



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 23



CYCLOTOURISME

ROBERT

Samedi 7 juin 2025, et pas seulement...

Un certain nombre de nos cyclos sont partis randonner une semaine en Bretagne du côté de Ploumanac'h, le soleil est de la partie, nul doute que nous aurons un 😊 dans quelques temps un compte-rendu de l'évènement...



A voir les photos qui nous parviennent, la Bretagne est toujours aussi belle et Laurent



Thépault est apparemment ravi de ce retour au pays !



Eric Moranne devait-être de la partie, mais une chute de vélo l'en a empêché. Nous lui souhaitons plein de courage et un rétablissement... le plus court possible !



Jorge Vaz serait-il de retour lors de sortie diurne ? 😊



A défaut de Bretagne, hélas, Irène et Robert du côté de Longvilliers, en attendant peut-être mieux...

ROBERT

Mercredi 4 juin 2025 - Course FSGT à Villejust (91)**Le CR de Patrick Rinaldi...**

« Le départ de la course a été donné à 20h pour une durée d'1h10, suivie de 8 tours de circuit.

Comme souvent dans ce type d'épreuve, le rythme est soutenu dès les premiers kilomètres. Il m'a fallu une trentaine de minutes pour trouver de bonnes sensations. Les attaques se sont succédées à chaque tour. J'ai tenté de m'extirper du peloton en accompagnant un petit groupe, notamment après une accélération en haut de la bosse dite "ALCATEL", mais le peloton est immédiatement revenu, annihilant l'initiative. Aucune échappée significative ne parviendra à prendre le large, et la course se jouera finalement au sprint. Je termine au sein du peloton. Conclusion : les sensations s'améliorent nettement. 11^{ème}. Moyenne enregistrée : 43 km/h »

Dimanche 8 juin 2025 - Course FSGT à Plessis-Pâté (91)

« Départ à 9h, après une nuit pluvieuse. Certains virages sont encore humides, ce qui rend le début de course un peu délicat. Comme d'habitude, le départ est très rapide. Dès les premiers instants, quatre coureurs s'échappent. Derrière, les attaques s'enchaînent à chaque tour pour tenter de revenir sur eux. Le quatuor reste à portée du peloton pendant une dizaine de tours. De mon côté, je ne suis pas très à l'aise dans les virages au début, mais je gagne en confiance au fil des tours. Le peloton finit par reprendre les échappés, mais les attaques continuent sans relâche. Je reste au chaud dans les roues pendant environ une heure. Puis, à 14 tours de l'arrivée, je profite d'un moment d'accalmie pour placer une attaque franche. Je prends rapidement de l'avance, me retrouvant seul en tête. Je réalise vite que personne n'a pris ma roue, et je comprends que ça va être difficile seul à l'avant. Après deux tours en solitaire, un petit groupe de trois coureurs revient rapidement sur moi. Je m'accroche à leurs roues, non sans mal, et prends mes relais sans trop réfléchir. Nous roulons ensemble pendant dix tours, en espérant aller au bout. Malheureusement, à deux tours de l'arrivée, le peloton nous reprend. Je me replace dans les roues jusqu'au sprint final, où je donne tout. Très bonnes sensations tout au long de la course, avec une moyenne de 42 km/h, 9^{ème} »

Robert : Toujours à peu près le même scénario sur ces circuits. Belles courses. Entreprenant... Bravo Patrick !

