



L'info

du V.C.B

JUIN 2016 N°208

Bulletin d'information du Vélo-Club de Brignais



Dimanche
19 juin 2016
TRIAL
XC



Bonnes Vacances



<i>Sujet</i>	<i>Page</i>	<i>Auteur</i>
Couverture	Page 1	Daniel
Sommaire	Page 2	Daniel
Editorial	Page 3	
P V du C.A	Page 4 à 7	Annick
Dates à retenir	Page 8	Daniel
Challenge VCB-2016	Page 9 à 12	Jean Michel
Classement Challenge VCB 2016	Page 13 à 14	Jean Michel
Résumés Courses et rallyes	Page 15 à 16	Joël
Assiduité école de VTT mars à juin	Page 17 à 18	Muriel
Parcours route juillet août	Page 19	Bertrand
Parcours route septembre	Page 20	Bertrand
Rouler en groupe la conduite	Page 21	Daniel
Sponsors	Page 22	Daniel

A vendre

J'ai 2 vélos à vendre : 250 € l'un

Un Notar taille 50 très bon état



Un Décathlon taille 54 très bon état



Contacteur Abel : 04/78/16/96/47

Portable 06/22/03/73/86

Vélo Club de Brignais

Salle du Garon

3, boulevard des Sports

69530 BRIGNAIS

agrément D R D J S R A n° 69.01.1146 délivré le 04 octobre 2001

www.velo-club-brignais.com

contact@velo-club-brignais.com



Editorial

Compte rendu de la réunion du Conseil d'administration VCB du mardi 7 juin 2016 à 19h30

Présents : Saïd BADJI, Laurent MARY, Annick VERMOREL, Marc VIEL

Excusés : Jean-Michel BELIN, Serge BOIVINEAU, René CHARRY, Marc RIONDET

I - Effectifs : inchangés

II - Trésorerie : Serge nous a fait passer les informations suivantes :

- **Etat des comptes arrêtés au 21/05 pour le mois de mai** : (peu de mouvements)
 - En dépense : pour l'essentiel, règlement des inscriptions au Championnat du Rhône FSGT et frais de bureautique (cartouches d'encre et autres frais divers)
 - En recette : encaissement de chèques de sponsoring pour la HA 2016 (Ets Clauger et Fontana) et vente de tenues VCB aux adhérents
- **Informations** :
 - Pour l'instant, nous n'avons reçu aucune nouvelle du dossier de demande de subvention CNDS 2016, pour l'école VTT, ni de celui pour le 25^{ème} anniversaire de la HENRY ANGLADE produit auprès du Conseil Départemental.
 - Nous restons en attente du chèque de partenariat de TERRAZZURA.

III – ECOLE VTT :

- **Ecole VTT pour la saison 2016 / 2017 :**
 - **Tarif d'adhésion :**

Suite aux deux précédents CA, et la décision prise de financer la formation de cinq adultes sur la saison prochaine, nous validons l'augmentation de l'adhésion des jeunes de l'école de VTT : elle est portée à **100 € pour la saison 2016/2017**, en espérant toutefois recevoir une subvention du CNDS pour pouvoir notamment participer à la sortie de fin d'année. Un courrier sera adressé par mail à l'attention des parents des élèves de l'école de VTT pour expliquer cette augmentation.
 - **Rappel des décisions prises :**
 - augmenter le nombre d'adultes «encadrant» (validation en cours du nom des cinq personnes qui vont suivre la formation)
 - organiser un rassemblement unique le matin, avec plusieurs groupes de niveau afin que les jeunes se connaissent, pour une meilleure dynamique de groupe
- **Bilan du fonctionnement de l'école VTT (saison 2015 / 2016) :**
 - Les cours du matin, comme de l'après-midi se passent bien
 - Une séance de Nicolas Duperron (DE) non effectuée sur la saison 2015/2016, sera reportée sur la saison prochaine 2016/2017.
 - Une sortie « Enduro » a eu lieu avec Nicolas Duperron le samedi 4 juin dernier, au départ du lac d'Yzeron à 13h45 (descente par Vaugneray, Grézieu-la-Varenne, Craponne, Francheville, Chaponost, Brignais) – arrivée à Brignais à 18h00 malgré une crevaison et une chute sans gravité. 15 jeunes participaient, accompagnés de 6 adultes « encadrant ».
- **TDJV organisé par le VCB (dimanche 19 juin– 4^{ème} et dernière manche) :**
 - Une grosse séance « débroussaillage » a eu lieu ce vendredi 3 juin, de 18h00 à 21h00 à 4 personnes. Il reste quelques finitions à effectuer et une dernière séance aura lieu le samedi matin 18 juin, veille de l'épreuve.
 - Les zones de trial sont définies. Nicolas Duperron s'occupe de la mise en place des différents ateliers. Les parcours XC sont définis et validés.

- Au niveau de l'organisation, tous les accords ont été reçus, dont celui pour le parking. Reste un point préoccupant : celui des bénévoles (nous en avons besoin de 35, et sommes loin du compte pour l'heure).
- Le point a été fait avec les services de la mairie : le matériel demandé sera livré en container, comme les années précédentes. Pour ce qui concerne les coupes et lots demandés, nous utiliserons ce que la municipalité nous avait offert pour le CDB (qui avait été annulé) soit 15 coupes et 15 bidons. Marc verra pour ajouter quelques petits lots.
- Marc nous fait part d'une réunion interne à l'école de VTT qui s'est déroulée le mardi 31 mai dernier, relative à l'organisation du TDJV : 6 personnes étaient présentes. Lors de cette réunion, la répartition des différentes responsabilités a été effectuée : inscriptions, parcours XC, parcours Trial, buvette, « chef » et « sous chef ». Il a été question des groupes électrogènes à se procurer pour faire fonctionner tous les équipements nécessaires (dont l'informatique), des approvisionnements pour le barbecue, du camion frigorifique...
- Enfin, Marc nous fait part d'une réunion spéciale TDJV avec les autres clubs organisateurs, ce vendredi 3 juin à Irigny : un « état des lieux » a été fait sur les deux précédents TDJV (Saint-Bonnet-de-Mure qui a compté 60 participants, et Irigny avec une centaine de participants). Des points sont à améliorer.

IV – Challenge 2016 : Jean-Michel nous a fait passer les informations suivantes :

- Organisation club : 22 adhérents ont participé à la « Transpilat »
- 2 podiums sur des courses sur route :
 - Anthony CHAMERAT à Pont d'Ain (3^{ème}) le 8 mai
 - Marcel NOLLOT à Bénuy (2^{ème}) le 28 mai
- Cyclosporives : 8 podiums en catégorie d'âge dont 3 victoires (voir détails dans le bulletin)
 - Bravo à tous !
- A ce jour, 7786 points ont été distribués : Jean-Pierre CHAPUIS arrive en tête, suivi de Joël CHOMAUD et Jean-Claude FRASSANITO.

V - FSGT :

- **Commission cycliste FSGT du 02/05/16 :** compte rendu transmis par Jean-Michel (qui était excusé)
 - Nouveau site FSGT (repris par Florent LIGNEY qui l'avait présenté lors de la précédente réunion) : Yves PERRUSSET et Florent LIGNEY en présentent les dernières modifications. Il leur est demandé d'ajouter certains autres éléments tels le nom et le contact des clubs affiliés ainsi que leurs communes ; voire ajouter un onglet photo (question à suivre)
 - Point « Cyclos » :
 - Coupe de l'amitié : il est fait part de la difficulté d'obtenir, de certains clubs, le retour du fichier Excel pour la comptabilisation des points des licenciés FSGT
 - Le « Raid du Bugey » (le 30/04 à Lagnieu dans l'Ain) a réuni plus de 600 cyclos et 250 randonneurs (une somme importante a été reversée pour la recherche contre le cancer)
 - Rallyes FSGT du 1^{er} mai :
 - Celui de VC Corbas, « la Corbasienne » a été annulé compte tenu de la météo
 - En attente des résultats de celui du VC Gleizé, « Rallye du Muguet »

- Point « Courses » :
 - Il est notamment fait état du nombre de participants aux différentes organisations (dont 220 à Corcelles)
 - Sont listées les courses à venir, dont celles de Pont-d'Ain et Bény (cf. résultats plus haut) et Villard-les-Dombes (dimanche 5 juin) où se sont distingués dans leur catégorie d'âge Joël CHOMAUD (2^{ème}) et Abel PIRAT (3^{ème})
 - Courses à étapes : le Tour du Roannais avait lieu également les 3 / 4 et 5 juin derniers.
- Championnat départemental : a eu lieu le dimanche 22 mai à RANCE
- Championnat régional : aura lieu le dimanche 26 juin à VILLIE MORGON
- **La dernière commission cycliste FSGT a eu lieu lundi 6 juin** (Jean-Michel excusé)

VI - FFC :

- « **Henry Anglade 2016** » (**25^{ème} édition**) : **dimanche 25 septembre**
 - La 4^{ème} réunion HA a eu lieu le 29 avril dernier. Principaux points abordés :
 - Serge a apporté quelques rajouts sur la fiche d'inscription (au dos du flyer) dont la possibilité de louer sur place des VTT électriques
 - Depuis, il imprime régulièrement des flyers, à disposition au local : nous vous invitons à venir en prendre pour les déposer lors de vos participations à des rallyes ou autres sorties, ainsi que chez vos commerçants habituels.
 - Pour ce qui concerne la randonnée pédestre, Abel doit en distribuer aux associations de marcheurs des différentes communes alentours.
 - Serge a également imprimé, plastifié et découpé les plaques de cadre qui seront remises aux participants. Il a imprimé les bons repas.
 - Jérôme GAGNEUX (restaurant « Le petit meunier » à Messimy) fournira le ravitaillement VTT situé à mi-parcours du 30 km, qui servira également une 2^{ème} fois aux parcours 40 et 50 km
 - Les courriers de déclarations aux Préfectures du Rhône et de la Loire (pour la route) ainsi qu'aux communes traversées par les parcours VTT et Route doivent être envoyés prochainement (avec les cartes correspondantes). Courriers à adresser également aux Présidents de Chasse.
 - Règlement à faire paraître sur le site du VCB
 - Muriel doit envoyer un mail début juillet pour trouver le nombre nécessaire de bénévoles.
 - NB : pour information, lors de la 5^{ème} réunion HA (le 10/06), il a été décidé :
 - Reconnaissance Parcours pédestre : DIMANCHE 4 SEPTEMBRE matin (départ 8h30 de la salle du Garon) avec Abel Pirat et Daniel Fourny
 - Reconnaissance Parcours VTT : SAMEDI 10 SEPTEMBRE après-midi, avec Georges Poyol et Fred Chamerat
 - Réunion « briefing » des bénévoles : VENDREDI 16 SEPTEMBRE à 19H00 – Salle du Garon
 - **Informations complètes à voir dans le bulletin**

VII – Vêtements :

- Les précommandes sont en cours (date butoir : 13 juin). La première permanence (30/05) a eu du succès. Voir les suivantes (11 et 13/06)

Questions et informations diverses :

- SITE du VCB : en attente de reprise. La question devient cruciale pour pouvoir diffuser les informations et le règlement de la 25^{ème} édition de la HENRY ANGLADE.
- Balisage sentiers VTT pour la CCVG (dossier suivi par l'OTIVG) : André DELORME nous a transmis un message de la Responsable de l'Office de tourisme de la Vallée du Garon informant avoir reçu l'autorisation du Département d'utiliser des poteaux PDIPR pour le futur balisage en question. Nous en avons pris connaissance, ainsi que des pièces jointes. Les membres du CA laissent carte libre à l'équipe formée autour de ce projet lors de l'Assemblée Générale, avec André DELORME.
- Dates prévisionnelles :
 - **Assemblée générale** : nous avons retenu la salle Auditorium du Briscope pour le samedi 26 novembre prochain
 - **Soirée dansante** : compte tenu des travaux qui rendront la salle Polyvalente du complexe Pierre-Minssieux indisponible, nous avons mis une option sur la salle Pluraliste du Briscope le samedi 18 février 2017. En attente de confirmation.
- Réunion au Briscope avec les associations le 14 juin (18H00) sur les réservations de salles au Briscope : Saïd représentera le club

Fin de la réunion à 21 H 40

Prochain Conseil d'administration : JEUDI 25 AOUT 2016 à 19 H 30 – Salle du Garon

Annick VERMOREL

DATES A RETENIR

Samedi 25 juin : Reconnaissance Etape du Tour

Dimanche 26 juin : Championnat régional FSGT à Villé Morgon

Samedi 25 août : Réunion du CA 19 h 30 salle du Garon

Dimanche 10 juillet : Tour du Lugdunum

Samedi 23 juillet : Panissières Vacances

Dimanche 04 septembre : Reco parcours pédestre 08 h 30 salle du Garon

Samedi 10 septembre : Les routes du Beaujolais

"modification de date en dernière minute"

→ **Dimanche 11 septembre matin** : Reco parcours VTT

Vendredi 16 septembre : Réunion « briefing » des bénévoles 19 h 00 salle du Garon



RAPPEL des départs

Le lieu de rendez-vous pour les sorties est fixé au BRISCOPE

Les samedis après-midi à 13h30

Les dimanches et jours fériés de

Décembre, Janvier & Février à 09 h 00
Mars, Octobre & Novembre à 8 h 30
Avril & Septembre à 8 h 00
Mai, Juin, Juillet & Août à 7 h 30

La remise de

L'info du V.C.B

se fera salle du Garon

le Lundi 12 Septembre

PS : Les personnes désirant faire paraître des articles ou des annonces dans le bulletin sont priées de remettre ceux-ci à Daniel FOURNY au 0478450994 ou par email : amd.fourny@free.fr au plus tard le lundi précédent la distribution de l'INFO du VCB.

Don du sang

Dates prévues pour 2016 :

Mardi 5 juillet : de 9h30 à 13h00

Lundi 5 septembre : de 9h30 à 13h00 et de 15h30 à 19h

Le lundi 14 novembre reste à confirmer (saison 2016/2017)



CHALLENGE VCB 2016

MAI : Activités du 1er au 31 mai 2016

➤ Organisation (0)

➤ Épreuves sportives (23)

Rallye-Randonnée Route et VTT (13)

- « **Muguet Gleizéen** » : le 01/05/16 (Route) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°7**
Pas de participation du VCB signalée.
- « **La 18^{ème} Corbasienne** » : le 01/05/16 (Route et VTT) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°8** - *Annulée.*
- « **23^{ème} croisée des Monts du Lyonnais** » : le 01/05/16 (VTT)
Pas de participation du VCB signalée.
- « **Rando de la Roanne** » : le 05/05/16 (VTT)
Participation de : Georges Poyol
- « **Sortie club Rando VTT nocturne** » : le 07/05/16 (VTT)
Participation de : Laurent Mary, André Delorme, Alexis Coache, Vincent et Félix Kirklar
- « **Rando du muguet de la Marsanne** » : le 08/05/16 (VTT)
Participation de : Georges Poyol
- « **MiMai Jonageoise** » : le 14/05/16 (Route) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°9**
Pas de participation du VCB signalée.
- « **Rando de monsieur sur Lauzon** » : le 15/05/16 (VTT)
Participation de : Georges Poyol
- « **Rallye de Crottet** » : le 16/05/16 (Route) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°10**
Pas de participation du VCB signalée.
- « **20^{ème} Octocôte des monts d'or** » : le 22/05/16 (Route et VTT)
Pas de participation du VCB signalée.
- « **22^{ème} Rando les balcons de l'ain** » : le 22/05/16 (Route et VTT) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°11**
Pas de participation du VCB signalée.
- « **Sortie club La Trans Pilat** » : le 28/05/16 (Route) - (Attribution de 30 points de participation)
Participation de : Julio Peixoto, Cyril Incardona, Louis Denurra, Bertrand Blanquart, Pierre Chapelle, René Vivanco, Joël Vernet, David Vincent, Albert Marty, Bernard Bartholome, Guy Wnek, Alain Bruyere, Maurice Demiaz, Jean Pierre Revol, Jean Michel Dupeuble, Pierre Tassel, Michel Vermorel, Joël Chomaud, Roger Nigon, René Charry, Jean-Luc Haustrate et Gérard Faure.
- « **Les Mexi Randos** » : le 29/05/16 (Route et VTT) - **Coupe de l'amitié FSGT69 n°12**
Pas de participation du VCB signalée.

Courses sur route FSGT (4)

- « **Prix Marcel Houël et Dalkia** » : le 01/05/2015 ZI Corbas rue Eugène Hénaff à Venissieux.
Coupe du Rhône n°13 et challenge des plates n°6

2 ^{ème} catégorie	
3 ^{ème} catégorie	
4 ^{ème} catégorie	
5 ^{ème} catégorie	

Points bonus : Aucun.

- « **Grand prix de la victoire** » : le 8/05/2016 - à Pont d'ain (01) - **Coupe du Rhône n°14**

2 ^{ème} catégorie	A. Chamerat Dumont (3 ^{ème})
3 ^{ème} catégorie	
4 ^{ème} catégorie	
5 ^{ème} catégorie	

Points bonus : 10 à Antony pour sa 3^{ème} place.

- « **Championnat départemental FSGT** » : le 22/05/2015 à Rançé (01) - **Coupe du Rhône n°15**

2 ^{ème} catégorie	A. Chamerat Dumont (27 ^{ème})
3 ^{ème} catégorie	M. Nollot (14 ^{ème}), A. Desrayaud (30 ^{ème}), F. Chamerat (Ab), J. Peixoto (Ab), JP. Chapuis (Ab), JM. Belin (Ab)
4 ^{ème} catégorie	JC. Frassanito (21 ^{ème})
5 ^{ème} catégorie	M. Mollon (21 ^{ème}), J. Chomaud (27 ^{ème}), A. Regnier (Ab), G. Regnier (Ab), G. Wnek (NP)

Points bonus : Aucun.

- « **Prix de Bény** » : le 28/05/2016 - à Bény (01) - **Coupe du Rhône n°16**

2 ^{ème} catégorie	
3 ^{ème} catégorie	M. Nollot (2 ^{ème}), A. Desrayaud (25 ^{ème})
4 ^{ème} catégorie	JC. Frassanito (12 ^{ème})
5 ^{ème} catégorie	G. Regnier (NC)

Points bonus : 12 à Marcel pour sa 2^{ème} place.

Cyclosporatives (6)

- « **Les 3 cols** » : le 05/05/2016
FFC - La Tour de Salvagny (69) – moyenne montagne – 150 km (2800 m), 100 km (1800 m), 62 km (1000 m)

Participation de 5 adhérents du VCB : 1 sur le 147 km et 4 sur le 99 km

147 km

Julio Peixoto :	Scratch (102 ^{ème} / 287)	Cat H (3 ^{ème} / 11)	Tps : 04 :50 :22	moy : 30,37 km/h
-----------------	------------------------------------	-------------------------------	------------------	------------------

99 km

Manu Villette :	Scratch (22 ^{ème} / 470)	Cat F (5 ^{ème} / 136)	Tps : 02 :56 :21	moy : 33,68 km/h
J-P Chapuis :	Scratch (127 ^{ème} / 470)	Cat I (1 ^{er} / 15)	Tps : 03 :12 :21	moy : 30,88 km/h
Nathalie Villette :	Scratch (193 ^{ème} / 470)	Cat B (1 ^{ère} / 10)	Tps : 03 :18 :13	moy : 29,97 km/h
Louis Denurra :	Scratch (247 ^{ème} / 470)	Cat H (11 ^{ème} / 10)	Tps : 03 :27 :57	moy : 28,57 km/h

Points bonus : 10 à Jean-Pierre pour sa victoire et 8 à Julio pour sa 3^{ème} en catégorie d'âge.

Pas de point challenge pour les Villette, qui ont couru pour le team « La Forestière »

Participation en formule randonnée de : Pierre-Alain Gauthier, Jean-Pierre Revol et Gilles Arnaud.

- « **La Bourgogne cyclo** » : le 07/05/2016
FFC – Viré en maconnais (71) – moyenne montagne – 150 km (2500 m) ; 102 km (1800 m)

Participation de 2 adhérents du VCB : 1 sur le 150 km et 1 sur le 102 km

150 km

Julio Peixoto :	Scratch (29 ^{ème} / 160)	Cat 60-66 (1 ^{er} / 18)	Tps : 04 :50 :02	moy : 31,0 km/h
-----------------	-----------------------------------	----------------------------------	------------------	-----------------

102 km

J-P Chapuis :	Scratch (30 ^{ème} / 190)	Cat 67&+ (2 ^{ème} / 9)	Tps : 03 :11 :32	moy : 32,0 km/h
---------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------------	-----------------

Points bonus : 10 à Julio pour sa victoire et 9 à Jean-Pierre pour sa 2^{ème} en catégorie d'âge.

- « **La Lozérienne** » : le 08/05/2016
FFC – La Canourgue (48) – moyenne montagne – 135 km (2000 m) ; 88 km (1100 m)

Pas de participation du VCB

- « **Le Challenge du Vercors** » : le 21/05/2016
FFC – Villars de Lans (38) – moyenne montagne – 160 km (3100m) ; 110 km (2300 m)

Participation de 3 adhérents du VCB : 3 sur le 110 km

110 km

Louis Denuarra :	Scratch (78 ^{ème} / 308)	Cat 60-66 (2 ^{ème} / 26)	Tps : 03 :24 :33	moy : 32,3 km/h
J-P Chapuis :	Scratch (93 ^{ème} / 308)	Cat 67&+ (2 ^{ème} / 17)	Tps : 03 :28 :53	moy : 31,6 km/h
PA. Gauthier :	Scratch (110 ^{ème} / 308)	Cat 50-59 (22 ^{ème} / 72)	Tps : 03 :34 :08	moy : 30,8 km/h

Points bonus : 9 points à Louis et à Jean-Pierre pour leur 2^{ème} place en catégorie d'âge.

- « **La route des Helviens** » : le 22/05/2016 (Challenge Gardéchois)
FSGT – Barjac (30) – vallonné – 126 km (1900 m)

Pas de participation du VCB

- « **Les Boucles du Verdon** » : le 22/05/2016
FFC – St André les Alpes (04) – vallonné – 148 km (2500m) ; 82 km (1200 m)

Pas de participation du VCB

Prévisionnel - Juin

➤ Organisation (1) :

- « **TDJV** » : le 19/06/2016 - Site de Sacuny à Brignais.
Une phase (50 points)

➤ Épreuves sportives (17)

Rallye-Randonnée Route et VTT (7)

- « **Sortie club La Transvivaraïs** » : le 04/06/16 (Route) - (Attribution de 30 points de participation)
Départ du Briscope à 7h20 pour 100 – 175 ou 200 km
- « **Nocturne du VCB** » : le 11/06/16 (VTT)
Voir détails dans le bulletin L'Info du VCB du mois de mai.
- « **La Ripalonga** » : le 05/06/2016 (Route et VTT)
Départ : 01 – Replonges (Stade de la Madeleine)
Inscriptions sur place à partir de 7h00
Epreuve CYCLOTURISTE : 4 parcours : 40 – 60 – 85 - 110 km
Epreuve V.T.T. : 2 parcours : 25 et 50 km
- « **La Décinoise** » : le 05/06/2016 (Route)
Départ : 69 – Décines (Gymnase La Berthaudière)

Inscriptions sur place à partir de 6h00 – Départs de 7h00 à 9h00
Epreuve CYCLOTOURISTE : 2 parcours : 65 – 115 km

- « **La 21^{ème} Randonnée de printemps** » : le 05/06/16 (VTT)
Départ : 69 – Messimy village – Salle polyvalente. Inscriptions sur place à partir de 8h00
Epreuve V.T.T. : 5 parcours : 9 – 17 – 25 – 35 – 45 km
- « **La cyclo des chats** » : le 12/06/2016 (Route et VTT)
Départ : 69 – St Maurice sur Dargoire (Stade – salle Villette)
Inscriptions sur place à partir de 6h00 - Renseignements : (www.cycloclubdeschats.org)
Epreuve CYCLOTOURISTE : 4 parcours : 40 – 70 – 105 - 130 km
Epreuve V.T.T. : 3 parcours : 10, 25 et 45 km
- « **Sortie club reconnaissance étape du tour** » : le 25/06/16 (Route)
(Attribution de 30 points de participation)
Voir détails dans le bulletin L'Info du VCB du mois de mai.


Courses sur route FSGT (4)

- « **Critérium de Villars** » : le 05/06/2016 à Villars les Dombes (01).
 - 13h00 : 5^{ème} Cat. Fsgt & Féminines / 4^{ème} Cat. Ufolep.38 tours = 47,500 km
 - 14h30 : 4^{ème} Cat. Fsgt / 3^{ème} Ufolep.44 tours = 55,000 km
 - 16h15 : 1^{er} 2^{ème} 3^{ème} Cat. Fsgt / 1^{er} 2^{ème} Cat. Ufolep / FFC Pass cyclisme. 54 tours = 67,500 km
- « **Prix de la Tranclière** » : le 11/06/2016 - (01)
14h00: Cat 4 (59 km) et 14h03 Cat 5 (49 km) - 16h00: Cat 1-2 (69 km) et 16h00: Cat 3 (69 km)
- « **Buellas** » : le 25/06/2016 - à Buellas (01)
- « **Régional** » : le 26/06/2016 - A Villié Morgon (69)
Inscriptions à l'avance par mon intermédiaire - Voir détails sur www.cyclismerhonefsqt.fr

Cyclosportives (6)

- « **La Time Megève Mont Blanc** » : le 05/06/2016
FFC - Megève (74) –haute montagne– 149 km (3800 m) ; 120 km (2800 m) ; 90 km (2500 m)
Prix : 40 à 60 € - Club des sports de Megève - www.csportsmegeve.com
- « **La Faucigny Glières** » : le 12/06/2016
FFC - Bonneville(74) –moyenne montagne – 130 km (3000 m) ; 90 km (2500 m)
Prix : 32 € - www.velo-club-bonneville.org
- « **L'ardéchoise** » : le 18/06/2016
FFC - Saint Félicien (07) – moyenne montagne – 278 km (5370 m) ; 234 km (4310 m) ; 220 km (4270 m) ;
176 km (3210 m) ; 125 km (2400 m) ; 66 km (1081 m)
Prix : 49 à 59 € - Tel : 04 75 06 13 43 - www.ardechoise.com
- « **La Morzine-Haut Chablais** » : le 19/06/2016
FFC - Morzine (74) – haute montagne – 150 km (4000m) ; 120 km (3000 m)
Prix: 40 € - Top Club - Tel: 08 20 08 63 32 - www.sportcommunication.com
- « **La Grand Bô** » : le 26/06/2016
FFC - Le Grand Bornand (74) – Haute montagne – 135 km (3400 m), 118 km (2620 m) et 100 km (1500 m)
Prix : 38 à 43 € - Maison des sports – tel : 04 50 02 79 00
- « **La Vaujany** » : le 26/06/2016
FFC - Vaujany (38) – haute montagne – 173 km (3900m) ; 109 km (2500 m)
Prix: 40 € - Top Club - Tel: 08 20 08 63 32 - www.sportcommunication.com

CHALLENGE VCB 2016

	 Classement provisoire au 31/05/2016	Rallye Muguet Gleizé 01/05/16	Rallye Corbas 01/05/16	Rando VTT 23ème croisée des M... 01/05/16	Course /route Vénissieux 01/05/16	Rando VTT de la Roanne 05/05/16	Cyclosporive 3 cols 05/05/16	Cyclosporive Bourgogne 07/05/16	Rando VTT Nocturne 07/05/16	Cyclosporive La Lozérienne 08/05/16	Rando VTT Marsanne 08/05/16	Course /route Pont d'Ain 08/05/16	Rallye MiMai Jonage 14/05/16	Rando VTT Montségur 15/05/16	Rallye Crottet 16/05/16	Cyclosporive Challenge Vercors 01/05/16	Cyclosporive Route des Helviens 02/05/16	Cyclosporive Boucles du Verdon 02/05/16	Rallye Rando VTT Balcons de l'Al... 02/05/16	Course /route Départemental Bassin 02/05/16	Sortie club Transpilat 28/05/16	Course /route Bény 28/05/16	Rallye Rando VTT Meximieu 02/05/16	Cumul saison
54	BRUYERE Alain																							34
55	CHAMERAT Antony											10									4	30		30
56	VERNET Joël																				30			30
57	TASSEL Pierre																				30			30
58	DEMAZ Maurice																				30			30
59	VINCENT David																				30			30
60	FLEURY Christophe																							12
61	REGNIER Alain																				4			12
62	MOREAUX Julien																							8
63	BADALUCCO Stéphane																							4
64	ANDRE Alain																							4
65	AUDIGIER Dominique																							4
66	ALLIROL Gilles																							0
67	DEPREZ Robert																							0
68	BOURGUE Nicolas																							0
69	ROSSINI Patrick																							0
70	MARMOND Eric																							0
71	NICOLET Jean-Claude																							0
72	MARAVAL René																							0
73	SAPIN Didier																							0
74	TISSANDIER Pierre																							0
75	PETEL Michel																							0
76	AZAIS Marc																							0
77	BONNAVENT Christophe																							0
78	VALETTE Michel																							0
79	DUBOIS Hervé																							0
80	FABRE Emmanuel																							0
81	REGUE Bernard																							0
82	NICOLET Antoinette																							0
83	RIGNI Victor																							0
84	FRIER Eric																							0
85	D'OLIVEIRA Sergio																							0
86	SODANT Michael																							0
87	COUTAREL Jean-Louis																							0
88	CONSTANTIN Régis																							0
89	CHALENCON Yohan																							0
90	BONNARD PROST Nicolas																							0
																							7786	

Points Bonus distribués :

Aux top 10 des cyclosporives et/ou des épreuves VTT : Jean-Pierre Chapuis, Louis Denurra et Julio Peixoto.

Aux top 5 des courses en ligne : Marcel Nollot et Antony Chamerat.

Rappel : Pour déclarer sa participation aux rallyes sur route et randonnées VTT et bénéficier des points challenge, veuillez prévenir JM Belin par email ou téléphone : jeanmichel.belin@free.fr

Tel : 04 72 31 02 21.

Pour les autres épreuves les résultats sont accessibles sur internet. (je me débrouille)

Résumés courses & rallyes par Joël

Samedi 28 Mai : Sortie Club Trans-Pilat

18 Vcbistes étaient présents Bertrand, René, Gérard et tous les autres, Pour ma part toujours un mal de dos, j'annonce que maxi ce sera le petit parcours, par Mornant Bellevue, St Chamond direction croix de chaubouret, après avoir passé le barrage, Michel Vermorel et moi bifurquons à gauche vers le "planil" c'est vraiment beau pourquoi nos entraînements ne nous emmènent pas plus souvent par là, La Terrasse en Dorlay, croix du Mazet, Pavezin retour sur Rive de Gier, Michel est (comme d'habitude) en très bonne forme, nous roulons en tenant une bonne moyenne, Brignais, salut Michel, je rentre sur Chaponost, je termine la virée avec 124 km au compteur ; 26,7 de moyenne ; 1405 de D+ ; et 12h15 Sportivement
Joël

Pour reprendre la suite du c r de Joël c'était une belle journée, sans la pluie pourtant annoncée. Sur le grand parcours deux groupes se sont formés, j'étais avec Bertrand, Julio qui n'a pas quitter la plaque mais là c'est une constante chez lui, le quatrième un nouveau au club (désolé je ne sais plus son prénom), en tous cas il roule bien. Pause sandwich pour tous à Bourg Argental en terrasse et sous le soleil, ambiance vacances c'est déjà le sud. Finalement l'arrêt n'a pas été très long et c'est tant mieux, retour à la maison vers 15h30 avec pile 180kms au compteur, je pense que sans nouvelles du deuxième groupe depuis Bourg Argental, tout c'est bien passée. Bonne journée.
Louis

Salut à tous.

Pour ma part j'ai joué dans la cour des tous petits par rapport aux goulus de KM réalisés par de nombreux participants de la Trans-Pilat.

Je suis donc parti à leur rencontre en empruntant le parcours à l'envers via la cx Régis avec une petite boucle supplémentaire avant de rejoindre Pélussin, Maclas et puis jonction du groupe avant le village de St Apollinaire.

Le groupe est composé de Joël Vernet, Albert Marty, Pierre Tassel, Bernard Bartholome, Guy Wnek, Pierre Chapelle et le 7ème dont j'ai oublié le nom.

Retour par Pélussin, petite hésitation mais finalement le choix est de rentrer par CX Régis plutôt que par Pavezin.

Je m'aperçois que malgré les 170 km parcourus pour certains, les organismes répondent encore très bien. Ils en ont pas encore assez car dans le final de la cx Régis Joël, Guy et Pierre Tassel se tirent encore la « boure ». Théoriquement je devrais pouvoir faire jeu égal du fait que j'ai seulement 110km au compteur mais « quedal » je me fais décrocher au début de la montée ce qui prouve qu'ils ont encore du jus. La descente sur Givors est rapide tout le monde est content mais moi un peu déçu de n'avoir pas pu faire le tour complet.

Sportivement.

Jean-Luc

Samedi 28 Mai : course à Beny (01)

Beau parcours de 6 kms avec 2 bosses qu'il fallait passer en force ce qui était usant au fil des tours.

En 3 : Marcel en grande forme, toujours devant, passe tout près de la victoire. Dans le sprint final en montée il se fait passer juste avant la ligne et finit 2ème. Je finis dans le paquet.

En 4 : un coureur échappé va au bout de justesse car le peloton finit sur ses talons. Jean Claude très actif durant la course finit environ 10ème du sprint.

En 5 : Jo Renier se fait lâcher au 2ème tour, mais il continue et finit la course. C'est bien.

Il était temps de finir, la pluie commence.

Samedi 4 juin : Sortie Club Trans-Vivarais

Nous étions 9, ce n'est pas beaucoup ?? Mais y sont passés où ???

7h30 départ Brignais, croix Régis, Péluassin, à la sortie le 1^{er} groupe part en direction de Maclas, Bertrand et moi avons pris l'option du petit parcours, croix de Montvieux, They Terrasse en Dorlay, Rive de Gier, Givors, Brignais, (je salue Bertrand) et Chaponost pour moi au final 103 km et 1 060 de D+ à 27,20 de moyenne.

Joël

Dimanche 05 Juin : Criterium de Villars,

Présents du V.C.B Abel Jean-Claude, Jo Reigner et son frère Alain, Michel Mollon, Frédéric, et Joël soit 7

Plus nos supportrices DD Frassa, Christiane, Nathalie, Maryse, Jack et Bernard Pirat venus nous encouragés (Chantal remplacé par Nono son petit-fils)

13h00 Départ des 5 = 38 : Sur la ligne avec un nouveau vélo, Jean-Claude m'a gentiment prêté son vélo nous faisons 1 tour pour mise en place, c'est je crois devenu un rituel tout de suite une tentative de sortie, ça part vite, il y a dans le peloton des habitués du podium. Au 5^{eme} tour Michel va percé, Alain tout de suite après, à l'avant sa bataille le circuit est plat 1,2 km 2 virages la moyenne est élevée > à 38, je fais 3 primes, dernier tour ça bouge tout le monde veut se placer (surtout ceux rester à l'arrière) Abel me demande de sortir, je tombe 1 vitesse et je sors Abel dans la roue à l'entrée du virage qui arrive très vite, Abel me dit déplace, je vire très large (trop) et passe dans l'herbe, Philippe Protas nous souffle la victoire de rien 2^{eme} pour moi Abel 3, Jo finit dans le peloton bien content, la forme revient.

Départ des 4 : Jean-Claude seul représentant, dès le 1^{er} tour le voilà parti, il attaque sans cesse et pas moyen, dans le peloton personne n'est décidé à lui laisser son ticket de sortie à qq tours de l'arrivée 6 coureurs arrivent sortir, le peloton sur toute la largeur empêche Jean-Claude de partir il finira 17, comme à son habitude il a bataillé (et il nous dit aujourd'hui je n'avais pas les jambes)

Appel pour le podium, nous voilà Abel et moi sur la 2^{eme} et 3^{eme} marche, Philippe Protas nous rend hommage en disant qu'il est bien entouré, un mot sur l'organisation qui est super toujours beaucoup de dotations, C'est une course pour le V.C.B l'année dernière j'avais fait 1, avec en prime 1 bon de 30€ pour un resto, que nous sommes allés manger tout de suite après, c'est bon » les grenouilles »

Départ des 1 ; 2 ; et 3 : Seul représentant Frédéric Chamérat ça part très vite, avec les 1 & 2 Fred se tient vers l'arrière, après qq tours il remonte dans le 1^{er} tiers, devant 6 coureurs sont sorties, pendant la course Fred a un coup de moins bien, laisse passé l'orage et raccroche, il finira dans le peloton.

Podium pour le V.C.B club le plus représenté, Jean-Claude sur la plus haute marche avec un joli trophée.

Pour respecter la tradition, nous sommes DD Jean-Claude, Christiane Michel, Maryse Joël allées à la bicyclette bleu mangés les grenouilles. Voilà une bien sympathique journée.

Info supplémentaire Marcel était présent sur « **La Claudio Chiappucci** » à Arnay le Duc il fait 36 au scratch et 1^{er} dans sa catégorie, c'est de très bonnes nouvelles qui doivent encouragés les VCBistes !!!!

Joël



Samedi 11 Juin : Course de la TRANCLIERE (coupe du Rhône) près de Pont d'Ain

Parcours de 6,6 Km très sélectif, Présents du V.C.B = 7 ; Météo clémente pas de pluie (tombée juste avant notre arrivée) même du soleil !

Départ 14h00 des 4 pour 9 tours :

Jean-Claude tout seul ne ferait que qq tours à cause de sa potence qui a cassé, (debout sur les manivelles dans la bosse sa potence n'a pas résisté ! Il arrache le Jean-Claude, ça passe ou ça casse, trop fort, bref obligé d'arrêter.

Départ 14h03 des 5 pour 8 tours :

Abel/Michel/Alain/Joël. Aucune des tentatives d'échappées n'a pu aboutir, après chaque attaque le peloton s'est reformé, Abel à bien essayé, mais sans succès, Michel passait bien la bosse, il revient !! idem pour Alain, les kms commencent à porter leurs fruits, j'essaie de me tenir devant, une fois je me suis glissé à l'arrière mais ?

Dans le dernier tour, nous arrivons en paquet dans la bosse, ça coince pour certains, et forcément ça ralentit, j'arrive à passer sur la gauche mais gêner je termine 7^{eme}, je pense que j'aurais pu être dans le top 5, Michel et Alain finissent dans le peloton juste derrière, Abel a lâché ne pouvant pas faire le sprint.

Départ 16h0 des 3 pour 15 tours : Marcel, et Alain représentent le V.C.B.

Durant les premiers tours on sent que nos 2 coureurs sont à l'aise, facile dans la bosse, dans le dernier tour Marcel sera gêner dans la bosse qui précède l'arrivée il finira 8 et Alain dans le peloton juste derrière, Marcel pouvait être dans le top 5 s'il n'avait pas été gêné.

Sportivement

Joël



Saison 2015- 2016 Initiation et Pratique VTT
 Historique de l'assiduité dans les séances
 d'activités

Ab : abandon tech : séance
 technique
 HA : Henri Anglade CC : Cyclo Cross

Total 1 : 1er semestre
 Total 2 : 2ème semestre

L'EQUIPE D'ENCADREMENT		TDJV										TDJV										total 2	total 1	TOTAL FINAL
		5/3	12/3	19/3	20/3	26/3	2/4	9/4	30/4	1/5	7/5	14/5	21/5	22/5	28/5	4/6	11/6	18/6	19/6	25/6	2/7			
VIEL	Marc	1	1	1	1	1	1	1													9	9	18	
DEORME	André	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1				14	20	34	
ROUYEYROL	Antonin		1	1																	2	3	5	
BELIN	Tanguy	1																			1	11	12	
DUPERRON	Nicolas	1		1		1		1													4	9	13	
COACHE	Thierry		2	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1				14	16	30	
MARY	Laurent		1	1		1	1				1					1	1				7	18	25	
MARVEAUX	J François																				0	7	7	
RIGNI junior accompagnant	victor	1	1				1	1							1						5	12	17	
CAMBON junior acc	Etienne																				0	0	0	
CHALENCON junior acc	Yoann					1	1	1			1	1			1						6	13	19	
TOTAL		5	7	6	3	6	6	6	2		4	3	2		3	5	4	0	0	62	109	162		

ACCOMPAGNATEURS		TDJV										TDJV										total 2	total 1	TOTAL FINAL
		5/3	12/3	19/3	20/3	26/3	2/4	9/4	30/4	1/5	7/5	14/5	21/5	22/5	28/5	4/6	11/6	18/6	19/6	25/6	2/7			
KIRKLAR	Vincent																				0	1	1	
D'OLIVEIRA	Serge																				0	5	5	
RIONDET	Marc																				0	0	0	
BONNARD-PROST	Nicolas										1				1						2	3	5	
FRIER	Eric		1	1							1				1						4	3	7	
SAYER	Philippe																				0	0	0	
CONSTANTIN	Régis		1	1		1	1									1					5	10	15	
POYOL	Georges																				0	0	0	
CHARRY	René																				0	0	0	
DUPEUBLE	Jean-Michel																				0	1	1	
DUFOURT	Nicolas		1	1		1					1				1	1					6	8	14	
TOTAL		0	3	3		1	2	0	0		2	1	0		1	3	1	0	0	17	31	48		





Samedi 2 Juil & 6 Août	Dimanche 3 Juil & 7 Août		Samedi 9 Juil & 13 Août		Dimanche 17 Juil & 14 Août		Samedi 23 Juil	Dimanche 24 Juil & 21 Août
1 ^{er} & 2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1 ^{er} & 2 ^{ème} groupe	1 ^{er} & 2 ^{ème} groupe
108 km	121 km	104 km	110 km	102 km	100 km	90 km	148 km	106 km
Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	LA PANISSIÈRES VACANCES	Brignais
Chaponost	les 7 sept chemins	Givors	Vaugneray	Vaugneray	Givors	Givors		Chaponost
Vaugneray	Vernaison	St Romain en Gal	Pollionnay	Pollionnay	Rive de Gier	Rive de Gier		Brindas
Col de Malval	Solaize	Les roches de Condrieu	Croix du Ban	Croix du Ban	Grand Croix	Grand Croix		Grézieu la Varenne
Col des Brosses	St Symphorien d'Ozon	St Prim	St Bel	St Bel	La Terrasse s/Dorlay	La Terrasse s/Dorlay		Le Quincieux
Duerne	Simandres	Auberives	Savigny	Savigny	Croix du Collet	Col de Pavézin		Ste Consorce
St Symphorien/Coise	Marennes	Cheyssieu	St Romain de Popey	St Romain de Popey	Col de Pavézin	Chuyer		Pont de Dorieux
Grammond	Chaponnay	Vernioz	Pontcharra/Turdine	Pontcharra/Turdine	Chuyer	Croix Régis		Le Breuil
Fontanès	Valencin	Monsteroux-Milieu	St Forgeux	St Forgeux	Croix Régis	Givors		Les Ponts Tarrêts
St Christo en Jarez	St Georges d'Espéranche	Monsteveroux	Villechenève	Villechenève	Givors	Brignais		St Clément s/Valsonne
Marcenod	-> St Jean de Bournay	Cours et Buis	Chambost Longessaigne	St Laurent de Chamusset	Brignais			Valsonne
Larajasse	D518	St Sorlin de Vienne	St Clément les Places	Ste Foy l'Argentière				Col des Cassettes
Le Nezel	La Détourbe	Jardin	St Laurent de Chamusset	Duerne				Les Sauvages
St Martin en Ht	Moïdieu Détourbe	Vienne	Ste Foy	St Martin en Ht				Col du Pin Bouchain
Rontalon	Eyzin Pinet	Givors	l'Argentière	Rontalon				Violay
Thurins	Cour et buis	Brignais	Duerne	Thurins				Croix de Signy
Soucieu en Jarrest	Monsteroux-Milieu		St Martin en Ht	Brignais				Panissières
Brignais	Vernioz		Rontalon					Chambost Longessaigne
	Cheyssieu		Thurins					St Clément les Places
	St Prim		Brignais					St Laurent de Chamusset
	St Clair du Rhône						Ste Foy l'Argentière	
	Les Roches de Condrieu						Col de la Croix de Pars	
	Brignais						Yzeron	
							Thurins	
							Soucieu en Jarrest	
							Brignais	



Dimanche 10 Juil	Samedi 16 Juil & 20 Août		Samedi 30 Juil & 27 Août		Dimanche 31 Juil & 28 Août		
1 ^{er} groupe 122 km	2 ^{ème} groupe 105 km	1 ^{er} groupe 124 km	2 ^{ème} groupe 114 km	1 ^{er} groupe 106 km	2 ^{ème} groupe 98 km	1 ^{er} groupe 129 km	2 ^{ème} groupe 108 km
Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais
Vourles	Vourles	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais	Brignais
Vernaison	Vernaison	Chaponost	Chaponost	Chaponost	Chaponost	Givors	Givors
Solaize	Solaize	Brindas	Brindas	Brindas	Brindas	Condrieu	Condrieu
St Symphorien d'Ozon	St Symphorien d'Ozon	Yzeron	Yzeron	Mon Blanche	Mon Blanche	Chavanay	Chavanay
Toussieu	Toussieu	Col des Brosses	Col des Brosses	Yzeron	Yzeron	Pelussin	Pelussin
St Bonnet de Mure	St Bonnet de Mure	Aveize	Aveize	Col des Brosses	Col des Brosses	Roisey	Col de l'Oeillon
Genas	Genas	Grézieu le Marché	Grézieu le Marché	Duerne	Duerne	Veranne	→ Pelussin
Pusignan	Pusignan	Chazelles s/Lyon	Chazelles s/Lyon	Grézieu le Marché	Grézieu le Marché	Col de l'Oeillon	Col de Pavézin
Jons	Jons	Chevrières	Chevrières	Côte Romar	Côte Romar	→ Pelussin	Rive de Gier
Niévroz	Niévroz	St Héand	St Héand	Meys	Meys	Col de Pavézin	Givors
La Boisse	Thil	Fontanès	Fontanès	Hte Rivoire	Hte Rivoire	Rive de Gier	Brignais
Tramoyes	St Maurice de Beynost	St Christo en Jarez	St Christo en Jarez	St Laurent de Chamusset	St Laurent de Chamusset	Givors	
Les Echets	Le Mas Rillier	But d'Arpin	L'Aubépin	Brussieu	Ste Foy l'Argentière	Brignais	
Neuville s/Saône	Sathonay	Marcenod	Ste Catherine	La Giraudière	Croix de Pars		
Curis	Fontaine s/Saône	Larajasse	Riverie	Courzieu	Yzeron		
Mont Thou	St Cyr au Mont d'Or	Le Nezel	St Sorlin	Col de Malval	Thurins		
Limonest	Limonest	St Martin en Ht	Mornant	Vaugneray	Soucieu en Jarrest		
Dardilly porte de Lyon	Dardilly porte de Lyon	Rontalon	St Laurent d'Agny	Brindas	Brignais		
La tour de Salvagny	La tour de Salvagny	Thurins	Brignais	Chaponost			
Marcy l'Etoile	Marcy l'Etoile	Soucieu en Jarrest		Brignais			
Grézieu la Varenne	Grézieu la Varenne	Brignais					
Brindas	Brindas						
Chaponost	Chaponost						
Brignais	Brignais						

<http://www.openrunner.com>
<http://www.openrunner.com>

samedi 3 sept 16	dimanche 4 sept 16		samedi 10 sept 16		
1 ^{er} & 2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1er & 2ème groupe		
107 km	103 kms	89 km	128 km		
Brignais	Brignais	Brignais	LES ROUTES DU BEAUJOLAIS 	Belleville	St Jacq. des Arrêts
Vernaison	Chaponost	Chaponost		Charentay	Col du Boubon
St Symphorien d'Ozon	Vaugneray	Vaugneray		Odenas	Col de la Sibérie
Simandres	Col de Malval	Col de Malval		St Etienne Varenne	La Salle
Chaponnay	Courzieu	Courzieu		Carrefour D133/D63	Les Deschamps
Valencin	La Brevenne	La Giraudière		Le Perréon	Chénas
Heyrieux	Montrottier	Brussieu		Vaux en Beaujolais	Fleurie
Bonnefamille	Les Auberges	St Laurent de Chamousset		La Papilloud	Grand Prés
Roche	St Laurent de Chamousset	Les Halles		Col de Cx Montmain	Chiroubles
Artas	Les Halles	Souzy		Col de Pierreplate	Col du Truges
Charantonnay	Souzy	Grézieu le Marché		Col de la Cx Rosier	Fût d'Avenas
St Georges d'Espéranche	Grézieu le Marché	Duerne		Col de Cx Marchamp	Avenas
Oytier St Oblas	Duerne	Col des Brosses		Pont Gaillard	Beaujeu
Septème	Col des Brosses	Yzeron		Claveisolles	Beaujeu (bas)
Luzinay	Yzeron	Thurins		Chénelette	Saint Joseph
Chuzelles	Thurins	Brignais		Col de Crie	Villié-Morgon
Communay	Brignais			St Mamert	Belleville
Ternay					
Vernaison					
Brignais					

dimanche 11 sept 16	samedi 17 sept 16		dimanche 18 sept 16	samedi 24 sept 16	dimanche 25 sept 16
1 ^{er} & 2 ^{ème} groupe	1 ^{er} groupe	2 ^{ème} groupe	1 ^{er} & 2 ^{ème} groupe		
90 km			100 km		
Brignais			Brignais	HENRY ANGLADE VTT 	HENRY ANGLADE VTT 
7 Chemins			Chaponost		
Orliénas			Brindas		
St Laurent d'Agnay			Grézieu la Varenne		
Mornant			Marcy l'Etoile		
St Sorlin	reco	reco	La Tour de Salvagny		
Riverie	parcours	parcours	Dommartin		
Ste Catherine	route	route	Lozanne		
Le Nezel	HA	HA	St Jean des Vignes		
Larajasse			St Pierre		
L'Aubépin			Marcy		
St Christo en Jarrest			La Bourlatière		
Col de la Gachet			Les Ponts Tarrets		
Valfeury			Sarcey		
Cellieu			St Romain de Popey		
Rive de Gier			Savigny		
Givors			St Bel		
Brignais			Sourcieux les Mines		
			Pollionnay		
			Vaugneray		
			Brindas		
			Chaponost		
			Brignais		

Rouler en peloton

La conduite du vélo

► Ne regardez pas directement la roue du cycliste qui vous précède.

Lorsqu'on dactylographie un texte on ne doit pas regarder le clavier. De la même façon, en vélo, on n'a pas à regarder directement la roue du cycliste qui nous précède. On sait à quelle distance on est de sa roue, mais c'est notre vision périphérique qui nous transmet cette information.

► La distance entre votre roue et celle du cycliste qui vous précède doit être d'au moins 10 à 15 centimètres et d'au plus une longueur et demie de roue (± 1 m).

Les deux ou trois centimètres vous donnent tout juste le temps de réagir si une variation de vitesse survient. Se maintenir aussi près de l'autre demande beaucoup de concentration et ne peut être pratiqué que par ceux qui ont de bons réflexes et des années d'expérience. À plus d'un mètre et quart de distance, le phénomène d'aspiration est diminué de beaucoup ; à une longueur de vélo, il n'y a pratiquement plus d'aspiration.

► Tous les cyclistes d'un groupe doivent indiquer de la main toutes les manœuvres de virage ou d'arrêt.

Habituellement, c'est le cycliste en tête qui indique en premier un virage ou un arrêt. Pour éviter toute confusion, il est souhaitable que tous les cyclistes du groupe indiquent également de la main, la manœuvre à venir. Il est en effet rassurant de savoir que tous les cyclistes du groupe savent qu'il va falloir tourner ou s'arrêter.

► Il est préférable de se tenir à environ 50 à 75 cm du bord de la route.

Si vous roulez trop près de la bordure de la route, vous vous enlevez une marge de manœuvre transversale qui peut, devant un imprévu quelconque, être essentielle. De plus, si vous ne prenez pas assez de place sur la chaussée, les automobilistes auront le réflexe (surtout durant la rencontre de deux autos) de vous tasser sur la bordure. Finalement, avec ce jeu du côté droit de la file, vous pourrez, surtout s'il y a du trafic, faire vos relais à droite.

► Ne dépassez pas vos limites.

Le peloton roule de plus en plus vite. Au début, cette augmentation graduelle de la vitesse est stimulante. On pousse un peu plus fort sur les pédales. On tient bien la roue de celui qui nous précède. La concentration est maximale. Le cœur bat de plus en plus vite. On sent qu'on pousse ses propres limites. On retire un plaisir qui ne peut pas se décrire facilement (certains prétendent que c'est chimique). Le groupe insiste. Les plus forts vont peut-être même lancer un sprint. Le cœur bat vite, trop vite. Il faut coller au maximum la roue de celui qui nous précède si on veut suivre... Stop.

Il y a une limite qu'il ne faut pas dépasser, une limite au-delà de laquelle vous roulez à tombeau ouvert. Sachez reconnaître ce point critique et si vous l'atteignez, n'hésitez pas à décrocher. Votre potentiel de risque est peut-être plus élevé durant ces quelques minutes que durant tout le reste de l'été. Roulez vite en paquet et profiter de l'aspiration demande une grande concentration et il est difficile, voire impossible, de la maintenir lorsqu'on a dépassé ses limites. Tout le monde a des limites, c'est juste qu'elles ne sont pas à la même vitesse pour tout le monde.

► En effort, ne vous laissez pas distraire et ne distrayez pas les autres cyclistes.

Pour maintenir votre vitesse de pointe lorsque vous roulez seul, vous devez déployer tout ce que vous avez comme force musculaire. En peloton, vous devrez en plus utiliser toute votre concentration. Plus vous roulez vite plus l'aspiration est importante et plus vous devrez vous concentrer sur votre pilotage. Évitez alors tout ce qui peut vous distraire : "regarder" sur son compteur, vérifier la position de la chaîne sur les pignons, discuter avec un autre, chercher de la main sa bouteille d'eau, fouiller dans sa poche pour trouver une barre énergétique, observer la beauté d'un corps de l'autre sexe (ou du sien, c'est selon), etc.

Copie CTMaurepas



RHÔNE

LE DÉPARTEMENT

RHONE SAONE ENERGIES

Géothermie / Aérothermie



SOFATH

Le Chauffage Nature



TEL : 04.78.35.85.06

rhsenergies@orange.fr



BRIGNAIS

NATURELLEMENT

TERRAZZURA



RESTAURANT PIZZERIA



SOLAIZE
A7 Sortie n° 7



maisons
FRANCE
CONFORT

DEPUIS 1919

GIANT

LAPIERRE

LOOK

MATRASPORTS

SCOTT

TREK

Un espace 100% vélo



Route



VTT



Ville



Femme



Enfant



BMX

CULTURE VÉLO
LYON-OUEST

38-40, route de Brignais
69630 CHAPONOST
69lyon-ouest@culturevelo.com
Tél. 04 72 67 95 77

www.culturevelo.com

CULTURE
vélo

des vélos et des hommes®