobre 2001 au numéro 139 de celui du mois de novembre 2009, il décide légitimement de passer la main ; depuis le temps qu'il en retardait l'échéance, c'est maintenant chose faite, mais que cette décision a dû être douloureuse ! Un immense merci à JJ, au nom de tous les adhérents ; et je te fais la promesse que nous allons poursuivre ton œuvre, nous te devons bien ça !

Un autre événement important est la préparation de la 23<sup>e</sup> randonnée cyclo et de la 6<sup>e</sup> rando VTT du 27 mars, pour lesquelles toutes les énergies des adhérents sont concentrées, et avec nos douze fidèles partenaires.



Les coureurs en stage

Du côté de l'infirmerie, nous explorons la chute de Maurice Riou au rallye de Mions, avec une clavicule cassée et plusieurs fractures du bassin ; puis c'est Christian Ducrot qui s'est fêlé plusieurs côtes en s'essayant au patinage sur glace ; enfin Pierrot l'acrobate, qui pour une fois était sorti indemne du stage coureurs, s'est par la suite luxé une épaule... au foot.

Avec la mauvaise chute de Maurice, je dois encore vous recommander de faire systématiquement appel aux services des pompiers lorsqu'un copain est blessé (tél 112 sur mobile).

Les principaux objectifs du 1<sup>er</sup> semestre sont déjà en vue : nos 2 randonnées printanières, le Grand Prix de Monplaisir, le Grand Raid de Philou Lolo, les RSL avec les coureurs, les Copains d'Ambert ; avec des victoires à la pelle pour les coureurs, et toujours la quête du Graal pour les cyclos avec le challenge Paul Meyer et le Ruban UFOLEP.

Je vous souhaite à toutes et à tous une très belle année sportive et associative au sein de notre club, longue vie à l'ACMV et à l'ECLM

Patrick Montangon

Boucherie Charcuterie  
Plats cuisinés et  
Plats du Jour à emporter



**Boucherie Charcuterie Simonnot**

tél et fax : 04.78.74.38.83  
141 rue professeur Beauvisage  
Lyon 8<sup>ème</sup>

**VENIFLEURS**

Commandez par Tél. - Payez par   
Ouvert 7J/7 non stop

Chemin de Feyzin - 69200 VENISSIEUX  
Tél. 04 72 50 04 47 - Fax 04 72 51 31 02



www.venifleurs.com

**Tabac Presse  
Le Toscan**

141 Rue Professeur  
Beauvisage  
69008 Lyon

# Sommaire

la Roue Libre

N°140

Avril 2010

- 1- Édito du Président
- 2- Agenda, Sommaire  
Brèves de Moulin
- 3- C'est du vécu
- 4&5 Roses on stage
- 6- Maublack a testé  
pour vous
- 7- Coursiers
- 8- Rendez-vous

# Agenda

## Ca roule chez les Coureurs

Dimanche 4 avril  
20<sup>e</sup> Prix de Replonges (01)

Lundi 5 avril  
24<sup>e</sup> Prix de Francheleins (01)

Samedi 10 avril  
Course de Corcelles (69)

Samedi 17 avril  
Prix de la Ruaz (01)

Dimanche 25 avril  
9<sup>e</sup> Grand Prix de  
Saint-André-de-Corcy (01)

## Pédalons avec les Cyclos

Dimanche 28 Mars  
Rallye des Vergers (Charly)

Samedi 3 avril  
Randonnée OMPR

Dimanche 4 Avril  
Les contreforts du Pilat

Samedi 10 avril  
Les Vieilles Pierres

Dimanche 11 avril  
La Decinoise

Dimanche 18 avril  
Tobbogan Fidesien

Samedi 24 avril  
Les Randonnées de Genas

Prochaine réunion  
vendredi 2 avril – 20h30 au foyer

## Brèves de moulin

Ce ne sont pas moins de 40 cyclos qui ont bravé le froid, la pluie, la neige lors des 4 étapes du CTL. Un grand coup de chapeau à eux.

Petite accalmie fin février pour se retrouver une quinzaine de cycliste lors du Rallye de Mions.

Au rallye des Oiseaux le dimanche 13 mars dernier, 23 roses ont fait le déplacement

### Petite Annonce

Vends une paire de chaussures pointure 40 marque Oktos avec 2 lanières de serrage, couleur argenté et rouge. Elles sont à l'état neuves car très peu portées - Prix : 30 €.

Si vous êtes intéressé ou si vous connaissez quelqu'un, contactez Silvin Rey Dit Guzer au 06 24 52 07 50



# C'est du vécu...

**Gérard livre deux récits. Presque du péplum, puisque il s'agit de batailles dans les deux cas...**

## Laser-Game

2 équipes, 2 couleurs, 2 combats, des gars et des filles, un cocktail détonnant pour passer un bon moment. Organisé par Philippe B vendredi 11 décembre, c'est à 17 que nous avons regagné la salle à Oullins.

8 contre 7, du novice à l'expert, du kamikaze au sniper, en équipe ou en solitaire, les lasers se déchaînaient dans l'obscurité du décor apocalyptique.

Les rouges contre les bleus, depuis les terrasses ou depuis le rez-de-chaussée, de derrière les barricades ou couché sur le sol, embuscade ou corps-à-corps, presque tous les coups sont permis. Il ne faut pas se faire surprendre, il faut tirer le premier, viser juste, se déplacer, se cacher, attendre, attaquer, courir, récupérer, recharger, protéger un équipier, bref, il vaut mieux ne pas traîner sinon... on est mort. Après 2 manches de 20 et 40 minutes, nous regagnons les vestiaires, les tee-shirts pleins de sueur. Nous ôtons nos carapaces de combats qui nous faisaient ressembler quelques peu aux tortues ninjas, les résultats tombent : les bleus gagnent les 2 manches.

La soirée ne va pas en rester là car après tous ces efforts, c'est affamés que nous arrivons au restaurant. Une grande table nous attendait à l'étage, là aussi,

Philippe avait bien fait les choses. Si les baguettes conviennent à quelques-uns, les autres préfèrent le couteau et la bonne vieille fourchette, rien de tel pour refaire le plein de vitamines. Au chinois, on se sert à volonté, on mange comme on veut et ce qu'on veut, ça discute sérieusement, d'alu et de carbone mais ça rigole aussi entre gars et entre filles.

La soirée s'est terminée dans cette ambiance, ambiance joyeuse et gaie, entre bons amis, amis d'un club partageant la même passion.

## Un samedi pas comme les autres... dans la «pof»

Quelle chance d'avoir autant de neige sur notre région. Je lance un appel aux courageux qui ont annulé leur sortie de vélo du samedi après-midi pour échanger contre une sortie « pof » .... il n'y a pas foule au rendez-vous de 13h30 d'ailleurs, je me rends compte que je suis même le seul à être venu... je sens le traquenard et la galère. Une petite photo au départ, sac à dos, bâtons, Gore-Tex®, guêtres, gants et c'est parti ! Vent dans le dos, - 4°C, depuis Vénissieux.

Je décide de gagner Feyzin par les grandes terres puis je continuerai jusqu'à Saint-Symphorien d'Ozon par le golf, Corbas et retour sur Vénissieux (parking du totem). Ce parcours que je fais habituellement en VTT ne ressemble en rien au parcours d'aujourd'hui. D'abord, il n'y a personne mais ça, c'est normal vu le temps. Je dois être seul sur ces

chemins, plus d'oiseaux, plus de bruit, plus de relief, tout est blanc, lisse et froid.

La première demi-heure me laisse encore espérer mais en vain car, plus j'avance dans les terres, plus je découvre l'épaisse couche de neige... et la galère. J'y suis, j'y reste, je continue. Le vent forme de superbes congères



aux formes insolites, je déguste quelques papillotes survivantes des fêtes, je pense aussi à ceux qui ne roulent pas aujourd'hui, j'avance dans la «pof», 20cm puis 40, oups, ça glisse, récupération, planté de bâtons, petit saut... gamelle.

3h30 pour faire le tour, que c'est dur... mais quel plaisir !

...au fait, si un samedi neigeux, vous ne savez pas quoi faire, demandez à « Gégé », il vous emmènera aux grandes terres vous faire découvrir la «pof» dans toute sa profondeur...

# The Roses on stage

**Pendant une semaine, près de 20 coureurs se sont retrouvés à Sainte-Tulle pour le traditionnel stage de début de saison. Impressions...**



Denis (CCC Gleizé)

Pour la quatrième fois sur les cinq dernières années, j'ai eu la chance de partager à nouveau le stage hivernal du club avec qui j'entretiens des relations très amicales. L'ACMV me retenait malgré les sollicitations d'autres coureurs qui auraient eux aussi bien aimé vivre ce stage 2010 à St-Tulle. Cette année, l'hiver, particulièrement rude, nous réservait un temps incertain mais le samedi 13 février, plus d'une vingtaine de coureurs se retrouvaient à 12h00, au pays de Giono, dans le centre EDF de St-Tulle pour débiter un stage où le seul objectif était de cumuler les kilomètres en enchaînant chaque jour une moyenne de 100 km.

Durant quatre jours, la météo nous permettait quand même de sortir avec 450 km au compteur le mardi soir. Seule la sortie du mardi nous réservait une après-midi pluvieuse où les organismes étaient mis à rude épreuve. Nous avions prévu ce jour là le tour de la St-Victoire via Aix-en-Provence mais à Aix, le temps très menaçant et la pluie tombant déjà à petites gouttes nous obligeaient à viser le retour direct vers le nord via Perthuis, La Tour d'Aigues, Ansois, La Bastide et St-Tulle. Les 40 derniers kilomètres furent terribles avec une pluie battante nous faisant atteindre St-Tulle complètement rincés et frigorifiés pour certains. Après une douche amplement méritée, nous sortions à Manosque pour un restaurant ô combien sympathique déniché par notre pilote Benoît avec dégustation de vins blanc et rouge de Bourgogne élaborés par son frère.

Le lendemain, je faisais partie de ceux qui avaient mal encaissés la sortie pluvieuse si bien que je restais toute la matinée au lit complètement courbaturé, févreux, la tête dans un étau. A midi, je recevais un texto de mon épouse m'annonçant le décès de sa maman, je faisais mes valises dans la foulée et je quittais prématurément le stage pour rejoindre en voiture Lille via une halte en Beaujolais. J'abandonnais donc mes amis prématurément, avec qui je venais de partager quatre jours pleins, dans la très bonne humeur, dans une convivialité et un sens du partage qui me rend chaque année si heureux de vivre ces moments-là au milieu d'eux.

Merci à vous tous, je vous souhaite une belle entame de saison avec des résultats dès les premières courses car je sais que vous serez prêts à batailler dès les premières épreuves du calendrier UFOLEP Rhône-Alpes.



Talal

Nouveau à l'ACMV, j'ai trouvé la formule qu'il me fallait pour cumuler les kilomètres, mieux connaître le club et découvrir en cette bonne saison hivernale la Provence profonde : Le Stage à Sainte Tulle.

De quoi faire des envieux en terme d'entraînement. En effet, passer une semaine pour s'offrir ce beau paysage est une belle manière de bien mouliner avec le sourire aux lèvres (enfin...pas sur les bosses, pas avec le vent). Chaque jour est une balade, une expérience inédite. En plus, le faire avec des expérimentés, donne toute la dimension de l'entraînement intensif pour bien débiter la saison de courses. Pour moi c'est aussi le moyen d'apprendre à rouler avec les roses du Moulin à vent.

Une bonne vingtaine de coureurs et une coureuse, motivés à faire le relais sur la route. Même si crevaison il y avait, la solidarité était omniprésente. Même si je trainais, il y en avait toujours un pour m'attendre. C'était une première pour moi, celle de doubler, tripler, quadrupler les sorties pleines d'enseignement. C'était mon premier stage, une expérience que je n'oublierai pas. Merci les roses...



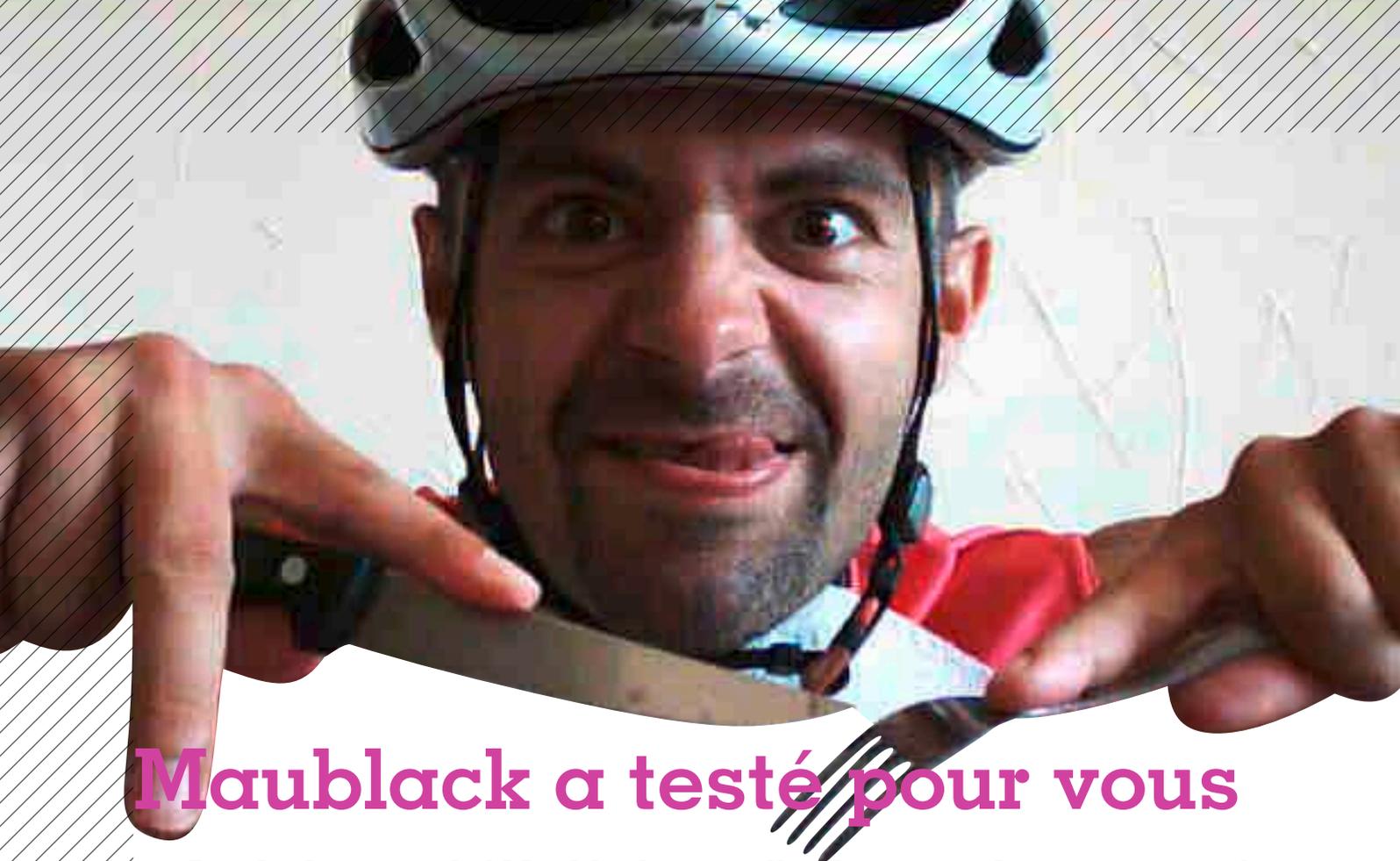
David

Il n'y a pas à dire le vélo ça va beaucoup mieux avec le vent dans le dos. La petite reine s'apparente à un sport de voile avec pour toile de fond un océan de bitume. Le novice découvre toujours à ses dépens que le vent souffle comme bon lui semble : de trois quart, de face, de je ne sais où... On roule avec le vent et non contre le vent et les plus expérimentés d'entre nous s'emploient à mettre en œuvre cet adage avec une habileté de vieux de loup de mer.

« Prendre une bordure » c'est un peu comme manger les restes d'une tarte aux pommes, la pâte moelleuse n'est plus, seule la bordure ou le trottoir, ce reliquat de pâte le plus indigeste demeure. Au loin le groupe de tête déployé en éventail, tel un trimaran tout voile dehors fend la bise à vive allure laissant les doux naïfs contemplatifs voguer sur leurs frêles embarcations, absorbés par la beauté des champs de lavandes enneigés.

Pédaler est un art : les meilleurs grimpeurs se jouant de la gravité, jour après jour malgré la fatigue, ce dur apprentissage continue. La fin du stage est déjà là et c'est avec regret que l'on rentre au port.





# Maublack a testé pour vous

***Bande de veinards ! Maublack vous offre deux tests dans ce numéro !***

## le semi-marathon

Comme à l'accoutumée, les foulées vénissianes sont venues clore une saison sportive qui fut encore une fois bien chargée. Certains maillots roses sont présents pour donner un coup de mains, d'autres pour faire monter le cardio avant une coupure bien méritée.

Pour ma part, je décide de me lancer sur le semi-marathon, ayant bien trottiné depuis un mois.

Malgré une forme encore satisfaisante, j'opte pour un départ prudent, de peur que les muscles des jambes ne supportent pas tous ces chocs. Premier tour bouclé en 46 minutes, un concurrent me dit qu'il aurait bien aimé finir en 1h30 mais que nous n'y arriverons pas car nous sommes en retard.

Il n'en faut pas plus pour me motiver et, alors que la pluie redouble, je relance l'allure et essaie de ne plus écouter mes jambes qui deviennent de plus en plus douloureuses à chaque

contact avec le sol. 202 puls pendant les derniers kilomètres, je boucle en 1h28, objectif atteint. Sitôt la ligne franchit, je ne peux plus marcher normalement. Les courbatures apparaissent instantanément, je suis tout bloqué. Dans mes baskets, les doigts de pieds sont en sang.

La course à pied, quel sport de dingue !!!

**Bilan du test** : super sympa à faire, je conseille cette épreuve à ceux qui veulent boiter pendant 1 semaine.

## une course après une semaine de stage

Après 6 jours de stage à rouler, jouer au poker et manger des M&M's, je décide d'aller faire l'ouverture de la saison à Ollioules près de Toulon. Sous un ciel très chargé et menaçant, me voici en route pour le Var accompagné de mon fidèle destrier Tornado. Après le déluge que nous avons connu entre Aix-en-Provence et Manosque (80 bornes) 4 jours

plus tôt, rien ne peut nous arriver. Dès l'échauffement derrière le peloton des 2<sup>e</sup> catégorie, je sens que je manque de jus, que je suis fatigué. Dans ces cas-là, on ne court pas avec ses jambes mais avec sa tête. Je reste donc sage en ce début de course très nerveux où ça flingue à tout va. Les gars veulent en découdre. Au métier, je sens la bonne partir et je fais l'effort au bon moment. Nous voilà partis à 6 et nous creusons vite sur le peloton. Un rythme très élevé me pousse dans mes derniers retranchements et je ne me vois pas du tout comment je vais pouvoir jouer la gagne. Heureusement, à 1 km de l'arrivée, tout le monde se regarde, l'allure chute et j'en profite pour me refaire la cerise en vue du sprint final. Je saute dans la bonne roue lors de l'emballage et je passe à 50 mètres de la ligne au courage en serrant tout ce que je pouvais serrer.

**Bilan du test** : il ne faut pas s'attendre à avoir du jus en fin de stage mais avec un peu de chance et du métier, on peut toujours s'en tirer.

# Des coursiers racés

**Un mois de mars et ça repart pour les coursiers de l'ACMV ! Toujours avec les honneurs...**

## Rancé

Samedi 6 mars, la météo nous a encore préparé son plat favori de l'hiver : ciel plombé, vent du nord, températures évoluant autour du 0°C, le tout saupoudré de chutes de neige durant la 2<sup>e</sup> partie de l'après-midi... !

Très motivés et peut être aussi très impatients d'en découdre, 8 Roses bravaient ces conditions : David (pour sa toute première !), Jo, Jean-Luc, Guillaume, Maublack, Philippe, Wen... et Valéry ! Et pour cette ouverture de la saison en Région Rhône-Alpes, l'ACMV place pas moins de 5 coureurs dans les 10 premières places :

- Jo qui après s'être échappé dans les 9 derniers kilomètres, prend une très belle 2<sup>e</sup> place,
- Jean-Luc qui prend une jolie 6<sup>e</sup> place au sprint en 2<sup>e</sup> catégorie,
- Sylvain qui ramène son deuxième bouquet en autant d'épreuves après une course pleine de maîtrise et bien accompagné dans l'échappée par Wen qui prend la 8<sup>e</sup> place (et il s'en est fallu de peu qu'il claque sa première après avoir tenté sa chance dans les derniers hectomètres !) alors que Philippe remporte le sprint pour la 9<sup>e</sup> place !

## St Rambert d'Albon

Un parcours usant et une jolie bosse, du soleil, de nombreux coureurs, un fort vent du Nord, des bordures à plus de 50 km/h, des cassures et des chutes, de belles échappées, telles étaient les ingrédients de la course de Saint Rambert d'Albon en ce samedi 13 mars ! Moins nombreux qu'à Rancé, les Roses ont montré les couleurs et encore une fois animé les courses !

En 3, Johan a enchaîné bordures et attaques, mais une chute sans gravité le forcera à beaucoup d'effort pour rentrer et c'est au milieu du peloton qu'il finira la course.

En 2, beaucoup d'attaque auxquelles prendront part Serge, Bruno et Daniel, mais le bon coup partira sans eux et c'est pour une 2<sup>e</sup> place que le peloton arrivera au sprint. A ce jeu-là et très à l'aise sur ce parcours usant, Daniel décrochera son premier podium de la saison en s'offrant une très belle 3<sup>e</sup> place.

En 1, Philippe attaque dès le baisser du drapeau ; le ton est donné ! Bordures, nervosité, chutes, cassures éliminent la moitié du paquet ! Un contre part avec Maublack ainsi qu'un concurrent de l'UC Pierrelatte. L'avance grandit, le sprint est inévitable pour la gagne... Intenable, Sylvain décroche là sa 3<sup>e</sup> victoire en 3 courses cette saison. Énorme !! Bravo également à Philippe qui se montre à l'avant et prend une belle 5<sup>e</sup> place !

## Vaulx-en-Velin

Dimanche 14 mars au Grand Prix de Vaulx-en-Velin, l'ACMV décroche son 5<sup>e</sup> podium en 3 courses !

Passons sur des détails d'organisation et les comportements au sein du peloton pas toujours «fair-play» . Ne retenons que le côté sportif, avec la belle course de nos coureurs de 1<sup>e</sup> catégorie qui ont une fois de plus montré le maillot lors d'une épreuve courue à près de 42 km/h.

Le peloton d'une soixantaine unités aura eu raison de toutes les tentatives d'échappée et c'est finalement au sprint que la victoire se jouée.



Un proto de moto polonaise

Très en forme et après avoir su intelligemment rester placé en tête du paquet dans ce final très nerveux, Wen fit parler sa puissance et sa résistance au bout de la longue ligne droite vent de face pour décrocher son premier podium de l'année (3<sup>e</sup> place).

Au bout de la souffrance, un 3/3 !



# Rendez-vous

27 mars et 2 mai : deux dates à retenir



## Randonnées du Moulin à Vent

Rendez-vous est donné le samedi 27 mars matin à 9 heures sous le préau. Pour les ravitaillements, les responsables doivent venir récupérer les denrées et matériels la veille au soir à l'école.



## Grand prix de Monplaisir

Nous sommes repartis pour l'organisation de deux courses le dimanche 2 mai.

Au programme cette année, une course cadettes et cadets à 13 heures, suivie d'une course homme pour les catégories 1 (élite), 2 (nationale), 3 (régionale), pass'cyclisme open (départementale) et junior à 15 heures.

La course dame n'a pas lieu cette année car une autre course se déroule à cette date et à la demande du Comité, nous l'avons annulé. Je pense que voir des jeunes (entre 15 et 16 ans) sera tout aussi intéressant.

Notre course s'inscrit dans le cadre du Grand Prix de Lyon avec Gerland et Gorge de loup. Pour la préparation, Gil Chevalier est au commandé, aidé par Patrick, Jean-Marc et moi-même.

L'unique course que nous organisons cette année en début de saison va demander l'implication de tous tout au long de la jour-

née, voire un peu avant pour celles et ceux qui disponibles (par exemple pour mettre les affichettes sur les pare-brises et les boîtes aux lettres le long du circuit). En effet, la liste des tâches est longue, spécialement pour ce qui concerne le besoin en terme de signaleurs.

A noter que l'année dernière, nous n'étions plus très nombreux pour faire les derniers range-ments. On pourrait organiser un roulement entre les personnes qui vont poser les barrières et celles qui vont ranger après la course.

Jean-Claude

