

## MAXIME 'LE DESCENDEUR'

Commencé la saison par la première de coupe d'Europe en Slovénie, à Maribor.

Je me suis directement senti à l'aise sur la piste, tous mes entraînements ce sont bien déroulés, cela a abouti donc à une 8ème place ! Mon meilleur résultat en coupe d'Europe jusqu'à présent.

Parfait pour être en confiance pour la suite !

Quelques semaines plus tard, je suis en Écosse pour la 3ème manche de coupe du monde, Fort William, la course la plus populaire du monde !

De bons entraînements et de bonnes personnes me soutenaient mentalement.

Seulement 80 pilotes sur environ 200 participants pouvaient participer à la finale le dimanche. Je me qualifie avec le 65ème meilleur temps. J'ai pu donc courir les finales le dimanche au milieu des 15000 spectateurs, je termine ma course 56ème.



Une expérience incroyable de faire partie des meilleurs au monde et de rouler au milieu de toute cette foule.

En continuant sur ma lancée, je suis directement allé en Autriche pour la 4ème manche de coupe du monde, à

Leogang.

Une piste courte et très rapide, ce qui a rendu les temps très serrés... je me qualifie 69ème. Ma course durant les finales du dimanche s'est parfaitement déroulée jusqu'à ce que je fasse une petite erreur à la fin du parcours, ce qui m'a coûté du temps, je reste 69ème.

Une semaine plus tard, toujours en Autriche, Schladming 2ème manche de coupe d'Europe. Une belle piste, je termine 34ème... Vraiment déçu du résultat.

Puis, en Italie pour la 3ème manche de coupe d'Europe. La piste vraiment raide et technique me convenait parfaitement ! Je finis les manches de placement avec le 16ème meilleur temps, mais pour la finale, la pluie est arrivée, plusieurs accidents graves ce sont passés et les secouristes ont dû arrêter les entraînements. Je suis donc parti dans mon run de finale et décidé de ne pas me faire mal. Je termine 50ème.

Voilà pour mon début de saison vraiment positif ! Puisque j'ai réalisé mes meilleurs résultats.

Je vais changer un peu mon programme de la saison pour aller participer aux prochaines manches de coupe du monde en août, au Canada et États-Unis.

*Maxime Chapuis*

## LE COIN DES CYCLOS

A cette sortie, nous étions 4 au rdv (Salomé, Antonio, Andrew et moi-même), bon c'est vrai qu'un tour du lac peut faire peur à certains ou certaines, mais j'en connais une qui n'a vraiment pas peur et en plus elle assure. Pour Salomé, c'était son premier Tour de Lac donc elle appréhendait un petit peu cette sortie et sa distance, donc deux baptêmes pour elle.

Départ à 8:15 de Vesenaz, après quelques Km, nous récupérons un autre cycliste; Thierry qui se joint à nous. Pour ma part, j'ai pris le premier relais, que j'ai lâché à Noville et un second entre Noville et Genève ... c'est vrai qu'il n'y avait pas trop de volontaires pour les relais, mais je pense avoir donné un bon rythme, surtout régulier. Merci à Antonio et Thierry qui ont 'tiré' chacun une dizaine de Km devant.

Pour les données techniques, nous avons fait 177 KM en 6h et 14minutes ce qui donne une moyenne de 28.4 km/h et 830 m de D+, vu la bise, je trouve que c'est pas mal. Encore un grand bravo à Salomé pour cette première, à Antonio et Andrew.

Fin Mai.

*Claude M.*

Pour cette sortie nous étions 7 Salomé, Vicki, Dominique 2 fois, Sergio, Nicolas, et moi.

Donnée techniques, Tour du Vuache par Frangy et retour par Presilly, Beaumont environ 90 Km moyenne 24Km/h et

1350m D+.

Merci à Dominique pour nous avoir invité à boire un verre sur sa belle terrasse.

Pour une prochaine sortie, on propose de faire un tour par Saxel avec le col de cou environ 100 Km. A voir

Juin

**Antonio**

Petit retour d'info pour notre sortie du jour.

11 personnes étaient présentes pour cette sortie c-à-d Salomé, Vicki, Carlo, Paulo, Dominique 2x, Andrews, Antonino, Marc, Raoul et moi même.

Départ direction Fort de l'Ecluse et ensuite Vanchy, Lancrens pour prendre la route de la Valserine. Petite attaque dans les petits raidillons par Paulo mais je crois qu'il doit regretter maintenant et oui .... la Valserine il faut bien gérer... dur dur....

Je remercie tout le groupe pour avoir attendu Paulo afin de ne pas le laisser seul; **un bon esprit de groupe et ça fait plaisir**. Je crois que ce tour à bien plu à Salomé et oui encore une première pour elle et aux autres aussi car la route est bien ombragée et au frais.

Données techniques:

110 km

4h30 env

1540 m de D+

Juin

**Claude M.**

\*\*\*\*\*

Une semaine seulement après son entrée au vélo club, Sergio Degli Agosti s'est fait l'auteur d'une superbe performance sur la Granfondo San Gottardo du 27 juillet dernier. Il s'est en effet classé 2ème de sa catégorie des U60 sur le parcours Airolo-St Gottard - qui emprunte le mythique col pavé - et inaugure ainsi de la plus belle des manières son séjour dans le club, qui, on l'espère, amènera d'autres beaux moments de cyclisme. *second depuis la gauche sur la photo.*



## LA PAROLE AUX ROULEURS

### Championnat Suisse U17

Pour les cadet quatre tours de 16km sont à boucler pour un total de 66km. Le parcours est très usant avec notamment 2 grosses bosses très raides qui ne bascule pas immédiatement, c'est à dire qu'une fois au sommet, il reste encore de longs faux plats. De plus les routes sont hyper étroites. 11H35 me voilà sur la ligne de départ, je repense à chaque conseil, chaque détail de la course. Le départ donné, nous sommes plus d'une cinquantaine à être lancé, après environ 4km de course une chute survient en milieu du peloton, je réussis à ne pas tomber, et je passe entre les coureurs au sol. Je roule pour reprendre la tête de peloton, chose faite, nous commençons l'ascension de cette première bosse, je la monte parmi les meilleurs mais une fois en haut ça attaque et ayant fourni un gros effort dans la bosse je n'arrive pas à suivre et je pète, je me retrouve dans un groupe de 5. Nous roulons et revenons sur la tête de course au pied de cette même bosse, je refournis un gros effort et je repète au même endroit et reprend donc mon groupe de 5. Au 3ème tour je place une attaque dans cette bosse et je lâche mon groupe. Je reprend quelques coureurs sur le dernier tour et je termine finalement 27ème.

Loin de mes objectifs, je suis déçu mais n'ayant pas beaucoup dormi et avec un parcours aussi dur qui ne me convenait pas, vraiment pas je reste quand même satisfait et content d'avoir fini en ayant tout donné. Quant à l'année prochaine je serai plus fort et je viserai un podium !!

**Cédric**

### Stage en altitude

Je suis venu à ce camp avec l'intention de reprendre mon entraînement. Même si c'était un peu brutal je pense que c'était nécessaire. De mon point de vue, tout c'est passé comme sur des roulettes.

Le premier jour le voyage nous permet de faire connaissance avec Greg. Ensuite nous nous installons dans ces bungalows que nous connaissons bien. Malgré la taille restreinte tout se passe bien. Nous voilà en selle et malgré un départ trop rapide nous attaquons le premier col. Il fait chaud et lourd. Je monte à mon rythme. Au sommet je comprends l'ampleur du travail à accomplir pour retrouver mon niveau d'antan voir mieux. Dans le deuxième et dernier col de la journée je suis encore moins bien. Finalement nous arrivons à Bourg d'Oisan.

Départ le lendemain à 11h. J'ai bien récupéré mais je monte l'Alpe sans me mettre dans le rouge, j'en garde sous la pédale. Bien m'en pris, car avant le repas nous avons encore 6km de montée. Puis arrive les 2 Alpes cette fois-ci je m'accroche aux roues. De Loïc dans un premier et court temps puis de Damien. Je fini le dernier km à mon rythme après avoir sauté de la roue de Biset'. Que de plaisir dans la

longue descente qui nous ramène à Bourg d'Oisan..

Grace au gainage nocturne, je suis d'attaque pour la 3e journée. La montée du Lautaret se passe bien, même si je ne peux suivre dans les 4 derniers kms, je monte le 36 premier avec le groupe sans me mettre dans le rouge. En revanche, le Galibier se révèle plus compliqué. En effet, je ne dépasse pas 200 watts de moyenne en étant limite sur la fin et en évitant de peu la fringale. Mais encore une fois vint la descente pour me reconforter. Quelques 50 km plus loin nous entamons la seule ligne droite de weekend qui nous ramène au Bourg d'Oisan. Je remporte le sprint-Panneau avec une demi roue d'avance sur Marco.

**Maxime**

### Critérium de Montreux des U19

Mercredi j'ai participé avec mes inséparables coéquipier Maxi me et Carl au critérium de Montreux. J'étais le tenant du titre et j'avais à cœur de faire le mieux possible cette année encore même si je savais le plateau plus relevé et moi pas au top...

En effet pour moi il s'agissait de mon retour à la compétition depuis les championnats Suisse en juin. Je suis en forme mais je craignais de manquer de rythme sur ce parcours très exigeant de ce point de vue.

Et c'est exactement ce qui c'est passé, dès le départ, je suis dans le dur. Je ne suis pas dans le rythme. L'échauffement n'était pas bon, la faute en partie au retard de 20 minutes de Carl et Jacques au point de RDV...



Marco & Maxime à Montreux

photo ACCV

Je me retrouve donc lâché après quelques tours et je retrouve Guex, Maxime et Brunner dans un groupe derrière les 6 de tête. Nous roulons tout de même et parvenons à ne pas perdre de tour. Dans le final, j'ai été gêné par un coureur et ne peu me battre pour la 7<sup>ème</sup> place et termine 10<sup>ème</sup>. Victoire d'Aurélien Paret-Peintre devant Martin et Justin. Carl termine à une belle mais frustrante 4<sup>ème</sup> place.

Je signale que cela faisait 2 mois que je n'avais pas roulé avec les roues carbone et je l'ai bien senti au critérium. Je n'étais

pas à l'aise au freinage et dans les courbes.

**Marco**

### Critérium de Montreux des U17

Je me suis rendu à Montreux et si je peux utiliser un mot pour le décrire, ce serait « couteux » !!

En partant j'entrepose ma roue à côté de ma voiture et le temps d'aller chercher mon sac (à 20m), à mon retour il manque la roue. Malgré cela, je décide de partir et de courir avec ma roue d'entraînement. Pendant tout le déplacement, je ne cesse d'y penser et donc impossible de me concentrer. Je fais de mon mieux pour m'échauffé car le circuit étant déjà fermé, je suis obligé de circuler dans Montreux avec une circulation d'enfer! ! Quand arrive le départ, nous sommes appelés pour avancer vers la ligne, chose qui m'a plutôt désavantagé puisque je suis appelé dans les derniers. Le départ est donné et au premier virage survint une chute et par chance je ne suis pas dedans, mais cela crée immédiatement un petit écart avec les premiers que ne fera que se creuser. Etant un peu enrhumé, j'ai de suite un mal à respirer à cause des glaires. A quelques tours de l'arrivée, je vomis sur le vélo ce qui me fait perdre les roues de mon groupe et je finis donc à bout de force et bout de nerfs et me classe 18<sup>ème</sup>. Certes, je suis déçu de ma performance mais je ne m'attendais pas à beaucoup mieux au vu de ma forme du moment, mais surtout énervé envers moi-même pour ma roue de course *durace C50* que l'on m'a volé.

**Cédric**

### Grand-Prix du Vélo-Club Lancy

Ce dernier dimanche d'août, nous avons pris part à la nouvelle course du GP de Lancy, sur un parcours très intéressant, usant mais laissant place au suspense.

Nous sommes une quarantaine au départ dont une quinzaine de juniors. Les têtes d'affiche sont Ballet, Bossens, Cairoli en amateur et Paroz, Mader, Lomazzi en junior. Un beau plateau tout de même.

Sur ce parcours empruntant des routes étroites et techniques, il était très important de courir placé. J'ai très bien réussi cette partie de la course. Disons que stratégiquement, nous avons fait une course plutôt parfaite. Nous avons toujours eu quelqu'un devant et, derrière nous avons joué le jeu d'équipe. Je ne suis jamais descendu au-delà de la 15<sup>ème</sup> place.

Les deux premières heures de course se sont bien passées puis j'ai commencé à sentir la fatigue. Lorsque le groupe de tête est parti, je n'ai pas pu suivre, j'avais des crampes et ne pouvais pas relancer en haut du « coup de cul ». Je me suis retrouvé dans un groupe de 6 et nous sommes arrivés pour la 14<sup>ème</sup> place scratch. Je termine 14<sup>ème</sup> après avoir bien géré le final. Je suis satisfait des sensations ressenties, meilleures qu'à Montreux et satisfait de ma course. Aucun regret car physiquement, je ne pouvais faire mieux.

C'est une jolie course que j'espère pouvoir faire encore plusieurs fois.

**Marco**



## News de Jacques Friedli.

Après un weekend sans course, je me suis rendu au critérium de Montreux avec les juniors du Lancy. Au programme : 40 tours d'un circuit avec des pavés, un trottoir à sauter et deux virages à angles droits.

Le départ est très rapide et je me fait rapidement lâcher. Je suis dans un groupe de 4 et nous collaborons si bien, que nous arrivons à rentrer sur la tête qui temporise, et ce à une quinzaine de tours de l'arrivée. Je me place dès lors dans les premières positions, pour ne pas subir les relances, et parviens à m'y maintenir jusqu'au sprint final où je décroche la 6ème place ! Quel plaisir ! Je suis euphorique car je viens de marquer les points qui vont me permettre de rester élite en Suisse, tout en faisant un joli résultat, alors que c'était totalement inespéré au vu de mon début de course. Je suis très fier de ne pas avoir baissé les bras et d'avoir pu revenir sur la tête.

Pas le temps de me reposer après cette belle soirée, j'enchaînais le lendemain avec une soirée sur piste à Granges. Je courrais une éliminatoire et une scratch. Nous n'étions que 7 coureurs U23 au départ, mais ça suffisait largement à me faire peur, puisque je n'ai pas fait de piste depuis de longs mois. Je me classe les deux fois 6ème, le retour sur la piste est dur mais au moins il est lancé. J'ai ensuite participé à une Madison en compagnie d'un junior français qui est malheureusement tombé deux fois.

Donc une rude soirée sur piste dans l'ensemble. Et ce dimanche je courrai "à la maison" en quelques sorte puisqu'avait lieu le critérium de la ville d'Annecy, tout proche de chez moi. Ma team y était en force et nous avons joué à fond le jeu d'équipe. Une tactique couronnée de succès avec la 3<sup>ème</sup> place de Nicolas Roux et la 6<sup>ème</sup> de Rudy Lesschaeve. Je me classe 23<sup>ème</sup>. Je me suis fait remettre à l'ordre par l'ancien professionnel Jean-Eudes Desmaret pour avoir fait ma place avec les mains, je retiens la leçon et les garderai sagement sur le guidon la prochaine fois que ça "frottera". Je suis satisfait de ma forme ainsi que de mes trois courses, les jambes vont mieux et du coup la tête aussi, c'est agréable.

A venir, un chrono le samedi et le tour du pays de Gex.

*Jacques*

## RESULTATS

En cet automne 2014 et la 92<sup>ème</sup> saison cycliste du Vélo-Club Lancy, nous fêtons le 15<sup>ème</sup> bouquet de nos jeunes compétiteurs, dont 9 pour Jonathan, 2 pour Marco, 2 pour Maxime, 1 pour Carl et 1 pour Cédric, et ce n'est pas fini .... Un grand bravo à tous nos compétiteurs.

## RETRO (Tour de France 1910)



Avant le départ, les cadres ont reçu 5 perforations dans lesquelles les contrôleurs ont glissé des scellés de plomb et laiton garantissant que la même machine sera rigoureusement employée tout au long de l'épreuve: c'est le « poinçonnage »

## NEWS DU CLUB

L'école de Cyclisme enregistre l'arrivée de; Timéo, Jack, Tommaso, Lucas et Jeffrey.

Loïc, Cyprien, Alexandre vont rouler avec Gérald, sur la route alors que Lisa et Sergio rejoignent le groupe des cyclos. Bienvenus à tous et bonne route.

Le 31 août dernier, sur la demande de nos juniors, le comité a organisé le 1<sup>er</sup> GP du VC Lancy pour juniors et amateurs. Beau succès pour une première édition et un parcours qui a plu à tous. Les photos sont à visionner sur le site du club. Merci à tous les collaborateurs et collaboratrices qui ont œuvré pour la réussite de cette manifestation.

Bientôt novembre et les traditionnels cyclo-cross sur la butte de Plan les Ouates, les 1, 8 et 15. La présence de tous et toutes est souhaitée pour aider soit à la préparation et traçage, soit à la sécurité, sans oublier les pâtisseries .....

### RAPPEL.

Ecole de cyclisme avec Karel, le mercredi, école en Sauvy à 14 heures.

La route pour les jeunes, sorties avec Gérald, mercredi & samedi.

Les cyclos donnent RDV, le samedi 8:30/9:00 au Petit-Lancy.

