



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 36

CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 6 septembre 2025 - « Gravel Festival » Base de loisirs d'Etampes

Les CR de Romain Nogueira... Samedi

« Quelques nouvelles du week-end ! Robert m'avait dit de taper dedans après le retour de mes vacances, donc je l'ai écouté 😊. Au menu le samedi, j'ai eu la chance d'avoir une invitation au « Gravel festival » qui se déroulait à la base de loisirs d'Etampes. Je participerai seulement au 100 km car ce parcours comprend une boucle de 70 km et une 2^{ème} de 30 km. Le 150 c'était 2 fois la même boucle.

Départ de la "Rando" donné à 11h 🕒 avec 150 partants à 20" derrière les participants du grand circuit.

Vu que nous avons des plaques avec transponder et dossard, j'ai demandé au speaker Corentin, s'il faisait un classement au K où. Réponse, non c'est une Rando. Finalement la rando a fini en cyclo sportive 🤔.

Dès la sortie de la base de loisirs ça roule à 35/40 (vent dans le dos) puis dans la bosse de Morigny, Nicolas (4^{ème} en M1 à la coupe du monde de MC) étire le peloton et fait tout exploser 🤯. Heureusement que je l'avais aperçu au départ et que je suis resté dans la tête du groupe. Sur le papier, je suis venu avec mon voisin, mais impossible de rouler ensemble ! En arrivant dans la plaine nous ne sommes plus qu'une dizaine.

Puis après Bouville, nous ne sommes plus que 4 et nous rattraperons même le groupe du 150. Seulement 2 du 150 arriveront à rester avec nous. Nous ferons la 1^{ère} boucle du 70 tous ensemble, à vive allure, puis tous les 4 sur la petite boucle afin d'arriver ensemble sur la ligne d'arrivée 🏁 « c'est bien l'esprit Gravel ». Dans le groupe de 4 nous avons Gilbert Hannouche (pour les connaisseurs des courses FSGT en 1^{ère}), heureusement qu'il est venu avec Nico, car j'ai pu récupérer quand nous l'attendions dans les zones techniques et le 4^{ème} mousquetaire était Julien Buffe (champion du monde amateur de triathlon). Nico m'a fait comprendre pas de pause au 1^{er} ravitaillement 🤔, la chance 🍀 est arrivée au 2^{ème} ravitaillement, car il se trouvait après 500 m de flaques d'eau et de boue 🤮. Du coup Gilbert a pris un gros écart (1^{ère} sortie Gravel) et j'ai pu m'arrêter refaire le stock d'eau. Vraiment un groupe de costaud 🤔. Nous avons bouclé les 103 km à plus de 28 km de moyenne, malgré un vent de folie et les champs de patates 🥔.





La région de la Petite Beauce est toujours à découvrir et seuls les tracteurs 🚜 les fréquentent, donc je vous laisse imaginer le haut du corps après cette épreuve. J'ai l'impression d'avoir fait du marteau-piqueur toute la journée 😊.

Sinon, une superbe organisation du Gravel Festival IDF. Des signaleurs à chaque croisement. Des ravitaillements bien fournis, un speaker 📣 et même un concert sur le site jusqu'à tard le soir.

Comme ce n'était pas assez compliqué, j'étais venu à vélo depuis la maison !

Résultats 152 km Gravel à 27,4 de moyenne 😞.

Perdu 3 kg sur cette épreuve.

Demain matin il faudra remettre la machine en route avec le VTT...» 🚲 !

Dimanche 7 septembre - « LA BALLANCOURTOISE » à... Ballancourt !

« Direction 📍 LA BALLANCOURTOISE traditionnelle rando VTT 🚲 de début d'année scolaire depuis 20 ans. Mes voisins m'ont dit d'être prêt à 6h35 pour être à 7h avec la plaque 😊.



La nuit va être courte avec le 1^{er} anniversaire de ma fille ! 🥰

6h30 sur le VTT 🚲 obligé de mettre la lumière car l'été se termine. Les sensations ne sont pas bonnes, jambes lourdes et pas assez dormi. Dans la 1^{ère} bosse, au niveau de la carrière de Ballancourt, je décide de faire un gros tempo, car nous sommes un trop gros groupe (15/20) dans les singles ça sera le "bordel".

Après la 1^{ère} boucle du 70, nous rattrapons déjà ceux du 50 et sommes déjà gênés. Au bout de 15' plus personne derrière, je vais ralentir et 🌟 sur du plat, je passe par-dessus le vélo. Pourtant là où je tombe, je connais par cœur et je roulais vraiment tranquille 😊. Finalement juste une cuisse brûlée par le pneu, mal sur le côté droit. Cela a permis que 2 potes reviennent sur moi. Ils me disent que derrière... c'est déjà loin !

Du coup j'essaye de tenir leurs roues, car ils ont frais. J'arriverai à rester avec eux jusqu'au dernier ravitaillement, km 55. Mais depuis 5 km j'ai déjà des crampes aux 2 cuisses dans les bosses très raides 🤖🤖. Après le ravitaillement, Fabien partira allure course, mais impossible de le suivre et je resterai avec Alexis.

Encore une sacrée sortie aujourd'hui, 81km et 1340 m de D+ en 4h37 🤖🤖. Je finis le week-end rincé, mais avec une bonne semaine de vélo malgré tout, surtout avec une météo automnale, 17h05 de vélo - 413km avec 4245m de D+ uniquement dans le 91 » 🍂.



Quel WE ! Préparer le « Delta Plus Roc Trophy » du 8 au 12 octobre ce n'est pas rien...

ROBERT

Philippe Droit pense à nous...

« Sur la route des Grandes Alpes, je vous adresse mon bon souvenir.

Le panneau en haut du Cormet de Roselend devrait rappeler quelques souvenirs à certains.

