



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 19

La Hauteville (78)  
**2<sup>EME</sup> & 1<sup>ER</sup> JUNIOR - PAUL DA COSTA**  
La Transportugal  
**8<sup>EME</sup> ROMAIN NOGUEIRA**  
Corsica cyclo  
**28<sup>EME</sup> SEBASTIEN PAPINAUD**

## CYCLOTOURISME

### PHILIPPE

#### Séjour du VCBS en LOZERE « 3<sup>ème</sup> partie »

Mercredi 24 Avril

En Avril l'on dit « ne te découvre pas d'un fil ». Aujourd'hui avec 7°C il fait presque chaud ! Ce n'est pas idéal pour aller se baigner, mais en regard des conditions de temps depuis notre arrivée, cela nous incite, avec au programme une incursion en Ardèche, à nous évader toute la journée en direction du Col de la Chavade qui, sur la ligne de partage des eaux Atlantique/Méditerranée se trouve être la porte d'entrée de la Montagne Ardéchoise. Cette région en limite de la Lozère et de la Haute-Loire me rappelle qu'avec le VCBS, nous y sommes déjà venus. Pour mémoire, nos participations à l'Ardéchoise 2002-2003-2005. « O' temps suspend ton vol ... ». Ce matin le chemin emprunté via Langogne, Lesperon, et Lanarce suit les gorges de L'Espezonnette, rivière dans laquelle les pêcheurs viennent taquiner la truite. Pour nous, elles nous offrent l'agrément d'y apprécier une nature authentique, et des chaos de roches qui conservent du passé les traces de coulées volcaniques. Normal me direz-vous puisqu'il est bien connu qu'en Ardèche les Sucs et les Serres dans les Monts du Vivarais ne manquent pas. Notre arrêt au Col de la Chavade tout comme l'heure de notre arrivée vers 12h30, n'est pas fortuit. Marie-Pierre s'est chargée de nous y réserver une table pour déjeuner dans un restaurant. Cette initiative appréciée de tous, satisfait tout le monde. Merci Marie-Pierre d'y avoir contribué.

Connaissez-vous « La Bombine » ? Si votre réponse est non, sachez qu'il s'agit (aux dires du patron du restaurant) d'une spécialité ardéchoise à base de pommes de terre et de poitrine salée en petits lardons... C'est bon, rustique, ce plat est aussi appelé « plat du pauvre... ». En hiver la Chavade est un domaine dédié au ski nordique (ski de fond et ski de raquette). La continuité de notre escapade via Mazan-l'Abbaye et St-Cirgues-la-Montagne, nous offre une rencontre avec une abbaye cistercienne du 12<sup>ème</sup> siècle (malheureusement en ruine). Abandonnée, pillée à plusieurs reprises, elle tente de renaître en partie grâce à la restauration de quelques bâtiments. Cette abbaye a aussi une légende, celle d'un trésor enterré par les moines. J'aurais bien aimé consacrer un peu de temps pour le retrouver mais certains, toujours pressés, m'en ont empêché ! Mon dieu que cela est dommage ! Sur notre chemin du retour, nous ne prendrons pas plus de temps de nous arrêter à Larnace, village réputé pour sa charcuterie de montagne primée régulièrement au plan national... Si Capri c'est fini, l'Ardèche, pays du Picodon, des châtaignes, des cerises et autres spécialités, aussi.



### Jeudi 25 Avril

L'on ne peut pas vraiment dire que nous sommes ? depuis notre arrivée, gâtés par le temps ! Les prévisions pour la journée sont fraîcheur pour la matinée (nous subissons cela depuis le début !) et pour l'après-midi risque de pluie ! En considération la sortie prévue toute la journée est maintenue, avec toutefois un détour pour le repas de midi dans un restaurant. Si le temps n'est pas à la hauteur, le parcours qui nous est proposé aujourd'hui n'en manque pas ! Nous allons dans les monts de la Margeride, au col des 3 sœurs (1452m), situé à proximité de La Villedieu, Lapanouse, du Roc de Fenestre (1489m). Pour cette destination, nous empruntons, par le chemin des écoliers (revu et corrigé par Marie-Pierre et Albert) dans un décor que je qualifie « de silence », des petites routes tranquilles parsemées d'une succession de vallons, de forêts, et ici et là de quelques hameaux constitués de quelques maisons isolées. Si le silence nécessite quelquefois de se taire, j'ai dû mal à le faire lorsque sur notre route, le bruit d'une machine en train de découper des blocs de pierres sur la paroi de la montagne, rompt la sérénité et le calme des lieux !... Cela étant, puisqu'après l'effort vient le réconfort, notre arrêt à Lapanouse (hameau isolé sur le territoire du Roc de Fenestre), nous offre, vers 13h, de passer à table. Si ripailler c'est s'en mettre plein la panse, chez « Audrey » en sortant, vous aurez à coup sûr le ventre plein... Notre rendez-vous de l'après-midi avec le col des 3 Sœurs implique de reprendre en sens inverse, la portion de la route sur laquelle la machine continue sans aucun état d'âme, la destruction de la nature ! Ce qui confirme en l'espèce que ce que la nature a construit, l'homme l'a détruit !... Dieu merci un peu plus loin l'accès au col me donne de porter mon regard sur un tout autre spectacle : celui de la forêt de la Croix de Bor qui, malgré le froid, nous offre son calme et la quiétude de ses bois. L'accès au col des 3 Sœurs, me donne aussi à remarquer sur le bord de la route, des pierres plantées de 1m de haut espacées entre elles régulièrement de 100m environ, elles jalonnent tout comme les bornes la route. Leur nombre ? Je n'ai pas pensé à les compter car, lorsque cela monte, c'est dur à mon âge de penser à tout ! Pour cela soyez indulgent, ne me jetez pas la pierre... D'autant plus d'avoir avec Yvon abandonné nos camarades suite à une subite et violente giboulée de neige et de grêle au bas de la descente de la Croix de Bor !



### Vendredi 26 Avril

Il y a le temps et puis aussi le temps, le temps qu'il fait et le temps qui passe... Si tout commence, tout finit et demain retour à Chilly ! Pour autant, il nous reste encore le temps dans notre emploi du temps, de profiter de cette ultime journée qui sera pour certains consacrée à préparer leurs bagages et à l'heure du repas de midi retourner avec Didier, chez « Audrey » et pour Marie-Pierre, Thearith, Thierry et moi à faire du vélo. Marie-Pierre en fin de compte ne partira pas ! Pour cause, la rupture du câble de son dérailleur au moment du départ. Nous partons donc sans elle accompagnés, cependant, par Jeannot et Claude qui sont nos fidèles anges gardiens. Merci à eux de prendre soin de nous. Aujourd'hui pas de grandes découvertes, le circuit du col « de la Roche Plantée nous donne de poser nos roues sur des routes empruntées lors de nos sorties précédentes (Briges, Fabrèges, Lava, L'Atger, Grandieu, Lapanouse) sont des lieux déjà rencontrés. A l'inverse celui qui est notre objectif restera une énigme, car nous le franchissons sans voir le panneau ! Dès lors, pour la photo souvenir du col 1272m, c'est loupé ! En revanche ce qui ne nous a pas loupé, c'est une cinglante averse de pluie glacée qui nous est tombée dessus dans la descente qui mène à Châteauneuf-de-Randon ! Si « en vélo tout est plus beau », trop c'est trop en bas de la descente : je n'irai pas plus loin !

### Samedi 27 avril

Notre séjour s'achève ! Est-ce pour autant en soit une fin ? Certainement pas car chacun en conservera selon sa sensibilité, dans sa mémoire des souvenirs. Merci aux organisateurs qui ont œuvré à la réalisation de ce déplacement, aux participants pour les bons moments partagés dans la convivialité et l'amitié.

## ALBERT

### Week-end des 11 et 12 mai.

#### Samedi

Laurent a programmé une double sortie dans le cadre de « Mai à vélo » : une balade familiale et une sortie pique-nique. Nous étions 12 pour la balade et 3 le pique-nique, avec une majorité de membres du club, présents ou anciens.

La balade nous a emmenés le plus souvent à travers champs dans la vallée de l'Yvette et sur le plateau de Balainvilliers, avant de revenir dans la vallée de l'Yvette où nous fûmes accompagnés par le chant (si l'on peut dire) de grenouilles et crapauds. Les participants, sportifs ou non, très jeunes ou plus très, ont fait les efforts nécessaires pour passer partout où cela était prévu et ont apprécié la balade.



#### Dimanche

J'ai proposé une sortie de 90 km que j'imaginai destinée au groupe 3. En fait, cela a d'abord intéressé Daniel Clamels, avec qui j'ai défini un rendez-vous aux Molières, puis Pierre Abel s'est inscrit sur le site avec son beau vélo électrique. Enfin nous avons retrouvé au départ Laurent et Thierry. Ces derniers ont décidé de faire une sortie "tranquille". Nous avons donc pédalé à 6, groupés sur l'ensemble des 90 kilomètres, car les 5 plus forts, dont Lucie, m'ont attendu particulièrement en haut des bosses. Ce fût une véritable sortie club.

## ROBERT

Mercredi 1<sup>er</sup> mai 2024 - Course FSGT à La Hauteville (78)Le CR de Paul Da Costa...

« 2<sup>ème</sup> au scratch en 3-4 et 1<sup>er</sup> junior. Circuit pas terrible selon moi, une chaussée glissante avec plein de boue et un parcours pas très sélectif avec des routes étroites pendant toute la course. Pendant la course, les jambes étaient bien, mais beaucoup d'appréhension, donc je n'arrivais pas à remonter dans le peloton. Je n'ai pas pu jouer sur la course. Les jambes s'endorment au fur et à mesure. Au dernier tour, j'arrive à me frayer un chemin et à attaquer. Je sors avec un groupe de 8. Après mon attaque ça se regardait, donc j'en remet une, on sort à 2 à 5 km de l'arrivée. Au final, je fais 2 au scratch. L'échappée est allée au bout ».

Le CR de Patrick Rinaldi...

« Pour moi, dans le peloton toute la course et toujours à l'avant. J'ai gardé mes forces pour la bosse. Je finis dans le peloton. Je ne fais pas le sprint, je ne voulais pas prendre de risques pour la fin. Superbe parcours vallonné, mais aujourd'hui avec des routes de campagne très humides et pleines de terre. Je fini 17<sup>ème</sup> plein de boue ».

Celui de Jean Christophe Chanlaud...

« Circuit de 8 km sur une route étroite et boueuse, 2 relances à angle droit, une bosse avec l'arrivée située au sommet. Je pars à froid et comme ça part à fond, je me fais lâcher au pied de la première ascension. Je prends ensuite les roues des 5<sup>ème</sup> caté et termine avec eux ».

Un air de cyclocross des mauvais jours, ils sont habitués les organisateurs de La Hauteville, ils avaient même remis en place l'espace lavage !

Mercredi 8 mai 2024 - Course FSGT à Egly (91)le CR de Patrick Rinaldi...

« Course à Egly. Départ très rapide, je suis à l'avant. J'ai très mal couru, toujours à contre temps en bouchant les trous ! J'ai fait trop d'efforts à de mauvais moments. Les 2 attaques importantes où je dois faire l'effort, je ne peux pas. Je finis dans un 3<sup>ème</sup> groupe. Je ne suis pas satisfait de ma course. 16<sup>ème</sup>. Dimanche repos ! ».

le CR de Jean Christophe Chanlaud...

« Circuit de 6.1 km balayé par un vent venu du nord. Température bien fraîche pour un 8 mai, 14°. 11 tours à couvrir. En 4<sup>ème</sup> caté ça ne débranche pas jusqu'à mi-course où le paquet se casse en 3 un cours moment, mais la jonction s'opère rapidement, dans le tour une dizaine de coureurs partent en facteurs. Les clubs de Meudon et Arpajon en surnombre vont cadencasser le paquet. Enterrement de première classe pour le peloton ! Les tours suivant seront courus sur un faux rythme.

Le dernier tour sera plus nerveux en vue du sprint pour les places d'honneurs. 30<sup>ème</sup> ».

## Dimanche 5 au 12 mai 2024 - « La Transportugal VTT »

le CR de Romain Nogueira...

### « 05/05/2024 Etape 1 - Chaves to Tabuaço – 5<sup>ème</sup> »

« Aujourd'hui 1<sup>ère</sup> étape de la « Transportugal\_mtb » avec au menu 120 km et 2600m de D+. Comme annoncé nous avons eu de la pluie ☁ et du brouillard 🌫 toute la journée pendant les 7h sur le vélo. Avec un temps pareil plus de freins arrière au bout de 70 km. Résultat un "soleil" dans une marre de boue de 1,5m de profondeur et pleins de "tout droit" car impossible de tourner avec la vitesse. Au final je limite la casse et termine 5<sup>ème</sup> de cette étape. Cela sera sûrement la plus dure des 8 étapes. Maintenant place à la récupération et vivement que le soleil ☀ arrive 🙏 »

### 06/05/2024 Etape 2 - Tabuaço To Fornos de Algodres – 13<sup>ème</sup> »

Bien jusqu'au km 70, environ à la 7/8<sup>ème</sup> place. À partir de ce moment mal au ventre et impossible d'appuyer sur les pédales. Le seul point positif c'est beaucoup de plaisir dans les descentes avec la nouvelle manette XT !

### 07/05/2024 Etape 3 – Fornos de Algodres to Penhas da Saude – 8<sup>ème</sup> »

Au menu 2 bosses et une descente, pour 75 km et 2500m D+, avec une arrivée à 1600m d'altitude 🏔 à Serra da Estrela. La matinée avait mal commencé avec des maux de ventre et dérangé. Apparemment nous étions une dizaine dans le même état... Merci au Staff pour l'immodium 🙏 Je décide quand même de prendre le départ et je m'accroche au 3<sup>ème</sup> du général **David Santos**. Mais au km 22 obligé de le laisser filer. Je ferais ma course solo à mon rythme. Comme pressenti, j'ai un bon coup de moins bien dans la bosse de 20 km pour arriver au sommet de la montagne. Je limite la casse en terminant 8<sup>ème</sup> de l'étape et grappille 2 places au général pour être 8<sup>ème</sup>.

Malgré la chaleur ☀, les paysages sont magnifiques 😊 très peu d'habitation, cela fait plaisir de rouler sur de telles traces ! Merci à mes parents pour les encouragements et l'avancement dans le classement 🙏 Merci à Alfredo du staff pour les conseils !



### 08/05/2024 Etape 4 - Penhas da Saúde to Castelo Branco – 12<sup>ème</sup> »

La matinée avait très mal commencé. Encore dérangé du ventre à partir de 1h30 du matin jusqu'au départ de l'étape, avec de la fièvre 🤒 L'organisation me demande si je veux quand même partir. Je prendrais le risque quitte à mettre longtemps à faire l'étape. J'essaie d'accrocher la roue de David, car je sais qu'à partir du km 50, si je suis solo ça sera très compliqué, car les 30 derniers km sont roulants et il faut être en groupe. Malheureusement dans les forts pourcentages, je suis obligé de laisser partir. Du coup à partir du km 50 je me retrouve seul 😞 durant 25km. Au km 75 un groupe de 10 me reprend et je finis l'étape avec eux. Je termine 12<sup>ème</sup> de l'étape et garde ma place de 8 au général, mais je perds +30' sur les places de la 4 à la 7<sup>ème</sup> place... Demain direction ➡ Evora, 197 km et 2000m de D+. En espérant que la santé sera au RDV pour espérer d'être dans le 1er groupe...



09/05/2024 Etape 5- Castelo Branco To Evora - 🏔️🚴🏃



Aujourd'hui étape de "transition", nous allons quitter la haute montagne portugaise pour aller dans l'Alentejo, région du vin de table du Portugal équivalent à la région bordelaise.

La nuit passée s'est bien déroulée, juste le ventre qui « bouge » mais je me sens plus frais. Au menu +200 km avec 2200m D+. Les 50 premiers km seront les plus durs car nous aurons presque 800m de D+. 18 degrés dès 8h du matin et + de 30 durant la journée 🤔🤔 Je m'accroche aux roues du 2 et 3<sup>ème</sup> du général mais au Km 120 je saute dans une bosse. Je vais devoir rouler plus de 2h solo avant qu'un groupe de 6 revienne sur moi. Je finirai l'étape avec eux. Nous arriverons pour la place ? Pas de sprint, car pour gagner une seconde cela ne vaut pas la peine ! Cette étape dite de transition, nous a bien entamé avec la chaleur. Heureusement qu'il y avait des cafés sur la route pour recharger les bidons.

10/05/2024 Etape 6 - Evora to Albernoa - 9e

Aujourd'hui au menu une petite étape de 110km et 970m de D+ à travers les vignes et les oliviers. Nous aurons la chance de voir plein de cigognes 😊 Nous partons à 11h mais déjà une température de 27 degrés 🤔. Ça s'annonce très dure avec cette chaleur surtout que nous aurons des températures à +34 🤔. Le départ est lancé David lance tempo au train. Au fur à mesure des km nous nous retrouvons que tous les 2. Je prendrais enfin des relais car la forme va mieux. Nous rattraperons le 1er et 2e au général. Nous ferons un bout de chemin avec eux. Tiago le 2e n'est pas au top (malade). David part et je loupe le TGV 🚂 🤔 Je ferais 10 km avec et ensuite je décide de partir solo. Malheureusement je ferais les 40 derniers km solos. Impossible de revenir sur les groupes partis entre 1h et 1h30 avant moi. Vraiment dommage de n'être pas resté avec David. Je termine 9<sup>ème</sup> de l'étape à seulement 20' du 1<sup>er</sup>. Avec cette étape, je perds également ma 8<sup>ème</sup> place au profit du vainqueur de l'étape. Je suis maintenant 9<sup>ème</sup> à 10' du 8<sup>ème</sup>.

Demain on retourne dans des étapes pour les grimpeurs. Direction Monchique. 146 km et 2000m de D+ avec 30°

11/05/2024 Etape 7 - Albernoa to Monchique - 🏔️

147 km et 2467m de dénivelé + Nous quittons la région du vin pour la région de l'Algarve (région pour faire la fête l'été sur la plage !) Il fera moins chaud aujourd'hui grâce au vent, nous n'aurons que 25° ! Comme prévu, je pars avec David, au fur et à mesure des km nous rattraperons les coureurs partis avant nous. Au km 85 nous reviendrons sur le 2<sup>ème</sup> du général. Nous en profitons pour faire le plein des bidons et un arrêt au bar. Sur cette course nous sommes autonomes durant les étapes. Nous allons également passer devant une rêve partie gigantesque. Ils n'ont pas compris ce que nous faisons !!! David appuie fort sur les pédales et après 5h de vélo, je dois le laisser partir dans la première bosse de la zone très difficile, en 20 km nous allons monter plus de 1000 m. Je ferais l'ascension des 3 bosses à mon rythme. Au dernier Cp mes parents m'annoncent que je suis à 3' des 3 et 4<sup>ème</sup>. Avant de faire les 20 km en descente, je m'arrête une dernière fois au café et je descends tambour battant ! Je réussis à les doubler à 2 km de l'arrivée. Je finis 3<sup>ème</sup> de l'étape en 6h34. Au général je récupère la 8<sup>ème</sup> place, mais avec seulement 8' d'avance. Place à la récupération avant la dernière étape de demain qui s'annonce plus dure. Elle fera 117 km mais avec 1600m de dénivelé +. Les côtes seront très raides.



## 12/05/2024 Etape 8 - Monchique to Vilamoura – 2<sup>ème</sup>

Pour la dernière étape nous devons encore taper dedans. Le départ est donné, ça part au train sous l'impulsion de David et Lucien. Au km 75 nous rattraperons la tête de course. Nous aurons un groupe de 5 avec dedans les 3 premiers du général. Je ferais tout pour y rester même si dans les bosses c'était vraiment dur 🤔 Comme annoncé les passages dans les singles sont dangereux avec la végétation à foison. Je serais même stoppé par une branche au niveau du cou 😞 Rien de cassé juste le 📏 éraflé. L'arrivée sur les côtes, les plages 🏖️ sont juste magnifiques 😊 Pas de sprint pour l'arrivée, la victoire sera pour David et je termine 🏆 de l'étape. L'étape était vraiment top 👍 du pur VTT 🚴, dommage que ça soit déjà fini car je termine fort 🏃 la semaine.

Au général je termine 8<sup>ème</sup> en 45h (4<sup>ème</sup> meilleur temps sans les handicaps) pour 940 km et 16302m D+.

Malgré la gastro du 2 au 5<sup>ème</sup> jour, content d'avoir pu finir. Surtout qu'il y a 2 mois et demi en arrière, je n'étais pas sûr de faire la course suite à mon accident de vélo et la fracture du coude droit et plusieurs séquelles.

Encore de nouvelles rencontres au top 🙌

Une épreuve toujours aussi magnifique 😊

Merci à mes parents de m'avoir soutenu pendant toute la course malgré les moments où j'étais vraiment dans le mal 😞 »

## Dimanche 5 au 12 mai 2024 - « Corsica Cyclo GT20 »

D'après le CR de Sébastien Papinaud...

« Mon 3<sup>ème</sup> objectif de la saison débutait aujourd'hui par une première étape de 104 km avec un passage chronométré, une ascension de 11 km ! Départ à 11h30 en convoi. 230 participants pour cette édition et surtout le soleil bien présent cette année. On part à un rythme de sénateur pour les 25 km qui nous mènent au pied de la zone chrono. On met pied à terre le temps pour l'organisation de s'assurer que la voie est libre et nous nous lançons à vive allure. Dans un premier temps, je m'accroche dans le premier groupe, mais à 30 km/h dans une pente entre 4 et 7%, c'est un peu trop pour ma grande et grosse carcasse ! Je coince au bout de 4 km obligé de lâcher prise. J'insiste mais c'est trop pour moi. Je reste concentré pour bien reprendre mon souffle. Et pouvoir accrocher le deuxième groupe quand il revient. 3 km plus loin j'ai repris mes esprits et les pentes sont plus abordables ce qui me permet de m'extirper à nouveau du groupe en compagnie d'un coureur pour aller rejoindre le sommet 4 km plus loin. Un bel effort qui me permet de prendre la 26<sup>ème</sup> place pour le moment et 5<sup>ème</sup> de ma catégorie d'âge. La fin de l'étape se finit sur un rythme plus raisonnable en essayant de ne pas griller trop de cartouches pour les 4 prochains jours. Cindy m'a déposé au départ et a fait le transfert pour me permettre de retrouver la voiture à l'arrivée. Il n'était pas possible de couper ce jour ! »



2<sup>ème</sup> étape de la Corsica Cyclo GT 20 reliant Saint Florent à l'île Rousse. Départ sous un magnifique soleil avec une première partie d'étape qui regroupe 2 ascensions avant un CLM individuel de 25 km. Sur cette première partie j'essaie de ne pas trop me faire mal pour garder un maximum de jus pour le CLM qui devrait pas mal me convenir. Malgré tout ces 61 km nous amènent au départ du chrono avec 1200m de dénivelé donc c'est forcément usant et les cuisses sont raides. Je patiente pour mon passage et me refais un petit échauffement avant le départ. 25 km, c'est long ça faisait longtemps que je n'avais pas fait un CLM.

Je pars fort, et je reprends rapidement plusieurs coureurs, sans certitude d'être dans une bonne allure. J'arrive à mi-parcours la route est très sinueuse et c'est vraiment beau.

Les jambes commencent à être bien dures, mais je reste motivé et je me fais violence. Le panneau 10 km, j'ai l'allure 22' pour la première partie ça roule bien, 5 km ça brûle ! Mais c'est pour la bonne cause, je franchis la ligne en 37'21" soit 40.3 km/h de moyenne avec le vent et le début d'étape dans les jambes ce n'est pas si mal ! 107 km et 1400m de dénivelé pour aujourd'hui. Je termine 13<sup>ème</sup> au scratch et 4<sup>ème</sup> de ma catégorie. Cindy m'a bien épaulé pour l'attente avant le CLM et le massage pour la récupération. Elle fait aussi le GT 20 mais en voiture et ce n'est pas moins fatiguant !

3<sup>ème</sup> étape L'île Rousse/Porto. Belle étape avec des paysages de plus en plus magnifiques. 60 km pour aller chercher Galéria avec 2 cols à passer avant d'y arriver. Un temps magnifique avec des températures de plus en plus chaudes, mais agréables. Les jambes sont un peu raides au départ, mais grâce aux massages prodigués la veille par Cindy, une fois chaud cela va mieux. Le deuxième col de la journée n'est pas très long, mais particulièrement raide avec des pentes entre 8 et 11% et le thermostat monte ! ça ne se passe pas trop mal et ensuite grande descente jusqu'à Galéria pour le départ du chrono. 17 km avec une ascension roulante et sinueuse. Le départ est plat, du coup ça s'observe. Le temps de me replacer, la vitesse augmente. Au pied de la montée nous sommes à 25 km/h du coup dans le groupe cela ne passe pas mal. Pierre Roland s'ennuie peut-être un peu trop. Il place un démarrage mais se relève rapidement. La guerre est lancée. 30 km/h. Je souffre, mais je m'accroche, le groupe est encore conséquent. Je fais l'erreur de suivre un coureur qui remonte et qui relance. J'ai du mal à retrouver mon souffle. Dans le dernier kilomètre les attaques fusent. Le groupe explose. Je coince un peu et dois laisser filer les costauds. Je termine 21<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> de ma catégorie.



4<sup>ème</sup> étape Porto/Ghisoni 146 km et 3400m de dénivelé + L'étape reine du jour. Un vrai chantier ! Pour la première fois de l'année, je dois rouler avec de la grosse chaleur. Etape très difficile avec énormément d'ascensions et 2 zones chronométrées. Départ à 9h15 pour aller chercher le col de Vergio, 34 km, pas très pentu, mais le plus long d'Europe. On part à un gros tempo, pas le temps de remettre en route. J'ai encore les jambes bien raides. Au bout de 6 km je dois laisser filer les meilleurs grimpeurs. Je retrouve les mêmes coureurs que dans les épreuves chrono depuis le début de l'épreuve. Cela monte à un bon rythme, j'arrive enfin à me mettre dans l'allure. La montée est plus confortable. Je suis capable de passer des relais. A 1 km du sommet je me dis que je vais tenter une attaque. Je pense qu'il reste 500m, je sors, un gros tempo, mais il reste 800 m. Certains gars reviennent et me passe à 150 m de la ligne. Je finis 25<sup>ème</sup> de la montée. Pas trop mal pour un grimpeur comme moi !

5<sup>ème</sup> et dernière étape, 156 km et 2700m de dénivelé+. Un secteur chronométré de 101 km et 1780m de dénivelé. La nuit a été courte. Réveil à 6h00. Le départ se lance directement sur le secteur chronométré. Cela part fort et bien sûr ça grimpe pendant 11 km. J'ai les cuisses tellement dures que je n'accroche pas longtemps les meilleurs grimpeurs et je retrouve mon groupe habituel. Il y a vraiment une hiérarchie pour les grimpeurs ! L'allure me convient, mais le cardio reste bloqué suite aux jours précédents. A la bascule, on se lance dans une longue descente à risques. Des trous, du sable, des vaches ! A 60 km/h il faut être réactif ! Dès le bas, on reprend une ascension de 16 km. Pourcentages faibles, je monte en force, je suis super bien à ce moment. Nouvelle bascule, nous n'avons fait que la moitié du secteur chrono. Montées, descentes souvent très rapides, il faut rester attentif. On perd quelques éléments au fil des kilomètres. Les 3 derniers sont raides à 7% de moyenne. Je me fais mal et termine 27<sup>ème</sup> de l'étape. Le général n'a pas bougé pour ma part. 28<sup>ème</sup>. Il faut finir le parcours pour rallier Bonifacio. 55 km et encore 1000m de dénivelé. Je suis cramé et raide de partout ! 5 jours consécutifs cela faisait longtemps que je n'avais pas fait ça ! Bilan de l'épreuve, 615 km, 10400m de dénivelé et 22h30 de vélo en 5 jours. Maintenant... récupération ! Merci à Cindy pour son soutien physique, moral et sa volonté de tout bien faire, sans elle je ne ferais sans doute pas ces épreuves ».

Outre leurs qualités de coureurs, physiques et morales, nos gars sont très bavards ! Lisez, voire relisez, ces comptes rendus, « œuvres » de passionnés ! Enorme !

Merci et encore bravo !