

## LA LONDE VU PAR GEGE

Il peut se résumer comme suit ; équipe très soudée (plus de 30 personnes), ambiance fun, plaisir, engagement de tous, décontraction, liberté.

Vraiment une semaine de rêve, à part le lundi où la pluie nous a amusé à jouer des flaques et du froid, nous avons connu un camp juste, magnifique.

Du soleil tous les jours avec une température moyenne de 15 degré en après midi, même le vent n'a pas souhaité s'inviter, ce qui est rare en cette période de l'année.

Tout a été fait pour que chacun trouve son compte au sein d'un groupe, en terme de niveau, kilométrage, plan d'entraînement spécifique ou période de récupération. J'aimerais d'ailleurs remercier Eric, Yvan et Pascal qui m'ont aidés à encadrer les jeunes lors des sorties, tout particulièrement pour leurs généreux conseils prodigués aux coureurs et le coaching spécifique lors de nos déplacements en « formation deux groupes » sur des routes à grand trafic.

**BRAVO et MERCI à vous grands chefs Sioux!**

Haaaaa ben tient, parlons en des Sioux. La plus belle sortie de la semaine. 15 cyclistes en file « indienne », de la neige et de la glace sur la route, de la marche, du cyclocross hooouinnnn, sale, 10 chutes, de la mécanique à tout va et pour le ravito, une boulangerie fermée !!!

Mais quelle ambiance sympa!!!

Une autre bien top également le dernier jour où nous sommes allés voir l'arrivée du Tour du Haut Var, trop super ! 80 km en groupe par de la bosse, tour du circuit final des pros, discussions avec d'anciens coureurs, visite du parc des cars des équipes, récupération de gourdes en souvenir et plein d'étoiles dans les yeux pour nos jeunes.

Pour le reste difficile de tout détailler ici, demandez à ceux du club que vous allez croiser, ils vous le raconteront mieux que moi.

Mais pour ma part j'ai rarement vécu un camp avec autant de monde et si peu de contraintes. MERCI !

Le bonheur de pouvoir compter sur les gamins comme les adultes à chaque fois qu'ils ont été sollicités, à vélo en mécanique ou aux activités du soir, (gainage, yoga, débriefing etc...)

Merci à toutes et tous pour ces instants inoubliables. Vivement l'année prochaine !!!

*Gérald*

## DEVELOPPEMENT DURABLE

### PROTECTION DE LA NATURE

Le VC Lancy & ses membres s'engagent dans une démarche et perspective pour un cyclisme durable:

- Le respect de l'environnement et des lieux.
- L'engagement des instances sportives.
- Favoriser le covoiturage au maximum.
- Prévoir les permanences avec commodités.
- Prévoir vestiaires et douches aux arrivées.
- Ne pas jeter de déchets et emballages sur le bord des routes.
- La nature est belle et la route n'est pas une poubelle.
- Maintenir les lieux de rassemblements en parfait état.
- Permettre et favoriser les enjeux des activités cyclistes.
- Respecter le code de la route, le casque est mon compagnon.
- Le cyclisme est un sport merveilleux et non polluant.

## SANTE

### LE POIDS D'UN GRAMME .....

Un gramme de graisse corporelle renferme 8 Kcal alors qu'un gramme de muscle ne fournit qu'une Kcal. Deux raisons expliquent cette faible densité calorique des muscles: d'une part ces derniers sont très riches en eau (74%) alors que le tissu adipeux n'en contient que 14% et d'autre part, en dehors de l'eau, les protéines et les glucides sont les principaux constituants des muscles dont la valeur énergétique est équivalente à un peu moins de la moitié des lipides, principaux constituants des stocks de graisse. En théorie il est donc 8 fois plus facile de provoquer une fonte musculaire que de brûler les réserves de gras. La plupart des « régimes bidons » utilisent ce mécanisme: apport insuffisant en protéines avec à la clé une fonte musculaire favorisant une perte de poids rapide. Malheureusement, les réserves en graisse de l'organisme ne bougent pas et dès l'arrêt du régime, l'aiguille de la balance s'affole vers la droite.

*Dr JP de Mondenard*

## UN TOUR DU LAC... AUTREMENT

De retour ce matin (22.02) de mon Tour du Lac Léman en... courant.

Un joli périple, découpé en 6 étapes d'une trentaine de bornes à raison de 2h30 à 3h00 par jour, pour (re)découvrir notre beau pays.

Départ lundi passé du Petit-Lancy et arrêts à Dully, Lausanne, Villeneuve, Evian, Messery et ce soir, à la casa, arf! Sac à dos de moins de 3 kg avec le strict nécessaire pour ne pas trop me charger, surtout, mes fidèles cartes de crédit - excellent rapport poids/prestations-.

Notre hospitalité suisse -de même que celle de nos voisins savoyards- n'est plus à démontrer mais soyons clairs, je ne recommande les dortoirs à personne : une seule et unique expérience vaudoise !!!

Dans le dur pour les deux dernières trottées : un bobo pour chaque gambette dû à la fatigue d'usage, clair que la course-à-pied sur bitume, ça laisse davantage de traces niveau physique que le vélo, mais je tiens mes prédictions :

-Point de substances chimiques genre Isostar ou autres barres énergétiques durant l'effort : 3 morceaux de sucre ou deux portions de miel selon ce que me laissaient les hôtels le matin dans un bidon de 500ml -le froid à aidé niveau besoin de boisson-.

A défaut de masseur/se personnalisé(e) ! : douche froide et gambettes en l'air, ça fonctionne.

Halte aux sucreries : juste deux carreaux de chocolat noir à chaque arrivée ... dans le genre âne et carotte...-

NB : les céréales à l'eau, dans le verre à dents de la sdb, avec la fourchette plastique de la salade toute prête, une première!

Budget Total de moins 600 CH, soit moins de 100 CH par jour comprenant bouffe simple et dodo.

Ne plus me parler de Running avant quelques jours!

Je marchais comme un éclopé cet après-midi, mais je suis très heureux de mon projet.

J'attends toujours mon cadre fixe Dedacciai ou plutôt Désiré, commandé début du mois, les roues et périphériques trônent tranquillement dans le salon,

Merci de vous joindre à moi en pensant positivement à la chose que je puisse me remettre rapidos à la bicyclette et ainsi vous retrouver prochainement.

### Notes sur l'itinéraire:

La route de Suisse jusqu'à Morges n'est pas très excitante, mais à partir de là, il y a la possibilité de longer le Lac au plus près jusqu'à Lausanne et c'est très sympa.

Le tracé ensuite est plus varié et la vue sur le Lac jusqu'à Montreux vaut le coup - emprunté pour le Marathon de Lausanne d'ailleurs, chouette nostalgie -.

Le passage en sous-bois de Villeneuve jusqu'au Bouvier est joli - parking de camping cars pour ceux que ça intéresse - et les patounes apprécient de retrouver un terrain meuble.

La qualité de la route une fois passé la frontière de Saint Gingolf en prend un coup, et il n'y a que de retour à

Hermance que l'on retrouve une chaussée digne de ce nom - avant d'arriver à Genève et ses travaux légendaires-.

J'ai eu beaucoup de plaisir à arriver à destination à chaque fois et je pense que cela vaut le coup de remonter un peu en campagne pour trouver une auberge, super souvenir de celle de Dully particulièrement, qui a accueilli de nombreux sportifs d'ailleurs -S.Loeb, Schumi, etc...- , plutôt que les hôtels en ville plus classiques.

*Tony*

## LE COIN DES CYCLOS

### LES LANCEENS SUR LA BISOU (7 avril)

Quelle belle course !!!

5 représentants du VC Lancy à Péronnas, Armelle, France, Armand, Claude L, Gérald.

On s'est un peu caillé les m....voyez ce que je veux dire ?! 5 degrés et une petite bise qui vous rappelle que le vent dans les voiles est souvent au mauvais endroit...C'est à dire de face plutôt que de dos !

Bref, engagés sur les 75 kms **Armelle** nous fait une **superbe première place** dans sa caté et enrume au passage ses adversaires. Bravo à son entraîneur d'Armand qui la coach admirablement, mais qui en paie les conséquences...Hein mec ?

**France** qui fait très fort cette année, puisque en avril premier camp d'une semaine à Hyères avec plus de 450 km au compteur et qui hier fait sa première course en la terminant en souffrance certes, mais avec volonté et courage. Ce qui lui permet de prendre la 5<sup>ème</sup> place de sa caté et du scratch. Chapeau !

**Armand** homme au cœur de lion surtout après sa mésaventure de la semaine dernière (il vous racontera), fait toujours figure de guerrier et qui s'engage avec respect et détermination. Excellent classement pour lui également.

**Claude** toujours aussi motivé s'est lui engagé sur les 141 km. Pffffffffffffff quel courage compte tenu de la météo...Fraiche et venteuse et qui fait dans sa caté un excellent classement ainsi qu'au général, compte tenu qu'il est parti bon dernier sur la ligne de départ. Je vous laisse imaginer les watts qu'il a envoyé pour faire ce classement → 12<sup>ème</sup> dans sa catégorie

Pour moi (14<sup>ème</sup>) et les autres Lancéens je vous laisse découvrir les divers classements par le lien en annexe.

Merci à vous d'avoir ainsi honoré votre club, par ses résultats ou par votre présence sportive.

Mesdames, Messieurs chapeau !!!

*Gérald*

## Sortie du 6 avril

Et oui pas moins de 15 cyclistes ce matin près à affronter des températures encore basses pour la saison, mais je crois qu'on a tous les jambes qui nous démangent...

Nicole, Vicky et Armelle pour nos dames et pour les hommes nous avons Armand, Daniel, Benoît, Antonino, Phil, Claude, Jean-Medhi, Marc, Fabrizio, Manu, Georges et moi. Pour le parcours nous avons fait environ 60-70 km avec une moyenne de 25 km/h et 800 m de D+. Direction Chancy, Valleiry, Vulbens, petite montée sur Dingy, séparation en 2 groupes (Nicole, Armelle, Armand) qui sont rentrés directement sur Valleiry et l'autre partie direction Murcier, Viry, Soral avec récupération de nos trois à Peney, je pense qu'ils ont du boire l'apéro en route.... Merci à vous tous et bon dimanche.

Claude

## LA PAGE COMPETITION

### TROPHEE FRANCO-SUISSE 'JUNIORS'

Cette seconde édition, organisée conjointement entre VS, VD, GE, F74 et Fo1 le week end pascal a été une réelle réussite. 4 étapes, 82 partants, 215 Km à plus de 40 de moyenne, et un vainqueur prometteur ; A. Paret-Peintre. 4 Lancéens au départ et 1 qui s'est fait « remonté les bretelles » par l'entraîneur national en personne .... Il vous racontera !!!!



Bonne tenue de nos juniors et cadets lors des courses de « printemps », La Courtine, Le Franco-Suisse par étapes, Fully.

### POOL COMPETITION VCL

Le suivi, les conseils, l'encadrement de nos jeunes prend

forme. Après les entrainements à Lalonde, la communication était le sujet de la dernière rencontre. Merci Gérald.



Entre les girons de la Côte et du Nord vaudois, nos cyclistes ont montré les couleurs et sont montés sur le podium; Carl, Cédric, Marco, Maxime.



## PÊLE - MÊLE

### INFO; NOUVELLE STRUCTURE SWISS CYCLING

....*Qu'est-ce qui change pour vous ?*

- Chaque membre de club est ainsi directement facturé CHF 10.-/an au club par Swiss Cycling. Ces CHF 10.-/an correspondent à la cotisation pour une affiliation passive. Comme le club paie cette cotisation pour tous les membres du club, la cotisation pour une affiliation active (jusqu'à présent : double affiliation) se réduit ainsi de CHF 10.-/an et s'élève nouvellement à CHF 75.-/an.

### J&S

Félicitations à **Gérald** qui obtient son diplôme moniteur, spécialisation cyclisme, après tous ceux pour le hockey .....

## COURSES INTERCLUBS P.E.V - VC LANCY

### **Manche contre-la-montre: dimanche 5 mai 2013,**

Rendez-vous à 9h30 au terrain de foot de Soral, derrière l'église. 1er départ à 10h00.

### **Manche course de côte : mardi 14 mai 2013,**

Montée du Salève depuis Monnetier. Rendez-vous à 17h30 au stade des Cherpines, PLO, vers le skatepark.

Départ de Monnetier à 18h30.

### **Manche VTT : jeudi 30 mai 2013,**

Rendez-vous au stade des Cherpines, à 17h45.

### **Manche piste : mardi 26 novembre 2013.**

Vélodrome de la Queue d'Arve

Tous les renseignements auprès de: Michel Bert-Erboul  
michel.bert-erboul@bluewin.ch - 079.817.37.97

## **P.V. de l'Assemblée Générale 2012 du 25 janvier 2013**

L'Assemblée est ouverte à 18h.30. restaurant scolaire de l'école en Sauvy.

38 présents, dont Frédéric Renevey, Olivier Carnazzola, Michel Courtois, M.Rey, Mme. Estoppey.

Excusés : Karel Studer, Mark Stanek, Bruno Boscardin, Eric Hugentobler (prés. UVG), Loïc Hugentobler, Willy Grognez, France Aubin, Pascal Toso.

René Gummy, doyen, ouvre l'Assemblée et remercie le comité, les coureurs, les bénévoles, et souhaite une bonne année à tous.

Le PV de la dernière Assemblée Générale du 28 janvier 2011 est approuvé avec un changement : le Franco-Suisse est organisé par VCL et EC Meyrin et non pas l'UVG. Eric en est remercié.

Frédéric Renevey Conseiller Administratif de Lancy, délégué aux sport remercie le Vélo-Club pour son invitation à la présente Assemblée et le félicite pour l'excellent travail réalisé pour la collectivité.

Lecture du rapport du Président Christian Favre sur l'année 2012.

Lecture du rapport des cyclos et grupetto par Claude Morzier et Gérald Granger. Pour 2013 : Tour du Lac a/ Pas de Morgins, Barillette a/ fondue, grande sortie, Usine BMC Solothurn.

Lecture du rapport de Karel Studer sur l'école de cyclisme pour l'année 2012 (lu par CF).

Approbation des trois rapports par applaudissement.

Lecture du rapport du Trésorier Eric Schütz pour l'année 2012.

L. Montavon lit le rapport des contrôleurs aux comptes qui approuve les comptes 2012.

Election des contrôleurs aux comptes pour 2013 qui seront Monica Berthoud et Léonard Montavon.

Démissions en 2012 : Maxime Bise, Ugo Schneider, Yannis Pasos.

Admissions en 2012 : Sylvia Toens ; Marco Bisiaux, Maxime Hodener,( 2 x juniors), Léon Daerwel (cadet) et son père

Benoit, Armelle Darmon, Armand Rey. Bienvenue à eux.

Les objectifs de Christian pour 2013 :

La Volvo verte est morte. Une Volvo V50 a été achetée et la galerie relooké pour être accordée à la nouvelle couleur Muriel Toso voulait être remplacée à l'équipement. Eric et Carl Schutz reprennent cette tâche. L'équipement est transféré chez eux. Toute demande d'équipement doit leur être adressée.

Plus de promotion auprès de la jeunesse, cyclotourisme et cyclosporitif.

Profiter des Championnats Suisse 2013 qui seront à Satigny le 19-23 juin 2013.

Participation à l'organisation de l'étape genevoise du Trophée Franco-Suisse weekend de Pâques avec EC Meyrin, UC Gex, VC St. Julien et VC Aigle.

Organisation d'une course cadets durant Trophée Franco-Suisse ce même weekend.

Favoriser le déplacement des jeunes sur les courses.

Développer l'école de cyclisme et emmener les écoliers sur de petites compétitions.

Participer à la semaine porte ouverte du sport à Lancy en septembre prochain.

Réaliser un événement en automne avec la section cyclo.

CF continue bulletin VCL, envoyez vos récits, vos suggestions.

Récompenses. :

Pascal Thurnherr est Champion du Monde de la presse sur sprint 300m.

Le coup de cœur du Président en 2012, c'est Cédric Burnier : 8 bouquets dans toutes les disciplines, ext. et intér.

Election du Comité, personne ne désirant remplacer Christian, il continue. Il n'y a pas de changement au comité actuel.

Propositions individuelles :

Jacques Friedli demande pourquoi il n'y a pas plus de synergie entre les clubs Genevois.

Christian explique le manque de compétiteurs, manque de gens pour déplacements, courses à différents endroits pour les diverses catégories.

Gerald dit qu'il y a des rumeurs sur une idée de coordination/équipe/etc. Genevois.

Il y aura de nouveau un championnat interne qui aura lieu en 2013 entre la PEV et le VCL.

Divers:

Antony Lanzarotto propose l'entretien des vélos par ses soins.

Il y a du stock de maillots à éliminer, les licenciés reçoivent un maillot.

Puisqu'il n'y a pas d'intérêt pour la gym de jeudi, nous allons arrêter.

Christian parle du problème de double affiliation chez Swiss Cycling. Il faudrait obliger les écoliers à prendre une licence. R. Chassot est le nouveau président.

Rendez-vous est donné samedi 10 février 6h15 pour le camp de La Londe. Les jeunes paieront Fr. 100.-

Manuel Battista annonce qu'il sera au Thaïlande du 15 décembre au 15 mars et y organise des camps de vélo.

L'Assemblée est levée à 20h.10.

Monica 02/2013