



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 22

TREMBLAY-EN-FRANCE (93)
3^{EME} SEBASTIEN PAPINAUD

CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 30 mai 2026 - 12 heures du « circuit Carole » (93)

Le CR de Sébastien Papinaud :



« Ce week-end se tenaient les « 12h du circuit Carole ». Sur ce parcours sinueux de 2 km, habituellement utilisé par les amateurs de moto, sans aucune ombre, la chaleur annoncée pour cette journée me fait peur ! Je n'avais pas prévu de participer à cette épreuve en début de saison, mais à la suite de Magny-Cours, je voulais de nouveau me challenger sur ce type d'effort : endurance / rythme / douleur !

Et donc ce samedi, à 8h pétante le départ était lancé, avec déjà 26 degrés. Les solos partaient en queue de peloton après les duos, trios, quatuors et enfin les équipes de 6... Dans le premier tour, il m'a donc fallu faire l'effort pour aller rechercher la tête de course et ne pas être distancé.

Ensuite j'ai tenté de me canaliser pour tenir le premier relais. 3h comme prévu, avant que la chaleur ne devienne trop dure à encaisser. Au bout de 2h30 et pas mal de relais passés pour les équipes, nous nous retrouvons à 5 à l'avant, 3 solo et 2 trio... Je sens que le rythme est bien trop soutenu et je fais le choix de ne pas passer pour tenir avec eux, mais je ne fais que 2 tours avant de me rendre à l'évidence, ce rythme infernal va m'asphyxier. Je laisse filer à contrecœur, en me disant que les 2 autres solos le paieront peut-être plus tard, mais pour moi il est temps de rentrer me ravitailler. 11h du matin et 33 degrés,

j'ai 127 km au compteur pour ce premier relais... Déjà il faut commencer à se rafraîchir et ce n'est que le début. Mon second relais dure environ 1h55, je roule en tenant dans des groupes qui maintiennent une belle allure et après 5h d'épreuve, j'ai déjà passé les 200 km, la moyenne horaire est toujours à environ 42 et pour le moment, je reste 3^{ème} solo et 5^{ème} au scratch, bien que cette dernière information soit anecdotique puisque je sais qu'il sera impossible de rivaliser 12h face à des équipes de 3 ou 4 coureurs, mais ça fait plaisir. 😊

Il est donc environ 13h pour mon second stop et cette fois-ci la chaleur ne nous lâche plus, il fait 39 degrés. Je me vide littéralement une bouteille sur la tête, dans le cou, pour faire chuter ma température.



Je tiens bon pour 1h40, Cindy assure pour toujours prévoir de l'eau fraîche préparer mes bidons et essayer d'optimiser mes arrêts au maximum, je suis toujours 3^{ème} solo. Comme prévu j'ai reculé au scratch, mais j'ai environ 10 km de retard sur le second et 10 km d'avance sur le 4^{ème}, il reste encore 5h donc beaucoup de choses peuvent se passer...



Km 304 je suis victime d'une crevaison lente, voire très lente, je m'en rend compte à cause d'un petit bruit dans la roue arrière, d'abord il se supprime, puis revient 2 minutes après, je repasse par les stands plus tôt que prévu, la pauvre Cindy n'a pas eu tout le loisir de s'organiser et quand j'arrive on voit une épingle à nourrice dans mon pneu, dès que je la retire j'entends le petit sifflement caractéristique, 🚫 petite panique à bord ! Cindy court chercher de quoi réparer, on passe au stand atelier et je patiente en m'hydratant au maximum. Quelques minutes suffisent, mais j'ai l'impression d'avoir perdu tellement de temps !!! Je ne sais plus où j'en suis niveau classement, même si j'avais une belle marge et Cindy me confirme que je suis toujours 3^{ème} "normalement". Je repars remonté comme une pendule, hors de question d'avoir souffert comme ça pour rien !!!

Après 1h de cet avant-dernier relais, je sens la température chuter très légèrement à la faveur de la soirée et cela me redonne de l'énergie. Je termine ce relais plutôt content, j'ai des douleurs aux pieds, aux mains et bien-sûr aux fesses, 🚫 j'ai chaud mais la fin est proche et je suis bien toujours 3^{ème} solo. J'ai perdu un peu d'avance avec ma crevaison, mais je garde une marge de manœuvre pour conserver mon podium. Je repars pour 1h30, je me dis 45 minutes à bloc et après on verra ce qu'il reste. Je me

cale dans le groupe de tête, l'allure est élevée et je n'hésite pas à passer quelques relais pour finir en force, nous reprenons un tour au 4^{ème} et je sais à ce moment que ma place est assurée ! J'ai 30 minutes très difficiles où je navigue tant bien que mal, quasiment seul, pour finalement m'accrocher pour les 15 dernières minutes dans un groupe.

Après 12h d'épreuve, 11h15 de pédalage, j'ai parcouru 434 km, je termine 3^{ème} solo et 29^{ème} au scratch ! Je suis cramé ! Vidé ! J'ai eu tellement chaud... Je n'ai pas eu le souvenir d'avoir eu si chaud, si longtemps sur mon vélo, une véritable souffrance ! J'ai bu 2 bidons de 750mL à chaque relais, soit 12 en tout, 1 bouteille et demi de Saint-Yorre mélangé à du jus de raisin et du coca, j'ai réussi à m'alimenter tant bien que mal malgré la chaleur.

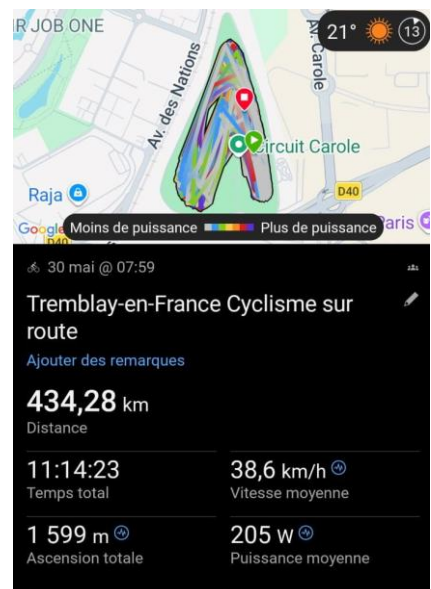
Un très grand merci à ma chérie qui a assuré ! Physiquement usant, mais encore un beau challenge ! »

Didier Ryat Ferrari : « Ouch, 434 bornes à 38,6 de moyenne... T'es un grand fou ! Super CR Sébastien. Circuit pas fait pour les vélos à la base et donc compliqué. Chaleur de folie. Ta performance est énorme. Un immense bravo à toi. Bon repos ! »

Robert : « Les commentaires sont nombreux saluant cette énorme performance !

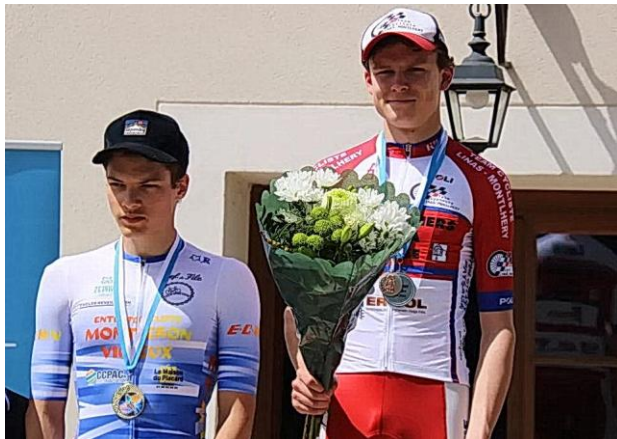
Le principe de l'épreuve déjà et avec cette canicule, 434 km, 1599m de dénivelé+ pour 212 tours... **Enorme !**

Perso cela fait même un peu peur... A savoir, pas de photo du podium, car seul le premier de chaque catégorie était récompensé ! Surprenant... »



Pour info...

Paul Da Costa, ce n'est un secret pour personne, a 2 licences une en FFC et une au VCBS en FSGT, Il est ce jour devenu **Vice-Champion d'Essonne open 2** à Sermaise (91). Bravo et félicitations !



Et puis, obligations, courses lointaines, horaires inappropriés, bref chacun s'entraîne en fonction de ses possibilités, de ses objectifs, Romain s'entraîne à VTT et gravel, en recherche de position (reposante !) pour son futur périple aoûtien gravel, Saint-Vrain/Portugal, Brice pour la future Etape du Tour !

Souvenir, nostalgie, évoqué par Romain, qui a ressorti cette photo de groupe, il y a 16 ans, le dernier stage VCBS-UFOLEP Essonne à Civray-Descartes. (A gauche Romain et 3^{ème} à gauche Kevin Thépault)



LA VIE DU CLUB

ROBERT

C'est la dispersion... jusqu'aux fins-fonds de l'Europe nord est !