



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 30

L'ETAPE DU TOUR 2026 :

**PAUL DA COSTA
SEBASTIEN PAPINAUD
BRICE CHERIAUX
CHRISTIAN DA COSTA**

CYCLOSPORT

ROBERT

Dimanche 19 juillet 2026 - L'Etape du Tour 2026

Le CR de Sébastien Papinaud :

« Après avoir participé notamment à une classique belge, 2 épreuves de 12h sur circuit automobile, un ultra de 330 km, j'avais un autre challenge pour cette saison, l'étape du tour 2026. L'an dernier j'avais dit **plus jamais**, je n'avais pas aimé le côté déshumanisé de l'épreuve, l'usine à cyclistes. Sauf que voilà, en novembre, lors de la diffusion du tracé, je me suis dit que cette étape était tellement dure, tellement n'importe quoi que je devais y aller pour traverser ça ! Au programme 170 km, 5400m de dénivelé, 4 cols dont 3 hors catégorie... du bonheur pour mon gabarit de grimpeur pur. 🚴 »

Les épreuves d'ultra endurance que je fais m'ont appris beaucoup sur moi-même, la capacité à accepter la douleur ou à en faire abstraction, c'est avec cette idée que je m'engage... Grâce à mon classement dans les 2600 premiers l'an dernier, je bénéficie d'un dossard dans le SAS 2 (sur 17, avec 1000 partants par SAS). Le départ est prévu pour 6h45 donc après un réveil à 5h le p'tit dèj. avalé, la crème solaire badigeonnée me voilà en selle à 5h45 pour avoir le temps de descendre depuis l'Alpe-d'Huez jusqu'à Bourg-d'Oisans sans prendre de risques.



Je retrouve Barbu et même John qui sont dans le même SAS que moi. On patiente jusqu'à notre départ mais contrairement à l'an dernier l'attente me paraît moins longue, vu que je ne suis pas seul. À 6h45 nous sommes lâchés et comme prévu ça roule vite d'entrée, 14 km de plat avant la première ascension, pas le temps de regarder le paysage ! J'adore, parce que nous sommes sur des routes larges et ce n'est pas dangereux, je perds Barbu au bout de 5 km, je ne le reverrai qu'après l'arrivée ! John qui était un peu devant dans le SAS, je ne l'ai pas revu non plus. Après cette partie plate où je me sens très bien, on attaque la **Croix de Fer** et ses 24

km d'ascension, et là je vois que mon SAS 2 me convient beaucoup mieux que l'an dernier, je n'ai pas besoin de remonter sans arrêt, tout le monde monte à une belle allure (pour moi en tout cas).

Pour ma part je reste sur ma réserve vu ce qui nous attend ensuite, il faut garder des forces, penser à s'alimenter et s'hydrater. 24 km de montée c'est long ! Très long même, heureusement il y a des petites redescentes dans ce col, mais les ruptures de pente peuvent vraiment être difficile à gérer... Après 1h35 à jouer du dérailleur, je bascule, 1/4 de passé et plutôt bien à mon goût. La descente est sinueuse et nous sommes nombreux, il faut donc rester prudent... En bas nous voilà dans la vallée de la Maurienne pour une transition de 10 km de faux-plats montants/descendants. Je me cale dans un groupe qui imprime un bon tempo pour récupérer au maximum sans me cramer. Bien sûr toujours boire et manger pour ne pas vider les réserves...

Rapidement nous voilà au pied du col du **Télégraphe**, 11,9 km plutôt joli, de la forêt environnante c'est assez agréable, mais des pentes qui passent régulièrement au-dessus des 10% tout ce que j'aime... ou pas ! Toujours à surveiller mon pédalage et ce que je donne pour la suite des hostilités. Ce second col ne passe pas trop mal non plus, 56 minutes de montée. 2/4 😊

Une brève descente vers Valloire, je fais une vraie pause pour remplir les bidons déjà 3 et demi, mais avant le **Galibier** je veux avoir de quoi faire, j'en profite pour appeler ma chérie pour lui donner des news, bref je souffle 10 minutes. Et c'est reparti pour le **Galibier** et ses presque 18 km d'ascension, le bas est dur, avant une légère accalmie dans la pente, puis les 5-6 derniers kilomètres c'est sauve qui peut... Plus de SAS 2 qui tienne, tout le monde monte comme il peut ! Je ne compte plus les coups de pédales et j'ai certainement bien fait d'être prudent au départ ! 2640 m au sommet, l'altitude joue un rôle prépondérant dans l'effort, le manque d'oxygène qu'on ressent sans s'en rendre compte, mais le cœur ne monte plus, les watts paraissent bloqués et que c'est long ! 1h39 pour atteindre le sommet, je suis trempé, il fait finalement bien chaud même en haut 🤦 3/4 quand-même !

On attaque la descente et là c'est top au départ très technique, arrivé au **Lautaret** on retrouve une route impeccable et très large même moi avec mes capacités de descendeur médiocre, j'arrive à m'éclater. Bien entendu je continue à bien m'alimenter dans la descente en vue du dernier col du jour. J'ai eu l'occasion de reconnaître le **col de Sarenne** vendredi en arrivant, je me sens confiant pour la montée. Sauf que j'ai déjà 140 km dans les jambes et 4000 m de dénivelé, de plus **Sarenne** c'est en plein cagnard et il fait définitivement chaud ! Du coup la première partie très pentue, je la passe assez bien grâce à ma confiance et je m'arrête au dernier ravito pour reprendre de l'eau. Ensuite il y a un replat sur 2 km forcément, j'adore cette partie ! Et puis il y a finalement les 4-5 derniers km qui sont interminables sur la route pourrie qui n'est qu'un amas de goudron gravillonné sur lequel le rendement est mauvais, pour ne pas dire horrible ! Comme pour le sommet du **Galibier** je m'en veux de ne pas avoir un braquet plus propice aux pourcentages, mais je fais, doucement, mais sûrement pour arriver au sommet en 1h09. 4/4 cols 😊 !

La descente derrière **Sarenne** avec cette magnifique route de m*** n'est absolument pas un chemin tranquille pour rallier l'arrivée. Il faut de nouveau grimper sur 1,5 km puis rebasculer pour aller chercher la dernière rampe qui mène à l'altiport de **l'Alpe d'Huez**. Cette dernière rampe, je donne tout ce qui me reste pour aller passer cette ligne d'arrivée ! Temps officiel 8h11, temps de roulage 7h42, j'espérais rouler moins de 7h30 mais j'ai tout donné ! Je suis finalement 2140^{ème} ce qui n'est pas si mal sur les 17000 partants. Les copains ont pu finir aussi avec de la souffrance, mais c'est quand même un peu ce qu'on était venu chercher... Bravo Paul et Brice qui terminent respectivement dans les 250 et 600 premiers. Chapeau à Christian qui a cette année relevé le défi jusqu'au bout de lui-même ! Maintenant récupération 🤗»

Le CR de Paul Da Costa :

« Salut l'équipe ! Pour ma part, départ donné à 6h30 dans le sas 0 grâce à mon résultat de l'année dernière qui m'a permis d'aller dans le sas prioritaire pour cette année. Réveil 4h50, on se prépare, on mange et on descend l'Alpe d'Huez dans le noir et on se place dans le sas ! Très mal placé dans le sas (autour des 1000/1200), j'entame une grosse remontée avant le col de la **Croix de Fer**, ça roule très vite dès le début comme une course de 80 bornes. 🤦 Dans le col de la **Croix de Fer** je me sens super bien, les jambes répondent et je commence à doubler plein de monde.

Je vois au loin un peloton d'une centaine de coureurs, c'était le peloton principal. Je ne voulais pas me cramer à vouloir à tout prix les rejoindre sous peine d'être dans un état de fatigue conséquent, alors que nous ne sommes même pas à 1/3 de la course. Je décide donc de suivre mon rythme, l'écart entre moi et le peloton commençait à s'agrandir petit à petit, mais je ne m'inquiétais pas plus que cela, car à ce moment-là j'étais dans un groupe de

20 personnes, donc je savais que je pourrais tout de même bien récupérer durant la vallée en faux-plat montant. Je passe le haut de la **Croix de Fer** avec mon groupe de 20 autour de la 150^{ème} place. On effectue la vallée, on rattrape un peu de monde, nous voilà un bon groupe de 40 personnes. Je m'arrête en bas du **Télégraphe** pour recharger les bidons et j'entame le col avec de très bonnes jambes, je rattrape le temps que j'ai perdu sur mes compagnons lors de mon arrêt et je continue mon bonhomme de chemin. Je continue à rattraper beaucoup de monde, le moral allait donc très bien.



Je bascule le col du **Télégraphe** et place au col du **Galibier**. Les problèmes commencent 😊. Les premiers km tout vas bien. Je continue de rouler à mon rythme, puis à 10 km du sommet, je commence à avoir du mal à garder mon rythme et la douleur devient de plus en plus forte. J'essaie de me rassurer en me disant que c'est le plus gros morceau et que le dernier col ne fait "que" 12 km environ. À un moment donné dans le **Galibier**, je dirais à 7 km du sommet on passe sur un petit pont, virage à droite et la pente augmente brutalement vers 8-9%. Souffrance pendant ces 7 derniers

km. Mon cœur montait haut par rapport à mes watts prévus, sûrement à cause de la fatigue mais aussi à cause de l'altitude. Bref le col du **Galibier** a été un des pires cols que j'ai pu faire. On attaque la descente, très belle, pas très technique, une route très large où on peut mettre les watts dedans. Je me fais reprendre par un groupe de 10. À ce moment précis, je me suis dit que le dernier col c'est que 12 km et que je pourrais continuer sur le rythme que j'avais sur les cols d'avant. Malheureusement ce ne fût pas le cas 😊 ! En perdition, le col était brutal. Les 6 derniers km la route ne rendaient absolument pas avec 10-11% de pente en continu. Mon braquet m'a permis de mettre tout de même les watts car sinon je tombais 😊. À la bascule du col très mal aux mains à force d'être en danseuse durant le col, sauf que la descente était un véritable chantier. La route était en piteux état, ce qui n'arrangeait pas du tout mes mains. On finit comme on peut jusqu'à l'arrivée. Résultat 210^{ème} avec une moyenne de plus de 26 km/h et avec un temps officiel de 6h32mn et avec 6h28mn de roulage. Ce fût une très belle expérience, les paysages étaient magnifiques ! »

Le CR de Brice Chériaux :

« Hello ! De mon côté, rien ne s'est passé comme prévu. Le corps de ma roue libre (je parle bien du corps et pas de la cassette) s'est démonté au moment de monter le vélo avant le départ. J'ai bien pensé ne pas pouvoir prendre le départ 🤖, mais comme j'ai eu mon diplôme de l'école de vélo en 2001, obligé de se mettre en mode Mac Gyver avec la lumière du téléphone et un élastique de ma fille + regarder des tutos sur YouTube (franchement les mecs autour de moi m'ont vraiment pris pour un guignol). J'ai bien réussi à remonter le corps de ma roue libre juste avant la fermeture de mon sas. Mais avec le stress et l'énervement je pense avoir mal touché à l'étrier des plaquettes à l'arrière. Bime ! Je pars dans mon sas sans prendre le temps de contrôler ce que j'ai mis dans mes poches pour l'alimentation. J'ai bien grimpé la **Croix de Fer**, je suis avec les meilleurs de mon sas. Mais arrivé dans la vallée qui suit ça ne va plus du tout, jusqu'en haut du **Galibier**, je suis en mode dépression, je me dis tu vas faire un truc que tu n'as pas fait depuis 20 ans, tu vas abandonner une course de vélo. Finalement au ravito du **Galibier** je me rends compte que je roule avec les plaquettes qui restent fermées sur le disque... depuis je ne sais combien de km ! 🤖 😊. L'assistance Shimano sur place me répare le vélo. Puis descente direction col de **Sarenne** à plus de 80 km/h. Pour terminer, on monte le dernier col de 14 km comme on peut, avec le même public que le Tour de France. Content d'avoir fait l'étape du tour ! Dégoûté des péripéties ! C'est un peu moche de terminer comme ça, mais Je pense que c'était mon dernier dossard ☐. Merci à toutes les personnes qui m'ont accompagnées sur ce projet. 🙌

Didier Ryat Ferrari :

« Bravo à tous les gars. Belles perfs et visiblement beaucoup de plaisir malgré la dureté de l'épreuve.
Repos mérité maintenant. Encore bravo ! »

Robert Morlet :

« Bravo à tous les quatre, cela vous fera des souvenirs... extraordinaires !
A savoir, Brice a déjà eu de nombreux derniers dossards ! A suivre... » 😊

Les infos de Romain Nogueira :

« Quelques mots pour donner des nouvelles sur la préparation du périple du 6 au 15 août...

Saint-Vrain (91) à Baraçal (Portugal) 10 étapes, 1739 km, 12300 m de dénivelé+

Dimanche c'était ma dernière grosse sortie de 7h30 avec mon Gravel pour une distance de 210 km. Bien aidé avec la boucle du narval de 94 km à 33 km de moyenne malgré le vent. Les 3h avec eux m'ont fait mal aux jambes.

Ils ont roulé comme des zinzins. 🏆 Petite pause-café, flan 🍰 à BALLANCOURT aux alentours de 12h pour finir la sortie car avec un départ à 6h du mat, l'estomac avait besoin de manger autre chose que nos aliments traditionnels cyclistes ! Je termine la préparation avec 6 semaines d'affilées de 10h/14h de selle/semaine, sachant que jusqu'au 20 mai ça a été 100% home-trainer...

Maintenant place à la récupération et finaliser la préparation du vélo avant le grand départ ».