



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 13

Tourman en Brie (77) **VICTOIRE DE SEBASTIEN PAPINAUD**

CYCLOTOURISME

LAURENT

Dimanche 23 mars : BRM 200 km Ballainvilliers

Comme souvent, c'est le premier 200 de l'année pour moi. D'habitude c'est Longjumeau qui organise ce BRM, mais le SCASB a pris le relais cette année, Longjumeau ne le faisant pas.

Y aura-t-il du monde, sur une année sans grande rando (BP ou PBP), euh ben non, 100 inscrits, 90 au départ, cyclos très éparpillés du coup. J'avais fixé le départ pour Didier P et Christophe C à 7h, espérant rouler dans un groupe entre 10 & 20 (comme souvent sur ce BRM). Pas grand monde, on part tous les trois vers 7h08. Jusqu'à Bonnelles, on double 7, 8 cyclos. A partir de là, commence la pluie, le moral de Didier et Christophe sont en berne. A Longvilliers, ils décident de bifurquer vers Dourdan, moi je continue vers St-Arnoult-en-Yvelines.

La pluie était prévue, mais plutôt vers 10h et pas 8h. Mon idée continuer, et une fois dans la pampa après St-Arnoult jusqu'au contrôle de Béville-le-Comte au km 65, voir si les prévisions concernant le vent sont correctes. La pluie s'arrête vers Auneau et le vent est faible de S/E (comme prévu), bonnes nouvelles. Mes gants sont trempés et mes doigts engourdis, je les enlève, c'est préférable pour moi, au moins en roulant, j'aurai les mains sèches. Il me faudra 1h, 1h30 pour retrouver des sensations au bout des doigts (l'angoisse modérée de la crevaisson, surtout pour réparer quand j'ai mes doigts dans cet état).

Du départ jusqu'au contrôle 1, cap S/O. Ensuite cap N/O jusqu'au contrôle 2. Pas grand monde sur la route, mais j'ai bien fait de continuer, je roule de façon régulière sans forcer, mon but étant de faire des heures de selle pour préparer mes futures randos Gravel prévues. Je m'alimente avec des barres énergétiques assez régulièrement. J'arrive au contrôle 2 de Chérisy au km 113 vers 11h45, heure de ma pose sandwich, riz au lait et compote. J'achète une canette de coca au contrôle, histoire de me désaltérer et apporter du sucre. Je reste sur place 37 mn au total, et la pluie réapparaît au moment de reprendre la route. Sur l'après-midi pendant 1h30 il y aura des micro averses, pas fortes et de très courte durée.

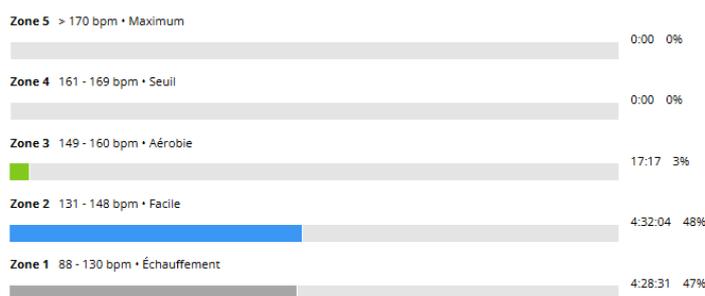
Le cap est O (10, 15km), puis S/E jusqu'à Bonnelles, entre-temps le vent est passé au sud, mais pas très fort. Je récupère un groupe de 5 cyclos avant la Celle-les-Bordes, dont un que je connais sur la saison des cyclo-cross. On fera les 30 derniers km ensemble.



Dans les tableaux ci-dessous, les distances des contrôles, les temps d'arrêt, et l'évolution de ma moyenne roulante, pas mal constante, la preuve d'une bonne gestion de mes sensations et du plan prévu. Idem pour ma FC, dans la Z1 (47%) & Z2 (48%), pour la Z3 les bosses du parcours (3%)

01:00:00	Km	Arrivée	Départ	Arret	Evolution moy
Départ Ballain			00:00:00		
Contrôle 1	65,6	02:27:27	02:31:18	00:03:51	26,7
Contrôle 2	113,6	04:16:59	04:54:23	00:37:24	26,9
Contrôle 3	155,8	06:32:42	06:34:41	00:01:59	26,6
Arrivée Ballain	204	08:21:30			26,7
Total arret contrôle		00:43:14			
Total roulant		07:38:16			

Zones de fréquence cardiaque



CYCLOSPORT

ROBERT

Dimanche 23 mars 2025 - Course UFOLEP à Tournan-en-Brie (77)

Le CR de Sébastien Papinaud...

« Ce matin je courais à Tournan-en-Brie à 30 km de la maison, vu que le départ était à 10h30, je me suis dit que j'y allais à vélo et qu'en fonction de la météo, je rentrerais à vélo aussi.

Circuit très roulant avec beaucoup de vent et pas de pluie pour le départ ! Parfait pour moi, avec 1 ligne droite vent de côté, un vent de face et un vent plus favorable !

50 coureurs au départ de la course 1^{ère} catégorie (extraordinaire en UFOLEP, mais probablement peu de course autour et pas mal de coureurs avec un pass comme moi). Le départ est donné, tambour battant ça roule très fort d'entrée. 4 équipes sont bien représentées + le Champion de France UFOLEP senior, la tâche s'annonce difficile !

Au bout de 3 tours, 3 coureurs sortent et comptent 25 secondes d'avance ! Ça ne rentre pas, ils tiennent bien, derrière ce n'est pas trop organisé, ça roule fort mais avec beaucoup d'attaques. Je reste assez sage étant seul. Je me dis que des équipes sont sur-représentées et que le champion de France a un équipier présent. A la mi-course la pluie s'invite et ça change pas mal de choses, un mouvement de course me permet de sortir seul et de revenir sur les 3 et l'avantage n'évolue pas malgré une entente et des relais appuyés.



A 20 km on se fait revoir, la pluie est assez intense et froide, je suis dégoûté d'avoir fait tous ces efforts pour rien, mais Cindy et mes princesses sont sur le bord de la route, je n'ai pas le droit de lâcher l'affaire ! Je récupère, je mange, je bois et je me dis que je dois tenter un dernier gros coup dans le final. A la cloche 🥰 peloton groupé ça sent le sprint massif. 😞 2 gars sortent et restent à 10 secondes, je suis bien placé, Seb Marion passe un gros relais pour revenir et quand il s'écarte, j'attaque, je mets tout ce que j'ai pour passer ce pont de TGV et à la bascule je relance encore pour doubler les 2 fuyards sans qu'ils puissent suivre. Je me retourne, il y a le trou ! Virage pour prendre le vent de face, je me dis dans ma tête fais-toi mal, si tu maintiens un rythme ils ne pourront pas revenir facilement. Dernier virage, je relance à peine, j'ai mal partout mais il reste 1 km, je regarde derrière, ils n'ont pas passé le virage ça doit le faire ! Je reste à bloc jusqu'au bout. Sur la ligne, je vois ma chérie... une victoire en solitaire, génial !! Les filles sont protégées dans le coffre de la voiture, mais je peux les voir et leur faire signe »



Réaction de notre Président Didier Ryat-Ferrari : « Brrrraaavoo... une de plus. Magnifique ! »

Que dire de plus devant cette maîtrise de Sébastien ! Superbe la victoire en solitaire !

Dimanche 23 mars 2025 - Course FSGT à Boinville-le-Gaillard (78)

Participant pour le VCBS, Patrick Rinaldi, Jean Christophe Chanlaud, Christian et Paul Da Costa. Parcours dans le plat pays de Beauce sous un ciel tristounet !

Le CR de Patrick...

« Pour moi, départ à 8h30 sous une forte humidité et un petit crachin. Nous partons pour 74 bornes, et dès le début, ça part à fond. Je me retrouve au milieu du peloton, pas très rassuré par le comportement des autres cyclistes. Le premier tour se fait tambour battant : la route est sale et humide, et dans les virages, je ne suis pas en confiance. Au bout de deux tours, je me sens mieux. Je ne fais pas d'éclats et reste au chaud dans le peloton. Pendant quatre tours, les attaques se succèdent sans cesse. À deux tours de la fin, un groupe de trois cyclistes s'échappe. Je pense que nous allons les rattraper avant la fin, mais ce n'est pas le cas. Ils terminent en trio, et moi, je finis dans le peloton avec une moyenne de 41 km/h » 19^{ème}

Didier Ryat-Ferrari: Bien d'être rentré en entier Patrick. C'est la base. Ça sera mieux à la prochaine. 😊

Le CR de Jean Christophe...

« Boinville-le-Gaillard, 135 inscrits en 3 et 4. La course est arrêtée à la suite d'une chute survenue dans le 1^{er} tour du peloton des 4^{ème} caté, dans laquelle je me trouvais. Une bonne trentaine de coureurs à terre. Nous roulions à cet instant entre 45/50 km/h. J'ai eu beaucoup de chance de ne pas aller au sol, ça s'est écroulé à côté de moi... »

Heureusement pas de soucis pour le VCBS, mais ayons une pensée pour ceux qui sont tombés...

