



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 09

JACQUES GOUIN - MENNECY 91
1^{ER} - BRICE CHERIAUX

CYCLOTOURISME

PHILIPPE

Samedi 3 mars 2024

La météo du week-end annonçait de la pluie ! Samedi matin, comme l'a écrit Fabre d'Eglantine, l'auteur de la chanson « Il pleut, il pleut Bergère », elle était bien présente ! Tenace, elle persistera toute la journée !

Cela étant, sans grande illusion sur le devenir du parcours du dimanche, je consulte le site du VCBS qui au calendrier ne mentionne rien dans le programme des cyclo touristes au 3 mars ! Qu'à cela tienne, comme la pluie persistante hypothèque toute chance de mettre dimanche matin le nez dehors !

Dimanche 3 mars : Le ciel est gris ! Contrairement à la veille, il ne pleut pas. Cela me donne l'opportunité, en l'absence de programme, de choisir entre 2 organisations : Sur Mennecey une cyclo sportive UFOLEP : « la Jacques Gouin » ou Les Mureaux chez les pros « la Course au soleil Paris-Nice ».

Si la course au soleil est pour ce qui me concerne ce que j'apprécie lors de mes randonnées, l'épreuve disputée par les pros m'amène compte-tenu de ma forme actuelle à y renoncer d'autant plus facilement qu'elle est retransmise à la télé, et m'offre de la suivre sur mon canapé... Pour la J. Gouin l'envie est là, mais force est de constater qu'avec mes moyens actuels, je n'apporterai rien à nos camarades du Team VCBS SC Bikes ! C'est d'autant plus dommage qu'à la lecture du règlement de l'épreuve je remplissais les conditions édictées aux participants à savoir : « en vous engageant sur la J. Gouin, vous devez être équipé d'une chambre à air, démonte-pneu, pompe et barres alimentaires, la voiture balai ne prenant en charge que les cyclos en détresse. »

Cela étant, en perspective du séjour 20 au 27 avril en Lozère, puisqu'il ne pleut pas, j'ai revêtu ma tenue de cycliste pour par Ballainvilliers, Longpont-sur-Orge, Leuville-sur-Orge, St-Germain-lès-Arpajon, Linas-Montlhéry, Villiers-sur-Orge, Ballainvilliers, Balizy, effectuer une sortie de 2h00 qui m'a donné à constater du côté de Leuville, que les champs ainsi que certaines routes ressemblaient aux paysages familiers des marais que je pratique lorsque je suis du côté de Pornic.

Conclusion : Si en vélo, tout est plus beau, cela l'est d'autant plus lorsqu'il y a le soleil...



LAURENT

Sortie dimanche 3 mars 2024

Thomas s'est chargé de la sortie de ce dimanche. Donc parcours choisi P08 102 km Obville. Départ vers Ballainvilliers, donc RdV gare de Balizy-Gravigny à 8h30.

Avec son réseau WhatsApp, on se retrouve à 13 au RdV, 3 du VCBS, Thierry, Thomas et moi, 2 ex, Lionel et Charles, les autres de AAOC Wissous (pour la plupart). Vu les gaillards, Thierry part avant que tout le monde ne soit là. On en récupère un autre au rond-point de Carrefour la Ville-du-Bois.

Comme la semaine dernière, le départ en queue de peloton, toujours du mal au début, comment cela va évoluer ? Il y a un maillon faible dans le groupe et après une crevaison à Roinville-sous-Dourdan, il nous quitte avec un autre. On poursuit donc à 11 pour la suite. Et finalement, je suis nettement plus à mon aise que la semaine dernière et j'enchaîne les relais et le retour des retardataires au sein du peloton après les bosses. Même dans les bosses, je retrouve mon niveau.

On rattrape Thierry juste dans la bosse de St-Cyr-sous-Dourdan vers Angervilliers (Thierry l'adore d'ailleurs, Ah Ah Ah !)

Charles est HS, le rythme et la distance après sa reprise en douceur suite à une opération du genou. On finira plus tranquillement de ce fait.

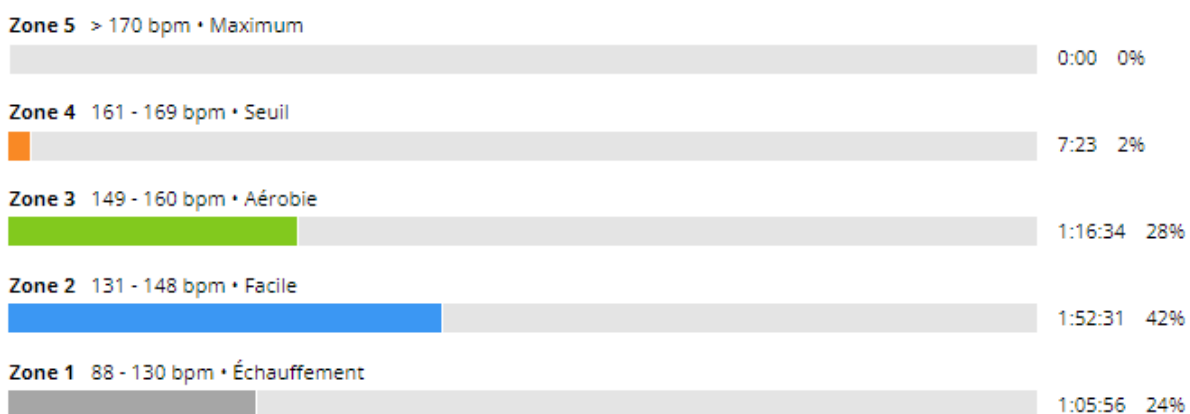
Au final, 101 km à 26,4 de moyenne pour 1012m de D+.

Fréquence cardiaque :

Fc Moy de la sortie 139 bpm (79 % de la valeur maximale 174)

Fc Max sur la sortie 167 bpm (95 % de la valeur maximale 174)

Zones de fréquence cardiaque



Demain, beau temps, je vais sûrement aller à la sortie de Villeconin (km 66), voir les coureurs de Paris-Nice. Passage prévu entre 14h et 14h15 en fonction de leur moyenne.



ROBERT

Dimanche 3 mars 2024 - La Jacques Gouin à Mennecey (91)

Le CR de Brice Chériaux...

« C'est le dernier week-end de février 2002 🇫🇷 🇫🇷, et je me lance pour ma première Jacques Gouin, mes coéquipiers et mes capitaines de route me font comprendre que je suis en forme et que j'ai de grandes chances de l'emporter.

En 2002, les élites français, belges, les champions du monde, n'ont pas leur place à la JG, ils font leurs courses de leur niveau... (Actuellement l'organisation de « Vélostarorganisation » est ouverte sous l'égide de la FFC entre autres à des coureurs internationaux de haut niveau). Le bon coup part au bout de 15 km, je suis dedans, oui mais voilà, la voiture ouvreuse se trompe et nous partons 5 km en dehors du circuit ... je loupe la gagne. 😞😞😞
Voilà mes débuts avec la JG... 😞😞😞

Plus de 20 ans sont passés, nous sommes en 2024 (vivement les JO !), c'est ma 15^{ème} participation. Je suis le plus gros loser de l'histoire de cette course 🤦. Je pense aux coursiers qui ont eu des grosses chutes cet hiver, comme Romain et Paul. Moi j'ai la chance d'être encore un peu compétitif, donc l'objectif, cette année, c'est de vivre la course à fond avec les moyens du moment. 🍊

Lorsque nous voyons, la start list avec du champion du monde, des élites français et belges BE 🇧🇪 Patrick, Sébastien, son père et moi savons que ça va être très très dur 😞 et que ça va partir très très rapidement 🏎️... Bah on aurait tous dû jouer au loto pour s'acheter des superbes vélos chez SC Bike ! 😞 Dès la première bosse, c'est le ménage 🧹🧹🧹 tout explose 🌟 on est tous à bloc ! 😞

Moi j'ai la chance d'être devant, Sébastien temporise dans le paquet avec Patrick (tellement déçu pour lui avec sa crevaison, il avait les bonnes jambes la semaine dernière).

Me voilà donc devant avec des Formules 1. Il n'y a que quelques kilomètres que la course a commencé et mon compteur ne descend pas en dessous des 160 pulsations et des 350 w pour un petit vieux de 40 ans, c'est beaucoup... beaucoup trop 🤦. Je sais que je vais exploser, ça va trop vite...

Et en plus de ça, mes partenaires d'échappée trouvent que je ne passe pas assez de relais... On pense que je bluffe... donc à chaque côte on me teste, on me pousse à bout...et paf ! 🌟🌟



Et à 30 km de l'arrivée marche arrière 🚲, j'explose complètement sous les yeux de Irène, Robert et mon père. C'est la méga honte 🤦🏻😓.

Il ne me reste plus grand-chose dans les jambes, je suis tout seul avec des Formules 1 devant que je ne pourrai jamais rattraper, mais aussi avec un peloton de 100 coureurs derrière qui ne demandent qu'à me manger 🚲.

Mon père me suit avec sa voiture et m'encourage 🎧🎵🎵 en respectant les distances de sécurité. Il est inconcevable, pour lui, comme pour moi, de bénéficier de l'aspiration de la voiture pour pouvoir faire un résultat. Bref, c'est la grosse galère, mais je vis quand même un moment amusant avec mon papa qui m'encourage depuis la voiture, comme si on était à la télé dans une course professionnelle. Plus les kilomètres passent, plus je suis dans un sale état 🤔🤔🤔.

A 5 km de l'arrivée, je vois revenir 2 coureurs de l'arrière. J'ai de la chance, ils sont cuits également tous les deux 🍷🍷. Ils me laissent faire un sprint tout seul contre moi-même 🚲.



Résultat, quatrième, je suis complètement cuit mentalement et physiquement, heureusement, ma femme et ma fille sont là pour me reconforter et m'aident à récupérer après l'arrivée. Je n'ai aucun regret, j'ai donné tout ce que j'avais 🍷🍷🍷. Sacrée matinée ! »



J'ai vécu quand Brice a pris 40 mètres au sommet de Bouville, 40 mètres imbouchables, j'ai vécu la galère dans Marchais. Je l'ai suivi moi aussi dans la plaine après Marchais, car Brice était seul dans la nature, pas une moto, cela s'est trouvé comme ça. Je l'ai vu au pied de la cote de Noisement...

Il y a des catégories d'âge, elles sont normales, Brice a bien gagné la Jacques Gouin, il aurait même pu lever les bras... mais cela n'est pas dans son caractère !

Le CR de Sébastien Papinaud...

« Petit résumé de la Jacques Gouin...

Au départ de cette épreuve 500 partants. Nous sommes quatre représentants du VCBS : Brice, Patrick, Joël et Sébastien. Romain victime d'une



mauvaise chute ne peut pas être de la partie. Paul, trop jeune encore pour pouvoir s'aligner au départ, qui est de toute façon blessé. Jean-Christophe se sent un peu court pour prendre le départ. Comme d'habitude départ neutralisé jusqu'à la sortie de Mennechy. On se lance à 50 km/heure quasiment jusqu'au pied de la bosse de Beauvais. Dès le pied les Belges attaquent et Brice n'hésite pas une seconde pour sauter dans la roue de l'autre cadreur français du peloton Cyril Saillard Champion de France en titre. Ils creusent rapidement un écart conséquent.

Je n'aurai pu que regarder de près leur démarrage, toujours placé dans le groupe derrière l'échappée, je comprends vite que la course sera pour les places d'honneurs. Les difficultés s'enchainent mais finalement pas de gros écarts dans le groupe. Patrick victime de 2 crevaisons simultanées est contraint à l'abandon. Joël lui reste dans un groupe plus en arrière et cherche à finir l'épreuve dans un bon groupe. Brice reste à l'avant jusqu'au bout. Dans les dernières ascensions les Belges s'extraient de l'échappée et font un beau triplé.

Brice finit 4^{ème} et premier Français.

Dans la dernière ascension ça explose dans tous les sens, j'arrive à finir 28^{ème} et Joël finit seul à la 234^{ème} place »



Je me réfère toujours aux catégories d'âge : Sébastien 28^{ème} scratch et 13^{ème} dans caté, Joël 234 et 16^{ème} dans caté. Bravo à vous !