



LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 42

CYCLOTOURISME

LAURENT

Séjour COREG à Rémuzat du 14 au 21 septembre :

Nous étions 3 du VCBS, Eric, Françoise et moi en tant que moniteur FFCT. Rémuzat, dans la Drome (provençale), un chouette endroit pour faire du vélo. Des cols abordables, soit par leur pourcentage régulier et aussi par leur distance entre 3 à 8 km. De quoi se faire plaisir.

Nous avons aussi monté le Ventoux (départ déporté de Sault). Maintenant j'ai gravi le géant de Provence par les 3 côtés. Sur ce séjour, un temps magnifique et peu ou pas de vent. Mon meilleur séjour sur les 5 auxquels j'ai participé.



Dimanche 19/10 : Rallye de St-Michel

Avec Thierry, le rdv, gare de Balizy/Gravigny à 7h45, direction St-Michel. Sur place, vu Thomas pour la même distance que nous, mais plus rapide, travail l'après-midi oblige.

Avec Thierry on s'engage sur notre parcours de 78km. Sur ce rallye, une épave, impossible de suivre sur un très léger faux plat l'allure de Thierry, 27, 28 km/h, moi vers 23/24 km/h. Et presque toute la sortie comme ça. Je ne sais pas pourquoi, en ce moment, je suis autant à la ramasse. Difficile de performer sur mes cyclo-cross si mon niveau physique est si bas. A suivre, en espérant comprendre le pourquoi de mon niveau physique actuel.

LAURENT

Cyclos CrossSamedi 13/09 - Igny

Que dire sur ce premier de la saison. Pas grand-chose, à part un soleil dans le deuxième tour, sur un passage dans le sous-bois. Problème de vue ou le dossard 13 pas mis à l'envers ? J'opte pour la première proposition, pourquoi, parce que maintenant je porte des lunettes de vue. Eh oui, c'est mon nouveau look.

Dimanche 28/09 - Longjumeau

Pas complètement remis de mon soleil (15 jours, avec encore un petit mal de dos) ; j'officialie sur ce cyclo-cross en tant que pointeur des 2 tranches horaires. Du monde sur ce cyclo-cross, en tout, 225 concurrents.

Samedi 04/10 - Morsang sur Orge

Première étape du circuit Nord-Essonne dans le parc de Morsang. 6 tours pour moi, classé 37^{ème}/54 en 43'45s, avec le dossard 36. Très bonne maîtrise technique (content de moi, quand je vois mon niveau du début), par contre physiquement, j'ai péché dans le 4^{ème} tour et avec ma pratique cyclo route et gravel, j'ai du mal à garder ce rythme élevé en compétition.

CNE Morsang	Km tour	Km	Temps cumulé	Moy/Tour	Temps tour	ecart tour
Tour1	2,4	2,4	00:08:16	17,42	00:08:16	
Tour2	2,25	4,65	00:15:13	19,42	00:06:57	-1mn19s
Tour3	2,25	6,9	00:22:10	19,42	00:06:57	0
Tour4	2,25	9,15	00:29:21	18,79	00:07:11	14s
Tour5	2,25	11,4	00:36:38	18,54	00:07:17	6s
Tour6	2,25	13,65	00:43:45	18,97	00:07:07	-10s

- Fréquence cardiaque moyenne 158 bpm
- Fréquence cardiaque maximale 168 bpm (mon max 172 bpm)



CC Morsang (single, au second plan)



CC Champlan (passage des planches)

Dimanche 05/10 - Champlan

Deuxième étape du CNE sur la butte à Champlan. 5 tours également, avec plus de dénivelé que la veille. Une longue bosse, 300m et 3 raidards de 8 à 50m. 39^{ème}/60 en 45'53s. Technique toujours ok mais physiquement les deux derniers tours dans le dur. Je suis moins monté dans les tours et pas de bonnes sensations. Le plus dur à Champlan, les marches et l'enchaînement avec le mur de 15m qui donne sur la plaine. Ensuite la plaine, secoué comme sur les pavés. Malgré tout, cela reste un plaisir ce sport et ce circuit.

CNE Champlan	Km tour	Km	Temps cumulé	Moy/Tour	Temps tour	ecart tour
Tour1	2,7	2,7	00:08:57	18,1	00:08:57	
Tour2	2,56	5,26	00:17:53	17,19	00:08:56	-1s
Tour3	2,56	7,82	00:27:03	16,76	00:09:10	14s
Tour4	2,56	10,38	00:36:39	16	00:09:36	26s
Tour5	2,56	12,94	00:45:53	16,64	00:09:14	-22s

- Fréquence cardiaque moyenne 151 bpm
- Fréquence cardiaque maximale 161 bpm

Et pour finir, juste après mes courses, je me mets sur mon PC pour faire les pointages et classements de la 2^{ème} tranche horaire (les 1 et 2^{ème} caté et les cadets/juniors 1^{ère} année)

Dimanche 12/10 - Brie Comte Robert

Toujours avec un temps superbe, mais avec une toux et une extinction de voix due à une gêne au niveau de la gorge, je me présentais ce jour au départ de ce cyclo-cross, avec le dossard 23 (4^{ème} ligne)

Départ bof, et pendant deux tours avec des cyclo crossman de mon niveau. Dans le troisième pas possible de suivre. Techniquement ça va, mais physiquement une bille cette année (du moins pour l'instant) Je finis 38^{ème}/52, loin de mes objectifs (le milieu de ma caté)

Brie Comte Robert	Km tour	Km	Temps cumulé	Moy/Tour	Temps tour	ecart tour
Tour1	3,09	3,09	09:57	18,63	09:57	
Tour2	2,51	5,6	18:46	17,08	08:49	
Tour3	2,51	8,11	27:42:00	16,86	08:56	7s
Tour4	2,51	10,62	36:47:00	16,58	09:05	9s
Tour5	2,51	13,13	45:32:00	17,21	08:45	-20s

- Fréquence cardiaque moyenne 158 bpm
- Fréquence cardiaque maximale 166 bpm

Après ma course, j'enchaîne avec les pointages et classements de la 2^{ème} tranche horaire.

Samedi 18/10 - Guyancourt

Beau temps, terrain sec, 51 au départ, moi avec le dossard 29. Départ loupé, ce qui fait que le premier tour ça bouchonne (tableau Excel ci-dessous) Ensuite une certaine régularité de passage. Tour 4, 2 erreurs coup sur coup, toujours vers la 30^{ème} minutes que je bute un peu. Pas de conséquence sur mon classement. Au final, 38^{ème}/47, toujours très loin de mon objectif.

Guyancourt	Km tour	Km	Temps cumulé	Moy/Tour	Temps tour	ecart tour
Tour1	2,57	2,57	09:29	16,26	09:29	
Tour2	2,22	4,79	17:41	16,24	08:12	-1mn17s
Tour3	2,22	7,01	25:52:00	16,28	08:11	-1s
Tour4	2,22	9,23	34:18:00	15,79	08:26	15s
Tour5	2,22	11,45	42:17:00	16,68	07:59	-27s
Tour6	2,22	13,67	50:23:00	16,44	08:06	7s

- Fréquence cardiaque moyenne 155 bpm
- Fréquence cardiaque maximale 166 bpm

Cette année, le changement de calcul d'attribution des dossards est plus juste, mais me pénalise un peu car mes départs ne sont pas fulgurants. Donc quand ça bouche devant, je prends du retard et ensuite, physiquement je ne peux pas remonter tout ce temps perdu. A moi d'améliorer ces départs, ensuite les classements s'amélioreront. Samedi prochain, Cc Toury, peut être dans la boue vu les prévisions météo.

ROBERT

Mercredi 8 au dimanche 12 octobre - « 41^{ème} Delta Plus Roc Trophy » à Fréjus-Roquebrune (83)

Le CR de Romain...



« Retour de ma semaine au ROC d'AZUR à Fréjus pour la 41^{ème} édition. Ma dernière participation remontait à 2012 avec une 83^{ème} place sur le ROC d'AZUR.

Cette semaine, je vais tester une nouvelle formule le « Roc Trophy » du mercredi 8 au dimanche 12 octobre.

5 jours de courses avec des étapes très variées. Déjà nous avons une météo vraiment top entre 20 et 25 degrés pour la semaine et vue sur la mer.

Mercredi 8 – C'est une étape de rallye avec 4 spéciales chronométrées. Nous partons depuis la base nature avec un décalage de 20'' entre les concurrents (nous sommes 242). J'avais fait en sorte d'arriver tôt pour être dans les 1^{ers} et pour ne pas être gêné dans les singes. Malheureusement mon pote qui l'a fait est 4 lignes dernières (30 gars par ligne) donc impossible de l'attendre avant la 1^{ère} spéciale.

Du coup je ferai les 4 spéciales à fond et personne de costaud pour essayer de prendre la roue. Ça sera contre moi-même pour essayer de faire les meilleurs chronos. Au final je boucle les 4 spéciales avec un temps de 38'09 à 7' du 1^{er}. Je termine 31^{ème} sur 242. La 1^{ère} étape a duré réellement 2h02 pour 34km et 900m de D+.

Place à la récup avant vraiment la bataille durant la 2^{ème} étape.

Départ à 9h30 à Roquebrune-sur-Argens. Cette étape est la plus dure techniquement et au D+ également car nous prenons des descentes de l'enduro ROC (où les cyclistes sont en tenue de moto-cross avec des gros vélos de descente). 😊 Nous partons tous ensemble comme sur une course normale. J'ai fait un bon échauffement et du coup je partirai dans les 50 derniers. Car seulement les 20 premiers sont appelés en 1^{ère} ligne.

Pas de soucis car nous allons commencer par le col de Valdingarde. Avant le départ je vois que mon dérailleur clignote vert/rouge, 😞 je change la batterie, mon pote Fabien me prête une batterie à lui, mais ça fait le même problème. Pas le choix il faut partir comme ça. Dans le col j'ai des jambes de folies !!! Fabien ne peut prendre ma roue et je double les concurrents facilement 1 à 1. En haut du col je suis déjà top 30. 1^{ère} petite descente qui arrive et pas de soucis. Mais dans le faux-plat impossible de monter les vitesses (il me restait que 2 vitesses vers le bas). 😞 Impossible de monter les vitesses, donc obligé de laisser les costauds partir. Durant 20km je ferai les bosses de 5/6% en force et les murs de +10% en courant. Au 20^{ème} km, j'arrive à hauteur de mon ami Wilfried qui est venu pour me faire l'assistance toute la semaine. Je lui explique le problème. A côté, il y a aussi des mécanos d'ASO, ils essayent de monter les vitesses du dérailleur électrique en position forcée mais ça ne marche pas. Verdict le moteur de l'AXS est HS...



Soit je repars pour finir les 14km comme ça, soit j'arrête, mais pas question, avec mes 3 mois de prépa et l'argent dépensé pour venir dans le sud. Wil me propose de prendre son semi rigide titane et ses chaussures. On demande au mécano d'ASO des rilsans pour mettre ma plaque sur son vélo. Par contre il me prévient de faire très attention dans les descentes car ce n'est pas un tout suspendu, donc la roue arrière va se soulever souvent dans les enchainements de bosses. Effectivement dans les descentes, c'étaient freestyle !!! mais j'arrive malgré tout à finir l'épreuve. Je termine cassé de partout, mes cuisses sont des poteaux, j'ai mal aux mollets.

Je termine les 37km, 1320m de D+ en 2h34 à la 78^{ème} place. Vraiment très déçu car j'avais des jambes de folie. L'après-midi pas de repos pour moi.

Il me faut trouver un dérailleur arrière. Le stand « Sram » ne peut pas m'aider, sur le salon aucun stand ne vend des dérailleurs électriques, même « Altricks ». Les 2 « Cultures Vélo » de Fréjus non plus. Au bout du 4^{ème} magasin, on en trouve un. Allez c'est parti, il me change le dérailleur sans faire la queue et sans payer la MO, ouff ! C'est quand même un billet à 400 euros non prévu et un après-midi de récup foutu. Il est déjà 18h...



Demain vendredi c'est l'étape reine de la course. Le « Roc Marathon » avec ces 104km et 3130m de D+. Sur cette épreuve nous ne serons pas tout seuls car l'étape 3 est sur une manche mondiale UCI du VTT Marathon. Nous serons 2500 sur l'épreuve, mais heureusement nous partons dans la 1^{ère} vague.

Départ à Fréjus sur la base nature. Je fais un bon départ au bout de 40' je suis avec une « Espoir » et la 4^{ème} fille de la course. Je décide de rester avec elle et de l'attendre dans les bosses. Elle monte bien et au train surtout pas d'accélération. L'épreuve sera longue, donc si à 15km de l'arrivée il m'en reste je partirai. On roule bien, dans les descentes, elle va très vite. Mais voilà 2^{ème} jour de poisse. J'explose mon pneu arrière dans une grande descente au bout de 1h40. Dans cette descente pas de place pour réparer et nous ne sommes plus qu'à 2km du ravito. J'ai mis 2 cartouches et une bombe anti-crevaison, mais impossible de reclasser le pneu, je regonfle toutes les 5' afin d'arriver au ravito. Le pneu a été abimé à la jonction avec la jante (j'ai dû avoir une pierre qui a tapé pile à cet endroit). Je change la chambre à air avec Will au ravito, car mes roues sont avec mon père. Mais au ravito les voitures n'ont pas accès, seulement les vélos électriques ou normaux ont le droit... C'est parti pour 4h de remontada, je fais attention dans les descentes à ne pas pincer. Rebelotte, dans les bosses ça monte tout seul, je remonte bien. Je ne trouve personne pour rouler avec moi. Même mon pote Fabien au km 80 n'arrive pas à prendre la roue. Je termine l'épreuve en 6h38 à la 224^{ème} place de la course et la 37^{ème} place de ma course à étapes. La fille avec qui j'étais terminé l'épreuve en 6h11, je pense que j'avais les jambes pour faire aussi bien au minimum. Durant l'étape j'ai senti que mon frein arrière ne freinait pas comme hier ?

Malheureusement je n'ai pas le temps d'aller voir un magasin, car je dois aller manger et j'ai un massage à 17h qui me ferait vraiment du bien. Encore une étape courue à contre-courant. Une forme de folie, mais des problèmes mécaniques. On ira voir un magasin après l'épreuve samedi matin. L'épreuve est à 11h mais nous n'avons aucune info d'ASO pour l'organisation du départ. L'étape 4 est un CLM depuis Roquebrune-sur-Argens direction le col de Valdingarde. 12,4km de montée pour 540m de D+

Un pote qui l'a fait en 2024 m'avait dit que les 30 premiers partaient entre 11h et 11h30 et ensuite les autres.

Déjà pour commencer nous n'avons pas les classements. Nous ne les avons eus que le samedi après-midi. Top ASO ! Du coup obligé d'aller sur le départ à 9h40 et d'attraper un gars d'ASO. Et là il me confirme ce qu'on m'avait dit, mais c'est marqué nulle part !!! Pour le reste on fait comment ? Il me répond 1^{er} arrivé, 1^{er} parti ! Donc si un coureur arrive à 10h30 sur la ligne il pourra partir à 11h31 après les 30 premiers.



J'ai demandé à Will en urgence d'attendre sur la ligne de départ avec mon VTT et j'irai m'échauffer avec mon Gravel afin de ne pas être gêné dans les singles du début. Nous n'avons vu qu'une descente sur le profil, mais finalement nous en avons 3... Je partirai à 11h35. Vraiment dur, car il fait déjà très chaud. Malheureusement dans une descente, je rattrape 2 coureurs partis avant moi. Je ne peux pas freiner et ils n'avancent pas. Je prévien avec ma sonnette, un s'écarte et l'autre je le pousse dans l'herbe, car je ne peux pas faire autrement. Il ne va pas assez vite. Je termine l'épreuve en 36^{ème} position en 47'40. J'étais dans le dur. Dans les côtes raides j'avais vraiment du mal.

J'ai donné le maximum. Le midi on essaye de manger rapidement pour essayer de réparer le frein arrière et de trouver un pneu arrière. Après avoir attendu 1h au stand Shimano, ils me disent qu'ils n'ont plus de levier droit seulement des « gauche ». Je vais au stand Alltricks ils n'ont plus rien (normal nous sommes samedi après-midi). Cette fois le « Culture Vélo » a bien quelque chose, mais c'est le frein complet... 200 euros ! Je n'étais vraiment pas chaud de le changer et même prêt à rentrer le dimanche matin, car blasé de cette course et des pépins mécaniques. Après discussion avec Fabien, Wil et mon père, je décide de changer. Je change par la même occasion mon pneu arrière, je ne suis plus à 60 euros près !

Le vélo est tout neuf à 18h30 maintenant il faut penser à rentrer au camping en voiture (40' de trajet avec les bouchons du samedi). Encore une journée stressante et fatigante.

Le dimanche c'est l'épreuve reine du ROC D'AZUR que tout le monde veut faire ou vient voir. J'y vais mais sans conviction. J'ai mal partout et nous n'avons même pas les classements du samedi, ni du général (nous ne les aurons que le lundi...). Le départ est donné à 9h45. Je fais un bon départ sur les 500 furieux, j'évite les chutes du départ. Je suis top 20 dans la 1^{ère} bosse et top 50 au bout de 40'. Mais là, il m'est impossible d'appuyer dans les bosses. Même Fabien me dépose au km 20. Dans toutes les bosses je souffre, mais je descends à 200 à l'heure et prend enfin du plaisir. Je termine l'épreuve en 3h04 pour 56km, 1540m de D+ à la 181^{ème} place sur 2400 au départ et 25^{ème} de ma course.

Pour aller dans la continuité du professionnalisme d'ASO, je suis 24^{ème} au général sur seulement 100 classés (nous étions 242). Même mon pote Fabien n'est pas classé. Pourtant ça fera déjà 1 semaine que la course est terminée. Je ne ferai plus le ROC pour le moment surtout si c'est ASO aux commandes. Ils nous prennent pour des pigeons. Organisation zéro pour une course à étapes.

La région est toujours aussi magnifique pour faire du vélo (route, vtt, gravel).

La compétition c'est fini pour un moment. Trop de sacrifices pour avoir tous ces pépins le jour de la course. Je vais m'orienter sur vélo plaisir et le dépassement de soi-même. J'allais oublier les KOM de la région. Car là nous avons les classements à la seconde. C'est gratuit et c'est éternel » 😊



Robert : Pas récompensé du travail de préparation effectué, la scoumoune... C'est parfois comme ça !

24^{ème} au général. Ce qui nous passionnait, c'était un classement dans de bonnes conditions et se situer par rapport aux cadors ! Une autre fois, autrement, ailleurs...

LAVIE DU CLUB

ROBERT

Nous avons appris avec tristesse le décès de Danielle Joyeux.

Avec son époux Norbert, décédé il y a quelques années, ils ont marqué une époque du VCBS dans les années 1990/2006 par leurs participations cyclotouristes et leurs aides.