



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 34

## CYCLOSPORT

### ROBERT

#### Dimanche 24 août 2025 - Les 24 heures vélo Skoda circuit Bugatti Le Mans

**Papinaud Sébastien : 24h du Mans 2025...**



« 4<sup>ème</sup> participation en solo consécutive à cette épreuve d'endurance qui mêle rythme et distance ! 3 participations par équipe avec la team SOCOPA, auparavant pour découvrir et rouler à bloc ! Du coup après une belle préparation j'espère prendre le départ dans les meilleures dispositions, mais on ne sait jamais réellement si c'est suffisant ou si c'est bien assimilé. Côté récup j'avais anticipé avec 3 journées off avant samedi pour arriver gonflé à bloc et motivé limite en manque ! Pour m'accompagner cette saison, bien-entendu, Cindy était la fidèle au poste et indispensable. Beau papa également et en l'absence de mon père, mon pote Guillaume Rose a pu se

libérer pour nous accompagner ! Niveau ambiance on est parfait dès le vendredi, dans le camion tout est fun, c'est détendu essentiel pour ne pas trop ressentir le stress, on plaisante bien c'est cool ! Samedi matin on repart du logement qu'on avait pris. Après une nuit de près de 11h tout est nickel, météo annoncée belle tout le week-end avec 30 degrés maxi, pas trop chaud mais à surveiller quand même. A 14h on est en route pour les stands, en tenue vélo prêt. 14h20 je vais sur la piste, il fait quand même bien chaud sans que ce soit insupportable. Cindy me ramène mon bob trempé, mon gilet frais et de l'eau pour que j'évite la surchauffe avant le départ. A 14h45 il faut réellement se mettre en place. 15 minutes à patienter en plein soleil pour le lancement de l'aventure !

15h, on nous délivre et c'est directement le petit stress du départ, il faut slalomer et être attentif dans la 1<sup>ère</sup> ligne droite avec les 630 équipages qui démarrent au même moment. C'est la cacophonie ! Une fois ce premier tour passé, je suis des groupes qui roulent bien. Les jambes sont nickels, j'ai l'impression d'être facile tout le temps, c'est génial d'avoir de telles sensations. Au bout de 2h15 de course, j'enregistre mon meilleur chrono pour cette édition avec un tour en 5 minutes 42 secondes... Je fais mon premier stop au bout de 2h30. Je n'ai plus d'eau alors que j'avais pris des bidons de 800mL. 🤩 40,3 km/h de moyenne. C'est trop rapide, j'ai déjà bouclé 100km mais il va falloir que j'arrive à relâcher un peu plus, même si je me sens bien. Je repars avec cette idée et je me recale dans des groupes, me laisse un peu décrocher dans le Dunlop si ça monte fort, j'arrive à garder un certain rythme tout se passe bien. 2h plus tard nouvel arrêt, bidons vides, je m'arrose le visage et la tête, j'ai quand même bien chaud !



Après environ 5h d'épreuve, j'ai déjà bouclé 200km à 39,7 de moyenne, c'est bien pour mon objectif, mais j'ai peur de le payer plus tard. Dans les stands Cindy et Guillaume m'incitent également à ralentir l'allure. Pas besoin de me le demander autant, c'est mon corps qui me le fait comprendre sur mon 3<sup>ème</sup> relais, j'ai un coup de moins bien pendant 30 minutes, j'arrive à tenir ma place mais je sens que je n'ai pas la même force, j'ai trop chaud, j'emmène trop de braquet ou pas assez, c'est un premier avertissement qui finalement se résorbe tout seul après avoir à nouveau bien mangé et bu, je peux relancer la machine. Je finis ce relais en un peu moins de 2h cette fois-ci et la moyenne redescend à 38,9 après 7h de selle. Je repars avec l'idée d'aller chercher les 350km avant mon prochain stop. La nuit est tombée et la température aussi, je me sens beaucoup mieux sur ce passage et en plus au bout d'1h30, je retrouve Sylvain de Ris qui me donne un bidon plein ! On fera 1h30 ensemble, il m'emmène, me bouche tous les trous, gueule dans les virages pour ne pas être gêné ! C'était parfait. A 1h du matin je prends ma pause dodo avec 357km au compteur, 38,7 de moyenne. Première partie quasiment parfaite. Guillaume m'attend au stand et on retourne au camping où Cindy a tout préparé, douche et hop au dodo pour 1h15. Je n'ai pas forcément dormi profondément, mais ce petit repos fait du bien !

Il fait froid, 13 degrés, donc je me couvre genouillères, maillot et sous-maillot long et je repars. Après 1 tour de remise en jambe, je retrouve directement de supers sensations et je suis en mode robot, c'est l'avantage la nuit tout le monde roule un peu plus zen, il y a un peu moins de monde en piste, aussi j'arrive à faire près de 3h de relais, ce qui me permet d'avoir 457km et toujours une moyenne d'environ 38,5... Décidément j'ai beau essayer d'être sage, ça roule un peu trop fort ! Je repars pour 2h avec le lever de soleil qui arrive, la piste est belle à ce moment de la journée, c'est le plus beau, je trouve, il ne se passe pas grand-chose ici, pas de bobo particulier, bien-sûr les reins commencent à être bien raides, les fesses aussi, mais je fais abstraction de tout ça, je m'étire un peu sur le vélo et ça roule.

Je m'arrête donc à 8h pour retirer les genouillères et tout le long et repartir avec un maillot court. Vers 10h le soleil sera déjà bien chaud, j'ai aussi besoin de lunettes de soleil du coup ! J'en profite pour manger un pain au chocolat et je bois un coca ☹️ bizarre comme accompagnement, mais je veux me booster un peu avec la caféine. Je ne bois pas de café habituellement ! C'est reparti 15 minutes plus tard, jusqu'à 10h40 environ pour passer les 600km, la moyenne est passée sous les 38 pour la première fois 37,8 depuis le départ. Il reste 4h20 d'épreuve, mes 700km sont quasiment assurés. Je repars au bout de 1h, Cindy m'appelle, je suis 10<sup>ème</sup>, le 9<sup>ème</sup> est à 3 minutes devant moi et ne paraît pas forcément au top et le 8<sup>ème</sup> à un tour... Au diable la raison, la moyenne, le respect de mes propres consignes d'être sage, la soif de compétitivité et mon objectif sont déjà assurés, maintenant je veux croquer tout le monde. 😊 En 20km j'ai repris les 3 minutes, puis 20km plus loin, je lui ai remis 2 minutes de plus... Dernier stop à 1h45 du but, je suis passé 8<sup>ème</sup> au bénéfice d'un stop plus long de l'autre concurrent, mais mes pieds me brûlent, les fesses me font mal, les épaules, surtout la gauche tire, je repars en me disant que ça va passer. La totale, 8<sup>ème</sup> et plus de 700km, le top !

Oui mais voilà, c'est une épreuve d'endurance, j'ai déjà passé 19h sur le vélo, je me suis alimenté comme un malade, toutes les demi-heures un truc à manger et 1 bidon par heure... Mais malgré tout le surrégime lié, booste l'adrénaline et peut-être un manque de lucidité. Aussi à moins de 1h de l'arrivée, je suis en perdition la plus complète, plus de force, plus d'envie, plus rien. Je suis repassé 9<sup>ème</sup>, puis 10<sup>ème</sup>, mais ça n'a plus d'importance, je veux que tout s'arrête... Je vois Cindy, Guillaume et mon beau-père sur le bord de la piste, je m'arrête vers eux, je suis en pleurs tellement je suis vidé ! Ils m'incitent à retourner aux stands pour me mettre à l'ombre et ne pas être en danger sur le bord de la piste. Guillaume m'y rejoint. Je suis part terre, à même le sol, il m'arrose la tête et le dos, me réconforte, me rebooste pour essayer de repartir juste les 15-20 dernières minutes... Après cette pause courte et à la fois interminable, je repars pour 3 tours lents, mais plus sûrs, j'ai bu un bidon entier pendant ce stop, peut-être déshydraté, peut être en surchauffe ou juste vidé ?



*Le dernier tour, je réalise, malgré tout mon objectif est accompli largement, j'ai 50km de mieux que l'an dernier ! 743km, plus de 6000m de dénivelé ! Roulé 20h15/24 !*

*Pour l'heure, je suis encore dans le dur et pas motivé à remonter sur mon vélo avant quelques jours, mais je suis heureux d'avoir pu aller au bout de cette aventure !*

*Merci à mes accompagnants qui sont indispensables pour cette épreuve si particulière ! Vous êtes aussi des champions de tenir avec si peu de sommeil et autant de gnague ! Merci »*

**Enooorme ! Félicitations Sébastien, merci pour ce récit et merci aux accompagnants !**

## CYCLOTOURISME

### ROBERT

#### Dimanche 17 août 2025

##### **Le CR de Thierry Hordesseaux...**

*« Ce dimanche nous étions 5, Stéphane et son fils, Gilles et Dionisio qui se remet en selle après 2 ans et demi de pause. Il a tenu son rang malgré un rythme soutenu. Nous l'avons malheureusement perdu dans les 30 derniers kilomètres. Nous avons croisé un pilote d'avion de chasse, un certain Patrick Rinaldi qui nous a enrhumé. Au plaisir de vous retrouver dimanche. Un tour raccourci pour moi pour cause de cérémonie. Mais je serai au départ. »*

