



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 17

## CYCLOSPORT

DANIEL

### Samedi 25 avril - En allant côtoyer la vallée de l'Eure.

Il faisait beau, même très beau, un temps à aller chatouiller les pédales. Après un copieux petit déjeuner, je saute sur mon vélo, pas de couse, un guidon plat mais pneus fins. De La Celle-Saint-Cloud, Anet n'est pas trop loin, 70 km. Le parcours n'est pas « montagneux » mais assez ondulé. Une chance, le vent est défavorable pour s'y rendre, donc c'est un mieux pour le retour. Je ne prends que de petites et



toutes petites routes, c'est un plaisir de ne pas avoir le nez dans le guidon.



A 8 km de chez moi, c'est la vallée de Rennemoulin, Chavenay, une petite copie de la Normandie sur 10 km. Puis Thoiry, les girafes sont de sortie. Un peu plus loin, avec ce soleil on n'hésite pas à sortir les bébés, il y en a 2, de tout-petits petits moutons. Ensuite se sont des champs d'un vert nuancé, ou couvert de jaune vif du colza, entrecoupés de petits bois.



La vallée de l'Eure est proche, St-Lubin de la Haye, les côtes arrivent. St-Ouen-Marchefroy, son vieux lavoir, l'église qui se cache, bien que sur le chemin de Compostelle. Rouvres son moulin avec roue à aubes, ça monte, ça descend, certaines côtes sont un peu longues mais pas méchantes.

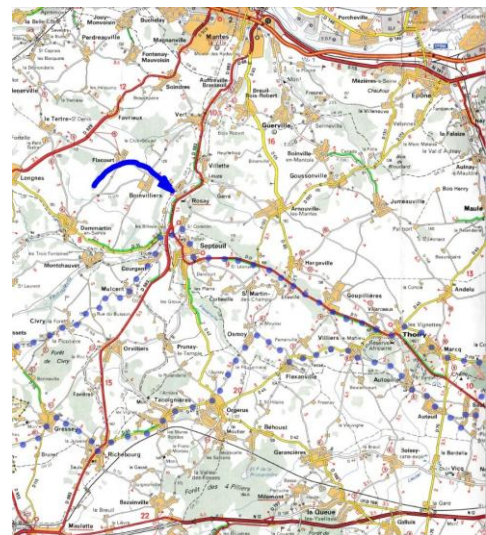
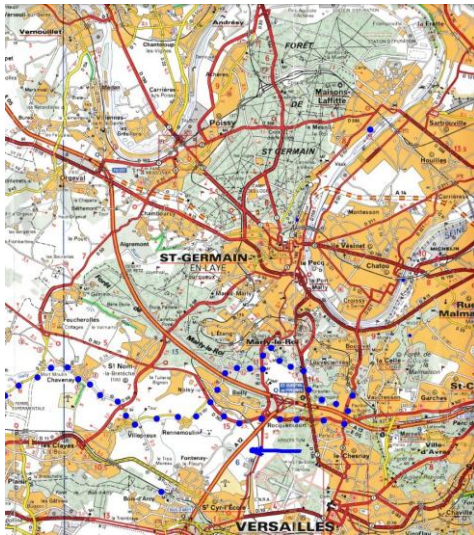




Oulins, La Chaussée d'Ivry, l'Eure est là, il faut penser à rentrer par Gilles, Tilly. Septeuil, ça se corse, certains disent ça pique, une vraie côte raide sur une route très étroite.

Après avoir traversé la forêt de nouveau Thoiry, Beynes, il reste 30 km, la maison est proche, cela devient ma cour de récréation.

C'était vraiment un temps à promener un vélo bien entendu avec quelqu'un dessus. 140 km, parcours à refaire.



## CYCLOTOURISME

### ROBERT

#### Dimanche 26 avril 2026 - Sortie du groupe « Marrakech » ...

Eric Moranne : « Grand merci à Maître Albert pour cette superbe trace. Grande forme 22 km/h de moyenne sur 100 bornes ! »

Robert Morlet : Pour info... Thearith Laroche de retour sur la route, 62, puis 82 km à Villemaréchal, Irène et Robert, plus modestement 19 et 26 km en Indre-et-Loire, après 7 mois et plus de 1000 km sur home-trainer ! 😊



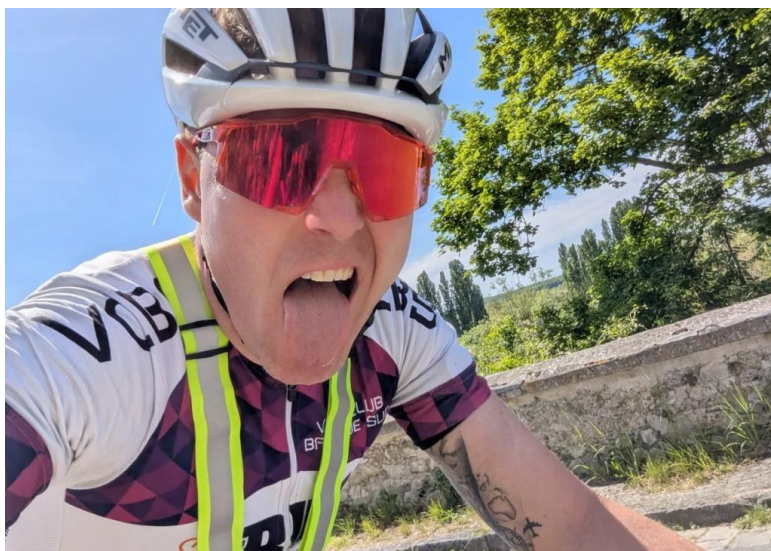
## ROBERT

Dimanche 26 avril 2026 « La Race Across Paris 300 »

**Papinaud Sébastien :** « Ce week-end j'étais engagé pour ma seconde grande épreuve de la saison... La Race Across Paris 300, longue de 323 km ! Le principe de l'épreuve est simple, interdit de rouler en groupe, sauf pour ceux qui décident de participer en duo ou en quatuor, sinon c'est solo tout du long. Ayant l'habitude de faire des sorties longues seul je me dis que ça doit passer, mais bon 200-220 km c'est environ 7h de selle, mais là, c'est une tout autre histoire... Nous sommes environ 200 participants pour les solos, 100 duos et un peu moins de 100 quatuors. Le premier démarre à 8h00 et ensuite toutes les 30 secondes, pour ma part c'est 8h 48 minutes 30 secondes. Il fait frais, mais super beau, j'ai prévu la crème solaire heureusement.

Rapidement je reprends des concurrents partis devant moi avant d'entrer dans l'agglomération parisienne par Montmorency après 40 km environ. Les jambes sont nickel, j'ai bien fait de la récupération cette semaine pour avoir du jus et de la force à donner ! Après les "quartiers pauvres" d'Enghien les bains, 🤔 on passe par Saint-Ouen et c'est impressionnant de voir l'écart de style, et nous voilà rentré dans Paris. Les feux, les stops, les taxis, les Vélib', les camions de livraisons arrêtés n'importe comment... Je suis rentré dans Paris avec 30,8 de moyenne !

Km 50 on attaque l'ascension de la rue Lepic, sauf que ce n'est pas les JO ou le tour de France, il y a des travaux sur 100m en bas, obligé de passer sur le trottoir, et le sommet piéton est noir de monde en cette belle journée ! Contraint de passer le sommet à pied, ça casse les jambes, mais c'est comme ça. Ensuite on passe la Concorde, les Invalides et la tour Eiffel, c'est magnifique mais quel bazar, les pistes cyclables sont bien remplies et les gens roulent n'importe comment. Arrivé à Meudon, je me dis enfin on sort de la ville, mais en fait non, il reste encore de l'agglomération un minimum... Je ressors de tout ça, la moyenne a chuté à 27 km/h après 77 km ! Je relance l'allure et je tombe sur une fontaine sur les routes d'entraînements du club aux Molières, j'en profite car il fait bien chaud et j'ai déjà bu presque mes 2 bidons, je m'alimente aussi régulièrement, interdit d'oublier les apports sinon c'est impossible de tenir !



Après 3h10 de selle un certain Pierre Rolland revient sur moi ... Parti 30 minutes après moi, il revient sur moi et me booste pour que j'accroche un peu son rythme. On n'a pas le droit de rouler en groupe, mais là ça ne compte pas vraiment, je fais du derrière scooter 🤪 45km/h sur le plat ! Il a également perdu 4km/h de moyenne dans la traversée de Paris, sauf qu'il est encore à 33 de moyenne, 🤔 je profite de mon collègue de luxe pendant 6-7 km et on arrive dans une bosse ! Pierre fait du Pierre en danseuse, en force, monstrueux ! Je n'essaye même pas de m'accrocher, on a

100 km au compteur, il reste encore du boulot ! Après cette partie fun qui fait du bien au moral, on attaque la remontée vers Mantes-la-Jolie et là c'est exposition vent du nord. Je me sens encore très bien, les kilomètres défilent à un bon tempo et j'ai pu rehausser la moyenne à 29. Kilomètre 200 j'ai des bonnes jambes, je suis confiant mais je sais que j'arrive sur le cap de kilomètres que je fais beaucoup plus rarement, et les heures sur le vélo, la chaleur 25 à 29 degrés au soleil, le vent défavorable et les ascensions ! On monte et descend sans arrêt des routes parfois avec un rendement génial et des routes dans un état exécrable.

*Km 240 je commence à sentir un bon coup sur la tête malgré les pauses bidons, un petit coca, un jus et une alimentation régulière, le poids de l'épreuve se fait sentir ! Je m'arrête km 260 dans une supérette, je mange un petit sandwich pour changer des barres, gels, etc... c'est long d'être seul comme ça, on traverse la campagne et on croise très peu de coureurs hormis dans les agglomérations importantes. Je repars et 10 km plus loin des travaux sur la route et pshhhhh crevaison roue arrière, et tous les espoirs de finir dans les 10 premiers sont quasiment morts ! Je repars donc de mon km 270 dépité, mais encore 10 km dans le dur et on change enfin de direction pour reprendre un vent favorable... Cela en plus de ma pose sandwich et de mon alimentation régulière me redonne de l'envie pour bien finir. Il y a également moins de dénivelé sur cette fin d'épreuve ce qui me permet de relancer fort, la chaleur a bien baissé également avec la journée qui avance, il est 20h passé quand je franchis les 300 km.*



*Je déroule correctement jusqu'à Chantilly ! Du plaisir à pouvoir envoyer sur ces sections plus roulantes, ça fait du bien de finir correctement après 30-40 km à subir la route !*

***Je franchis la ligne après 12h08 d'épreuve, 11h14 de roulage, 28,6 de moyenne, 3300m de dénivelé !***

*L'épreuve est difficile pour cette dimension ultra solitaire qui fait qu'on ne peut pas se rebooster avec d'autres ou récupérer dans les roues. A cela s'est également ajouté le vent sur la plus grande partie exposée défavorable et le dénivelé ! On aura monté tous les talus, raidards, ponts d'autoroutes possibles !*

*J'ai l'habitude de faire mes épreuves avec ma chérie à mes côtés, mais c'était interdit et pas vraiment intéressant sur cette épreuve ce qui m'a coûté moralement. Place à la récupération car dans quelques jours je serai aux 12h de Magny-Cours 😊».*

**Didier Ryat Ferrari :** « Belle moyenne pour une distance pareille. Bravo. Bon repos bien mérité ! »

« Bravo Seb et aussi un grand merci, malgré la fatigue, d'avoir pris le temps de rédiger un si sérieux CR. Bonne récup à toi » 👍👍👍

**Robert Morlet :** Extraordinaire !

**Patrick Rinaldi :** « *Petit compte rendu de la course UFOLEP à Tournan-en-Brie (74 km). Il fait beau, avec un peu de vent. Le départ est donné à 10h30. Nous sommes une quinzaine en première catégorie. Tout le monde part tranquillement. Je suis surpris de la différence avec la FSGT, où ça part à fond tout de suite. Nous effectuons le premier tour calmement. À l'amorce du deuxième tour, ça commence à attaquer. Un trou se fait. Je regarde derrière moi : personne. Nous ne sommes que trois, avec un écart avec le peloton. J'étais trop passif et pas assez confiant dans ma forme. À trois, nous nous mettons à chasser. Il nous faut bien deux tours pour revenir sur le groupe de 12 coureurs. Ensuite, je reste à l'avant, peut-être un peu trop. Je suis en tête du peloton lors d'une première attaque avec deux coureurs, puis deux autres partent. Je pensais que les coureurs derrière moi allaient accélérer, mais non, je suis seul à faire l'effort. Résultat : ils prennent 30 secondes d'avance. Nous allons chasser comme ça jusqu'à deux tours de la fin. Dans les deux derniers tours, nous ne sommes plus que cinq, et trois coureurs commencent à sauter les relais. Je continue de collaborer avec un autre coureur. Dans le dernier kilomètre, je me place à l'avant-dernière position, en attendant que celui qui se trouve derrière moi attaque. À 300 mètres, il attaque. Je pars derrière lui avec 5 mètres de retard, mais je ne lâche rien. Je reviens et le dépasse sur la ligne avec une roue d'avance !*

*Conclusion : De très bonnes sensations, avec beaucoup de relais et de gros efforts. Course avec beaucoup de coureurs qui ratonnent et qui ne font pas d'efforts. Des grandes lignes droites avec le vent de côté.*

*Moyenne : 40 km/h. Résultat : 5ème place, premier de mon groupe de 5. Belles courses !»*

**Didier Ryat Ferrari :** « Bravo aussi à toi Patrick. Très belle place. Et également merci à vous tous de jouer le jeu sur les CR. A chaque fois c'est du bonheur à lire. C'est détaillé. C'est vivant. Et en plus on voit des résultats tops. Bonne récup... »

**Robert Morlet :** Bravo Patrick !