

ACTUS Année 2017 Section Route

Stage de Noël ... le compte rendu et le Diplôme

29 Décembre 2017 par Bernard



Pour cette première journée de stage, nous sommes allés à Fitbike afin d'y apprendre la mécanique de nos vélos : tout d'accord en y apprenant le nettoyage du vélo suivit du changement de chambre à air et pour finir l'utilisation du bikefitting c'est à dire la prise de côte, l'entre-jambe...etc de Serge.

Pour terminer cette matinée, nous sommes allés au boulodrome afin de découvrir ce qu'est la préparation mentale, quelques notions dont : la pyramide de la préparation mentale est : physique, technique, tactique, mental.

La préparation mentale sert pour la connaissance de soi, la motivation, la concentration, la confiance, l'activation, gérer les émotions, la récupération, améliorer le relationnel.

Il est préférable de commencer en début de saison ou avant les échéances.

Ensuite nous avons assistés a une séance d'hypnose qui nous a particulièrement....impressionner !

Après le repas du midi, nous avons par raison de pluie fait un tournoi de pétanque dont les gagnants sont Serge Clément, Lucas Eynart et Milo.

Pour cette première journée nous tenons à remercier Alex Mure de Fitbike ainsi que David Dalmasso pour sa prestation d'hypnose et ses renseignements sur la préparation mentale.

Pour cette seconde et dernière journée, nous nous sommes partagés en deux groupes afin de rouler, un groupe composé de minimes puis un second groupe composé de cadets et de juniors.

Les minimes ont parcourus lors de cette matinée 53 kms et 42 kms l'après midi. Et les cadets junior ont parcourus 77 kms le matin et 84 kms l'après midi sauf pour 4 d'entre eux qui ont parcouru l'après midi 60 kms.

Nous remercions les accompagnateurs ainsi que le club pour l'organisation de ce stage.

Programme et modalités du stage de Noël

16 Décembre 2017 par Bernard

Participants (16)

-Minimes / Filles (9): Melody Jourdain - Albane Armatole - Milo Cotado - Noah Carasco - Noah Ranchain - Quentin Boucard - Baptiste Catillon - Manuela Rizzo - Tom Pister (Tri)

-Cadets/ Juniors (7): Aryn Bouhadjar - Léna Baheux - Lucas Eynard - Lucas Clément - Aloïs Bouvier - Matis Maillard - Antonin Herbert

Encadrement (11):

- **Mercredi:** Bernard Benoist - Serge Clément - Jean Louis Ducrot - Alex Mure (matin: atelier) - José Machado - David Dalmasso (préparation mental) - Xavier Bouvier

- **Jedi:** Bernard Benoist - Serge Clément - Jean Louis Ducrot - José Machado - Xavier Bouvier - Michael Boucard - Maurice - Nicolas Reynaud (AM) - Jacques Babin

1er journée: S'assurer de la disponibilité du boudrome *Pilote : Bernard*

Rendez-vous à 9h à Fit'Bike

- **9h -10h30 :** Atelier mécaniques - Nettoyage *Pilotes : Jean Michel (Fit'Bike)*
 - Position *Pilotes : Alex Mure (Fit'Bike)*
 - Roue, chambre à air : *Pilotes : Serge - Xavier*
- **10h45 -12h00 :** Préparation mental au boudrome *Pilotes : David Dalmasso*
- **12h00 - 13h00 :** Repas tiré au sac au boudrome
- **13h00 – 16h30 :** Rallye vélos *Pilote: Bernard*

En cas de mauvais temps le Rallye Vélo sera remplacé par un concours de pétanque ? Pilote: Bernard

Matériel nécessaire pour cette 1 er journée :

- Bloc note et stylo
- Tenue de vélo
- 1 paires de baskets
- Votre repas du midi
- Un outil « compact multi usages », chiffons pour atelier mécanique, chambre à air
- Votre vélo « **Très très propre** » pour atelier mécanique.

- Pour le Rallye vélo, 1 téléphone portable qui prend des photos par équipe.
- Boules de pétanque si pas rallye en cas de mauvais temps
- Bonnet du père Noël pour les photos
- Une fiche à mettre dans votre poche avec Nom, Prénom, adresse, tel à appeler si problème

2^{ème} journée :

Rendez-vous 9h sur le parking du stade bouliste en tenue de cycliste avec son vélo bien évidemment

Pour cette 2^{ème} journée, nous vous demandons de prévoir une autre tenue de vélo pour l'après midi, ainsi que le nécessaire de ravitaillement pour deux sorties une le matin et une l'après-midi.

Il y aura une voiture pour chaque groupe afin que vous puissiez mettre vos sacs dedans.

On constituera 2 groupes pour ces deux sorties : Les groupes seront constitués la veille

- un groupe minimes débutants : **Responsables Bernard (Coach / Voiture Fiat Club) - Accompagnateurs** Jean Louis / José / Maurice / Xavier
- un groupe cadets / Juniors : **Responsables Serge / Nico (AM seulement) (Coach) – Accompagnateurs** : Michel Boucard - Marine (?) **Voiture** : Peugeot 2 Club (Serge doit voir pour le chauffeur)

Chaque responsable de groupe devra prévoir ses circuits.

Ces 2 groupes se rejoindront vers midi au restaurant d'Allan et les 2 groupes mangeront ensemble. Fin du resto 13h30. *Pilote repas : Bernard*

Et l'après-midi, un autre circuit - retour pour rentrer sur Montélimar - Arrivée vers 16 h 30

16h30 – 17 h au boudrome : les mamans et les papas viendront nous offrir le gouter de Noël. *Pilotes: Les parents .. à vous de vous coordonner, on ne veut rien savoir... surprise.*

17h – 18h30 au boudrome : Réunion Jeunes / Parents / entraîneurs et accompagnateurs

Ordre du jour :

- *Bilan de ces 2 jours de stage*
- *Entraînements (Nico cadets – Serge / Bernard minimes débutants)*

- *Cahier d'entraînement (Serge / Nico)*
- *Calendrier 2018 – Choix Corima ou Aubenas ? (Bernard / Serge / Nico) – Appel à Bénévoles pour la Corima*
- *Stages 2018 : au Février stage comité Drôme (Bernard)*
- *Inscription sur les courses - tableur Verilhac (Fabien si présent ou Bernard ou Cyril Verihac)*
- *Moyens de communication (Site – Facebook – mel) Bernard*
- *Tour de table jeunes / parents (ne pas hésiter à préparer vos questions à l'avance)*

Matériel nécessaire pour cette 2ème journée :

- Vélo en parfait état ... mais ça ne devrait pas poser de pb étant donné que l'on a fait les réglages la veille,
- Sac de sport avec baskets et change pour le midi,
- 2 bidons,
- Aliments pour rouler (compote, barres etc ...)
- Le gouter de Noel surprise des parents à 16 h 30 ... à vous de vous coordonner (on ne veut rien savoir)
- Bloc note + crayon - Bonnet du Père Noel pour les photos.
- Une fiche à mettre dans votre poche avec Nom, Prénom, adresse, tel à appeler si problème

Inscriptions : date limite 15 décembre à Bernard: bernardbenoistm@gmail.com - **Cout : gratuit**

Stage de Noël 27 et 28 Décembre .. inscrivez vous !

01 Décembre 2017 par Bernard



Merci de vous inscrire par mel avant le 13 décembre, date limite.

Inscription par mel à Bernard: bernardbenoistm@gmail.com

Les modalités vous seront données prochainement après réunion avec ceux qui vont encadrer ce stage.

Merci de respecter les délais d'inscription.

Pour l'encadrement, merci de me dire si vous êtes dispo.

En photo, le diplôme du stage 2016.

Reprise du GR1 après la Toussaint ... la foule à l'entraînement

Reprise du GR1 après la Toussaint ... la foule à l'entraînement

08 Novembre 2017 par Bernard



- Course 1 Montagnette: 1 Corentin; 2 Aryn; 3 Milo; 4 Antonin; 5 Noemy; 6 Quentin; 7 Albane; 8 Melody; 9 Florent; 10 Noah; 11 Tom; 12 Paco; 13 Noah 2; 14 Solène; 15 Samuel; 16 Hugues et 17 Manu.

- Course 2 les cochons: 1 Corentin; 2 Aryn; 3 Noemy; 4 Solène; 5 Noah 2; 6 Quentin; 7 Antonin; 8 Samuel; 9 Paco; 10 Noah; 11 Manu; 12 Milo; 13 Tom; 14 Mélo; 15 Albane; 16 Hugues et 17 Florent.

L'homme du jour aura été Milo qui fait une très belle 3^{ème} place à la 1^{ère} course qui ensuite rate le départ de la 2^{ème} course car il mangeait du chocolat et ensuite il termine dans la voiture suite à une chute sans gravité dans les 2 derniers km ! Super Milo !

11 Octobre: entraînement minimes

12 Octobre 2017 par Bernard



Entraînement GR1 minimes - résultats:

- Course 1 Roussas Aiguebelle: 1 Antonin, 2 Albane, 3 Milo, 4 Quentin, 5 Solène, 6 Melody, 7 Baptiste, 8 Noah, 9 Tom, 10 Hugues, 11 Samuel et 12 Florent

- Course 2 Montée d'Aiguebelle vers Allan: 1 Melody, 2 Albane, 3 Quentin, 4 Milo, 5 Noah, 6 Antonin, 7 Baptiste, 8 Florent, 9 Tom, 10 Solène, 11 Samuel et 12 Hugues.

CLM de Teyran (34). Romuald

27 Septembre 2017 par Jean-Louis

CLM de Teyran (34) ce dimanche.

Un superbe parcours vallonné de 30 km avec quelque bout droit pour faire chauffer le compteur et surtout les quadriceps ainsi qu'un plateau plutôt relevé d'une centaine de coureur. Tout était réuni pour passer un super dimanche.

A cause d'un vent défavorable sur le retour je viens mourir au pied des 40 km/h (petit objectif perso) et accroche le podium avec une 3ème place des + 50.

Romuald

CR Course ST Marcel les Valence

25 Septembre 2017 par Jean-Louis

Aujourd'hui nous sommes 6 coureurs du SJVC au départ du gp de St Marcel lès Valence :Lena, Morgane, Célia, Louison,Mathis et moi même .

Nous avons 7 tours de 6,8 km dont une bosse de 800 mètres à parcourir, dès les premiers mètres Léna déraile puis quelques centaines de mètres plus loin une grosse chute intervient dans le peloton, au 2ème tour un coureur s'échappe et ira finalement au bout, tout au long de la course la sélection se fait par l'arrière sans que personne n'arrive à sortir, à 3 tours de l'arrivée 2 coureurs sorte en contre puis dans la bosse qui suit je tente de suivre l'attaque d'un coureurs mais je lâche finalement sa roue à 150 m du sommet le groupe où nous figuront tous se regardera et laissera sortir personnes d'autres au pied de la dernière Mathis place une attaque ce qui fera casser le

"peloton " d'une dizaine de coureur en 2 et je réglerais finalement le sprint pour finir 5ème et je gagne le challenge D/A, Mathis finira 13 ème, Louison 15ème, Morgan et 34eme Celia 37eme et Léna 39eme.

Aloïs

Cr d'Aloïs course Ardoix

11 Septembre 2017 par Jean-Louis

Dimanche 10 course à Ardoix, 6 tours de 8,5 km, 4 coureur du SJVC présent : Louison, Mathis, Hugo et moi même. Les 2 premier tours se font à allure modéré puis à mi course je lâche du peloton, un peu plus tard je rentrerais sur le groupe de Mathis où nous serons 6 coureur à essayer de rentrer sur le peloton où seul Hugo avait réussi à y rester, nous rentreront finalement dans le dernier tour, la victoire se jouera au sprint entre 25 coureurs, je prendrai finalement la 5 ème place et Mathis la 18 ème, je ne connais pas les résultats de Hugo et Louison.

Aloïs

Forte participation du St James au CLM Allan - Roussas avec de nombreux podiums

03 Septembre 2017 par Bernard



Les podiums:

Nico 3ème au scratch - Melo et Manu 1er et 2ème minimes Filles - Lucas et Quentin 2ème et 3ème minimes garçons - Sarah 1er cadette - Louison et Aloïs 2ème et 3ème cadets - Xavier 1er de sa catégorie FSGT - Très belle performance également de Marine qui portait les couleurs du St James en non licenciées

Bravo à tous

[Voir les résultats complets](#)

Samedi 2 Septembre : CLM Allan / Roussas

02 Septembre 2017 par Bernard

MODALITES:

- Inscription obligatoire par mel à Bernard Benoist : bernardbenoistm@gmail.com
 - Fournir obligatoirement Nom, Prénom, date de naissance, n° de Licence
 - Date limite d'inscription : Mardi 29 Août
 - Je me charge de récupérer vos plaques de cadre à Roussas
 - Rendez-vous à 12h45 place St James ou vous seront distribuées vos plaques de cadre avec votre heure de départ à Allan
 - Départ groupé en vélo de la place St James à 13h00 pour se rendre sur la ligne de départ à Allan. Responsable Serge.
 - Après la remise des prix à Roussas, retour ensemble Place St James
 - Le club prend en charge le montant de l'inscription de 7€ / cycliste.
- Renseignements CLM sur le site de l'UC Pierrelatte

Mathis 1er sur le podium

21 Août 2017 par Jean-Louis

Contre la montre col du benas : 16 cadets inscrits dont trois du sjvc Montelimar Alois , Lucas et moi .

Je termine premier cadet avec un temps de 25m49s et 31ième sur 152 au scratch

35ème Ronde du Parc: la foule était au rendez vous

14 Août 2017 par Bernard



[Voir résultats complets sur le site ARA](#)

La trêve d'été se termine pour nos jeunes cyclistes

10 Août 2017 par Bernard



La reprise se fera le mercredi 23 Août à 14 h. Départ place St James.

C'est également l'occasion pour les jeunes intéressés de venir s'essayer à la pratique du vélo sur route.

Il vous faudra pour cela avoir un vélo de route en bon état, un casque, des gants, un bidon et une chambre à air de rechange.

A noter que le club ne prend les jeunes qu'à partir de la catégorie minimes (c'est à dire avoir 13 ans en 2018).

[Voir plus d'informations sur le site du club](#)

Contacts entraîneurs: 06 74 58 06 99 - 06 04 19 34 03 ou 06 11 93 82 02"

Course Risoul Hugo Rigal

01 Août 2017 par Jean-Louis

Dimanche 30/07 avait lieu la Risoul Queyras, un parcours assez difficile de 54 km pour 1500 D+ dessiné au tour d'un très beau paysage. Au final je termine 6ème sur 120 au scratch et 1er cadet

Suite Cyclo Chambérienne

30 Juillet 2017 par Jean-Louis

Ce dimanche s'est déroulé le second opus de la cyclo Chambérienne avec un joli parcours dans le massif des Bauges pour 1850m de D+ et l'ascension de de deux cols principaux.

Le premier sera difficile après la course d'hier mais la machine s'est bien remise en route dans le second avec une 30ème place et au pied du podium de la catégorie (il y avait des coureurs tout frais qui n'avaient pas participé à l'étape d'hier). Pour info aujourd'hui c'était gratin de crosets !!!

Course la Cyclone Chambérienne. Romuald Gillet

30 Juillet 2017 par Jean-Louis

Ce matin c'était la première étape de la cyclone Chambérienne sur le massif de la Chartreuse avec pour cause de refus de la préfecture 2 boucles avec les montées du col du Granier (10 à 18%). Une sorte de vire vire local avec 60km pour 1500 m de dénivelé. Le départ a été plutôt rapide et il aura fallu attendre le second tour pour mettre en route.

J'arrive dans un groupe pour un sprint à 3.... que je remporte... pour avoir bien reconnu l'arrivée (virage à 90 à 50m de la ligne !!!!).

Pour finir une 20 ème au général et un podium dans ma catégorie.

Demain place au massif des Bauges... mais il va d'abord falloir digérer la raclette du repas d'après course.!!!

Romuald.

Conte rendu des dernireres course

24 Juillet 2017 par Jean-Louis

Lundi 17 juillet

PONT ST ESPRIT (ffc 1/2/3) (cr de Sylvain)

Quentin, Loris, Stéphane et Sylvain étaient au départ à 20h30 de ce nouveau grand prix.

Le circuit long de 1, 4km était en mauvais état et tout spécialement dans la descente. Quentin n'a pas eu de chance et crève en début de course, Loris cède à mi-course, Stéphane arrive pour la 5ème place dans un groupe et Sylvain arrive pour la 12ème.

Vendredi 21 juillet

FEURS (ffc 2/3) (cr de Sylvain)

Stéphane, Michael et moi avons pris le départ du GP de Feurs en nocturne ce vendredi sur un circuit 1,2 km. Une course très rapide dans laquelle Stéphane réussi à rejoindre une échappée créer un peu avant la mi-course. Celle ci n'ira pas au bout et sera reprise à une quinzaine de tour de l'arrivée. Puis à 10 tours après un bref moment de répit, j'en profite pour sortir et creuser un petit écart. Les copains gèrent les attaques comme des chefs. J'arrive donc en solitaire avec quelques mètres d'avance (1er), et Stéphane décroche une 3ème place au sprint tandis que Micka fini dans les 15. Quelle démonstration de notre équipe! voir pièces jointes

BRAVO LES MECS

Samedi 22 juillet

LES VIGNIERES (3/j)

45 coureurs au départ avec deux coureurs du SJVC dont Valentin et Quentin.

100 kilomètres à effectuer sur un circuit de 4km à faire 25 fois sans difficulté.

La Course commence fort avec de nombreuses attaques dont une de Valentin accompagné 2 coureurs mais ils se feront reprendre au bout de deux tours, et également une de Quentin accompagné de 3 coureurs mais sans réussite. C'est à la mi Course que le peloton sera scindé en 2 avec 20 hommes à l'avant et Valentin dans le second groupe, C'est à 12 tours de l'arrivée qu'une échappée de 9 coureurs part alors que Quentin parvient avec un autre homme à rentrer en contre sur le groupe de tête. À 8 tours de l'arrivée 6 hommes se font la mal et se joueront la victoire, Quentin avec de mauvaises sensations reste dans le groupe derrière mais parvient à gagner le sprint pour finir 7ème et Valentin pas en jambe payera de ses efforts et arrêtera à quelques tours de l'arrivée.

Dimanche 23 juillet

POLIGNAC (43) en 3/J

40 coureurs au départ dont Florent et Quentin pour le SJVC.

Super Circuit de 5km à faire 14 fois, pour 70 km avec 1700m de dénivelé et des passages à plus de 15%. Départ très rapide dès la première bosse, mais des cassures se font dans la descente technique, et la bosse de 800 mètres pour rejoindre l'arrivée avec ses passages difficiles fait exploser complètement le peloton, Florent ne parviendra pas à rester avec les 18 hommes de tête. Les tours s'enchaînent et 8 coureurs sortent avec Quentin. Le groupe ne s'entend pas du coup Quentin décide de sortir seule mais se fait reprendre 1 tour après. C'est à 5 tours de l'arrivée qu'un coureur attaque dans les pentes les plus difficiles et fait exploser le groupe, 5 hommes se retrouvent à l'avant, Quentin accuse le coup et ne parvient pas à rentrer, il termine seul et fini 6ème. Bravo à Florent qui parvient à terminer la Course avec un parcours difficile.

GP nocturne Feurs

24 Juillet 2017 par Jean-Louis

Stéphane, Michael et moi avons pris le départ du GP de Feurs en nocturne ce vendredi sur un circuit 1,2 km.

Une course très rapide dans laquelle Stéphane réussit à rejoindre une échappée créer un peu avant la mi-course. Celle-ci n'ira pas au bout et sera reprise à une quinzaine de tours de l'arrivée. Puis à 10 tours après un bref moment de répit, j'en profite pour sortir et creuser un petit écart. Les copains gèrent les attaques comme des chefs.

J'arrive donc en solitaire avec quelques mètres d'avance, et Stéphane décroche une 3ème place au sprint tandis que Micka fini dans les 15.

Quelle démonstration de notre équipe!

Sylvain

Course Charvieu Chavagnieux

24 Juillet 2017 par Jean-Louis

Entraînements Minimes/Cadets/Filles suspendus

22 Juillet 2017 par Bernard

Course des Angles cadets sous un très fort mistral aujourd'hui

02 Juillet 2017 par Bernard



Classement : 32 inscrits

Matis 12

Louison 19

Célia 30

Morgane 31

Chpt AURA cadets: le CR de Matis

30 Juin 2017 par Bernard

Championnat Rhône Alpes Auvergne cadets :

4 cadets du saint James velo club Montélimard ont été présents à cette course . Hugo Alois Lucas Matis

Le parcours était vallonné avec une petite bosse de 1,5 kms à 5-6% de moyenne

7tours de 10kms .

150 coureurs cadets étaient inscrits à ce championnat régional !

Durant les premiers tours le rythme était constant , ça se frottait entre coureurs et bien sur quelques chutes ont lieu !

Alois s'arrête au 2ème tour pour un réglage de sa roue avant , il arrive ensuite à rejoindre le peloton

A partir du 4ème tour l'équipe de vaux en velin instaure un gros rythme qui provoque une sélection par l'arrière alois lâche le peloton

5ème tour le rythme est toujours élevé des accélérations successives ce qui provoquent une nouvelle cassure le peloton est maintenant plus que d'une soixante de coureurs lucas lâche à son tour .

6ème tour le rythme baisse légèrement au début , personne souhaite rouler ce qui permet à quelques coureurs de rentrer . Mais une grosse accélération d'un coureurs de Aurillac fait exploser le peloton Hugo lâche à son tour , Matis arrive à tenir le premier groupe qui est composé plus que d'une cinquantaine de coureurs , à 600m de l'arrivée un coureur de lyon commence à lancer son sprint et il gagne !

Matis finis 40ème au sprint

Hugo 59ème

Lucas 81ème

Alois 128ème

Nous remercions xavier pour l'organisation de ce week-end en Isère

Grosse chute d'Amyr dans la descente de la citelle à l'entraînement

07 Juin 2017 par Bernard



Entraînement minimes filles aujourd'hui: au programme Citelle et Aleyrac.

Mais l'entraînement fut marqué par une grosse chute d'Amyr dans la descente de la Citelle. Chute apparemment provoquée par un blocage de la roue arrière lors d'un changement de vitesse.

Amyr a été conduit par Bernard avec la voiture du club aux urgences de l'hôpital de Montélimar.

Les 1er bobos constatés sont aux genoux, coudes, bras et épaule.

Attente de la visite du médecin pour plus de précisions.

Très bon rétablissement Amyr et à très très bientôt sur le vélo.

Dernières nouvelles:

Amyr a la main droite dans le plâtre car les phalanges de son petit doigt sont déplacées. On lui mettra peut être une attelle. Il a également des pansements un peu partout. Avec humour, Il dit ressembler a une momie ! Très bon rétablissement Amyr et a très bientôt sur le vélo