



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 09

## CYCLOSPORT

### ROBERT

#### Dimanche 01-03- 2026 - Cyclo sportive « 29<sup>ème</sup> Jacques Guoin » à Mennecey.

Plus de 500 participants...

**Sébastien Papinaud** : « 39,2 de moyenne pour ma part ! Avec Guillaume Rose on a rallongé au retour, 😊 je suis bien fatigué 😊 167 km en tout. 23<sup>ème</sup> scratch et 9 dans ma caté ».

**Patrick Rinaldi** : « Inscription sur place le matin même avec le dossard 498. Les conditions sont idéales : beau temps, mais frais, avec 4 à 5°C au départ. Placé dans le dernier sas, il faut rapidement remonter. Le départ est neutralisé puis lancé progressivement. Dès la sortie du parc, dans la première bosse, j'accélère fortement pour remonter un maximum de coureurs. L'allure est soutenue et au moment du départ réel, je me situe encore aux alentours de la 150<sup>ème</sup> position. Le rythme est très élevé. Après environ 7 km, j'aperçois Seb sortir dans un groupe à l'avant. De mon côté, au pied de la première difficulté, je suis revenu aux alentours des 130 premiers. Je monte au train, conscient que la course est encore longue. Je me retrouve dans un peloton conséquent de plus de 100 coureurs. Avant la descente vers Milly-la-Forêt, une cassure se produit dans mon groupe. Mal placé et manquant de vigilance à cet instant, je ne parviens pas à réagir immédiatement. Malgré un effort appuyé dans la descente, je ne réussis pas à recoller. Je me retrouve alors dans un groupe d'une trentaine de coureurs. La collaboration est correcte mais sans véritable engagement collectif pour rentrer sur le groupe précédent. Dans les différentes bosses, je veille à rester bien placé et passe régulièrement dans les cinq premiers du groupe. Dans la bosse de Champcueil, je bascule en tête et impose un tempo soutenu dans le faux-plat exposé au vent de face, jusqu'au château d'eau. Après le virage, je tente une nouvelle accélération, mais le groupe reste vigilant et me suit. Dans la dernière descente avant l'arrivée, j'attaque en solitaire. Je parviens à créer un écart, mais je suis repris dans les derniers mètres. Je me replace alors idéalement pour le sprint final et termine 2<sup>ème</sup> de mon groupe. 109 scratch et 18<sup>ème</sup> dans ma caté. Une course dynamique, exigeante dès le départ, avec de bonnes sensations malgré la frustration de la cassure ».



**Brice Chériaux** : « Je pense que l'on est tous lessivés. 🤩 Ça roulait très vite ! »  
Je ne sais pas si ce sont les nouveaux vélos, mais il y a 10 ans la Jacques Guoin c'était 38 de moyenne en 3h15. Maintenant c'est 40 de moyenne en moins de 3h ! Perso comme je trouvais ça trop facile, je l'ai fait avec mon mullet car il manque toujours des pièces pour mon nouveau beau vélo... Du 😊 coup, quand je souffrais pendant la course je me disais « t'aurais dû aller chez SC'Bike 🤩 »  
8<sup>ème</sup> scratch et 3<sup>ème</sup> dans sa catégorie.



**Didier Ryat Ferrari** : « 🤩 🤩 Voilà ! Avec un vélo de chez SC'Bike t'aurais gagné ! »

Jean Christophe Chanlaud : « Bravo à vous trois ! »

Christian et Paul Da Costa : En Espagne...

Romain Nogueira : Entre autres... casse du bois ! 🤪



**Laurent Thépault** : « Course Gravel à Montainville (78). Le même lieu que l'année dernière, mais cette année un parcours différent, rallongé à 11 km à la place de 8. Un vent qui a rendu ce parcours difficile (impossible de se cacher dans les roues, car toujours de côté, d'où des bordures permanentes). Pour ma catégorie, 4 tours, 44 km. A peine la portion route du départ faite, soit 1,2 km, y'en a partout ! Je me retrouve dans un groupe de 7 pendant 30 km. Les 14 derniers à 2, puis 3.

44 km, 22,3 de moyenne, ma FC Moyenne 154. Je n'ai pas mon classement, j'espère être au milieu, vers la 25<sup>ème</sup> place ». 23<sup>ème</sup>

La course dite « Villejust plat » c'est le 8 mars à... Villejust ! Départs 8h00 (4) et 10h00 (HC-1-2-3)

## CYCLOTOURISME

### ROBERT

#### Dimanche 1 mars 2026

Le groupe VAE, ils étaient 4, Thearith Laroche, Albert Duquenoy, Pierre Abel et Philippe Droit. Parcours sans soucis de 69 km avec la participation de Jeannot.



### LAURENT

#### Projet Voyage Itinérant Gravel :

Dans cette rubrique, je vais vous proposer (en plusieurs épisodes) mon projet de voyage itinérant Gravel prévu en mai. Je vais aborder différentes rubriques comme les itinéraires, l'hébergement, le matériel, bref, mes prévisions pour que cela se passe le mieux possible.

#### **Le parcours :**

Pour cela, il y a un site où on peut trouver une multitude de renseignements, dont les parcours. Ce site est vraiment bien fait : <https://www.francevelotourisme.com/>

**Mon Projet** : La Rochelle - Bayonne (vélodysée 495 km D+ 1030m) / Bayonne – Barcarès (V81 Vélosud 650 km D+ 4700m) / Barcarès - Sète en train et Sète – Royan (canal des 2 mers à vélo 750 km D+1173m) Estimation = 495 + 650 + 750 = 1895 km - 1030 + 4700 + 1173 = 6903 m de D+

En fonction des VI passés, je prévois des étapes de 90 à 100 km ou 120 à 140 km en fonction des hébergements et du dénivelé positif prévu.

#### **Découpage prévu :**

- La Rochelle (vélodysée 495 km D+ 1030m) - 4 étapes
- Bayonne (V81 Vélosud 650km D+ 4700m) Barcarès - 6 étapes
- Transition en train Barcarès – Salses-le-Château (16 km à vélo) – Narbonne – Sète
- 1 jour de repos
- Sète (Canal des 2 mers à vélo 750 km D+1173m) Royan – 6 étapes

Les billets de train en poche (Montparnasse - La Rochelle (TGV) pour l'aller et Royan – Angoulême (TER) – Montparnasse (TGV) pour le retour. Prochain épisode, les étapes...

### ROBERT

#### Samedi 29 et dimanche 1 mars 2026

Paul Seixas (19 ans) vainqueur de La Faun Ardèche Classic, Romain Grégoire vainqueur de Faun Drôme Classic, Lenny Martinez 3<sup>ème</sup> sur ces 2 épreuves. Des jeunes pros en forme en ce début de saison...

