

L'EDITO DE SYLVIA

.. Les Pyrénées ou l'étape du Tour 2012 ...!

La course doit être magnifique par beau temps, la veille on (Sean a fait la course aussi) voyait toute la chaîne des Pyrénées sous le soleil et se réjouissait de grimper ces sommets le lendemain. Le matin de la course, ambiance fantastique dans la ville de Pau endormie, où des milliers de cyclistes arrivaient de toutes les directions pour converger sur la place du départ à 7h. Plus de 8'000 personnes, mais un départ bien géré par blocs. Le speaker nous annonçait des conditions idéales, pas trop chaud, mais sec. Tu parles ... 10km plus tard, on monte gentiment vers les Pyrénées, la grisaille devient menaçante. 15km plus tard, c'est la bruine. Puis dès la montée de l'Aubisque, la pluie commence et ne nous quittera plus ... jusqu'à l'arrivée à Bagnères-de-Luchon. Chacun des sommets - Aubisque, Soulor, Tourmalet, Aspin, Peyresourde - nous accueille dans un épais nuage. On aurait pu être le haut du Salève, pareil!



Quelques incidents rigolots : un bénévole qui nous fait signe de ralentir dans une descente - pas d'accident, mais des ânes au milieu de la route qui ne bougent que leurs oreilles ;) . Le ravitaillement en bas du Tourmalet, où après une descente interminable et froide (il fait 5°C en haut, à 2'115m), des cyclistes frigorifiés essaient de se restaurer mais versent la moitié des gobelets et peinent à se mettre quelque chose sous la dent à force de trembler comme des feuilles, de plus, il n'y rien de chaud, pas de café ni thé !

N'empêche l'ambiance est très sympa, des fans purs et durs du Tour de France sont déjà là à occuper les meilleures places avec leur camping-car. En attendant les champions, ils nous encouragent. Au ravito en bas du Tourmalet, il y a une femme qui me prête son polaire quand elle voit mon visage et mes mains virer au bleu. En roulant, on discute avec les autres participants (si les dents ne claquent pas trop ;)), ils sont venus de tous les coins du monde. Et le grand «

avantage » : les montées qui faisaient peur deviennent nos meilleures amies – au moins en se réchauffe. Et on sent que les entraînements du samedi avec le VC Lancy nous ont permis d'accumuler pas mal de dénivelé et de bien gérer la course à ce niveau-là. Le pire, c'est les descentes ...

A Bagnères-de-Luchon, une belle dernière ligne droite style Champs-Élysées incite au petit sprint d'arrivée pour la beauté de la cause. Puis c'est l'euphorie du « c'est fini ! ». A refaire absolument. Mais par beau temps !

Sylvia

SECURITE

L'accident ou la chute, ne sont jamais dus au hasard, d'où l'importance d'être vigilant... en tout temps. Trop nombreux sont les faits divers où le cycliste a été mis en danger par imprudence.

Le cycliste est un usager particulièrement vulnérable. Protection souvent dérisoire face aux véhicules motorisés. Les accidents survenus en rase campagne s'avèrent plus graves que ceux provoqués en milieu urbain.

Le milieu rural apparaît donc plus accidentogène, les facteurs aggravants sont fréquemment la vitesse et le manque d'attention de la part des autres usagers, automobilistes la plupart du temps, motocycliste parfois, mais il ne faut surtout pas occulter le non respect du code de la route par les cyclistes, et la pratique du vélo en groupe avec des comportements inconscients.

La pratique du vélo est associée au bien-être de l'individu, il doit lui procurer plaisir et santé. Faisons en sorte d'avoir un comportement adapté et implorons les usagers de la route à prêter plus d'attention et de respect

Le petit braquet

AU PAYS DU PINEAU

L'île d'Oléron 174 km², située dans l'Atlantique au sud de la Rochelle, est célèbre pour les huîtres que l'on y produit dans le bassin de Marennes-Oléron et pour les accros des jeux télévisés par le village de Boyardville qui a donné son nom à un fort du même nom situé à quelques encablures de là.

Début septembre, les grandes migrations ont repris dans le sens des retours, Michèle et moi avons l'ambition de parcourir à vélo les routes et chemins désertés par les

vacanciers. Après nous être installé dans un camping sympathique dans une pinède nous avons exploré les restaurants alentours servant des produits de la mer. Nous n'avons pas été déçus. Nous ne pouvons pas en dire autant des pistes cyclables que nous avons aperçu en bordure de route. Un désastre. Certaines routes sont interdites aux cyclistes qui sont parqués dans des ghettos que l'office du tourisme local appelle pompeusement pistes cyclables. Des trottoirs en tout venant, des virages à angle droit sans visibilité, des poteaux plantés au milieu, des entrées de propriétés, des marquage au sol qui dirige les malheureux cyclistes sur des véhicules en stationnement, etc. Bref, ces pistes ne sont comme d'habitude pas faites pour les cyclistes mais pour les autres usagers de la route qui se trouvent ainsi débarrassés des cyclistes. Il est à relever qu'une part non négligeable des cycliste occasionnels qui louent des tracassins ont parfois un comportement que ne renierait pas un gosse de 8 ans, à nous la peur !

Nous avons tout de même dépensé un demi Euro pour nous procurer la carte des pistes cyclables émaillant l'île, dans l'unique but de les éviter soigneusement en préparant nos ballades. Un détour de 4 ou 5 kilomètres pour éviter un bout de ces infâmes pistes est un bon plan. Un GPS est indispensable pour préparer ses itinéraires sur de petites routes sans panneau indicateur malgré les aléas que l'on connaît de ce système ; routes devenues propriétés privées, chemins inexistant, etc. Tout cela n'est pas bien grave en vacances, il faut en convenir.



Une compensation tout de même, il y a de magnifiques plages et pour les amateurs de poissons et de fruits de mer, le port de La Côtinière est un des plus importants port de pêche de la région. Chaque jour les marins pêcheurs vendent leurs prises à la criée et de multiples échoppes proposent poissons divers et variés, crustacés, etc. d'une fraîcheur incomparable à des prix que l'on ne croyait pas possible en venant de Suisse. Pour déguster tout cela, le camping est une bonne formule, on fait son menu, sa carte des vins, et vogue la galère. Pour les vins nous vous conseillons de vous en tenir aux AOC, malheureusement aucun producteur local n'en propose.

Si Oléron vous tente, prenez votre couteau à huîtres, et si vous y tenez votre vélo, en photo cela suffira... Nous avons déjà essayé l'île de Ré, pour le vélo c'est encore pire.

Jean-Marc et Michèle

LE COIN DES CYCLOS

Visite dans les Pyrénées

J'ai eu la chance de passer quelques jours dans les Pyrénées et de pouvoir gravir quelques uns des cols mythiques du Tour de France.

Une expérience inoubliable !!!

Le lundi je me suis lancé dans le Soulor par la longue montée depuis Argoles Gasost et enchaîné par le petit côté de l'Aubisque, que du bonheur même si parfois la pente nous rappelle l'ordre..!!!.

Le mardi le programme était depuis Lugagnan, le Tourmalet et la montée sur Luz Ardiden...Ben aïe ouille ouille, le dernier km du Tourmalet m'a rappelé que les 17 précédents n'étaient pas plat du tout et que la température au sommet me confirmait que l'on doit bien y skier l'hiver. Qu'après la descente du Tourmalet la montée des 15km de Luz était...également une partie de plaisir et...comment dire...très venteuse.

Après un jour de repos j'avais prévu de faire la grimpe des 15 km de Hautacam en moins d'une heure. Ce fût fait mais de peu, car la ligne d'arrivée flanquée d'un magnifique « **Ici c'est l'arrivée du Tour** » n'arrivait pas vite et j'ai dû batailler ferme pour terminer en 59'50. Pfffffffffffffffffffff.

Une virée à refaire et à organiser, vous verrez des paysages splendides et vous entendrez encore les cris des spectateurs qui vous bourdonneront dans les oreilles tellement de générations de gens sont venus ici encourager les ténors du vélo. J'en ai encore des frissons partout !!!

Gérald

Voyage linguistique en Nouvelle-Zélande

Deux mois, deux mois déjà que je suis en Nouvelle-Zélande et que je ne vois pas le temps passer.

Mon voyage a commencé début septembre à Queenstown, « capitale du sport extrême », au sud de l'île du sud de NZ, coincée entre lac et montagnes. Cette ville est petite en taille mais grande en terme de loisirs et d'activités, de jour comme de nuit ! Saut à l'élastique, parapente, saut en parachute, jet boarding, VTT, downhill bike, ski, randonnée, croisières sur le lac,... font en sorte de ne pas avoir le temps de s'ennuyer. Et c'est ce qui s'est passé pour moi, puisque je n'ai même pas eu le temps d'enfourcher un vélo !!!

Mon séjour à Queenstown s'est déroulé ainsi : école la semaine, bars les soirs et voyages les week-ends. Pas top pour la forme, si ce n'est quelques entraînements de natation avec l'équipe de triathlon de Queenstown (mais c'était le matin à 6h30, donc j'ai vite perdu la motivation, surtout après de longues soirées la veille !!!).

Concernant la Nouvelle-Zélande (plus précisément le sud de

l'île du sud), c'est un pays magnifique, sauvage et peu peuplé où l'on peut rouler 1h sans voir une seule habitation. Et ici, il y en a pour tous les goûts : lacs aux eaux transparentes ou turquoise, montagnes (ça peut ressembler à la Suisse parfois), océan, plage de sable blanc ou noir, glaciers à 3000m d'altitude, hauts sommets à plus de 3500m, paysages arides et secs, forêts tropicales, fjords,... Et tout cela sur une petite superficie (je n'ai vu que ¼ du pays pour l'instant !!!). Bref, j'essaie d'apprécier à fond mon séjour en NZ que seul le froid et le mauvais temps ont un peu contrarié (c'était l'hiver ici).

Après ces deux mois au sud, je suis maintenant à Nelson depuis une semaine. Un peu plus grande, cette ville se situe tout au nord de l'île du sud, au bord de l'océan. C'est l'endroit le plus ensoleillé de NZ, ça fait du bien ! Mes débuts ont été difficiles puisqu'il faut tout recommencer à zéro après avoir quitté amis, écoles et famille d'accueil à Queenstown. Surtout qu'ici, je suis tombé dans une famille pas très excitante et avec un chat, alors que j'y suis allergique... Mais c'est la première fois que mon allergie m'est utile, puisque je suis depuis un jour dans une nouvelle famille géniale, sans chat. Pour ma première après midi, je suis allé rouler en vélo de route avec ma mère d'accueil !!! Awesome !!! Un petit 40km au bord de l'océan (elle avait participé à une compétition la veille) à environ 30km/h : que du bonheur. Qui plus est la tête en bas, du côté gauche de la route, après 2 mois sans vélo et avec un de ces vents... En tout cas, elle a plus de chevaux que moi dans les jambes !!!

Voilà pour mon périple néo-zélandais, j'espère donc être en forme pour ma reprise avec vous fin janvier !!!

Salutations à tous.

Thierry

Un Champion du Monde au VC Lancy

.. bon ceci dit, un titre de Champion du Monde pour votre serviteur, c'est un peu la plus grande escroquerie de l'Histoire du cyclisme... après Lance Armstrong !

Pour les détails, j'ai remporté l'épreuve "sprint 300m départ arrêté" aux Championnats du Monde de Cyclisme de la Presse (World Press Cycling Championship) à Rethymno, en Crète. J'ai ensuite terminé 8e du Contre-la-Montre (disputé sans vélos de chrono, interdits pour permettre à tous d'avoir les mêmes chances). Malgré un petit pépin technique (valve de ma roue avant abîmée en gonflant, et perte de pression pendant la course) je termine 8e, je roule à 41,6 km/h sur 12km, sur une route très pourrie (les subventions européennes pour l'entretien des routes sont presque systématiquement détournées, nous a-t-on expliqué...). Le gars qui gagne fait 47 km/h de moyenne. C'est un ancien pro français, Christophe Moëc, 36 ans, qui a gagné ensuite aussi la course en ligne sur 68 km (2 tours de circuit vallonné sur des routes toujours aussi piégeuses). Je finis 14e avec les épaules et les bras aussi fatigués que les jambes, à causes des trous et des bosses tous les 50 mètres...

Les autorités et les hôteliers de Rethymno veulent faire de leur coin un nouveau "paradis du cyclisme"... ben à mon avis,

c'est pas gagné, vu l'état des routes et la mentalité des automobilistes... Dommage, parce que le climat et la topographie sont plus qu'intéressants...

Il se pourrait que l'an prochain, ces Championnats du Monde de la Presse aient lieu à Majorque... donc n'hésitez plus : procurez-vous vite fait une carte de presse, il y a des médailles et des maillots arc-en-ciel à gagner !

Pascal

« Connect Power Control »

Pas de séismes sur cet Eurobike 2012, mais la révolution est peut être ici. Chez Prologo, on s'est longuement penché sur le contact et l'adhérence du cycliste par rapport à sa machine. Des selles et des gants inhabituels en sont le résultat !

L'idée est d'obtenir une connexion idéale entre le cycliste et la machine pour assurer une bonne transmission de la puissance tout en contrôlant parfaitement sa machine. Pour cela, on commence par assurer un très bon grip sur l'assise et le guidon. Un cycliste qui doit se repositionner sur sa selle parce qu'il a légèrement glissé durant un effort où il ne devait pas changer de position, c'est une perte de temps, de concentration et d'énergie et ça peut perturber le contrôle de son vélo.



La technologie **CPC** est directement issue du secteur des sports mécaniques, et plus particulièrement utilisée en Formule 1 et en WRC. **Prologo** implante des patches sur le revêtement de la selle de façon à supprimer les risques de glissement. Ça paraît simple jusque là mais c'est en fait bien plus complexe. Ces inserts spéciaux en polymère sont disposés stratégiquement et les petites têtes "ventouses" n'ont pas la même hauteur suivant les zones. En plus d'apporter un grip exceptionnel, le système doit aussi apporter d'autres avantages tels que le confort à tout point de vue. Le système est donc censé absorber les vibrations et les chocs plus importants, assurer une bonne ventilation et évacuer la transpiration sans compromettre le grip, et produire des effets massagers sur la peau pour stimuler les nerfs et éviter les engourdissements. C'est en tout cas tous les bienfaits annoncés par la marque, qui précise par ailleurs que l'eau et la boue ne peuvent pas se fixer aux revêtements

et venir perturber toutes ses qualités.

4 modèles sont concernées pour 2013, toutes en version Nack, c'est à dire rails en carbone. Scratch Pro et son profil rond (dans le sens de la largeur), Nago Evo et son profil semi-arrondi, la nouvelle Zero II et son profil plat, et la Zero TT conçue pour le triathlon et les contre-la montre.

Prologo

REGLEMENTS UCI

Quelques articles du guide de clarification du Règlement Technique de l'UCI c'est d'actualité et on ne ri pas .. !!

Article 1.3.006

« La bicyclette est un véhicule à 2 roues d'égal diamètre ; la roue avant est directrice; la roue arrière est motrice, actionnée par un système de pédales agissant sur une chaîne »

Article 1.3.009

La bicyclette sera pourvue d'un système de guidage commandé par un guidon lui permettant de la conduire et de la manoeuvrer en toutes circonstances et en toute sécurité.

Article 1.3.010

La propulsion de la bicyclette est assurée uniquement par les jambes (chaîne musculaire inférieure) dans un mouvement circulaire à l'aide d'un pédalier sans assistance électrique ou autre.

Article 1.3.024.bis

.... Les dimensions des bidons sont elles aussi réglementées afin d'éviter l'utilisation des bidons vides ajoutés uniquement pour des raisons aérodynamiques.Il est interdit de placer un bidon vide sur la bicyclette.....

Article 1.3.026

Tout coureur doit porter un maillot à manches et un cuissard. éventuellement en une seule pièce, appelée « combinaison » . On entend par cuissard, une culotte courte qui s'arrête au dessus des genoux.

REMERCIEMENTS

Chers membres du VC Lancy,

A titre personnel et faisant partie du groupe des seniors, je souhaite vous remercier, car par, votre présence, vos messages, votre soutien ou votre participation aux courses, ou encore les super bénévoles, vous avez démontrés un intérêt certain au **Défi Boscardin** ainsi que lors des manches du dernier *Omnium de cyclo-cross*.

Ces attitudes positives et objectives restent une grande source de motivation pour tout le comité et renforce les valeurs communes que nous avons toutes et tous autour de

vélo.

Vous êtes nos ambassadeurs, si vous avez observé des points d'améliorations, n'hésitez pas à me les transmettre.

Je vous souhaite une excellente fin de saison.

Gérald

DIVERS

Les statistiques parlent d'elles même. 25'000 Km parcourus par nos cyclos cette année avec un peloton fort de 22 participant(e)s pour une belle sortie d'avril. Un grand bravo à vous toutes et tous pour votre participation sans oublier les « capitaines » de route et les initiateurs et trices de ces sorties.

En date du 20 octobre, nos compétiteurs ont additionné 78 jours de course et remporté 15 bouquets, toutes disciplines confondues.

La présente saison n'est pas terminée qu'il faut déjà penser à celle de 2013. Le camp de Lalonde est reconduit du dimanche 10 février au 17. Les inscriptions sont ouvertes.

Lors des championnats Suisse route organisés à Satigny, la présence des clubs genevois est souhaitée et toute bonne idée est la bienvenue pour l'animation d'un stand

N'oubliez pas, 27 novembre, 3^{ème} manche des courses internes VCL/PEV au vélodrome de la Queue d'Arve, avec apéro à la clé



Les crossmen du Lancy avec ses 2 champions genevois lors le la première manche du 50ème Omnium de cross & VTT