

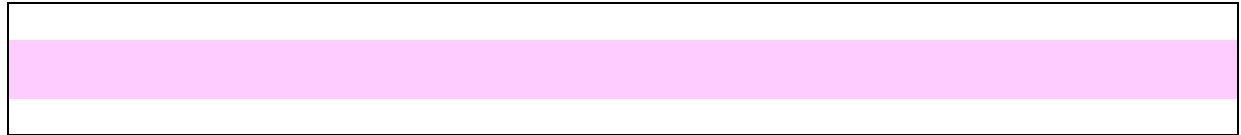


LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud

Chilly-Mazarin

Semaine 06



CYCLOTOURISME

IGOR

Dimanche 5 février – Sortie club

Pour ce début de week-end, et en vue de préparer les prochaines échéances, il est proposé de commencer un peu de longue distance. C'est ainsi que Laurent propose un parcours de 150 km, tandis qu'Amadeu en propose un de 200 km. La majorité s'oriente sur le 150 km, n'osant pas encore, ou ne se sentant pas encore suffisamment en forme, comme moi, pour aller déjà taquiner le 200. C'est ainsi qu'Amadeu, Didier P., Lionel et Ludo partent sur le 200. Pour ma part, je retrouve à la gare de Gravigny Laurent, Didier B., Thomas, Charles, Arnaud et Thierry.

Nous partons très tranquillement car à 8h il fait bien frais avec un bon -1°C, et surtout les routes sont blanches de givre. ☹️ Nous partons en direction de Ballainvilliers pour rejoindre Leuville. Les virages et descentes sont abordées avec une grande prudence. Nous sommes encore en début d'année et ce n'est pas le moment de perdre une année pour 5 km/h de plus. Avant St-Germain-lès-Arpajon nous rencontrons Christophe G., venu à notre rencontre. Il nous alerte sur du verglas un peu plus loin. La montée de la Norville se fait groupée et tranquille, d'autant que nous prenons le feu rouge dans la cote, juste après nous être fait dépasser par un excité de la pédale de droite. Pas la peine de prendre, là aussi, des risques en passant devant lui. A la sortie de La Norville nous retrouvons Rodolphe. Nous sommes un bon petit groupe et progressons toujours avec prudence, donc pas trop vite.



Mais le soleil est bien présent et c'est bien agréable malgré le froid. ☺️ Nous passons ainsi Cheptainville, Bouray puis remontons la vallée de la Juine en passant Auvers, Etampes. A Saclas nous abordons la 1^{ère} vraie cote de la journée. Nous la passons relativement groupés et sans chercher à se tirer la bourre. Sur le plateau nous sortons de la zone ombragée de la vallée et retrouvons le soleil. La température est un peu plus élevée et les routes de ce fait plus sûres. Nous pouvons hausser un peu le rythme sans pour autant prendre un rythme de course. ☺️ Nous descendons ensuite sur Méréville où nous décidons de faire notre pause. Certains ont emporté leur collation, les autres font une pause dans une boulangerie, où il est également possible de prendre un café chaud. Nous nous retrouvons devant la halle au soleil pour nous restaurer. ☺️

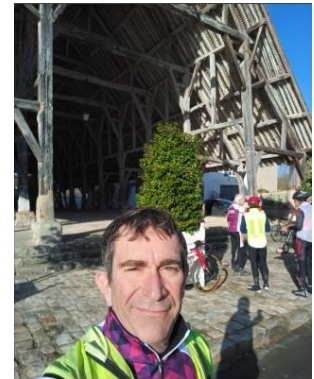
Nous repartons en direction de Monnerville avec une cote pour sortir de Méréville. Et dans le froid et refroidis, nous ne faisons pas d'exploits. 😊 Nous progressons désormais avec un léger vent de face. Alors nous nous organisons en relais et progressons à un rythme régulier de 30/31 km/h. C'est ainsi que nous passons Pussay et arrivons jusqu'à Orlu où nous remontons vers le nord. Après Garancière-en-Beauce, nous revenons en Essonne et traversons Richarville, La Forêt-le-Roi, St-Yon.



Nous abordons la dernière partie de notre parcours sur laquelle sont regroupées la majorité des difficultés. Nous traversons pour commencer Breuillet avec la raide montée qui nous amène au centre commercial ! Nous descendons sur La Touche pour remonter sur St-Maurice-Montcouronne. Nous rejoignons ensuite Briis-sous-Forge, puis Fontenay-les-Briis. Nous passons alors devant le golf de Marivaux pour revenir au pied de Bel-Air. La fatigue commence à se faire sentir avec la distance et les écarts se creusent plus. Nous nous regroupons au Déluge avant de descendre sur Marcoussis pour notre dernière difficulté

majeure avec l'Escargot, que Thomas et Charles montent en tête.

Nous rejoignons Villejust par Nozay et c'est à Villejust que nous nous perdons et nous scindons en deux. Avec Thomas et Charles nous raccompagnons Arnaud jusqu'à Chilly, puis rentrons à Savigny par la ZI, ce qui nous permet de franchir le cap symbolique des 150 km. 😊 La moyenne est modeste avec 25,5 km/h de moyenne (plombée par les 2 premières heures prudentes) pour 1100m de D+. Mais surtout une agréable sortie au soleil et un vent léger qui nous ont fait oublier la fraîcheur de février, le tout dans une ambiance bien conviviale. 😊



Pour les détails, c'est ici : <https://www.strava.com/activities/6634874575>



ROBERT

Dimanche 6 février - Le récit de Baptiste Verdier

« La veille Loïc m'avait envoyé un message en me disant « ça va souffler demain ! » Je ne pensais pas qu'on allait rouler 4h en soufflerie...! ☹️

Aujourd'hui, c'est rendez-vous 8h30 pour un départ 8h45 (le quart d'heure de marge, c'est un plan pour que Jean Christophe soit à l'heure 😊).

Au programme une boucle de 103 km. Je vous spoile (*) la fin, mais on finira avec plus 110 bornes... Je ne sais pas si le coach prépare les circuits avec une carte Michelin ou avec Strava, 😊 car quand ce n'est pas le dénivelé qui est faux, c'est le kilométrage... (Ni avec Michelin, ni avec Strava, mais avec Garmin Connect. Les kilomètres en trop et les dénivelés faussés sont dus au contournement de la route reliant Echarçon à Mennechy, et qui est fermée. Ceci dit il y a effectivement des soucis avec Garmin Connect).



La pose s'impose !

Le parcours empruntera les routes de La Jacques Gouin. Pour cette sortie on a pu compter sur Loïc, Patrick, Jean Christophe, Guillaume, Cédric et Baptiste. Notre Viking, Étienne devait être de la partie, mais malheureusement sur le chemin du rendez-vous, il s'est fait percuter par l'arrière par une voiture. 🚗 Plus de peur que de mal, il est costaud le Barbu ! Il sera présent la semaine prochaine ! Prompt rétablissement champion. 🤝

Le plan c'était de partir vers le sud pour rejoindre Sébastien, pour lui éviter de faire 30 bornes de voiture à l'aller et au retour. 8h45 pile poil on s'élance. Au bout de 5 bornes on perdra Cédric, fatigué et pas motivé, il préférera mettre la flèche à gauche et rentrer... Je pense qu'il était venu en espérant être sur la traditionnelle photo, mais pas de bol Robert n'en a pas prise aujourd'hui. 😊. Pas de panique quand l'envie sera de retour, cet homme est capable de faire 20h de vélo par semaine. 👍

Le début de parcours se fait en passant de villes en villes, pas plus mal, on est un peu abrités. Aujourd'hui ça souffle ☹️, c'est la tempête, il est prévu des rafales à 70 km/h !

Au bout de 25 bornes, on retrouve Sébastien et c'est parti pour continuer notre périple vent dans la tronche ! Ça souffle fort, vent de face, vent de côté, je regarde le compteur, 25km/h, 300 W, oui nous sommes bien sur du plat, il y a un problème là. 😊

On pensait échapper à la pluie, ☁ pas de bol maintenant il flotte! On prend des relais, on tourne, on essaie de s'abriter du vent. Il faut bien tenir son cintre pour ne pas finir dans le fossé ! Les bosses s'enchaînent et avec la météo ça commence à tirer... Jean Christophe un peu juste coupera.

Arrivés dans un bled dont j'ai oublié le nom, (Marolles) on se sépare d'avec Sébastien qui devait rentrer chez lui et qui poussera un petit coup de gueule en reprochant au groupe que ça roulait un peu trop fort. Il n'a pas tort... on a dû laisser un homme dans la nature... Si on veut tous rentrer ensemble, il faudra rouler moins vite, quitte à lâcher les chevaux pour ceux qui veulent après la sortie.

Les 20 dernières bornes sont fastidieuses, il flotte, il fait froid, Guillaume est gelé, 😊 faut dire que c'est un mec qui aime la chaleur... en dessous de 15 degrés, pour lui, il fait froid. 😊

On devait rentrer par la Folie-Bessin, mais par habitude Loïc prendra l'Escargot, on se retrouvera tous à Villejust.

Malgré le fait d'être fatigué et trempé, je reste, je ne partirai pas sans ma barre protéinée, je pense l'avoir méritée. 😊 Je ne sais pas trop comment résumer cette sortie. 😊

A vos commentaires ! En tout cas on était là et on l'a fait, nous pouvons être fiers de nous. 😊 Bonne récupération et bonne semaine la Team. 😊 »

La sortie, c'est par ici 📍 <https://strava.app.link/Krx0Zv4Rqnb>

C'était une sortie épique, entre autres, à la sortie de la côte de Noisement et jusqu'à Boutigny vent de face pendant 12 km de pampa, l'horreur ! Ils sont méritants, avec les AR, ils ont parcouru environ 125 km à 30 km/h de moyenne et à savoir que Loïc a refait une séance sur home-trainer en fin d'après-midi pour atteindre les 200 km ! Pas de doute le début de saison approche...

(*) D'après « linternaute.fr » Spoiler : Dévoiler les passages importants ou la fin d'une œuvre !

