



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 30

CYCLOTOURISME

ROBERT

Dimanche 20 juillet 2025 - « L'Etape du Tour 2025 » Albertville-La Plagne

Après récupération... Le CR de Paul Da Costa !

« Pour ma part, je pars dans le sas 2 à 7h15, 15mn derrière le sas 0 et 7mn 30s derrière le sas 1. Dès le début de l'épreuve les gars roulent vite, on est à 39 km/h de moyenne avant la première côte. Km 11 la première bosse, je décide de ne pas partir trop fort car je sais que la journée va être longue, donc je préfère ne pas me cramer dans la première bosse. La première bosse, plutôt roulante, je l'ai montée sur la plaque et ça passait plutôt bien. Je double énormément de monde, on rattrape les derniers du sas 1 puis les derniers du sas 0 par la même occasion. Une descente de 3-4 km s'effectue après la première bosse et ça descend à bloc, pour ma part, je ne prends pas de risque, je n'avais pas envie de foutre en l'air mon étape km20 ! Je perds alors 1 mn je dirais dans la descente, puis vient le col des Saisies, un col de 14km.



Je sens que c'est un peu plus raide que la dernière bosse, alors je mets le petit plateau et je monte au même rythme que la bosse précédente. Je continue à doubler les participants du sas 1 et sas 0 cela ne s'arrête pas, toujours du monde. 🤔 A la bascule, vient la descente et ça descend encore une fois à bloc, 🤔 pas trop en confiance, je descends prudemment et je dois bien perdre 2mn, 🤔 puis vient par la suite le col du Pré un col de 12km, je garde le même rythme que sur le col des Saisies, je sens que les jambes commencent à peser, mais c'est encore supportable. Le début me donnait une bonne impression de ce col, mais à partir du km 4 mon avis commençait à changer. 🤔 On passe sur des routes très étroites avec un goudron qui ne rend pas bien et des pentes à 9% presque tout le long jusqu'à la fin du col. Les jambes brûlent mais je double énormément de monde alors je continue. En haut de ce col je me dis c'est bon, ça descend jusqu'à la Plagne ! Pas du tout 🤔. On descend 3-4 bornes et la route redevient plate avec des raidars dans tous les sens. Je me dis encore à ce moment que c'est juste un petit peu de plaine, ça va aller mieux et bah non, 🤔 je vois sur mon compteur " col du Roselend 6km". Coup au moral, mais ce n'est pas grave, je monte ce col avec un rythme moins élevé que les 3 précédents cols, mais je ne suis pas encore en perdition !

En haut de ce col je m'arrête à un ravito, même pas 2 min, histoire de remplir mes bidons 🤔. Vient ensuite la bascule, avec une descente rapide au début et technique à la fin. Je me sentais beaucoup plus à l'aise dans les descentes, rien à voir par rapport au début de l'étape. Après cette descente 10km de faux-plat descendant, je suis dans un groupe de 10-15 coureurs avec que des sas 0 et sas 1 et on me dit que je suis dans les premiers de mon sas, me voilà rassuré. On roule bien pendant cette partie. J'étais passé à 23 de moyenne en haut du col de Roselend, à 26,9 de moyenne en bas de la Plagne. Et vient la Plagne. Déjà 4h de vélo avec le même rythme qu'une grosse course, ça commence à peser dans les jambes !

En bas de la Plagne, j'ai compris que la montée allait être un vrai calvaire 🤯. Je fais les 20 derniers km en perdition, les jambes brûlent et à chaque coup de pédale mon cerveau me dit fait une pause, mais je continue. A 8km de l'arrivée il y a un ravito, ça tombe bien j'ai plus d'eau et j'ai les jambes qui brûlent un peu trop, donc c'est bénéf 🤯. Arrêt au stand 1-2mn même pas, et me voilà reparti. Le km qui suit était facile grâce à l'arrêt ravito, mais après revient le calvaire 🤯 km 4, j'ai l'impression que mes jambes allaient exploser, je n'en pouvais plus, ça faisait déjà 1h que je montais, 1h où mes jambes brûlaient non-stop. Puis vient le dernier km où dans la tête, je me dis que ce n'est rien 1km... alors j'y vais ! Je continue et je passe la ligne, cramé 🤯, je descends du vélo et là mes jambes étaient raides comme des bâtons, je n'avais jamais eu aussi mal aux jambes après une sortie. Heureusement un stand de TUC et de saucisson n'était pas loin, alors je me suis dépêché d'aller dans ce stand et de me goinfrer ! 🤯 Voilà c'est fini, plus qu'à descendre le col et aller dans la voiture. L'étape bouclée en 5h29, je me classe 332 sur 13 784 finishers !

Une très belle expérience, la première cyclo sportive de ma vie. C'est très différent des courses 🤯 mais je suis plutôt content de moi-même, si j'avais eu plus de fond, plus d'endurance, je pense que j'aurais pu faire 5h20/5h15 mais je reste tout de même content de moi. »

Didier Ryat Ferrari : Très beau CR, Paul, et surtout très belle perf. Bravo !

Nogueira Romain : Bien joué ! Faire top 400, c'est vraiment fou 🤯🤯

Robert : Content de toi, tu le peux ! Bravo et félicitations Paul ! Une grande première...



»

ACTUALITE

ROBERT



Le Tour de France féminines 2025 !



Le Tour de France hommes 2025 !



Dimanche 27 juillet 2025
Jean Christophe Chanlaud
du côté de la rue Lepic...



L'entraînement de la semaine par Romain !