



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 19

CYCLOTOURISME

LAURENT

Mon grand week-end Tro Bro Léon : Vendredi 9 au dimanche 11 mai

Avec mon fils Yannick nous sommes partis vendredi 10h30 pour Lannilis en Bretagne. Arrivée vers 16h sur place pour prendre notre dossard et plaque de cadre. Cela reste une randonnée (Gravel pour nous) mais, c'est une co-organisation ASO et énormément de bénévoles de l'organisation Tro Bro Léon.

Au programme, 100 bornes pour moi (départ entre 9h30 et 9h45 le samedi) et pour Yannick 60 km entre 11h et 11h15. Le départ se fait par vagues de 15, 20 max, toutes les minutes, la route est ouverte. Au niveau fléchage, jamais vu ça. J'avais mon GPS avec la trace, inutile, chapeau bas Mmes et Mrs les bénévoles. Aux carrefours dangereux des bénévoles nous indiquent « prudence » ou « passez » en fonction du trafic.



Le parcours, pas mal de « Ribinous », sec avec beaucoup de poussière. Eh oui, parfois le soleil brille en Bretagne. Bon, de 13h à 14h quelques gouttes humidifient la route et un peu nous aussi du coup, mais rien de grave. Quelques raidards courts mais raides sur le parcours qui viennent casser le rythme. 3 ravitos sur le parcours. Sur le 3^{ème} Yannick m'attends, on fera les 10 derniers km ensemble.

Après ce Tro Bro Gravel challenge, on rentre au gîte, une douche, un p'tit repos et direction Brest pour le match de foot, Stade Brestois – OGC Nice. Le score 2-0, pas extraordinaire le match.

Dans la nuit, il pleut et pas qu'un peu. Le matin et jusqu'à midi, le départ des pro, il fait gris mais pas de pluie. A 11h55 avant le départ et jusqu'à 15h30 des averses. Difficile d'attendre le passage des coureurs, pour nous au niveau du château de Kerouartz. A leurs passages, sur les visages boueux et les traits tirés, la course et les conditions ont été dures.



Beau spectacle que de les voir.

Nous sommes partis vers 17h30 et rentrés à la maison pour minuit. Gros week-end sportif.

En tant que breton (d'origine) et cycliste, je me devais de faire cette épreuve atypique. Chose faite.

Et pour les amateurs de cinéma, la vidéo : <https://youtu.be/ztprDP2B8Iq>

CYCLOSPORT

LAURENT

Dimanche 4 mai 2025 - Course FSGT à Pussay (91)

Le CR de Sébastien Papinaud...

« Salut l'équipe, avec quelques jours de retard voici mon résumé pour la course de Pussay. 55 partants sur le circuit très venteux de Pussay, il ne fait pas chaud et je n'ai aucune idée des jambes que je vais avoir après mon week-end en famille, où j'ai fait une session de 7h sous une chaleur écrasante. 15 participants de Ris comme souvent largement en surnombre, la tâche s'annonce donc compliquée. Départ donné à 10h30, rapide mais comme les premiers kilomètres sont exposés vent de côté, puis vent de face, je suis dans le peloton patient. J'accompagne quelques coups dans le premier des 6 tours sans succès.

Dans le 2^{ème} tour ça change totalement, une bordure s'organise vent de côté et une chute de 3 coureurs scinde le peloton... Par miracle je parviens à esquiver les coureurs tombés devant moi et me retrouve dans un groupe de 10 gars avec 15 secondes de retard sur le peloton. Au départ j'essaie de rouler avec tout le monde pour ne pas fournir un effort trop violent, mais quand je vois que cela ne rentre pas, je me lance seul. Je bouche le trou assez vite au prix d'un effort qui risque de se payer plus tard... Les attaques s'enchaînent toujours à l'avant et nous avons un peloton qui a perdu du monde, la chute, la bordure, le rythme, bref, la course d'usure. Je parviens à m'extirper du peloton en compagnie de 5 autres coureurs dont 3 de Ris !!!

Mathieu Legrand, Baptiste Verdier et un autre. Je me dis à ce moment que cette échappée ne peut que prendre le large, mais Baptiste ne passe pas, un autre coureur non plus, cela nous condamne et le peloton rentre. Je ne comprends pas la stratégie de Ris ?



Après ces efforts, je me dis que ça ne sortira pas tout de suite et que je dois récupérer dans les roues, mais un groupe de 8 coureurs sort avec 2 de Ris... Ça ne sent vraiment pas bon ! Bièvres et Arpajon roulent en tête de peloton pendant 4 km, mais ça ne rentre pas, je me dis qu'il faut absolument rentrer, sinon c'est terminé, je me mets à la planche, mais ça dure 8-9 km et je finis par boucher le trou seul, personne ne veut passer avec moi, j'ai 4 coureurs de Ris sur le porte-bagage à ce moment-là. Le peloton a encore maigri, mais en attendant, j'ai encore grillé des cartouches.

A 2 tours de l'arrivée Maxime Maurice de Ris sort avec un gars de Vélizy. Je n'y vais pas, un peu dans le rouge suite à la poursuite et en plus à 2 avec le vent, c'est mission impossible ! Mais Maxime réussit à résister dans le dernier tour, je ressorts encore avec un coureur de Ris sur le dos, le trou est fait mais je suis à bloc et il ne veut pas me passer un relais. Ça rentre et Mathieu Legrand ressort seul. Maxime va chercher la victoire méritée et Mathieu fait 2, je ne participe pas au sprint pour la 3^{ème} place, un peu dépité de tous ces efforts pour rien. Le positif, c'est que j'avais de la force, mais c'était compliqué de gérer cette domination de Ris, 7^{ème} »

Didier Ryat Ferrari : Pas glop Seb. C'est sûr que l'armada de Ris à contrer seul, c'est dur. Console-toi en te disant qu'ils doivent se partager les podiums et les victoires alors que toi, même si tu les as sur le dos, tu n'as pas à partager... La prochaine sera la bonne !

Dimanche 11 mai 2025 - Course UFOLEP à Morangis (91)

Le CR de Sébastien Papinaud...

« Ce matin j'étais au départ à Morangis, course que je connais depuis les minimes, cadets ! Le parcours a évolué légèrement au lieu de 4 km, il ne fait plus que 2,5 km et ça le rend plus difficile parce qu'on a l'impression de ne faire que monter descendre ! 35 partants, pas fou, mais c'est correct pour faire la course, 5 de Thiais, 5 de Ris et après des coureurs seuls ou en duo. Dès le départ donné un jeune de Thiais attaque et sort seul, creusant 1 minute d'écart avec une aisance déconcertante. 🤖

Derrière ça attaque dans tous les sens. Je me rends vite compte que j'ai un coureur sur le porte-bagage qui ne me lâche pas d'une semelle, je sors et il vient avec moi, mais à chaque fois qu'il passe des relais on perd 5 km/h ... C'est Baptiste Verdier ! Il fera toute sa course sur mon dos ! Ce coup est donc repris un tour plus tard. Après plusieurs tentatives infructueuses, je parviens à sortir avec mon acolyte et quelques autres coureurs dont Saintura avec ses nouvelles couleurs, un copain de Combs-la-Ville, Loïc Poumarat qui n'a pas voulu laisser Baptiste le suivre seul et un autre coureur de Thiais. On reprend 5" à chaque tour sur notre bolide de devant et à mi-course, il se relève carrément quand on était passés sous les 30 secondes. Dès que nous rentrons, je tente une attaque juste pour tester tout le monde et voir, mais c'est le jeune que nous venons de reprendre qui fait l'effort et bouche le trou ! Il est vraiment énorme.

Jusqu'à 8 tours de l'arrivée tout le monde passe à peu près correctement sauf ... Baptiste qui ne rate pas une occasion de passer en-dedans ou sauter un relai ! Ça m'énerve, mais je cherche plus une collaboration avec les autres individuels que de me gêner contre Ris.

A 20 km de l'arrivée, je décide avec mes 2 coéquipiers de fortune qu'il est temps de relancer la course, j'attaque et le groupe se tend mais ne rompt pas ! Dans la foulée Saintura en remet une couche, puis Cédric et je remets à nouveau une attaque. A 6 tours du but, nous sommes toujours 7 et le jeune de Thiais décide que la plaisanterie a assez duré, il place une attaque énorme, je réagis directement mais je coince à 10m de sa roue et derrière personne ne peut faire le jump manquant...

Les attaques s'enchaînent, je souffre sur le haut du faux-plat pendant 2 tours, mais les attaques se poursuivent et après plusieurs tentatives de Saintura et moi-même Cédric y va à son tour et sort seul. Ris reste dans ma roue à



attendre et le coureur de Thiais attend que Ris fasse l'effort. Résultats, Cédric creuse gentiment un écart. A la cloche il a 20 secondes, je tente à nouveau de sortir pour essayer de prendre la 3^{ème} place, mais à nouveau Baptiste ne me lâche pas, je me relève immédiatement pour ne pas risquer de ramener sur Cédric. On arrive donc à 5 pour la place de 3, mais j'ai les jambes lourdes de toutes mes attaques, je termine 6^{ème}.

Baptiste soi-disant trop court pour passer des vrais relais termine 3^{ème}, mais pour moi l'essentiel c'est que, faute de pouvoir jouer la gagne, que la 2^{ème} place n'est pas revenue à Ris...

Triste quand même de devoir courir de cette façon contre d'anciens équipiers, avec qui je m'entends bien, mais qui courent à l'économie et attendent que les autres fassent l'effort pour eux, ça ne marche pas à tous les coups !»

Didier Ryat-Ferrari : Révélateur ce CR... Je partage ton sentiment. Triste de courir comme ça. Ce n'est pas du vélo et ce n'est pas réglo. Tant pis pour eux...