



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 11



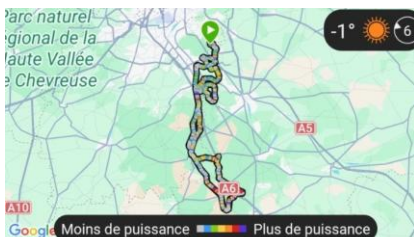
CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 14-03-2026 - Course VTT à Orsay-Bois-Persan (91)

Jean-Louis Bourdevaire : « Hello la team ! Première course avec le maillot du club, donc déjà super content de le porter. C'était une course de VTT de reprise pour moi. Les sensations étaient plutôt bonnes au début : j'ai réussi à tenir un bon rythme pendant environ trois tours, soit à peu près 1h20 de course. Ensuite... grosse explosion sur la fin, les jambes ont clairement dit stop ! Mais ça reste une bonne reprise et ça donne une bonne base pour la suite. Objectif maintenant : récupérer, bien bosser cette semaine et arriver en forme samedi prochain pour essayer d'aller chercher un top 10, voire un top 5... si tout se passe bien ! »

Robert Morlet : Jean Louis est nouveau au sein du VCBS, souhaitons-lui la réussite ! Pour ce qui concerne cette reprise, 21^{ème} scratch et 10^{ème} en caté senior.



15 mars @ 07:52

Quincy-sous-Sénart Cyclisme sur route

Ajouter des remarques

160,03 km	
Distance	
5:06:20	31,3 km/h
Temps total	Vitesse moyenne
754 m	187 W
Ascension totale	Puissance moyenne

Dimanche 15-03-2026 - Pas de volontaires pour la course FSGT sur route à Champotteux (91)

Jean Christophe Chanlaud : « Pour ma part 100 bornes ce matin. »

Papinaud Sébastien : « Une belle session ce matin avec Patrick Rinaldi qui est venu au Narval ! Après j'ai rallongé pour ma dernière grosse sortie avant « Gand Wevelgem » dans 2 semaines ... Des gros efforts pour se faire bien mal aux jambes et finir un bloc de travail important depuis début mars.

Robert Morlet : Pour info, « Gand-Wevelgem » épreuve belge mythique, change de nom, désormais « In Flanders Fields » (Au champ d'Honneur !) Le départ est maintenant à Middelkerke et non plus à Gand, arrivée inchangée à Wevelgem.

ROBERT

Dimanche 15 mars 2026

Didier Ryat Ferrari : « *Aujourd'hui (13 mars) première sortie de notre annuelle virée à Majorque avec Krapo. Vu la météo de rêve on décide d'aller sur le port de Valdemossa.* »

Journée 2 de vélo a écrit Krapo. Hier pluie diluvienne donc à l'abri dans les centres commerciaux de Palma. Aujourd'hui une belle virée sur St Elm, belle petite anse en impasse à 30 km en passant la montagne et déjeuner sur le port d'Andratx. Soleil magnifique malgré un fort vent froid. Près de 1500 m de D+ sur 73 km. Demain sûrement une grosse sortie avec le Col de Soller.

Avant dernière sortie avec Krapo à Majorque. On s'est fait la route de la corniche aujourd'hui. Une pépite de l'île où on va chercher la mer au nord-ouest pour redescendre le Logo de la Vite sur Andratx. Une route sublime qui se mérite vu les bosses à répétition sur un bitume parfait. Cette route a été refaite après 2007 après un épisode de neige qui l'avait fait s'effondrer sur 15 km. Une journée de rêve avec presque 20 degrés et une sortie en court. Le pied !

Phillipe Droit : « *Quel changement de décor entre il y a 8 jours "les retrouvailles et Majorque". Si le vélo est à 1 semaine d'intervalle le dénominateur commun, le temps et le paysage diffère totalement et cela doit être très agréable de profiter de ces moments.* »

I ci ce matin nos camarades du VCBS étaient dispersés entre, pour les anciens, l'hôpital pour Thearith Laroche, une cure pour Yvon Mars, un séjour vélo dans le Var pour Erick Moranne, Lucie et Albert Duquenoy. Pierre Abel pour sa part au repos chez lui. Pour ma part j'en ai profité malgré la fraîcheur matinale, mais avec le soleil retrouvé, d'une belle sortie de 75 bornes sur une partie du 200 de Ballainvilliers. »

Robert Morlet : Gros soucis évoqué par Philippe pour Thearith Laroche à qui nous souhaitons un prompt rétablissement...

Laurent Thépault : « *BRM 200 km de Ballainvilliers. Belle balade, froide puis fraîche malgré un soleil omniprésent. Fait avec 6 cyclos de AC Savigny. Préparation au top les week-ends précédents, ce qui fait que je suis rentré frais comme un gardon. Cette semaine sera sur l'école Pasteur les 4 jours + sortie tandem Valentin Haüy mercredi après-midi. Bien rempli le planning ! La semaine prochaine, rallye Gravel 50 km « Par monts et par vaux » + A/R. Bonne semaine à toutes et tous !* »

Robert Morlet : Une sacrée semaine, d'abord avec les enfants des écoles, puis avec des malvoyants. Quel dévouement. Chapeau !

