



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 17

Boutigny sur Essonne (91)

VICE CHAMPION DEPARTEMENTAL ROMAIN NOGUEIRA

CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 26 avril 2025 - 4^{ème} manche du « VTT Tour » à Boutigny sur Essonne et championnat départemental

Le CR de Romain Nogueira...

« Bien que j'aie loupé une manche, je partirai en 1^{ère} ligne dans la bosse du gymnase. 🙌 Comme dit Robert, un départ en bosse comme ça élimine directement les moins costauds et les fait se dégoûter du vélo !

Ça part fort, je me cale dans les 5 premiers afin de ne pas être gêné dans les singles du départ. Après le passage de l'arrivée, un espoir rentre dans ma roue arrière, heureusement, je ne tombe pas et pas de casse, mais derrière c'est chute générale. 😊 Je ferai le 1^{er} tour derrière le vainqueur de la 1^{ère} manche et 5 autres coureurs. C'est vraiment dur. Juste au passage sur la ligne, le senior s'arrête sans rien dire 😞 et a failli nous faire tomber. On a été choqués par son attitude. Du coup, je



passe la ligne d'arrivée en 1^{er} mais je roule tranquille, pas envie de tirer le groupe. Dès l'entame du 2^{ème} tour, un senior fait une attaque et prend facilement 10/15'',

impossible pour moi de le suivre 😞. Cédric me double et m'encourage de le suivre, mais malgré son âge c'est toujours une 🚀. Il reviendra sur lui et moi je vais tenir la moitié du 2^{ème} tour derrière le 2^{ème} master que je lâcherai dans une bosse. Le rythme du début de course est vraiment haut. Je ferai un tour en dedans, j'ai besoin de souffler 😞 mais je vois un groupe de 3 du VCA à 15'' derrière moi (2 masters et 1 espoir). Je ne souhaite pas qu'ils reviennent sur moi. 😊 Du coup, je ferai la fin du 3^{ème} tour et jusqu'au 5^{ème} tour à fond. Ça a marché, car à l'entame du dernier tour, j'ai bien 40'' sur le 1^{er} suiveur 😊 et je vois aussi que je ne suis plus qu'à 40'' du 3^{ème} et 1^{er} senior.



Malheureusement je ne reviendrai pas sur lui. Je termine 4^{ème} de la course et 🏆 senior, et par la même occasion vice-champion départemental ! Vraiment content du résultat avec une semaine occupée par notre petite 😊 car « la maman était en déplacement ».

Par rapport au début de saison, il y a 15 courses, ma condition physique était nettement meilleure, car je termine devant tous ceux qui étaient devant moi sauf 1. Malgré mon ressenti de coup de moins bien, la courbe de FC de la course est linéaire.



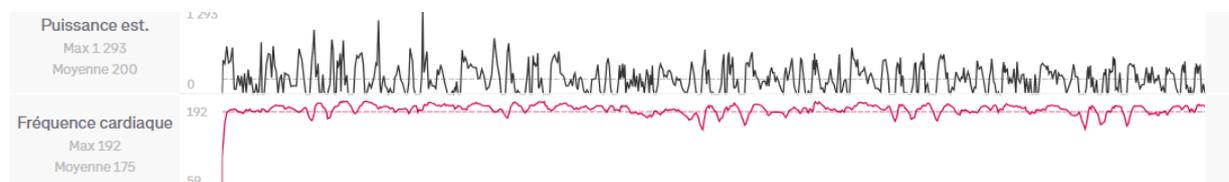
Merci à Robert et Irène d'être venus me voir pour la fin de la course. 😊 Nous avons eu un temps estival et un circuit VTT au top, techniquement et physiquement. 🙌

Maintenant place à une semaine de coupure. La prochaine course peut être le 21 juin, mais à confirmer... Sinon ça sera mi-octobre pour le Roc d'azur ».

Robert : Le circuit de Boutigny, malgré ses variantes nous rappelle bien des souvenirs et des succès. La côte des « Singes verts », théâtre des départs ou des arrivées des courses sur route est toujours aussi impitoyable et les parties techniques aussi difficiles. Cela a fait l'affaire de Romain, toujours au top après cette saison hivernale et printanière 2024/2025. 15 courses, dit-il, perso, j'en compte 22 (cyclocross, Gravel, vtt) depuis le 14 septembre 2024 à Igny, 4 gagnes et 15 fois dans les 3 premiers. Félicitations !

Le 24 juin peut-être le dernier « VTT Tour 2025 » au Val-Saint-Germain et le « Delta Plus Roc Trophy », course en 5 étapes VTT dans le massif des Maures, mi-octobre. Enorme...

Pour les connaisseurs, la courbe cardiaque « linéaire » (en rouge) de Romain à Boutigny... 59 pulsations et hop à donf pendant 1h33 !



Didier Ryat Ferrari : 🤗

Dimanche 27 avril 2025 - Course FSGT à Villebon sur Yvette-Courtaboeuf (91)

Le CR de Patrick Rinaldi...

« Course FSGT à Courtabœuf en 1/2/3 ce matin, départ à 8h30 sous une fraîcheur de 10°C. Comme toujours, le départ est très rapide ! Je reste bien placé dans les 30 premiers durant les 4 premiers tours, le temps de trouver mon rythme. Petit à petit, les jambes répondent mieux. Pendant 10 tours, les attaques fusent de tous les côtés. Je participe activement, j'essaie à plusieurs reprises de sortir, mais sans succès. Au bout de 10 tours, une échappée de 14 coureurs finit par se former. Malgré ça, la course reste très nerveuse, avec beaucoup de mouvements derrière. À 10 tours de l'arrivée, dans une section rapide et sinueuse, je parviens à sortir du peloton, accompagné de trois coureurs. On creuse vite un écart d'environ 30 secondes. À trois tours de l'arrivée, un groupe de 5 coureurs de l'échappée principale, suivi de 6 coureurs du peloton, revient sur nous. Nous restons alors un groupe de 10 pour les derniers kilomètres. Je termine probablement autour de la 25^e place, avec une moyenne de 41,5 km/h et surtout de très bonnes sensations !

Je compte revenir en course peut-être pour le week-end de la fête des mères. En attendant, direction Bali pour 10 jours de repos à partir du samedi 3/05 ! À bientôt sur le vélo ! ».

Robert : Bonnes jambes, bonnes sensations... bonnes vacances ! 🤗

Didier Ryat Ferrari : Bonnes vacances Patrick !

Le CR de Jean Christophe Chanlaud...

« Hello, CR de Villebon, 4^{ème} catégorie. Départ 13h15 sous un franc soleil. Ça attaque tout de suite, le début de course est très rapide, je suis à bloc sans cesse, en manque de rythme, je suis décroché aux alentours du 8^{ème} ou 9^{ème} tour. Je prends un tour et me remets dans les roues du peloton, ça roule toujours vite, mais je me suis refait la cerise, je tiens bon jusqu'à l'arrivée. La course a été courue à 41,7 de moyenne par le peloton, il y avait deux coureurs en échappée qui avaient fait un sacré trou. Les coureurs de 4^{ème} caté s'accordent à dire que le niveau est relevé cette saison ».

Robert : Peut-être revoir les échauffements ? 😊

Les photos du jour de Romain !



CYCLOTOURISME

LAURENT

Dimanche 27 avril - Rand'Ormoise Gravel 110 km avec Thomas

Le lien de la vidéo : https://youtu.be/xr_sxGSg2I