

La Lettre du VCBS



n° 23

VILLEJUST (91)

2ÈME LOIC POUMARAT

3ÈME MATTHIEU ROBO

MAULE (95)

LOIC POUMARAT VAINQUEUR

3ÈME CEDRIC MORANNE

CYCLOSPORT (Robert)

Jeudi 6 juin course nocturne FSGT à Villejust (91)

93 partants sur le circuit dit de la « cuvette de Nozay » 1h30 de course avec un passage pour toutes les 7' environ, de quoi ravir les spectateurs et les supporters vécébécistes.

2ème catégorie : **2ème Loïc Poumarat** toujours la pêche ! **3ème** Matthieu Robo sous son maillot de champion d'IDF, **8ème** Baptiste Verdier, **11ème** Jean Christophe Chanlaud, **22ème** Patrick Rinaldi

3ème catégorie : **6ème** Cédric Moranne

Dimanche 9 juin course FSGT à Maule (78)

Un parcours difficile avec la longue côte de Maule, pour hommes forts...

2ème catégorie :

4ème au scratch et **vainqueur Loïc Poumarat** - **9ème** Baptiste Verdier

3ème catégorie : **3ème** Cédric Moranne

Le VCBS **2ème** au prix d'équipe

C'est la **13ème** victoire individuelle du VCBS depuis le début de saison.

Allez, on continue comme ça !

Dimanche 9 juin course FFC à Boisssets

Jean Christophe Chanlaud environ **25ème**

Pour info, Alexis a franchi une nouvelle étape comme en témoigne la photo !

CYCLOTOURISME (Igor Beyer)

1er juin : « 30ème Chilly - Sancerre »

Ca y est, nous y sommes ! Le **30ème** Chilly - Sancerre, le bébé de Robert. Et même si la participation s'annonce encore une fois en baisse, un peu à cause d'une communication qui aurait pu être meilleure, le beau temps est lui aussi présent, et même les premières grosses chaleurs de l'année puisque le thermomètre devrait dépasser les **30°C**, et pas de vent 😊

A 7h c'est la clôture des inscriptions, et après avoir tout remballé, nous faisons une photo avec l'essentiel des roulants. Seul les moins rapides sont partis un peu avant. Nous partons à un rythme

mesuré pour rester ensemble, mais aussi sachant que la route est longue, qu'il va faire chaud, même si à 7h l'air est très agréable, est qu'il nous faut sortir de la zone urbaine. Patrice nous accompagne en moto et une signalisation spécifique dessus pour informer les autres usagers de la route. Nous prenons donc la direction de Viry-Chatillon, Fleury, puis après avoir laissé à notre droite la Croix-Blanche, Vert le Grand par Boudoufle. Notre vitesse s'élève raisonnablement, et si parfois nous taquinons le 35, nous progressons plutôt aux alentours de 30/32 km/h.

Nous passons ensuite Chevannes, Champcueil et notre 1^{ère} « difficulté » avant Beauvais avec le Télégraphe. Nous descendons plein sud pour traverser Milly la Forêt avant de suivre la vallée de l'École jusqu'au Vaudoué et la cote suivante. A partir de là nous roulons sur des routes rarement empruntées en dehors de Chilly-Sancerre. Des routes assez agréables et peu de circulation, bien que parfois un peu monotone. En effet c'est le Gâtinais ☺ Après un peu plus de 60 km nous parvenons au 1^{er} contrôle à La Chapelle La Reine. Nous mangeons un peu, apprécions les quartiers d'oranges, et surtout buvons car la température commence à monter. Nous repartons ensemble, et après quelques kilomètres nous revenons sur Albert, Lucie et André. Michel, Jef et Marie-Pierre décrochent pour continuer avec eux. Je profite d'un vent nul à légèrement favorable pour faire ma part de travail à l'avant, comme la majorité du groupe.

Le profil n'est pas trop vallonné, et nous traversons Aufferville, Bougligny avant de parvenir à Château-Landon, ancienne cité dont le centre est situé dans une cuvette, mais dominé par le donjon et l'Église. Logiquement, en sortant de la ville cela monte, mais raisonnablement et sans se faire violence avec Jorge toujours devant dès que le profil s'élève, suivi de Laurent T., Guy, Christophe C. et Christophe T.. Les regroupements sont donc assez rapide arrivés au sommet des côtes. Nous longeons ensuite le Loing pendant quelques kilomètres à l'abri des bosquets et des bois.

Ce secteur est plutôt agréable et bucolique, et en plus apporte de la fraîcheur 😊

A Cepoy nous montons sur Paucourt et revenons sur Amilly ce qui nous permet de contourner Montargis. Nous traversons ensuite St Germain Des Prés, version nettement plus champêtre que le quartier parisien. Nous poursuivons par une succession de faux-plat et un vent léger, mais dorénavant défavorable. Suffisamment pour que les relais soient plus usants. Nous passons ainsi Les Millets, La Chapelle sur Aveyron et avant d'atteindre Chatillon-Coligny nous traversons un bois apportant de la fraîcheur. Et d'un seul coup cela s'excite sous l'impulsion de Laurent ! Chaque relais est plus appuyé et nous arrivons vite à 40 km/h ! Trop vite pour moi, je saute mon tour en m'efforçant de m'accrocher.

Et après 137km parcouru, c'est Chatillon et le second contrôle avec le plateau repas au stade. Nous en profitons pour nous rafraîchir sous l'eau fraîche 😊 Après nous être restauré, nous reprenons la route. Mais entre la digestion, le thermomètre qui atteint les 30°C et la côte pour sortir de Chatillon, ce n'est pas violent sur les pédales ! Petit à petit nous retrouvons un rythme correct et arrivons à Rogny les Sept Ecluses. Bien sûr, nous passons devant cette spécificité et prouesse architecturale que sont ces 7 écluses en enfilade et permettant aux bateliers de passer la butte.

Le parcours est pour l'instant assez boisé et nous remontons des participants isolés ou en petits groupes, comme les 3 compères de Ballainvilliers qui reviendront avec nous le lendemain. Après Ouzouer Sur Trézée nous parvenons à Briare et passons devant son célèbre pont canal traversant la Loire. Une pause photo s'impose, et nous trouvons même une sympathique personne nous immortalisant tous devant le pont canal, le tout devant le regard bienveillant d'automobilistes qui ne nous reprochent pas de perturber un peu la circulation. Le beau-temps un we prolongé apporte visiblement beaucoup de décontraction chez certains 😊

Nous traversons la Loire à la hauteur de Chatillon sur Loire, et à partir de là le profil de la route prend une autre tournure. C'est une succession de montée et de descentes, pas trop raides, mais sans répit, et les montées s'avèrent plus longues que les descentes. Heureusement, il y a beaucoup de sous-bois pour apporter de l'ombre à défaut de fraîcheur, car depuis Briare il fait environ 33°C ! Nous passons Le Vannereau puis atteignons Santranges pour le 3^{ème} et dernier contrôle. Là aussi nous apprécions les oranges, le robinet d'eau fraîche, et les boissons 😊 Nous repartons pour les 25 derniers kilomètres, mais ce ne sont pas les plus faciles, d'autant plus que la distance et cette première chaleur usent les organismes. Les montagnes russes continuent tout en nous faisant prendre de l'altitude. J'ai de plus en plus de mal à rester au contact de mes camarades et fait l'élastique. Nous passons Savigny en Sancerre (tient, cela sonne l'arrivée 😊), et après St Gemme en Sancerrois une assez longue descente. Au pied de celle-ci, je dois m'arrêter car je n'arrive pas ouvrir mon flacon de compote. Je me fais vanner car je mange alors qu'il ne reste que 10km. Mais j'ai un pressentiment et je ne souhaite pas finir en étant dépassé par un groupe de l'ÉPAHD en déambulateur !

Bien a pris. Après quelques centaines de mètre se présente devant nous une cote de 570m à 8% de moyenne et des passages à 12% ☺ Je suis bien content d'avoir fait monter la veille le 34 à la place du 39 et me retrouve très - trop - vite tout à gauche. Je fais avec, pas le choix. Jorge nous annonce des crampes, et 15s plus tard s'envole ! Son secret ? « Quand tu as des crampes, tu pousses et ça passe ! ». Toujours est-il qu'avec ses crampes il nous met minable ! Christophe C. est lui aussi au bout et finit comme il peut, tout à gauche en 34x32 en tirant presque des bords ! Après une courte descente nous enchainons sur sa sœur jumelle. Là aussi un passage à 12% et 1km à 7% de moyenne. Je passe je ne sais pas comment, mais sur la photo que prend Robert en haut je suis complètement désarticulé sur mon vélo ☺

Il nous reste une ultime descente qui nous amène dans Chavignol et la cave où se situe l'arrivée. Une boisson fraîche servi par Jeannot, puis c'est la dégustation du crottin de Chavignol accompagné d'un verre de Sancerre bien frais. Après l'effort le réconfort 😊

Après cela il nous reste 4km à parcourir pour rejoindre notre hôtel à Sancerre. Un ultime défi car nous devant passer 650m à 10%, puis finir avec 440m à 6% et avec les sacs à dos ! Après une bonne douche, un rafraichissement, nous terminons cette journée autour d'un agréable diner en commun 😊

Pour les détails du parcours c'est ici : <https://www.strava.com/activities/2414844340/segments/60912424709>

Merci à tous les bénévoles ayant permis la réussite de ce 30^{ème} Chilly - Sancerre. Je ne les énumèrerais pas tous, mais nous les reconnaissons tous.

2 juin : « 30^{ème} Chilly - Sancerre » le retour

Après une bonne nuit de sommeil réparatrice, nous nous retrouvons dès 7h le dimanche matin au petit déjeuner avant d'être prêt à reprendre la route avec les bénévoles pour le retour. Nous avons aussi la compagnie de 3 cyclos de Ballainvilliers comme convenu. Le temps est toujours aussi beau que la veille, et s'annonce même encore plus chaud 😊

Après une photo souvenir, nous entamons à 8h10 la descente jusqu'à St Satur. Nous remontons vers le nord en longeant le canal latéral à la Loire sous une relative fraîcheur. Et aidé par un léger vent favorable du sud nous progressons à un bon 25 km/h en étant vigilant à ce que toutes et tous suivent, quitte à ralentir un peu dans les légères et brèves montées. Nous passons devant la centrale nucléaire de Belleville sur Loire et à partir de Chatillon sur Loire nous sommes entre le canal et la Loire que nous apercevons à une trentaine de mètres à notre droite. Après 50km, alors que la fraîcheur a déjà disparue, nous arrivons à Gien et traversons la Loire. La cote pour sortie de Gien est malheureusement fatale pour Françoise B. qui a dû quand même piocher pour suivre ce rythme un peu élevé pour elle. 10 km plus loin, nous faisons une 1^{ère} pause dans les bois pour profiter de l'ombre car il commence à faire chaud au soleil. Nous repartons et passons sur un profil assez plat et toujours aidé par le vent Montereau, Lorris, Noyer. Peu après Noyer Théarit est prise de violentes crampes à la cuisse gauche au point qu'il faut l'aider à descendre du vélo. Dr Robert la prend en main et parvient à lui faire passer ses crampes. Elle décide du coup de reprendre la route. Quelques centaines de mètres plus loin nous retrouvons Laurent qui s'était arrêté. Peu de temps après je m'arrête de nouveau suite à un appel téléphonique. C'est Christophe qui s'inquiète de savoir où nous sommes car il y a quelques carrefours qui nous séparent. Nous confirmons vite que Michel, qui les guide, et moi avons la même trace GPS, et nous nous retrouvons dans Presnoy.

Nous arrivons dans le Gâtinais, traversons Corbeilles en Gâtinais et arrivons après 110km à Beaumont du Gâtinais où nous faisons une halte sous la halle pour déjeuner. Nous remplissons aussi les bidons car avec déjà plus de 30°C nous buvons beaucoup. En

repartant nous affrontons vite une succession de bosses avec Boësses, Echilleuses et Grangermont. Après cette trilogie nous franchissons l'Essonne à Ondreville sur Essonne. L'Essonne née peu en amont de la formation de l'Œuf et de la Rimarde. Nous longeons la vallée de l'Essonne et descendons sur Malesherbes et Buthiers non sans avoir fait une 1^{ère} halte cimetièrre à l'entrée de Malesherbes pour se ravitailler en haut. Il faut dire que le thermomètre atteint maintenant 37°C !

Nous abordons maintenant des routes un peu plus connues en passant Nanteau sur Essonne, Buno-Bonnevaux. Là sous l'impulsion de Laurent et après être revenu sur le groupe à l'issue de notre arrêt cimetièrre, cela accélère et un groupe 1 se forme devant. Paradoxalement, de rouler depuis 140 km sur un rythme bien plus calme qu'habituellement nous éprouve plus car nos appuis sont différents. Nous traversons Boutigny et arrivons à La Ferté-Alais où se déroule le meeting aérien annuel. D'ailleurs nous apercevons de temps en temps de vieux coucous qui évoluent au loin. St Vrain est l'occasion de faire une nouvelle, et dernière, pause cimetièrre pour se ravitailler en eau.

Nous continuons par la route la plus directe en passant par Bondoufle, Fleury, Epinay, Longjumeau et arrivons au terme de notre périple de 195km à Coubertin devant le local du club où nous attendent déjà les 2 minibus. Une boisson fraîche plus tard nous voyons arriver le reste du groupe emmené par Michel. Après avoir récupéré nos sacs, il est temps de se saluer et de rentrer chez nous après un beau et chaud we de vélo dans une belle ambiance 😊

Pour les détails c'est ici : <https://www.strava.com/activities/2417967644/segments/60995314746>

Pour ceux qui souhaitent revivre ce we, il y a 2 albums photos et 2 vidéos sur le site www.vcbs.fr

Encore merci à tous les bénévoles qui ont participé et œuvré pour la réussite de ce 30^{ème} Chilly-Sancerre 😊

CYCLOTOURISME (Robert)

[Samedi 8 au lundi 10 juin - Champlan - Le Mont Saint Michel 343 km](#)

Une organisation d'Albert Duquenoy, 10 participantes et participants. Globalement du beau temps, le samedi beaucoup de vent d'ouest, donc pleine face. Un parcours vraiment sympa, surtout la deuxième étape où nous avons évolué pleine nature par des petites routes. Vive les GPS !

Le Mont Saint Michel domine toujours la situation, au fond de sa baie. C'est là que nous a rejoint Christian Proponet qui lui a fait le trajet seul en 2 jours !

Une organisation bien sympa. Merci au Gentil Organisateur, Albert.

VIE DU CLUB (Igor Beyer)

Jean-Louis Taravant a été victime d'une chute assez sérieuse lors d'une randonnée avec son groupe. Il va devoir se passer du vélo pendant quelques temps et nous lui souhaitons un prompt rétablissement et un excellent moral pour revenir au plus vite !

