



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 42

Cyclocross FFC à Evry Vainqueur Romain Noguelra

CYCLOSPORT

ROBERT

Vendredi 16 octobre : « Gravelman d'Orléans » à Fleury-les-Aubrais (45)

Le CR de Sébastien Papinaud :

« Alors que la saison était achevée fin septembre sur la Bocage Gatinais, mon pote Barbu et Pierre Rolland ont commencé à me chauffer pour les rejoindre sur le Gravelman... 350 km route !



J'avais déjà commencé à relâcher les entraînements sans couper totalement, vu que la météo était toujours aussi clémente. 1 semaine avant, c'est parti, j'ai posé ma journée et me voilà embarqué dans une nouvelle galère ; la météo s'annonce sympa et Pierre m'a lancé un challenge d'essayer de faire la course à distance (lui sur le 350 gravel 900m de dénivelé / moi sur le 350 route 2700m de dénivelé) ; nous avons chacun des collègues dans l'épreuve sachant que Steven le Hyaric l'organisateur de l'événement et Pierre se chauffent pour le même défi. J'ai là un aventurier aguerri et à eux deux, ils prennent toute l'attention, sans oublier la venue de Barbuavelo et de Marin alias Tim Merdier les copains du narval 🤪

Jeudi soir bike-checking pour récupérer la balise GPS. On rencontre une bonne partie des participants et je file manger et dormir car le départ vendredi est à 6h !

La nuit est hachée et un peu trop courte mais à 6h c'est parti ! En tout sur les 350 R et G c'est environ 80 courageux(es) qui s'élancent, mais il y a plus de monde sur le gravel. À 6h05 un gars qui fait le parcours route passe devant et nous ne le reverrons jamais 😊, pourtant on roule sur de bonnes bases malgré la nuit noire, nous sommes régulièrement à 40 km/h et la moyenne au bout de 2 h de route est à environ 33... On arrive au seul stop ravitaillement de l'organisation au kilomètre 70 où les parcours gravel et route se croisent à peu près au même kilométrage. La pause est brève, juste de quoi remplir les bidons et nous repartons. On arrive à Sancerre à 8 déjà 170 km parcourus et nous attaquons la première véritable ascension. Marin est victime d'une crevaison, on s'arrête donc en centre-ville. 2 gars poursuivent leur route, on en profite pour boire un coup et remplir les bidons. Et c'est reparti pour un enchaînement d'ascensions pendant 80 km, ça monte et descend sans arrêt, usant à souhait 🤪.

L'un de nos fuyards impluse littéralement, un autre des 6 restants part dans l'une des ascensions et on ne le reverra pas, je reste avec Barbu, Marin, Steven et Julien, qui fait la route avec nous depuis le départ. Je prends la plupart des relais, les copains sont dans le dur et les difficultés ne s'arrêtent pas pour autant. Steven montre des difficultés quand la route s'élève, Marin a du mal à s'alimenter, Barbu qui me dit toujours que je parle beaucoup, alors qu'il parle plus que moi, ne parle plus beaucoup... 😊. Km 245 nous entrons dans un village, je mène le groupe mais ils ne suivent pas, je m'en rends compte et traverse le village tranquillement, mais à la sortie, ils sont encore plus loin. Je roule à un rythme plus léger pour voir s'ils reviennent, mais toujours pas, du coup je finis par me mettre à mon rythme et c'est parti pour 100 km seul... Le terrain est plus plat dans ce final, des lignes droites et des traversées de villages à travers la Sologne et ses forêts ! C'est superbe, des propriétés magnifiques bordent le parcours, les kilomètres défilent et j'augmente mon alimentation pour ne pas finir en fringale, j'essaie de manger tous les 15 km environ... A 330 km je commence à me sentir bien entamé, mais je suis proche du but, je vois régulièrement les panneaux Orléans, ce qui me motive à garder un bon tempo. Les 8 derniers kilomètres dans l'agglomération Orléanaise sont vraiment compliqués ! Beaucoup de pistes cyclables et de traversées de routes, compliqué avec la fatigue, il faut rester lucide avec toute la circulation...

J'arrive vers 18 h15 au point de départ/arrivée. Je suis le 3^{ème} à franchir l'arche ! Pierre Rolland n'est pas encore là 😊, défi réussi (c'est une belle surprise) ; il arrive 10 minutes après environ avec ses acolytes du jour. Mon ancien groupe Barbu, Marin, Steven et Julien arrivent quelques minutes plus tard encore. Une sacrée aventure ! Un parcours superbe et des rencontres vraiment cool !

Maintenant la saison est terminée pour de bon. Prochains objectifs à fixer » 🍷.

Dimanche 18 octobre 2026 - Cyclocross FFC ACCESS 2/3/4 à Evry (91)

Le CR de Romain Nogueira :

« Dimanche midi, je suis allé courir à Evry en FFC pour faire du rythme, car les courses FSGT sont trop loin de la maison. Par rapport à la course de Champlan FSGT et mes sorties en semaine la forme est là, logiquement, donc je devais confirmer ça. Nous ne sommes pas beaucoup au départ, seulement 27. Donc je partirai en 3^{ème} ligne. Cette fois-ci cela sera beaucoup plus difficile qu'à Champlan pour doubler. Le circuit est complètement différent. C'est pratiquement que vire-vire 🌀 avec des virages dans tous les sens et 4/5 taquets à gravir. 🏍️ Le club d'Evry a exploité la zone à 100% entre la N7 et le parking de la préfecture. Malgré le froid 🥶 le circuit est sec et tout passera à vélo. L'arbitre FFC a rigolé quand il a vu ma sonnette 🛖 sur le vélo (il a même signalé aux autres concurrents de faire attention si je les rattrapais) et pourquoi je roulais avec un porte-bidon et un multi-outil. Quand on roule sans assistance y'a pas trop le choix ! Le départ est donné, mais déjà au bout de 2 mètres pied à terre. Je relance dans un grand virage, je me repositionne à l'extérieur car tout le monde va vouloir prendre la corde. Ça n'a pas loupé, encore pied à terre à l'intérieur, tant mieux pour moi ! A la fin du 1^{er} tour, je reviens sur le 2^{ème} et 3^{ème}.



Vu que j'ai l'impression que ça se regarde, je décide de les doubler rapidement avant le passage de la ligne. Ça marche, tant mieux, ça ne marche pas ce n'est pas grave ! 🤔

Finalement personne n'essaye de me tenir et à chaque tour je gagne du terrain. Au bout de 30' de course j'ai déjà pris 35" sur les 2 qui sont derrière. Je vais devoir m'arrêter pour resserrer l'axe de la roue arrière. Sur ma paire de roue d'entraînement l'axe se desserre, mais je ne sais pas pourquoi. 🤔 Je ne casse rien, pas de chute, mais j'ai coupé trop sec un virage, du coup j'ai tapé un arbre 🌲 coté cuisse gauche. L'arbre n'a pas bougé, mais j'ai un rayon de 5 cm où la peau est partie et je saigne. J'arrive sur la ligne d'arrivée 🏁 solo et je profite de lever les bras pour ma 2^{ème} courses de 2026. Je termine avec plus de 1'15 d'avance sur le 2^{ème}. 😊

Maintenant place aux entraînements à domicile avant la prochaine course FSGT le dimanche 8 novembre. »

Robert : Suite à l'annulation de 2 cyclocross FSGT ou de courses vraiment trop éloignées, Romain a pris une licence individuelle en FFC, c'est ainsi qu'il a couru sous son propre maillot ! Rendez-vous est donc pris pour le 8 novembre à Montbrison dans le département de la Loire...

Félicitations les gars ! 🥳



CYCLOTOURISME

ROBERT

Jorge Vaz a participé au « Toboggan Meudonnais », rando renommée... pour ses ravitaillements ! 🍴

