

L'EDITO DE MAXIME

Nous sommes parti de Genève Vendredi matin de bonne heure direction le Bourg-d'Oisans, plus précisément le pied de l'Alpe d'Huez. Nous étions dix en tout: quatre juniors, un de la PEV et trois du Lancy dont je fais partie, deux cadets, un écolier et trois moniteurs/accompagnants. Tous nous nous connaissions déjà de vue. Le gîte qui nous accueillit fût encore mieux qu'espéré. Les repas se sont pris dans un restaurant très correct a quelques centaines de mètres du gîte.

Après l'installation dans les deux bungalows que nous occupions et nos habits de cycliste vêtus nous voici déjà sur la route pour ce qui allait être la plus grosse étape du camp. En effet, les montées des cols de la Croix de Fer et du Glandon nous attendaient, en compagnie du beau temps, beau temps qui nous suivra les deux jours suivants. Nous passèrent six heures dans ces reliefs alpestres. Après un sprint au panneau du col de la Croix de Fer nous attend la voiture pour nous rhabiller puis entamer la descente sur une route en mauvais état. Tout s'est bien passé car les accompagnants, Stephane Müller et Loïc Hugentobler à vélo et Karel Studer dans la voiture, assurent la sécurité et une prise risque minimale.

Un pic-nic dans la vallée me fit le plus grand bien avant d'attaquer le col du Glandon. Le col qui me parut le plus difficile. En effet, les plus jeunes et certains seniors montèrent en voiture alors que moi et Loïc nous nous contentèrent de nous agripper au véhicule. Cela me permis de rattraper certains coureurs et de les coiffer dans les derniers kilomètres et de marquer mes points GPM.....

La descente nous remmena directement au gîte. Un bon repas suivit d'un débriefing précéda une nuit bien méritée.

C'est donc suivant ce modèle que les deux jours suivant se déroulèrent. Nous gravirent en revanche le Lautaret et le Galibier, ainsi que le mythique col de l'Alpe d'Huez suivie du col de Sarenne.

Ce stage regroupait des futurs membres de la commission genevoise de cyclisme. Ce qui amena les moniteurs à prendre des moments avec chacun des participants afin de mieux connaître les motivations, objectifs et situations de tous. Ce type de rassemblement des sportifs d'une même région permet la mise en place d'un esprit d'équipe indispensable à la compétition.

C'est donc avec un sentiment de contentement que je quittais le stage le dimanche au soir. Je remercie les moniteurs pour l'organisation de ce week-end et du temps qu'il nous on offert.

Maxime

LES JUNIORS EN COURSE

MAXIME - MARCO - JONATHAN A MONTREUX

Deux Lancéens au départ sur 10 participants environ chez les U19, Mercredi 28 août à 17 :30.

Les grosses pointures romandes étaient absentes sur un parcours de 1 Km et 45 tours. Après des attaques de Marco et moi dans les premiers tours, Marco prend un tour d'avance sur le peloton. Personne n'arrive à organiser une chasse, ce qui me permet de rester bien au chaud, tout en observant la perf

de Marco qui nous prend un tour à tous. Dans le dernier Km. Kilian Fournier accélère et moi dans sa roue. Le dernier virage à 360° passé en seconde position, je ne peux le remonte avant la ligne. Nous n'accomplissons pas le doublé malheureusement, mais j'ai pris beaucoup de plaisir.

Maxime

Victoire de Marco



Au départ de la course cadet, j'ai déraillé et perdu une bonne minute pour remettre la chaîne !! Et à Montreux, sur ce circuit, ça ne pardonne pas. Heureusement j'ai pu sauver la mise et repris le tour perdu et réussi à remonter à la 5^{ème} place.

Jonathan

U17 - Jonathan 5^{ème}, U19 - Marco 1^{er}, Maxime 3^{ème}

MARCO AUX CHAMPIONNATS SUISSES.

J'ai participé au Championnat Suisse de la Montagne (le **Loche**) qui se déroulait en deux manches, une course de côte en ligne puis une course poursuite selon le résultat de la course de côte. La montée de la course de côte ne me plaisait pas car il y avait dès le pied, un gros mur puis un replat. Je préfère des montées plus régulières. Je n'ai pas pu passer ce mur avec les meilleurs mais sur les replats j'ai pu gagner du terrain pour finir cette première manche en 12^{ème} position à 30" du top 10 que j'espérais atteindre lors de la course poursuite qui ne comprenait pas ce fameux mur et ses pourcentages à 18 %.

Lors de la course poursuite j'ai très vite rattrapé le 2 coureurs partis avant moi et j'ai assuré un tempo régulier à mon rythme sans me soucier d'eux. Je me sentais mieux et plus fort que le matin. Je savais que j'avais de la marge sur les derniers coureurs, donc j'ai pu attendre le bon moment pour placer une attaque et partir seul à moins de 2 >Km du sommet. J'ai donc atteint la 10^{ème} place qui est un résultat qui me satisfait.

Marco

Carl termine à la 8^{ème} place

CARL A L'OBEROESTERREICH

Le week-end de la mi-juillet, j'ai été invité par l'équipe Maca-Loca Scott à participer au 39ème Oberösterreich-Rundfahrt (Tour de la haute Autriche pour Juniors). Après le Tour du Pays de Vaud, c'était ma deuxième course internationale de la saison.

Celle-ci se déroulait sur trois jours avec 3 étapes de 100 km environ. Les deux premières étapes étaient les plus dures sur le papier, avec, dans la première, une bosse de 3 km (10-12 %) à gravir trois fois. Dans la suivante, un circuit avec dans le final un col d'environ 8 km à franchir deux fois, et pour finir une dernière côte de 3 km, avant une longue descente pour rejoindre l'arrivée.

En plus de ce parcours difficile, le niveau était élevé, avec notamment des équipes comme le Team Avia qui appartient à Omega Pharma Quick Step avec le champion de Belgique, Vacances Soleil, Adria Mobil, etc.

Pour ma part, revenant d'une coupure, ma condition n'était pas optimale. La première étape, très nerveuse et marquée par de nombreuses chutes, je la passe la plupart du temps dans la souffrance. S'ajoute une mauvaise nouvelle : Dimitri Bussard termine hors des délais à cause d'une crevaison. Il n'a

pas pu rentrer dans le peloton (il faut savoir que dès que l'on a 10 minutes de retard sur le peloton on se fait arrêter). Lors de la deuxième étape Tristan Rüegger et moi-même terminons hors délais. Il ne restait alors plus que trois de nos compatriotes dans l'équipe pour la dernière étape. Le lendemain, un des trois tombe et ne terminera pas.

Le bilan est négatif pour l'équipe et pour moi. Cependant, je suis très heureux d'avoir pu participer à cette course. Une très belle organisation, un public nombreux et chaleureux. Bref, tous les ingrédients d'une belle course. Maintenant place à la préparation pour être au top lors du GP du Rübiland à la fin du mois d'août.

Carl

CEDRIC ET LES COLS MYTHIQUES

Nous sommes partis 3 jours en direction de Bourg d'Oisan au but de faire les cols dit "mythiques" du Tour de France avec comme moniteurs Loic Hugentobler, Stéphane Muller et Karel Studer. Un superbe stage en haute montagne, des paysages à couper le souffle, une super ambiance et un encadrement phénoménal grâce à Karel Studer qui pendant tout le long du stage nous suivait, assurait la sécurité, nous ravitaillait et nous tendait nos vestes en haut des cols. J'ai énormément apprécié ce stage dans lequel j'ai eu de très bonnes sensations, sauf une petite chute de ma part dans le col du Galibier peut être due à ma réticence de descendre car je n'étais pas en forme à ce moment. Encore une fois un grand merci à tous les organisateurs.

Cédric

Gégé et le groupe compétition du mercredi 4 sep.

GENIAL !!!

6 au rdv Carl, Marco, Maxime, Michel, Jonathan et moi. 2 excusés Cédric, Leon

Après quelques coups de pédale j'ai très vite vu que l'état physique et moral des présents était au beau fixe ! Affûtés, faciles, de beaux résultats sportifs en poche et encore très très très motivés sur cette fin de saison. Bravo également à Michel qui a bien bossé durant cet été et qui maintenant passe bien les bosses et roule au train. Environ 40 km 26.7 de moy et 450 de D+. Et merci les gars de m'avoir accompagné dans le chrono (ça m'a motivé) ci-dessous les données que vous m'avez demandé.

A très vite pour une nouvelle sortie.

Mercredi prochain (le 11 sep) je m'aligne sur 180 km. Départ de Chancy à 8h15, pour Vers, Cercier, La Balme, Annecy, Aix les Bains, Seyssel, Frangy, Bernex environ 180km à allure...douce.

Si vous êtes tentés, faites le moi savoir pour le rendez vous de départ.

Montée de Valleiry:

1,9 km, D+ 77m, puls moy 161, max 182, vit moy, 26.5, max 36, watts moy 380, max 560

Si vous voulez vous tester départ arrêté hauteur écriteau RTE de Valleiry (il est à gauche de la route) hauteur douane Suisse.

Arrivée douane Française, hauteur devant la porte du poste.

Gérald

GRAND PRIX DE RUEBLILAND

La semaine passée, j'ai participé avec le team Argovie au GP du Rüblliland 2.1, ma troisième course internationale de la saison. Cette épreuve se déroulait sur trois jours, avec de belles nations comme l'Allemagne, l'Hollande, la Russie et encore l'Australie. En plus de ça, les deux meilleurs juniors du moment Mads Pedersen et Mathieu Van der Pool étaient de la partie. Van der Pool qui a remporté trois des quatre étapes plus le classement général de ce Rüblliland, pas mal pour le fils d'Adrie Van der Pool et le petit-fils de Poulidor.

Première étape de 115km au programme avec dans les 30 derniers kilomètres trois fois une bosse de 8km à 5%. C'est parti très vite avec une moyenne incroyable de plus de 48km/h durant la première heure! Environ 15km avant les trois bosses finales, des échappées avec certains favoris se sont détachées du peloton. Actif dans le plat, j'ai essayé de prendre une des échappées, mais malheureusement sans succès. Au pied de la dernière bosse je me suis retrouvé avec le gros du peloton et en haut, j'ai terminé juste derrière le gros du groupe à la 76ème place.

Le deuxième jour comportait deux étapes, la première, une course de 60km très rapide, très nerveuse, et... très raide, notamment à cause de la côte de 2km avec des passages à 18% à effectuer trois fois. Parti à l'arrière sur la ligne je suis parvenu à remonter le peloton avant le pied de la première bosse, mais en y laissant de précieuses forces. Je ne suis pas parvenu à résister à l'écrémage du peloton et je me suis retrouvé dans un groupe d'une quinzaine de coureurs pour la 85ème place. Dans la dernière bosse je me suis légèrement détaché pour terminer 85ème de cette étape soutenue. L'après-midi se déroulait un chrono individuel de 9km. Les chronos n'étant pas ma tasse de thé, j'ai fini 97ème.



Le lendemain, l'ultime étape de ce Rüblliland avait 122km à parcourir et 2000m de dénivelé pour finir en beauté (4 belles montées, les deux premières : 7km à 5% et les deux dernières : 6km à 7%). J'ai bien passé les deux premières bosses dans le groupe principal. Mais malheureusement j'ai déraillé au pied de l'avant dernière montée et ai dû laisser filer le peloton. Je me suis retrouvé alors dans un groupe de neuf pour la 61ème place. Dans la dernière bosse, nous sommes sortis à trois du groupe, sans être rattrapé dans la descente qui menait à

l'arrivée. Je suis arrivé 62ème de cette étape à 5min du vainqueur Pedersen.

Au final, je finis à la 71ème place de ce Rüblliland, un résultat correct pour ma première année junior. Très content à nouveau d'avoir pu courir à un niveau aussi haut, j'ai encore beaucoup appris et j'ai déjà hâte de la prochaine!

Carl

LE COIN DES CYCLOS

13 JUILLET

C'était la dernière sortie de Tony avec le VCL, il déménage du côté d'Yverdon ...snif ... toujours sympa de rouler avec toi... bonne continuation.

Après l'effort



TOUR DU CANTON TCS

Pour cette sortie spécial dimanche et en nous joignant avec le groupe de Bruno Boscardin pour faire ce brevet du TCS nous étions env. 20-25 cyclistes, dont 5 1/2 et un transfuge VC Lancy c'est-à-dire pour les 5 1/2 il y avait mes 2 guerrières Nicole et Salomé ensuite Marco et moi pour la 1/2 le cuissard de Manu (il avait le cuissard VC Lancy et le maillot Fondation) et pour le transfuge GG il était tout en Fondation. Bon Nicole, hier la pluie pour ton nouveau vélo mais franchement la chute d'aujourd'hui tu aurais pu éviter, aller j'espère que les petites bobos vont passés assez vite. Je te rassure il n'y aura pas de voies de tram pour la descente de Nice....

Parcours assez facile car nous avons fait la parcours Argent (

Quai Gustave Ador, Onex, Bernex, Chancy, Soral, St-Julien, Croix-Rozon, Cara, Hermance, Quai Gustave Ador) une nouvelle chute d'un jeune du Sprinter Club du Lignon suite à une chaîne cassée, il était bien choqué et nous l'avons accompagné jusqu'à Jussy.

Super ambiance et à refaire l'année prochaine mais cette fois avec plus de VC Lancy

Claude

LA HAUTE ROUTE DES ALPES

Hé oui! Armelle l'a pensé si fort que c'est venu à l'oreille du groupe cycloport du VC Lancy. Puis certains en ont rêvé et ce sont inscrits, (Monika, Armelle, Nini, Armand, Claude et Dominique), réunis, re-réunis pour préparer le parcours proposé par Armand, roadbooké par Claude, réservé les hôtels (Armelle), distribué les tâches et surtout la réservation du soleil tâche attribuée à Monica.

1^{ère} Journée Col des Aravis et Col des Saisies:

Données techniques:

115 km

20,6 km/h

1800 m de D+

Le 31 août 2013 à 9h, les aventuriers du Genève/Nice et leur chauffeur André sont partis accompagnés de quelques amis du Club (Salomé, Dominique, Benoît, Antonino, Carlo)



jusqu'à St Pierre en Faucigny direction Beaufort par les cols des Aravis et des Saisies. Premier pique-nique au col des Aravis préparé par Nini: pain, jambon, fromage, fruits, coca et CHOCOLAT. Ceci va devenir un standard du périple mais Armelle a quelques désirs de menu particulier: fromage de chèvre, cornichons, saucisson. Accueil sympathique à l'hôtel du Doron diner sportif et veillée en musique...

2^{ème} journée Col du Prè et col du Cormet de Roselend:

Données techniques:

85 km

20,5 km/h

1800 m de D+

Départ à 9h31 et là direct dans le vif du sujet, sublime montée au col du Pré, route en lacet, peu de voiture, beau temps, pente douce entre 9 et 11% sur 12km et toujours avec le sourire. Nini était la dernière mais accompagnée par 2 beaux chevaliers Claude et Dominique. Mais au dernier virage la récompense : vue sur la majesté le Mt Blanc. Descente merveilleuse sur le barrage de Roselend puis les cinq



costauds ont grimpé le Cormet de Roselend.

Dominique et Claude ont appuyé sur les pédales enfin.. disons qu'ils ont grimpé sur une jambe. Monika a vu la mort de près à cause des motards enragés quiiii lui ont coupé un virage. Sur les conseils d'André nous avons pris le

pique-nique aux Chapieux, site alpin. L'échappée belle est arrivée à la Léchère après une looongue très looongue route nationale d'enfer et un tunnel que nous avons pris mais par erreur car on était sur une semi autoroute et le vent dans le nez pendant 40km.

Encore un accueil super sympa à l'hôtel avec un bon repas pour sportifs/ves et la petite boisson du patron pour nous donner du courage pour le lendemain. Ils appellent ça du Génépi. Une bonne nuit réparatrice et cette fois sans musique.

3^{ème} Jour Col de la Madeleine et Col du Télégraphe :

Données techniques

91 km

18,6 km/h

2971 m de D+

Levé à 7h30 pour un bon petit déjeuner afin d'avoir assez de force pour cette rude journée avec 2800 m de D+, en fin de compte c'était 2900 de D+ mais on ne vas pas chipoter pour 100 m. Comme indiqué le Génépi a fait son effet sur notre mamie Nini car elle a avalé le col de la Madeleine (25 km entre 5 et 10%) avec le sourire et un plus elle a encore grimpé le Télégraphe, bon je là soupçonne d'avoir pris un 2^{ème} verre en cachette Je me demande si je ne vais pas remplacer le

Sponser par cette boisson miracle. Lors de la descente nous avons eu le droit de voir le Tour for Life en gros c'est 600 cyclistes hollandais/ses qui font aussi la Haute route des Alpes mais dans l'autre sens. Pique nique à La Chambre non pas à coucher mais le village et ensuite départ pour St Michel de Maurienne pour attaquer le dernier col de la journée (Télégraphe 12 km à 8-9% facile)...

Comme il ne faut pas changer nos habitudes dès l'arrivée une



petite douche réparatrice et ensuite une grosse bière elle aussi réparatrice....

Retour du repas rien à redire très bon avec cette fois la mousse au chocolat, on verra demain si c'est mieux que le Génépi....

4^{ème} jour – Col du Galibier et col de l'Izoard :

Données techniques

103 km

20 km/h

2500 m de D+

Départ à 9h00 pour cette grosse journée avec ces 2 cols mythiques. On sent un peu d'angoisse auprès de la Dream Team mais ce départ se fait en douceur car dès le premier mètre nous sommes déjà dans la pente du Galibier. Le sourire apparaît avec les premiers rayons de soleil. Paysage féérique avec cette montagne majestueuse face à nous en gros que du plaisir. A l'arrivée du Galibier et après quelques minutes d'attente voici notre Mamie Nicole qui arrive au sommet avec

des larmes d'émotion et un sourire qui en dit long. Un grand bravo pour sa détermination et son courage.

Petite photo avec tout le groupe au sommet et départ pour la 2^{ème}

ascension.

Arrêt en bas de la

descente (env. 30 km) pour un petit pique nique et notre arrêt café habituel. Suite à la recharge des batteries départ pour la 2^{ème} ascension qui n'est pas moins que l'Izoard avec ces 20 km de montée. Dur dur avec la chaleur et un problème



de digestion (pique nique). Je crois que cette journée a été très dure pour tout le monde, Nicole a fait les 15 premiers km mais avec le Galibier dans les jambes c'était déjà pas mal. Un grand bravo à Armelle qui avait aussi un problème de ventre et qui nous a fait cette montée au courage et on ne va oublier Monica qui monte a son rythme mais avec le sourire et son vélo de ... kg. Petit arrêt à la Casse Déserte pour prendre des photos et descente sur Guillestre pour un repos bien mérité et cette fois nous avons un hôtel avec piscine, que du bonheur pour moi et Dominique.

5^{ème} jour - Col de Vars et Cime de la Bonnette :

Données techniques :

106 km

18 km/h

2700 m de D+

Départ à 9h00 comme d'habitude pour cette dernière très grosse journée avec ces 42 km de montée sur 105 km. Là les visages étaient très fermés et on sentait une grosse inquiétude pour cette journée chez tout le monde. Donc après 2 km de plat départ dans le col de Vars à un train très lent afin d'arriver à la fin, je pense que le but à nous tous était de la finir cette étape mythique et d'avoir la joie de rouler sur la plus haute route d'Europe à 2802 m d'altitude. Donc franchissement du premier col sans encombre pour toute l'équipe avec petite pose coca au sommet du col de Vars . Descente tranquille afin de rejoindre le col de la Bonnette en pleine forme. Pour cette étape nous avons décidé de ne pas faire d'arrêt pique nique entre les 2 cols et d'attaquer directement le col de la Bonnette. Nicole est partie au km 13 afin de faire les 10 derniers km de cette montée mais arrivé au sommet et en voyant la pente pour arriver sur le cime, elle a préféré finir en voiture, je dois dire qu'après les 23 km et en voyant les 800 derniers mètres ... on avait droit d'avoir peur. Arrivée d'Armand et d'Armelle et on voyait la fierté d'avoir franchit ce col sur le visage d'Armelle même si c'était la 2^{ème} fois qu'elle le franchissait, et ensuite arrivée de Monica avec un visage bien marqué mais fière aussi. Ensuite grande descente sur Isola pour un pique nique vers 16h30 et bien sûr notre traditionnelle bière pour remplacer les sels minéraux, on va dire....

6^{ème} jour – Col de St-Martin – Nice terminus :

Données techniques :

106 km

18 km/h

2700 m de D+

Départ 9h00 pour une descente de 20 km en fond de vallée donc froide mais dès les premiers mètres de montée un petit arrêt pour alléger la tenue et terminer ce col avec une pente assez régulière entre 4 et 7 %. Dominique et moi nous sommes montés avec Nicole afin de ne pas la laisser seule pour ce dernier col et jouer notre rôle de radio tour...Au sommet notre traditionnelle photos de groupe et oui la dernière en haut d'un col sniff plus de montée...Ensuite descente dans les gorges de la Tinée pour prendre la D19 mais celle qui passe par le haut des gorges, sur conseil d'Armand, vraiment super les points de vue. Et pour finir,

retour dans le monde de la circulation et du bruit, quel choc après 5 jours sur des routes de montagne.

Arrivée à Nice vers 15h00 avec arrêt au bar en face de l'hôtel



pour notre limonade habituelle... vous savez celle qui nous donne des sels minéraux..

7^{ème} jour Arrière pays Niçois :

Données techniques :

58 km

17 km/h

500 m de D+

Comme Nicole, Dominique et moi nous ne voulions pas faire du shopping ou de la plage toute la journée. Donc nous avons fait un petit tour histoire de se dégourdir les jambes, directions La Gaude, St Jeannet pour voir le Baou et ensuite Vence puis St-Paul de Vence pour boire un non non pas la fameuse limonade mais un diabolo menthe, je vous ai eu... sur la fameuse place où Yves Montand jouait à la pétanque. Petit tour du village car Nicole et Dominique ne le connaissent pas et retour sur Nice par la promenade des Anglais.

Remerciements :

Je tiens à remercier personnellement Armelle pour cette initiative et le travail de recherche d'hôtels et réservation. Car ils étaient vraiment très bien et très sympa, même celui d'Isola.

Armand pour avoir fait des étapes idéales, il nous a concocté des étapes de 90 à 105 km environ avec 2 cols et je crois que c'était l'idéal.

Nicole pour une gestion du premier pique nique et des suivants aussi, je ne me suis pas encore pesé...

Monica et Dominique pour leur joie et bonne humeur.

André pour sa disponibilité, ces histoires, sa gentillesse, etc... car sans lui ce périple aurait été beaucoup plus compliqué.

Le VC Lancy pour nous avoir soutenu dans ce projet et nous avoir mis à disposition la voiture du club, ce qui a été très pratique.

Et à toute l'équipe qui nous a accompagné le premier jour, malheureusement je n'ai pas d'image de cette partie pour cause, problème de batterie avec la GoPro.

Voilà c'est avec encore pleins d'images dans ma tête que j'ai écrit ce petit compte rendu et je crois que ces images resteront gravées dans ma tête le restant de mes jours tellement que c'était magnifique et ce n'est qu'un euphémisme.

Claude et la Dream Team, Armelle, Nicole, Monica, Armand, Dominique et André.

LES GLIERES

Avec Sacha Althaus, nous avons mis notre samedi à profit pour tester une cyclo-sportive du coin: la Salève-Bornes-Glières. Deux parcours: 98km avec 1800m de dén +, et 131km avec 2900m de dén +. Le site internet ne paie pas de mine, les infos sont fragmentaires (un circuit sans indication ni du sens de course, ni des ravitaillements...), donc on prend la route un peu dubitatifs, mais avec nos vélos dans le coffre... Et arrivés à Thorens-Glières, c'est la bonne surprise: accueil sympa, parking bien organisé, procédure d'inscription rapide (quoique "à l'ancienne"). On s'inscrit les deux pour le grand parcours. Le départ se fait très tranquille, ça roule au plat à 45 km/h et les bosses sans agressivité, ce qui est agréable, mais on comprend très vite pourquoi: il n'y a pas un mètre de plat, et les petites côtes succèdent aux petites descentes. Ça accélère finalement à la première "difficulté", du côté de Evires, et un groupe d'une trentaine de coureurs se détache. Sacha les accompagne, je reste en retrait dans le deuxième peloton, histoire de pas griller mes cartouches. L'organisation est parfaite: il y a des signaleurs à chaque croisement, sinon des panneaux bien visibles. Ça roule pas trop mal jusqu'au Lac des Dronières, à côté de Cruseilles (premier ravito: une bouteille d'Evian au vol), puis jusqu'à Mornex, ou on attaque l'ascension qu'on aime tous: 10km à 7%, puis la descente sur La Croisette, et la remontée sur le Col des Pitons. Deuxième ravito, ou m'attend Sacha, victime de souci de hauteur de selle (il se cherche encore à ce niveau) et d'estomac. Le temps de faire le plein des gourdes, et on repart. Et qui c'est qu'on croise? la fine équipe du VC Lancy, en train de monter en sens inverse (drôle d'idée...). Malheureusement, Sacha perd le contact rapidement, et je continue seul, mais les autres descendent vite, les sagouins! Je pousse sur les pédales et j'ouvre la bouche. Mauvaise idée: j'avale une grosse mouche, et je dois m'arrêter pour la recracher. Bref, je me retrouve seul au pied de la descente, à Cruseilles, à 30 bornes de l'arrivée, dont la montée sur le Plateau des Glières. Je roule un moment sans forcer, mais sur un bout de plat avec un joli vent de face, je me retrouve à 28km/h! Là, je me dis que c'est pas possible, que je peux pas me rendre comme ça! J'accélère progressivement, pour amener ma vitesse à 38km/h. Bonne surprise: je tiens cet effort au gré des bosses et des faux-plats qui continuent à se succéder. Et au bout de 20 minutes, la récompense: j'aperçois mes compagnons de la première partie de course, je reviens petit à petit sur eux. Aaah oui, c'est beau comme sentiment, de se sentir seul et plus fort qu'un groupe! Mais pas de bol: sur un passage cahoteux, je perds une gourde, alors que je ne suis qu'à 100m de faire la jonction! Heureusement, un signaleur me rapporte mon bidon au pas de course. Je repars, je pousse encore plus fort et je reviens sur eux juste avant Thorens-Glières. Je tire le groupe quelques minutes, puis commence l'ascension vers le mythique Plateau des Glières. J'ai mal aux jambes, mais je pense aux résistants de 39-45, et je me dis que c'est pas le bon endroit pour commencer à se plaindre, sans blague! Je mets le 39/25 et je fais tourner les

jambes en décidant de "débrancher le cerveau". J'alterne les secteurs en danseuse et les passages assis. Miracle: aucune crampe ne vient ! Je dépose rapidement mon groupe, puis je ramasse une dizaine de mecs sur les 5 premiers kilomètres d'ascension, dont plusieurs concurrents du petit parcours ! Les panneaux affichant la distance au sommet et l'altitude défilent: je gagne 90m d'altitude à chaque borne (9% de pente moyenne !) à 12-13 km/h, alors que je pédale depuis quatre heures et demie. Je me pince pour y croire, mais pas de bol: mon corps n'est plus capable de ressentir la douleur. Alors je continue, je double régulièrement des concurrents, jusqu'à l'arrivée au Plateau des Glières. Coup d'oeil au compteur: 4h58 et 26,4km/h de moyenne. La vue et le paysage sont magnifiques. J'attends quelques minutes en haut pour accueillir -assez fier de moi pour rien vous cacher- les derniers mecs que j'ai doublé dans la montée. Bon, évidemment, Nicolas Roux (un ancien pro de Festina qui écume toutes les cyclos de France) est passé il y a déjà un moment, mais je m'en fous: je viens de passer la plus belle journée de ma carrière de cyclo-sportif, j'ai été au bout de moi-même, et j'ai la confirmation des progrès dingues effectués depuis l'été dernier. Sentiment incomparable... Le retour sur Thorens-Glières est l'occasion d'un bon dégrassage et c'est heureux et soulagé que je retrouve Sacha, qui a pas l'air trop dépité.

Donc sûr et certain: je reviens l'année prochaine, avec une année de vélo de plus dans les jambes... et dans la tête ! J'en profite pour remercier tous ceux et celles qui m'ont encouragé et prodigué des conseils depuis 4 ans: tout ça m'a été très utile samedi, tant au niveau matériel, gestion de l'effort, ravitaillement en liquide et solide, etc...

Pascal

FEDERATIONS

Richard Chassot a donné sa démission avec effet immédiat de la présidence et du comité directeur de Swiss Cycling. Chassot, qui était président depuis mars 2012, quitte la Fédération Suisse de cyclisme en raison de divergences au sein du comité directeur dans le cadre de la nomination de Pat McQuaid

"Un petit coup d'état" fait dans son dos, selon Chassot" !

plateaux Rotor Q Rings

tester les plateaux Rotor Q Rings.

Installation sans artifices type Os'ymétric -pas de circlips, de rallonge de dérailleur-, passage d'un plateau à l'autre sans problèmes et totalité de la cassette 11-28 exploitable sans que ça frotte, arf, c'est nouveau ça, et sans bidouilles type

coup de lime ou rondelles d'écartement de dérailleur. Test à Saint Cergues le lendemain, le pédalage est moins hâché sur le 38, c'est plus agréable à emmener.

Sur le 52, un surplus d'inertie qui fait gagner des km/h à l'accélération mais un petit côté banc de muscu pas insensible, je suis moins véloce en fréquence, pas photo.

Le plateau plein est bien rigide, bien qu'il pèse un âne mort - 145 gr, et compense la mollesse de ma boîte -4 ans d'usage, le cadre a bien travaillé-, je retrouve une tonicité agréable.

Après une seconde sortie avec le club au Salève ce week end, je suis conquis.

Je retrouve ma vélocité, un surplus d'efficacité vraiment appréciable. Vive le double!

Rotor, c'est great!

J'ai toujours mes plateaux Os'ymétric, dispos en 50/38 entraxe 110 et 52/42 entraxe 130 pour ceux qu'un test intéresse, des fois qu'un Chris Froom sommeille en vous... Ca m'a pas donné le même coup de pédale mais l'expérience des plateaux ovales vaut le coup. Compter quelques cafés le temps de l'installation.

Anthony



K7 10 OU 11

Gp Roth Echafaudages Lausanne: c'était la dernière course nationale de l'année, j'avais beaucoup d'envie et de motivation, j'ai été reconnaître le parcours le jeudi après midi et il me plaisait beaucoup. Je me sentais très bien le matin de la course, malgré la pluie continue. Dans la première descente, j'ai échappé aux multiples chutes et je suis passé en 3^{ème} position du Gpm au contact des meilleurs. Puis dans le deuxième tour, j'ai pris un trou énorme et j'ai pincé la chambre à air de la roue arrière. Le temps que le dépannage neutre arrive, en plus il m'a donné une campagnolo 11 vitesses alors que je suis en shimano 10 vitesses. La tête n'y était plus pendant quelques minutes puis je me suis remotivé et j'ai gagné quelques positions pour terminer 14^{ème}.

Marco

RESULTATS

Sur les 3 derniers mois, 7 bouquets ont récompensés les Lancéens et Lancéennes, Cédric, sur route et VTT, Aymeric au VTT de Genève, Marco à Montreux, Armelle et Gérald à la Classique Genevoise et Wicky sur la cyclo d'Yverdon. De même, on compte 6 places entre les rangs 2 et 5 et 5 places entre les 6 et 10.

Carl et Marco ont été sélectionnés dans des courses internationales, le Tour du Pays de Vaud et le GP Rubililand.

TECHNOLOGIE

« LA TECHNOLOGIE DOIT ÊTRE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE »

On peut encore énormément s'améliorer grâce aux innovations, affirme Jean Pierre Egger.

Q. Quelle est la part de la technologie dans la performance sportive ?

JP Egger. C'est très variable. Dans les sports où le matériel est prépondérant, comme le ski, son importance est capitale. Dans les disciplines plus « naturelles », la technique, le physique et le mental restent prépondérants.

Q. Existe-t-il une bonne et une mauvaise innovation technologique ?

JPE. La technologie doit avoir un filtre, l'innovation sert-elle la performance ou au contraire la dénaturer? Le cas extrême de la technologie déviante est bien sûr le dopage et les manipulations génétiques

Q. Dans quels domaines la technologie peut-elle faire progresser le sport ?

JPE. Jusqu'à ce jour, les avancées le plus notables l'ont été dans deux domaines; la mesure de la puissance, de la force et de la vitesse d'une part, dans la captation du mouvement, afin d'améliorer le geste d'autre part. Je pense que l'on peut encore énormément apprendre dans les domaines de la nutrition - que manger ? Mais aussi en quantité et à quel moment - et de la typologie. La typologie est une question passionnante. On a toujours mis les grands au basket et les légers en saut à skis, mais ce concept va plus loin et englobe des éléments comme la coordination, la capacité à appréhender la compétition ou à se relever d'un échec.

Séminaire SIG novembre 2012

Jean-Pierre Egger

