



# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 26

**CHEPTAINVILLE (91)**  
**VAINQUEUR DU « VTT TOUR » ROMAIN NOGUEIRA**  
**SAINTE MESMES (78)**  
**VICE CHAMPION IDF ROUTE PATRICK RINALDI**  
**REAU (77)**  
**VICTOIRE DE SEBASTIEN PAPINAUD**

## CYCLOTOURISME

### LAURENT

#### Dimanche 25 juin : Zig Zag en Vexin

Ce jour, je suis parti faire le ZIGZAG EN VEXIN, une randonnée cyclo-touristique sur route, organisée par le Cyclo-Club du Vexin de St-Ouen-l'Aumône (95). Pourquoi, pour revoir certains cyclos qui ont fait la semaine du Coreg en avril à Argelès-sur-Mer (66).



Départ à 6h50 de la maison pour me rendre en voiture à St-Ouen-l'Aumône. Arrivée 1 h plus tard, l'inscription, et je retrouve un cyclo du séjour, et à deux on part faire un mix de 3 boucles (parcours vert aller, 28 km, parcours rouge, 45 km, ensuite et parcours bleu, 35 km, pour le retour) un mix de 108 km.

Une idée originale de proposer plusieurs boucles, chacun peut ainsi choisir sa distance.

Avec Kriss (son surnom) nous partons vers 8h00, en chemin sur la première boucle verte, nous retrouvons Jean Pierre (moniteur et président du Coreg) en tandem avec sa compagne et 2 cyclos de son club, tous les 4 du séjour. Le temps d'échanger sur 2 ou 3 km, puis nous continuons. Eux partant sur le parcours vert, uniquement. Au ravitaillement, point central des différentes boucles, nous retrouvons 3 cyclotes et 1 cyclo du club organisateur, qui nous accueille chaleureusement.

Là aussi, une halte plus longue et on repart sur la boucle rouge. La partie vallonnée du Vexin commence. Sympa ce coin. Nous revenons après 45 km sur le point central, re-papotage et on repart pour finir notre rallye sur la boucle bleu. Kriss aura du mal à finir, la chaleur et un manque de foncier. De retour vers 12h45, le temps de se rafraîchir et un retour à la maison vers 14h30.

120 km en voiture, 108 km de rallye. Sympa de revoir les cyclos avec lesquels on a passé une agréable semaine en avril.



## CYCLOSPORT

### ROBERT

#### Samedi 24 juin - Course VTT FSGT 6<sup>ème</sup> manche du VTT TOUR – A Cheptainville (91)

##### **Le CR de Romain Nogueira...**

« Dernière manche du **VTT TOUR** (couru rappelons-le sur 6 épreuves), il va falloir s'accrocher si je veux remporter le général !

Circuit de 12,6 km à faire 3 fois avec une chaleur étouffante ☹️ et un départ à 14h15...

Je ferais comme d'habitude un bon départ en me plaçant en 2<sup>e</sup> position, afin de ne pas être gêné dans les singles.

J'ai eu le nez fin, car grosse gamelle derrière, donc nous ne sommes plus que 3 au bout de 3 km. Le 1<sup>er</sup> monte la 2<sup>ème</sup> bosses à une vitesse effrayante (moyenne de la bosse 14% avec des passages à + de 20% 🚴). Grâce au 3<sup>ème</sup> j'arriverais à raccrocher le wagon 🚂 dans la plaine, mais obligé de me relever. Ça roule trop fort pour moi. Un groupe de 5 coureurs reviendra sur moi dans le dernier km du 1<sup>er</sup> tour, mais je vais devoir continuer seul, car pas possible de les suivre. Je ferai les deux derniers tours du mieux que je peux. Au final 🏁 je terminerai la course 10<sup>ème</sup> au scratch et 5<sup>ème</sup> en Sénior. Les courses en pleine chaleur ne sont vraiment pas pour moi.

Le point positif de la journée, c'est la **victoire au Général du VTT TOUR 2023 en Sénior** 🏆.

Mention spéciale à mon assistante 5 étoiles 🌟, passage de bidon validé ✅, et à mes parents qui sont venus durant leur permission 😊 ».

Petite vidéo de la course : <https://www.youtube.com/watch?v=MAqEktX2UbA>





## Dimanche 25 juin - Course route FSGT à Ste Mesmes (78) Championnat IDF

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

« J'ai fait une course parfaite devant, après que l'échappée se soit formée au bout de 2 tours. Au fur et à mesure de la course, l'échappée a pris 30", puis 50 " et plus d'une minute. Je me suis dit qu'elle était bien partie pour aller au bout. C'était sans compter sur 2 coureurs. A deux tours de la fin Legrand et Chartier ont mis une mine dans la bosse et ils ont tout fait péter. J'ai fourni un gros effort pour prendre les roues, c'était parti à bloc jusqu'à la fin. Au dernier virage nous reprenons l'échappée. A 500 mètres de la ligne, un gars a essayé de passer dans un trou de souris entre une voiture et un coureur de l'USRO. Impossible, il tape le rétroviseur d'une voiture, le résultat fracture ouverte. Pour le sprint, je fais un gros effort pour remonter notre groupe et saute le champion de France sur la ligne. Je fais 2 derrière Legrand. »



## Samedi 1<sup>er</sup> juillet - Course VTT FSGT au Champ du Feu-Belmont (Vosges)

### **Le CR de Romain Nogueira...**

« Samedi matin course marathon. Toutes les catégories étaient mélangées au niveau des plaques, donc compliqué de s'y retrouver. Heureusement que nous n'étions que 40 au départ. Je me place dans les 5 premiers afin de ne pas être gêné dans les descentes. Car les 15 premiers km seront surtout descendants. Les descentes sont très techniques et ça passe à la file indienne. Comme dit par WhatsApp, je me fais reprendre par Cédric. Je me dis que je dois essayer



de rester avec lui car il roule au train sans à-coup et descend également très bien. Mais dans la longue bosse à 7 km de la fin, je craque à 1 km du sommet. Je terminerai la 1<sup>ère</sup> boucle solo. Ensuite je me ferai reprendre par des coureurs, mais les bosses, je coince. Je terminerai comme je peux. Surtout que le dernier faux-plat à 2 km de l'arrivée, j'ai des crampes aux jambes. Je terminerai la boucle en 4h23'24".

1<sup>er</sup> tour en 2h02, 2<sup>ème</sup> tour en 2h22. En comparaison, je termine à 24' de Cédric (1<sup>er</sup> dans sa catégorie) et à 47' du 1<sup>er</sup> au scratch et de ma catégorie. Le premier en

question est champion de France VTT Master 2022 et leader de la coupe de France VTT master 2023. Il est multiple champion national FSGT VTT (donc un autre monde).

Je termine 18<sup>ème</sup> au scratch et 5<sup>ème</sup> sénior FSGT. Je termine la course vidé. J'ai dû attendre au moins 40' avant de manger quelque chose. Niveau température il faisait 13 degrés au départ et à l'arrivée à peine 17 degrés.

Je préfère largement ces températures que les grandes chaleurs de la semaine dernière. »

## Dimanche 2 juillet - Course route FSGT au Perray-en-Yvelines (78) - Championnat IDF

### **Quelques propos de Patrick Rinaldi...**

« Je termine dans le peloton, j'ai essayé de sortir 3 fois et fait un tour seul. Un mec de Vélizy sort au bout de quelques tours et fait 70 bornes seul avec 2' d'avance. Très belle course. Trop fort ! »

## Course route UFOLEP à Réau (77)

Le CR de Sébastien Papinaud...



« Ce matin, j'étais au départ de la course de Réau en UFOLEP. J'y suis allé à vélo, 15 km de la maison, c'est plus simple et Cindy me rejoint avec nos 2 princesses, Margot sa deuxième course et Diana, c'est une première. On est que 20 au départ en première catégorie, mais c'est souvent compliqué, il faut ne pas se faire éliminer bêtement. On part malgré tout, assez rapidement, je décide de faire quelques kilomètres caché. Au bout de 10 km, j'accompagne un groupe et on se retrouve à 6, mais l'entente n'est pas bonne, un virage et ça casse à nouveau, on se retrouve à 2, je me dis que ce n'est pas bon ce circuit est toujours exposé au vent et du coup usant. Mais on s'entend bien, mon collègue de fuite passe ses relais et je sens qu'il est déjà à fond, mais bon, un contre va bien rentrer. Passé la mi-course, on a 50'' d'avance.

J'y crois au final, c'est peut-être jouable. Je fais les deux tiers du boulot, mais les relais qu'il passe me permettent de récupérer un peu. A 20 km, on nous annonce un contre de 4 avec 1'15 de retard, mais à 4 ils pourraient nous inquiéter, j'impose à mon acolyte de relancer encore. A 2 tours du but, c'est gagné on se jouera la gagne. Le dernier tour, je sais que la gagne sera pour moi, Cédric est vraiment à la limite de lâcher quand je relance, les cuisses brûlent, mais j'ai encore une belle force, dernier virage et voilà je peux lever les bras pour la 3<sup>ème</sup> fois cette saison »



## Course VTT au Champ du Feu-Belmont (Vosges) Championnat National FSGT

« Départ du XCO à 10h pour une seule boucle.

Départ beaucoup moins frais que samedi matin. Je rentre dans les S en 15<sup>ème</sup> positions et donc je vais devoir mettre le pied à terre plusieurs reprises. Je ferai le forcing dans une descente large et dans une petite bosse pour doubler le maximum avant les descentes dangereuses. Je vais réussir à prendre la roue d'un sénior alsacien qui n'a pas couru le samedi et qui ne sera pas classé au national (manque les quotas de course). Je resterai dans sa roue et je prendrai des petits relais. Avec surprise, je vois dans la longue bosse de 3 km, je roule devant avec plus de braquet que le samedi. Je me sens bien. J'arrive à bien monter et il a du mal à me suivre. Une fois arrivé en haut de la bosse, il restera plus que 4 km donc je vais donner le maximum. Malheureusement depuis le pied de la bosse, nous rattrapons toutes les autres catégories ce qui est vraiment dangereux. Dans une descente, je vais crever. Ma bombe anti-crevaisons ne fera rien, car un trou de 5mm sur la bande de roulement. Donc obligé de mettre une chambre à air. Mais avec tout le liquide du tubeless et ma bombe anti-crevaisons, je ne vérifie pas si j'ai des épines. Donc 500m plus loin, je sens que je commence à dégonfler. Tant pis Je terminerai les 2 derniers km comme ça. Le dernier faux plat avec des cailloux, j'ai monté à plat et les parties plates, j'ai terminé en danseuse. Je terminerai la boucle en 17<sup>ème</sup> position sur 32, en 2h09, à 29' du premier (le même que le samedi). En sénior FSGT, je serais 8<sup>ème</sup> ou 11<sup>ème</sup> sans les quotas. Le sénior avec qui j'ai roulé termine 9<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> sénior en 1h56. Pas de regret, je n'aurai pas fait de podium, mais une bien meilleure place.

Bizarrement, j'avais de meilleures sensations sur cette course du dimanche, malgré un départ en-dedans ».