



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 17

**Boutigny sur Essonne (91)**  
**3<sup>EME</sup> ROMAIN NOGUEIRA**  
**Gironville (91)**  
**4<sup>EME</sup> SEBASTIEN PAPINAUD**

## CYCLOTOURISME

### PHILIPPE

#### Séjour du VCBS en LOZERE « 1<sup>ère</sup> partie » (Philippe DROIT).

S'offrir une parenthèse de liberté au-delà de chez soi, c'est vivre une aventure qui commence toujours par un simple pas dans une direction. Ce pas, 13 membres du VCBS l'ont franchi en participant du 20 au 27 avril au séjour organisé par le club dans la région de Langogne en Lozère.

C'est par la route via Clermont-Ferrand et Le Puy-en-Velay que nous avons rejoint notre pied-à-terre : « Les Terrasses du Lac » qui deviendra au bord du lac de Naussac notre quartier général de la semaine.

Sur place, à notre arrivée, il fait froid ! Le vent sur le plan d'eau forme des vaguelettes. Pour peu que vous tendiez l'oreille elles semblent en s'échouant sur la rive, murmurer : « ici, en Lozère on se met au vert, aux grands espaces, et aux chants des oiseaux... ». Pour l'heure le 1<sup>er</sup> pas entre Chilly-Mazarin et La Lozère est franchi. Désormais il ne nous reste plus qu'à franchir les suivants pour, pas à pas, découvrir et apprécier les charmes de ce territoire méconnu.

Dans un cadre agréable, les installations des « Terrasses du Lac » offrent aux visiteurs et en particulier aux groupes sportifs (notamment aux cyclistes) des locaux accessibles en permanence pour : 1- remettre les vélos, 2- du matériel pour réparer en cas de besoin, 3- une salle de sport, 4- des présentoirs avec une multitude de parcours détaillés en fonction des distances et des difficultés.



Dans la salle du restaurant, la cérémonie du pot d'accueil offert par l'établissement, nous donne à enregistrer quelques consignes et faire la connaissance du personnel au complet de l'hôtel, y compris de celui des cuisines. Cet instant convivial (tradition oblige) donne à Laurent, l'occasion d'offrir en cadeau un bidon au logo du VCBS en échange. Ce présent trônera désormais avec d'autres bidons de différents clubs où associations, sur un présentoir installé à cet effet. Il est 19h, il nous reste encore à faire un pas : celui pour passer à table...



## ROBERT

**Samedi 27 avril 2024**

XCO de Boutigny sur Essonne – 3<sup>ème</sup> manche du VTT Tour - Support championnat départemental.

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

« 2<sup>ème</sup> course de l'année avec un départ qui fera très mal, vu que nous partirons en bas de la côte en S du gymnase (Côte des Singes Verts) et je partirai en fond de grille, malgré mon maillot de champion IDF. 🙄 Un gros échauffement devra être fait, heureusement pour moi, je n'ai pas besoin de reconnaître le circuit, je l'ai déjà vu le lundi. 🙌 »

Je me présente à 14h pour espérer grappiller des places sur la grille de départ, mais les commissaires ne veulent pas. Le départ est retardé de 5' et nous attendrons 20' sur la ligne de départ sous la pluie, ☁️ ça commence bien car nous sommes trempés avant même de partir. Le départ est lancé, je fais le forcing pour doubler à droite, à gauche, finalement en haut je me retrouve en 3<sup>ème</sup> position. Dans la 1<sup>ère</sup> petite descente et coup de cul, ça roule très fort emmené par Cédric Chartier. Je prends 10m et dans le faux-plat de la plaine, je n'arrive pas à revenir sur eux, car Cédric relance à bloc.



Tout le 1<sup>er</sup> tour je suis à bloc et je n'arrive pas à récupérer. Je passe 6<sup>ème</sup> au scratch dans la roue d'Alexis, un pote des sorties d'hiver. Son train me fera du bien, car nous rattraperons le 4<sup>ème</sup> au scratch et 3<sup>ème</sup> de ma catégorie. Dans les descentes Alexis est une bonne roue, je peux le suivre les yeux fermés. Malheureusement à mi-circuit, il coince dans une bosse et le coureur d'Arpajon va revenir sur nous. Je décide de relancer au pied de la bosse afin qu'il ne se repose pas. Une fois arrivé en haut, je vois que je suis tout seul. À ce moment-là je me dis autant continuer de rouler à mon rythme et je verrais bien si ça tient. Je ferais la fin du 2<sup>ème</sup> tour, puis le 3-4 et 5<sup>ème</sup> tour solo, sans que personne de derrière ne revienne sur moi, mais je ne reviendrai pas non plus sur ceux de devant. Je terminerai la course en 4<sup>ème</sup> position au scratch et 3<sup>ème</sup> senior, également 🏆 du département.

Je dois terminer à 5' du 1<sup>er</sup> au scratch et également + 5' sur le 5<sup>ème</sup>. Donc très content du résultat. Dommage que le départ fût rapide, car j'aurais aimé voir ce que ça donne de rouler avec la tête de course. Maintenant place à la récupération, car le week-end prochain ça sera mon grand périple au Portugal. La fameuse « Transportugal VTT » 930 km et 14 000m de D+ à faire en 8 étapes...

Romain est parti en fin de peloton parce que l'appel au départ est établi en fonction du classement général des épreuves précédentes, n'ayant pas couru, ceci explique cela ! Pour ceux qui connaissent la côte des Singes Verts, à Boutigny, partir dernier et être 3<sup>ème</sup> au sommet cela représente quelque chose !

3<sup>ème</sup> senior et 2<sup>ème</sup> de l'Essonne, c'est top pour une 2<sup>ème</sup> course après la longue incertitude suite à son accident. Bonne « Transportugal ! »

## Dimanche 28 avril 2024 - Course UFOLEP à Gironville sur Essonne

Patrick a confié le résumé à Sébastien beaucoup « plus dans la course » !

### **Le CR de Sébastien Papinaud...**

*« Course super usante, beaucoup, beaucoup de vent. Un circuit vraiment chouette de 13 km avec une vraie bosse suivie d'un long faux-plat montant jusqu'à la ligne et quand tu crois que c'est fini ça continue jusqu'à Champmotteux avec vent de face.*

*Départ 1 et 2 groupés ce qui donne un peloton d'environ 45 éléments. Ça attaque rapidement. Patrick tente le coup vent dans le dos dès les premiers tours, mais ça roule très fort avec le vent favorable impossible de revenir sur les fuyards. Finalement tout revient au pied de la bosse et c'est comme ça pendant la moitié de la course. L'usure fait exploser le peloton. 3 échappés parviennent à s'extraire et vont compter jusqu'à 1'20 d'avance. Le vent et l'organisation du peloton permettent de revenir sur le trio. C'est ainsi jusqu'à l'arrivée. A chaque passage dans la bosse et surtout dans le vent, on perd des éléments. A la cloche nous ne sommes plus que 11 en course pour la gagne et les attaques fusent. Malheureusement Patrick n'est plus avec moi. 3 de Wissous, 3 de Ris, 3 de Villejust. Cela s'annonce compliqué !*

*Dans la partie vent de face, je passe en essayant d'en garder. Le groupe se casse et se reconstitue jusqu'à ce que l'on tourne pour reprendre le vent favorable. Villejust n'a plus qu'un coureur, Ris 2 et Wissous 2, 1 gars de Vincennes et moi. Je tente ma chance et sors seul dans le vent favorable et je creuse un bel écart. Il reste 7 ou 8 km. Je me lance dans la descente avec une vingtaine de secondes d'avance. J'y crois de plus en plus. Je ne vois plus personne derrière. Je sais que la bosse peut tout changer donc je ne relâche pas mon effort. A moins d'un kilomètre du pied de la bosse, je vois la moto repasser et Matthieu Legrand rentrer comme une balle ! J'avais pourtant l'impression de rouler fort. On attaque la bosse et je me dis que cela va être compliqué. Matthieu paraît fort, mais pas impérial. J'ai des signes de début de crampes. Le manque de course joue beaucoup. Au sommet, je regarde derrière pour voir si l'on va se battre à deux.*

*Mais non Jimmy Saintura de Wissous et le jeune de Vincennes reviennent. Je me retrouve avec 3 coureurs typés grimpeurs. Je suis à la limite des crampes et il reste moins d'un kilomètre de faux-plat montant vent défavorable. Dès le sommet Vincennes attaque, je m'accroche pour rester au contact. Matthieu bouche le trou. A la jonction, je me dis que c'est peut-être ma chance. Je contre directement, mais Matthieu ne lâche rien et bouche à nouveau le trou. Il reste 500 mètres, il me contre directement et va gagner. Je finis raide dans les jambes ! 4<sup>ème</sup> ! Déçu parce que j'y ai vraiment cru quand j'étais seul. Pour ma 2<sup>ème</sup> course de la saison, ce n'est pas si mal surtout avec le dénivelé. Patrick finit dans ce qu'il reste du peloton. Une sacrée course, ça valait le coup d'être au départ ce matin ! »*

De l'avis de tous un beau parcours pour une belle course, pour homme fort ! La bosse de Gironville, bien sûr, mais le long faux-plat de 4 kilomètres, vent de face jusqu'à Champmotteux, la plaine, pas un arbre... un calvaire !

Après le tour des Flandres et autre Provence Occitane, dans un autre registre, une belle course de Sébastien. Patrick n'a pas démerité, terminer la course avec ce qu'il restait du peloton, il fallait le faire ! 19 coureurs classés, plus ou moins perdus dans la pampa !

Perso, venu voir avec Irène, à proximité de la ligne d'arrivée, au milieu des champs, nous ne sommes guère sortis de la voiture !



### DANIEL CALMELS

#### Mi-avril, la Provence et le Ventoux en tandems

Ce mois d'avril, du 15 au 20, si vous étiez en Provence, vous auriez pu voir des tandems avec des non-voyants sillonner les petites routes aux alentours du Ventoux. Ce petit monde est basé à Crillon-le-Brave, dans une maison d'hôtes, « Le chat sur le toit », tenue par de charmants belges, décorations baroques faites avec tout ce qui se trouve sous la main et très réussies, un chat en métal effectivement sur le toit. Ici les repas sont plutôt gastronomiques que spécial sportifs. Une fois les pieds mis dans cette maison, on n'a qu'une envie c'est d'y revenir.



Un parcours va sur Vaison-la-Romaine, visite de la cité médiévale, avec de petites rues pavées et une rigole centrale goudronnée, très pentues et assez indigestes à passer en vélos, puis les dentelles de Montmirail. Un autre nous mène, par le col de Murs aux carrières d'ocre de Roussillon, retour par Gordes, pour y accéder une route très étroite sur 1,5 km avec des pourcentages impressionnants, 17% ça coince dur, certains vont



user leurs semelles, pour d'autres ça pique, la chaudière est sur le point d'exploser. L'abbaye de Sénanque c'est dans un trou, pour en sortir, sûr ce n'est pas du plat, 2 chevrons sur Michelin, et ça paraît long. Un autre jour pour passer à proximité du col Notre-Dame-des-Abeilles, dans la région du Ventoux où il y a du très bon miel de lavande, c'est une bosse de 10 bornes, petite route où nous croiserons 5 voitures. C'est très sauvage, calme, avec un beau panorama. Durant cette semaine les Gorges de la Nesque, ça s'impose. Beaucoup de petits villages sont sur des promontoires, pour s'y rendre il faut le vouloir, on a souvent oublié de niveler les chemins d'accès. Et comme vous pouvez vous en douter, lorsque l'on voit de sa fenêtre tous les jours le Ventoux, il nous a fallu aller voir ce qui se passe là-haut.



Tous les non-voyants et la plupart des pilotes n'y avaient jamais mis les pieds. Les non-voyants ne peuvent pas toujours faire du tandem, faute de pilote. Alors nous avons décidé de le grimper par Sault, 26 km, 20 jusqu'au chalet Reynard, puis 6 dans un désert de cailloux en plein courant d'air. Le Ventoux, oui on peut le dire, dans ces 6 km, ça ne décoiffe pas, ça te plante et il faut t'arracher, où est le ziz ou le zaz, tu ne sais plus, et comme il y a pas mal de cyclistes qui montent et descendent, il faut rouler le plus droit possible. Ici ce n'est pas du vent, c'est le diable, à 1 km du haut il y a le col des tempêtes, ce n'est pas pour rien. Ce vendredi le mistral était calme au dire de la météo. Alors c'est quoi quand il souffle ? J'avais oublié de préciser depuis le début de la semaine le mistral était en liberté, déchaîné, et glacial, le jour du Ventoux n'en pouvant plus, quelque peu essoufflé, il s'était un peu reposé, mais le lendemain il avait repris vigueur. Certains en doutaient, et TOUS ont monté le Ventoux, c'est une bonne récompense. Tous les soirs c'était la fête, et ce soir-là encore plus la fête.

