

stormcorp

**Stormcorp** et son directeur Pierre-Yves Sacchi qui a été licencié au VC Lancy associe son nom à celui du club. Nous lui souhaitons la bienvenue et la visibilité **STORMCORP** est apparente sur les équipements.

## Lalonde, le stage

La chance nous accompagne car le temps est magnifique : malgré un air souvent frais, le soleil est le plus souvent au rendez-vous. Certains cyclotouristes du club sont de la partie et accompagnent les compétiteurs à la Londe.

Cette année, pour la première fois, le camp du club est en fait en partenariat avec le cadre cantonal genevois. De fait, c'est Loïc Hugentobler (également membre émérite du vélo club Lancy) qui s'occupe d'encadrer les compétiteurs.

Les journées commencent par une session de gainage, suivies par le petit déjeuner. Les coureurs partent ensemble lors des sorties, toutes catégories confondues. Avant de se séparer après un bout de route en commun. C'est très sympathique, une véritable ambiance de groupe se crée, les plus jeunes profitent de l'expérience des plus âgés, et la motivation des jeunes est contagieuse. Les cadets et ceux qui désirent les accompagner partent ensuite sous la direction de Stéphane Bisiaux, notre nouveau responsable sportif du club.

Chaque journée, des thèmes différents sont travaillés lors des sorties, les sprints, la force, les bordures, Loïc partage son expérience toute fraîche de coureur de premier plan en nous préparant des exercices toujours intéressants.

Le soir, un débriefing est effectué afin d'apprendre des événements de la journée et pour préparer au mieux la suite. Différents thèmes sont également présentés par Loïc, comme la tactique de course, le placement, la nutrition, l'importance du gainage.

Lors du jour de repos, Stéphane et Loïc ont même dispensés des massages aux coureurs qui le désiraient. Un grand merci à tous les bénévoles qui donnent

beaucoup de leur personne pour que ce camp soit une réussite. Et ce fut effectivement une très belle réussite. Tant au niveau de l'ambiance que de la qualité des entraînements.

Un grand merci à Stéphane pour avoir toujours accompagnés les cadets, et un très grand merci également à Loïc Hugentobler qui s'est chargé d'organiser tous les entraînements, de planifier tous les parcours (qui ont d'ailleurs été excellents, avec en grande majorité de belles routes avec peu de circulation).

Et bravo à tous les participants !

Jacques



Stéphane et les cadets Cyprien - Henri - Loïc

### Le msg de Maxime de Lalonde

J'ai pu m'entraîner de façon optimale durant une semaine. Cela grâce aux accompagnants Loïc et Stéphane ainsi que la logistique de Eric et du VC LANCY. C'est une organisation qui roule et je suis très content d'y participer depuis 4 ans.

Ce qui m'a manqué pour parfaire cette semaine; *une voiture suiveuse pour une plus grande autonomie et confort .... Eau, nourriture, vêtements, roues de rechange.*

Ce qui m'a spécialement plu:

*Fin des activités groupées avant 21:30. Il est fondamental de proposer la possibilité aux athlètes lors de camps ou courses par étapes, de dormir 10heures s'ils le souhaitent. J'ai de mauvais souvenirs de manque de sommeil lors de stage haute montagne de deux courses*

par étapes que j'ai fais (TPV, Ruebliland).  
L'ambiance de groupe très homogène créée par les encadrants.

**Maxime**

## COMPETITIONS

Le cadre compétition du club s'est grandement étoffé et présente un effectif de 27 licencié(e)s toutes catégories confondues.

Ont rejoint le club , Virginie, Sarah et Aimé ainsi que Henri, Benjamin, Loïc, Alessandro, Lionel et Florian.  
Déjà 7 podiums et 4 victoires.

### **1<sup>er</sup> Giron de Nyon**

Le dernier Week-end de février était synonyme de reprise pour les compétiteurs du club! Lors de la première manche du Giron de Nyon une centaine d'athlètes se sont disputés la victoire dans les trois catégories représentées.

En cadet le club fête la victoire du nouveau venu Henry Lawton qui a largement dominé le sprint de l'échappée composée de cinq coureurs. Son coéquipier Loïc Cornaglia termine à une belle 5<sup>ème</sup> place. Bravo à tous les deux.

Dans la catégorie open remportée par Martin Schäppi avec une belle moyenne de 40.8 km/h Maxime Holdener se classe 15<sup>ème</sup> à 33", Marco Bisiaux 26<sup>ème</sup> à 33", Sarah Connell 40<sup>ème</sup> et première féminine et Sacha Althaus termine 75<sup>ème</sup> .

### **2<sup>ème</sup> Giron de Nyon**

Un vrai vrai dimanche d'hiver, nos coureurs étaient alignés lors de la deuxième manche du Giron de la Côte, 85 kms pour les adultes et 40 pour les cadets. Les coureurs de cette course sont très méritants tant les éléments semblaient tout faire pour les pousser à l'abandon.

Chez les cadets, Henry confirme sa bonne forme et termine sur le podium, Cyprien et Loïc Cornaglia finissent respectivement 10<sup>ème</sup> et 11<sup>ème</sup> .

Dans la catégorie Open, Loïc signe une 14<sup>ème</sup> place, Maxime 15<sup>ème</sup> , deuxième féminine Virginie signe une super performance. Sergio Delgi Agosti termine 65<sup>ème</sup> et Sacha Althaus victime d'une chute est poussé à l'abandon. Marco Bisiaux, extrêmement actif en début de course notamment lors de la chasse menée par le Team Chris Net, a du mettre pied à terre suite à une crevaisson.

### **Triplé du club au 3<sup>ème</sup> Giron de Nyon**

Après le beau temps pour la première manche, la neige et le froid pour la seconde, voilà la bise pour ce dernier giron de la côte 2016.

Dimanche 13 mars ce sont quatre coureurs cadets du VC Lancy qui étaient alignés sur la ligne de départ. Pour Henry favori du classement général, Loic, Cyprien Holdener et un nouveau membre du club, Benjamin qui finit sa première course avec la sourire et une énorme motivation.

Loic, Henry et Cyprien finissent côte à côte à la première deuxième et troisième place ce qui offre à Henry la victoire du classement général des trois manches des girons, à Loic la deuxième place et à Cyprien la quatrième.

Bravo à ces jeunes qui montrent déjà de très belles performances en ce début de saison !



### **La course de Maxime à Annemasse - Bellegarde**

Je suis super stressé à l'idée de courir avec de telles équipes. Mais surtout à l'idée de ne pas être capable de boucler les 185kms.

La météo est difficile, je ne m'habille pas excessivement. Mais je pars tout de même avec ma pèlerine en poche. Durant le fictif, je me laisse couler en queue de peloton pour enfiler cette pèlerine, je suis déjà frissonnant. Je suis donc en fin de groupe alors que le départ est donné. Ça part assez fort. Je suis le nez dans le guidon pendant plusieurs kms.

Lorsque ça se calme, je remonte en première partie de peloton. Je m'informe qu' un gros groupe, avec en tout cas un Chris-Net, est sorti.

Je navigue dans le peloton avec un peu d'appréhension.

En effet, la pluie tombe sans discontinuer, le freinage est différé par l'eau présente sur les bandes de freinage. Mais après quelques temps je m'y habitue et retrouve un peu mes aptitudes. Je fais la descente sur Bellegarde dans les 3 premiers. J'aborde bien placé les contreforts de la première bosse de la course. Mais alors que la côte commence, la course est arrêtée. Tout de suite, j'imites des coureurs et en profite pour uriner, mais la course n'est pas neutralisée longtemps et je repars en hâte en queue de groupe. Je stagne dans les dernières positions. Et lorsque je commence à peiner le rythme se calme. Je me rends compte par la suite que la tête de peloton a été neutralisée jusqu'au haut de la montée.

La suite de la course est plutôt tranquille, mais un stress constant pour rester sur ses deux roues est de mise. Un groupe de 15 ressort. Puis le peloton s'enterre, le rythme est faible. Ça dure jusqu'au 100e kms. Le GPM se monte fort dès le pied. Je bascule dans avec groupe assez conséquent mais loin du restant du peloton. La descente est périlleuse, je meurs de froid et me trouve incapable de remettre ma pèlerine. Malgré tout je suis à bloc pour suivre mon groupe dans lequel une désorganisation semble régner. Durant les 30kms de plat je parviens à enfiler ma pèlerine mais je suis encore transit de froid. « Chez Padon » se monte au train, mais je dois me faire la peau pour ne pas basculer seul. Puis s'en suivent les 30kms les plus longs de ma saison en direction d'Annemasse. Heureusement plus de grosse difficulté. Je franchis finalement la ligne avec plus de 15' de retard sur la tête.

Je suis très heureux d'avoir bouclé cette course. J'en tire une belle expérience pour l'année prochaine et un bon entraînement pour la suite de ma saison.

*Maxime*

Nos amateurs et U23, Jacques, Loïc, Carl, Marco et Maxime engagés dans le **Team Chris-Net** se montrent à la hauteur de leurs espérances. Que de bons résultats enregistrés dans les courses de début de saison, dont une 2<sup>ème</sup> place de Loïc à Arbois qui couronnait un triplé du team.

2<sup>ème</sup> manche de coupe de France à Pujols où Sarah engagée dans l'équipe **DN dames Bio Frais** a montré de belles choses et accroche le Top 10. Bravo.

9 et 10 avril, le VC Nyon organise les championnats cantonaux du contre la montre et de la course en ligne et 2 titres de championnes romandes ont couronné Aimée et Virginie ainsi que 5 titres genevois pour

Aimée cadette U17, Virginie élite F, Henri et Loïc U17, dans les deux disciplines. Bravo et félicitations. Ont aussi participé à ces épreuves; Sarah, Wicki, Gérald, Benjamin, Alessandro, Sacha, Cyprien, Lionel. Un grand bravo à toutes et tous.



Le podium F-élite: Sarah, Viginie et Stéphanie M.



Le podium des cadettes, Céline B. et Aimée

### **Virginie se confie.**

J'ai repris la saison de route, lors de la manche du Giron à Crans début mars, et termine 2<sup>ème</sup> féminine de cette course de reprise sous la neige. Une semaine plus tard avait déjà lieu la première manche de la coupe de France à Chambéry, où je me classe dans le premier tiers du classement. Puis j'ai enchaîné avec la dernière manche du challenge national piste (vélodrome suisse cup) et ai remporté le classement général chez les femmes. Le lundi de Pâques a eu lieu la 2<sup>ème</sup> manche de la coupe de France à Pujols, où je termine autour de la 30<sup>ème</sup> place après être sortie à deux reprises en

échappée. Plus récemment, je termine 4ème du contre-la-montre d'Orny, battue par deux coureuses du CMC et ma coéquipière Mathilde Favre.

Ce week-end des 9 et 10 avril, je prends la 2ème place du championnat romand de contre-la-montre (et championne genevoise) et remporte la course en ligne (et donc le titre de championne romande et genevoise). Les prochaines courses seront probablement une course régionale de VTT la semaine prochaine, suivie de deux manches de la coupe de France à Mérignac, près de Bordeaux (1er mai) et à Izernore dans l'Ain (15 mai).

*Virginie*

### **Reprise des entraînements route:**

Pour la première sortie route j'ai eu le plaisir d'avoir 2 amateurs comme encadrant (Maxime et Carl). Merci à vous 2.

Ensuite pour les plus jeunes Emeline, Damien et Gabriele. Merci à vous de votre présence et surtout de cette joie de vivre qui fait chaud au coeur et motive le moniteur à être là.

Pour cette reprise, bon échauffement et travail en côte avec changement de train assis en souplesse et en danseuse avec plus de braquet, (exercice à répéter 7 à 8 fois sur la montée. Damien et Gabriele ont pu se faire en plus une montée plus soutenue avec une pancarte au sommet, mais avec un objectif précis. Ils vous raconteront la semaine prochaine.

Ensuite travail au train avec prise de relais (Damien Gabriele) afin d'emmener Emeline le plus vite possible sans la faire "craquer". Puis retour au calme.

A la prochaine semaine prochaine.

*Gérald*

## **LA PAROLE AUX PISTARDS**

### **Les 12 heures de Genève.**

En cette mi-janvier, 10 compétiteurs du VC Lancy, engagés dans différentes équipes ont participé aux 12 heures 2016; Jacques, Marco, Maxime, Carl, Yohan, Lionel, Henri, Claude, Sacha, Pascal et Sergio qui commente l'exploit de son team:

« Merci à Claude, Pascal et Sacha de s'être défoncez avec moi. Merci(+) à Sacha qui a probablement roulé bien plus que tout le monde et qui nous a permis,

permis à Claude et à moi, de nous dépouiller un peu moins (mes relevés Garmin donnent dans les 2h40). En ce qui me concerne, cela m'a permis de tenir un rythme dont je ne me croyais pas capable.

Quelques chiffres:

D'après les chiffres officiels, nous avons fait 2838 tours, soit 473 km et roulé 11h46'44". Malgré deux-trois changements assez moyens, on n'est de loin pas l'équipe qui a perdu le plus de temps. Notre vitesse moyenne est 39.42 km/h (brut, en comptant 12h), 40.16 km/h (en comptant le temps du classement).

Pascal a dû partir vers 18h pour préparer et couvrir le match aux Vernets, mais tourner à 3 durant les 3 dernières heures ne nous a pas fait peur. Juste dommage qu'il ne soit pas à la remise des prix. C'est déjà cool qu'il se décarcasse. »

*Sergio*

Bravo à Virginie pour sa très belle saison de piste (avec sa remarquable participation aux championnats d'Europe), couronnée par sa victoire au classement général des courses nationales au vélodrome de Granges.

Le **17 mars**, Loïc remporte la madison et la course derrière dery sur le Vélodrome Suisse.



Loïc & Claudio

## **PV de la 93<sup>ème</sup> AG du 23 janvier**

**Evènement de l'année à retenir.... Un nouveau président et un nouveau comité !**

- L'Assemblée est ouverte à 18h.20, comme d'habitude...
- 30 présents, dont : F.Renevey; Maire le Lancy, O.Carnazzola, M. Courtois, L. Hugentobler, E. Hugentobler, C. Lauper

- Excusés : Mme Bonvin, Aimée et Henri Lauton (?) et parents, P. Thurnherr, M. Bisiaux,
- René Gumy, doyen, ouvre l'Assemblée et remercie le comité, les coureurs, les bénévoles, et nous souhaite une bonne année et santé. Il nous propose d'**écouter plus les autres**. Nous le remercions et disons à l'an prochain !
- Le président demande une minute de silence pour ceux et celles qui nous ont quitté en cours d'année.
- Le PV de la dernière Assemblée Générale du 23 janvier 2015 est approuvé sans changement.
- Frédéric Renevey Maire de Lancy remercie le Vélo-Club pour son invitation et le félicite pour l'excellent travail réalisé pour la ville de Lancy et pour la collectivité en général.
- Lecture du rapport du Président Christian Favre sur l'année 2015 (disponible chez C. Favre). Il nous félicite pour le dynamisme du club et les excellents résultats des jeunes et moins jeunes. Le maillot Lancy est bien en vue partout. Les finances vont bien. La convivialité est de mise. Il remercie nos sponsors et tout le monde qui donne de son temps et de son énergie pour le club... en notant que les remerciements aux bénévoles ne vont pas toujours de soi, malheureusement. Le club est actif et bien vivant.
- Lecture du rapport de la Commission technique Gérald Granger (disponible chez C. Favre). Il n'avait plus les jeunes avec d'abord le fémur puis la clavicule cassée, et le cadre cantonal qui s'en occupe. Le succès de Loïc H. est super et il lui souhaite '*merde*' pour Rio. La piste est excellente pour trouver des jeunes talents et aussi chouette de voir « les vieux » sur les 12 heures, bravo ! Il adore la synergie entre le VCL et Lignon. Les seniors sont bien encadrés par Dominique, Marc, Sergio. Bravo à Maxime pour sa recherche de sponsors. **Objective 2016** : Camp de La Londe, la piste, les mercredis avec Le Lignon, etc. **Coup de gueule** : Les jeunes, où étiez-vous quand on avait 20 jeunes à encadrer à l'école d'Avusy ? Au Défi Boscardin ? Alors que les vieux étaient là....**A bon entendeur, les jeunes**.
- Lecture du rapport de Karel Studer sur l'école de cyclisme pour l'année 2015 (dispo chez C. Favre). Beaucoup de mauvais temps. La piste marche bien. Tutti-Sport ne nous a pas emmené grand chose. La semaine sans écran un franc succès. Cyclo-cross un succès, même un record de participation. **2016** : chercher plus de participants (avec les écoles, la piste, etc.). Continuation enthousiaste du programme !
- Approbation des 3 rapports par applaudissement.
- Lecture du rapport du Trésorier Eric Schütz pour l'année 2015 : déficit de CHF 1'733.91 due à plus de soutien aux jeunes et l'amortissement des vieux équipements. (rapport disponible chez E. Schutz)
- L. Montavon lit le rapport des contrôleurs aux comptes. Ceux-ci sont approuvés à l'unanimité. Merci à Eric.
- Budget 2016 : sensiblement le même qu'en 2015
- Election des contrôleurs aux comptes pour 2016 qui seront Monica Berthoud et Léonard Montavon. Merci à eux ;-)
- Démissions en 2015 : Ivano Marchi, Marc Stanneck et Emil Taponnier
- Admissions en 2015 : E. Martinez, Y. Vonlanthen, M. Meyer, H. de Diesbach, H. Lawton, A. Barbieri, , A. Lawton, F. Burnier, S. Connell, L. Wust, V. Pointet, L. Perizzolo. Bienvenue à eux, et retour aux sources pour certains...
- Les objectifs de Christian pour 2016 : Avec les investissements en 2015 (matériel pédagogique, matériel pour les courses, etc), nous allons maintenant rechercher des sponsors ou mécènes. Promotion de la jeunesse, cyclotourisme, cycloportifs et cyclo de loisir. Assurance vélo avec Swiss-Cycling. 3<sup>ième</sup> édition du Prix VC Lancy pour U19. Omnium Cyclocross. Ecole de cyclisme. Semaine des portes ouvertes à Lancy et encore une semaine sans écran. Il souhaite un événement de cyclotourisme et demande à Sergio d'organiser. Il accepte.
- Coup de cœur: des grands remerciements aux Lancéens aux 12 heures de la piste, spécialement au quatuor organisé par Sergio : Sergio, Claude, Sacha et Pascal T. qui ont tournée à plus que 40 km/hr durant 12h.. **Bravo !!** Mais, par contre, quel dommage qu'il n'y ait personne dans les gradins.
- Election du Comité: C'est la révolution! Enfin Christian a trouvé un remplaçant pour la présidence... Eric Schutz. Ce qui cause une rocade dans le comité. :  
**Président : E. Schutz**  
**Vice-Président: Pascal Toso**  
**Secrétaire : C. Favre (sauf pour les PV des séances)**  
**Trésorier : Steve Kinney**  
**Délégué UVG : Stéphane Bisiaux**  
**Commission Sportive : Stéphane Bisiaux**  
**Commission technique : G.Granger et K. Studer**
- Eric Schutz raconte qu'il est rentré au club en 1987 et Christian lui a tout de suite donné une tenue pour une course le lendemain!.Christian est resté président du VC Lancy durant plus que 3 décennies.

Il a toujours été là pour TOUT faire et avec le sourire. On lui remet un sac pour ses futurs déplacements cyclistes...avec une caisse d'un breuvage adapté et une paire de manchettes. Christian raconte qu'il est aussi arrivé au VC Lancy (ainsi qu'au comité) « accidentellement »... merci à R. Chappuis... qui lui a aussi annoncé 20 ans plus tard, qu'il serait président désormais. La suite nous la connaissons...  
**Encore de vifs remerciements et applaudissements soutenus....**

- Propositions individuelles: Karel veut faire une course de VTT avec Steve sur la piste de motocross à Sézenove en septembre, le dimanche car les motos y sont interdites ce jour.
- Divers: Rapport de Loïc Hugentobler, l'UVG: Remercie le VCL pour leur participation à l'organisation du Tour du Léman Juniors (Trophée Franco-Suisse). Cette année c'est le **28 mars (dimanche de Pâques)**, merci aux bénévoles de réserver la date. L'UVG analyse la situation de l'avenir du cyclisme à GE. Nouveautés en vue: changements au niveau cantonal, un véritable « sport-études », entraînements plus structurés, plus d'encadrement. AG le 29 février, tout le monde peut y assister. **Il remercie très chaleureusement Christian pour toutes les années qu'il a voué au cyclisme à Genève.**
- Rendez-vous est donné le 14 février au Vélodrome pour le camp de La Londe, 28 participants. Les jeunes coureurs paient CHF 100.-, les autres: CHF 450- la semaine
- Il y a un stock de maillots avec l'ancien dessin à éliminer, pas cher ! Venez regarder sur la table...Les combis seront données aux coureurs.
- L'Assemblée est levée à 19h.30 avec l'invitation au traditionnel (sans) vermouth.

**Monica**

## DIVERS

.... Des chiffres ..

En cette mi avril, 76 jours de course pour nos compétiteurs, 10 bouquets, 5 titres de Champion genevois et 2 titres de Championnes romandes.

### A VENIR

Ateliers de la semaine sans TV, écoles des Palettes et en Sauv'y, les **25, 26, 28 et 29 avril** de 16 à 18 heures.

Appel aux bonnes volontés pour aider à l'encadrement des écoliers et écolières.

### SANS OUBLIER ....

Ecole de cyclisme **VTT** avec Karel et Julien, le mercredi, école en Sauv'y à 14heures.

La route pour les jeunes, sorties avec Gérald, mercredi & samedi, 13:50 Tea-Room, 1 chemin des Clochetons, 1213 Petit Lancy,

Les rendez-vous pour les sorties cyclo, chaque samedi: Tea-Room, 1 chemin des Clochetons, 1213 Petit Lancy, dès 08:45 avec choix de parcours.

### QUELQUES RDV A VENIR ...

#### ROUTE

17.04.	L'enfer du Chablais	Montreux
24.04.	Prix de l'UVG	Dardagny
01.05.	Tour de Romandie	Genève
01.05.	Giro del Malcantone	Sessa TI
01.05.	33. «Grand Prix Vals»	
08.05.	GP du Cyclophile	Lausanne
14.05.	GP Luzerner	Lucerne
21.05.	Berner Rundfahrt	Lyss
26.05.	Tour du Pays de Vaud	Lausanne

#### BMX

16.04	Swiss cup 1	Genève
17.04	Swiss cup 2	Genève
04.05	Swiss cup 3	Winterthur
05.05	Swiss cup 4	Winterthur

#### VTT

24.04	Race Bike CHO	Delémont
01.05	Roc du Littoral	Hauterive
21.05	Swiss Bike Cup #3	Soleure
29.05	Championnats cantonaux	Bôle

### L'UVG

Les clubs ont entériné la création du TSP cadre cycliste Genève route & piste en faveur des jeunes compétiteurs.



*Crédit photos: S.Bisiaux, M.Combremont, VC Lancy*