

EWS Enduro World Series

KESAKO Les courses enduro se déroulent en plusieurs étapes sur différents terrains (départ individuel). Pour l'établissement du classement, les temps de chaque étape sont additionnés. Les trajets de liaison entre les étapes (« étapes de transition ») peuvent être parcourus en VTT, en Shuttle ou en télécabine, sans que les temps pour ceux-ci soient pris en compte.

Le bilan du dénivelé des courses enduro est négatif, c'est-à-dire qu'il y a plus de mètres de dénivelé à parcourir en descente qu'en montée. Mais les étapes peuvent également contenir des passages plats ainsi que des pentes. Les parcours ne sont en principe pas tracés dans l'ensemble ; l'orientation est assurée par des flèches de direction installées à chaque croisement. Les participants reçoivent en outre une carte représentant le plan du parcours. Les départs de la première étape sont échelonnés afin de faciliter le flux de participants. Pour cela, un prologue est généralement organisé la veille d'un week-end de course. Le prologue s'effectue d'habitude sur un petit parcours attrayant aux alentours de l'ère d'arrivée pour que la course reste dans le champ de vision des spectateurs.

Calendrier 2018; mars Chile, avril Colombie, mai France, Juin Slovénie, Juillet Italie, Aout Canada, Septembre Espagne, Finale en Italie fin septembre.

Max Chapuis participe à ces épreuves.

Le mot des coursiers

Maxime

13 mai, EWS Olargues (France)

Unlucky weekend for me... broke the chain on the last stage, I was riding great this morning and gave it all to be back in the top 30 but I lost too much time running without chain...

Huge thanks Curtis, Remi Paty for the help ! I could never have reached the finish line without guys ! 🙌

30 juin, 1er juillet, EWS Petzen (Slovenie)

Pas la grand forme ce samedi, mais demain est un autre jour. Mon genou me fait toujours souffrir, mais je vais faire le maximum. 39^{ème} place, j'espérais un meilleur classement et je me suis bien amusé sur ces sentiers escarpés. Repos et entraînements pour les courses de juillet en Italie.

Elise

Petit retour sur ma première expérience mondiale avec **Cogea Mettler Pro Cycling Team**.

Un déplacement au Pays Basque pour 4 jours de courses avec les meilleures équipes et donc les meilleures filles du monde!

Eh bien c'était pas du gâteau (on en a d'ailleurs pas mangé beaucoup)! Des étapes en ligne qui roulent vite, les leaders qui attaquent dans les bosses, un contre la montre, enfin bref une expérience inoubliable mais éreintante!

Mais bon on retiendra que dans les bosses la forme est plutôt là! Par contre, faudra quand même faire quelques progrès sur le chrono, pour un effort solitaire je me suis sentie bien seule.

Spéciale mention à Loic Hugentobler pour ses conseils et pour la compagnie parmi tant de russes. Et merci à l'équipe!

Virginie

Médaille en chocolat au championnat suisse de la course aux points sur l'anneau de Offene Rennbahn Oerlikon après une belle bagarre.

Gérald



Une jolie virée, avec un parcours vallonné, 1780 m de dénivelé, un échauffement avec la montée sur Mégevette par Onnion, descente sur Mieussy, longer la vallée du Giffre et un col méconnu la montée aux Esserts à Morillon, tout ça à la **cyclo JPP-neuf de cœur**.

52^{ème} au scratch sur 550 classés et une 3^{ème} place dans ma catégorie.

Éditeur : CIF .

Date : été 2018

Carl

Après un mois de Janvier difficile dû à une blessure, j'ai pu me faire rapidement une bonne base grâce au très sympathique camp du club à la Londe-les-Maures, suivi d'un autre stage à Aix avec ma nouvelle équipe : Swiss Racing Academy.

Très heureux dans un premier temps de pouvoir accrocher le premier dossard comme prévu dès les premières courses de mars, j'ai vite vu qu'il me manquait quelques kilomètres et il a fallu s'accrocher ! DNF sur Annemasse-Bellegarde et le GP Valloton. Mais à partir d'Avril, le rythme est de retour et je peux commencer à être acteur et à la hauteur de la tâche pour mon équipe !

J'ai participé durant les mois d'Avril et Mai à de belles épreuves par étape à l'étranger dont le Toscana Terra Eroica UCI U23. La Toscane est un fantastique décor pour organiser des courses de vélo passionnantes. Entre ses belles routes sinueuses, ses secteurs blancs en descente comme en montée, et des sommets d'ascension culminants à 1700 mètres.

Après quelques jours de repos et un chrono à Thoune, je pars au Luxembourg pour la Flèche du Sud UCI 2.2 avec des équipes pros. Le niveau était encore un palier au-dessus qu'en Italie et j'ai beaucoup appris sur ces 5 jours, tant au niveau course que sur moi-même. Les étapes n'étaient pas très montagneuses mais ultra-rapides, certaines équipes avaient de quoi contrôler la course... Par exemple, lors de la dernière étape arrivée au sprint, j'avais à mon compteur : 153 kilomètres à 45.7km/h de moyenne.

Fin mai et le mois de juin correspondaient au retour des courses d'un jour, avec deux nationales : Cham et Gippenge, une course UCI 1.2 en Belgique et le début de la session des championnats suisses qui a débuté en Allemagne avec le championnat U23 des trois nations.



Les nationales se sont très bien déroulées pour l'équipe puisque nous avons pris la tête du Tour de Suisse cup. En Belgique c'était l'occasion de découvrir mes premiers pavés et les traditionnelles routes belges dont j'ai beaucoup apprécié. On ne s'ennuie pas sur ce genre de tracé car une erreur de placement peut vite coûter cher. Cette dernière fut également une bonne préparation en vue du championnat suisse U23 dont le parcours est également relativement plat et rapide.

Ces derniers se sont déroulés à Unna au nord de l'Allemagne avec un peloton conséquent de 190 coureurs puisque ce nouveau format réunissait les coureurs allemands, suisses, et luxembourgeois dans une bataille au trois titres nationaux. La course fut très nerveuse tout au long des 172 kilomètres, et s'est finalement jouée au sprint avec le reste de peloton. Malheureusement, pour l'équipe nous échouons au pied du podium puisque le premier coureur termine 4^{ème} suisse. Pour ma part, je franchis la ligne dans ce même peloton, mais bien plus loin 16^{ème} suisse et 42^{ème} scratch.

Il y a deux semaines se déroulaient les différents Championnats suisses : de la montagne, du contre la montre et la course en ligne avec les pros.

La course en ligne de dimanche me tenait à cœur, car se mesurer aux meilleurs professionnels de Suisse est toujours excitant. En parallèle du travail pour l'équipe c'était l'occasion de se jauger à mi-saison. Mais manque de réussite pour survivre face à eux, car après 40km je suis pris dans une chute qui a lieu juste devant moi et fini dans le champ. Malgré être reparti assez vite, impossible de revenir sur le premier groupe qui roulait plein pot pour effectuer la première sélection. Je reste donc sur ma fin lors de cette période des CS car également au chrono, j'ai eu un petit différent avec mon motard qui m'a fait visiter d'autres routes que les officielles.

En revanche, mes coéquipiers ont particulièrement brillé en ramenant, en trois championnats suisses, 5 médailles dont un titre.

Globalement, la forme était bonne durant la période d'avril-mai même si je n'ai pas obtenu de résultat personnel, je suis satisfait car je constate par rapport à l'année passée que sur des courses UCI je réussis désormais à me glisser dans les bonnes échappées, et subit nettement moins la course dans le peloton. D'autant plus que sur chaque course la tactique d'équipe organisée à l'avance ajoute du piment et des émotions supplémentaires.

Éditeur : CIF.

Date : été 2018

Maintenant, il faut continuer à travailler afin d'aller au bout en échappée et décrocher un joli résultat. C'est pourquoi après une brève coupure de vélo, nous logerons avec mon équipe durant 10 jours du côté de Livigno en Italie. Où nous profiterons de l'altitude (2200m) pour se mettre en condition en vue de la deuxième partie de saison. ☺

Les championnats

Championnat romand du contre la montre, victoire et médaille d'or pour Virginie, les 20 Km en 33mn alors que Loïc est médaille d'argent chez les élites.

Le Tessin et Acqua Rosa a organisé **le championnat Suisse de la montagne**. Montée de 12 Km, 1'000 M de dénivélé, 16 virages. Magnifique performance d'Elise, récompensée avec la médaille d'argent.

Pour le titre de **champion Suisse route** des U23, 164 coureurs Suisses (32), Allemands et Luxembourgeois ont pris le départ à Unna en Allemagne dans le cadre du championnat des 3 nations. Au terme des 164 Km, sprint massif et 16^{ème} place pour Carl.

Fin juin, Virginie termine à 14^{ème} place et Carl prend la 25^{ème} lors du **championnat suisse du contre la montre** à Schneisingen.

Beau plateau pour ce **championnat suisse route** et une 6^{ème} place à la clé, en arrivant au sprint juste derrière la « machine » Jolanda Neff. Faudra encore un peu travailler la puissance. Merci au staff et à ma coéquipière de choc Léa. (Elise)

Ce 10 juillet, Loïc termine à la 5^{ème} place lors du **championnat suisse « scratch »** sur la piste de Oerlikon

Les messages des Cyclos

Augustin J'aimerais bcp vous accompagner. Je roule entre 27km/h et 30 km/h en moyenne avec une cadence entre 90 et 100. Puissé-je vous accompagner ou c'est trop lent pour l'équipe ?

Sergio 27-30, c'est à **LAARGEMENT** assez. Le principe est simple : les premiers arrivés en haut des côtes attendent toujours ou redescendent pour accompagner les plus lents. Sur le plat on roule tous ensemble, et, en général, tout le monde arrive à suivre.

Sergio Bravo à tous ceux qui sont venus ! C'est rare d'être 11 au départ. Dommage d'en avoir perdus en route. Ce n'est jamais drôle d'être lâchés.

Augustin Je suis bien rentré. Vous ai perdu à Boisinge en tournant à droite.

J'ai quand même continué un peu et pu compléter les 80 km.

Très sympa, superbe paysages et belle route. Merci.

Pascal Hé oui... quand j'étais gamin, ma maman me disait toujours: «quand on a pas de tête, on a des jambes !»

Ben là, même les jambes n'ont pas suffi... pourtant, au moment où je me suis rendu compte que j'avais oublié mes gourdes, je n'étais pas loin de chez moi...

Du coup, moi qui me réjouissais de faire enfin une sortie avec les potes, je me suis retrouvé à rouler seul samedi matin.

Bilan: grosse sortie avec 97km et deux montées du Salève.

Sergio Finalement deux au départ : Pierre-Yves et moi (*).

L'aspect du ciel nous a fait opter pour Ludran (Salève, Jura, Vuache dans les nuages). A Veyrier, on rencontre Dominique Mantegazzi, Claude Morzier, Philippe (que je ne crois pas connaître, mais la mémoire ...). Ils ont choisi ... Ludran, donc on part ensemble. À Étrembières, on les laisse partir pour rester sur un rythme moins soutenu. Finalement, enchaîner Ludran et Saxel à cette vitesse n'était peut-être pas la meilleure idée, parce que ça a fait 4h25 de selle, et pas loin de 6h du rendez-vous au retour à la maison (pour moi, parce que je n'habite pas à Arzier.... .

Pierre-Yves Excellent parcours, la forme revient, j'ai remis cela dimanche matin pour une sortie de 3 heures.

J'espère que nous serons plus nombreux la prochaine fois.

RAPPEL: Les sorties sont ouvertes à tous, membres du club ou pas. Après, c'est cool d'adhérer si on vient souvent, même si, le samedi, on ne demande rien à personne à ce sujet.

Éditeur : CIF.

Date : été 2018

Le dernier samedi du mois est pour une sortie "gruppetto", où la cadence est celle des plus lents.

Les rendez-vous pour les sorties cyclo, chaque samedi: Tea-Room, 1 chemin des Clochetons, 1213 Petit Lancy.

Swiss Cycling

16 & 16 septembre Journées "détection des talents" (U15-U17-U19).

Inscription obligatoire jusqu'au 17 août. ←

Contenu du test :

- Saut en longueur sans élan
- Test de performance de 5 mn
- Test de motricité

www.swisscycling.ch/uploads/files/2018__Motoriktest_Technical_Guide_Vo3_fr.pdf

- Mesures de l'état de développement biologique
- Evaluation des résultats en compétition

« PAV-ATTITUDE »

**PAV (Praille-Acacias-Vernets) non (Place au Vélo) non
Parcours Agilité Vélo**

Il s'adresse aux enseignants, aux clubs cyclistes, aux associations, mais également à tous ceux qui souhaiteraient mettre en place des activités ludiques et formatrices dédiées au vélo.



Il offre un outil de formation pédagogique performant visant à l'autonomie et à l'épanouissement des jeunes et grands, dont l'apprentissage est basé sur cinq piliers importants et indispensables à l'épanouissement de la jeunesse et à la construction

d'une personnalité équilibrée, objective et positive : autonomie, responsabilité, motivation, enthousiasme et esprit d'équipe.

Le guide du PAV est disponible auprès de **Gérald**, l'initiateur du projet.

Duo Genevois

Le 1er Duo Genevois s'est déroulé les 21 et 22 avril. Il est le fruit d'une collaboration entre le Sprinter Club Lignon et le Vélo-Club Lancy.

Sur le week end, plus de 300 coureurs ont fait le déplacement en terre genevoise, 170 le samedi à Bernex avec les catégories écoliers (de U11 à U15), cadets et Juniors/amateurs. Le dimanche, sur un parcours très vallonné



et arrivée en côte (rampe de Moulaz à Confignon), 24 cadets et 118 Juniors/amateurs. Chez les cadets, victoire de Robin Furrer du VC Mendrisio alors que Quentin Moine l'emporte chez les J/A.

Les vainqueurs du 1^{er} Duo Genevois sont Fabian Weiss (RV Sulz) et Valentin Paret-Peintre (VC Annemasse/France).

Le porteur du tricot jaune du Club Maillot d'Or est Alexis Moret à l'issue du GP du VC Lancy.

Les minutes du VC Mendrisio :

Ottima prestazione degli atleti del Velo Club Mendrisio nelle 2 gare del duo ginevrino svoltesi sabato e domenica.

Nella gara di sabato a Bernex Ivan Petrogalli ha colto un significativo 3° rango ed a seguire 5° Loris Hohstrasser e 9°

Éditeur : CIF .

Date : été 2018



Robin Furrer, mentre nella categoria dilettanti 4° rango di Mauro Genini uscito all'attacco a circa 10 km. dal traguardo, 19° David Andrea e 26° Marco Ghirlanda. Domenica nel GP di Lancy dominio dei corridori momò con Hochstrasser

all'attacco sin dai primi chilometri e raggiunto in seguito dal proprio compagno Furrer. I due di comuni accordo si sono involati verso il traguardo con vittoria di Robin Furrer che ha preceduto Loris Hochstrasser, purtroppo Ivan Petrogalli (e con lui diversi altri concorrenti) è stato tolto di gara avendo tagliato una curva a sinistra. Tra i dilettanti, costretti al ritiro Genini per guasto tecnico e Ghirlanda per foratura, 19° rango di Andrea David. Nella classifica combinata delle due gare 2° rango di Hochstrasser.

Y a pas que le vélo ...

Elise

BOOM! The GIRLS did it again!!! **Ruth Croft** and **Elise Chabbey** stole the show this morning on the **Ultra Skymarathon Madeira** Vertical Kilometer, taking 1st and 2nd respectively! Check out what a brutal course it was.



Début juin

Boum ! Les filles l'ont encore fait !!! **Ruth Croft** et **Elise Chabbey** ont volé le spectacle ce matin sur le kilomètre vertical **Ultra Skymarathon Madeira**, en prenant la 1^{ère} et la 2^{ème} place respectivement ! Et c'était plutôt brutal.

Des souvenirs pleins les yeux et pleins les pieds, en allant puiser au bout de moi-même, on va chercher le général sur la **Pierra-Menta-edf-ete** après plus de 77km et 7500D+. Merci à l'organisation, à mon coéquipier de choc Hugo Altmeyer à **scottrunning** pour le matériel de ouf et @martingaff pour me permettre de vivre tout ça!

Infirmierie

Nous souhaitons un bon rétablissement à Henri qui a hâte de reprendre la compétition.

Calendriers

Le TUTTISPORT, la semaine du **10 au 14 septembre**.
La fête de l'abeille et du terroir, samedi **29 septembre**
En **Novembre** les cyclocross à plan les Ouates les **3, 10 et le 17** à Lancy dans le parc Navazza.

On n'oublie pas

Ecole de cyclisme **VTT** avec Karel

le mercredi, école en Sauvy à 14 heures.

Les rendez-vous pour les sorties cyclo, chaque samedi: Tea-Room, 1 chemin des Clochetons, 1213 Petit Lancy.

Nous souhaitons la bienvenue à

Simon Degli Agosti (Route & VTT), Sam Corder, Matto Gentile (VTT DH) & Roberto Pierdona (VTT DH) qui rejoignent le club.

Merci à Carl, Gérald, Swiss-Cycling, Elise, VC Mendrisio, Maxime, Sergio, Pascal,
Crédit fotos ; Gégé, ACCV, Mendrisio