



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 37

Cyclocross à Igny (91) 2^{EME} ROMAIN NOGUEIRA

CYCLOTOURISME

LAURENT

Dimanche 15 septembre : Sortie gravel avec Matthieu, suite à la journée des associations.

Matthieu, un ancien Vttiste, s'est essayé à la route et a bifurqué sur le gravel, un mixte entre son ancienne pratique et la route (où il n'a pas franchement adhéré).

Parcours prévu ce jour, 73 km vers Mennecey, bord de Seine et forêt de Sénart. Finalement 62 km, car juste avant Mennecey, impossible de déchausser sa chaussure gauche, cale desserrée et une vis perdue. Finalement on a réussi à virer la chaussure de la cale auto après quelques manipulations, on a enlevé la cale, puis on a fait un détour chez Décathlon Ste-Geneviève-des-Bois.

On a improvisé ensuite en rentrant le long de la francilienne, pour rejoindre l'Orge, puis Longpont, Montlhéry, la Ville-du-Bois, Nozay, le Rocher de Saulx et Ballainvilliers. Le tout bien entendu entre piste cyclable, rues/routes et chemins. Une sortie sympa, et peut-être un futur adhérent (gravel) si le nombre de pratiquants Gravel augmente au sein du club. Car malheureusement je ne fais pas que du gravel, et j'aime bien diviser ma pratique du vélo sur l'année entre, route, Gravel (sur l'année) et cyclo-cross (sur septembre-janvier).

ROBERT

Dimanche 15 septembre 2024

« Les « électriifiés » et pas que, sont de retour !

Sortie de 50/60 km prévue avec rendez-vous, 9h00 à Janvry, pour départ 9h15. L'annonce en avait été faite sur WhatsApp et sur le site VCBS. Certains sont venus à vélo, André et Pierre, d'autres en voiture, Robert, Irène, Thearith, Yvon et bien sûr Jeannot « l'ange gardien » Le parcours, au feeling comme d'habitude, au gré du vent, et de l'idée du moment.



Des routes plus ou moins importantes, parfois, je pense inconnues de certains. Improvisées aussi suivant les échappées de Thearith, voire du suiveur qui était parfois ouvreur ! Qu'importe, le principal étant de pédaler, en ce jour, sous le soleil... un peu frisquet quand même pour une mi-septembre.



Le parcours, départ par Mulleron, le golf, la Belle Etoile, Le Marais, St-Cyr-sous-Dourdan, Longvilliers, St-Arnoult, Clairefontaine, carrefour de Crussol, Moutier (photos à la Fontaine Sainte-Anne... à propos, vous connaissez le lavoir et sa statue ?) Bullion, Bonnelles, le Marais et retour par Briis-sous-Forges, la Décharge où nous avons perdu André qui était un peu juste. 60 km pile-poil ! Pour ceux qui étaient venus à vélo à Janvry : plus de 100 km.



A Janvry, le bonjour de Brice Chériaux qui passait par là, tout de jaune vêtu et qui manifestement avait monté la côte à... bonne allure !

Le WE prochain, c'est la sortie club en forêt d'Orient... ».



LAURENT

Samedi 14 septembre : Cyclo-cross Igny.

Nous étions deux, moi en 1^{ère} tranche horaire en 3 & 4^{ème} caté, et Romain 2^{ème} tranche horaire en 1 & 2^{ème} caté.

Pour ma part, dossard 21/42 inscrits, 40 au départ en 3^{ème} caté, presque pile-poil au milieu du peloton. Départ en côte, puis enchaînement de singles où ça bouscule et ça bouchonne. Après le 1^{er} tour, les positions sont plus ou moins faites. Pour ma part, je gagne du terrain dans les bosses du parcours et j'en perds un peu en descente (sauf quand je suis derrière un bon descendeur qui ouvre la voie)

	<i>Km tour</i>	<i>Km</i>	<i>Temps cumulé</i>	<i>Moy/Tour</i>	<i>Temps tour</i>
	0,12	0,12	00:00:29	14,9	
Tour1	1,88	2	00:10:30	11,4	00:10:01
Tour2	1,88	3,88	00:20:07	11,6	00:09:37
Tour3	1,88	5,76	00:29:35	11,7	00:09:28
Tour4	1,88	7,64	00:38:56	11,8	00:09:21

Le tour 1, le plus long, dû aux bouchons du départ. Ensuite, j'améliore mes temps (très légèrement) au fil des tours. Content pour le 1^{er} de la saison.

Mon objectif cette année, continuer à progresser, en essayant de me classer dans le 2^{ème} quart de ma caté. L'année dernière, j'étais aux portes de ce 2^{ème} quart, mais je n'ai pas réussi à m'y classer. 40 au départ, mon but est d'être classer entre la 11^{ème} et 20^{ème} place.

Résultat : 22^{ème} dans le 3^{ème} quart, aux portes du 2^{ème}, à une place de plus que mon dossard.

Mon départ est à améliorer, afin d'éviter sur certains circuits d'être coincé dans les singles. Premier virage en épingle après la côte du départ-arrivée, bloqué et après bousculé, là aussi une possibilité de pertes de place. Car ensuite sur les trois tours restants peut-être un ou deux m'ont doublé, alors que moi j'ai récupéré, à minima, une dizaine de coureurs. Bon début, à suivre...

Je suis resté ensuite pour aider les commissaires, et j'ai pu voir Romain dans ses œuvres. Là c'est du haut niveau. Vu son dossard sur la grille de départ et sa place au scratch (4^{ème}) pas de soucis pour qu'il en claque une cette saison. J'ai aussi fait la connaissance de Mme Nogueira et leur petite fille. Top.

ROBERT

Samedi 14 septembre 2024 - Cyclocross de reprise à Igny (91)**Le CR de Romain...**

« Donc c'est parti en 2^{ème} caté, en fond de grille. On m'avait prévenu qu'en haut de la bosse ça ne passerait qu'un par un et qu'il serait très difficile de doubler sur le circuit. Du coup, je me faufile déjà dans le SAS afin de ne pas être trop gêné. Le top est donné et déjà je me fais accrocher par un autre qui ne garde pas sa file. Je ne tombe pas, ouf ! Les 3 premiers tours, je n'ai pas arrêté de doubler les cadets, les 1^{ère} caté. Mais impossible de voir le 1^{er} de ma catégorie.





Je ferai la course à bloc, mais sans vraiment connaître l'écart sur le 1^{er} de ma catégorie. Je connaissais ma place car j'avais repéré les dossards partis devant moi. Je termine la course en 4^{ème} position au scratch et 2^{ème} de ma catégorie à 20'' du 1^{er} (junior 1^{ère} année). Content de ma course, je ferais même mon meilleur tour dans le dernier tour, car personne devant.

De plus j'ai eu le droit d'avoir une nouvelle



supportrice au bord des chemins. Maintenant place à encore 2 sorties de plaisir avant mon infiltration au poignet ».

Infiltration au poignet suite de sa chute en début de saison et qui a laissé des douleurs.

Samedi 14 septembre 2024 - Hillman Gravel Race (championnat de Normandie)

Le CR d'Adrien...

« Dans quel merdier je me suis mis. Il y a tout le gratin de Normandie sur route, des vélos Gravel de service et mon alu neuf de 2024 semble le vélo le plus pourri du peloton !



Départ avec les Élités Normands et les 19-34 ans. On est environ 50 au départ. Circuit de 10 km. 1 km de route le reste du chemin des cailloux, des graviers et de la terre. Ça part comme un cyclocross pour être bien placé. A la fin du secteur goudronné, je suis bien placé mais dès que l'on passe sur les chemins en cailloux ça frotte de partout. Je ne connais pas le circuit, ça roule à bloc et je roule à l'aveugle. Ça tombe à côté, j'entends les cailloux taper les cadres, je me prends des cailloux sur les jambes... je me demande où je suis. Je perds beaucoup de places, puis je vis les pires 3 km de ma vie de cycliste. À bloc je prends tous les trous, les flaques d'eau, j'ai le sang dans la gorge, puis on attaque les singles de terre, je risque la chute tous les 50m. Après 6 km de course on doit être 20 devant et je saute comme un popcorn ! Je me retrouve avec un bon groupe, on tourne et c'est plus simple pour anticiper le parcours. Mais après 22 km de course sur le secteur à cailloux, je sens d'un coup que le pneu est à plat et qu'il faut laisser tomber... Je me dis vaut mieux que ça arrive maintenant qu'au Roc d'Azur... et puis mon fils est content, on va aller faire des châteaux de sable plus vite que prévu ! » 😊