



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 15

Marines (93)  
**4<sup>EME</sup> ROMAIN NOGUEIRA**

## CYCLOSPORT

ROBERT

### Dimanche 6 avril 2025 - Course VTT UFOLEP à Marines (93)

#### Le CR de Romain Nogueira...

« Dimanche matin direction Marines dans le Vexin pour une course VTT. Ma dernière apparition sur ce circuit c'était en 2014 ou 2015. Température un peu fraîche par rapport à samedi, mais temps mieux vu le circuit physique que nous aurons. Pas grand monde dans la catégorie 30/39 « sénior B » (seulement 10, mais que des gens qui marchent). Le départ se fera au milieu d'une bosse 🙄. Je connais déjà le plus fort de notre côté, Nico qui fait des podiums en coupe de France VTT master. Pas de surprise, il nous lâchera au milieu de la bosse dès le départ ! J'ai beaucoup mal, je rentre dans la forêt à la 6<sup>ème</sup> position. Dans les « bois de Jean » où c'est la meilleure portion 🤗 du technique, j'arrive à doubler et me placer en 2<sup>ème</sup> position. A mi-parcours, dans une bosse un 2<sup>ème</sup> sénior part et c'est trop pour moi ! Je ferai les 2 premiers tours avec 2 seniors B et 2 séniors A, partis 15'' avant nous. Malheureusement dans une descente à plus de 45km/h j'entends un gros boom ✨ derrière, résultat nous ne sommes plus que 2 seniors B. Dans la bosse du 3<sup>ème</sup> tour, il me lâchera. J'arriverai à revenir à mi-parcours vu que techniquement je suis bien meilleur, mais impossible de le tenir dans les bosses roulantes 🙄. Je ferai la fin du 3<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> « Derniers tours » avec le 3<sup>ème</sup> vétérans qui est revenu sur moi. Résultat de la course, je termine 4<sup>ème</sup> en senior B et 14<sup>ème</sup> au scratch, à 1' du 3<sup>ème</sup>, 2' du 2<sup>ème</sup> et 6'30 du 1<sup>er</sup> de ma catégorie !

J'ai eu de bonnes sensations sur certaines zones, mais souffert dans les bosses où l'effort était long. Content aussi de ne faire que 4 pour rentrer plus tôt, car au retour c'était quand même 1h50 de voiture... Le senior B qui est tombé s'est fait une clavicule et le vélo bien entamé... Suis impressionné par le niveau des 20/29 ans (4 en moins de 1h24), ça roule très fort par rapport à 2015.

Temps par tour : 1 = 22'20 - 2 = 23'14 - 3 = 24'16 - 4 = 23'2. Prochaine course ➡ SOON Cheptainville samedi 12 avril »

Effectivement, il est bien de ne pas être toujours sur le podium, cela permet de rentrer plus tôt et de revoir Madame et la Petite ! 😊



La dernière de Romain



## Dimanche 6 avril 2025 Course FSGT à Saint Sulpice de Favières (91)

**Jean Christophe Chanlaud...**

« Petit CR de ce matin, course à St-Sulpice-de-Favières en 4<sup>ème</sup> catégorie. La bosse a eu raison de moi dès la première ascension, j'ai roulé ensuite avec un groupe de 5/6 coureurs. Un superbe circuit comme on aime lorsqu'on est en forme ! »

**Patrick Rinaldi...**

« Salut ! Mon compte-rendu de la course à St-Sulpice-de-Favières en caté 1/2/3.

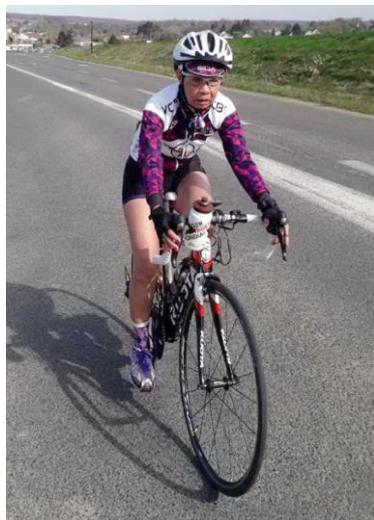
Départ à fond, avec un vent favorable aux trois quarts dans le dos. La première descente était très dangereuse : la route était en très mauvais état, presque défoncée, et on y a filé à 68 km/h. On attaque ensuite le premier des dix passages de cette côte à plus de 10 %. Le peloton se scinde en plusieurs groupes, et je lâche dans les 40 derniers mètres. Je me retrouve dans le deuxième groupe d'une dizaine de coureurs jusqu'à la fin. On est repris dans la côte avant la ligne d'arrivée par les deux premiers ! Course difficile, mais un bon entraînement ! »

Sans doute la course la plus difficile de la saison, mais un beau circuit malgré l'état de la route à certains endroits...  
Dimanche prochain Trappes, ce sera moins bucolique !



## PORTRAIT

### ROBERT



Elle est très discrète Thearith Laroche, mais très active et pas qu'à Villemaréchal lors de La Jeannot Laroche, on la voit aussi sur le contrôle de Janvry lors de Coteaux et Vallées, sportive, on la voit sur son vélo, intouchable dans le groupe des VA...Istes ! Mais c'est vrai que depuis le 25 février, elle a déjà parcouru 1045 km dont 6 fois son parcours favori de 110 bornes dans la campagne seine et marnaise, un coup dans un sens, un coup dans l'autre ! Tout ça sous l'œil de son manager Jeannot, alors forcément, « elle marche » où plutôt « elle pédale ! » Bonne continuation...

## CYCLOTOURISME

### LAURENT

Une vidéo pour le Rallye de la tour à Linas, Gravel 70 km :

<https://youtu.be/p-vbDwzebXE>