



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 43

CYCLOTOURISME

DANIEL

Samedi 10 Août 2019, un tandem « malvoyant » en Vallée de Chevreuse

« En ce samedi 10 Août Fred, le grand 1m 95, malvoyant était de sortie tandem avec Daniel, grand poucet 1m 72. Rendez-vous est fixé à Versailles. Fred a chaussé des tennis, pense-t-il perdre quelques cm par rapport aux chaussures vélo de Daniel ? Bien posé, à l'arrière, sur la machine, il domine la situation tel un vautour guettant sa proie. Chacun « bien » installé, l'équipage prend son envol par la côte de Buc, bof déjà terminée, une grande plongée sur les arcades de ce même Buc, une légère ondulation et nous voici sur le plateau de Châteaufort. Nous ne sommes pas les seuls, Zéphirin est de retour, il nous tiendra bonne compagnie tout ce jour. Bon, nous ne voulons pas le fâcher, il est déjà suffisamment irrité.

Sur la première partie du parcours, grâce à lui nous ne ferons pas de folie, notre progression est à une allure de sénateur ayant bien mangé, nous km/h. Son conseil : être sage, il y Mais, où ai-je la tête ! Nous devons Vendredi, Arielle, 2^{ème} pilote, ne se vélo, comme chaque jour se rend à entrant au sous-sol, dans un virage scarabée se retrouva. Cette virevolte douloureuse, l'entraîna aux en était la coqueluche, une photo clichés. Même en cherchant dans la carcasse, retour maison avec les cotes faisant bien grimacer, le vélo et donc le tandem s'en retrouvent au garage pour un temps certain. Bon rétablissement mam'zelle, vous participerez à cette sortie par la lecture.



frôlons allègrement les 16 aura 85 km au compteur... être 2 tandems sous le soleil. séparant que rarement de son son bureau en sa compagnie, elle dérapa et sur le dos, tel un des plus inconfortable, et urgences, ce jusqu'à 17h. Elle par-ci, une par-là, que de soigneusement, rien de démolit contusions multiples. Le dos et

Pendant que vous lisez, nous sommes arrivés en bas de Châteaufort pour prendre la jolie vallée nous menant à Gif, ici c'est un peu la Normandie, une vallée ondulante entre deux coteaux, la route bordée de haies qui nous laissent entrevoir des herbages ou se prélassent des chevaux. Zéphirin est occupé ailleurs. Au bout de ce chemin c'est la Vacheresse, oui, oui, la Vacheresse, une petite cote de 2 km, gentille, d'où pas son nom, il est dû à un petit hameau au-dessus. S'en suit le long plateau des Molières, cette région, dans le temps, les maisons étaient principalement en pierres de meulière, avec une petite déformation un village se retrouve en Molières. Zéphirin ne nous a pas abandonné, nous guerroyons tels les chevaliers de la table ronde... la table ?...

Nous sommes sur du plat. Enfin Roussigny ! Nous descendons en héros, un bon 50 à l'heure, mais les héros sont un peu las près de Briis-sous-Forges, c'est un timide 15 peu glorieux. Après une petite descente, reprenant de l'ardeur une progression meilleure nous mène à Malassis, Fred se pose la question : ce soir aurai-je le cul d'un babouin ? N'oubliez pas sa posture sur le tandem. Ne philosophons pas ! Ce sont de petites routes étroites, calmes, sans voitures, qui nous mènent devant le château de Bizy, la Bête, Moutier, ici une petite source fontaine qui alimente un lavoir puis un abreuvoir, l'occasion parfaite pour une pose grignotage à coté de chevaux blancs, un se roule sur le dos. Ce cadre champêtre a rendu Zéphirin gracieux, il est maintenant avec nous, la socquette devient légère et c'est en tournant à 30 et poussant des pointes à plus de 40 que nous rentrerons têtes hautes jusqu'à Versailles, un retour triomphant.

Pour l'instant nous ne sommes pas rendus, toujours par de petites routes qui nous font penser à un week-end à la campagne, les Bordes, Choisel, les Sablons, Chevreuse, par les rues piétonnes, la vallée de St-Lambert, Port-Royal, seront tour à tour traversés. Les cotes... On ne les a pas remarquées, heu... restons humbles, presque pas remarquées, mais un bon peu quand même, la distance oblige, il faut bien un coupable pour rester de mauvaise foi.

Ainsi s'achève par une belle descente sur Versailles, sous le soleil le rendez-vous du samedi 10 août 2019. Fred posera son postérieur sur un gros coussin. A la semaine prochaine, pour les sorties tandems déficients visuels, si vous le voulez bien. »



CYCLOSPORT

LAURENT

Dimanche 22/10 - Cyclo-Cross Guibeville

Ce cyclo-cross va me permettre de me situer sur mon niveau physique, ma technique. En effet, y'a des parties roulantes, des singles et des passages techniques. Bon test aujourd'hui.

Je possédais un bon dossard, le N° 12. De ce fait je me trouvais en 2^{ème} ligne. Le départ n'étant pas mon fort, il va falloir jouer des coudes.

Vous trouverez ci-contre les pointages des commissaires. Celui-ci-dessous tiré de mon fichier Excel, qu'une commissaire utilise.

On y voit le déroulé de la course :

- Colonne pointage, le passage de chaque coureur sur la ligne
- Les colonnes Déroul, c'est là que le commissaire inscrit les n° de dossards que « l'aboyeur » indique
- Les colonnes Tours, indique le N° du tour (changement à chaque passage du leader)
- La dernière colonne Nb T, indique les tours de retard pour le classement final.



Que peut-on voir, au tour 1, le 1^{er} coureur était le dossard 7, puis T2 le dossard 20 et ensuite le dossard 13 du tour 3 jusqu'à l'arrivée (tour 7).

Quant à moi, passage au T1 en 20^{ème} position, j'ai comme à mon habitude perdu 8 places cela dû à un départ pas terrible. Vraiment mon point faible. Puis au T2 21^{ème} position, T3 20^{ème} position (2 concurrents ayant un tour de retard, le 74 et 75), T4 21^{ème} position (28-7), T5 23^{ème} position (38-15), T6 21^{ème} position (46-25), T7 arrivée 23^{ème}

(48-25). On voit que je suis régulier entre la 20^{ème} place et la 23^{ème}, mon classement final. Mes sensations en course et mes temps de passage correspondent bien à mon ressenti, avec comme toujours un besoin de récupérer à un moment (au moins 2 tours). Ce moment-là c'est lorsque j'ai rattrapé le dossard 11, au T3, on voit alors que nous sommes roue dans roue jusqu'à la fin (dernier tour, le 31 me tasse un peu sur les singles, 21, 22 ou 23^{ème}, peu d'importance) ...

Pointage	Déroul	Tours	Déroul	Tours	Déroul	Tours	Déroul	Tours	Déroul	Tours	Déroul	Tours	Déroul	Tours	Nb T
1	7	1	20	2	13	3	13	4	13	5	13	6	13	7	
2	38	1	38	2	38	3	62	3	58	4	51	5	20	7	
3	5	1	13	2	20	3	20	4	39	4	71	3	22	6	-1
4	20	1	5	2	5	3	38	4	55	4	63	4	18	6	-1
5	2	1	7	2	74	2	57	3	20	5	52	5	10	6	-1
6	15	1	3	2	3	3	68	3	64	4	20	6	51	6	-1
7	13	1	2	2	2	3	73	3	78	4	77	5	37	6	-1
8	3	1	16	2	7	3	5	4	54	4	53	5	25	6	-1
9	16	1	15	2	14	3	2	4	75	3	60	5	52	6	-1
10	6	1	14	2	28	3	3	4	24	4	67	4	77	6	-1
11	34	1	6	2	15	3	28	4	5	5	26	5	66	5	-2
12	19	1	1	2	16	3	14	4	61	4	32	5	53	6	-1
13	11	1	28	2	75	2	7	4	62	4	58	5	60	6	-1
14	1	1	19	2	3	1	19	4	2	5	64	5	26	6	-1
15	14	1	25	2	19	3	16	4	3	5	78	5	5	7	
16	28	1	11	2	6	3	1	4	28	5	55	5	2	7	
17	31	1	17	2	25	3	25	4	27	4	5	6	28	7	
18	4	1	4	2	35	3	6	4	14	5	54	5	64	6	-1
19	8	1	31	2	17	3	15	4	7	5	39	5	3	7	
20	12	1	35	2	4	3	66	3	57	4	2	6	58	6	-1
21	25	1	12	2	11	3	35	4	68	4	28	6	32	6	-1
22	18	1	33	2	12	3	4	4	25	5	3	6	78	6	-1
23	32	1	9	2	33	3	63	3	1	5	70	4	63	5	-2
24	35	1	34	2	21	3	33	4	6	5	24	5	54	6	-1
25	17	1	10	2	31	3	17	4	35	5	14	6	7	7	
26	9	1	21	2	9	3	21	4	73	4	7	6	14	7	
27	33	1	32	2	34	3	67	3	19	5	35	6	55	6	-1
28	22	1	8	2	23	3	12	4	16	5	1	6	35	7	
29	23	1	18	2	10	3	11	4	15	5	6	6	67	5	-2
30	21	1	23	2	8	3	31	4	72	3	61	5	72	4	-3
31	56	1	56	2	18	3	9	4	4	5	62	5	39	6	-1
32	39	1	22	2	56	3	34	4	33	5	74	4	1	7	
33	53	1	69	2	69	3	70	3	17	5	19	6	6	7	
34	52	1	52	2	22	3	23	4	21	5	15	6	19	7	
35	37	1	53	2	72	2	69	4	9	5	33	6	33	7	
36	69	1	37	2	52	3	56	4	34	5	16	6	24	6	-1
37	26	1	77	2	37	3	8	4	11	5	4	6	15	7	
38	77	1	26	2	53	3	22	4	12	5	57	5	4	7	
39	57	1	51	2	32	3	18	4	31	5	21	6	17	7	
40	24	1	24	2	26	3	10	4	23	5	27	5	21	7	
41	27	1	39	2	51	3	52	4	69	5	17	6	16	7	
42	55	1	55	2	77	3	37	4	56	5	68	5	61	6	-1
43	51	1	60	2	60	3	51	4	66	4	9	6	62	6	-1
44	58	1	58	2	71	2	53	4	8	5	34	6	34	7	
45	78	1	57	2	39	3	26	4	22	5	73	5	9	7	
46	60	1	27	2	24	3	77	4	18	5	12	6	11	7	
47	54	1	54	2	55	3	60	4	10	5	11	6	31	7	
48	61	1	78	2	58	3	74	3	37	5	31	6	12	7	
49	68	1	61	2	54	3	32	4			23	6	23	7	
50	62	1	64	2	64	3					75	4	69	7	
51	73	1	62	2	78	3					56	6	56	7	
52	64	1	68	2	61	3					69	6	57	6	-1
53	63	1	73	2	27	3					8	6	68	6	-1
54	67	1	63	2								8	7	8	
55	70	1	66	2								71	4	4	-3
56	74	1	70	2								73	6	1	-1
57	66	1	67	2								70	5	2	
58	75	1										27	6	1	-1
59	10	1										74	5	2	
60	71	1										66	6	1	-1
61	72	1										75	5	2	

	Km	Tps	Km/T	Tps/T	Moy/T
Tour 1	1,7	06:44	1,7	06:44	15,15
Tour 2	3,5	13:52	1,8	07:08	15,14
Tour 3	5,3	21:25	1,8	07:33	14,30
Tour 4	7,1	28:49	1,8	07:24	14,59
Tour 5	8,9	36:21	1,8	07:32	14,34
Tour 6	10,7	43:33	1,8	07:12	15,00
Tour 7	12,5	50:28	1,8	06:55	15,61

Finalement, au niveau technique, j'ai fait d'énormes progrès, pas encore au top mais par rapport à certains (qui me devancent), je suis ++, content de ça. Maintenant, j'ai vu que mes capacités physiques ne sont pas loin du max. Mon niveau 2023-2024, un 3 ou 4 sixièmes du nb de partant. Ce qui est nettement mieux par rapport à l'année dernière (5 ou 6 sixièmes)

ROBERT

Véli vélo

Même au boulot le vélo se rappelle à nous !

ainsi la rencontre de Jean Christophe Chanlaud et Laurent Jalabert !

LA VIE DU CLUB



