Le Quotidien

de l'AVCA

L'ÉDITO

Un élan positif

S'il est vrai qu'en cette conjoncture délicate, il est aisé de se laisser envahir par un sentiment d'inquiétude, tout particulièrement dans le milieu du sport où les baisses de subventions, la suppression des CAE et autres contraintes administratives affectent les Clubs, l'AVCA est bien décidé à faire front et à aller de l'avant.

Tout comme dans une course de vélo, lorsque la route se fait plus dure, on prend son courage à deux mains (placées de préférence en bas du guidon), quand d'autres choisissent un plus petit braquet. Et si la pluie se met à tomber, on serre un peu plus les dents et on avance, là où d'autres iront regarder en direction du camion balai. Et les courses, l'AVCA sait les gagner!...

Bien sûr, notre Club n'est évidemment pas épargné par les difficultés qui surgissent au quotidien dans le monde du sport et du cyclisme en particulier. Mais nous avons la volonté, l'énergie et les compétences pour faire face et aller de l'avant.

Comme sur la route, nous nous battons pour permettre à notre club de garder sa place parmi les meilleurs clubs amateurs français.

Pour cela, nous allons encore convaincre de nouveaux partenaires d'accompagner notre ambitieux projet sportif et nos formidables organisations. Nos coureurs vont encore et toujours s'efforcer de donner le meilleur d'eux-mêmes, comme ils l'ont fait déjà depuis le début de saison, avec déjà deux belles victoires en Février et de nombreuses places d'honneur dans les courses élites.

Certes la vie d'un club de vélo ne sera jamais un long fleuve tranquille. Et si parfois le découragement essaie de s'infiltrer sournoisement, nous savons unir nos forces pour le chasser et continuer à donner à l'AVCA un bel élan positif!

FÉVRIER 2018 EN QUATRE IMAGES

En quatre dates, quatre images, reflet d'un mois de février particulièrement riche en événements pour l'AVCA



15 février. L'AVCA PRESENTE BIEN

Les coureurs des équipes élites et réserves ont été présentés sous leur nouveau maillot, le 17 du mois, à la concession Skoda, à La Pioline. On les retrouve aux côtés de leurs partenaires, dirigeants et supporters. Une bien sympathique soirée!

17 février. PUYRICARD SOUS LA PLUIE

Une pluie tenace et le brouillard ont accompagné la première grosse organisation de l'AVCA, le samedi 17 février, à Puyricard. Mais les 180 coureurs élite du Grand Prix du Pays d'Aix ont produit une belle course et un beau vainqueur : Clément Carisey (Team Pro Immo Nicolas Roux).



18 février. PUYLOUBIER SOUS LE SOLEIL

Changement de décors, le dimanche 18 février, à Puyloubier, où le soleil a éclairé les huit ascensions de célèbre Col du Cengle. Superbe course dominée par les coureurs étrangers, avec un podium composé de l'Italien Tagliani, du Finlandais Hanninen et de l'Espagnol de l'AVCA, Adrià Moreno Sala.

26 février. STAGE LLORET DE MAR

Le désormais traditionnel stage de vacances de février organisé par l'AVCA sur la Costa Brava a débuté le 26 du mois pour une quarantaine de cyclistes, dont 15 coureurs seniors de l'AVCA. Un rassemblement qui va dans le bon sens...



L'équipe Élite 2018 de l'Amical Vélo Club Aixois



BONIFAZIO Léonardo Né le 20 mars 1991



Meilleures performances:

- Coppa San Geo
- Grand Prix De Nardi
- · Gran Premio Sportivi San Vigilio
- Gran Premio 1° Maggio
- Circuito Casalnoceto
- Firenze Mare



BRAYBROOKE Alexander Né le 12 août 1997



Meilleures performances:

- Signal d'Ecouves
- 4ème Tour de Côte d'Or étape
- 5ème Prix de la Ville de Bavay
- 6ème Tour de Tarentaise étape
- 9ème Trophée des Champions



BRUN Hugo Né le 10 avril 1997



Meilleures performances:

- 8ème Grand Prix de Bras
- 9ème Tour de Mareuil-Verteillac-Ribérac



CARAMEL Mathieu Né le 16 novembre 1994



Meilleures performances:

- Montée du Pic de Nore
- Championnat du Languedoc-Roussillon



CASTELLARNAU Florent Né le 27 juin 1993



Meilleures performances:

- Tour du Beaujolais
- Tour du Piémont Pyrénéen
- Tour de Tarentaise étape 2
- Tour du Beaujolais étape 1
- · Tour du Piémont Pyrénéen étape
- Monaco La Turbie



CHAINEL Steve Né le 6 septembre 1983



Meilleures performances:

- Champion de France de Cyclo-cross
- Circuit de Lorraine
- Trois jours de La Panne
- 2ème de Châteauroux Classic
- 8ème de Gand Wevelgem



CONVERSET Matthieu Né le 15 mai 1985



Meilleures performances:

- Tour du Pays Roannais
- Tour des Communes de la Vallée du Bédat
- · Tour du Pays Roannais étapes
- Grand Prix de Seillans
- 3ème du Championnat de France



GROLLEAU Quentin Né le 10 août 1998



Meilleures performances:

- 3ème Championnat de France Juniors
- 3ème Classique des Alpes juniors
- 2e Tour Junior Causses-Aigoual-Cévennes
- Tour de la Région PACA Juniors
- Tour de la Vallée de la Trambouze



JOLIBERT Clément Né le 23 mai 1995



Meilleures performances:

- 5ème Ronde du Pays Basque
- 5ème du Tour de Basse Navarre
- 3ème Nocturne de Lourdes



LE LEVANDIER Maxime Né le 17 septembre 1992



Meilleures performances:

- Champion de Bretagne
- Grand Prix Mancey
- Circuit des communes de la vallée du Bédat
- Grand Prix de Saint-Etienne Loire
- 2e de la Ronde de l'Isard d'Ariège



MALDONADO Dylan Né le 13 mars 1998



Meilleures performances:

- 2ème Grand Prix de Charvieu
- 2ème Tour de Mareuil-Verteillac-Ribérac - étape



MEYER Robin Né le 22 mars 1996



Meilleures performances:

- 2ème Tour du Beaujolais étape
- 4éme GP Souvenir Jean Masse
- 6ème Circuit des Monts du Livradois
- 7ème Championnat de France



MORENO Adria Né le 19 août 1991



Meilleures performances:

- Cursa Festes del Tura d'Olot
- Spring Cup Elite Road Series UK
- GP Verges
- Volta Lleida
- GP Franqueses
- 3ème du GP de Puyloubier
- 10ème du Trophée Beaumont



PLANTUREUX Mickaël Né le 17 février 1994



Meilleures performances:

- Tour de Mareuil-Verteillac-Ribérac - étape
- 5ème Championnat de France
- 6ème Tour de Côte d'Or



SCHMITZ Ivan Né le 30 août 1996



Meilleures performances:

- Nocturne de Brignoles
- 2ème Grand Prix de Bras
- 3ème Championnat PACA CLM
- 5ème Tour du Pays de Béarn



SYLVESTRE Yolan Né le 12 septembre 1994



Meilleures performances:

- Tour de la Martinique
- Tour de la Martinique
 Tour de la Guadeloupe étapes
- Tour de la Martinique étapes

Le staff

Directeurs sportifs:

Jean-François RODRIGUEZ Nicolas REYNAUD Mathieu PERGET Richard GRIZEL Patrick CHIARONI

Entraîneur:

Olivier MAIGNAN

Mécaniciens:

Jean-Claude CHEFFRE Pierre GROUES Laurent DENONFOUX



Assistants:

Mohamed KENANES Daniel PACHER Marc DENONFOUX

Médecins:

Didier RAFFIN Laurent MIRABEL

Ostéopathes:

Séverin CHABAS Grégoire TARRIDE

Manager:

Jean-Michel BOURGOUIN, né le 9 avril 1963

La 19ème de Jean-Michel!

L'équipe élite de l'AVCA 2018 est la 19ème que Jean-Michel Bourgouin aura constituée depuis son arrivée à la direction sportive du club, fin 1999. Un joli bail! A 54 ans, le directeur-manager des vert et noir ne désarme pas. En portant cette année son effectif à 17 unités, savant mélange de coureurs confirmés et de jeunes espoirs, « JMB » espère voir l'équipe d'Aix figurer encore parmi les meilleures de l'hexagone et donner toute sa signification à l'accord de partenariat passé avec Fred Rostaing et l'équipe professionnelle Delko Marseille Provence KTM.

Après avoir contribué ces dernières années au passage chez les professionnels de quelques-uns des meilleurs coureurs français actuels, tels que Christophe Laporte et Anthony Perez (aujourd'hui chez Cofidis), Jean-Michel Bourgouin pourrait bien compléter le tableau cette année à partir d'un groupe de qualité auquel il apporte son sens pédagogique et sa parfaite connaissance du milieu cycliste. Un groupe qui compte effectivement quelques éléments de bonne valeur.

CONVERSET LANCE LA SAISON



Matthieu Converset a superbement conclu le travail de toute une équipe lors du Grand Prix Pierre Pinel à Montastruc. Les « Vert et Noir » ont lancé les hostilités de loin avec quatre coureurs dans une échappée de six. En

surnombre, c'est finalement l'attaque de Matthieu Converset qui fait mouche à 10km du but. Le Franc-comtois s'impose en solitaire avec près d'une minute d'avance sur le second. L'AVC Aix a raflé tous les trophées du jour, notamment celui de la meilleure équipe.



LA QUESTION

Pneu ou boyau?

De nos jours, il est très rare de voir les cyclistes utiliser des roues équipées de boyaux, comme c'était le cas il y a quelques dizaines d'années. Il est vrai que le pneu est sensé être plus robuste et moins coûteux, pour un rendement équivalent.

Mais le pneu est-il vraiment aussi performant en compétition que peut l'être le boyau?

Si c'est le cas, pourquoi les champions ressortent-ils les roues à boyaux dès qu'ils ont l'ambition de « faire un truc » ?

Les défenseurs du boyau peuvent également mettre dans la balance son aspect esthétique et un « confort physique » qui serait supérieur à celui du pneu. Reste la question du coût ... Alors, pneu ou boyau ? La question mérite d'être posée. Et la réponse vous appartient.

LE «TRUC» DE PATRICK...

Le test de Ruffier, si vous l'avez fait régulièrement...au moins 1 fois par semaine le matin de préférence afin de ne pas vous endormir, permet de comprendre que :

Si vous réalisez un bon entraînement foncier (aérobie) vous devez avoir un rythme cardiaque au repos qui ralentit au fil des mois et c'est pour vous un gage de longévité (Ce n'est pas moi qui le dit, je n'ai pas cette prétention, mais des études médicales ont montré qu'une baisse de 7 BPM abaisse les risques de mortalité de 20%!)

Alors plusieurs conseils pour une pratique saine et réfléchie :

- Surveillez votre cœur, achetez-vous un « cardiofréquencemètre ».
- Ne négligez jamais les longues sorties foncières en endurance.
- Ne vous mettez pas dans le rouge lors de toutes vos sorties...si vous voulez rouler vite il faut d'abord rouler longtemps.

Pour vous aider à établir votre indice il existe un tableau de calcul automatique (qui prend aussi en compte l'indice de Dickson), écrivezmoi à chiaroni.patrick@neuf.fr , je vous l'enverrai.

Le mois prochain, si la rédaction du Quotidien de l'AVCAix ne m'a pas viré..., je vous dirai tout le plaisir et tout l'intérêt qu'il y a à réaliser un « circuit test » personnalisé.

LES ACTUS

- Maxime Le Lavandier débarque à Aix. Ce coureur désormais expérimenté (25 ans) a démontré à de nombreuses reprises ses aptitudes dès que la route s'élève. Deux fois second de la Ronde de l'Isard, son palmarès ferait envier tout bon coureur français. Sa sympathie naturelle a favorisé l'accueil chaleureux par ses nouveaux coéquipiers. Nul doute que Maxime sera un atout majeur sur les épreuves vallonnées.
- Leonardo Bonifazio a offert une belle victoire à l'AVCAix sur le Grand Prix de Montauroux. Sous une pluie battante du départ à l'arrivée, l'Italien s'est envolé vers la victoire à 50 bornes de l'arrivée. Dans un style de grimpeur puissant (lui qui est sprinteur...), Léonardo l'emporte en solo avec près de 3 minutes 30 d'avance sur le second.
- À deux mois de l'événement, la barrière symbolique des 500 inscrits est désormais franchie. La tendance est à la hausse avec 10% d'augmentation par rapport à l'édition précédente.
- Du côté de nos cadets, la préparation continue à Oraison. Le comité départemental organise tous les ans un stage pour les jeunes de la région. Une belle initiative qui lance parfaitement la saison de nos minots.
- En Espagne, l'équipe réserve a accumulé les bornes. Avec 600 kilomètres au compteur, nos coureurs sont prêts pour les premières échéances. Guillaume Hutin a parfaitement digéré ces efforts en terminant troisième à Montélimar le lendemain du stage.