

# Le Quotidien de l'AVCA

## L'ÉDITO

### Notre Quotidien

En 2018, l'AVCA prend une nouvelle impulsion.

Nouvelle équipe dirigeante, nouvelle équipe élite, nouvelles tenues, nouvel atelier, nouvelles ambitions ... et nouvelle « newsletters ». Celle que vous avez sous les yeux, sur votre écran, votre tablette ou votre smartphone sous le titre « Le Quotidien de l'AVCA », marque notre volonté d'instaurer une nouvelle relation avec toutes les personnes concernées par la vie de notre club, qu'il s'agisse de nos partenaires publics ou privés, des coureurs porteurs du maillot vert et noir ou de simples amis ou supporters dont nous apprécions le soutien ... au quotidien.

Notre but : partager le quotidien de l'Amical Vélo Club Aixois avec le plus grand nombre, au-delà des infos qu'il est toujours possible de glaner sur notre site Internet ou nos comptes Facebook et Twitter.

Qu'on se rassure, le « Quotidien de l'AVCA » ne paraîtra par tous les jours, mais seulement le premier lundi de chaque mois.

En proposant, en plus des informations portant sur nos équipes en compétitions, des rubriques diversifiées telles que « La question », le « Tac au Tac », le conseil technique, « Retour dans le temps », la photo du mois, les échos du peloton ou les petites annonces, nous espérons mettre un peu plus de sel et de miel dans la relation avec nos lecteurs.

Et puisque vous êtes un, à partir de ce n°1 du « Quotidien de l'AVCA », n'hésitez pas à participer à la rédaction en nous faisant part de vos questions, remarques et autres critiques. Notre Quotidien n'en sera que plus vivant.

La rédaction

## L'EXPLOIT

### Champion, Chainel !



Steve en bleu blanc rouge entouré de ses meilleurs ennemis, Mourey et Jeannesson.

Le 14 janvier dernier, à Quelneuc en Bretagne, Steve Chainel devenait champion de France de cyclo-cross. Ce jour-là, l'émotion était énorme pour l'ancien professionnel redevenu amateur en 2016. Famille, amis mais aussi adversaires saluaient l'exploit du coureur vosgien. Tous savaient que Steve attendait ce moment depuis treize ans. Devant les caméras de son employeur, Eurosport, le néo-aixoïis a dominé l'épreuve haut la main. Parti seul dès le troisième tour, Chainel s'est alors lancé dans un numéro de soliste impressionnant face à la concurrence. Mourey, second et Jeannesson, troisième, n'ont pu que s'incliner devant la supériorité physique et technique du Vosgien. En larmes au moment de passer la ligne d'arrivée, Steve Chainel s'est donc imposé avec la manière pour enfin réaliser ce rêve qui le fuyait depuis le début de sa carrière.

Ce projet sportif, Steve l'a mené à bout de bras en créant le Team Chazal-Canyon, une équipe dédiée au cyclo-cross durant la période

hivernale. Hyperactif, il est devenu également la coqueluche des fans de cyclistes en commentant, à sa manière, le Tour de France sur Eurosport. Une consécration nationale pour celui qui n'a jamais réellement trouvé sa place dans les équipes professionnelles, un monde peut-être trop féroce pour « un bon mec » comme lui.

Pour la saison sur route, Steve Chainel portera les couleurs de l'AVC Aix. Une décision logique tant les connexions étaient nombreuses : son amitié viscérale avec Matthieu Converset, coureur « Vert et Noir », une vision commune du cyclisme avec Jean-Michel Bourgouin, manager de l'AVCA et des partenaires principaux en commun avec Chazal et Canyon. La venue de Steve est une véritable chance pour l'effectif. Sa bonne humeur et ses blagues ont déjà illuminé notre stage de préparation de janvier (voir le buzz sur nos réseaux sociaux). Sacré Steve !

J. Pannetier

# « Donner un nouvel essor à l'AVCA »

*Jean-Daniel Beurnier a pris le relais de Jean-Louis Catelas à la présidence de l'AVCA le 13 novembre dernier. Questions avec un dirigeant qui ne manque pas d'idées.*

### - Comment vous êtes-vous retrouvé président de l'AVCA et pourquoi ?

Tout simplement parce que j'ai été élu par les membres du club. Non, plus sérieusement, parce que j'ai deux passions dans la vie : l'entreprise et le vélo. Je suis déjà chef d'entreprise, engagé dans des missions consulaires auprès de la CCI Marseille et d'autres organismes. Il me fallait satisfaire mon côté sportif (... du dimanche, mais sportif tout de même). Comme des millions d'afficionados, je suis le Tour de France, le Giro, la Vuelta, etc. Je pédale dès que mon emploi du temps me le permet. J'aime l'alliance du côté technique, technologique et du concept de mobilité douce, accessible à tous et durable.

La rencontre avec l'AVC Aix s'est donc faite naturellement et j'ai tout de suite « accroché » avec les membres du bureau, les opérationnels, les sportifs. Je vais vous éviter le cliché de la grande famille, mais il conviendrait parfaitement. Je dirais plutôt une équipe, une vraie. Alors, quand le président sortant a terminé son mandat, j'ai accepté de me porter candidat à sa succession.

### - Qu'est-ce qui vous a séduit dans l'AVCA ?

Ses hommes et ses femmes... même si ces dernières ne sont pas assez nombreuses encore dans le club, (je lance un appel à la gent féminine !). Leur implication, leur expertise, leur mentalité, leur générosité sont remarquables. Et puis je considère l'histoire du club, qui existe depuis plus de 90 ans a sorti de nombreux coureurs et décroché 8 titres de champions de France sur route, 7 sur piste, 2 titres européens et même 3 titres mondiaux. Un grand club, avec des noms qui parlent à tout le monde dans la région, tels que les frères Neri, les frères Canavèse ou Edouard Fachleitner (2ème du Tour de France 1947), à l'après guerre ; Albert Baldasseroni, Alban Cauvet, Stéphane Abrahamian et René Panagiotis, dans les années 60 ; Gérard Naddéo et Marcel Tinazzi, dans les années 70 ; et plus près de nous, notre ami Thomas Rostollan... et tout dernièrement encore, Steve Chainel qui a signé son entrée à l'AVCA avec un titre de champion de France open de cyclocross.



*Le regard tourné vers l'avenir, Jean-Daniel Beurnier arrive à la tête de l'AVCA plein d'enthousiasme.*

### - Quels sont vos projets pour l'AVCA ? Allez-vous radicalement changer sa politique ?

Des projets, nous en avons beaucoup. Mais il ne s'agit pas de renier ce qui a été fait auparavant, bien au contraire. Je tiens d'ailleurs à rendre hommage au travail accompli par les précédentes équipes dirigeantes qui ont su faire vivre le club et lui ont apporté une véritable reconnaissance du milieu cycliste.

Nous entendons donner une nouvelle dynamique à l'AVCA en privilégiant toujours le sport et son professionnalisme, mais sans oublier la dimension plaisir.

Nous voulons renforcer le pôle formation et nous souhaitons aussi développer la dimension sociétale du club en nouant des partenariats avec des établissements scolaires et universitaires.

Nous avons de multiples organisations dont la plus célèbre est la Ronde, dédiée aux pros et semi-pros, mais aussi notre cyclo sportive (« La Provençale Sainte-Victoire ») qui touche tous les publics : pros, semi-pros, amateurs, sympathisants, jeunes, moins jeunes, seniors... et tous ceux qui sont concernés de près ou de loin au vélo.

Nous allons encore faire grandir ces manifestations et les rendre incontournables dans le paysage cycliste national. Elles sont indispensables pour permettre au club de trouver les

financements complémentaires aux subventions des collectivités pour réaliser nos projets. D'ailleurs, je remercie chaleureusement nos élus et nos sponsors pour leur soutien indéfectible.

### - Avez-vous des projets à plus long terme ?

Bien sûr, nous nous projetons à plus long terme, avec des projets ambitieux et inédits. Mais il est encore trop tôt pour en parler. J'en dirai plus dans quelques temps.

L'AVCAix est le plus grand club formateur de la région, il est aussi reconnu par son expertise au niveau national et nous souhaitons encore augmenter son rayonnement, non seulement en France mais aussi à l'international.

Ce qui est certain, c'est que nous voulons donner à l'AVCA une nouvelle dimension, un nouvel essor.

### - Comment pensez-vous parvenir à donner ce nouvel essor ?

Il nous faudra mobiliser nos forces vives et nos compétences, ce qui n'est pas le plus difficile, et nouer des partenariats forts avec des acteurs très divers. Nous devons encore davantage faire connaître le club et faire de l'AVCA une véritable marque de référence du cyclisme.

Pour cela, nous avons besoin d'ambassadeurs, des hommes et des femmes de tous horizons et de tous milieux, sportifs, entrepreneurs, édiles, influenceurs, amateurs, passionnés et même journalistes... Ces femmes et ses hommes partageront leur intérêt autour de l'AVCA et de ses valeurs incontournables. Des valeurs que nous déclinons à partir des 7 lettres du mot RESPECT : **R**igueur, **E**nthousiasme, **S**olidarité, **P**rofessionnalisme, **E**ngagement, **C**onfiance, **T**olérance.

Nous ne voulons pas constituer un club fermé, réservé à quelques privilégiés, mais un lieu de vie ouvert à tous, du moment que l'enthousiasme est là !

Comme vous le voyez, nous avons du travail devant nous. Mais l'AVCA n'a-t-il pas toujours su relever les défis ?

## L'INFO DU MOIS



L'AVCA a eu son cadeau de Noël, sous forme du nouvel atelier de mécanique que la ville a fait édifier sur le site de la Pioline, en face des bureaux du club.

Un bel outil de travail forcément bienvenu, notamment du côté des mécanos Jean-Claude Cheffre et Pierre Groues, pas mécontents de quitter le bon vieux hangar de « l'autre côté du champ ».

Les dirigeants de l'AVCA ont décidé de donner le nom de Gérard Naddéo à cet atelier, en hommage à cet ancien et regretté grand bonhomme du vélo.



Le sprint victorieux de Gérard Naddéo au championnat de France cadets.

Champion de France cadet en 1970, Gérard Naddéo a accompli une belle carrière amateur, jalonnées de plus de 100 victoires (... la plupart acquises au sprint), avant d'ouvrir son célèbre magasin de cycles (« Espace Gérard Naddéo ») et d'occuper, non sans une belle réussite, le poste de directeur sportif de l'équipe vert et noir, dans les années 80.

Certains parmi les adhérents de l'AVCA, auxquels l'accès de cet atelier est réservé, se rappellent les années Naddéo avec un brin de nostalgie. Ils en reparleront volontiers sur place...

## LES DATES À RETENIR

**Jeudi 15 février 2018**

Présentation de l'équipe DN1

**Samedi 17 février 2018**

GP du Pays d'Aix

**Dimanche 18 février 2018**

GP de Puyloubier

**Samedi 28 et dimanche 29 avril 2018** - 6<sup>ème</sup> édition de la La Provençale Sainte-Victoire

## LE «TRUC» DE PATRICK...

Le cyclisme est un sport d'endurance mais pas que...

Il faut savoir mesurer, quel que soit son âge, les effets d'une pratique régulière ou d'un entraînement en vue d'être compétitif.

Equipé d'un bon « cardiofréquencemètre » ou d'un « capteur de puissance » et après avoir réalisé un test d'effort en établissement spécialisé (avec toutefois un coût important pour le coureur...) on peut recueillir beaucoup d'indicateurs sur sa forme physique et sur l'orientation à donner à ses coups de pédales (avec Bac + 5...).

Oui mais... Au sein du club et parmi tous nos sympathisants beaucoup se réfèrent à leurs sensations pour savoir s'ils sont en forme ou à leur vécu au fil des ans.

Alors pourquoi pas ce bon vieux test mis au point par le docteur Ruffier pour connaître son état de forme, sans passer par ces longs protocoles scientifiques truffés de zones et de capteurs !

Après être resté allongé environ 5 minutes au calme, plutôt le matin au lever :

- Prendre son pouls (P1)
- Réaliser 30 flexions complètes sur les jambes, bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes.
- Prendre son pouls juste après (P2)
- Se rallonger et reprendre son pouls 1 minute après la fin de l'exercice (P3)

Indice Ruffier =  $(P1 + P2 + P3) - 200 / 10$

- Indice < 0 = très bonne adaptation à l'effort
- $0 < \text{indice} < 5$  = bonne adaptation à l'effort
- $5 < \text{indice} < 10$  = adaptation à l'effort moyenne
- $10 < \text{indice} < 15$  = adaptation à l'effort insuffisante
- $15 < \text{indice}$  = mauvaise adaptation à l'effort

Allez, je sais, c'est ringard, mais effectué une fois par semaine ça rassure ou ça inquiète, c'est selon... (au-delà de 10, vous ne le dites à personne !)

Le mois prochain on dit comment on interprète les résultats.

## LA QUESTION

### Organiser ?

**Faire des courses de vélo ... c'est l'affaire des coureurs.**

**Les organiser ... c'est l'affaire des dirigeants.**

**La question est de savoir s'il n'est pas plus difficile de les organiser que de les courir.**

**Car boucler un dossier d'organisation tient d'avantage d'une course à étapes avec l'ascension de plusieurs cols hors catégorie que d'une aimable balade sur le cours Mirabeau.**

**Obstacles habituels : bouclage de budget, contraintes liées à la sécurité, recherche de bénévoles, autorisations préfectorales (souvent compliquées par quelque avis défavorable pas forcément fondé), risques liés à la météo, etc.**

**L'AVCA s'est toujours efforcé de remplir ses obligations d'organisateur.**

**Mais devant autant d'obstacles on peut s'interroger :**

**Faut-il continuer à organiser des courses cyclistes ?**

**La question est posée.**

## ... LE CONTRE «TRUC» DE JMB

Pourquoi pas aussi mon cher Patrick, un bon vieux test de Cooper pour déterminer son état général !

De toute façon, cela tombe bien, l'état envisage de proposer un Parcours Citoyen obligatoire d'une semaine pour pallier l'absence du service militaire obligatoire. J'apprends que l'encadrement pourrait être confié à des enseignants ! Tu vois ce que je veux dire ! Je te verrais bien, un sifflet à la main, faire souffrir notre jeunesse à

coups de tests d'évaluation physique d'un autre temps.

Alors, finalement, quand on réfléchit bien, Ruffier et son fameux test, c'est un moindre mal !

Pour ma part, j'ai essayé de réaliser l'exercice évoqué. Il est dit : après être resté allongé environ 5 minutes au calme...

Je suis désolé, mais moi, après 5 minutes au calme, allongé.....je dors.

## LES ACTUS

- Les camions bientôt réparés ! Après **le dépouillage fin décembre** de nos deux principaux véhicules, le staff et les équipes de Jean-Michel Bourgouin ont du pianoter durant un mois et demi avec les moyens du bord. Ce vol est désormais un mauvais souvenir et les véhicules moins exposés grâce au nouvel atelier.
- Début janvier, le néo-aixoïse, Steve Chainel a apporté le **premier titre national de l'année à la ville d'Aix-en-Provence**. Après 13 tentatives, il est devenu Champion de France de Cyclocross Elite.
- Yolane Sylvestre remporte le critérium d'hiver de Beaumont de Pertuis.
- L'équipe DN1 est partie fin janvier pour un stage intensif en Espagne. Bilan de la semaine : 800km et 24 heures de vélo au total.
- Lancement d'une **nouvelle épreuve** dans le cadre de La Provençale Sainte-Victoire. La Randonnée du samedi 28 avril proposera deux parcours (46km et 59km) tournés vers le patrimoine, le terroir et la nature. Plus d'informations sur [www.laprovencalesainte victoire.com](http://www.laprovencalesainte victoire.com).
- Notre ambassadeur du club, **Thomas Lebas (Kinan Cycling Team)** est **leader de l'UCI Asia Tour** au premier février.