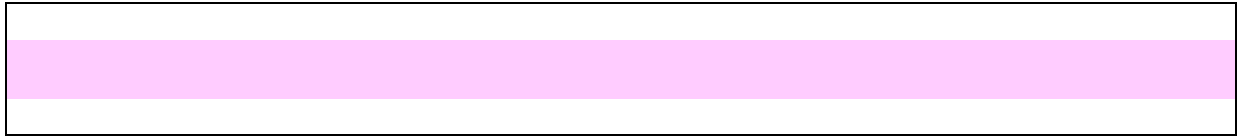




LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 23



CYCLOTOURISME

LAURENT

Séance du 03/06 cinéma Truffaut : la France à Vélo.

Un documentaire sur le trajet de 3 cyclistes sur un périple au départ d'Alsace, jusqu'à Nantes, puis le long de l'Atlantique jusqu'à Arcachon et finir par le canal de Gironde et du midi jusqu'à Sète. Trajet le long des canaux (chemins de halage, voies cyclables) entrecoupés des témoignages des rencontres effectuées lors de ce périple.

Nous étions une dizaine (seulement) dont 4 du VCBS (Philippe, André L, Nicolas et moi), Alain Janus, maire adjoint chargé des sports, 3 membres du CLTE et 3 spectateurs. Petit débat entre nous après cette séance avec les interventions de Philippe, André et moi.

Le constat est toujours le même, il y a des tentatives d'animations, des propositions faites pour sortir de nos routines, mais comme souvent au niveau participation c'est un flop. Perso, j'ai passé un bon moment ce soir avec les présents à cette séance. Maintenant au niveau investissement, heureusement que je ne n'ai eu qu'à être présent. Encore une déception supplémentaire sur nos participations hors activités routinières du club.

Dimanche 05 juin

Programme du jour prévu, l'interrégional de Brétigny. 50 cyclos (dont une vingtaine dans le G1) et 3 inscrits. Réveil à 5h40, toujours 3 inscrits, donc je décide de me recoucher et de partir seul vers 8h15. Une ballade de 85 km à 29 de moyenne (parcours plat), avec la musique en fin de sortie (casque à conduction osseuse). Après Janvry, rencontre avec Thierry, qui lui a été au rdv à 6h40. On finira ensemble. Demain une sortie club, là aussi 3 inscrits pour un départ prévu à 8h.

Lundi 06 juin

Une sortie club de prévue. Comme souvent j'ai ajouté un parcours de 109 km (~ 27 km/h pour moi, 4 h de prévues, retour vers 12h, 12h15) vers St-Escobille (lieu de la course FSGT de l'après-midi). Comme prévu, nous étions 3 au rdv. Arnaud, Sébastien et moi. Départ par Villejust où nous rencontrons le club de Ballain, qui monte groupé à une allure régulée. En haut, séparation et chacun suit son groupe. Nous nous retrouvons avec le G1 de Ballain composé de 8 membres. Assez rapidement nous décidons (après leur avoir demandé) de rester avec eux sur la sortie d'une prévision de 100km. 1^{ère} partie avec un rythme élevé et des passages de relais nickel, de Janvry à Rochefort. En Yvelines. Après, je ne sais pas pourquoi, des accélérations entrecoupées de rythmes moins soutenus avant d'attaquer la partie avec les bosses (les Loges, Marchais).

Là, comme chez nous les moins forts explosent et il faut les attendre. Sortie de Marchais, accélération (encore) qui finit par casser presque l'ensemble du groupe de Ballainvilliers !!!!! Pourquoi ils font ça ? Nous reprenons les bosses à Sousy-la-Briche, St-Cheron, Belle-Etoile, Bel-Air, l'Escargot. Là ça roule plus calme, même après sur le plat. Nous resterons avec eux jusqu'à Nozay où tout le monde se sépare. Finalement avec Sébastien et Arnaud, on ne finit pas si mal que ça.

Au fait, en discutant avec Ballain, certains VCBSistes du G1 étaient présents à Brétigny, hier. Sympa de ne pas s'inscrire. Je pense que je vais arrêter de renseigner le site sur les événements à venir. Pour ce à quoi ça sert... S'il y a des volontaires pour le faire, pas de soucis, me l'indiquer.

ROBERT

Dimanche 29 mai de G 4 !

4^{ème} Codep à Savigny sur Orge. Irène et moi pour le G4, Philippe et son GPS n'ayant pas trouvé le départ ! Général, maréchal, armée Leclerc, le GPS ne s'y est pas retrouvé ! Il faisait beau, il faisait froid, il y avait beaucoup de vent, le parcours avec ses routes que nous faisons 2 fois par semaine, bref nous avons honoré les gentils organisateurs qui d'ailleurs avaient prévu la coupe hebdomadaire pour Irène, la plus vieille... qu'on se le dise ! Elle est revenue avec une rose pour la fête des mères... c'est plus sympa que la coupe !

Le week-end du G4 les 5 et 6 juin !

Dimanche, sortie de 67 km à 5, pour Jeannot, Philippe, Thearith, Yvon, Claude en pause devant le château de Breteuil. Irène et Robert sur home trainer 30' ! Pas envie... disons que c'était un « débloccage » en vue du lundi !



69 km départ de Janvry et plein sud jusque Boissy le Sec, en passant par Saint Chéron et retour par Dourdan, Bullion, Limours...

ROBERT

Jeudi 26 mai - « La Cyclo de l'Intérieur »

1^{ère} édition, Cycloportive FFC dans les Yvelines (78)

Loïc était engagé dans cette épreuve qui a regroupé 500 participants. Un beau parcours en Vallée de Chevreuse, une superbe organisation, pour un grand moment de vélo. *« Je craque à 10 km de l'arrivée dans les 17 tournants. Bilan une très belle course, vent défavorable tout le temps, des bosses, un gros niveau, un pro au départ (Florian Richard) des élites, de très bons coureurs locaux et une magnifique organisation. On a même eu droit à un hélicoptère au départ ! Les mecs vous avez loupé un truc ! »* 32^{ème} au scratch.

Ste-Geneviève-des-Bois - Course FSGT 4^{ème} et 5^{ème} catégorie

La reprise pour Gaël Poumarat. Circuit plat de 1,8 km à faire 36 fois ! *« Rentrée des classes pour moi grâce à Cédric. Course à Sainte-Geneviève-des-Bois. Le bilan ! Très stressé au départ, normal, 4 ans sans course, mais déterminé ! Je reste attentif toute la course, bien placé pour éviter de faire l'élastique. Ayant fait mon échauffement avec un gars de Houdan, celui-ci me propose ses services durant la course. Il a sûrement vu que j'étais sprinter. Tout se passe comme prévu, je reste au chaud, on laisse partir 3 mecs que l'on ne reverra pas. J'attends mon heure, bien placé avec mon coéquipier du jour jusqu'au 300 m. Hélas, j'évite une chute à 200 m de la ligne. L'essentiel est là, les « cannes » répondent bien ! »*

13^{ème} scratch 8^{ème} en 4^{ème} catégorie » Motivé comme un cadet !

Dimanche 29 mai – Lons-le-Saulnier (Jura) « La Vache qui rit »

Sébastien Papinaud était de la fête ! 166 km et 2436 m de dénivelé. 32,3 km/h de moyenne. Je n'ai pas de CR mais, j'ai lu qu'il était satisfait même s'il avait trouvé les côtes un peu longues ! 11^{ème} dans sa catégorie.

Dimanche 29 mai - Champmotteux

Championnat d'Essonne FSGT

Laurent était commissaire, merci à lui, et représentait à lui seul le VCBS. Du jamais vu ! Sans commentaire...

Dimanche 5 juin - Course FSGT à Maule (78)

Une course annoncée comme annulée suite à des travaux, puis finalement, un parcours modifié devenu course de côte, 56 km et 1440 m de dénivelé ! Le jour choisi par Cédric pour une reprise !

« Attention chantier en cours ! Course de côtes ! Serrez à droite svp ! Pris à la gorge au premier tour, je rends les armes au deuxième ! Je garde le peloton à portée de fusil 3 ou 4 tours, puis je m'éteins comme une m... ! Je finis à 1 tour, 23^{ème} sur 26 classés au scratch. 6^{ème} en 3^{ème} caté.»

Evidemment ce n'était pas facile (11 abandons) mais il a été au bout ! Encouragements !



ROBERT

Rétro Cyclospor

Si aujourd'hui les cyclosporifs ont des problèmes, il y a 29 ans et pas seulement, nos coureurs apparemment n'avaient pas de problèmes, et ne faisaient pas semblant !



Mardi 7 juin

Reconnaissance des parcours AR de la sortie club à Provins prévue les 17 et 18 septembre. Etaient de la reco, Jeannot au volant, Laurent au GPS, Robert ayant mis les parcours sur Garmin Connect et Irène pour les notes et commentaires avisés ! Quelques retouches à faire...

