



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 03

CYCLOTOURISME

LAURENT

Sorties en solo des 16 et 18 janvier

Ça y est, la fin de la saison cyclo-cross pour moi a eu lieu ce dernier dimanche 14 janvier, que ce soit en tant que participant ou officiel. Du coup, j'ai repris la route ce mardi et jeudi pour deux sorties, l'une de 60 km et l'autre de 70 km. Vu la météo je suis parti à midi, histoire de profiter des températures les plus hautes de la journée (0°C en moyenne mardi, avec un superbe soleil et pas de vent), 2°C jeudi, soleil voilé. Reprise tranquille...

Dimanche 21 janvier

Sortie club proposé pour le G1 & G2, avec rdv à 9h au Carrefour Market. Infos sur le site, bien entendu. Comme pressenti, pas d'inscrit, juste Eric noté absent. Donc, départ de la maison vers 8h45 sans passer par la case départ.

Parcours envisagé, 80 km vers Dourdan. Réalisé 90, avec deux variantes pour éviter les petites routes ombragées et verglacées, et un détour sur la fin.

Vent de face jusqu'à Dourdan et favorable au retour. Une p'tite frayeur à Dourdan où une petite bruine très fine, qui n'a duré heureusement que 1 mn. 10 mn après vers St-Cyr-sous-Dourdan le soleil, là aussi 3 à 4 mn, dommage.

Très peu de cyclistes rencontrés. Christian se rendant au Rdv de son nouveau club. 3 du SCASB sur le plateau de Villejust. 4 du SCASB au rond-point d'Angervilliers, une différence de 5 à 7 km/h par rapport à mon allure. Puis plus rien jusqu'à St-Chéron, 2 VTTistes et enfin sur la route entre le Val-St-Germain et le rond-point de Belle Etoile, un groupe d'une quinzaine, puis 5 coureurs suivis par un véhicule d'assistance. Juste avant Bel-Air, 3 coureurs de USRO, Gaël, le 2^{ème} pas reconnu qui m'a semblé être Cédric.

Moyenne de 24,2 km/h. Une sortie de reprise avec un minimum de risques (ronds-points, descentes, petites routes ombragées, routes avec dévers), bref prudence. Mon cahier des charges de cette sortie respecté. Une anecdote, je n'ai jamais été aussi lentement dans la descente de la décharge de Briis-sous-Forges.

Entre mardi et dimanche, j'ai réussi à enchaîner et cumuler 220 km (61, 69 & 90) en 9h15mn. Bon début pour retrouver un peu de foncier. De bonnes sensations de reprise au vu de mes 2 semaines ½ de crève sur la fin d'année. En cette période j'essaie d'éviter les sorties trop longues (sauf aujourd'hui) et favorise les plus courtes en semaine (2h30, 3 max).

