



# LA LETTRE

**Vélo Club Banlieue Sud**  
Chilly-Mazarin

Semaine 12



## CYCLOTOURISME

### CHRISTIAN

#### Du 12/02 au 1/03/2026 - Séjour fédéral en Colombie

Parmi l'offre généreuse de séjours proposés par la Fédération FFvélo, un a retenu mon attention : la Colombie. En fait, le G.O. de ce séjour est un ami et je n'ai pas résisté à sa proposition.



Ainsi, du 12 février au 1<sup>er</sup> mars, c'est un groupe de 25 cyclos qui a souhaité faire du vélo près de l'équateur et dans une zone où le mot « plat » n'existe pas dans le dictionnaire du pays...

Un séjour vélo dans la Cordillère des Andes entrecoupé de visites, voilà le programme alléchant. Arrivés à Medellin, nous avons rejoint l'hôtel à 1900 m d'altitude pour 5 nuitées : vélo en étoile depuis La Ceja avec des cols à plus de 2000m chaque jour ; les vélos loués sur place et adaptés à chaque morphologie étaient équipés des bons braquets : 30 x 34. La journée de repos a été mis à profit

pour visiter Medellin, le centre-ville, le métro-câble et la favela n°13, la plus meurtrière jusqu'au début des années 2000 (2 clans se disputaient), mais pacifiée depuis 2018. Un grand souvenir.



Puis ce fut la transition en vélo La Ceja – Guadape, nouveau lieu de séjour. Guadape est une ville très touristique, due à la construction d'un barrage hydroélectrique à proximité, qui a noyé la région et de ce fait, Guadape est entourée de nombreuses îles ; de l'eau – 30 à 35°C, les bonnes conditions pour une station balnéaire. Les habitations très colorées de la ville la rendent encore plus attractives. Sa dent de granit du Peñol, avec 800 marches pour atteindre le sommet, reste un grand moment, avec une vue imprenable sur les environs. Mais toujours un relief environnant à plus de 2000 mètres. Contrairement aux Alpes qui présentent un environnement très minéral avec les montées souvent en

lacets, la partie visitée de la Cordillère se traduit par des collines boisées (culture du café) ou herbacées à perte de vue, donc jamais de sensation d'être en haute montagne, sauf les poumons qui cherchaient de l'oxygène...

Et pour terminer, un transfert en bus à Citad Bolivar au sud de Medellin, à une altitude plus basse, environ 1200m pour les 4 derniers jours. Une journée à plus de 100 km avec 2000m de dénivelé, et la journée de récupération du lendemain consacrée à une visite d'une plantation de café, où chacun est reparti incollable sur l'Arabica...



Pour finir en apothéose, le menu proposait la montée de Jerico, une montée mythique inscrite au programme du Tour de Colombie : 16 km avec 1500 m de dénivelé. Chacun à son rythme, mais avec le soleil et la fatigue accumulée, il y eut beaucoup de grincements de dents..., des chaînes mais aussi des cyclos...

La bière à 6000 pesos (1,3 €) a remis tout le monde d'équerre.

En résumé, un magnifique séjour, organisé à la perfection, qui a permis de faire du vélo dans un cadre hors norme, mais aussi de découvrir la culture, le mode vie, l'alimentation (jus de fruits

locaux entre autres : papaye – goyave, etc..) d'une petite partie de ce pays grand comme 2,25 fois la France.

Pour les amateurs de statistiques, 650 km et 10 500m de dénivelé, 11 cols dont la plupart à plus de 2000 m, sur les 18 journées du séjour, dans la province d'Antoquia.

## PHILIPPE

### Dimanche 22 mars 2026 - « Par monts et par vaux » rando cyclo à Bondoufle (91)

**Philippe Droit :** *« Nous avons en ce 22/03 comme objectif de participer au 2<sup>ème</sup> Codep du 91 organisé par le club de Bondoufle. Au rendez-vous fixé à 8h à Chilly, après les forfaits de Didier, Albert et Lucie, l'indisponibilité de Thearith, Yvon, Erick, nous sommes 3, Pierre Abel et moi à rejoindre à vélo Bondoufle, André Chesnot pour sa part a préféré se rendre sur place seul.*

*Les parcours proposés (96 et 68 km) par Vert-le-Grand, Marolles, Avrainville, Boissy-sous-St-Yon, Breuillet, Le Marais convergeaient au contrôle ravitaillement installé au Val-St-Germain. Sur cette partie de la randonnée nous sommes accompagnés par 3 cyclos du Club Ollainville 91.*

*Au Val-St-Germain le parcours du 96 km offre par Angervilliers, Forges, Limours, Roussigny, Briis un 2<sup>ème</sup> passage au Val-St-Germain. Pour notre part, nous optons de rejoindre directement Briis, par Frileuse, Gometz, St-Jean-Beauregard puis rejoignons avec 88 km au compteur Chilly.*

*Une sortie sympa avec une météo printanière très agréable. Seul regret de n'avoir pas été au niveau du club plus nombreux ! »*



## LAURENT

**Laurent Thépault** : « Rallye de Bondoufle Gravel, 50 km + A/R. J'avais prévu un départ vers 7h15, de la gare de Gravigny/Balizy afin d'arrivée vers 7h45 à Bondoufle. Pour l'aller, je choisis un mix chemin/route, vers Longpont, Fleury, le parcours presque commun à celui utilisé pour les routiers. Sur place, je retrouve Thierry (avec ses potes de l'AC Savigny). Je m'inscris et pars seul pour le 50 km Gravel. Parcours roulant avec des chemins secs et routes ou rues. Juste à la sortie de Bouray/Juine le seul mont à escalader. Comme c'est sec, ça passe, humide pas sûr que j'aurais eu l'adhérence nécessaire. Le retour un peu bâclé, beaucoup trop de route, dommage.

De retour à Bondoufle vers 10h30 (le premier de retour), je repars par le bois de St-Eutrope, le chemin le long de l'A6, Viry et retour par l'Orge. J'ai prolongé un peu ce retour vu l'heure pour approcher les 90 km. Dans 15 jours 145 km sur Paris-Roubaix Challenge avec 19 secteurs pavés. Engagement, hébergement à Cysoing (~0 km de Roubaix) pour voir les pros (H&F) le lendemain, enfin... si je ne suis pas KC de la veille sur les pavés »



## ACTUALITES

### ROBERT

**Robert** : Pas de soucis ils sont entrain de boucher les trous et de réaligner les pavés !

