



Sommaire

Edito	36
Mot de Caroline	36
Infos brèves	37
Calendrier prévisionnel 2004	38
L'intersaison de CaPaPo	38
Petit coin culturel	39
La vie du CaPaPo Fan!Club	40
Infos courses	40

Edito

Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes en février, donc il est traditionnellement trop tard pour vous adresser nos vœux. Néanmoins, puisque ce numéro est le premier exemplaire de 2004, nous violerons de bonne foi cette règle pour vous souhaiter à tous une excellente année 2004, une santé de fer et du bonheur en grandes quantités !

Vous l'aurez remarqué, les rédacteurs de votre **Journal du CAPAPO FAN!CLUB** se sont accordés, comme les cyclistes, une trêve hivernale ! Mais rassurez-vous, ce n'était qu'une pause ! Nous sommes tous conscients que vous attendez avec beaucoup d'impatience cette précieuse édition, chaque mois ou presque, dans votre boîte aux lettres ! Aussi, nous ne voudrions pas être cause de stress intense voire de manque fébrile... Nous avons donc pris notre courage à plusieurs mains pour vous concocter ce nouveau numéro que vous apprécierez, nous l'espérons !

Ce numéro vous délivrera les grandes lignes de la saison cycliste à venir, en ce qui concerne Caroline, mais également son équipe. Nous parlerons parfois de cyclisme féminin de manière plus globale autour de la pratique de Caroline. Car, en effet, Caro repart pour une saison, avec certains objectifs, mais sans faire partie d'un groupe sportif de haut niveau et sans programme de courses internationales, ce qui avait justifié l'an passé la création de l'association. Nous avons néanmoins tenu à poursuivre l'aventure du club des supporters, que vous avez tous soutenue, en élargissant un peu notre propos.

Nous vous espérons, cette année encore, nombreux à nos côtés et sur le bord des routes pour encourager ces belles athlètes.

A bientôt !

■ Christophe

LE MOT DE CAROLINE

Chers supporters,

Et bien non ! Le CaPaPo Fan!Club n'est pas mort ! Et puisque j'ai décidé de refaire une saison de vélo, je vais continuer à vous raconter les courses afin d'essayer de faire connaître un peu mieux le cyclisme féminin.

Je dois tout d'abord vous dire que j'ai refusé une proposition d'intégrer une équipe professionnelle hollandaise (BIK) il y a peu de temps. Cela m'a valu quelques moments de doute et de discussion intense avec mon entourage. La proposition était alléchante (mais celle de Mazza aussi l'an passé...), mais mon métier et mon âge (et oui, bientôt 29 ans !) m'ont ramenée les pieds sur terre. Le vélo est ma passion, mais il n'est pas mon unique but dans la vie.

Donc après les Coupes du Monde de l'an passé, vous aurez le droit, cette année, aux Coupes de France ! Mais attention, ne croyez pas que ce sera moins intéressant pour autant. J'essayerai de mettre un peu de piment dans mes comptes-rendus, et de dynamiter aussi les courses, pourquoi pas si j'en ai les moyens ! Mon mari, qui s'est remis à l'entraînement, en vue des Jeux Olympiques d'Athènes (mais chut !), se fera un plaisir de m'accompagner sur les courses cette année encore, pour me soutenir (ou plutôt me supporter) dans les moments difficiles.

A bientôt, sur les routes de France ! N'hésitez pas à venir me voir si l'une des courses passe près de chez vous. Cela me fera très plaisir !

■ Caroline



Christophe, Caroline, Anne-Laure Chapus et Marine Philibert, fin janvier lors du stage de ski de fond de l'équipe féminine du Vélo Club Caladois

Brèves

Le week-end VTT, dont il était question dans le dernier numéro, n'a finalement pas eu lieu, la participation n'était pas suffisante.



Beaucoup de changements dans les effectifs des clubs rhônalpins. Blandine Camus comptera deux nouvelles équipières au Charvieu Chavagnieu Isère Cyclisme : Aurore Jeudy, en provenance du CC Etupes, qui n'a pas été conservée dans l'effectif de son groupe sportif 2003, Next125, et la néo-zélandaise Sarah Black. De gros mouvements également au Vélo Club de St Julien en Genevois. Karine Dalmais en part, pour rejoindre l'AC Lyon Vaise, où elle retrouvera Mireille Cade, Chrystelle Bignami, Corinne Colombo et Audrey Miglio. En renfort, le VC St Julien en Genevois s'est attaché les services de deux ex-Marseillaises, Sandrine Revol et Claire Antomarchi, mais également de la réunnionnaise Gwennaëlle Collet.



Aline Camboulives, l'une des meilleures représentantes tricolores de ces dernières années, et coéquipière de Caroline l'an passé chez Mazza, a décidé de mettre un terme à sa carrière cycliste. Ecartée des compétitions depuis juin dernier, à la suite d'une chute au Tour de la Drôme (fracture du fémur), la haut-savoyarde, lauréate de la Coupe de France 2002, a choisi de se consacrer à son avenir professionnel. Leader du GS Mazza 2003, Aline occupait la 3e place du classement général du Tour de la Drôme lors de son abandon, ce qui constituera sa dernière apparition en compétition officielle.

(Source : Le Dauphiné Libéré, 23.01.2004)



Caroline n'est pas le seul médecin du peloton. Maryline Salvetat est, elle aussi, docteur en médecine générale. Comme Caroline, elle vit de sa profession, effectuant alternativement des remplacements dans sa région Midi-Pyrénées, et de solides séances d'entraînement. L'an passé, Maryline terminait 2^e du Championnat de France sur route, elle qui avait déjà récolté auparavant 4 maillots tricolores (2 sur route en junior en 1991 et 1992, un en poursuite junior en 1992 et un autre en cyclo-cross élite en 2002). Cette année, Maryline a fait l'actualité en décrochant de nouveau le titre de Championne de France de cyclo-cross 2004, mais également en terminant 2^e de la Coupe du Monde de la spécialité, et récemment 2^e du Championnat du Monde disputé à Pontchâteau, en Loire-Atlantique. Une saison hivernale réussie !



Courant 2003, Rémy Pigois, organisateur du Trophée d'Or féminin et speaker de nombre des plus grandes courses féminines françaises, a eu une riche idée : éditer un calendrier du cyclisme féminin en 2004. Soutenu par

M. Serge Vinson, sénateur-maire de St Amand Montrond, Rémy Pigois n'avait plus qu'à confier à l'oeil de Jean-Luc Lamaere le soin de prendre douze beaux clichés. Zoulfia Zabirova, Béatrice Thomas, Luisa Tamanini, Elisabeth



Chevanne-Brunel ou encore Vicky Fournial se sont notamment prises au jeu. Le résultat est des plus intéressants. Nous attendons déjà l'édition 2005 avec impatience ! Pour commander ce calendrier : Vélove Concept

- 53 avenue Jean Jaurès - 18390 St Germain du Puy -
Tel : 02.48.69.08.20 - Fax : 02.48.69.08.21 -
velove.concept@wanadoo.fr - 19 € port compris.



Le Vélo Club Caladois organise une soirée repas dansant, soirée magique avec un magicien comme animateur, au cours de laquelle seront présentées les équipes caladoises, et notamment l'équipe féminine de Caroline. Cela se déroulera le samedi 28 février à Gleizé, à côté de Villefranche-en-Beaujolais. Au menu du repas, Terrine de Canard, Boeuf bouguignon, Pâtes fraîches, Fromage Blanc et Sorbet. En boissons, Kir, Vin rouge et café, et Champagne en vente au bar. Inscriptions souhaitées avant le 9 février. Renseignements auprès de Philippe Dumas, au 04.74.62.88.46. 15€ par personne.



L'équipe féminine du Vélo Club Caladois 2004 sera composée de Caroline (nationale), d'Audrey Perreon (nationale), de Sabrina Henry-Lipnicki (régionale), d'Anne-Karelle Hocq (régionale), d'Isabelle Chiaverina (régionale), d'Elise Bazourdy (régionale), d'Anne-Laure Chapus (régionale) et de Marine Philibert (Junior).



Toute l'équipe du Journal du **CAPAO FAN'CLUB** se joint à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année 2004.

Chaque début de nouvelle année se veut d'être marquée du sceau des bonnes résolutions. Alors voilà quelques suggestions histoire de vous guider sur la voie de la Sagesse...

Commandement n°1 - Je ne reprendrai JAMAIS deux fois du même plat. Ce commandement vaut pour les gros les mi-gros et les pas gros du tout ! ça ne peut pas faire de mal aux gros et au mi-gros et ça développera l'esprit de solidarité des pas gros du tout !

Commandement n°2 - Je reste ZEN en toute occasion. Tout le monde répète après moi ...AOUMMMM... AOUMMMM on n'a pas peur du ridicule, à chaque fois que le besoin s'en fait ressentir on ferme les yeux quelques secondes et on AOUMMME !

Commandement n°3 - Je fais de l'exercice régulièrement. Ça aère le corps et l'esprit et comme dirait Chico « ch'est bonheurrrrrrch'est plaijjjirrrr » !

Voilà je m'arrête à trois commandements. La volonté humaine a tout de même ses limites !

Bon Courage ! Et à très bientôt toutes et tous, ESPRITS SAINS ET CORPS SAINS.

■ Sabrina Henry-Lipnicki

Calendrier Prévisionnel 2004

07.03 Brissago Suisse, Route Nationale
14.03 Chambéry (73), Route Nationale
21.03 Cholet, Route Nationale CDF
27.03 Neuville les Dames (01) Route Régionale
28.03 Grenoble Technisud (38) Route Régionale
03.04 Chateauroux – St Amand (Cher), route Nationale
04.04 St Amand - Chateauroux (Cher), route Nationale
12.04 Prix du Mont Pujols Route Nationale CDF
18.04 St Amand Montrond Route Nationale CDF
ou GP Lancy Genève, Suisse Route Nationale
25.04 Tour de Bern Suisse Route Internationale
01.05 Vienne (38) Route Régionale
02.05 Balaison (74) Route Régionale
08.05 Championnat du Rhône à Charentay Rhône (69)
09.05 Lyon Gerland (69) Route Régionale
15.05 Bourg-en-Bresse (01) Route Régionale
16.05 Bourg-les-Valence (26) Route Régionale
20.05 Championnat Rhône-Alpes CLM par équipes
23.05 Championnats Rhône-Alpes Prévessin (01)
06.06 St Julien en Genevois (74) Route Régionale
09.06 vélodrome Tête d'Or (69) Piste Régionale
12.06 Championnats Rhône-Alpes sur piste
13.06 Reyrieux (01) Route Régionale
15.06 Tour de la Drôme (26) Nationale jusqu'au 19.06
20.06 Jassans (69) Route Régionale
24.06 Championnat de France de CLM, Champsaur
26.06 Championnat de France en ligne Champsaur
03.07 Lyon Etats-Unis (69) Route Régionale
10.07 Championnats de France piste Hyères (84)
11.07 Cluses (74) Route Régionale
14.07 Metz-Tessy (74) Route Régionale
14.07 Tour de Bretagne, Internationale, jusqu'au 18.07
22.07 Tour Haute-Vienne (87) Nationale jusqu'au 25.07
31.07 Tour Charente-Maritime, Régionale jusqu'au 01.08
03.08 Semaine Cantalienne, Régionale, jusqu'au 08.08
15.08 Allinges (74) Route Régionale
21.08 Trophée d'Or, Internationale, jusqu'au 25.08
08.09 Tour de l'Ardèche (07), Nationale jusqu'au 12.09
26.09 4h d'Echenevex Gex (01) Route Régionale

<http://carolinepayotpodevin.online.fr>

<http://velo.club.caladois.online.fr>

<http://velofeminin.online.fr>

L'intersaison de Capapo

Le temps des mutations - En automne, arrive la période de réflexion sur la saison passée. C'est en effet début Novembre l'an passé que j'avais signé chez Mazza... Le constat reste très positif et je suis contente d'avoir pu participer à toutes ces belles épreuves internationales. Je me suis beaucoup enrichie. Cependant à l'heure où les coureuses cherchent de nouveaux contrats, j'ai décidé de ne pas renouveler cette expérience. Voici mes principales raisons:

- l'inexistence de Groupe Sportif français ou même francophone,
- l'impossibilité d'exiger un salaire, aussi minime soit-il,
- la constatation que le dopage est bel et bien présent dans le cyclisme féminin,
- l'obligation de poursuivre ma carrière médicale professionnelle pour ne pas perdre pied !

Je continue donc le cyclisme en compétition cette année afin de profiter un peu des répercussions bénéfiques de cette grosse saison 2003, mais je redescends d'un cran. Je m'alignerai donc sur les manches de Coupe de France, les championnats régionaux, quelques courses par étapes en France ou en Suisse.

Je reste fidèle à mon club, le Vélo Club Caladois car il y règne une très bonne ambiance et il existe un petit groupe de filles motivées avec lesquelles j'aimerais faire les Tours de la Drome, de la Haute Vienne, de Charente Maritime, etc.

La Préparation Physique Générale - Après des vacances au soleil en Octobre, j'ai recommencé les entraînements sur route en ne faisant bien évidemment que du foncier à petites doses. J'alterne de grandes séances sur route avec de plus courtes séances sur piste au vélodrome de Genève. J'ai pu aussi chausser les skis de fond et je vous assure que l'effort en skating est éreintant... Heureusement, je fais aussi du ski de piste et là, c'est plus reposant ! Pour ce qui est des footings, je laisse ça aux autres, j'ai horreur de courir et mes vieux genoux n'apprécient guère non plus ! La saison 2004 s'annonce assez particulière avec un regroupement des courses importantes en début de saison. Il faudra donc être en forme de bonne heure !

La diététique hivernale - Difficile de faire attention à ce que l'on a dans l'assiette 365 jours/ an... Psychologiquement il est important à mon avis de relâcher la pression, aussi à ce niveau là pendant l'hiver. Depuis la fin de saison je regarde moins mais je m'aperçois que j'ai pris de bonnes habitudes alimentaires. La reprise de mon travail me permet néanmoins d'apprécier de succulents repas entre confrères, qui ne sont pas les moments les plus désagréables de ma profession ! La balance n'est pas trop méchante avec moi pour l'instant donc tout va bien !

Du point de vue médical - Outre le bilan sanguin de fin d'année que j'ai réalisé dans le cadre du SMLC en Novembre, j'ai réalisé un test d'effort complet début février pour analyser les changements physiologiques par rapport à l'an passé ; heureusement, les chiffres ont montré une progression ! J'ai donc changé mes plages de pulsation sur mon cardiofréquencemètre et il ne me reste plus qu'à commencer le fractionné !

Petit coin culturel

J'ai récemment profité de la trêve hivernale pour assister à des conférences dont les sujets m'intéressaient tout particulièrement.

•••••

Conférence débat « Femmes et sport », le 4/12/2003, à St Etienne : Une association parrainée par le Conseil Général de la Loire et le ministère de la Jeunesse et des Sports a mis en place cette conférence pour exposer leurs actions menées dans ce domaine depuis un an. Cet exposé montrait une nette volonté de développer le sport au féminin dans le département de la Loire et était suivi d'une excellente présentation des particularités physiologiques et anatomiques de la femme. Puis le point de vue psychologique a été abordé et la conférence s'est terminée par un débat animé par

- **Vélo Féminin Online**

<http://velofeminin.online.fr>

Des archives de résultats, photos et infos depuis 1998, les effectifs 2004, le calendrier 2004, des photos, des résultats complets, des interviews de compétitrices, d'organiseurs et de dirigeants, des liens complets : une mine d'or sur le web ! Le seul site consacré uniquement au cyclisme féminin.



trois témoignages de sportives (dont celui de Marielle Garde, ancienne cycliste de haut niveau des années 80).

•••••

Colloque médical national de la FFC, le 13/12/2003, à Mulhouse : Organisé par les Dr Megret (médecin fédéral national) et Dr. Matter (médecin fédéral régional du comité d'Alsace), étaient présents dans l'assemblée les médecins des équipes pro hommes Cofidis et FDJeux, le président de la FFC Mr Pitallier, Messieurs Baal, Cluzeaud, Coquoz entre autres.

Cette journée était passionnante et très bien organisée. J'ai appris beaucoup de choses notamment en ce qui concerne le surentraînement, l'entraînement en hypoxie et les tests VO2. Mais je souhaite vous dire deux mots au sujet d'un point qui me semble primordial et qui a été abordé par le Dr Zorzoli, médecin à l'Union Cycliste Internationale, concernant le nouveau code anti dopage 2004. En effet ce dernier stipule que désormais, tous (et j'ai bien dit TOUS) les produits sont autorisés à condition d'être justifiés par un dossier médical que le médecin du coureur devra transmettre à l'UCI. C'est-à-dire en d'autres termes que, des Bêta mimétiques à la testostérone en passant par l'hormone de croissance, aucun de ces produits ne sera considéré comme dopant si un médecin prouve qu'ils sont nécessaires à tel ou tel coureur. Je pense que c'est la porte ouverte au dopage généralisé. Certes ce sera mieux contrôlé par les médecins, mais je doute que tous les médecins soient honnêtes et impartiaux... On fait à mon avis un grand pas en arrière.

- **Vélo Club**

<http://www.velo-club.net>

Forum féminin intéressant avec calendriers des courses de différentes régions.



Dans la Presse

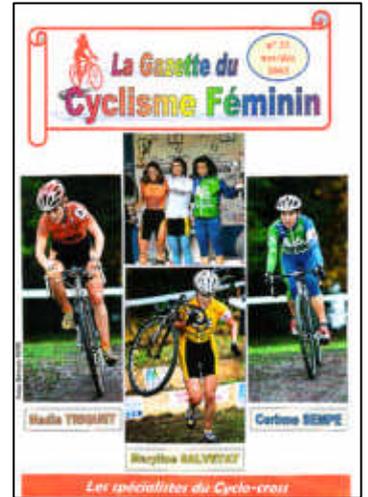
La Gazette du Cyclisme Féminin

Une mine d'or sur papier ! Le seul périodique de presse écrite consacré exclusivement au cyclisme féminin. Recevez La Gazette de Cyclisme Féminin par courrier dans votre boîte aux lettres en vous abonnant :

Mensuel - Abonnement annuel : France 27€, étranger 34€

Règlement par chèque libellé à l'ordre de 'La Gazette du cyclisme féminin'

Par courrier chez Michel Lerouge - 245, rue de la Vallée - 45200 Amilly



Petite Annonce

Cherche thèse de médecine générale déjà rédigée !

Non, je plaisante ! Je commence à m'y mettre sérieusement. J'aimerais faire un travail sur le sujet de la femme et du sport d'endurance. Elle pourrait aborder les aspects physiologiques et anatomiques, mais aussi physiologiques, et un chapitre pourrait traiter l'évolution historique des aspects socio-culturels. Donc, si vous connaissez des sources bibliographiques dans ces domaines, tous les renseignements seront les bienvenus !

La vie du Capapo Fan!Club

Assemblée générale

Statutairement, il est temps d'organiser l'Assemblée Générale du CaPaPo Fan!Club. Pratiquement, il peut probable que beaucoup d'entre vous se déplacent pour une telle occasion ! Nous comprenons... Aussi, une petite AG se tiendra le lundi 15 mars à 19h30 au siège de l'association, 92 chemin des Arbalettes à Collonges. Si vous souhaitez y participer, merci de nous prévenir par téléphone ou par mel avant le 9 mars.

Adhésions 2004

Pour la saison 2004, nous avons décidé de renouveler gratuitement les adhésions des membres de 2003. Vous recevrez prochainement vos nouvelles cartes de

membres. Si toutefois, vous ne souhaitez plus faire partie de l'association, merci de nous le faire savoir.

Pour les éventuels nouveaux adhérents, le tarif de la cotisation 2004 a été fixé à 5 Euros. Nous envoyer Votre demande d'adhésion en mentionnant votre nom, prénom, date de naissance, adresse, téléphone, mel, et en joignant éventuellement une photo d'identité. Précisez si vous souhaitez recevoir le journal du CaPaPo Fan!Club par mel ou par voie postale.

Tee-shirts

Il reste quelques tee-shirts 2003, en vente au prix de 6€. Précisez la taille souhaitée.

Infos Courses

7 mars - Brissago

Epreuve Nationale suisse

Brissago est une petite ville suisse, sur les rives du Lac Majeur, proche de la frontière italienne, à quelques kilomètres de Locarno.

Le départ de l'épreuve féminine élite sera donné à 8h50. Plusieurs courses se déroulant en même temps, la zone de départ n'est plus accessible en voiture dès 8h00.

L'arrivée se juge au même endroit que le départ. Il est difficile de voir les concurrentes autre part qu'au départ

et à l'arrivée, étant donné que le parcours remonte une vallée sans issue pour la redescendre au retour.

Caroline sera accompagnée par Anne-Karelle Hocq du VCC. L'an passé, Caroline avait pris la 16^e place de cette épreuve, au sein du peloton arrivé pour la 9^e place.



14 mars – Grand Prix de Chambéry

Epreuve Nationale française

Tout le monde sait où se situe la Préfecture de Savoie.

La course se déroule en fait sur la commune de Chambéry le Vieux (avant d'entrer dans Chambéry en venant de Lyon). Le départ est donné sur la place principale du village.

Les concurrentes s'élanceront à 11h15, pour une arrivée prévue vers 13h40. Elles parcourront 10 tours d'un circuit de 8km, comprenant l'ascension de la Côte du Château du Bois de Candie, précédant l'arrivée.

L'an passé, Caroline avait pris la 12^e place, l'épreuve ayant été remportée par Sophie Creux devant Jeannie Longo et Virginie Moinard. D'autres caladoises devraient être au départ avec Caroline, dont Sabrina Lipnicki et Audrey Perreon.



21 mars – Cholet Pays de Loire

1^{ère} manche de la Coupe de France

Cette première manche de la Coupe de France dames sera disputée parallèlement à la manche de la Coupe de France des professionnels masculins. Les spectateurs pourront donc admirer simultanément l'élite masculine et féminine.

Le départ de l'épreuve Hommes sera donné à 11h30, tandis que les Dames s'élanceront à 13h00.

L'arrivée de l'épreuve Dames est prévue vers 15h00, celle des Hommes à 16h50.

Les départs et arrivées se tiendront Place du 8 mai à Cholet. Assurément, ce sera une belle course.

Ce sera la 1^{ère} édition Dames. Caroline devrait être la seule participante du VCC.



Les détails des épreuves suivantes ne sont pas encore connus. Cependant, le calendrier devrait être celui annoncé dans les pages précédentes. Si vous souhaitez venir voir une de ces épreuves, avant la parution du prochain numéro, contactez nous pour avoir des renseignements.

Petites Annonces

VENDS VELO PISTE - Cadre acier – hauteur 53cm - Pédales LOOK - Roues pneus Mavic CXP33 2002 - Développement 46x14 - Tel : 06.87.08.52.43



VENDS VELO ROUTE LOOK KG 261 2001 - Cadre Carbon LOOK KG261 – hauteur 53cm - Fourche LOOK HSC2 - Groupe Campa Record - Pédalier Speedlight - Pédales LOOK - Roues Mavic Xyrium SSC pneus ou Mavic Cosmic Elite (au choix) - Dérailleur Mavic Mektronic - Tel : 06.87.08.52.43

