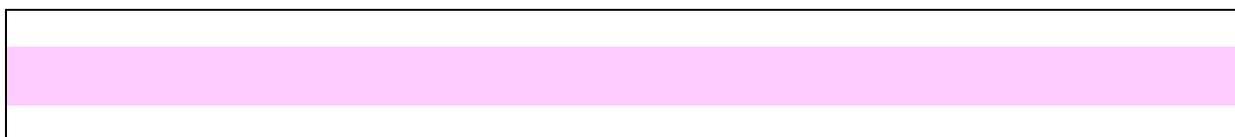




# LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud  
Chilly-Mazarin

Semaine 33



## CYCLOTOURISME

### LAURENT

#### Dimanche 6 août

Sortie gravel de 82 km vers les bords de Seine, mais avant d'y arriver, passage par Mennecey, Nainville-les-Roches et direction Ponthierry pour longer la Seine jusqu'à Draveil. Ce samedi les rafales de vent ont créé quelques chutes d'arbres qui ont obstrué les chemins. Plus d'une dizaine sur le chemin vers Brinville, le long de l'École. Le long de la Seine agréable jusqu'à Ris-Orangis. La suite, pas entretenu, donc pas très agréable.

#### Jeudi 10 août

Et pour fêter la Saint Laurent, une sortie route de 100 km vers les Vaux de Cernay.

#### Dimanche 13/08

Sortie gravel 80 km vers Venant. Beaucoup de chemins de tracteurs, après avoir passé St-Chéron. Parfois ces chemins à travers les champs ou à travers des clairières. Comme souvent dans notre département, certaines voies non entretenues à peine de quoi passer entre les ronces, arbustes ou orties.

A mon niveau ces sorties de 80 km gravel équivalent à des sorties route de 110 à 120 km (à peu près 4h15, 4h30).



### DANIEL CALMELS

#### L'étape du Tour (21 juillet)



Il était une fois une étape du TOUR 1 jour avant en tandem, le 21 juillet 2023 pour un petit groupe de femmes, une dizaine, « Donnons Des ELLES Au Vélo », accompagnées d'environ 60 « tifosis », qui changeaient chaque jour, c'était l'avant-dernier jour de leur Tour de France. Pour la 2 ou 3<sup>ème</sup> année, elles parcouraient l'intégralité des étapes du TOUR PRO, 1 jour avant les coureurs. Je me suis retrouvé un peu par hasard dans cette affaire. Faisant, sur une semaine en mai, du tandem avec une association de non-voyants de Kingersheim près de Mulhouse ; une adhérente, Dany, cherchait un pilote pour y participer...

Et voilà ! Belfort-Le Markstein, 140 bornes, beau parcours avec tout plein de bosses, 5 bons cols et 3 petits. Il s'avéra qu'elles se montent toutes bien, il suffit d'être un peu patient, un tandem ne court pas derrière un vélo, il le regarde s'éloigner, surtout dans des grimpettes de plus de 10 km. Le départ est donné sous le regard du fameux Lion, 13 km, Le Ballon d'Alsace, 19 km sur un panneau en bas, le baptême, nous voyons défiler tout le groupe, perdu de vue pour toujours ? Où est le sommet, on ne sait pas, on est tout le temps dans les bois, juste le dernier km est nu. La descente, un peu de prudence, entre les 2 bosses, dans la vallée,



il y a un tigre dans chaque mollet, ça carbure à plus de 38 avec des bons à 44. Les autres bosses se passent bien, oui... sauf une irréductible, La Grosse Pierre, ce n'est pas une blague, c'est son nom. C'est véritablement un gros caillou de 3,5 km, sur la fin des 18, 20% sur peut-être 1 km, c'est long, très long, ce sont des km de coiffeur. 1 km c'est rien, tient mon œil à 4 km/h tu as le temps de dicter tout le récit de cette étape, plutôt tu te tais et t'arraches, tu ne divagues plus, tu zig-zagues. Heureusement après c'est plus cool, c'est la vraie vie, un peu de tôle ondulée, 2 p'tits cols, le temps de le dire et c'est passé.

La descente sur Munster nous offre de supers points de vue, on prend le temps d'admirer. Mais dans un conte de fée il y a toujours une sorcière. En arrivant sur Munster, cela ne sent pas mauvais, ce sont les mauvaises langues qui disent "ce fromage qui pue", Carabosse nous a déversé une super pluie avec un rabe de caillante en prime. Là en claquant des dents on bâche, c'était bien parti, c'est la douche froide, c'est fini. Il restait 2 cols, 10 km chacun,



Le Petit Ballon, descente, et le Platzerwasel pour finir au Markstein.

En montant Le Petit Ballon, petite route qui serpente sous les arbres, miracle, nous dépassons tous les participants, oui, oui avec le tandem... dans la voiture, et nous au chaud, et au détour d'un virage, peut-être celui de Pinot, le soleil est de retour. Ne soyons pas petits joueurs, à Sondernach, au pied du Platzerwasel, nous reprenons le tandem vers le Markstein, il reste 21 km, le coup de pédale est/ou semble bon, cependant pour la 2<sup>ème</sup> fois nous voyons tout le

peloton, fort éparpillé, nous passer. Sur les pentes des cols, les fans-TOUR sont déjà en poste, il y a de l'ambiance, bons sportifs qui, la bière à la main, encouragent tous les cyclistes, cela rend la socquette plus légère, un tandem surprend. Nous arrivons un peu avant 17h30 pour un départ à 8h30. L'arrivée «Des ELLES», avec leurs propres arrêts ravitaillements, était prévue entre 17 et 17h30.

Sur les 140 km, nous en avons fait 120. Là-haut le vent était frisquet, et l'accueil chaleureux. La journée s'est passée sous un temps légèrement nuageux, la plupart des cols sont en sous-bois, pas trop de chaleur, des petits ravitos à notre convenance, contents de notre escapade. Un détail, copilote et pilote ont plus de 70 lustres à leur compteur, à ce stade on oublie souvent les unités.

Après 1 semaine en mai près de la Loire, 1 semaine en juin au Luxembourg, prochaine "grosse sortie en tandem" le 15 septembre : La Franco-Suisse, 2 jours dans Les Vosges autour de Belfort, suivis de 3 jours autour de Grenoble.

---

## LAURENT

Nous avons appris quelques tristes nouvelles concernant d'anciens licenciés. Peut-être les avez-vous connus :

- Décès de Roger VAYRAC survenu le 26 juillet 2023 dans sa 87<sup>ème</sup> année.
- Décès de Bernard GRESSOT (mail)

### Mot du président

Après réflexion, je mettrai un terme à mon mandat de président lors de notre prochaine AG. En effet, mes qualités de relations humaines, ma conception d'un club et de son fonctionnement ne sont plus compatibles avec notre époque. Il est temps de trouver la personne capable d'insuffler le nouvel élan pour notre club.

Je pourrai reprendre la place de trésorier. Cette fonction va parfaitement avec mes compétences. A voir lors de nos futures réunions du CD.

## BRICE CHERIAUX

UCI Gran Fondo – Glasgow (Ecosse)

>>> 27 septembre 2020, c'est l'année du Covid 🤔🤔🤔, je ne fais que 3 h de vélo par semaine, je donne le biberon à ma fille en regardant le premier titre de champion du monde de Julian Alaphilippe. Je me dit que : 1)- c'est une gagne vraiment magnifique 2)- Que le maillot de l'équipe de France est magnifique également.

>>> 2021 Bam Julian remet ça... il me met la même claque sur mon canapé, quelques jours après je me rends compte que l'UCI a remis en route les championnats du monde amateurs, je constate que des coureurs plutôt modestes ont réussi à se qualifier pour cette épreuve. Et pourquoi pas moi ?

>>> C'est parti pour un programme de 2 ans 🏆🏆 afin de revenir à la compétition et porter le magnifique maillot de l'équipe de France sur une compétition internationale 🏁

>>> 4 Août 2023... Bon bah voilà on y est, j'ai coché toutes les cases en 2 ans. Impossible de dormir depuis 1 semaine malgré les encouragements de ma famille. Je suis stressé comme un minime qui va faire sa première course. 🤔🤔🤔

>>> Ça fait bien longtemps que je n'ai pas vu autant de personnes affûtées au m<sup>2</sup>. 🏍️🏍️🏍️ Normalement j'ai un dossard prioritaire, mais 48 h avant je reçois un mail comme quoi je ne le suis plus. Impossible de trouver un officiel au départ pour comprendre, je pars dans les dernières positions des 170 coureurs qui vont partir de Perth pour 160 km & 1800 m de dénivelé. 🏔️



>>> Ça part plutôt lentement et les coureurs prennent toute la route jusqu'au premier col. Avec Baptiste, nous arrivons à nous installer aux premières positions. Je comprends vaguement des messages espagnols, flamands et autres que des coureurs sont déjà partis devant. Pas de panique, tant que les 2 favoris de l'épreuve ne sont pas devant, le plan est de rester tranquille. Je vois que Baptiste est bien, je pense alors qu'il va faire un super résultat (l'arrivée c'est 60 km de faux-plats descendants et le

dernier km plat pour un bon sprinteur). La première descente se fait à vive allure, nous avons des pointes à 80 km/h. 🏍️🏍️🏍️

>>> Deuxième col, au pied je me rends compte que nous avons déjà perdu au moins 50 coureurs. Baptiste me donne un coup de main, au pied du col pour me positionner au mieux et m'encourage. Ça y est les meilleurs commencent à accélérer, je vois les favoris se placer, ça monte encore plus vite, il ne reste plus que 30 coureurs en haut mais malheureusement je ne vois plus de Baptiste 🤔disparu 😞. Personnellement « tout est ok navette », j'en ai encore sous la pédale et « je me planque » 🏠. Puis arrive le Money Time au km 90, c'est le dernier col à passer, c'est ici qu'il faut se mettre à plat ventre et surtout suivre, ne pas laisser place à l'émotion et faire n'importe quoi.

>>> N'importe quoi, c'est ce que je vais faire dans quelques minutes, voilà nous arrivons dans une ville où tout le monde est sorti pour encourager les coureurs, on se croit au Tour de France FR, le public s'ouvre devant nous. Un des favoris attaque alors que nous sommes au début du col... et par manque de concentration, je me laisse emporter par l'émotion, je suis le coureur 😊. Je suis complètement possédé 🤪 je vis ma meilleure partie de cycling manager. 🎮 C'est quand le public diminue dans le col que je reprends mes esprits et me laisse décrocher pour prendre un « wagon » 🚂 groupé et me faire oublier... mais même dans le wagon ça roule super vite. 🚂 Nous ne sommes plus que 20 coureurs et les passages avec le dénivelé le plus important ne sont pas arrivés. 13% ça y est, on y est, ça explose complètement. 🚂 Je grimpe comme je peux je suis debout sur mon vélo comme un grimpeur des années 90... mes adversaires sont bien plus dans leurs temps que moi, ça monte assis en souplesse, les yeux rivés sur le capteur de puissance...

>>> Bravo à eux car pour ça j'ai vraiment un train de retard 🕒 Ouf, 😊👉 ça y est nous entamons les 60 km de faux-plats descendants. 🚂 C'est l'heure de faire les comptes, nous sommes une dizaine de coureurs (je pensais qu'il y avait 2 coureurs devant mais c'était faux), les gros favoris sont présents, les autres sont affûtés et bronzés comme des pros avec du matériel à la pointe de la technologie 🚀 ... et il y a bibi avec son vélo de 10 ans, 🚂 qui sort d'un stage en altitude a Villejust, 🏔️ bronzé par 2 semaines de pluie en région parisienne. 🌧️🌧️🌧️

>>> Bref à ce moment j'ai juste envie de faire un WhatsApp avec ma famille et faire une visio, montrer que je suis avec le top 10 mondial 🏆🏆🏆 dans ma catégorie d'âge, je ne me focalise pas du tout sur la gagne, je veux juste essayer de les suivre le plus longtemps possible, je ne suis pas en confiance, j'ai complètement loupé mes 2 dernières courses. 😞😞😞



>>> Et pour ça rien de très glorieux, je passe 1 relais sur 6. Des coureurs sont très valeureux dans leurs relais et d'autres beaucoup moins. L'objectif est simple en faire moins que le coureur qui en fait moins. D'autant plus qu'avec mon vieux matériel sur les faux-plats descendants, je vois bien sur des portions que je suis obligé de pédaler et pas les concurrents. Bon allez on arrête de pleurer 😞😞😞 et on s'accroche... oui s'accrocher c'est bien le

mot, car les favoris essaient de s'isoler à l'avant à chaque dos d'âne ou pont d'autoroute... ils y laissent beaucoup d'énergie... mais à ce petit jeu notre groupe de 8 n'explose pas, bien au contraire, j'ai l'impression qu'avec les attaques le niveau est homogène et que tout va se faire au mental 🧠.

>>> Bon, c'est le dernier km et le pire à ce moment c'est que je pense qu'il y a au moins 2 coureurs devant, alors que non, je vais jouer un final de championnat du monde. Le coureur favori attaque à 300 m et par manque de lucidité je vais le chercher. 🚂 Mauvais choix, le coureur est planté et tout le monde comprend que j'ai encore de l'énergie. Ce même coureur m'envoie dans les barrières, ⚠️🚂 je suis obligé de freiner au 250 mètres. Il encourage son compatriote à passer temps que je suis enfermé. Impossible de lui en vouloir, ça fait 60 km que je roule à l'économie et tandis que lui se donne à 100%.

Je comprends alors que je ne peux pas gagner le sprint de mon groupe. 3 coureurs me passent rapidement mais je n'ai pas le mental pour me surpasser et faire mieux... 🙄 Je passe la ligne. je pense être dans les 10 , je suis super content et je vois les 3 premiers être accaparés par les officiels de l'UCI et là, je comprends 2 choses :

>>> j'étais avec le top mondial de ma catégorie d'âge, c'est au-delà de mes espérances. 😊

>>> j'ai loupé le résultat de ma vie. 🙄

>>> J'ai vraiment du mal à atterrir, Baptiste arrive quelque minute après moi, on regarde les résultats ensemble, c'est confirmé 4<sup>ème</sup> et lui dans les 80, nous en avons pris plein les yeux pendant la course. Je pense qu'on n'était pas prêts tous les 2 à vivre ça. 🤔 🙄 🙄 🙄

Maintenant repos, nous avons du temps à rattraper en famille.

Tellement de personnes à remercier pour ce projet ! 🙏



## UCI CYCLING WORLD CHAMPIONSHIPS GLASGOW SCOTLAND GRAN FONDO

### Gran Fondo

Individual Results

Perth (GBR) - FRI 4 AUG 2023

Men 35-39

Pos Nr	Name / Team	Nation	YOB	Time	Start Time > 10:45	
					Gap	Avg
1. 746	SZCZEPANIK Wojciech POLAND	POL	1988	3:59:11		39.885
2. 720	PORCO Fabio BELGIUM	BEL	1986	3:59:12	+0:01	39.882
3. 678	KIRCHMAIR Stefan AUSTRIA	AUT	1988	3:59:12	+0:01	39.880
4. 631	CHÉRIALUX Brice FRANCE	FRA	1984	3:59:14	+0:03	39.876
5. 731	ROUILLON Ricardo COSTA RICA	CRC	1986	3:59:15	+0:04	39.874
6. 677	JEANJEAN Damien FRANCE	FRA	1988	3:59:19	+0:08	39.863
7. 641	DE DECKER Bjorn BELGIUM	BEL	1988	3:59:21	+0:10	39.858
8. 688	LOUREIRO Hélder PORTUGAL	POR	1985	4:02:43	+3:32	39.304
9. 749	TORRES Nuno PORTUGAL	POR	1986	4:02:43	+3:32	39.304
10. 744	SOUTTER Murray GREAT BRITAIN	GBR	1987	4:02:58	+3:47	39.262
11. 745	STRNKA Tomas CZECH REPUBLIC	CZE	1984	4:02:59	+3:48	39.262
12. 644	DECOUTTÈRE Jonas BELGIUM	BEL	1986	4:02:59	+3:48	39.261
13. 657	FORGET Maxime CANADA	CAN	1988	4:03:00	+3:49	39.257
14. 618	BELLEFROID Pieter BELGIUM	BEL	1987	4:03:01	+3:50	39.256
15. 661	GILBERT Jerome BELGIUM	BEL	1984	4:03:01	+3:50	39.256
16. 699	MAYERS Steven AUSTRALIA	AUS	1985	4:03:01	+3:50	39.255
17. 715	PETTERSSON Carl Victor SWEDEN	SWE	1986	4:03:01	+3:50	39.255
18. 613	BASTIEN Nicolas FRANCE	FRA	1985	4:03:01	+3:50	39.255
19. 760	VERMEIR Jochem BELGIUM	BEL	1985	4:03:01	+3:50	39.255
20. 680	KRANENDONK Ruben NETHERLANDS	NED	1987	4:03:01	+3:50	39.254
21. 759	VERDONCK Bart BELGIUM	BEL	1986	4:03:02	+3:51	39.254
22. 694	MARTENS Dennis NETHERLANDS	NED	1985	4:03:02	+3:51	39.254
23. 625	CAPPELLO Giovanni ITALY	ITA	1987	4:03:02	+3:51	39.253
24. 696	MARTINEZ Eduardo SPAIN	ESP	1987	4:03:02	+3:51	39.253