



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 16

Maule (78)
2^{EME} PAUL DA COSTA

L'Amstel Gold Race à Maastricht (Pays-Bas)
SEBASTIEN PAPINAUD

CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 19 avril 2025 - L'Amstel Gold Race aux Pays Bas

Le CR de Sébastien Papinaud...

« Aujourd'hui se tenait la cyclo sportive Amstel Gold Race. Après avoir participé à Liège-Bastogne-Liège en 2019, Milan-San Remo en 2021, le tour des Flandres en 2023 et 2024, me voici donc dans une nouvelle épreuve mythique. Au programme 240 km pour 3000m de dénivelé ! Exceptionnellement le soleil a prévu d'être de la partie !!! C'est inédit, presque inespéré tellement j'ai la poisse sur les épreuves auxquelles je participe. Départ 7h, il fait froid par contre, je décide de me couvrir quitte à me changer si besoin, vu que Cindy est là pour couper à plusieurs endroits. Je pars dans le flot ininterrompu de coureurs... 15 000 participants ! De la folie, les personnes faisant les parcours 240 et 200 étant les premiers à partir, puis un peu plus tard les autres distances, cela fait toujours des roues à suivre ou à reprendre.

Contrairement aux autres épreuves sur l'Amstel pas le temps de se mettre en jambes, 3 km après le départ, 1^{ère} des 27 ascensions... Bien-sûr ce n'est pas la plus difficile, mais on a déjà du 8% de pente max à gravir sur une rampe d'un kilomètre. On est lancé et les 2 derniers jours sans pédaler m'ont fait du bien. Après on enchaîne rarement plus de 10 km sans une ascension. Au bout de 35 km et les 1^{ers} ravitos, je vois Cindy pour la 1^{ère} fois, mais elle m'a déjà vu 2 fois, 😊 suis-je lucide ?? Je m'arrête pour un besoin urgent et je me rate avec mon compteur en le coupant ! Ça commence fort, du coup mon parcours sera coupé en 2 et je suis obligé de calculer pour suivre quand tombent les futures ascensions. Pas bien méchant, mais c'est dommage. On grimpe encore et sans être dans des gros groupes, j'arrive toujours à rouler accompagné, ce qui est agréable. C'est à partir du kilomètre 100 que les montées difficiles commencent réellement à arriver, avec des rampes qui dépassent régulièrement les 10%. J'ai pu retirer les jambières, la chasuble, le sous-maillot chaud et les gants longs ! Le Soleil ☀️ est bien présent. 😊 Vers 110 km j'ai une alerte, mes dérailleurs ne passent plus, ça dure moins de 5 minutes mais tout revient à la normale, donc je passe à autre chose.



Les kilomètres et les ascensions défilent, les jambes vont bien, je m'alimente et m'hydrate bien. Passé 170 km j'ai un passage un peu compliqué, juste avant la montée la plus longue du parcours, mais heureusement ça passe assez rapidement, j'ai peut-être sauté un des moments alimentaires et ça ne pardonne pas vu l'exigence du parcours. A partir de là, le final se rapproche et je commence à avoir peur de l'enchaînement Kruisberg et Eyserbosweg (oui oui ça existe) avec leurs pentes à 18% max. Arrivé au pied, il y a déjà du monde dedans et mes souvenirs des Flandres avec le Koppenberg où le moindre écart d'un coureur fait mettre pied à terre et c'est mission impossible pour se relancer. Au final je reste à gauche de la route et je remonte progressivement les âmes égarées, 🤔 ça passe, il fait beau et il n'y a pas de pavé, mais de là à imaginer faire la course là-dedans... Déjà passer les bosses ça suffit !

Une fois cet enchaînement redoutable passé, je me dis que le plus dur est fait, c'était sans compter sur mes problèmes de dérailleur, 213 km plus rien ne fonctionne, j'appuie dans tous les sens sur les boutons, je suis bloqué grand plateau, milieu de cassette et vu le programme qui reste, c'est impossible à envisager ! Heureusement Cindy avait insisté pour prendre mon deuxième vélo et après 7 km à faire comme je pouvais, je la retrouve. Sauvée mais dégoûté du temps que j'ai perdu, du rythme aussi qui



a changé. Bref on y pensera plus tard, il reste à passer Keutenberg, la plus raide, souvent décisive chez les pro ! (Pogy avait lâché Pidcock et Healy) Après ça, il reste 10 km et le Cauberg de Philippe Gilbert. Elle est longue, mine de rien cette dernière bosse et elle fait mal ! Mais c'est la fin, je donne ce qui me reste pour passer aussi fort que possible et aller rejoindre l'arrivée. Une nouvelle jolie médaille et encore une belle aventure !

Merci à ma chérie, je n'ai quasiment pas eu besoin des ravitaillements de l'organisation qui étaient pris d'assaut, sa présence d'esprit pour mon second vélo et ses encouragements pleins de bonne humeur. »

Didier Ryat Ferrari : Super CR Seb. Encore une belle performance. Bravo. Week-end repos maintenant...

Robert : Merci Sébastien pour ce récit passion !

Dimanche 20 avril 2025 - Course FSGT à Maule (78)

Le CR de Paul Da Costa...

« 80-90 au départ sur un circuit de 11 km avec une difficulté de 1 km, avec du vent de côté et dans les champs sur le haut de cette bosse. La course commence, très calme les 10 premiers km, jusqu'au premier passage de la bosse où à la fin de la première bosse on était plus très nombreux, je me sens bien, je sens que je suis parmi les meilleurs. Chaque tour le peloton rétrécit petit à petit, mais pas l'équipe de Ris-Orangis. 😞 Je tente de sortir dans les petits moments de transition, mais rien à faire quand je ne sors pas avec des mecs de Ris. Je commence déjà à sentir mes jambes à 35 km de course (je me dis à ce moment-là que la course va être longue). 😊 Les tours passent et au bout du tour 5/7 grosse attaque des mecs de Ris, je tiens, on n'est plus que 15 dans le groupe. Pendant les 2 derniers tours les attaques s'enchaînent sans succès et ça finit au sprint, je finis 6^{ème} au scratch et 2^{ème} des 3^{ème} caté».

Celui du Papa Christian...



« Nous sommes un beau peloton au départ et c'est 😊 plutôt sympa de courir avec son fils.

La course débute assez tranquillement mais après le calme, la tempête. Dès le pied de la difficulté du jour, le peloton s'étire, je suis au 2/3 du peloton à ce moment-là. Je remarque que pas mal de personnes ont déjà lâché, je résiste plutôt bien, dès le virage à gauche, les choses se corsent vraiment et je n'ai pas d'autre choix que de laisser filer le paquet. Je me retrouve avec d'autres gars et nous formons un groupe de 9 qui se réduira à 6 au fil des tours. Je tenais vraiment à finir la course, je demandais régulièrement à chaque passage si Paul allait bien ! Je termine le dernier tour satisfait d'avoir repris la compétition. »

Robert : Un week-end sympa... en famille !

Didier Ryat Ferrari : Belle perf Paul. Bravo à toi. Ça va finir par payer !

Lundi 21 avril 2025 - Course FSGT à Brouy (91)

« Départ de la course très matinal, 8h30 tapante, pas eu le temps de m'échauffer... circuit d'environ 3km balayé par le vent, hormis sur une portion de 😬 500 m, il ne nous sera jamais favorable. Les premières attaques fusent dès le début de la course et 3 coureurs arrivent à prendre le large, ça roule par à-coups dans le peloton et les changements de rythmes me font mal, je glisse en queue de peloton sans pouvoir franchement remonter le paquet, les jambes sont dures ! Je me retrouve dans un petit paquet de lâchés, il y aura au fil des tours des coureurs partout, un vrai chantier ! Je crève à 6 tours de l'arrivée.

La course est remportée par un jeune du VC Arpajon qui bat au sprint son compagnon d'échappée. Restait 13 coureurs dans le peloton, mais loin derrière les fuyards ! »

Didier Ryat Ferrari : « Bravo à toi méritant Vécébéciste ! »

Week-end pascal à l'île de Ré

Le CR de Romain Nogueira...

« Pas de course pour ce week-end de Pâques, car petit week-end sur l'île de Ré ! Comme tout bon coureur on emmène le vélo même si madame n'avait pas le sourire ! 😊

J'ai réussi à sortir le samedi matin avant les trombes d'eau de la journée. J'en ai profité pour faire le tour de l'île en ne prenant que des pistes cyclables 75km avec mon cyclo-cross. C'était top à cette période et à cette heure car personne sur les pistes et des couleurs différentes de l'été. Vu de surprenantes décorations pour le mois de la biodiversité avec des méduses et pieuvres géantes sur ma route en bois 🐙🐙 Le lundi j'ai ressorti le vélo pour aller au bord de l'île et avoir le vent 🌬️ très favorable au retour ! Samedi prochain direction Boutigny sur Essonne pour le championnat départemental VTT »

Les photos de Romain photographe...

