

## L'EDITO DES COUREURS

### Le Tour de Corse de Loïc

**Jeudi 17 mai**, arrivée à Bastia à 8h . Mon départ était à 8h donc je ne me suis échauffé que 10 minutes pour un prologue de 900 m avec les 350 derniers mètres à 15 % je finis 40<sup>ème</sup> à 8 secondes . J'étais un peu déçu mais avec si peu d'échauffement c'est dur de faire un tel effort .

L'après-midi, étape de 130 km qui relie Bastia à Ghisonaccia avec un col à mi-parcours .

J'ai le rôle de capitaine de route au sein de l'équipe .

Départ très rapide, échappée de 10 coureurs sans aucun coureur de l'équipe donc nous avons dû rouler 30 km pour boucher les 3' que l'échappée à pris.

L'arrivée se juge au sprint, je me fais serrer dans un rond point donc pas de sprint massif pour moi .

Etape 2 du vendredi 18 mai; Bonifacio/Porto-Vecchio 104 km j'ai pas bien récupéré de la veille et je reste tranquille dans le peloton. J'ai du rouler pendant 15 km pour maintenir une échappée à distance. Un petit groupe avec les leaders part à 30 kilomètres.

Etape 3 de montagne ,Samedi 19 mai Petreto/Vico 87.3 Km il y avait 3 cols au programme, notre meilleur coureur étant 3<sup>ème</sup> à 2 seconde nous devons contrôler les échappées pour



arriver groupé au pied du dernier col où l'arrivée était au sommet .

Le peloton explose dès le premier col, nous étions les 6 coureurs de Vulco dans un peloton d'une trentaine de coureurs dont personne ne voulait rouler et ça attaquait de partout. Avec 2 coureurs de l'équipe nous contrôlons la course .

A mi-course une échappée de 4 coureurs se forme et nous la maintenons à distance , ensuite je roule au pied du dernier

col pour revenir dessus ensuite je laisse la place au leader .

Etape 4 CLM par équipe à Ajaccio 10 km.

Nous gagnons le CLM par équipe avec une moyenne de 51 km/h, il y avait une très bonne entente au sein de l'équipe même si 2 coureurs ne passaient pas. Nous finissons à 6 , Dernière étape Ajaccio/Ajaccio 100 km . Dernière étape de ce tour, nous sommes 2<sup>ème</sup> au général à 0 sec 6 et 7<sup>ème</sup> à 35 secondes .

Forte pluie dès le départ. Le peloton est très nerveux, une échappée se forme rapidement et prend 6' d'avance nous avons le 6<sup>ème</sup> du général dedans donc pas d'effolement. Dans la descente du grand col (30 km à 5.2 % moyenne ) il chute, donc nous avons du rouler pour revenir sur la tête et boucher l'écart, malheureusement on chute à l'avant du peloton. Nous arrivons à nous relever vite et reprenons la chasse nous arrivons dans les dernières bosses dans Ajaccio et l'écart est de 3', les leaders essaient de revenir sans succès, nous finissons 5<sup>ème</sup> 7<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> au Général et meilleure équipe .

Je suis satisfait de mon tour de Corse et le rôle que j'ai pu avoir pour aider mes copains pour le général, l'équipe était très soudée .

Bonne organisation dans ce tour, nous dormions dans des campings le soir et nous avons un super staff .

*Loïc Hugentobler*

## LE MONDE DES CYCLOS

### Sortie du 5 mai

On a eu de la chance avec la météo et on a pu se faire plaisir ce matin...yes! (pour bien français parler)

12 au départs: Claude, Gérald, Nicole, Marc, Jean-Medhi, Thierry, Vicky, Armand, Armelle et deux nouvelles dames: France et Christine+Phil Le colombin (votre serviteur sur ce coup).

Gérald et Nicole (peut-être Jean-Medhi?) se sont dévoués pour aller accompagner France, encore débutante, qui a besoin de se mettre à niveau en pratiquant des boucles un peu moins longues (et peut-être surtout aussi moins vite, j'imagine). Mais comme j'ai entendu qu'elle avait encore une course-à-pied dans l'après-midi: félicitations; c'est un très bon début et "bienvenue au club"-comme on dit.

Christine la Rotterdamoise est par contre loin d'être une

débutante, welcome aboard you tough lady! avec Vicky elles nous ont montré tout au long du parcours qu'elles sont très bonnes grimpeuses, et bien assez endurantes à la fois, sur tout ce tracé bien vallonné.

Distance d'à peu près 80 km (d'Onex à Onex) pour une vitesse moyenne de 27km/h (D+ environ 800m) et un parcours assez connu en fait des clubistes: pied du Jura depuis Farges (il a fallu y grimper, en plus avec des attaques féminines immédiates) jusqu'à Gex. Effectivement, Claude a désiré à juste titre (vu les prochaines grimpettes qui nous attendent déjà samedi prochain pour la suite de la saison) qu'on rallonge un peu ce que j'avais prévu (qui se contentait d'un retour par Meyrin par des petites routes). Donc mais là on est revenu par Collex-Bossy puis il a fallu ramener Christine au lac, pour qu'elle puisse trouver le chemin pour rentrer à Asnières. 15 km de plus à faire en trajet simple, donc 30 en tout pour rejoindre notre point de départ boulangereux et rentrer à la maison...moi qui avant essayait de lui montrer que j'étais fort, ça calme plutôt :=)

PS : for the english speaking people: on sunday mornings you can also come to the pizzeria la colombe, just at the end of the road above the stadium of varembe

([www.geneverestaurants.ch/en/restaurant-6...lombe-geneve-map.php](http://www.geneverestaurants.ch/en/restaurant-6...lombe-geneve-map.php)). We ride for about 70km in the Geneva countryside, and the way back is quite fast! meeting point at 8:45 am at the restaurant for a free coffee. departure time at 9 o'clock (don't be late). After the efforts of around 2 hours (depending of your speed level and so with which group you reached to come back) if you bring 10 swiss francs, you will enjoy a full spanish "apero" with wine or beer, chorizzo, salami, fresh ham, bread and cheese and so on. for me the whole run it' is worth it just for that!!!

*Philippe 'Le Colombin'*

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

### la Patrice Halgan du 15 avril

Tout d'abord un grand bravo à Philippe et Philippe, lisez Le Colombin et Phil Andoque, qui ont bravé la pluie glaciale de dimanche matin pour se lancer dans cette démente de partie bielle sous lacustre.

En effet la Rhône Alpine Patrice Halgan a tout à envier au Mésoscaphe du commandant Jacques Piccard, qui lui était complètement étanche !

Oui ce fût une randonnée déjà rendue très difficile par les conditions climatiques, (5°, une pluie battante, et une bise noire qui n'a pas ménagé les coureurs.

Mais ce n'était rien si l'on tient compte que le fléchage a été effacé par la pluie, qu'il n'y avait que peu de signaleurs pour les indications de parcours, un ravito tellement bien caché que...ben raté et que seulement était présent 50 partants sur le petit parcours (106 km). Donc peu d'abris pour ce cacher du vent une fois que tout avait ... pété!

Mais, une expérience à vivre, après ça on peut rouler où on veut quand on veut. Même pas mal !!!

Bref, pour Philippe un problème technique lui a obligé un

retour motorisé, Phil a si bien été orienté qu'il s'est retrouvé dans le mauvais sens et a dû rentrer à la base avant même la fin de son parcours.

Perso, je me suis retrouvé après 5 km de bosse à 30 km/h dans un groupe de 8 attardés, qui a rattrapé des échappés attardés. Et nous avons rallongé de 7 km, ben oui le fléchage. Houinnnn.

Bon allez ! suis sûr de lire tout ça z'êtes plus cuit que nous 3 Bon début de semaine à toutes et tous.

*Gérald Granger*

NB: Sur le parcours des 146 Km, Loïc a pris la 3<sup>ème</sup> place sous ses couleurs du Team Vulco.

### Aller au boulot à vélo .....

J'ai fait le trajet hier (mardi). Ce fut ma première dans La Faucille... plutôt sympa... jusqu'à la Fontaine Napoléon, car ensuite, mon 39 x 25 était encore un peu gros, mais je suis arrivée en haut sans encombre quand-même...

Après, la route par La Vattay - La Cure n'est pas en très bon état. Mon conseil: vérifiez bien le serrage des vis et boulons de vos vélos, car ça vibre sur plusieurs km...

Ensuite, la Vallée de Joux fut un vrai bonheur: vent arrière pour 20km à 50km/h de moyenne... mais cette euphorie a eu un prix: le Col du Marchairuz avec des crampes. Je pense que j'ai mal négocié la transition entre le plat et la grimpe, pourtant je me suis bien alimenté et hydraté... mais j'ai du m'arrêter à la moitié du col pour récupérer 10 minutes et terminer tant bien que mal... il faut dire que le vent qui m'avait accompagné dans la Vallée me soufflait contre dans la montée, avec en plus une légère pluie... là, j'aurais donné mon royaume pour un troisième plateau, mais bon, j'ai fini au courage. Ensuite, je suis redescendu sur Bière et Morges pour terminer par une montée de Ouchy à La Sallaz, où je suis arrivée en retard au boulot... Bilan: 115km à la moyenne de 28,8 km/h, sans tenir compte de ma pause de 10', évidemment...

Et aujourd'hui, j'ai déjà très bien récupéré, donc je pense que je devrais être fin prêt pour samedi et la Seeland Classic...

*Pascal Thurnherr*

## L'INFO

### Récupération

Après un entraînement ou une course, la douche est un moment agréable et précieux. Après avoir terminé sa séance de décrochage et « laissé refroidir le moteur » ... vive **la douche écossaise**. Basée sur l'alternance des chocs thermiques du chaud et froid, présente l'effet relaxant de la

chaleur d'une part et l'effet tonifiant du froid d'un autre. Le chaud permettra de supprimer les toxines musculaires favorisées par l'eau froide alors que le froid resserrera les vaisseaux sanguins qui se dilatent sous la chaleur.

Le principal avantage de cette pratique est d'activer la circulation sanguine par l'alternance des chocs thermiques, donc de faciliter la récupération.

### Message de Mamie Nini

Et oui! Au rendez-vous de ce 19 mai, il y avait aussi 2 féminines, France et votre Mamie Nini. Après avoir fait la bise à ces beaux messieurs courageux et téméraires qui avaient envie d'aller vers le Salève, nous sommes parties de notre côté accompagnées d'un beau, grand et charmant chevalier servant dit le "Colombin". Direction : Vernier village, Chouilly, Bourdigny, direction Thoiry. A Allemogne notre vaillant cavalier désirait aller faire quelques bosses au pied de Jura, les colombines tristes et ... les yeux humides ( il pleuvait ...!!! ) nous sommes rentrées par St Genis-Pouilly, Prévessin-Moëns. Trempées mais heureuses d'avoir fait une trentaine de kilomètres malgré ce temps. Bravo France pour garder cette détermination et la bonne humeur!

Gros bisous et à la prochaine .....mais avec le soleil!

*Nicole*

### Léman Tour Junior

L'idée d'une course par étapes réservée aux juniors a fait son chemin et est devenue réalité le week end de Pâques. Organisé conjointement par l'UC Gex, L'EC Meyrin, Le VC Lancy & le VC St Julien, ce 1<sup>er</sup> Léman Tour, seconde épreuve du Trophée Franco-Suisse a connu un très vif succès et a couronné un jeune Néo-Zelandais du VC Morteau, Sean Hambrook.

Un merci particulier à Monica et Nicole et Eric...il fallait les nourrir ces affamés !!!!



Photo UVG

## LES CHAMPIONNATS

### Championnats genevois

Lors du championnat du CLM, Cédric (U15) & Florian (U17) ont brillamment remporté la victoire dans leur catégorie respective.

Dimanche 20 à Chezard, Carl (U17) et Jacques (U23) se sont parés du maillot jaune & rouge de champion genevois de la course en ligne.

Grands braves à nos 4 "gaillards".



Photos ACCV

### Championnats Ecoliers

Le 5 mai, sur le circuit de Vernier a vu s'organiser grâce au Sprinter Club Lignon la première manche du championnat genevois des écoliers. U11, 3<sup>ème</sup> place pour Antonin, 8<sup>ème</sup> pour Tessa, chez les U13, 3<sup>ème</sup> place d'Aurélien et dans la catégorie U15, victoire de Cédric et 3<sup>ème</sup> place de Quentin. Prochaine épreuve le 16 juin à Meyrin/Satigny.

## Championnat interne VCL/PEV

La première manche du championnat interne, CLM mise sur pied le 6 mai sur le circuit de Soral et long de 6,3 Km et tir groupé de nos jeunes coureurs; Pascal, Florian, Philippe, Cédric, Steve, Richard, Aymeric, Quentin et Aurélien.

Merci à Florence, Jean-Claude, Karel, Philippe et Michel pour l'aide à la sécurité.

Rappel: Ce championnat est réservé à tous les membres de la PEV et du VCL.

## HISTORIQUE



Merci à Michel Courtois

## LE GRUPETTO DU MOIS

11 Grupettistes pour parcourir la route du chocolat, merci et honneurs aux 3 dames ; Armelle, Nicole, Wiki, aux 7 costauds ; Marc, Thierry, Philippe, Georges, Manu, Joël, Jonathan et moi GO GG.

Belle aventure du peloton par la route des coteaux Vaudois, qui nous menait à toute allure vers la prestigieuse boutique de Tistan (pour nous meilleure chocolatier du monde). Bon avant d'y arriver une belle bosse d'environ 800 m à 13% de moyenne restait à gravir, tous ne l'on pas choisie puisque quelque uns ont préféré y aller par Aubonne. Vrai que plus joli, mais nettement moins dur que par la côte de Bougy Villars. N'est-ce pas Nicole, Manu et Joël !

Bon, une belle surprise nous attendait au sommet, puisque le patron Tristan était là devant le magasin pour nous accueillir. Chapeau bas !

Tristan nous a fait découvrir sa passion du chocolat avec des yeux plein d'émotion et avec un cœur gros comme ça !

Chapeau Monsieur et merci beaucoup!

Bien, après toutes ces gourmandises le retour devient réalité et il faut embrayer contre un vent à nouveau contraire, merci Manu d'avoir assumé une grande partie de locomotive.

Retour qui n'aurait dû être qu'une formalité.

Malheureusement à quelques km du but, une manœuvre de dépassement dans un endroit disons...très fermé, nous obligeât à frotter et Nicole qui se tenait bien au chaud dans ma roue ne put éviter la chute.

Sur le moment beaucoup d'émotion. Au bout du compte, Nicole nous demanda de la relever...et là, soulagement pour tous rien de cassé, mais au moins 5 pizzas !!!

Ne lui dite pas que je l'ai écrit, mais envoyer lui un petit mot, cela lui fera plaisir.

Pour les données techniques ; soleil, 800 m de D+ 26 de moyenne et 90 km.

Et vivement la prochaine de Juin.

### Petite info+

France a réussi son pari de 60 km au cyclo tour du Léman en 2h30 et fini sa première course avec du plaisir.

Bravo France !!!

## REGLEMENTS

Catégories	age	années	Licences	braquets	distances
<u>Ecoliers</u>					
U9	6-8	2006-2004	0.-	5.66	5 km
U11	9-10	2002-2003	0.-	5.66	15 km
U13	11-12	2001-2000	0.-	5.66	25 km
U15	13-14	1999-1998	0.-	6.10	30 km
<u>Cadets</u>					
U17	15-16	1997-1996	0.-	6.94	80 km
<u>Juniors</u>					
U19	17-18	1995-1994	70.-	7.93	140 km
<u>Espoirs</u>					
U23	19-22	1993-1990	185.-	libre	150 km
<u>Amateurs</u>					
A + FB	23-30	1989-1982	185.-	libre	150 km
<u>Elites</u>					
H + FA	dès 19	1993-	520.-	libre	200 km
<u>Masters</u>					
M	dès 30	1982-	185.-	libre	150 km

\*\*\*\*\*

Nos vœux de prompts rétablissements vont à Picus, victime d'une chute ... à pied.