

# SALUT LES CYCLOS



## N° 61: JANVIER - FEVRIER - MARS 2012

### *Les Vœux du Président*

*Nous vivons une drôle d'époque...*

*Alors que certains parlent encore en francs, l'euro et sa conversion nous bousculent toujours plus.*

*L'unité de compte nous entraîne vers des sommes en milliards, sans grande réaction des euromembres...*

*Au CCMS, nous ne suivons pas cette escalade, nous avons déjà assez de dénivelée !*

*Notre unité de compte restera bien le kilomètre étalon, façon cyclotourisme, indexé sur la convivialité, le respect et l'effort raisonné.*

*Au CCMS, nous ne craignons pas les agences de notation, nous continuons à vous proposer un programme riche et varié pour que 2012 soit encore une bonne année.*

*Je puis vous assurer que nous n'avons prévu aucun plan d'austérité.*

*Assez de morosité ambiante, vivons pleinement notre année vélo !*

*Avec l'ensemble du bureau, je vous présente, ainsi qu'à vos familles, mes meilleurs vœux pour l'année 2012, même SGDG (sans garantie du gouvernement) !*

*Bien amicalement.*

*Adrien*



### **NOS RENDEZ-VOUS À NOTER SUR VOS AGENDAS :**

- **Dimanche 1<sup>er</sup> Janvier : 10 h** - Pierre Mollaret vous attend Place Rémi Catin, par tous les temps ou presque, pour la traditionnelle montée du Col du Chat
- **Vendredi 6 Janvier à 19 h : tirage des rois** - Salle Bellevarde, Halle Didier Parpillon.
- **Mardi 7 Février et vendredi 10 Février :**  
**prise de licences et inscription, de 19 h à 20 h** - Salle Raoul Villot au Stade
- **Vendredi 24 Février de 19 h à 20 h : remise des licences et des programmes** - Salle Raoul Villot, au Stade
- **Jeudi 1er Mars de 19 h à 20 h : Première permanence** Club et vente de vêtements  
- Maison des Associations - salle et Code 303
- **Dimanche 4 Mars :**  
**8 h 45** - Place Rémi Catin : Reprise de la saison avec la **première sortie cyclo**.  
**11 h 00** - Bugnes sous le préau du Lycée Sainte Anne, par tous les temps, avec ou sans les vélos.

## ***Et pour garder la forme***

***En Janvier et Février*** : footing pour garder une bonne condition physique  
**le dimanche à 10 h** :

- 1ère quinzaine du mois au CLEM à la Motte Servolex
- 2ème quinzaine du mois au Stade Mager à Bissy

**le mercredi à 18 h** : au Stade Mager à Bissy

**Marche Nordique** : le dimanche à 9h - départ du CLEM à la Motte Servolex

## ***Sorties raquettes***



Pour ceux qui le désirent, retrouvons-nous, sauf en cas de très mauvais temps, pour :

- une **journée « raquettes »** le Dimanche 15 Janvier 2012, départ à 8h30, Place Rémi Catin, pour Le Mariet Dessous, au dessus d'Arith, avec un pique nique tiré du sac.
- une **sortie Clair de Lune « mystérieuse »**, le samedi 4 Février 2012, suivie d'un diner au restaurant, inscriptions pour le tirage des rois.

### ***NOS SEJOURS 2012***

- **En CORSE, du 27 Avril au 5 Mai 2012** (décision finale le 6 Janvier au tirage des rois)

- **pour PENTECOTE, les 26, 27 et 28 Mai 2012** :

au VVF de Saint Jean La Vetre, dans le Forez à côté de Noirétable.

- **et la semaine du 23 au 30 Juin 2012** dans les Cévennes :

au VVF de Méjannes Le Clap dans le Gard, à proximité d'Alès.

**Le tableau récapitulatif des différents séjours avec les tarifs et les échéances est joint au SLC**

***En raison des délais de réservation avec règlements de plus en plus courts demandés par les centrales de réservation, les inscriptions seront prises aux différents séjours lors du tirage des rois, le vendredi 6 janvier 2012.***

**RAPPEL** : pas de pré inscription. Chaque participant doit payer l'acompte de son séjour dès l'inscription.

Contact : Georges DUMONT – 04 79 25 93 69 – courriel : [amg.dumont@wanadoo.f](mailto:amg.dumont@wanadoo.f)



***LA SORTIE « FEMININES » DU DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2011***

Il est 8h, Place Rémi Cattin à la Motte Servolex et déjà 7 féminines sont

présentes dont 6 avec les vélos pour parcourir une soixantaine de kilomètres sous une météo plutôt pluvieuse.

Mais rien n'arrête nos féminines, Andrée, Annie, Catherine, Laurence, Martine, Michelle et Nicole, qui s'élancent sur leur monture en direction d'Aix les Bains et la Croix du Sable.

En cours de route, nous croiserons un groupe essentiellement formé d'hommes dont l'un d'eux aura le mot pour rire : « Oh, un groupe que de jeunes filles » !!!!

Et oui, Dédée, ils t'ont repérée, c'est sûr !

Ce fut une fois de plus une belle sortie, pleine d'humour et de bonne humeur, entre filles et accompagnée par les nombreux fous rires.

Au retour, c'est chez Laurence que le verre de l'amitié est partagé avec quelques friandises. Un grand merci à vous toutes pour votre participation, l'an prochain, on recommence ?

Laurence SOYEZ

### ***L'Etape du Tour : Modane - l'Alpe d'Huez - Lundi 11 juillet 2011***



**Février 2011.** Deux jours, pas un de plus, pour s'inscrire à cette étape mythique du Tour de France, dont les 200 cyclistes professionnels emprunteront le parcours le 23 juillet prochain.

Angoisse... le site internet annonce la clôture des inscriptions pour le lendemain à midi, 10.000 cyclistes annoncés... Nous parvenons finalement à obtenir un numéro de dossard.

**Dimanche 10 juillet :** nous nous retrouvons pour retirer nos dossards et nos plaques sur le très beau site de Valfréjus, transformé pour la circonstance en immense foire aux vélos.

Il faut montrer « patte blanche » : pièce d'identité, justificatif d'inscription et certificat médical sont scrupuleusement épluchés.

L'organisation, éprouvée par l'expérience de la société A.S.O., est particulièrement bien rodée : des navettes emmènent les visiteurs jusque Val Fréjus.

**Lundi 11 juillet - 5h00 :** nous prenons la route pour Modane : le départ des premiers coureurs est annoncé à 7h, et la route menant à Modane sera fermée dès 6h30.

6h00 : notre chauffeur nous dépose à l'entrée de la ville.

Derniers préparatifs : on vérifie que l'on n'oublie rien qui puisse nous compliquer la course... Une couche, deux couches ?

7h00 : les haut-parleurs installés partout dans la ville annoncent le 1<sup>er</sup> départ, celui des coureurs venus pour gagner ou a minima faire un chrono.

7h15 à 8h15 : les autres départs s'échelonnent par paquets de 1.000 à 1.500 cyclistes.

Nous sommes au total plus de 7.000 à prendre le départ.

48% des participants sont étrangers pour cette 19<sup>ème</sup> édition de l'Etape du Tour, venant de partout dans le monde : Belgique, Pays-Bas, Grande-Bretagne, Italie, Etats-Unis, Australie, Nouvelle-Zélande, et même du Kenya...

La météo annonce de belles éclaircies, des températures modérées. Bref, des conditions idéales pour cette étape exigeante.

Nous nous élançons donc pour 109 km de course intense.

Nous démarrons par la longue ligne droite en faux-plat descendant reliant Modane à St-Michel de Maurienne : 15 km à l'allure relativement modérée, juste de quoi faire tourner les jambes. La route est encore longue jusque l'Alpe d'Huez.

Embouteillage assuré à St-Michel, dans le virage débutant l'ascension du Télégraphe, mais nous sommes prévenus par les organisateurs. La route est encombrée : difficile de se frayer un passage pour les coureurs rapides qui sont partis avec du retard ; 1ères crevaisons...

Les nuages hauts et la fraîcheur matinale rendent cette ascension plutôt agréable.

La redescente jusque Valloire est rapide.

L'ascension reprend après 3 km. Le 1<sup>er</sup> ravitaillement aux Verneys est pris d'assaut.

La montée s'effectue en ligne droite jusqu'au plan Lachat. Le ravitaillement liquide s'impose avant l'ascension des 8 km qui nous séparent du sommet du Galibier.

Les choses sérieuses commencent. La succession de virages en épingle à cheveux entraîne quelques défaillances. La vision de cette cohorte de vélos s'étalant sur tout le parcours est impressionnante.

Les rampes sont raides, mais chacun tente d'en garder sous la pédale pour l'ascension finale de l'Alpe d'Huez. Après la ferme auberge, en levant la tête on aperçoit clairement le sommet, sapant le moral des plus inquiets d'entre nous.

Mais une autre dimension vient nous compliquer la tâche : l'altitude. Nous sommes à plus de 2000 m, l'oxygène se raréfie, le cœur s'emballé. Le virage après le tunnel annonce la couleur : le dernier km affiche une pente moyenne supérieure à 10%.

Au sommet, un court arrêt s'impose pour admirer le paysage : nous sommes encerclés par les grands sommets alpins : la barre des Ecrins et ses 4101 m est splendide, le Mont Blanc nous domine. Les « costauds » ont déjà bouclé l'étape.

Après avoir rejoint le col du Lautaret, la descente vers Bourg d'Oisans est un grand moment de bonheur. On sillonne les vertigineuses gorges de la Romanche, passe au pied du glacier de la Meije, et sur le barrage de Chambon.

La fermeture des routes à la circulation est appréciable : on peut adopter des courbes harmonieuses dans les virages.

Un point noir : l'éclairage dans les tunnels laisse vraiment à désirer, d'autant qu'on y entre à vitesse soutenue. Ce sera même, hélas, à l'origine d'un accident grave.

Le ravitaillement à Bourg d'Oisans permet de se restaurer et faire le plein d'eau avant d'attaquer la dernière difficulté de la journée : l'ascension des pentes mythiques de l'Alpe d'Huez.

La température est montée, et les nuages se sont dissipés : cette fin de parcours s'avère difficile, après près de 100 km sur la selle, et plus de 4h de pédalage.

De fait « l'Alpe » tient ses promesses. Dès les premiers mètres, la pente est forte et l'affichage du nombre de virages restant à négocier met un sacré coup au moral.

La route est jonchée de cyclistes à bout de force, mettant pied à terre et poussant leur monture en espérant éviter l'élimination, encouragés par un public chaleureux.

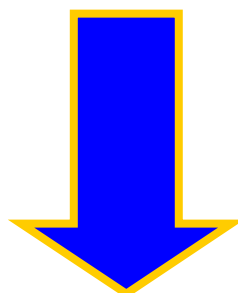
L'arrivée au sommet de la station est conforme à la légende. On s'y croirait presque, avec le portique, la foule et ses applaudissements, les hauts parleurs, et tout le folklore réservé aux grands événements sportifs.

La suite s'enchaîne très vite : remise de la médaille, d'un sac de ravitaillement, et pour ceux qui ont besoin de récupérer une immense pasta-party.

Très belle ambiance, des souvenirs inoubliables, un effort intense compensé par la joie d'être allé au bout, tout cela milite pour que nous nous donnions rendez-vous sur l'étape du tour 2012.

Eric GONCE

Et Internet dans tout cela ???



## **A PROPOS DU SITE INTERNET DU CCMS**

Au début des années 2000 les sites Internet fleurissaient un peu partout. Fort de ce constat le CCMC n'a pas voulu rester en reste, ainsi le 11 novembre 2004 sous l'impulsion d'un adhérent, [www.cyclo-la-motte-servolex.com](http://www.cyclo-la-motte-servolex.com) a vu le jour. Certes les débuts furent laborieux, autant pour le webmestre que pour les internautes potentiels, mais aujourd'hui, force est de constater que ce mode de communication fonctionne plutôt bien. Quelques chiffres pour illustrer ces propos : aujourd'hui 91 000 visiteurs se sont connectés sur le site du Club :

2004/2011 : 15 000 visiteurs par an (moyenne)

2010/2011 : [20 000 visiteurs par an](#) (moyenne)



Le Blog (mode opératoire disponible sur le site) opérationnel depuis quelques années, commence lui aussi à trouver des rédacteurs. Et c'est une bonne nouvelle !

Enfin parmi vos pages préférées on trouve l'accueil (actualités, séjours, photos, événementiel), suivi du programme des sorties, la météo, et les fiches techniques pour ne citer que les plus visitées.

2012 devrait voir les 100 000 visiteurs s'afficher au compteur, et dire que pour certains sites c'est un chiffre quotidien, mais nous n'avons pas les mêmes objectifs...

En conclusion je rappellerai que cet outil vous appartient et qu'il suffit de s'adresser à la « COM » pour diffuser vos articles.

**Gilles DOMPNIER**

**Rédaction SLC : Agnès MOLLARET – 06 69 74 64 68 – courriel : [pieramol@free.fr](mailto:pieramol@free.fr)**

**Contact, infos : Laurence SOYEZ : 04 79 65 30 94 - courriel : [laurence.soyer@cegetel.net](mailto:laurence.soyer@cegetel.net)**

**Site Internet : <http://cyclo-la-motte-servolex.com> - Courriel : [ccms@cyclo-la-motte-servolex.com](mailto:ccms@cyclo-la-motte-servolex.com)**

**Blog : <http://cycloclubmotteservolex.blogspot.com/>**

**Siège du CCMS : CCMS - Maison des Associations - 201 Avenue Saint-Exupéry - 73290 La Motte-Servolex**