



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 37

CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 14 septembre 2025 - Ouverture de la saison en CX FSCT à Igny

Les CR de Romain Nogueira...

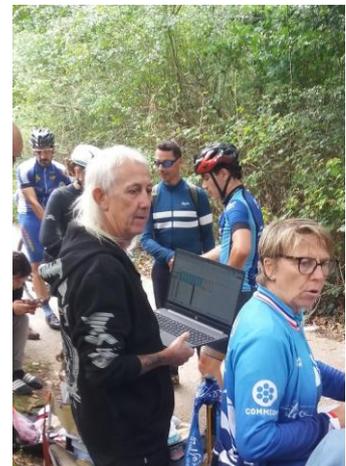
« Le but de la journée était de faire du rythme avec mon VTT. Malgré mon bon classement de la saison passée (j'aurais dû partir en 1^{ère} ligne) règlement oblige, je pars en dernière ligne avec mon VTT 🙄



Mais bon, du coup j'avais mis une sonnette 🛎 sur le guidon afin de prévenir les concurrents rattrapés 🙄. Le départ est donné, ça frotte de partout au pied de la bosse. J'essaie de garder le contact. Malheureusement dès l'entrée du bois un coureur d'Igny pose le pied et monte à pied 🙄. Obligé de faire pareil 🙄 ! On relance et j'essaie de relancer la machine, mais la tête de course est déjà bien loin. Dans la descente du circuit un coureur devant force le passage dans un virage où ça ne passe pas ! Résultat il tombe, il accroche le gars qui était devant et moi. J'ai failli tomber. Je remonte sur le vélo, mais mon guidon est à 90 degrés donc obligé de faire le dévers à pied afin de rattraper le chemin large pour m'arrêter et ne pas gêner les gars derrière. J'essaie de redresser le guidon, il sera tordu un peu 🙄. Je décide de continuer comme ça bien que j'aie mon Cross à l'arrivée. Maintenant avec presque 1' de perdue je dois revenir sur les concurrents de devant 1 par 1 🙄. Le circuit avantage les VTT dans

les descentes, mais le problème c'est que nous roulons sur une monospace, donc impossible de doubler. Je peux seulement récupérer et relancer à fond dans les zones plus large. Certains concurrents n'ont pas aimé que je les klaxonne... mais pas le choix s'ils n'avancent pas ! Je n'ai jamais vu la tête de course, mais je fais une course toujours à bloc et je ne lâche rien. Finalement je viens mourir à la 5^{ème} place à 15'' du 4^{ème} qui était cuit 🙄. Très content de ma course. La forme est là ! Bilan du circuit 16 km et 400m de D+ autant vous dire que ça montait.

Merci à Irène et Robert d'être venus nous voir, Laurent et Moi. Merci à Laurent pour, après sa course, tenir son rôle de commissaire. Demain, la randonnée de Lardy, objectif faire 6h de vélo en fonction de la météo ».



Dimanche 15 septembre - Direction « Les boucles de la Juine 34^{ème} édition » à Lardy (91)

« Direction la Rando à vélo dès 6h du matin car j'étais déjà réveillé à 5h ! J'ai fait 45' sur la route avec les lumières, car en forêt ce n'était pas raisonnable. À 7h début de la Rando sur le grand circuit 70 km et 1300m de D+ 😊



On est partis à 3, un peu les mêmes que la semaine dernière. Alexis est toujours aussi costaud et monte très fort dès la 1^{ère} bosse 😊. On lui dit de nous attendre en haut car à cette allure je ne vais pas pouvoir finir, 😊 surtout que je dois faire minimum 6h de vélo. Le terrain était mouillé avec la pluie 🌧 de la soirée, mais pas de flaque d'eau 😊 Malheureusement, au bout de 2h de vélo la pluie fine est arrivée jusqu'à 12h. 😊 C'était vraiment un temps automnal ! Nous terminons la boucle en 3h50, plus roulante que celle de Ballancourt. Du coup, je suis reparti faire une boucle entre Lardy et Chamarande. Il fallait faire attention ⚠ au sens de la Rando pour ne pas être à contre-sens.

Finalement, je fais 121 km pour 2123m de D+. De bonnes sensations sur la fin, je ne

finis pas cramé ! Maintenant place à la « récupère », car un nouveau week-end chargé m'attend et encore avec la pluie. 😊 🌧 Le matos va encore souffrir et la banque 🏠 ne vas pas être contente ! » 😊



Toujours le « Delta Plus Roc Trophy » du 8 au 12 octobre et sa préparation, encore un difficile WE avec VTT imposé !

Dimanche 15 septembre - « La Raymond Martin » à Oncy-sur-Ecole

Le CR de Sébastien Papinaud...

« Nous sommes un peu plus de 200 engagés sur le grand parcours. C'est sous un crachin que le départ est donné les routes sont détrempées et sales ! Étant un peu stressé par les risques de chutes, j'essaie de rester bien devant au départ, ça roule par à coup, on fait des intensités ! Au bout de 23 km le favori belge Maxime Pirard sort avec un autre coureur ... Je suis quelques coups et au bout de 45 km un autre belge sort avec 2 gars, un jeune se retrouve en chasse patate et moi aussi. 😊

On se regroupe, mais le jeune me laisse un trou, je suis déjà à bloc et on ressaute directement ! Pas grave, derrière c'est un peu la débandade, il y en a partout, mais on se retrouve un groupe de trente ou quarante coureurs qui s'éparille à chaque relance et bosse. Km 105, on attaque le final avec les bosses qui s'enchaînent, j'ai des débuts de crampes, quelques coureurs sortent, mais je suis obligé de rester sage pour ne pas implorer. A chaque bosse le groupe perd une unité ou 2 et je tiens bon. Arrivé à Boutigny je me dis que ça va le faire, plus que 3 bosses, il doit y avoir environ 10 coureurs devant, donc nous jouons certainement un top 15 ou 20 sans certitude. On bascule vers Milly-la-Forêt, je suis toujours là, je mange mon dernier gel, sauve qui peut depuis 35 km, on est encore en plein dedans ! Le faux-plat à la sortie de Milly, je tente d'attaquer pour anticiper Buno-Bonneveau, mais le groupe revient.

La dernière ascension est un supplice, je me bats contre moi-même avec un gros braquet pour éviter que les crampes explosent, au sommet j'ai un mini éclat, mais je me fais violence pour raccrocher. Heureusement le groupe ne relance pas fort directement.

À 6 km du but dans le village de Tousson, je me replace et au dernier virage j'attaque en mettant le maximum, mon pote Romain Bona, qui était juste derrière, laisse un écart et seul un coureur parvient à revenir. Nous revenons sur 2 coureurs sortis dans la bosse et ils ne parviennent pas à tenir, nous arrivons donc tous les 2 et je suis déjà à bloc, tellement les efforts étaient violents et les crampes toujours proches dans le final. Je me classe 14^{ème} de l'épreuve, satisfait des gros efforts et d'un résultat pas mal ! J'ai tout donné. » 😊

Didier Ryat Ferrari : Oui, tu peux être content du résultat, Seb. 14 à ce niveau, il faut y parvenir... Bravo !

Robert : Un résultat « pas mal » dit-il... Bravo Sébastien !

Le CR de Jean Christophe Chanlaud :

« La RM, parcours 95 km, venteux et humide, mais pas de pluie durant l'épreuve. Départ rapide, trop rapide pour moi et en haut de la première bosse, je me retrouve dans un paquet d'une vingtaine d'unités, un groupe qui gonflera, puis diminuera avec les bosses successives, l'allure sera irrégulière, je me sens bien et règle le groupe sur la ligne. Finalement une bonne remise en jambe ! » 😊



Le CR de Patrick Rinaldi :

« Départ à 11h20, environ 180 coureurs sur la ligne. Avec Jean-Christophe, on se retrouve dans des sas séparés. Pour une fois, je pars bien placé, pas besoin de forcer pour remonter. Les 2,5 premiers kilomètres sont neutralisés. Au drapeau, ça part direct ! Plein gaz dans le premier faux-plat. Les 2 premières bosses s'enchaînent, je reste dans le top 15 sans trop de souci. Au bout de 30 km, vent dans le dos, une bordure se forme. Ça file à plus de 55 km/h, peut-être plus. Je suis encore dans les 25 premiers quand un coureur laisse un trou. Il se range trop tard, les deux devant moi n'y vont pas... J'essaie de sauter, mais impossible. Je me retrouve isolé. Heureusement, un petit groupe de 4 me reprend. On sera 5 jusqu'à l'arrivée, en ramassant et en perdant du monde en route. Dans ce groupe, il y avait les deux premiers... mais je me fais piéger au sprint. Bilan : trop généreux dans l'effort, mais satisfait du résultat après presque trois mois sans course. »



La photo de Romain