

BRAVO et MERCI



Ces derniers temps, Elise aurait dû être sur son vélo, mais la propagation du Covid-19 est venue bousculer ses plans, au-delà des mesures de confinement qui frappent un peu partout en Europe les sportifs professionnels. La Suisse de 26 ans est en effet venue garnir les rangs des Hôpitaux universitaires de Genève la semaine dernière. D'abord enthousiaste à l'idée de retrouver les routes blanches de Toscane le 7 mars, elle a vu son engouement douché, deux jours avant la course, par l'annonce d'un report. La déception, dans un premier temps, puis les interrogations, au fil des innombrables annulations. *« Je me réjouissais de faire les Strade Bianche, c'est une course que j'adore. On avait déjà commencé à faire le trajet jusqu'en Italie et on a appris que c'était annulé au moment où on allait passer la frontière, explique-t-elle. J'étais vraiment très déçue. À ce moment-là, je ne comprenais pas vraiment, et je pense que personne n'avait vraiment pris conscience de l'ampleur du virus. Mais après coup, quand on voit tout ce qui se passe maintenant, c'est compréhensible. »*

Grace à Virginie, un linge suffit pour faire un peu d'exercice à la maison

C'est parti ! En cette période de semi-confinement, allumez votre télévision sur **Léman Bleu**, aménagez votre salon et enfiler une tenue de sport ! Suivez les cours orienté « cyclistes » de Virginie.



Chaque jour, effectuez un entraînement hebdomadaire en compagnie d'un entraîneur dans votre salon, et selon une thématique spécifique. Les exercices proposés sont adaptés à tous et toutes !

Résumé de l'AG 2019

Léonard, doyen du jour, **ouvre l'Assemblée** en nous souhaitant une bonne année Il félicite les coureurs et tous les bénévoles (comité, formateurs, et parents), sans qui rien serait possible. Un joli club, qui porte bien ses 98 ans... Donc, dans 2 ans le centenaire ! La foire aux idées géniales pour marquer le coup est ouverte...

Eric, Le Président donne lecture de son rapport : Les saisons se suivent et se ressemblent, mais ce n'est pas une sinécure que d'organiser nos manifestations, avec de plus en plus de complications et de coûts et sans les heures et les efforts du comité et des bénévoles, le club ne pourrait pas survivre. Un grand merci à tous. **Eric** nous parle : du camp (39 participants), de la malencontreuse chute de **Gérald**, du bon travail avec le cadre genevois, du Duo Genevois, du GP Lancy, et bien sûr l'Omnium Genevois de cyclo-cross avec son directeur **Karel** . Il parle des nombreux bouquets et médailles gagnés par nos coureurs et coureuses. Comme toujours, le maillot du Lancy a fait bonne figure partout... **Henry** qui monte en puissance, **Carl** qui rend son tablier et son bidon pour reprendre les études, **Virginie** qui remporte le Grand Raid VTT, **Elise** qui finit son Doctorat, en apportant des médailles partout en

Éditeur : CIF.

Date : printemps 2020

même temps (applaudissements). **Max** continue sa progression, **Annabel** de St. Julien nous surprend en bien. **Lisa** découvre les courses et en redemande. Au total, 29 bouquets et 35 podiums pour 2019 (ndlr. à noter le nombre emmené par les féminines !!)... Bravo à toutes et tous ! L'école de cyclisme continue son bonhomme de chemin. **Karel** s'arrêtant cet automne, un remplaçant a été trouvé en la personne de **Simon**. **Gérald** Granger n'a pas pu s'occuper des coureurs sur route avec l'UVG mais continue sur la piste. La convivialité est tout aussi importante que les médailles...et c'est dans une excellente ambiance que nous avançons... surtout les cyclos, qui n'ont plus rien à prouver (mais dont beaucoup continuent à faire des résultats !) Déception pour eux de ne pas pouvoir faire les 6 heures sur piste (annulé).

En début 2020 nous avons 84 membres. Les financements ont toujours tendance à baisser, mais les bonnes surprises existent quand même, parfois.

Petites améliorations au niveau informatique sur l'application et inscriptions 'online' lors de cross. Un très grand merci aux parents et aux bénévoles sans qui rien ne serait possible. **Eric** remercie nos sponsors pour les maillots, **la ville de Lancy, la Fondation de l'aide au sport et l'UVG, GIT, Stormcorp, Service Plus Energies**. Le club est actif et garde son dynamisme depuis bientôt 100 ans. Nos objectifs pour 2020 : continuer comme ça!

Résumé de **Karel** pour l'école de cyclisme ; même si l'on pense qu'il y a moins de jeunes, des nouveaux apparaissent. Quelques bons résultats lors des courses. Mise sur pied du camp VTT dans le Drôme, la semaine sans écran, entre autres. **Pour 2020 : Toujours le même leitmotiv...** motiver les jeunes pour le cyclisme. A eux de choisir après leur discipline. **Simon** reprendra le flambeau dès ce printemps.

Bravo à l'équipe de « séniors » toujours très active et emmenée par **Sergio** et **Dom** pour de belles sorties les samedis, une vingtaine cette année. **Sergio** espère refaire un WE chez **Pierre-Yves** dans le Gard, et trouver quelques participants pour le Gran Fondo. Sur la liste des inachevés ... un week end à mettre sur pied.

Steve aligne des chiffres et des chiffres et si 2019 s'est clos avec une perte de 2563.-, nous avons investi dans la formation et récompensé nos compétiteurs et compétitrices à la hauteur de leurs résultats (Bravo les jeunes). Le budget du GP route est de 10'000.- et celui des cyclocross de 8'000.-. Les comptes sont assez

équilibrés. Un grand merci à **Stormcorp, Services Plus Energies, GIT**, pour les maillots ; la commune de Lancy, la Fondation de l'Aide au sport et l'UVG. Tous ces rapports sont approuvés par l'assemblée.

En 2019, 6 membres ont démissionné et 18 ont rejoint le club. Nous leur souhaitons une cordiale bienvenue.

Les objectifs d'Eric pour 2020 : programme proche de celui de 2019. Entre autres : le camp, les courses, GP Lancy de nouveau en avril, avec une course U17, et le Duo Genevois. Les cyclo-cross, de nouveau une manche dans le parc Navazza (merci à la ville de Lancy). Promotion de la jeunesse, école de cyclisme, le cyclotourisme, collaborations avec d'autres clubs, l'informatisation, et toujours **la convivialité avant tout !**



Le coup de cœur du président à **Loïc H.**, un jeune issu du sérail, et incroyablement motivé. *La liste de ses accomplissements ferait déborder mon PV.* Nous comptons encore longtemps sur lui, et lui souhaitons de nombreux succès !

Pas de changement au comité qui est reconduit.

Divers : C'est notre tour d'organiser les cantonales de cyclocross !. Pierre-Yves se propose de présider un comité pour organiser le 100^{ième}.

L'assemblée est levée à 19h.26 Puis, **le vermouth, AVEC vermouth MERCI** à Leonard.

*Extraits du PV de **Monica***

Février à Lalonde les Maures....

par Monica

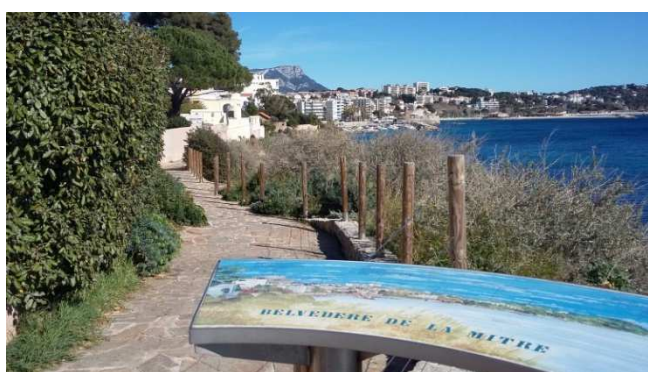
Éditeur : CIF .

Date : printemps 2020

Après 10 ans de camps ailleurs et avec d'autres groupes, je me suis décidée de revenir à mes premières amours.... Lalonde et VOUS! Et j'ai bien fait... Autant Azureva reste nickel au niveau de la nourriture, et des chambres (sauf qu'ils pourraient enlever les explications pour le téléphone fixe), autant l'ambiance et le service sont toujours chouettes. Le nouveau directeur perpétue parfaitement l'excellente tenue de son établissement. Même, c'est mieux qu'avant pour les animations (yoga, réveil musculaire, Stéphane au bar, et Alexis sur scène). Et le prix toujours imbattable.

Au niveau cycliste, j'ai eu la bonne idée de faire la Griotte avec **Madeleine** le dimanche après-midi, car par la suite ce début de parcours nous a été refusé, même en parlementant on ne passait pas ! Ensuite, les autres Canadel (le plus beau col de la côte !), Chemin de Crêtes, Babaou, Col des Anges, des Fourches, et Taillude, Collobrières, la Presqu'île de Giens, et Bormes ... Tous avec vous, et toujours avec autant de plaisir. Mes sorties en solitaire comme photographe, m'ont emmenées à la Croix Valmer par la côte. Malheureusement, je ne suis pas arrivée au but de l'excursion : le Col de Collebasse avec ses mimosas, car il était fermé pour travaux☹. Après la Presqu'île, je suis montée sur les hauts d'Hyères pour admirer la vue sur la vieille ville depuis la Villa Noailles de Mailliet-Stevens. Une autre journée ensoleillée, j'ai adoré les pistes cyclables tout au long de la côte jusqu'aux portes de Toulon. En chemin il y avait des flamants roses, l'Almanarre, le Cap Carqueiranne avec sa Chapelle du Faucon, le Fort de la Gavresse et pour terminer, le Belvédère de la Mitre. Retour par le même chemin avec un arrêt mérité pour les glaces italiennes à l'Ayguade. Une sortie superbe !

Un très grand MERCI à Eric pour l'organisation de notre camp... Comment tu as fait pour avoir une semaine complète de beau ? Tu as fait très fort. BRAVO !



Il faut aussi remercier tout le monde pour leur bonne humeur et solidarité, avec une palme à **Jean-Yves** pour ses blagues... C'est un véritable dictionnaire d'histoires drôles... Pas de problèmes de mémoire pour ce sénior-là !

Je vous dis donc, à l'an prochain et longue vie au VC Lancy,

Bises de La Payernoise

Une semaine à Lalonde les Maures....

Sergio, Loïc, Henri, Lignon, Stef

Le traditionnel stage de La Londe-les-Maures a pris fin après une grosse semaine de travail sous le temps ensoleillé du Sud de la France. Néanmoins le vent s'est fait ressentir et s'est avéré être une difficulté de plus pour nous coureurs qui avons dû s'entraîner dans des conditions dans lesquelles nous n'avions pas l'habitude de rouler en Suisse. Plus de 700 km et plus de 25 heures de selle ont été assimilées lors de cette semaine basée surtout sur l'endurance mais dotée d'intensité.

Nous étions répartis en trois groupes, le premier groupe étant constitué de la nouvelle équipe amateur homme de Genève, Cogear-Compressport, qui était sous la direction de **Loïc P.** Le deuxième groupe était constitué des Juniors et cadets de Genève et était à son tour sous la direction de **Loïc H.** Enfin le troisième groupe était constitué de l'école de cyclisme/ écoliers et était sous la direction de **Julie**. Les trois groupes étaient très homogènes et s'entendaient très bien entre eux ce qui a permis un stage agréable et efficace et donc une semaine de haute qualité. Pour mon groupe avec l'équipe Cogear-Compressport, l'atmosphère de l'équipe était incroyable et nous avons pu nous amuser que ce soit sur le vélo ou non. Tout le monde s'entendait et était motivé à progresser et à bien travailler ce qui nous a permis de rouler à une haute intensité et à un bon niveau tout le long de la semaine, ce qui a créé un camp d'entraînement de qualité et qui fournira une bonne base d'endurance et d'intensité pour entamer cette saison de route 2020.

Henri

+++++

Pour la première fois cette année, j'ai eu le plaisir d'avoir la responsabilité d'un groupe.

Éditeur : CIF.

Date : printemps 2020

Celui-ci était principalement composé des coureurs de l'équipe Cogeas-Compressport ainsi que de **Thomas**, triathlète longue distance.

Dès le début, l'ambiance fut excellente et avec un groupe de 7 unités, chacun a eu l'occasion de discuter avec chaque membre du groupe et de faire mieux connaissance si besoin était.

Les rentrées tardives se finirent régulièrement au restaurant chinois (encore un peu de « team building ») et à ce qu'il paraît son chiffre d'affaire a le sourire.



Les coups de vis et descentes rapides furent légions mais toujours de manière ludique et dans la bonne humeur ainsi que dans les limites de la sécurité.

C'est sur ce dernier point que j'ajouterai une touche personnelle ; tout le monde a vraiment joué le jeu sans prise de risque inutile et je leurs en suis reconnaissant. À l'inverse, il est regrettable que certains conducteurs ne se soucient pas plus de la place accordée à l'autre sur les petites routes.

En résumé, une excellente semaine avec un super groupe.

Mention spéciale à **Jérôme** et **Loïc** pour les massages quotidiens à peine descendu de leur destrier.

À l'année prochaine....

Loic Perizzolo

+++++

Pas bien, mais bien.

L'avantage d'organiser un camp en février, c'est qu'on ne s'attend pas à des conditions printanières et il y a peu de risques d'être déçus. Encore une fois, cela s'est

plutôt bien passé, avec une petite réserve pour vendredi où le vent qui soufflait sur le plateau de Siou blanc était trop fort et trop froid à mon goût. On regrettera les désistements de **Georges** et **Jean-Claude** et le départ prématuré de **Jean-Marc** et **Michèle** (On pense à lui). On notera avec plaisir le retour de **Monica**.

Dimanche, nous avons retrouvé notre **Pierre-Yves** à la Londe, en tenue dans sa voiture, entraîné et remonté comme un coucou, bien décidé à tourner tout de suite les manivelles. Pas de chance pour lui, le groupe des moins jeunes avait décidé de manger chez Popo, et ... les potes et la table ont eu raison de la rage de pédaler. Il y a tout de même eu une mise en jambes d'une bonne quarantaine de kilomètres, pour faire passer tout cela.

Lundi, déjà du sérieux avec une belle délégation, non paritaire mais avec trois dames, pour Rayol-Canadel-Les Crêtes-Bormes avec un tunnel de mimosas dans la montée au Canadel. Paella au Bellevue et retour en comité plus restreint par le Babaou et le pas du Cerf. 97 km / 1350 m selon mon compteur.

Mardi, encore une bonne journée, en reprenant les mêmes jambes. Cette fois, on a entamé par le pas du Cerf, puis le gros morceau de Notre Dame des Anges depuis Pignans, sa descente au revêtement trop croustillant à mon goût pour un repas à Collobrières où le groupe s'est séparé. Pour nous (**Eric**, **Pierre-Yves**, **Gilles** et **moi**), col du Babaou, dont je trouve la descente particulièrement belle dans la lumière de l'après-midi, Bormes et piste cyclable. 97 km / 1500 m.

Mercredi, le groupe s'est un peu enrichi, avec **Jean-Marc** et **Jean-Lou**, et on a tenté une variante, nouvelle pour beaucoup : le chemin de Curet, qu'on attrape quelques km après avoir traversé le Lavandou par la piste cyclable, et qui mène au col de Barral, au milieu de la route de Crêtes. Il se caractérise par une portion atteignant les 15% sur le premier km, que tout le monde a franchi sans dommage, si ce n'est la crevaisson de **Pascal**, qui aurait pu mieux tomber. Une fois passé ce seuil, on a découvert une très jolie route en excellent état et très peu fréquentée. Ensuite, il y a eu le repas à Rayol, une séparation voyant quelques cyclos retourner par le bord de mer et les autres par le Canadel et Bormes. 80 km / 1330 m.

Jedi, brume collée au sol, c'était le temps idéal pour faire une sortie de plat, en partant à cinq (**Monica**,

Éditeur : CIF.

Date : printemps 2020

Pierre-Yves, Eric, Gilles et moi), traverser les Borrels et ensuite boire des infusions (c'est important, là-bas) à la Tour Fondue, sur la presqu'île de Giens, puis rejoindre **Christian** au Grand-Baie pour y manger (sans **Monica**). Retour au plus court pour 53 km / 290 m.



Vendredi, on recommence avec du lourd : longue approche contre le vent jusqu'à Solliès-Pont et montée au plateau de Siou Blanc, dans un groupe de dix. Tout s'est passé comme d'habitude jusqu'à une petite moitié de la montée, où j'ai vu **Gilles** revenir sur **moi** avant de réaliser que je n'allais pas pouvoir tenir son train. Ensuite, j'ai détesté la fin de la montée, avec ce vent froid et ces jambes qui ne répondaient pas. C'était le début d'un gros refroidissement qui n'ira pas en s'arrangeant. Merci au patron du café de France de Signes et à son radiateur à pétrole, en plus de son accueil chaleureux comme toujours. Retour presque direct (petit détour par les Borrels). 105 km / 1130 m.

Samedi, je n'aurais pas dû y aller ou choisir une variante pépère, mais je me croyais retapé. Nous sommes partis pour franchir le pas du Cerf puis aller chercher le col de Fourches par Gonfaron. C'est dans la montée de celui-ci que j'ai vu presque tout le monde me passer. À Collobrières, après une descente sur une route avec trop de gravier et de cailloux, tout avait l'air bien bon mais je n'ai pas fini mon assiette, alors que **Jean-lou**, en partance pour son stage suivant (!) nous y avait rejoints. Au retour, l'incredible **Pierre-Yves** a entraîné **Gilles** (je crois) vers un troisième Babaou de la semaine, alors que j'ai choisi la voie du Cerf avec les autres. 80 km / 924 m.

Domage d'avoir terminé malade, mais c'est l'hiver et il fallait bien que cela arrive une fois. Cela reste toutefois un bonheur d'avoir vécu cette semaine organisée par le meilleur vélo-club du monde. J'ai avalé quelques 560 km. C'est moins que les coursiers, mais ce sera profitable à coup sûr.

Ci-dessous, et parce que cela pourrait servir, les références des restaurants où nous nous sommes arrêtés:

Dimanche, "Chez Popo", La Londe +33 4 94 66 80 12
Lundi, Bellevue, Bormes +33 4 94 71 15 15
Mardi, La Mairie, Collobrières, +33 4 94 48 09 22
Mercredi, Le Maurin, Rayol, +33 4 94 05 60 11
Jeudi, Le Grand Baie, Giens, +33 4 94 58 28 16
Vendredi, Café de France (?), Signes, je n'ai pas le numéro
Samedi, Les Maures, Collobrières, +33 4 94 48 07 10

Sergio

+++++

Une belle semaine de stage c'est terminé hier. Plus de 700 km parcourus par les coureurs les plus aguerris. Bonne humeur et convivialité étaient au rendez-vous comme toujours ou coursier et cyclo se côtoient au quotidien avec chacun leurs objectifs.

Un grand merci à notre président **Eric** pour l'organisation et à **Loïc** Hugentobler directeur du **TSP Cadre Cycliste Genève** pour l'encadrement des jeunes aidé par les moniteurs JS.

Stéphane

Un super stage s'est conclu hier par une sortie de 125km pour les plus grands et 100km pour les cadets. Les plus grands auront roulé plus de 700km lors de cette semaine. Une fois de plus, le travail foncier était l'objectif de ce stage. On aura également fait quelques sprints ainsi que quelques bosses où l'on a élevé le rythme. Pour les plus petits, de nombreux kilomètres ont également été fait. Par chance, la météo a été excellente tout au long de la semaine. Nos coureurs continueront leurs préparations chez eux afin d'arriver en grande forme lors des premières échéances début mars. Un grand merci au VC Lancy pour la superbe organisation.

Sprinter Club Lignon

Compétitions

Stéphane

Le **16 Janvier** **Loïc** était à sur la piste de Granges et a pris la 4^{ème} place. Le **19** il remporte l'omnium de Genève et Virginie prend la 5^{ème} place.

9 février, 36^{ème} place pour **Elise** à la Vuelta Valenciana. Au Dubai Women's Tour (UCI), **Anabelle** termine 20^{ème} au général (4 étapes), alors qu'**Elise** prend le même rang à la Setimana Valenciana (UCI) (4étapes).

29 février

Victoire de **Loïc** et 4^{ème} place pour **Henri** à Bavois.

Éditeur : CIF.

Date : printemps 2020

1 mars

Belle prestation une nouvelle fois de nos coureurs! Puisque déjà trois victoires au compteur en ce début de saison. Chez les féminines, bouquet pour **Virginie** au Giron de la côte. En embuscade **Henry, Loïc H., Jacques, Simon** et **Jean-Lou** qui tenteront de faire mieux dès ce week-end lors de la deuxième manche. Chez les jeunes **Faris** s'est bien accroché pour terminer la course, durci par le vent.Bravo 🏆

7 & 8 mars

Les résultats de nos coureuses et coureurs lors du dernier week end des compétitions.

Giron Nord Vaudois:

Victoire d'**Elise** chez les féminines. Dans la catégorie Open, 6^{ème} **Henry** 17^{ème} **Loïc H**, 30^{ème} **Loïc P**.

Giron de la Côte:

Nouvelle victoire d'**Elise**, 6^{ème} **Lisa**.

Catégorie Open

5^{ème} **Loïc P.**, 7^{ème} **Henry**, 40^{ème} **Loïc H**, 43^{ème} **Simon**

70^{ème} **Jean-Loup** 92^{ème} **Sergio**.

Enfin chez les cadets **Faris** 12^{ème}

Un grand bravo à tous et à la Bientôt !

Le mot du Président Eric

Quand la mécanique s'enraye...

La saison cycliste pour le Vélo-Club Lancy avait commencé sur les chapeaux de roues. Un camp de la Londe qui a bénéficié d'une magnifique météo et d'une participation record de 46 cyclistes. Les premières courses étaient lancées avec d'excellents résultats de nos coursiers. Les préparations de notre 7e GP du VC Lancy allaient bon train. Les nouveaux maillots qui allaient arriver. Et un week-end cyclo semblait enfin se dessiner pour le mois de juillet dans les Vosges. Bref tout était sur de bons rails pour nous donner une saison mémorable ! Mémorable n'était que le prénom, mais pas pour les raisons auxquelles nous songions...

Nous avons tous entendu parler d'une épidémie en Chine. Mais ça nous paraissait si loin. Pourtant, le virus s'approchait et le 28 février, le Conseil fédéral interdisait les manifestations de plus de 1000 personnes. A ce moment-là, nous pensions que les courses pourraient encore se dérouler, que notre monde du cyclisme allait échapper à la tornade qui s'était déjà abattue sur nos voisins italiens. Quand le 11 mars, le canton de Genève interdisait les manifestations de plus de 100 personnes, nous

commençâmes à nous dire que là, il y avait un gros problème. Même si, avec mon collègue président du Sprinter Club Lignon Jean-Marc, nous avons tenté d'imaginer des plans de secours avec des contres la montre et autres bricolages pour respecter les distances sociales imposées, nous nous rendîmes vite compte que la situation était devenue très grave et qu'il n'y avait aucune alternative possible et le 14 mars nous avons pris la décision d'annuler nos courses du Duo Genevois des 25 et 26 avril prochain.

Dans la foulée, tout s'est enchaîné très vite et nous nous sommes vite retrouvés pour la plupart chez soi à attendre des jours meilleurs. C'est ainsi, que nous avons tous reçu une pique de rappel, comme quoi finalement, nous restons peu de chose et tout ça avec une belle remise en question de nos valeurs.

Mais voilà, le propre de l'homme est de rebondir et de continuer à vivre. Le Duo Genevois 2021 est déjà en pleine cogitation. Nos jeunes athlètes ont la chance de pouvoir s'entraîner en solitaire contrairement à certains de leurs voisins et préparer ainsi leur retour à la compétition. Nos cyclo-cross sont encore loin, donc nous pouvons légitimement espérer qu'ils échapperont à cette tempête.

Sur cette touche plus positive, j'espère vous retrouver toutes et tous en pleine forme sur les routes dans un avenir pas trop éloigné.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Chez l'Ami Simon

Atelier Cycles
LA COMBINA
Réparation et entretien de votre vélo,
conseil, aide à l'achat d'occasion,
récupération, customisation, peinture
et occasions
— La Combina —
Course - VTT - city - trekking
fixies - piste - retro - Ebikes
Épaves et cas désespérés
077 415 13 61
Sur rendez-vous
Simon DEGLI AGOSTI
Chemin du Petit-Voiret 3
1212 Grand-Lancy
contact@lacombine.ch
infos et horaires sur lacombine.ch

Merci à Stéphane, Sergio, Monica, Loïc, Henri, l'Equipe
Crédit photos ; Stéphane, ACCV, Bernard, l'Equipe, Monica