



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 04

CYCLOTOURISME

ROBERT

Dimanche 25 janvier 2026 - Sortie au départ de Saulx-les-Chartreux

Sortie de Longjumeau parking « Action »

Le rendez-vous était fixé à 9h00. Villejust, Janvry, Gometz la Ville, Les Molières, Janvry et retour pour un total de 50 km. Thearith Laroche, Philippe Droit, André Chesnot étaient de la sortie suivie par Jeannot... et son auto !



CYCLOSPORT

ROBERT

Dimanche 25 janvier 2026 - Sortie entraînement cycloport

Le CR de Patrick Rinaldi :

« *Sortie club – entraînement endurance / intensité. Distance : 126 km - Durée : 4h20*

Participants : Christian et Paul Da Costa, Jean Christophe Chanlaud, Brice Chériaux et moi.

Nous avons enchaîné deux circuits de trois tours chacun. Brice avait programmé une sortie de 4 heures en zone 2 pour lui. De mon côté, il s'agissait d'une sortie d'entraînement plus longue que d'habitude, bien adaptée pour travailler le fond. Environ la moitié de la sortie a été effectuée en zone 3, avec un rythme globalement plus soutenu que la sortie de la semaine dernière. Comme à son habitude, Brice a assuré le tempo à l'avant toute la matinée, accompagné de Paul, nouveau au sein du groupe, affichant un très bon niveau. Christian et moi sommes restés dans leurs roues sur l'ensemble de la sortie. À noter que Jean Christophe a bâché juste avant le dernier tour.

Bonne séance dans l'ensemble, avec de bonnes sensations malgré l'allure soutenue. »



Jean Christophe Chanlaud :

« Une séance plus dynamique que celle du WE précédent ! Au total 125 km »

Laurent Thépault :

« Pour moi cyclocross de Melun l'après-midi. J'ai été nul, surtout techniquement par rapport aux coureurs avec qui je concours habituellement, à revoir tout ça... »

LA VIE DU CLUB

ROBERT

Samedi 24 janvier 2026

Au local du club 22 personnes ont fêté l'anniversaire de Thearith Laroche. Toujours aussi dynamique Thearith avait préparé comme à son habitude de délicieuses gâteries. Bon anniversaire et merci !



Ce même samedi j'ai appris, par son fils Christophe, le décès de Jean Yves Pensec à 83 ans ; il s'était retiré dans sa Bretagne, puis dans le massif central. Certains l'ont connu, une figure du VCBS pendant 15 ans (1980-1995) cycloportif acharné, bénévole au sein du club. Toute la famille faisait partie du VCBS, Christiane son épouse (très impliquée au niveau cycloport) Christophe son fils (ex-champion national minime FSGT), sa fille Brigitte. Nous leur présentons nos sincères condoléances en ce douloureux moment.