



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 16

**LE MANS (72) vtt**  
**VAINQUEUR ROMAIN NOGUEIRA**

**LA BLE D'OR (28) cyclosportive**  
**VAINQUEUR BRICE CHERIAUX**

## CYCLOTOURISME

### LAURENT

#### Séjours Coreg - Argelès-sur-Mer : (du 09 au 16 avril)

Nous étions 5 du club, Lucie, Albert, Françoise, Eric et moi + 2 anciens membres honoraires, Daniel et Colette Orrieux. Le séjour officiel était prévu du lundi soir (10/04) au dimanche matin (16/04). Le groupe a décidé de descendre une journée avant, donc le rdv chez moi était fixé au dimanche 09/04 à 7h45 (juste les bagages à mettre), les vélos étant déjà sur la remorque depuis samedi. Voyage agréable, avec peu de trafic pour une arrivée à Argelès vers 17h30.

Etant sur place le lundi matin le groupe décide de faire le parcours prévu le samedi matin suivant, le parcours de 60 km pour 1200m de D+ (Lucie et Albert devant nous quitter ce jour-là pour une autre semaine, moitié vélo, moitié péniche sur le canal du midi). Nous partons à 6 en direction de Cerbère (Françoise toujours pas remise complètement de sa chute d'automne).

Après 5 km, suite à un arrêt pour régler un problème technique, nous perdons Eric et la famille Orrieux qui sont repartis trop vite, sans attendre la résolution complète de ce problème. Au final nous ferons le parcours complet. Au retour au centre, nous verrons arriver Eric, puis la famille Orrieux. La gestion des GPS pas terrible ce 1<sup>er</sup> jour. Au final pour Lucie, Albert et moi :



Circuits	Durée	Tps de dépla	Distance	Moy	Moy en dépla	FC M	FC Max	D+	D-	Cad Moy	Cad Max	T°	Vit Max
1	01:00:00	52:58:00	16,22	16,2	18,4	125	156	295	294	59	131	15	57,5
2	01:00:00	46:47:00	13,96	14	17,9	123	154	234	200	58	111	16	55,8
3	01:00:00	53:16:00	14,14	14,1	15,9	133	163	425	142	58	111	19	48,5
4	01:00:00	43:30:00	13,97	14	19,3	129	163	236	560	58	115	22	52,6
5	13:45	09:32	2,92	12,8	18,4	120	139	34	33	57	92	20	43,6
Total	04:13:45	03:26:03	61,22	14,5	17,8	127	163	1.225	1.229	58	131	18,1	57,5

Le reste de la semaine, nous roulerons dans des groupes séparés. Moi avec les plus faibles dans l'encadrement du G3 (petite vitesse et petit kilométrage) Lucie, Albert, Eric et la famille Orrieux, dans le groupe 1 (ou 1 bis) 2 ou 2 bis) en fonction des jours et allures envisagées.

Au final une semaine qui a passé vite dans la bonne humeur et le partage avec d'autres cyclos de notre région, l'IdF.



## ROBERT

Dimanche 16 avril – La Blé d'Or à Lèves (28)

Le récit de Brice Chériaux :

« Dans le cadre de ma préparation pour la 66 Granfondo, j'ai pris la décision au dernier moment d'aller faire la Blé d'Or. Cette cycloportive est relativement plate, avec des bosses à pourcentages violents 🏔️ à mi-parcours, que j'ai pu déjà traverser lors du tour du Perche il y a 15 ans 📅.

Nous sommes quatre du VCBS à prendre part à cette course. Gael et Patrick décident de prendre le départ du 110 km. Baptiste et moi avons pris la décision de prendre le départ du 153 km, dans le cadre de notre préparation pour l'épreuve qualificative des championnats du monde. 🏁.

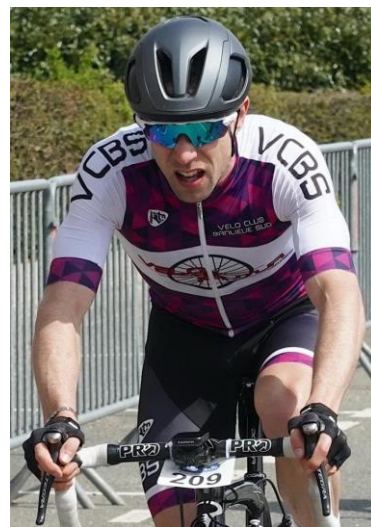
Départ 10h, il fallait prendre de la nourriture en conséquence, 🍷 car avec une arrivée qui allait se faire vers 14h, nous nous retrouvions à faire du sport sur des horaires ou habituellement nous mangeons le repas du midi. C'est bon, les poches sont bien remplies pour tenir, GO ! La première heure est plutôt cool dans le peloton, mais pas assez pour Baptiste qui décide de partir en échappée 🏃 à quatre., cela me permet de me faire oublier 🙈 dans le peloton, de le laisser faire sa course devant et de m'économiser pour le final. Une fois Baptiste repris au bout de 20 km, un autre coup part juste avant le Perche, je décide de tenter ma chance 🎲 pour anticiper la sélection dans la partie des bosses.

La chance est avec moi, c'est le bon coup, mais les relais ne sont pas fluides, 🔄 nous sommes une dizaine de coureurs et nous perdons un élément tous les 10 km. À ce petit jeu, on se retrouve à quatre dans les 10 derniers kilomètres et nous sommes tous très fatigués. Nous arrivons donc à quatre pour une arrivée en V. C'est-à-dire une descente de 1 km et PAF une côte de 200 m à 7 %. Un coureur, effectue un démarrage en Giclette Bam, 🏎️ je mets tout ce qui me reste d'énergie pour revenir à sa hauteur, 🏎️ j'arrive à revenir sur lui en haut de la côte. 🏎️ Tous les 2 nous sommes complètement HS, 🏎️ et tous les 2, nous découvrons que l'arrivée est encore 20 mètres plus loin après la bosse. J'arrive à trouver l'énergie nécessaire pour me remettre debout sur ma machine pour relancer l'allure, mais mon adversaire lui a déjà tout donné.

C'est bon, 🏆 la victoire est dans la poche, le niveau était accessible sur cette édition, mais il faut savoir apprécier les victoires comme elles viennent avec les moyens du moment. 😊

Après l'arrivée j'attends Baptiste... ah ça y est ! je le vois dans un sale état, il n'a plus d'eau, et par manque de lucidité il n'a pas retiré sa chasuble alors qu'il fait 15 degrés. Il me parle du Mexique MX se met à me parler en espagnol. Il a du mal à s'exprimer et moi à le comprendre, nous sommes tous les 2 bien lessivés. 🏎️ 🏎️ 🏎️ J'espère que Gaël et Patrick ont terminé dans un meilleur état que nous ! 🙏 »

Baptiste 17<sup>ème</sup>, Patrick 7<sup>ème</sup>, Gaël 20<sup>ème</sup>



## L'Echo Républicain (du 16/04/2023)

### **Brice Chériaux s'adjuge la course longue de la Blé d'Or, à Lèves, au bout de 153 km**

La 29e édition de la Blé d'Or, première manche de la saison cyclo sportive, a eu lieu ce dimanche 16 avril à Lèves. 449 coureurs ont pris le départ et parmi eux, Brice Chériaux, vainqueur du 153 km pour sa première participation.

Brice Chériaux a remporté ce dimanche la course longue de la Blé d'Or. Sa victoire s'est jouée au sprint face à Stéphane Legrand, en haut de la côte de Chavannes. « Je dois vraiment saluer la performance de Stéphane, qui fait deuxième. Je pensais que je ne le battrais pas ».

Une carrière en dents de scie : Brice Chériaux, 39 ans, actuellement licencié au Vélo Club Banlieue Sud, à Chilly-Mazarin (Essonne), n'est pas inconnu dans le paysage du cyclisme eurélien. « Il y a 15 ans, j'étais élite au club de Chartres, donc je connais très bien les routes. » Il a même côtoyé Nicolas Edet, lui aussi licencié à Chartres à la même période.

Mais les études - un master en transport logistique et commerce international - l'ont petit à petit éloigné du cyclisme, à tel point qu'il a été « fâché » avec le vélo et a arrêté de rouler pendant quatre à cinq ans. Mais rien de définitif donc puisqu'il a repris via les compétitions Ufolep, avant de voir le Covid mettre un nouveau coup d'arrêt à sa pratique, en 2020.



Pas de quoi le démotiver pour autant. « Il y a deux ans, quand Julian Alaphilippe est devenu champion du monde (à Louvain), je me suis mis un rêve en tête : participer au championnat du monde Gran Fondo des cyclo-sportives avec le maillot de l'équipe de France ». La Blé d'Or était l'occasion pour lui de se préparer au Gran Fondo 66, qui aura lieu fin avril, aux Saintes-Marie-de-la-Mer (Pyrénées-Orientales), épreuve qualificative pour le mondial de Glasgow (Écosse).

À 39 ans, Brice Chériaux a entamé sa dernière saison de vélo, sans regrets. « Après ça, je ferai du vélo mais avec ma fille cette fois-ci ».

Grand parcours (153 km). 1. Brice Chériaux (Vélo Club Banlieue Sud) en 4 h 01' 42" (moy. : 37,98 km/h) ; 2. Stéphane Legrand (VC Villejust) à 1" ; 3. Johan Poisson (Sud de l'Eure Cyclisme) à 9" ; 4. Bertrand Legendre (Team progress) à 16" ; 5. Grégory Fors (Paris Cyclisme Olympique) à 1'29" ; 6. Aramis Girardclos à 1'31" ; 7. David Marchaud à 1'32" ; 8. Matthis Anton (VC Étampes) à 1'36" ; 9. Bastien Liégois à 1'42" ; 10. Antoine Febvre (PCCT Compiègnes) à 1'47" ...; 65. Élodie Lollierou (1<sup>ère</sup> féminine, Addict Cycling) à 13'52".

## Dimanche 16 avril Course FSGT à Trappes (78)

### **D'après Jean Christophe Chanlaud...**

*« Je suis allé à Trappes... Décroché dès le début de course. La bonne échappée est partie dès les premiers km. Ils sont 8, nous prennent un premier tour à mi-course, je reprends les roues du paquet au passage, ce jusqu'à l'arrivée... puis un deuxième tour, avant l'arrivée. Ils ne sont plus que 3.*

*Je conseille Trappes, le circuit est fantastique, sans parler du paysage !!! 😊 Pour le fun, je me suis rendu sur place à vélo. Sortie de 145 km au total ! » 🚲*

## Dimanche 16 avril Course UFOLEP à Dormelles (77)

Sébastien Papinaud courait lui à Dormelles... « Un peu déçu d'avoir raté le bon coup et du coup jouer une place, je pense que j'avais les jambes pour mieux faire »

## Samedi 15 avril - Course VTT FSGT à La Fontaine-Saint-Martin près du Mans (72)

**Le CR de Romain Nogueira...**



« La course se déroulait dans le parc boisé du château de Maurier. Nous aurons au menu un tracé de 3,9 km avec 30 m de dénivelé + en sous-bois et très peu de place pour doubler. Il sera très cassant, car impossible de se reposer. 122 concurrents au départ en solo ou en duo. Départ de front dans un pré. Obligé de jouer des coudes car 600m plus loin un entonnoir nous attend. Je rentrerai dans le bois en 4/5<sup>ème</sup> position. A mi-parcours, je ferai le forcing sur le concurrent qui aura fait le départ. Au passage de la ligne, je vois qu'il change de partenaire donc nous sommes dans deux catégories différentes. Avec le changement de pilote, je vais garder mon rythme et ils ne me reverront plus pendant plus de 2 heures. Je me sens pousser des ailes (je n'ai pas pris de Red Bull) le public m'encourage et demande à ma compagne d'où je viens. Mon vélo rose fait sensation aussi. Après 2h10 de course l'équipe de juniors revient sur moi, et je laisserai partir, car un des deux concurrents roule trop en intensité, pour boucler la dernière heure. Je sens que ce sera compliqué à cette intensité. Je terminerai la course en 2<sup>ème</sup> position au scratch et 1<sup>er</sup> en solo avec un total de 13 tours à 4' de l'équipe junior et plus un tour sur mon dauphin.

Vu ma belle prestation, la buvette m'offre la pression à l'arrivée. Elle fera du bien après 3h14 de course.

Cette victoire à VTT fait vraiment du bien après les entraînements d'hiver. Gagner devant ma future épouse cela fait plaisir aussi !

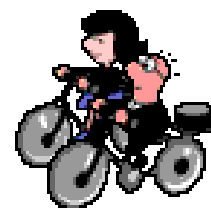
Magnifique organisation avec un beau circuit en sous-bois et cassant. Des lots à Go-Go ! Le déplacement a été amorti ! A refaire... »

## ROBERT

### Dimanche 9 avril - Les G4

Irène et Robert en balade... à Janvry !

40 km en attendant mieux...



## CYCLOTOURISME