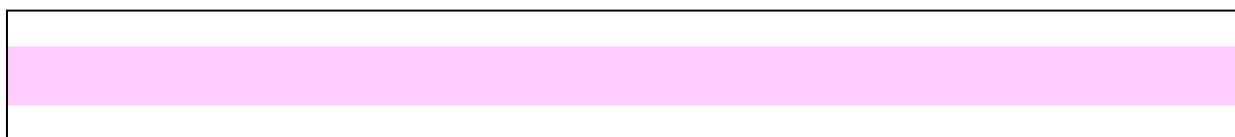




# LA LETTRE

**Vélo Club Banlieue Sud**  
Chilly-Mazarin

Semaine 04



## CYCLOTOURISME

### LAURENT

#### Dimanche 22 janvier

Nous étions 4 au Rdv de Carr. Market. Christian, élu de permanence, restant dans les environs (au cas où), Ludo, Thierry et moi pour le parcours prévu. 85 km vers Boutigny/Essonne, en passant par Vert-le-Grand, la Ferté-Alais, Vayres-sur-Essonne, bifurcation à gauche vers Moigny, puis Mennecy et retour par Fleury où je rencontre des connaissances de EC Morsang-sur-Orge (Jean Philippe, Pierre François et Julien).

Que dire de cette sortie, faite à un rythme tranquille (forme et froid). Thierry qui finit moins bien sur la fin, le froid et le vent de face (pas trop puissant, mais glacial).

Au final, 87 km, D+ 583m pour une moyenne de 23,1 km/h (T° en moyenne -1, minimale, -2).

#### Programme à venir

A 19h au local du VCBS rue d'Effiat à Chilly, une réunion pour préparer le programme cyclo des sorties dominicales, des grandes sorties, mise au point sur les échanges de cet automne sur applis et mails, autres ?

#### Pour rappel les organisations déjà inscrites :

Du 10 au 16 avril

Organisation Laurent (Inscriptions jusqu'au 31 janvier inclus)

SEJOUR COREG IDF à ARGELES-SUR-MER.

Le prix du séjour en pension complète est de 390 € + (déplacement 340€ à partager) Demande d'une subvention club (de 100 à 150€ / participant ou max 500€ / nb participants)

#### Du Jeudi 04 au Dimanche 07 mai

De Montlhéry (Essonne) à Bergerac (Dordogne) - LA MONTLHERIENNE - 700 km

UNE RANDONNEE EN TOUTE SECURITE. En peloton, à allure modérée, régulée par des capitaines de route.

POUR S'INSCRIRE - Tarif : 450€ avec une déduction fiscale de 220€

#### Du Mardi 09 au Mardi 16 mai

Organisation Laurent (Inscriptions jusqu'au 31 janvier inclus)

Rando Gravel en autonomie 811km : Angers - St Nazaire - La Rochelle - Angers

Etapas entre 100 à 130 km / Jour - Départ et retour en train de 600 à 480 € - Demande d'une subvention club (150€ par participant ou max 500€ / nb participants).

Du mercredi 17 au samedi 20 mai

Organisation Albert (inscriptions jusqu'au ?)

20<sup>ème</sup> Randonnée Bordeaux-Sète, sportive, culturelle et conviviale– 565 km et 5090m de D+

Du vendredi 23 au Dimanche 25 juin

Référent Igor (inscriptions avant fin décembre 2022)

Forest'Cime (Ain) - 3 étapes avec 3 montées chronométrées.

Du Samedi 24 au Dimanche 25 juin

Organisation Jeannot (inscription jusqu'au ?)

Villemaréchal au choix 1 ou 2 jours.

Du Samedi 1er au samedi 8 juillet

Organisation Jeannot (c'est complet, sauf désistements)

Tour de Dordogne - Véhicule du Club – nuits en hôtel

Du Samedi 15 au Dimanche 16 juillet

Référent Igor (inscription jusqu'au ?)

BRA (brevet randonneur alpes) 60 à 210 km (1250m à 5250m de D+).

Du Dimanche 20 au Jeudi 24 août

Organisation Frédéric (inscription jusqu'au ?)

Paris-Brest-Paris

Du Samedi 09 au Dimanche 10 septembre

Organisation Jeannot (inscription jusqu'au ?)

SORTIE CLUB 2023 : Tour d'Indre-et-Loire (Chinon-Amboise-Chinon)

Sortie club sur un week-end.

## CYCLOSPORT

### ROBERT

Dimanche 22 janvier 🐱



Le récit de Baptiste Verdier...

À 3, à 4 puis à deux 🤔

Ça y est, c'est l'hiver, le VRAI ! Samedi soir c'était l'interrogation... comment sera la route dimanche matin. 😊 La météo prévoyait -2 degrés avec un ressenti à -5...

Finalement le compteur de l'Espace de Robert a affiché 0 degré toute la sortie, et l'Espace ne se trompe jamais, c'est français ! 😊



Brice déjà trop affuté a préféré rester au chaud pour faire du HT, Jean-Christophe était de sortie samedi soir (il a quand même fait 80 bornes tout seul, mais plus tard !) et Gaël était en week-end.

C'est donc 4 courageux qui étaient prévus ce matin, avec Patrick, Romain, Baptiste et Sébastien de retour du ski 🎿 la veille.

Pour que ce dernier puisse se joindre à nous, nous sommes partis à sa rencontre ! Direction le Sud. Pas de bol, aujourd'hui il prévoit du vent du Nord, du coup on l'aura dans la gueule au retour 😞  
Ce n'est pas grave on est « jeune » et motivés !

C'est parti pour un circuit de 95 bornes de Villejust.

La sortie s'est bien déroulée sous le signe de la bonne humeur. 😊 Finalement à 4 le vent n'a pas été trop handicapant.

A part le traditionnel arrêt pipi, pas d'incident à déclarer. 😊

Romain et Sébastien nous ont quitté à 20 km de Villejust pour rentrer chez eux.

Pour finir, entre 110 et 130 km pour nos coureurs. 🤔

Merci à Robert pour sa présence dans la RobertMobil 🚗 🚒 et ses fameuses barres protéinées à 2000 calories à l'arrivée. 😊

Arnaud été de Babysitting. 🙏 🍼

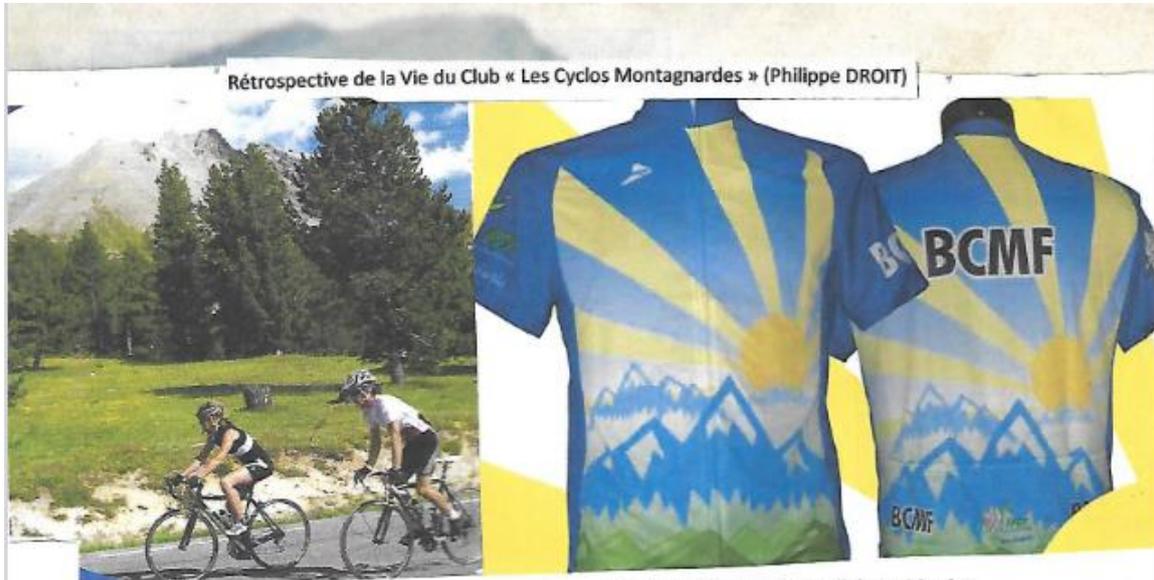
Rendez-vous la semaine prochaine et bonne récupération la Team. 🐱

La sortie, c'est par ici 📍 <https://strava.app.link/uOlwuiwGNwb>



PHILIPPE

Rétrospective



Les motivations pour participer à un brevet montagnard sont multiples, mais se rejoignent toutes autour de l'amour de la montagne et des défis qu'elle propose à chacun.

Montagne  
**> BREVET CYCLOMONTAGNARD FRANÇAIS & SES CYCLOMONTAGNARDES**

Véritable école de la montagne, le BCMF propose, depuis 1965, à tous les cyclotouristes de réaliser des randonnées Cyclo-montagnardes dans les cinq massifs montagneux français (Alpes, Jura, Massif-central, Pyrénées, Vosges). Les différentes formules rendent ce brevet accessible à tout cyclotouriste un peu aguerri.

**Conditions de participation**

Les Cyclo-montagnardes sont ouvertes à tous les cyclotouristes âgés d'au moins 18 ans (toutes options).  
 Les jeunes de plus de 16 ans et de moins de 18 ans, à condition de s'inscrire à l'option "Touriste" et d'être accompagnés de leur représentant légal ou d'un cadre reconnu par la structure fédérale, peuvent participer. Ils doivent en outre présenter un certificat médical de non contre indication et une autorisation de leur représentant légal en cas d'absence de ce dernier.

**Les randonnées**

Chaque année une Cyclo-montagnarde au moins est proposée dans chaque massif montagneux pour l'accession au BCMF. Le choix des randonnées est validé annuellement par le comité directeur.

**Options BCMF**

- *Brevet cyclo-montagnard "Jeunes et Découverte"*  
 Un parcours touristique de 50 à 120 km, avec au moins un col homologué et réalisé dans les cinq massifs montagneux pour les jeunes de 12 ans minimum et les débutants.
- *Brevet cyclo-montagnard "Touriste"*  
 Un parcours touristique de 160 à 220 km homologué et réalisé dans les cinq massifs montagneux pour tout cyclotouriste (de plus de 16 ans), effectué en deux jours. Le départ a lieu le samedi en milieu de matinée (à partir de 9 h au plus tôt) avec neutralisation nocturne.  
 Dénivelé : entre 3 000 et 4 000 mètres.
- *Brevet cyclo-montagnard "Randonneur"*  
 Un parcours touristique de 180 à 230 km, homologué et réalisé dans les cinq massifs montagneux pour tout cyclotouriste majeur, effectué en un jour.  
 Dénivelé : entre 3 600 et 4 200 mètres.

**Carte de route spécifique**

La participation au BCMF implique l'utilisation d'une carte spécifique à commander auprès des organisateurs de Cyclo-montagnardes ou à la Boutique fédérale. Tout participant au BCMF doit faire viser cette carte par les organisateurs de chaque Cyclo-montagnarde, lesquels attestent de la réalisation de celle-ci dans les délais impartis. Toute carte de route BCMF dûment complétée (cinq randonnées homologuées) est envoyée au délégué fédéral (coordonnées ci-dessous) pour délivrance de l'homologation officielle.

**Homologation**

Le BCMF est délivré à tout cyclotouriste justifiant avoir accompli avec succès une randonnée au choix, dans chacun des grands massifs montagneux français, soit cinq randonnées au total.  
 Aucun ordre, ni délai, ne sont imposés pour la réalisation des randonnées homologuées à l'obtention du BCMF.  
 Les dispositions relatives à tous les brevets soumis à l'homologation de la FFCT sont applicables au présent brevet.

**Médaille-souvenir**

Cette médaille-souvenir peut être ensuite commandée à la Boutique fédérale à partir de la date de commande validée et transmise par le délégué fédéral au titulaire, les coordonnées sont sur la carte de route homologuée.

**CHALLENGE DE FRANCE**

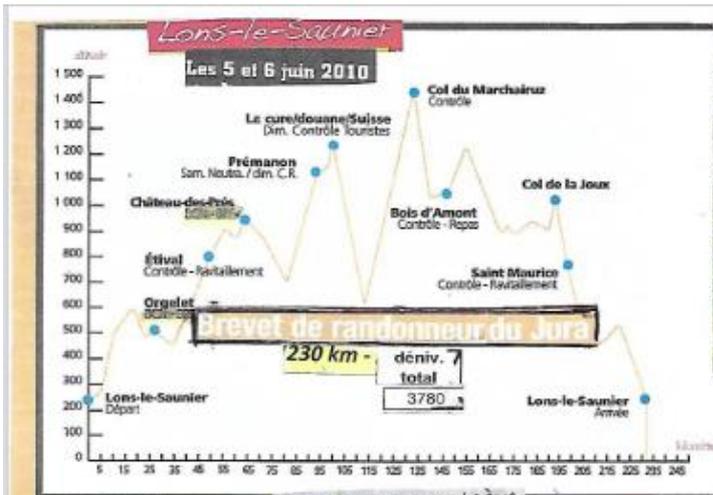
La participation à une Cyclo-montagnarde est prise en compte pour le Challenge de France. (page 60).

**DÉLÉGUÉ FFCT**

Daniel Nussbaumer  
 BP La Prade  
 38120 PASTORIS  
 03 89 53 33 91  
 daniel@ffct.org

En prenant part à ce type d'épreuve il faut la haut sur la montagne en tutoyant les sommets en mesurer toute sa hauteur.

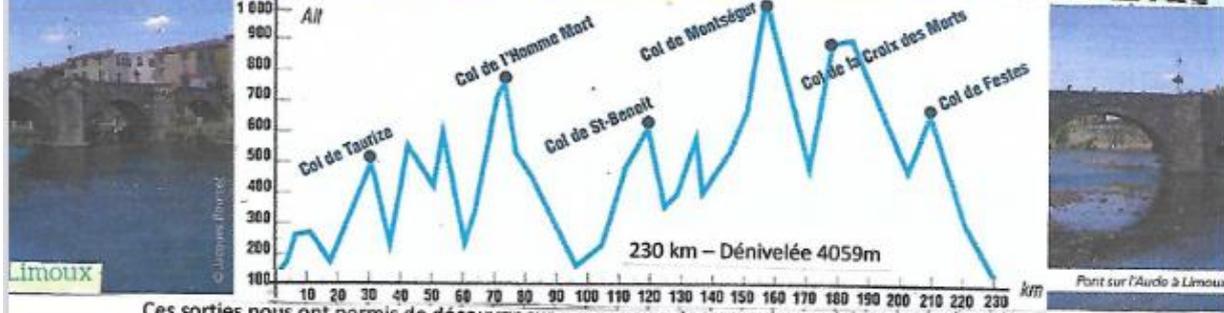
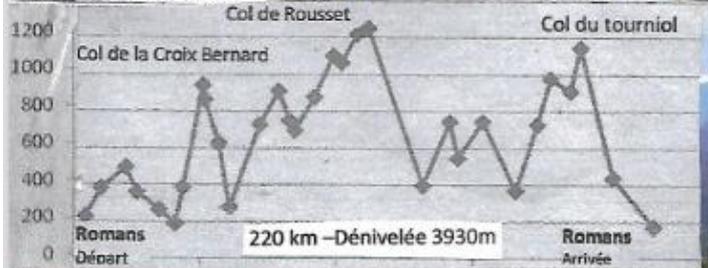




Le très joli village d'Étival  
Les Participants du VCBS.  
ABEL Pierre – BEYER Igor – DROIT philippe – DUQUENOY Lucie – DUQUENOY ALBERT – PROPONET Christian.



LA COMBE LAVAL  
LES LACETS DU COL DU ROUSSET



Ces sorties nous ont permis de découvrir sur des terrains de jeux qui ne se laissent pas dompter si facilement, de belles régions qui ne manquent pas de charmes.