



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 24

BOINVILLE-EN-MANTOIS (78)
7^{EME} PATRICK RINALDI

CYCLOSPORT

ROBERT

Dimanche 14 juin 2026 - Championnat Île-de-France FSGT 2026

Le CR de Patrick Rinaldi : « Championnat Île-de-France FSGT 2026 – Catégorie 50-59 ans

Ce dimanche avait lieu le championnat d'Île-de-France FSGT sur un circuit exigeant de 8,4 km à parcourir 10 fois soit 85 km. Départ à 10 h sous un grand soleil, avec une température agréable de 15 à 16 °C et un léger vent. Le circuit débute par une longue descente d'environ un kilomètre avant un virage serré en bas de côte. Après la traversée d'un village et une portion plus roulante, nous abordons une montée d'un kilomètre avec des passages à 7 % puis entre 5 et 6 %. À chaque tour, cette côte est montée à très vive allure. Au sommet, un faux plat descendant nous mène vers le village suivant où nous effectuons un demi-tour avant de revenir vers l'arrivée par un faux-plat montant avec le vent de face. La sélection s'opère progressivement et les plus forts passent à l'attaque dès le cinquième tour. Pour ma part, je cède dans la montée du cinquième tour. Jusqu'alors, j'avais réussi à suivre le rythme imposé dans la bosse. Je termine dans un groupe regroupant environ les deux tiers du peloton et je remporte le sprint de ce groupe.

Au final, les sensations ont été bonnes. Il me manque encore un petit quelque chose pour basculer avec le groupe de tête, mais le travail effectué en côte porte ses fruits et confirme ma progression. Une course encourageante pour la suite de la saison ! »

Robert : « 7^{ème} dans sa caté super-vétéran. Bravo ! A suivre donc pour la suite de la saison... dans l'immédiat, bonne récupération ! »



Le mercredi 29 juillet, le Crito'Star 2026 à Choisy-le-Roi, les pros derrière Deryn, une épreuve devenue mythique organisée par Erix Ramos.

A voir !

CYCLOTOURISME

ROBERT

Du samedi 13 au 20 juin un certain nombre de Vécébécistes sont partis à Charleville-Mézières (58) pour randonner dans la région de la Meuse.

17 personnes dont 12 pédalants.

Ils ont fait bon voyage et ce dimanche ont fait 90 km.

A suivre...



LA VIE DU CLUB

ROBERT

Le dimanche 7 juin Adrien Chériaux a retrouvé Baptiste Jarrassier sur le 10 km de Paris (course à pied), Yannick Thépault était aussi de la partie.

Une photo souvenir qui m'a fait grand plaisir me rappelant ces garçons qui ont marqué par leurs performances, leurs titres, il y a quelques années, la vie du VCBS.



Romain