



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 29

Saint Pierre du Perray (91)

2^{EME} SEBASTIEN PAPINAUD

7^{EME} LOIC POUMARAT

Fontenailles (77)

VAINQUEUR SEBASTIEN PAPINAUD

CYCLOTOURISME

IGOR

Dimanche 26 juin : « La Forest'Cime » à Arbent (01) Etape 3 Bellecin – Arbent

Au moment du réveil et du petit déjeuner, le ciel est gris et le sol mouillé par la pluie nocturne. Mais il ne pleut plus. Mais à 7h15, alors que le départ est prévu pour 8h, la pluie refait son apparition. L'organisation scrute les différents sites de prévisions météo et décale à 9h le départ, car la pluie doit s'arrêter. Effectivement, 15mn avant le départ la pluie s'estompe, puis cesse. Avec le départ retardé d'une heure, le parcours est lui aussi modifié pour ne pas retarder les arrivées à Arbent. La boucle d'une quarantaine de km autour de St-Claude est supprimée, de même que le chrono de la montée de Cinquétral. Le chrono sera du coup la montée sur Coyrière, ce qui ne me réjouit pas. En effet, la dernière fois que j'ai gravi ce « mur », j'ai dû tirer des bords pour ne pas mettre pied à terre. Et en plus j'avais un 32 alors qu'aujourd'hui j'ai un 29. 😊

C'est donc sans imper, mais sur des routes mouillées que nous nous élançons à 9h pour la dernière étape. Le départ est montant entre faux-plats et montées modérées. A partir de Cernon nous entamons une longue descente jusqu'à Menouille où nous traversons l'Ain. Au cours de cette descente nous passons devant le barrage de Vouglans, mais nous ne pouvons pas voir la fresque qui a été peinte dessus à l'automne. Juste après l'Ain nous traversons Vouglans, puis entamons la longue (7 km) montée de la côte de Nect. A froid, je la monte à mon rythme, mais pas en touriste. Après avoir passé le point culminant nous entamons une douce descente jusqu'à Moirans-en-Montagne, ville dont la spécialité est le jouet, en bois plus particulièrement.



En sortant de Moirans nous abordons une montée de 13 km, plutôt roulante et avec des pourcentages raisonnables. Au 2/3 de la montée nous traversons Les Crozets où est placé le 1^{er} ravito. J'en repars avec Jorge, Etienne et Alain. Dans ce coin nous traversons des bois typiques du Jura, composés essentiellement de résineux. Nous entamons ensuite une longue descente sur St-Claude, avec une première partie étroite et technique et plusieurs épingles à cheveux.

Arrivés à St-Claude, plutôt que de rejoindre directement le centre-ville, nous continuons à descendre en la contournant par le sud, puis nous revenons vers le centre mais en prenant un mur à 15%, au milieu duquel nous attend un photographe. Forcément, à cet endroit nous n'avancions pas très vite, et en plus c'est le concours à la grimace. 😊 Après cet « intermède », nous arrivons devant l'église où est placé le ravito.

Nous repartons sur un faux-plat dans un 1^{er} temps, avant de prendre à droite au pied de la montée de Septmoncel. Nous prenons la direction de Coyrière et sa montée brutale et le chrono du jour. La 1^{ère} partie se passe bien avec une pente entre 6 et 8%. Je monte en compagnie de la seconde féminine du classement et nous nous relayons. Puis arrive la partie raide de la montée et ses 15% révolus. Pas franchement de bons souvenirs. En course lorsque j'étais junior c'était compliqué, et lors de mon dernier passage, déjà sur une Forest'Cime, j'ai dû tirer des bords et bénéficier des encouragements de Robin pour ne pas mettre pied à terre avec un 32 derrière, et là j'ai un 29. Alors que j'attaque le dur, je repère devant le maillot de Jorge. Je le hèle et cela me motive grave. L'objectif est de maintenir l'écart. Mais je le rejoins et le dépasse. Je poursuis mon effort – j'espère conserver ma 5^{ème} place dans ma catégorie – et descends les dents avec la pente qui s'adoucit à 8/10%. Je donne tout et laisse un poumon devant les bornes marquant la fin du chrono !

Après avoir récupéré je repars Coyrière avant une remontée où au sommet du col de la Croix de débute tranquillement, et rejoindre un groupe devant. poursuivre ayant de bonnes Jorge tout en dépannant un crevaison depuis vendredi. Au que j'ai fait un PR sur cette bottes et la cryogénie semblent

Après une photo au sommet avec derrière nous le gros des Choux avant de remonter sur traversée de Viry, puis c'est la dernier kilomètre plat pour est fidèle au poste à la réception. Finisher, puis c'est une douche à la pasta party, après une étape D+ parcourus à 24 km/h de convivialité nous nous séparons avant de nouvelles aventures. 😊

Pour plus de détails, c'est ici : <https://www.strava.com/activities/7371069940>

Pour retrouver les photos de la Forest'Cime 2022 c'est ici :

[La Forest'Cime 2022 Etape 1 - VCBS](#)

[La Forest'Cime 2022 étape 2 - VCBS](#)

[La Forest'Cime 2022 Etape 3 - VCBS](#)



avec Jorge. Brève descente après nous rejoignons la route qui monte la Serra, soit 8 km à environ 6%. Je accélère progressivement pour Arrivé à leur niveau je décide de sensations. Au sommet j'attends participant qui en est à sa 6^{ème} passage, je découvre après coup montée. La récupération avec les avoir été efficace.

Jorge nous repartons, laissant difficultés. Nous descendons sur Viry. Dernière bosse avec la descente finale sur Arpent et un passer l'arche de l'arrivée. David On nous remet la médaille de appréciable avant de se retrouver raccourcie à 94 km pour 2000m de moyenne. Après ce moment de

LAURENT

Dimanche 10 juillet – Sortie club

Nous étions 8 au rdv de 7h30. Ayant eu un dernier dimanche compliqué (grosse fatigue dû à des travaux de clôture sur ce mois de juin), HS au bout des 80 km prévus, incapable de monter les bosses et même dur de suivre Thierry sur le plat.

Revenons sur notre sortie du jour, 115 km prévus (prudence). Nous partons en 2 groupes, Christian et Olivier, G2 et Charles, Amadéu, Sébastien, Thomas, Jorge et moi pour le G1. La séparation se fait au niveau de la côte de Palaiseau. Le groupe avance bien sur un parcours plutôt plat avec le vent favorable pour l'aller. Charles et Thomas font l'allure avant que nous commençons à tourner. A Béchereau, nous bifurquons sur le retour avec cette fois un vent de $\frac{3}{4}$ face. L'allure reste élevée. Pour ma part vers les Molières, ça commence à piquer sur les relais. Je commence à sauter mes relais et rester derrière. Charles en fera de même mais plutôt vers les Ulis.

Finalement 119 km au compteur, à 29,1 de moyenne pour 828m de D+.

Comptant de cette sortie. Ayant fini mes travaux samedi 2, j'ai pu récupérer presque mon niveau de mai.

Pour le G1 & G2, pouvez-vous indiquer sur le site vos absences (vacances) sur les événements. Pour ceux qui souhaitent participer, indiquez vos présences.

CYCLOSPORT

ROBERT

Dimanche 10 juillet - Course FFC à Fonteneilles (77)

Cette fois, il y a la gagne, Sébastien Papinaud vainqueur en solitaire !
Félicitations !

Dimanche 10 juillet – L'étape du Tour à Briançon (05) (77)



Les commentaires de Baptiste...

« Je n'ai jamais autant souffert sur un vélo, j'ai failli mettre pied à terre plusieurs fois dans La Croix de Fer, mais j'ai serré les fesses et l'Alpe d'Huez avec 40°C ! J'ai failli faire un malaise, il y avait 20% de mecs qui montaient à pied... »

« J'ai envie de pleurer, mais j'ai fini ! »

Bien que douloureux, magnifiques souvenirs ! Félicitations !

Cela serait bien comme projet pour 2023...



Mercredi 6 juillet - Course UFOLEP à St-Pierre-du-Perray-(91)

Le CR de Sébastien Papinaud...

« Mercredi soir se tenait la nocturne de St-Pierre-du-Perray. Après l'étape d'Arenberg du Tour de France, on avait vraiment l'air de rigolos ! 4 Vécébécistes au départ de l'épreuve pour un peloton d'une cinquantaine d'unités. Ça part très fort, l'épreuve s'annonce courte et nerveuse. Loïc et Sébastien tentent leur chance, Cédric veille à ce que les coups où nous ne sommes pas représentés ne prennent pas le large. Gaël se fait discret pour tenir jusqu'au bout ce soir. Après quelques tours à se bagarrer, Loïc sort seul, rejoint par 2 coureurs, le trio ne creusera pas l'écart. Les coureurs de Montgeron finiront par ramener le peloton sur les fuyards et Sébastien contrera directement et sort seul pour près de 3 tours avant d'être rejoint par 5 coureurs. Ce sera la bonne échappée. L'entente est bonne et l'écart se creuse rapidement. A 5 tours de l'arrivée, environ 15 km, Sébastien lance les hostilités pour éviter un sprint qui semble compliqué avec la présence dans le groupe de Rudy Jonchère d'Arpajon. Rudy est très rapide au sprint. Les attaques fusent, mais à chaque fois le groupe se reforme sous l'impulsion des moins rapides qui feront finalement le boulot involontairement pour Rudy. Le dernier tour, Sébastien tente sa chance 2 fois et finalement c'est au sprint que se joue la gagne. Comme attendu Rudy l'emporte et Seb doit se contenter d'une nouvelle deuxième place. Dans le peloton Loïc ira chercher la 7^{ème} place. Cédric et Gaël finiront groupés dans le peloton. Encore une belle soirée, dommage que la gagne nous échappe à nouveau ».

Encore une belle course, même sans la gagne, nous y prenons goût !

