



## LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 20

**FONTENAY LES BRIIS (91) - VTT**  
**VAINQUEUR ROMAIN NOGUEIRA**

**RUNGIS (94)**  
**VAINQUEUR BAPTISTE VERDIER**

## CYCLOTOURISME

### CHRISTIAN

#### La Montlhérienne, 700 km de Montlhéry à Bergerac, pour une bonne cause.

L'association « La tomate contre la Dystonie », en lien avec le club de Linas Montlhéry a organisé la 18ème édition de sa randonnée caritative du 4 au 7 mai.

Pendant 4 jours, un peloton de 60 cyclotouristes a pédalé entre Montlhéry, en région parisienne, et Bergerac ; Une organisation bien rodée, avec à la barre Yves Blondiaux, assisté de nombreux cyclos chevronnés du club CCLM. En effet, c'est à allure audax que les cyclos ont traversé la Beauce, la Touraine, le Limousin et la Dordogne en toute sécurité : capitaines de route, voiture ouvreuse, motards, minibus avec remorque.

De nombreux clubs et Codeps sont venus à la rencontre des cyclos pour les accompagner sur quelques kilomètres. Ces échanges très conviviaux ont contribué à la bonne ambiance du peloton.

Les étapes, bien qu'à allure audax, permettaient une bonne dépense d'énergie. Jugez-en plutôt :

- Montlhéry – Vendome : 177 km et 1180 m de dénivelée.
- Vendome – Beaumont Saint Cyr (86) : 190 km et 1400 m de dénivelée.
- Beaumont Saint Cyr – Saint Junien (87) : 181 km et 1841 m de dénivelée.
- Saint Junien – Bergerac (26) : 178 km et 1500 m de dénivelée.



Du jeudi 4 au dimanche 7 mai  
La Randonnée  
« LA MONTLHERIENNE »  
organisée par

L'ASSOCIATION « LA TOMATE CONTRE LA DYSTONIE »





La Montlhérienne est une randonnée caritative dont l'objectif est de promouvoir la lutte contre la dystonie, maladie neurologique qui se manifeste par des contractions musculaires involontaires. Environ 20 000 personnes sont atteintes en France. L'édition 2022 a permis de transmettre un chèque de 13 000 € à l'Institut du cerveau qui travaille sur cette maladie. Il faut souligner et remercier tous les accompagnants qui se sont mobilisés pour récolter des fonds à chaque escale en vendant des fruits, légumes et vin, en particulier le Lion's club.

Et, comme dans pareil cas, au retour à Montlhéry, les participants attendent déjà l'édition 2024. Participaient pour le VCBS : Thierry H. et Christian P.



## CYCLOTOURISME

### ROBERT

#### Dimanche 14 mai - Les G4...

RV 9h00 ! Irène et Yvon se sont retrouvés à la sortie de Longjumeau pour une virée de 61 km.

## ROBERT

Dimanche 14 mai - Course VTT 4<sup>ème</sup> étape du VTT TOUR à la Roche-Turpin (Fontenay-les-Briis).

## Le CR de Romain...

« Après 2 semaines de pluie intense, je décide de ne pas reconnaître le circuit et de gonfler à 1,6 bar. Le départ sera au pied d'une longue bosse 🤔. Il va falloir faire un bon échauffement dans la côte de Bel-Air 😊(avis aux amateurs).

9h15 le départ est donné 🏁, un espoir part à bloc. Je le laisse partir et monte la bosse sans me mettre dans le rouge comme toutes les autres « machines » 🚀. Je ferai le forcing pour revenir sur lui dans les singles. A la moitié du 1<sup>er</sup> tour nous sommes un bon groupe de 5. La victoire scratch se jouera dans ce groupe vue les « machines » présentent. Malheureusement pour moi, je perds de l'air au niveau de la roue arrière dans une descente piègeuse (pas assez gonflé 😞). Je suis obligé de laisser filer le groupe et d'effectuer le changement de roue au ¼ du 1<sup>er</sup> tour avec l'assistance de ma Fiancée 🤝.

Je repars en milieu de paquet, au-delà de la 20<sup>ème</sup> place. Je relance la « machine ». Obligé avec les encouragements des spectateurs et du coach Robert !!! Je ferai le forcing pour rattraper mon retard. A la fin du 3<sup>ème</sup> tour, je reviens sur Jimmy de K7 Bikes et nous doublerons le dernier Sénior devant. Les 4 coureurs du début course, nous ne les reverrons pas. Nous ferons le 4<sup>ème</sup> et dernier tour 🏁 à un bon rythme, mais sans faire le sprint pour la gagne.

🏆 Nous arrivons ensemble et il me laisse la 1<sup>ère</sup> place et la 5<sup>ème</sup> place au scratch.

Par la même occasion, je deviens également champion de l'Essonne FSGT VTT 🏆 dans la catégorie Séniors cru 2023 🏆 🏆.

Très content du résultat, cette victoire fait du bien et me replace dans le classement général du VTT TOUR 2023 🏆  
Next race 🏃. Dans 15 jours, course VTT dans le Finistère !

**Ce que je peux rajouter aussi au niveau sensation :**

Avec un bon échauffement, je n'étais pas trop dans le dur au départ.

Je pense que tout le monde avait mal aux jambes dans la bosse et la différence s'est surtout faite après avec le peloton.

Je n'ai pas eu de crampe durant la course mais j'ai coincé dans le dernier tour au niveau des relances en force. Quand il y avait un petit coup de cul de 3/5m et il faut se mettre sur les pédales, j'étais un peu dans le dur.

Ça fait bizarre de revenir sur un format de 1h35/1h40 de course, après les 6 heures du Mans »



## Dimanche 14 mai - Course FFC RUNGIS MIN Access 1 et 2

**Victoire** 🏆 🏆 pour le VCBS 🚴.

Ce matin 3 coureurs du VCBS 🚴 étaient engagés sur la « mythique » course de Rungis 🏃. Patrick en Access 1, Jean-Christophe et Baptiste en Access 2.

Le départ des 2 catégories était donné à 10h30 avec 2 minutes de décalage.

En Access 2, la bonne échappée se fera dès le début, à l'entame du 3<sup>ème</sup> tour. Baptiste avait bien senti le coup, il en fera partie avec 3 autres coureurs. L'écart montera jusqu'à 1'20. Dans le dernier tour, les carottes 🥕 sont cuites, la victoire se jouera entre ces 4 coureurs. Ça se regarde beaucoup, quelques attaques, mais Baptiste reste vigilant 🏃. Il lancera son sprint à 150 m de la ligne pour s'imposer 🏆 🏆.

Jean-Christophe, toujours gêné par sa jambe, finira dans le peloton.

En Access 1 notre diable 🏃 de Patrick tentera plusieurs fois de sortir, mais sans succès, la course était cadencée 🏃. Il réussira tout de même à faire un tour en solitaire 🚴.

Une belle course de nos 3 représentants 🏃 🏃.

Les photos c'est par ici :

<https://www.velophotos75.fr/photoset/72177720308285725-min-de-rungis-access-1-et-2.html>

La sortie c'est par là : <https://strava.app.link/hpYBgxMvQzb>

