



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 28

CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 4 & Dimanche 5 juillet 2026

Le CR de Sébastien Papinaud :

« Ce weekend, avec des copains du Narval, nous avons évoqué la possibilité de faire un peu de dénivelé pour l'étape du tour. L'idée nous a emballé et après une petite organisation de dernière minute nous avons trouvé un super logement à Gérardmer au cœur des Vosges !

Départ le vendredi pour avoir l'après-midi avec la petite famille car il n'y a pas que le vélo, tout le monde avait de quoi faire ...

Mon compagnon de route et traceur de parcours attitré Benoît, dit « le Barbu », connaît très bien le secteur et nous concocte un parcours copieux pour le samedi matin. Réveil 6h pour partir à 6h45 du matin direction la Bresse. A la sortie de Gérardmer nous attaquons le col de la Grosse Pierre, c'est roulant mais ça fait longtemps que je n'ai pas fait de montagne, je dois trouver mon rythme de pédalage et Barbu décide de s'échauffer en montant à un bon tempo, j'ai cru qu'il allait me mettre en travers toute la journée ! On bascule vers la Bresse pour 10-15 km de vallée, des plats montants et descendants qui me permettent de me mettre en rythme et cette fois c'est bon, en fait j'avais besoin de sentir les jambes pour être mieux. 2^{ème} ascension, le col des Croix sur un beau revêtement, cette fois c'est moi qui imprime le rythme et je me sens déjà bien mieux. Au sommet on ne bascule pas mais on poursuit notre montée vers le ballon de Servance, route en état mitigé et plus étroite (le tour ne passe pas ici 🚲 !)

Nous restons ensemble sur l'ascension jusqu'en haut où j'accélère sur le dernier km pour me faire mal. La descente est belle dans la forêt mais à la fois délicate, car la route n'est vraiment pas fameuse... Arrivés à pied d'œuvre, nous sommes au pied du "gros morceau" du jour ! La Planche des Belles Filles, 5,5 km d'ascension seulement... mais des passages régulièrement à 12-13% et les 200 derniers mètres à 20% !!! Ici impossible de se caler sur le rythme de l'un ou l'autre, au bout de 3 km Barbu est légèrement décroché, j'essaie de me relever pour qu'on se regroupe un peu, mais de nouveau dans le dernier km j'accélère et mon compère lâche ! Une sacrée montée mais un effort finalement assez court. Demi-tour nous repartons vers le ballon de Servance qui de ce côté est bien plus exigeant, nous montons ensemble à un beau tempo jusqu'à environ 2 km où je commence à accélérer progressivement. Les watts sortent bien et le cœur monte fort jusqu'au sommet. Ensuite la bascule, puis la vallée jusqu'à la Bresse et enfin la dernière ascension, le col de la Grosse Pierre, qui nous permet de finir le job.



Encore des efforts violents sur le sommet puis la bascule zen pour finir tranquillement et surtout ensemble. Mon pauvre Barbu n'a pas aimé les accélérations sur 3-4 minutes après des ascensions, c'est sûr que cela impose des gros efforts mais il fallait se faire mal aujourd'hui ! 130km, 5 ascensions, un beau programme pour 3000m de dénivelé.

L'après-midi en famille pour bien profiter c'était chouette ! le soir le match de l'équipe de France, couché à 1h du matin... Niveau récup on aura vu mieux ! Le dimanche levé à 6h45... compliqué ce réveil ! 😴



Nous partons à 7h45 pour plus court normalement.

Le départ, nous sommes directement sur des longs faux-plats montants, on longe des lacs dans des forêts, c'est sublime ! Puis on attaque l'ascension vers la Route des Crêtes, la route est un peu pourrie sur le pied, mais ensuite on reprend une belle route dans la forêt jusqu'à la crête. On se dirige vers le Markstein sur cette route qui nous offre un panorama magnifique sur les Vosges. Route vallonnée et arrivée au Markstein, on voit que plus loin on peut aller au Grand Ballon... Malgré le tracé initial on décide de changer les plans et c'est parti pour ce col renommé sauf que depuis la route des crêtes ce n'est pas un vrai col, seulement 6 km quasiment que du faux-plat, sauf sur les 2 derniers km où je monte à un rythme le plus soutenu possible. Jusqu'ici j'avais fait tout à un rythme raisonnable mais l'échauffement est terminé 😊.

Au sommet la vue nous permet de voir les Alpes au loin malgré une légère brume de chaleur. On bascule dans la descente pour pouvoir monter le vrai Grand Ballon et ses 14 km. Je remets le compteur à zéro dans le village pour avoir une idée de l'effort fourni et c'est parti. Barbu assure les 3 premiers km, j'en profite 😊 ensuite, je prends le relais et nous grimpons à un rythme assez soutenu. À 7 km du but on reprend la route principale et les rampes sont plus difficiles, Benoît lâche et j'insiste, l'idée c'est d'avoir mal tout le long sur ce col.

Les 2 derniers km je suis incapable de relancer, je maintiens mon gros rythme pour arriver au sommet. Un bel effort, je me suis fait vraiment mal ici !! 305 watts et 145 pulses de moyenne sur 1h, je suis vraiment content pour un deuxième jour avec une petite nuit de sommeil ! Il me faut bien 10 km pour récupérer, ça tombe bien, nous reprenons la route des crêtes puis grande descente jusqu'à la Bresse. Enfin la dernière ascension de la Grosse Pierre pour finir ce weekend, juste un sprint au sommet sur 300m cette fois. Et enfin retour calme !

Un sacré weekend 250km plus de 5500m de dénivelé ! Et des bonnes rigolades ! Récup maintenant... »

Robert : Le 20 juin Sébastien a participé à une cyclosportive à Bar-sur-Aube, un petit 100 km pour cause d'orage et de pluie pendant les 2/3 de l'épreuve. 8^{ème} au scratch et 4^{ème} dans sa caté... quand même !

Toujours des courses annulées et des randos pour cause de canicule, néanmoins plusieurs accumulent les kilomètres en vue de l'Etape du Tour qui approche. Romain vu du côté de Fontainebleau accumule les heures de selle en vue de son périple gravel Saint-Vrain - Portugal au mois d'août...



ROBERT

Dimanche 5 juillet 2026

Une sortie dominicale à l'initiative de Didier, puis finalement de Philippe. Départ à 9h00 du parking « Action » à Longjumeau. Ils étaient 3, Philippe, Yvon et Dionisio. Une bonne sortie de 65 km par un parcours inhabituel.

Cédric Moranne se remet lentement de son accident survenu sur les aménagements de la piste cyclable N20 du côté de la gare de Bagneux, mais en a pris un coup au moral.

Prompt rétablissement !