



# LA LETTRE

**Vélo Club Banlieue Sud**  
Chilly-Mazarin

Semaine 39


## CYCLOSPORT

### LAURENT

#### Samedi 23/09 - Cyclo-Cross des Clayes-Sous-Bois (12h15 18h00)

Cyclo-cross des Clayes-sous-Bois pour commencer la saison. Mes résultats de l'an dernier m'ont rétrogradé en 4<sup>ème</sup> caté FSGT (la dernière en cc). Nous sommes une quinzaine dans cette catégorie à prendre le départ. Dossard 6 sur la ligne, après le premier virage, je vire 7<sup>ème</sup>. Assez rapidement je reprends la 6<sup>ème</sup>, puis au milieu du 1<sup>er</sup> tour la 5<sup>ème</sup>. Jusqu'à l'entame du tour 4 je reviens sur le 3<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup>. Je finis par les doubler et je me retrouve sur le podium fictif. A la cloche, je coince un peu et le 4<sup>ème</sup> me dépasse. On se connaît, il lève le pied et on finit à deux. Dernière chicane, il me laisse passer et je finis sur le podium. L'année dernière, à Toury, je l'avais accompagné sur 1 tour 1/2, il était dans le dur. A nos niveaux, les encouragements et l'entraide, rendent les courses plus sympas.

Ce cyclo-cross est sympa avec un parcours assez dur. 8,8 km faits (5 tours de 1,8 km) en 42mn11s, moy 12,5 km/h. Demain cyclo-cross de Longjumeau.

#### Dimanche 24/09 - Cyclo-Cross de Longjumeau



Au programme du jour, cyclo-cross de Longjumeau. 27 au départ, je me retrouve en 2<sup>ème</sup> ligne. Départ, difficile de se mettre dans le rythme, à peu près en milieu de paquet. Ça bouchonne, dans le premier single. J'attends la plaine de Balizy pour envoyer (à mon niveau) et là, je remonte coureurs après coureurs. A la fin du 3<sup>ème</sup> tour, dans la roue du dossard 64 (de ma caté), le commissaire nous annonce, tête de course des 4<sup>ème</sup> caté. Je ne pensais pas en être là (vu mon départ). Je reste dans la roue du 64 jusqu'à l'entrée du bois (singles). Là, plus à l'aise que lui, je le double et au fur et à mesure, je le distance. A l'arrivée je suis 2<sup>ème</sup> ? Le 64 finit 1<sup>er</sup> sans m'avoir doublé. Il a coupé, sûrement la partie du parcours plaine de Balizy. A la maison avec le fichier informatique de pointage (que j'ai créé), j'examine les pointages d'une commissaire et dans le 5<sup>ème</sup> tour, il fait 32s de moins que sa moyenne au tour (impossible à notre niveau). Ma moyenne aux tours 7'28, lui 7'30 sauf le tour 5, 6'58.

Comment peut-on gruger à notre niveau ? Pitoyable.

Moi, je suis satisfait de mon week-end. Le cardio a jonglé dans la bonne zone et mes sensations étaient pas mal. Le dernier tour, plus dur sur les deux jours. J'aime bien le cyclo-cross de Longjumeau, souvent sec, donc moins technique. 14,4 km faits (6 tours de 2,4 km) en 45mn 03s, moy 19,2 km/h.

Suite à ce cyclo-cross et malgré ma 2<sup>ème</sup> place officielle, j'ai demandé à monter de catégorie. Il me fallait une victoire pour redevenir en 3<sup>ème</sup> caté. Pas gagné officiellement, mais le terrain a parlé (pour moi et c'est l'essentiel). Le reste c'est du folklore. J'essaye de faire au mieux, avec comme objectif de venir titiller ceux qui sont devant presque à ma portée, avancer petit-à-petit. En un an, les entrainements avec L'EC Morsang, mes entrainements perso (surtout pilotage), je suis beaucoup plus à l'aise et cela se voit sur le terrain lors des cyclo-cross.

Données Cyclo-Cross Longjumeau 2022 vs 2023 : L'année dernière, 29<sup>ème</sup> en partant en partant en 3<sup>o</sup> ligne (au scratch), cette année 20<sup>ème</sup> en partant en 5<sup>ème</sup> ligne (au scratch).

Circuit presque identique et 3 mn de moins au général...

## LA VIE DU CLUB

### Janvier 2011 - Souvenir de la galette

