

Pot Mi-  
saison :  
Le 23 juin

### (jusqu' ...) OU IRONS -NOUS ?

Dimanche 2 juillet : Hors La MOTTE 70KM Croix de Fer et GLANDON  
 Samedi 8 juillet : Grand Tour 120 KM Champ LAURENT & le Gand CUCHERON  
 Dimanche 9 juillet : Hors La MOTTE 120 KM Le col de la MADELEINE  
 Samedi 15 juillet Grand Tour 150 KM Col de TAMIE  
 Dimanche 15 Juillet Grand Tour 130 KM La Grande Chartreuse  
 Dimanche 23 Juillet Hors La MOTTE 68 Km Le GALIBIER  
 Dimanche 30 juillet Grand Tour 115 KM Le SAPENAY  
 Dimanche 6 Août Grand Tour 135 KM Le Grand COLOMBIER  
 Dimanche 13 Août Découverte du Grand parcours de Notre RDF (95KM)  
 Mardi 15 Août Ronde des 14 Clochers des Bauges/AILLON le JEUNE  
 Samedi 19 Août Grand Tour 125 KM Fort de Tamié  
 Dimanche 20 Août Grand Tour 130 KM LESCHAUX & Le SEMNOZ  
 Dimanche 27 Août Randonnée des diots La RAVOIRE  
 Dimanche 10 septembre Trace Arc en Ciel Cyclos Bisserrains  
 Dimanche 17 Septembre Randonnée du Nivolet U.C. du NIVOLET  
 Dimanche 24 Septembre **LA Sortie du Président !!!**

#### PERMANENCES :

Jeudi 6 juillet  
 Jeudi 3 Août  
 Jeudi 19 septembre  
 Lieu : Villa Marie-  
 Joséphine  
 Heure : de 19 à 20 H

**Dimanche 3 septembre  
 25<sup>ème</sup>  
 Randonnée des Fruits de  
 Savoie du CCMS  
 Tous en piste !!**

#### **Nos Très Grands rendez-vous :**

**24 et 25 juin : Week-end à BOURG SAINT MAURICE chez l'ami Gilles DENIAUD**  
**14 juillet : sortie Pique nique « Le Sire » pour marcheurs, cyclos et ( hélas ) automobilistes**  
**3 août Rando cycliste VIVATHLON Col du Mont Cenis et Forts sardes à AUSSOIS**  
**du samedi 9 au dimanche 17 septembre, séjour en étoile en CORSE !!!**

#### Le Billet d'humeur :

Ce mercredi 22 mars, pour ma 2<sup>ème</sup> sortie, je pars en direction de Chapareillan. Sur la piste cyclable, le long de l'autoroute, juste avant la petite montée vers la ferme des ramés, je crève de la roue avant. Je répare, mais, au moment de gonfler, ma pompe me lâche ! Imaginez l'embarras du moment ! Apercevant un groupe de cyclos portant le maillot du CCMS, je pense pouvoir être promptement dépanné... Hélas, ce groupe passe comme une fusée, sans aucune proposition d'aide, trop occupé à tenir un chrono, sans doute... Sympa, non ? Et pourtant, mes couleurs ne m'identifient-elles pas ?

C'est finalement deux sympathiques cyclos cogneraude, me permettant ainsi de terminer ma randonnée..

**Bernard PONSON**

#### **Petit résumé (version mini) du séjour à Joyeuse en Ardèche – Semaine du 22 au 29 avril 2006**

14 adhérents du CCMS s'étaient inscrits au séjour organisé à JOYEUSE, premier des grands rendez-vous hors Savoie du Club. Mon chat, bien que n'étant pas à jour de cotisation, était aussi du voyage... La semaine s'est écoulée avec le beau temps, des paysages sauvages et torturés, des parcours très vallonnés puisque, chaque jour, nous avons facilement plus de 1000 mètres de dénivelé par sortie. Le logement en hôtel était très confortable, les repas bien copieux avec, pour certains, la découverte de la glace à la châtaigne bien connue de notre Président Adrien et, finalement, bien appréciée des participants

Félicitations aux jeunes mariées : Jean pierre et Françoise ont fêté leurs Noces de Rubis. 35 ans de mariage, une année pleine de rougeur et de passion...

La sortie pique-nique restera inoubliable. En effet, le Président, connaissant bien la région, avait proposé un circuit passant par un petit village du nom de Thines, au départ duquel, sur des sentiers, il est possible de lire des poèmes affichés sur les arbres. 104 km prévus, vallonnés bien sûr, sur la journée. Rien d'insurmontable pour nos amis cyclos. Malheureusement la mémoire du Président lui fait défaut. Tout le groupe s'égare, puis.. se perd ! L'arrivée à Thines se fera avec 2 heures de retard, sur des routes forestières bien pittoresques et .. pentues ! Au retour, sur Joyeuse, 115 km au compteur, plus de 2000m de dénivelé, mais le souvenir de paysages merveilleux.

Au programme de la semaine, également, hormis le vélo : visite d'un musée de l'huile d'olive, de l'Aven d'Ornac, les incontournables marchés, une descente en canoë pour Sylvain et Bernard et surtout, l'inévitable détour par le caveau, l'anti-corrosif des adhérents du CCMS.

Vous n'étiez pas de ce voyage ? Alors pensez à vous inscrire pour les prochains. **Laurence SOYEZ**

### **Samedi 22 avril, 8 heures du matin : en route pour JOYEUSE. ( Version longue pour séjour court)**

Je pars avec Laurence SOYEZ...et son chat !!. Misère, mauvais choix!! Je ne me rappelais plus qu'un chat puisse autant –et si fortement- miauler !!! Impossible d'en placer une !! D'autant plus que mon pilote, super attentive à la conduite, ne se laisse guère distraire par mes remarques sur le paysage et le « .temps qu'il fait aujourd'hui.. ». Bon, histoire de(le) passer (ce) temps je vais peut-être miauler avec le chat...Allez, il fait beau, nous partons découvrir les petites routes d'Ardèche et- accessoirement- goûter à la purée de châtaignes. Tout va bien.

JOYEUSE, ses travaux, son hôtel, sa brocante....(je crois bien qu'un membre du CCMS a acheté , à lui seul, la totalité des objets proposés..)

Nous voilà installés. Chambres classiques, sans plus. ( 3 lits dans la mienne, rien que pour moi : un lit par nuit, et je repars !!) L'hôtel n'a pas de charme particulier, mais l'estaminet qui lui fait face, de l'autre cote de la rue, (Le Don CAMILLO) paraît particulièrement sympathique.

Après un plantureux déjeuner ( la spécialité du chef, c'est la pizza GEANTE : une pour 12 !!) nous décidons de notre premier circuit. Mais, au fait, qui sont les présent(e)s ? Guy et Annie PALMIERI, Bernard VINCENT, Laurence SOYEZ et son miauteur, Adrien et Chantal INFANTI, Michel et Maria GOGUET, votre serviteur. Demain Jean Pierre et Françoise. BEAUD devraient nous rejoindre, ainsi que Sylvain DUNAND, et, Lundi, c'est l'ami René BRUN qui nous rejoindra. Le plus tardif étant Bernard HENNE, le mercredi, alors que Bernard et moi-même, dès le mardi, seront déjà repartis...Un séjour à géométrie variable !!!

Premier circuit : on monte !! Au sortir de JOYEUSE, nous bifurquons sur notre droite et, via LABLACHERE et PAYZAC, entamons une longue montée qui, s'élevant peu à peu, dans un paysage sauvage et désert, va nous conduire vers une sorte de col, espace dénudé, avant que de replonger pour une très longue descente, - surtout ne lâche pas tes freins, Laurence... !! -, sur notre point de départ.

Puis le groupe devise sereinement en admirant le superbe panorama... Sortie tranquille – environ 75 km- pour une première mise en jambes et qui permettra de bien digérer la (volumineuse) pizza du chef et de nous présenter, frais et en appétit, pour le souper... Après, compte tenu du programme du lendemain, pas question de faire la fête –malgré l'invite des « ouvreuses » du Don CAMILLO...

Nuit calme et reposante, nul bruit dans la campagne environnante.

Dimanche. Petit-déjeuner. Tout le monde semble en forme. Comme au repas du soir, et ainsi en sera t-il tout au long du séjour, la bonne humeur et de mise et chacun rivalise d'humour.(sauf Annie et Guy qu'un problème de beurrage de tartines va mener au bord du drame passionnel. Bon, il est vrai que Guy, mis à part sur son short, sa chemise et ses doigts, n'aura guère mis de beurre sur sa tranche de pain...) Le programme du jour ? Nous allons voir VALLON Pont d'ARC et sa célèbre arche de pierre. Laurence et le couple PALMIERI décident d'un autre circuit, beaucoup plus court, beaucoup plus plat et, donc, sans aucun intérêt ..heu...dénivelé..... ! A l'heure de la « petite mousse » du soir, chacun racontera « son » circuit. L'après midi, Bernard et Sylvain remettent ça pour un petit tour entre costauds. Adrien s'en va à la pêche à la brocante et les autres décident d'une petite ballade touristique avec, pour commencer une séance farniente sur les berges de La BEAUME ( ?; enfin, je crois...). Il fait beau, quelques nuages. Nos amis cyclos rouleront juste après une ondée. Quant à nous, l'eau est trop froide pour un bain. Nous repartons pour un tour de piste, remontant par des routes étroites, sinueuses, encaissées sur LARGENTIERE. Petite visite de cette ancienne citée minière, désormais somnolente. Et nous rentrons au bercail. Repas –convivial, cela va de soi-, et au lit.

Lundi matin descente sur Les VANS (jusque là, tout va bien..Annie est encore souriante et nous siffle l'air de FIGARO...), pour ensuite, par une rude et longue (plus de 15km et fort pourcentage sur 5/6 kms) montée parvenir au même endroit que lors notre ascension du samedi après-midi. Après ce sera le retour sur JOYEUSE, par la même loongue descente... Surtout ne lâche pas tes freins, Laurence... !!

L'Après midi, j'accompagne René et Bernard pour un « petit » circuit vers VALLON PONT d'ARC, histoire d'une part d'offrir ses premiers tours de pédales ardéchois à notre René et, d'autre part, de lui montrer que cette arche qu'il a bien connu petit, est toujours là. Séquence émotion. Quant à moi qui me suis joint au trio sous la foi de l'argumentation de Laurent qui m'avait affirmé « j'ai les jambes comme du bois, on va rouler tranquilles.. », j'aurai à peine le temps de ruminer ce mensonge que nous serons déjà de retour... !! Même le « camarade » René y sera allé de son petit relais assassin... Comme ils devaient être bien les autres qui visitaient, tranquilles, l'Aven d'ORGNAC ... (a propos, connaissez vous la différence entre un aven et une grotte ? Question pour un champion posée par notre éminent Président et aussi intello du groupe, fonction oblige.)

Le mardi matin, après que Guy se soit, comme d'hab', battu avec sa tartine, nous allons repartir par les VANS. Tourne à gauche pour une montée assez rude mais brève. Après, ce sera une longue traversée en forêt par une belle route en encoorbellement. Laurence et le couple PALMIERI optent pour un autre circuit, plus court, plus plat et, donc, sans aucun intérêt... heu... dénivelé... Bon rythme dans notre groupe sur cette petite route qui sinue comme une respiration courte Seul Jean Pierre semble à la peine. Il est vrai que la veille notre compagnon aura fêté ses 35 ans de mariage, et, avec Françoise, il s'était éclipsé à peine le dîner achevé!!! Alors, bien sûr, du vélo, en plus, dès le lendemain... !! Dans une longue descente je rejoins Laurent et Bernard partis en avant garde. De bon le rythme passe à rapide (et plus si possible). Je suis bien obligé de suivre, c'est Bernard qui a le plan et je ne sais absolument pas où nous nous trouvons !!! Galère des 15 derniers km Mais Laurent et Bernard n'abandonnent jamais un cyclo, même FFCT !! J'aurai bien besoin de leur accompagnement pour terminer... Merci à eux.

Mardi après midi c'est le retour depuis Aubenas. Il y a toujours une certaine nostalgie à quitter un lieu, un groupe, après ces 4 jours magiques et ces superbes circuits.

Je garde un excellent souvenir de ces paysages traversés, de ces repas festifs, de cette belle ambiance du groupe... A bientôt.

**D.VIALLE**

### **CORIMA, une légende qui roule**

**Carte d'identité :**

**Activité :** Création et production de tous types de roues carbone et accessoires pour cycles

**Année de création :** 1995

**Siège social :** LORIOL (DROME)

**Chiffre d'Affaires en 2004 :** 3.5 millions d'euros

**Effectif :** 17 salariés

Pierre MARTIN est ingénieur, mais il est surtout un inventeur amoureux des roues et accessoires qu'il produit et dont il analyse du bout des doigts les matières composites. CORIMA, la société qu'il dirige, dispose de 1 230 références de roues carbone-disques de roues bâtons, à rayons, de roues handisport, à boyaux ou à pneus, etc... Un record ! Ses cycles ultralégers et profilés au plus juste sont destinés eux champions des pistes.

**Depuis 1992, plusieurs records mondiaux et médailles d'or ont été gagnés sur des cycles CORIMA. Cette année, la marque sponsorise l'équipe espagnole Liberty Seguros. Mais une pléiade d'amateurs croient également aux performances de ce carbone made in France. La PME vend directement depuis 1998 ses accessoires de vélos sur tous les continents (80% de ses produits sont exportés). Le commerce sur Internet se développe doucement. En 10 ans, CORIMA est devenue le premier fabricant mondial de roues à disques et à bâtons. Elle se distingue également parmi le peloton de tête des producteurs de roues à jantes carbone et à rayons.. CORIMA a grandi. Avec un résultat net de 400 000 euros en 2004, la Direction prévoit un CA de 5M€ d'ici 2 ans. L'équipe en place devrait continuer à miser sur les matériaux composites de haute performance. Une question d'éthique pour CORIMA.**

Alain COUSTÉ Trésorier (encore !) du CCMS (Rubrique « Brêv'Eco »)

### **Vol de vélos : Comment l'empêcher ?**

Comment ne pas se faire voler son vélo ? Deux règles de base pour réduire les risques : cadenassez toujours votre vélo avec un antivol solide et attachez le cadre à un point fixe (arceaux, poteaux...). Pour prévenir le vol et développer la pratique du vélo urbain, Chambéry métropole fournit des arceaux aux communes. Chaque année, en France, 100 000 vélos sont retrouvés abandonnée, mais, faute d'identification, ne peuvent être restitués ! Aussi, depuis 2004, suite à une décision de Chambéry métropole, la Vélostation vous propose, pour 3€, de graver votre vélo avec un code unique enregistré dans un fichier national que la police peut consulter.

Quelques chiffres : 400 000 vols par an en France (1/6<sup>ème</sup> des ventes) et 150 vols déclarés par an à Chambéry !!!

( Plus d'infos : <http://www.fubicyclo.org/> )

**Contact : Adrien INFANTI 04 79 25 90 83 . 119 r. Charles CABAUD 73290 L.M.S.**

## Rouler en Peloton

La rubrique de notre consultant Laurent B.

- **Maintenez** la distance entre vous et le cycliste qui vous précède

Si vous laissez celui qui vous précède prendre de l'avance, il vous faudra ensuite accélérer pour le rejoindre. Ceux qui sont derrière vous devront aussi accélérer pour réussir à vous suivre (efforts inutiles). Evitez le plus possible d'utiliser les freins. En cas d'urgence, il est préférable de briser la file et de se placer à côté de celui qui précède.

- **Ayez** un coup de pédale régulier. N'arrêtez pas inutilement de pédaler

Cesser de pédaler est, pour celui qui suit, le premier signe d'un éventuel ralentissement. Vous lui imposez ainsi un « garde à vous » sans objet qui peut devenir stressant à vitesse élevée.

- **Maintenez** votre vélo sur une ligne droite, la plus régulière possible.

Un bon rouleur se reconnaît à la régularité de sa ligne de roulement. Il est beaucoup plus agréable de suivre un cycliste qui respecte cette règle. Elle n'est évidemment pas facile à respecter compte tenu des nombreuses « imperfections » du macadam...Attention toutefois, sachez qu'il est plus sécuritaire, lorsqu'on roule en peloton, de passer dans les petits trous que de vouloir systématiquement les éviter. Autrement dit, en peloton, il faut être moins tatillon sur les trous que lorsqu'on roule seul.

- **Restez** sur la ligne de roulement du cycliste qui vous précède.

Celui qui vous précède vous cache en partie la chaussée. Vous aurez peut-être le réflexe de zigzaguer de part et d'autre afin de continuellement vérifier l'état de la chaussée qui se présente à vous. Cette façon de faire est épuisante pour vous et stressante pour celui qui vous suit. Dites-vous que si celui qui conduit passe, il n'y a aucune raison pour que vous ne passiez pas aussi.

- **Ne dépassez pas vos limites.**

Le peloton roule de plus en plus fort. 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 précède. La concentration est maximale. Le cœur bat de plus en plus vite. On sent qu'on pousse ses propres limites. On en retire un plaisir qui ne peut pas se décrire exactement (certains prétendent que c'est chimique ?), Le groupe perdure dans son effort. Le cœur bat vite ; trop ? Le souffle se fait dur ; Il faut absolument tenir et coller au maximum dans la roue de celui qui précède si l'on veut suivre.....**Stop !!**

....Il y a une limite à ne pas franchir. Une limite au-delà de laquelle vous n'êtes plus dans votre rythme. Sachez reconnaître ce point critique et, si vous l'atteignez, n'hésitez pas à décrocher. Rouler vite, « en paquet » et profiter de l'aspiration, suppose une grande concentration. Et il est difficile, voire impossible, de maintenir celle-ci lorsqu'on a dépassé ses limites. Chacun à ses siennes propres. Tenez en compte afin que le vélo reste, quel que soit votre « niveau », un pur plaisir. Laurent BROTTTO

### Le coin du lecteur :

De Maxime SCHMITT : « Vélo volé » aux Editions GALLIMARD, collection « L'arpenteur »  
Du vélo à pleines pages, une lecture savoureuse, un vrai plaisir de cyclo. A découvrir

### RAPPEL :

Site Internet du CCMS : [cyclo-la-motte-servolex.com](http://cyclo-la-motte-servolex.com)

N'hésitez pas à utiliser ce lien : anecdotes, critiques, observations, informations, Gilles DOMPNIER, notre Webmaster en chef, se tient à votre disposition. Faites vivre et bouger votre CCMS