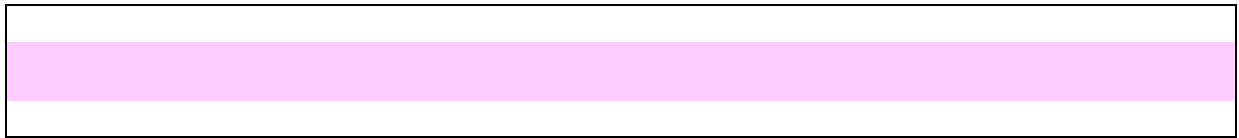




LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 07



CYCLOTOURISME

IGOR

Dimanche 13 février – Sortie individuelle

Ce week-end je suis resté dans l'Ain, près de mon travail. Le temps est annoncé contrasté : du soleil et un vent de 40/50 km/h dimanche avec une température douce, pas de vent, du soleil après du brouillard le matin avec du givre samedi. Je décide donc de rouler samedi en partant en fin de matinée. Après avoir farfouillé, je trouve un parcours de plus de 120 km et 1500m de D+ qui se nomme « reco Bison ». La Bison est une cyclosportive partant de Bourg-en-Bresse en direction du Revermont.

La 1^{ère} partie du parcours est plate et j'emprunte des routes plus ou moins connues. Dans un 1^{er} temps je remonte l'Ain par sa rive droite et passe ainsi Pont-de-Chazey, Chatillon-la-Pallud, Priay, et quitte l'Ain après Varambon pour prendre la direction de Druillat. Mais juste après la bifurcation suivant Varambon, le parcours m'offre une variante pour rejoindre Druillat, en l'occurrence un beau coup de cul d'à peine 370m, mais avec un pourcentage moyen de



11% et des passages à 17/18%. 😞 Autant dire que j'y suis à la peine, surpris et tire presque des bords ! Le sommet est un soulagement et un ravissement. 😊

Après Druillat je reste sur un profil montant mais modérément, car composé de faux-plats ou de montées modérées et brèves. Je passe ainsi St-Martin-du-Mont après m'être fait dépasser par un Eurostar (il s'est perdu ?), Tossiat, monte sur Revonnas et après une courte descente parvient à Ceyzériat aux portes de Bourg-en-Bresse. Là c'est la découverte de nouvelles routes pour moi, mais aussi le début des festivités avec l'attaque du Mont July qui débute dans

Ceyzériat, un peu plus de 3 km à 8% de moyenne et des passages à 10/11% ! Avec ma médiocre forme actuelle et ma recherche du 1^{er} souffle, je ne fais pas d'exploit et je monte au train et en vélocité avec un petit braquet. Au sommet, à 590m, j'en profite pour faire une pause et profiter du panorama. Je découvre aussi la présence d'un observatoire. J'entame prudemment la descente. La route est plutôt en bon état, mais elle est étroite et il n'y a pas de visibilité dans les virages. Après 5 km de descente je retrouve la route du col de France que je monte.

Je suis désormais sur un profil bien vallonné avec peu de répit en dehors des descentes. J'apprécie bien mon coupe-vent car c'est le contraste entre les, longues, côtes où l'on chauffe et la fraîcheur des descentes. Après Montmerle et Dhuis, juste après avoir traversé le Suran, j'aborde la côte de la Chartreuse de Sélignac avec ses 4,5 km à 5% de moyenne. Dans les 1^{ères} rampes je peux admirer l'imposante chartreuse posée sur le flanc de la colline.

Je descends en direction des gorges de l'Ain et me dirige en direction de Poncin par la rive droite qui est la plus vallonnée. Au pied d'une descente je m'arrête pour profiter du point de vue au-dessus de la



l'Ain et du majestueux viaduc de Cize-Bolonzon qui l'enjambe. Je repars, un peu refroidi, en attaquant directement la montée de Grand-Corent. J'ai un peu de répit après Grand-Corent avant de descendre sur Hautecourt où je



prends à droite et la montée suivante. 😞 Presque 8 km d'ascension parfois à 8% entrecoupée de quelques paliers. Après la descente je passe une ultime côte, plus modeste heureusement, avant de terminer le plus dur de la journée et de parvenir à Poncin pour retrouver la plaine.

A Neuville je traverse l'Ain puis file jusqu'à Pont-d'Ain pour retrouver à Varambon la route aller que je parcours cette fois en sens inverse. Je passe ainsi de nouveau Priay et arrive à Chatillon-la-Palud. Là je décide de sortir du parcours prévu et de « m'offrir » un bonus en montant

la côte de Gévrieux. Assez rapidement je dépasse un cyclo puis rejoins un jeune cadet. Nous faisons jeu égal pendant le reste de la montée et je m'accroche pour rester dans sa roue. 😞 Il court en FFC au club d'Ambérieux et m'accompagne jusqu'à Mollon avant qu'il ne rentre chez lui. C'était sympa d'échanger avec ce jeune motivé. 😊

A Mollon je file jusqu'à Meximieux avant d'en finir 5 km plus loin après avoir parcouru 123 km à 26,5 km/h de moyenne pour 1670m de D+. Une sortie bien sympa avec de nouvelles routes découvertes, mais qui met encore une fois en valeur mes difficultés du moment. 😞

Pour les détails, c'est ici : <https://www.strava.com/activities/6671986450/segments/2927601210237783236>

ROBERT

Dimanche 13 févrierLe CR de Loïc Poumarat...

« Le rdv est fixé à 8h30 pour un départ à 8h45, étonnamment à 8h40, je suis tout seul et je commence à me dire que je me suis trompé d'horaire ! Finalement tout rentre dans l'ordre, à 8h41 tout le monde est sur le parking prêt à en découdre ! À 2 semaines de la reprise sont présents, Jean Christophe, Patrick, Etienne et moi-même, Brice nous retrouvera quant à lui au pied du Déluge. Les consignes du jour, sortie dynamique avec des séquences bien marquées typées course... Nous prenons le départ, il fait frais, voire froid, mais personnellement j'avais pris l'option de pas trop me couvrir pour 2 raisons, avec un vent du sud, il était évident que ça allait très vite se réchauffer, ainsi que l'allure ! Au bout d'1h30, les copains trop couverts se déshabillent, stratégie donc payante. Dès le début avec Brice, nous prenons le maigre groupe en mains, l'allure est rapide, puis très rapide, mon petit doigt me dit que ce sera la configuration du jour ! Les efforts courts se transforment en efforts longs !

En effet, nous ne quitterons plus la tête du groupe avec des passages de relais très rapides et très appuyés, le vent est principalement défavorable, mais l'allure ne diminue pas pour autant, derrière les mecs s'accrochent avec panache. Etant conscients de leurs limites, ils décident de rester sagement dans nos roues.

Nous finissons comme d'habitude la sortie par l'ascension de l'Escargot et c'est donc chacun pour sa peau ! Nous finirons 1 par 1 jusqu'à Villejust. Au final une superbe sortie, 91km, 34/km/h de moyenne avec un vent défavorable, on ne pouvait guère faire mieux !

À 2 semaines de la reprise, nous ne sommes plus très loin du pic de forme ! Bravo messieurs !

Pour ma part, je suis reparti faire 1h30 de rab avec ce beau soleil et avec surtout mes objectifs en tête !

Petit point négatif, que je voulais signaler, 5 au départ ce matin, c'est trop peu, plus on approche de la reprise moins nous sommes, je me pose des questions ! »



Le CR d'Etienne

« Nous ne sommes pas très nombreux en ce dimanche 13 Février. Et pourtant les courses arrivent à grand pas ! Justement, l'arrivée des premières échéances, pour certains, les mettent dans un rythme d'entraînement très différent de ceux dont les échéances sont plus lointaines... Bref, nous sommes quatre au départ, Etienne, Jean-Christophe, Loïc, et Patrick. Nous retrouverons Brice en route. Le parcours est constitué de boucles permettant de marquer les sections sur lesquelles nous devons hausser le rythme... Et la dernière boucle, autour du carré de Janvry, permettra à ceux qui doivent couper de rejoindre le groupe à l'arrivée.

La consigne du coach est claire : les courses arrivent, il faut commencer à s'exciter ! Vue la moyenne de la sortie, le message a bien été reçu 😊 Il fait très froid au départ : -1°... Et il devrait faire 11° à l'arrivée. Il faut donc choisir : avoir froid au début, ou chaud à la fin. Et oui, on parle un peu chiffons sur l'air de départ !

Nous partons sur un rythme élevé. Brice et Loïc font l'allure. Derrière, on commence à se poser la question : on a commencé la section à allure rapide ? La réponse n'est pas très claire, mais on finit par ralentir un peu. Ouf ! L'allure rapide revient vite et à mi-sortie, du côté d'Angervilliers (Robert corrigera, moi j'ai surtout vu des roues à tenir ce matin 😊) Jean-Christophe coince... Ceux qui sont trop couverts en profitent pour enlever une couche, et du coup, ils ont froid (jamais contents !). JC revient dans le groupe, s'ensuit une petite session de récupération bien méritée, jusqu'au deuxième passage au Marais. Entre temps, on aura eu le plaisir de croiser le groupe des cyclotouristes, qui avaient l'air de bien profiter du pays et du soleil. 😊 Direction Briis-sous-Forge, Brice accélère puis une voiture entreprend de nous dépasser. JC et Etienne ralentissent un peu pour se décaler, et un trou se crée. Etienne mettra plus de 2 minutes à le boucher, JC ne pourra pas... Et c'est là que les choses sérieuses commencent... Le rythme restera élevé pendant la montée de la côte de Briis, le tour du carré de Janvry, la transition vers le déluge, l'Escargot, et l'arrivée sur Villejust. Patrick et Etienne ne donnent pas beaucoup de relais (euphémisme) et essaient simplement de se protéger du vent le mieux possible. Devant, Loïc et Brice se livrent à un mano à mano impressionnant. Dans l'escargot, Etienne craque. Patrick laisse aussi filer les deux autres. On se retrouve tous à l'arrivée pour la photo et la barre magique. Plus de 33km/h de moyenne pour 90 km et 840 mètres de D+. La consigne du coach a été bien respectée ! »

« Il faudrait à l'approche de l'échéance... s'exciter un peu ! » 😊 C'était effectivement, entre autres, la consigne. Pour se faire, j'avais prévu un parcours à boucles, dénué d'intérêts touristiques, roulant, tordu à souhait, mais avec pour avantage, en cas de « défaillance » de ne pas se retrouver « à 4 pattes » dans le fin-fond de l'Essonne ! Sécurisant donc pour les plus petites cylindrées, puisque possibilité de « mettre la flèche » sans problème. J'ai vu de belles phases de course, des éventails où les 2 plus costauds imprimaient le rythme et où les 3 autres se « contentaient » 😊 de tenir les roues ! Accrocheurs, volontaires, il fallait l'être ce matin ! Superbe sortie, 90 km, un petit 😊 34 de moyenne, mais avec un effectif, c'est vrai, trop restreint ! Certains seraient-ils impressionnés par l'échéance ? 😊

Par ici la sortie ! : <https://connect.garmin.com/modern/course/90913593>

