



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 18

MAGNY-COURS (58) 5^{EME} SEBASTIEN PAPINAUD

CYCLOSPORT

ROBERT

Vendredi 1^{er} mai 2026 - « 12h de Magny-Cours »

Papinaud Sébastien : « Ce week-end pour le 1^{er} Mai, je participais aux 12h de Magny-Cours sur le circuit de Formule 1 ! Le principe est simple, rouler le plus de kilomètres possibles sur les 12h d'épreuve... Nous sommes 107 « solo » une centaine de « duo » 84 « quatuor » et seulement 15 équipes de 6, soit environ 300 équipages. C'est moitié moins qu'aux 24h du Mans et il risque d'y avoir moins de groupes !

J'écope du dossard 5 et pour l'anecdote grille de départ 1. Vu la longueur de l'épreuve ça ne change rien, mais c'est fun ! Le départ est donné à 12h pétantes, aux feux comme en Formule 1... Il fait 31 degrés, soleil éclatant, la chaleur va jouer un rôle à coup sûr ! Premier tour neutralisé derrière la voiture ouvreuse avant un départ lancé. Ça part tambour battant, ça roule fort et comme attendu, je me cale dans le premier groupe pour bénéficier du peloton autant que possible. Au bout de 2h, j'ai déjà 41km/h de moyenne, c'est beaucoup, mais quand ça lâche il n'y a pas de vrai groupe reformé donc compliqué... Les premiers relais cassent le groupe à ce moment, le futur vainqueur des solos décide de "faire le tri", il met un grand coup d'accélérateur pour voir les forces en présence ! On se retrouve à 10 avec 5 solos !

Je n'ai plus d'eau... Les copains en duo me proposent un bidon, mais je dois me laisser décrocher pour le récupérer, de toute façon le groupe roule trop fort, je ne tiendrai pas cette cadence ! Après 3h30 d'épreuve, je suis à nouveau à sec, je rentre au stand. 2 autres solos avaient décroché et l'un des 2 rentre au stand en même temps que moi.

Je bois d'office beaucoup, il fait vraiment chaud ! J'ai déjà plus de 130 km au compteur, les 2 solos restants dans le groupe de tête paraissent déjà intouchables ! Je repars plus tranquillement, j'ai beaucoup de mal à reprendre un rythme cohérent, je pense que j'ai pris une bonne claque avec la chaleur. A partir de là, les positions sont relativement stables. Après mon second stop au bout de 5h30 je suis 7^{ème}, mais les écarts sont minces, je repasse rapidement 5^{ème}. Le 3^{ème} et 4^{ème} sont proches... Avec la réhydratation et un rythme moins fort, je retrouve du jus et j'enchaîne les kilomètres. Au bout de 9h30 de selle, j'ai passé les 320 km, ma 5^{ème} place est quasiment assurée et la 4^{ème} n'est pas trop loin, mais la chaleur baisse réellement et on voit des orages au loin, je flippe car sous la pluie les courbes se transformeraient en patinoire !



Il reste 2 heures d'épreuve, je parviens à prendre les roues de groupe qui roule encore fort et je sens que les jambes répondent plutôt bien ! A 30 minutes du but, je reviens à 4 minutes du 4^{ème}, j'insiste autant que possible avec mon groupe, mais à 15 minutes du but je tombe en panne sèche, je n'ai plus rien dans les jambes, il me reste une barre solide que je ne parvenais pas à manger depuis presque 40 minutes, je me force à prendre un morceau... C'est trop tard, impossible de relancer, je termine à la 5^{ème} place !

415 km parcourus ! 11 bidons, la plupart seulement avec des électrolytes, je n'arrivais pas à boire trop sucré avec la chaleur ! A chaque stop de la St-Yorre / coca / eau. J'ai bu minimum 11L sur l'ensemble de l'épreuve !

Le circuit de Magny-Cours est exigeant avec 3 relances importantes à gérer par tour et toujours en prise avec les ascensions et descentes où il faut toujours pédaler, vu qu'il n'y a que 300 équipages et la plupart en solo et duo il y a peu de groupes capables d'emmener, ce qui oblige à fournir des efforts supplémentaires régulièrement.

Objectif atteint, j'ai passé la barre des 400 km et j'ai pu intégrer le top 5 ! Bravo aux copains qui ont pu finir et atteindre leur but, merci à Cindy qui a assuré le rôle d'ange gardien comme d'habitude ! Un manque de récupération suite à la « Race Across Paris » il y a moins d'une semaine m'a probablement coûté un peu de jus pour être plus incisif sur la distance, mais c'était encore une belle expérience !»



Didier Ryat Ferrari : « Ouah ! 5^{ème} solo... superbe perf. Seb. Avec la montée d'Adélaïde qui devait progressivement ressembler à un col... Un parallèle avec le Dunlop du Mans... Bravo ! » 🍷 🍷 🍷

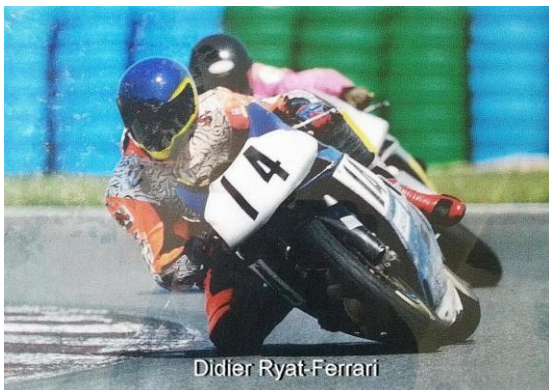
Robert Morlet : « 6 jours après le « Race Accros Paris » avec ses 323 km.... Extraordinaire !

A ma question le prochain objectif c'est quoi ? »

Réponse de Sébastien « *Pour le moment récupérer correctement, je bosse pas mal de nuit... J'ai identifié quelques trucs en grosse distance, les 12h du « circuit Carole ». Sinon les « Chemins Blancs » de Bar-sur-Aube qui valent la peine d'après ce que j'ai entendu pour les amateurs de gravel. Il y a une épreuve le samedi et route section « Chemins Blancs » le dimanche. Mais la seule sur laquelle je suis déjà inscrit, c'est « l'Etape du Tour » avec les Da Costa et Brice Chériaux. Là, j'irai pour subir, c'est eux qui feront la course ».* 😊

A propos de Magny-Cours... Des souvenirs de Didier Ryat-Ferrari, notre Président qui resurgissent ! Souvenirs de moments de vie qu'il me paraît sympa d'évoquer...

Didier Ryat Ferrari : « *Quand je te lis Sébastien, je revis certains des moments les plus forts de ma vie. Le Mans, ça a été trois participations en moto et une en vélo avec notre Club en 2010. Déjà... J'avais fait faire des maillots commémoratifs cette année-là pour tous ceux qui avaient fait*



Didier Ryat-Ferrari

Bordeaux-Paris, les diagonales et les 24 heures. C'était l'apogée de notre club peut être ? Magny-Cours, j'y ai roulé tant de fois à moto... Mes meilleurs et pires souvenirs là-bas. En 96 (ça ne nous rajeunit pas), j'y gagne le championnat d'Europe d'endurance sous la pluie. Juste un bon choix de pneus et quelques 44 secondes, finissent sur 8 heures, par nous consacrer en 750 cc.

1997, je m'y pointe en 1000 cc. Même Team. Plus de sponsors évidemment. Et à la sixième heure, je me mets à l'envers dans Estoril. Seb, toi, tu sais où il est Estoril. Juste pour commencer

la montée vers Adélaïde. A 180 km/h ça ne pardonne pas. Trauma crânien. Amnésie huit jours. Épaule explosée et huit mois de convalescence. Un sacré souvenir Magny-Cours. Un beau malgré tout ! »

Dimanche 3 mai 2026 - Course FSGT à Brouy (91)

Jean Christophe Chanlaud : « Brouy, dimanche 3 mai, 8h30, départ des 4^{ème} et 5^{ème} caté réunis, environ 35 coureurs, circuit plat, 65 bornes à couvrir, un peu de vent et de la pluie durant toute la course. La différence de niveaux entre les 4 et 5 provoque de nombreuses cassures, résultat, des coureurs répartis par petits groupes un peu partout, des conditions météo difficiles. Je me retrouve dans un groupe de 10/12 coureurs où nous sommes 3 à prendre les relais, sur la fin, je suis littéralement frigorifié. 🥶 »

CYCLOTOURISME

ROBERT

Certains sont au séjour COREG IDF dans le Jura...