



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 16

La Blé d'Or à Lèves (28)  
**1<sup>ER</sup> PATRICK RINALDI**

CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 20 avril 2024

Le CR de Sébastien Papinaud...

« Pour ce week-end j'étais engagé à une épreuve à laquelle j'avais déjà participé en 2022, le [GF Mont Ventoux Lapierre / GF Provence Occitane / GF Luberon](#) 156 km 2300m à travers des routes du Gard et de l'Ardèche.

Environ 750 coureurs engagés sur cette épreuve qui ne correspond bien entendu absolument pas à mon profil, mais c'est un beau défi, le parcours et l'organisation sont simplement supers !

Pour changer, je pars sous .... le soleil !!! ☀️ Pour une fois ça fait plaisir ! Le mistral est également au rdv et pas qu'un peu, normalement cela ne me dérange pas, mais avec toutes les ascensions, je ne sais pas à quoi m'attendre.

Le départ est donné à 9h, étant bien placé dans le fin fond de la grille de départ, je passe l'arche de départ à 9h02... Je ne reverrai jamais la tête malgré 10 km de clm individuel pour démarrer. J'arrive au pied de la 1<sup>ère</sup> ascension, 6 km 5 à 7% de moyenne, les écarts se creusent immédiatement. Je suis dans un bon groupe, un gars monte à une bonne allure et cela me va bien, je sais que sur ces épreuves il faut aussi savoir être patient, donc après la chasse que j'ai menée il faut récupérer et garder des forces. Un bon groupe de 20 éléments environ se forme et nous amène dans la seconde difficulté plus courte, mais plus raide, où nous restons groupés. Au km 35 se profile



l'ascension que je redoute le plus, le mont Bouquet, 3,5 km et ses 350m de D+ et des passages à 17%. Malgré le tour des Flandres il y a quelques semaines, ces pourcentages, surtout sur des ascensions "longues", me font mal, le groupe s'étire, il y en a un peu partout. Je monte patiemment sans chercher à suivre les plus rapides. La bascule arrive, je suis à 10m des meilleurs grimpeurs du groupe, c'est bon !! Sauf qu'ils envoient comme des furieux dans la descente, complètement dégaagée avec le vent et la route très étroite. Je ne suis pas rassuré !

Je les laisse filer en espérant pouvoir revenir ensuite. Une nouvelle chasse au pied, je mets 4 km à revenir, les cuisses n'ont pas eu le temps d'assimiler cette ascension difficile que j'ai déjà dû « retaper dedans ».

Je mets 30 km à retrouver des jambes moins dures.

Km 70, les gens qui participent au petit parcours bifurquent, mais nous sommes encore 10 à poursuivre sur le GF. Une nouvelle ascension me permet de me rendre compte que les jambes sont bien à nouveau. Le bitume est plus que moyen, c'est usant. Km 80, au sommet de cette nouvelle difficulté (la 4ème officielle, il me semble) mon ange gardien, Cindy, me tend un bidon salvateur pour la suite. On bascule dans une belle descente que j'aborde en tête, obligé d'appuyer fort sur les pédales pour aller à 50 en descente vent de face, pfiou... 🌈

On reprend une grande route pour aller rechercher le col qui nous mène au sommet des Gorges de l'Ardèche, 5 km avec des passages à 12%. Dans le groupe je souffre, mais je vois que tout le monde est déjà bien entamé, pourtant en haut il reste 55 km ! Personne ne s'arrête au ravito, comme je m'en doutais dans les Gorges, ça monte, ça descend et sans qu'il y ait des attaques franches, certains tentent de distancer le groupe, mais ça reste groupé.



Cindy me tend des barres pour finir l'épreuve, 🥵 ouf je devrais passer sans fringale. Après les Gorges dans ma tête, c'est déjà fini, je suis confiant pour la fin d'épreuve. Il reste pourtant 25 km, mais je sens que mes collègues s'éteignent et je commence à sentir mon 2ème souffle venir, dernière ascension de 3 km. Un grimpeur imprime un gros tempo et le groupe explose, les coureurs que nous avons rattrapés ne peuvent plus suivre et les membres de notre groupe déjà usés lâchent. On se lance dans la dernière descente, au pied il reste 10 km vent 3/4 dos, on roule encore à 45 km/h ! L'arrivée est au sommet d'une dernière bosse de 1,5 km assez exigeante, je l'attaque en 2ème position. Les crampes apparaissent dès que j'essaie de relancer... Je laisse filer en trouvant un rythme. 2 coureurs me redoublent, je gère mon effort pour remettre un dernier coup de rein avec du braquet, et sans écouter mes muscles pour repasser devant les 2 coureurs.

Bilan : 69ème au scratch et 11ème de ma catégorie. Un peu déçu de ne pas avoir revu la tête à cause des sas de départ, mais j'ai fait 2 minutes de moins qu'il y a 2 ans sur le même parcours. Jamais évident de juger les conditions météo qui influencent beaucoup. Mais voilà !.

Merci [Cindy Papinaud](#) qui m'a sauvé de l'hypoglycémie et déshydratation. [SC'bike](#) et le Colnago V4RS est juste parfait pour les relances et les ascensions !!! ».

Encore une belle épopée ! A remarquer que sur les photos que Sébastien a couru, par obligation, avec le maillot de l'organisation.

### Dimanche 21 avril 2024 - Cyclo sportive « La Blé d'Or »

#### **Le CR de Patrick Rinaldi...**

« J'étais à Chartres pour la cyclo sportive « La Blé d'Or ».

Ce matin à 8h30 avec 5°C et un petit crachin. Le départ est prévu à 10h15 mais est retardé de 15'. Je suis dans le sas de départ des 600. Mon dossard est le 619. Je suis à l'arrière du peloton de 200 coureurs. Je suis vraiment très mal placé.

Le départ est donné et je me lance dans une « remontada » de 3 km juste avant la première bosse. A son pied, je suis dans les 20 premiers. La bosse est montée à un bon rythme, je suis bien chaud à la suite de mon effort pour remonter. Aux 2 tiers de la côte, un groupe de 4 sort sur le haut, nous avons le vent de face. Je suis 10 places plus loin. Le petit groupe part sans que nous puissions le reprendre.

*Bien sûr, j'essaie de sortir du groupe, sans conclure. Nous roulons sans rien reprendre pendant 30 bornes. Et là un autre groupe de 4 sort. Je suis mal placé pour prendre les roues. Pendant 34 km des attaques, sans reprendre le groupe.*

*A 15 bornes de l'arrivée, je place une attaque dans un faux-plat avec le vent de face. Un autre coureur me suit, nous partons et faisons le trou. A 10 bornes un petit groupe de 3 nous rejoint. Nous roulons à plus de 50 km/h avec le vent dans le dos. A l'arrivée, je me place pour le sprint et je fais 2 de mon groupe de 5.*

*Une course avec de bonnes sensations. Vainqueur dans ma catégorie ! »*

Bravo Patrick, pour cette gagne tant méritée... qui fait plaisir à tous !



## LA VIE DU CLUB

### ROBERT

Une douzaine de cyclos est parti pour une semaine de vélo en Lozère, dans l'immédiat la météo à 1 000 mètres d'altitude n'est pas top, faisant même place à la neige. Des infos à venir...

