



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 12

Orsay (91)
3^{EME} ROMAIN NOGUEIRA

CYCLOTOURISME

ALBERT

Dimanche 16 mars – Randonnée de Bondoufle (Groupe B)

Nous nous sommes retrouvés 5 (Lucie, Théarith, Eric, Jeannot et Albert) au point de rendez-vous annoncé, à savoir le nouveau club. Nous partons à 8h00 comme annoncé là encore. Nous retrouvons Philippe au bas de la rue des Ruches et nous rendons à Bondoufle par le chemin habituel... enfin presque parce que Eric nous entraîne au travers du jardin du château de Morsang. Après le chemin restera classique jusqu'à la halle sportive de Bondoufle. Pour la randonnée nous resterons sur le parcours du 90 km jusqu'en haut de la côte de Roussigny où nous prenons à gauche vers Gometz au lieu d'aller tout droit. Depuis Gometz nous rentrons au plus court pour Longjumeau où Jeannot avec sa voiture suiveuse nous attend. Le reste est à chacun selon sa destination finale depuis Longjumeau. Pour le parcours voyez Relive <https://www.relive.com/view/vdvm4BEynNq>

PHILIPPE

Dimanche 16 mars – Sortie club « Par Monts et par Vaux »

Le dimanche est le septième et dernier jour de la semaine : il est par tradition consacré aux activités personnelles. Au VCBS certains mettent à profit ce jour de repos hebdomadaire pour s'adonner à faire du vélo. A ce titre sur le site du VCBS et WhatsApp également, on nous donnait rendez-vous à Bondoufle (91) pour randonner « Par Monts et par Vaux », qui au sens propre du terme signifie « à travers montagnes et vallées » et au sens figuré : « être en vadrouille ».



Sur place les participants avaient le choix entre 2 parcours (60 ou 90 km) avec un point de contrôle unique au Val-St-Germain (33^{ème} km- et 61^{ème} km). Selon le sondage programmé par Didier, 10 personnes ont répondu « Je viens » et 5 « je ne viens pas ! Parmi les participants pour le groupe 1 : Laurent - Thierry (peut-être d'autres dont je n'ai

pas relevé les noms) et pour le groupe des anciens : Lucie -Thearith – Albert – Erick – André – Jeannot – et moi.

Au cinéma si « la grande vadrouille » est un film à succès Français, la nôtre au départ de Chilly vers 8h00 pour les uns et de Longjumeau pour d'autres, nous a donné à rejoindre dans un 1^{er} temps Bondoufle en vélo et dans un 2^{ème} passé 9h00 nous lancer sur les routes du Hurepoix (région qui au Nord de l'Essonne est constituée « par Monts et par Vaux » d'un ensemble de plateaux, buttes et vallées).

La première partie du parcours sans difficulté majeure (hormis le désagrément du ressenti d'une certaine fraîcheur) ne nous donne rien de particulier à signaler sinon à l'entrée de Marolles-en-Hurepoix, l'itinéraire qui contrairement aux années précédentes évite la traversée du centre-ville, et par les rues du Château, Gallion, du Puits Sucré, du Puits Blanc, nous ramène par la gare, retrouver la route d'Avrainville-puis Boissy-sous-St Yon.

A la Madeleine avec un vent de face dans la tronche, je n'ai nulle envie, même « si Madeleine elle aime bien ça, d'aller avec Madeleine au cinéma... ». Dès lors par Breuillet, La Belle Etoile, Le Marais, nous gagnons Le Val-St-Germain (lieu du contrôle) matérialisé par un mannequin habillé aux couleurs du Club de Bondoufle.

Le Val-St-Germain niché dans la vallée de la Remarde, doit sa renommée au 13^{ème} Siècle à un gentilhomme breton qui, en revenant de croisade, tomba malade dans la commune. Il invoqua Ste Julienne pour le guérir et en remerciement de sa guérison, il fit construire une église. Depuis le Val est devenu un passage obligé de pèlerinages... Pour nous, au 21^{ème} siècle, de poursuivre notre randonnée sur le circuit du 90 km.

Cette 2^{ème} partie du parcours s'avère indéniablement plus accidentée que la précédente, avec d'entrée : la longue côte du tennis d'Angervilliers puis celles de Forges-les-Bains et à Limours, celle de Roussigny qui marquera pour nous la fin de notre « vadrouille par monts et par vaux » puisqu'en mettant la flèche (retour maison), par Gometz, St-Clair et Beauregard, nous retrouvons notre point de départ avec au compteur 87 km pour ce qui me concerne, et pour mes camarades un peu plus au retour chez eux.

Conclusion : Si un voyageur en vadrouille n'a pas de plan d'établi, c'est qu'il n'a pas l'intention d'arriver... Nous si !

CYCLOSPORT

ROBERT

Samedi 16 mars – Course VTT FSGT à Orsay (91) au Bois Persan et Bois de La Grille Noire

Le CR de Romain Nogueira...

« La reprise du VTT en compétition à Orsay, 1^{ère} manche du VTT TOUR. Au menu, 6 tours de 6 km avec 150m de D+ par tour, cela en une seule bosse. 🤔 À l'échauffement et tour de reconnaissance pas de bonnes sensations. 🤔 Mise en grille à 14h30 pour un départ à 14h45. Donc nous allons tous partir à froid. 😊 Je me place en 1^{ère} ligne malgré ma plaque de 6. 🤔

Le départ est lancé, j'essaie d'être en 2^{ème} ou 3^{ème} position afin de ne pas être gêné dans le single, mais de ne pas tirer le peloton. Mais voilà, dans la longue bosse impossible de suivre le rythme effréné des 8 seniors partis extrêmement vite (nous avons 6 tours à faire). Dans le plat du 1^{er} tour Cédric revient sur moi et j'essaie de me mettre dans sa roue. Dans le 2^{ème} tour, je suis obligé de le laisser partir dans la bosse où il reviendra sur le groupe de tête. Finalement je ferai la course avec Damien, Espoir du VC Arpajon. Il me fera très mal dans la bosse, mais je reviendrai sur lui dans les singles et la descente de l'arrivée. Au fur et à mesure des tours nous reviendrons sur 4 seniors partis trop vite ! Dans la dernière ascension impossible de rester avec Damien, c'était trop dur. Je finis la course 6^{ème} au scratch sur 70 🤔 et finalement 3^{ème} en senior 🤔 à 5' du 1^{er} senior.



Comme prévisible, la course était « très costaud » au point de vue circuit et au de point de vue concurrents. Niveau statistique j'ai réussi à faire des tours réguliers, sauf le dernier où j'étais cuit. ☹️

Tour 1 = 18'49 - Tour 2 = 18'43 - Tour 3 = 18'31 - Tour 4 = 19'49 - Tour 5 = 19'22 - Tour 6 = 20'46

Merci à Robert et Irène d'être venus me voir malgré le froid polaire ! »



Froid polaire, non, mais c'est vrai qu'au fil des tours, à l'ombre dans les bois, dans l'humidité, il ne faisait pas chaud ! Vu un Romain fatigué à l'arrivée, lui toujours souriant ! Ce parcours est difficile, pour ceux qui connaissent le site, c'est la vallée, et l'ascension de la côte pour monter sur le plateau, soit 156 m de dénivelé. A voir aussi que Romain a enchaîné les spécialités... avec bonheur, Cyclocross, Gravel, VTT, si de visu ces pratiques apparemment se ressemblent, physiologiquement parlant, il n'en est pas de même, et puis il faut aussi gérer la vie familiale ! Cela dit 3^{ème} face à des spécialistes... félicitations !

Prochain objectif, la « **114 Gravel Race** » une course de Gravel à Levas au Portugal, le samedi 29 mars. Course UCI Gravel, 123 km de chemin en gravier, 1400 m de dénivelé positif, joignant Elvas ville portugaise à la frontière espagnole. D'ici là... recharger la « batterie » !

LA VIE DU CLUB

ROBERT

Samedi 16 mars – Course VTT FSGT à Orsay (91) au Bois Persan et Bois de La Grille Noire

Grâce au trio Jeannot, Robert et Laurent, l'aménagement de notre local se poursuit comme en témoignent ces quelques photos...

