

**Foulée et
stage:
L'agenda
de Maurice**

Le nouveau roue libre

numéro 182 octobre 2016

fondé en 1986 par l'instituteur laïque Bernard Vermez

**Julien nous
conte le
tour du
roannais**



**Philou
s'offre
un
Podium**

**Chers membres de
l'ACMV, Assemblée
Générale ordinaire du
club le vendredi 7
Octobre 2016 à 19h30
au foyer P V couturier**

**Jean
claude
témoi
gne**



**Les sorties
bucolique
s
D'Alain**

**Thierry
et les
cimeti
ères**

**Antony
nous fait
revivre
Parilly**

**Philou
et la
montée
du club**

**L'Hom
mage
de
Gérard**

Parilly, Le témoignage d'un signaleur

- **Pour les novices, la course de Parilly est la reprise d'une ancienne course des années 90 dont les coureurs étaient d'anciens champions de la Génération Poulidor. Cette épreuve exige entre autre de l'organisation logistique, 600 barrières à poser la veille et à enlever en fin de course, installation du podium afin d'être fin prêt le jour J.**
- **J'ai participé donc comme signaleur le matin. Brru, il ne faisait pas chaud, avec un petit vent à vous traverser les os, mais c'était supportable. Le dimanche matin est aussi le moment privilégié pour le footing des Lyonnais dans le parc de Parilly, il faut donc être vigilant et s'assurer que certains ne traversent pas la piste au passage de nos vaillants coureurs. Dans l'ensemble, ces joggers ils sont compréhensifs.**
- **10 h, départ des 3 fsgt 2 ufolep et 5 fsgt + 4 ufolep + féminines + minimes (vous me suivez). A chaque tour, on surveille nos roses. On surveille surtout Clémentine, en pleine forme actuellement, guettant qu'elle nous fasse une échappée. Mais non, elle reste bien au chaud, je la comprends !!! Flo, pas loin de moi, l'encourage à chaque tour. Et bravo à ce courageux minime qui a couru pratiquement seul toute la course, il faut être déjà vacciné du vélo à son âge pour rouler dans ces conditions ! Je n'ai pas dit dopé ! Et notre Jean Christophe, que nous fait-il ? Il décroche en milieu de course, perd un tour et comme si de rien n'était termine la 2ème partie dans le groupe. Je pense qu'il faut qu'il arrête la clop!!!! Et Nath que fait-elle sur une moto, a-t-elle pris des photos, elle ne doit pas avoir eu chaud ?**
- **L'après midi, on remet ça, je me suis muni d'un pull entre temps, car je n'habite pas loin. Et là ce ne sont plus le froid et le vent mais bien la pluie qui s'invite, heureusement que j'avais aussi un anorak.**
- **14h30 c'est parti pour la 1 et 2 FSGT et 1 ufolep + 4 FSGT et 3 ufolep + cadet . Hou, les roses sont en formes en 4, en voilà 2 qui se détachent accompagnés de 2 autres coureurs. Le peloton ne réagit pas. Nos 4 lascars prennent une avance jusqu'à 40 secondes à 10 tours de l'arrivée. On pense la course gagnée pour l'un 2, heu, d'eux.**
- **Entre temps, je rencontre 2 ou 3 cyclistes poussant leur vélo avec une roue crevée, pas de bol.**
- **Dans le parc, pas un chat, même pas un écureuil, il n'y a que des cyclistes (et des signaleurs) pour affronter ce mauvais temps. Il faut être motivé!!**
- **Pendant ce temps nos 4 coureurs voient leur temps d'avance fondre, le peloton à réagit et à quelques tour de l'arrivée ils se font rattraper et doubler. Peine perdue. Mais belle course, ils ont essayé. Bravo à Antony et Fred pour leur combativité.**
- **En une, Flo est peut être un peu déçu de sa 5ème place, mais il nous a fait vibrer dans une belle échappée qui à tenue toute la course.**
- **Et bravo aux autres roses participants.**
- **Fin de course, on range les barrières puis un casse croûte nous est offert par la mairie. On apprécie. Enfin Bravo à Jean Luc pour l'organisation et aux signaleurs sans quoi la course ne pourrait avoir lieu. Voilà, Les coureurs ont profité pleinement de cette journée : je suis fier d'avoir assuré le rôle de signaleur en contribuant avec enthousiasme à assurer les meilleures conditions possibles, car c'est un rôle important.**
- **A l'année prochaine et tous en selle. JC Vautrin**

Parilly: Antony nous fait revivre sa stratégie de course

35 tours à Parilly

- Course sans difficulté sur 35 tours, les copains et moi nous sommes décidés d'attendre que les hostilités se lancent sans nous avant d'intervenir, ou du moins pas trop tôt, car pour nous les Roses, les courses dans les roulettes on pense que c'est juste bon pour les ta**** :)
- On passe donc les premiers tours confortablement calés au milieu du peloton à observer la course se dérouler sous nos yeux... Sorties, accélérations, retours au bercail, et rebelote, la vie normale en 3ème caté...
- A la fin du premier tiers de la course, une échappée plus sérieuse que les autres a pourtant retenue notre attention depuis un ou deux tours, le champion du rhône avec qui nous avons partagé quelques kilomètres en échappée cette saison se démène tout seul devant et creuse l'écart tour après tour...
- Sachant Fred très bon rouleur et généreux dans l'effort, nous avons planifié avant le départ de sortir ensemble à la mi-course, seul moyen de s'assurer d'avoir un partenaire solide en échappée, car une autre particularité en 3ème caté, c'est qu'une fois devant, tu ne roules surtout plus !
- Je lui suggère donc de sortir au 15ème tour alors que l'avance de notre champion se porte maintenant à 45 sec à coup de 10 sec par tour, c'est sûr il est en forme...
- Le plan est simple, c'est moi qui lance l'offensive jusqu'à creuser un écart significatif, Fred prend ensuite le relai le temps que je me refasse un peu, ensuite c'est le début du chrono par équipe.
- Fin du quinzième tour donc, je préviens Fred qui se cale dans ma roue, j'attends le passage sur la ligne et son traditionnel "sprint devant maman", et à l'entame du virage et l'arrivée du vent de face je porte une attaque franche là où tout le monde se relâche, normal maman ne nous voit plus...
- Nous emmenons finalement un troisième compère et nous voilà lancés en chasse derrière l'échappée solitaire.
- Un peu dans le rouge quand même, il nous faut 2 tours pour trouver un rythme de croisière, et avec 1 tour de plus nous revenons sur le champion du rhône bien content de nous voir revenir...
- L'échappée s'organise rapidement, et l'avance se maintient à 45 - 50 sec assez longtemps, chacun prend son tour, nous nous entendons plutôt bien, et derrière les copains désorganisent le peloton en sautant dans toutes les roues... Merci Laurent !!! Mais à l'approche des 10 derniers tours le peloton s'affole, notre champion commence à coincer, et Fred me glisse qu'il n'est pas dans un bon jour, dommage il est vraiment très costaud d'habitude...
- Du coup, au risque de tout désorganiser je décide de dynamiter l'échappée car de toute façon à cette allure le peloton va revenir très rapidement, et s'ils reviennent alors que je suis devant, j'ai une carte à jouer...
- J'en mets donc une, ils reviennent en un demi tour, un tour après une autre, ils reviennent encore... mais cette fois je vois le peloton au loin qui se rapproche... Je décide donc que c'est le moment de s'alimenter, boire, tourner les jambes et attendre la dernière phase de course, l'arrivée au sprint. Il reste 9 tours.
- Le peloton revient donc à 8 tours de l'arrivée, ça flingue dans tous les sens (les mamans jubilent !), mais il n'y a plus aucun doute, c'est au sprint que ça se jouera...
- Arrive enfin le dernier tour (j'en ai marre de tourner en rond), je me cale en cinquième position, Laurent mène un train d'enfer devant, le scénario idéal... La dernière ligne droite, je vois la ligne, j'observe les costauds à ma droite (ils ont des mollets plus gros que mes cuisses), j'attends donc qu'ils se lèvent car je ne suis pas le plus rapide sur ce profil, c'est parti.. je reste au contact, mais je sens que j'ai beaucoup donné devant et qu'il m'en manque un peu, je coince, je fais 4....
- Un peu frustrant, j'aurais bien aimé couronner ce travail collectif, mais c'est la course, et au final on s'est vraiment bien amusé !
- La morale de cette histoire ? A défaut de victoire, mais à force de se faire mal à la gueule en bande organisée, cette saison s'est construite une sérieuse et solide bande de copains qui devraient sévir sur les routes dès 2017..... ;)

Antony

nos cyclos sont partout

SORTIE PILAT CROIX DE CHAMBOURET JEUDI 22 SEPTEMBRE

3 voitures pour 7 cyclos sont à 9 h 00 à la place pour le départ à La Grand-Croix .

Nous avons passés de grands moments ensemble même si on regrettera de ne pas avoir attiré plus de cyclos avec ce beau temps .

Nous avons effectués 90 kms pour 2100 m de dénivelé .

St Paul en Jarez ,La terrasse en Dorlay ,Doizieux ,magnifique route sur Croix de Planil ,

La Valla en Gier (arrêt pour ravito) ,montée difficile sur Croix de Chambouret (revêtement

pas facile), arrêt pique-nique au Bessat ,un petit café au bistrot ,La Tarentaise ,Col de la République (1^{er} col de plus

de 1000 m à être franchi par le tour de France en 1903 et statut à la mémoire de veloccio)

descente en direction de Bourg d'Argental ,Thelis la Combe ,col croix de Chambouret coté sud très beau et plus facile de ce coté ,et enfin retour à la Valla en Gier ,barrage ,St Chamond et

La Grand-Croix (là c'est moins joli !!!).

Nous avons finis devant une bière bien méritée avant de rentrer sur Lyon sans trop de circulation.

Alain Rolland

Mon tour de France du Roannais

- Une belle épreuve ce tour du Roannais. Une belle équipe aussi de l'ACMV avec pas moins de 8 coureurs engagés en catégorie 2 et 3 (Jean-luc LAVEY, Antony LÉGER, Patrick Violettes, Fred SENDRON, Serge GONCALVES, Daniel FERNANDEZ, Christophe BILLANDON, Julien RIVALLAN.
- Fiers de représenter les couleurs du club, nous roulerons tous ensemble. Cette année nous nous associons à la team ORFF. Une très sympathique équipe « haute en couleur » avec des personnalités aussi attachantes qu'exubérante. Merci à Sandrine et Pascal pour l'organisation sur place et bien en amont. Sans faille avec les loustiks. Never easy !
- Temps magnifique sur les 4 étapes :
- Le vendredi soir : Un prologue de 4km pour souder l'équipe
- Samedi : Epreuve en ligne. Ça roule très fort. 44km/h de moyenne la 1^{ère} heure puis à plus de 42km/h la 2^e heure. Tout le monde tient bon. Certains accuseront le coup sur la fin d'étape. Pas de place à l'arrivée mais pas de chute et une super étape entre copains.
- Dimanche matin : CLM de 10km. Il fait chaud, un vent de face et un revêtement qui rend peu, l'étape sera exigeante et très éprouvante. De gros écarts à l'arrivée entre les hommes en forme et ceux qui cherchent un 2^e souffle, poumon, cœur, ou je ne sais quoi encore...
- Dimanche après-midi : C'est reparti. Nos coureurs se présentent au podium pour la signature et la photo de groupe. On profite du moment et le départ fictif est donné avec pas moins de 3 passages sur la ligne de départ. Le spectacle c'est nous. On part fort de nouveau. Le CLM du matin laisse des traces. Et de nombreux coureurs se feront distancés très rapidement et tout au long du parcours. Un calvaire pour certains. L'arrivée paraît si loin. Seulement une vingtaine de coureurs pour jouer le final dont 2-3 roses. Pas de résultats cette année mais de bonnes sensations pour certains et un esprit de groupe renforcé. Une bande de copains prêts à en découdre sur de prochaines courses.
- On se donne RDV en 2017 pour présenter notre nouvelle tenue et marquer les esprits. L'habit faisant le moine, on devrait figurer entre Evêque et Cardinal de la prochaine édition. A vos pédales ! Pistache



*Un rose sur le podium à St
Vulbas*

Contrairement à Parilly 7 jours plus tôt, c'est un soleil radieux et une douce chaleur qui nous attend pour la dernière course de la saison : le prix R+R à Saint Vulbas organisé par la FSGT du Rhône avec Sandrine aux manettes !

Un peloton bien garni se présente au départ avec pas mal de têtes connues de la région.

La course part tambour battant, les attaques fusent dès les premiers kilomètres, l'élastique finit par se rompre et une bonne échappée de 8 puis 10 coureurs parvient à prendre le large avec moi dedans.

Le peloton n'est qu'à 20 secondes pendant 15 kilomètres, le rythme est très soutenu (42,5 km/h après 1 heure de course) et je me dis qu'à cette vitesse je ne pourrai pas rallier l'arrivée dans ce groupe.

Heureusement, le groupe s'organise mieux, les relais sont fluides, et le cœur redescend un peu, permettant de récupérer un peu.

Le peloton est battu : 2 minutes de retard. La gagne se jouera entre les 10.

Je m'attends à des attaques dans le final, et c'est dans le dernier tour que Paul Cunha de Décine lance les hostilités. Les contres attaques fusent, le rythme est effréné, et c'est une échappée morcelée qui se présente dans la ligne droite d'arrivée attaquée à plus de 50 km/h. Je parviens à arracher une 3^{ème} place, je n'aurais pas pu faire mieux de toute façon, le vainqueur (un junior de Trevoux, de 22 ans mon cadet, était au dessus du lot). Bref, une bonne partie de manivelle, du rythme pour les derniers gentlemen de la saison, et un vrai plaisir de retrouver la tête de course.

Philippe B.

*Inscription OBLIGATOIRE, soirée paëlla
géante-montée chrono du club du
samedi 15 octobre, en ligne, jusqu'au
jeudi 13 Octobre*

Gérard rend hommage à l'ami Ahmed

Ca bouge chez les cyclos

JOURNEE CYCLO DES MONT D'OR

17 cyclos sont présents pour notre sortie de la journée du 8 septembre.

Le regroupement général et le départ ont eu lieu devant la halle Tony Garnier à 8 h 00.

La traversée d'Oullins, Francheville et Tassin a été laborieuse en raison des bouchons.

Le circuit est devenu agréable par la suite : St Genis les Ollières, Le Quincieux, La Poizatière,

Pollionay, Lentilly, Lozanne, Belmont, St Jean des Vignes, Chazay, Marcilly, Chasselay, St Germain au

Mont d'or, Poleymieux, Mont Verdun et Mont Cindre.

Ce Mont Cindre, ne le passez pas sans avoir fait le détour à la Chapelle de l'Ermitage du 14 ième

siècle et le jardin imaginaire insolite qui est une œuvre d'Emile Daminot ermite de 1878 à 1910 qui

nous rappelle le palais idéal du facteur cheval.

Il est déjà pas loin de midi et nous continuons notre chemin en passant pas St Cyr, St Romain

et enfin le repas tous ensemble dans une boulangerie guinguette à Couzon.

Le retour a été un peu difficile le long des quais de Saône en pleine chaleur.

Nous avons passé une bonne journée et l'opération sera renouvelée dans une autre région.

Alain Rolland.

- *A notre ami AHMED*
- *Je te dédie cette chanson à toi, Ahmed, notre ami qui nous manque à chaque sortie.*
- *«Nos absents» de Grand Corps Malade*
-
- *C'est pas vraiment des fantômes, mais leur absence est tellement forte, qu'elle crée en nous une présence qui nous rend faible, nous supporte.*
- *C'est ceux qu'on a aimé qui créaient un vide presque tangible, car l'amour qu'on leur donnait est orphelin, il cherche une cible.*
- *Pour certains on le savait, on s'était préparé au pire, mais d'autres ont disparu d'un seul coup, sans prévenir.*
- *On leur a pas dit au revoir, ils sont partis sans notre accord, car la mort a ses raisons que notre raison ignore.*
- *Alors on s'est regroupé d'un réconfort utopiste. A plusieurs on est plus fort mais on est pas moins triste.*
- *C'est seul qu'on fait son deuil, car on est seul quand on ressent. On apprivoise la douleur et la présence de nos absents. Nos absents sont toujours là, à l'esprit et dans nos souvenirs.....*



lorsque Thierry écrit ses sms on comprend vite qu'il aime jouer avec les mots. Juste pour le plaisir de lire quelques lignes qui auraient sans doute fait marrer le grand Boris Vian ou Bobby La Pointe...

- *Cela va faire en octobre 2 ans que je sors régulièrement avec les membres les plus âgés de l'ACMV.*
- *J'ai perdu 14 kg, mes analyses de sang sont devenues miraculeusement excellentes. Après avoir été dans les chaussettes pendant 30 ans.*
- *Pourtant je continue à pratiquer le vélo pour manger, contrairement aux vrais cyclistes, qui, eux mangent pour faire du vélo.*
- *Lors de nos sorties j'ai remarqué d'une part, que le seul lieu sûr, ou nous pouvions trouver de l'eau était les cimetières, d'autres part que c'était toujours en haut d'une côte.*
- *Je ne suis pas encore un vrai cyclo, celui qui considère que, si cela ne monte pas, ce n'est pas une sortie de vélo.*
- *Moi je préfère, le plat, et la descente.*
- *J'ai appris que l'hydratation était la mère nourricière du cycliste. C'est l'élément qui donne la vie à sa propre performance, en aucun cas il ne la négligera. Certains y mettent même des mélanges dont ils gardent jalousement le secret.*
- *Avez-vous goûté une gourde laissée par un pro lors d'une étape du tour de France ou Dauphiné ? Quelques uns de mes potes cyclos et moi-même avons fait cette expérience. Ce n'était pas buvable, infecte, salé. Sommes-nous rentrés plus vite ? On l'a cru.*
- *Maintenant quand j'ai soif, et, plus d'eau dans mon bidon, je n'hésite plus à grimper au cimetière le plus proche.*
- *Que c'est drôle de penser qu'un cycliste qui recherche sa potion de vie, l'eau, aille se désaltérer dans un lieu sans vie, qui, pourtant est le seul à posséder, l'eau, source de vie du cycliste.*
- *C'est ainsi en me baladant de cimetière en cimetière que j'ai pu visiter le TATA, celui des tirailleurs sénégalais à Chasselay, classé nécropole nationale.*
- *Elle n'est pas belle la vie à l'ACMV.*
- *Thierry*



Du nouveau pour les remboursements

trésorerie



Agenda d'Octobre

Montée chrono du club le samedi 15 Octobre 2016

Cette année nous innovons, la montée se fera par deux, un coureur et un cyclo, associés. Le circuit n'est pas encore défini mais il sera plus accessible et plus long. Nous avons déjà testé cette formule il y a quelques années à St Vulbas et elle avait connu un grand succès. Il y aura un tirage au sort le jour même afin de définir les équipes. Retenez la date le samedi 15 Octobre. Elle se terminera le samedi 15 Octobre par une paëlla géante au foyer communal V Couturirer suivie de la remise des récompenses. Cette formule a pour but de mélanger les générations et les niveaux. Merci de vous inscrire en ligne sur le fichier commun. PHILippe C

- Bonjour à tous,
- pour ma dernière année en tant que trésorière, je vais essayer de simplifier le travail pour mon ou ma remplaçant(e). Il y aura deux grandes nouveautés.
- Première nouveauté : cette année, pour les remboursements de frais d'essence des adhérents et des participations aux cycloportives prises en charge par le club, tout se fera à partir du fichier commun.
- Voici comment ça va se passer (situation fiction...) :
- Jean-Bernard a utilisé sa voiture pour flécher le rallye. Il a réalisé 85 km. Par ailleurs, il a participé à la cycloportive l'Ardéchoise, une des cyclos prises en charge par le club. Il souhaite se faire rembourser les frais occasionnés. Comme quasiment tous les adhérents, Jean-Bernard dispose d'un PC avec connexion Internet, ce qui est bien pratique pour visionner le site de l'ACMV. Il se connecte via le forum au fichier commun (si nécessaire, il peut redemander ses identifiants au webmaster). Il clique sur l'onglet "Remboursement adhérents". Dans la colonne "Randonnée : km voitures", il tape : 85. Ensuite, dans la colonne "Cycloportive l'Ardéchoise", il tape "présent" ou "là" ou "j'y étais" ou "j'en ai chié" ou "j'ai crevé" ou ce qu'il veut.
- En décembre, lors du renouvellement de sa licence, il pourra alors se faire rembourser. Il devra fournir une note d'essence du montant de la colonne "TOTAL" ou une attestation sur l'honneur comme quoi il a dépensé ce montant en essence.
- Deuxième nouveauté : cette année, pour les adhérents qui le souhaiteront, les paiements et remboursements à l'ACMV pourront se faire par virement bancaire. Dans l'exemple ci-dessus, Jean-Bernard aura donné son RIB à la trésorière, qui lui virera sur son compte le montant.
- Si vous n'avez rien compris, je réexpliquerai tout ça lors de l'AG. Si vous avez tout compris, vous pouvez quand même venir à l'AG, il paraît qu'il y a un super buffet à la fin.
- Clémentine

La foulée vénissienne

Salut à tous,
La Foulée Vénissienne aura lieu le Dimanche 13 novembre 2016.
Plusieurs parcours sont au programme : 10 km ou 21 km.
Départ à partir de 9h00 en fonction des parcours, boulevard Marcel Sembat non loin du centre commercial Carrefour Vénissieux.
Toutes les informations pratiques sont disponibles sur : <http://www.oms-venissieux.org/courses-et-informations-pratiques.html>
Je me charge de centraliser les inscriptions des coureurs dont le coût sera vraisemblablement pris en charge par le club.

compte-tenu de la bonne dynamique de ces dernières semaines et de la reprise prochaine des entraînements de PPG, je suis sûr que nous serons présents en nombre à cette foulée 2016 !

Date limite pour vous inscrire auprès de moi : vendredi 7 octobre à minuit.

Comptant sur votre participation massive.... mesdames, mesdemoiselles, messieurs : à vos baskets ! FLORENT

Maurice, les bénévoles et la foulée

Bonjour à tous,

les 19 et 20 novembre 2016, aura lieu la foulée Vénissiane au gymnase Jacques Anquetil à Vénissieux, traditionnellement notre club apporte sa participation à cette organisation en temps que bénévoles.

L'OMS de Vénissieux a mis en place un challenge des clubs pour récompenser celui qui participe avec le plus grand nombre de bénévoles; l'an passé nous avons survolé ce concours et remporté le chèque de 100 € pour ce challenge. Aussi cette année nous nous devons de renouveler cette performance à notre hauteur, aussi, très prochainement vous trouverez sur le forum, une colonne pour vous inscrire soit pour le 19, soit pour le 20 novembre en temps que bénévole soit les deux jours, (demi-journée) car c'est le matin, merci de le faire rapidement, pour l'organisation de la course L'OMS a besoin d'un retour global des clubs participants avant le 14 octobre 2016. Si vous avez un doute pour vous inscrire, vous pourrez joindre soit Lucienne BERLIER, soit Maurice CHAVANEL, vous trouverez leurs coordonnées dans le fichier du club sur le site internet du club.

Lucienne et moi comptons sur votre participation à tous, coureurs et cyclos pour représenter et porter nos couleurs.

Je rappelle aussi que ceux qui veulent participer à la course doivent présenter un certificat médical de non contre-indication à la course à pied en compétition, et se rapprocher de Florent Gleizal et Gilles Bompard pour une inscription groupée qui seule sera pris en charge par le club.

Merci de votre retour rapide sur notre site internet et sur le forum.

Maurice.

P.S. réservez dès maintenant votre soirée du 07 octobre 2016; c'est notre A.G. annuelle, (assemblée générale) qui nécessite la participation de tous pour les événements de la saison à venir, et surtout nous permettre d'atteindre le quorum pour délibérer.

2017 sera riche en événements inhabituels et nous avons besoins de vous en parler et de vos avis!!!!



stage en Espagne



Lors de la dernière réunion, nous avons consulté l'assemblée, pour renouveler l'initiative d'un stage cyclos en Espagne à Cambrils.

Pour mettre fin à tout doute sur cette initiative, car certaine personne ont émis d'autre projet, je reviens vers vous en urgence, car à la fin du mois ce sera trop tard pour bénéficier des logements en appart-hôtel comme l'an dernier et se retrouver en chambre individuelle en hôtel simple, ce qui est moins confortable quand on partage le même lit avec le copain, alors que l'autre cas nous permet 2 couchages en pièce individuelle.

Alors pour ceux qui sont intéressés par ce stage, merci de me le confirmer en retour de ce mail et me faire parvenir un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de l'ACMV par participant.