



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 35

CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 29 août 2026 - les 24 heures vélo du Mans

Les CR de Sébastien Papinaud :

« Après 4 participations en solo, nous avons décidé avec Cindy de ne pas retourner défier le Dunlop et le circuit Bugatti pour essayer de changer de challenge. Mi-juin, en faisant le point sur les futurs objectifs restants de la saison, on s'est tous les deux fait la remarque que nous avons un sacré trou (psychologique autant que physique). Cindy était finalement tout aussi dégoûtée de ne pas avoir de nouveau l'occasion de participer au Mans ! J'ai tenté de m'inscrire sur la liste d'attente, de rejoindre l'équipe TA Energy qui cherchait des volontaires. Mi-août nous avons abandonné l'idée, non sans déception. Un coup de fil totalement inattendu nous a permis de rejoindre une équipe de 4 qui avait un élément de moins, je ne connaissais pas les gars, mais nous avons trouvé une solution en 1 semaine pour faire partie de l'aventure ! J'avais bien fait de garder des sessions longues distances et des intensités dans mes entraînements. 😊



Nous sommes donc partis le samedi matin pour retrouver le camping et ce site magique. 😊 La pluie vient également nous souhaiter la bienvenue, ce qui ne m'enchant absolument pas ! Je ne fais pas le départ, donc à 15h après quelques péripéties pour notre lanceur (crevaison à 15 minutes du départ,) je suis resté avec Cindy dans les tribunes pour regarder les premiers tours ! Les pauvres se sont bien fait rincer, quelques chutes à déplorer mais notre gaillard tient le coup.

Mon premier passage est à 19h, la route a séché et nous serons tranquille jusqu'à la fin (les deux jeunes Antoine et

Paul passent pour 1h30, Philippe notre doyen passe pour 1h). Je pars pour 2h, je peux attraper le fast pack qui finit par me reprendre après un peu plus de 1h. 83 km en 2h pour mon premier passage, j'ai 4h de pause. Je mange, prends une douche et j'essaie de dormir un peu. Mon second relais est de 1h à 3h du matin, cette fois-ci j'ai 2 minutes d'avance sur le fast pack et je suis dans un groupe qui tourne très bien, du coup pendant ce relais, je reste à 2 minutes de la tête de course pour un nouveau 83 km en 2h. Je ne pensais pas être en mesure d'appuyer autant sur 2 relais consécutifs en partageant les efforts, c'est bien fun ! Après ça j'ai de nouveau 4h devant moi ! Le temps de rentrer au camping, la douche, je m'allonge environ 2h pour optimiser le fait de remanger, me préparer et retourner à la bagarre pour mon 3^{ème} relais. 7h-9h, les cuisses tirent un peu, mais après 15 minutes ça passe et je reprends un gros tempo. L'échappée est composée de 3-4 coureurs que je ne suis pas en mesure de tenir, je parviens à passer avec le groupe derrière qui roule à un rythme légèrement plus acceptable à mon goût.

1h56, 79km pour ce 3^{ème} passage sur lequel je me suis sacrément fait mal ! J'ai dû faire un effort seul à un moment qui m'a mis dans le rouge... De nouveau 4h de pause, je dois repasser pour le final parce que Philippe ne se sent pas de faire plus de 4 relais de 1h, Paul 4 relais de 1h30 lui suffisent également. Antoine est bien entamé mais est partant pour faire 45 minutes. Du coup je n'ai pas besoin de faire 2h mais 1h15. À 13h me revoilà sur la piste, je pars à un "petit" rythme pour me remettre en température et surtout me faire reprendre rapidement par le fast pack, 20 minutes et les voilà ! 15 mecs, les 8 premiers du classement général sont là et ça flingue à tour de bras ! Les bosses sont montées au sprint à tous les tours et ça se regarde ensuite... c'est des grands malades ! Sur un tour on se retrouve avec une attaque depuis la ligne droite des stands jusqu'au passage sous l'arche, 🤯🤯 heureusement qu'ils se regardent ensuite !



Je ne m'attendais pas à être en mesure de tenir, j'ai été lâché sur le sommet quelques fois, mais je ne relâchais pas l'effort pour revenir ensuite. 1h15, 50 km mon relais le moins rapide. 😊 Je passe mon relais à 40 minutes du but environ. Antoine aurait

bien voulu que je fasse un tour de plus, mais il s'éclate une dernière fois aussi !

Bilan plutôt honorable, 912km. Nous terminons 20^{ème} équipe de 4 sur 150 et 74^{ème} sur les 648 équipages. J'ai pu faire personnellement environ 300 km ! Encore une superbe expérience partagée avec des nouveaux qui se sont donnés au max de leurs possibilités... Cindy égale à elle-même a assuré. C'était top !» 😊

Didier Ryat Ferrari : Tu t'es fait plaisir je pense. Le genre de truc qui pique aux jambes mais aussi dans le citron... C'est super ! En solo, je n'imaginais même pas sur ce circuit. Fada le plan ! A 4 c'est hard mais fun. C'est à la fois quelque chose de très dur, mais en même temps du plaisir et la fabrication d'un beau souvenir. Super Seb ! Je suis content pour toi. Récupères et savoures le moment maintenant. Bravo Seb ! Super CR et surtout super expérience personnelle. Les 24 h, c'est toujours, de toute façon, une expérience à part. Tu as extrêmement bien géré ta course. Bravo !

Robert : Cette épreuve en solo, c'est déjà énorme, mais vu les circonstances, une épreuve un peu improvisée, en équipe, avec de nouveaux équipiers, c'est super, une réussite, bien sûr... soutenue par Cindy !

Samedi 29 août 2026 - Le « défi Gravel des 100 marches de Champcueil » (91)

Le CR de Laurent Thépault :

« Bon, je n'ai pas fait briller les couleurs, mais j'ai tout donné (pas grand-chose !). Parcours et organisation 📌, Les 100 marches (4x pour moi, j'ai pris un tour), une catastrophe ! Extrêmement dur. C'est la particularité de ce parcours. Le reste, du déjà vu, même si là aussi, les organisateurs ont fait du bon boulot. Bref, dur, dur le cycloport !

Robert : Une découverte du Gravel en compétition ! Le principal, s'entretenir physiquement... participer !

