

L'EDITO DES COUREURS

Jacques et « la Courtine »

Je suis parti motivé et en pleine forme après mes 3 girons de préparation où je n'ai pas été avare de relais.

J'avais décidé de rester au chaud dans le peloton amateur pour ensuite tenter "d'accrocher" les élites. Les trois premiers tours se déroulent comme prévu, je reste caché et ne donne pas le moindre coup de pédales en trop alors qu'à l'avant, ça attaque de partout.

Malheureusement je me fais avoir au quatrième tour car cette fois, c'est la bonne qui part avec une quinzaine de coureurs, mais sans moi. Je rage un peu mais contient mes forces en attendant les élites qui arrivent (enfin 5 d'entre eux) peu après. Je me cale dans ce nouveau peloton mené par 5 coureurs d'Atlas qui roulent sans se poser de question. Malheureusement, pas assez bien placé, je suis victime d'une accélération des élites dans la montée, principalement à cause de coureurs ayant explosé dans les roues. Le seul point positif est que je prends conscience d'être un des amateurs du deuxième peloton le plus à l'aise dans la bosse. Je vois donc mon espoir de marquer des points s'envoler et ai vraiment le moral au fond des chaussettes. Mais heureusement trois autres élites, toujours d'Atlas!, arrivent peu après et cette fois-ci je suis bien décidé à ne pas laisser passer ma chance. Je m'accroche et tiens les roues. Nous rejoignons les 5 autres élites à un tour et demi de l'arrivée et les Atlas unissent leurs forces pour revenir sur le groupe de tête qui voit son avance dégringoler. 1 minute 40 puis 40 secondes. Mais les élites qui ont roulé très fort fatiguent un peu et je peux même me permettre quelques relais pour que nous rejoignons la tête de la course à 5 kilomètres de l'arrivée. Ragaillardisé par ce retour in extremis je me bats dans la descente pour rester à l'avant dans la roue des élites. Lors de la montée finale, je reste dans les 10 premiers, laisse partir les attaques, notamment celle de Valentin Baillifard, pour mieux me concentrer sur le sprint que je termine à la 6ème place. Je finis donc 6ème scratch et 4ème amateur et repars heureux avec la besace pleine de précieux points. J'espère que ma saison va continuer comme cela, mais en tous les cas la forme était là et c'est déjà très positif. Je suis extrêmement satisfait de ma place qui récompense tout le travail accompli depuis que j'ai commencé le vélo. Et surtout cela récompense le travail hivernal accompli chez **personal trainer** et qui m'est très bénéfique.

Jacques Friedli

LE MONDE DES CYCLOS

Hyères les Palmiers 2012

Samedi 17 mars

Pour notre premier jour météo superbe et 20°. 3 groupes ont été formés par Dominique et sont équipés. Nos 3 féminines sont exemplaires, Doris pour sa reprise officielle du vélo après son grave accident assure très bien et s'est fait le Babaou ce matin, ceux qui connaissent la bosse apprécieront. Monica 2 semaines après son opération de l'ap pendicite tient bien le rythme et s'applique. Nicole est également plein pot dans ce groupe et roule encore en dedans de ses moyens et en garde pour la semaine. Victor fidèle guerrier de toujours, fait très mal à ses paires dans le groupe n° 2. Pour moi groupe 1...Mais au secours!!! Sont tous fous dans ce groupe que des tueurs, jamais roulé comme cela par ici

Samedi 24 mars

De retour du camp d'entraînement avec dans le coeur et les yeux que de merveilleux souvenirs. Une semaine où le soleil nous a enfin souri et la pluie oublié.

J'aimerais saluer la participation très active de nos féminines (Doris, Nicole, Monica) qui ont écouté avec beaucoup d'attention les conseils prodigués par des maîtres accompagnateurs de qualité, mais tous avec un physique... qui ne permet pas de relâcher son...attention!

Victor et moi avons découvert la joie de travailler avec deux groupes différents, les tontons flingueurs et les tontons rouleurs. Mais dans les deux cas que du bonheur et tout deux avons encore appris.

Tout le groupe a très apprécié cette semaine orientée technique, même si on en connaît déjà beaucoup il est bon de rappeler certaines choses. Nous avons également partagé un esprit de groupe très soudé et amical entre nous, mais aussi avec les autres cyclistes venus de France et Suisse.

Donc pour résumer...Vivement l'année prochaine!!!

Gérald Granger

A l'entraînement, sont de rigueur, le casque et les gants

Les sorties cyclo

14 janvier

C'est avec un soleil radieux et une cheffe de cordée super que nous avons passé cette journée de rêve. Un grand merci à notre Mamie préférée pour l'organisation de cette balade avec des paysages idylliques. Comme d'habitude une équipe de champions et championnes et surtout avec le sourire et la bonne humeur.

Personnes présentes : Mamie Nicole, Monica, Karin, Mme Claude c-à-d Marie-Claire, Jean, Victor et Claude.

Parcours : 10 km



Déni: env 250

Temps: 3h20

Calories dépensées : env. 2000

Calories récupérées : enc 4000 et oui une super fondue pour finir cette journée rien de mieux.

Pour ce samedi, 17 mars, 11 au départ pour ce tour du Vuache. Comme d'habitude bonne ambiance, sourire et amitié.

Nous pouvons signaler le grand retour de Sylvia, de de Dominique même si il n'a pas pu partir avec nous pour cause problème technique (casse d'un rayon) et Jean-Medhi, un nouveau jeune Antony qui risque de nous faire mal ces prochaines sorties et les vieux briscards Pascal, Claude L, Fabrizio, Antonino, Manu, Yvan, Thierry et moi.

Données techniques :

env 80 km

700 m de D+

27 km/h

Samedi 24 mars

Aïe, aïe et encore aïe ils sont fous ces romains car ils ont ouvert la cage non pas des oiseaux mais des fauves..... Ils ont quoi ces cycliste du VC Lancy? C'est peut être l'odeur du printemps avec de grosses fourmis dans les jambes.

Promis pour la prochaine sortie je convoque la gendarmerie car avec un peloton comme le notre (18 cyclistes enragés) il faudra bientôt fermer les routes et avoir à dispo une voiture suiveuse pour le ravito.

En gros, j'ai vraiment eu beaucoup de plaisir ce samedi et je remercie Cricri pour avoir pris la tête du groupe et donner un bon rythme afin de rester groupé jusqu'à la montée de Ballaison, ensuite ben .. il y a eu une explosion causé par Marc qui était tellement content d'être à nouveau sur son vélo et Fred qui nous a posé d'entrée.

Pour la rentrée, une petit tranquille à env. 50 km/h et Armand qui nous a finis juste avant Troinex.

Pour la prochaine sortie, je vous donne à tous un sac à dos avec 5 kilos de plomb dedans comme ça je serai tranquille.... Bravo à nos trois dames, Armelle qui est toujours en forme, Sylvia et Nina (une nouvelle) et à nos boys, 3 x Dominique, Thierry qui nous a tracé pour nous retrouver sur le parcours (heureusement que Dominique a eu une crevaison) Marc, Fred (nouveau), Antonino, Jean-Medhi, Andrews, Sean, Cricri, Anthony, Armand, Fabrizio et moi même.

Données techniques

Parcours : 85 km

Moyenne : env 28 km/h

Deni: env 850 m D+

Claude Morzier

LES RESULTATS

3/3 BAVOIS: Jonathan 1^{er}, 4/3 NYON: Jonathan 1^{er}, Florian 6^{ème}, Jacques 14^{ème}, 11/3, Jonathan 2^{ème}, Cédric 4^{ème}, Carl 56^{ème}, Florian 6^{ème}, Jacques 9^{ème}, Yvan 39^{ème}, CHAVANOZ, Loïc 23^{ème}, 17/3 Bavois, Jonathan 1^{er}, Carl 2^{ème}, 18/3 NYON, Jonathan 1^{er}, Carl 3^{ème}, Cédric 6^{ème}, Florian 7^{ème}, Jacques 9^{ème}, 24/3 LUCENS, Jonathan 1^{er}, Carl 5^{ème} 25/3 LA COURTINE, Jacques 9^{ème}

LES RENDEZ-VOUS

Samedi 31 mars, Giron à Orges,

Dimanche 1^{er} avril,

Prix Vallotton Fully.

St Genis (01)

Dimanche 8 avril

Verbois/Russin

Lundi 9 avril

Scionzier

Chaque samedi, le rdv des cyclos au Petit-Lancy. Tous les détails sur les site.

Ecole de cyclisme, le mercredi départ de l'école en Sauvy à 14:00

Dimanche 8 avril « Pâques », course pour juniors et cadets, organisée par le VC Lancy et l'EC Meyrin. Départ 09:00 à Verbois.

LE COUP DE COEUR

A Jonathan pour ces 5 victoires chez les écoliers et Monica pour son prompt rétablissement.

Une pensée pour Greg, toujours en peine avec son genou.