



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 42


## CYCLOTOURISME

### DANIEL

#### BRA 2017 - Daniel en tandem avec un non-voyant Joseph

##### Les souvenirs de Daniel Calmels...

« Le week-end du 22, 23 Juillet, BRA (Brevet Randonneur Alpin), c'est en ces lieux, vers Grenoble, que le tandem de Daniel avec un copilote non-voyant Joseph a hissé ses roues, avec autant de précipitation que la lenteur d'un sénateur, il y avait quelques bosses à chatouiller, la Croix de fer 30 km, 2067m, 2/3 dans les arbres, 60 km parcourus, on plonge 14 km, ravito, puis le Mollard 6 km, 1638m, km 80, entre bois et pâturages, durant l'ascension une curieuse famille regarde passer les cyclos, une femme assise caressant un matou sur ses genoux, un papi sur son baudet entouré de sa progéniture assez jeune, l'un assis sur un billot, les autres ses filles debout, scène touchante, surprenante même... ce sont des mannequins. Longue descente en tournis avant d'enfiler le Télégraphe entièrement boisé, 12 km, 1566m, km125, la première journée se terminera au 132<sup>ème</sup> km.



La veille au soir les participants avaient triste mine, les cieux essaient à n'en plus finir les nuages. Le grand jour, samedi, bien que certains un peu anxieux des plissements du terrain de jeux, le moral est au beau fixe, les Dieux sont avec nous et pour 2 jours. Là-haut, dans le ciel il y a eu un grand coup de balai, ce sera la course à la cannette et les photos seront lumineuses. Durant ces 2 jours nous verrons passer à 3 reprises, avec beaucoup d'aisance des Vécébétistes. Ce 1<sup>er</sup> jour les barrages du Verneys et Grandmaison sont impressionnants, 2 énormes montagnes de cailloux, et une petite surprise après le 2<sup>ème</sup>, une bonne descente suivie d'un talus à couper le souffle, bien entendu c'est en montant le 1<sup>er</sup> col.





*Dimanche après un excellent gratin et une bonne nuit, il nous faut repartir pour une journée plus cool, 2 cols, le Galibier, 7 petits, puis 8 vrais km, 2645m, quelques rafales rafraîchissantes vers le toit et 15 km parcourus, sur ce toit c'est un immense panorama de sommets sur 360 degrés, ici tout est pierreux ou en herbe rase, quelques névés jouent à cache-cache avec le soleil, le glacier de la Meije est au rendez-vous, il a bien reculé. La descente, longue de 32 km, au début comme nous, quelques nuages passent le col, pour prendre une autre vallée ; peu de marmottes saluent notre passage, quelques rapaces tournoient, ce n'est pas pour nous, nous sommes encore bien vigoureux.*



*Plus bas d'une très haute falaise une fine et belle chute d'eau, du nom que l'on retient facilement, cascade de la pisse, nous annonce le lac Chambon et le col de Sarenne, dernière montée 15 km, 1999m, moins terrible qu'elle nous l'a été décrite, 2 passages pentus, des « reposoirs », le plus surprenant, voir inquiétant, au sortir des bois, après 10 km, on ne voit plus la route, et il reste 5 km, une barrière rocheuse se dresse devant nous et jusqu'au dernier instant, où se trouve-t-il ce passage ? Reste-t-il bien que 5 km ?*

*Au sommet de cette grosse butte, en faisant quelques dizaines de mètres plus haut à pied, ici encore c'est le plaisir des yeux, l'immense domaine skiable enneigé des Deux-Alpes et un glacier en bout s'étendent sur tout l'horizon. Il nous reste 50 km en descente. Les 18 premiers, comme la bascule du Mollard samedi, il faut avoir le pied marin, des virolas en veux-tu en voilà, des épingles à profusion, n'en jetez plus, les freins chauffent. Une petite collation à Bourg-d'Oisans, 30 km de faux-plats dans le bon sens, et un vin d'honneur pour fêter ces 2 belles journées. Paris attend notre retour, il sera bien arrosé... par la pluie. »*

## CYCLOSPORT

### LAURENT

#### Samedi 14 octobre - CC Guyancourt

Mon dernier week-end de cyclo-cross sur le vélo date d'il y a 3 semaines. Entre temps C&V et officiel sur le dernier week-end (cc par étapes).

Aujourd'hui, celui de Guyancourt (déjà fait l'année dernière). Quelques nouveautés sur le parcours et toujours un mur de 4, 5 m (qu'un minime a réussi à passer en vélo, pendant l'échauffement). Pour moi, et presque tous de ma catégorie, à pied. En haut, un faux-plat, dur, dur de repartir (idem l'année dernière). Les sensations pendant l'échauffement, bof.



Ma course, départ pas terrible (dossard 17/26), entame du 2<sup>ème</sup> tour, deux groupes, les bons (une douzaine), un trou, 15, 20s et nous une dizaine. Je suis au milieu du 2<sup>ème</sup> groupe grâce aux efforts pendant ce tour. L'entame du 3<sup>ème</sup> tour, je coince. Je paye les efforts du 2<sup>ème</sup> tour. Sur un virage à 90° au niveau d'un devers, je glisse de la roue avant, une petite chute sur l'herbe. Il faut que je récupère, je suis moins lucide sur les parties techniques. Du coup je me fais rejoindre par 4 coureurs sur ce tour. Dans le tour 4, je me fais doubler par ces 4 mêmes coureurs, j'essaie de garder les roues de chaque coureur qui me double, mais je n'y arrive pas, toujours dans le dur quand j'essaie de suivre. Les tours 5 et 6 je les fais presque seul, avec le coureur devant moi qui s'éloigne doucement sans que je puisse réagir. 18<sup>ème</sup>/26 en 3<sup>ème</sup> caté.

Mes sensations, pas terrible. Est-ce parce que je n'ai pas couru depuis 3 semaines, ou est-ce parce qu'il y a beaucoup de relances ? Les sensations sont les mêmes que mon premier week-end.

Demain j'enchaîne avec Bois d'Arcy. On verra mes sensations en fonction du circuit. A Longjumeau, moins de relances et le deuxième jour consécutif, j'étais bien.

01:00:00	Km	Tps	Km/T	Tps/T	Moy/T
<b>Tour 1</b>	1,62	06:18	1,62	06:18	15,43
<b>Tour 2</b>	3,54	13:36	1,92	07:18	15,78
<b>Tour 3</b>	5,46	21:20	1,92	07:44	14,90
<b>Tour 4</b>	7,38	28:56	1,92	07:36	15,16
<b>Tour 5</b>	9,3	36:46	1,92	07:50	14,71
<b>Tour 6</b>	11,22	44:41	1,92	07:55	14,55

### Dimanche 15 octobre - CC Bois d'Arcy

Comme toujours, quelques tours d'échauffement pour reconnaître le parcours et voir les différents pièges possibles. Circuit très roulant, peu de technique & sec aujourd'hui. En tout cas sur cet échauffement je me sens bien, à voir pendant la course.

Au départ plutôt en fin de peloton (dossard 28/37). Comme mon départ n'est pas ma qualité, il va falloir se faufiler pour remonter et rattraper les coureurs de l'année dernière avec qui je bataillais (mieux placés dû à leurs dossards). C'est parti dans la plaine herbeuse, ça bataille dur, il faut se faire sa place. Aux marches après 500m ça bouconne, on pourra doubler un peu plus loin, là il faut être patient. Le premier tour est bouclé rapidement, roulant et pas technique donc normal. Mes sensations sont bonnes. On est quatre à une même allure, on double des concurrents, ceux avec qui je luttai l'année dernière, avalé rapidement.

Là on double des concurrents qui étaient largement devant et que je pensais éventuellement titiller en fin de saison. Agréablement surpris, mais ce n'est pas fini, restons concentré sur la fin de course. On enchaîne les tours, toujours à 4 et à deux tours de la fin, je coince légèrement, je perds mètre après mètre. Derrière il y a le trou, donc j'essaie de garder un rythme soutenu sans perdre de vue le trio devant moi. Au final, 17<sup>ème</sup>/37 en 3<sup>ème</sup> caté. Satisfais de ma perf, malgré ce fléchissement en fin de course.

Pour l'instant mes conclusions sur ce début de saison, Mieux le deuxième jour. A savoir maintenant si c'est le type de circuit (deux fois plus roulant et moins technique) ou si le premier jour, ça me débloque et me mets dans le rythme.

	Km	Tps	Km/T	Tps/T	Moy/T
<b>Tour 1</b>	1,8	05:24	1,8	05:24	20,00
<b>Tour 2</b>	3,5	10:42	1,7	05:18	19,25
<b>Tour 3</b>	5,2	15:51	1,7	05:09	19,81
<b>Tour 4</b>	6,9	20:56	1,7	05:05	20,07
<b>Tour 5</b>	8,6	26:02	1,7	05:06	20,00
<b>Tour 6</b>	10,3	31:09	1,7	05:07	19,93
<b>Tour 7</b>	12	36:14	1,7	05:05	20,07
<b>Tour 8</b>	13,7	41:43	1,7	05:29	18,60
<b>Tour 9</b>	15,4	47:00	1,7	05:17	19,31

A suivre dimanche prochain sur le cc de Guibeville. Un mixte roulant et partie technique. Là j'aurai des réponses (j'espère), Ce qui est sûr, cette année j'ai plus confiance en mes capacités techniques (les entraînements avec EC Morsang l'automne dernier et ceux de cette année portent leurs fruits), et forcément mon niveau est plus élevé.



### LAURENT

#### Samedi 23 septembre – Les Foulées Chiroquoises (9h45-12h15)



Les foulées chiroquoises pour les enfants. Nous étions 3 pour encadrer les différentes courses. Pour les maternelles les moyennes et grandes sections, pour les primaires du CP au CM2. Et quelques 6<sup>èmes</sup> pour clôturer cette matinée.

Merci à Frédéric (Fournereau) et Alain (Zèbulon) pour cette aide, apprécié par Madame la Maire et notre adjoint chargé des sports.

#### Lundi 25/09 - Pose de la première Pierre du Futur gymnase de Chilly-Mazarin

J'étais présent pour cet évènement. Pour rappel, nous aurons un local dans ce futur gymnase.

Livraison annoncée, prochaine rentrée scolaire, septembre 2024.

