

Le Président à Granges

Conférence des Présidents à Granges

Eric a assisté à la conférence annuelle des présidents. Un résumé de cette journée.

Journées détection des talents :

« La vidéo sur les journées de détection des jeunes talents offre un aperçu intéressant des différents paramètres pris en compte pour la qualification des jeunes athlètes au sein d'un cadre national. Les athlètes âgés de 12 à 18 ans peuvent participer au maximum 6 fois aux journées de détection des talents. Une comparaison des résultats sur plusieurs années permet de donner une image de l'évolution en cours. Sur la base des résultats des tests effectués lors des journées de détection des talents, l'athlète peut planifier la saison à venir avec son entraîneur... »

« L'évaluation 2018 montre clairement qu'il est essentiel que les athlètes puissent travailler aussi tôt que possible avec un entraîneur qualifié. Pour le développement des performances dans le domaine de la relève, et donc plus tard en Elite, il est indispensable de disposer d'une base large de jeunes athlètes. Les centres d'entraînement ne sont pas uniquement importants pour les athlètes, mais également pour la Fédération, pour les responsables de la relève des clubs et pour les entraîneurs, afin que la collaboration permette une promotion de la relève durable.... »

Centres d'entraînement :

« La coordination des activités autour d'un centre d'entraînement avec les clubs locaux est essentielle. En effet, un centre d'entraînement n'est pas un club. Les associations cantonales, les clubs et les centres d'entraînement doivent coopérer afin de proposer la meilleure offre possible aux jeunes athlètes et de promouvoir ainsi le sport de la relève..... »

« Chaque centre d'entraînement a besoin d'un organe responsable pour assurer les processus financiers et administratifs. Les nouvelles directives de **Swiss Olympic (SOA)** exigent que les entraîneurs des centres d'entraînement aient suivi le cursus d'entraîneur professionnel, qu'ils dirigent les entraînements durant au moins 200 heures par année et qu'ils accompagnent les athlètes »

Proposition pour une nouvelle organisation du Comité Directeur :

« La Fédération doit renforcer sa position au niveau national et surtout au niveau international. Ceci implique que le Comité directeur puisse mobiliser les ressources nécessaires à cet effet. Afin de pouvoir en tirer le meilleur profit lors des prochains grands événements, nous devons nous positionner en conséquence dans ce domaine aussi... »

« ..Pour répondre à ces exigences, le Comité directeur est arrivé à la conclusion qu'il convenait de rassembler les tâches du Président au sein d'une co-présidence, en charge des affaires nationales d'une part et internationales d'autre part. Il est prévu de voter sur la demande de modification des Statuts requise à cet effet durant la prochaine Assemblée des délégués... »

Travail en groupes :

Les participants sont priés de discuter de questions de fond relatives à l'amélioration de la sécurité des cyclistes sur la route et en forêt. Chaque groupe consigne ses réflexions sur une page de flip-chart, qui sera brièvement présentée en plénum. Sven Montgomery, responsable cyclisme pour tous chez Swiss Cycling, présentera les réflexions des différents groupes au bpa (Bureau de prévention des accidents), qui les évaluera.

Le cyclo-cross

C'est une des pratiques compétitives hivernales du cyclisme, physiquement très intense. Elle développe les qualités d'adresse, d'agilité, les réflexes et l'audace constituant de ce fait, au stade de l'initiation un excellent moyen de formation technique. Le parcours doit alterner différents tronçons afin de permettre des changements de rythme, des efforts et des récupérations. Minimum 500m de route dont 200m pour la ligne d'arrivée, par fractions afin de relancer le rythme. Des chemins et des prairies, et éventuellement du sous-bois pour constituer des passages techniques intéressants. Les obstacles (*planches en bois*) mesurent 40cm maximum et la distance minimum entre deux planches est de 4m. Le changement de vélo est autorisé sur un à deux postes fixes à chaque tour et permet d'évoluer avec un vélo propre le plus souvent. L'évolution rend les parcours de cyclo-cross de plus en plus roulants. Il faut un vélo léger et robuste.

Éditeur : CIF.

Date : hiver 2018

La technicité de l'épreuve nécessite la reconnaissance des parcours, des points stratégiques et des principales difficultés, afin de connaître les changements de braquets et les parties de portage. Il faut savoir manier le vélo avec une maîtrise optimale, et savoir « se faire mal » car on est très souvent à la limite de l'effort maximal.

Le travail physique se fait en fonction des exigences du cyclo-cross, à savoir des périodes de puissance aérobie alternées avec de brefs efforts anaérobie lactique suivis de courtes périodes de récupération. La fréquence cardiaque va osciller pendant une heure entre 80 et 100% de son maximum. Il faut donc une bonne base foncière que le coureur ayant choisi cette spécialité aura acquise durant l'été sur route à l'entraînement et en compétition.

N.Nadal

- U15 (F) 1^{ère} Clara Jacquemot
- U15 (G) 1^{er} Romain Covarel
- U17 (F) 1^{ère} Alice Imbert
- U17 (G) 1^{er} Valentin Chapuis
- VTT 1^{er} Nicolas Chauveau
- VTT (U19) 1^{er} Germain Eliott
- Cross (U19) 1^{er} Jérémy Lausenaz
- Cross 1^{er} Jordan Meier
- Challenge Blaser Etoile Sportive de Seynos



Jordan Meier (VC Ambérieu)



Elles et ils étaient 163 à participer au 56^{ème} **Omnium Genevois de cyclo-cross et VTT** et des plus jeunes (9 ans) au plus âgé (62 ans) toutes et tous nous ont offert de grands duels tant sur la Butte de Plan les Ouates que le cadre magnifique de la campagne Navazza à Lancy.

3 types de temps, 1^{er} samedi ensoleillé et parcours sec, deuxième manche sous la pluie et un terrain gras alors que la bise s'est levée et nous a accompagné pour la finale.

Les résultats :

- U11 (F) 1^{ère} Louise Tritz
- U11 (G) 1^{er} Virgil Huaux
- U13 (F) 1^{ère} Mathilde Tritz
- U13 (G) 1^{er} Alexis Bouvier

Steve, Stéphane et Simon ont participé aux trois manches dans la catégorie cyclocross et terminent à la seconde place du Challenge Gilles Blaser. Bravo à nos licenciés.

Classement des "Lancéens"

Elio	6 ^{ème}	Benjamin	
Baptiste	7 ^{ème}	Benjamin	
Justin	6 ^{ème}	Cadet	
Virginie	7 ^{ème}	Féminine	(1 manche)
Simon	11 ^{ème}	Cross	
Stéphane	16 ^{ème}	Cross	
Steve	22 ^{ème}	Cross	
Max	30 ^{ème}	Cross	(1 manche)

Le CS Chamonix VTT était au parc Navazza ...

Manche finale du 56^{ème} Omnium Genevois organisé par le Vélo-Club Lancy.

Louise termine 38^{ème} (1^{ère} en U11) et remporte le classement général en U11 féminines.

Mathilde se classe 19^{ème} de la finale, première fille U13 et remporte également le classement général en U13 féminines. Elna termine 20^{ème} (6^{ème} en U13) et se classe 8^{ème} en U13 en ayant manqué une manche.

Camille finit 2^{ème} de cette finale en féminines, 2^{ème} au classement général et 1^{ère} des cadettes. Fred termine 9^{ème} de la manche finale, se classe 5^{ème} et 1^{er} en U23.

Félicitations à tous pour cette prolongation automnale

Éditeur : CIF.

Date : hiver 2018

et à Romain, un autre Haut savoyard licencié au VC Rumillien qui remporte le classement général des Ecoliers 🏆 et encore bravo au VC Lancy pour cette belle organisation 🙌.

remonter à la Faucille ou encore descendre par St-Cergue.

Virginie, Elise, Julie

Les routes préférées de :

*Virginie

Pendant les weekends sans course, j'aime bien faire des sorties plus longues et quitter mes routes d'entraînement habituelles. Un de mes tours préférés est de rouler derrière la montagne du Vuache (France) car il y a beaucoup de petites routes avec peu de trafic. Le terrain est assez vallonné mais les bosses ne sont jamais très longues. Pour l'itinéraire, je pars de Perly et passe derrière le Vuache par Clarafond, avant de suivre le Rhône par les hauteurs jusqu'à Seyssel. A partir de là, les collines s'enchaînent pour arriver à Choisy puis à Cruseilles. Enfin il reste une dernière bosse, celle du Mont de Sion avant de me laisser rouler en descente jusqu'à la maison. Le tour fait 120Km avec un peu moins de 2000 de D+.

*Celle d'Elise

Pour ma part, j'aime bien rouler au Salève parce que j'habite juste en-dessous. J'aime bien ses 4 montées mais ma préférée est par "Le Coin", car elle est courte et intense (4km à 11% de moyenne), tout ce qu'il faut pour faire péter le cardio. On est vite en-haut, donc après, il y a la possibilité de refaire encore une ou deux faces du Salève...

*Et celle de Julie

Lorsque le brouillard envahit le bassin lémanique, j'aime prendre de la hauteur pour profiter du soleil. Je pars en direction de Gex, puis du petit village de Vesancy, pour ensuite descendre en direction de Divonne et atteindre le début du col de la Combe Blanche. C'est une jolie route forestière de 11.8km à 7% de moyenne. Vous avez plus de chance d'y croiser une biche qu'une voiture et la vue est magnifique. Après cette ascension d'environ 800m de d+, je redescends sur la Vattay et me dirige vers la Faucille pour une belle descente avant de rentrer chez moi. Il y a pleins d'alternatives possibles après la montée de la Combe Blanche, comme descendre sur Mijoux puis

Compétitions

Max et la Forest'Enduro 2018

Super endroit, grands sentiers, super équipement. C'est



ce qu'il vous faut pour une fin de semaine parfaite ! Et pour prendre la victoire en 2018 après 2017.

De son succès l'an dernier, l'organisation a décidé de reconduire et même de doubler la mise avec l'organisation de 2 Enduro, une le 1er et 2 septembre depuis Lelex et l'autre le 22 septembre depuis Arpent ! Accessible dès l'âge de 15ans, l'Enduro est la discipline en vogue depuis quelques années, avec des parcours principalement descendant, c'est l'équilibre parfait entre le cross country et le VTT de descente sur des sentiers naturels !

Au classement annuel 2018 de l'Enduro World Series, Max Chapuis termine 25^{ème} sur 403 classés. La saison EWS débutera en Nouvelle Zélande en mars prochain.

PISTE :

Les championnats romands 2018 se sont disputés sur le vélodrome d'Aigle, sous la forme d'omnium.

Le suspens aura été à son comble jusqu'au bout :

Avant le dernier sprint 4 points séparent Henri Lawton, Alexis Maret et Carlos Serra. Tous ces 3 coureurs pouvaient s'imposer en remportant le dernier sprint, et c'est **Henry** qui s'est surpassé pour résister à Alexis Maret dans le final.

Zena, spectatrice aux 3 jours d'Aigle

Excellent 3 days of racing for Henri and Alexis. Winners of the Madison for U19. Henry also won the scratch race and 3rd in the elimination. In the final 140 lap madison race - Henry and Alexis were just 4 points ahead and the top 4 teams all had a chance to win. Henry was brought down with about 12 laps to go -

Éditeur : CIF .

Date : hiver 2018



Alexis held his own whilst Henry got back on the bike and with a photo finish were awarded

2nd in the final sprint . Excellent team work.

Zena Lawton

...Et entre deux, Henri est allé 'glaner' une victoire sur l'anneau de Granges

Victoires romandes sur les 4 jours de Genève

Si la paire Tristan Marguet et Thery Schir s'impose dans la catégorie des Elites UCI 1, chez les juniors, Henri Lawton associé à son compère Alexis Maret se sont imposés au terme des 12 épreuves programmées sur le nouveau parquet du vélodrome de la Queue d'Arve. Henri et Alexis ont remporté 8 des 12 épreuves.

Le duo Virginie Perizzolo et Olga Zabelinskaya termine à la 8^{ème} place dans la catégorie Elites féminines.

VTT

Belle performance de Simon au Grand Raid, sur le grand parcours ; les 125Km en 8H 31 et classé à la 44^{ème} place dans sa catégorie.

Enfinnnnnn, **IL** la tient...
Nooooo pas la barbichette...

Ma première victoire de la saison. Il aura fallu que je sois le président du comité d'organisation du défi, que j'ai une tonne de boulot, 4 heures de sommeil pour qu'enfin elle arrive. Comme quoi la préparation passe des fois par

Nous avons décidé avec Bruno Boscardin que pour la 10^{ème} édition, il ouvre les feux avec sa fille et que l'on clôture les deux, le chrono en duo catégorie 96/105 ans..... Et oui, comme le temps passe ! Bien m'en pris puisque nous nous sommes amusés (lui l'ancien pro et moi "jeune immature") à se balancer quelques relais

assez ... heuuuu costauds sur ce parcours de 14,1Km, mais qui reste difficile à gérer avec ses grandes lignes droites, vent de face et 2 talus assez cassants. 22'35" pour une moyenne de +40Km/h et une 30^{ème} place au scratch sur 155 équipes inscrites. J'en profite pour remercier tous ceux du VC Lancy



qui sont venus donner un grand coup de main, comme bénévole dans plusieurs domaines. Vous êtes SUPER !

Gégé

Sacré Gérald, la semaine précédente il participait à la Jolidon Classic sur 65 bornes et finira 2^{ème} dans sa catégorie, bien qu'ayant coincé dans le raidard de 11% à 4 km de l'arrivée.

Surprise, surprise ...

Lors de la Louis Pasteur où je termine à la seconde place dans ma catégorie, le vélo des 3 premiers du classement scratch ont été contrôlés par des commissaires délégués par l'UCI. Bonne initiative, car chez les cyclos, tout n'est pas toujours « réglé »

Gégé

Le mot des Cyclos

En fin de compte, on était quatre, avec Eric, Antonino et Ricardo, pour une sortie roulante et pluvieuse. Une fois en marche, une pluie d'été n'est gênant que pour l'électronique : mon téléphone est mort et j'ai eu peur d'avoir aussi perdu le garmin, mais je suis arrivé à sécher la zone touchée pour lui. Dans les deux cas, c'était de ma faute : mal fermé le capot de la prise du garmin et pas assez emballé le téléphone.

Sinon, sympathique le tour de 81km et que du plaisir
Sergio

Tous les premiers dimanche d'octobre, depuis 20 ans, des milliers de passionnés se retrouvent pour cette grande messe du cyclisme vintage. Leur première



motivation est de rouler avec un vélo d'époque sur ces sublimes routes blanches toscanes. Les côtes toscanes sont difficiles, surtout avec ces vélos. Tout le monde est dans son effort, respectant les lieux et les autres participants.

Une des raisons qui pousse ces participants venant du monde entier, c'est de communier ensemble

autour de cette passion pour l'histoire du vélo, objet culte qui fête ses 200 ans.

L'Eroica c'est avant tout un moment fort de relations humaines, une passion partagée. C'est ce qui permet de rejoindre la fin du parcours, à la nuit tombante ou dans la nuit noire selon la vitesse. La boucle est bouclée. La ligne d'arrivée est d'ailleurs la même que celle de départ, que l'on franchit dans l'autre sens, tout un symbole.



Sergio & Simon à l'arrivée de l'édition 2018. Bravo à nos « valeureux guerriers »

Poser une rustine sur une chambre à air, c'est rendre hommage aux pionniers de notre sport et un signe de "révolte" contre la société de consommation et c'est faire un acte militant. Ressortons la petite boîte avec : les rustines, le tube de colle, le bout de papier de verre et plongeons l'objet du délit dans la bassine d'eau et cherchons le bulle qui remonte à la surface. Localisons l'ouverture d'où s'échappe l'air, séchons la zone, passons un coup de papier de verre, appliquons la pointe de glue. Pellons le papier d'aluminium et posons la rustine sur la chambre

Organisations

L'organisation d'une manifestation cycliste :

Responsabilité.

Le cyclisme, ce n'est pas que le TDF, Giro ou Vuelta c'est aussi et surtout un sport de passionnés qui disputent des courses à longueur de weekend. Ces courses, ce sont les clubs qui les mettent eux-mêmes en place tout au long de l'année.

L'organisation, facteur clé de succès.

Tout d'abord, il faut déposer la date auprès de la fédération, obtenir les diverses autorisations (assistance sécurité, police, communes...) Mais le gros de l'organisation se fait la veille et le jour J.

Balises du circuit, installation de la permanence, organisation de la sécurité, logistique de l'approvisionnement... Il faut penser à tout cela, et faire en sorte que tout soit prêt dès la veille.

Le jour J, le challenge est que tout se déroule sans accroc. Il faut donc être rigoureux dans son organisation. Sans nos bénévoles du club, la tâche serait plus compliquée et tous sont compétents dans tous les domaines. Ce sont des journées qui commencent tôt et se terminent tard. Sans oublier que, le lendemain, il restera toujours à remettre de l'ordre quelque part.

Des événements fédérateurs pour un club.

Nous avons besoin pour aller de l'avant, d'organiser ; compétitions, manifestations et d'entretenir les relations à l'intérieur et l'extérieur du club. On oublie trop souvent l'importance de ces événements dans la vie associative. Ils permettent de montrer le club, de faire vivre le sport, de le pratiquer et il y a un aspect social à l'intérieur du club qu'il ne faut pas négliger. Ils sont essentiels pour que les membres du club échangent et puisse monter ensemble des actions qui les rassemble.

CHAMPIONNATS

CHAMPIONNAT EUROPE 2018

Piste (Eliminatoire) Loïc 4^{ème} Elite

CHAMPIONNATS SUISSES 2018

Piste (Omnium)	Virginie	4 ^{ème}	Elite
Piste (Eliminatoire)	Loïc	2 ^{ème}	Elite
Piste (Scratch)	Loïc	5 ^{ème}	Elite
Piste (course / points)	Virginie	4 ^{ème}	Elite
Route (U23)	Carl	16 ^{ème}	Elite

Éditeur : CIF.

Date : hiver 2018

Montagne	Elise	2 ^{ème}	Elite
Contre la montre	Virginie	14 ^{ème}	Elite
	Carl	25 ^{ème}	Elite
Route	Elise	6 ^{ème}	Elite

Ecole de cyclisme **PISTE** avec Gérald
le mercredi, Vélodrome Queue d'Arve à 14 heures.

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

Ecole de cyclisme **ROUTE** avec Gégé & Loïc
le mercredi, Pré Marais, Bernex à 14 heures

Les rendez-vous pour les sorties cyclo, dès les beaux jours, chaque samedi: Tea-Room, 1 chemin des Clochetons, 1213 Petit Lancy, dès 08:45 avec choix de parcours.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter les responsables du groupe cyclo ou par email infocyclo@vclancy.ch

CHAMPIONNATS ROMANDS 2018

Route	Elise	1 ^{ère}	FE
CLM	Virgini	1 ^{ère}	FE
	Loïc	2 ^{ème}	Elite
Piste (Omnium)	Henri	1 ^{er}	U19

CHAMPIONS LANCEENS

CHAMPIONS ROMANDS 2018

Route	Elise	FE
CLM	Virginie	FE
Piste (Omnium)	Henri	U19

CHAMPIONS GENEVOIS 2018

Route	Elise	FE
CLM	Virginie	FE
Piste (Omnium)	Henri	U19

Quelques statistiques :

200 jours de compétition
30 premières places (bouquets)
25 podiums (2 & 3^{ème} place)
52 places (4 à 10^{ème})

Les rendez-vous 2019

96 ^{ème} Assemblée Générale	Vendredi 25 janvier
Camp de Lalonde	Dimanche 17 février
Grand Prix VC Lancy	Dimanche 28 avril
TuttiSport	Mercredi 11 septembre
Fête de l'Abeille	Samedi 5 octobre
Cyclocross 1 PLO	Samedi 2 novembre
Cyclocross 2 PLO	Samedi 9 novembre
Cyclocross 3 Navazza	Samedi 16 novembre

L'école de cyclisme des clubs genevois permet de participer aux entraînements proposés, comme suit :



**Les vaches y arrivent très bien,
alors pourquoi pas les cyclistes !**

**BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE
et MEILLEURS VŒUX POUR 2019**

Merci à Virginie, Elise, Julie, Zena, Sergio, Gérald.
Crédit fotos ; Zena, Sergio, Stéphane, Gégé, Bernard