



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 20

CYCLOTOURISME

ALBERT

Escapade en autonomie destination Honfleur

Disposant de quelques jours de beau temps et de liberté (c.a.d. sans contrainte) nous avons opté pour un voyage itinérant pour découvrir des routes inhabituelles en partant de la maison : destination la mer et plus précisément Honfleur.

Notre première étape fût la gare RER de Massy-Palaiseau d'où le train nous a permis de rejoindre Versailles sans effort en évitant des routes déjà connues. Depuis Versailles après la ville, nous avons traversé les Yvelines (qui nous a paru longue) pour retrouver enfin «la campagne » après Bois-d'Arcy. Après avoir emprunté sur quelques kilomètres la vallée de la Maule nous avons quitté cette dernière à Maule où nous attendait un super raidard pour rejoindre le plateau chaotique de Jumeauville. La suite fût plus facile jusqu'à Longnes puis Septeuil et la vallée de la Vaucouleurs, juste traversée pour remonter sur Longnes, puis Bréval en enfin la vallée de l'Eure à Breuilpont. Rejoindre le plateau suivant fut plus aisé au début mais s'est corsé après Neuville-des-Vaux. Ensuite ce sera plus calme pour arriver à Evreux où nous trouvons notre hôtel au bout d'une longue descente.



Le lendemain matin nous quittons très vite nos vélos pour monter à pied la rude côte qui permet de rejoindre le plateau de Sacquenville. La suite sera plus facile d'autant que nous trouvons une piste cyclable qui nous amène au Neubourg. Nous ne retrouvons pas la suite de la piste et c'est sur la route que nous finirons par arriver dans la vallée de la Risle au Bec Hellouin et son abbaye que nous ne visiterons pas. Nous empruntons la vallée de la Risle jusqu'à Pont-Audemer puis la route qui longe l'estuaire de la Seine tout en étant parsemée de bosses à notre grande surprise. Arrivés à Honfleur nous trouvons notre hébergement sur le haut de la ville que nous atteignons à pied : il n'y a que des raidards ! Nouvelle surprise : il n'y a pas encore de draps ni de serviettes au gîte et il faudra

attendre avant de se doucher. Albert le sera le premier qui, parti acheter de la Vichy, sera pris par l'orage.

Pour rentrer chez nous, nous n'empruntons pas le bord d'estuaire et préférons monter sur le plateau de St-Maclou. Ensuite nous suivrons la Risle sur la rive gauche cette fois et traverserons la rivière au niveau du Bec et remonterons vers Le Neubourg par la piste cyclable : remontée longue à 1% train à vapeur oblige, c'est long mais pas dur. De Neubourg on reste sur le plateau de Sacquenville jusqu'à Evreux, en restant sur nos vélos pour la descente brutale sur la ville ! Même hôtel que l'avant-veille, c'est plus facile à trouver. Le lendemain nous ferons à peu près le retour inverse qu'à l'aller, sauf qu'après Longnes nous viserons Monfort puis la vallée de la Maule avant de remonter vers Elancourt via Les Mousseaux puis la zone industrielle de St-Quentin-en-Yvelines et enfin la D36 : au bout nous sommes quasi arrivés sains et saufs, et bien contents de notre voyage en autonomie.

ROBERT

Dimanche 18 mai 2025 - Course FSGT à Arrancourt (91) Championnat départemental**Le CR de Jean Christophe Chanlaud...**

« Ce matin se déroulait le championnat départemental à Arrancourt près d'Etampes sur un très beau circuit de 11 km avec la ligne placée au sommet d'une bosse (6%), des portions plates, une longue descente, un petit coup de cul avant la bosse. Départ 8h20 pour les vétérans/super vétérans dont je suis. Trop matinal pour moi, c'est à 1h de la maison, peu dormi et pas le temps de m'échauffer. Départ fictif du village jusqu'en haut de la bosse où se situe la ligne et ensuite plein gaz jusqu'à revenir sur le paquet des seniors au bout de 8 bornes... Je vais payer cash le fait d'être parti à froid, je me retrouve avec 2 lâchés, nous ferons pas mal de bornes ensemble en nous relayant efficacement, et reprendrons d'autres coureurs par la suite. Dommage car chaud, les jambes tournaient bien, une bonne séance sous un soleil radieux, j'ai aperçu Laurent de passage sur l'épreuve ».

Dimanche 18 mai 2025 – Sortie « narval »**Le CR de Sébastien Papinaud...**

« Ce matin faute d'avoir le quota de course pour participer aux championnats d'Essonne, nous avons participé à la sortie du « Narval ». Etaient présents Romain Nogueira, Christian et Paul Da Costa. Une belle session avec quelques accélérations pour travailler correctement ! J'ai rajouté une petite boucle pour ma part, pour avoir une belle session d'endurance ».

140 km et 31.9km/h de moyenne !

Didier Ryat Ferrari : 🙌

Robert Morlet : Prêt pour « la Vache qui rit » le WE prochain...

Pour info... Le « Narval » c'est quoi ? Des cyclistes qui se retrouvent le dimanche, voire plusieurs fois par semaine pour former un groupe et rouler ensemble, aux départs du Coudray Monceaux ou de Mennecy. Cyclisme en liberté, des gars que l'on ne voit pas, ou occasionnellement, sur les courses et autres organisations...

Nogueira Romain : Paul et Seb m'ont bien fait mal aux jambes ce matin. Ils sont en forme 🙌🙌



LA VIE DU CLUB

ROBERT

La déco de notre local est à ce jour terminée, plus qu'à le faire vivre...

