



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 18

**66 DEGRES SUD – LA CYCLO  
SAINTES MARIE DE LA MER (13)  
VAINQUEUR BRICE CHERIAUX**

**BIEVRES (91)  
2EME PATRICK RINALDI**

## CYCLOTOURISME

### ROBERT

#### Dimanche 30 avril LES G4...

Thearith, Irène, Yvon, Jeannot et Robert se sont donné rendez-vous à Longvilliers (78) pour changer de paysages ! Longvilliers, la forêt de Rambouillet, Sonchamp, Sainte-Mesme, Dourdan, Bouc-Etourdi, Saint-Cyr-sous-Dourdan et Longvilliers. 51 km.

La moyenne... on s'en fout ! 😊 Il faisait beau pour un parcours improvisé, dont... je suis satisfait ! 😊



## ROBERT

Samedi 29 avril - Course UCI Gran Fondo aux Saintes-Marie-de-la-Mer (13)**Le CR de Brice Chériaux...**

« C'était le projet de ma saison, la qualification pour les championnats du monde Gran Fondo à Glasgow. Et bien nous y voilà première manche française à côté de Perpignan avec la 66 grand sud UCI Gran Fondo World Séries 🤩  
 ✨ Au menu 160 km avec 4 petits cols et pratiquement 2000 mètres de dénivelé.

Le règlement est simple, les 15% meilleurs de chaque catégorie d'âge sont qualifiés pour les championnats du monde 🌈

Sur place ça parle français, allemand, espagnol, anglais, hollandais, Russe, Chti et Chiroquois ! 🇫🇷 car Baptiste est également de la partie, son Papa également, il est chargé du ravitaillement 📍 au km 90.

3... 2... 1 c'est parti, Michel Callot le président de la FFC est venu lui-même donner le départ. Nous avons le droit à 30 km de plaine avant d'atteindre les premiers cols. Tout le monde a peur, l'allure est plutôt lente et nous perdons les motards qui sont sensés ouvrir la course... Heureusement le parcours est bien fléché et c'est le peloton qui fait lui-même la circulation pendant 10 km... 😊 Bref c'est le grand bazar, les coureurs prennent les ronds-points à l'envers et nous avons de nombreuses frayeurs avec les automobilistes qui arrivent dans le sens inverse...

Ça y est ! Premier col de Fortoul 10 km, ça roule beaucoup plus vite et le peloton commence à perdre beaucoup d'éléments. En haut du col je ne vois plus Baptiste, mais je ne m'inquiète pas pour lui, car la descente est plus à son avantage c'est le descendeur de l'équipe 🚴 Oui mais voilà, les gros moteurs ont décidé de faire la descente à fond, c'est étroit, humide par endroit 🌀 Pas le temps de récupérer et c'est déjà le col de Casefabre, 5 km avec des passages à 10 % 🚧 C'est ici que je sens qu'il y a une différence avec nos petites cotes de la région parisienne qui font rarement plus d'un km... c'est bien ça... Au bout d'un km je lâche le groupe de devant, je n'arrive plus à suivre 😞. Je reste à 10 mètres pendant 1km et je commence à craquer mentalement... Puis un espagnol me rattrape de l'arrière et me fait comprendre en espagnol (oui une petite révision d'espagnol dans un col à 10 % sur 180 puls. 🇪🇸 ça ne fait pas de mal). Qu'il a besoin de moi pour rattraper le groupe de devant... Je m'accroche à sa roue pour recoller au groupe de tête in extrémis avant la descente, au final, il m'a plus aidé que l'inverse.

A ce moment je suis vraiment à la limite du supportable dans la douleur 😞. Nous n'avons fait que 90 km et je suis déjà HS.

Le 3<sup>ème</sup> col arrive et je sais que Denis Verdier arrivera certainement à me donner un bidon car j'en ai déjà vidé 1 et peut-être qu'il me donnera le sourire 😊 et le moral, il y a un certain savoir-faire chez les Verdier ! Ça y est je suis en haut du 3<sup>ème</sup> col et je vois Denis qui me tend un bidon... mais malheureusement un espagnol prend le bidon et le fait tomber de suite car il a fait face à la grande colère de Denis 😡😡. Bon bah pas de ravitaillement ! 🐕



Me voilà au dernier col, je discute avec des coureurs de mon groupe pour les faire ralentir car je suis en grande difficulté pour les suivre et passer des relais... je pensais jouer la gagne mais un coureur autrichien me fait comprendre que je dois me réveiller, car il y a 4 coureurs devant partis dans la première descente du parcours... pas grave pour moi, l'objectif c'est la qualification pour les mondiaux. Je m'accroche donc dans le dernier col dans mon groupe de 10 en force, avec des crampes qui commencent à venir de partout, je mets tout ce que je peux sur mes pédales et pense à tous les sacrifices effectués en 2023. Ça y est, j'ai réussi à accrocher le téléférique 🇸🇮. Maintenant c'est 30 km de plat et de descente... nous arrivons à 10 au sprint, ça se joue à quelques centimètres sur la ligne, je suis complètement épuisé 🤔😓😓 bien content d'en terminer.

Ma femme arrive vers moi avec un grand sourire pour m'annoncer que je suis bien qualifié, car c'est au moins un top 10 pour moi ... puis je croise un ancien du VCBS, Éric Brenner qui m'annonce une nouvelle encore plus grande 🤩 je suis le premier de ma catégorie dans cette épreuve UCI Gran Fondo Series. Quelques minutes plus tard, je croise Baptiste qui m'explique avoir levé le pied dès le premier col pour mieux gérer la suite du parcours, il termine bien plus lucide que moi, bravo à lui. 2 h après, j'ai le droit à un super podium 🏆😁 et une belle photo pour mes vieux jours.

Mais le plus important pour moi, c'est la réussite de mon objectif 2023. Je vais représenter la France 🇫🇷🏠 dans un championnat du monde, c'est un rêve de gamin qui se réalise. 🤔

Encore merci 🙏 à toutes les personnes qui ont cru en moi dans ce projet ; ce n'était vraiment pas gagné à l'intersaison cette hiver ❄️.....»



### Lundi 1<sup>er</sup> mai Course FSGT à Bièvres (91)

#### **Le CR de Patrick Rinaldi...**

« Une superbe matinée ! J'étais en jambe aujourd'hui. Je me sens de mieux en mieux. Comme toujours sur cette course, des attaques répétées sans vraiment d'échappées. Moi-même, j'essaie 2 fois sans succès. Au bout de 50 bornes un groupe sort, dont S. Legrand et Chartier. Ils sont 8 ou 9 et ils font le trou. Je décide de faire un gros effort pour boucher le trou avec des mecs dans ma roue. Nous sommes une douzaine et nous tournons tous avec un bon rythme jusqu'à l'amorce de l'avant-dernier tour. Certains mecs sautent les relais. Dans le dernier tour Chartier et Legrand sortent encore une fois, je fais l'effort pour boucher le trou avec 2 mecs dans ma roue. Nous sommes 5 jusqu'à 500 m de l'arrivée et à 200 m le sprint est lancé. Je fais 4<sup>ème</sup>, la médaille en chocolat et 2<sup>ème</sup> en 2<sup>ème</sup> caté. Les 89 km à 42,5 km/h.

Merci les copains pour vos messages ! » 😊



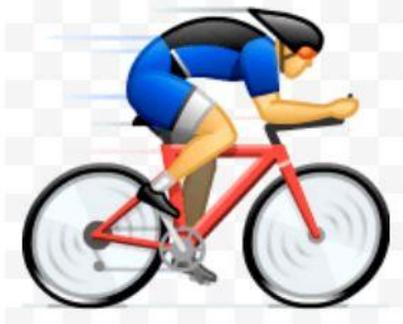
### Le CR de Gaël...

« Bièvres en 3 et 4. Une centaine de coureurs au départ. Course de 72 km à 42.1 km/h de moyenne.

Et si c'était mon jour ? Entre les crevaisons, les maladies, je ne suis pas chanceux. Je pars donc le couteau entre les dents. Bien dans la bataille, je tente 4 ou 5 fois de sortir, mais sans succès. J'avais vite analysé que Meudon était en surnombre. Je décide d'être focus sur le sprint. Tout se passait bien jusqu'à 4km de l'arrivée ou un jeune de Chatou décide de se retourner, on ne sait pourquoi et envoie 10 mecs au sol. Dans un instinct de survie, je réussis à finir ma course dans l'herbe et éviter le pire. 😊 La chance ne veut pas tourner, mais je vais rester positif. Jean Christophe lui a dû se dire la même chose avec sa crevaison peu après le départ. Place à la suite maintenant. Du positif, il y en a avec la superbe course de Patrick. Merci à Robert, Irène et Arnaud d'être venus nous encourager »

### Mes réflexions...

- La médaille en chocolat au scratch, pour Patrick, mais en argent, pour le moins, dans la 2<sup>ème</sup> catégorie, car se faire battre par Stéphane Legrand, c'est une référence, ce dernier plutôt habitué à lutter avec Brice Chériaux !
- Le VCBS a actuellement, certes, une petite équipe par le nombre, mais vraiment top par la qualité et l'osmose... Pour preuves, les CR des « acteurs », chaque semaine pour La Lettre et pas seulement...
- Beaucoup de crevaisons cette saison contrairement aux années passées et pas que chez nous... C'est comme ça !



GAËL

