Éditeur : CIF . Date : Automne 2023

La traversée des Alpes

Pendant que certaines et certains faisaient des résultats dans les cyclosportives, d'autres se promenaient dans les montagnes.

C'est une longue histoire, dont l'idée a germé en été 2022. Il se peut que mes souvenirs se trompent et j'écris sous l'égide du Dr Aloïs Alzheimer. Bref, cela s'est apparemment passé entre José, un ami de notre Georges, Raymond, un autre ami et Pascal Fortis, et c'est devenu un sujet récurrent jusqu'au premier acte fondateur : la création d'un groupe Whatsapp dédié, le 5 août 2022. À ce moment, les participants envisagés étaient Georges Briod, José Garcia, Sigfried Hekimi, Jean-Marc Berthoud, Pascal Fortis, Pierre-Yves Sacchi et votre serviteur.

S'en est suivi une période un peu floue avec des défections, comme Sigi et, plus tard, Jean-Marc et l'arrivée de Dominique Pate, puis de Jack Nicklaus et plus tard encore, Anat Lanzmann, du CTC. Il y eut aussi des doutes sur les dates jusqu'à ce que le 16 juin soit définitivement adopté comme date de départ.

La première tâche a été de dessiner un itinéraire, avec comme contraintes que les étapes soient faisables et qu'elles passent par des lieux que Georges tenait à nous faire découvrir. J'ai été désigné pour cette tâche et cela n'a pas été facile parce que je ne connaissais aucune des routes et que l'outil de dessin de Garmin Connect prend parfois des initiatives inquiétantes, comme faire passer par des pistes de ski !! Après un bon paquet d'heures et quelques discussion, nous nous sommes retrouvés avec six étapes pour les participants revenant en avion et neuf pour ceux qui ont décidé de faire l'aller et le retour à vélo. Cela représentait 540 km / 13000 m à l'aller et 360 km / 6560 m au retour, pour ceux qui ne renonceraient à aucune des ascensions.
Au moment où l'effectif a semblé définitif, il a fallu réserver les hébergements. Dans le cas de la sixième étape, déjà pas la plus facile, il a fallu ajouter 600 m d'ascension parce qu'il n'y avait rien d'autre de disponible dans la région.

Passons sur les péripéties. Arrive le 16 juin et le rendez-vous chez moi pour finir de charger le fourgon et c'est parti.

Petit arrêt à Conches pour récupérer Anat, et on roule jusqu'au col des Aravis pour prendre notre premier repas.
Il ne « reste » plus qu'à grimper aux Saisies (merci Georges pour le Coca frais dans la montée), boire une goutte au col, et descendre à Beaufort pour nous poser à la Maison Doron, où nous mangeons bien, buvons peu et récupérons de cette première journée d'effort. *Les lecteurs auront compris que nous ne faisons pas le Tour de France*. Même si les distances et les ascensions font mal, nous cédons volontiers à l'appel des terrasses. Moments d'émotion : José, qui était essentiellement à l'origine de cette aventure à laquelle il a dû renoncer, nous envoie un coucou, et nous apprenons le décès de Gino Mäder, qui nous secoue comme il l'a fait dans le milieu professionnel.

Samedi 17. Je ne me rappelle pas à quelle heure nous avions prévu de partir mais nous sommes en retard. Ce sera le cas jusqu'au bout et on verra que ce n'est pas si grave. Prêts à se faire mal, mais tout de même en vacances ! Nous attaquons tout de suite la montée au barrage de Roselend, belle et ombragée, débouchant sur un paysage magnifique. Arrêt terrasse, bien sûr !

Au départ du lac, la route est censée être fermée aux voitures. Aussi nous faut-il donner à Georges un itinéraire de contournement jusqu'au restaurant à Bourg-saint-Maurice. Pas de chance ! Au moment où nous arrivons où la route est censée s'interrompre, on voit qu'elle est praticable mais c'est trop tard ; Georges est déjà reparti et ne répond pas au téléphone. Nous montons au Cormet de Roselend sans lui. Petite route peu fréquentée, très jolie, puis belle descente verdoyante jusqu'au restaurant. Ensuite, après un petit bout roulant, on attaque la montée à Val d'Isère, avec un soleil qui tape bien, et

mes jambes peu performantes. Je finirai avec Raymond, que sa batterie a trahi. Nous nous faisons dépasser par des jeunes avec le maillot Bora-Hansgrohe, dont un qui a un mot d'encouragement pour chacun d'entre nous. En cherchant sur le site de l'équipe, nous reconnaissons **Jai Hindley**, vainqueur du Giro 2022.

La station est une ville fantôme : personne dans les rues, une supérette et deux restaurants ouverts. C'est tout. Heureusement, nous sommes bien accueillis à l'hôtel Bellier, Ce soir sera celui de la seule mauvaise expérience culinaire de notre expédition. Au Garage, ils ont apparemment tout misé sur la déco et l'ambiance. Pratiquement tous les plats avaient un gros défaut, et certains ne sont pas très bien passés.

Dimanche 18. Départ pour le col de l'Iseran, avec une pointe d'appréhension : des rochers sont tombés sur la route de l'autre côté. Il semble qu'elle soit praticable mais toute circulation y est officiellement interdite (même les vélos). Nous partons tout de même pour ce premier grand col, que je découvre, comme tous ceux de notre rando. C'est une quinzaine de kilomètres, jamais très brutal, avec encore des paquets de neige aux derniers kilomètres.

Georges nous avait précédés avec le fourgon et était allé à vélo observer la descente. La route est propre mais barrée par deux blocs de béton dont il a mesuré la distance et … le fourgon devrait s'y faufiler. Manque de pot, les gendarmes arrivent, descendent inspecter la route, s'arrêtent au col, annoncent que quiconque sera pris à essayer de passer sera amendé, vélo ou pas. Puis, ils ferment la barrière et redescendent vers Val d'Isère. La barrière est ouverte en quelques secondes et nous nous engageons dans la descente. Arrivés au barrage, la manœuvre sera délicate mais le fourgon passe à quelques centimètres près, et nous profitons de la descente majestueuse jusqu'à l'arrêt-café de Bonneval sur Arc. Sur ce, nous reprenons la route jusqu'à Val-Cenis pour le repas, avant d'attaquer la montée du second col de la journée, sur une route pas terrible, avec une petite pluie et un vent contraire frisquet avant la bascule. Entre deux bancs de brouillard apparaît et disparaît un bout du lac du Mont-Cenis, mystérieux et magique. La descente sur Suse est par moments majestueuse, par le paysage et par les aménagements.

Notre escale est à Jaillons, petit village au dessus de Suse. Nous y vivons un contretemps, heureusement vite résolu. Raymond et Georges trouvent deux chambres d'hôtes au centre du village, ce qui assurera un couchage confortable pour tous. L'établissement en question fait aussi table d'hôtes. Nous y dégustons des bières artisanales avant de passer à table pour un festin dans la plus pure tradition italienne, à savoir que c'est excellent et très généreusement servi, avec le magnifique vin des propriétaires.

Lundi 19. Un seul col au programme. Colle delle Finestre. Heureusement que je n'avais pas cherché le profil sur internet !

ATTENTION : cette ascension nécéssite l'utilisation d'un VTT

Ce n'est pas totalement faux, mais, même sans cette mise en garde, les chiffres sont impressionnants : 18.6 km à 9,3 % de moyenne et une pointe à 13 %.

La journée commence par la descente à Suse, puis nous attaquons la route du col, et on est tout de suite au courant. Les pentes sont vite brutales. Ceci-dit, les 10-11 premiers kilomètres sont plaisants. Durs mais plaisants parce que c'est une route goudronnée qui zigzague dans la forêt. On souffre dans la bonne humeur. Puis, c'est la surprise : plus de goudron mais une espèce de gravier qui ne tient pas sous les roues, et les pourcentages qui ne diminuent pas, et le brouillard qui s'installe. Ce sera une heure interminable, à chercher comment avoir un peu de traction, en me retenant de m'arrêter de peur de ne pas oser repartir. Finalement, nous arrivons quand même tous à la bascule. Pascal arrive avant tout le monde, certainement plus à l'aise que nous tous dans un environnement qu'il a dû pratiquer dans ses années de compétition en élite. Malheureusement pour Georges, la descente est fermée (vraiment, cette fois). Il y a un chantier plus bas et les machines ferment le passage. Le fourgon devra contourner la

montagne et nous attendre à Pignerol. De notre côté, nous avions réservé dans une bourgade dans la descente. À cause du guidage de Garmin, nous faisons un gros kilomètre de descente en trop mais nous finissons par trouver la Cioca, et c'est une nouvelle extase gustative.

Si un jour vous cherchez ce restaurant, n'utilisez pas son adresse (11 via Nazionale). Les navigateurs,

comme Google Maps vous enverront 1.4 km trop bas. Il se trouve au croisement de la Via Nazionale SP23R avec Frazione Balma.
Nous retrouvons finalement Georges à Pignerol, où nous nous installons à l'hôtel Regina, avant d'aller boire une bière en ville. Nous retournons (bien) manger au restaurant de l'hôtel et allons terminer la journée par un gelato dans la vieille ville.

Mardi 20. Cette étape devrait nous reposer un peu. Il n'y a pas de grand col, juste la colletta di Brondello, suivie de 34 km de faux plat jusqu'à Ponte Marmora. Sauf que ce petit col est sournois. La pente moyenne est d'un peu plus de 4 % depuis le pied, mais lorsqu'on est à la moitié de la distance, on n'a grimpé qu'un tiers de la hauteur. Bref, je suis un peu fatigué à la bascule. S'ensuit un long segment plutôt roulant jusqu'au petit bistrot sans prétention, un peu dans la « zone » de Busca. Bon, sans plus, mais nous sommes déjà contents de n'avoir fait qu'un petit détour pour trouver où manger.
Nous repartons pour quelques kilomètres de route de campagne avant de traverser Dronero, après quoi le décor va changer. C'est une route peu fréquentée, en pente douce, dans un décor de plus en plus escarpé, jusqu'à Ponte Marmora, où nous attend notre auberge, la Gentil Locanda, perdue au milieu de nulle part. C'est un peu irréel. Nous y sommes reçus par le jeune patron qui se démène pour nous mettre à l'aise. Nous y mangerons encore une fois comme des rois. C'est bon et il y en a beaucoup.

Mercredi 21. C'est le jour que tout le monde craint, avec les deux grands cols de la Fauniera et de la Lombarde, ainsi qu'une montée jusqu'à l'hôtel. Il doit y en avoir parmi nous qui partent à peu près à l'heure prévue. De mon côté, je tarde un peu parce que je reste pour régler le séjour et le repas et discuter un peu avec le patron, qui m'avoue avoir un peu de peine à assurer le fonctionnement de l'établissement seul avec sa mère. Dominique et Anat m'ont attendu mais ils vont vite me lâcher. Trop vite. Je ne suis toujours pas dans un grand jour. Il n'empêche que c'est une très jolie petite route où deux voitures ne croisent pas, avec quelques passages où il faut se lever de la selle pour continuer d'avancer. Je terminerai la montée après tout le monde, fatigué au point que je me fais dépasser par un VTT musculaire à l'arrivée au monument de Pantani.

La descente sera particulièrement délicate pour Georges, qui devra manœuvrer tout de suite après la bascule pour croiser avec deux véhicules, et plus loin avec deux immenses camions à bestiaux. Tout ça sans s'énerver. Le boss ! Plus bas, Dominique crève. Dans la précipitation, il perd l'écrou de son serrage rapide. Heureusement, le fourgon s'était arrêté et il y avait les deux roues que j'avais emportées. Le fourgon nous précède jusqu'au premier café où on pourra manger. Pierre-Yves le repère et me le signale, mais Anat et Dominique ne le voient pas et continuent. Ils mangeront un peu plus loin. Pour nous, c'est encore une découverte et une rencontre avec une patronne amoureuse de son métier mais au bord de l'épuisement parce qu'elle ne trouve pas de personnel. Cuisine simple, savoureuse et authentique. Trattoria Lou Stau à Trinità.
Au moment de repartir, je découvre que j'ai crevé aussi. Heureusement, en remplaçant la roue, je ne perds pas de temps.
Il y aura un peu de confusion parce que nous avons coupé dans la ville suivante au lieu de rester sur la route principale, mais le groupe se reformera avant d'attaquer le col de la Lombarde, que je ferai dans le fourgon parce que je n'ai plus de jambes. En termes d'orientation, la montée ne se passe pas de manière optimale. Les Garmin donnant des indications confuses. Cela n'empêchera pas tout le monde de se retrouver au sommet pour la photo.
Reste la descente sur Isola 2000, Isola, Saint Étienne de Tinée et la montée à Auron. Pierre-Yves, Pascal et moi sommes les derniers à l'hôtel Edelweiss d'Auron, où l'équipe de cuisine nous a patiemment attendus pour servir.

Et là, comme à la télévision, « c'est le drame ». Alors qu'il faut organiser le transfert à l'aéroport de Nice, toute la région est soudainement privée d'internet.

Pas de fibre, pas d'antennes, pas de téléphonie fixe. Rien. Le système D finira par fonctionner. Il y a une ligne de bus qui relie Auron à l'aéroport. Il suffira à nos voyageurs de se rendre à l'arrêt le lendemain matin.

Jeudi 22. Les noms font peur : la Bonette, le Vars.
Georges va accompagner à l'aéroport les deux voyageurs qui n'ont pas pris le bus et retrouver sa Geneviève pour retourner en Suisse avec elle. Nous ne le reverrons donc qu'à l'hôtel à notre arrivée. Nous, c'est Pierre-Yves, Dominique et moi. Je n'ai aucune idée de l'heure de départ que nous avions fixée, mais on s'en moque un peu et je ne sais quand nous sommes partis qu'en regardant mon journal d'activités. Une fois terminée la descente d'Auron, Dominique prend son rythme et part en éclaireur. Je me sens plutôt léger et décide de me caler sur Pierre-Yves que je sens moins fringant que ces derniers jours. C'est une chance : après une bonne poignée de kilomètres, il me signale un oiseau qui plane à côté de nous dans la vallée. Il est grand, très grand. Ce n'est pas un aigle ni un vautour. Pierre-Yves ose le mot : un gypaète barbu. C'est tout à fait vraisemblable. Il y a au bord de la route quelqu'un qui a l'air d'un photographe animalier avec son énorme téléobjectif. Comme je ne roule pas bien vite, j'ai le temps de lui demander ce qu'on vient de voir et c'est bien un gypaète. Coup de pot.
Un peu plus loin, je lâche Pierre-Yves qui n'a pas l'air de m'en vouloir et je rejoins Dominique au col. Pas envie d'aller au Pic. Nous attendons Pierre-Yves pour la photo (que je n'ai pas). S'ensuit un petit moment flou où je crois que Pierre-Yves est déjà dans la descente et j'y vais. Je serai dépassé par Dominique, que je rejoindrai à Jausier pour apprendre que Pierre-Yves est derrière.
Nous galérons un peu et trouvons le snack des Arcades, au décor intéressant et qui nous restaure tout à fait correctement tout en nous protégeant d'un bel orage.
Lorsque nous repartons, la route est mouillée mais il ne pleut plus. Encore un coup de pot. Nous attaquons donc l'approche, presque plate jusqu'à Guillestre, puis s'inclinant progressivement jusqu'à un petit 11 % pour lâcher ensuite jusqu'à la bascule que nous atteignons sous un beau soleil.
Nous attaquons alors une nouvelle belle descente, pas très technique. J'aime bien. Sur la carte, la Vieille Auberge de Sainte Marie est plus haut que le centre de Vars, mais sur la route c'est plus bas, et c'est une station qui penche fort. Il n'aurait surtout pas fallu rater l'hôtel. Nous l'atteignons à l'heure de l'apéro et sommes accueillis par une patronne de fort bonne humeur. On se sent bien tout de suite. Nous négocions une chambre de plus pour mettre les trois cyclistes en single. La soirée se présente bien.
Arrivent Geneviève et Georges avec notre rechange. Une douche et à table ! J'ai oublié les détails du menu, mais c'était très bien, notamment avec une soupe au pistou.

Vendredi 23. Le tracé original était ambitieux. Peut-être trop. Nous avons décidé de contourner l'Izoard et de nous contenter du Lautaret et du Galibier. Cela nous oblige à rester longtemps sur la N94 pour rejoindre Briançon. C'est l'occasion de rouler un peu plus vite. Une fois sortis de Briançon, nous prenons la route pour le Lautaret. Les pourcentages sont de l'ordre du faux-plat mais il y a un fort vent contraire qui décuple l'effort. Pierre-Yves est dégoûte et finit par se retrouver sans rien à grignoter. Heureusement que j'avais compté large. Cela nous permet d'arriver ensemble au Lautaret où le repas est prévu et Geneviève et Georges sont déjà installés. Je pense qu'ils n'ont pas réalisé à quel point le vent empêchait les vélos d'avancer sinon ils seraient venus à notre rencontre. En tout cas nous l'avons longtemps espéré. Le casse-croûte est bienvenu et nous attaquons le dernier grand col du voyage ***le galibier.***

Il n'y a « plus qu'à » descendre à Valloire, passer le Télégraphe et descendre à Saint Jean de Maurienne. Pierre-Yves a du mal dans le Télégraphe malgré la pente modérée. Heureusement que c'est roulant par la suite.
J'étais un peu inquiet à propos des chambres d'hôtes Nilautpala Dreams que j'avais réservées, mais l'accueil est charmant, nous arrivons à ajouter une chambre comme à la Vieille Auberge pour pouvoir ronfler chacun chez lui. S'ensuit un honnête souper à la

pizzeria Sun, au bout de la rue, et une première nuit dans un centre-ville depuis quelques jours.

Samedi 24. L'itinéraire sera en grande partie improvisé avec quelques points de passage à respecter, et l'objectif de grimper le moins possible et de dîner à Annecy. Comme la veille, il y a pas mal de vent contraire, qui commence sérieusement à gêner lorsque nous nous approchons puis longeons le lac d'Annecy. Avant d'arriver à la ville, nous cédons une première fois à l'appel d'une terrasse pour avaler des boissons fraîches. Dans Annecy, nous retrouvons Geneviève et Georges, qui ne trouvent pas de place de stationnement et décident de poursuivre jusqu'à chez moi. C'est la fête de la musique et il y a le triathlon le lendemain. C'était à prévoir. Pierre-Yves, Dominique et moi nous installons à la première table libre et avalons d'excellents steaks tartares et quelques litres d'eau gazeuse. Puis c'est de nouveau l'heure de rouler. Et c'est là que mes jambes décident de partir en vacances. À chaque faux-plat, je saute. Cela ressemble à une fringale mais je sors de table. Mais je m'en fiche : je connais le chemin et mes acolytes finissent par m'attendre. Nous arrivons ainsi au pont de la Caille où, évidemment, nous nous arrêtons pour boire quelque chose de frais. Ce sera assez pour arriver à la maison d'un trait. Geneviève et Georges sont déjà assis devant un verre. Il reste à décharger ce qui doit rester chez moi, en oubliant le navigateur, et à se saluer pour commencer à se repasser tous ces souvenirs dans la tête.

Sergio

Sécurité et signaleur

Bénévole signaleur quelle est sa mission?

Tout d'abord, elle passe par l'organisateur, c'est le responsable de la sécurité qui va définir la stratégie afin d'assurer la fluidité du passage des concurrents et utilisateurs potentiels de la chaussée. Il transmet le plan d'action qui sera mis en place le jour J et celui-ci est validé par le service compétent.

Le responsable sécurité établit le dispaching des ressources aux endroits opportuns souvent liés à l'expérience de celles et ceux qui ont déjà œuvrés dans cet exercice. C'est vrai que le poste dénote d'une responsabilité particulière ainsi que d'une familiarité à la gestion d'endroits parfois très stratégiques.

Le jour de la course, tu viens à la tente du club, tu es invité pour un café croissant, tu y rencontre des gens sympas, embrassades, poignées de main et discussions amicales que tu échanges aussi bien sur les souvenirs que ce que tu vas faire tout à l'heure, Ensuite tu récupères ton gilet fluo, ton drapeau, ton trépied, équipements indispensables à ta visibilité sur la voie publique.

Sur le lieu où tu te rends et selon sa configuration demandera de ta part une certaine ''empathie'' pour éviter les frustrations des automobilistes bloqués quelques instants et te le feront remarquer de manière tendue. Mais toi tu restes cool, objectif et dissuasif et lui demandes s'il tourne à gauche ou à droite ou va tout droit, ça détend l'atmosphère et libère de suite des ondes positives et permet la fluidité du trafic.

Il faut également repérer les voitures et motos officielles, ça te permets de savoir comment se déroule la course et où se situent la tête et fin de course ainsi que les différents pelotons.

Il faut également savoir anticiper. Il y a des moments d'imprévus qu'il faut gérer rapidement.

Imagine la scène : le bus s'arrête, les passagers descendent / montent … mais les coureurs de tête arrivent, que faire ? Le giratoire est verrouillé par la gauche et la course passe à droite,,, et le bus redémarre malgré ta demande d'attendre. Il faut réagir très vite car les coureurs vont passer partout, à gauche, à droite, il y a ceux qui freinent, ceux qui foncent ...le petchi, mais comme les 3 signaleurs avaient en prenant leur poste, imaginé divers scénarios, la situation a été géré avec brio.

Du coup, tout s'est bien passé pour tout le monde ….

À part le stress momentané des coursiers se laissent aller à un vocabulaire expressif et très marqué !

Alors oui, c'est un « **job** » à responsabilité et vivant. Tu rencontres du monde, tu vois la course, tu encourages tes connaissances et cerise sur le gâteau tu as droit à un pic nic offert par l'organisateur.

Déjà 3 heures que tu es en place et le service course t'annonce la fin de l'épreuve. Tout s'est bien déroulé, … OUF, pas d'accident.

Retour à la permanence pour la réédition du matériel et invitation à une pasta partie.
Si tu n'as jamais osé t'annoncer, eh bien n'hésites plus et rejoins nous pour la prochaine organisation.

Gérald

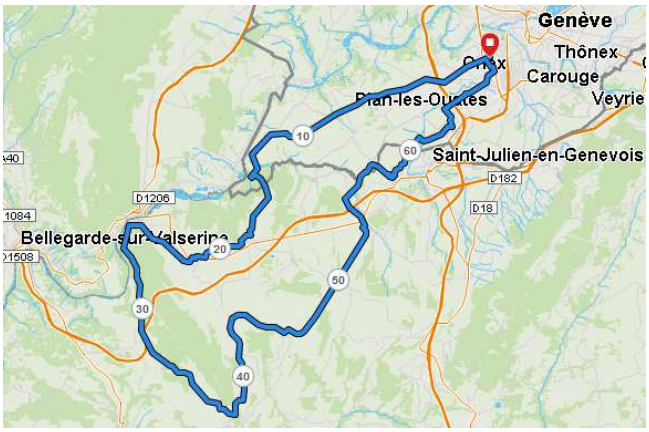
Grupetto Ride 29 July 2023

The last Saturday of the month is usually reserved for the "gruppetto" ride for the Cyclos de VC Lancy. For July, it was decided to do the Tour of the Vuache, 70 km with some moderate climbs.

If you have driven your car to Annecy from Geneva, the first big tunnel is the Tunnel du Vuache. We basically rode over this and returned to Geneva.

The start of the ride was scheduled for 0830 – we got some extra sleep! We met at the Café Gilles Desplanches in Petit Lancy. I had the most expensive espresso and pain au chocolat in town – CHF 6.50!

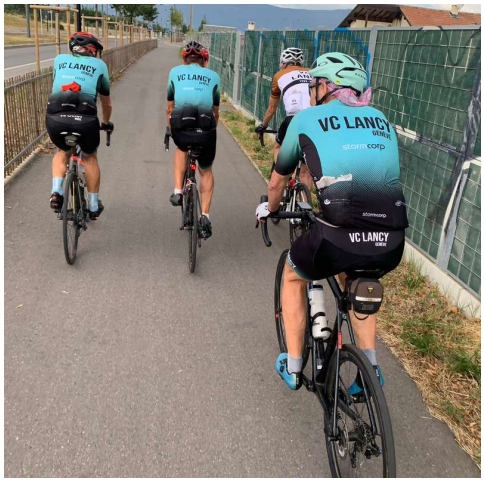
Five riders showed up. Participants included Jean-Lou, Sergio, two Claudes and myself. All riders were sharply dressed in the VC Lancy kit. We looked like pros, but with a lot of experience... We had some worries about the weather because the radar was showing some dense showers. Somehow, we only felt a few drops of rain over the 2.5 hours ride.



We rode out to Chancy then up the first climb to Vulbens. I found my limit about two-thirds up the climb and the group nicely waited for me on this and subsequent climbs. We followed mostly back roads and even one bike path.

A quick descent took us almost down to the Rhone where we turned left to go back up again. We passed one friendly rider on the descent only to realize that he was on an electric bike as he came by us on the subsequent climb. Sergio said he was at 300 W trying to stay with the guy!

We topped out at Mount Sion and then enjoyed a 70 kph descent all the way down to St Julien. From there, it was familiar back roads to Lancy.



Sergio hosted a nice recovery drink session at his home, where his spouse Martine kindly provided some snacks.

A significant remark that I should add is that Jean-Lou was leaving on the Monday after our ride for the World Gran Fondo Championships in Scotland. Good luck!
Thanks to the group for a great ride!
Please join us at the end of August.

Steve

Y a pas que le vélo…. **Stéphane** sur le GR5 entre Genève et Nice !!

Éditeur : CIF .

Date : Automne 2023

Les détails de Sergio

Petite étude personnelle (frustrante !) sur les gains marginaux : J'ai attaqué chacune des montées de la cyclo d'hier (*Granfondo St Gottardo*) avec deux bidons pleins et je n'avais pas fini le premier au ravito en haut de la 1e montée (et je ne parle pas de la deuxième, beaucoup plus courte). Dans le document ci-dessous, je montre de combien j'aurais dû diminuer ma masse pour gagner un rang : **un bidon** !!!

Unités utilisées :
- Distance : mètres (m)
- Temps : seconde (s)
- Vitesse : Mètre par Seconde (m/s)
- Puissance : Watt

Course réelle :
Ascension totale chronométrée : 1228 m
Temps mesuré : 5547 s
Vitesse ascensionnelle : 1228 m / 5547 s = 0,2214 m/s
La puissance moyenne est égale au poids de la masse soulevée x la vitesse ascensionnelle
poids = masse x g,
masse réelle = vélo + cycliste + tout le reste = 84,5 kg
g = 9,81 m/s2
puissance = 84,5 x 9,81 x 0,2214 = 183,5126 w (mais on verra qu'on n'a pas besoin de connaître la valeur)

Course « idéale » :
Il aurait fallu mettre 51 secondes de moins pour passer le 3e classé
Ascension totale (inchangée) : 1228 m
Temps « idéal » : 5496 s
Vitesse ascensionnelle : 1228 m / 5496 s = 0,2234 m/s (la 3e décimale change)
Appelons
mr : la masse réelle en kg
mi : la masse idéale en kg
vr : la vitesse réelle en m/s
vi : la vitesse idéale en m/s
La puissance ne change pas. C'est ce que le « moteur » (le cycliste) peut fournir
On pose donc l'égalité ;
mr x g x vr = mi x g x vi
je vous épargne les étapes. On exprime la masse mi comme :
mi = mr x (vr / vi) = 84,5 x (0,2214 / 0,2234) = 83,7435 kg
Soit une différence de 0,7565 kg

Compétitions

Le week-end des 24/25 juin dernier les Championnats de Suisse de la course en ligne s'annonçaient remplis d'émotion, suite à la terrible chûte de Gino Mäder et de son décès. Un hommage a été rendu à Gino à Oerlikon.

Le parcours proposé à Wetzikon promettait des courses de mouvement, les participant(e)s affrontant une boucle de 21 Km avec la belle bosse de Bäretswil à chaque tour.
….. ET …. Lors de l'épreuve des masters, **Jean Lou** devient Champion Suisse dans la catégorie M+60. Il aura juste droit à la médaille d'or, Swiss-Cycling distribuant un seul maillot rouge à croix blanche pour les masters.
Chez les élites féminines, **Elise** s'est emparée du bronze.

Glasgow du 4 au 13 aout

Le parcours MédiaFondo de 87 km et 800 M de dénivelé débute à Perth et se termine à Scane Palace. **Jean Lou** toujours dans le coup à 20 km de l'arrivée se voit stoppé par une grosse chute, ce qui se traduit par un « gadin » dans le fossé. Pas de bobo, rapide contrôle et tête dans le guidon pour tenter de revenir sur le peloton. Perdu 3 mn et une 65ème place. Un grand bravo à Jean Lou au milieu des 1879 concurrents de 68 nationalités.
En relais mixte CLM, l'équipe suisse avec **Elise** a victorieusement défendu son titre mondial devançant la France de 7 petites secondes.

Entendu sur les ondes de Radio tour lors de la course en ligne des féminines *;*

*14 :51, Attaque de **M. Reusser**, devant, la course est lancée et **Elise Chabbey** a attaqué dès le premier tour sur le circuit.*
*15 :51, Une seule coureuse en tête à 50 Km de l'arrivée, **Chabbey** réalise un solide numéro à l'avant. 50 sec sur **Cechini**.*
*16 :02, **Chabbey** conserve plus d'une minute d'avance.*
*16 :14, La poursuite est lancée derrière **Chabbey**, l'écart diminue petit à petit.*
*16 :21 **Chabbey** toujours seule en tête. **Van Leuten** est à 15 sec.*

*16 :38, **Elise Chabbey** est en route pour un incroyable exploit ? Toujours 20/30 sec.*
*16 :48, Dernier tour, **Chabbey** est reprise sur la ligne.*
*16 :58, **L. Kopecky** revient avec **Reusser** sur **Ludwig** et **Deignan**.*
*17 :00 **Kopecky** attaque à 5 Km de l'arrivée,*
*17 :12, **Marlen** franchit la ligne à la 4ème place et **Elise** termine à la 7ème.*
Quelle belle course et que d'émotions …..

Nos coursiers racontent

Elise

J'ai pris énormément de plaisir. Je savais que j'allais apprécier ce parcours. Après le Tour de France, j'ai vraiment galéré. J'ai été un peu malade, je n'avais plus aucune confiance. Je voulais retrouver cette confiance. J'avais de super jambes et je me suis dit qu'il fallait tenter quelque chose. Je me suis retrouvée seule, c'est dommage car je pense qu'à plusieurs, on aurait pu aller un peu plus loin. Il y avait juste un tour de trop.

À la fin, je crampais de partout. Le public m'a porté, ça m'a beaucoup aidé.

Céline

Le 6 aout, **Céline** est montée sur la plus haute marche du podium en reportant le CLM de la catégorie T2 et a revêtu le tricot irisé de championne du monde.

Le 11, sur un circuit de 31Km et à l'issu d'un sprint à deux, **Céline** a été battue par la nouvelle championne du monde **E. Lund** pour une poignée de cm. Elle décroche l'argent.

Maximilien

J'ai eu le plaisir de participer à la deuxième édition de la ***transju'cyclo*** le dimanche 17 septembre. C'était une magnifique journée. Le parcours était super beau, d'environ 170km avec plusieurs cols jurassiens. Ça roulait très vite, je me suis vite retrouvé dans un groupe de 10 cyclistes qui se jouaient la 4ème place. Clément Berthet l'ambassadeur de la transju'cyclo et coureur professionnel chez Ag2r Citroën Team était présent dans notre groupe. Il nous a bien aidé à quelques moments, mais il prenait autant de relais que nous pour pas faussé la course, car si on revenait sur le groupe de devant grâce à lui ça n'aurait pas été du jeu pour la course. Au final, on n'a pas réussi à rattraper le groupe de 3 de devant qui avait déjà une belle avance. Je termine 8ème au scratch et 5ème amateur, avec une belle moyenne de 37kmh. C'était une belle journée que je ne suis pas près d'oublier. J'ai pris beaucoup de plaisir. En plus de ça mon coéquipier **Nicolas Chauveau** gagne le parcours du 110km. Et en plus il a bien pu m'aider sur le début car on avait 45km en commun entre les deux parcours sur le début des deux courses respectives. Pour conclure une belle journée sur cette trans'ju pour le VC Lancy avec la victoire de **Nicolas** sur le 110km et mon top10 sur le 165km.

Maximilien

Nicolas

J'ai eu un très bon début de saison sur des courses en Italie, notamment aux Eroicas (les « strade bianche » pour juniors) ou j'ai fini parmi les meilleurs.

Fin avril, j'ai eu cette mauvaise chute avec fracture de la rotule qui m'a empêché toute activité physique pendant 2 mois. Je me suis remis à l'entrainement en juillet et j'ai recommencé à faire des courses avec pas mal de malchance entre de petites chutes (la loi de Murphy voulait que ce soit toujours du même côté !), crevaisons mais aussi quelques points positifs avec notamment une très bonne dernière étape au GP du Ruebliland. Ensuite, j'ai participé au Championnat d'Europe sur route à Drenthe (NL) avec l'équipe

Suisse. Le parcours très puncheur n'était pas top pour moi avec 3 petites montées successives et des segments très techniques. En milieu de course, j'ai aussi crevé et une chute massive s'est produite devant moi que je n'ai pas pu éviter… Etant donné le peu de références en CLM de par ma longue absence pendant l'été, le sélectionneur national ne m'a pas retenu pour disputer le CLM à ces CE de Drenth.

Bien dommage car j'ai prouvé que c'est une discipline qui me convient bien avec ce titre de Champion Suisse obtenu dimanche dernier à Gansingen/Argovie. En plus de la médaille et du maillot, je suis très satisfait de ma performance au niveau des watts et de la moyenne de plus de 50km/h que j'ai tenu sur un parcours qui n'était de loin pas plat et roulant. Cette dernière épreuve de l'année me permet de boucler sereinement cette première année en juniors, de faire prochainement une petite pause et me remotiver à m'entrainer durant cet hiver.

En effet, ce titre de champion suisse U19 en contre la montre est une magnifique consécration surtout après une saison 2023 ou j'ai connu des hauts mais surtout beaucoup de bas…

Nicolas B.

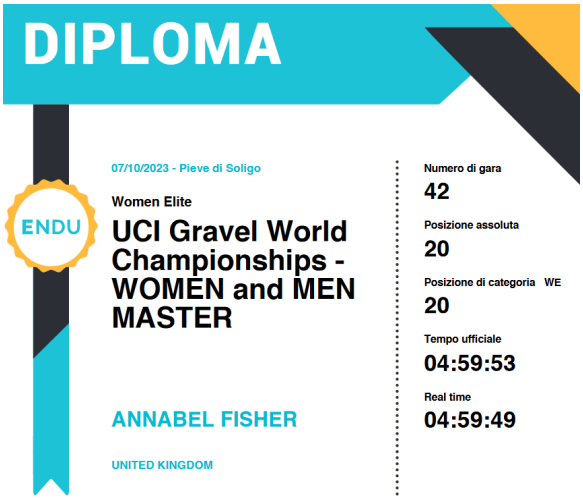
Code du VTT

Tout le monde roule à VTT ! Ce sport n'a jamais été aussi populaire. Les accidents et les conflits avec les autres parties prenantes peuvent gâcher les joies du VTT. C'est pour éviter les désagréments que le code du VTT a vu le jour. Il comprend les six règles de comportement suivantes et vise à garantir une cohabitation respectueuse.

- Fais preuve de respect : Salue et remercie les autres personnes, cède le passage aux piétons.
- Protège-toi : Porte un casque, des lunettes, des gants ainsi que d'autres équipements *de* protection ; assure un entretien régulier de ton vélo.
- Reste sur les sentiers : Respecte les fermetures de sentiers et les interdictions de circulation ; ne prends pas de raccourcis.
- Prends soin de l'environnement : Fais attention à la faune et à la flore ; referme les passages de clôture.
- Ne laisse pas de traces : Évite les dérapages et ne jette pas tes déchets dans la nature.
- Accepte tes limites : Fais preuve de concentration et d'anticipation sur les sentiers ; adapte ta vitesse à la situation et à tes capacités.

GRAVEL

La discipline la plus jeune, à la mode et très spectaculaire.
Annabel sélectionnée avec l'équipe d'Angleterre a pris la 20ème place lors des championnats du monde UCI à Pievo di Soligo, long de 140 Km et 1660m d'élévation.



Cet été, **Annabel** a remporté le ''*Octopus Gravel Andermatt*'' et cet automne gagné ''*the Earth Final Women*'' organisé à Cardona (Esp).

CYCLO-CROSS

Les championnats cantonaux organisés à Rennaz le 5 novembre et disputés dans de «vrais conditions cx» ont couronnés **Charlotte**, championne cantonale et genevoise en catégorie **U11** et son frère **Arthur U15**, champion genevois. La veille ils avaient brillement participé à la 1ère manche du cyclocross du VC Lancy.

La relève est assurée.

La 60ème édition de l'omnium genevois de cyclocross s'est transformée en parcours du combattant lors des 2 manches de PLO et il ne fallait pas avoir peur de se salir. Lors de la 3ème manche dans le parc Navazza les conditions furent meilleures, boueux à gras. Le **VC Annemasse** a enlevé le challenge **Gilles Blaser** et **Charlotte** (U11), **Virginie** (E/A), **Nicolas** (VTT) ont brillamment gagné dans leur catégorie.

Trois samedi de novembre pour quelques fleurs

Depuis quelques années maintenant, l'incontournable fin de saison se déroule au mois de novembre à zigzaguer entre rondins, branches, vignes, fanions et cyclistes sur les parcours cyclocross tracés et organisés par le VC Lancy. Pour ma part, c'est départ en VTT à défaut de cyclocross. Le triptyque démarre sur l'habituel parcours de Plan-les-ouates et cette année la pluie est au rendez-vous pour un vrai temps de cyclocross. Objectif ; le bouquet. Après un départ rapide la course se décante rapidement et malgré un coup de froid, l'objectif est rempli.

La seconde manche se déroule sur un schéma similaire, avec de la boue par-dessus les oreilles, quelques gouttes de pluie en moins et quelques degrés de plus. Sur le bord des sentiers, ce sont les amis qui viennent encourager, se mouiller les pieds et salir le pantalon. Une petite frayeur par-dessus les planches et les fleurs seront offertes à la personne voulue.

Jamais deux sans trois dit le proverbe. Cependant, le troisième départ prend place dans le parc Navazza, ou le parcours toujours vallonné permet le coup œil sur une partie de la ville et le Salève. C'est ainsi sous les clichés des différents photographes et les encouragements des familles et bénévoles du Lancy que les courses se déroulent. Finalement le parcours sélectif crée les écarts et savourer les derniers tours est le luxe du jour. Après une petite bière lors de la remise des prix, on se dit que novembre l'année prochaine, s'organisera autour de trois samedi.

Nicolas C.

AGENDA 2024

Quelques dates :

26 janvier	Assemblée générale VC Lancy
18-25 février	Camp de printemps Lalonde
21 avril	Grand Prix VC Lancy
2, 9, 16 nov.	61ème omnium cyclocross
3, 4 février	12 et 6 heures vel d'hiv
20 juin	championnat suisse CLM ***Aire la Ville***
22-23 juin	championnat suisse route «

Crédit Photos ; Marika Godin, SwissCycling, Steve, Sergio, M. Combremont, Stéphane,
Merci à : Sergio, Gérald, Steven, Maximilien, Elise, Nicolas Bialon, Nicolas Chauveau, Swiss Cycling.