



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 14

TOUR DES FLANDRES – « RONDE VAN VLAANDEREN »

SEBASTIEN PAPINAUD 240 KM

ROMAIN NOGUEIRA 177 KM

CYCLOTOURISME

ROBERT

Dimanche 2 avril – Les G4

Levés de bon matin, certes, mais la météo « beurk » a eu raison d'eux !



ROBERT

Samedi 1^{er} avril - Tour des Flandres « La ronde Van Vlaanderen »

Le CR de Sébastien Papinaud... Une épreuve épique !

« Comme prévu ce samedi avec [Guillaume Rose](#) nous étions au départ de Brugges pour 240 km d'épreuve.

7h30 nous passons l'arche de départ et c'est partie ! Une faible pluie prévue pour l'ensemble de l'épreuve avec quelques accalmies possibles... Au bout de 30 minutes, c'est finalement une bonne pluie qui nous tombe dessus pour les 2h qui vont suivre de quoi bien se rafraîchir par ces températures limite caniculaire entre 7 et 9 degrés tout au long de la journée. Km 50 le premier secteur plat qui sonne le début de la véritable épreuve. Je n'étais vraiment pas serein avec la chaussée trempé et les glissades potentielles mais finalement le pavé est plutôt propre et ça passe bien, voir trop bien, je suis boosté à bloc pour la suite. On croise quelques chutes, cela nous pousse à rester prudents dans les virages et ronds-points. Après ça s'enchaîne les petites ascensions pavées ou non, au total 19 nous attendent, mais les plus importantes sont les mythiques mur de Grammont, Koppenberg, vieux Kwaremont et Paterberg. Grammont arrive au 138ème km, les jambes sont encore bien, je me lâche dès le pied repensant à Boonen - Cancellara les héros qui m'ont fait rêver plus jeune.

Mais après ça se complique passage à vide peu après le Grammont, sur 20 minutes peut être la chute d'adrénaline... Je subis dans un groupe, pourtant on est sur un rythme raisonnable. Tout rentre dans l'ordre plus loin quand les monts s'enchaînent à nouveau !

La présence de [Cindy Papinaud](#) et [Ni Nine](#) nous booste bien pour garder le moral à chaque fois qu'on les croise. Passé le km 175 et le long secteur de Mariaborrestraat, je sens que les jambes deviennent dures, mais le fait d'arriver dans la dernière partie motive bien ! La pluie s'intensifie à nouveau par moment pour aborder les monts qui suivent, le Koppenberg est juste un enfer étroit, boueux, pentu. 2 coureurs tombent devant dans la pente à 20% ce qui nous contraint à mettre pied à terre et impossible de repartir à vélo tant que la pente est si forte. Après on pédale presque comme des robots décidément la météo ne nous aide vraiment pas, c'est long, c'est dur, c'est usant.



L'approche du vieux Kwaremont me redonne une motivation, voir les camping-cars partout, les barrières, on se sent bien dans une telle ambiance, le secteur est long, très long, mais ça passe assez bien, même si le pavé est quand même dur. Finalement la pente est plus abordable (11% max) que sur d'autres monts et c'est la longueur qui le rend si dur et décisif. Après on déroule jusqu'au Paterberg... On tourne à droite et sans s'attendre, Paf on est sur les pavés et là c'est l'inverse du vieux Kwaremont 360m mais 13% de moyenne, 22% max. On s'attache à rester en selle cette fois-ci ! Guillaume y parvient, malheureusement je glisse de la roue avant et par réflexe je pose le pied... Trop tard, je finis à pied. Après c'est fini, il reste 13km jusqu'à la ligne et on déroule, je pousse Guillaume à rouler plus fort comme si nous avions un enjeu quelconque. Mais une fois la ligne franchie, c'est le kiff, on l'a fait !!!

Mon meilleur moment, c'est le Grammont ! Du monde sur le bord de la route les jambes encore bien pour vraiment donner du rythme et profiter du moment.

Le pire moment le Koppenberg frustré de mettre pied à terre à cause de "l'embouteillage" !

Météo nulle, nulle, nulle, mais ça fait partie du jeu !

Merci les filles et bravo Guigui ! »



Le CR de Romain Nogueira...

« Un petit retour du week-end. Vendredi je suis arrivé à 18h, avec les bouchons, pas possible de rouler, surtout qu'en Belgique les restaurants ferment à 20h. Nous avons eu du mal à trouver un restaurant pour 5. L'hôtel se trouvait à 50' du départ. Donc levés à 6h pour un départ de l'hôtel à 7h et nous étions sur le vélo à 8h30. Je fais la cyclo avec mon collègue Didier et l'organisateur du week-end. A chaque ravitaillement nous attendions les autres (en moyenne 10/15' même 20' pour le dernier). Sur la fin des pauses, j'avais froid, mais je ne pouvais pas faire mon égoïste et ne rester que 5' et partir... Météo de folie, un monde de malade. Je n'ai jamais vu ça, du monde, du monde et du monde sur des vélos. En partant à 8h30 et des pauses, nous n'avons fait que doubler. Je n'ai jamais mis le pied à terre dans les monts, tout se monte à vélo. Je n'ai pas eu de crevaison, ni de chute, juste un problème dans le dernier mont, le "Paterberg". Impossible de mettre le petit plateau. Donc obligé de le monter avec le 50x28. J'ai eu du mal à le gravir. Sinon de bonnes sensations durant toute la sortie, je me suis bien amusé dans les portions pavées et les monts. Les ravitaillements sont 5 étoiles. Si je dois le refaire, je le ferai avec quelqu'un du même niveau que moi et juste 5' au ravito, car sinon on a froid tous les 40 km. Nous aurions dû avoir 2 rouleurs, mais pour des problèmes professionnels, ils n'ont pas pu venir... Impossible de rouler le dimanche matin, car nous sommes partis de l'hôtel à 8h pour pouvoir se garer à 2 km du « Oude Kwaremont ». Hier, j'ai regardé la course dans le mont "Oude Kwaremont". Les pro hommes passaient 3 fois et les femmes 1 fois. Des écrans géants partout et du monde à perte de vue. C'est vraiment le pays du vélo. A côté la France est dans une autre division. On se croirait même dans un festival de Rock, car les belges étaient vraiment mal dès 12h (à cause de la bière). Ils se roulaient même dans la terre... (Nous étions dans un champ au bord de la route, donc avec la pluie de la semaine c'était un chantier). A voir une fois quand même ! »



**Point de victoire, comme on l'entend habituellement, mais leur performance mérite bien la « UNE » !
A lire Romain... la Belgique, la France et le vélo... rien à voir !**

Dimanche 2 avril - Course FSGT route, à Marly (78)

Gaël était seul engagé dans cette course galère...

« Bon désolé, je n'ai pas honoré le club, pluie, vent, une étape de montagne que je n'avais pas prévue. Je finis très loin, mais bon cela fait travailler ! » → 16^{ème}

