



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 33

CYCLOSPORT

ROBERT

Jeudi 6 août 2026 : le départ « Brateau (Saint-Vrain) – Baracal (Portugal) »

Les CR de Romain Nogueira :

5^{ème} étape : Port Hourtin ➡ Moliets et Maâ (France)

Départ sous la brume pendant au moins 2h à cause des orages de la nuit. Les pistes cyclables sont bien trempées et dangereuses au niveau des carrefours avec la peinture au sol. 😞 Tout allait bien jusqu'à Lacanau, mais le couperet tombe. La piste est fermée jusqu'à nouvelle ordre jusqu'à Arès. 😞 Du coup obligé de faire demi-tour et de passer par « Le Porge » et « Lège-Cap-Ferret ». Stop 🖐 à la pharmacie de Porge pour les masques FFP2. C'est vraiment catastrophique la zone et l'odeur. Avec ce détour de 30 km j'arrive en retard pour le bac au Cap Ferret. Je vais devoir attendre 50' 😞. Direction Arcachon en bac, ça fera une petite coupure de 30' puis direction la dune du Pilat. Je retrouve Didier pour effectuer mon ravitaillement en barre et en liquide. 🍷 On fera un bout ensemble jusqu'à Biscarrosse plage. 🌊 Heureusement qu'il était là car entre la dune du Pilat et Biscarrosse ce sont de nouveaux des Montagnes 🏔 russes 🏔 de plusieurs minutes. 🍷 Merci pour la pause glace. 🍷 J'ai pris une triple 🍷 ça valait bien 6 boules vue la taille. 🍷 C'est reparti direction Biscarrosse centre. En haut nos chemins se séparent lui à gauche, moi à droite, il me reste encore 100 km ! Heureusement qu'après Biscarrosse c'est presque que du plat, mais ça été très long et dur. 🍷 🍷 J'ai terminé rincé...

Finalement une étape de 9h29, 229 km et 1061m D+. La moitié du périple seulement a été réalisé. 😞 Ça va être compliqué l'enchaînement !

6^{ème} étape : Moliets et Maâ ➡ AZPEITA (Espagne)

Aujourd'hui j'ai fait la moitié du périple, direction le Pays Basque avec un avant-goût des Pyrénées. Départ matinal direction Capbreton pour récupérer Fredo qui me connaît depuis 20 ans et qui m'a initié à la compétition avec le TCV 91 (Michel, Jéré, Alex, Dada). Jusqu'à Capbreton les pistes sont très larges et en sous-bois, vraiment top. 🖐. Petite pause photo sur la plage nord. 🌊 Merci à HOSSEGOR SURF CENTER pour les photos. 🍷 Je récupère Fredo jusqu'à Saint-Jean-de-Luz. En revanche les pistes cyclables ce n'est vraiment pas ouf. 🍷 Beaucoup de monde, on passe dans les villes donc c'est un peu l'anarchie. Heureusement que nous voyons des beaux paysages.



Petite pause photo à Anglet, merci à @Elisabet pour la prise 📷 (dans les descentes elle ne rigole pas avec un vélo de tourisme 🚲). À Saint-Jean-de-Luz Fredo retourne à Capbreton et moi je continue mon chemin direction le Pays Basque espagnol. Merci à la police nationale 🚔 pour la photo sur le pont avant Irun. 📷 Maintenant direction Saint-Sébastien, de belles pistes avec peu de monde, qu'elle bonheur. Petite photo en face de l'île de Santa Clara. 😊 Fini la rigolade, direction les Pyrénées. Avec cette chaleur humide, le poids du vélo et les jours précédents, c'était bien difficile de monter, surtout en pleine chaleur. 😓 J'arrive bien à AZPEITA plus frais qu'hier. 😊 Le col ne m'a pas fait rigoler. 📷 Au final, encore une bonne étape de 8h47, 173 km et 2000 m de dénivelé positif ! Pour info la batterie Sram du dérailleur a bien tenu depuis Paris, 926 km pour 40 h de roulage. 📷

7^{ème} étape : AZPEITA ➡ FRESNEÑA

Ce matin départ à 6h30 pour ne pas arriver trop tard. Heureusement que j'ai pris le petit dèj. à l'hôtel, car avant 9h tout était fermé. Les 80 premiers kilomètres, on enchaîne 3 cols dans le Pays Basque pour arriver à Vitoria dernière grande ville de la région. Je profite d'une pause-café et d'une part de Tortilla pour remettre du carburant dans le moteur ! Il ne faisait que 22 degrés tout le long, mais très humide avec ce brouillard. 📷 Après Vitoria on change clairement de paysage. Juste à 11h, j'ai déjà au compteur 33 degrés et jusqu'à 40,5 à partir de 14h. 📷 Passage express dans la région de Rioja, équivalent à notre région de Bordeaux pour le vin. J'aurais appris quelque chose ! Puis direction la Castille-León et ses paysages désertiques. J'entrevois enfin du monde sur les 10 derniers km où je rejoins le El Camino de Santiago. A cette période les villages traversés sont vraiment morts. 📷 Il ne faut pas avoir un coup de moins bien. Finalement 8h22, 156 km pour 2500m de D+. Demain direction Palencia et je devrais prendre jusqu'à Burgos le Chemin de Santiago, « Camino de Santiago » autrement appelé « Chemin de Saint-Jacques de Compostelle. »



8^{ème} étape : FRESNEÑA ➡ PALENCIA

Aujourd'hui direction Palencia en passant d'abord par la ville de Burgos. Début du périple avec Marta Razzini et Evaldas Petrauskas. 📷 Dès 7h du matin on croise énormément de pèlerins. Je vais rester avec eux durant 2h, ça fait du bien au moral de rouler avec d'autres personnes. On rattrapera également Giovanni Lo Pumo parti 1h avant nous. J'ai dû partir solo car j'avais 167 km et 1500m de D+ au menu donc il ne fallait pas traîner. Je pars solo sur le Chemin de #Santiago durant mes 125 premiers kilomètres. Je pensais le D+ terminé, mais non 😞 ça n'arrête pas de monter et descendre. Les premières vaches 🐄 sont croisées sur le chemin. La côte pour aller à « Mirador del Alto de Mostelares » c'était quelque chose ! Une bosse de 1 km à 12% de moyenne sous 42 degrés. Vraiment eu chaud. 📷 Par contre au sommet la vue était top. Sur le chemin, je croise également 2 pèlerins francophones Brice Adm Sassi et Tri Tien. Faire 40 km en moyenne par jour bravo sous cette chaleur. Visite du centre historique de Burgos. La cathédrale est immense. 📷 Je quitte le Chemin de Santiago au km 125 au niveau de Frómista. A partir de là je vais rester le long du canal de Castillo donc il fera un peu plus frais un petit 36/37 degrés. 📷 Je vois clairement que je ne suis plus sur le Chemin de Santiago, plus personne et aucune fontaine pour 40 km. 😞 😞 Heureusement pour moi, je tombe sur une maison habitée (le reste ce n'est que des ruines). Du coup je toque pour remplir les bidons d'eau, merci 🙏 ! Sur le Camino je n'avais pas ce problème, des fontaines tous les 5 km. Je termine l'étape tard mais ce n'est pas grave cela fait du bien de partager. Demain on attaque du costaud, ➡ Salamanca environ 200 km par 90% de chemins. Ce jour 8h53, 167 km et 1495 de D+.



9^{ème} étape : PALENCIA ➡ SALAMANQUE

Les chemins évitent les villages et quand j'en trouve un, il n'y a pas d'eau... Obligé de faire un stop à chaque village croisé pour faire le plein d'eau, un café ☕ et une bière 🍺 sans alcool ! Vraiment dure cette dernière partie, surtout avec un vent défavorable. En revanche la ville de Salamanca est juste magnifique, 🏰 des monuments partout, église, cathédrale, pont... À chaque coin de rue, on peut prendre une photo. Vraiment un bon choix pour dormir malgré l'étape longue. Aujourd'hui 190 km et 1235m de D+, ce n'est déjà pas mal au bout de 9 jours. Une petite glace bien méritée à l'arrivée. 🍦 Demain ➡ le Portugal PT.

10^{ème} étape : SALAMANQUE Espagne ➡ BARACAL Portugal

Dernière étape du périple direction le Portugal et terminus à Baraçal. Départ à 6h pour ne pas arriver trop tard et voir la famille. Au début, je pars sur la trace VTT 🚲 en passant à travers les troupeaux de bovins. 🐄 Malheureusement au km 30 demi-tour car le chemin est fermé par le paysan et en face c'est rempli de vaches 🐄 et de taureaux ! 🐂 Du coup changement de trace, on récupère celle du Gravel (un détour de 10 km 😓). Aujourd'hui la chaleur est moins élevée donc ça fait du bien. 😊 J'arrive à la frontière de traverse portugaise-espagnole sur le coup de 13h. Vu l'heure je vais pouvoir m'arrêter à l'hôtel de la tante. Petite pause fraîcheur et coucou ! 🙋 Apparemment je suis malouca* 🤪 d'après le Primo* ! Il reste encore 20 km pour arriver, donc je garde le cap et je franchis enfin la ligne d'arrivée. 🏁



Merci David, Sacha, Malone et Maelan pour la ligne d'arrivée improvisée et la banderole 🙌

Pour cette dernière journée, une étape de 7h22, 177 km et 1840 m de D+.

Vraiment content d'arriver, je commençais à être rincé et le vélo aussi ! 🥵 »

Robert : Performances : Environ 1843 km, environ 13000 m de dénivelé+ et 83 heures !

* D'après l'IA vue sur internet, le mot **malouca** est un jeu de mots ou une adaptation ludique du mot portugais **maluca** (qui signifie « folle » ou « dingue »), suggérant d'après « **le Primo** » (un proche ou un membre de la famille rencontré sur le trajet) que l'entreprise ou l'état de fatigue relève de la folie douce !

Le projet était osé, aux vues des conditions actuelles, ce n'était pas gagné, l'homme est fatigué, le vélo aussi, pour preuve, impossible aujourd'hui de passer les 4 dernières couronnes pour aller à la boulangerie !

« **Malouca** » ou pas, **Félicitations !**



ROBERT

Juillet / août 2026 : Semaine Fédérale de la FFCT

Aux portes de la Bretagne. La Mayenne traversée par la rivière qui porte son nom. Très belle semaine fédérale à Château-Gontier-sur-Mayenne. Très bien organisé, les bénévoles à l'écoute. C'est l'avis de toutes les personnes croisées. Avec une météo favorable. Chaud mais supportable (pour moi). Je n'ai pas de photo des cyclos VCBS. Dommage !!!

Prochaine SF dans 2 ans à REDON (35).
2 ans c'est près et lointain pour moi.

La Mayenne c'est très chouette. Un art de vivre simple et des gens très sympas comme partout. J'avoue que c'est une destination que je n'aurais pas choisie !! Une excellente découverte. Le patrimoine de la France est très riche. En conclusion près de 8000 participants ou +. Nous étions tous clairsemés. Le camping fédéral, il mieux vaut éviter à mes yeux. Un petit coucou à ceux qui aiment la bière, vin et autres. Nous étions logés (3 couples) chez des gens charmants. L'un des créateurs de V and B l'est. 2027 pas de SF car manque de bénévoles. 🚲 🚲 🚲 🚲

