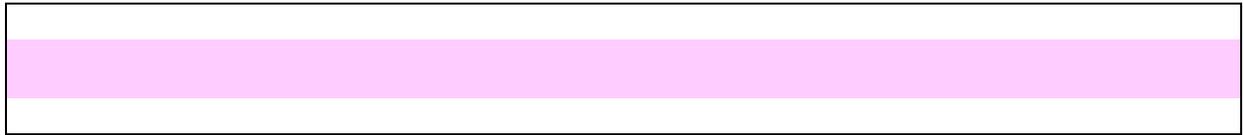




# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 12



## CYCLOTOURISME

IRENE

### Dimanche 12 Mars – Le G4 à Janvry



### Dimanche 19 Mars – La sortie des G4

Le BONDOUFLE AMICAL CLUB organisait sa rando annuelle PAR MONTS ET PAR VAUX. Le temps, bien humide, nous faisait hésiter, mais chez Jeannot il ne pleuvait pas et il y avait « presque » un carré de ciel « clair » au-dessus de chez lui. Nous allons donc à Bondoufle en voiture, belle averse sur l'autoroute, il pleut encore lorsque nous allons nous inscrire, mais Jeannot est optimiste sûr que ça va s'arrêter ! Nous bavardons avec les quelques cyclos présents, et la pluie cesse... à 9 heures nous sortons les vélos des voitures et c'est parti !

En partant de Bondoufle nous sommes tout de suite dans la campagne, le paysage n'est pas extraordinaire, des champs... Une fois passé de l'autre côté de la N20 c'est plus varié. Mais au bout de 25 km, Jeannot commence à s'inquiéter, ne pas faire trop long compte tenu de notre peu d'entraînement. D'un commun accord nous prenons le chemin du retour, les routes ont séché, nous avons le vent dans le dos et le premier groupe nous double... sans oublier de nous saluer.

A notre arrivée nous chargeons tout de suite les vélos dans les voitures. Nous sommes heureux de découvrir que le VCBS avec 13 participants était le club le mieux représenté. Et il se remet à pleuvoir... Nous pensons à nos copains qui sont sur la route du retour.

Les photos de ce dimanche n'étant pas terribles, préférons celles du WE passé ensoleillé !

## LAURENT

### Dimanche 19 Mars –La nocturne de Coudray-Montceau, Nicolas avec David

### Dimanche 12 mars

Rallye de Bondoufle : 5 au rdv de Carrefour Market (Fred, Ludo, Jorge, Thierry et moi). Vu sur place d'anciens licenciés, Thomas et Christian, tous prêts à partir au moment où nous arrivons. Le temps de s'inscrire et nous partons sous une bruine présente depuis notre départ de Chilly. Engagés sur le 92 km, nous rattrapons Christian qui restera avec nous jusqu'à la 1<sup>ère</sup> côte. 2 crevaisons pour Thierry (avant et arrière), on enchaîne depuis 2 week-end (6 crevaisons !).



De retour sur Vert-le-Grand, grosse averse et bourasques de vent. Dommage, on avait eu le temps de sécher depuis 2 heures. De retour sur Bondoufle, puis retour chez nous trempés.

Au final :

Circuit 1 : départ de la maison, pour Carrefour Market puis pour Bondoufle, Inscription,

Circuit 2 : Départ, Parcours de Bondoufle, 1 crevaison

Circuit 3 : Sur le parcours avec 1 arrêt ravito

Circuit 4 : Parcours avec 2 crevaisons et 2 ravito

Circuit 5 : Parcours avec retour à Bondoufle

Circuit 6 : Retour sur Chilly



| Circuits      | Tps cumulé | Distance | Durée    | Moy  | Tps Déplac | Moy Déplac | Ascen | Descente |
|---------------|------------|----------|----------|------|------------|------------|-------|----------|
| 1             | 01:00:00   | 16,83    | 01:00:00 | 16,8 | 48:20:00   | 20,9       | 146   | 125      |
| 2             | 02:00:00   | 22,94    | 01:00:00 | 22,9 | 51:04:00   | 26,9       | 77    | 105      |
| 3             | 03:00:00   | 23,57    | 01:00:00 | 23,6 | 55:16:00   | 25,6       | 250   | 140      |
| 4             | 04:00:00   | 20,92    | 01:00:00 | 20,9 | 48:37:00   | 25,8       | 196   | 289      |
| 5             | 05:00:00   | 24,05    | 01:00:00 | 24,1 | 53:40:00   | 26,9       | 107   | 112      |
| 6             | 05:32:46   | 11,79    | 32:46:00 | 21,6 | 31:08:00   | 22,7       | 65    | 88       |
| Récapitulatif | 05:32:46   | 120,1    | 05:32:46 | 21,7 | 04:48:05   | 25         | 841   | 859      |

| Circuits      | FC Moy | FC Max | Cad Moy | Cad Max | T° Moy | Vitesse Max |
|---------------|--------|--------|---------|---------|--------|-------------|
| 1             | 123    | 153    | 67      | 101     | 8      | 38,1        |
| 2             | 132    | 151    | 75      | 101     | 7      | 41,5        |
| 5             | 136    | 166    | 72      | 129     | 8      | 46          |
| 4             | 132    | 160    | 70      | 120     | 9      | 53,3        |
| 5             | 137    | 159    | 75      | 117     | 9      | 43,7        |
| 6             | 134    | 152    | 69      | 109     | 8      | 51,2        |
| Récapitulatif | 132    | 166    | 72      | 129     | 8,2    | 53,3        |

## ROBERT

*Les CR de Romain Nogueira.*

Samedi 18 mars – Course VTT FSGT de samedi à Orsay (Bois Persan).

Première étape du **VTT Tour 2023** sur 6 étapes.

Je fais un excellent départ afin de ne pas être gêné dans le 1<sup>er</sup> single. Par contre dans la grande bosse (80m de D+ à gravir) qui sera la seule du circuit, je n'arrive pas à prendre les roues de 5 concurrents qui me doublent. Les 2



premiers tours, sur les 7 me feront mal, car je me suis mis dans le rouge au début. Au 3<sup>ème</sup> tour je prends la roue de Vincent (vétérane qui me rattrape) et je fais 1 tour et demi avec lui. Sur le haut du circuit je perds le contact car je glisse pas mal avec mes pneus secs (choix des pneumatiques à revoir). Je n'arriverai pas à revenir sur lui. Surtout que dans la bosse, il monte au train, mais très soutenu. Les 3 derniers tours, j'essaie de forcer dans les passages difficiles et dans la bosse afin de ne pas être

rattrapé par d'autres concurrents et peut-être revenir sur celui de devant. Je suis très content de la performance pour une reprise après juin 2019 et surtout avec le niveau des concurrents devant moi. Au niveau national FFC, ils sont tous connus. 8<sup>ème</sup> au scratch et 4<sup>ème</sup> dans ma catégorie.

Dimanche 19 mars - Course FSGT route, en ligne, Bois d'Arcy – Le Mesnil-Saint-Denis

J'ai écouté les conseils de Baptiste avant le départ, en restant dans les 15/20 devant le peloton. Les descentes sur route, je ne prends pas de risques et encore plus quand c'est mouillé, donc je suis toujours à l'arrière du peloton. Mais je fais l'effort de revenir devant rapidement. Je perds un bidon en début de course, donc j'essaie d'économiser mon eau... Je m'accroche dans chaque bosse. Celle des Bordes, je préfère la monter sur le petit plateau "34" bien que Baptiste et Loïc me disent que ça se monte sur la « plaque ». J'ai bien fait, car le virage en pied de bosse était vraiment serré et ça montait pas mal. En haut je suis bien placé mais je ne fais pas l'effort de suivre le groupe de devant, car il restait encore 30/40 km. Finalement nous ne reviendrons pas sur eux. Dans la dernière bosse malgré les encouragements de Baptiste, je n'arrive pas à m'accrocher au groupe. C'était une course très nerveuse. C'est plus tendu qu'une course VTT. 10<sup>ème</sup> dans ma catégorie.



Le CR de Baptiste

### Course FSGT Bois d'Arcy 19 Mars 🏆

Ce matin avait lieu la course de Bois d'Arcy. La plus belle du calendrier FSGT. Une course en ligne de 98 km. Un grand merci, pour l'organisation, aux motards 🏍️ qui ont fait un super boulot, aux signaleurs, ⚠️ 🚦 et tous ceux qui nous permettent de faire de belles courses en ligne en toute sécurité, ce qui est rare !



Au départ, environ 150 coureurs 🚴, avec 3 coureurs du VCBS 🏆, Patrick, Romain et Baptiste. C'est parti à 8h avec un départ fictif de 8 km. C'est nerveux, ça frotte, tout le monde veut être devant. A la sortie de la ville le départ réel est lancé. 🚩 Les premières attaques furent sans réussite, Bois d'Arcy ça se joue au sprint dans la dernière bosse... pas cette année ! Au kilomètre 60, 10/11 coureurs partiront dans un faux-plat descendant, pas de suspense, on ne les reverra plus. 😞 C'est donc un « reste » de peloton qui se présente au

pied de la fameuse bosse des 7 Tournants, pour se jouer la 11<sup>ème</sup> place. Baptiste un peu juste pour sa reprise, viendra chercher une 20<sup>ème</sup> place, Romain terminera en milieu de peloton, sûrement des restes dans les jambes 🦵 de sa course de VTT de la vieille, peut-être qu'un jour il finira par choisir un vrai sport... la route. 😊 Et Patrick finira dans un petit groupe juste derrière. 👍 C'était une bonne partie de manivelles. 😊 Rendez-vous dimanche prochain pour la course d'Orphin en FSGT. 🚩

Les résultats 📄

[https://s3.staticclubeo.com/uploads/fsgt78velo/Medias/Classements%20Bois%20D'Arcy%20%20Le%20Mesnil%20prov\\_rrrvui.pdf?\\_ga=2.216644766.909816821.1679252890-1018476158.1678198837](https://s3.staticclubeo.com/uploads/fsgt78velo/Medias/Classements%20Bois%20D'Arcy%20%20Le%20Mesnil%20prov_rrrvui.pdf?_ga=2.216644766.909816821.1679252890-1018476158.1678198837)

Les photos de notre photographe officiel Denis Lamalisse c'est par là 📄

<https://photos.app.goo.gl/3K9n5KWFd6wMwFBEA>

La sortie c'est par ici 📄 <https://strava.app.link/vtfbZlqOiyb>

## LA VIE DU CLUB

### ROBERT

#### Rétro de « Par Monts et par Vaux 1984 »

Joli trophée remporté par les Féminines de l'époque qui étaient 17 licenciées au VCBS, parmi les 54 cyclotouristes que comptait le club en 1984, vous étiez donc 37 messieurs. Des épouses de cyclos et quelques filles, à méditer messieurs les cyclos...

