



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 10

Montainville (78)  
**VAINQUEUR ROMAIN NOGUEIRA**

## CYCLOTOURISME

### ALBERT

#### Mercredi 26 février – Sortie Marrakech

Rendez-vous était fixé à 9h et annoncée sur WhatsApp. Surprise : le groupe des 5 (Lucie, Albert, Eric, Dominique et Philippe) du dimanche précédent s'est reconstitué, bien que le lieu soit assez éloigné de Longjumeau. Pour compenser/récompenser cet effort le retour se fera par cette ville où nous arriverons groupés.



Nous monterons sur le plateau de Saclay via Vauhallan : surprise cette fois pour les « nouveaux » devant ce qu'est devenu le carrefour du Christ. La suite sera plus classique avec la vallée de Chevreuse jusqu'à remonter sur Cernay où Philippe nous a offert un chocolat chaud au tarif brulant ! Remis de cette émotion (encore une surprise !) nous descendons sur Les Bordes, Bullion, Bonnelles et Angervilliers tout en cherchant un restaurant, sans succès. Nous tenterons notre chance à Briis/Forges cette fois sera la bonne comme en témoigne notre Photo (enfin une bonne surprise):

Repus nous rentrerons par Mulleron puis La Folie-Bessin ; la suite vous la connaissez. Il n'a pas fait chaud mais la sortie fût néanmoins fort chaleureuse.

#### Sortie Marrakech vendredi 28 février.

Rendez-vous était fixé à 9h et annoncé sur WhatsApp. Le groupe comportait cette fois 4 cyclos : Lucie, Albert, Éric et Dominique, Philippe ayant déclaré forfait.

Le départ se fait cette fois par le bois de Verrière pour rejoindre Jouy-en-Josas d'où on est montés sur le plateau de Saclay en rejoignant directement Châteaufort. De là nous sommes allés plein ouest jusqu'à Coignières. Ensuite retour vers le sud par Girouard, Le Mousseau puis Senlisse, et enfin Cernay. Il était temps de rentrer jusqu'à Herbouvilliers et descendre à St Rémy-Lès-Chevreuse où nous avons déjeuné.



Promis : la prochaine fois on photographiera le paysage. De nouveau repus, nous rentrerons par Villiers-le-Bâcle puis Vauhallan et enfin Marrakech. Pour le parcours détaillé voir <https://www.relive.com/view/vKv2dZDd2o6> .

## PHILIPPE

### Dimanche 2 mars – Sortie des Anciens

Au rendez-vous dimanche, il n'y avait pas grand monde ! Les absents avaient sans doute de bonnes raisons... En effet ce 1<sup>er</sup> dimanche de mars était celui où l'on fêtait : « les Grands-Mères ». Dès lors il était tout-à-fait normal d'honorer ces femmes exceptionnelles qui jouent un rôle essentiel dans nos vies.



Au rendez-vous fixé à 9h00 je retrouve avec plaisir, (pour leur 1<sup>ère</sup> sortie de l'année) 3 anciens du VCBS : Thearith - Yvon et l'ami Jeannot.

Il fait frais, aussi pour nous réchauffer, nous sacrifions la montée de VILLEJUST pour celle de « la Mine » qui de Villebon accède au plateau de Courtabœuf, et nous donne par Orsay, Les Ulis d'emprunter un chemin inhabituel au cours duquel nous perdons Jeannot qui était censé nous suivre en voiture !

A St-Clair, nous réussissons à le joindre, il est au point de contrôle du parcours VCBS (Coteaux et Vallées) à Janvry ! Pourquoi, comment est-il arrivé là ? Puisqu'il en est ainsi et que « tous les chemins mènent à Rome », celui de Janvry par Gometz, la Brosse, nous force à modifier notre parcours afin de le retrouver.

Dès lors la sortie au gré des routes rencontrées sera improvisée via : Le golf de Marivaux, Fontenay-lès-Briis, Bligny, Briis-sous-Forges, Limours, Forges-les-Bains, Le Cormier, Malassis, Pecqueuse, puis plus familières lors de notre passage sur le tronçon route de Cernay, Boullay-Gare, Les Molières, Gometz.

De retour à notre point de départ Longjumeau, le compteur affiche 74 km, ce qui pour Théarith et Yvon est une belle réussite pour leur 1<sup>ère</sup> sortie : félicitations.

Conclusion : Je note, que si dans les saisons (MARS) marque la fin de l'hiver et l'arrivée du printemps, avec (un MARS tout reparti) ! N'est-ce pas YVON...



Rendez-vous Dimanche 9 Mars à ORMOY (91) pour la reprise des rallyes du CODEP 91, je compte sur vous.

## LAURENT

### Dimanche 2 mars – La Raboliot rookie Gravel (98 km)

Départ de la maison vers 5h45, arrivée à Fleury-les-Aubrais à 7h15 par la RN20. Le temps de me préparer et de prendre ma carte de route et je pars vers 7h40, après avoir contacté Thomas présent lui aussi, mais pour le boulot (reportage sur l'épreuve) et déjà parti ; on se saluera à l'arrivée.



Traversée d'Orléans à l'aller et au retour, direction le sud et les bords de la Loire, vers l'est pour l'aller, puis un bout de Sologne nord. Le retour par l'ouest des bords de Loire, la cathédrale d'Orléans et Fleury-les-Aubrais. Tout du long du parcours de belles demeures et châteaux. Un chouette parcours abordable en ce début de saison. Au final, 98 km en 4h25, soit une moyenne de 22,3 km/h. Avec les arrêts, 4h46 soit 20,6 km/h.

De retour à la maison vers 14h30, un week-end sympa avec une épreuve compétition et l'autre détente et découverte. Pour le Gravel, Orléans et alentours c'est super cool.

J'en ai profité pour faire un petit montage vidéo. Si cela vous dit : <https://youtu.be/7Q7m4fntRqM>

## CYCLOSPORT

## LAURENT

### Samedi 1<sup>er</sup> mars – Course Gravel à Montainville (78)

Nous sommes 2 du club à participer à cette 1<sup>ère</sup> en FSGT IdF, Romain et moi. Le problème est que j'ai gardé l'équivalent de ma caté quand je courrais en Ufolep et cela date d'au moins 8, 10 ans. Donc autant vous dire que cela va être dur pour moi. Donc classé en 4<sup>ème</sup> caté et dans le même peloton que les 1,2 et 3. Sept tours sont prévus pour ce peloton.

Top départ et au bout de 400m, déjà dans la pampa, le tout sur la route, juste avant le premier secteur Gravel au bout de 600m. Nous sommes quatre à faire 1 tour ½, puis à 2 sur 2 tours ½, et ensuite 2 tours seul, un coup de moins bien après le tour 4. Pour info, Romain m'a mis un tour + xx minutes.

Suite à une erreur de manipulation, j'ai supprimé mes stats Garmin. Cuit, cuit, cuit le Lolo sur la fin !

## ROBERT

### Samedi 1<sup>er</sup> mars – Course Gravel FSGT à Montainville (78)

**Le CR de Romain Nogueira :**

« Comme prévu samedi dernier, direction Montainville pour L'Enfer de l'Ouest course Gravel FSGT. 🚴 »

Au menu 7 tours de 8 km avec 80m de D+. Circuit à 80% dans la plaine et 20% sur la route.

Malgré la pluie de la semaine le circuit est relativement sec. En revanche un vent de malade. 🤔 😬

Ça sera départ 1/2/3/4 (40 coureurs), donc il faut faire très attention aux dossards. Ça part fort sur la route 40 km/h (vent dans le dos 🌀). J'essaie de rentrer dans les 15 premiers dans la plaine afin d'éviter les cassures et chutes avec le vent de côté. Au pied de la bosse ça joue des coudes pour être bien placé. Je décide d'imprimer un gros rythme et de voir ce que ça donne en haut. Résultat, ça a bien pété.

Je me retrouve en 2/3<sup>ème</sup> position (le 1<sup>er</sup> des 4 est là). Je me mettrai dans sa roue pour récupérer un peu. Malheureusement ma chaîne sort à droite du pédalier, j'essaie de la remettre en roulant mais impossible. 😞 Obligé de m'arrêter pour la remettre et je laisse partir 10 coureurs (pas vu les dossards).

Ensuite je ferai toute la course avec 2 coureurs de 4<sup>ème</sup> catégorie que je connais. À la fin du 1<sup>er</sup> tour nous sommes à 45". Malgré leur aide, on ne reviendra pas car ils sont moins forts que moi. J'essaie quand même de profiter d'eux. Durant les 3 premiers tours j'étais 2<sup>ème</sup> en 3, puis au 4<sup>ème</sup> tour 1<sup>er</sup> d'après mes



cousins. 😞 Je n'avais doublé personne de ma catégorie (il a dû s'arrêter). Je ferai les 2 derniers tours solo, mes amis ont craqué.

Vraiment dur avec ce vent d'être tout seul. Finalement je termine 7<sup>ème</sup> au scratch et 1<sup>er</sup> 🏆 en 3<sup>ème</sup> catégorie. Loin de la tête de course, mais le Gravel est une course d'équipe donc impossible de revenir seul sur un groupe de 10. Content de la forme et merci à l'US Maule pour l'organisation 🙌

Première course de Gravel, une réussite et une victoire pour Romain. Bravo !



## Dimanche 2 mars - Cyclosporitive « La Jacques Gouin » à Mennecey (91)

**Le CR de Papinaud Sébastien :** « Bonjour à tous, voici mon compte-rendu : Pour ce dimanche 2 mars, la reprise des compétitions se lançait comme tous les ans en IdF par la Jacques Gouin !

Un froid sec pour cette journée et du vent, beaucoup de vent ! Des belges, des élites (moins nombreux que sur certaines éditions, j'ai l'impression), des compétiteurs et des cyclistes du dimanche, bref une vraie cyclosporitive !

Malgré mon inscription tardive, Cindy avait pu négocier un dossard 71 qui me permet de partir dans le 1<sup>er</sup> SAS et ainsi éviter le stress et ou les efforts pour remonter tout le peloton. Sur la grille, je retrouve Cyril Saillard en l'absence de Brice Chériaux au départ, c'est l'une des meilleures chances françaises au départ.

9h, le départ est lancé, neutralisé pour 3 km. Respecté puisque nous sommes à 25 km/h derrière la voiture. Se replacer avant le départ lancé est possible, mais pas évident puisque nous sommes 450 partants, l'une des éditions les plus nombreuses que j'ai vu.

A la sortie de Mennecey les bêtes sont lâchées et le rythme part à la hausse directement ! Le vent venant du nord on l'a plutôt favorable pour les 60 premiers kilomètres. Au bout de 10 km nous sommes au pied de Beauvais, un mur à 10% de moyenne sur 500m. Je suis 4<sup>ème</sup> du peloton pour attaquer cette ascension, sachant que cela ne me convient absolument pas... Les Belges attaquent dès le pied comme l'an passé, mais j'ai vraiment l'impression qu'ils se baladent à ce moment-là, 😊 quelques coureurs suivent en haut, ils doivent se détacher à 15-20 coureurs max. Malheureusement malgré mon placement, je suis incapable d'y aller et je bascule dans un second groupe jusqu'à la bosse suivante, nous les gardons à moins de 1 minute, mais je sais déjà que nous ne reverrons pas les plus costauds de l'échappée ! Moigny deuxième bosse, dès le pied de nouvelles attaques, je subis mais une fois de plus j'étais bien replacé avant le début de la grimpe et je reste dans mon groupe, direction le cœur de l'épreuve vent dans le dos ça roule fort. J'ai l'impression d'être à bloc tout le temps ! Pourtant en tant que rouleur ça devrait aller, mais en fait ça nous pousse dans les bosses et les grimpeurs sont aidés pour maintenir un gros rythme après les bosses.

Après 60-70 km on attaque le retour et... le vent de face majoritairement ! Le rythme change et je me sens bien mieux ! Après le passage de Champmoteux les petites routes sont propices à créer des bordures, je tente avec quelques coureurs de créer des cassures mais à part derrière, je n'ai pas l'impression que cela ait réellement fait quelque chose. Le final approche avec les 3 dernières bosses comme d'habitude. C'est après l'ascension de Boutigny que l'on voit qui a encore des jambes. Et après cette ascension très dure, il y a pas mal d'attaques dans le vent à 8 km du pied de Champcueil.

*Je me détache seul (j'espérais qu'on soit 2 ou 3). J'insiste sachant que cette dernière ascension est un cauchemar pour moi, je l'attaque avec 20 secondes d'avance mais impossible de basculer seul, mais cela me permet de ressortir dans un bon groupe, après c'est 10 km dans le vent ! Je récupère autant que possible pour le sprint et je vais chercher la 18<sup>ème</sup> place.*

*Bilan plutôt satisfaisant, mais j'ai eu l'impression d'être faible une bonne partie de l'épreuve, mais dans le final je voyais que tout le monde était dans le même état ! A part les forts pourcentages, j'avais de quoi en remettre dans le vent. Merci Romain pour les encouragements et Papa qui m'a accompagné et qui a coupé à vélo plusieurs fois. Pas vu Patrick qui a eu un incident mécanique dès le départ malheureusement. »*

18<sup>ème</sup> au scratch, mais 9<sup>ème</sup> dans sa catégorie, un beau début de saison !

Pas de pot pour le guerrier Patrick Rinaldi ! Son CR...



*« Pour moi, dossard 519... au fond de la classe ! Je crève au départ, je répare et je repars derrière le peloton. J'oublie de remettre mon Garmin en route. Je roule à fond pendant 50 bornes à 35 km/h de moyenne, je double des groupes et finis par en accrocher un... mais je suis rincé ! Je décide de me refaire la cerise dans ce groupe et reste au chaud pendant 50 bornes. Dans la dernière bosse, je monte au train, je lâche mon groupe et continue mon effort avec trois autres coureurs. Comme ils ne veulent pas prendre de relais, je fais un gros effort et les lâche avec le vent de face, pour finalement franchir la ligne d'arrivée en solitaire ! »*

Romain devait lui faire La Jacques Gouin à titre d'entraînement en vue d'un objectif futur ! Son CR...

*« Romain : J'ai fait la JG après la 2<sup>ème</sup> bosse. Après la course Gravel d'hier j'étais bien entamé !*

*Hier j'ai fait 2h dans la JG. J'ai repris le groupe de Sébastien, une centaine de coureurs à Milly, mais j'ai dû les lâcher en haut de la bosse de Gironville avant de reprendre la route direction Champmotteux, car sur cette route un nid de poule de plus de 15m sur la gauche où j'étais. Personne ne prévient du coup 10 coureurs ont crevé. J'ai dû d'éclipser pour ne pas tomber. Par chance je n'ai pas crevé.*

*Ensuite je roule dans un groupe de 5, puis 10, puis 20 à force de rattraper les lâchés. De ce fait j'ai encore forcé durant 2h jusqu'à Mennecy. Une sacrée matinée... d'entraînement ! Hier soir j'avais des poteaux à la place des cuisses ! Ce matin j'ai encore mal aux cuisses surtout celle de gauche... »*

## LA VIE DU CLUB

### ROBERT

#### Jeannot LAROCHE à l'honneur

Le mois dernier, le CODEP 91 a décerné à notre ami Jeannot le diplôme d'honneur Médaille de bronze pour son dévouement à la cause du cyclotourisme au sein du VCBS.

Toutes nos félicitations !

