

## GEGE TOURNE A GRANGES

Partagez mes 86400 secondes.

L'horloge du vélodrome indique, 8h32. Tout autour de moi les gens s'agitent afin de mettre en place les stands et les emplacements qui vont accueillir les sponsors et les visiteurs. De mon côté tout est calme. C'est bizarre, je ne ressens aucune tension n'y pression. C'est comme sur un nuage que je fais un tour de piste à pied, en prenant soin de contrôler tout au long des 250 m, chaque lame du parquet. Comme pour apprivoiser cette piste qui me verra défiler plus de 2500 fois.

10h45, je suis au vestiaire et me prépare pour l'échauffement. Bruno à mes côtés me tend chaque pièce d'équipement comme dans un rituel, en prenant soin de me dire les bons mots. Ceux qui concentrent, ceux qui motivent.

Ensuite sur la piste le home-trainer m'attend. J'y prends place et commence à tourner les jambes. Le public, les amis, ma famille s'approchent. Chacun tente de m'arracher un sourire, un clin d'œil, un mot...

Mais égoïstement je reste concentré, car je sens que l'événement est là, tout proche et l'horloge égraine peu à peu les minutes, me fait comprendre que le départ est éminent. Après un bref passage au vestiaire pour changer de tenue, me revoici sur la piste. Il est 11h45, je me pose sur une chaise afin de me plonger dans l'événement, tout en écoutant l'hymne national Suisse qui sonne, sonne, sonne dans mes oreilles en me mettant des frissons partout.

5 min avant le départ le commissaire s'approche de moi et... Me dit; tu sais que le départ est prévu à cet endroit !

Heuuuu, non ?! Mais comment ? Non je dois partir en milieu de piste non ?

Non, le règlement le prévoit ici près de la ligne à l'entrée du virage.

Là je sens venir un immense stress, car avec un braquet de 50x16 partir de là équivalait à une gamelle dans la courbe. Bref, j'essaie de faire avec et de rester concentré... Mais je bouillonne à l'intérieur !!!

Trop tard... 5, 4, 3, 2, 1 partez ! C'est parti ! Ce que je craignais ce produit, les pulses s'emballent et montent de 100 à 140... D'un seul coup.

Elles ne descendront plus, ou oscilleront entre 135 et 140 pendant les 6 premières heures de course. Mon esprit est meurtri et à chaque tour je gamberge, je me dis 13 mois d'entraînement anéantis ! M...e ! Puis la raison reprend ses droits et je me dis ... laisse passer l'orage, tout va s'arranger.

En effet après 6 heures de course suite à un arrêt ravitaillement et comme par miracle, elles tombent d'un coup à 105. Ouf !

A 18h00 je tape les 200 km au compteur, ce mur franchit je peux attaquer la soirée « paisiblement » en voyant les invités du repas de soutien arriver les uns après les autres. Les tables se garnissent et un esprit de fête s'installe. Ceci m'enivre en me donnant un petit coup de boost et me permet de viser un autre objectif. Avoir couvert 350 km à minuit.

Minuit ! Tient, j'y suis ! Les participants du repas de soutien sont encore là pour m'encourager à franchir mon deuxième mur kilométrique. Ils crient. 350, 350, 350. Yes, yes, yes c'est fait !

Enfin ! Maintenant je peux entrer dans la nuit pour entamer une nouvelle lutte contre le temps...

J'y découvre, le, silence. Il fait nuit ? Je n'arrive pas à discerner la différence de luminosité.



Pour moi depuis midi j'ai la même lumière, celle des luminaires et cette différence est énorme en rapport à mes trois participations aux 24 heures du Mans vélo. Oui car sur le circuit à découvert tu vois les différentes phases de jour et de nuit, ainsi que les variations de température.

Et ce que je pensais avoir comme un avantage se transforme vite en un inconvénient, car je ne peux pas « vivre » ces phases de lumière et température. La monotonie me guette.

Oupss, j'ai tout intérêt de me prévoir un petit arrêt. Je transmets par radio à Aurelio que je vais m'arrêter. Message, « Tu m'entends ? Il lève le bras. Il est ok ! Arrêt dans 2 tours, pipi, ravito, et mon coach mental svp »

Très vite beaucoup d'animation pour m'accueillir au stand. Bruno est prêt à m'attraper pour m'arrêter au vol afin de me freiner plus vite.

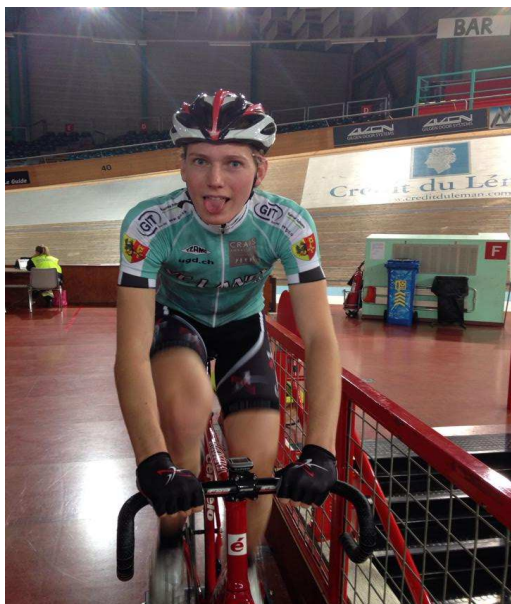
Déjà 13 heures de course, je commence à ressentir des douleurs dans le genou et bras droit. Court débriefing avec mon staff. Valérie souhaite que je fasse un micro sieste, suis pas chaud chaud, mais ok elle a raison. J'y vais. Couché sur le dos emmitoufflé dans les couvertures elle me compte une histoire qui me transporte au pays des rêves. Hop je dors 5 min, et puis une voix douce me réveille, comment vas tu ?

Mieux lui dis-je, et hop même pas 10 min d'arrêt et suis presque tout neuf. Je chevauche ma machine et je repars pour une série de km.

**Gérald**

## Jacques et le match VCL - PEV

Ce mardi 26 novembre j'ai pris part au traditionnel match Lancy-PEV sur piste qui oppose ces deux clubs genevois. Ce qui m'a permis de porter à nouveau les couleurs de mon club de toujours, le Vélo club de lancy. Dans ce match, nous étions 8 coureurs du VC Lancy (avec un ajout du sprinteur club Lignon) opposé à 4 coureurs de la Pédale des Eaux-Vives



4 coureurs qui ne seront plus que deux en fin de soirée, obligations personnelles obligent. Donc ce fut plus une soirée conviviale qu'une véritable compétition.

Nous avons commencé par une éliminatoire que je remporte, après un beau jeu d'équipe qui nous a permis de placer quatre coureurs lancéens aux quatre premières places ; félicitation à Johnatan, qui, bien qu'étant seulement cadet, a démontré tout son talent en finissant deuxième.

S'ensuit une poursuite de 3 km courue par équipes de 4 coureurs. Avec donc deux équipes pour le Lancy et une seule pour la PEV.

Je cours avec deux cadets et un écolier, l'objectif n'étant donc pas pour moi de tirer un maximum mais de veiller à la cohésion du groupe, pour que les "jeunes" fassent un bon exercice. Objectif atteint en 3 minutes 56.

Pour terminer nous avons fait un tour lancé que je remporte en 10 seconde 26, suivit d'un match de vitesse sur une manche, plus pour s'amuser que pour effectuer un véritable tournoi. Après une petite partie d'observation avec Carl

Schütz je lance le sprint à un peu moins de 2 tours de l'arrivée pour ne pas être sauté.

Au final une victoire totale du VC Lancy.

Il faut toutefois relativiser ces résultats puisque j'étais le seul élite à courir contre des juniors principalement. L'essentiel était d'effectuer un bon entraînement, avec le côté ludique des courses.

Merci à tous les participants de cette soirée, la relève genevoise est là et ça fait plaisir à voir.

*Pour ce qui est de mes prochaines échéances : J'ai la première réunion de l'équipe Chris Net ce samedi, puis je courrai la course de l'escalade (course à pied) le 7 décembre et je prendrai part aux deux jours de Genève sur piste avec Stéphane Müller les 14 et 15 décembre*

Merci à Florian Burnier pour la photo.

**Jacques**

## LES JUNIORS EN « PISTE »

### MARCO AU VEL D'HIV

Le 21 janvier avait lieu à Genève une course sur piste organisée par la commission des vélodromes Romand. Le rythme en pistard était élevé même si les meilleurs suisses n'étaient pas là car les français étaient bien représentés eux. Lors de l'éliminatoire, très rapide, j'ai même pas eu le temps de me faire mal aux jambes. J'étais bien placé et l'instant d'après je me retrouve dernier. Le temps que je trouve une solution j'étais déjà éliminé. **Termine 11/13.**

La scratch c'est mieux déroulée même si j'ai subi pendant toute la course je n'ai pas pris de tour de retard sur le peloton mais un coureur a pris un tour tout seul. J'arrivais donc pour la deuxième place au sprint. Bêtement et par manque de lucidité, je prends la roue du gars qui avait un tour d'avance sur le peloton. Il a donc pas fait le sprint et a laissé un trou impossible à combler. **Termine 11/13.**

La course aux points, course que je déteste ne s'est pas bien passée du tout. Lors du premier sprint, je suis une attaque et me retrouve quelques mètres derrière le duo de tête. Ayant du mal à reboucher le trou et pense que tout le monde était dans ma roue, je passe le relai. Sauf que personne n'était dans ma roue et que j'aurai pu faire des points sans ce relai bête. Après j'ai subi pendant le reste de la course en m'accrochant le mieux possible aux roues. Mais mes relais n'étaient techniquement pas trop excellents, je fais trop d'efforts pour me remettre dans les roues et je le paye au fil des tours.

Lors de la course handicap, vu ma position dans le classement je partais en troisième position juste derrière Maxime. Je l'ai rattrapé après 3 tours et je l'ai emmené le plus vite possible jusqu'aux deux derniers tours où il a pût sprinter pour prendre la 4eme place. Évidement je termine dernier. Lors de la Madison, avec Maxime nous passons de bons relais mais on a du mal à garder le contact avec le groupe. Même si la vitesse n'est pas énorme. Nous avons donc fait toute la

Madison 15 mètres derrière le groupe.  
En tout cas j'ai fait beaucoup d'efforts et maintenant il faut récupérer pour la course à Granges dans 2 jours

**Marco**

## FLORIAN PARMIS LES CAÏDS

Tournoi de sprint UCI :

Je réalise mon tour lancé en 9.85 mon records personnel mais ce temps ne me place qu'en 8e position et face aux recordmen de la piste...

Keirin UCI : Lors de la 1e série je tombe contre deux du CMC et un sprinter de Créteil. Les brésiliens lancent le sprint, de vrais d'élite humains... Devant moi il restait un sprinter de Créteil, je me disais qu'il allait déboîter au dernier tour mais nan il n'a pas eu la force suffisante et j'avais non plus la force pour le passer ! Malheureusement ceci me procure une 4ème place qui m'envoie directement en petite finale.

Lors de la petite finale, le sprint est lancé, nous sommes deux qui étions plus fort que le reste et nous faisons pété le reste de la série mais je n'arrive pas à le déborder sur la fin de ce tourniquet infernal ! C'est dommage je me sentais fort, puissant et capable de gagner la petite finale.

Au final je termine finalement 9<sup>ème</sup> sur 12.

Place au tournoi de vitesse, je gagne ma manche à 3, je ne connaissais pas le style de course de mes adversaire alors comme la meilleure défense est l'attaque j'ai lancé le sprint mais en ne mettant pas toute ma force, j'ai vu que j'étais le plus fort alors j'ai en braillé et cela ma valut une victoire avec quasiment un demi tour d'avance, j'avais d'excellentes sensations, je regrette de ne pas avoir pu disputer ma vitesse avec des coureurs en meilleur forme quitte à finir deuxième de ma série !



Je finis 7e du tournoi de vitesse sur 9.

Et pour épiloguer le tout il reste la course handicap, le principe est de se placer dans le sens inverse du général, nous étions reparti sur la piste. J'étais 4ème et lors du départ j'ai mis un gros braquet, le départ était lent mais j'ai mis un tour pour me lancer. Je me suis fais dépassé par un des sprinteurs

du CMC et par devant moi se crée un petit groupe qui essaie de collaborer avec des relais pour essayer de repousser la vague de sprinters brésiliens...

Je savais que les brésiliens allait me rattraper si je faisais parti de ce petit groupe alors je les double et il me reste 3 tours, je tiens péniblement jusqu'à 1,5 tour de l'arrivée et les brésiliens me dépasse, j'appuie sur mes pédales mais la force me manque et la fatigue se fait ressentir dans ce dernier demi tour, le sprinter de Créteil me passe mais je finis 6e sur 9. J'ai donné tout ce que j'ai pu, je suis fier de moi !

Bilan de ces courses de sprint : Il y avait un bon niveau, avec des coureurs d'un niveau international, je n'ai pas eu peur de froter, je n'ai pas de regret. Après tout je ne suis qu'un junior qui fait des course UCI pour le plaisir !

**Florian**

## Ivano à LALONDE

La désormais traditionnelle semaine d'entraînement de février à La Londe-les-Maures s'annonçait sous les meilleurs auspices puisque la météo prévoyait du soleil et des températures clémentes. Départ tôt le dimanche matin et, dès notre arrivée, une petite sortie pour tourner un peu les jambes. Ainsi, le groupe des cadets et juniors accompagné de Virginie, Eric, Stéphane et moi-même se met en route pour ce qui ne devait être qu'une heure de « décrassage » et qui s'est finalement muée en une sortie de deux heures avec au menu Pas du Cerf et Col du Babaou.

Le lundi, Loïc nous rejoint. Vers 13h30, nous voici repartis pour trois heures de vélo. L'ambiance est excellente et je profite de discuter avec les uns et les autres pour faire connaissance avec tout le monde. Je me sens rapidement intégré aux jeunes que je tiens à remercier encore une fois pour la qualité de leur accueil au sein de leur groupe.

Le troisième jour, 4h de route au programme pour les cadets alors que les juniors bénéficient d'un traitement de faveur d'une heure supplémentaire. A la fin de la troisième heure, les groupes se séparent et je me rallie sagement au groupe des cadets pour la dernière heure, alors que les juniors continuent pendant encore deux heures. Sage décision pour ma part : le soir venu je m'éroule de sommeil pour ne refaire surface que dix heures plus tard. Heureusement frais comme un gardon ! La journée de récupération active du mercredi tombe à point nommé pour finir de me requinquer. Aller-retour à Hyère avec une halte à la presqu'île de Giens et nous voilà de retour à notre base.

Le jeudi, les choses sérieuses commencent puisque deux entraînements de deux heures chacun sont prévus. Le matin, travail de force en montée. La notoriété du VC Lancy s'exportant largement au-delà des frontières genevoises, la tenue du stage était de notoriété publique et c'est pourquoi l'ex-président Sarkozy, fan de cyclisme et d'Armstrong, a mis un point d'honneur à sillonner la région dans le secret espoir



de croiser la fine équipe que nous formions. Son vœu fut finalement exhaussé en cette fin de matinée du jeudi 20 février 2014. Il nous salua arborant le plus beau de ses sourires avant de s'éloigner fièrement dans le soleil couchant (de 11h du matin). Ravis d'avoir fait un heureux, nos batteries étaient rechargées pour affronter les deux heures d'entraînement de l'après-midi durant lesquelles sprints et démarrages furent travaillés intensément. L'avant-dernier jour du stage, ce sont cinq heures et 129 km qui ont été parcourus avec un début de sortie plutôt humide puisque une grosse pluie nous a béni durant plus d'une heure. Heureusement, la magnifique montée du Mont-Faron dominant Toulon est venue nous reconforter (et réchauffer) avant le retour à La Londe-les-Maures par l'intérieur des terres.



Pour terminer, le samedi avait pour but de nous emmener au circuit du Castellet dont nous avons fait le tour de l'enceinte. Malheureusement, nous n'avons pas pu voir les motos que nous entendions tourner comme des hélices. Comme me l'avait confié Pascal, c'est dur pour un motard de se rendre sur une piste en vélo... Mais bon, chaque chose en son temps. Le retour par les terres nous a mené à Cuers où les cadets ont pris congé des juniors que la sortie allait porter à Notre-Dame des Anges. Plein d'énergie, je décide de tenter l'aventure avec les grands : la montée de Notre-Dame des Anges devait se faire à un bon tempo et c'est, évidemment, bon dernier que j'atteins le sommet. Les fougueux juniors ne tenant pas en place, Loïc les laisse descendre en attendant que je reprenne un peu de forces. Une barre de céréales plus tard, Loïc et moi redescendons également. Malheureusement, le chemin n'est pas unique et quelques embranchements apparaissent. Arrivés en bas après une belle descente rapide menée par Loïc, nous ne retrouvons pas le reste du groupe. S'étant égarés en chemin, Stéphane apparaît en voiture, comme sorti de nulle part, pour aller les reprendre, puisque la nuit tombait et que ni les routes ni nous-mêmes n'étions éclairés. Le véhicule ne comportant pas suffisamment de places pour tous, Loïc et moi devons rejoindre la Londe-les-Maures en pédalant encore une trentaine de kilomètre. Nous arrivons heureusement sans encombre à la nuit tombée après avoir parcouru près de 180km pour 2500m de dénivélé

positif, le tout en 6h30 de vélo et 7h10 au total.

En arrivant, nous apprenons que Jonhatan a visiblement payé le prix d'un retour « au taquet » après avoir pris congé des juniors à Cuers.

Dimanche, retour à Genève, ravis de la semaine écoulée et pensant déjà à l'année prochaine !

*Ivano*

## LALONDE, résumé de Cédric

En ce dimanche de mi-février, nous prenions la route direction le sud de la France, ou plus précisément la Londe-Les-Maures. Bien arrivés sur place grâce à notre chauffeur hors pair, Stéphane Bisiaux que je remercie, nous ne perdions pas de temps et nous sautâmes de suite sur nos bicyclettes, sous un soleil radieux, une température parfaite, nous voilà parti pour 2h de vélo. Je n'avais pas vraiment la forme, mais j'étais heureux de rouler sous ce superbe soleil, qu'il faut le dire, nous manquait.



Le lundi, Loïc Hugentobler qui rentrait de son stage avec son équipe nous rejoignit. J'étais heureux qu'il soit là car depuis 3 ans que je viens à la Londe, nous allions enfin avoir un vrai entraîneur pour nous encadrer. Le programme était chargé pour cette semaine, et nous commençons le véritable début de stage, au complet par une jolie sortie de 3H. Le lendemain nous sommes parti pour une sortie de 3H30 qui se déroula sous un superbe temps, sortie qui se termina en 2 pelotons, l'un avec les juniors qui continuèrent 1h de plus et l'autre avec les cadets et Virginie. Le mercredi, le temps était moins clément, il plut durant toute la matinée. Alors nous sommes allés rouler que l'après-midi 2h30, une petite sortie « récupé » au bord de la mer. Le jeudi nous avons fait une journée biquotidienne, chose que j'ai énormément apprécié car nous avons tout de même fait 4H30 de vélo et cela sans voir le

temps passer.

J'ai aussi bien aimé le fait que nous faisons des « exercices » c'est-à-dire, le matin de la force, et l'après-midi des sprints. Je trouve que cela est utile et que nous n'en faisons pas assez. Le vendredi nous avons fait une sortie de 4H, lors de la première heure il pleuvait, ce qui nous a tous refroidit, surtout sachant qu'il nous restait encore 3H de vélo. Heureusement nous avons fait le Mont Faron, ce qui nous a permis de nous réchauffer un minimum pour la suite. Le soir même Loic nous a proposé de nous masser, cela m'a fait rire au début, mais quand je pensais à ce qui nous attendait le lendemain, j'ai tout de suite accepté. Le samedi nous sommes partis pour 5h de vélo pour les cadets et 6h pour les juniors. Nous commençons la sortie avec Siou Blanc puis nous avons continué jusqu'au circuit du Castelet. Les jambes étaient lourdes, notamment à cause des efforts que nous venions de fournir mais aussi à cause que cela faisait déjà une semaine que nous roulions tous les jours. Après 5h de vélo les cadets ainsi que Florian et Virgine sont rentrés en direction de l'hôtel. Les juniors et Ivano continuèrent la sortie en allant faire « Notre dame des anges » mais ont dû s'arrêter car la nuit les avaient rattrapé. Stéphane qui avait perdu ses chaussures nous suivait en voiture et a donc ramené les juniors à l'hôtel. En bref, ce stage m'a énormément fait du bien, j'ai retrouvé une super forme, je remercie tous les accompagnants, tous mes coéquipiers du cadre cantonal genevois ainsi que Virginie qui a été très sympathique avec moi dans les cols, et encore une fois Loic dit « l'espadon » qui nous a fait une semaine fatigante certes, mais qui nous a à tous, fait du bien.

Cédric

## RETRO

### Conseils aux jeunes, Par Francis Pélissier

- Vous avez entre 15 et 20 ans et vous voulez vous lancer dans le sport cycliste.
- Attention... Etes vous bien décidé? Vous allez commencer un métier terrible auquel vous allez tout sacrifier : distractions et même peut-être travail.
- Avant tout, il faut que vous prépariez votre cerveau.
- Vous ne devez plus avoir qu'une idée fixe : **la bicyclette**.
- Tous les jours vous devez vous dire « je veux arriver ».
- A mon avis, la préparation morale passe avant la préparation du matériel. C'est la condition première du succès.
- Cette préparation vous aidera, apprentis champions à surmonter les premières difficultés.
- Les grands coureurs furent toujours ceux qui montrèrent le plus de volonté dans l'effort et le plus d'obstination.
- Voyez mon frère Henri, quand à quinze ans il se mit en tête de devenir coureur cycliste, mon père apprit ce projet. Je le vois encore cassant son vélo à coups de marteau .... Alors Henri quitta la famille .. Et devint un champion !!

Le père Pélissier était alors propriétaire de la laiterie dénommée « Vacherie de l'Espérance »

Francis Pélissier -  
Miroir Sprint du 27 janvier 1948

## LE VELO EN THAÏLANDE

Une « première » due à l'association **Thai Swiss Cycling** créée par les genevois Manuel Batista, Bruno Boscardin et Jean-Mehdi Azuelos. A ce trio se sont joints quelques amis, dont un autre Genevois, Alex Brodard, propriétaire d'une agence touristique, ainsi qu'un restaurateur italien, Stefano Berardi. En quelques mois, ils ont mis sur pied et concrétisé un projet ambitieux qui a réuni près d'une trentaine de personnes et a parfaitement tenu ses promesses.



Et quel résultat : qualités de l'organisation, de la table et de l'hébergement. Et les souvenirs d'un séjour merveilleux ne s'effaceront pas de sitôt, même s'il a fallu serrer les dents, pour ne pas finir dans le camion balai. Question d'orgueil et d'amour propre pour ceux que le rythme des sorties a mis à mal et quand l'effort devenait trop intense, sur des pentes à 16-18 %, nombreuses dans cette région du nord du pays, le bus d'accompagnement était là pour soulager les organismes éprouvés par les difficultés et les kilomètres.

Près de 600 kilomètres en sept jours, accompagnés et encadrés par une équipe de professionnels, dont le populaire Claudio Chiappucci, et par des guides locaux à scooter ou à vélo, sur des parcours variés. Le rythme ne laissait que peu de temps pour des photos devant les bouddhas géants et les temples, ou pour faire la causette avec les Thaïlandais au travail dans les rizières. Au passage, un petit salut amical tout de même, rendu avec le sourire par la population.

Le dépaysement l'emporte largement dans ce genre d'aventure ; température très agréable, entre 15 et 30 degrés la journée, pas de pluie, peu d'humidité, une nourriture variée et parfaite pour un sportif à la recherche de la forme. Sans oublier une heure de massage thaï en fin d'après-midi (compris dans le forfait !), par de petites mains expertes mais diablement efficaces...

B. Duboux

## L'UCI

S'exprimant après la 1<sup>ère</sup> réunion du Comité Directeur, le nouveau Président de l'UCI Brian Cookson a déclaré :

« La réunion de ce jour du Comité Directeur est un moment important pour l'UCI car nous avons pris un certain nombre de décisions qui contribueront à rétablir la confiance envers l'UCI et à permettre à notre magnifique sport de reprendre sa marche en avant. Je tiens à remercier mes collègues du Comité Directeur pour le professionnalisme et l'esprit de collaboration avec lesquels ils ont abordé la réunion, et je suis personnellement inspiré par leur sens de l'intérêt commun.

Nous avons pris des actions décisives en faveur du cyclisme féminin, du développement international, de l'indépendance de la lutte antidopage et de la transparence par rapport au passé de l'UCI. Nous avons également entamé un processus de modernisation de la Constitution de l'UCI.

Beaucoup de travail nous attend dans les prochains mois et au-delà, mais je suis porté par la passion et le soutien que mes collègues ont témoigné pour réaliser un vrai programme de changement dans l'intérêt du cyclisme. »

## CALENDRIER

23.03.2014	Milano-Sanremo
24-30.03.2014	Volta Ciclista a Catalunya
28.03.2014	E3 Harelbeke
30.03.2014	Gent - Wevelgem
06.04.2014	Tour des Flandres
07-12.04.2014	Vuelta Ciclista al Pais Vasco
13.04.2014	Paris - Roubaix
20.04.2014	Amstel Gold Race
23.04.2014	La Flèche Wallonne
27.04.2014	Liège - Bastogne - Liège
29.04-04.05.2014	Tour de Romandie
09.05-01.06.2014	Giro d'Italia

## NOUVELLE SAISON

La saison route a débuté le 22 février pour **Jacques**, en Ardèche, crevaison à la clé pour la 1<sup>ère</sup> étape, départ au aurores et froid de canard pour la seconde et une 19<sup>ème</sup> place pour le final. Pour le circuit du Bédat du 2 mars, une 55<sup>ème</sup> place à 2' des premiers et un commentaire : *je suis également soulagé d'avoir évité les crevaisons et les chutes sur ce parcours sinueux où seuls les ralentisseurs faisaient de l'ombre aux nids de poules, tant ces deux derniers étaient nombreux sur les routes empruntées. Mais je ne peux m'empêcher d'avoir comme un relent d'amertume, car je pense que j'ai flanché tout autant mentalement que physiquement dans le dernier tour.*

En ces 8 et 9 mars, les girons ont lancé les premières courses régionales et déjà le VC Lancy est à l'honneur avec la 1<sup>ère</sup> place de **Maxime** à Crassier.

**Ivano** était présent à Bavois et fini à la 18<sup>ème</sup> place chez les masters, à 2' du vainqueur. On y a vu Tony Lazzarone ... le lancéen d'Yverdon.

Dimanche, 1<sup>ère</sup> manche du giron de la côte et course tactique de **Maxime** et **Marco** les 2 lancéens. Victoire en solitaire de **Maxime** devant **Marco** et Lomazzi du VC Fribourg. **Florian** prend la 8<sup>ème</sup> place.

Chez les cadets, **Jonathan** règle le sprint et lève les bras en signe de victoire mais Ursin Spescha avait précédé le quatuor de 2', profitant d'un regroupement de catégories. **Florian** est 9<sup>ème</sup>. On notera le 29<sup>ème</sup> rang de **Stéphane Bisiaux**, « Père » dans la catégorie Open.

16.mars	Genève - PEV	Giron Vaudois
16.mars	Marin	Classique du Littoral 3
20.mars	Vel d'hiv Granges	Courses
22.mars	Lucens	Giron Nord Vaudois
23.mars	Nyon	Giron Vaudois
23.mars	Marin	Classique du Littoral 4
23.mars	4566 Kriegstetten	GP Wasseramt
29.mars	Orges	Giron Nord Vaudois
30.mars	Les Geneveys	GP la Courtine
03.avr	Vel d'hiv Granges	Courses
05.avr	Le Lignon (GE)	40ème Prix du SP Lignon
06.avr	Fully	Prix Valloton
13.avr	Echichens (VD)	<b>Championnats Romands Route</b>
14.avr	Vel d'hiv Granges	Courses
19.avr	Affoltern a / Albis	35. GP Osterhas
19-21 avr		Tour du Léman Juniors
21.avr	Schwarzhäusern	Rundstreckenrennen Schwarzhäusern
25-27 avr	Tuggen	Tuggen Challenge
01.mai	Mauren	Kriterium "Rund um den Weiherring"
03.mai	Arnex / Orbe	Giron Nord Vaudois
03.mai	Amsoldingen	6. Einzelzeitfahren im Thuner Westamt
04.mai	6512 Giubiasco	Giro del Gambarogno
10.mai	Lyss	Tour de Berne
11.mai	Lausanne	Journée Cycliste Lausannoise
15.mai	Bavois	Giron Nord Vaudois CLM
17.mai	Unterägeri	10. GP Aegerisee
18.mai	Rain	3. GP rund um Rain
18.mai	Lausanne	CycloTour du Léman
21.mai	Le Cerneux	20e Route des Hautes Vallées
24.mai	6213 Knutwil	Para+Cycling
25.mai	Cham	GP Cham Hagendorn
29.mai	Estavayer	<b>Championnats Romands CLM</b>
29.mai	Diessenhofen	35. Auffahrtskriterium Diessenhofen
29.mai	Silenen	60. Bergrennen Silenen-Amsteg-Bristen
29-01 juin	Moudon	Tour du Pays de Vaud

