



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 19

PLESSIS-PATE (91)
3^{EME} PATRICK RINALDI

CYCLOSPORT

ROBERT

Vendredi 8 mai 2026 - Course FSCT à Egly (91)



Les CR(s) de Patrick Rinaldi :

« Il fait beau, 24 degrés. Départ à 15 h 45 pour 14 tours, soit 84 km. Nous sommes nombreux au départ, un gros peloton, mais je ne sais pas exactement combien nous étions.

Ça part à fond, comme à chaque fois. À chaque relance, ça attaque, et je suis présent à chaque fois. À 4 tours du départ, un groupe d'une vingtaine de coureurs sort, et j'en fais partie. Les attaques continuent. En haut du faux-plat après l'arrivée, une grosse attaque permet à un petit groupe de 6 coureurs de sortir au bout de 8 tours.

Nous sommes encore une douzaine dans notre groupe. À 10 tours, 5 gars sortent. Je me retrouve dans un troisième groupe et à 4 tours de l'arrivée, une crampe à l'arrière de la cuisse gauche m'arrête complètement. Je me retrouve seul et récupère pendant un tour. Un petit groupe de 6 me reprend. Je prends les roues et je m'accroche. Dans ce groupe, j'ai l'impression qu'ils jouent la gagne ! ça attaque à toutes les relances. Je m'accroche et prends des relais avec la sensation que ma crampe va revenir...

À la cloche, je les laisse partir pour prendre mon allure. Je finis seul.

Remarque : Les coureurs de l'USRO, lorsqu'ils sont dans des groupes, ne prennent aucun relais, restent à l'arrière et attaquent de l'arrière, même quand ils ne jouent plus la gagne. Je vais de mieux en mieux et j'arrive davantage à suivre les attaques, mais là, il y en avait vraiment beaucoup ! Course satisfaisante. 8^{ème} en 2^{ème} catégorie. »



Dimanche 10 mai 2026 - Course FSGT à Plessis-Pâté (91)

Patrick Rinaldi : « *Compte rendu de la course FSGT 1/2/3 – Le Plessis-Pâté*

Départ à 9h, il faisait 14 degrés avec un vent raisonnable. Nous étions entre 40 et 50 coureurs. Comme d'habitude, ça part à fond ! Des attaques à chaque relance. Des petits groupes essaient de sortir, mais ils sont vite repris. Pour une fois, l'USRO n'a pas pu cadencier la course. Il y avait deux équipes qui avaient prévu une arrivée au sprint : Bièvres et Lardy. Toutes les attaques étaient reprises par ces trois équipes.

Pour ma part, j'ai essayé de sortir à plusieurs reprises, avec de grosses attaques ou en partant à contre-temps derrière des groupes qui avaient réussi à sortir. Tout ça jusqu'à la fin. À deux tours de l'arrivée, je reste au chaud dans les dix premiers. Au dernier virage, je suis toujours dans les 10 ou 15 premiers et je prends la roue de Baptiste Verdier. Ce n'était pas la bonne roue, il n'était pas en forme ! Je dois finir entre la 10^{ème} et la 15^{ème} place, je pense...

Un point positif : avoir deux supporters de luxe, Irène et Robert. Je pense que ça m'a motivé à tout donner.

Mes impressions : Vendredi 8 mai m'a servi pour aujourd'hui. De bonnes sensations, très positives. »

Ma réflexion : Coéquipiers du VCBS, pouvez-vous venir faire quelques courses avec moi ?

Je sais que vous avez des plannings de cyclosporives bien remplis, sans temps mort.

Je pense surtout à ceux qui sont en 1^{ère} et 2^{ème} catégorie. Je me sentirais moins seul. »



Robert : Quelques détails sur cette course du Plessis-Pâté, 13 tours de 2,360 km, moyenne 43,5 km/h, le dernier à 48,2 km/h. Aux dernières nouvelles 10^{ème} et 3^{ème} dans sa catégorie. Superbe place !

Quant à la réflexion de Patrick... Help ! Nul doute qu'il y ait quelque chose à faire...

Dimanche prochain championnat d'Essonne FSGT à Buno-Bonnevaux à 15h00 pour Patrick. 69 km et 13 fois la côte pour ceux qui connaissent !

Didier Ryat Ferrari : « Super Patrick ! Très belle place oui. Ne te plains pas du manque de coéquipiers sur les courses. Je sais, ce n'est pas agréable. Mais c'est le lot de tous les clubs et de toutes les fédés. La seule réponse actuelle est le modèle USRO. Pas très enviable. On bosse tous sur un mieux, mais on ne trouve pas encore. Si tu as des idées à remonter, on prend avec plaisir »